

88

348



始



512

學生
必讀
調息
修養
法

京 東
社 會 式 株 籍 書 堂 港 金

大村芳樹著

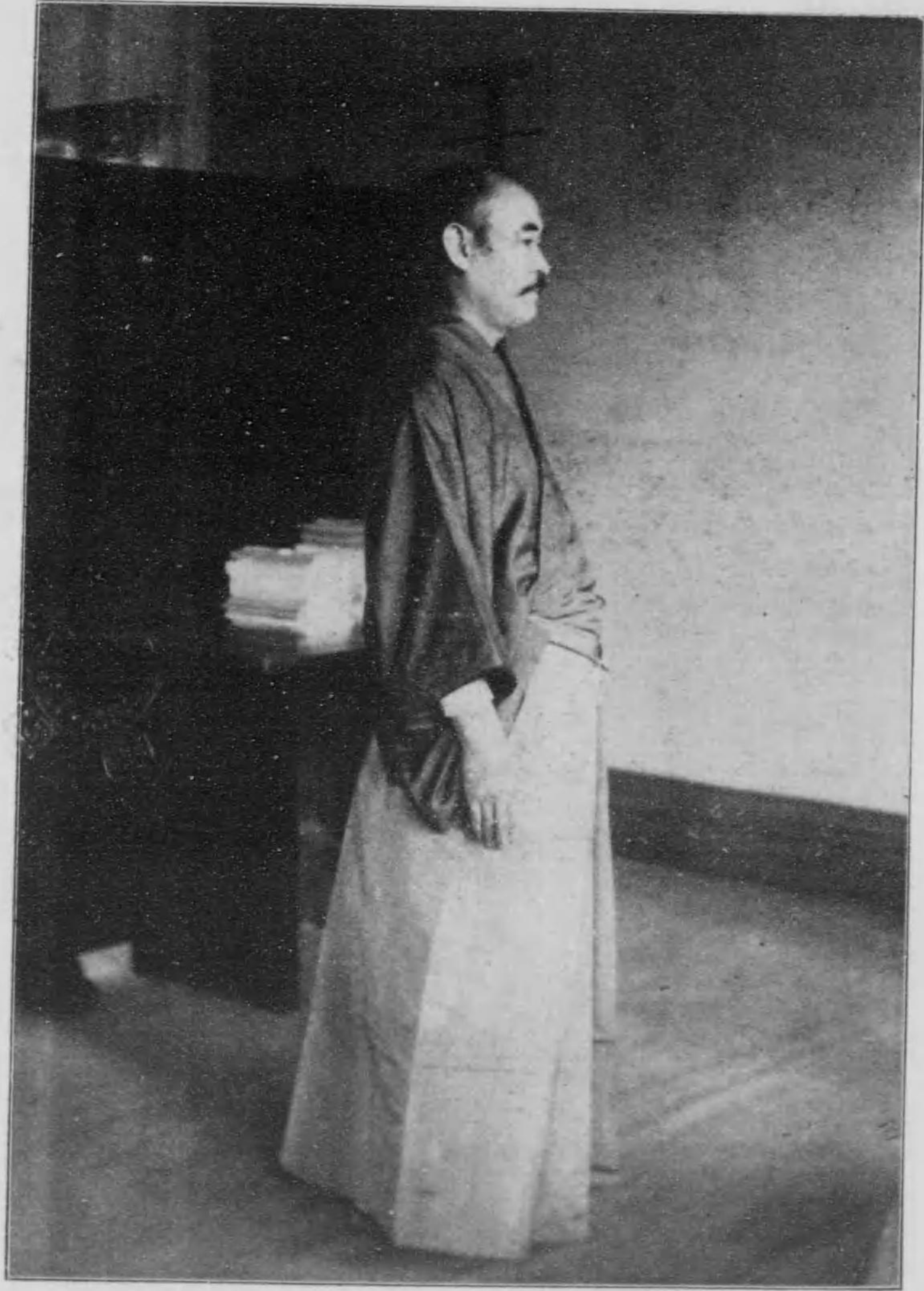
學生
必讀
調息
修養
法

金港堂書籍株式會社

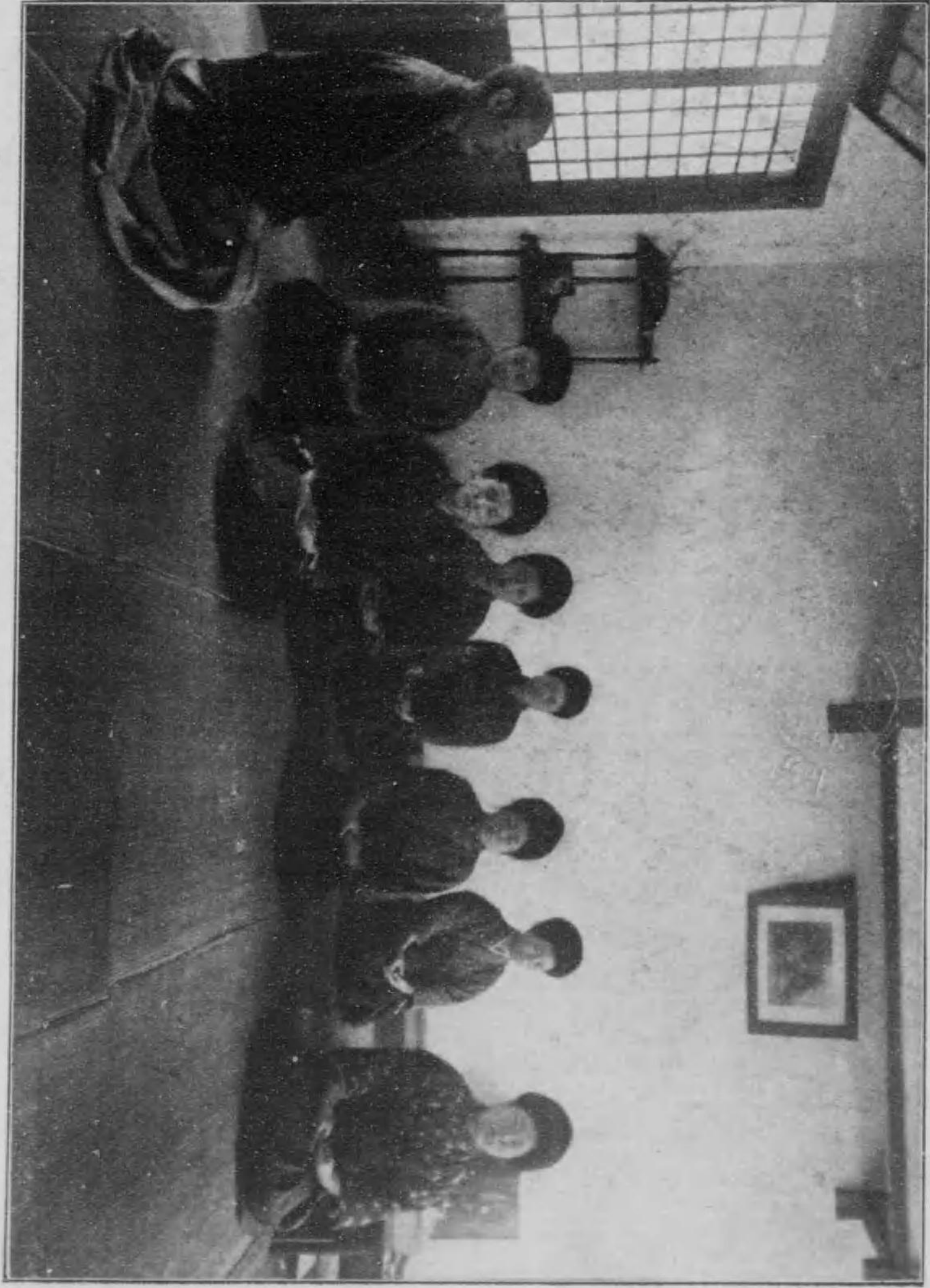
大正
2. 6. 6
内交



大阪府女子師範學校生徒朝宿舎廊下ニ於テ調息實修ノ圖
(腹目セザル場合)



圖ノ修實法息調テシ立直樹芳村大者著
(合場ルサセ目瞑)



圖ノ修實法息調テリ在ニ室習自舍宿寄徒生校學範師子女府阪大
(合場ルセ目瞑)



著者大村芳樹椅座瞑目テ息法實修ノ圖

序

前年から調息法を修養して、聊か其の効果あることを認めためたから、どうか廣く世の學校生徒たちにもすゝめたいと思つて、昨年一月或雜誌に其の梗概を寄書したら、諸方から問合せ來るものもあり、又尙委しく説明して一冊の書物として、世に公にしたならよからう、などと申し越した人もあつた。そこで世に公にすると否とは別としても、書いて見たらと思つて、昨年の夏休に筆を執つて見ると、意外に紙數も多くなつて、とても雜誌に一回や二回では載せられない程になつた。因つ

ていよく一冊の書物として之を公にして、世の學校生徒たちの修養の一參考とすることにきめた。此の書のはじめには、先づ呼吸と循環との生理的説明を記した。これは普通の生理學の本にもある事だけれども、此の二つが分らないと、調息法の眞の智識が得られないからである。唯調息法さへやればよいのではない、生理的智識あつてやるのは、眞の信念から來るものであるから、効果も必ず多いことと信ずる。「科學の上に建てられた信念でなくては、眞の信念ではない、迷信である、妄信である。」といふ加藤博士の言を茲に引き合せておく。

次ぎには生理作用と精神作用との關係を述べて、心身相關の理を聊か説明した。而して次ぎに四先哲の調息法の要點を紹介して異同を辨じ、其の又次ぎには現今大家と云はるゝ三氏の調息法を紹介して、其の比較研究をなし、終りに教育上に此の調息法を應用したる、余の貧しき實驗と大なる希望とを述べたのである。余は哲學には全くの無學で、宗教には極めて冷淡である。それゆゑ此の調息法の效果の哲學上の事やら、宗教上の價值に至つては、述ぶる資格はない。全くの門外漢である。と云つて全くの無神論者でもなければ、又全くの唯物論者でもない。やはり人は身心兩方面

を、認めねばならぬものと信ずる。唯科學の上に建てられたる信念によつて、堅固に調息法を修養さへすれば、必ず効果があると考へる。これ教育者として、余は諸君に此の調息法をおす、めする所以である。學校生徒諸君の讀物として、世に公にしたのであるから、讀み悪い漢字だけに假名を施して、其の他は悉く平易の文で綴つた。併假名使などは誤謬のない様に、注意したつもりである。

大正二年三月

編者識

學生必讀 調息修養法目次

第一章 總說	一
第二章 呼吸	九
第一節 呼吸の目的	九
第二節 呼吸器の養生法	九
一、鼻腔と咽頭	九
二、喉頭	一〇
三、氣管	一〇
四、氣管支	一一
五、肺臟	一二
第三節 呼吸作用と新陳代謝	一三

目次

一、呼吸作用……………一三

二、呼吸の三種……………一五

 肺尖呼吸、胸式呼吸、腹式呼吸

三、新陳代謝……………一七

四、肺活量……………一九

五、呼吸の度数……………一九

第三章 循環環

第一節 循環の目的……………二三

第二節 循環系の養生法……………二三

 一、心臓……………二三

 二、血管……………二三

第三節 大循環、小循環……………二六

第四節 血液及び淋巴

一、血液……………二九

二、淋巴……………三〇

第五節 鼓動及び脈搏

一、心臓の鼓動……………三一

二、脈搏……………三一

第六節 呼吸と循環との關係

……………三三

第四章 精神と身體

第一節 感情と身體

一、喜悅……………三九

二、悲哀……………四一

三、恐怖……………四三

四、忿怒……………四

第二節 精神と食欲……………四五

第三節 精神と病氣……………四九

第四節 精神と負傷……………五四

第五節 精神と體力……………五五

第五章 先哲の調息法……………五九

第一節 具原益軒先生の養生訓……………五九

第二節 白隠禪師の夜船閑話……………六三

第三節 平田篤胤大人の志都乃石室……………六七

第四節 黒住宗忠師の陽光嚙下……………六九

第五節 先哲調息法的一致點と差違點……………七三

第六章 現今大家の調息法……………八七

第一節 二木博士の腹式呼吸……………八八

一、腹式呼吸と血液循環……………八九

二、腹式呼吸の仕方……………九一

三、腹式呼吸の効果……………九二

1、身體的方面の効果……………九三

2、精神的方面の効果……………九四

第二節 岡田虎次郎氏の静座呼吸法……………九五

一、静座呼吸法の仕方……………九六

二、静座呼吸法の反應……………九七

三、静座呼吸法の効果……………九八

1、身體的方面の効果……………九六

目次

2、精神的方面の効果……………九

第三節 藤田靈齋氏の息心調和修養法……………一〇〇

一、息心調和修養の方法……………一〇一

1、身體的方面……………一〇一

イ、調身法……………一〇一

ロ、調息法……………一〇三

(イ)努力呼吸 (ロ)丹田呼吸 (ハ)體呼吸……………一〇三

2、精神的方面即ち調心法……………一〇六

イ、雜念の紛起……………一〇六

ロ、公案の腹讀……………一〇六

ハ、公案の觀念、上、下……………一〇七

ニ、公案の固信及び確信……………一〇九

二、息心調和修養の効果……………一一〇

1、身體的方面の効果……………一一〇

2、精神的方面の効果……………一一三

附心靈治療

第四節 三大家調息法の比較研究……………一二六

第七章 調息法と教育並に編者の修養……………一二二

第一節 調息法と諸學科附試驗……………一二三

一、修身科……………一二三

二、智的學科……………一二三

三、技能的學科……………一二三

1、唱歌、習字、圖畫、裁縫、手工の各科……………一二三

2、體操科附深呼吸……………一二四

3、武術 (擊劍、柔道、薙刀)……………一二五

目次

四、試験……………三五

第二節 調息法と體育衛生……………二六

一、運動……………二六

二、食物……………二八

三、睡眠……………二九

四、疾病……………三三

第三節 編者の調息法實修の由來……………三三

目次終

學生調息修養法
必讀



第一章 總說

大隈伯の百二十五歳までは生きながらへると云ふ説は、何人もよく知るところであるが、然しながら之には條件があるとのことである。其の條件と云ふは、平素心身を鍛錬するに於ては、と云ふのである。伯は平素身體を鍛ふるためには、冷水摩擦や調息法を行ひ、又精神を鍊るためには、觀念の働きを盛ならしめて、此の働きから更に身體の上に影響せしめて、心身兩方面の鍛錬をなして健康を保ち、百二十五歳までは必ず生きるものである。百二十五歳以上生き延びなくては、長壽ではないと云はれて居る。而して動物の大部分は、其の成長するまでの年齢の五倍は生きながらへるものとして、人は約二十四五歳で成長が止まる

から、其の五倍即ち百二十五歳は生きるものであらう、との信念を固く持つて、以上述べた如く心身の鍛錬を怠らす勉められるとのことである。而して伯の心身の勢力が實に旺盛であらるゝことも、普く人の知るところで、吾人も大に伯に學ばなくてはならぬことと考へるのである。

然るに、翻つて今日の世の間を見ると、世が開明に赴くに從ひ、人の智識が進むに從つて、人間の道徳は反對に退歩する様に見え、身體の健康が逆比例に衰弱する如き感があるのは、如何にも残念なことではあるまいか。道徳のことは今暫く問題外として、申さないことにして、健康のことに就いては、是非茲に申さなくてはならぬのである。抑進化論者の説くところによると、人間の原始時代は他の獸類と敢て異るところはなかつた、ものと考へられて居る。風雨や霜露を防いで、生命を全うするためには、衣服と云ふものもなく、全身には毛を生じて居て、之にて外

界の變化にも應じ、自身の防衛にもしたのである。爪や齒も長く且つ鋭くして、敵を攻撃し、敵の攻撃をも防禦する、大切な武器であつたに違ひない。住居は洞穴か大なる樹木の蔭などで、所謂穴居といふ様な状態であつたであらう。食物も鳥獸を獵し、魚介を漁つて、焼くことも煮ることも知らずに、食したであらう。此の習慣がやがて、人類互に相殺傷し、其の同種族以外のものゝ肉を食すると云ふ、猛惡の習俗となつたのだ。今日でも亞弗利加の野蠻人の中には、人肉を食する種族が居る。又我が帝國の版圖の中にも、臺灣の生蕃の如きがあつて、異種族のものを殺すを以て誇りとして居る様に、明に之を證明して居るのは、淺ましい次第と云はねばならぬ。

漸く進化して行く間に、穴居や大木の蔭などに住むことを止めて、不完全ながら草木などを組み合せて、住居らしいものを工風し、更に進んでは、乃物の使用を考へ出して、材木を切つて之を組み立て、又は石や瓦を

用ひて之を助け、家屋と云ふものが遂に出来上つたものと見るのである。衣服も亦其の通りで、最初は草木の葉や皮位で、僅に局部を蔽ふに過ぎなかつたのが、漸く知識が進んでは、植物の纖維を組み合せたるもの、又は動物の毛皮を以て、身體を被ふ様になり、遂には麻布や綿布を製し、絹布や毛布を織る様に進歩したのだ。斯うなると全身を蔽うて居る毛も、必要がなくなつて、只頭髮のみを長く深く保存して、他は茸毛となつて、短く且つ柔かく、退化してしまつた。又食物に就いても同じ譯で、漸く火の使用を發明して、物を焼いて食することを考へ、次ぎに器物を作り出して、煮る方法をも考へ出したであらう。さうなると齒牙も鋭くなくとも宜しいから、段々退化して、今日では餘り鋭く長くはいらないことになつた。併彼の犬齒と稱する、俗に糸切齒と云ふのは、即ち其の未開時代の遺物として、他の齒よりは比較的鋭く且つ長くなつて残つて居る。爪も亦武器として使はれた外に、刃物のない時代には、食

物を處置するためにも、随分用ひられたかと思はれるが、遂に是れも退化して今では、指や趾の先きを保護するに、過ぎないものとなつてしまつたのである。

此の様に考へ來ると、野蠻未開の時代は身體が頑健で、獸類にも劣らぬ様な食物を食ひ、同じ様な栖家に住まひ、衣服と云ふ程の衣服もなかつたが、何等差支がないばかりか、寧ろ頑強で、獐猛であつた様に思はれる。野蠻時代は兎も角もとして、歴史あつてからでも、古代の人は餘程強壯で、意外に長命であつた様である。我が國の歴史にも、武内宿禰は別としても、百歳以上の壽命を保つたものは澤山見えて居る。然るに世が進み、人智が開けて來るに従つて、身體は漸く弱くなつて、中學校、高等學校、其の他各種専門學校、大學校などの學生、生徒の中には、呼吸器病などを患つて、途中で廢學するものも多く、高等女學校やそれ以上の女學校生徒の中には、神經衰弱などを疾んで、退學するものも少からぬ。毎年

