

特974
950

特274

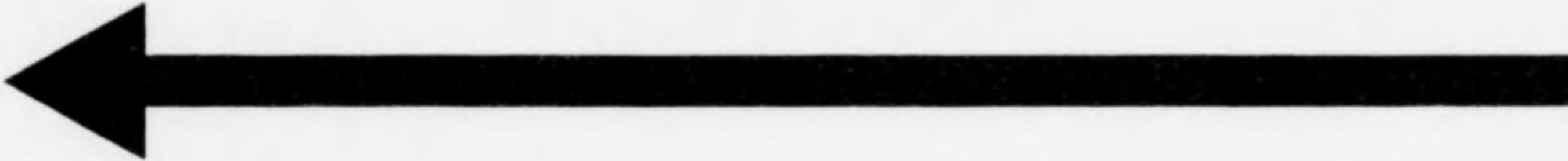
950



アウニ健康全



始



御誓文

- 一 廣ク會議ヲ興シ萬機公論ニ決スヘシ
 - 一 上下心ヲ一ニシテ盛ニ經綸ヲ行フヘシ
 - 一 官武一途庶民ニ至ル迄各其志ヲ遂ケ人心ヲシテ倦マサラシメン事ヲ要ス
 - 一 舊來ノ陋習を破リ天地ノ公道ニ基クヘシ
 - 一 智識ヲ世界ニ求メ大ニ皇基ヲ振起スヘシ
- 我國未曾有ノ變革ヲ爲ントシ朕躬ヲ以テ衆ニ先ンシ天地神明ニ誓ヒ大ニ斯國是ヲ定メ萬民保全ノ道ヲ立ントス衆亦此旨趣ニ基キ協心努力セヨ

明治元年戊辰三月十四日

教育ニ關スル勅語

朕惟フニ我カ皇祖皇宗國ヲ肇ムルコト宏遠ニ德ヲ樹ツルコト
深厚ナリ我カ臣民克ク忠ニ克ク孝ニ億兆心ヲ一ニシテ世々厥
ノ美ヲ濟セルハ此レ我カ國體ノ精華ニシテ教育ノ淵源亦實ニ
此ニ存ス爾臣民父母ニ孝ニ兄弟ニ友ニ夫婦相和シ朋友相信シ
恭儉己レヲ持シ博愛衆ニ及ホシ學ヲ修メ業ヲ習ヒ以テ智能ヲ
啓發シ德器ヲ成就シ進テ公益ヲ廣メ世務ヲ開キ常ニ國憲ヲ重
シ國法ニ遵ヒ一旦緩急アレハ義勇公ニ奉シ以テ天壤無窮ノ皇
運ヲ扶翼スヘシ是ノ如キハ獨リ朕力忠良ノ臣民タルノミナラ
ス又以テ爾祖先ノ遺風ヲ顯彰スルニ足ラン

斯ノ道ハ實ニ我カ皇祖皇宗ノ遺訓ニシテ子孫臣民ノ俱ニ遵守
スヘキ所之ヲ古今ニ通シテ謬ラス之ヲ中外ニ施シテ悖ラス朕
爾臣民ト俱ニ拳々服膺シテ咸其德ヲ一ニセンコトヲ庶幾フ

明治二十三年十月三十日

御名 御璽

國民精神作興ニ關スル詔書

朕惟フニ國家興隆ノ本ハ國民精神ノ剛健ニ在リ之レヲ涵養シ之ヲ振作シテ以テ國本ヲ固クセサルヘカラス是ヲ以テ先帝意ヲ教育ニ留メサセラレ國體ニ基キ淵源ニ遡リ皇祖皇宗ノ遺訓ヲ掲ケテ其ノ大綱ヲ昭示シタマヒ後又臣民ニ詔シテ忠實勤儉ヲ勸メ信義ノ訓ヲ申ネテ荒怠ノ誠ヲ垂レタマヘリ是レ皆道德ヲ尊重シテ國民精神ヲ涵養振作スル所以ノ洪謨ニ非サルナシ爾來趨向一定シテ效果大ニ著レ以テ國家ノ興隆ヲ致セリ朕即位以來夙夜兢兢トシテ常ニ紹述ヲ思ヒシニ俄ニ災變ニ遭ヒテ憂悚交々至レリ

輓近學術益々開ケ人智日ニ進ム然レトモ浮華放縱ノ習漸ク萌シ輕佻詭激ノ風モ亦生ス今ニ及ヒテ時弊ヲ革メスムハ或ハ前緒ヲ失墜セムコトヲ恐ル況ヤ今次ノ災禍甚々大ニシテ文化ノ紹復國力ノ振興ハ皆國民ノ精神ニ待ツチャ是レ實ニ上下協戮振作更張ノ時ナリ振作更張ノ道ハ他ナシ先帝ノ聖訓ニ恪遵シテ其ノ實效ヲ舉クルニ在ルノミ宜ク教育ノ淵源ヲ崇ヒテ智德ノ竝進ヲ努メ綱紀ヲ肅正シ風俗ヲ匡勵シ浮華放縱ヲ斥ケテ質實剛健ニ趨キ輕佻詭激ヲ矯メテ醇厚中正ニ歸シ人倫ヲ明ニシテ親和ヲ致シ公德ヲ守リテ秩序ヲ保チ責任ヲ重シ節制ヲ尙ヒ忠孝義勇ノ美ヲ揚ケ博愛共存ノ誼ヲ篤クシ入リテハ恭儉勤敏

業ニ服シ産ヲ治メ出テテハ一己ノ利害ニ偏セスシテ力ヲ公益
世務ニ竭シ以テ國家ノ興隆ト民族ノ安榮社會ノ福祉トヲ圖ル
ヘシ朕ハ臣民ノ協翼ニ頼リテ彌ク國本ヲ固クシ以テ大業ヲ恢
弘セムコトヲ冀フ爾臣民其レ之ヲ勉メヨ

大正十二年十一月十日

御名 御璽

攝政名

.....[6].....

アウン健康會創設の旨趣

現時の我國狀を觀察するに、宗教、教育、政治、經濟、外交
等に就て憂慮すべき問題の簇出して居る事は實に遺憾の次第で
ある、而して是等の諸問題を善良に解決せんとする此の秋に際
して、國民の心身健全ならざれば終に國家を危殆ならむる事言
を俟たずして明かなり。

又近時生存競争日に激烈となり生活上に不安を來し生んがた
めに叫ぶ者、事業の失敗より悲觀絶望して生存を呪ふ者又外國
の事例を鵜呑にして我國情を論ずる危険思想や利己的過激思潮
の蔓延せんとする等數へ來れば枚舉に遑あらず、又傳染病其他

.....[1].....

の疾病のため夭折する者年々増加する傾向あり、殊に慢性痼疾に苦しむ患者は到る所にあり、中には世を敢果なみ死を選ぶが如き憐なるものさいあるは實に痛嘆の極みである。

此所に於て『國家興隆ノ本ハ國民精神ノ剛健ニ在リ之レヲ涵養シ之ヲ振作シテ以テ國本ヲ固クセサルヘカラス』てう國民精神作興に關する詔書の趣旨を奉戴し、國民の心身を剛健にし國家を安全に導く最善の方法を講ずるは目下の最大急務なりと信じ、茲に本會を創設しアウン健康の實行を奨励し又病弱者を救濟し以て國運の隆盛を謀らんとす。希くは本會の趣旨御洞察の

上邦家のため奮つて御賛助あらん事を

公雲謹白



【像のンウア尊王仁】

病即消
滅不為
死

長生頌



真死
生一



真山齋

道善則得之

芳郎

萬丹
古心
牛堂



衆議院議員 栗原彦三郎先生筆

病如疾
然系逐
水





(雲公者著)

天地 || 日月 || 男女 || 山川 || 世の中のあらゆる物質は陰陽即「呀^{アウン}伝」の二氣より形成さる、人間の生存に寸時も欠くべからざる呼吸も亦アウンの呼吸である。

仁王尊「呀^{アウン}伝」の構へより發見考案せるアウン健康は、神が人間に授け置かるゝ治病健康法にして、人世に於いて缺くべからざる心、身の健康法である、………信じて實行せば無病息災の彼岸に達す、疑ふものは一生迷ふて煩悶苦境の此岸に終る。

一言以て序に代ふ。

著 者 識

◎アウン健康目次

一、	人世と健康	一
一、	家庭と健康法	七
一、	アウン健康の偉力	二二
一、	心霊と肉體	二七
	1 有形の肉體	二七
	2 無形の心霊	二二
	3 身體から受くる心の影響	二三
	4 心より受くる身體の影響	二四
一、	心霊と電子	二八

◆各器官に及ぼす影響	
1	消化器に及ぼす影響
	胃腸病自療法
2	呼吸器に及ぼす影響
	肺病の自療法
3	循環器に及ぼす影響
3	直立時アウン健康
4	臥床時アウン健康
5	アウン呼吸法
6	睡眠時アウン健康
7	アウン安眠法
	一〇一
	九六
	九二
	九〇
	八五
	一〇五
	一〇六
	一一一
	一一五
	一一八

一、宇宙心と信仰心	
一、病氣の原因	
◆心の健康法	
1	心の作用
2	一定不變の法則
3	神の恩愛
4	家庭の和合
5	天罰と虚偽
◆身體の健康法	
1	身體の作用
2	アウン健康
	七七
	八〇
	四九
	五六
	五八
	六一
	六七
	三七
	四四

アウン健康

大久保公雲述

◆人世と健康

人世に於て何が一番大切だと云へば「心身の健康」是れより
大切なるものは他には無い筈である、國家の安全を謀る政治
上、經濟上、外交上、宗教上、教育上、衛生上、總ての問題
を善良に解決するにも又家庭に於ける富も地位も名譽も幸福
も諸種の事業を起すにも何事に付けても心身の健康が土臺で

4	排泄器に及ぼす影響	一一三
5	神経系に及ぼす影響	一一三
	脳病の自療法	一二五
一、	現代治療に就て	一二八
一、	工場健康法に就て	一三四
一、	實行者の心得	一三七
一、	實行の方法	一三九
	以上	

なければならぬ、そして此の土臺が堅固でなければ人世を安全に過ごすことは到底できないのである。

さて人世の行路を窺へば恰も登山者の行程と長短の差があるだけである、登山者が目的の絶頂に達するまでは嶮坂を攀ち登るやら、時には風雨に遭ひ途中絶食の苦を忍び又寒暑と戦ふ苦難もあるが崇巖雄大なる自然の絶景に接し極樂淨土に遊ぶが如き快樂もある。實に人世と苦樂は離るゝ事のできぬ關係がある、即ち樂あれば苦來り苦あれば樂來り恰も苦樂の波上を航しつゝ希望の彼岸に到るのである、而して自ら好んで苦勞する苦は苦にして樂なり自己の好まざる樂は他人より

快樂に見えても自己には反つて苦なるがあるのである。

又各々面相の異なる如く精神も異り従つて境遇も異なる、樂も苦も慾望も人々皆個々別々である。然して富者も貧者も主人も雇人も凡ての人々が善かれ悪かれ大なり小なり種々様々の慾望が起るのであるが、人世に於て限りある生命を以て限り無き慾望を一々達成して満足する事は何人にも到底できない事である、例へば或慾心を満足せば直ぐ後から新たな慾心が涌き出で絶えず慾心のために活動し苦勞し、又煩悶も多くは慾望から起るのが人世の常である。神の心となり佛の心となりて人間を超越しなければ此の慾心や苦樂と離脱する事

は至難である、只自己の境遇に従ひ身分相應の慾望に満足して正しく聖き生活をなすのが肝要である。

五十才を不夭、六十才を下壽、七十才を古稀と云ふ。此の限り短き人生に於て意義ある生活をなす人、醉生夢死する人等あり千差萬別であるが、財寶あり、名譽あり、地位あり、學才があつても、身體が虚弱で病身では何事も思ふ様に出來ず不快に月日を過す事になる、又物質上にも何一つ不自由なく身體が健康であつても心が不健康では意志薄弱となり、何事にも兎角不安を生じ易く一日として眞に安心して生活する事が出來ず、終には身體までも虚弱に至らしむるのである、

故に心と身體の健康を謀ることを怠りてはならぬ。

斯くの如く人世は多事多難であるから一日として安閑と暮す事を許さない、殊に生存競争は日に月に刻一刻と激烈となり生きんがために争ふ叫びは、軍人にも官吏にも學者にも農家にも商工業者にも労働者にも凡ゆる階級の人々にある、又人々にある如く、國と國との競争も激烈である。而して此の競争に負ければ人も國も終には亡ぶるのである、故にこの競争に何んでも克たねばならぬ、然るに多くの人々は之れに打ち克つて勝利者となる準備が整ふて居るであらうか、此の競争に打ち克つには心身の健康と云ふ武器に依らねばならぬ。

