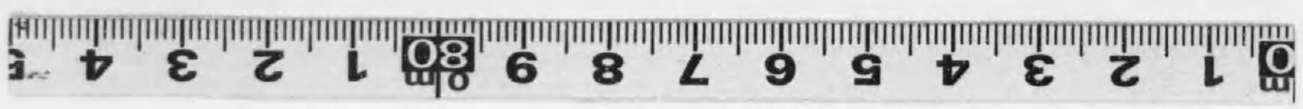
武藏兵器

（付分類目錄目錄　索引）

渡邊一郎　編

東京堂出版

特112
259



部

科学革命概论

(高等师范学校用)

科学革命

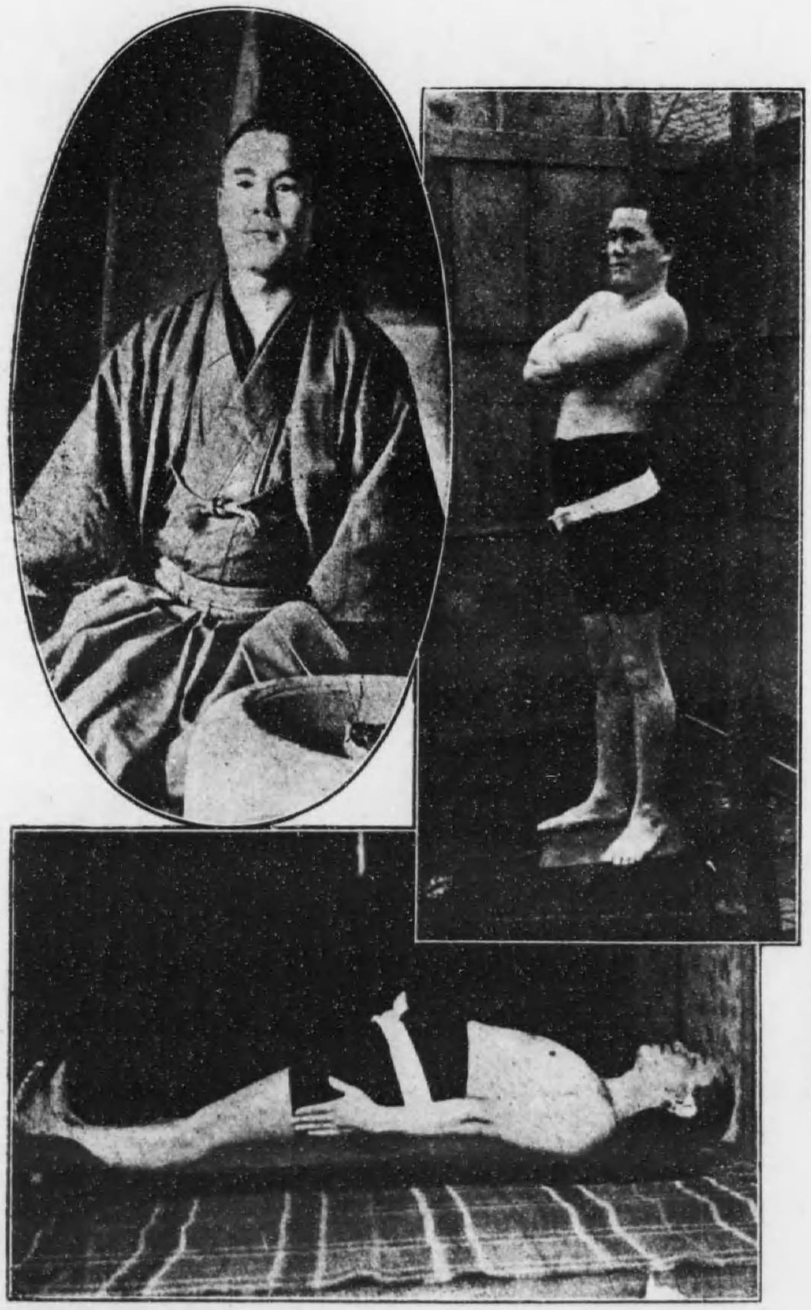
特112
259

(創始者 高橋迪雄先生)

健康眞源 正體術

財團法人 照國會發行

大正
15. 1. 16
內交



高橋氏　氏の直立姿勢（白布は要帶）　正體術施行の態勢

（第一種記事參照）

はしがき

生物學にては、人間は純然たる自然物たるを免れぬ。然かし自然物の寵兒で、天地の玄理を體し、宇宙の靈氣を鍾めて出生したもので、謂ゆる萬物の長であるのに、萬有生物中にて、健康が最も不良であつて、疾病には極めて襲はれ易い。斯も不合理的な狀態は抑も何から來たのである歟。夫に亦人間はその不健康や疾病から脱しようとするには、容易ならぬ手間と費用とが要る。而かも時としては無効失敗を嘗めねばならぬ。萬物の靈長まことに恥辱の至りである。茲に於て人間は、畢竟救はれ難い生物として終始せねばならぬであらうか

と云ふ疑ひが深かつた。

然るに夫は所謂吾々の杞憂に過ぎないらしい。吾々は近ごろ、人間の眞の健康卽ち心身兩つながら健全たるべき優秀な技術の創始者を捉え得たので夫を人間なる未熟な自然物に進物とすることに成つた。是れ吾々の衷心からの奉仕感念である。

大正十四年十二月上浣

財團法人 照國會編輯部

目次

奇妙な事を發明した人……（一）
實驗談片……（六）
癇癪も癒る……（六）
柔術師の試み……（七）
二十餘年の骨折が癒着……（八）
正體術で無痛安產……（八）
添乳眠りや椅子寢臺の害……（一〇）
老提督の疾患曝露……（一一）
大便時の姿勢教示……（一三）
醫術對正體術……（一四）
正體と食物の關係……（一八）
偶然に發見……（二四）
角を矯めて牛殺す……（二五）

宛然たる飴細工……(二六)
按摩で悪くした……(二七)
禍を了つた後と同様……(二七)
自分は眞直な積り……(二八)
即時に癒る聲の嗄れ……(二八)
醫師の誤診曝露……(二九)
博士崇拜病……(三〇)
邪視も癒る……(三一)
疾病の癒らぬ譯……(三二)
發明と靈象……(三二)
枕は有害……(三八)
夏季と正體術……(三九)
正體に惡阻無し……(三九)
亂暴な骨骼矯正術者……(四一)
癒つた癒らぬの爭ひ……(四二)

腦溢血症に酒を飲ます……(四四)
西洋食の害……(四五)
非醫者に非らず……(四五)
現今の柔道……(四五)
眞似者の功名……(四九)
要帶の效能……(五〇)

第一章　總論……一

體の使ひかたの教へ……九
骨骼を狂はす習慣……九
自然的な體制の支持……一〇
食事も體の使ひかたの一つ……一三
體の使ひ方の要訣……一四

第二章　正體の核心……二〇

正體の意義……四〇
誤られた體格檢査の標準……四二
正體術の效果……四七
正體術の由來……五五
姿勢矯正法……五九
附錄

主文の豫備たる記述

奇妙な事を發明した人

如才の無い書生上りらしい風采をした人物が、或る工場の一室に男女職工や事務員を集め、一人毎に上半身を裸にして、骨骼(姿勢)の檢査を爲し、脊椎が歪んだり曲つたりしたのや、肩胛骨が出張つて居るのや、腰の骨が不揃へであるのや、脚の長さが左右不同であるのを一々指示して、貴君は胃が惡いとか、貴君は寢るときに咳が出るでせうとか、貴君は腰が凝つて難儀をしませうとか、便秘して頭痛がするでせうとか、人々の疾病を一ッ〳〵言ひあてるのが不思議なほどである。

夫のみならず、こんどは夫を癒るやうにするとて、內俯せに腹這ひにさせ、而して骨骼の狂つて居る場所なり、程度なりに應じて、各人に或る種の筋骨運動を課するのであるが、その筋骨運動なるものは極めて單調で輕易で且つ短時間のもので、而かも各人毎に唯だの一擧動、夫も主

として腰部以下足首までの肢體を動かすだけの事であるが、夫が人體を艦船に喩へて、龍骨たるべき脊椎、換言せば一切の骨なり、神經なり血管なりに、機能上の命令權を有つてゐる屋臺骨に微妙な衝動を與へるのだから、世の中の如何なる整形外科術にも接骨醫術にも、また揉療法にも無いところの矯正技術の效果が產み出されるのだ。

斯うして一人毎に唯だ一個の技曲を施して、次ぎ〳〵とお替りに出て來させる。一タイ此やうな輕いことをして、人の疾病が癒るだらうかと、最切は誰も異樣に思ふが、論より證據、中には卽坐に疾患の惱みを感じなくなるのがあるから驚く。

此所は、どこであるかと云ふと、帝都郊外十里の大宮町の、大宮館なる製糸工場で、施術家の靑年は、高橋迪雄氏なる群馬縣人であるが、氏の爲すところの技術は正體術と名けられた古今無類の神技的な健康術である。

あれ替り是替り出て來る職工の中に、三十餘歲の病人らしいのが不安らしい面をして前み出で、自分は三年前から、晝夜の區別なく胃痛に惱んで居るもので、お醫師に注射をしてもらうか、または酒を飲んで居る內は痛みを忘れて居て、仕事もラクに出來るけれど、職工風情の身の上で、さう毎日注射をしたり酒を飲んだりすることは出來ないで、まことに困つて居ますが、この樣な頑固な胃病でも、あなたの正體術で癒してもらはれるでせうかと言つた。

そのとき高橋氏は、ジーット、彼れを見てゐたが、貴君の病源がわかりさへすれば、癒してあげることが出來るが、一タイ醫者はどう言つてゐたのですと問ふたら、ドウつて、唯だ胃が弱つた爲に來たのですやうに伺つたんですと答へた。氏は微笑して、醫術の方ではマア其所らあたりのものでせう……一ッ體を檢べますとて其人間を裸體にして、篤と骨骼の具合を檢査をしたが別に是こそと觀るだけの不正形な個所を發見しないから、氏は頭を傾けた。

その內にフト心附いたところがあつたらしく、該職工の臀部に手をあてゝ、剉骨や龜ノ尾（脊椎の最末梢）の邊をいぢつて居たが、潤然たる面色をして、貴君は、いつか龜ノ尾を撲つたやうな事は無いかネ、龜ノ尾が凹沒で居ると言ふと彼れは愕然として、ありますよ三年前に此工場が建つとき、足場の上から落ちて强く臀を打つたことがあつたのですが、そのときは二三日休業しただけで、痛みは癒へた、けれど其ころから段々と胃が惡くなつて來て、遂に胃痙攣が持病となつたのですと告げた。

此告白に氏は、さもこそと言はぬばかり。胃痛の根源はこの龜ノ尾の狂ひにあるのです、癒して上げませうとキッパリ言放つと、當人は勿論、環視する多數人の眼が一齊に光つた。期くて氏

は彼れを内俯せに臥させ、頸部と兩脚とに或る型の運動を課すること唯だ一回。時間は例によつて僅々三四秒で、モウよろしいからとて起き上らしめ、此方法を爾今毎日一回、就寢前に寢床の中で行ひ、そのまゝ寢るのだ、日を累ねる内に、龜ノ尾が以前の通りに出て來て固まるから、さうすりや二度と病が起らぬことを告げた。

このとき該職工は、大に嬉しげな面色をして、イヤ奇妙です、先生、先ほどまで痛かつた胃が、モウ痛みませんとてペコ〳〵お辭儀をすると、氏はさうですか、今の施術で龜ノ尾が出たから、今まで無理な狀態であつた胃の神經がノンビリと和らいだのでせう。しかし今やつた術一回だけでは、龜ノ尾が、長い間陷つてゐた故障狀態に戻りたがるから、夫で毎日一回づゝやつて、日數を經て少しづゝ骨を固めて行かなきや、眞に癒りませんぞと懇切な説明をした。

龜ノ尾を矯正するなどとは古今一人であるから該製糸場の事務員たちも感心をして、吾も〳〵と裸となつて、脊骨や腰椎やの檢査を受けだしたが、素人目には一見此人は、無病健康な體だと見られさうなものでも、氏の正體術觀によつて見ると、十人が九人までは、何所かの骨骼に不正な點があるのが發見せられるのだ、而して夫を悉く指摘されて矯正術を施されたのであるが、氏は數日後、再び同工場へ行つたとき、前回に施術を受けた比較的健康な事務員から、施術を受けた即日から、吾々の仕事の能率が著しく增加し、體の疲勞が少く、また夜分の睡眠もよくなり、翌日の體の容子がシツカリ良くなつたやうに覺えられる、此容子では正體術は病人に施すよりも、無病者に施すのが切實に效果があるやうですと、皆々が禮讃を表したさうだ。

高橋氏も自己の正體術が、創見當時は、主として、骨骼の不正を矯正して、病氣を癒してやるのが目的であつたけれど、その後、この術は、虛弱者をして健康者とならしめ、健康者をば、愈よ益すその健康を加へしめて、夫々日常の仕事の成績を增加せしめ、また一度習得鍛錬した技術、技藝、體力等を、別に復習を費すことなく比較的長年月に亘つて、その效力を保續させ得ることの確信が生じた爲に、今では國民體育を主目的とし、不健康者を救ふを第二義とするほどになつて來たのだと云ふ。

然るに、人間は、兎角横着なもので、偶ま正體術の效果を知つて居るものでも、無病なときには、寄つて來ないで、病氣になると驚いてすぐやつて來ると云ふ傾きがあるが、人はいつ病氣になるかも判らないものであるから、健康なときに、一たび正體術で身を固めて病氣にかゝらぬやうにして置けば、老いて壽命が盡きるまでは、滅多に醫藥の心配は無いに決つて居るのだ。

正體術が、如何なる故に、健康の眞源であるかと云ふ其生理學的なる説明は、後章に廻はして、

先づ近ごろ吾々がこれに就て實見をしたところを、露骨に書いて見やうが、ナカ〳〵眞身な事實が味はれる。

實驗談片

▽**癇癪も癒る**　高橋氏が、大久保百人町の照國殿の中の間で、來集の稜威會の人々に、正體術の實地を觀せて居るところへ、偉大漢の紳士H氏がやつて來て、自分のセッカチやお饒舌癖が癒るものなら一ッやつてもらいたいが、どうでせう、正體術で癒るのですかとて、氏の顏をのぞき込んで質問をした。蓋し奇問たることであるから人々は一笑した。

其とき高橋氏は、サア……と輕く受けて、一應拜見しませぬと……とて當人を脫衣せしめたところ、上體は力士のやうな體格で多數人の眼は一齊に歎美の色を湛えた。然るに氏は當人の臀部を一瞥して、貴君の臀と云ふものが甚しく短くて小さ過ぎる、肉と云ふものは殆んど無いも同樣だ、のぼせ性の病因はこの臀にある、癒しますから內俯せになりなされとて、腹這ひさせて兩足を伸ばさせ、足頸を少々外側へ向けさせたまゝ、一本づゝ疊の上より五六寸ばかり擡げしめること五六秒にして、俄然足の力を拔いて元の位置に下ろさしめた。

術は例により至極簡單であるが、效果は驚くべきもので、さしもに短小にして扁平であつた臀部が、忽然隆起して人並みの臀部の形になり、而かも施術前には、搗きたての餅の如くフワ〳〵に柔かくあつた肉が、ムックリと盛り上つて硬みも加はつたから、人々は驚愕をした。當人は夫から起き直つたが臀部の姿勢が良くなつたのを見て大に喜び、着衣をして二時間足らず坐つてゐたが、奇妙だ、のぼせが下がつた、之で安心をしたとてホク〳〵ものであつたが、後に欠伸を連發して居たのは、體の疲勞の爲めで、自然が就寢を命ずるのである。正體術の矯正法は何人にも數秒間の施術であるけれど、その人の體に感ずる重壓は、體量同樣の働らきをするのであるから一時間以上も體操を懸命にやつたと同一の影響が骨骼に加はる。該患者は逞ましき軀幹人であるけれど、正體術の靈妙な威力に征伏されたのである。

▽**柔術師の試み**　高橋氏が曾て或る海ばたを散歩して居るとき、氏の知人たる某柔術師が、後方から忍び足にやつて來て、猿臂を伸ばし、柔術の業を以て强く氏の背中を突いたのである。この突きを喰つたものは必らず前へ倒れねばならぬ筈である。然るに不意にこの突擊を喫した氏は、たゞ二タ足だけタ、と前へ突出されたのみで、躓きかけもせずに、踏止り徐ろに後ろを振

り返つて見たので、柔術師の人は、高橋君は道だとてヒドク感服をしたと云ふことだ。

▽**二十餘年の骨折が癒着**　氏の嚴父君が四十餘歳のとき、高所から墜落して、一本の筋骨の維ぎを切らしたが、外部から押つけたなりに健康には別條なく六十餘歳に成らるゝまで放任してあつた。氏は或るとき父君に對ひ、あなたの骨折を少し私にいぢらして下さい、少々考へがあるからとて試みに自己の矯正術を以て癒しにかかつて見た。

ところが豫期以上の效果を奏して、二十餘年間も折れた態に他の肋骨の間に挾み込んであつた骨が、元の通りに癒着をしたのであつた。氏は之に依て、老人の骨は、硬化して脆ろくなつて居ると云ふ俗間の說の誤りなることを悟つたと云つて居る。また此の實驗によつて、骨折は三十日を經てば治療の途なしと云ふ世說の誤りをも知られたのであるが、此事は世の骨折者の福音たるべきものである。

▽**正體術で無痛安產**　氏は產婦の產褥にはまだ出會をしないさうだけれど、骨盤の方向を轉換させ、または陣痛を起こさしめない矯正術を會得して居るから、無痛安產法を以て、健康體の小

兒を分娩なさしめる自信がある。

すべて野蠻人乃至は農村の婦人は、產が至て容易であるが、文明人、都會人は產を重大事と見做して、醫者だ病院だ產婆だ後產だなどと騷ぎ立てるから、產も隨つて一ト仕事となるのだが、是は自然に親まぬからのことである。安產の實例に就て下のやうな珍談が、正體術の席上で海軍少將の茶山豐也氏から語られた。氏が往年廣島縣の某農村へ往つたとき、野外の積藁のしてある所へ來かゝると、突然一人の女が立上つて現はれ、今此所へ來てはいけませんよと叱るやうな羞たやうな妙な顏附きをして言つてから頭を引つ込ませた。氏は合點のゆかぬことと思つて暫時遠慮をして歩を停めて考へて居たが、どうも不安になり、のぞいて見たくなつたので、積藁の裏へ廻つて見ると、先刻の女が、藁を散らして何か連りにコツ〳〵して居るから、よく見ると、何時の間にか兒を產んで、その跡始末をして居るところであつたから、その安產振りに驚いて了つた云々。

是と好一對の事實が、筆者の鄕里の農婦にもあるのだ。その農婦は筆者の家へかねて畑物を賣りに來る健康な人間であるが、或る朝、臨月腹を抱へて一人で野良仕事に行いて居た處、午ごろにトツトコ戻つて來て、婆さん、今此やうなものを持つて歸つたヨとて笑ひ顏をし乍ら前垂に

何か包んだものを兩手で姑の面前へ突き出した、姑女は何んかと思つて、一寸前垂の端を持上げて見ると、產み立ての赤ン坊が包んであつたので驚かされた。この話は、當人がその翌日馬鈴薯賣りに來て自身で笑話しにして聽かしたことである。農村婦人の幸福は、健康に離反した都會女の夢想にも及ばない尊とい幸福である。

▽**添乳眠りや椅子寢臺の害**　乳呑兒を抱いて肱枕で横になつて添乳をやるのは、古來の我國の婦人の習慣であつて、誰も異とせぬが、この姿勢は大に正體術に反して有害なものである。上體の重心が肚の横へ出るので腰椎が曲がり、內臟は壓迫され血液の循環も害せられる。眠らない內はまだよいが、大抵の婦が、いつしか兒と共に眠るのだ、眠るから筋骨が不正體の態に固まる傾向が來る。某婦人がこの姿勢をやつた爲に、乳汁が出なくなり、また乳癌になりかけたのを、氏は矯正術を施して之を濟ふた。

一般に製糸工女だの紡績工女だのが、よく肺を惡くしたり、又は冷症になつて不姙になるのは、腰かけにて仕事をするのに脊中を歪めてするのが根本要因であるのだ、また工女ばかりでなく、長い間、女事務員や女教員をしたりする人も不姙症に罹るのが多いのは矢ッ張り椅子の害である。西洋の女は祖先來の强い遺傳習慣で椅子や寢臺にも害を受けぬけれど、日本の今の婦女子は椅子や寢臺で疾病を製造するのだ。また正體術から云ふと、日本婦人の洋裝、幼兒の保姆車、搖籃、おんぶなども悉く惡い、殊に保姆車は幼兒の體を躍動させて、柔かい頭腦や內臟を動搖させるのは頗る有害なことである。

▽**老提督の疾患曝露**　正體術の教授の場へ、曾て海軍の鯁骨將軍として知られてゐたT氏が觀に來たとき、正體術紹介役のA氏がどうです貴下も一ッ體を診て貰つたらと勸めると、T氏は莞爾として、私は健康で何處もわるい事は無いがと言ひつゝ、兎に角肌脫ぎになつて高橋氏に其背部を示した。人々はT氏の體軀が如何にも整形的に見へ、その筋肉加減も良好であるから、成るほど疾患の無ささうな軀だと評し合つた。然るに獨り高橋氏は無言で指の先にてT氏の脊の各所を突いて見てゐたが、下部の左側の筋肉に少々の凝がありのを知つた。是は素人の眼には一寸わかりかねる丈けの微細な凝りである。

そのとき高橋氏はT氏に對ひ、貴下は體軀の左側に何かの申分があるのでは無いですかと問ふたら、同氏はカラ〳〵と笑ひ、イヤ實は多年左方の腕に少々リウマチスの氣味があるが、其外に

