

は、多く藝者の花柳病が傳染したものである。猶花柳病の帶菌者として、藝者公私娼の外に料理店旅館待合等の女中がある。これは公私娼と同等或は猶以上の危険なる代物で、是等から傳染して良家の家庭に侵入することは少くない。元來料理店待合旅館等の女中は半私娼的のことで私娼専門の女が女中奉公に住込むこともあれば其處の女中が私娼となることもあつて、其間に截然たる區別はない、大體に於て同じ穴の魔性の女が轉々するものだと思へば間違ひはないのである。

性慾に放埒なるものは多く斯う云ふ種類の女に接觸して芝柳病を背負ひ込み、斯う云ふ社會の女は復た斯う云ふ社會を迂路つく放蕩者の帶菌者より傳染し、夫れから夫れと傳播して行くのである。而して個人を害し、家庭を毒し社會を亂り國家を滅ぼして行くのである。

九 性慾節制の必要

要するに性慾の恣まなるに任せて放縱なるものは、必然的に生殖器を濫用する。而して或は手淫の惡癖に陥り或は房事過度となり、或は醜業婦に接觸し、亂淫醜行度無きに至るのであるが、其の結果は或は神經衰弱となり、或は生殖器障害となり、生殖機能の破壊となり、或は色情狂となり、或は色情犯罪者となり、或は白痴となり、或は花柳病患者となりて家庭の和合圓滿を破壊し、已れを亡

ぼすのみでなく、妻を亡ぼし子孫を亡ぼし社會國家を毒し、憐むべき非國民的バチルスとなり、一生を苦痛と悲惨と寂寥とに送り、無意味に地下の人とならんければならぬのであるが、已れ自身のみから見ても其害毒は恐るべきもので、縦令急激に健康を害しないにしても、性慾の放恣は畢竟精力の浪費濫用に外ならぬのであるから、三年五年と経つうちには必ず報いが来て、記憶力は弱り、視力も衰へ、元氣勇氣は消えて愚圖々々となり、快活の風は鬱憂的となり、事に當るも躊躇逡巡退嬰的となり、心身の健康は漸次衰弱減退して死期を早めるのである。由來時の古今を問はず洋の東西を論せず、性慾の放埒にして生殖器を濫用し精力を浪費したもので晩年に至る

まで元氣旺盛であつた例なく長壽長命した事實はない。殆んど悉く早世して居る。

健康は單に飲食に注意するのみでは期せられない。又運動するのみでも眞の健康は得られるものでない。又睡眠を適度に取つたのみでも不可能である。眞に心身の健康を得んとせば、衛生的一切の條件を悉く遵守實行せんければ到底絶對に駄目である。従つて健康上重要な關係ある性慾の節制を行ふことは絶對に必要である。前述の如く最近健康法が著るしく世人の注意を惹き、健康法研究の専門家も出來、其信徒とも謂ふべき實行者も非常に多くなつて、今や健康法は猫も杓子も口にし、健康法の世の中であるかの如き壯

觀を呈して居るにも拘はらず、性慾の節制を直接健康法の題目として取扱つて居ない。即ち性慾の放縱を制御して以て健康を圖らんとするものは無いやうである。故に健康法と稱して種々の筋肉の運動や呼吸器の操練などを行つて居ながら、一方性慾については少しも節制して居ない、恣まゝなる性慾の衝動に委せて放縱なる行爲をして居る。是れでは建設と破壊とを同時に行ふもので幾年幾十年繰返しても同じ事である。例へば砂糖を舐めながら胃病の薬を飲むやうなものであり、底の無い桶に水を汲み入れるやうなものであり、砂上に字畫を畫いて水で洗ふやうなものである。今日健康法の實行者にして理論通り効果の顯はれないのは全く是れが爲めであると云つ

ても失當ではあるまい。而も其眞に氣が付かずに居るものは兎に角性慾の放縱より來る不健康を補はんが爲めに、或は健康法を以て身體の強健を圖りつゝ一方に於て性慾を恣まゝにせんとするが如き目的を以て健康法を行ひつゝあるものがあるが、斯う云ふ徒輩は到底濟度すべからざる代物で、健康法の何たるかを知らず性慾の何たるかを辨へざる徒輩である。