見よ事業の失敗、災厄、疾病、不平、恨事、家庭の不和等大
小總ての事件が皆不注意にして此の「心身健康」と云ふ武器の
準備なきより來るのである、例へば日歸りの旅でさい相當の
準備を要するではないか、若し不注意にして何等の準備なく
突然的に旅行して意外の困難に遭遇したる人々の例を擧ぐる
までもなく、處世の準備なくして人世を楽しく安全に暮さう
と思ふは、あまりに無理な欲望ではあるまいか。

然れば心身の健康法を實行するは、處世の準備であり、且
つ心を正し、身を修め、家を齊へ、國を治むるの基礎である
から個人としても家庭としても國家としても一日も忽にする

事の出來ぬ實に大切なる大事である。



◆ 家庭と健康法

個人は家庭の始めであり、家庭は國家の單位であるから、
良い家庭を創るのは即ち良い國家を創る根元である、されば
何人も理想の良家庭に住む事を希望して居るのであるが、夫
れが仲々實現しないで、住み悪い居悪い情愛の薄い厭な家庭
だなどゝ不満不平で暮すものが現代の家庭に多い様である、
それには種々の細い原因もあるが、詰りは家長を始め家族の

心身の不健康に基因するのである、故に家庭に於いて心身健康法を實行して家内一統の心身の修養をなし、常に怠らず家庭の改善を圖る事が肝要である。著者は曩に「家庭議會」を開設して家庭に起る悲劇を除去し延いて國家の安全を計らんとため其方法を家庭新聞紙上に發表したが大震災のため中絶したのは誠に残念であつた。

さて現代の家庭は新思想と舊思想の衝突が多い、此の新人と舊人とより發生する悲劇の數々は日刊新紙の三面記事に特筆大書され或は月刊の雑誌が小説的に又は物語的に懺悔告白的に家庭に發生する悲劇や慘劇の實想を傳へて居る、それが

下流よりも中流、中流よりも上流と云はるゝ家庭に多いのは新舊思想の角突き合イガミ合が家庭悲劇の發生の重大なる誘因をなして居る、而して家庭の和合を破壊するのは「喜、怒、哀、樂、愛、惡、慾」七情の過不足による、殊に激怒は精神上にも肉體上にも亦社會人心にも大害を及ぼすものであるから濫りに怒る事を慎まなければならぬ。

天照大御神は、スサノオの命が亂行をなされし際総べてを善意に解して少しも御怒りなく、命に反省せしむるため、天の岩戸を閉ざして、御隠れになつたのである。されば何人も天照大御神の如く、他人の悪行爲、家人の悪行爲に對しても

濫りに怒らず、其人の言行を善意に解し誠意を以つて一層親切に善道へ導く事は家庭に於ても社會に出ても最も肝要なる事である。

家庭は心身の疲勞を癒し、又事業に失敗し煩悶して世を悲觀せる心を轉じて勇氣を起させ又後繼者を産みて愛育する所も皆家庭であるから、貴賤貧富を問はず人世に於て家庭は實に大切なる所である。此の大切なる家庭を善美化して親子、夫婦、兄弟、一族が無病息災に睦ましく互に援けあい、靠れあい、相愛して、常にニコ／＼と愉快に暮したなら、人世はドンナにか幸福であらう、ドンナにか榮かゆる事であらう。

此の理想の家庭を創るには、家長を始め家族の心身が健康でなければ如何に切望しても實現が出来ないのである。例へば只良家庭をつくれ、人の行くべき正しき道を辿りて君には忠を盡し、國家を愛せ、親に孝行せよ、夫婦は睦ましく、兄弟仲よくせよと是等の格言的言葉だけでは小學生にも判りきつた事である要するに家庭の境遇と人々の智能の程度に應じて實行のできる方法を以て教へ導かなければ、如何に良い格言も折角の教訓も其目的を果さずに只格言教訓であると言ふ美名のみで終る事になるのである、又家庭に病者があると一家は陰鬱の氣に閉ざされ加ふるに醫師よ薬よと多額の費用ま

でも要するのであるから、理想の良家庭に居住するには常に心身の健康法を實行して家族一同の健康増進を謀る事が何より急を要する家庭の問題である。

◆アウン健康の偉力

現今種々の健康法があるが、一は實行の方法が複雑にして直接に教授を受けざれば完全に行ひ難きあり、或は身體だけの健康法であつたり、又は面倒な練習や實行に長時間を費したり、多年の修業、多額の費用を要したり、男子に適しても

女子には不適當なる等、一長一短ありて未だ一般人に適する心身の健康法の現れ無いのは誠に遺憾の事である。

著者は嘗て簡易の方法にして男女何人にも直ち實行し得らるゝ心身の健康法を案出せんと、多年苦心の結果、家寶の仁王尊像「呀吽」の構へと嬰兒の運動状態より、健康法を發見し、實行の方法を考案して實驗を累ねしに、是れ人間が自然に要求する治病健康法にして其効驗の偉大なる事を確信し、「陰陽」の構より發見したので「アウン健康」と稱し廣く社會に發表し、一般人に實行を奨励し、人生の最大強敵である病魔を除きて我同胞の健康増進を謀り、我國家の益々隆昌となる

を切望するのである。

アウン健康は、人間が勝手に考案した健康法でない、勿論著者の知識で案出したのでもなく、吾々人間に神が授け置かるゝ治病強健法であるから男女何人にも實行し得らるゝ至極簡易の方法で又如何なる場所でも實行のできる心身の健康法である。

實驗の結果心身に及ぼす効果を摘記すれば、人の行ふべき正しき道を説き病氣の原因となる心の不安を除去して、精力を旺盛にして精神を愉快にし、身體を構成し居る各器官の機能を強盛にし營養を佳良にして、心身の健康を増進するので

ある。然して身體の運動は、一舉一動が全身的にして局部的に疲勞を生ずる事なく、循環器に對しては、血液の不平均に停滯するを防ぎ平均に循環せしめて新陳代謝を盛んにす。呼吸器に對しては、呼吸筋、横隔膜、腹筋が強くなり、肋軟骨の弾性は良好に保持されて肺は充分に活動して其の機能が旺盛になり、従て病菌に對する抵抗力も強大となるのです。消化器に對しては、活動により胃腸の作用が活潑になり食慾を亢進し消化液の分泌量を多くして消化力を増進し、且つ排便作用をよくして消化器の機能を強盛にす。排泄器に對しては、皮膚にある汗腺及び腎臟等は全身の運動により、器械

的に刺戟を與へるから其の機能を亢進して強盛にす。神經系に對しては、運動によりて全身に分布し居る各神經の機能を強盛にす、従つて各器官の機能を完全にして心身を健康ならしむるのである。故に病者は治癒し健康者は益々強健の心身となり、家庭も圓滿に和合し、事業も向上發展し、従つて生活上にも何等の不安も起らず人世を愉快に暮す事が出来るのである。

◆ 心 靈 と 肉 體

人間は有形の肉體と無形の心とより成り、體は心の命に従つて活動するものである、而して其心とは如何なるものか、肉體とは如何なるものかを知り置く事は健康法實行上必要であるばかりでなく、人間として吾々は如何なる生物であるかを知り置く事は有益なることであるから左に項を分ちて其概略を記述す。

一、有形の肉體

有形の肉體とは、頭部、胴部及び手足から成り、外面は皮

膚を以て包まれ、其内にある四百有餘の柔かい筋肉と、二百有餘の堅い骨及び靱帯とが相联接して形成して居るのである。而して頭部には、脳髓、耳、目、鼻、口等を具へ、胴部は、横隔膜に依て胸と腹とに分たれ、胸には肺臓、心臓、腹には胃、腸、肝臓、脾臓、腎臓、膀胱、生殖器等を具へ、脊柱の内部には脊髄を藏め、其外部の両側に交換神経を藏し、骨及び筋肉を始め内臓諸機關は夫々仕事を分擔し常に怠らず働いて生活し居るものである。即ち骨と筋肉とは主として運動を司り。脳、脊髄は心的作用を司り。肺臓は呼吸を、心臓は血液の循環を、胃腸は飲食物の消化を、腎臓、皮膚は老廢物の

排泄を司り。此等の器官の相聯合せる機能により生活し居るものにして、又外界の状況に應じて變化し、其本能を全ふする様に出來て居る實に靈妙不思議の生物である。

此の肉體は、無数の細胞が集合して神経となり脳脊髄となり臓器となり筋肉となりて、互に聯合し和合して生體を構成せられたのである。而して細胞とは如何なるものより成り居るかを追窮したくなるのが人情である。著者は世の中の凡ゆる物質はアウン即ち陰陽の二氣より生成して居る事を本書の序文にも記載してある如く、此の人体を形成せる細胞も陰陽電子と云ふ如何に碎いても、之れ以上微細にする事のできぬ

極微細の粒々の集團である事を最近科學の進歩によつて發見せられたのである、然して此の集團は陽電氣(原子核と云ふ)を中心にして其の周圍を陰電子が圍繞廻轉して、互に相吸引し相制遏して離れんとして離るゝ能はず、寄りんとして寄り附く能はずして居る此の集團を原子と云ふのである。原子は分子を形成し、分子も亦相親和して元素を形成するのである、此の元素が他の元素と相親和し化合して始めて物質を形成するのである。例へば水素、酸素の此二元素が化合すれば水となる如くである。

(以下電子説に付ては後章に詳記す)

二、無形の心霊

吾々人間には無形の心と云ふ不思議な靈を持つて居る、誰れでも此の心を持つて居る事だけは確に判つて居るが、さて身体の何處にあるか、手に觸るゝ事も眼に見る事も出来ぬ、而して見るにも聽くにも食するにも進むにも退くにも、総て此の心の命に従つて生活して居るのである、此の奇妙なる心霊と肉體の關係に付ての論議は頗る多くあるが、著者は次の如く考ふるのである。

人間に肉體を支配し居る心霊がある如く、宇宙にも宇宙を支配して居る宇宙心霊があり、此の宇宙心霊の表象が物質で

ある、即ち宇宙心靈の分靈が様々に結合して萬物の心となりて、萬物を創り支配し居るものであつて、吾々人間の心靈も亦宇宙心靈の分靈が系統的に結合をなして出来たもので、此の人間の心靈が肉體を作りて支配し活動せしめて居るのであるから、人間の心靈と肉體とは一にして二、二にして一なるもので、之れを切り離して見ることの出来ぬ實に密接の係關を有して居るのである。次に心と肉體とが如何に密接の關係あるか例を示して見よう。

(1) 身體から受くる心の影響

心と肉體とは切り離す事の出来ぬ密接の關係を有する事は

恰も原子内に於ける陰陽電子の關係と同一にして、肉體と心を別々に見る事は出来ないのである。

「一寸の虫にも五分の魂あり」と云ふ古き譬への有る如く、六尺の身體には三尺の靈がある。而して靈魂は人間や其他の生物のみの所有ではない、火にも水にも木草類にも金屬にも石土の類でも、宇宙間の凡ゆる物質には必ず靈があるのである。故に身体から受くる心の影響も心から受くる身体の影響も皆重大なる關係があるのである。

例へば身体を負傷したり或は病氣のため失神即ち人事不省になり、又は皮膚病などで不快を感じたり、女子が月經時に

於て濫りに腹立しくなりて僅かの事にも子女を叱つたり、何等の理由もなきに世を悲觀し、此の期間だけヒステリーの症狀の如き特別の心狀を現わすなど皆身體から受くる心の影響である。

(2) 心より受くる身體の影響

心の身體に及ぼす影響も亦極めて重大である。其の二三の例を擧ぐれば、昔時進軍の渴兵を醫する即妙の方法として、「一里先きに青梅の林がある、そこに參れば一同その生梅をかじれ」と呼号すと、渴兵の口中自然に酸味を生じて僅かに渴をいやし、疲労せる兵士にも元氣付きたと云ふ。

「鯛の頭も信心がら」一心になりて自己の信ずる神佛に祈念して重病者の癒りし例は今も昔も澤山ある、又自分の病氣は此の方法で必ず癒ると、即ち自己暗示をなして疾病を治癒し又悪癖を矯正した例も多々ある。