は何所にも故障が無いと言つた。夫から同氏は型の如く内俯しに臥させられ、脚を捉へて一二回腰部の骨に矯正術を施された後、起直つて試みに左手を振つて具合は如何にと試されたが、T氏は考一考して、サア少しは快くなつたかも知れぬが、手拭を搾つて見なければ、慥かなことは言へぬとて、手拭代りに着衣の裳を握り寄せて搾つて見て、イヤ依然痛みがあつて十分に搾ぼれぬと言つた。高橋氏は合點の往かぬ顏をして、正體術も駄目だナアと歎聲的に言つて其日のT氏の施術の不成績なるを憾むの色があつた。

越へて數日T氏は復も正體術施行の場所へ來たので、高橋氏は再び前回の如く矯正術を施したところ、彼のリウマチスなるものは依然として頑張り返り、正體術の權威を嘲けるものゝ如くであつたから高橋氏は連りに不審の眉をひそめ、兩手でT氏の左腕を捉へ、精細に握り扱いてゐて疾患の潜伏所を搜索する狀態であつたが、やがての内に、腕骨の開け過ぎて居るのを發見した（人の腕骨は左右に開いてゐるものだ）から、力を入れて握り閉めて、骨の開らけ加減を挾め、然る後、今度は大丈夫搾れませうとて再び手拭搾りをやらして見たところ、T氏は喜色滿面で、今度は痛みが取れた〳〵と歎賞の笑を溢した。該時高橋氏は、貴下の腕に何かの過ちでもあり舛したかと訊ねたら、T氏は回想一番、ありますよ十二三歲頃に、年長の者大勢にいぢめられたとき、左の手を縛られて降參か〳〵と責められたが、負けるが嫌で降參したと言はなかつたから、尙ほ緊しく縛られたことがあつた、多分その折りに骨を損めたのでせうが、今日まで四十何年間、自分はリウマチだとばかり思つて居た云々と答へた。併し氏は元來腰骨の故障で少々リウマチスがあり、平素なるべく左手を使用せずして、右手のみ使用する傾向があつて、自然に體の上半部が右方に傾斜し、その爲めに左方の腰椎の上部の筋肉が突ッ張ッて凝りを生ずるのであつた。

▽**大便時の姿勢教示**　或る日、高橋氏は二三名の痔疾の人を捉へて、大便をするときの姿勢に就て、懇々と示敎をしてゐたのを傍から見たときには一寸可笑かつたが、痔持ちの人は眞劍であつた。

氏の說にては、痔は悉く不正體から發生するのださうだが、脊椎の歪んだ人は、平常の坐はりかたが必らず不正な姿勢で、臀部が右か左かへ傾むいて突出したやうになり、大腸の末端なり肛門なりを押出し又は充血させるやうな結果になるから、痔を起こさなくてはならぬ筈であるが、痔の醫師は、痔そのものを責めるのを知つて痔の、根本源因を矯正することを知らぬのだ。是

は全く今の醫學の不完全を語るものである。

▽醫術對正體術　前記の痔のことばかりではなく、すべて今の醫術は、疾病の因て起る眞の根源を衝くことが出來ない。正體術から見ると全く氣の毒な想ひに堪へない。

脊椎なるものは、神經や血管やに深い關係を有つて居る爲めに、その不正偏倚が起つた場合に、種々な疾病の發生する事實が、西洋の醫學に認められたことは最近のことであるが、その如何なる場合に如何なる疾病が生ずるかと云ふ段になると、殆んどわかつて居ない。解つたことは漸く、第六位の脊椎の故障で消化機が弱くなること位いに過ぎない。

また此事を知つたは知つたけれど、その脊椎の故障を、どうしたら正しく癒すことが出來るかと云ふことは、一向に知られてゐない。肩の凝りなどでも、胃からも來、心臟からも來、肺からも來る事實が、醫者には知られたけれど、さて其療法はと云ふと、一時抑へのマッサージ位なもので、醫學の方では、その根本療法を知つたものが無い。

然るに、正體術にありては、それらの事は夙に掌を指すが如くに明かに知られて居り、又その根本療法も立派に立つて居る。彼の小兒や青年によくある耳漏だの扁桃腺炎だのと云ふものは、

皆肩胛骨の不正位置が起こしたことであつて、その又源因は鎖骨の偏倚にあるのだが、醫學では全く此が解からぬので、耳の中や咽喉の方ばかりをいぢり廻はして騷いで居り、扁桃腺を五回も燒いたり切つたりされた患者もある、眞にばか〳〵しい。

また肺炎なるものは、醫學の方では、平素肺の弱い人に起るものだと云ふ抽象的の說明しか出來ない。而してその療法も解熱、安臥の方法を唯一とするに過ぎない。その癒るのは全く自然の運命と見られて居る。然るに正體術では、肺炎は、平素一方の胸を押つめて前屈みの姿勢をして歩く人に起ることが認められて居るから、矯正法を以て肋骨を正しく開かしめ、肺炎を未然に防ぐことが出來、また肺炎の初期には唯一回の矯正法で癒すことも出來る。

また脚氣は近時の醫家には、白米病、一名ヴイタミンBの缺乏症とも謂はれて居るけれど、異說紛々であるが、實は消化機能が虛弱で、榮養が十分に取れない爲に起るのである。現に同一の住居に起臥し、同一の食事を爲し乍ら脚氣の起る人と起らない人との差別があるから、脚氣を白米病だと云ふのは早計である。公平に言へば、胃弱人がヴイタミンBに缺乏した場合に脚氣が起り易いのであつて、ヴイタミンBと脚氣とは必然的ではない（ヴイタミン發見以來、榮養の眞の力源が解つたやうに謂はれるけれど、榮養の眞の力源はまだ〳〵決して發見されたと云

ふものでは無いのである)。

兎に角、脚氣は、在來の一派の醫家の說の如く、消化機の不健康に起る白米食者の疾病であるけれど、正體術の方から云ふと骨骼の不正から起こると說くべきものである。何となれば、消化機は、暴飲暴食など特別の場合を除きて、悉く姿勢の惡いところに起因する。世俗では、胃腸の弱いのは運動不足から來るやうに云ふが、是は間違ひである。動物の消化機は、元來運動の有無によつて健否を結果するやうなものには出來て居ない。もし運動不足の人にして胃腸が弱いものがあるならば、夫は運動不足の外に眞因があるのだ。精神に不安又は憂鬱があるとか、起臥の姿勢が惡くて、胃なり腸なり、その他、消化液を分泌する肝臟とか膵臟とかに弱はりを與へたのであるとか、又は胃腸に弱はりを與へる飲食物を攝るとかの事由があるのに相違はない。果して運動不足が胃腸を弱めるものなら、刑務所の未決房に長い間居る人間に胃腸病者が少いのは何んと說明をすべきか。慢性の胃弱の人に、いくら胃散など呑ませたとて容易に直らぬが、運動や勞働を適度にさすと胃病が癒るではないかと反駁する人に對して、吾々は下の如く應へたい、曰く、その場合は、運動勞働が直接に胃病に利き目を與へたのではなく、運動又は勞働によつて從來の不正體のケ所が、知らず識らず正體に矯正された爲めであると。若しも

運動なり勞働なりが、直接に胃を健康にした譯があると强辯爲すべきに於ては、體驅を動かし血液の循環が良くなつたのと、氣が換つて心が爽かになつたことの精神的亢奮との二事を容れるのだ。

論より證據、いくら運動や、勞働をしても胃腸の病氣の治せない者が少くない、又運動や勞働を業とする人にも慢性的な胃腸病に罹る人もある(暴飲暴食をしないで)また脚氣患者に正體術を施すときには、一服一滴の藥劑を要せずして容易に癒へることに鑑みるならば、脚氣の眞の原因は、榮養不足でもなく、消化機の弱はりでもなく、實に姿勢の不正にあると斷言することが出來る。

婦女子にして骨盤が狹い爲に、難產をする人があるが、その場合に、醫術としては、殆んど合理的に安產せしめるの手段が無い、甚だしい難產となると先づ切出しの外科手段があるのみである。醫術では先天的な狹骨盤に對しては全く匙投げである、然るに正體術では、前に略述した如く、狹骨盤を廣骨盤に轉換さすことが出來るのである。尤も骨盤そのものの組織質量に變化を生ぜしめるのではなく、骨盤の方向を換へさせるのである。而して是は臨月腹などを抱へた妊婦に施す技術ではなく、ズット以前から施すべきものである。

皮膚病は、皮膚の機能の弱はりに生じて、外部から微菌的の寄生蟲が犯したり、體内の毒素が分泌して發生したりするので、普通の醫師は之れに對症療法を加へ、氣のきいた醫師は、食物をも吟味するのであるが、正體術から言ふと、皮膚病は悉く脊椎の不正形者に生ずる病氣と言ふことが出來る。要するに、骨骼の不正が、皮膚の活力を阻害する結果をもたらすのである。彼の汗疹などは全く消化機の不健全から來るもので、消化機の不健康は一として骨骼の正しからぬに原因しないものは無いのだ。

右は、正體術と醫術との基礎の相違の一端を述べたのであつて、疾病に對する兩者の治療上の價値を云爲するのでは無いが、其評價は世の識者に委せたい。

▽正體と食物の關係　是は純然筆者の一家觀であつて、高橋氏の感想を聽いたのでも何でもないが正體の人は、自から食物が正しくなると云ふ主張を述べて見る。

正しき食物とは、語を爲すことが甚だ拙であると自分でも思ふところであるが、その意味なるものは、日本人として妥當な食物、人格者としての食物と云ふやうな心持である。

日本人として妥當な食物と云ふことは、現代人には既に少々變に聞こへるかも知れぬが、是は、

歴史的因襲や氣候風土と住民との關係やから、實地的の營養振りを觀察した食物論である。凡そ生理學を基礎とした場合には、人間の食物は、世の榮養學者の說によつてその種目、分量などを定むべき筈であつて、洋食だらうが、日本食だらうが、支那料理だらうが、またその食物の種類や產地や料理法などは一切構うことはなく、大抵一日に蛋白質何ほど、含水炭素何ほど、脂肪何ほど、鑛物何ほど、ヴイタミン何ほどなどと學者が研究した分量を攝取すれば好いことなつてゐる。一般の榮養學者は、今も彼の熱量計法を墨守して喋々として居る。

吾々は、榮養學によつて編立てられた献立料理と、榮養學の智識の全く缺如した自然人の食物＝榮養學者や美食家の排斥する粗食との實際的價値を觀るときには、毫も優劣が無いことを知つてゐる。而して榮養學者の說く榮養物の定義に疑ひをかけざるを得ぬことにもなるのだ。農夫が麥澤山な飯と菜ッ葉や、鹽からい諸味などで、丈夫な體軀を作つてゐるところを見ると、食物なるものは消化吸收機能の働きの度合で同化作用が種々の階段を作るもので、必らずしも分析表通りの榮養を爲すものではないことが知られる。現に、東京の王子に菜ッ葉ばかりを常食としてゐて頑健な體を支持してゐた俗稱木食上人なる堂守があつた。また筆者は曾て、雨雪の寒天に溝の中へ棄てられてゐた犬の兒を拾つて飼ふて見たことがあつたが、頗る粗末な飼かた

で麥飯ばかりを與り、副食物としては稀に魚の尾や芋の皮ぎをも與るに過ぎなかた。然るに非常に逞しく成長して半年ばかりの後に、一日に六七合の飯を喰ふほぎの大型の雄犬となつたのである(此犬は邸外では一度も食事をしたことの無い犬である)から、よくもあの粗食でこのやうに成長したものだと怪しまざるを得なかつた。當時米騒動のあつた折りで非常に米價高かのときとて、かねて粗食黨であつた一家は、世間の如く俄に厨費を節約するが如き騒ぎは爲さなかつたが、飼犬は贅澤だと感じられたので他へ讓つたところ、其新しい飼主は飼ひが好くあつたが、一年後に見たのに、犬は體軀の外觀に何の相違も無かつた。

榮養なるものは、榮養學者の云ふが如きものでは無い實例が他にもいくらも有る。彼の青森縣秋田縣あたりで、最も壯健な體を有する壯丁は、山間部落にて稗を常食とする人間であることは最も注意すべきことである。水と纖維と少々の含水炭素がある桑の葉ばかりを喰ふ蠶兒の體には血もあり、脂肪もあり、神經も腦もあり、また石灰質もあり、四眠後には絲になる液汁まである。之を以て見ても食物なるものは、案外單純ですむものたる道理が知られる。現に蠶の例よりも一層テキメッな例として和本を喰う蟲のことを考へる要がある。和本の蟲は三ッの種類があつて各々體制が著しく違う。即ち銀色の粉鱗を被ぶつた魚の恰好をしてゐるシミと云ふて迅速活潑に走るのと、芋蟲の兒のやうな姿をした淡黄色のものと、色も形も米につく穀象蟲の如くで、硬いカチ〳〵した體をして、半年位は平氣で絶食をして活きてゐるもの、以上何れも複雜な體制を有つた昆蟲で、殊に後者に屬したのには、四ッの翅までがある。木の纖維で出來た紙ばかりを餌食として斯くもさまざまの體の出來ることは、人間の食養研究家の大に考へねばならぬことである。とかく今日の人間は攝生と榮養とを尊重するの餘りに過誤に陷つて居るやうだ。西洋流の醫者が病弱の人間には無闇矢鱈に肉食を勸めたり、また運動家が好んで西洋食を爲すなぎは、却て結果を惡くする。昔しの日本人の遠足をするときの辨當の菜は梅干や生味噌の少量であつたが、今日マラソン競爭でもする青年は卵だ肉汁だと騒いで居るが、理解ある近時の西洋の運動家は却て肉食を避けるやうになつて居る。彼の渡り鳥が、一週間も前から何にも食はないところに依て見ても、食物に對する考へを大に練るべしだ。

つまり如上の記述は、人間は、榮養學者の分析室に得られたほぎの念の入つた食物に依らなくても、モット簡易にしてお粗末千萬な食物で立派に生活が出來ると云ふことに歸納をする。而してまた人間は、その住む土地々々に產する食物さへ喫べて居れば少しも差閊なくゆけると云ふ事にもなり、祖先の食ひ慣れた外のものを濫食すると結局體の不爲であると云ふ結論が生ずる。

（食物の爲めに住居や衣服や職業の變化を生ずる人も少くない）是は體質の遺傳力と云ふ方からも說き得るのだ。我國の中流以上の家庭に洋食が入つてから、胃癌や尿毒病なぞの如き美食病が多くなつたのは、自然が下す食罰であると見るのが至當である。

次に、人格者としての食物と云ふ變なことを言つたが、それは、贅澤食や惡食でない食物を意味するのだ。玆に惡食と云ふたのは、蛇や蛞蝓や鼠やを喰ふのを云ふのではなく、寧ろ四ッ足の肉を食ふことを言ふのである。我國は神國として、昔しから獸肉、殊に家畜の肉を食ふことを忌んだものだ、夫は神は腥肉を不淨として嫌うと云ふ信仰心に根源をしたものだ（神によつては、獸肉を食ふて神詣でをしたものを罰した實例がある、筆者は正しき實例によつて神佛實在を確信してゐる）、人格者が贅澤食をしないのは理があることだけれど、惡食をしない理はないと言ふ人が今の世に多い。是は西洋思想の感化である。西洋でも、近時、肉食者は殘忍殺伐であることの實際が知れて、人格者は次第に菜食に傾きかけて來た。是は遲蒔き乍ら、神道を信じた昔しの我國民の主義に追隨するもので、慈光の眞理に照らされ始めたのである。

さて本論に復して、正體の人が、何故に正しき食物を食べるかと云ふことに說き及ばんに、正體の人は自然に精神が正しく且つ爽快である、卽ち靈的の人格に邇いのだ、靈的と云ふことは非動物的の意味と質實とがある、その人の食物は、天理によつて自から植物性の食に重きを置くやうになるのだ。是は古傳により實見により毫も疑ひのないことである。靈は淸淨無垢を體として居るもので穢れを惡くひのである。獸は植物よりも重濁の體を有してゐるから靈人や靈的に邇い人の食ふを好まぬ所以である。今年の正月ごろのこと高橋氏は牛肉を食ふたところ、常になく氣持が惡く、又數日間腹加減が不快の感があつたので、爾來牛肉に遠ざかつて居るさうだ。氏は元來牛肉は嫌ひではなかつた。海はどでもなく、又自分としては何の氣もつかずに居たが、正月になつてフト食つて見たところ右の通りであつたのだ。正體を得た人は必らずその不正體時代と食物の種類に差別が出來るものと筆者は信ずるのだ。また氏は斯う言つて居る、どうも粗食的な日本食を食べたときには

——（神代史の一節）——

天照大神喜んで宣はく『此物はうつしき蒼生のくらふて生くべきものなり』と

卽ち

粟、稗、麥、豆を以て畑つものとし稻を以て水田種とす

又のたまはく『豐葦原の瑞穗國安國』と。

いくら多數人に正體術を施しても疲勞が出ぬが、之に反して滋味な食物、殊に洋食なんか食つたときには、胃腸が之を消化せんとして多くのエネルギーを費消するから、自然に仕事の成績が良くない、現に此夏、大宮の製絲場へ招かれて、大勢の人々に施術をしたとき、午飯に洋食を出されたが、夕方歸るときに、欠伸が出つづけに出た、是は洋食のお蔭であることだと自覺をした云々。

□　□　□

如上の理由に依て、日本人は日本固有の穀菜食を取り、而して正體術で體を固めたら鬼に金棒で、眞人間は是から生じ易いと斷言をする。また日本食として理想的なのは、有名な石塚左玄氏の實驗學說たる食養法即ち半搗米飯に、副食物は、油濃く鹽辛くした野菜類（偶には魚肉を加へる）を、飯の三分量程度に用ひるものたることを主張したい。

▽偶然に發見　氏の經驗談に、他人に正體術を以て骨骼矯正をやつてゐる折りに、意外なことを發見することが屢ばある。例令へば坐骨をひねつて居るときその人の耳鳴りの痼疾が癒るとか、脚の骨の歪んだのを直すときに、涙腺の發達の著るしかつたのが退縮をしたり、鷹骨をなやむ

内に背ムシが癒つたりして、全く豫期しない發見をすることがあるが、人間の體と云ふものは、非常に奇構が施してあつて、往々驚くべきことに出ッ喰す云々。氏の言に徵しても疾病に對して、疾病の局部のみに目をつける今日の醫術なるものゝ幼稚なことが窺がはれる。縱しんば稀れに疾病の根源が骨骼の中に存ずるのを知つた場合には、外科で慘酷なメスを働かすとか、又は不合理な綱縫策たるセメント固めの奇術ぐらゐの外に施す術が無いと云ふのはなさけないでは無いか。

▽角を矯めて牛を殺す　坐つた姿勢は、家庭の習慣上からして、男子よりも女子が概して不良である。腰をのして男子の堂々と姿勢正しく坐つたやうな體勢の女は實に少い。姿勢の不良な人を仰向けに臥させて、兩足を揃へて伸ばさせて見ると、大抵は脚の長さが四五分内外違つて居る。是は脚骨の附根が歪んだ爲めになる現象であつて、眞實に長短は無いのだ。之に正體術を施すと、例の數秒間で足が揃ひ、實にアイツが無さ過ぎるほどの不思議な術であるやうに見られる。正體術は斯く簡易であるので、人によると一日に何度となく自修的に正體術を行ふ人があるが、今度は却て以前よりも骨骼を惡くするのだ。そのやうな人を、正體術で元のやうに直

はすには骨が折れる。(無駄な矯正術を繰り返す爲に)。

▽**宛然たる飴細工**　正體術で骨骼の矯正を施されるところを傍觀して居ると、人間の體は全く柔軟極まるもので、飴細工のやうなものだと誰れの眼にも不思議な感じがするほどである。是は骨と云ふものは堅いものだと云ふ先入主が手傳つた觀念たることは勿論であるが、骨は堅いもので亦柔かいものであることは、正體術を俟ちて初めてよく合點されることである。骨が硬固なもので亦柔かいものであることは、造物主の意匠事である。若し眞に固い一方であつたら、却つて坐臥や動作に不自由であるのみならず、少し無理をするならポカッと來る。夫ではならぬから、石灰質に膠質なんかをほど良く調和させて造られてあるのだ。

人間が勞働して骨骼をねぢらかしても、寢て居る間に自然に元の姿勢に回へるやうに作られたのは、骨の硬くて亦柔かくある特點であるが、人間の寢ざまが不良だと、本文に述べた如く、遂に不良の骨骼になるから、寢る前に正體術を行ふべきものであるが、夫が度を累ねて正體の體になりきると、モハヤ構はぬとても正體が崩れる氣遣ひが無い。

正體術を施されるときには、骨骼が飴細工のやうに見へるが、夫を見たものは、幼少年に課する體操や、彼等間の惡戯や角力などの内には、姿勢に有害なものが定めて少くないであらうと云ふ感じが起る。體育や遊戯や競技などには正體術上大に研究すべき必要がある。

▽**按摩で惡くした**　博士M氏夫妻も二三度續いて正體術を受けたが、約十日計りを置て博士は再び術を受けた。其とき高橋氏が、何人も正體術復習期間に按摩は禁物です、按摩に揉ますと、折角整ひかけた骨骼が直ぐに元の狂ひに戻ると話したら、博士は、夫で判つた、自分は、あの後、どうも手の加減が良くないので、實は毎晩肩をひねらすのであつたと告げると、傍から博士夫人が高橋氏の顏を見つゝ、マア貴下、力一杯に毎晩十二時ごろまで揉ますのですが、居睡りしますと、ソラ睡つたと申しますので……と大笑ひに話した。尙ほ同夫人は、自分も近頃一度某から自彊術を施されましたが、力まかせに施術をされるので應へ過ぎると語つたら、高橋氏は、人體は力づくめで矯さうとしたつて矯められるものではないとて其理を手振り身振りで說明し、今度は博士に極めて簡易な方法での矯正術を授けるとて、仰臥させて兩手を二三秒間、一寸擧げさすだけの姿勢を敎へてから、起きて坐らせて、どうです具合はと問うたら、博士は手を搖ぶつて見て感心をした顏色で成る程具合が大に好くなつたとて悅ぶと、夫人も悅ん