陸軍の徴兵検査官が、壯丁の身體の劣悪になるのを報告し、官吏、教員扱
ては商工業の實業に従事する人が、種々の疾病に冒されて、呻吟するも
のが多くなつて行く。繁昌するものは病院と醫者と藥屋ばかりで、醫
藥が進んで來て幸福かと思ふと、死すべきものが助かつて、弱い人が出
來て、弱い子孫をのこすと云ふ工合で、國家は遂に弱い病身の人々を以
て成り立つと云ふ様な、悲しむべき状態に進みつゝある、ではなからう
か、と思はれるのである。

今や我が帝國は、前後二度の大快戦を経て、國運ますます隆盛に赴き、世
界の大舞臺に乗り出して、一等國の伍班に列したことは、大に慶賀にた
へぬ次第である。是れ上は明治天皇の稜威によるは勿論、下は直接に
は我が精銳なる海陸軍の賜で、間接には忠勇なる國民の愛國心による
事である。今後とても願はざることながら、如何なる事の行違ひが、國
と國との間に生じて、干戈相見ゆる、と云ふ様なことがないにも限らぬ。

然るに國家の干城を以て任ずるところの壯丁の身體が、劣悪に傾いて
居るとあつては、我等國民たるものは、寒心にたへぬ次第である。よし
又戦争といふ様な事は容易にないとしても、社會の生存競争が益劇甚
を加ふることとなり、所謂平和の戦争は、日一日と激烈となつて來るの
は、免れないことゝ考へる。此の時に當つて、他日社界に出でて活動す
べき學生、生徒の身體が、弱くては實に心細い次第である。中途廢學し
ないまでも、卒業後弱い身體であつては、殘念なことが多いであらう。
又中には百日の説法何とやら云ふ喩の如く、卒業後間もなく死亡する
様なことでは、いよゝゝ以て國家の大損失と云はねばならぬ。其處で
體育を奨励して疾病を未發に防ぎ、身體を鍛鍊して劇しい競争にも耐
へ得る様になし、又既に疾病にかゝつて居るものは、其の疾病を全治し、
個人のためとしても、國家の一員のためとしても、何等かの方法を講せ
ねばならないことゝなつた。然るに近年二木醫學博士や、其の他の人

々が研究せられた、調息法と云ふのがある。此の調息法は非常に有効なものであつて、國民の身體を強壯にし、其の元氣を盛にし、疾病を全治するなど、驚くべき効果がある。編者も聊か實行して見て、其の効果を深く信ずるところから、其の理論と方法との大要を述べて、未だ此の効果を知らざる人、別けて學生、々徒たちの一讀を乞ひたいために、此の小冊子を公にしたのである。

第二章 呼吸

第一節 呼吸の目的

呼吸とは通常息を^〇すると云ふことである。吸ひ入れる息を^〇吸氣と云ひ、吐き出す息を^〇呼氣といふ。呼吸の目的は空氣を肺臟に送つて、其の中の酸素を攝取して、血液に給與して、身體の溫度を發生せしめること、身體の各部より生じた老廢物を、體外に排除することとの外に、其の攝取した酸素の作用によつて、乳糜を變化して、血液となすのにある。

第二節 呼吸器の養生法

鼻孔より肺臟に至るまでの空氣の通路を、總べて計へると、鼻腔、咽頭、喉頭、氣管、氣管支、及び氣胞等である。

一、鼻腔と咽頭 鼻腔と咽頭とは、他に尙は任務があるけれども、空氣の

通路といふ點からすると、矢張呼吸器の中に計へて差支ない。空氣が口腔より直に喉頭に入り、肺に達する時は、比較的短い通路を通る譯であるから、寒冷の空氣又は塵埃のある空氣などを、口より吸ふのは、肺が犯され易い譯である。假令左様な空氣でなくても、鼻から空氣を吸ふといふことは、どの點から見ても、呼吸の最も宜しき方法である。口腔は食物を食ふためと、發聲とが重なる任務であつて、呼吸が本來の目的ではない。口から呼吸するといふは、鼻腔や咽頭に、何か故障のあつた時に限るべきで、其の變態と見て宜しいのである。

二、喉頭 喉頭も呼吸器としては、餘り用はないもので、發聲器として大切のものである。即ち咽頭と氣管との界をなすもので、四種の軟骨から組み立てられて、之に弾力性の二枚の筋肉質の聲帶といふ膜が、内側の左右に張られてある。是れは音聲の高低強弱を調節するものである。而して喉頭の内面は氣管や氣管支の内面と同様に、多くの纖毛を

密生して居て、空氣に混じて肺に進入する塵埃を、止めるところの用をなすものである。

三、氣管 氣管は喉頭の下部から、氣管支に至るまでの部分であつて、十六個乃至二十個の軟骨輪の層なつて、出來て居るもので、其の各輪の後部、食道に接するところ、輪の約三分一は、筋肉質で出來て居る。而して各輪の間は、皆弾力性の纖維で、充たされて居る。氣管の内面は粘膜を以て掩はれて、多くの纖毛の密生して、空氣中の塵埃を驅除するの用を務めて居る。又空氣は鼻腔、咽頭、喉頭より此の長い氣管に入り、遂に氣管支に至るのであるから、假令寒冷の空氣を吸ふとも、適宜の溫度を受けて、肺を保護することとなる。

四、氣管支 氣管は左右の氣管支に岐れて、肺臓に入る。又左右の氣管支は、更に分岐して小氣管支となり、終に毛細氣管支となる。其の軟骨輪も漸く細く薄くなつて、毛細氣管支に達してなくなる。氣管支と一

緒に肺に出入して居るものは、肺の動脈、靜脈、神經及び淋巴管などである。故に肺臟は是等の毛細管支、血管、淋巴管、神經及び膜囊狀の小葉から成立つて居るのである。夫れ故に氣管支を犯されると、自然肺をも犯されることになる。勉めて、氣管支、加答兒にかゝらぬ様に心掛けねばならぬ。

五、肺臟 肺臟は胸部の兩側に位して居る、弾力性の二個の囊狀體である。而して其の左右兩肺の間、左に寄つた處に、心臟を抱き包んで居る。右の肺は左の肺よりも大きく且つ短く、三葉に分れて、左の肺は小さく且つ長くして、二葉に分れて居る。而して外面は肋膜で包んである。肺臟の主なる部分は、前に述べた膜囊狀の小葉であつて、弾力性を備へて居る。此の小葉は又多くの小囊から出來て居るもので、此の小囊を即ち氣胞と云ふのである。故に呼吸の入口は鼻孔で、終りは氣胞である、といつて宜しい。

氣胞は薄い膜で其の壁が出來て居る。之に密布して居る肺動脈の毛細管中にある血液は、氣胞内の空氣中の酸素を吸収して、炭酸やら水分やら有機物やらを膜を透して排泄するのである。斯くして血液は新鮮清潔なるものと變化し、相集つて肺靜脈となつて、心臟に還る。此の氣胞内の作用を、瓦斯の交換といふのである。肺の装置は、狭い處にあつて、無数の氣胞によつて、巧に行はれて居るのであるから、勉めて此の大切な任務を持つて居るところの肺臟をば犯されぬ様注意せねばならぬ。

第三節 呼吸作用と新陳代謝

一、呼吸作用 人身の胸部と腹部との中間に、横隔膜と云ふ筋肉質の厚い膜があつて、穹狀をなして其の區劃をなして居る。呼吸は重に此の膜の上下に運動するのによつて、營まれるのである。横隔膜が收縮し

て下へ降ると、胸部が擴がるから肺が膨れる。之と同時に胸部の筋肉、即ち肋骨間の筋肉の一部が收縮するから、胸廓も擴げられることとなる。斯うして肺が膨れるから、空氣は鼻から長い氣管等の道を通つて、肺の氣胞に達するのである。之を吸氣と云ふのだ。又呼氣をする時は、横隔膜が穹狀に上へ昇つて、本の形狀に復すると、胸廓は狭くなる。同時に又胸部の筋肉、即ち肋骨間の筋肉の一部、前と反對なのが收縮するため、胸廓が壓縮せられて、自然肺内の空氣は、氣管等の道を通つて、鼻から出るのである。扱呼吸は重に横隔膜によつて行はれるけれども、肋骨や鎖骨や肩胛骨などが上下に運動して、胸廓を擴げたり縮めたりして、之を助けるものである。遊戯運動などをした時は、肋骨などが上下して、盛に呼吸を助けるものだが、平生靜かにして居る時は、男子は横隔膜の上下、伸縮によつて呼吸をなして、所謂腹式呼吸を營み、女子は多く肩で息をなして、所謂肺尖呼吸を行ふのである。

二、呼吸の三種

第一を肺尖呼吸と云ふ。俗に肩で息をするると云ふのはこれだ。重に鎖骨(前骨)と肩胛骨(後骨)との上下によつて行ふのだから、肺尖のみが息をする様になる。即ち外部の空氣が鼻から入つて來て、直に肺尖の方へ行く。故に短い道を通ることになるから、寒冷の空氣が入つた時などには、肺尖加答兒を起し、易い。又肺尖ばかりを用ひて呼吸すると、結核菌が此の組織の弱い處に附着して、遂に難治の疾病となる。肺尖呼吸は呼吸法中の最も不良のものである。

第二は胸式呼吸と云ふのである。胸式呼吸は、胸部にある肋骨間の筋肉の伸縮によつて、肋骨を上にし少し前に上げて、胸廓を擴げたり、又元の位置に復して狭めたりする方法であつて、即ち胸で息をするのだ。胸式呼吸は、肺を前後に横様に擴げるのであるから、長さは却て短くはなるとも長くはならない。故に又完全の呼吸法ではない。

第三は腹式呼吸と云ふのであつて、先に述べた横隔膜の上下によつて

呼吸をするのだから、腹は前へ出ることになる。横隔膜が下へ降りると、腹部にあるところの腸や胃は、壓迫を受けるから、勢腹は前へ出る。故に肺の容積は下へ伸長する。之を肺底呼吸とも云ふ。肺底の組織は肺尖の反對で極めて強く出来て居るから、大丈夫である。又横隔膜が収縮して上へ昇ると、肺内の空氣は、最少量呼出せられる譯である。腹式呼吸はそれ故に又横隔膜呼吸と云つてもよいのである。

扱實際は此の三種の呼吸が相混合して行はれて居るけれども、婦人は多く肺尖呼吸をなし、乳兒は多く腹式呼吸をして居る。婦人は妊娠中は勢肩で息をせざるを得ない譯だが、妊娠中でない時にも厚い固い織物の帯を締めて、人工的に肺尖呼吸をしなくてはならない様にするのは頗る愚の事と云はねばならぬ。是れ帯で胸腹部を壓迫するから、止むを得ず肩で息をすることになるのだ。又男子は胸式呼吸の方が多けれども、虚弱の人になると、女子と同様肺尖呼吸を行ふものが

ある。又盛に運動をした時は男女とも、胸部も腹部も呼吸をするのがよくわかる。平素と雖呼吸は胸腹式なのが最もよいのである。胸腹式呼吸は、胸を前に出して擴けると同時に、腹を前に出して膨らすので、又胸を狭めると同時に、腹を後に凹めるのである。此の方法が實に自然である、と信せられて居る。

三、新陳代謝 呼吸の目的は前にも述べた通り、吸氣によつて空氣中の酸素を取つて、血液に與へると同時に、血液中の不用物、即ち炭酸と少量の有機物とを排除するのにある。肺は即ち主として炭酸と酸素との交換する處であつて、身體の新陳代謝が行はるゝ譯である。今吸氣と呼氣との性分を調べて見ると、次の通りである。

	酸素	窒素	水分	炭酸	合計
吸氣	二〇、七〇	七八、八〇	〇、四七	〇、〇三	一〇〇、〇〇
呼氣	一五、四〇	七九、二〇	一、〇〇	四、四〇	一〇〇、〇〇

吸氣は通常の空氣で、呼氣は一旦肺に入つて吐き出された空氣である。今其の百分率を見ると右の表の通りであつて、窒素には大なる變化はなくて、酸素と水分と炭酸とに、大なる變化が見える。即ち一旦肺に入つて吐き出された空氣は、約四分一の酸素を失ひ、代りに殆ど二倍の水分と、百倍以上の炭酸とを得たのである。即ち酸素の失量と、炭酸の得量とは、殆ど相一致して居る。此の他呼氣は吸氣よりも温度高くして、體温と殆ど等しい。即ち三十六度である。随つて容積も膨脹して居る。故に吸氣と呼氣との異なる點は、化學的性分、温度及び容積の變化と、水分の増減とである。而して普通の人が一日中に、其の體内に吸ひ取る酸素の量は、約一萬グレインで、體内から排除する炭酸の量は、約一萬二千グレインである。一グレインは我が一厘七毛二四に相當するのだから、一萬グレインは百七十二匁四分となる譯である。随分多量のものではあるまいか。身體の内に攝取する酸素の量が少なくなつて、

炭酸、其の他有機物の排除が減ずると、身體は健康を害するのである。
 四、肺活量^{イナチ} 大人が普通に息をして、肺に出入する空氣の分量は、二十立方吋であつて、之を潮氣と名づける。尋常に呼吸をしても、尙肺には一
 百立方吋の空氣が残つて居る。之を貯氣と名づける。而して尋常の吸氣の上に、尙吸ひ込める空氣の分量を、補氣と名づける。潮氣、貯氣、補氣を合せて肺の活量と稱して居る。又強く深く息をしても、肺から出し切れぬ空氣が、一百乃至一百三十立方吋ある。之を殘氣と名づける。肺活量は年齢によつて大に相違があるは、何人も知つて居るところであらう。今左にヴァンドリッヒ氏の表を示して参考とする。

六 歳乃至八 歳	六乃至九、サンチメートル
八 歳乃至十 歳	九乃至十一、同
十 歳乃至十二 歳	十一乃至十三、同
十二 歳乃至十四 歳	十三乃至十五、同

十五歳乃至二十歳
二十歳乃至四十歳
五十歳乃至六十歳

不明
男二十乃至二十四、同
女十六乃至十七、五同
不定

備考 一立方時は一六、三八六一八立方センチメートルに當る。

肺活量、男子は二十、女子は十七立方センチメートルならば、健康體であつて、男子十八、女子十五立方センチメートルならば、結核の疑が多いと、コルネット氏は云つて居る。故に、勉めて、肺活量を多くする様に、心懸けねばならぬ。

五、呼吸の度数 呼吸をする度数は、男女によつて固より一様ではない。通例女子と小兒とは、男子に比しては呼吸が頻繁である。外氣中に酸素が缺乏すると、呼吸は劇しくなり、又運動をすると息がはづんで來ることは、普く人の知るところである。此の他氣壓にも關し、食事の前後によつても決して一様ではないが、大人に於ては平均一分間に十八回

呼吸をするものとしてある。即ち心臟の四搏毎に、一回の呼吸をして空氣を肺に送り、酸素と炭酸との交換を行ひつゝあるのだ。今年齡によつて呼吸の度数が異なるのを、次ぎに示すこととする。

一歳	一分間の度数	四十四回
五歳	同	二十六回
五歳乃至二十歳	同	二十四回
二十五歳乃至三十歳	同	十六回
三十歳乃至五十歳	同	十八回

又大人が平臥して居る時は十三回で、起立して居る時は二十三回である。又小兒は睡眠して居る間は二十四回で、起立して居る間は三十二回である。總べて呼吸は、其の度数が増加するのが良いとは云はれぬ。深く長くするのが最も好い方法である。此の事は後々になつて委しく述べることとする。

第三章 循環

第一節 循環の目的

循環は全身を養ふところの血液を、身體各部に輸送すると同時に、其老廢物を収集するためのものである。即ち循環の中心は心臓であつて、之から出る血液は動脈によつて身體各部に輸送せられ、遂に毛細管に至つて、血液に含むところの酸素を放出して、酸化作用を行ひ、同時に之によつて生じた炭酸其の他の不用物を吸収し、相集合して、靜脈によつて再び心臓に還る。心臓に還つて來た不潔の血液は、肺に送られて清潔となり、再び心臓に還り、更に全身に分配されるのである。斯く環の端緒なき如くに似て居るから、之を循環といふのである。而して其の組織を循環系統といふのだ。

第二節 循環系の養生法

一、心臓 循環系の中心となるものは、心臓である。心臓は不隨意筋と稱する筋肉の囊狀體であつて、胸廓内の兩肺の中間に挟まれ、上部は右の後方に退き、下部即ち尖つた前方は、左の前方に傾いて居る。而して下部は左側の第五第六兩肋骨間に向つて、横隔膜に觸れて居る。故に左の乳の下に手を當てて見ると、心臓の動くのがわかる。心臓の大きさは大凡手拳の様で、形は西洋種の梨に似て、略圓錐形をして居る。心臓の内部は左右、上下、四室に分かれて居る。上の二室を心耳と云つて小さいが、下の二室は心室と云つて大い。左右各室の間は隔壁で隔てられて、相通しては居ないが、心耳と心室との間は、孔のある隔壁で隔てられて居るから、血液は上から下に此の孔を通つて、降ることが出来る。今心臓の周壁を調べて見ると、兩心耳は薄くて一様に出來て居るけれ

ども、兩心室は頗る厚く、殊に左心室は一層厚く丈夫に出来て居る。これは左心室から大動脈に通じて、血液を全身に輸送する、大任務を持つて居るからである。心耳と心室との中間は、尖つた瓣で隔てられてある。左には三つあるから、之を三尖瓣と云ひ、右には二つあるから二尖瓣と云つて居る。血液は此の瓣のために、心室から心耳には逆流は出来ない。これは何れも上より下に向つて、垂れて居る様に出来て居るからである。誠に巧に出来て居るものと云ふべきである。