「溜息は命削りの鉋哉」無理な心配などして心に不安を感じて惱み悲しむ時は、身體の具合がだんく悪くなり俗に思案投首といふ相たとなり、呼吸が微かになり顔色が青ざめて體は前方に屈み、従つて消化器の活動が鈍くなりて食が進まぬ様になり終には病氣となるのであるが、之れに反して少し位身體の悪しき時でも心に愉快を感ずることがあれば、身體

は反り氣味となり消化器の働きをよくして、心から食物を欲する様になり自然身體も健康になるものである。

「幽靈の正體見たり枯尾花」 藥罐を天狗と見て腰をぬかしたり、非常の場合に當りて俄かに筋肉の力が強くなりて、平常は持つ事の出来ぬ重い物を持つことが出来たり、傳染病流行の時に恐れると先に罹つたりするのであるが、之れに反して心が恐れず強健である時は、身體を構成し居る細胞の抵抗力が強くなり容易に病氣にかゝらぬのである。

斯くの如く心と身體とは切り離す事の出来ぬ實に密接の關係があり、然して身體が心に影響する作用よりも、心の身體

に影響する作用の方が極めて大きいのである。是れは何故かと云ふに、人間は心が根元で、身體は心の命によつて活動する機關であるばかりでなく、人間の心は系統的に統一せられて活動するに反し、身體の各器官は分業的になり居り各部分の作用が別々になりて活動するのであるから、心の力に比し身體各部の力の方が弱いからである。

之れに因つて見れば、「健全なる精神は、健全なる身體を作る」と云ふ語は誠に眞理を穿つて居るのである、それ故人は精神一統何事か成らざらんやで、常に精神を強固にして居れば、病氣にも浸されず、いつも健康にして意志を遂行せら

るゝのである。

◆ 心 靈 と 電 子

從來神祕奇怪の妙衣に包まれて吾人の窺ひ知る事のできなかつた、幾多の疑問も電子説を辿れば至極簡單に了解せらるゝのである。

さて心靈の正体は如何なるものであるかを述ぶる前に、陰陽(アウン)電氣とは如何なるものかを電子説によつて概略を述べて見よう。

佛國の「キユーリー」夫人が西歴一千八百九十九年に「ラヂウム」を發見せられ、一千九百二十二年(大正十二年)に發見第二十五周年紀念として佛國議會の議決により其の功勞を表彰するため、年金五萬フラン(日本貨一萬五千六百圓)を贈與されることゝなつた、實に偉大なる大發見である。

此の「ラヂウム」の發見せられた結果、疾病治療上に大なる進化を現わせしばかりでなく、宇宙間の最小物であつた原子が最小極限でない事實が判明したのである。又英國のトムソン氏は此の原子を構成せる微細なる粒々は、各々陰電氣と陽電氣の何れかを持つて居る事を實驗上より確認したと云ふ。

此等の大発見により、従来の原子不可分説を根底より破壊して、陰陽両性電氣の何れかを持つ微小なる粒々に分ちて之れを最小極限となしたのである。

此に於て原子分子説や電子説が起り、爾來神祕として不明であつた種々の不可思議も科學上難解であつた、世の中の幾多の疑問や謎の正体が容易に了解せらるゝ時代となつたのである。

人體は細胞より成り、その細胞を構成せる仁又は核と稱せし細粒は皆幾多の分子の集りであつて、此の分子は原子より成り原子は陰電子と陽電を有する原子核より成り居るところは

心靈と肉體の項で述べてあるが、此の萬物の根元である原子や陰陽電氣とは如何なるものであるかを追究して行けば、心靈の正体は如何なるものであるかを略々推知する事が出來ようと思ふ。

萬物の根元である電氣は、陰電氣(電子)陽電氣(原核)此の陰陽の二氣が、互に相吸引し相制遏し相交渉して原子を形成するのである。原子も亦互に相親和し相附着して分子を形成するのである。分子も亦互に相結合し相親和して元素を形成するのである。元素は他の元素と化合して初めて物質を形成するのである。

然して原子内に於ける陰電氣即ち電子と、陽電氣を有する原子核との親和する状態は、原子核を中心として其の周圍を陰電子が非常の速度を以て絶えず廻轉して居る、此の集團を原子と云ふのである。此の原子の大きさは大凡コレラ菌の一萬分の一と云ふ、又電子は一層微細にして原子の百萬分の一と云ふから驚く程微細なるもので、如何なる方法によるも是れ以上碎いて微細物を得る事は出来ないのである。又陽電氣を有する原子核は、電子より形は小さいけれども其重さは電子の千八百倍であると云ふ、そして電子は、人力により原子より離脱せしめ放散せしむる事が出来るが、陽電氣を有する原子

核に至つては、未だ人力によつて原子より分離せしめた實驗がない、従つて其の存在は陰電子に依つて知らるゝに過ぎないのである。

陽電氣を有する原子核を中心として、陰電子が圍繞廻轉する有様は、恰も太陽が地球や諸惑星を吸引して勝手に離散するを許さず、諸惑星は太陽の引力に抵抗しつゝ飛び去らんとして飛び去る能はず、絶えず太陽の周圍を廻轉するが如く一定の軌道を廻轉して居るのである。尙此の原子核を中心に廻轉し居る、陰電子が如何に高速度を以つて活動しても、そこに空隙を生ずる事になる、此の間隙を覗つて突進する浮流電

子と云ふ獨身者がある、この浮流電子は宇宙間到處に於て絶えず活動し居るのであるから、吾々人間も此の電氣の渦巻の中に生活して居るのである。

電氣の應用に付いては此に述ぶる迄もなく、工業用に農業用に家庭用に其他に年々利用の方法を發見せられ、殊に疾病の治療上に於ける効果は實に偉大である、著者は人体電氣と人工電氣を併用し、難病の痼疾者に多年實驗して悉く好結果を得て居る、従來種々の名稱の下に行はる、靈術と云はるゝ治療法の如きは皆電子の作用である、尙光も熱も音波も皆陰陽(アウン)電氣の作用である。

電子説は概略以上の如くであるが、陽電氣を有する原子核に至つては、其の存在は陰電子に依つて判明して居るが其の正体に付ては如何なるものなるか、今日の科學の知識にては容易に知る事が出来ないのである、著者は是れが所謂「心靈」即ち宇宙心靈の分靈であると推知するのである。

然れば爾來論議された靈魂不滅と云ふ問題も明瞭に解決し太陽にも月にも宇宙間の凡ゆる物質に靈の存在が明かに認めらるゝに至つた。而て原子核(靈)の正体に付ては不明の点が残されてあるが、此の正体が是れ以上吾人に判明する時代が來れば、萬物の根元である、原子内の電子の數を自由に入れ

換へ差し換へ増減して、容易に鉛を金にし、筋肉や血液や骨を造りて完全なる人間を造り出し、其他萬物を悉く人工によつて造る事が出来得る様になり、此の宇宙間に一大革命が起り従來の造物の神様は隠退し、人間が超越して神權を掌ると云ふ時勢が到來するであらうが、夫れは現在吾々の住む地球上に先つ一大變化を來してからの事である。



◆ 宇宙心と信仰心

「苦しい時の神たのみ」 家庭に重病者があつた時、鍼を打つてもお灸をしても又醫師の治療も少しも効驗がなく、身體は日一日と瘦せ刻一刻と弱はり命數旦夕に迫りたりと豫知せる時、見舞人から何々に良い祈禱者があるとか、何處の神様彼處の佛様が御功德があると聞かされ、今まで祖先の佛前へも手を合せたことのない人々が、俄に此處彼處の神社佛閣や名も知れぬ祠などの前にお百度を踏んだり又祈禱者を招いて平癒を祈つたりして、此の行詰つた場合に始めて信仰心が起

り神佛に接近してくるものである、そして病人が全快したとか或は祈願が叶つたとすると、此に一層神佛の有難さが判り始めて神佛を熱心に信仰する様になるのが人々の常である、而して此の信仰心が生ずれば、神の恩も亦衆生の恩も漸々と判り、従來の不信神當時の汚れた濁りし心も次第に人間本來の清き正しき誠の心に還るものである。信仰の峯に達する道は幾筋もあるが、兎に角此の清き精神で生活するのでなければ、眞に健康を保持して安全に生活する事は出来ないのである、然し神とは如何なるものか佛とは如何なるものか、實際此世に在るものか無いものか半信半疑では、眞の信仰心は起

らない、信仰すべき理由を知らずに信仰する事は如何に勧められても出来ないものである。又神に八百萬神あり佛にも八百萬の佛があるので其何れの神佛を信仰して宜いかに迷ふ人々もあるが、神佛の大本体は唯一であつて、他の八百萬の神佛は皆宇宙の大本体なる宇宙心の分け靈であるから、宇宙根本の大神とは如何なる神であるかを悟れば八百萬の神佛も推して知らるゝのである。

宇宙の萬物を創造して支配する處の神は即ち宇宙心靈であり、人間の心靈も亦宇宙心靈の分靈である、此分靈の存在は前項の心靈の説明に於て判明して居るから別に更めて説明す

るまでもなく、宇宙心靈の存在も亦判明して居る筈である。宇宙心靈は、萬物の大本体である、人として此の大本体の尊稱を知らなければ、子として親の名を知らざると大差はない、殊に我日本は神國である、されば何人も神を敬ひ神の道を尊び神の御心に従ひて忠孝を盡し國を愛する事を忘れてはならない。

宇宙萬有の大本体 神の尊稱は各國々に於て異つて居る、即ち支那に於ては「天」「大極」「上帝」など、稱へて居る、印度に於ては「梵天」「佛陀」或は「阿頼耶識(藏識)」と呼び「阿梨耶(眞如)」と稱へて居る、猶太民族は「エホバ」と稱へ、埃及民族

は「フオラオ」と呼び、亞刺比亞民族は「アルラア」と呼び、波斯民族は「ゴダ」と呼び、希臘民族は「ゼウス」と稱へて居る、日本臣民は「天之御中主神」と尊稱し信仰しあるのである。

民族異り地形異り人情異り習慣異り而して其の尊稱も亦異り居ると雖も、宇宙萬有の根本太神大本体は一にして決して二なく皆同一體である、皆同一心靈である事を忘れてはならぬ。

又宗教上に於いても、各國々により其の民族に適應する様尊稱も教へも異り居るのである、尤し我國民にして此の異りたる教へに従ひて是れを信仰すれば、終には其身を亡ぼし其

家を亡ぼし延へては社會に害毒を流すに至る、故に我日本國民は宇宙萬有の大本体を「天之御中主の神」と尊稱して我々の祖先が信仰し來れる、天津神、國津神の垂示せる惟神の大道と、古く我國に傳はり我國情に同化せる日本佛教とがある。我國民に適應する此の神佛の教へを信仰し修養する事が肝腎である。而して日本神道を信仰し惟神の大道を宣揚することは我々國民のなすべき義務である。

明治天皇御製

檀原比宮のおきてよもとつきて

わの日本の國をたもたむ

くもりなき朝日はたよあまてらま

神比みいつをおふけ國民

あまてらす神比御光ありてこそ

わの日はもとそくもらさりけれ

右の御製を拜しても、我々國民は神を敬ひ神の教へに従つて心身を健康にして國民の義務を果すのが當然である、若し之に反して異教を信じ、利己的悪思想に陥る時は身をも家をも滅亡さするに到る、故に我國民は神道を信じ、神の垂示せる教を守り國威を益々發揚せしむる事に努力し心身の健康を増進する事が肝要である。

◆病氣の原因

科學の進歩に従つて種々の病症や病菌が発見され、病氣の種類が年々増加して居る、或傳染病の流行が終熄したと思へば、ずく跡から正体の判らぬ病氣が流行して、人々を苦しめて居るから仲々油斷はできないのである。或人は軽い病氣なら年に一二度位は罹つた方がよいと云ふが、或はそうした結果身體の大切なる事が判り、又病氣の怖るべき事を知り、病症に對する看護の方法や養生法等について良い經驗を得る事もあらうが、態々好んで病者となるべきものではない。

病氣は人間ばかりでなく他の動物にも亦植物にもある、即ち其の體に故障の生じたる總稱にして治療の便宜上、腦に故障の生じたるを腦病と云ひ、胃腸に故障を生ずれば胃腸病と稱するのである、而して其の種類は昔より四百四病といふ位多數であるから今詳細に區別する時は極めて多くの病名となる、従つて其原因も様々で容易に判別する事は困難である。人間は皮膚が寒暑に對して抵抗力ある如く、諸器官皆それ／＼抵抗力と自治力とを備へて居るから無病が自然である、然るに病氣に侵さるゝは何故かと云ふに、一は微菌其他の生物に侵害されるのが原因となる、一は各器官に勞務の適度が