だ顔色で、タツタあんなことでナと呆きれてゐた。

或る人が、醫藥を用ひずして疾病を簡單に癒して了うものには、催眠術、一喝療法等の精神療法があるとて、正體術は寧ろ手數のかゝる方だと評したが、是は催眠術や精神療法が概して一時的の效果を表はすに過ぎないのを知らぬ人の評である。正體術こそ合理的の疾病治療法で眞の根本療法である。

▽禊を了つた後と同樣　稜威會の中村氏夫人は、腰のあたりが凝る持病があつて正體術の矯正術を受けたが、例によつて僅少の時間を夫に割いたのに過ぎないのに、やがて體が大に疲勞をして坐に堪えなかつたから、別室にて三四十分間横臥休息した後、現はれたのを見ると、顏色非常に鮮紅で如何にも爽快な容子であつた、夫人は、自分の今ごろの氣持ちは禊祓を了へた時と同じやうですとて傍人を顧みて、いたくも歎賞してゐた（稜威會の禊祓は、二週間も粥一椀づゝ喫べて立ち乍ら猛烈な振魂法を修する水行の潔齋法である）。

▽自分は眞ツ直な積り　骨骼が正しからぬ爲めに、一方の肩が下つたり、腰が横へ振る傾向を以

つて坐つたりする人を、仰向けに眞ツ直ぐに臥て見よとて臥さして見ると、其眞ツ直ぐなる姿勢が甚だねぢれて居るのがあるが、甚だしいのになると、體が三段に曲りくねつて居るのもある。

そのときに、胴なり足なりに手をかけて眞ツ直ぐに揃へてやつて、是はどんな氣持ちかと云ふと、曲つて居ると言つて元の姿勢に返へすから、夫で眞ツ直ぐであるかと訊ねると眞ツ直ぐだと答へる、傍觀者は吹き出さずには居られない。高橋氏曰く、眞ツ直ぐになつてゐる積りで其實歪んで居る人に、貴君は姿勢が不良だとでも言ふと怒る人がある位ゐで、傍に證人が居てくれないと私はウソ附きのやうに思はれることがある。正體術施行の室には、横にも前にも天井にも鏡を張つて置く必要がある。殊に人間は自分の背に眼が無いから、脊椎や腰椎の正否は一向にわからぬもの、是がわかると大層都合がいゝ、曲りくねつて居る人は、自分の骨骼の眞相を知るので、どうしても正體を心がける氣持が違つて來る譯だ云々、如何にも其通りである。

▽即時に癒る聲の嗄れ　長時間の講演をしたり、歌つたり叫んだりして音聲を嗄らしたときには、聲帶の疲勞が回復してその緊張力や彈力が蘇生するのでないと音聲が戻らぬと云ふことは誰れ

でも知つて居るが、聲帶が回復をするまでには、相當の時間を要し、どんな藥を用ひたとて三十分や一時間で元の音聲になることは出來ぬ（音聲を使はないで聲の嗄れることがある、夫は恐怖や憂愁やの爲めに強く精神を萎縮させたり、又は劇しき疲勞や不節制や下痢や空腹などから源因するのだが、夫等は、夫等の源因を少しばかり薄らめるやうにすれば直ぐに聲が回復する。

然るに、正體術を施すと、聲帶の疲勞から來た音聲の嗄れたのでも直ぐに癒はるのは不思議であるやうで實は不思議ではない。施術して體の活動源を刺戟するのであるから、エネルギーが聲帶にも漲溢して來る爲めに、直ちに聲帶に活力が甦るのである。

▽**醫師の誤診曝露**　横濱市の某女事務員が、右の胸部に違和を感じるやうになり、後には痛みが生じたので醫師にかゝると、肋膜炎であると診斷をした。ソコで某女は驚いて勤め先きを辭職し、療養保養大につとめたが、はか〳〵しくないので苦心中、高橋氏の正體術のことを耳にしたので、上京して氏に體を診檢してもらつたら、腰椎が偏よつて居るのが發見されたので、轉げるか踏み違ひでもしたことは無いかと訊かれた。

そのとき某女が答へるには、或る日、重い書籍箱を抱へ下ろすとき腰の方の骨がポカッと音がして、夫から右の大腿が少し痛むやうになつたが、夫から引續いて胸が苦しくなり出しました云々と。高橋氏は、さうでせう、あなたは肋膜炎でも何でもない、其本箱を抱へたとき腰の關節がひねられたので自から胴體が正しき位置を取りかねるやうになり、仕事をするのに、終始、體の上部を傾けて一方の胸を詰めるのである、決して肋膜炎でも何でもないと笑つて、夫から一回矯正術を施したが、數日後に二度目を施したときに該女は大に患部が輕快になつたとて喜んでゐた。

是は餘所事ではあるが序のことに述べる。凡そ世の中の職業者の人に、その職業に過失誤謬を仕でかすことの多いものは醫者に超えたものは無い。その誤診なり過失なりが、人の健康なり生命なりに關することであるから責任も罪も重大なことは他に比類が無い。然るに醫師はその過失誤診には殆んど無責任無關心である。偶ま彼等の運の惡いときに法網に捉はれることがある位で、その數はまことに稀れである。醫者は全く割の良い職業である代りに、圖々しいことは上なしである。誤診誤療の爲めに、不具に爲らせたり死なしたりして一向に悔ゆる形跡が無いから、醫者位ゐ惡人は無いと言つた人もある。少し酷評でもあるが、實際醫師は、厚面で膽ッ

玉が大きくないとやれない仕事だ。氣の細い正直人であるなら、誤診誤療が一二度でもあつたら、モウ廢業でもしなければならぬ筈だ。

山陰道の某市に井上と云ふ評判の良い醫師があつたが、一度神道某教會の信仰に入つてから、俄然醫業が恐ろしくなり遂に廢業をした。その人の懺悔の言葉に、自分は、開業中、幾多の誤診誤療をやつて其悔ゐ、その罪、その責任の輕からぬことを思ふと復と醫者はやれない、醫學醫術の幼稚な現代に、何ほど人の貴重な健康や生命が醫師によつて破滅させられるか數が知れない。世人は醫師を必要物視するであらうが、自分は、現代に醫師たるの資格が無いと思ふから廢業したのである云々。地方の名醫たる伎倆のある此人は神の敎へを聽いて良心が閃めいたので責任感に責められ醫者をする氣が逃げ去つたのである。

▽**博士崇拜病**　戀の病と貧の病は四百四病の外だと謂はれたが、現代には夫に博士崇拜病と云ふ新しい病が一ッ加はつた。帝都の某上流の息子が、足骨を病んだので、或人が息子の親に正體術のことを語つて息子の治療を勸めたところ、見縊つて受入れずに、外科の先生と聞えてゐる某博士の手術臺に愛兒を上らせ、足の骨を短く切り取らせた。然るに一向に無効で、獲るところは唯だ生れもつかぬ大跛にさせたことであつた。外科萬能思想の迷信が、外科罪惡を增殖させるのだ。

素人が博士の肩書に目が晦むのは無理からぬことであるが、普通の開業醫が醫學博士を神のやうに畏敬して居る一例を掲げる。高橋氏が地方に於て、曾て某胃痙攣患者方へ招かれて行いたことがあつた。その患者は、土地の醫師に注射やら服藥やら濕布法やら、いろ〳〵と治療術を施されたけれど、疼痛が治らぬので苦惱をしてゐたのであるが、氏は仰向けに臥てゐる患者の背部へスット手を入れて、掌で脊椎の或る部分を壓したら、さしも頑强であつた痙攣がウソのやうに止つてしまつた。夫を見て居た主治醫が、夫れは催眠術ですかと言つた。氏は可笑しさを堪え、私は催眠術なんかは少しも經驗が無い、現に御覽の如く、患者は少しも睡つたのではないでせうと答へると、醫師は頭をひねり、夫でも催眠術なんかの外に、是ほどの重患をソンナに簡單に癒すのは、何か心理療法の類だと考へるの外はない、私は博士に訊ねて見ようと云つたさうだ。是は患者に對して自己の不面目を糊塗しやうとする一種のテレ隠しに言つたことでもあらうが、氏はそのとき、私のやるのは博士でもわからぬ事ですが、マア訊いて御覽と言つたさうだ。

▽邪視も癒る　母親が、婚嫁期の一人娘を氏の道場へ連れて來て、この娘は右の眼が少し斂見をする癖があるのですが、正體術で癒りませうかと申出た。居合せた人々は、その若い女と氏の顏とを見くらべて、氏が如何なる返詞をするかと耳を立てゝ居る。蓋し斂見の目などは、專門の眼科醫のメスにかけねば治療の途の無いものと思ふのが一般人の智識であるから、是だけは流石の正體術でも不可能のことなるべしと想像をめぐらすからであつた。

氏はそのとき、眼球の動きかたの異狀のあるのも癒るのがあるから、一應體を診檢しようとて、該女の脊推を檢し、その偏倚して居るのを見、あなたの首は右方へ曲げるのが困難を感ずるでは無いかとて、其試をさせると果して故障があつたので、邪視の發生因が知れて施術された。

又最近に某氏が、胃弱に惱み且つ顏面の筋肉がヒキツケル癖があるが是はどうだかと云つて來た。檢體の結果、水月の際の骨端が小凸起をして居り、又龜の尾が凹入して居るのを發見された。よく回想せしめられると、小供のときに高所から轉落して臀部を撲たことがあるから、夫が骨盤の狂ひの源であらうとのことになつた。龜の尾の凹入を反對に凸起せしめる矯正術は唯だ一回で成功をしたが、この龜の尾矯正術は、高橋氏の外に世界の何人にも無いのだ。

▽疾病の癒らぬ譯　正體術の原理から言へば、如何なる人も姿勢の不正が矯正され、またその有する疾病も治癒すべき筈であるけれど、矯正術が利かず、また疾病も治せない人がある。是は患者が、外科だ內科だ按摩だ灸だ鍼だ、自彊術だなどとさまざまに體をいぢくり廻はしたり、藥毒で體の機能が弱はり切らされたりして居る爲である。骨骼が不正なら不正で、そのまゝにして年月を經たのは却て矯正術が利くのである。不正骨骼は素人いぢりが一番惡いのだ。

▽發明と靈象　發明の天才者は、その才智によつて種々な事を發明するのであるけれど、また其發明中には、才智によらずして、偶然のことから得たのと、超人的なる靈の指導、または靈の無意識的發顯に接觸して奇蹟的に自發したるのとがあるものだ。

筆者は高橋氏に對し、正體術を創始したときに何かインスピレーションたる事は無かつたかと問ふたら、左のことを告げられた。

或る日奇妙な夢を見た。自分の體軀が、高い絕壁から下へ眞直ぐに落ち出した。そのとき體軀の落ち行くに連れて絕壁に生へてゐる蘚苔やその他の小い植物が歷々と實物の如く見へるから、實際に自分は高所から低谷へ墜落するのだと云ふ感じが起つた。然るにその落下に際して意識

的に或る姿勢を執つたのだが、その姿勢は自己の危難の程度を輕減するに足るべき姿勢なりと自覺をした。而して迅速に落ち行くうちに、また體軀が上へ昇騰しだして來たから、谷底へ墜ちて怪我でもするのを免れたのだ、この夢での自分の體軀の姿勢がその後、心に喰ひ附いてゐて遂に今日の正體術に於ける正體なるものゝ型になつたのだ云々。

その場に來合せて右の告白を聞てゐた貴族院の速記者、森山波三氏が、自分も速記術に就て一個のインスピレーションがあるとて語るには、約二十年前のこと、或る日の眞晝中、下宿屋の二階で机に對つて仕事をして居るとき、突然眼前に電光のやうなものが現はれて、約一分間餘り机上に或る記號を映寫した。自分はその瞬間に鉛筆で之を寫し取つたが、その記號を速記文字として組織したところ、他に類例のない優秀な速記が出來、爾來今日之によつてやつてゐるが、その文字は到底、人間の腦髓の產物でないことは保證する、自分乍ら實に不思議に思つてゐる云々。

右の高橋氏の夢と云ひ、森山氏の電光的幻象と云ひ、筆者は單に之を普通の夢とか幻覺とかに見做すことが出來ぬ。兩氏とも超人的な靈が、有意識の開發法を授與してくれたものと斷定をするのである。之れは筆者の多年の研究に依て得たる實驗に徵しても疑ふことの出來ないもの

である（斯ることに無經驗無智識の人は、信じないことであるけれど、間違ひのない事である）高橋氏も森山氏も、自身ではその當時、何の信仰も有つてゐないけれど、氏を冥々裡に保護する靈があつて、發明のコツを與へて呉れたのである。高橋氏のは、氏の心靈が肉體から脫け出でさせられて、夢で見た絕壁――實地の――へ導かれ、そこで下へ落ちさせられたのであるが、そのときに靈が氏の心靈體に正體の姿勢を授けたのである。

人間の心靈現象は、腦細胞の或る科學的作用であつて、肉體の外に、心靈なる奇妙なものは無いのだと云ふことを生理學、發生學、心理學等が强說して居るけれど、夫は一大誤謬である。人間は靈と肉との二元から出來て居り、通常の生理狀態では二元が結合して居るけれど、特別な場合には分離をすることが出來る（心靈は死んで肉體を離れるのと、生きて居るときに遊離をするのと兩樣がある、決して唯物學者の考へるが如く、心靈は肉體の作用たる現象ではないのだ、詳細は心靈科學に讓る）。高橋氏は、自身は高所から落下する夢を見たと思つて居るが、實は夢ではなく、實地である、たゞ睡眠中に起つた事實であるから、夢だと思つたに過ぎないのだ。夢は五臟の疲れだなどと云ふ舊い俗說を先入主とした人は、正夢なるものを理解しないで、偶々事實が符合をすると、偶然の暗合だと云ふて、故人の井上圓了博士の如く淺薄なる理解を

下だすのである。

高橋氏が、如何に熱心な研究によつて得たにせよ、また十三歳の齢から大正十年の三十歳までに、七八千人の體軀に觸れた實驗の賜物であるにせよ、その正體術なるものゝ矯正術の微妙不思議さは、まさしく超人の靈の加護たるべきことであらうが、夫にしても氏の技倆上の譽れの瑾ではない。その天資があればこそ靈が敎へたのであらう。

▽**枕は有害**　何時の代からのことであるか知れないが、人間は寢るときに枕を必要としだしたものだ。枕は正體術から言ふと甚だ有害物である。動物が自然の姿勢にて寢るのを見ると枕は無用に見へる。人間中心主義の人は、人間だから頭を大切にして枕をするので、動物は智慧が無いから枕をせぬのだと言ふが、是は抑も大きな誤解である。

事實に徵するに、虛弱な體格の人ほど枕が高い。小供の强健なものほど枕をいやがる。小供が枕から外づれて寢てゐるのを親が捉へて枕をあてがうのは大きに間違いだ。病人でも大病人ほど枕が高く、危篤になると、枕は止めて重ねた布團に半身を寄せかけて居る。正體の人は、背より一二寸下つたところに頭をつけて寢るのが一番快よい寢かたであると高橋氏は言つてゐる。

また氏の實驗說では、彼の百日咳にかゝる子供は、悉く枕の害に罹つたのである、とのことであるが、如何にもと思ひ當られるのは、筆者の男兒は百日咳に罹つたのであるが、この兒は滿一歳頃から妙に枕を尊重する癖があつた、是は虛弱な爲でなく、親が枕は人間に必要だと誤解して、彼れに努めて枕をさせる習慣を與へた爲であつた。一般の日本婦人が、枕の高いのをするのは甚だ良くないことである。婦人にして正體術で健康を得た人は、鬢や髷を出して居る日本髮に結はなくなるのは、つまり枕を嫌うからのことである。

▽**夏季と正體術**　夏冬なしに正體術を行つて不可は無いけれど、夏日は組織が弛緩して居るから、矯正術はなるべく輕易の程度に限定する要がある。一回に僅々三四秒時のことであるけれど、利目が激げしいから、控え目にするが良い。

▽**正體に惡阻無し**　惡阻は姙婦につきものの樣に想はれる位に、世の中に多いことであるが、惡阻なるものは、不正體の女が姙娠をした場合に、胎兒を良好なる營養狀態に在らしめんとする巧妙な自然療能であるのだ。不正體なる女子が雜食の習慣に陷り、營養が完全でなく、胎兒に

必要なカルシユームが缺乏の場合には、果物など酸味物を食せしめ、その酸を以て母體の齒牙や爪や骨のカルシユウム分を溶解して血液に混入させ、その血液が胎盤を通じて胎兒の體を造ることになるのであるが、その酸味の攝取も動もすれば度を過ぎる爲に、母體が冷却して遂に流産などをする虞れがあるやうになつて居る。

其やうな場合に、母體に不知不識、不適當な飲食物を向けるから、胎兒の營養保健の自然療能が發揮されて、母體がその飲食物を悉く吐き出して了うのであるが、惡阻の劇いのになると三四週間も絶飲絶食で骨と皮とになる。夫でも胎兒は母體の血肉を以て養はれてドシ〳〵成長をする、實に天の妙劑たる所である。(惡阻で痩せるのは、他の斷食の場合に比較して一層急劇に痩せる)

曾て某姙婦が劇烈な惡阻に罹り、數十日間絶食の結果、衰弱して死に瀕し、主治醫も手段盡き、まさに墮胎させる方法に出でられんとして居たところ、石塚流の正食を服膺して居た人が夫を見かねて、胡麻鹽をつけた握飯を勧めた(胡麻鹽の握飯は、胎内を溫めるもの)ところ、姙婦の一家の人は大に疑ひ危ぶんだけれども、彼の人は、自分は責任を以て良効を誓うとて無理に侑めて患者へ食はしたら、吐かずに無事に一個を喫べて、お替りを呉れと云ひ、また二ッ喰つたが一向に吐かないで、いゝ腹持ちになつて安眠をした。夫からは毎日胡麻鹽飯が喰べられて惡阻が癒り、立派に安産をしたことがあるが、これは正體と石塚流の正食療法との緣因の近邇したことの一例證である。

現今の西洋醫術で、猛烈な惡阻女を救ふ手段は、墮胎させる方法があるのみであるが、是こそ大不仁術たるものである。母子二人を安全に救ふ醫術は此世界に獨り我が皇方あるのみである。西洋醫が、曾ては未開人の藥方として輕侮に附してゐた草根木皮の皇漢方が、近時蔚然として、西洋醫家に着目研究せらるゝの氣運が生じたのは喜ばしきことである。

▽亂暴な骨骼矯正術者　高橋氏の許へ來て脊椎の不良姿勢を矯正してもらう某氏の實地談に、自分は曾て某非醫者の施術を受けたことがあるが、腰骨を膝頭で抑へつけて、兩手を肩口にかけて、力まかせに後ろへ反らさせられるから脊骨が折れるやうで、實に苦痛であつた云々と、是を高橋氏が聞いて眉をしかめて居た。正體術での骨骼矯正術が、何の苦痛もなく、而かも一日一回の矯正法が僅々二三秒の短時間に過ぎないほどの殆んど理想的の神技であるから右のやうな亂暴な施術者のあることを聞ては、身慄ひつかすは至當である。氏はまた近時一般の整形外科

に行はれるカリエスのギプス療法などの不合理にして危險の伴ふことを痛歎してゐる。病める脊椎なんかをセメントや板責めにして。胴の屈伸の自由を阻止するが如きは、益々骨骼の不良の度を增加せしめるから、之が爲に新たなる疾病を發生せしむるのである。某患者はギプス療法にかゝり局所も癒へなかつたのみならず顏面筋肉の收縮力を失ひ、兩眼が開いて、絕へず涙汁を漏らし、また、絕へず口を開けてゐて涎を流す疾患を添加した。正體術から見るときは、ギプス療法の如きは、最も幼稚な野蠻的療法で、是こそ眞の迷信技術たるに相違はないのだ。

▽癒つた癒らぬの爭ひ　醫師は誤療の結果、人を殺してもそのままで社會から濟まされる、また殺されたものゝ遺族からは、病人の定命であると諦らめられて仕舞ふ、而してたま治療無効であつた場合にも醫藥料を支拂はぬと云ふものも無いから、醫師ほど仕合せのよい職業は他にない。曾て高橋氏の矯正術を受けた小供の病氣が癒らないとて、その親が被術料を返せとて怒鳴り込んで來た。そのとき氏は料金は返さないとて下の如き說法をした、曰く、學校で不成績の子を有つ親が、月謝、その他の學資金を學校から返償せしめる法があるか無いか。考へて見玉へ、低能の兒童には、敎師は寧ろ、他の兒童よりも多くの努力をかけて居る、不成績は決して

學校乃至敎師の責任でゝない、貴君は貴君の子供さんが落第をしたときに學校へ損害賠償を申込むのですか、病氣の癒る癒らないのは神でないからわからぬ、此高橋は自分の生命さへも明日のことはわからぬ、況んや他人の病氣の癒る癒らないのは始めからわかるものではない、正體術にかかつて、うまく癒る人があるから、貴君の依賴に應じて子供さんに矯正術を施したもので決して自分から責任を負ふてお勸めしたのでないから料金は返さないと言つたら、その人は成るほどと悟つて引下つた。

矯正術で骨骼の不正を矯正しようとしても、被術者の怠りや、敎授された通りに自習をしない爲めや、疾病の程度が進んでゐて衰弱の甚だしい爲めやで、疾病の癒らない人がある場合に、正體術の無効が叫ばれることがあるが、之に反して正體術を當分行つたのみで、十分稽古を固めないで中止して了う人が能くある、而してその人に有つた慢性的疾病が、いつしか全快することがあるが、その場合には、自分の病は、自然に癒る時期に向つてゐたものであつたらうとて、正體術の効果を認めない人も澤山にある。この中には正體術の奏効をした爲めに疾病が癒つたのも屹度ある。此ことを高橋氏は折り〳〵笑話にして居る。某醫者が、すべて病人を早く癒すと難有がつてくれぬから、永くかかつて療治をするのに限る、そうすると醫者の効能を認めて