二、血管 心臓の心耳と心室とは、各血管が開いて居る。先づ右心耳から云ふと、茲には大静脈が来て居る。此の大静脈は更に上下に分れて、上行大静脈、下行大静脈となつて居る。又左心耳に開通して居る血管は、肺静脈である。肺静脈は左右の肺内に入つては皆毛細管となつて、更に集合して肺動脈となつて、右心室に開いて居る。又左心室に開通して居るものが大動脈であつて、左心耳から出ると段々分岐

して、全身に分派されて、遂に毛細管となつて、更に集つて大静脈となるのである。大動脈の左心室に開いて居る處にも、肺動脈の右心室に開いて居る處にも、半月形の瓣が各三つあつて、三方から動脈を閉鎖する様に出来て居る。これは血液の逆流して、心臓に還るのを防ぐためである。恰も押上げ唧筒の瓣の様に、巧なる装置に出来て居るのである。

動脈は三層から出来て居て、弾力性がある。又静脈も動脈の様に三層から出来て居るけれども、餘程薄く弱く弾力性に乏しい。故に動脈は過つて切られる様のことがあつても、其の切口は容易に閉塞しないのに、静脈は血液が流れ出ると、容易に閉塞してしまふ。であるから動脈を切ると、忽ち血液を流出して、死亡するに至るので、動脈をば過つて切断せぬ様注意せねばならぬ。又静脈の處々には薄い半月形の瓣膜があつて、血液の逆流を防ぐ用をなして居る。彼の手頸を締めると、處々静

脈の膨れるのは、此の瓣があるためだ。西洋の按摩術では、手足共其の先端から心臓に向つて撫で擦するのは、此の理である。日本の按摩術は、此の反對に撫でるから、血液の逆流を強ふる様になる譯で宜しくないからう。

毛細管は既に述べた様に、最も微細の血管であつて、全身至るところに分布されて居る。即ち其の壁は極めて薄い一層の膜で出来て居るから、透明である。血液は此の薄膜から滲出して、身體各部の組織に養分を與へる。即ち酸素を附與して酸化作用を起し、同時に老廢物たる炭酸や、有機物を吸収するのであつて、血管の中でも最も大切な用をなすものは、此の毛細管であると云つても宜しい。

第三節 大循環と小循環

前節に述べた通り、心臓に色々の血管が開口して居る。肺静脈を通つ

て左心耳に入つた血液は、二尖瓣を過ぎて左心室に入り、半月瓣を排して大動脈に入り、それから頭部や兩手に行くものと、腹部の内臓や兩足に行くものと成り、其の末端は毛細管と成り、此の處で酸化作用を行ひ、赤色の血液は變じて、暗赤色を帯びた不潔のものとなり、更に相集つて大静脈を通過して、右心耳に還る。即ち左心耳より出でて全身を循環し、再び右心耳に還るまでを、大循環と云ふ。又右心耳に入つて不潔の血液は、三尖瓣を過ぎて右心室に入り、半月瓣を排して肺動脈に入る。これから左右の肺に分布せられ、此の處に於て酸素と炭酸との交換作用を行ひ、暗赤色不潔の血液は、赤色清鮮のものとなつて、肺静脈を通じて左心耳に還る。即ち右心室から出でて肺に入り、再び左心耳に還るまでを、小循環又は肺循環と云ふのである。

心臓から出る血液を送る血管を動脈と云ひ、心臓に還る血液を送る血管を静脈と云ふのである。動脈の血液は清鮮で赤色だが、肺動脈の血

液は暗赤色で不潔である。これは未だ交換作用が行はれないからである。又静脈の血液は暗赤色で不潔であるのに、肺静脈の血液は赤色で清鮮である。これは既に交換作用が行はれたからである。總べて動脈は身體の内部を通つて居て、静脈は其の外部を通つて居る。動脈を過つて切斷すると、忽ち血液が流出するから、これを保護するため、身體の外部にあらはれては居らぬのである。唯手頸と頸部とにあるものは、稍外部にあらはれて居るから、脈搏を皮膚の上から按知するこゝとが出来る。脈搏は動脈にのみあるもので、静脈にはないのである。又血液の循環は約二十秒で、身體を一周するとのことで、一分乃至二分時間で血液の全量が、心臓を通過するものと云はれて居る。併運動をすると其の速度が増すのは、皆人の知るところである。

第四節 血液及び淋巴

一、血液^① 血液は身體の中で、皮膚の表皮、毛髮、爪及び齒を除く外、殆く全身にあるもので、人の知る如く不透明で、粘つた赤色の液體である。之を顕微鏡で見ると、血漿と云ふ透明の液の中に、夥多の小さい赤血球と、數の少ない白い血球とが、浮遊して居るのが見える。血液を肉眼で見ると不透明なのは、此の血球があるからである。此の小體の赤色の方を赤血球と云ふので、形は小さく圓く扁くて、兩面の中央は窪んで居る。これは血色素と云ふ、一種の色素を含んで居るから赤いので、此の血色素は酸素と結合するの性質があつて、酸素に逢へば忽ち之を吸収するが、又酸素の不足の處へ行くと、之を組織に附與する性質がある。これが實に赤血球の大切なる効用であつて、貧血の人には、此の作用が不十分であるから、健康上宜しくない譯になる。

小體の白色の方を白血球と云ふので、形は圓いが色々に變化する力がある。而して赤血球よりは稍大いが、其の數は餘程少い。通常赤血球

三百に對して一つ位しかない。白血球は中央に核があつて、運動をするから下等の動物の様である。總べて血球の量と血漿の量とは、四と六との比例で、而して血液の全量は、人の體量の十三分一はある、のとこのである。即ち大人でも二升五合より多くない、と信せられて居る。

二 淋巴 人の身體には血管の外に、淋巴管と云ふものがあつて、中に淋巴液と云ふ、無色稀薄の液體を、輸送する装置がある。之を淋巴系と云つて居る。淋巴管は全身の毛細管と錯雜して居つて、處々に淋巴腺と云ふ腺がある。此の腺を通過して一種靈妙の變化を受けて、後相集つて遂に靜脈に開口して居る。淋巴液はもと毛細管から滲出して、組織を浸したものであつて、小體を含んで居る。是れ即ち血液中の白血球である。又腸胃に來て居る淋巴管は、平素は淋巴液を吸収するばかりであるが、食物消化の際は、毛細管と共に營養分を吸収する用をなすものである。此の部の淋巴管を特に乳糜管と云ふのは、乳汁の様に細分

した脂肪を含むところの、乳糜を吸収するからである。

第五節 鼓動及び脈搏

一 心臟の鼓動 手を左胸部乳の下に觸れるときは、明に心臟の鼓動を感ずるであらう。又少し運動などをする時は、外部から見ることにも出来る位に、乳の下が動く。又耳を其の部分に當てると、整然たる心音を聞くことが出来る。扱心臟の働きは、毎回左右の心耳から始まるのである。血液が血管から流入すると、開口部から收縮を始め、漸次血液を心室内に送る。心耳が收縮すると心室は弛んで、血液の流入を許し、其の充滿するに随つて、耳室中間の尖瓣は、血壓のために上方に浮んで、通路を遮斷して逆流を防ぐ。此の時心室は收縮を始めると、血液は動脈の門口をなすところの半月瓣を排して、動脈内に流れ入る。さうすると心耳は弛んで、靜脈から血液を受け入れる。斯うして交互に伸縮し

て、血液を受けたり送つたりするのだ。而して心室收縮後、一寸心臓の弛緩する時間がある。之を心臓の休息と云ふ。耳を乳の下に當てる
と、二種の心音が聞こえる。最初のは低く長くして、次ぎのは高く且短い。前のは心臓筋肉の收縮と、耳室中間の尖瓣の閉塞とから起り、後のは半月瓣の閉塞から起るものと云はれて居る。

鼓動の数は年齢男女及び動靜などによつて一樣ではない。幼時は一分間に百二十回、十歳前後では九十回、大人の健康體で七十二回である。女子は一般に男子よりも多く、又運動した時、空中に酸素の不足した時、酒其の他アルコール飲料を用ひた時、感情の發作した時などには、其數が増すものである。

二脈搏 前に述べた通り、動脈は切斷すると血液が流出するから、其の害を受けぬために、概ね身體の内部の方で、骨に近く埋没して居る。併手頸と頸部とは、皮膚に近くあらはれて居るから、此の部に手指を觸

れると、一種整然たる運動のあるのを感じてあらう。之を脈搏と云ふのだ。脈搏は動脈ばかりにある運動であつて、靜脈にはない。これは心臓鼓動の結果として、血液を弾力性の動脈内に押し出すために、波動を全動脈管内に及ぼして、脈搏を生ずるのである。故に脈搏は鼓動と一致して居るから、一分間に七十二回が通例である。身體衰弱すると脈搏は微弱となり、炎性があると増加するので、醫師は手頸に在るところの動脈の脈搏を診して、鼓動の正否を察し、心臓の健否を推するのである。

第六節 呼吸と循環との關係

前數節に亘つて、呼吸器や呼吸作用と、循環器や循血作用との大略を述べたから、讀者は略其の兩作用の關係に就いても、明かになつたであらう。呼吸作用で清潔になつた血液が、循環作用によつて全身を循環し

て、再び肺臓に歸つて来て、又清潔になるのだから、何でも呼吸作用を適當に正しくしたならば、良いのである。血液が不潔であると、其の血液が脳髓や、其の他、身體の各部に行つてから、十分の酸化作用が行はれないのみならず、炭酸、其の他のものの排泄が不完全となるため、中毒することとなる。此の理を十分了解すれば、呼吸の實に大切なものであるといふことがわかり、而して呼吸を深く正しくせねばならぬといふことも明かになるであらう。

前にも述べた通り、赤血球の中に含まるゝ酸素が、全身の組織を清潔にする効があるので、普通人が一日に吸収する酸素が、實に百七十二分餘といふ、随分多量のものである。夫故、疲勞した人に、多量の酸素を含んで居る血液を注射すると、疲勞を治し、又消化を助け、乳糜の交流がよくなる、といふことである。此の反對に、炭酸を多く含んで居る血液を、人體に注射すると、呼吸が逼迫して来る。尙ほ多く注射すると、遂には窒

息して死んでしまふ。是を見ても、酸素が有効のもので、炭酸が有害なものであることが知れる。赤血球の赤色素は、前にも述べた通り、酸素と結合したり、又之を放出したりする、一種不思議の作用をもつたもので、之を「ヘモグロビン」と云ふので、血球に接する酸素の壓力が、二十五ミリメートルに達すると、直に酸素を吸収する。又壓力が二十五ミリメートル以下に降ると、酸素を放出する。夫故、血球が全身を循環する間には、殆ど酸素を失つて居る。そこで肺臓に歸つて来た血液は、非常に酸素の壓力は昇つて居るわけで、且息を深く吸ひ込むと、尙ほ壓力が加はる譯であるから、「ヘモグロビン」は固有の特性を現はして、酸素を盛に吸収して、全身に送るのである。酸素に充滿した血液が、全身を循環すると、至る處に酸化作用が行はれて、新陳代謝が活潑になる。精神の宿ると云はれて居る脳髓は、勿論、各部の組織悉く新鮮のものとなる。即ち精神を勞する學者、教育者も、筋肉を使用する労働者も、之によつて全

身再び生きかへりたる如く、新になるのである。且又白血球は結核其他の病毒を殺す力があるから、疾病にかゝる恐れも少いことになる。此の血液を程よく進めるには、運動や其の他の方法によつても出来るけれども、呼吸作用によつて之を促すのが一番よい。息を深く正しくせねばならぬと云ふのは此の譯である。呼吸が順當に行はれると、食物などが左まで滋養分を含まなくても、よく消化されるから、身體を營養することとなる。血液の循環が適當に行はれるから、新陳代謝が十分行はれて、身體は健全になるに極まつて居る。況んや適當の滋養分を食し、適宜の運動をなすに於てをやだ。徒に滋養分の多い食物を多量に食して、運動を怠つたり、呼吸に注意しなかつたりすると、消化不良に陥る。又運動さへすれば、健康になると思ふのも、心得違ひである。西洋にても名高い運動家は、多く短命であると云はれて居る。我が國でも角力取は、あまり長命はしないと云はれて居る。これは運動

すれば筋肉は消耗して、多量の炭酸其の他の老廢物を製造するにも拘らず、之を排泄する肺臟の力を、平素大きく又強くして置かないからである。常に肺臟を大きくして置いて、適宜の運動をすれば、人の身體は必ず健康になり、又體格が著しく良好になることは、疑ひない譯である。さうするのには、呼吸を正しく深くするより、外に方法は無いのである。

第四章 精神と身體

精神と身體と相關係して居ることは、古代から皆よく知つて居つた様である。今六かしい哲學上の問題は別として、心身相關の理をよく云ひ表はしたのは、西哲の「健康の精神は健康の身體に存する」と云ふ言葉であると思へる。此の言葉は身體の方を主と見て、精神の方を客に見た云ひ方で、健康の精神は健康の身體に存する、と云ふ反面から云ふと、「不健康の精神は又自ら不健康の身體に存する」とも云はれるのである。併「健康の精神は身體を健康にする」とか、「不健康の精神は身體を不健康にする」とか、云ふ様なことは含んで居らぬ様にも見える。夫れは兎も角も、肉體の方は研究するに比較的易いのに、精神の方はもと無形のものであるから、研究が六かしい。随つて學問も進歩して居ないのである。今日實驗心理學などが餘程進歩して來たけれども、未だまだ精神

界のことは、至つて研究が幼稚であると考へる。今日不思議と思つて居ることも、研究が進んで來れば、何も不思議ではないこととなる。今日まで身體の状況によつてばかり、精神に影響したと思つたことも、やがては精神から身體に及ぼした結果であると云ふ様なことが、續々發見せられるであらう、と考へるのである。

第一節 感情と身體

「見る人の心こゝろに任せおきて高嶺にすめる秋の夜の月」と云ふ唱歌は、人のよく知つて居るところであるが、全く其の通りで、同じ秋の月でも、見る人の心によつて、楽しくも、快くもあり、悲しくも、怨めしくもあるもので、其の人の境遇、其の精神の状態によつて異なるので、何も月其のものに、違ひはないのである。必竟此の和歌は、人の感情と身體との關係を云ひ表はしたものと見てもよろしいのである。

喜悅の情内にある時は、何を聞いても、何を見ても、何を食しても愉快であり、面白くあり、又美味である。此の反對に精神に悲哀の感あり、忿怒の情充ちたるときは、見るもの、聞くもの、悉く悲しからざるはなく、不平の種でないものはない。而して此等悲哀、忿怒、驚怖等の感情が極度に達すると、人は頓死することがあるのは、決してめづらしくはない。死なざるまでも、一時氣を失つて、人事不省に陥るのは、よく人の知つて居るところであらう。又實際は無い事でも、豫期又は暗示によつて、無病強健の人を死に致したこともや、死なざるまでも病氣にした例は、實驗心理學の書物に出て居る。又此の反對で、實際負傷して居つても、知らぬ爲に疼痛を感じなかつたり、又實際知つて居つても、觀念作用即ち精神の力によつて、病氣が全快したり、疵が治つた例も、亦決して少くはない。此等の點が最も大切な部分で、これから述べる大眼目となるのである。

近年實驗心理の證明するところによると、人の感情の發作する時は、其の身體から、或る化學的性分の物質を分泌するといふことを認めた。忿怒の情の發作した時、其の呼出する空氣を試験管に入れて冷却すると暗複色の沈澱物が生じ、悲哀の感が發作した時は、灰白色の沈澱物が生ずると云ふ類で、種々の感情によつて其分泌する物質も種々あるのだ。此等の沈澱物を他の人や動物に注射すると、同様の感情の發作を見、又小動物をして死せしむると云ふことで、頗る面白い實驗である。彼の狐や鼬が臭氣を分泌して敵を避けたりするのと、同じ説明を以て解釋が出来、進化論の上にも面白い材料を供給することになる。よく人が大蛇を見て毒氣に中てられたと云ふ様のこと、作り物語ではなくて、科學的にあり得ること、少しも不思議ではない。兎も角も精神と身體との相關を示す、實驗ではあるまいか。

一、喜悅の感情は心身の活動力を旺盛ならしむるもので、其身體

に表はれる狀況は、(一)顔面の筋肉は程よく伸張するが故に、眉の上端に皺を生ず。所謂愁眉を開くなど云ふのも、悲哀の狀況から喜悅の狀況に變化したときに云ふのであらう。又口と頬との間、兩眼角と兩頬との間にも皺を生ずるもので、而して身體の全筋肉は、運動し易い状態となる。所謂手の舞、足の踏み所を知らず、といふ程度に達することもある。(二)心臓のはたらきは活潑となり、血管も開張するから、脈搏も強大となり、血液の循環亦活潑となるものである。(三)呼吸作用も亦頗る順調となり、随つて血行の上にも、順調となるのである。

二、悲哀 悲哀の感情の發するときは、(一)筋肉は一般に收縮する傾向がある。故に眉間には縦皺を生じ、額には横皺を生じて、頬の筋肉は低下することとなる。(二)循環器は其の働き微弱となるから、心音は低く弱くなり、脈搏も随つて微弱となる。(三)呼吸は相迫つて、時々長大息をなす。即ち溜息と俗に云ふことをするものである。それから又悲哀の

度が進むと、號泣するに至るのは、人の知るところである。(四)消化作用は著しく減退するものであつて、遂には絶食することもある。(五)一體に身體は萎縮して、元氣のなくなるのは、普く人の知るところで、敢て説明を要せぬであらう。

三、恐怖 恐怖の感情發作するときは、(一)筋肉の力を硬固ならしめるものである。それ故下顎は垂下し、唇の筋肉は顫動して、所謂齒の根の合はざるといふ有様となる。(二)消化作用は甚しく不良となる。即ち唾液の分泌不十分である爲に、口中は潤渴して、音聲も嘎れて出悪くなる。(三)循環作用も大に弛緩して、心臓は一時運動を中止し、夫れから又次第に急速となる。又血管は萎縮して、顔面は勿論身體の皮膚は、一面に灰白色となる。斯くして遂に痙攣を發し、又は痲痺を起して死するものである。(四)腋の下は云ふに及ばず、全身に冷汗を發し、且一種の臭氣を發生するものである。故に母が恐怖の情を發作した爲に、乳汁に毒性

を帯びて、乳兒が死亡した例もある。(五)呼吸は頗る困難となつて、胸部も爲に疼むことがある。(六)概して全身は萎縮するもので、人の元氣を消耗する爲に、萬事忍耐の力に乏しく、事業も手に附かざることとなる。