あるにもかゝらず過度の勞務を負し或は勞務の不足からである、一は病は氣からと云ふ如く心の作用からも發病する、又生靈死靈のたたりなどもあるから他人より恨まれたり憎まれたりすると、是等が間接に心を苦めて病氣の原因となる、故に常に他人の迷惑となる事を避けて恨まれ憎まれる様な行ひをなさず、心を平和にして正しき人の道に反かぬ様生活するのが肝要である。

斯の如く病氣の起る原因があるにも拘はらず、多くの人々は何故に病氣に罹りしか其の原因を究めずに、只單に薬のみを以て萬病をなをそうとするが之は甚だ誤つた考である、何

故誤つて居るかと云ふに、病氣に對して醫薬は必要であるが何病でも薬丈けで治癒するものではない、例へば如何に良い薬を服用しても、其の病症の起りし原因を除去しなければ、決して全快するもので無いからである。之れに反して薬を服用しないでも、大概の病氣は其の原因を除去すれば心身に具はれる自治力の作用によつて全治するものである。

見よ空飛ぶ鳥も山野を走る獸類も、人間と同じく怪我もすれば病に罹る事もあるが皆自療で治癒して居るのに、萬物の長となる程神より智能を授けられ居る人間が、病氣に對して丈け鳥獸に劣ると云ふ事はない筈である、然るに病氣に負け

病氣の原因

るのは治療の方法を誤つて居つたり、或は生存競争が激しいため無理と知りつゝ病氣の原因を造るからでもある。

現今歐米諸國に於ても、無藥療法が盛んに行はれて居るを見ても無藥にて病が全快する事は明かである。故に身體を構成し居る諸器官の機能を旺盛にし抵抗力を増進するため、常に心身健康法を實行すれば心身に具備する自治力の作用も強盛になり、従つて病氣も全快するのである。



◆ 心の健康法

病気の原因

るのは治療の方法を誤つて居つたり、或は生存競争が激しいため無理と知りつゝ病氣の原因を造るからでもある。

現今歐米諸國に於ても、無藥療法が盛んに行はれて居るを見てても無藥にて病が全快する事は明かである。故に身體を構成し居る諸器官の機能を旺盛にし抵抗力を増進するため、常に心身健康法を實行すれば心身に具備する自治力の作用も強盛になり、従つて病氣も全快するのである。



◆ 心の健康法

回心の健康法

一、心の作用

心とは如何なるものであか、爾來神祕の堅き扉に閉ざされて容易に推知することの出来なかつた不可思議の一であつたが科學の進歩に依つて此の正體も略々判明するに至つたのである。

吾々人間の活動の根元は心(精神)であるから、心の作用から身體に及ぼす影響は極めて重大である、例へば心の作用から病氣も治癒し病氣にも侵さる又幸も不幸も喜びも悲しみも

又相貌も心の作用にて福相とも貧相とも又善相とも悪相ともなる、即ち各人の面相の異なるのは、精神の異なるを表示するのである。

斯くの如く心の作用は、唯身體に影響するばかりでなく、吉凶、禍福、壽夭、富貴、貧賤、萬の幸不幸等皆心の作用にあるのである、故に心を健康に致さなければ身體の健康を保持する事は不可能である。

心は身體を支配し指揮命令して生活を安全にして居るのである、若し心が不健康であつたら意志も薄弱となり何事をなすにも不安を感じて、心中常に動搖して落ち付く事なく些少

の事件にも驚き怖れたりして、楽しく暮すべき此世を苦の娑婆と自ら悲觀して、自己の心の不健康に氣付かぬ人々がある。

明治天皇御製

そしれ得る朝日のことくさわやのよ

もたまほなきそ心なりけり

如何にすれば心を健康にして、御製の歌の如く爽かなる心となす事が出来るかと云ふに、それは

自己の本分を自覺し、現在の境遇は神の定められたる境遇にして人力を以つて如何にしても變更の出來

ぬものである事を悟り、心を平和にして凡ての事に無理をなさず、喜、怒、哀、樂、愛、慾に過不足なく、神の心に従ひて生活し此の世を楽しい世界と觀念するのである。

楽しい世界と觀念するには、神は吾々人間の生活上何一つ不自由なき様萬物を創造してくれ、又生活の安全を保つ様智能を與へてくれ。我皇室に於かれては、明治天皇御製に
民のため心れやすむ時そなき

身は九重の内よありても

照るよつけくもるにつけて思ふのな

わの民草のうへはいかにと

罪あらはわれを罪せよあまつかみ

民はわのみれ生みし子なれは

ごあちへよ民やまのれとひれるなる

わかよをまもれ伊勢れおほのみ

右の御製を拜しても如何に仁愛の御心を以て、我々臣民の安寧を祈りくるよかが明かである。又親は如何なる艱難幾多の辛苦をも厭はずして、吾を愛育し吾が立身を謀りくれ。農業家は嚴寒酷暑をも厭はず田畑を耕して穀物を稔らせくれ、

工業家は便利なる機械器具を製作してくれ、商人は吾に無き物品を持ち來りて不自由なき様にしてくれ、軍人は其身を鐵砲の的にして我々の安全を謀りくれ、動植物は身命をすてゝ食膳に上り吾が口を喜ばせくれ、又山あり川あり鳥鳴き花咲きて吾を樂ませくるゝ、是等の愛と恵みの中に生活して居る事をよくよく考へるのである。

斯の如く宇宙の萬象が無限に吾を愛しくるゝ事を悟る時は、自然に感謝の念起り、報恩の考へが湧き出で、觀樂の情生じ、総ての苦惱去り総ての悲哀消

え、何とも云へぬ愉快が自然に湧き出で、樂しくなるのである。

之れに反して、神の愛惠の中に生き居る事を悟らず、自己の分限を忘れて身分不相應の望みを起す者は、自己の天職を勵まずして、彼は幸福者だが實に不人情だ、吾々の貧窮して居る事を知らぬ顔して贅澤ばかりして居るなどゝ濫りに他人の富を羨み、又彼は運がよく今は人々から優遇されて居るが舊は何の資格もない、譽められた人物ではないなどゝ人の名譽を傷け様としたり、判任官吏は奏任官吏を潮けり、雇人は

主人に反抗し、主人は隣人に敵對したりなどして寢ても醒めても安心する事なく、此の世は苦の娑婆である夢の世であるなど曲解して、苦しや悲しやと世をはかなみ、人をつれなく思ひて、生き苦しい世界住み悪い世界悲しい世界と觀じ、悲哀煩悶して、終には鐵道往生其他の自殺を選びて慘狀を呈するに至るのである。

二、一定不變の法則

水が蒸發して雲となり冷えては雨となり凍りて雪となり、日に晝夜の別あり、年に春夏秋冬の四季あり、春は暖く夏は熱く秋は涼しく冬は寒く、寒暖涼熱風雨等、

宇宙には人間の力を以て如何にしても變更する事のできぬ、宇宙心即ち宇宙を創つた神の定められたる一定不變の法則が存在して居り、人間は勿論宇宙の萬象は皆此の法則に因つて活動して居るのである。

吾々人間に於きましても、樂しき時は笑ひ、悲しき時は泣き、激する時は怒り、喰ひ過ぎたり飲み過ぎたり不良の飲食物を攝取すれば胃腸を害し、罪を犯せば恐怖の念を抱くが如く、凡ての行動が宇宙心に支配せらるゝのである、されば現在の境遇を無理に變更する事は當底出來得ないのである。

「上にくらぶれば足らざれど。下にくらぶれば必ず餘りあり」先づ以て現在の境遇に安心して、自己の本務を怠らず勉むることが肝要である。

三、神の恩愛

世の中の微細物は電子説によつて漸く想像する事を得るやうになつたが、宇宙の大きに至つては廣大なる事無限にして人間の智力にては想像する事が出来ぬ、此の廣大なる宇宙を創造して支配し給ふ神は、宇宙間にある太陽も月も星も吾々の住む地球も、地球上にある動物植物礦物其他のあることあらゆる萬物を創造し給へるのである、吾々人間も亦親より生れ

たのであるが親が造つたのではなく、神が親に命じて造らしめたのである、故に父母の分身であると同時に神の分身であるから、親が子を愛する如く、神は吾々を無限に愛してくるのである。

されば吾々現在の境遇は皆神の定められたる境遇であるから人力を以て如何ともする事が出来ぬのが當然である。故に

自己の本分を忘れないで、神が吾を無限に愛しく
る、恩を常に感謝し、何事も善意に解し無限の愛を
以て萬物に接すれば、其の報へこして萬物より無限

の愛が吾にかへり來るので、厭でも應でも幸福が來て此の世を楽しく暮すここが出来るのである。

斯くの如く吾々人間は、極りなき神の恩愛の中に生活して居ることを寸時も忘れてはならぬ、例へば犬猫の類でも一碗の食を與ふれば、尾を振つて感謝の情を示すに、況んや萬物の靈長たる人間が、毎日寢ても起きても神の恩愛を享け居る事を悟らず、殊に此の大恩に對して感謝の意思もなく、萬分の一の報ひも出來ぬ者は、實に禽獸にも劣るのである、人間が禽獸と異なるのは報恩の義務を果すからである。

四、家庭の和合

一言に家庭と申しても、『夫婦掛け向ひの家庭もあれば、祖父母親兄弟のある家庭や二夫婦三夫婦も揃つた多人數の複雑した家庭もある、然して此等の家庭を圓滿に一族幸福に暮すには、正しき教へに従つて各自の心身を健康に致さなければ圓滿なる楽しい家庭に生活する事は不可能である。

例へば家庭に於きまして、妻が妻たるの道を守りて専ら家事のため苦勞し居るに對し、夫は自己の天職を勵まず自分の好む遊樂に耽り又愛すべき筈の妻を嫌ふて他の女を愛し、動もすれば何事も夫の權利と妄りに横暴を極る様では家庭の和

合はできないのである。

之れに反し、夫は心身を健康にして自己の天職を勵み、常に妻の勞苦を慰めて互に家運の隆昌に努むれば、妻も亦愉快に活動して家庭も圓滿になるのである。

又夫は外に出で、窮窟に心腦を勞したり或は朝から晩まで仕事に疲れ居るに對し、妻が妻たるの本務を忘れ笑顔一つせず、夫の疲れし心腦を慰むるところか、動もすれば些少のことにも直ぐ理屈を持ち出す様では、夫たるものは妻と和合する事は出来ないのである。

之れに反して、妻は常に夫を慰めて幸福を與ふるために此

の世に生れ來たものであると覺悟し、夫の云ふ事に對して何事でも命に反かず、

「腹立てば時を延ばして腹立てよさきの暑さに今汗は出さず」如何なる無理にも其場で直ぐ理屈を持ち出したり激怒したりする事を深く慎み、無限の愛を捧げて常にニコ／＼と温情を以て夫の爲す仕事に同情する時は、夫も勞れを慰むることを得て愉快を感じ、夫婦互に和合する事が出来るのである。

さて家庭の和合や善悪は、一は教育者の教育方針の良否に依るものが多い、見よ現今の教育者は佛を造つて魂を入れる事を忘れて居る様である、此の魂無き教育を受けた人々は、

外見實に美々しく紳士や貴婦人を装ふて居るが、肝心の心が不健康であるから自墮落するものが多い。

例へば男子の方に見ても只形式的の學問を授けられて居るから理論は充分に言ふが、信仰心や感謝報恩の念など薬にしたくも無い、謂所魂ぬきの教育に培れた結果は、我國情に反する外來思想を盾にして論じたり、利己的過激思想の種蒔きをして人心を攪攪して平然たる者がある。

又女子の方に見ても、教育者が信念なき女子をして無理に良妻賢母の型に箝めようとして居るが、是れも誤つた方針である、型其ものは誠に結構であるが、核心なき婦女子には、

窮窟に堪へられずして、反つて道を誤つて墮落したり又は男女同權説などを唱へて、家庭の仕事も愛兒の教育も打捨て、女子の地位を進展させ男子に負けざる様と奔走したりして、男子の地位を羨み妬みて不満足を言ふ者もある。

而して、男尊女卑と云ふ事は最も悪い、男子も女子も尊き人間で其の何れが無くても満足的生活はできないのである、男子と生れ女子と生るゝは皆神の定むる生活上の役割である故に女は女として神が創りしもので、之れに不満足を唱ふるは神に不足を唱ふると同一で其の罪も輕からず、殊に男子と同權であるなど、勝手氣儘の熱を吹く者は、家庭の事世間の