(四) 性慾節制方法

性慾が健康上如何に密接なる關係あるか、性慾の放縱が如何に恐るべき害毒あるものであるかは、以上縷述した所によつて明白であ

らうと思ふ。そこでこれから如何したら性慾を制することが出来るか、何人にも實行の出来る實際的方法について吾輩の三十年來の經驗談を骨子として述べやうと思ふ。

元來性慾は先天的に何人にも備はつて居るものであり、適當なる年齢に達し且つ其年齢境遇身體の健康状態等に應じて、適當に遂行することは、生理上必要なことであるから、酒煙草の如く絶対に禁止すると云ふ譯には行かぬ。絶対禁止も決心如何によりては必ずしも不可能ではないが、絶対禁止は濫用と同じく種々の障害を起し、生理上反つて宜しくないのである。復た絶対禁止は言ふべくして行ふべからざる事で、普通の人々には到底出来るものでない。故に健

康上最も有効なる方法は絶対禁性慾でなくて性慾を年齢境遇健康状態等に適應する程度に節制するにあるのである。

一 節制の程度

性慾節制法を述べるについては、先づ前提條件として、何れ位の程度に節制すればよいかと云ふことから述べて置かんければ實行上標準が立たないが、前にも一言した通り、程度は第一年齢との關係があり、境遇即ち職業等の關係もあり、健康の程度にも關係があるのであるから、老若強弱を引包んで是れ位と云ふ程度を定めるわけには行かん。其人の體質及病氣などによつては絶対に禁じなければならぬこともあり、人によつては一ヶ月一回を適度とするものも

あり、或は一週日に一回、二週日に一回を適當なる程度とするものもあり、或は二ヶ月乃至三ヶ月一回を以て適度とするものもあり、或は九日乃至十日目位に一回行ふを適當とするものもあると云ふ風であるから、標準を決定することは實際上困難である。

然しながら、今日普通健康状態を標準として醫學上實驗上最も適度であるのは、年齢を自乗したる積の日に一回行ふのである。即ち三十歳の人は三三が九即ち九日目に一回、四十歳の人は四四十六即ち十六日目に一回、五十歳の人は五五二十五即ち二十五日目に一回、六十歳の人は六六三十六即ち三十六日目に一回、三十五歳の人は三三が九、五五二十五であるが五五の積二十五は一日の四分の一に相

當して半端であるからこれは繰上げて十日目に一回と云ふ風に十位の數を單位に引上げて自乗し、其積の日に一回行ふのである。

二 強壯者と虚弱者

然し右に掲示した標準は、普通健康體のものを標準の基礎としたものであるから、普通健康體でないもの即ち虚弱者は右に示した標準に據るのは適當でない。これに多少の斟酌を加へなければならぬのである。而して、虚張の原因となつて居る疾病の性質によつては反つて情慾を旺んらしむるものがある。實際の精力は普通の人以下でありながら、性慾のみは普通健康者の數倍も甚だしいものがある。是れは先天的ではなくて病的作用に因るものであるから、然う

云ふ人は大いに節制せんければ益々虚弱の度を増すのである。随つて其病的發作に任せて性慾の擴充を恣にするのは絶対に慎まなければならぬ。

それから又病によつては情慾が次第に衰退して後には全く其方の精神的發作の無くなるものがあるが、斯う云ふ人も無論眞に性慾が無くなつたのではなく、病氣の爲めに衰へたのであるから、其衰へた情慾を特に亢奮させて無理に行ふのは、絶対に慎まなければならぬ。而して然う云ふ人は先づ食餌、運動、醫療、其他の方法によつて虚弱の原因を除去することに力め、性慾問題は一切腦中に置かないやうにするが肝要である。

猶虚弱者にして性慾のみ旺盛なるものは多く病的作用に基くものであるから、遂行期間を普通標準より延長するがよい。

次に普通より強健體のものは何うであるかと云ふに、普通以上強健であれば普通健康者の標準に據らず、期間を幾分短縮しても宜ささうに思ふ人もあるか知れんが、其處が肝腎の所で、其れを遣つては節制にはならぬ。元來強壯と云ひ虚弱と云ふも、其間相距ること僅かに一步の差である。強健者と云ひ虚弱者と云へば其間非常の距離間隔のあるものゝやうに思つて居るものが少くないが、決して大した距離間隔のあるものではない。一つ間違へば強健者も忽ち虚弱となり、虚弱者も一步出づれば直ちに強健者となり得るのである。