くれると言つたのも同樣で、要するに社會人は橫着なものである。

曾て手を怪我させて、柔術家で整骨療法家として名高い某方にかかつた子供があつたが、いくら通つても手が動かぬので、氏のところへ轉じて來た。氏は一回の矯正術を施したら、その子供の手が自由になつたので、附添ひの母親が喜んで謝儀をして連れて歸つたところ、その子の手は父親の前にては動かぬから、父親が怒鳴つて來て謝儀を返せと言つた。その折りには氏は、自分は現に一旦癒してから母ごに御渡ししたのであるから、その後のことは自分の知らないところだ、併し自分は好まない人の謝儀は受けるのを好まぬとて快よく返附してやつた。然るに該子供は、手の怪我が全癒してゐたものと見へて翌日から常の如くに遊戯三昧飛んだり跳ねたりしてゐたさうだ。彼が父親の前で手が痛くて動かされなかつたのは、一個の模擬性恐怖症で、高橋氏の矯正術にかゝる前のことを回想し、手を動かすと痛いだらうと恐怖して動かされなかつたのであらう。

▽腦溢血症に酒を飲ます　腦溢血症の人は、酒飲みに限られて居るやうに世俗は信じて居り、今日の醫師も溢血症患者には酒を禁じて居る。然るに高橋氏は、腦溢血は酒が過ぎる爲めに發

するのではなく、例の脊椎の偏傾から來るのであると知つてゐるから、該症患者に矯正術を施し乍ら、酒を禁制しないから、中野と云ふ紳士は大に喜んでゐた。この人は腦溢血がときどき發るので、主治醫から斷然酒を禁ぜられて治療を受けてゐたが、夫でも矢ッ張り全治をせぬので、高橋氏の矯正術を受けたところ、今云ふ如く酒は飲まされ乍ら癒へたので大喜びをした譯である。

▽西洋食の害　姙婦の骨盤が狹い爲めに、難產をするのは已むを得ない非人爲的の災難であるが、その狹い骨盤を轉じて廣い骨盤たらしめることが、正體術で可能のことであるのは、寔に人類の福音であるけれど、姙婦の不注意不攝生または誤解より來た或る行爲の爲めに、狹骨盤でないのに後天的の難產をするものがあるのは甚だ感心のならぬ事柄である。これにかかつては正體術と雖も如何んともすることが出來ない。

姙婦の不注意、不攝生または誤解より來た或る行爲なるものゝ中で、最も現今の西洋流攝生法を盲信した誤謬行爲の一個を擧げて見る。夫は胎兒の强壯を希望するの餘り、なるべく母體を强壯にする必要があるとの考へから、姙婦に無闇と濃厚な滋養食を取らしめるのが能くある。

その濃厚な滋養食なるものは一口に言へば、西洋式の食物である。某紳士の新婦は、懐姙をすると、醫師の同意の下に牛乳だ、鷄卵だ、バンだバタだと三度々々謂ゆる文明流の榮養食を取つたところ、母體も肥滿して來たが、お腹は非常な勢ひでドシ〳〵膨くれて來たから、夫婦は胎兒の强壯が實現したものたるに疑ひをかけずに大きに喜んでゐた。

ところで愈よ產と云ふことになつて、胎兒が肥大で二晝夜の大難產となつたが、腔を切り開いた上に、胎兒の頭を機械で挾みつけてどうかかうか引出したが、可愛いそうに嬰兒は變畸な頭顱になつたなりで生長し、三四歳になつても足が立たず、言葉も言へず、六歳になつて漸く障子につかまつて辛ふじて立ち上り、啞のやうに唯だアー〳〵と言つて居り、全く痴呆の兒童として兩親に限りも無い悲哀を抱かしめることになつた。

日本の國土に生れ、日本の國土に住む人間にして、日本產の食物を捨てゝ、外國式の食物を取ると云ふことは抑も自然の攝理に違背をしたことであるから、右のやうな事も起るのだ。日本人の姙婦は、日本米の飯を主なる食物とし、魚肉野菜類を主なる副食物とし、欲しければ、偶まには獸肉鷄卵牛乳などを取るやうにすれば、胎兒が產道を通りかねるやうな肥大な體には決して爲るものではないのだ。牛乳や鷄卵やバタには、多量のカルシユームやヴイタミンAがあつて、榮養には良いと云ふものゝ、運動の少い日本人には、過剩であるから、胎兒もその影響を受けねば已まぬ。

食聖故石塚左玄氏の實驗に徵すると、姙婦は穀食して居ると、胎兒は比較的小いけれど、ガッシリと固く出來て居り、產まれるときは安產で、日立ちがよく、牛乳で育つた兒よりも健康に生長することは、一點の爭ひが無い。乳兒を抱へた母親で、日本食をするものと、肉食を好むものとの乳汁を比較すると、その醇不醇の程度は同日の談でない。彼の胎毒持ちの嬰兒の瘡ッ鉢頭などは、皆母の雜食家たるものが十に八九を占めて居る。牛乳愛用家の子供で、ブワ〳〵肥りや、濕疹類のよく出たものがあるのは、その病因は牛乳にあるのだ、獸肉や牛乳には、分析にかゝらぬところに、いろんな不純物の分子が多い。

筆者の知人の某醫師の幼兒が、數ヶ月に亘つて痂瘡に惱まされた、固より治療はお手のものとて、あらゆる手段が盡くされたが無効であつた。ところで其父たる醫師が、フトした機會で某地の某神道敎會へ數日間滯在をしたのであつたが、其所で獸肉や獸乳は、日本人の飲食物として神の與へたものでは決して無いと云ふことを說いて聞かされたので、何か氣附くところがあつたと見へ、即日自分の家へ電報で、小供に牛乳を飲ますことを已めるやうに命じた。夫れから約

一週間ばかり經て歸宅をして見ると、息子のお癪が殆んど全癒をして居るから、細君に訊ねて見ると、牛乳を已めた翌日から癪の勢が減つて來て毎日グン〳〵良くなり、今はこの通りと答へたので、該醫師は爾來牛乳を自分の家へも、我患者へも取らしめぬことにした。

△非醫者に非らず　近來非醫者と稱へられる一種の人間がある。夫は醫者でない醫者卽ち醫師法に依らない醫者、つまり醫者の眞似をする人間と云ふ譯で可笑しな名稱を附けたものであるが、追々世の中の通用語になつて來た。つまり彼の精神療法とか紅療法とか或は催眠術、天靈術、その他理學療法とか哲學療法とかの類のさまざまの療法家があるが、夫等を引ッくるめて稱へたことである。

夫で、正體術の高橋氏をも、矢ッ張り非醫者である樣に思ふ人間があるけれども、氏は決して非醫者たるべき人ではない。氏の正體術は本來、健康術である、その健康術を施すにつれて健康が增進すると、自然の結果として、從來あつた疾病が癒るのである。即ち疾病が癒るのは副產物である。そこで氏は、誰でも正體術で病氣を癒さうとして自分のところへ來てもらうのでは自分の本意でない、不正體の體を正體にする考へで來て貰ひたい、病氣の癒る癒らないのは自分は責任をもたぬと斯う言つて居る。

そこが氏の謂ゆる非醫者でない所以である。非醫者が、他人に對して施す術は、悉く疾病治療が主目的で無いのは無い、夫故にまた氏は正體術を施すのを施術するとは言はないで敎授をすると言つて居る、敎授であるから誰人も自宅で自分でやるのだ、決して醫療ではないのだ。

▽現今の柔道　高橋氏は近ごろ某柔道家へ招かれて行き、其門下生の骨挫や筋違ひをして居るのに矯正術を施してやつたのであるが、何れも歎美をしてゐた。現時の柔道は、明治初年以前の柔道と大ぶん趣きを異にして居て、體軀の使ひかたに無理が多いから、昔しの柔道者に比して骨挫き筋違ひが多い。或る人が評して、昔しの柔道は眞の柔であつたが、今の柔道は强道であるから、稽古をするものに筋骨を損ずるのが少くない。また昔の柔道家は、自然に人體の筋骨の理に通じて居たものと見へて、能く骨挫き筋違ひの人に施術をしたものだが、今日の柔道家には夫が少い。

現時の柔道を强道だと評したのは適評だと思はれる、夫は今代の柔道をやる青年中には惡青年が少くない、彼等は其修得した柔術を惡用するのである。換言すれば、柔術の覺へがあるので、

破落戸肌になるのだ。よく新聞で見るが、柔道の二段三段の腕前を有つ人間で泥棒なんかをして警官と格闘したり、または人と喧嘩をして強がりを喜ぶやうな常習犯がある。昔しの柔道家には斯んなことは極く稀れであつた。曾て嘉納流柔道四段の東北某陸軍大佐が、慢心を起した結果、汽車の中で、古流の老人の柔術家にヒドイ目に遭はされて、とうとう其人の弟子になつた珍談がある。

▽眞似者の功名　高橋氏の正體術教授の現場を、一二度鳥渡見物したゞけの澁谷の某が、正體術の効果に見惚れて、最近のこと、或る日近所の人々を集め、病氣があるなら誰人でも癒してくれると豪語したので、三四名の人が試みに體を委かして見た。

スルト此先生、未熟乍ら、人々を臥かして、唯だ足を伸ばしたり曲げさせたりして、いゝ加減な眞似ごとをしたが、夫でも奇妙に效果があつたので、我れも〳〵と頼んで來たから、一日に二十人計りの病人を滿足させた、その病人は、リョウマチ、腸の惡い人、腰の凝り、頭痛などの類であつたと云ふが、心臟患者が出て來たときには、その擬先生は、曾て高橋氏が、心臟の弱い人に正體術を課すのは細心の注意を要すと言つたことを記憶してゐるので、是丈けは斷つたと云ふことが後で知れて、高橋氏は笑話にして居る。

また近頃、正體術の効果に驚歎をした某會社の重役たる日暮里のロ氏は毎日曜日に高橋氏の許へ行いて術を見物して居るのであるが、最近、近所の某家の子持ちの細君が乳房を腫らして難儀をして居るのを見て、少々見覺への正體術の矯正法をその婦人に施したら、たつた一回で癒つたので大に喜ばれた。

またロ氏は、或る人の赤ン坊が、毎夜泣き立てゝ少しも安眠をしないで衰弱する一方で（是は最初から小兒科醫に懸つて居る）あるのを知り、その赤ン坊クンを一寸抱き上げ、簡單な矯正術を一回施したら、さしもの泣癖がその日から止つたので、自分でも感心して居た。

▽要帶の効能　要帶は腰帶のことで、正體術に之を應用して效果が大に認められて居る。腰を紐で慥かり締めることは、昔しの日本の上流階級や武家の婦人には普通であつた。明治中葉ごろから何時しか、婦人にこの習慣が廢れ、近時の若い婦人や、女學生などには、殆んど腰紐をするものが無いやうになり、殊に女の洋服が流行する今日であるから、腰帶のことが全く世の中から忘れられて來た。

昔しの日本の婦女子が、何の爲めに腰帶をしたかと云ふと、一は長い着衣の前を調へる爲でもあるが、實は精神を据える爲でもあるのだ。細腰の下部、時としては臀部の上部、卽ち大腿骨の附根に、紐をシッカリ結ゆると坐つても腰椎が曲らぬから、下腹部に力が入る。下腹部に力が入ると、婦人は概して坐業者であるとから、動もすれば、腰が凝りたがるものであるけれど、それが防がれる、又、坐つた姿勢も正しいから、精神が伸んでゐる爲に、變事に際しても狼狽轉動することが少い。

要帶なるものは、坐禪をする人の一派に、禪帶と稱へられて、今も行はれて居るが、氣海丹田に精神を落附けるばかりでなく、腹が太り出す機能を促進させることでもある。力士が褌を强く締めると締めないとでは、腰の極まりの度が非常に違うのみならず、力働しても疲勞が少い。明治中葉に、大阪の長唄界の三絃名人の團平が、高齡痩軀の身であり乍ら、終日力をこめた彈絃をして壯年者も及ばぬ元氣で一向に疲勞をしないのを伊藤博文が怪んで問ふたとき、團平は腰帶をしてゐてその爲めに然かることを告げ、伊藤に感服された逸話もある。

高橋氏も自ら實驗して、要帶を結んで居ると、一度や二度の食事をしないとて筋肉のエネルギーに少しも平常と異る感じが無いと言つて居る。氏の要帶の結ひかたは、人によつて多少の相違

はあるが、先づ、坐つたときに、前部は股の附根、後部は、臀骨の上部にかけて、餘りに締めない程度に結ぶやうにして居る。人は此要帶の爲めに腰椎が曲らぬので、自然に脊椎も眞つ直ぐに保ち得られることになるのだ。

健康眞源 正體術

第一章 總論

健康は人間の最大なる幸福で、生の活動の源泉として自然が與へた權利、換言すれば謂ゆるお蔭なるもので、何物を以てするも他からは犯すことの出來ない筈である。然るに實際を見渡すと、人類は常にその健康を脅(おび)やかされ、又は疾病に犯かされつゝあつて、之が爲めに天賦の能率を損じ、壽命をも短縮(たんしゅく)することが多い。

彼の進化論に從へば、今の人は昔人よりも健康が優(すぐ)れて居らねばならぬ筈であるのに、歴史に依り、遺物(ゐぶつ)に依り、その他、考證に依つて見ると、

健康の一點は昔しよりも退歩をしてゐる樣である。是は文化の不可解事項であらねばならぬ。何となれば、我人生にとりて第一條件たる健康が、進化律に伴はぬと云ふほどの不合理は無い筈であるからだ。

抑も健康と云ふことは、從來の習慣にては、肉體の活力にのみ意味された言葉であつて、精神的活力には使はれて居ない言葉であるが、これは間違ひである。人間の實相は二元の總和であつて、健康なるものを、肉體活力の專屬物とすることは理由が無い。現に今日の各國民、殊に我國民の意思の力を顧みると、實に薄弱なことになつてゐて、昔しの日本人の氣魄精神に比較せば、影と形との差があるほどで恰もフラ〳〵と風船玉の漂う如くで、思想が輕佻になり、新思想新學說などに吸ひ附けられ勝ちなのは、何よりの證據で、彼の西洋の俗諺たる健全な精神は健全なる體に宿ると云ふことから見ても、現代の我が國民は、心身兩つながら健

康を損じて居ることが證據立てられる。

併かし此心身ともに不健康なる國民も、健康保存若くは健康の促進に資する爲めに、體育や醫術の學習には相當に努力をして居るのであるけれども、比較的その効果が擧らぬ、否な疾病に惱む虛弱なる人間は、確かに昔しよりも比例が多い、夫は病院や醫院やマツサージ、鍼灸師、或は精神療法家などの非醫者の類が目に立つて增加し、而してみな相應に繁昌をして居るところを見ても誣ひ難い狀態である。

何故に斯くあるかと云ふと、現今の體育法や衛生法や醫術やが、人間の活力の眞諦に觸れかねる方法が多いからのことである。

心に病ひのある者には、いくら體に精力を附與する手段を講じても効果が擧りかねる。これは人間は心が本であつて體が末であるからのことである。心の病ひなるものは、心の恒常正平を喪ふから發するのであるが、

之を矯正せんには、深い修養的訓練を經ねばならぬ。偶ま機會に觸れて潤然と開悟することもあるけれど、夫は稀有なことである。但し人間は心身二物の結合物であるから、形體を矯めて心を正しくし、また心を正しくして形體の歪みや病を癒すことも出來る。

今日の體育法、衛生術、醫學などは、徹頭徹尾、唯物的肉體的方術であつて、その目的は人生の幸福にあつても、其手段が局限的で根本的ではないから、一方を良くしても他方を惡くするやうなことがある。例へて云へば、小學生徒の脚力を頑強にするに急なるが爲め、過度の疾走運動をさせて其心臟や胃腸を害せしめ、黴菌の恐ろしきを敎へて精神を畏縮せしめ、之が爲めに却て組織の抵抗力を弱らせ、或は又疾病を退治しても濫服させた藥毒の爲めに細胞を損傷させるの類で、トント難有無いやうなものである。

眞の健康法たるものは、右のやうな缺點の無いもので、藥劑や滋食やをも用ひず、道具も要らず、また極く僅少なる手間で、且つ極く簡易な方法で心身兩方面へ効果を附與さすべきものであらねばならねが、斯樣なものが果してあり得るであらうか甚だ疑問的だと云ふ人もあるに違ひは無いが、吾人は之が在ると言ふのである。

健康は既述の如く、人間の天禀の權利であるから、若しも之を犯された場合には、全力を盡して回復を圖るの義務がある。何が故に義務と云ふなら、人間は（一切の生物も）造物主の或る目的の下に發生して來たもので、悉く使命なるものが帶ばさしめてある。夫を詳しく說かんには哲學及び宗敎の見地からでないとならぬので、玆には述べぬが、單に生物學の見地に立ちて之を約言をすると、種屬保存と云ふことになる。地球は

絶えず表面の變化を續けて居るから、萬物は殘らず環境の影響を蒙つてゐる。生物中に於て最も機能の微妙な人間たるものは、心身の健康を得て其環境に應じてゆく必須的な努力が要るが、その努力の裡には向上があり又發達があるのだ。而してその努力なるものは、各自の仕事即ち職業によつて爲さるゝのであつて、職務職業の巧拙は、個人なり社會なりに大なる影響を與へるもので、人生の行爲として實に大切な事であるが。その仕事の成績が、人間を活かし殺しをするから、誰人も自己の仕事の成績を良好ならしむる爲めに、健康體を所有すべき必要が、義務的に擔はされてある筈である。

近年我國民は、健康ならしめらるべく、種々に施設をされて來たのは喜ばしきことであるけれども、人間の健康の眞源が、現在の學問丈にては、まだ十分に判明をしてゐない爲めに、官民の努力する健康法なるものゝ

効果が尤でない。卽ち多大なる時間と努力とを要求し、甚だしく不經濟的なことになつてゐる。人間の體力なり健康なりを、野生の動物の夫れに比較をするならば、實に著しく劣ツてゐるが、是は動物だから體軀の力が優ツてゐるのだ抔と言ツてはならない。動物は全く人間よりも體力を旺盛にして健康を得る方法を能く心得て居ツて、夫を遵守して居る爲めに外ならぬのだ。換言すれば、彼等は自然の理法に順ひ、持前の體制を毀傷しない方法で體軀を持扱かうから、立派なる體力健康を保持し、大多數は天壽を完うするのである。

今こゝに多大の苦心研究の結果、人間の體軀も、野生動物の如くに、自然的狀態から成るところの健康法が發明をされたのであるが、これは兎角疾病や不健康に陷り勝ちな人間に取ツての一大福音たるものである。而してその發明者に依て、疾病や不健康から免れた人、并びに健康者は愈

よ益す健康を加へて、各自の仕事に良好なる能率を與へたる人が各方面に現はれて來たので、其實蹟は疑ひがないことであるが、この新發見の健康法は**正體術**と名けられて居り、現時の醫學、生理學、その他あらゆる健康術などの思及ばぬ點を長所として具備した**合理的**な自然法で、正さしく世界的の價値ある良法たるものである。第二章以下に於て其の方法及び活用さるゝ事例を説述する。

體の使ひかたの教へ

◎骨骼を狂はす習慣

人間は生きて居る間は、動くことが必要である。吾々は生を守る爲めに、毎日筋骨や内臓を無數の度數を以て動かしつゝあるが、それらの動かしかたは、有意識と無意識とを問はず、一々大自然の命ずる理學＝力學の法則＝で行けばよいのであるが、ナカ〳〵口で言ふやうに容易くはゆかないのである。

何故かと云ふと、人間は動物とは違つて居て、智惠に慢ずる習慣があつてとかくに、いろ〳〵の我儘氣儘を起すからのことである。人間が自然の

威力に服し、自然の理法に從つて起臥行動をするなら、決して病氣もなく、又人格の退化もなく、向上する一方であらうが、智に慢じて惡くなる。例令ば寢る場合を云はんに、動物は悉く自然の體勢を紊すことが無い。犬でも猫でも牛馬でもすべて彼等の體の構造に順應した型を崩さぬ。

ところで、人間は何うかと云ふと、實に人さまざまな寢方をするのだ、右を下にしたり左を下にしたり、或は仰向になつたり、甚しきは額を枕につけて內俯けになつて睡るもある、又足をかがめるのがあり、伸ばすのがあり、手を左右に伸ばすのがあり、胸へのせるのがあり、少し腦の異狀のあるのは、片手で頭を抱へるやうにして寢るのがある、眞に出放題な寢かたをする。

是は、元來その人の癖で、別に是と云ふ理由は無いやうなものだけれど、實は自然の理法を無視した寢方で、各自に取つては、體の一番ラクな姿勢をして寢るのである、と云ふと甚だ賢こいことであるらしいけれど、實は甚だ不可ことであるのだ。

何故かと云ふと、特別の疾病や體の違和のあるものは格別として、別に是と云ふ不加減さが無い人にして、己が好みの姿勢をして寢る習慣が多いが、夫は遂には、天然の骨骼を狂はせ、內臟を壓迫したり、血液の循環を妨げたりして、疾病を招いたり、健康を損じて虛弱の體とならしめるの源因となるのである。

抑も寢ると云ふことは、人間でも獸類でも、體力や腦力の疲勞を回復させる自然の命ずる生理的手段であつて、最も暢達した體勢となり、また深呼吸をして體に必要な酸素の吸入量を多からしむるの良法でもある。然るに人間は、智に慢じてゐて、動物にも劣つた寢かたをするのみならず

起きてゐるときの姿勢も、不自然的に富んでゐて動物の如く自然的ではない。動物は寢たいときには寢て體の活力を保持するが、人間は社會の禮儀などに拘束されてゐるので、寢たくても寢られないと云ふ場合があり、膝を崩して坐りたくても夫が爲し得られないで、シビレを切らし。人前で欠伸を嚙み殺して頭腦の加減を損ずるなどの不便を受くるも已むを得ぬ。