交際上其他何事につけても不満足ばかり多く、従つて夫婦の仲も親子の間も睦ましく行かず、終には獨り煩悶して此の世を悲觀してヒステリー病などに罹るのである、是れ神の定められし法則に反きたる戒である。見よ我儘勝手の婦人にして幸福に暮せし者は一人も無い筈である、故に家庭に於ても妻たるものは、夫のために此の世に生れて來た者である事を自覺し妻たるの道を守れば、夫も必ず妻を愛しくるので家庭も和合し、従つて子女の教育にも好影響を與へ家運も益々榮ゆるに到るのである。

五、天罰と虚偽

醫術は著しく進歩し衛生の設備も殆ど完全して居る今日、何故か病弱者は年々増加して人命は漸々短くなり、若死する人々が多くなると云ふ文明に反した奇現象を呈して居る、何故に斯る現象を呈するかと云ふに、醫術は疾病に對する丈けの治療法であるから、疾病を全治さする事は保證しても生命の保證までは出来ないのである。

人間は神の命によつて生れたのであるから壽命の長短も皆神が定めらるゝので、人間が隨意に定むる事は出来ない、そして神は大聖である、其の分身である人間も亦聖淨でなければ

ばならぬ筈である、然るに祖先より先代、先代より現代人と世の進化するに連れて、出来得るだけ自由に出来得るだけ氣儘に私慾を恣にして、虚偽の生活をなす事を人生の勝利者ご心得、恰も子が成長して、獨りで生活し得る様になると親の恩を忘れて、親より知識のまさりたるは親の愛惠によることを悟らず、一人で成人せし如く威張り、親の意志に反いて生活する人々がある如く、神の恩愛を忘れ神の心に反して生活する人々がある、又平常自己の行の悪しきを棚に上げて、神に詔ひて猥りに勝手な幸福を願ふ人々があるが、神は決して非禮をうけぬから道なく幸福を祈つても驗はないのである、

天神様は斯る勝手な祈願をなす不心得者に對して、心たに誠れ道にかないなと
祈らましても神や守らむ
と教へたのである。之れに反して常に誠の道を守る人々が、神に祈る時は、神は親が子を愛する如く必ず願ひを叶へて守護しくるゝのである。

明治天皇御製

いかならむときにあふとも人はみな

誠の道をふめとをしへよ

人は如何なる變異の境遇に會ふとも、誠の道に反いてはな

らぬ、例へは、天災其他の災厄に際し俄かに困窮に陥りたる時に於ても又高位富貴の身分になりたる時でも又如何なる場合に於いても、誠の道をふむ事を忘れてはならぬ、著者は曩に家庭の善美化を主眼として新聞を發行し、誠の道にかないる善行者の行蹟を紙上に發表し尙此等の善行者を永遠に人の鑑となさんため金銀メタルや賞状を作りて與へたが遺憾ながら金メタルを贈與する善行者がなかつた、偶々善行者ありと聞き審さに調ふれば多くは賣名的であつたり又は境遇上余儀なくされた一時的の行動であつたり又は國家社會の爲と云ふ美名の下に陰れた偽善者などのあるには寒心せず居られな

かつた。

明治天皇御製

おのつゝら仇乃心も靡くまで

誠の道をふめや國民

元來人の性は善良であるが長ずるに従つて種々の慾心が増長して大切なる善性を退けて邪道に入るものがある、此の汚れし心を清淨にするには、御製に示さるゝ如く悪しき心の靡くまで怠らず修養して誠の道をふむ覺悟が無くてはならぬ。

人は食物のみにては安全に生き行く事は到底できない殊に吾人の周圍には邪道に引入れんと絶えず虚偽の悪氣が取り卷

いて居るから、油断なく精神に滋養を與へて清淨にし邪惡の氣に染まらざる様心掛けが肝要である。

左に偽り多き一例を示せば

- 一、納税に際し收支を偽り減税を謀るもの
- 一、新聞や雑誌の廣告欄を利用し虚偽の宣傳をなすもの
- 一、物品の賣買に際し虚偽の言を交へるもの
- 一、交際上の挨拶に偽りを言ふもの
- 一、家庭に於いて虚偽の生活をなすもの

斯くの如く一々調ぶる時は實に虚偽の世の中と云ふも過言ではあるまい、此等の人々は神の命に反き自己の良心に反き誠

の道をふまざるため、自分でつくりし毘に自らかよるのである之れを天罰と云ふ、天に向かつて投げた石は忽ち己の頭上に落つるのである、故に罪の輕きは頭痛鉢巻位で済むが、虚偽や不正の生活が續けば續く程天罰も重くなり終には、災厄疾病などに惱まされ從て定命も短縮さるゝのが當然である。

明治天皇御製

ともすれはかき濁しけり山水此

すませそすます人のこゝろを

一時の迷へより虚偽の生活をなし又は邪惡の思想に濁さるるとも、早く人道を悟りて自己の本分を自覺し正しき道にか

へり、誠の心を以つて生活すれば、肉體滅しても其の靈は幾千年の後までも徳光を輝かして、人の鑑となる事ができるのである。

限り無き例を擧げて説明する時は勢ひ脱線するを免れず、術書の本旨を損する慮れあるを以て茲に筆を擱く

以上記述せる如く、心の健康法の眞理は實に簡單にして誰れにも判りきつた事であるが、之れを實行して誤らざるには再三熟讀せられて、常に此の眞理を忘れざる様心掛け不斷の努力が必要である、然して以下記述する身體の健康法を毎日怠らず實行すれば、不知不識の内に自然に會得されて、心身

共に健康となるのである。

一、心の健康法を熟讀して自己の心と其行爲をよく／＼省みて誤りあれば之れを正さるべし

一、心に不安を生し鬱々として不快を感じたる時又煩悶の起りし時は心の健康法を熟讀すれば、不思議に心にかゝる暗雲は次第に除去さるゝのが判る

天命に常あり——變あり

善を行へば福あり：惡をすれば禍あるは：常なり

善人に禍あり：惡人に福あるは：變なり

人の吉凶禍福壽夭富貴貧賤萬の幸不幸皆天の命ずる所なり

法 康 健 の 心

=愛=

- ◻ 神の意に随つて活動するものは神に愛さる。
- ◻ 親の意思に従つて活動する子は親に愛さる。
- ◻ 人の意に適つて活動する人は衆人に愛さる。

=戒=

大正十二年九月一日關東地方の大震動大災禍を
神の戒めなりと云ふ果して然るか？
佛も……衆人、忠孝の道を忘れ悪業を造る時に
天の七難ありと説く。



身體の健康法

= 愛 =

- ◆ 神の意に随つて活動するものは神に愛さる。
- ◆ 親の意思に従つて活動する子は親に愛さる。
- ◆ 人の意に適つて活動する人は衆人に愛さる。

= 戒 =

大正十二年九月一日關東地方の大震動大災禍を
 神の戒めなりと云ふ果して然るか？
 佛も……衆人、忠孝の道を忘れ悪業を造る時に
 天の七難ありと説く。

回 身體の健康法

身體の作用

心と體とは車の兩輪の如くであるから、心の作用が肉體に極めて重大なる影響がある如く、肉體の作用も亦心に多大の影響を及ぼすのである。

身體に故障が起れば自然と精神にも異狀を來すことになるのである、罪人となる多くは身體の虛弱なる者又は異狀のある者である、身體が虛弱だと從て意志も薄弱となり、悪い考へが起つた時、薄弱なる意志では之れを自分の心で抑へつけ

る事が出来なくなるため、終に悪い事をして罪人となるのである、又自殺者の多くも、身體の虚弱や故障が原因であると云ふに見ても、精神に多大の影響を及ぼす事は明かである。

人間は手でも足でも脳でも肺でも諸器官何れもみな、適當に活動せしむれば自然と丈夫に發達するのである、之れに反して活動しないで居るとだん／＼悪くなるを見ても人間の心身は活動するのが自然であつて、活動しないのが不自然であると云ふ事は何人にも判明する事實である、故に住所を選び飲食物を選んでも、適當に心身を運動せしめなければ、だん／＼弱くなりて完全に健康を保持する事が出来なくなるのである。

ある。

何人も子供の時代には、自然によく身體の各部を活動し、よく食し、よく安眠するを以つて身體の各器官が平均に發達し、親の不注意により不衛生をさせない限りは健全無病であるが、成長して各々一定の業務に従事する様になると、其業務々に因つて身體を使用する部分が異なるから全身の活動が不平均となり、此の影響が全身に及んで次第に體質が弱くなり、全身的勞務に對する抵抗力も亦鈍くなるので、之れがため病患に侵され易くなつて屢々病體となるのである。

而して、心身何れかゞ不健康であると、健康法を實行する

勇氣が乏しく兎角面倒になつて實行が困難になるものであるが、健康法は一月より一年、一年より二年三年と辛抱して永續する程其の効果が現わるゝのであるから、後章に記述する實行方法により永續して實行する事が肝要である。

◆アウン健康

或人は健康法を、學校で行ふ体操か競技運動の様な單なる身体の運動と心得、或者は毎日農業に従事し相當の運動をして居る、或者は毎日勞働して居る、僕は學校で体操やテニスや野球やマラソンなどゝ絶えず運動して居るから別に健康法

を行ふ必要はないなどゝ云ふ者もあるが、アウン健康は此等の運動法とは異なり、心、身を健康にするため精神を善導して意志を強固にし、病氣の原因を除去し、抵抗力を増進して傳染病を豫防し、又種々の活動のために生じたる疲勞を醫すものである。

アウン健康は、身體を肥大にしたり身長を延ばすのが眼目でない、或者は日本人を歐米人と比較して、日本人を歐米人に劣らぬ體格に改造しやうと體育法を奨励すると云ふ、之れは誠に結構の様であるが、到底實現の出来ない相談である、それは何故かと云ふに、日本と歐米とは大陸と島國との風土

の相違がある、食物の相違がある、人情の相違がある、人種が相違して居る、斯くの如く幾多の相違があるに拘らず體格だけを同一程度に改造しようとするのは甚だ無理な考へである、如何に外國讚美者でも人間の體格まで外國に模倣するとは不可能である、小男は小男、大男は大男其儘で、それを健康の心身に改造したならば充分ではないか、之れ以上を望むは反つて國を亡ぼす原因となるのである。

アウン健康は、身體を不平均に活動するより起る害を除くために身體の各部を平均に活動せしめて、各器官の機能を旺盛にし以つて全身を健康に導く方法にして、人間が自然に要

求する治病健康法である。

例へば業務に従事して疲勞せし時や倦怠を生じて頭痛のする時などに僅か二三回(二三分間)實行すれば、忽ち快復して心も快活になるのを見ても其の効果の如何に偉大なるか、直ちに知れるのである、故に日々怠らず實行せば、病者は治癒し健康者は益々剛健の心身となり病魔に侵さるゝ憂へもなくなるのである。



第一

〔直立時第一第二は健康者及び歩行のできる輕き病者に適す〕

直立時のアウン健康

一、兩手の拇指を食指と中指の下に入れ固く握り、手、足、下腹(丹田)の三方に、平均に力を入れ直立の姿勢をなす。

二、左足を前に一尺位出し、次に膝を曲げると同時に少し腰を下げる。

(圖の行實法康健時立直)



三、兩手を握りしまゝ、肩を平行に開き、次に右手を
肱より上に曲げて同時に體を左に捻る、

四、口を結び、下腹は自然に收縮せるまゝにてウン
ミカみて暫く堪へる。

(此間他事を思はず、精神を下腹に落付け、天恩を感謝し併せて心身の健全になるを確信して祈念するを宜しとす)

五、口を細く開いてアーミ下腹を徐々に膨ましつゝ、
静かに氣を呼きつゝ、同時に兩手を徐々に下し、
左足を引き舊の直立の姿勢となす。

第 二 (第一第二と連続して行ふ事)

一、兩手の拇指を食指と中指の下に入れ固く握り、
手、足、下腹(丹田)の三方に、平均に力を入れ
直立の姿勢をなす。

二、右足を前に一尺位出し、次に膝を曲げる。同時
に少し腰を下げる。

三、兩手を握りしまゝ、肩と平行に開き、次に左手を

肱より上に曲げて同時に體を右に捻る。

四、口を結び、下腹は自然に收縮せるまゝにてウン
こ力みて暫く堪へる。

(此間他事を思はず、精神を下腹に落付け、世上の恩を感謝し併せて心身の健全になるを確信して祈念するを宜しとす)