例へば飯と粥位の相違に過ぎない。即ち粥も少し水加減が少なければ飯となり飯も少し水加減が多ければ粥となるやうなものである。故に如何に精力絶倫と云ふ程の強健者でも、強健にまかせて恣まにすれば、性慾の濫用となり精力の浪費となり、微かでも障害が起れば忽ち強健の土臺はぐらつき、不健康に陥るのであるから、何んな強健者も右に掲示した標準以上に出づることは絶対に慎まんければならぬ。

三 確乎たる決心

其處で性慾即ち色情の慾を節制するには何うすればよいかと云ふに先づ決心が必要である。確乎たる實行的決心が土臺とならんければ

ば實行は出来ない。數百里の長途を徒歩で旅行するには、何う云ふ方法で行つたが一番容易に安全に行けるかを考へる前に先づ必ず實行し了せると云ふ自分自身の決心が必要であると同じやうに、無制限に湧いて來易く無節制に陥り易い色情慾を節制するにも、其方法を行ふ前に、必ず實行し了せると云ふ鞏固なる決心が必要である。鞏固なる決心なくして性慾を節制せんとするのは、丁度最後の勝利を得るまでは何んな困難が湧いてきても戦ふと云ふ決心なくして戦争を始めたるやうなものであり、必ず行き了せると云ふ決心なくして漫然長途の旅行に上るやうなものである。随つて然う云ふ遣り方では決して永續するものでない。大抵中途で止してしまふ。高い山

に登るにも途中には種々の障碍物がある。度々登つたことのある山であれば勝手も分つて居り、障碍物のない道を登ることも出来るが未だ曾て一回も登山したことのない山嶽に登るには、頂上までの間には種々雑多の困難なる障碍物があるものと覺悟しなければならぬ。否、實際初めて登る山嶽には途中に種々の障碍物が横はつて居る、経験がなければ無い程障碍物に遭遇することが多いものである。無節制に陥り易く且つ衝動の最も盛んにして節制抑壓するに最も困難なる性慾を生理上の適度に節制抑壓して行くには、種々の困難なる事がある。大抵の決心では其れを抑へつけて行くことの出来ないやうな場合が少くない。是れは吾輩自身の今日迄の實驗に徴して

も明かで、吾輩と同様な性慾の節制を實行して居る人は何人も同様の困難に遭遇して居ること、信ずる。故に必ず實行し了せると云ふ牢乎たる決心が無く漫然不用意で實行し始めても或機會に猛烈なる衝動が起れば、幾ら抑壓の外科的方法のみ行つても内科的決心がぐらついで居るので、忽ち衝動に負けて仕舞ふものである。

此實行上の決心は必ずしも制慾禁慾の健康法のみに限らない。現在行はれて居る幾百種の健康法に於ても同様であるが、制慾禁慾の健康は先天的慾望及び習慣より來れる嗜好上の慾望を節制又は禁止するのであるから、其決心の鞏固なることを要する點に於ては他の筋肉其他の體操的健康法以上である。

い。何れにしても腰部以下を冷して、慾情を静むれば可いのである。

全身の冷水浴は頭からジャア／＼瀧を浴びるやうに浴びても可、或は肩以下に浴びても可い。或は又家庭用の風呂桶があつたらそれに冷水を入れて温浴すると同じやうに首以下を浸しても可い。全身の冷水摩擦を行ふも一方法であるが、冷水摩擦は冷水浴に比すれば効力が鈍い。普通健康體のものならジャア／＼浴びた方が宜しい。殊に夏ならば川なり海なりに飛び込んで五分間乃至十分間水泳も遣るも非常の効力がある。春秋でも遣れぬことはないが、馴れたものでなければ風邪を引いたり腹部を冷した爲めに下痢を起したり發熱したりすることがあるから、水泳は夏以外はいけぬ。最も春秋の水

四 第一節制法

いよ／＼節制上の具體方法を説くべき順序となつたが、吾輩自身の經驗及び他者の經驗並に學理上から云ふと、其第一の方法として局部の冷水灌注を行ふか全身の冷水浴を行ふかである。