斯くの如く、環境に煩はされて不健康の基礎を作る人間は、また生業の爲めに、職業の體なるものを爲るのだ。職業の體と云ふことは、分業の尙ばれる現代人の耳には善いことに響くだらうけれど、實は個人としても社會人としても甚だ歩の惡るい體である。卽ち健康上から云ふも、職業の能率の上から云ふも共に不利益な體軀なるべきものである。

何故かと云ふと、手でする仕事も、肩を使ふ仕事も、頭を使ふ仕事も、足

でする仕事も、すべて一切の仕事を爲るに當つて、體の使ひかたが、その仕事をするべく偏倚て固まつたことになつて居る、換言をするなら、其仕事には向いた體にはなるけれど、外の仕事には向かないやうな體になつて了うのだ。卽ち骨骼や筋肉が一方へ傾いて固まるので、是は人間の正しき體勢を賊するものである。下駄の齒換、洋服の釦かがり、白銀細工などは妙な恰形な胡坐をかいて毎日仕事をする癖がついてゐて腰や背の骨が變な態に固つて居るので、立仕事や腰掛け仕事をやる場合には二三時間と經たない間に、肩腰などを凝らしたり、腹の筋を引張りつけさせたりして難儀をする。是は謂ゆる職業の體たるものである。

斯く言へば、人間は職業に適する體になつたら、結極賞むべきことではないか、外の仕事さへ爲さぬなら、健康もキツト固まつて良くなるのであらうと應へる人があるかも知れぬが、夫は大變な誤解である、事實は正

反對であるのだ。その理を左に述べる。

職業の體となつて固まつて仕舞ふのを、健康が固まつたことのやうに思ふのは素人觀察である。例令ば、屋根屋とか植木屋とかペンキ屋とかに能く見られることであるが、何かの理由で三四日も五六日も仕事を休むことがあると、妙に體の加減が惡くなり、或は手足が痛むとか肩腰が凝るとかするさうだが、是は可笑しなことである。仕事を休むから、筋骨も休すんで大に健康が加はらねばならぬ筈のものが反對に體が惡るくなると云ふことは道理にないことだけれど、事實だから仕やうが無い。また職業の體となつたもので、壯年時代には、無病のやうでも、少し老年期に入ると、大抵俄然として健康に見離されるのが普通である。

抑も此の不合理な事實は、彼等の平素の仕事に於ける體の使ひかたが惡いからのことである。各自の手癖、胴癖、腰癖、足癖等によつて姿勢を曲

げたり、片寄らせたりして不正な恰好をし乍ら仕事をするので、骨體がそれに應じて不正になつて居る。そこで休業をするから、體の重心が平常のありどころから變轉をする爲めにいろ〳〵な個所に生理的に故障が發生して來るのである。毎日立ち乍ら仕事をする活版工だの、椅子に倚つて卓上で仕事をする事務員に、一二時間も庭の草取りをやらせて見ると、一遍で腰を凝らして了う。是は腰椎の部分に於て、上體を支持する重心點が平常の仕事のときに於ける重心點と相違を來たすからのことである、若し草取りをやるときに腰椎だけを後ろへ少し反らすやうな心持ちにして前屈みになつたなら、夫でいくら上半體を前へ傾けて草取りをやつたとて腰が凝るの肩がダルクなるのと云ふことはあるものではないのだ。

また紡績工女や製糸工女は、よく肺病になつたり喘息持ちになるとか、又

は腰部以下の冷へ體になつて姙娠をしないやうになるとか謂はれるが、是等の原因は、過勞とか營養不良とか、または塵の多い工場の空氣を吸つたのにある樣に誰も云ふけれど、主要原因は腰掛けに倚つて仕事をする姿勢が惡い爲めに體を壞はすのにあることは爭ふ餘地が無いのだ。彼等工女は、手癖、坐り癖などの爲めに、姿勢を歪め、內臟の位置を狂はせたり、血液の循環を惡くさせたり、一方の胸を狹めて、その方の肺を壓迫したり肋骨を縮めたり、或は脊ムシに成らせたり種々の故障、疾患を生ぜしめるのであるが、今日まで如何なる者も此のことに注意をして、その弊害を防ぐ術を知るものが無かつたのは聖代の怪事である。

謂ゆる職業の體になつた人の仕事の能率は、良いやうで實は不良である、殊に他の仕事に轉業でもした時には、全く詰らない。人力車夫の脚の筋肉の發達は美事だけれども、彼れは脚ばかりの發達であるから、外の仕

事をさせる場合に一向に能率が上らないで早く疲勞をする。可笑なことには、俥夫は歩く稼業であるからとて、俥を挽かせないで、飛脚に使つて見ると、空身の歩行は矢つ張り素人と同じ成蹟しか擧がらぬのが多い。然からば、五年七年と俥を挽いて汗を流して脚力ばかり發達させたのは片輪の體たる意味がある。

また例令ば石工や鍛冶屋である、彼等は毎日鶴嘴や重い鐵槌を使ひ慣らして居る爲に、肩や腕には十分の力があるが、之を擔夫の役に使つて見ると一向に役に立たない。また海村の漁夫の女房が、十何貫目もある重い魚籠を棒の兩端につけて二里三里の土地を、火のやうな顏色をして、大跨ぎの急ぎ足で都會へ賣りに出るところの元氣さは、男子を瞠着たらしむるの慨があつて、婦女子の耐忍力の强烈なる實例とも見られるが、さて其漁村の女房共に米二斗を負はして見ると、もの丶一里も行くのに二

度三度と休息をし、一里半も運ぶものは、余つ程の勇婦でないと見られないが、是も亦、職業の體たる所以である。

體の使ひかたを知つた人と、知らない人とを並べて、同一の仕事や體操でもさせて見ると一番よく判るが、兩者の仕事の成績と疲勞の相違とが實に顯著である。彼の軍隊にて兵士が据銃操練を課せられるとき、慣れぬ内は直ぐに腕の先が疲れて仕舞つて銃のねらひが定らぬが、之を正體の姿勢でやるときは少しも腕の先きが草臥れぬ。木挽が大鋸を終日使つて割合に疲勞をしないのは、手ばかり使用せずに、腰も足も一緒に使う呼吸を知つて居るからのことである。

總べて現代の、どこの國民でも正體的な體の使ひやうを知つて居らぬ。そのことは、社會經濟の上から云ふも、國民の健康上から云ふも大きに損

な話しであるのみならず、個人としても拙劣な動作と謂はねばならぬ、昔しから、何事でも名人と言はれたほどの人の動作は、悉く自然に、理論に副つた體の使ひ方を會得したものである。劍術の名人が、四方から大勢に斬込まれても綽々として餘裕のある働らきをしたのは、劍術家として、自然の姿勢に副つた體の使ひ方をすることが出來るからである。之に反して下手な劍術者は、體力は對手に遙か優さつて居ても、之れと仕合ひをすると早く疲勞をするのは誰も知つてゐる事であるが、是は何の爲めかと云ふと、精神で焦慮る上に、體の力の入れやうが無理であるからのことである。たとへば、足に非常に力を入れ過ぎたり、無闇に竹刀の柄を堅く握りつめたりして、腰や肩の筋肉をいちめるからであるが對手の上手な方は、眼にも餘裕があつて、敵の行動の全部が見へ透き、手や足にも力が抜いてあるから、自在に體が利くのだ。此場合に、下手

な擊劍師は所謂職業の體をして居り、上手な方は正體の姿勢をして居るのである。

▽自然的な體制の支持

人間は各自の仕事に適應した體と爲ることを望み乍ら、智識の至らない爲めに、却て反對にその目的に違ふやうな體をつくると云ふことは、まことに可笑しなことである。動物には此やうなことは決して無い。動物は我が無い、すべてを自然の命ずるところに從つて爲して居る。そこで動物は非常異變の無い限りは、悉く天壽を完うし、人間は智巧の誤用からして、わざ〳〵天賦の體力を弱めて健康を害し、疾病を製造して天壽を完うしないのが多數である。

自然に委かすと云ふことは、一般の生物の生命に著るしい影響を附與するものである。動物よりも植物の方が概して生命が堅固であるが、植物に於ても殊に樹木となると、生命が甚だ長い。夫は動物と樹木とを比較して、その何れが多く自然的であるかの點を觀れば、容易に合點のゆくことである。復雜な享樂機關に富みた文明人は、單調無味な生を送る野蠻人よりも疾病に惱まさるゝことが多いことも、また自然に離叛する行動が多いことの結果なることは言ふまでも無い明白事である。牛馬は食を與へば、與ふ限りは何ほどでも食ひ、遂に胃袋が張り切るまでも貪り食ふが、長壽動物の鶴は、どんなに食物が豐かであつても、胃の七八分以上は決して食ふことが無い。牛馬は鶴に比して慾が深くて自然を尊重しない。一般に獸類が鳥類よりも疾病の多いことは、體を自然の理法に委ぬることが鳥類に劣る爲である。人間が獸類よりも疾病の多いのは、亦

獸類に比して體を自然の理法に委ねることが劣つて居る爲である。

▽食事も體の使ひかたの一つ

人間が食事をするのは胃腸を使うので、是も亦體を使うのに外ならぬから心得かたがあるが、本書には精細を省いて略述をする。

現代人は概して喰過ぎの傾向があつて胃腸を酷使して居る。又喰過ぎでないのは美食に過ぎるが、是も亦胃腸の酷使である。消化機は可成的に休養時間を與へるのが秘訣である。美食は近代の西洋崇拜の弊竇の一で、營養學者や西洋醫術の人が之を奬勵し、時代人の嗜好に投じて居るが、是は營養學者の誤解を混じたカロリー(熱量)説の過信と滋味の誘惑に羅つたもので、物資の裕かな都會人に行はれて居る。然るに夫等の美食家

は、粗食の農村人よりも體や健康が大に劣て居る、是は自然の示す皮肉な諷刺である。彼の鰻は魚類中にも長命なもので而かも滋味に富みた良肉の持主であるが、動物學者や水産學者は、鰻の食物が、魚貝、昆虫、植物に亘るを以て貪食家なりと發表して居る。然るに鰻の胃袋を割いて見ると、胃は小さく而かもその中にある食物の分量は何時も少いのを實驗する。吾々は鰻を胃の使ひかたの巧みな魚だと觀察し、動物學者のやうに、之を貪食家の魚とは見ないのである。彼の俗諺たる胃病は萬病の原であると云ふ説も、いくらか眞理であるが、體の使ひかたなるものに徹底をした人は、決して過食貪食をしない、隨つて胃病なんかに取つかれることは無い。

我戰國時代ごろまでは、日本人は玄米飯の二食であつた、而して而かも甚だしき粗食であつたことは、幾多の記錄によつて證明されるのであるが

夫で、今日の國民よりも遙かに體が良く、胃病などは極めて少かつたことも明かである。

現今、我國で玄米食を主張する人もあるけれど、一般人は、東京なる營養研究所の某博士が玄米食は不消化なりと發表したのを盲信して、玄米食を好まない。該某博士が、どんな實驗をして、そのやうな結果を得たのかは知らないが、恐らく實驗上に根本的の誤謬が附隨してゐたであらうと想像されてゐる。玄米は營養分が多いものであるから、副食物は極めて淡泊なものに限る、然らざれば、胃腸は却つてその消化吸收力を鈍くする（故人石塚左玄氏の發見事）、このことを恐らく實驗者は知らないで居て、此理に反した實驗を行つたであらうと推測されることがある。

▽體の使ひかたの要訣

どうしたならば、體の使ひ方のコツが得られるかと云ふと、正體術を以てせば容易に得られると云ふことを斷言する。正體術の神髄を得ると云ふ事は萬人に望み得らるゝところでは無いけれど、其大要に通ずるだけでも、タイした獲物であるが、大要に通ずることは容易なことである。

正體の大要を得ただけの體であつても、普通の體であつた時代に比して、仕事の能率や、疲勞の少いことは、二割や三割では利かぬ、少くとも四割五割、人によつては、六割七割の成績が擧げ得られよう。よく見受けることであるが、煎餅を燒いたり、アンコロ餅を拵へて賣る人間が、手先きの忙はしいのに連れて、總身を振つて爲るのは、一つは景氣つけの所作でもあるけれど、一つは全身の活動に連れて、手を働かすのであつて、うまく調子が取れて來て、體の疲れも少く、また指先きもよく動くのだ、即ち是は正體術の氣分が自然に出來てゐるとも言へる。（念の爲に言ふ、正體術は、決して全體を振ることでは無いのだ）

前にも言つた如く、すべて動物の動作なるものは、概して本能的に巧妙なものである。彼の渡り鳥が、何萬回何十萬回とも數の知れない羽叩きを、一ト續づきにして海洋を飛越へることは、彼等の體力に比例して、實に驚くべき動作である。よしんば、鳥類の體が輕るくして、その飛翔なるものが、高空の氣流を巧みに應用するものであるにしても、一晝夜二晝夜飛びつゞけで、偶ま〳〵海洋中の島や岩石を見付けるときに暫時羽を休めるだけで、また飛びにかゝる其翅翼を動かす努力は、決して見免すことは出來ないものだが、鳥類は夫をよく爲し果げるのだ。併し渡り鳥の旅行なるものは、恐らくは鳥類の爲めに、大事業、大難業、大冒險であるに相違はなく、彼等の生命がけの仕事であるらしく、決して氣ラクな旅行ではないから、自然が與へた本能的の體の力學の法則の應用に落度は無いことの想像がつく。

また蜘蛛が、網をかけるときの體の働かしかたを能く見ると、實に整然たる法則があつて、毫も法外の脚を使はない、八本の脚の巧みなる使ひかたは、その體制より割り出した力學で、糸を横へ附けるときの脚と、後へ附けるときの脚とは、いつも違つてゐる、而して一本の脚を使うときには、必ずその反對の脚に力が入つて居るのが見へる。また蠅が頭を撫でたり、脚の先端を摺り合すときにも、必らず脚の使ひかたが一定である。眇たる昆虫の動作を以て察するときは、遠洋に游泳する魚、就中、河の急流を溯る鮭や鮎などの尾鰭の使ひ方なるものも、自然的な技巧で、恐らく人間で言ふ正體術なところから出發をした體の使ひかたをするであらう。

動物に、そのやうな巧妙な動作があることを輕々に看過した從來の人類、否な現在の大多數の人間たるものは、ここに大に覺るところがあつて、

その健康、その業務、その生活に利するところがあらねばならぬ。體の使ひかたを知つて、それを實行するならば、耕作する無骨な手でも、大工が出來、細字が書け、机の上でペンや十露盤をいぢくるのを仕事とする人間でも、高い足場の上でペンキ塗りも出來、畑作の五畝や六畝は一人ででもやれるし、坐業の裁縫師もスポーツマンとしてグラウンドに立つて少しも不自由はないと云ふやうな事實が見られるに相違は無い。

體の使ひかたの秘訣を約言しようなら**姿勢**（骨骼）**を正しくして重心の安定を自由ならしめるやうにし、體の局部々々を必要に應じて澁滯なく使ひこなす**のである。換言をすると、或る仕事を爲すときに、當面の一局部へ體力を片寄らせないやうにして、全身の筋骨總がかりで手なり足なりを働かすのである。

斯く言へば、その樣な事が出來るものでは無いと言ふ人もあらうが、夫はその人の自己の經驗から推した考へである。上手な繪師が筆で直線を引くのを見ると、實に巧みなもので、普通人が定規を當てゝ引いた直線のやうに正しい線をラクに描くのは不思議な位であるが、是は普通人は指や手首だけを働かし、繪師は、體と精神との兩方面の重心を正しく取る方法、卽ち懸腕と臍下丹田との力で筆を運ぶのである。一見困難の技術らしく思はれるけれど、苟もその理を知りその技を練るに於ては誰人にても出來るものである。

（挿　語）

昔し京都の三十三間堂（六十六間ある）で一日の通し矢をした弓の豪傑で、一萬本以上のものは、德川時代を通じて五六人しか無く大抵のものが、七八千本で往生して了つて居る。ところが安永年間に某藩から、十六才の少年が出て來て一萬餘本からの通し矢を射たので、一世を

驚かした。腕の力の定らぬ少年が、どうして斯樣な成績を擧げたかと云ふと、つまり全身の體力で射たので、所謂正體術的の射かたをしたことは明白である。並大抵の弓術家は、型に捉へられた姿勢で弓を彎くから、比較的早く疲勞をするのみならず、その體も亦、弓術家の體になつて了つて居る。弓術家が弓術家の體になるのは俥夫が俥夫の體になり、石工や鍛工が夫等の體になるのと同じい譯で、賞むべきことのやうで實は賞められないことである。彼の演壇の上に直立して講演なり演說なりをする人でキチンと不動の姿勢を崩さずして、口でのみ言つて居るときは、早く聲が嗄れるが、もし、少しづゝ體を動かし、腹をひねり、手を動かしなぞして辯ずると聲が嗄れかねる。是は嬰兒が泣き立て、泣きつゞけても、聲がめつたに嗄れないのが、全身を使つて力身返つて泣くからであるのと同じことである。何事でも一個の力よりも數多結合した力が强い道理である。腕ばかり動かして爲すべき仕事も、腰の筋から動かしてかゝると、腕が助かるの理を知るがよい。足の力藝をする人間が仰臥して足を上へ伸ばし乍ら、重いものを足の裏へ載せて支へるのは、足の力ばかりでなく、腰の力が大に加はつてゐるのだ。何事も秘訣は蔭で活動をして居る。

體の使いかたが巧妙至極になつた結果、萬有引力の理法の羈絆をも脱した動作の出來るやうになつた藤原成通と云ふ人のことを、參考事例として左に附記しよう。

此人は、平安朝の末期に大納言になつた人であるが、蹴鞠の技にかけては、前に人なく後にも類を絶ちた名人で、眞に古今一人であつたが、終日庭に立ちて鞠を蹴つて居ても體に疲勞を感じない特別な體を鍛え上げ、曾て二千日無休の蹴鞠を企てて遂に爲し果せたこともあつた位だ。

鞠を蹴ると云ふことは足の技術で、下手は足ばかり使うけれど上手は、足も腰もうまく使う。成通は胴、肩、頸頭部乃ち總身の筋骨を柔かく自由自在に使ひこなすの術を修練する内に異常奇怪な練習をやり出した。大屋根の上へ横さまに臥てゴロ〳〵下方へ轉ろび行き、軒端近くにて急に躬を起して立止る稽古をやり出したのだが、後には少しのあぶなげも無く巧妙に其技を演ずることが出來るやうになつた。けれど之を危險がつた人が多く、父の宗通卿も制止をしたけれど一向に聽かない。

此事を鳥羽天皇がお聽きになり、或る日、成通を御前に召し、汝は將來、父の官職を繼いで奉公をすべき身であり乍ら、何の爲にあのやうな危險な輕業の眞似をするのかとお訊ねになつ

た。スルト成通は畏つて、私はまだ下官の身で、參内を致すにも從者が二三名しかゐません、仍で、雨降りの日に、車から下りますとき、一人は簾を褰げ、一人は牛を引留めなどして、傘をさしかけてくれる者がありませんので、片手で裝束の裾を持ち乍ら、轅を飛超へて車寄せの内へ降り立ちます、それらの場合の躬らしとして致しますので、つまりは御奉公の爲めの稽古と心得ますと言上をした。天皇も是を道理ある辨疎と思召したらしく、別にお咎めも無くして濟んだ。

斯やうな熱心者の成通が、蹴鞠に關して比類のない技倆を發揮するに至たのは異しみを容れぬ譯である。一例を擧げると、曾て人を十二人、一列に肩を並らべて立たせて置き、その人々の頭の上を、木沓を穿いたなりに鞠を蹴り乍ら踏んで渡るのであるが、踏まれる人の頭には、重みを感じない、强ゐて言へば、鷹を頭の上へ乘せた位ゐの感じしか無いと皆のものが驚いて居たと云ふ。また清水寺の舞臺の欄杆の上を、蹴鞠し乍ら往復し、また或る日、庭から館の板敷の内へ鞠を蹴り込み、飛鳥の如くに逐ふて行き、板緣へ飛込んで庭へ蹴り出しかけたが元來豫定行動であつた。然るに庭から飛上つて見ると、意外にも、其所らの簾の蔭に父の卿が立つて居たので、その瞬間、沓のまゝ板敷へ降り立つは失禮と思ひ、沓を板敷に觸れしめず空中にて鞠を庭外へ蹴り出しさま、身を飜して庭へ下り立つた事があるが、是は成通自身も、一生一度の離れ業であると言つてゐた。藝の奥妙は、體の使ひかた一つである好個の例である。

體の使ひかたは、以上に述べた如く、天然の體制を輕視したやうな姿勢の下に行ふものでは無いが、世人の大部分は、その不注意のために、殆んど日常之を續行して居る。しかるに、造化は賢明なもので、人間が何十代何百代となく、祖先以來繰り返へして居る不正體的な日常の筋骨の使ひ方の結果を、そのもの一代限りに局限してくれて居るのは、實に感謝に堪えないことである。

何故かと言へば、彼の遺傳の法則の强い力が、此人間の日常の不正體行爲だけには、容易に干渉しないのは、實に驚嘆すべきことで、眞に造化の

注意周到な所以が窺はれるではないか。若し人間の殆んど殘りなくが、その不注意から生ずる日常の不自然な姿勢を以てする體の使ひ様の結果を骨骼に受けるなら、人間は夙に一人も殘らず不具者に成り下がつて居らねばならぬ。

然るに、人はどんな不恰好な體を有つ父母から生まれても、生れるときには皆、天然が規定した正しき骨骼の體軀を有つて出るでは無いか、背ムシの親も背ムシの子は生まぬ、跪蹇の親も決して跪蹇の子を生まない、盲人の子も眼明である。肉體上の遺傳なるものは骨には少しも無く唯だ筋肉をつくる細胞原形質に、幾分か親の體質に似た性能を具有するだけのものに過ぎない。彼の親が肺病持ちである場合に、その子も肺病にかかり易い腺病質の體を有つて生れたり、背ムシの親の子は、背ムシに成り易い體を以て生れるのだ、併かし、子の用心と行爲によつて親の如くにならないことは容易に出來る、即ち造化は、なるべく子をして親の如き不自然な體にならせまいと苦心をする跡が明かに見へて居る、まことに難有い譯ではないか。此事から觀ても、人間は大に造化に感謝をしなければならないではないか。