五、口を細く開いてアーミ下腹を徐々に膨ましつゝ、
靜かに氣を呼きつゝ、同時に兩手を徐々に下し、

右足を引き舊の直立の姿勢となす。

但第一第二共兩手の上げ下ろしは凡て重き物を持ちたる心持にて行ふ

回注意

一、實行は、午前は成るべく日の出に向ひ、午後は夕日に向つて一日二度は必ず實行すべし

一、食後二、三十分間を過ぐれば何時行ふも有効なり

一、第一第二と連続して五六回繰返し行ふべし但し幾回行ふても有効無害であるが身體の疲勞せざる程度に實行すべし

一、實行後は、頭部、顔面、胸、腹、腰、兩手、兩足の全身を兩手の指先を以て靜かに磨擦すべし、殊に病氣(異狀)のある局部は特に數回磨擦すべし

一、椅子又は腰掛等にて執務中、倦怠を生じたる時は直立の姿勢を畧して、兩手だけの運動を數回行へば直に快復すべし

一、早寢早起の習慣をつくる事

- 一、暴飲暴食を慎むこと
- 一、急に美食したり粗食したり増食したり減食したり又は斷食等凡て急激になすべからず
- 一、一日一回は清い空氣と日光に浴する様心掛くべし

臥床時のアウン健康

(病床に臥し起る事の出來ぬ方に適す)

- 一、仰向に臥し兩手の拇指を食指と中指の下に入れ固く握る。
- 二、兩手を握りしまゝ、兩乳の脇え軽く當て兩脇を充

- 分ぶんに開ひらき、手て、足あし、下腹したはらの三方さんぱうに平均へいきんに力ちからを入いれる。
- 三、口くちを結むすび、下腹したはらは自然しぜんに收縮ちゆうしゆくせるまゝにてウンウンと力ちからみて暫しばらく堪たへる。

(此間他事を思はず、精神を下腹に落付け、天地の恩を感謝し併せて病氣の治癒するを確信して祈念するを宜しとす)

- 四、兩脇りょうわきを兩脇りょうわきえ寄よせつゝ、同時どうじに下腹したはらを徐々じゆんじゆんに膨ふくらましつゝ、口くちを細ほそく開あいてアアと静しづかに氣いきを呼よく。
- 一、實行後は手の届く程度の全身磨擦を行ふべし

アウン呼吸法

一、兩手の拇指を食指と中指の下に入れ固く握り、
姿勢を正し、下腹(丹田)に力を入れ徐々に膨ま
しつゝ、「アー」と静かに氣を呼く。

二、口を結び、下腹を徐々に収縮しつゝ、同時に両手
を握りしまゝ、肩と平行に開き、「ウン」と力みて暫
く堪へる。

但し一、二と繰返し連続して行ふ事

アウン呼吸法は普通の逆呼吸と同一の式であるが其効果に
於て多大の相違あるは何故かと云ふに、アウン呼吸法は両手
の拇指を握ると「アーウン」の音聲を發するからである。

何故にアウンの音聲が心身に影響をするかと云ふに、例へ
ば戦争中突貫の際又は撃劔の時に突進する場合等に「イエ」と
か「ヤア」「オー」と云ふ音聲を發する又人心を鎮める場合には
「シー」の音聲を以てする、笛、鐘、鼓の音にて禍を除き福を
招く等又病者が或音響を聽いて元氣になるなど古今を通じて
種々の例がある、現今歐米の有名なる病院に於いては、音樂
器を利用して病者に聽かせながら治療する事が非常に流行し

好成踏を擧げて居ると云ふに見ても音聲によつて治療に効果のあることも明かである。

見よ、犬や猫などが、時々脊延びし四肢を延ばしてアクビをなすものである、人間も亦倦怠や疲勞を覚えし時に「アー」と口を開き身體を延ばしてアクビをなす、何故にアクビが起るかと云ふに、是れは倦怠や疲勞を醫す爲めに自然に「アー」の音聲が起るのである、又ウン／＼と唸る病者は癒るといふ又嬰兒もウン／＼と唸るのは丈夫で肥るといふ、又遠足やマラソン其他過激の活動をなして勞れを生ぜし時にも「アウン」の唸りを發するものであるが是皆心身の勞れを醫すために自然に發するのである。

斯くの如く心身の疲勞を醫すために「アウン」の音聲が自然に起るのを見ても、アウン呼吸は心身の勞れを醫すために自然に要求する治病健康法である事が何人にも判明する事實である。

アウン呼吸は、場所を選ばず何時でも自由に實行ができる然し空氣の清淨なる場所で行ふのが最も良い、例へば臭氣のある空氣や汚染された空氣には、種々の微菌が含まれてあつたり多量の炭酸瓦斯があつたりして悪影響を及ぼすことがあるから、成るべく新鮮なる空氣を呼吸することを忘れてはな

らぬ、又幾回行ふても有効にして無害であるから何人も毎日
二三回實行すれば、呼吸器、消化器を始め各器官の機能を強
盛にし、殊に黴菌に對する抵抗力を増大にする偉大の効果が
あるのである。

睡眠時のアウン健康

- 一、兩手の拇指を食指と中指の下に入れ固く握る。
- 二、アウン健康で、不思議に身體がだんく丈夫に

なつてきた。之れを極く抵聲に五六回繰返し、
終りにアウンくくと無聲で繰返しく眼
りに就く。

例へば、胃腸病者であつたら、先づ兩手のオヤ指を固くにぎり、私は
アウン健康で胃腸の作用がだんくとよくなつた、之れで確かに健全に
なると、低聲にて五六回繰返し、終りにアウンくくとノド底で唱
へつゝ眠りに就く。

睡眠時のアウン健康は如何なる効果があるかと云ふに、一
は自己暗示法にして、此の自己暗示によつて種々の疾病が全
治し又悪癖を矯正せらるゝ事は從來幾多の例があり其効果の

著しきは世間に知れきつて居るが、アウン健康の拇指を食指と中指の下に入れ固く握ることは、心身に如何なる影響を及ぼすかと云ふに、是れは保健上最も大切なる事で、幾百年前から其効果は認められて居るのである、古來の傳説に野山路を通行する際に拇指を固く握り居れば、狐や悪魔につかれぬ法として或地方に於ては今も行はれて居る、又人間の産れた當時の状態を見れば、拇指を食指と中指の下に入れ固く握り居り睡眠中でも決してゆるめない、此の嬰兒の拇指を握りて運動する状態は、元より親が教えたのではなく、是れ神が人間に授け置かるゝ治病健康法である、何故に治病健康法であ

るかと云ふに、夫れは産兒が若し此の状態をなさずに、指を開きて居る様であれば、完全に健康を保持する事はできぬと云ふに見ても、保健上如何に大切であるか、誰れにも判明するのである。

斯くの如く拇指を握ることは、保健上實に重大なる影響を及ぼすのであるから、睡眠時の健康法として實行するばかりでなく、両手に差支のない限りは、座して居る時でも、歩行の際でも、忘れずに両手の拇指を食指と中指の下に入れて固く握り居れば、全身の筋肉が緊張し、内臓諸器官の機能を旺盛にし殊に消化器の作用をよくし又俄かの事變に遭遇しても

恐怖失神する様な事がないのである。

直立時のアウン健康を實行すると共に此の方法を怠らず永
續して實行すれば、其の効力も増大し全身の筋肉は殆ど全部
が活動し其の機能強盛となり、胸廓を擴張し、胸椎を正しく
して脊柱彎曲の弊を防ぎ、消化、循環、呼吸、排泄、神經等
の各機能は益々旺盛になり、食慾が亢進して營養が佳良にな
り、従つて病者は治癒し健康者は益々強健の心身となるので
ある。

以上記述せる如く、アウン健康は簡易の方法であるから、
其効果に對して疑念を起すも無理からぬ事であるが、アウン

健康は、識者が机上に於いて想像的に考案したる健康法とは
全く其効果を異にして居る、即ち手の握り、呼吸法、アウン
の音聲、殊に寸分の隙なき身體の構と、各々區別して實行し
て皆それ／＼特殊の効力を顯はすに見ても保健上如何に偉大
の効果があるかが明かである。

アウン安眠法

- 一、寢際に温湯に約十五分間はいりて床に就く。
- 二、口の中でアウン／＼と聲を出さず靜に連唱す。

一、眠むけを催すまでアウンの唱へを繰返し行ふべし
一、精神の過勞を慎むべし

一、寢ぎはに濃い茶を呑んだり、酒類を過したり、多量の
飲食及び空腹も安眠の妨げとなる

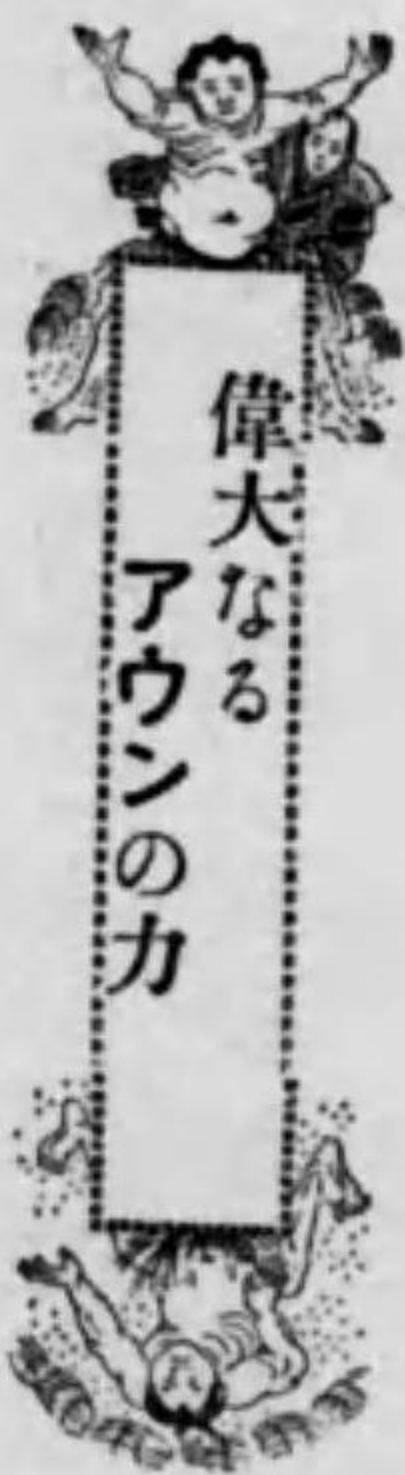
安眠は活動によりて生じたる心身の疲勞を恢復させ、心身に休養を與ふるものであるから保健上最も大切なものである、此の大切な安眠は何時間すれば良いかと云ふに、それは其の人々の境遇と年齢とによつて個々別々であるから、一列一様に何時間と定むる事は出来ないが、凡そ小兒は十時間大人は七八時間位を適當とするが、床に就てもウツラ／＼と

して夢などを見る様な浅い眠りの十時間よりは、深い眠りの四五時間の方が心身の爲めによいのである、要するに睡眠は時間の長短よりも、深く眠る事即ち熟睡することが肝心なのである。

而して不眠症には種々の症状があるが、何れも心身を衰弱ならしむるものである、例へば床について眠らうとしても仲々安眠する事が出来ないばかりか、思案がそれからそれへと恰も廻り燈籠の繪の如く、過去のこと、現在のこと、未來のこと、止め度もなく飛び廻り、眠らんとすればする程色々の考へが湧き出て、思考は夜の更くるに従つて益々擴がり、終

には幻視や幻聽などが起りて眠るでもなく眠らぬでもなくウツラ／＼と一夜を明かすのである、斯る状態を「考慮馳驅症」といつて、心身を非常に衰弱ならしむるものである。

斯る状態の不眠症に罹りたる時は、アウン健康とアウン安眠法を實行し、精神の過勞を絶対に避け、努めて心身に休養を與ふる事が肝要である。



◆ 各器官に及ぼす影響

並に 自療法

一、消化器に及ぼす影響

身體の各器官に養分を與ふることを司り居る消化器に對しアウン健康が如何なる影響を及ぼすかと云ふに、身體の活動のために消耗せらるゝ物質を補給する根元は飲食物である、その飲食物を消化する胃腸の作用が、アウン健康の實行に伴ふて活潑となり従つて食慾が亢進し、又消化液の分泌量を多

くして充分に飲食物を消化せしめ、殊に排便作用をよくすること妙なり、又或人々は常に前に屈み居り、それがために胃腸を壓迫して胃腸の作用を鈍くするのであるが、アウン健康を行へば此の弊害を速に除去して消化器の機能を強盛にする偉大の効力があるのである。