局部の冷水灌注は腰部以下に冷水を注ぎかけるもので、晩春夏初秋の頃ならば裸體となつて下腹部以下にジャ／＼と冷たい水を注ぎかければよい。裸體となることが厭であつたり差支があつたりする場合は襯衣一枚でもよし着衣の儘裾を捲り上げて注いでも可い。田舎で小川が附近にあれば其處へ行つて裸體となり下腹部以下を水に浸して坐つて居つてもよし、少し深い所であれば立つて居つても可

泳に馴れたものは遣つたが可い。

處が是れ迄冷水浴を行つた経験のないものは、夏なら兎に角、初春晩秋及び冬などは、俄かに冷水浴を初めることはナカ／＼困難である。勇氣を出しに行れば行れぬことはないが、冷たいとか風邪を引きはしないかなどの臆病が出てナカ／＼出来ないものである。又た今迄行つたことのないものが俄かに冷水浴を行ると云ふことは衛生上から云つても一寸危険がある。即ち風邪を引いて發熱したり、其れが原因となつて餘病を發したりするやうな事があるから、春秋冬は先づ最初は冷水摩擦又は冷水塗布から始めたが宜しい。冷水摩擦は誰でも知つて居る通り、西洋手拭を冷水に浸し、其れを適度に

絞つて身高を摩擦するのである。但し此場合婦人や虚弱者は室内でするのが宜い。臺所や廊下でやれば外氣に觸れ易い、突然冷たい外氣に觸れると風邪を引いたり悪感を催したりすることがある。健康者は其んな事に頓著する必要はない、戶外であらうと廊下であらうと臺所であらうと構はない。元來高が水に浸して絞つた手拭で身體を拭く位の事であるから、普通健康者で其れ位のことには怯えて行れないやうな意氣地無しでは駄目ぢや。成らざるは出來ざるにあらず爲さざるなりであり、爲さんと欲して爲さざるは能はざるにあらずして勇無きなりである。行らうと云ふ決心があり勇氣があれば極寒中堅氷の上に裸體で横臥するのも平氣であり、白雪の中に裸體で坐つ

て居つても寒さを感じないものである。況んや濡れ手拭で而も家内で拭く位の事に於てをやである。

然しながら、強健の人は多少無鐵砲なこととしても風邪を引いたり發熱したりすることは先づ無いが、普通健康以下の人や婦人は成るべく安全な方法を執つて、摩擦も室内で障子又は唐紙を閉め切り、初めは双肌脱きとなつて上半身を拭く、其際首から肩、手、胸部、腹部、背部と云ふ順序に行ふことを忘れてはならぬ。上半身が済んだら肌を入れて腰以下を上部より漸次下部に向つて拭き下して行くのである。婦人などで初め冷水でやれなかつたら温湯を浸して行つても可い。但し馴れてからは冷水の方が効果が多し。

極く簡単な方法としては、冬ならば二三分乃至四五分間衣類を脱して裸體で居るのも心機を轉換するに効があり、局部を冷水で洗ふのも効がある。局部を冷水で洗ふ場合は顔も頭も同時に冷水で洗つたが可い。但し婦人は頭に冷水を注いだり洗つたりする譯に行かぬから、冷水に浸した手拭を滴の垂れぬ程度に絞り之れを暫く額に押し當て、居れば宜しい。

五 第二節制法

第二節制方法としては温湯浴を行ふことである。是れは別に難かしいことでも何でもない、錢湯なり内風呂があれば其れに這入れば其れで節制法になるのである。或は情慾を催した場合に入浴するの

は却つて衝動を甚だしからしめはしないかと危むものがあるかも知れんが學理上から云つても自他の經驗から云つてもそんな事は斷じてない。情慾を催して來た場合に入浴するのは心機轉換法として確かに有効である。

制慾の方法としては慾心の起つた際に心機轉換を行ふが最も適當な方法であり、制慾の目的は之れによつて達せらるゝのであるから如何なる方法にせよ兎に角心機を轉換せしむればよいのである、此原理からすれば冷水摩擦も冷水浴も心機轉換の方法である如く、温湯浴も心機轉換法である。一日の勤務を終へた後、氣が鬱いでくさくさする時、心の落著かない時、何となく體のだるい時などに入浴