人間は、その不注意や無智から生じたところの、不自然な體の使ひかたの外に、故意的にする不自然な體の使ひかたがある、此事も十分に心得て置かねばならぬものである。夫はどの様な場合を云ふかと謂ふに、自己の筋肉の負擔力を無視したやりかたの事である。今左に二三の擧例をする。

(A)十三歳の某少年が、親の命令で、二町ばかりの距離ある某家から、磁器の五貫目あまりある荷物を受取りに行かせられたとき、重いから車を持て取りに行けと注意をされた。その少

年は、平素に腕力自慢の氣味があつたので、車なんか要ないヨと傲語して素手で受取りに行つて、提げて歸つたが、雨天であつて道が泥濘の爲めに、隨分重たくて難儀をし乍ら、下へ置いて休まず一氣に提げて歸つた事は、豪いには違ひ無いが、非常に腕の筋力を出した爲めに血管が破ぶれ、その爲め三十日ばかり、腕を腫らして大難儀をした、その後もとかく、腕が不自由になつて困つてゐる。

(B)明和安永頃のこと、江戸の薩摩侯邸内で、高さ七尺餘、幅二尺四五寸、厚さ一尺三四寸の重さ三百貫に近いと思はれる大石が車で運ばれることがあつたが、十七人の人足が其車を引くに困難を感ずる位ゐであつた、それを薩摩侯が見て居て、我領内の士民中に、此石を一人で運ぶ者があるだらうかと言つた。スルと八木八郎と云ふ大力の若侍が現はれて、私がやつて御覽に入れませうとて、彼の大石を繩で體にシツカり縛りつけさせて、金剛力を出して邸内の彼方へ歩んで運んだから、見るものは驚かぬは無かつた。但し八郎は、全身の血管を破裂させて、その夜に悶死をした。

(C)山岡鐵舟の養父の山岡靜山は、槍術にかけては、古今無雙と言はれた人であつたが、二十七歳で若死をした。その若死をしたのは、餘りに槍術の荒稽古が過ぎた爲である。

彼は年が年中、寢食の隙をさへ吝むやうにして重い剛槍を揮ふて腕や體の精神の鍛えに努力をした。どんな寒中にでも、單物一枚を着けて夜の一時二時までも、道場に於てエイ〳〵の懸聲をして槍を揮ふのであるが、夜の稽古には大抵二千五六百回の動作を敢行したから、眞に心身が疲勞をしたのだ。夫を意にせずして、寢たと思ふと二三時間にして、夜の明けない内にまた起きて一二時間槍を揮ふて夜を明かすと、門弟が遣て來るので今度は夫に敎授するといつた態で、その勤勉は古今類ゐ無しと言はれた人だ。如何に精神が剛强でも、肉身の使役の程度が超えて居るから、遂に病氣になつて短命で卒つた。

右の如き事例は他にも、幾等もある、筋肉の使役と云ふことには、決して無理をしてはならぬ、例へば、片手に重いものを提げるよりも、出來るなら、その物を二ツに分けて、左右の手に提げる心得が肝腎である。人體の上半身は、とかく偏倚させないやうに使うのが秘訣である。終日勞動した場合などには、仕舞ひには沐浴をして筋肉を温ためるが可い、筋肉が湯で温まると、その日に酷使をされた體の組織が、ノンビリとして

自然の形、自然の位置に復へつて來るから、そのまゝ安坐又は安臥して其日は仕事をしたり、出歩いたりなどしないで、體と精神とを休めるに超えた休養法は無いのだ。人によつては、一日の終りに按摩をさせるのがあるが、按摩は、ホンの其時だけの快感があるに過ぎないことが多い

以上記述したところを概括すると、正體卽ち自然の姿勢の體の貴いことが明かになるであらう、自然の姿勢を保つ骨骼者は、その活潑な機能のために、精神も必らず暢達して行いて不正に遠ざかり行くことになる。心身不二の理は此所に有るのだ。彼の物に驚き易い神經質の人だの、臆病人だのと云ふ人間は、十中の八九は不正體の人である、山登りをするにも　正體の人は、弱いやうでも、疲勞が少い。水泳をしてコムラ返りを能くやる人も大抵は不正體の人である。正體の體を以て生れたものが、後天的に不正の體軀になるのは、何としても、人間はその不注意不攝生の責めに任じなければならぬ。動物の體は概して、自然の姿勢を保持して居るが、人間に勞役を強あらるゝ牛馬だけは、時々不良姿勢の骨格が見られる、之を以て觀るも、不合理な體軀の使役と云ふことは、良くない事が明かであるが、幸ひに今や正體術の發見があるのは、人間の福音たるべきものであらねばならぬ。

『醫道を壞るものは洋醫に若くは無し』　浅田宗伯
『萬病は一毒なり』　吉益東洞
『人身營養する所以のもの氣、血、水、循環已まざるを以てなり、而して其病毒の生ずるは三者停滯常を失へばなり』　吉枝南涯
『病みな食物の喰ひ違ひ、まことの食にわづらひもなし』　石塚左玄

……

將軍徳川家光の病を治せしとき、厚謝を辭して僅に一貼の藥禮十八文を受けたる名醫長田徳本は百十八歳の長壽を得た。

第二章

正體の核心

▽正體の意義

凡そ人間の體は、左右均等に出來て居る（一般の生物界を通じた原則）のが人間の體制たるものである。然るに多數の人間の體軀は、後天的にこの體制が破られて居る。脊柱が歪んで居たり、一方の肩が上り過ぎたり下ツたり、大腿骨の一方が横に突起したり、或は内側へ引つ込んだり、臀肉が左右不平均であつたり、肋骨が不整列であつたり、胸廓が一方に偏倚してゐたり、一方の足が短くあつたり、頭が傾くとか、腰がヒネクれてゐるとか、又は上體と下體との均衡が取れぬとかで、さまざまの不正體的なところがある。

正體の人は原則的に、健康で且つ精神が正明で無慾である。之に反して不正體の人は不健康であり、また疾病に罹り易く或は慢性の病氣があり、或は氣六ケ敷いとか、陰險姦邪とかである。彼の共産黨などは悉く不正體の人である。小兒が物をねだるときの姿勢なども、いつも不正體の姿勢であるのは面白い。

正體の體軀は、各部整頓してゐて如何なる姿勢を爲すも、體の重心の安定が容易である。（柔術の達人が倒るべくして倒れないのは、正體の體軀となつてゐる爲である）而して内臓は正しき位置に在て正しき機能を勤め、知覺神經も正しく、血行も良く、筋骨は堅固で屈伸が自在て、勞作に便であつて疾病の入る隙がない。又正體の婦人が妊娠をすれば、その兒は

必ず正體で健康で成長をする。斯くの如くに正體なることは、人間に重大な意義を有して居るもので、精神と勞作と健康との三ツへ原動的に監視力を與へて、寸時も見免さない大權威を以て臨んでゐる。

▽誤られた體格檢査の標準

現代の教育家、柔道家、相撲家たる人の體軀は、概して良好の體軀として一般人に認められて居るが、我が正體術者の觀るところに依ると、皆何處かに缺點が有ると言つても可いくらゐで、それらの人々の筋肉の發育が良好で、今は何等不健康とすべきものは見當らないでも、體内の何所かに弱點が潜伏してゐて、やがて疾患の宿泊所となることを免れないのだ。

近年都鄙ともに運動やスポーツ流行で、諸學校や體育的團體やで爲す體格檢査の結果を以てするも、また年々陸軍省での壯丁の體格調べの表を見ても、年々國民の身長が伸んで居り、又體重も增加をしたことが知られるから、國民の體格が向上をしたとて樂觀をされるが、他方面では、學生や壯丁の身長ば伸んでも胸廓は年々縮少の傾向があり、體重の增加と云ふも、主として脚部の發達にあるやうで軀幹の發達とは見られないと言はれ、また病人の數は、增加する方でも決して減少はしない現象が統計上に現はれてゐる。

然る上は、我國民の健康と云ふものは、體育熱や衛生法の奬勵の効果と云ふものが更に擧つてゐないと云ふことに歸着する。是は眞に奇怪千萬と謂はねばならぬが、當事者はその奇怪な現象の原因を發見しかねて居てあゝだ斯うだと思ひ〳〵の説を吐いて所謂その原因なるものを突留めよ

うと苦心をしてゐるが、我正體術の方からは、明々白々其原因なるものが見られて居るのだ。即ちそれはどのやうなことかと云ふと、今日の體格の標準と云ふものが甚だしい誤りに捉えられて居ることである。

現今の體格檢査なるものは、一に西洋醫家の爲すところであつて、その根據は生理學、解剖學にありとは云ふものの、死物同樣の學說から出たものので實用には立たないものである。即ち檢査者の採る良體格なるものは、身長もあり胸廓が廣く、筋肉が發達してゐて體量も相當あるのが主なる條件で、視力や聽力の一々の故障や、脊椎の少々の偏倚などは殆んど問題とはしてゐない。すべて骨骼の態勢などは全く考慮の內にないと言つても可い。それ故に檢査者は被檢査者の體內に潛伏してゐる疾患の大部分を見落して居る。是れは西洋醫學の幼稚を語るもので、その害の寡からぬことは慨嘆すべき價値がある。

今日の醫師社會に於ては、人間の肩の不平等などは、全く無意味の觀を爲して居るが、是等は抑も大なる無智さを標榜して居るのだ。一方の肩が下つて居る人は、必ず脊椎の一部が歪んで居つたり、腰椎又は薦骨の不正位置にあるものは、大抵消化機が不健康であり、隨つて齒痛や頭痛の持病があることになつて居る。また脊椎の不正彎曲などの人は、姿勢が惡いことは誰人にもわかつて居るけれど、之が痔疾の源因たることを知る醫師は殆んど無い位である。

また軍隊でも學校でも、操練や體操のときの直立の姿勢なるものが、正體術に違背をして居るのだ。兵士や生徒は、なるべく胸部を開くやうにして後ろへ反り氣味に成つて直立の姿勢を取らしめられる結果、背骨が中央部五六寸のところは深く溝を爲して內部方向に彎曲し、その下端三四寸內外の腰骨は前方へ屈曲することが困難である。この骨骼を有する靑

年は、疾走には適する體軀であるけれど、其他の動作には不向きで且つ內臟を害するの體軀であるが、この理は現代の醫學、體育學には知られないのだ。

要するに、今日の醫家は、疾病なるものゝ根本意義に就て等閑に附して居る爲めに、疾病に對しては、その眞の根源を發見することが出來ぬから單に疾病そのものを攻擊するの術しか知らない。夫故に一度は疾病を驅攘したやうな狀態を呈せしめても、再發させることを防ぐことは爲し得ぬのだ、疾病の起る眞源は、今日の醫學ではわからないことになつてゐる。斯樣な幼稚的な醫學界の人の體格檢査法が國民の體育に良結果を附與しないのは、あたりまへである。

醫家の內には、偶ま脊椎の正否を重要視するものがあつて、體格檢査に際し、此事を採點の要項とする人もあるが、その檢査の方法なるものは、亦幼稚至極である。體格檢査は、すべて

直立不動の姿勢をさせて之を測るのであるが、脊椎なるものは、直立の姿勢をした場合に眞ッ直であつても、坐つた場合に歪んだり內部に彎曲したりするのが少くないものだ。また直立をした場合に眞ッ直であるとき、腹這ひの姿勢を取つて兩足を伸ばさしめた場合にも、同樣であるべき筈であるのに、その時には脊椎が歪み、兩足も不揃の姿勢を來たすのがある。また直立した場合にも端坐した場合にも、眞ッ直である脊椎を有ち乍ら、體の上部を左右に傾け、或は仰向けに反り、又は前へ屈むことを試みさせて見るとき、夫が思ふさま出來ぬほど硬直性な脊椎がある、夫等は決して良好の脊椎と云ふものではない、必ず爲に體に故障又は疾病があるに決まつて居るが、醫師にして斯くまでにして體格檢査をするものは殆んど無いのだ。

▽正體術の効果

正體は、人間の自然の體型であつて、母體より分離して生まれたときは正

體である。然るに哺育の時代、少年の時代と段々と年月を累ぬるに隨つて家庭の習慣や社會の習慣などに支配されて知らず識らず自然の體型を破壞し始め、遂に壯年時代に入て職業に就くに及び、愈よ自ら姿勢を壞して來て、所謂職業の體となることは既に述べた如くであるが、職業の體卽ち不正體の體が、個人として損失の多い體たるの外に、國民的に見るも甚だ不利益の點があるから、國家としても、國民の不正體を矯正するの必要がある。

例令ば彼の軍隊である。軍隊は壯丁を精撰して二年三年と多くの努力を投じて、操兵術を以て强健なる體を作り上げるのであるが、その兵士が滿期除隊となつて歸鄕し、他の職業に就くとき、一二年を待たず早くも軍隊體が壞はれて了うから、イザ戰爭となつて豫後備を召集した場合に非常に都合が惡い。完全に戰爭に適當なる體に恢復さすには、亦半年とか

一年とかの月日と操練とを要するのであるが、急場にはそのやうなことも出來ぬので、召集のまゝ戰場に送る。戰場に送られたものは、當坐は決してうまく戰鬪も出來ない、また野營勤務も不完全であるに決つてゐる。是は最初の兵役勤務のときの體育法が正體の理法に副はぬからのことである。

兵士の體の鍛えかたが最初から正體法であるならば、退役歸鄕して新たな職業に身を投じても、決して姿勢が崩れるものではない。また正體術を小學校から課したなら、中學校に入つても正體の體型にて押通され、兵士になつても矢ツ場り都合が良いのは無論のこと、兵營生活を終て、社會に立つて、何の職業に就くも、一旦正體の體になつた以上は狂ひが來ない。

世には體育力技の專門業の人で、隨分と體が立派に鍛えられたのがあるが

夫でさへ正體術から見るときは、多くは職業の體になつてゐるから駄目と謂はねばならぬ。柔術の稽古を毎日する人が、四五日も稽古をせぬと普通の勞働者や職工の如く忽ち體がなまけたり、或は肩が凝つたり腰が硬ばつたりして不自由な目に會う人がよくあるが、是はその柔術が正體術を遠ざかつてゐる證據である。正體術に副つた柔術なら、決してそのやうなことは無いのである。また商賣人の力士でもその通りである。どんな強い力士でも二三十日間稽古を休むと、脚腰の自由が利きかねて、ゲツソリと弱くなツて大關でも幕尻に勝てかねる、幕の中軸なら幕下と匹敵する。元の強みに戻るには、どうしても休んだ日ほど稽古を累さねねばならぬことはまことに莫迦らしい。我國の國技と謂はれる相撲でも天然體の制の道に副つて居ない點がある爲めに、斯くも遺憾な點がある力技專門の營業者さへその如くであるから、他は推知するに餘りがある

（明治四十年頃大阪力士の横綱若島の强みは、東京力士では常陸山を除いては、梅ヶ谷、駒ヶ嶽などよりも歩があつた位であるが、頭部の負傷の爲めに三四ヶ月土俵に上らず、負傷から癒へたときには、體量などは元の如くに回復して居たので、再び土俵に上つて稽古をして見ると、幕下十兩にヤット勝つた位であるから遂に引退を決心した。常陸山も二三ヶ月ばかり渡米して歸つたら、モウ稽古をしても常勝將軍の實が擧げられなかつた、彼は渡米中にも、引連れてゐた一二名の部下を對手に折り〳〵稽古をしてゐたので、全く相撲を中止してゐたのでは無かつたが、夫でさへ右の通りである）

彼の數年前まで、合理的强健術として世に歡迎されて居た岡田式靜坐法の如きも、正體術から言はしめると、不合理の甚だしいものであると言ひ得る。例を擧げて示さんに、該法は生理的には下腹を張り出さすのであるが下腹を何故に張り出さしめるのかと云ふと、氣海丹田主義に外ならぬ、丹田主義は不動精神の訓練であつて、良いことには相違ないけれど、下腹が出るのは甚だ良くない、之に依て出張らしめられた腹は、二度と引

ツ込ましめることが出來ない。そんな膨れ腹は、眞の保健上から云ふも、護身術から云ふも何の役には立たないのみか、寧ろ有害である靜坐法は勉學の人とか、宗教家とか、または坐業の人には別に不都合もないけれど、歩行する人、勞働業の人などには畢竟不利益が多い、決して萬人向きの健康法ではないのだ。また靜坐法で固めつけた體軀では胸部を擴張することが殆ど不可能であるのみならず、前屈みに、屈することも困難である。發明者が腦溢血で僵れたのは必然的結果である。大抵の體育家が長命をせぬのは、體の一局部の發育を增加せしめる結果たることは明かである。

正體術は、筋骨使用の自由自在なことを理想とした科學的體術であるから體操、野外遊戲、相撲、柔術、擊劍、勞働等一として可ならざることの無い變通自在な體術である。而してその長所は、一旦そのコツを得る體

軀になると技能と共に殆んど生涯夫で押通ふせる點と、少年にも老齡者にも出來る點とである。世俗に老人の骨は硬くなつて居て挫折し易いと云ふけれど、正體術からの實驗に徵するときには、決してそのやうに心配すべきものでなく、六七十歳の人にも何の故障もなく行はしめられるのだ。

右は國民對正體術的解說であるが、個人の一身にとつても正體術の貴重なことは實例が枚擧に遑がない。どんな粗食をしても消化吸收が良いから間食や暴食や美食の必要が無い。また慢性の疾病者も、その疾病を爲る根本たる骨骼の不正局所を矯正すると直きに疾病が一掃され、而して別に衛生だの强健法だのを要求せずして健康が保持される。醫藥だの外科手術などと騷ぐことなしに疾病を退治することだけでも、大なる利益であるのみならず、骨骼が正しくなるに連れて、筋肉の附き加減も順當に

なるから、筋肉を使用する上にも敏活自在を得る、隨つて仕事の能率も多くなるのだ。而してまた人體の組織の調和が取れるために、一局部に強く發汗をしたり、腋臭などの惡臭を發するやうなことも無いのだ。是等のことは、正體術に於ける物質的の收穫であるが、精神的の收穫もあるから驚くに足る。正體術によつて骨骼の姿勢がよくなるに連れて、血脈が暢舒するから、精神に爽快な感しが來る、丁度湯上りのときに、精神が公明正大で一點の邪念も無いのと同じやうで、始終氣持ちが善いから、人格が向上せざるを得ぬ譯になる。卽ち前にも述べた通り、共產主義者などは、一人も殘らず不正體者であるの理由がわからう。正體術はこの點から見るも、人間に大切な技術であることは疑ひが無い。

正體術を施しても、當坐その骨骼が正體に固まらぬ內は、日々の種々な動作によつて、正體の姿勢が崩づれて來ることを免れぬ。そこで一日に一

回づゝ、寢るときに正體術を行ふべき必要がある。夫は丁度、晝間の着衣の皺をのすために每夜たたんで置き翌日キチーンとした着物を着るのと同じことであるが、正體術は寢て居る時に効能が出ると云ふ不思議物である。着物は死物であるから、如何に每夜皺をのすやうに勉めても、遂にはボロケて來るが、人間は活物であるから、日を經るに從ひ、筋骨が全く整形に固着して了う。この點は大に有難いことである。正體術は壯年から遣らずに、惡い姿勢にならない兒童期から施して、大に國民體育の實を擧げる要がある所以も、實にここにあるのだ。

▽正體術の由來

正體術が高橋氏に創始されるまでには、容易ならぬ苦心研究が氏を煩はし

て居る。彼の靈夢のことは別にしても、たしかに發明史中のものである左に略記しよう。

氏は上州沼田在東村農高橋金作氏の次男であるが、父金作氏は耕作や養蠶の片手間に、好きの道として、若い時からの、獨特な整骨術や揉療治を人に施して、名を得て居たが、自分の技術の向上研究に油の乘つてる最中に生れた迪雄氏であるから、謂ゆる親遺傳の能力で、子供のときから、見慣れ聞き慣れで、父の副業に智識を重ねて居た。

仍で氏は小學校を了へると、早くも父の助手として、種々な患者に接觸して、實地の技を修得し、次第〳〵に興味が生ずるにつれて、研究心が熾烈となり、十七八歳の頃には、モウ一ト廉の技術者となつて居た。然るに丁齢に達し志願して身を海軍に投じて、海上生活に身心を鍛練し、海軍の年期を勤め上げてから、また暫くの間、某汽船の乘組員となつて、依然海に親しんで居たが、その間にも、當初の嗜好を忘れたことがなく、本務の餘暇ある毎に、僚友を捉へて、整骨や揉療を施しつゝ研究をつゞけて居たのである。

斯くて大正五年に、海を棄てゝ陸に回へるや、專業として父の副業を助け、技倆日に々々增進

し、數年後に帝都へ出て、骨骼の不正による疾病者に施術を敎授するの身となつたが、氏は揉療なるものゝ效果が一時的なるものであることを看破し、夫を廢して新たに一種の技を創めた。

その技は、患者を横臥せしめて、脊椎に掌を當てゝ癒すので、之には何とも技術名を下だすこともなかつたが、其技術の效驗も顯著であつて、猛烈なる胃痙攣に苦みつゝある患者の如きも、氏の掌が一たび脊椎の或る部分に觸れると、忽ち拭ふが如くに癒つたのであつた。けれども氏は、この技術も疾病に對する根本療法ではなく、彼の催眠術又は精神療法などと等しく一時的の治方たることを感得したので、やがて之をも廢止し、更に苦心研究を重ねるうち大正十年に及んで、遂に正體術を創始し得たのである。

ここに來るまでには實にいろ〳〵とやつたもので、或は脚氣を專門でやり、或はリウマチスを專門でやり、或は消化機或は呼吸機、或は鬱血症、或は心臟病と、さまざまの疾病を專門的に遣つたのであつたが、施術中に、自己の豫期せざる治癒上の理法や病理を發明することが屢ばあつて、自分ながら驚いたことが澤山あつたさうだ。