胃腸病自療法

胃腸は種々の飲食物を實に靈妙不思議の作用を以て消化し身體に與ふる養分を製造する所であるから胃腸の作用が不完全になると、如何なる滋養物を飲食しても消化する力がない

から、身體の養分となす事が出来ないため、終に身體は衰弱し何事をなすにも氣が進まず、活動力が鈍くなり且つ倦怠を覺えるのである、又皮膚の光澤を失ひ、皮膚病などにも罹るのである、兎角胃腸が弱いと種々の病氣に侵され易くなるのである、病者で胃腸の健全なるものは殆んど稀であるのにも見ても、身體を健全にするには胃腸を強壯にすることが最も肝要であることが明かである。

心に煩悶があると消化力が鈍くなり、又急に美食したり粗食したり、暴飲暴食も胃腸を悪しくするのである、例へば多く食せば身體が丈夫になると云つて、分量を構はず暴食する

と何時しか胃が擴張して、終には苦しいほど食べぬと氣がすまぬ様な病氣になつたり、又は胃液の酸性と中和作用をなして胃壁の自己消化を防ぐ、即ち胃を働かせる原動力たるアルカリ性の血液の調和を缺きて恐るべき胃潰瘍などになるのである、又煙草や湯茶も澤山飲むと胃腸を害するのである、殊に煙草にはニコチン、茶にはカフェインの成分が含んで居るから何れも脳髓を刺戟するのである、然し煙草も茶も適度に飲むときは、精神を爽快にして疲勞を醫し、食慾を増進し又傳染病の豫防にもなるが、茶は多量に飲むと不眠の状態を呈し、大脳皮質の官能を衰弱する様な大事に至るのである。

次に非常に熱いもの非常に冷えたもの、又運動の不足も害がある、それに胃腸が弱いと飲食物と共に体内に侵入する寄生虫や病菌の爲に侵害されて、チブス、コレラ、其他種々の病氣に罹るのであるから、治療をなすと共に其原因を除去する事が肝要である、何となれば如何に良い治療をしても良い薬を服用しても、病原を除かない時は病氣が仲々全快しないばかりでなく、却つて薬を永く飲む時は消化液の分泌を鈍くして胃腸の機能を弱くするのである、見よ消化薬を永く服用し胃壁の自己消化を來して大事に至りし例は多々ある、故に薬を服用する場合には必ず醫師の指示を受くる事が安全である

胃腸病の自療は、飲食物に最も注意し、滋養物としては輕き魚肉の如きものを攝取し、殊に衰弱せる病者には牛乳、生玉子の如きは絶対に禁じ、少量の重湯、葛湯、野菜ソツプの如き極く消化し易きものを撰びて飲食し、アウン健康を行へば必ず全治すと云ふ確き信念を以て、毎日直立時及び睡眠時のアウン健康を病症の輕重に應じて適度に行ふ時は、胃腸の機能が活潑になり、従つて食物の消化もよく營養も佳良になり、靈妙不思議なる自治力の作用によつて全治するのである論より證據以上の方法を實行して御覽なさい必ず全治するのである。

二、呼吸器に及ぼす影響

酸素と窒素からなる無色無臭透明なる空氣を、體内に導いて血液に酸素を與へ、新陳代謝によつて生じたる有毒の炭酸瓦斯を除去して、清淨にする作用を司とつて居る呼吸器に對し、アウン健康が如何なる影響を及ぼすかを説明する前に、身體に取りて大切なる呼吸作用は如何にして行はるゝかを述べて見よう。

呼吸運動には、胸呼吸と腹呼吸の二種がある。

一、胸呼吸 胸腔の周圍の肋骨間にある肋間筋は、内外

二層から出来て居り、收縮する時は反對の働きをなすもので即ち一は肋骨を舉げて胸腔を廣くし、一は肋骨を下げて胸腔を狭くするのである、それ故に二層の肋間筋が交互に伸縮する時は空氣は肺臓に出入する、斯の如くに肋骨の上下運動によつてなす呼吸運動を胸呼吸と云ふのである。此の呼吸運動は肺を完全に活動せしむる事が出来ぬから、従つて肺を弱くする故に完全の呼吸運動と云ふことは出来ないのである。

二、腹 呼吸 胸腔の床を造つて居る碗形の横隔膜が收縮する時は、稍扁平となるから其上の胸腔は廣さを増し、肺内の氣壓が減ずるため體外の空氣は鼻から入るのです、之れが

吸氣(ウソ)である、横隔膜の下にある諸内臓は、此際壓れて腹壁の前方に張出すから收縮が止む時は、横隔膜は腹壁の彈力によつて直に前形になり、肺から空氣が押し出される之が呼氣(ア)である、横隔膜の伸縮によりて呼吸する時は腹壁が常に動く故に之れを腹呼吸と云ふのである。此腹呼吸は、肺の呼吸面を廣くし且つ平等に働かしむるのであるから、胸呼吸に比して大層よいのである。

アウン健康は、此の腹呼吸の効果を一層大ならしむるために、逆呼吸をなして下腹に力を入れて腹筋を強くするのであるが、一般に行はるゝ逆呼吸の如き無理がない、即ち氣を呼

く時には自然に腹部に力が入りて膨らみ、氣を吸ふ時は身體を延ばし反り身になるので自然に下腹は縮むことになるのである。

アウン健康は身體の構へに隙がないばかりでなく、呼吸運動に於いても、胸の力を抜く時は腹に力が入り、腹の力を抜く時には胸に力がある、斯の如く全身に隙がないから病魔も容易に侵害する事ができないのである。

臍下丹田は精神氣力の宿るところであつて、萬事が此の臍の力に左右せらるゝ事が多い、若し下腹に氣力が留守になると、そこに悪魔や邪氣が侵入して、今まで善人であつたもの

を忽ちにして悪人と化さしめ又健康者を病者とならしむるものである、故に腹力を強くする事は保健上にも精神の修養にも實に肝要なのである。

アウン健康を實行すれば、呼吸筋、横隔膜、腹筋等が強くなり、肋軟骨の弾性は良好に保持され肺は充分に活動するから、其の機能が旺盛になり従つて病菌に對する抵抗力も強大となるのである。

肺病の自療法

肺病が微菌の作用によると云ふことは、何人も知つて居ら

るゝ所であるが、肺結核菌は常に吾人の周圍に散在して居り殆んど凡ての人々が呼吸と共に吸入し居るにもかゝらず、少數の人のみが肺病にかゝりて苦しむ所より考うれば、肺病の原因は肺結核菌であると云ふよりも、弱き人の肺であるといふ方が適當であると思ふ。

心身が健康であれば肺結核菌に冒されても、心身に具備する抵抗力の作用により其繁殖を防ぎて自滅せしむることが出来るのであるから、決して不治病など云ふ誤つた考へをもたず、心身を健康にして營養を佳良にすれば、必ず全治するものであると確信し、決して病氣のことなど心配せず、不

快の心は之れを愉快に轉ずる様心掛け、何んでも好む事をなし、好きな物を(不消化物をのぞく)食し、アウン健康を實行の方法に従つて、直立時のアウン健康及アウン呼吸法を行ひ重病者は臥床時及び睡眠時のアウン健康を何れも身體の疲勞せざる程度に怠らず毎日實行すれば、食慾も亢進し従つて營養が佳良になり、胸部の筋肉が發達し胸廓に肉つくと同時に肺臓も心身も強壯となりて、結核菌は發育繁殖すること能はずして自滅し、遂に肺病は全治するのである。

〔注意〕(室内を清潔にする事、晴天の日は日光に浴し清い空氣を呼吸する事、過激の運動を避ける事)

三、循環器に及ぼす影響

消化器から蛋白質、塩分、脂肪、糖分等の養分を取り、肺より酸素を取り血液をして、生存中寸時も休止することなく全身を隈なく循環せしめて、各器官に養分を分配し與へて、活動によつて生じたる炭酸瓦斯、尿、汗等の有害物を取りて排泄器に送ることを營む重大なる任務を有する循環器に對して、アウン健康が如何なる影響を及ぼすかと云ふに、血液の循環作用を圓滑に旺盛ならしめて、常に新らしい養分を各器官に十分に與へ、且つ活動によりて生じたる炭酸瓦斯、汗、

尿等の有害物を速かに排泄するから體質が新鮮となり、身體を平均に發育せしめて健康にすると云ふ頗る大なる効果があるのである。

アウン健康が、何故に斯る効果を顯はすかと云ふに、人體の血液の量は普通各體量の十三分の一であるから、小さい人は凡そ二升位で、大きい人は二升五合位である、そして安靜時の血液分布状態は左の如くである。

小さい人の全血量	四分一	即ち五合は	心臓及び大なる動脈内
二升の内	同	五合は	肝臓内
	同	五合は	筋肉内
	同	五合は	脳、皮膚其他の内臓器官内

斯くの如き割合に安静時は定つて分布して居るが、身體の活動するにつれて變化するのである、即ち活動する部分の血量は増加し、休止して居る部分の血量は減少するのである、而して頭や手足などには、一定の量より多くは血液がはいることとは出来ないけれども、腹部は横隔膜が馳緩して居ると、元より組織や血管の弾力によつて、血液が腹部に入るを制限して居るのであるが、四分の二以上の血液が腹部にはいり、それが爲めに全身に廻る量が少くなり貧血になるのである、而して腹に血液が澤山溜つて居るといふことは、他の血液の循環が悪くなるばかりでなく腹自身の爲にも悪いのである、

何となれば腹部に悪い血液が澤山に滞つて居ると、良い血液が進まうとしても行くことが出来ないばかりでなく、心臓に血液が少ないから良い血液は行けず、不良の血液ばかりが腹部に溜つて居ることになるのである、斯くの如き理由であるから、腹部から不良の血液を押し出すことが保健上最も肝要なのである。

さて腹部に停滞せる悪い血液を押し出すには、腹部に力を入れることが必要なのである、**アウン**健康を實行すれば、吸氣(ウイン)によつて、腹部に力が這入ると同時に胴體を捻るから其壓迫によつて腹部に滞つてゐる血液が押し上げられて心

臓にはいるのである、此の際血液が足の方へ下りはしないかといふ疑が起るが、四肢の静脈は心臓の方にのみ向つて開いてゐるポケット状の瓣膜を有してゐるから、血液は下に下ることが出来ないで皆心臓の方にはいるのである、故にアウン健康を實行すれば、血液の不平均に停滯するを防ぎ、平均に循環せしむる大なる効果があり従つて新陳代謝を旺盛にし身體を健康に導くのである。

四、排泄器に及ぼす影響

身體の活動によりて生じたる炭酸瓦斯以外の有害物たる、

汗、尿、疲勞物質等を體外に排泄することを司どり居る、排泄器官たる皮膚にある汗腺及び腎臓に對し、アウン健康が如何なる影響を與ふるかといふに、全身の運動によりて器械的に刺戟を與ふるばかりでなく、精神的の作用によりて、汗腺及び腎臓の機能を亢進し強盛にする偉大なる効果があるのである。

六、神経系に及ぼす影響

身體を構成し居る各器官を心の命令によつて統一し、指揮して其の機能を完全ならしむる所の神経系に對し、アウン健

康が如何なる影響を及ぼすか云ふに、運動によつて全身に分布し居る各神経の機能を強盛にし従つて各器官の機能を完全にして、身體を健全ならしむると云ふ大なる利益があるのである。

以上外、心に憂ひ悲しみなど生ずる時は必ず前方に屈むものであるが、アウン健康を實行すれば反對に反り身になるから、自然に心が快活になり陰鬱の作用を除くことを得、殊にアウンの構へは脊柱彎曲の弊を除去し従つて脊椎間より全身に分布する各神経の作用を圓滑に且つ強盛にして病源を除去する偉大なる効果がある。

脳病の自療法

脳病の起る原因は種々あり従て其病名も亦種々に區別してあるが、多くは世の中が複雑になり生存競争が益々激烈になつて、生活難のため自己に備はれる脳力以上に心を過度に勞する結果、脳の機能を害し終に病氣となるのが多いのである、其他心の煩悶、睡眠の不足、意志の薄弱、飲食物、喫煙飲酒等の過度より起るものであるから、先づ是等の原因を除くことが必要である。

然して生活難より起る煩悶を除くには、心の健康法を行ひ

て自己の力及び今日の境遇は、皆神より定められ居るところを悟り、他人を羨まず憎まず、自己の現在の境遇に満足して、「蟹は甲羅に似せて穴をほる」と云ふ譬の如く、無法の望みを抱かず自己の天職に向つて誠心誠意献身的に奮進努力すれば「稼ぐに追ひつく貧乏なし」と云ふ古言の如く、生活難よりのがれる事が出来て福德を得らるゝのである。