すれば疲勞も癒へ氣も晴れたるいのもやみ精神が落著くと云ふ經驗は何人も有つて居るであらう。食事をするには入浴前と入浴後とは味が違ふ、それは單に腹が空つた空らぬの問題のみでなく、入浴によつて心機一轉し清々しい氣持ちになつたと云ふ事實が與つて大いに力があるのである。情慾を催した際に入浴するのも理は同じで、入浴すれば全身の皮膚が刺戟される爲めに、頭部及局部に充溢して居た血液は忽ち散逸して仕舞ふ、隨つて其れが爲めに今迄催してゐた情慾も散逸して浴後は只だ清々しい氣持ちであるだけで、情慾の事はケロリと忘れて仕舞ふのである。

六 第三節制法

第三節 制慾法としては戸外の空気に觸れて心機轉換を行ふことである。それには公園の如き樹木の多い處を散歩するも可、又物音の騒ましい處を歩いて、其物音によつて氣を轉換するものも可い。或は其附近の二三丁の處をづろづろ歩いて可い。或は稍過度に歩いて多少疲労を感じた處で床に入りグツスリ寢込むのもよい。但し其れも其人の健康状態に應ずることを忘れてはならぬ。肺結核患者の如きは殊に病的に制慾の衝動の起るものであるが、然う云ふ病人が二十丁三十丁を歩いて疲労すれば却つて病勢を亢進させるものであるから、其れは大いに慎まなければいけない。それは夜の事であるが、晝間であつたら、戸外に出て二三丁の所を歩くが官公署會社などに

勤いて居るものであつたら、椅子に倚りながら十回乃至十四五回深呼吸を行ふも可く、廊下に出て急ぎ足に五六回往復するも可く、庭があつたら其れを一廻りしても可く。冬ならば大抵窓から顔を出すか戸外に出て外氣に四五分間も觸れて居ると情慾などは忽ち何處かへ飛んで行つて仕舞ふものである。然し制慾の衝動は晝間に於て起ることは極めて稀である。人によつては晝夜の別なく然んに起るものもあるが、然う云ふ人は百人中一人有るか無しで、大抵の者が晝でなくて制慾を喰るに好都合な夜分である。故に冬ならば戸外に出て五分間乃至十分間冷たい空気に當つて居れば情慾の發動は停止する。春か秋ならば附近を適度に散

歩いてもよく、夏ならば涼しい風の吹く處に暫く晒されて居れば大抵納まつて仕舞ふものである。それでも心機轉換が出来なかつたら多少疲勞する程度に歩いて全身を冷水で拭いて寢床にうければ、それでも心機轉換が出来ないと云ふことは先づない。但し此の場合はブラ／＼歩きはいけない、大股にスタ／＼多少急ぎ加減に歩くことが必要である。

七 第四節制法

第四の方法としては最も不快又は危懼を感じることには轉想するのである。何んなものでも自分の今迄見聞した事のうちに又己れの行爲して來た事のうちに思ひ出して不愉快になることがあるもので

ある。又將來の事目的の事其他將來に關する種々の事で危懼の念の起らざるを得ないことがあるものである。そんな事は有りさうにもないと思ふ人でも熟く考へて見るとあるものである。學生ならば試験に關する事であるとか、病人を抱へて居るものなら病人の事について、事業を遣つて居るものなら事業上の事について、系累の多いものなら其れに關して、何かしら不快に思ふことや危懼を感じるやうな事が必ず有るものであるから、情慾の起つた場合は、早速然う云ふ方面に心を轉換するのである。

さうすれば不快又は危懼の念の爲めに情慾は自然無くなる。此方は吾業の經驗によると意外に効力がある。理論の上から云つても、

不快を感じる事と愉快を感じる事とは何れが印象力が強いか、何れが人心を左右する力があるかと云ふと、假令ば愉快を感じる方が八の力であり不快を感じる方が七の力であつても印象力及び人心を左右する力は不快感の方が勝つて居る。嬉しかつた事や愉快に感じた事などは誰しも忘れ易いが残念に思つた事とか口惜しいと思つた事とか赤面した事とか苦しんだ事など即ち不快を感じた事は五年十年二十年の永い年月を経てもナカク忘れないものである。若し然う云ふ不快苦痛を感じた思ひ出が無い場合は何うするかと云ふと、然う云ふ場合は不快苦痛危険危懼を感じるやうな事を想像して見るのである。例へば、少し極端ではあるが、今夜強盗が押入