四、忿怒 忿怒の情は、著しく其影響を、身體に及ぼすものであるのは、よく人の知るところである。(一)循環作用を刺戟して激しからしむるもので、满面朱を注ぐと云ふは、顔面の血管膨脹して、血液が充實するからである。又全く此の反對で、顔面蒼白色となることもある。所謂青筋を立てて怒るなど云ふは、此の場合である。これは顔面の靜脈膨脹するがためである。(二)運動筋は、著りに興奮して、動もすれば腕力を振はんとする傾になる。併其の運動は不調和であつて、音聲の如きも頗る亂調であるのが常である。(三)唾液の分泌は増加するの反して、胆汁の分泌は減少して來る。而して其の分泌物は、有毒性に變化するものであつて、彼の動物に咬まれた爲に、大害を受けた例は、澤山ある。人間

でも母親の忿怒した爲に、其の乳兒が中毒して、死亡した例もある。

之を要するに總べて快感は、(一)血管を膨脹せしめ、(二)呼吸は順調となり、(三)身體の容積は大きくなるもので、不快感はこの反對である。因て調息法の要旨は、先づ呼吸を有意的に整へて、血液循環に影響せしめ、血液循環が順當となれば、消化作用も亦順當となるのは明かである。それから感情殊に忿怒や恐怖の場合にも、或は之を抑制し、或は臆せざるの精神を修養するのにあることを、讀者に、吳々も注意しておくのである。

第二節 精神と食慾

前節に於て感情と身體との關係を述べた時に、讀者は感情發作のため、著しく人の呼吸及び循環に、大影響を及ぼすといふことを了解せられたことと考へる。而して調息法によつて逆に循環作用に影響せしめ、循環作用から感情の關係せしめ、修養をもすることが出来ること

いふことをも、了解せられたであらう。又精神作用殊には感情發作のために、分泌液に影響を及ぼし、快感のときは分泌は概して良好で、食慾は催進する。夫故食事をすると、愉快の話などをするのは消化を好くし、悲哀、忿怒等の感を興さしめると、消化が宜しくないといふも、此の譯である。右の反對に不快感のときは、分泌は不完全で、食慾は進まず、遂に數日絶食するに至る。去る年予の奉職校の職員が、化學實驗をして甚しい怪我をして、遂に死亡したとき、余は約二晝夜絶食したが、殆ど食慾はなかつた。心配の度強くして絶食數日に互り、衰弱して遂に死亡した例は、讀者もよく知るところであらう。

右は感情と食慾との關係だが、茲には絶食して差支ない例を舉げて見よう。余は數度下總の國成田の不動尊に參詣したことがあるが、斷食堂といふがあつて、數人一心に祈願をこめて、參籠せる者があつた。短きも一週間、長きは三週間位、一粒の食物を食せず、毎日數回水垢離を取

つて居て、唯死せざるばかりでなく、益信心堅固に修行をして居るのを見て、實に驚いた。これは自身が何か願ひ事があつて、一心に信仰してやるので、信仰の力の恐るべきを悟つたことである。基督が一個の麪包で千餘人を養つたといふ話を宣教師の説教で聞いて、荒誕無稽のはなしとばかり思つて居たが、あながち虚偽とも思へない。縦令一小片でも、之で満腹するものと確信すれば、一日はおろか數日間でも、絶食して差支ないかも知れぬ。これは全く精神の持ち方一つにあるのであらう。

腸胃ほど精神に關係するものはない、と醫師も云はれて居る。それ故此の食物は少し變だたと懸念しながら食すると、必ず腹痛したり、下痢したりすることは、余の度々實驗したところである。多少腐敗して居つても平氣で食すれば、存外身體にさはらないことがある。勿論其の時の身體の状態にも關するが、又一つは精神にあるものと考へる。物

事を氣にする所謂神經質の人と云ふものは、得て食中りなどをするが、平氣の人は同じ食物を食しても、一向中らぬものである。余は青年時代は随分亂暴書生であつたが、當時牛肉すら室内でも煮炊させぬ家もある位であつたが、余は牛肉は勿論種々の獸肉を試食したことがある。或時友人に牛肉をすゝめて食せしめたが、頗る美味であつた爲、遂に此友人も牛肉が好物となつた。すると余は或時馬肉を牛肉のつもりで馳走したところ、相變らず旨がつて食した。さうして食し終つて、扱今のは馬肉であると云つたら、急に嘔吐を催して悉く吐いてしまつた。斯の様に消化器は精神に關するものである。此の反對で虫類を食して、一向平氣の人も世間にはある。全く精神作用によるものとし、か、解釋は出來ぬのである。此道理から考へて、信じて、飲めば、つまり、醫者の藥も効を奏し、神佛の御水などいふものも、其の人には、意外の驗があるものである。

第三節 精神と病氣

「氣から病」といふことがあるが、或る程度まで慥に病氣は精神から起きると云つてよろしい。別けて神經病だの、某種の精神病など、いはれて居るものは、氣から來るものと考へる。今はあまり聞かぬが、明治の初年まだ醫學や理化學の進歩しない時分には、次ぎの様の話もあつた。或處に至つて内氣の娘があつて、爪を火にくべると氣が違ふといふことを、幼少の時から人に教へられて居つたが、或時過つて自分の爪を切る時、飛んで火中に入つて、焼けたのを非常に苦にして、遂に眞誠の氣違になつてしまつた。色々手を盡したが効が見えない。そこで或巧者の醫者に、此の事を話して治療を乞ふと、其の醫者は早速承知して、娘の病室に來て、少しも診察はせず、鉄を借りて、荐りに自分の爪を切つて、火鉢の火中に投するので、病氣の娘が之を見て、非常にびつくりして止

めるのを、醫者は平氣で笑ひながら、私は平素爪を切つて火にくべる習慣である」と答へて、病氣にはならない譯を話すと、娘の病氣も追々よくなつて、本復した、といふことである。此の話は決して作り話ではない、事實である。迷信のために病氣を起したりすることは、今でも精神病患者などを調べたら、必ずあることゝ考へる。

最一つ御話する。昔泉州に獵師があつて、獵犬をつれて山中に朝早くわけ入つて、松の根に腰打かけて休息して居ると、荐りに其の犬が吠えて、何程制しても吠え止まないのみならず、遂には狂氣の如くなつて、主人に飛びかゝらうとするので、多分山中に入つて、犬が山犬の本性にでも戻つたのであらうと思つて、其の犬の頭を一刀に切り捨てた。さうすると犬の頭は獵夫の後の、松の枝に咬み着いたと思ふと、其の松の枝と見えたは大蛇であつて、其の喉を犬に咬まれて、松の梢から地上に落ちたといふ。此の山を犬鳴山といふ由、和泉名所圖繪に記されてある。

眞僞は判らぬ話だが、今でも此の犬鳴山に神社があつて、迷信家が參籠することがあるが、其の人は何時か犬の眞似をしたり、犬の鳴聲をしたりとすると、そのことを數年前彼の地の人から聞いたことがある。此等も「氣から病氣になる」といふ例に引いてよからうと思ふ。

右の話は氣で病氣をこしらへた例であるが、此の反對に、精神で病氣を治癒することも、理論上考へらるゝことである。實際其例は幾等もある。獨乙の有名なコツボ博士は、コレラ病は全く微菌の所爲であると主張した頃、反對説のペンテンコルフとエンメリッヒと云ふ二人が、コレラの微菌を飲んで實驗したが、遂に此の兩人は傳染しなかつた。併しコレラの傳染病たること、微菌の所爲たることは、今日何人も信せぬものはないが、傳染せぬと信じて食すれば、此の兩人の如く、傳染はしない。此れは微菌が居らないのではない、微菌も其の力を逞うすることが出来なないまでであつたのである。余輩も毎日種々の微菌を食したり、呼

吸したりして居るのであらうが、然かも健全で居るのは、身體が微菌を撲滅してしまふのと、一つには平氣で居るので、胃されないのである。必竟弱いものが胃され、強いものが胃されない、ので、神經をやむ人が胃されて、平氣のものが胃されないといふことに歸着する。

去る明治十四年余の郷里では、非常にコレラ病が流行して、遂に近隣に居る小學校長が感染した。當時人々が無闇に恐れてこはがつて居つたが、余は幸に多少學問をした御蔭で、無闇に傳染するものでないと固く信じて、適當の豫防方法を講じて、小學校長の家に、余一人出入して、専ら藥品其の他の用を便じてやつた。此の患家から數町隔つた某家の主人は、非常の臆病者であつて、警戒して居つたにも係らず、遂に傳染して死亡した。之に反して小學校長は全快して、余等の心づくしも其の甲斐があつた。扱右の死亡した人は、小學校長の家とは隔たり、然かも出入したでもなく、何等傳染しさうな原因もないのに、感染したのは實

に變であつた。餘りこはがるから、傳染したのだらうなどと、其の時は思つて居つたが、全く精神作用のためではなかつたらうかと、今から思はれるのである。或る心理學者が實驗して、感染すべき理由のない囚人が、コレラ病にかゝつて死亡した例が、藤田氏の「心身強健之秘訣」にのせてあるのと、思ひくらべられるのである。

最一つ船暈のことを茲に述べる。船暈を病氣と見るか否かは、余には斷定は出来ないが、兎も角も船暈は、一つには精神作用に關係するといふことを慥に信するのである。去明治四十三年の夏、余は一二の婦人を伴ひて、紀州熊野地方へ旅行したことがある。紀州は至つて不便の土地で、熊野へ行くにはどうしても、船にのらねばならぬ。大阪川口から蒸汽船に乗つて、約一晝夜を費して紀州の勝浦に着いた。左まで船は動搖したとも思はなかつたが、同行の一婦人、頗る船暈になやまされて弱つた。歸航の時は紀州三輪崎から乗船して、約二晝夜半で川口に

着いた。往航の時より歸航の時の方が、風波が烈しく船の動搖も激しかつたが、彼の婦人の船暈は、思つたよりは輕くて、大阪に着いても頗元氣で、電車中でも車掌の不深切を罵倒した位であつた。これは余が乗船の前に、屢々暗示を與へて、精神を安靜ならしめた、効であると思つて居る。偶々身體の狀況が船に弱らなかつたのかも知れぬが、一つは慥に精神にあるものと信ずる。

第四節 精神と負傷

戰爭中身體の局部に負傷しながら、一向氣が着かず、疼痛をも覺えなかつたが、戰友から出血する旨を注意せられて、始めて疼痛を感じた、と云ふ様のことは、日清、日露の兩戰役で、屢々實驗した話を聞いたことである。これと同じ事を、戰爭中でなくても、人々の經驗する所であらうと考へる。殊に子供に於ては、此等のことは屢々ある。小學校や幼稚園

に従事せらるゝ人達は、常に實驗する所である。「心茲にあらざれば見れども見えす、聞けども聞こえず、食へども其の味を知らず」といふ様のことに當ると考へる。此の又反對で、已に精神一つで疼痛を感せぬと思ひ、又其傷を治すことも出来る譯である。彼の修驗者のする行といふものは、此の理で説明が出来ると思ふ。

余の郷里から程遠からぬ遠州秋葉山では、火渡りといふことを行ふよしである。彼の護摩火を焼いた中を、僧侶が歩行すると、後から信者も渡るのであるが、足は決して火に焼かれぬ、と云はれて居る。これは全く觀念作用即ち精神の働きによるものである。又先年蝦蟇仙人と稱する修驗者が、東北地方から興業的に、京阪地方へやつて來たのを、余は幸に京都で一見した。熾に炭火を起した中を、平氣で歩行したり、熱湯の中に薩摩芋を投じて、即ち手が入れて、其の芋を取り出したりして、手足に少しも火傷を負はぬ。此等の道理は觀念作用によるといふ

より外に、説明は出来ぬのである。又觀念作用で犬に咬まれた傷が、治つた實事談は、大阪の松岡辯護士の御話にある。斯うなると、精神の作用は、中々偉大のもの、と云はねばならぬ。

第五節 精神と體力

精神が身體を支配するといふ面白い實例は、澤山藤田氏の「心身強健之秘訣」に出て居る。以上數節に亘つて掲げたのは、余の乏しい實驗中から述べたに過ぎない。尙此の節には精神の働きて、非常に體力が出るといふ、余の實驗を述べて終りとする。扱非常の事變があると、精神は非常の活動を身體に起さしむるもので、火災などのあつたとき力量が出て、平素は持つことの出来ぬ重量の物を、容易に持ち揚げたりすることの、出来るものである。去る明治十四年の十二月の末頃と記憶して居るが、余が今の東京高等師範學校の前身とも云ふべき、東京師範學校

在學中、二階の教室の「ストーブ」から出火して、寄宿舎を残して講堂、本館共悉く烏有に歸した。余は當時教生として、附屬小學校の兒童を受持つて居つたが、此の頃から音樂には少からず趣味を持つて居つた。故に先づ受持兒童を無事に校門外に送り出して、取つて返して同窓兩人して、講堂の「ピアノ」を昇ぎ出したことがある。此の「ピアノ」は米國製の平臺で、音樂取調掛と、華族女學校と、本校とにあるばかりで、當時東京市内、僅々三四臺しかない品、と聞いて居つた。價も高いが重量も中々重かつた。扱鎮火して人夫五六人しても、持ち運ぶのに餘程困難したことを、よく記憶して居る。此類のことは決して少くない。讀者も自ら幾等も實驗したことがあらう。又人からも澤山聞いたことであらう、と信ずる。

兎も角も精神と身體とは、密接不離の關係のあることは、明である。追々精神の方の研究が進むに随つて、益明になることであらう。我々は

身體の方面にばかり考をおかすに精神の方面にも亦深く思をこらしめて、そして此の調息法を實修せねばならぬのも、此の道理からである。

第五章 先哲の調息法

第一節 貝原益軒先生

貝原益軒先生は有名の福岡藩儒者で、名は篤信、字は子誠と云はれた方で、益軒は其の號であつて、又別に損軒とも號した。先生は醫者の家に生れたから、自ら醫藥の道にも通せられて居つた。又好んで佛書をも讀まれたといふことである。明暦丁酉の年京都に出て、山崎闇齋だの木下順菴だのと云ふ、大儒に學ばれたから、單に儒者といふばかりでなく、大に國學にも通せられた。それゆゑ先生の著書は、多く假名交り文で綴られてある。當時學者とし云へば、必ず漢文のみ綴つたとは大違で、世を利し人を益したことは、實に多大であつた。先生の著書は百餘種あるが、茲には養生訓の中、調息法に關する部分だけを、抜萃することとした。先生の調息法は、無論漢籍の醫書などから出たものであらう

が、又佛書から得られた點もあるかとも思はれる。先生は生來強健の方ではなかつたが、よく養生を守られたから長生をせられ、幾多有益の著述をも世に遺されたのである。夫は兎まれ角まれ、儒者にして調息法を實行せられた代表者として、其の養生訓を引用する。先生は中御門天皇の正徳四年、八十四歳の高齡で歿せられた。今より約二百年前のことである。

養生訓拔萃

血氣よく流行して滯らざれば、氣つよくして病なし。血氣流行せざれば、病となる。其の氣、上に滯れば、頭疼、眩暈となり、中に滯れば、必ず腹痛となり、痞滿となり、下に滯れば、腰痛、脚氣となり、麻痺、痔漏となる。此故によく生を養ふ人は、つとめて元氣の滯なからしむ。○素問に、怒れば氣上る、喜べば氣緩まる、悲しめば氣消ゆ、恐るれば氣めぐらず、寒ければ氣とづ、暑ければ氣漏る、驚けば氣亂る、勞すれば氣へる、思へ

ば氣結る、といへり。百病は皆氣より生ず。病とは氣やむ也。故に養生の道は、氣を調ふるにあり。調ふるとは、氣を和らげ平かにする也。凡、氣を養ふの道は、氣をへらさざると、ふさがざるとにあり。氣を和らげ平にすれば、此の二のうれひなし。○臍下三寸を丹田と云ふ。云々。養氣の術、つねに腰を正しくすゑ、眞氣を丹田にをさめあつめ、呼吸をしづめてあらくせず、事にあたりては、胸中より微氣をしぼく、口に吐き出して、胸中に氣をあつめ、すして、丹田に氣をあつむべし。如此すれば、氣上らず、胸さわがずして、身に力あり。貴人に對して物を云ふにも、大事の變にのぞみ、いそがはしき時も、如此すべし。若しやむ事を得ずして、人と是非を論ずとも、怒氣にやぶられず、浮氣ならずして、あやまりなし。或は藝術をつとめ、武人の槍太刀をつかひ、敵と戦ふにも、皆此法を主とすべし。是事をつとめ、氣を養ふに、益ある術なり。凡、技術を行ふ者、殊に武人は、此の法を知らずんばある

べからず。又道士の氣を養ひ、比丘の坐禪するも、皆眞氣を臍下にをさむる法なり。是主靜の工夫術者の秘訣なり。○氣を和平にし、あらくすべからず。しづかにして、みだりにうごかすべからず。ゆるやかにして、急なるべからず。言語を少くして、氣をうごかすべからず。常に氣を臍の下にをさめて、胸にのぼらしむべからず。是氣を養ふ法なり。○呼吸は人の鼻より、常に出入る息也。呼は出づる息也。内氣を吐く也。吸は入る息也。外氣をすふなり。呼吸は人の生氣なり。呼吸なければ死す。云々。時々鼻より外氣を多く吸入るべし。吸入るゝところの氣、腹中に多きたまりたる時、口中より少づゝしづかに吐き出すべし。あらく早く吐き出すべからず。是ふるくけがれたる氣を吐き出して、新しき清き氣を吸入るゝ也。新しきとふるきと加ふる也。是を行ふ時、身を正しく仰ぎ、足を伸ぶべし。目をふさぎ手をにぎりかため、兩足の間去る事五寸、兩ひちと體との

間も、相去る事各々五寸なるべし。一日一夜の間、一兩度行ふべし。久しくしてしるしを見るべし。氣を安和にして行ふべし。○千金方に、常に鼻より清氣を引き入れ、口より濁氣を吐出す。入る事多く、出す事すくなくす。出す時は口をほそく開きて、少し吐くべし。○常の呼吸の息はゆるやかにして、深く丹田に入るべし。急なるべからず。○調息の法、呼吸をとゝのへしづかにすれば、息やうやく微なり。彌久しければ、後は鼻中に全く氣息なきが如し。只臍の上より微息往來することを覺ゆ。如此すれば、神氣定まる。是氣を養ふ術なり。呼吸は一身の氣の出入する道路也。あらくすべからず。