氏の天稟が、氏をして正體術を産ましめたのであるけれど、氏は決して今日の技術に滿足するものでなく、向上進歩に就くに餘念がなく、街路に人を觀、船車に人を察し、その姿勢に稽がへ、その聲色に鑑み、百發百中之を萬人に施して、誤らないものにならしめるのを目的にして居るから、今後の進歩が期待をされる。

正體の實習の巻

▽姿勢矯正法

正體術に於ける不良姿勢の矯正は、骨骼整頓の第一義たる技術であるが、夫は骨骼の主要部たる脊椎の生理的整正を主眼とし、脊椎を整正してから他の不良なる骨骼に及ぼすのが順序である、丁度艦船を建造するのには、龍骨から据えてかかるのと同じ理窟である。順序が違うときは、目的を達しないばかりで無く、或は却て一層不良な姿勢に陷らせる虞れがある（偶ま此除外例たるべきものも無いではないが、夫は矯正法の便宜上からすることで、順序通り脊椎から着手をしても一向差支は無いので

ある）

正體法を分ちて二種にしてあるが、夫は姿勢不良の程度に對しての必要から差別を立てたのである。不良の程度極めて微小にして、別に不健康を自覺せず、素人の眼には健康の軀と見られる人に施すのを第一種とし、不正體的程度が增進して、日常健康上に違和を感じ、若しくは疾病が外部に現はれた人に施すのを第二種とする。

第一種　數箇の方法があるが、先づその代表的なのを左に揭げよう。

被術者は、先づその兩足を揃えて伸ばし乍ら、正しき姿勢の下に仰臥するのである。仰臥は心理狀態より言へば、安靜を保つの姿態であり、物理的に言へば、重心の安定を捉ふる姿態であり、解剖學的にいへば、內臟の位置を平靜ならしめる姿態であるが、斯くして體の重力を按配するが

爲に、體を頸部と剉骨とにて支へ、腰椎の部分に於て上半身を後方に反らせて、背部と疊との接觸を絕ち、以てその胸腔の自然の擴張を促し、而して肋骨調整の準備として、左右の肩胛骨を背部に於て、等しく相接觸せしめ其兩手は掌を前方に向けて開き乍ら腰部に沿ふて伸ばさしめ、兩足を愈よ直しく伸長させて踵を坐席から離れるやうに擧げしめる。此姿勢のまま、若干秒乃至若干分（最も頑强な筋肉の人と雖も一分間を超すことはない）不動靜定で居ると、總身の筋肉が一時に緊張して全體みな力と化し、爪の端から頭の毛の尖端に至るまで恰も强直狀態に入つたやうになるのである。そのときに俄然として力を拔いて元の平穩な仰臥の體勢に復して疲勞を醫すると同時に休息又は睡眠を取るのである。正體法を行つたときには直ちに休息又は就眠するのが原則である。若し休息又は睡眠を取らずして仕事をしたり步行をすると、折角正體の姿勢に

したのを忽ち崩壞なさしめることになるのだ。（休息よりも睡眠の方が一層良効である）

第一法は斯く簡單で且つ短時間の行爲に過ぎないけれど、その効果は意想の外にあり、一日に一回も、日を累ぬるに從ひ微妙な生理的作用が體内に起り、不良偏倚の骨骼が調整されるのであるが其微妙な生理作用なることを少しく具體的に說明をすると、正體術實行中の姿勢は、人體の重心が靜定し、同時に全身の力量は、自己の體重を支ふるのと同一な筋肉の緊張を生せしめ、その精力が全體に平等に行渡るのである。仍でその力は、自然に骨骼にも作用して骨骼の不良な箇所が漸次に天賦の體制に適ふやうに整頓せられて行くのである。正體術を行ふときには、血管が張つて血液の循環を促進し、血壓が全身に調節されるので、組織への血液分配も宜しくなる。是れは組織に對する疲勞の平等負擔となる譯で、

組織細胞の新陳代謝が平等普遍になる所以である。

（不正體者が仕事をして得た疲勞なるものは、體の一局部が負擔をする譯のものであるから、局所へ充血したり骨骼を偏倚せしめたりして疾病の基礎を作らしめるのである）

疲勞の平等負擔と云ふことは、健康學の見地から重要なことで、人體の各部が矯正を獲べき資格を取つたのであるが、休息又は睡眠によりて恢復の平等普遍が來ると、營養吸收の平等要求が來る、而してその營養は、全組織へ好都合に循環をする血液から供給されるのだ。そこで正體は骨骼を整頓し、同時に健康增進の實績を擧げる譯である。斯くて姿勢不良卽ち骨骼の不良狀態の爲めに生じたあらゆる疾病は、自分で逃げてゆかなければならぬ破目に陷るのであることは說くまでもない事柄である。人もし一旦正體の體軀を得るに至らば、何等の仕事に從事するも、平等に筋骨を勞し、平等の疲勞負擔、平等の疲勞回復となり、細胞の老癈を阻

止して、機能を促進し、健康狀態の持續に依りて、仕事の能率を高め、老衰を防ぎ永く青春の悅樂を享くることを得べく、彼のフォルモン注射の若返り法などの奇道を要しないのだ。

（姿勢矯正術を行ふに際し、各人の體質、年齡、男女、氣候等を考慮して手加減を爲すの要がある。また、枕の位置、要帶の使用等に關しても體驗上口授を要する、此書にのみ據りて獨斷妄動をし却て不結果を生じてはならぬ）

第二種　骨骼の不良は主もに上半身に存じて居り、而して之が矯正法は、主として脚部を運動するの方法であるが兩脚のつけ根と脊椎の下部との連絡が密接なことを知つて此術が發見されたるは實に奇才たるものである。

脚部の運動は、實は脚骨の特種の屈伸法である。是は骨組みの整否の狀態によつて、無數の方法があつて、頗る微妙な技巧である。

被術者は、或は仰臥し、或は横臥し、或は内俯せに臥して施術を受くるのであるが、脚部の運動に伴ふて、頭部を左にし又は右にし、又は一方の手を屈し又は伸長する等のこともあり。またその足を運動なさしむるにも、一足のみを使うことあり兩足を代り〳〵に使うこともあり、または兩足を一度に使うこともあり。その使うにもさまざまの型があつて、膝を折り曲げて一方の足に載せてやるのもあり、または緊張展伸せしめてやるのもあり、また足首を内向けにさすもあり外向けにさすもありて其型甚だ多岐であるが、要するところ、足を坐席より二三寸乃至五六寸或は七八寸ばかり離して三四秒内外そのまゝに支へ、俄然力をぬいて、物が自然に落下するが如くにヅドンと疊に落し四五秒靜止してから原狀に回へす丈けのことである。而してこの脚骨の運動を營む際には、兩手その他、無用なところへは一切力を入れないのが原則であつて、之を冒せ

ば無効であるけれど、稀れには特に一手の肱を突いて、體の上部の重心を支持することもある。

骨骼の不整正を發見するのには、脊椎及肋骨又は肩胛骨の如きは一見してその正否を檢覈し得べきも、剉骨又は骨盤等の如く、肉の下に隱れて位置するものは、掌を以て按撫せざれば檢覈し難きものである。

矯正術の詳細は、實地の教授を受くるに非らざれば、眞に理解し難きことであるが、今その概略を理解せしめる爲めに、代表的なもの數例を掲げる。

第一例

某夫人あり、直立するときには、體の重心が右に傾き、右方の肩がダレル氣味あり、又便秘甚しく、一ヶ月に一回又は二回の通じより無く、在米國の折り、エッキス線にて檢査せしめしに、小腸が上に逆まに揚がり居り、一ヶ年餘り種々に醫療を加へしも無効にて歸朝後も日々不健康なる起臥を爲しあり

其軀幹を檢すると、脊椎の下部が左方に五六分許り偏倚して居り、坐せしめて見ると、體は右に片寄り、頭部は左に片寄り、又左の足は臀部と踵との間に聊かの隙きがある、高橋氏曰くあなたは歩行するとき、よく右の足を外側へくぢき返すでせうと、夫人答へて曰く全く其の如しと、氏又曰く左背に凝りが來るでせうと、答へて曰く全くその如しと。氏曰く、不正部は脊椎と腰椎とにあり、先づ便秘の源因たるべき脊椎の下方左偏を矯正しますと。

被術者は右の頰を疊につけ乍ら、兩足を伸べて俯臥せしめられ、右足の膝を折り曲げて、その足の甲を左足の大腿部に靠れさせる心持ちの位置に就かしめ、その膝を疊より持上げることと四五寸、其時間三四秒内外にして元の姿勢に回へる。（一日に唯だ此法一回）

第二例

某紳士あり、胃病に惱まされて居ること久しく、肉衰へ顏色蒼黑で甚だ生氣が無い。その人の坐する姿勢を見ると、左肩は傾き、右の膝は坐より浮いて居る。その骨骼を檢すると果然腰椎が左に偏傾して居り、左の腰がグタリと崩れて居る。此人の胃病はこの不正なる姿勢に原因をしてゐる。

被術者は、足を伸べて内俯しに臥さしめられ、先づ其左足の膝を半ば折り曲げて、之を足のつけ根から持上ぐ、足首は坐席を離るゝこと七八寸、その時間約四秒の後、俄然足の力を抜いて落し、次に右足を一尺計り外へ開き、その膝を左足同様半ば折り曲げたるまゝ、持上ぐること左足と同じ（腰椎の偏傾した程度に依つて膝の曲しかた、股の開きかた、足の伸ばしかたに差違がある。腰椎に限らず、すべて骨骼はその偏傾彎曲の程度により、また男女強弱等の差別如何んによりて、同じ矯正法の型と雖も、角度に手加減があること勿論であるから、正確に行はんと欲する人は、實地の教授を受けねば間違つて體軀を悪くする場合がある）

第三例

某夫人ありて、左胸部が常に息苦しき感があり、また不消化、便秘等に悩み、嘗ては胃癌發生とも疑はれたこともあつた。その骨骼を檢診すると、左方の胸部上方が、右方の夫に比して少しく高く擴大して居て、胸骨の不整正が認められた。

被術者は、手足を垂直に伸ばして仰臥したる後、左手を斜めに横さまに開きて七八寸計り擡げ五秒内外にして力を抜いて下ろす、是だけの動作にて左胸部の挺高の度が減少したのが認められた。而して此人の就眠の姿勢は下の如く教示された。横臥するに先づ左の肱を突いて肱にて體を支へるやうにし乍ら、徐ろに左の腋をつけて體を臥かすのである。一旦この姿勢を執て臥せば、その後、睡り乍ら知らず識らず右側に寝返るとも、右手が體軀の下敷になりて苦しくなるとき、自然に無意識乍ら元の左向きの横臥は、當人の最も安泰なる睡眠の姿勢にて、呼吸が樂であるから、日を經るに從ひ矯正の効果が得られる云々。

第四例

四十餘歳の紳士にして、骨骼偉大、一見無病健康者の如であるが、腰が凝り、また食慾も比較的少いのであるさうな。其體を檢べ見るに、右方の上背稍や猫背の如く、坐はるときには、左肩が前方に屈む傾向があり、また腰椎の右側の筋肉少し隆起して硬固するところが見られまた素人目には脂肪質の軀と見られるが、皮膚が非常に冷かにして、他人の手が觸はるとき甚だ煖かく感じられる。

被術者は、右手の甲を額に當てゝ枕とし、腹這ひの姿勢で内俯しに臥したる後、頭部と右足とはそのまゝに固定させ、左足を十分に伸長させつゝ、體軀を左から右後方へ半ば刎ね起こすやうに反らすのである。その姿勢は恰も、左足が腰部以下に於て弓の如くに見へる（左足は右足を越へて交叉する）此姿勢は、全身の筋肉を極度に緊張さすので、骨關節と血行とに強い影響を與へる。

右の姿勢保支も約三四秒間にとゞめ、突然と力を拔いて左足を落下せしめる（反りが戻るから眞下へは落ちず、多少左側へかたよりて落ちる）斯くて、其まゝの姿勢にて二三回呼吸の間休息靜止の後に、坐はるか寢るかである（そのまゝで睡眠するのが原則である）

該被術者は、二週間ばかりの間、自宅にて二三日置きに一回位ゐづゝこの矯正法を自修し、更に一週日ばかりの後に、高橋氏の檢査を受け、今度は前と反對に、右側體を使つて前同樣の矯正法を行ふべく命せられた。是は各人の體質如何んにより、毎日一回づゝ課するのが過度なる場合もあり、また、四五日乃至一週間ばかり中止をして容子を檢る必要のがあり、容子次第では、方法を更新することもあるから、一概には說明が下されぬ。要するに、正體術を他人に施さんとせば、大なる修業が要る。自分の體に施すならば、やり過ぎもやり不足も明瞭にわかるけれど、他人にはその鑑定がつきかね、やり過ぎて元へ返す方法を施すやうなことがあるから大切である。

第五例

風邪を癒す方法は、正體術には數多あるが、此處には最も素人の行ひ易きものを一個揭げる。

一タイ風邪の源因は醫學の方でも能く判明して居ない、黴菌說が多數を占めて居るけれど、全く黴菌の認められない風邪もあるから、黴菌說も絕對に權威は無い。

元來、人間其他一般生物の體の内外には、種々な黴菌が寄生して居るものである。腸などには最も多い、血液中にも居る場合がある。夫で人間も病氣に罹ると、機能の力が衰へる爲めに或る種の體内黴菌で俄然、その蕃殖力を旺盛ならしめるものが出來るに相違は無い。彼の風邪黴菌と認められるゝものも、大かた此種のものであるかも測り難い。故石塚左玄氏は、風邪は體内のナトロン鹽と加里鹽との調和率が破れた時に發する症狀だと唱へて居たくらゐである。彼の虎列拉菌なるものは醫學上に認められて居るけれど、その菌が果して虎列拉の眞の源因であるかどうかは疑問である。何故なれば、虎列拉流行の際に、流行地とは何等の關

係のない遠隔地に突然虎列拉患者が發生すると、當局者は早速その系統調べと云ふことを遣つて、あゝだ斯うだと色々に說を立て、とにかく該患者をば、虎列菌の傳播者とするやうにするけれど、この患者は或は虎列拉嫌ひの人間である爲めに、恐怖心から彼の虎列拉菌なるものゝ發生繁殖に都合よからしめる體になつて、遂に所謂虎列拉になるのでは無からうか。若しこれが眞實であるならば、虎列拉菌なるものは、平素から人體や空氣中や、屋內の隱所などに多少は生息して居るものであるかも知れぬ、ひとり虎列拉菌のみならず天然痘や赤痢肺結核などの病菌も同樣であるかも知れぬ。現に非常なる虎列拉嫌ひの潔癖家にして、虎列拉に罹つた人が澤山あるが、妙なことには唯だその患者だけ一人その土地に突發し而して他に類症も無く終熄した事實も少くない。夫等はどうしても自分の精神から虎列拉になつたとしか言へないことである。

風邪も風邪菌なるものが學說に定められて居ても實は怪しなものと言はねばならぬ。正體術の見地から云ふと、風邪は筋骨の疲勞から發すると定義せねばならぬのだ。筋骨が疲勞して姿勢が不正體になつたものに風邪が多い事實が確かめられて來たのだ。

風邪患者をして、尻で坐つて兩足を前へ揃へて伸ばさしめて見ると、どちらか一方の足が二三分乃至四五分計り長い。是は脊椎の狂ひが源因して大腿骨の一個が縮む爲であるが、そのまた原因は筋骨の疲勞にあることである。その筋骨の疲勞は、仕事をするときに何か不正體な姿勢を遣つたことから發生をして居るに決つて居る。

さて風邪を正體術で癒す最も普通の方法を說かんに、右に述べた如く足を揃へて見て、その長い方の足を(患者自身では正確に發見し難いから、他人に檢査させる要がある)短い足と同じ長さに縮めるべく、膝關節に力を籠めて、膝を曲げない心持で膝を引つ込めるやうに努力をする、そのことは一分間でも三分間でも、時間に制限は無い、唯だその疲勞を感ずるまで續け疲勞を覺へたら、夫で止める。是だけのことを一日に一回やればよいのである。而してその後は體軀を溫かにして安靜に保つがよい。若し臥て汗を發するなら發しさせて差支は無い。

普通法は右の如く至て簡單であるが、驚くべき効果がある。但し人によつては體質上說明通りに行はれない人がある。この風邪癒しの方法ばかりで無く、他の疾病の矯正法に於て、彼の足に力を入れて伸ばしてから、急激に俄然その力を拔いて、疊の上へ足を下ろすことさへも出來ない人がある。少し齡を取つた婦人などには往々是がある。膝を曲げずに伸ばしたその足を短くすると云ふ心持はあつても實地に少しも出來ない人があるなら、その人は此方法で

は風邪が癒らないと思はねばならぬ。

人間の體軀は、各所に不正體の部分があるのがある。斯やうなに對しては一個づゝ矯正して行くのが順序であるけれど、一個を矯正するとき、數個の不正部分が一度に整正されることもあり、また然らずして、一個々々毎に矯正を施さねばならぬ人もあり。また數個の不正部を有する人はその癒り易きより着手し、または困難なのより着手をするのがあり、さまざまであるが、すべて是は實地の臨檢教授を必要とする。

注意

正體術とも言ひ又は矯正術とも言ふことがあるが、是は便宜上の呼稱である。つまり、狂ひの著しい骨骼を直すときに矯正術と云ひ、素人目には異狀の見へない骨骼（姿勢）の撓みを直すときに正體術と云ふのと思へば間違ひが無い。

本書は正體術の概要を述べたものに過ぎない。その矯正術の如きは實に數百個の方法がある。その精細を知らんとする人は、高橋氏の直接教授を受くるの外は無い。

（矯正術に於て、足に力を入れて伸ばしてから、俄然その力を抜くところに非常に有効である。この有効は、生理上の力學に關すること無論であるが、その詳細は第二版以後に於て追記する考である。）

（實施教授を受けることの出來ない人の爲に、專攻の講義錄が發行される企劃も相談に上つてゐる）

體正而后食正。　食正而后心正。　心正而后身正。
身正而后家正。　家正而后國正。　國正而后世平。

附

錄

贅語

◎藥物その他の材料を使用せずに疾患を治療するのは、精神療法である。精神療法の禮讚者が、口を極めて此療法を主張するのは、寔にその謂はれあるところである。醫は仁術であるのが本然の性質であれど、醫師は必ずしも仁者ではない。今の世の醫學博士が、病家から法外多額の報酬を取るのは、病家に對する經濟上の不仁行爲たること、如何なる辯疏を以てするも事實を打消すことは不可能である。

◎藥物その他の材料に要する價を取らないだけでも、精神療法は、長所ある治療法である。しかし精神療法の治療上の效果は局限的である。重い機質的疾患は殆んど效能がない、あるのは短日時だけで、夫も實際は醫療の效果でなく、自己暗示で官能が欺かれ、一時的に病苦が薄らいだやうに感ずるだけである。濱口某流の治療法が皆これを證明する。

◎正體術も、疾病に對しては、その藥物を要しない點と、病人へ苦痛や手數を見せぬ點とは、精神療法の如くであるが、效果の點に至ては同一の談でなく、是は全く根本的徹底的である。但し如何なる名醫名藥も、神佛の力も、壽命の盡きた人の死病を濟ふ能はぬと等しく、正體術の矯正法も利かぬ人がある。

◎それは正體術の價値なるものでは無い。若し之を價値として論ずるものがあるなら、以ての外のことである。論者は、正體術を絶對完全物に擬するから斯ることになるのである。正體術の效果のない人が往々あるが、夫は既に本書に述べた如く、その人の多年の醫藥の毒や針灸其の他の理學的療法

が肉體の機能を弱らせ、或はその爲に筋骨が不正體形的に凝り固つて居るからのことで、是は何とも致方の無いことである。

◎近年帝都の某所に整體術なるものが行はれて居て、是が呼稱の似通つた我正體術と本家分家的な關係があるものかと思ふ人もあるが、夫は誤解である。正體術は、その根本原理も術そのものも全く彼れとは氷炭月鼈の相違である。脊椎などの曲つたのに對して、腕力で矯めようとする彼の危險性亂暴性な療法が世にあるが、夫を受くる人の苦痛と不幸とは、正體術者の目から見て實に堪え難きものである。

◎本書の內篇に於て、疾病は骨骼の不正形から來ると說いたのは、普通の病理の見地に立ちた說明である、即ち物理的疾病の理を云ふのであるが、人の疾病なるものは、物理外の素因に發するものもある。

◎夫は如何なることかと云へば、物の怪即ち人や動物の亡靈や妖鬼の類の犯すところとなつて發生する疾患である。現代人は唯物的智識に飢ゑて居るから、物の怪の疾患なることを信じないけれど、慥かに是は實在である、(筆者は責任を有ちて之を主張する。)吾人はその幾多の眞實な證例を知つて居る。

◎物の怪の爲す疾病は、精神病や機質的疾病何れにもあるが、是は普通の醫療では癒らない、無論他の療法でも癒らない、正體術でも殆ど駄目である、(輕いのは癒る)。物の怪の病は、患者を苦しめるのが目的であるのと、亡靈乃至妖鬼の類が、或るものを需むる爲めに、人間に注意を喚起せしむる手段としてのものとの二種がある。夫故に物の怪病を治療するにはその道がある。その道を以てせざる治療法を施せば、病氣が

却て益す惡くなる。世の慢性病の殆ど半分は物の怪病である。

◎亡靈妖鬼の類は、人體に侵入して、その人の體の弱いところに憑宿し、そこの血行を妨げ、或は一種の毒分を注入して組織を弱らすことを容易に爲し得るものである。現代の科學は物質學にのみ精しく、超物質學に盲目であるから、此理この事を理解し得ないのである。學者、敎育ある常識者、醫家の輩が、口を極めて物の怪病なるものを否認するけれど、醫藥の手古摺る疾病を、加持祈禱者が容易に治癒せしめるのは、何故であるか。世の狐使ひなどの外道者なるものが、健康者を忽ち疾病者に爲し得るのは、何の力であるか。