つて来て斯うして寢て居る處を出歯庖丁か日本刀かでグサリと一ト突き突かれたら何うだらうとか、或は一家全部が縛られて自分の面前で妻子が鬻り殺しにされたら何うだらうとか、或は又數十丈の断崖絶壁から飛降りるか顛落したら何うであらうとか、或は大地震又は大暴風雨の爲めに自分の家が倒壊したら何うだらうとか、然う云ふ突發的悲惨事件などを自分に結びつけて想像して見るのである。或は又悲常に愉快痛快の感を起すやうなことを空想して見るものも効がある。例へば多少馬鹿氣ては居るが自分が眠つて居る處へ自分の先祖なり神様なりが忽然として現はれ、汝の寢て居る床下三尺を掘り下げて見よ、其處には莫大なる金の棒が埋匿してある。其れは

汝の先祖が軍用金の準備として埋匿して置いたものであるとか、或は神が汝に與へるものであるとか、思ひもかけぬお告げがあつて、不圖目を覺して夜中ながら早速寢て居た座敷の畳をあげて床下三尺を掘り下げて見ると、果して其處には大石控があつて其中には純金の棒が幾萬本となく入れてあつた。其が爲めに今迄の無財産者が一夜にして數百萬圓の大金持ちとなつたと云ふやうなことを空想し、更に一夜にして數百萬圓の大金持ちになつたら第宅は何う云ふ風の設計にしやうとか、第宅を建築するには何處にしやうとか、邸宅が出来上つたら何う云ふ裝飾を施さうとか、家族一同を引連れて洋行しやうとか、洋行したら先づ第一に何處を見物し、何う云ふものを

見やうとか、有名なアルプス山にも登つて見やう、伊太利へ行つたら羅馬の古城趾を見物しやうとか、獨逸へ行つたら何う、巴里へ行つたら斯う、倫敦では何う露都では何う、米國では何う濠洲では何うと云ふ風に、出來得る限りの大空想を逞うするのである。然うすれば大抵は其れに紛れて性慾の方が薄いで來る。又或時は冒險的事を、或時は愉快な事をと云ふやうにするも可い。兎に角心機を轉換して性慾の事を忘れるやうに努めるのである。

吾輩は二十臺から三十臺にかけては盛んに此方法を行つて見た、仰臥して天井を見ながら空想を逞うして見たり、瞑目して海外の風物を想像して見たりして見たが、そんな事を考へて居るうちに腦が

疲れて何時眼つたともなく熟睡に落ちて仕舞つた。實行者は是非此方法を行つて見るがよい。此方法は體を動かさず、仰向に寝て居て出来る事であるから、散歩や戸外の風に吹かれるより餘程樂に出来る。

八 第五節制法

それから又室内運動法を採用するのもよい。これは起きて居る場合であつたら其儘、寝てからであつたら寢衣の儘、何でも構はないから手足其他全身の運動を行ふのである。學校で行る徒手體操でもよく、好加減の俄手踊でもよく、又深呼吸でもよく、岡田式靜坐法でもよく、或は川合式運動法でもよければ、二木式腹式呼吸でもよ

い。其他何でも自分の知つて居る體操を遣る。體操を知らなければ手足や其他自體全部を各個に或は同時に動かせば可い。元來が體操の練習が目的でなく身體を動かして心機を轉換さへすれば可いのであるから、滅茶苦茶踊りでもなければカツポレ踊りでも出鱈目踊りも構はない。無暗に運動すればよいのである。

時間は隨意で強ち長時間行ふ必要はない。十分でも二十分でも乃至三十分でも一時間でも心機轉換するまで行れば宜しい。斯うして十分間以上運動すれば大抵好加減に軽い疲勞を覺える。疲勞を覺えたら其れでやめて寢床につくなり、讀者するなりすれば、性慾の事は大抵忘れて仕舞ふ。假令全く忘れないにしても非常に薄くなる。