第二節 白隱禪師

白隱禪師は駿河國駿東郡原宿の人で、俗姓は長澤氏と云ひ、俗名は慧一と云はれた方で、年十五の時、原の松蔭寺の單巖傳公に謁して、祝髮入道

せられて、其の弟子となつた。五年ばかりして、諸國に周遊して、佛學を修められた。後原宿に歸つて、松蔭寺に住はれたが、後櫻町天皇の明和五年十二月、原で入寂した。今から約百五十年前のことである。東海道の鐵道にて旅行する人は、原停車場より數町東の方田圃の中、線路に沿うた處に、墓所がある。札が立てられてあるから、列車の窓から注意すれば見られる。禪師は非常に虚弱であつたところ、洛北白川山の仙人白幽といふ人に就いて、長生久視の秘訣を學ばれて、夜船閑話といふ書を遺された。此の外禪師の著述は十有餘種ある。皆佛法を平易に説いたもので、大に世道人心に裨益したものでばかりである。今茲には浮屠氏の調息法代表者として、夜船閑話を紹介することとする。師が八十四歳まで生きながらへられたも、此の調息法實行の結果である。此他浮屠氏にして調息法を實行せられた人は少くない、恐くは坐禪の方法には、皆此調息法を應用せられたものと信ずる。承陽大師の普勸

坐禪儀、卍庵老人の卍庵法語などもあるが、すべて略する。

夜船閑話拔萃

至人は常に心氣をして下に充たしむ。心氣下に充つるときは、七凶内に動く事なく、四邪また外より窺ふ事能はず。營衛充ち、心神健かなり。口終に藥餌の甘酸を知らず、身終に鍼灸の痛痒を受けず。庸流は常に心氣を上を恣にする。上に恣にするときは、左寸の火、左寸の金を尅して、五官縮り、疲れ、六親苦しみ恨む。○大凡生を養ふの道、上部は常に清涼ならむ事を要し、下部は常に温暖ならむ事を要せよ。云々。昔、吳契初、石臺先生に見ゆ。齋戒して鍊丹の術を問ふ。先生の云く。我に元玄真丹の神秘あり。上々の器にあらずんば、得て傳ふべからず。古へ「黃成子」是れを以て「黃帝」に傳ふ。帝三七齋戒して是れを受く。○夫の大道の外に真丹なく、真丹の外に大道なし。蓋し五無漏の法あり。爾の六慾を去り、五官各々其の職を忘るゝ時は、

混然たる本源の眞義、彷彿として目前に充つ。是れ彼の「大白道人」の謂ゆる我が天を以て事ふる所の天に合するものなり。「孟軻子」の謂ゆる浩然の氣、是れをひきゐて臍輪氣海丹田の間に藏めて、歲月を重ねて是れを守り、守一にし去り、是れを養うて無適にし去て、一朝乍ち丹竈を掀翻するときは、内外中間、八紘、四維、總に是れ一枚の大還丹。此の時に當つて、初めて自己即ち是れ天地に先ちて生せず、虚空に後れて死せざる底の眞箇長生久視の大神仙なる事を覺得せしむ。是を眞正丹竈、功成る底の時節とす。云々。前賢曰く、丹は丹田なり。液は肺液なり。肺液を以て丹田に還へず、是の故に金液還丹と云ふ。○彭祖が曰く、和神導氣の法、當に深く密室を鎖し、牀を安じ、席を暖め、枕の高さ二寸半、正身偃臥し、瞑目して心氣を胸膈の間に閉し、鴻毛を以て鼻上に附けて動かざること、三百息を経て耳聞く所なく、目見る所なく、斯くの如くなるときは、寒暑も侵す事能はず、蜂蠆も毒する事

能はず、壽三百歳、是れ真人に近しと。○蘇内翰が曰く、已に飢ゑて方に食し、未だ飽かずして先づ休む。散步逍遙して力めて腹を空からしめ、腹の空なる時に當て、即ち靜室に入り、端座默然して出入の息を數へよ。一息より數へて十に至り、十より數へて百に至り、百より數へ放ち去つて千に至りて、此の身兀然として、此の心寂然たる事、虚空に等し。斯くの如くなる事久くして、一息自ら止むる、出でず入らざる時、此の息八萬四千の毛竅の中より、雲蒸し霧起るが如く、無始劫來の諸病自ら除き、諸症自然に除滅する事を明悟せん。○幽が曰く、行者定中四大調和せず、身心共に勞疲することを覺せば、心を起して應に此の想を成すべし。譬へば色香清淨の軟蘇鳴卵の大きさの如くなるもの、頂上に頓在せんに、其の氣味微妙にして、遍く頭顱の間を濕し、浸々として潤下し來つて、兩肩及び雙臂、兩乳、胸膈の間、肝、肺、膈、胃、脊梁、髀骨、次第に沾注し將ち去る。此の時に當りて胸中の五積、六聚、疝癰、

塊痛、心に隨て降下すること、水の下に就くが如く、歴々として聲あり。遍身を周流し、雙脚を溫潤し、足心に至て即ち止む。行者再び應に此の觀を成すべし。彼の浸々として潤下する所の餘流、積り湛へて暖め、煎す事、恰も世の良醫の種々妙香の藥物を集め、是れを煎湯して、浴盤の中に盛り湛へて、我が臍輪已下を漬け、煎すが如し。此の觀をなす時は、唯心所現のゆるるに鼻根乍ち希有の香氣を聞き、身根俄に妙好の輕觸を受く。身心調適なる事、二三十歳の時には遙に勝れり。此の時に當つて、積聚を消融し、腸胃を調和し、覺えず肌膚光澤を生ず。若し夫れ勤めて怠らずんば、何れの病か治せざらん。何れの徳か積まざらん。何れの仙か成せざる。何れの道か成せざる。其効驗の遲速は行人の進修の精麁に依るらくのみ。走始め卯歳の時、多病にして公の患に十倍しき。衆醫總に顧ざるに到る。百端を窮むと云へども、救ふべきの術なし。此に於て上下の神祇に祈りて、天仙の冥

助を請ひ願ふ。何の幸ぞや、計らずも此の輕酥の妙術を傳受する事を。歡喜に堪へず、綿々として精進す。未だ期月ならざるに、衆病大半銷除す。爾來身心輕安なる事を覺ゆるのみ。癡々兀々月の大小を記せず。年の閏餘を知らず。世念次第に輕微にして、人慾の舊習も何つしか忘れたるが如し。馬年今歲何十歳なる事もまた知らず。中頃端由ありて、若丹の山中に遭逢するもの大凡三十歳、世人都て知る事なし。其の中間を顧るに、恰も黃梁半熟の一夢の如し。今の此の山中無人の所に向て、此の枯稿の一具骨を放て、太布の單衣、僅に二三片を掛け、嚴冬の寒威綿を折くの夜といへども、枯腸を凍損するに至らず。山粒既に斷えて、殺氣を受けざる事、動もすれば數月に及ぶといへども、終に凍餒の覺もなき事は、皆此の觀の力ならずや。我今既に公に告ぐるに、一生用ひ盡さざる底の秘訣を以てす。此外更に何をか曰はんや、と云いて目を收めて默座す。(以上ハ悉ク白幽仙人

ノ語ニシテ公ト云フハ白隠ヲ指シテ云ヘルナリ以下ハ白隠ノ語ト知ルベシ○徐々として歸り來つて、時々彼の内觀を潜修するに、僅に三年に充たざるに、従前の衆病藥餌を用ひず、鍼灸を借らず、任運に除遣す。獨り病を治するのみにあらず、従前手脚を挾むことを得ず、齒牙を下すことを得ざる底の、難信、難透、難解、難入底の一着子根に透り、底に徹して、透得過して、大觀喜を得るもの大凡六七回、其餘の小悟、怡悅、踏舞を忘るゝもの數を知らず。「妙喜」の謂ゆる大悟十八度、小悟數を知らずと。初めて知る、寔に我れを欺かざる事を。古二三禰の襪を着くといへども、足心常に氷雪の底に浸すが如くなるも、今既に三冬嚴寒の日といへども、襪せず、爐せず、馬齒既に古稀を超えたりと雖も、指すべき半點の少病も亦なき事は、彼の神術の餘勳ならんか。云々。

第三節 平田篤胤大人

平田篤胤大人は有名の國學者で、幼名は正吉と云はれたが、後大角と改めた。御桃園天皇の安永五年八月二十二日、出羽の久保田城下に生れ、父は大和田清兵衛と云つて、佐竹家の藩士である。幼時は漢學の外に、醫術をも修められた。二十歳の頃、國を出て江戸に來り、苦學せられたが、寛政十二年八月、備前松山の城主板倉侯の藩士、平田藤兵衛といふ人の養子となつて、平田姓を襲いだ。偶々鈴屋翁の書を読んでから、専ら國學を研究して、本居先生につぐ大家となられた。板倉侯の仕を致して、秋田にかへつて、藩校の教授となられたが、又旗下の士となつた。仁孝天皇の天保十四年六月、秋田に歸つて、其の閏九月十一日、歿せられた。今より凡七十年前のことである。年は六十八歳であつた。大人の著書は百餘部もあつて、皆我が國體などに關するものばかりで、中に「志都

乃石室といふ養成法の書がある。國學者で調息法を實行せられた代
表者と見るべきであるから、次ぎに之を掲げる。

志都乃石室拔萃

篤胤は素より醫の道が好きで、學んだることゆゑ、内の病は多くは心
穩かならず、辛勞の過ぎる處から、出來ることを、人の上ばかりでも無
く、己が身で試し見て、知て居るゆゑ、申す事でも。此は漢土、天竺、オラ
ンダの人もみな符節を合せたやうに告諭して、其書も力車に七車、牛
に汗を流す程ある中に、只一口に事短く云ひ取たは、孟子に『心を養ふ
は寡慾より善きは莫し』と云たが、いつち早い、論し言でも。その慾を
寡うすることを委しく示したは、養生要訣と云ふものに、『能く生を攝
する者は先づ六害を除くべし』と云て、其の六害と云ふは、一に曰く、名
利を薄くす。二に曰く、聲色を禁ず。三に曰く、貨財を廉にす。四に
曰く、滋味を損す。五に曰く、虛妄を屏く。六に曰く、嫉妬を除くとあ

る。これが寡慾の大綱でム。○素問の四氣調神大論に、『是故に聖人
已に病めるを治せず、未だ病まざるを治す。已に亂れたるを治めず、
未だ亂れざるを治む、とは此を之謂ふ也。夫病已に成つて後之に藥
し、亂已に成つて後之を治むるは、譬へば猶渴して井を穿り、鬪ひて兵
を鑄るが如し。亦晚からずや、』とも云うてあるでム。さてなせまた
辛勞すぎて心穩かならねば、内の病が發ると申すに、人の身體は天地
の間なる氣を、口鼻より吸うて上焦に受け、其れより中焦、下焦、腹中總
體へおくり、その氣の力に依て、血も能く一身を運る處を、心を勞する
こと甚しければ、常に物思ふこと絶えず、胸膈おだやかならぬ故、その
氣沈滞して下への運り悪く、そこで種々の病症が發る。其の病症の
あらましを云はば、まづ上焦では痰喘咳嗽して、短氣と云うて、いぎた
はしく、胸滿と云うて、むなぐるしく、動悸、暈眩、ものに退屈など致し、中
焦では心下痞鞭と云うて、鳩尾下の處が痞へて鞭く、少し押ししても、痛

み、或は飲食こなれ悪しく、又何となく胸先こゝち悪しく、腹中筋ばり、また下焦は臍の下に力なく、尤も押て見るに、筋ばつていたみ、塊など出来、腰いたみ足冷え、又しびれ、小便近く、或は謂ゆる疝氣もち、癥持と云ふ證となりなど、此の外今こゝに申盡し難い程のことです。こりやみな心を勞すること過ぎて、氣が滯つて下へ循らず、血は氣の力に依て、一身を循るものなるに、氣が滯つては血の循り悪しくならねばならず。其でかやうの證を發することに至るで。そこで養生と云つては、外に爲やうは無く、尤も食養生と云ふことも有れども、第一は胸膈の間に氣の沈滞せんで、能く下焦へ循るやうに、と心がけるのが專要で。此れは誰も知て居る通り、臍の下に氣海と云ふ名をつけた穴處のあるのも、實は人の口鼻より受る處の氣を、しつかりと臍の下、謂ゆる氣海の穴あたりに湛へて、あるやうにと云の義で名づけた物で。○然ればこれ程やんごとなき大事の處ゆる、醫書と云

ふ醫書は本よりのこと、諸道、諸業何れもこゝへ氣をたゝみ蓄へることとをさとし、まづ天竺では釋迦よりも遙前より、學び來つたる婆羅門の修行も、治心と云うて心をこゝに治むるの修行、また釋迦の修したる處も、これに外ならず。されば諸宗の安心も云ひもて行けば、みな同じ心に歸することです。又諸越の神仙の道を傳へた、と云ふ道家の輩の、修行する處もこれで、皆こゝに氣が聚れば無病になり、無病じやに依て、長壽を保つと云ふ義で、此の修行を不老不死の術など、とも云たもので。氣海の下の穴の處を丹田と云も、其の不老不死の丹藥を蓄へたる田、と云の義を以て名づけた物じや、と見えるで。○さて臍下へ氣を練り疊むの修養法は、種々ある中に、いつち手みじかい修養法が有る。其れはわが父は八十餘り四つの歳まで壽を保たれましたが、我は若かりし時、殊の外に多病成りしが、とある老人に此法を習つて、三十餘の時より折節となく、此の術を行つて、此齡に至るまで

無病なり。其方もこれに習へ、とて教へられました。が、實以てこれは無病長壽の奇術なること、疑ひなきことと云ふ。其仕様は毎夜寢所に入て、其いまだ睡りにつかぬ前に、仰向て兩脚を揃へて、強く踏みのばし、總身の元氣を臍の邊から氣海、丹田の穴、および腰、脚足の心までに充しめ、さて他の妄想をさらりと止めて、指を折り息を計へること百息にして、其の踏みしめたる力を緩め、暫有て又かくの如く、大抵毎夜この術を行ふこと四五度程づ、缺さず修する事毎月五七日づ、すれば、元氣總身に充滿して、腹中の積塊も皆とける也。何なる良薬も此術に越すものなし。夫故に我はかくの如く、老に及ぶまで無病也。とて腹を出して見せられた處が、中焦鳩尾の處過ぎて、下焦臍下の張て固きこと、こつくと音のするやうで有たで云。此れに就て思ふに、「唐書」と云ふもろこしの歴史に、「柳公度」と云者が、年八十餘で力も強かつた處が、此が常に云には、「吾かやうに長壽で力さへあることは、初

めより外の術はないが、いまだ曾て氣海を冷さず、また元氣を以て喜怒を佐けぬばかりのことじや、と云ふことと云。我が父もとんと此通りの行狀で有たで云。○扱近ごろ夜船閑話と云ふ書を見たる處が、これは駿河國の原宿の松蔭寺と云寺の住職、白隠和尚と云ふが著はしたもので、此白隠若かりし程、坐禪觀法の爲に、大きに身を苦しめ、心を勞し、其が爲めに彼の氣、胸膈に滯つて、つひに勞瘵の惡證を煩ひ、諸醫百薬も寸効も無つたる處が、山城國白河の山奥に、「白幽」と云ふ老人の、その歳二百歳餘なるが隠れ住んで、これが能く醫道に達したる者なる由を聞いて、これを尋ねたる處が、何にも聞きたる如く、白幽は僅に五六尺許なる巖中に居て、雜具の類さらになく、實に仙人の有様で居たる故、白隠はそこへ踞いて、苦に病因を告げ、治法を問うた處が、白幽は内觀の法と云を授けたと云ことと云。その内觀の法と云ふは、右申したるとほり、氣海、丹田に力を張るの仕方と云。既に白隠た

しかに言を立て、能くこの内觀の法を行ひ、其功つもらば、一身の元氣いつしか腰、脚、足心の間に充足して、臍下瓠然たること、未だしのうちせざる毳の如くならむ。五七日もしくは二三日を経たらんに、從前の五積、六聚、氣虛、勞役等の諸症、底を拂て平癒せずんば、老僧が頭をきり去れ、と云ひおいた程のことidem。自隱は僧でもあまり僞はつかぬ者で、此法は弘く人にも傳へて、しばしば驗を見たること故、かやうに慥に言ひおいた物idem。

第四節 黒住宗忠師

黒住宗忠師は神道黒住派の教祖である。備前の國御津郡上中野村の人で、幼名は右源治と云はれたが、後に左京と改められた。家は代々同郡の今村の大神宮の祠官で、孝心の深い方であつた。年十五歳のとき、生れながらにして神となるの法を究めんと思つて、神道者に色々と學

ばれたけれども、少しも得るところがなかつた。乃で二十歳の頃になつて、自ら沈思熟考して、膽を練り氣を養つて、遂に神人一體の道理を默識せられた。其の教旨は、(一)誠を取り外すな。(二)天に任せよ。(三)我を離れよ。(四)陽氣になれ。(五)活物を捉へよ。の五事である。孝明天皇の嘉永二年二月二十五日、七十一歳の高齢で歿せられた。後に宗忠大明神の號を賜ひ、京都の神樂岡に祀られ、後又勅願所に列せられた。郷里岡山縣御津郡上中野の社殿は、明治十二年四月十四日に建立せられたものである。師は前二回大患にかゝられ、殆ど死に類せしを、病瘳にあつて養心の法を自得し、又大陽を拜して、之を嚙下し、遂に全快するに至つた。今に黒住教の信徒が、御陽氣を吸ふと云ふことをするが、自ら此の調息法と一致するものと認められたから、茲に神道家の代表者として、師の小傳中から、左の一節を紹介することにしたのである。