◎亡靈、妖鬼の類が、その力を逞うするも、正體術を以て健康と精神とを固めた人は、容易に妖邪の氣に侵犯されないのである。

是は精神の方正なることが主なる防魔力となるのである。(詳細は筆者の別著靈魂學の書にて說く豫定である)

◎生理の故障にあらざる源因から來た邪病の事例を一二書かう。筆者の鄕里に竹內某と云ふ市役所の常人夫があつた。その兒の二歲になるのが、醫師の手古摺る奇病に罹つた結果死亡した、夫から妻女が妙な間歇熱を出す病氣に罹り數十日臥床し、次に亭主も同じやうな病氣にかゝりて難儀をしだした。どうも變だといつて某修驗者に占させると、一個の亡靈が現はれて告げたとのことで左の樣なことを告げてくれた。

『自分は先祖の家族であるのに、一向に法要をしてもらはないから、一家を病氣にした』と云ふたのだ、そこで竹內某は、自分の家には無緣佛などを有つて居ない、先祖代々の佛は一人殘らず桐岳寺に於て立派に弔ひ

がしてある筈だと不審の眉をひそめた。そこで修驗者は再び亡靈を出して訊くと、亡靈が、自分は專念寺に別個に葬られて居つて一度も佛事などをされたことが無い、よく調らべて見よと云つた。

竹内某は怪み乍ら、人を遣つて專念寺を調べさすと、果してそこに我家の無緣佛が一個あつたので、驚いて佛事を營んだら、その日から夫婦乍ら病氣が癒え始めた。

◎大阪市南區の某町の▲▲△七なる實業家は三十餘歲の頃から、上唇が腫れ上つて痛みが强く如何に醫療を施しても治せず痼疾になつて十年ばかりも難儀を仕通しで居たものだが、友人の勸めに原づき或る日、渡邊某なる靈能者を招き寄せた。某は往ッて見ると、主人の後部にパッと一人の婦人の姿が幻映をしたので、貴君には情婦があるかと問ふたら、主人は自分は品行方正な積りだ、決して情婦なんかは有つて居ないと辯明した。

某はそのことは夫ッ切りにして問はないで主人に對つて鎭魂をすると、主人は五體に大なる靈動が發して、自己の音聲で、自己の意思にない不思議な言語が起つたので驚愕し乍らも其言語を止める力が無いのだ。怪しい言語は斯う云ふのだ「自分はお縫だ、八年間も待たして置き乍ら、だまして他から今の女房を迎へたので、口惜うてそれで唇を腫らしてやるのだ、女房が子宮病で子が無いのも私の所爲だ」云々。仍で渡邊某は懇々その不心得を諭し、怨念を止めよと說いたら、祀つてくれるなら退いてやると言ふた仍で某は、自分が引受けて實行させると誓つたら、お縫なるものは沈默をし、主人の靈動も鎭まつた。

そのとき、主人は驚き乍ら頭を掻いて、先刻情婦が無いと言つたのは現在のことである。若いときに反齒のお縫と云ふ女と夫婦約束をしてから、久しく離れて生活し、今の妻を聚つて仕舞つたのだが、お縫がその後、死んだと云ふことは風のたよりに聞いただけで、今日まで十年間も思ひ出しもしなかつたものだ、如何にも彼女の怨靈であらう、自分の上唇の腫れざまは、お縫の上唇の反り上つた形にソックリであると告げた。かくて主人は翌日儀典を以てお縫の靈を祭つたら、さしもの頑固な唇の痛腫れが急速に縮少し數日後には全快し、又妻女の子宮病も輕快に赴いた。(是は大正十年頃のことである)

◎京都府の某素封家の妻女が、約十年ばかり左手がリウマチスのやうに痛んで、その上に自由がきかないで大層難儀をした、尤も治療法はさま〴〵にやつて見られたのであるが、一も效を奏しない。この事を聞いた或る靈能者が(筆者の知人)右の病婦に鎭魂の術を施して見たら、一ヶの亡靈が口を切りだした。

其亡靈なるものは、主人の弟であるが、散散な放蕩人で、父兄を手古摺らせた末、伊勢の一身田で野倒死同樣になつて卒り、その葬送も死去した土地の寺にて牛馬を埋めるやうなさまに埋葬され、爾來十年ばかりも無緣佛同樣にされて居たのだが、夫が恨みで、嫂に憑いて左手を病氣にさしたのであるのは、自分が左手の不自由な病に苦しんで居た型だと思へ、若し我菩提寺に改葬してくれるなら此病氣を療してやると云ふことを饒舌つたのである。

主人は大に怒つて、汝の如き不賴漢を以て卒つたものが、自己の罪狀を悔ゐずして、罪なき婦人を惱ますとは愈よ以て許し難し

改葬なんかはとても出來ないと言つた。併し一坐の人々から、夫では妻女が可愛さうだと云ふことになつて、改葬してやることに決議したら、亡靈が念を押して納得して鎮靜した。さうすると、妻女の手の病氣がグン〳〵輕快に赴き六七日の後には、元の健全な體になつた。

◎人間の生命は、つまり活氣の結晶であるが、活氣の元素なるものは、唯物一元論者や物心一元論者の說く如き機械的のものではなく、是は純乎たる形而上の靈に屬するものである。但し人間は、肉體とこの活氣素との結合物であるけれど、その生命の要素は肉體でなくして心靈である。夫故に、或る場合には、骨骼や筋肉その他、謂ゆる肉體組織に於て、生理的なる缺陷が發しても、活氣が旺盛であるときには、疾病も疾病として感じられないことがある。

◎彼の電熱を通じて、疾病を癒す療法の如きは、肉體組織を調整することよりも、活氣素の力を增加せしめるのが主眼である。卽ち其爲に病苦などが輕くなつたやうに感ずるから、疾病そのものが輕快に赴いたと思のだけれども決して彼の正體術で骨骼の不正が直るやうな根本的生理的の效果はあるものではない、尤も活氣の旺んとなるにつれて、或る程度までは、機質的の缺陷が直ることもある、卽ち血行を促進するから、血行の澁滯の爲めに發した疾病は現實に良くなる、けれども、今言ふた如く骨の形の狂つたのは決して癒らない。灸治の如きも、熱を與へて組織の血行を高める手段であるから血行不良に原く病氣には效のあるのがある。

◎組織に何の官能的刺戟のない紅療法などは催眠術や溫灸などと共に精神療法の部類に加ふべきものである。仙道に云ふ「存想」卽ち純正心靈科學に屬する觀念療法（通例の精神療法とは相違がある）による治療法の如きは、偉大な物的な力を發揮して、玄妙な効驗を生せしめ、或る場合には、人體の自然の體制を整ふ根本的な力を喚起させる事例もあるが、此ことは人類の疾病と治療法との最も正しい理法が將來に發見されべきヒントたるものである。

◎世の心理學者の輩は、前項所載の憑靈の恨みによる唇の痛腫れに對して、該患者自身の潛在意識的作用に歸して了うのである。卽ち元の情婦お縫のことは、今では其顯在記憶には無いけれど心の奧底には、女を見棄たことを忘れずに記憶して居り、その爲めにお縫の恨を豫期して、自分の心で唇を腫らしたのである。つまり自己の潛在觀念の作用で出來た疾患である。また靈能者渡部某の眼に若い女の姿が見えたと云ふのは是は幻視であるが、その幻視は何に依て起るかと云うと、施術者の潛在意識が患者の前記の潛在觀念を讀心術的に感知し（テレパシー）それでお縫の姿を幻覺したのである、云々。

◎現代の唯物學に出發した學者としての說明は、先づ右等の程度であるが、心靈なるものは、一種微妙な物質であつて、有機物にも無機物にも或る理學的作用を起こさしめる力があり、決して空質のものでは無い。今左に心靈（心理體）の力に關し、一個の珍奇な事例を擧げて、心靈の力の如何なるものたるかを實證するが、この事柄は決して虛妄揑造などではないことを責任を以て保證して置く。

◎島根縣邇摩郡久利村に屋號柿木屋なる農家があるが、或る日、庭の柿の樹に一疋の猫

が驅登つて枝の股で立停り、四足をつま立て背を高くし下方を睨むやうな姿勢は、丁度何か敵が來て夫に對抗するやうであるが下には一向何物も居ない。然るにやがて猫の體軀から、油のやうな液汁が出て來て、ダラ〳〵と際限もなく地上へ滴下し始めたが猫は不動の姿勢を續けて居る。

◎猫の體軀から滴下する液汁は、地上で凝固して椀大の灰色の蠟のやうに成つたが、樹上の猫はやがて下へ墜ちて死んで了つた。スルとそこらの草の間から一疋の大きい蝦蟇（ヒキ）がノソ〳〵と這出して來て、彼の蠟のやうなものに近附いて、後脚で土砂を掻き寄せて之を埋めた。此擧動の不思議さに、最初から屋内より見て居た兩三名の人々は鳴りを鎭めて見て居ると、やがての程に、土砂の下から妙な茸の恰形をしたものが生へ上つて、見る〳〵五六分ばかりに成長したが、實に迅速な成長振りであつた。

◎スルト、臭氣が強いのか、四方から何疋となく蒼蠅が飛んで來て、右の怪しい生長物にとまりかけると、夫を蝦蟇が口を開けてパクリと呑む、來るほどの蒼蠅は一ッも漏れず巧みに蝦蟇の口に捉へられるのであつた。斯うして何十疋の蠅がやられた。人々はあきれて仕舞つた。蝦蟇は後で追ひ拂はれたが、猫の死骸を檢らべて見ると、全身の血肉を失つて居て、皮ばかりのカッパ〳〵して張子の猫のやうに成つて居た。

◎蝦蟇に關する怪奇な傳說は古來各地にあるも、近代人は之を古人の迷信談として排斥しないでは置かぬ。然るに現代にも右のやうな實例もあるのだ。蝦蟇は怪奇な精神力を有してゐても、本來は動物たるに過ぎない、動物に優さる人間に心力の不思議が無いと云ふことは恥つべき學說である。筆者

は、人間の心力の絕大なる超科學的實例を無數に知てゐる。動物や人の惡念の爲に疾病の發する事を否認する人は、その無經驗から來る臆斷の捕虜になつた人である。

◎病は氣から起ると云ふ諺があるが、是は或る程度までは眞理である。氣と云ふものは物理化學で云ふ瓦斯體とは同名異物である精神科學者の云ふ心理體とも亦少しく相違をして居る。天地微妙の精氣から成る心靈の、物質的機能の第二次體なるものである（第一次體が心理體に該當する）大抵の病氣は氣の歪みが最初の源因である。氣の歪みから體の歪み即ち骨骼中樞の不正形を來たすことになるのである。天地の精氣を正しく身に享けた人は、自發的の疾病に犯かされることは無い。正體術の方に此の理を推當て見ても、正體術は間違つて居らぬ。

◎現代の唯物學の圈外の力が、某大患者に奇蹟を示した極く最近の實例を一ッ揭げよう帝都郊外なる某華族の令息が、肺患を病み八名の名醫に手を盡くさしめたけれど、治療無効で遂に死を宣告され、兩親の哀愁限りなくあつたが、或る人の勸めに原づき、矢張り帝都郊外に於て敬神會を營みある靈能者某氏に依賴し、神力を藉りて疾患を癒せしむることになつた。その折りの神託に醫藥を絕對に廢止せば特別を以て回復爲さしむべしとのことであつから、患者の一家は之を遵守すべき誓ひを立てた。而して患者は右の靈能者の手にかゝることになつた。

◎靈能者は、かねて神授の秘法を以て、毎日二十分間づゝ病人に靈を送るのであるが、五六日を累ねてから靈丹なる赤色の奇藥を服せしめた。この靈丹は仙道の『存想』によつて錬製された藥であつて凡人の肉眼には固より見へないが、大さは梅干ほどで、色

は必ず赤とは限られて居ないで、さま〳〵であるが、疾病によつて色が相違をする、是は現代人の理解し難いことであるけれど立派な事實である。而して靈丹を錬製したときはその人の精力が非常に減耗するもので、直ちに或る神授の秘法で補ひをせねばならぬものである。

◎右の靈丹を肺患者に與へる前日に、神の告げがあつたが（神の告げは憑神法を以て行はれる）その告げは、靈丹を與へると患者は肉體に大衝動を受け、一時危險に陷る虞があるから、豫め魂返しの神法を施して置いて、死なるものを防ぎ置く必要があると云ふのであつた。そこで先づ魂返しの秘法（禁厭）を施してから、一個の靈丹を服用せしめた。靈丹を與へてから四五日間何も爲さないで形勢を觀望して居り、その狀況によつて次ぎなる方法が案出されるのである。

◎患者は靈丹を服せしめられると、その日から俄かに肉體が亢奮して赤黑い血を數回吐き、又同樣な血を下痢し、痩せ細りて居た體が愈よ痩せて、全然骨と皮とになり、夜分などは神經が昂ぶつて眠むられない。兩親も主治醫の博士も殆んど氣が氣でなく、彼の靈能者が之を殺すのではないかと危ぶまれ、三日目には主治醫の博士が、爾今二三日の生命だと診斷をした。然るに靈能者は之は癒る前兆で、血を吐瀉するのは、靈丹で殺戮し盡くされた體內の病菌の屍骸が排除されるところであつて毫も憂ふるに足らぬ、惡血が出盡すと、モウ營養物を以て肉體の回復を圖るだけのことであると說明をした。併かし患者の一家はこの說明を半ば危惧心を以て迎へてゐた。

◎斯くて數日を經る內に血便などが止んで、患者の氣力が淸々として顏色はく良なる、食慾が猛烈に動いて來る、自分としては病氣と云ふ感覺が殆ど無くなつて日一日と快方に向ひ、食物の味が出る。其後靈能者は神託による不思議な藥餌を指示して、夫を求めて服用せしめると、愈よ輕快になるので、醫師は目を見合せてその奇効に驚いて居た。

◎此所に醫師の最も驚いたことは、最初該患者が、醫師の手で治療されるときには、兩肺が肋膜と一緒に腐つて結合してしまつて居り、縱ひ、此難治の肺病が癒えても、肺と肋膜とは其まゝ合着した態になつて居るべきものだと告げた。是は病理の經驗から來たことである。然るに靈能者が引受けたとき、神の告げには、肺も肋膜も元の通りにしてやるとあつたが、或る日主治醫が精しく檢診すると、是まで腐つて一緒になつてゐた肺と肋膜とが奇麗に分離をして居て、双方餘ほど組織が回復して原態になりかけて居ることを發見したのである。斯くてこの患者は日に快方に進みつゝあるのであつた。

◎靈丹は決して空想の幻象ではなく、正しく微妙なる物質である。人間の心靈の極く醇正な部分を以て製られた仙藥で、その色も實際の色である。日本の輕薄な淺智の學者輩には齒の立たないことであるが、最近西洋の科學者で哲學思想のある人の中には、思想は有形であると云ふ觀念を捉え得た人もある。有形の思想、卽ち思想は純乎物質であるのだ。肉眼の力を標準にして何事をも觀察しようとする今の科學者は、畢竟幼稚な學者であるのだ。他界の理學に就ては記すべきことが澤山にあるけれど、本書の目的外であるから爰に筆を擱く。

（筆者　蒼溟）

跋

人生のなやみの最大なるものゝ一は疾病なり、われら之を研究する茲に年あり、其内に食養に關しては故石塚左玄先生に如くものはなし、先生の穀食主義は正しく天照大神の御神勅に符合して一切の迷論を排し、古來食養上の難問題を解決せられ、又之れによりて先生の觀相的診斷の百發百中するのと、食物にて一切の病氣を治療せらるゝ神技とは眞に獨特のものなり。

また筋揉の大家故大泉常作先生が一たび手を腹部に當らるゝや、無我無心の境地にありて其人の病狀、才能、智德、性情より、一家の狀態、資産、負債の程度まで一目瞭然で、四十度以上の高熱などは二三時間内に平熱に降すの名人なりし。又現に奥田房吉先生の如き指頭を以て衣服の

上より脊椎を押さるゝのみにして遺憾なく病狀を指摘し之に適應する治療を施すの名人なり。

又島本來子先生の如きは姿勢と色澤と內筋を察するのみにて、恰も其人の腹中を親く旅行して見て來りしものの如き診斷をせられ、特に瀕死の苦痛になやむ盲腸炎を一分間にて全癒せしめ（再發せぬ）至つてかよはき母體にも立派に無痛安產術を施さるゝ天下無類の妙技を有す。

元來患者は既に病體なれば、理として吾が容態の正確に解る筈なし、病人の容態は醫者の方より言ふべきものであるとて以上の諸先生は、病人の口を緘せしめて此方より容態を詳細に說明す。而も其診斷の的確にして分厘の差違なき靈覺は眞に驚歎すべきものあり。

然るに今日の醫師の診斷は先づ患者又は附添のものより詳細に、兩親の遺傳より始めて、患者の容態を聽取り然る後、脈搏、體溫、聽診、打診

檢舌等をお定まりにて爲し、或は又エツキス光線に照したり、屎尿を檢査したり血液を材料に供したりなど、さまざまの術を施したる結果ならでは診斷を下し得ぬ狀態なり。

これ畢竟歐米醫學の流儀なり、歐米の醫學は元來屠殺業より發達せる解剖學に基礎したるものにて、全然物質科學の範疇を脫せず、それ故に較もすれば一にも二にもメスをふりかざして局部を切取りたがる癖あり、頗る人情に乏しき殘忍酷薄性を帶びたる醫術なり。

これが爲に多くは、其儘にして置けばいつかは治る時期もあるべきに、肉食人種的性急に捉はれ、あたら一人前の人間をいたづらに片輪にしたがり、然らざれば空く對症療法に其日送りの治療を加へ、皆短命に終らしめる事は元々形而下學問たれば當然の歸向なり。

人或は曰く醫師は强盜より甚しと、蓋し强盜なれば金さへ出せば生命は

助けて吳れる、今日の醫師は金と生命と併せ取ると、言頗る危矯に失すれども現代の醫師の不仁に墮落したるを諷刺したるもの、彼の今夏の九州大學の如き好適例あるを如何せん。

且つ世俗に尊重せらるゝ博士なる看板は、單に一局部醫學の專攻者たるを表すに過ぎず、治療の巧拙に何等關係もなきに拘はらず、患者は醫學と醫術とを混同して看板に眩惑し、一生の不覺に陷るゝは眞に憐むに堪へざるなり。

然るに吾邦古來の醫術は之と異なり犬名持命、少名彦命に淵源せる聖明なる仁術にして、彼の身體髮膚之を父母に受く傷けざるは孝の至なりてふ倫常の道に基き。人生を心肉不二の靈體として、高處大處より達觀して活斷を下す最高の醫術にして、到底歐米の肉食人種屠獸業流醫術の想像も及ばぬ仁術なり。

今や擧世滔々歐米の醫學に心醉せる中に立ちて、嶄然として一頭角を擧げたる天才人高橋氏の正體術が、歐米醫學に超越し、正しく吾邦固有の仁術より出發したる最も簡單、最も明瞭、最も効果あるものにして、亦能く後世に傳へ得べき空前のものと信ずる。吾等は之が世に推奬されて一は大に歐米醫學の假面を剝がし、一はこれによつて多數の病弱者を救ひ、以て人生の福祉を完ふするに至らしむるを希ふなり。

豐里和民

大正十五年一月四日印刷納本
大正十五年一月六日發行

【定價金壹圓五拾錢】

不許複製

著者　財團法人照國會
東京府豐多摩郡大久保町大字百人町三七三
（代表者　龜田政之助）

印刷者　林芳次郎
東京市小石川區駕籠町一八五

印刷所　倭文社
東京市小石川區駕籠町一八五

發行所　財團法人照國會
東京府豐多摩郡大久保町大字百人町三七三
振替口座東京二〇四一番

川面凡兒先生著

社會組織の根本原理

菊判六百七十頁
定價 金五圓五拾錢
郵送料東京市内廿錢
内地四拾錢 新領地五拾錢

△現代世界諸民族の生命を賭して研究しつゝある文化の大問題は、社會組織の根本問題なり。而して英露佛獨皆なボルセヴキキあり、サンヂカリズムあり、産業民主主義あり、ギルド組織あり、或は相互尊敬の法則の發見あり、社會連帶の理論ありと雖も、此等は皆悉く斜面上に建設せられんとしつゝある殿堂にして、一度人類的動搖に遭遇せんか、彼等の組織と建設とは參差錯綜、仰斜破壞、眞に地獄の森林と化せんのみ。然かも彼等の思想は今や危險なる一大瓦斯體となりて、世界を包圍しつゝあり、然り世界は今や大左遷の途中にありといふべし。

△川面先生の著書『社會組織の根本原理』は、斯かる文化の颱風怒濤の中に於ける光明中の大光明、巨船中の大巨船なり。正に經國の大理論にして、章を分つこと十五章、節を分つこと三百節、四十六萬語の大著術なり。その内容を概觀するに、(一)人間自性發揮に筆を起し、(二)人間に向つて其の出發點と道程と終局目的とを啓發し、(三)人間事業人格の不二一體の原理を明らかにし、(四)人間の根本原理を示すと共に個人統一、家庭統一、市町村統一、郡縣市府道統一、國家統一、世界統一、宇宙統一の原理と實行との原理を闡明し、(五)而して人間人生の心理系統、倫理系統、政治法律經濟系統、國家系統、宇宙系統、宗教系統を啓示し、宇宙萬方の大統一の大原理を詳論すると共に、(六)歐洲社會主義無政府主義の巨頭を拉し來て、歴史的にこれを迫擊し、一々これに嚴正批判を下したるは、誤れる近代の思想界に向つて火蓋を切りたる巨彈にして、神より見る近代思想とは如何なるもの歟、日本民族の社會組織とは如何なるもの歟、祖國の社會主義とは如何なるもの歟、といふが如き問題に答へたる世界人類の有する唯一の神典にして眞に秋霜烈日憂國の大文字なり。

發行所 東京市外大久保百人町三七三 振替東京三七三四九番 **稜威會**

終