然し斯う云ふ場合は寢衣を一旦脱いで冷かにして着るかさもなければ冷えた別の寢衣に着替へるかする方が宜い。それから其他薄團なども一旦ひんまくつて冷やしてから寝ることが必要である。でない折角運動で心機轉換したのが、寢具がポカ／＼温かい爲めに、再び情慾を發することがあつて、何にもならぬ結果となることが往々にしてあるものである。

九 第六節制法

それから又平生最も愛讀して居る書籍を讀むのも一良法であり、冷水を飲むのも一方法であり、飲食するのも効力がある。俗に腹の皮が突張れば眼の皮がたるむと云ふが、之れと道理で胃が膨るれば

情慾は衰へるものである。情慾の起り易い時は空腹でもなく満腹の時でなく、其中間に於てが多い。それは生理作用から云つても其れが當然で、空腹の時は精神が食慾の方面に働くから情慾の方が起らない。又満腹であるときは胃腹に血液が働いて精神が安定して居るから色慾食慾共に擡頭する餘地がないのである。然るに満腹でもなく空腹でもない時は精神が一方に安定して居ない、精神が浮動して何物かを慾しやうとして居る。其處へ情慾を起すやうな何等かの機會が與へられると、浮動して居る精神は驀然として情慾に向つて注がれるのである。其處で此理を應用して何か飲食すれば今迄情慾に働いて居た精神は食慾の方に轉じ、飲食物が胃中に這入ると、今度は

精神が安定して胃腹が活動する。それが爲めに盛んに動いて居た情慾は全く沈静して仕舞ふのである。

但し斯う云ふ場合の飲食物は成るべく消化し易い物を選ぶと云ふことが必要である。夜間で殊に一旦就寝した後の事であれば特に其れに注意せんければ、折角情慾を抑制しても其れが爲めに胃腹を毀すやうなことになるのである。元來消化器の強健なものは飯を食つても洋食を食つても水菓子を食つても、食つて直ぐに寝なければ消化器を壊すやうなことはないが、平生胃腸の弱いものは飲食によつて制することは餘り適當でない。況んや性來の虚弱者及び純然たる病人で醫藥を服して居るものに於てをやである。随つて此方法は一

般的方法と云ふわけには行かない。

一〇 第一節制法

一般的方法としては自己鞭撻法である。鞭撻法と云つても何も棒などで自分の身體を撲るわけではない。精神的鞭撻法で即ち意思の鞭撻である。これは最初生涯節制するなどの遠大なる決心を爲さず半年なり一年なりと小刻みに限つて實行して行くことにし、既に半年の節制が出来て居ながら残りの半年になつて破れるやうでは意氣地がない、僅か半年一年の制慾が我慢しきれないやうでは自分の意思は薄弱で、何事をしても到底成功することはない。我慢する處は此處だ、今破れては何迄の節制が水泡に歸するのみでなく、自分の

生涯は遂に有耶有耶で終らんければならぬと已れの意味を己れで督促して抑制する。斯うして一年の實行が出来たら、更に一年實行を期し、二年目となつても矢張り既に一年間の制慾が出来て次の一年になつて彼れては、自分の意思の強さ加減は精々一年堪へる丈けのもので、全生涯に比すれば實に微々たるものである。既に一年の辛棒が出来た以上更に一年の辛棒の出来んことはないと言ふ風に己れを鞭撻して行く。それで二年の實行が出来たら更に一年の實行を期して抑制して行く、一年の節制が完全に實行出来れば二年目に初年より容易であり、三年目四年目になれば更に容易である。それは漸次習慣的になるからである。

すべて慾と云ふやつは癖になり易いもので、嗜好慾の酒煙草の如きものにして癖である、即ち習癖であり習慣である。其他日々の飲食物にしても習慣で、粗食主義を實行するにも最初常分の間が不味だけで二ヶ月三ヶ月半年一年と繼續すれば粗食でも美味を感じる空腹時に不味物無しで、どんな粗食でも其以外に食へないと断念てしまへばそれで結構済んで行く、情慾の如きも最初の二三ヶ月が一番苦痛を感じるもので半年一年と節制すれば殆んど平氣になるものである。吾輩も二十四五歳の血氣旺んの頃は其方にかけては人後に落ちない豪の者であつたが、制慾健康法を實行し初めて最初の二三ヶ月が一番苦しかつた、流石の吾輩も數次壞らうとしたことがあ