陽光を嚙下して病全治す

文化九年宗忠師三十三歳の秋、其の父母痲病にて僅か十日位の中に、相前後して死去せられしかば、師は悲痛やる方なく、慟哭其の極に達し、遂に肺を患ひ、翌年十月に至りては、全く臥床し、其の又翌年即ち十一年正月に至りては、病最も重く、一家皆回復の望なきを思へり。師も天命を覺悟し、今生の永訣に、平素尊信する太陽を拜し、次ぎに天神地祇祖先考妣を拜し、家人近親知友を集め、在世の恩顧を謝し、從容として死を待つ。此の間師又惟へらく、我元來父母の死を哀みて心を傷め、陰氣になりしより大病になりたれば、面白く楽しく、思ひかへして心を養ひ、心だに、陽氣にならば、病は、自から癒ゆべし。此の身は父母の遺體なり。父母の遺體を惱ますは、不孝之より甚しきはなし、と感得殊に切なり。是より専ら心を以て心を養ひしかば、病日々に輕くなりて、快方に向へり。一日病室より匍匐して、強ひて浴をなし、太陽を拜せしに、積年の病頓に快きを感じ、殆ど全快に近かりしが、同年

月冬至の旦、太陽を拜せしに、陽氣胸間に徹し、歡喜に堪へず。思はず陽光を嚙下せしに、心氣遽に快活にして、天地生々の靈機を感得せり。時に年三十五なり。而して此時病全く癒えたりといふ。——陽光を嚙み給ふは、太陽の氣を吸ふ權輿なり。天地生々の靈機を自得し給ふは、活物を捕ふる瀬踏なり。云々。是即ち神人不二の心になるなり。御祖の御心は直に天照大神の御心なり。日神一體の心にて、陽光を嚙み給ふなり。「抱朴子」に、仙術は氣を吸ふなり。鼻より吸ふをよしといへども、教祖は口を明けて嚙み給ふ。此の時日光殊に赫々たるを見て、格別に御心うるはしく、向ふより何やら突きつけたる心地にて、温もり來て、腹中に一ばいに御陽氣が満ちたりとなり。云々。夜分たりとも御陽氣は天地の間に満ちてある故、呼吸をなす度に、御陽氣を吸ひ、下腹に納め給ふ。是を以て氣血循環して、身體壯健に、無病息災なり。○其の後或日下婢の某甚しく腹痛して、悶え苦しみし

を師は一心に其の腹部を按で、神を念じて陽氣を吹きかけしに、腹痛忽ちに癒えたり。是れ教祖禁厭を行ひ給ひし始めにして、此の後禁厭を乞ふものあれば、陽氣を吹きかけ、養心の方法を教へ給ひしに、如何なる宿痾痼疾といへども、忽ち癒えずといふことなし。——此所にいふ下婢とは、教祖の同村、音六といふもの、妻なり。此の下女の腹痛の治せしは、吹きかけられし陽氣の禁厭によりしものか、又彼れが教祖を信仰せしによるか、或は又生理的事情より、當然腹痛の治まりしか、如何様にも解し得らるべしと雖も、教祖に此の奇跡的事實のありしは、疑なきことなり。(偉人黒住宗忠及び教祖神御小傳)

第五節 先哲調息法的一致點と差違點

調息法といふ語は、貝原益軒先生が用ひて居る言葉で、白禪隱師は内觀法と稱して居る。而して平田篤胤大人は別に名稱は附けて居ないが、

氣海丹田に力を張るの仕方と云つて居る。又聊か方面が違ふが、黒住宗忠師の御陽氣を吸ふといふ事も、必竟此の調息法の精神に適ふことと考へて、前節に加へたのである。又禁厭の方法も、後に論述する心靈治療に、大關係があるから、附記したのである。今諸先哲調息法的一致點と差違點とを擧ぐれば、左の通りである。

一、吸氣を徐々に肺中に入れ、又之を氣海丹田に送ると云ふことは、先哲皆一致して居る點である。固より空氣は肺臟に入りて、腹部膈下に入るべきものではないが、氣海丹田即ち臍の下に力を入れて、恰も空氣を此處に送る様に、内觀するのである。

二、吸氣を鼻から入れることは、黒住師の外は皆一致して居る。而して呼氣は鼻から出すものと、口から出すものとの二様がある。白隱禪師と平田大人とは、鼻から吐き出す様であるが、貝原先生は明かに口から吐き出すものと云はれて居る。又黒住師のは何とも

明かに見えては居ないが、今信徒の實行して居るのを見ると、鼻から吐き出して居る。

三、調息法を寢所に入つてから爲ることを教へてあるは、貝原先生と白隠禪師と平田大人との三哲である。座しても勿論行つて居たものと考へる。而して黒住師は決して假臥して行はない。是れは陽氣を吸ふには調息の外に、他の意味をもつて居るからであらう。又瞑目して行ふか否かは、諸先哲明言しては居ないが、白隠禪師のみは彭祖の言を引いて、明に「瞑目して云々」と述べられてある。

四、調息法を行ひ、氣海丹田に力を入れて、之を練ると遂に病氣は治癒し、健康の者はいよ／＼健康になる。所謂長生久視、無病息災となるから、之を神仙の道とも云ひ、不老不死の術とも云ふのは、諸先哲の皆一致して居る點である。

五、呼吸を調ふるから血行をよくし、随つて精神に影響せしむると云ふ點は、亦皆先哲の一致せる點である。白隠禪師の如きは、從前手脚を挟むことを得ず、齒牙を下すことを得ざる底の、難信、難透、難解、難入底の一着子、根に透り底に徹して、透得過して、大觀喜を得るもの大凡六七回、其餘小悟怡悅踏舞を忘るゝもの數を知らず。と云はれて居る。貝原先生は固より武士であるから、凡そ技術を行ふ者殊に武人は、此の法を知らずんばあるべからず。又道士の氣を養ひ、比丘の坐禪するも、皆眞氣を臍下にをさむる法なり。と云はれて居る。又黒住師は陽氣を吸うて、管に疾病が治癒したのみならず、遂に之を以て天地生々の靈機を自得し、活物を捕へたと稱するに至り、他人の疾病までも治したと云ふことである。又宗教嫌の平田大人の如きすら、先づ天竺では釋迦よりも遙前より學び來つたる、婆羅門の修行も、治心と云うて心をこゝに治むるの修行、又釋迦の修したる所も、之に外ならず。されば諸宗の安心も、云

ひもて行けば、皆同じ心に歸することだ。と云はれて居る。此調息法が精神修養に大關係あることは、諸先哲の均しく認むるところである。

第六章 現今大家の調息法

現今調息法を研究せられ、盛に世人の稱讃を博して居る方に、三人ある。二木醫學博士と、岡田虎次郎氏と、藤田靈齋氏との三先生である。二木博士は専ら生理的方面から研究せられ、自分先づ實行して健康體となられ、荐りに世人にも勸めて居られる。博士自身の著書は、不幸にして余はまだ見ないが、中村千代松氏の編纂に係る、腹式呼吸及び春秋社編輯の腹式呼吸篇が、世に公にせられてある。岡田氏の呼吸法は最も世間に廣く知られ、又最も廣く世人に信用實行せられて居る。氏自身の著述も、亦不幸にして余は未だ一讀しないし、直接講話をも聽聞しないが、實業之日本社の公にした岡田式靜坐法を始めとして、服部靜夫氏の著作せられた、岡田式呼吸靜座法や、藤山稔氏の編著せられた、岡田式呼吸靜座法や、高梨初治郎氏の編纂せられた、現今大家呼吸法等があつて、

世に行はれて居る。又藤田靈齋氏の調息法は、氏自らは息心調和の修養法と云つて、敢て呼吸法とも調息法とも云はない。而して心身強健之秘譯といふ著書があつて、最も明確に世に紹介せられて居る。今右三先生の調息法の梗概を、次ぎ次ぎに略説することとする。此の外東京又は大阪等にも、呼吸法を鼓吹するものがあるが、右の三先生のと大同小異と云つて、宜しいものばかりだから、茲には述べない。

第一節 一木博士の腹式呼吸

呼吸に肺尖呼吸と、胸式呼吸と、腹式呼吸との三種がある。肺尖呼吸は俗に云ふ肩で息をするといふやり方で、婦人は多く此の方法でやる。肺尖呼吸は直に肺尖の方へ空気が入るから、短い道を通ることになり、寒冷の空気が此の短い道を通つて、組織の弱い肺尖に入つて来るから、肺尖加答兒を起したり、結核菌が附着して、肺結核などを起したりする

のである。胸式呼吸は肺を前後に擴張するから、肺の厚さは厚くなるが、長さ即ち深さは却つて短く淺くなる故に、完全の呼吸法ではない。腹式呼吸は横隔膜の上下でやる呼吸法であつて、横隔膜が下ると腸胃は前へ出るから、肺は長く深くなる。而して肺底の組織は肺尖とは反對で、至つて組織が強く出来て居るから、幾ら使用しても大丈夫である。乳兒のときは此の腹式呼吸をするけれども、色々の事情で大人になると、腹式呼吸は少なくなつて、胸式呼吸や肺尖呼吸が多くなる。實際完全の呼吸法は胸腹式呼吸といつて、胸部と腹部とで呼吸するやり方である。(第二章第三節参照)

一、腹式呼吸と血液循環 心臓は血液を押し出す力は強いが、之を吸込む力は殆どない。即ち心室は血液を動脈に送る力は強いが、心耳は血液を吸込む力は殆どないのである。然るに血液が如何にして心臓へ還るか云ふことは、醫學上の大疑問であつた。抑心臓から流出する血

液二分一は腹部に行つて、二分一は手足及び頭胸などに行く。心臓が空になると、組織の弾力と腹壓との爲に、腹部にたまつた血液は、血管の収縮で、心臓の方へ還つて来る。其の時又横隔膜の壓力が加はつて、更に血液の心臓に還るのを助ける。故に若腹壓の弱い人、即ち平素腹壁を強くして居ない人は、自然腹部の血液が腹部に滞つて、心臓に還ることが不十分である。腹式呼吸は此の理から、必要なる方法であつて、又血液が心臓の心耳に還つて来る道理も、亦自ら明かであるのである。

(第三章第三節参照)

血液の分量は體重の十三分一と信せられて居る。即ち二升五合位あるので、其の二分一は腹部に送られ、四分一は筋肉を養ひ、四分一は脳と皮膚などを養ふことになつて居る。それゆゑ横隔膜が弛んで居て、腹がだぶ／＼して居ると、腹部の血液は二分一以上に滞るから、自然脳や其の他の部分が、比較的貧血することになる。筋肉などは血液を受

取る分量が極つて居るけれども、腹は餘程血液を容れることが出来る。そこで腹に滞つて居る血液を押出してしまへば、全身に多量の血液がまはると云ふことになる。腹部に血液が滞ると、腹自身のためにも宜しくないが、貧血した部分のためにも、勿論宜しくない。即ち其の部分が病氣に胃され易くなるのは明かである。それゆゑ腹部の血液を押出して、之を心臓にかへし、更に全身に輸送するのは、腹を練るより外に方法はない。腹を練るには、横隔膜を上下して、腹式呼吸をやるのが、最もよい方法である。

二、腹式呼吸の仕方 博士の腹式呼吸は、静座して居ても、寝て居ても、又椅子に腰をかけて居ても、立つて居ても、之を行つて差支ないと云はれて居る。今静座の際の姿勢と、呼吸の方法との要點を左に記す。

1. 静座したる時は、兩膝を少し開き、兩足を合せて、臀部を其の上に安置し、胴體は少し前に傾く。脊骨は眞直にして、頭も亦自然に正し

くして、兩手は之を膝上に置く。

2. 息を吸ひ入れる時も吐き出す時も、必ず鼻の孔からする様にして、八分吸ひ入れて、八分吐き出す位にする。

3. 息を吸ひ入れた後は、少し精神を落着けて、後徐々に吐き出す。吸ふ時よりも吐き出す時に注意して、長く且徐にするを可とする。

4. 胡坐をして居る時は、右に準じてよろしい。又椅子に腰をかけた時は、姿勢を正しくして、着坐すべく、直立した時は、柱などで姿勢を正しくして、兩手は自然に體の兩側に垂れる。

5. 寢て腹式呼吸をするには、平田大人の云はれた通りするのである。寢て居ても、立つて居ても、靜坐して居ても、胡坐で居つても、椅子に腰をかけて居ても、腹式呼吸は出来る。つまり職業の如何によつて異なるべきで、實行さへすればよい。

三、腹式呼吸の効果

1. 身體的方面 博士は幼少の時は至つて虚弱であつたが、平田大人の志都乃石室や、白隠禪師の夜船閑話などを讀まれ、自ら研究して腹式呼吸を行ひ、遂に健康になられた、と云ふことである。即ち少年時代は頭痛持ちで、眼が悪く、齒は齲齒で皆缺けてしまひ、其の上に慢性氣管枝加答兒で、胃弱といふ中々病氣の多い方であつた。中年になつてからは、皮膚病をも患ひ、後には腎臓炎や筋肉炎などいふ、色々六かしい病氣にかゝつた。其の上に高等學校時代になつて、神經衰弱まで患らつて、遂に落第せられた。夫れから腹式呼吸をやつて、今では全く無病息災の健康體となられたのである。

腹式呼吸を絶えず實行すれば、便秘する人は便通がよくなり、下痢をする人は腸の力が強くなつて、程よく固くなる。頭痛の癖ある人は、全く之を忘れて、頭腦は軽くなり、睡眠不良の者は、よく睡眠をする様になる。胃弱の人、佝僂質斯を患ふ人、神經衰弱の人、皆悉く全治する。つまり病

氣の人は健康となり、健康の人は益身體の調子がよくなつて、病氣にかゝらぬことになる。而して其の効果の遲速は、腹式呼吸實行の程度によるものである。

2. 精神的方面 身體が健康になると、又自ら精神も健康になる道理で、記憶とか推理とか云ふ知的作用に、影響して來て、落第せられた方も、遂に博士の稱號を得られるに至つた譯である。博士は更に又次ぎの通り云はれて居る。『凡そ呼吸には動の呼吸と靜の呼吸とあつて、動の呼吸は盛に腹を動かす方法で、靜の呼吸は微かに長く徐々に行ふ方法である。靜の呼吸は動の呼吸の上達した後でなくては、出來ぬものである。これは一心不亂に或事を勉強する時などにやるもので、腹に力を入れて自然に息をする、さうすると、自然に息が出るか出ぬか、分らないやうになる。其の時餘程妙な感じがする。即ち萬象すべて靜明になつて、微毛の觸るゝのもわかる様になる。』と云はれて居る。蓋博士

も、腹式呼吸から靈的感應を得られるものであることを認めて居るのである。それから物事に動せぬ武士の膽力も、之によつて出來ることを、柳生又十郎が武藝の稽古をしたときの例を擧げて述べて居る。抑人が物事に驚くと云ふは、感情が先づ動いて、後に身體に及ぼすのではなく、人が驚くと身體が前に屈み、横隔膜が上へ上つて、胸部を壓するか、心臟が酷く壓迫せられて、動悸がする、冷汗が出る、といふことになる。横隔膜の練習が平生からよく出來て、張つて居れば、心臟を壓迫しないから、動悸は随つてしない、と云ふ譯である。單に武人が膽力を練るために、腹式呼吸が必要であるばかりでなく、何事にも此の筆法で、腹を練つて置けば、何人でも萬事に競争などに、まける氣使はないと信ずる。

第二節 岡田式靜坐呼吸法

岡田虎次郎氏の靜坐呼吸法は、最も廣く世に知られ、又之を記述した書

籍も、多く世に行はれて居る。直接氏の教を受けぬけれども、右の書籍をよみ、又多くの實行者につきて、實見をもしたから、其梗概だけを記述することゝする。氏の呼吸法も、蓋先哲の遺書によつて研究工夫せられたもので、更に氏の新機軸を加へた點もあるであらう。氏は二十年來の研究から、此の靜坐法を案出したと云ふから、調息法とか呼吸法とか云ふものゝ、研究家の嚆矢と云つて、宜しからうと信ずる。

一、靜坐呼吸法の仕方 方法は頗る簡單である。靜に坐すること、其の文字の通りである。即ち姿勢を正しくして、下腹部に力を入れ、上腹部即ち鳩尾の邊を窪まし、兩手は互に緩やかに、握り合せて膝上に置き、瞑目して鼻孔から徐に息をするのである。

息を吸ひ入れるときは、腹部を凹まし、息を吐き出すときは、其の反對で、腹を膨れる様にする。二木博士の腹式呼吸とは、全く正反對にするのである。呼吸は一分時間に一呼吸にする位に、長いのがよろしいが、最

初は中々六かしい。凡そ三十秒位で一呼吸をして、漸く長くする様に練習すれば、一分時に一呼吸位にまでなるものである。此の時注意すべきは、呼吸中は無念無想で居ること、呼吸をしようといふ心もなく、呼吸をなし、無念無想となることもなく、無念無想となるのである。

二、靜坐呼吸法の反應 岡田式呼吸法が、他の調息法や呼吸法と異なる點は、身體の動搖するのにある。尤も人によつて動搖する者も、動搖せぬ者もあるけれども、多くは動搖する。先づ短きは此の呼吸法を實行してから、二三回目から反應が見える。長い人になると二三週、又は數月後でなくては反應が見えない。必竟人々の修養如何により、又其の人の性質にもよるものと察せられる。

反應のある様子を見て居ると、先づ合せて膝上に安置してある兩手が、自然に離れて動き出し、頭も前後に或は左右に動き出し、胴體が盛に動

搖しはじめて、遂には坐つて居ながら、兩足も動き出して、室内を膝行する様になる。而して嚴寒の折でも、身體の内部は溫暖を感じ、全身發汗するに至る。又其の動搖の様子は、人によつて同じくはないのみならず、同じ人でも時によつて同じくない。而して同じ時でも種々に變化して、同一の形式に動搖することはない。必竟變化極りないものである。

三、靜坐呼吸法の効果

1. 身體的方面 岡田氏も幼少の時は強健の方ではない。生來虛弱で、種々の病氣に悩まされたが、突然十三四歳の時、心の状態が一變した爲、身體も亦全く一變した、と云ふことである。後靜坐法を行つてからは、更に別人の如くなつて、今では體格も立派になり、筋肉も圓滿の發達をなし、皮膚も美麗の色澤が出て、所謂肉體美を發揮して來た。而して實に強健で、疾病あることを知らず、死あることを信ぜざるまでに至つて居る。今左に疾病と姓名とを記して、實驗談は略する。

肥滿症輕快

法學博士 天野爲之氏

慢性胃腸病全治

法學博士 高田早苗氏

呼吸器病全治體量增加

辯護士 鈴木充美氏

神經衰弱全治體量增加

行政裁判官 肥田平次郎氏

不眠症全治

諸井恒平氏

心臟病全治

某氏

血色よくなり、腹がへる

某氏

頭痛、肩の凝り、全治

池田氏夫人輝子

健全なる胎兒の分娩

阪本氏夫人某子

(以下略す)