其の他煩悶の起りしときは、何んでも自分の好むことをして心を他に轉じ、凡て何事も皆自分の心から招いたものであると思ひ、何事も善意に解し無限の愛を以つて他人に接すれば、自然と我心に愉快を感じ煩悶は次第に消えさり安眠する

ことが出来るのである、而して脳病患者の多くは、胃腸にも故障のあるものであるから、同時に胃腸の自療法も實行するのが宜い、且つ便秘するものは、朝洗面の際清水をコップに一杯のむべし、そして毎日一回心の健康法を熟讀して自己の本分を悟り、直立時健康法を朝夕二回及睡眠時の健康法を怠らず實行すれば、排便作用をよくし、食慾も亢進し、營養が佳良になり、従つて心身共に強健となるから脳病は全快するのである。



◆現代の治療に就て

現代の治療法には、神靈療法、精神療法、電気治療、鍼灸治療、マツサーヂ、斷食療法、ラヂウム療法、光線療法、其他種々の物理療法等の治療が盛に行はれ各々特效を顯はして居るのである。

然るに疾病に對して、多くの患者も醫師も、總ての病氣を醫藥の力のみを以て全治せしめようとして居るが、是れは甚だ誤つた考へであると斷言するのである、何となれば今日の醫學の知識では、人體を解剖して構造を研究したり、分析し

て其の成分を吟味して見ても、總ての病氣に對する確な効能のある良藥は未だ發見されないのである、其の證としては病院に入院し醫師の指揮を受けて藥を服用し療養し居る人々は皆全快すべき筈なるに、死する者が多くある事實を見ても明かである、又他人の疾病を治療して醫藥の道に精通し居ると自任し、普通の人と同じ様に長命を望み居る醫學士其他の醫師さへも病氣に罹つて夭死するものがある事實を見ても、凡ての疾病を完全に治癒する事の出来る醫藥のないことが眞實に證明され何人にも了解されるのである、何故に醫藥の力のみで疾病を完全に治癒する事が出来ぬかと云ふに、醫藥は疾

病に對する丈けの療法であつて、其の原因を除去しないばかりでなく、人は皆相形の異なる如くに同名の病氣でも輕重必ず異なり居るものであるから、其の藥の服用量も其人々により適應せしめなければ効能が無いのみならず、尤し藥の服用量が多かつたなら却つて害になるのである、然るに今日の醫學の知識では未だ醫者が一々他人の病狀を確實に知りつくす事が出来ないものであるから、總ての疾病を完全に治癒さすこと云ふことは出来ないのが當然である。

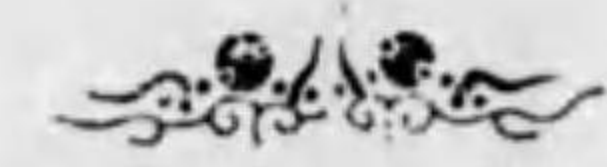
然し誤るなかれ、著者は醫藥を全然無用だと云ふのではない、病症に應じ殊に病名の判明せる急性の疾病又は傳染病の

如き病症に對しては、醫藥の力によるのが安全である、昔時オーナムチの神が藥の道を世人に傳へたのも、祈禱禁厭の妙法の外に病症によつて藥を用ゆるの必要があるからである。

さて總ての病氣は、神の定められた法則に反して生活したのが原因で起るのであるから、其病原を除去しさへすれば、神より授けられてある、靈妙不思議の自治力の作用に依つて必ず全治するものと確信して、先づ第一に病氣に對する煩悶を除き、毎日**アウン健康**を實行の方法に従つて怠らず實行して、身體を構成し居る各器官の機能を旺盛にし、適當の飲食物を適度に食し、副食物などは同じ物を連續するをさけ種々

の好む物を身體の工合、境遇、年齢等に應じて度を過ぎぬ様にし、營養を佳良にして適度に安眠すれば、身體に具有し居る自治力の作用旺盛となり従つて腦病、肺病、胃腸病、ヒステリー其他何病でも治癒し、又コレラ、チブス、ペスト其他の病菌に襲撃せらるゝも、その繁殖を防ぎて忽ち自滅せしめ生活上一切の幸福を残らず犠牲に供する人生最大の強敵である是等の病魔を驅除し、又如何なる勞働にも堪へることが出來て心身は益々強健となり、惡逆無道の誘惑來るとも更に恐れず、如何なる艱難辛苦に遭遇するも屈せず、益々元氣旺盛し自己の本務に向つて奮進努力する事のできる強健の心身と

なり、如何に烈しい生存競争の場裡に立ちても必ず勝利者となり、従つて自己の事業も向上發展し、家庭も圓滿に和合し親族とも睦しく、此の世を愉快に天壽を全ふする事が出来るのである。



アウン健康は、本會に安置せらるゝ、呀呷の神(仁王尊)の構より發見せる、神が人間に授け置かるゝ、心身健康法である事は、本書の説明に因つて既に判り、アウンの呼吸を以て神の運の神、精力がアウンの呼吸を以て力を現はし、又力士がアウンの隆昌を望む方例あるを見し、明かである。アウン健康を實行せられよ。

◆工場健康法に就て

近時多数の職工、店員を使用する各工場や商店に於て夫々健康法を奨励して、職工や店員の健康を重んずる様になつたのは誠に喜ばしい現象である、然し只健康法を實行さるゝと云ふ世間体ばかりでなく、一步進んで實行して有効無害なる心身健康法を選ばなければ、折角の親切も何等の効果を見る事が出来ないばかりか、却つて健康法を行ふて身體を不自然に疲労さする様な事になつたり、貴重の時間を無益に費す事になるから、此等の点に注意して最良の心身健康法を選ぶこ

とが肝要である。

アウン健康が工場体操として如何なる効果があるか云ふに、精神を善導して意志を健全にするばかりでなく、身體の一舉一動が全身的であるから、尤し作業中に倦怠や疲労を生ぜし時にも僅か二三回(一二分間)實行せば、直ちに血液の循環を旺盛にして平均ならしめ、職務のため生じたる局部の疲労を速に快復せしめ、活動力を強盛にし、精神を爽快ならしむる偉大の効力がある。又多数の男女を使用する工場や商店に於て、最も怖るべき各種の傳染病や過勞より生ずる疾病等を豫防し、又使用者をして**アウン健康**を實行さすれば、主從

の關係を自覺して、誠心誠意を以つて活動するから、悪思想に誘惑さるゝも感染する憂ひもなく、同盟罷工や怠業などの厭まはしき事件も起るべき筈なく、加ふるに能率を増進するのであるから勢ひ事業も向上發展する事になるのである。

故にアウン健康は、工場体操として最も適當なる健康法であると信ず。著者が健康法を宣傳し其普及を謀るため浮身を糞すのも、一は現時各所に起る勞資問題に關する不祥事件や傳染病の蔓延を未然に防ぎたいからである。



◆ 實行者の心得

無病息災に天壽を保持して、人間を超越せず人間より墮落せず人世を幸福に暮さんと欲せば、アウン健康を實行して何事にも無理を爲さず今日の境遇に不満足を唱ふるべからず、

運は天にあり。牡丹餅は棚にあり。

只々天を仰いで運の來るを待たず、自己の天職を大切に奮勵努力して怠らず活動せば、幸運福運は天より授かるのである。棚の牡丹餅は如何に切望しても臥して居ては取れないのである、起きて手を延ばし始めて得られ食する事もできるので

ある、故に境遇の向上發展に心がけ、神の教えに従ひ、左記三ヶ條を守り、アウン健康を實行せば棚の牡丹餅も味ふ事を得て、生活上にも不安を生ずる事がないのである。

一、毎朝神の恩、皇室の恩、親の恩、衆生の恩を感謝してアウン健康を實行すべし。

二、教育勅語を奉體し、皇室を尊び、國家を重じ、親祖を敬ひ、溫情を以て人に接し、苟も人々に迷惑を懸げざる様常に心がくべし。

三、今日の境遇は神の定められし境遇である事を自覺し、何事も善意に解し、自己の天職に努力すべし。

◆實行の方法

アウン健康は、實行の方法簡易にして完全なる健康法であるが、如何なる良い健康法でも讀んだゞけ聽いたゞけで行はなければ、其の効果を知ることには到底できないのである。

實行に際して、最初は面倒であつたり毎日行ふべきを忘れたりする事がある、殊に病弱者は何事にも面倒がる特癖があるから早く病氣を癒さんとするには、日課として必ず忘れずに永續して實行すると云ふ固き決心をなすのが一番肝要な事である、然して此の決心を忘れぬ方法としては、各自が信仰

する神佛へ、毎日幾回必ずアウン健康を實行すと祈願をなすのが最も良い方法である、而して一年二年五年十年と倦ずに永く續いて行ふ事、又信仰する神佛の有る無きに拘はらず、アウン健康は仁王尊の陰陽の構へを根元として創案せるのであるから、朝夕アウン健康を實行の際は、健康増進、開運の神たる陰陽二神の徳を感謝し併せて願望を祈念し其功德を享け、寸分隙なき陰陽の構へを心として、教育勅語の教えに随ひ自己を悟り、各自の業務を怠らず心も體も健かに、天賦の能力を發揮し人世を楽しく長壽を完ふし、靈界に於ては徳光を放ち永劫無限に生られんことを切に望むのである。

以 上

家富みて阿のぬことなき身なりとも

人乃つと先におこたるなゆめ

明治天皇
御 製

アウン健康の實行は一人實行者の幸福ばかりでなく延いては國家隆昌の基礎である、故に各階級の人々が自ら進んで實行し心身を健康にせば、我日本帝國は近き將來に於いて世界の模範國たる大隆盛を實現するに到るべし。然るに尤し國民多數の心身が之れに反し虚弱にして、邪教邪説を信じて我慾悪心を常とし又悪思想に誘惑され敬神忠孝の道が無視し人道

を忘るゝ時は天災、悪疫、凶作其他の國難續いて起り、之れが爲め國民は非常なる苦境に陥り、政治は亂れ、生活難を叫ぶ輩は到る所に充ち、働かんとするも職なく、農家も商工業家も衰微を來し、大慘狀を現出するに到るは當然である。愛國の士よ 現時に於ける凡ての憂慮さるゝ問題は悉く國民心身の不健康によること明かなり、乞ふ邦家のため全人類のためアウン健康の奨勵に献身的努力を吝むなからん事を。

アウン健康 終

アウンの歌

花はあらしに散らさるゝ
人は病魔に斃さるゝ
正しき道を行くときは
悪魔も避けて通るなり
◇
呼く氣一度返らねば
吾等は此世の人でない
寸分隙なく身を構へ
アウンの神氣を丹田に

貧富は時の境遇ぞ
神の垂示をよく守り
常に修養怠るな
これぞ身のため國のため
◇
天地の御恩を感謝して
明治の神の示したる
教育勅語を信仰し
自己の本務を盡されよ

國の定めをよく守り
夢忘るゝな我思想
邪教邪説を信ずれば
人世は地獄と化するなり

◇
宇宙の萬物皆陰陽
吾等もアウンの靈なるぞ
陰陽二性の調和より
世界の進化も來るなり

陰陽は神の恵みなり
アウンの法術修行して
世の人々に獎むるは
是れぞ世のため人のため

◇
吾等はアウンの氣車にのり
最大特急の速力で
人生眞の幸福地
健康長壽の極樂え

大正七年四月七日初版發行
昭和三年六月十五日増補訂正印刷
昭和三年六月廿一日第十六版發行

(定價 金 參圓)

東京市赤坂區青山北町三丁目十番地
著作兼 發行者 大 久 保 毅
印刷者 同 所 大 久 保 龜 郎
印刷所 アウン健康會印刷部

發行所 東京市赤坂區青山北町三丁目十番地
アウン健康會出版部
振替口座東京 五〇七九一香

大久保公雲著

アウン治療法

特價
送料共 金一円五十銭

アウン治療は腦脊髄中樞本位にアウン靈波を以て施術し、脊椎の異狀を正し、全身に分布する神經作用を良好にし、萬病を根治せしむる最新の治療法なれば
腦病肺病胃腸病心臟病神經諸症其他病名不明の難病にも只一回の施術で偉大の効果を現はす、此の祕法を誰れにも會得さるゝ様平易に説明せり。
一般家庭は勿論治療家は是非一冊お求めの上病弱者救済の大使命を全ふせられよ

東京市赤坂區青山北町三丁目十番地

發行所

アウン健康會出版部

送金は 振替口座東京 五〇七九壹番、「アウン健康會」へ拂込のが一番便利です

終