つたが、其都度自己鞭撻や何かで押通したが、一年経つたら殆んど平氣になつてしまつた。偶々情慾を唆るやうな機會があつても以前程に感じない。平氣で居られる。五十余歳の今日になつて見ると其麼ことは何うでもよいと云ふ位になつてしまつた。其んな事に精力を消耗するより事業に向つて精力を注いだ方が愉快になつて來た。是れから制慾の節制を實行せんとするものも多少苦痛を感じるのも最初の二三ヶ月である。初めの二三ヶ月の辛棒が出來れば半年一年の辛棒は出來る。半年一年の我慢が出來れば二年三年の我慢は出來る。二年三年の我慢が出來れば五年十年は容易である。五年十年實行の出來る人であつたら一生通じて節制することは何でもない。

お茶の子さい〜である。

(五) 注意すべき事項

以上述べた所の節制法は其中の何れを採用するかは實行者の隨意であり、其境遇とか健康状態に應じて適宜に採用すべきであるが、若し一つの方法によつて抑制することが出來ない場合は他の方法を併用するも可く、復た以上述べた數種の方法を交互に行ふも宜しい。一方法によつて抑制し得るが幾つかの方法を併用せんければ目的が達せられぬかは、一に實行者の意思の強弱に因ることであるから、實行者は先づ意思を鞏固に保へと云ふことが先決問題であらねばな

らぬ。前にも述べた通り意思が鞏固でないと折角實行し初めても中途で挫折するやうなことになるのである。

其處で、實行者の特に注意せんければならぬことは、節制を破壊するやうな機會に接することを避けることである。即ち性慾を唆るやうな書畫を見ないことであり、異性の多く集會するやうな場所へ行かないことであり、性慾を催さしめるやうな芝居や活動寫眞などを見ないことであり、其他苟くも性慾を發動せしむるやうなものは一切避けんければならぬことである。殊に婦人などは好んで芝居を見たり戀愛小説を耽讀したりするが、斯う云ふことは性慾を放縱ならしむるに有力なるものであるから斷じて慎まんければいけない。

併し生涯芝居を見るな小説を讀むなと云ふのではない。節制が習慣となつて如何なる誘惑に接觸しても頑として破れない程度に達したら芝居を見るのも隨意であれば小説を讀むのも隨意であり、其他何を見何を讀まうと勝手である。

それから寢具は出來得る限り清潔にすることである。寢具が汚れて居たり汗臭かつたり頭髮の臭ひなどがついたりして居ると、さう云ふものが刺戟となつて性慾が動き出すものである。故に單に寢巻のみでなく、枕にせよ敷布にせよ薄團にせよ、數次洗濯して清潔にし、寢具から刺戟を受けないやうにせんければならぬ。

次に夫婦は成るべく室を別にすることである。室の都合によつて

夫婦が各一室を専用することの出来ない人もあるが、然う云ふ人は己むを得ないから床を別にする。同衾は絶対に避けなければならぬ。若し同室に床を別にする場合でも向を同じ方に向けてはいかぬ。夫が南枕であつたら、妻は東枕にする様にせねばならぬ。

實 驗 節 食 法 と 性 慾 健 康 法 終

大正八年七月廿二日印刷
大正八年七月廿五日印行

節食法と性慾健康法

正價金參拾五錢

著 者

富 士 川 春 也

發 行 者

福 田 滋 次 郎

印 刷 者

小 島 爲 吉

印 刷 所

大 成 社

東京市神田區西小川町二ノ六

不

許

複

製

發 賣 元

東京市麹町區麹町三ノ二
振替口座東京一〇八六

日 本 書 院

實 驗 健 康 法 叢 書

荒井倉三郎著	岡田式靜坐法
荒井與市著	二木式腹式呼吸
富士川春也著	川合式強健術
佐藤健一著	深呼吸、冷水浴、冷水摩擦
富士川春也著	安眠法と早起法
坐禪研究會	坐禪健康法
富士川春也著	禁酒禁烟法
富士川春也著	節食法と性慾制限法

袖珍各形各貳百頁以上
正價各參拾錢送料各貳錢

151
207

終



日本書院刊