2. 精神的方面 岡田氏の精神精力は益々旺盛を極めて、毎日日暮里本行寺の廣間で、數百人の參集者に指導して居る。學者も行けば、商人もゆく。官吏もゆけば、學生もゆく、といふ風で立錐の餘地もない程で

ある、とのことである。按參集するものは、先づ氏の圓滿崇高なる人格に接して、云ひ知れぬ感化を受けるのが常である。音聲は明瞭にして朗か、で、眼光是炯々として、而かも冷しく、初見者でも渴仰して措かぬ。如何に氏の人格の崇高なかが、察せられるのである。氏の静坐法は坐禪に似て、然かも進歩して居るもので、其の精神的効果は、第一知力の練磨、第二膽力の養成、第三思念工夫に適して居る。而して其極は身心一致、物我一體の妙境に達することが、出来るものと云はれて居る。されば此の静坐法實行以來、人格が變化したとか、性質が一變したとか、いふ例が澤山ある。

第三節 藤田氏の息心調和修養法

二木博士、岡田氏と共に、調息法の大家として、藤田靈齋氏を擧ぐる順序となつた。氏には心身強健之秘訣と云ふ立派の著書があつて、既に數

版を重ね、其の第五版は昨年 先帝陛下の天覽を辱うした、光榮を有するもので、此の種の著書中では、最も立派で、自著であるから、又最も、信を置くべきものである。氏は呼吸法とか調息法とか云ふ名稱は用ひないで、息心調和之修養法と名づけて居る。其の方法は獨り身體の方面、即ち生理的方面のことばかりでなく、精神的方面のことには、殊に重きをおいて論じて居る。それゆゑ修養の文字を特に用ひ、而かも心身の調和をはかるにあるので、此の種の書籍中では、完全のものである。大阪朝日新聞が最も系統的であると云はれたのは、適評であると考へる。一、息心調和之修養法 修養實習の方法を、調身法、調息法及び調心法の三段に分つて論じて居る。調身法とは實修に際しての身體の形式態度等をいふもので、調息法とは生理的方面、即ち呼吸法を指すのである。又調心法とは精神的方面のことを論じたるは云ふまでもない。今茲には調身法と調息法とは、共に身體的方面の部に入れて、説明すること

にした。

1. 身體的方面

イ、調身法 之を通則と隨意則とに分つ。

通則は、胴體と頭との姿勢を指すのである。

(イ) 下腹部を前へ出し、胴體を眞直にし、耳と肩と垂直線にあること。

(ロ) 頭は前後左右に傾かず、正しく胴體の上にあつて、鼻と臍と垂直線にあること。

隨意則は、踞坐、椅坐、半跏趺坐、直立、臥床等の場合に於ける、姿勢を指すのである。

(ハ) 踞坐即ち吾人通常の坐り方に於ては、兩足の親趾の爪先だけ、重なり合ふ位にし、兩膝は少し開く様にする。此の姿勢は實修以外、平素に於ても必要なること。

(ニ) 椅坐とは、椅子に腰をかけた場合の坐り方をいふのである。

此の時は成るだけ深く、臀を後に引き、兩足の垂れぬ高さにあること。

(ホ) 半跏趺坐とは、坐禪の時にする結跏趺坐の略式である。此の仕方は、左足を右股の上に置くのであるが、熟するまでは、少し困難である。

(ヘ) 直立のまゝでも、就床のまゝでも、差支ない。要は通則を心得ればよろしい。

ロ、調息法 之を努力呼吸、丹田呼吸、及び體呼吸の三段に區分する。

(イ) 努力呼吸

調身法が出来たら、體を靜に寛やかに、前後左右に揺り動かして、大地に身を揺り据ゑたるやうになし、口を結んで鼻から大息をするのである。先づ息を吸ひ入れるときは、横隔膜を上にあげ、又之を下げる。五

六たびで、後に眼を軽く閉ぢ、左右の手は少しも力を入れずに、兩膝の上
に置き、下腹部即ち丹田に氣力を充たし、暫く耐へて、後鼻から徐々に線
香の煙の如くに、吐き出すのである。其の時は腹に力を入れながら、徐
々に低く凹ますと、横隔膜は次第に上へあがり、胸は狭くなり、肺中の空
氣は出来るだけ出してしまふ。彼様に吸ひ入れたり、吐き出したり、何
回も繰返して居ると、追々呼吸が弱くなつて来る。扱又息を吸ひ入れ
て、耐へる時間は、十四五秒から一分位までであつて、段々熟練すると、三
四分位には進むものである。

(ロ) 丹田呼吸

丹田呼吸は努力呼吸と、方法は殆ど同一である。唯息を耐へる時間に、
長短の差があるばかりである。努力呼吸では、出来るだけ長く耐へる
代りに、丹田呼吸では短く弱くするので、彼の二木博士の腹式呼吸と、略
同様のやり方である。彼様の呼吸を數十回重ねると、出入の息は漸く

微かになり、遂に無呼吸の状態になる。

(ハ) 體呼吸

體呼吸は呼吸の最終のもので、丹田呼吸も努力呼吸も、此の體呼吸に達
するまでの階梯にすぎぬのである。體呼吸になると、息の出入はなく
なつて、全身の毛孔から、雲蒸し霧上るといふ状態になる。此の状態に
なれば、既に禪定三昧に入つた様で、心身自ら解脱して、宇宙の氣息は我
が氣息。「我が氣息は宇宙の氣息。」といふ境界に至り、つまり修養を積
まねば、此の位置には、達せられないのである。

以上呼吸法の三階段を述べたが、終極の體呼吸といへども、矢張呼吸
たる以上は、生理的作用の範囲にあるものだから、精神作用の支配を受
けざるを得ざるものである。それゆゑ眞の呼吸作用の目的が、達せら
れるためには、精神作用に待たねばならぬ。殊に本修養法では、精神作
用が主であつて、生理作用の如きは、其の補助たるにすぎぬのである。

2. 精神的方面即ち調心法

息心調和の修養法中、精神的方面は、最も大切な部分と認められてある。而して之を三大段に別ち、更に各二分して、總べて六段に區分せられてある。

イ、雜念の紛起

何人も一度瞑目したならば、色々の雜念が腦中に往來することを、實驗せぬものはなからう。甲より乙に移り、乙より丙に轉ずるが如く、夫れから夫れへと、諸種の思念が、雜然紛然、唯心理的の聯合作用によつて、盛んに湧起するもので、此の時の精神界は、恰も暗黒の中にある如き状態であつて、之を指して雜念紛起と云ふのである。

ロ、公案の腹讀

公案とは、修養者自ら選定した目的を、簡明の文句に表はしたものをいふのである。例へば膽力強大とか頭腦健全とか、喘息平癒とか、云ふが

如きものである。禪でいふ公案は、師より授けられた、難解の問題を表はした文句であるが、此の修養法でいふ公案は、決して難解の文句ではない。修養者自ら選定したものだから、始めから分り切きつて居る文句である。

又此の公案を選定したならば、之を腹で讀む練習をするのである。固より腹で讀む道理はない。何處までも頭腦に於て思念し、頭腦に於て讀むべきものだが、其處が一の工夫、一の手段である。努力呼吸の初めは、雜念紛起するが、一度公案を定め、之を腹で讀む練習をすると、頭腦は全く軽く明かになり、恰も腹部臍下に於て公案を讀むやうになる。即ち腹部に注意が集注するから、頭腦は輕明になるのである。之を公案の腹讀といふのである。

ハ、公案の觀念上

努力呼吸から進んで、丹田呼吸に移ると、公案は追々明瞭に腹讀せられ

るやうになり、頭腦は益々明快となる。雜念が消滅すると、一時無念の状態になるが、忽ち又公案は現はれて来て、益々明瞭となる。此の時の如く、公案の明瞭の度を觀念と名づける。それゆゑ觀念の語は、心理學でいふ語と、少し意義を異にして居る。即ち此の修養法でいふ觀念は、專念とか專思とか、注意凝集とかいふものを指すのである。公案は人により時により、固より同じくないが、觀念の語は、更に抽象的で、普汎的の意味に於て、取扱はれて居るものと云つてよろしい。

ニ、公案の觀念下

丹田呼吸實行中、一方に於て精神界にあつては、公案の觀念を得て、尙一層勤めて止まずんば、公案益々明瞭となり、些の雜念もなく、玲瓏玉の如く、朗々秋月の如く、澄みきつて来る。而して自己即ち公案、公案即ち自己、といふ状態に進んで来る。さうなると、自己の身體を自由に支配することが出来るやうになる。即ち要求せられた公案、通り、頭腦も、明晰

となれば、膽力も強大となり、疾病も全治するに至るのである。

ホ、公案の固信及び確信

丹田呼吸が益々進んで、體呼吸近くなるか、又は全く體呼吸にまで進めば、公案の觀念は益々明瞭になり、愈々強固となる。而して遂に宇宙の何物にか接觸したかの如き状態となる。此の時は雜念妄慮はいふまでもなく、自己もなければ何もない。唯丹田中に一個の觀念があるばかりで、然かも此の觀念が大きくなり來つて、宇宙の大靈と同化し終りたる如き感あるに至る。斯うなれば自己即ち神であり、佛であるので、白隱禪師の根に透り、底に徹し、透得過して、大觀喜を得たるもの、二木博士の餘程妙な感じがすると云はれたものと、同じ状態であらう。固信と確信とは、前後強弱の差あるばかりで、固信は確信の前にある状態、固信から進んで、確信状態にいたるものである。

息心調和の修養法中、生理作用と精神作用との進行状態を圖に表は

するの力を得ること。

授今日まで此の修養法で疾病の治癒した人は、何十人何百人あるか分らぬ位である。左に著しい疾病全治の人々を掲げて参考とする。此他幾等もあるがすべて略する。

神経衰弱、肺尖加答兒、痔疾、胃腸病、全治 東京 千葉 準一氏

脳神経衰弱、胃筋弛緩、鹽酸過多症、全治 東京 萩田保之助氏

心臟病、腦貧血、痔疾、座骨神経痛、全治 大阪 岡山 照子氏

腸結核、肺病、子宮病、心臟病、腎臟病、全治 御影 山口 千代氏

腎臟病、慢性胃腸病、胃痙攣、神經衰弱、全治

東京 黒澤長山氏

慢性癩麻質斯、心臟病、鼻腔閉塞、氣管支加答兒、全治

白河 矢口親六氏

2. 精神的方面 息心修養法に於ては、此の精神的方面に、最も重きを置いて居るので、藤田氏自身も修養法が完成すると、膽力は据わり、記憶力も増加し、心的状態は非常に變化して、以前の不平、不満、自暴、自棄の心病は、殆ど全治するに至つた。それから益修養精勵して、今日では實に崇高圓滿の人格を形成せられた。一たび氏に接した人は、必ずや其の人格に、云ひ知れぬ感化を受けるであらう、と考へる。今此の精神的方面の効果を擧げると、次ぎの二ヶ條となる。

ニ、小膽臆病のものは、恐怖心はなくなつて、大膽不敵の人となり、意志薄弱のものは、百折不撓の精神を、練りあげることが出来ること。

ホ、此の修養法の極致は、古來多くの人が千辛萬苦して、求めつゝある修養の極致宗教上の眞髓をも、容易に獲得せらるゝに至ること。

此の修養法の練磨によつて、身體に影響するは勿論、精神界にも大影響を及ぼし、膽力を練り、意志を強固にし、遂に、人格にも變化を及ぼして、終に之を自己一人に止めずして、他人にも及ぼして、其の疾病を治し、又其の人格にまで感化を及ぼすに至る。氏は修養法の階段を、初傳、中傳、奥傳の三種に分つて居る。初傳は、専ら生理的方面の呼吸法を授け、中傳に於ては、所謂息心調和の方法を教へ、奥傳に在つては、修養成功して、他人の疾病を治する程度に至る、其方法を口傳するものである。故に奥傳は人々の修養如何によることで、頗る六かしいものとせられて居る。此の奥傳に於て行ふ所を、心靈治療といふので、前に述べた種々困難の疾病の、全治した人々は、皆一面には氏の心靈治療を受け、一面には自己

修養を行つた人々である。因て修養法の精神的方面の効果に、左の一を加へることとする。

へ、心靈治療

心靈治療は、二木博士の腹式呼吸は勿論、岡田氏の靜坐呼吸法にもない。藤田氏獨歩の治療法であつて、氏は修養の結果、宇宙の大我と同化し、他人のために心靈治療を施すに當つては、彼此同一となり、能所不二となつて、其の効果を見るに至ると云つて居る。故に修養法は自己に在つては、自分の疾病治療となり、之を自力治療とでも云ふべく、神佛を信仰して、疾病が治癒したり、偉人から禁脈を受けて、疾病が治癒したりするのは、他力によるものと云ふべきであらう。亦た此の心靈治療による疾病治療は、他力によるものと見るべきで、前に述べた心身相關の章や、黒住宗忠傳にある禁脈などのところを参照して、此の藤田氏の心靈治療を味つたら、思半にすぎぬものがあらうと考へる。斯く云ふものゝ、

藤田氏は醫藥の如き、物質的他力を度外視する方でないことを、茲に一言して置く。

疾病治癒

自力治癒……息心調和の修養による治癒

他力治癒……

(一) 神佛信仰によつて得たる治癒又は

禁厭による治癒等

(二) 心靈治療による治癒

第四節 三大家調息法の比較

現今大家と云はれる二木、岡田、藤田三氏の調息法の梗概を述べ盡したから、茲には其の一致點と差違點との比較をして終結とする。敢て三大家の優劣是非を議するものではない。又余には之を論議する資格は固よりない。唯比較研究するに止めるまでである。

一、二木、藤田兩氏は、先哲諸師の調息法を研究せられ、更に自分の工夫を

加へられて、各腹式呼吸なり、修養法なり、を組立てられたことと考へる。岡田氏のは書物に何とも見えぬが、蓋兩氏と同様、先哲の方法から案出せられたものであらうと察せられる。但息を吸ふとき腹を凹まし、吐き出すとき腹を膨らすのは、岡田氏の創意に出でたものかとも思はれる。

二、岡田氏は靜坐を以て、特に有効の姿勢態度と云つて居る。敢て椅坐、偃臥、直立等のことを云はれぬ。二木、藤田兩氏は靜坐、椅坐、臥床、直立、步行等、如何なる場合にも實行して、差支ないと説かれて居る。

三、調息實修中に瞑目することを、明に示して居るものは、岡田、藤田兩氏であつて、二木博士は何とも云はれては居ない。蓋博士も瞑目して行ふのを悪いとは認められては居らぬであらう。何となれば博士も先哲のやり方から、主として採用せられたからである。

四、臍下丹田に氣力を充たすといふ點は、三氏共通の一大眼目である、こ

とは明かである。而して息を吸ふとき腹を膨らすと、吐き出すとき腹を膨らすによつて、岡田氏と二木、藤田兩氏とは一致しない。且又岡田氏の呼吸法には、動搖といふ反應があるが、二木、藤田兩氏には、此の如き反應はない。

五、身體的方面に於ける呼吸法の効果は、三氏殆ど共通であるが、其の精神的方面のものには、多少輕重がある。二木博士は醫家であるから、身體的方面、即ち生理作用からして効果を研究せられ、藤田氏は宗教家哲學家であるゆゑに、自ら精神界のことを主として居る。岡田氏は恰も其の中間に位する、とでも云つてよからう。

六、藤田氏は精神界のことには最も力を用ひて、組織的に系統的に調心法を説かれてゐる。それだけ又難かしい。入り難い様な感じがする。岡田氏は唯無念無想になれと、單に云はれて居るばかりだから、自ら入り易い様な感じがする。二木博士は精神界のことは全く説かぬでもな

い。或雜誌に、博士は病人に向つて、陽氣になれ、陰氣に負けてはならぬ、と説かれる、と記してあつた。

七、二木博士は病氣の或種類と妊婦にんぶとは、呼吸法をせぬ方がよい。又よし呼吸法を行ふにしても、病人は醫師に相談をした後にせよ、と云はれて居るが、岡田、藤田兩氏は、別に病氣の種類などには斟酌しんしゃくはない。妊婦なども呼吸法を行つて、安産の功ををさめて居る。

三氏調息法の一致點と差違點とは、右七項の比較研究によつて、大略述べ盡されたと考へる。初修者にあつては、岡田氏の呼吸法が入り易い傾がある。即ち息を吸ふとき腹を凹まし、吐き出すとき腹を膨らすのは、却つて容易の様に感ずる。併肺臓内にある空氣は、十分出きらず、十分入り難い、と云ふ點はある。二木博士や藤田氏の呼吸法の方が、自然的でもあり、又諸先哲も此の方法で、實行せられたるものと編者は考ふるものである。

岡田氏の呼吸法によると、静坐はやがて動搖に變化するが、此の理由が一向不分明である。余は不幸にして未だ氏の教示を受くる機会がなかつたが、有らゆる所謂岡田式静坐呼吸法なる書を購讀研究したが、更に其理由が見えない。雜誌「真人」には、自己催眠にかゝつたものと説いてある。又數人の實行者について、實見して見ても、如何にも半睡半醒の催眠状態にあるものと、余も考ふるのである。俗に云ふ狐憑きつねつきの動作の如く、狂人の動作の如く、關西の稻荷下げの動作の如く、甲州身延山や熊本の清正寺の題目唱者の如き此の動搖が、何故に岡田式呼吸法から起るものであるか、何故に此の異様の動搖が心身兩方面に効果を奏せしめるか、といふことは、今に十分了解せぬ疑問である。序に茲に記して、世の識者の明教を仰ぐのである。

第七章 調息法と教育並に

編者の修養

先哲諸師の遺書の中から、又現今大家と稱せられて居る、二木博士、岡田藤田兩氏の調息法中から、其梗概を抜き出して、前數章に亘つて紹介した。此の章に於ては、如何に此の調息法を教育上に應用すべきかを述べ、合せて余が息心調和の修養を始めた由來と、効果とを記して、全篇を終りたいと思ふのである。必竟余の立場から云へば、以上數章は準備であつて、眼目は此の一章にあるので、學生々徒諸君の一讀を煩し、熱心修養せられ、天晴一等國の生徒、未來の強國民となられん事を、希望する次第である。

一、調息法と諸學科附試験

1. 修身科 初等教育は勿論、中等教育に於ても、普通教育に於ては、修

身科を以て諸學科中、大切なるものとするは云ふまでもない。又調息法の効果につきては、心身兩方面に影響するは、前に述べた通りで、殊に感情を調節して、克己、忍耐の強固なる意志を練り、膽力を鍛へ、物事に動せず、臆せざるの精神を養成する。殊に修養の結果として、青春男女の性慾を抑制するの效果著しいものがある。此等の事につきて、教育者も被教育者も、大に考慮をめぐらし、調息法を奨励したならば、教育上餘程効果が多いと信ずる。尙又毎朝始業前などに行ふ深呼吸の代りに、此の調息法を應用したならば、修身道德の上に、必ず効果のあるものと信ずる。

2. 智的學科 調息法を修養すると、頭腦は雜念を排するから、大に休養せられる。それから精力は十分旺盛となつて、幾等勉強しても、倦むことを知らぬやうになる。頭腦は明晰となつて、記憶も自ら強固となる。それゆゑ數學、理科、論理の如き推理力を要する學科に對しては勿

論、語學、地理、歴史の如き記憶力を要する學科に對しても、少からぬ効果があることは、疑ひない事實である。

3. 技能的學科

イ、唱歌、習字、圖畫、裁縫、手工の諸科

技能的學科中、直接呼吸に關係あるものは、唱歌である。抑音樂といふ廣い範圍の中には、我が國の淨瑠璃や謠曲など、種々唱ひもの語りものがあるが、義太夫と謠曲とは、丹田に力を入れて呼吸を調へ、謠つたり語つたりするのは、何人もよく知るところである。學校の唱歌も此の丹田呼吸に、少からず關係がある。或音樂家の如きは、其の適用法をしきりに研究して居る。腹式呼吸を、唱歌をする前にやつておくときは、氣も落ちつき、音量も追々裕かになつて、樂に發聲することが出來て、段々丹田に力を入れる習慣が出來上ると、強弱大小如何なる曲でも、自在に謠ふことが出來るのは、疑ひない所である。

習字、圖畫の如きは、直接呼吸には關係せぬ様であるが、調息法によつて丹田に力が出来ること、自ら氣も落つき、所謂氣骨風韻のある書畫が出来。初等教育などには左まで關係はないが、それ以上の學校の習字、圖畫などでは、頗る大切のことであらうと考へる。又圖畫、裁縫、手工等の緻密を貴ぶ技能科に在つては、精神の落ちつきは、頗る大切の條件であるから、深い關係がある。

ロ、體操科 體操科と調息法とは、頗る關係が密接である。現今諸學校で行はれて居る體操科の呼吸法は、兩手を靜に頭上に擧げるとき、鼻から息を吸ひ、兩手を靜に又は稍急に下すときに、口から息を吐き出すのが普通である。故に、肺尖呼吸と胸式呼吸とが、盛に行はれて、腹式呼吸は、頗る弱く行はれるのみならず、最も大切の丹田に、氣力をこめるといふことは、全くない様である。これが最も遺憾とする點で、體操専門家の研究を希望して止まざる所である。附けて云ふ、近時醫家の深呼

吸は、頗る調息法に近いやり方になつて來たのは、喜ばしい次第である。學校に於ける體操科の呼吸法につきては、改良を加ふべき點が少からぬと考へる。

ハ、武術 擊劍、柔道の如き、我が國固有の武術は、體育の上からは勿論、精神教育の上からも、價値あることを認められ、中等學校は勿論、それ以上の學校に在つても、正課同様取扱はれて居る。此の武術に於ては、擊劍、柔道は勿論、薙刀術に至るまでも、皆臍下丹田に氣力を込めることは、維新前の武藝者と稱せらるゝものゝ、大に膽力を練り、精神を修養した、ことによつてもよく分る。今日諸學校の武術教員諸氏も、丹田に力を入れるところの調息法を實修して、其の教授に應用して、膽力を練り、精神を修養する様に、心掛けられるを望むのである。

4. 試験 終りに學科試験のことを一言する。今初等教育の學校を除き、中等教育は勿論、それ以上の學校に於ても、試験するのを常例とし

て居る。現今試験廢止の説はあるが、未だ實行は六かしい。學校へ入學の後は廢止するとしても、入學試験は廢止することは、とても望まれまいと考へる。扱試験を受くるのに、上手下手がある。平素成績佳良の人でも、試験下手のものは、試験場に入るなり、胸どきどき臆するから、出来る問題も答案が出来ぬことになる。そこで先づ氣を落ちつけ、丹田に氣力を充たし、瞑目して腹式呼吸をなすこと數回、後問題に對するならば、必ずや解答明確にして、一定時内、綽々として答案を作り、退場することが出来る。學生々徒諸氏の實行を望む。さうするには平素から、調息法の修養が大切である。

二、調息法と體育

1. 運動 調息法と學校の體操科との關係につきては、前に述べた通りであるが、尙其他必要なる注意を述べると、運動と食物と睡眠との三點である。運動は學校に於て、定められた時間の外、毎日適當の時間は、

之を怠つてはならぬ。殊に戸外の運動は大切である。調息法さへ修養すれば、運動は怠つてもよい様に思ふのも誤であるが、又運動さへすれば、體育上完全である、と考へるのも誤である。運動家は寧ろ短命である、とさへ傳へられて居る。故に運動と相待つて、此の調息法をやらねばならぬ。

余は約十年前から、専ら庭毬を盛にやつたが、一向肥えぬ。併此の一兩年は、公務多忙と手腕の顫動とのために、庭毬をあまりやらずに、調息法を實行して居るが、運動を盛にやつた頃よりは、心持ちがよくなり、手腕の顫動はとまつて、文字を書くにも、差支なくなつた。調息中の心持ちを云ふと、息を吸ひこんで、氣力を丹田に充たしたときは、腹中の鬱血悉く押し上げられて、心臟にかへり、心臟内の血液は動脈によつて、全身に輸送せられて、寒中でも身體に温もりが來て、一時間位續けて庭毬をやつた位に、よい氣分になる。斯くして余は本年の春頃から肥えて來た。

と云つて労働家の筋肉の如く堅くはない。併又美食家、脂肪質の人の如く、いやにぶよ／＼もして居ない。余は調息法、萬能主義ではない。

程よく運動をなし、而して調息法を實修するのが、必要であると考へる。

2. 食物。運動に次いで大切なるは、食物である。調息法を實修すると、食物の消化のよくなることは、明瞭である。別段運動をせずとも、食欲は相應に催進する。併粗食してもよい、とは考へられぬ。矢張適當の滋養分を取つて、さうして調息法をやつたならば、内外相待つて完全であらう。彼の白幽仙人の如きは、幾日何十日間絶食しても、氣力が衰へぬのみか、齡二百歳を超えたとある。それゆゑ粗食でもあながちかまはぬが、併相當の滋養を取り、運動をもして、調息法をやつたら、尙更完全である。唯滋養物のみを澤山食すればよい、と思ふことの誤りを、一言しておくのである。

食物に好き嫌ひのある人が、随分世間にあるが、これは一生涯の損の性

質であるといつてよろしい。尤も食物の性質によると、身體一面に發疹はしかなどして困るといふ人がある。又或食物を食すると、下痢をしたり、嘔吐を催したり、するものもある。此等はまづ止むを得ないとしても、唯嫌ひだと云つて、或物を食はぬものがある。此の如きは勿論、前に云つた止むを得ないといふものゝ例でも、調息法の修養によつて、食することが出来る様になる。余の乏しい經驗でも、明かである。食嫌ひのある人は、何卒調息法を實修して頂きたい。殊に學生生徒諸氏の、實行を望むのである。

3. 睡眠。世に不眠症にかゝつて居る人が随分ある。余も十數年前までは、毎月一回位は必ず眠れぬ夜があつた。幾等眠らうと思つても、聯合に聯合を重ね、所謂雜念紛起して、どうしても眠れぬ。夜明頃になると、漸く睡眠を催し、眼覺れば時既に遅くて、早々出勤しても、頭腦は重くして明晰を缺き、終日少からず苦痛を感じる。何人も不眠の翌日は、

必ずや此の様であらう。扱調息法を實修してからは、就蓐すると直に仰臥して、五六回呼吸法をやると直に眠れる。玉露茶などを喫すると眠れぬことがあるが、其の外不眠などいふことは、絶えてなくなつた。能く眠る兒は育つと世の諺の通り、余の近頃肥えて來たのも、熟睡するからだと思ふ。學生生徒諸氏には、不眠症など云ふことは、餘りなからうと察するが、朝寢坊は随分少からぬと察する。此の癖のある人は、就蓐直に仰臥して、調息法をやり玉へ。公案は早起でも夙起でもよろしいから、一心にやり玉へ。明朝は必ず早く起きられる。早く起きたら、朝食前に一回又やるのである。就蓐してやる調息法は、次ぎの通りである。

仰臥して兩足を寛かに伸べ、兩手は兩腋に伸べ、鼻から息を吸ひ入れながら、下腹と兩方の踵とに力をこめ、次ぎに息を徐々に吐きだしながら、兩手足の力をゆるめるのである。

朝早く起床したならば、靜に盥嗽をなし、清潔の空氣中に直立して、兩手で腰部を押へ、努力呼吸をなすこと六七回で、次ぎには吸氣の時、兩手を下ぐることに兩三回で、後座して普通のやり方で、實修するのである。

4. 疾病。學生々徒に最も多い病氣は、胃腸病に神經衰弱であると考えへる。胃腸の消化力が、精神に大關係するといふことは、前に委しく述べた通りである。故に呼吸法によつて胃腸病を治すことは、就中容易のことである。余は近年腸の力が頗る弱くなつて、實に困難したが、前年此の調息法を修養してからは、全く治つてしまつた。讀者諸君の中、胃腸病を患らふ方は、熱心に實修し玉へ。必ず効果が見える。又神經衰弱は申すまでもない、直接精神と關係があるから、効果が最も顯著に見えるのであつて、調息法で神經衰弱の全治した人は、數へきれぬ程ある。讀者諸君の中、同病に悩む方は、速に實行し、信じて修養し玉へ。必ずや効驗あることを、茲に明言しておく。

三、編者の調息法實修の由來 編者は藤田氏の息心調和の修養者の一人である。其實修した由來を述ぶる代りに、心身強健之秘訣序文を、次に轉載することとする。

有名の白隠禪師は、余の郷里より遠からぬ、駿河原宿の人であつた。余嘗て禪師の「夜船閑話」と云ふ書を読んで、所謂長生久視の秘訣は、丹を練り氣を養ふにある、と云ふ事を知つた。昨年又二木醫學博士の腹式呼吸の話を聞いたり、平田篤胤翁の「志都乃石室」と云ふ書を読んだりして、非常に有効なる方法である事を承知したが、併まだ自ら實行するまでには至らなかつた。勿論深呼吸の必要なる事は、學生時代に體操教師米人リーランド先生からも聞き、後「黒住宗忠傳」などを讀んで、所謂陽氣を吸ふとは、即ち深呼吸の事位に解して、體操的深呼吸の實行は、敢て怠らなかつたが、此神仙練丹の修養法は、全く實行しなかつたのである。

然るに本年五月藤田靈齋先生が來阪せられたのを幸に、一日學校へ御苦勞を願つて、講話を乞うた所が、先生は約三時間に亘つて、丁寧に息心調和の修養法につきて説明せられたが、第一先生の精力の旺盛なのに感服した。且又先生に親しく心靈治療を受けて全治した、山口夫人の實驗談を聽いて、大に發明する所があつた。此練丹養氣の、長生久視に効驗の灼然たる事を悟つて以來、朝夕自ら實行修養に勉めつゝあるが、更に本年九月先生來阪せられたから、親しく就いて傳習を受け、講話をも聽聞した。先生は哲學宗教は勿論、心理生理などの科學にも精通し、又自ら大に修養を積まれた、學德兼備の方である。一度先生に接した者は、先生の崇高なる人格だけで、一種の慰安を心中に感ずるのを禁せぬであらう。況して熱心に病者の爲に同情を寄せられ、誠意を以て全治を觀念せらるゝ故に、遂に奏効を示さるゝのである。實に先生の爲に病苦を免れた者、今日までに幾百人ある

か、數も知れぬ位であらう。

山口夫人は我が學校の卒業生で、久しく訓導の職を奉せられた、熱心なる教育家であつた。然るに病氣の爲に辭職して後は、呼吸器病に加ふるに婦人病、腸胃病などを以てし、浪華有名の國手は遺す所なく、終には京都大學病院に行つて、諸博士の診察をも受け、或は須磨、御影等の風光明媚にして、空氣清潔なる土地の病院に又は住居に、種々手に手を盡されたが、何の効驗の見ゆるではなく、遂には絶望の域に迄立至つた。然るに昨年或人の紹介によつて、藤田先生の心靈治療を受けた事が、僅に數回で、後は自ら息心調和の方法を修養して、今は全く藥物に遠ざかつて、健全無病の人となつた。實に先生は起死回生の秘訣を會得した方と云ふべきである。然るに此秘訣は、所謂秘密の方法と云ふではなく、何人も修養して得らるゝものである。修養未熟余の如きものも、聊か其効驗を認めたとのは、何よりの幸福として、

先生に感謝して居る次第である。

余は元來強健の質で、未だ大患と云ふ程の病氣にかゝつた事はない。併此數年前から、腸の力が弱くなつて、毎朝三四回は必ず便通あるを常とした。又一兩年前にふと耳が鳴つて、頭腦が何となく病めて、濕れた紙でも一枚被つた様の感じがした。是れとても公務を休む程には至らない。謂はゞ些細の疾病に過ぎなかつたが、又随分鬱陶しかつた。然る所約半ヶ年位で、耳鳴も頭痛も忘れたが、本年四月末頃から再び始まつて、大に困難して居つた所へ、藤田先生の講話を拜聴して、毎朝食事前にも一回、毎夜就寤直にも一回と、實行する事約十日間すると腹部も頭腦も耳鳴も全治して、平常と異らない様になつて、此夏の如きは、最も健康に過ごしたのは、實に先生の賜である、と悦んで居る次第である。而して余には尙一つ病氣がある。夫は昨年三月激烈の寒胃に罹つた時、鼻腔も冒された。寒胃が全治すると共に鼻も

治つたが、其時から左の鼻だけ、無色の粘液を出して、誠に困難して、所有耳鼻専門の醫師の診察治療を受けたが、中々根治しない。普通の鼻腔加答兒だと云ふ事だから、心配はないが、今に少しづつ、出て困る。併し修養法を實行してからは、頗分量が減じて來た。先生が九月來阪せられた時、其後如何と問はれたけれども、此鼻腔加答兒だけが尙全治せぬから、未だ修養不十分であります、と答へた。次回に先生の來阪せらるゝ時は、必ず全治の効果を奏し、勇ましく報告をしたいと思つて、修養に勉めて居る。

藤田先生先に「心身強健之秘訣」と云ふ書を著して、大に世を裨益せられた。余も本年五月先生の講話を拜聴すると、直に購讀して得る所が少くなかつた。今又大に之を改正修補して、世に公にせらるゝので、余に一言を需められたが、未だ修養最中の者で、讀者に對しても嗚呼がましいとは思つたけれども、併し固辭するは却つて失禮の事と

考へて、斯く認めて先生の許に呈したのである。讀者諸君、共に修養して、長生久視の効果を、更に之を他人に勸めて、病苦を救濟したなら、何程世の爲、國の爲になるでありませうか。

丹を練り氣をやしなひて國のため

世のためはかれやよや諸人

明治四十四年十一月

大村芳樹

右の如く編者の修養法を實修してから、未だ二年ばかりにしかならぬ。固より其の門をのぞいた位で、人に教ふることは勿論出來ぬが、人に勸める義務はある、と考へる。扱其の後の経過を云ふと、昨年一月公用で上京すると、二三の親戚朋友が余の頗る肥えたことを云ひ、又或は腎臟病ではなからうか、など心配してくれた。それから歸阪後近傍の按摩を、久々で呼んで揉んでもらふと、又此の按摩も、肥えた、と云つた。家族のものも醫師に診察を乞ふのを勸めるから、見てもらふと、全く病氣で

も何でもない。念の爲に尿を検査したが、更に異状はない。全く健康に相違はない。修養前に體重を量つて置いたなら、何程目方が増加したか分るけれども、残念のことには目方を量つておかなかつた。生來余は健康體ではあるが、痩せて見榮がないから、何とかして肥えたいと思つて、二十年代には、飲めぬ酒をも随分飲んだが、肥えない。運動もしたが、更に肥えない。然るに一昨年の秋頃から肥え始め、此の頃では頗る肉附いたと思ふ。併肉附いたと云つても、さう太つたと云ふ程ではない。而して下腹部は段々前に出て來て、腹壓は餘程強くなつて來た。其の上に身體全體の調子が、何となくよくなつて、唯彼の鼻腔加答兒の痕跡のみをのこして、以前の病氣は根治してしまつた。而して又精神的方面のことは、茲に記す程の効果ををさめないのは、如何にも耻かしい次第であるが、元來編者は、哲學や宗教のことには、至て無頓着の方であるから、初から此等の點には、深く注意を拂つては居ない。又職

務柄宗教上のことなどを、人に勸むる義務も持たぬからでもあらう。尙修養を怠らずは、他日讀者に報告する機會もあるかも知らぬ。それは兎も角も、せめて身體だけでも強健になつて、百二十五歳まででなくとも、百歳位まで生きながらへて、互に世の爲國の爲に、盡したいではありませぬか。共に共に修養を上げみたいものである。

昭和二三三三
諸君

上等修養
流了

學生調息修養法終

大正二年六月一日印刷
大正二年六月四日發行

學生調息修養法全



定價金五拾錢

著作者	大村芳樹
發行者	金港堂書籍株式會社
代表者	原亮一 郎
印刷者	平井登

東京市日本橋區本町三丁目十七番地

東京市日本橋區本町三丁目十七番地

東京市日本橋區本町三丁目十七番地

東京市日本橋區本町三丁目十七番地

東京市日本橋區本町三丁目十七番地

東京市日本橋區本町三丁目十七番地

東京市日本橋區本町三丁目十七番地

東京市日本橋區本町三丁目十七番地

東京市日本橋區本町三丁目十七番地

發賣所

東京市日本橋區本町三丁目
振替貯金口座
東京八八一五番

金港堂書籍株式會社



88
348

終

