

な一面があり、冷徹な、病的過敏な性格がみられた。

ムッソリーニは、闘士型である。性格が野心的で、強靱で、専制的なのはそのためであらう。しかし、彼には肥満型の傾向もみえるので、民衆からも愛される一面がないではない。

ヒットラーは大體細長型である。彼が理想に徹底し切らうとする性格の強いのは、體格からも想像される。近衛公なども、細長型の體格であり、性格もそれに近い。

偉人天才は、背の高い人が多かつたか、低い人が多かつたか。大體低い人、小さい人が多いやうである。低い人では、豊臣秀吉がすぐ思ひ出される。外國でも大アレキサンダーは、脊の高さでは小アレキサンダーであつた。ベエトーヴェン、モツァルト、ハイネ、ブレイク、イブセン、バルザック、ロートレックなども低い天才である。インツプ、スコット、レオバルディ、バイロンなどは佝僂や跛者、鰻足であつたと云はれてゐる。

しかし、背の高い天才偉人が全くないといふのではない。加藤清正は高かつたといふし、ピター大帝、カーライル、ビスマルク、ミラボー、クリントンなども高かつた。

昔から「大男總身に智慧が廻りかね」などいふやうに、智者や偉人を想像する時は、どうも小柄の方が頭に浮ぶのが通例である。

骨相學や人相學などに、變にこだわるのは危険である。だが、その中には参考になることも少くない。それだけを診断の根據にしないで、参考にするのは悪くない。今まで云はれてゐたことや、新しい説を少しく紹介してみよう。

頭蓋骨では、腦底と冠部とを區別してみられる。眉から後頭部に向つて、耳の孔を切斷する直線が引かれたと考へるならば、腦底が発見される。この線の直接上に横はつてゐるのが腦底部であり、その他の部分が冠部である。もし腦髓が腦底で冠部におけるよりも廣いならば、強い身體筋肉系統と一般に粗大な形態を想像してよい。

これに反して、冠部が腦底よりも大きく、廣いならば、優美な形態と、一層肥大した柔軟な筋肉が発見される。

廣い腦底と小さな腦葉（少しひつこんだ額）は、強い肺と強い腹を暗示する。薄い腦底と大きな腦葉（垂直又は出張つた額）には、小さな肺と、弱い下腹とが暗示される。

廣い顔は、物質的生活觀、實際的な性情、立派な実行力を暗示する。

長い顔は、理論家で、実行力の弱い精神生活者を暗示する。

圓い顔は、少し人のよい性格者を示してゐる。

長くて広い顔は、精神家で実行力を兼ねた人が多い。

額頭（額が顎よりもひどく前へ出てゐる人）は、精神家で、肉體よりも精神が勝つてゐるのである。

顎頭（顎が額よりもずつと前へ出てゐる人）は、意志が悟性を支配してゐるのである。顎と下顎との切方が粗野な時には、力強い、実行力のあることを暗示してゐる。

額顎頭（額と顎とが中央の顔面部よりも突出してゐる人）は、悟性と意志とが結合されて、活潑なことを示してゐる。

奇のない横顔は、優れた性質をもたない、調和的な人を暗示する。

口横顔頭（ニグロの横顔のやうな）は、感情の強い、性的旺盛を示してゐる。

広い顴骨は、悟性の刺戟よりも感情の刺戟に従ふ本能的な人を指示してゐる。兒童は悟性と意志が発達するので、顴骨が丸々と肥つてゐる。彼らは本能的である。

两眼が接近してゐる場合は、精神生活者で少し説教的で、やりすぎる傾向のある人が多い。遠く離れた眼は、現実的の人で、少し利己的な人を暗示する。

小さな口は、貧しい感性を示し、大きな口は、強い感性を示す。

豊かな、軟い唇は、感情の豊かな人で、薄い唇は、無情な、嘲笑的な人を暗示する。

形の整はない、隆起した唇は、下品な、衝動的生活を示してゐる。

真直の鼻は、それが顔の長さ（髪の毛の生際から顎の先まで測つて）の三分の一を占めてゐる時には、感情と理性とが調和してゐる暗示を與へる。

広い鼻柱をもつ鋭く曲つた鼻は、エネルギーがあり、実行力の旺盛なことを暗示する。

沈んだ鼻（ダンテのやうな）は、穿鑿家に多い。

圓く曲つた鼻は、思慮のある、理性家を暗示してゐる。

鞍状の鼻は、本能的に行動し易く、感情家であり、感覺家であることが多い。

中央の顔の部分が、額や顎の部分に對して萎縮したり、短くなつてゐるやうにみえる目立つて短い鼻は、狭量な、利己的な、執念深い性格の暗示である。

歪んだ鼻根は、熟慮と活動性を暗示してゐる。

大きな鼻孔は、熱情家に多い。

狭くて薄い鼻孔は、感情の浅い、貧しい人に多い。

しかし、讀者諸君、これをよんで鬼の首をとつたやうな顔をしてはいけない。毎日人をつか

まへては、これを根據にして占師のやうなことをしてはいけない。人に教へたり、吹聴して歩いて笑はれぬ用心が大切である。これらは、だまつて頭の中に入れて置いて、他の觀察に照合して資料の一つにすればよいのだ。身體の外形と精神の形とが、一致してゐることも多いが、その逆も多いのである。面白いからといって、濫用は禁物である。

筆蹟學は、まだ完成された學問ではない。それに幾多の困難があるからだ。しかし、筆蹟にも性格の現れることを無視してはならない。精神病などでは、筆蹟によつて診斷のつくものもあるのだ。一枚の葉書からでも、重要な資料が得られることもある。

筆蹟學の教養の基礎は、まづ有名な人々の筆蹟を學ぶことである。その人の性格が判明してゐるし、それに筆蹟の特徴を參照して考へればよい。もとより性格に似合はぬ字を書く人もある。だから筆蹟だけで、その人の全貌を察知することは困難である。だが、何氣なく書かれたもの、殊に日記や手紙などには、隠せない性格の特徴が筆蹟に現はれることが多いものである。その人の教養、その人の環境が影響することもある。殊に崇拜する人の字を真似たり、近い人の影響をうけたりすることもある。良人の癖が妻にうつることは、よくみられる現象である。夫婦で同じやうな字を書く場合は、どちらかゝ影響されたのである。親子の字の似るのも、遺

傳といふよりは、模倣であり、影響なのである。

また、同じ人でも精神状態によつて、色々の書態ができる。年齢的の差も勿論あるが、心の状態が影響することを忘れてはならぬ。ナポレオンの署名をみても、旺んな頃の書態と、退位の時の力のない弱しい書態はよい對照をなしてゐる。

西洋の筆蹟學などでは、まづ文字の角度を問題にしてゐる。文字の綴の下へ横線をひき、その文字が立つ角度である。例へば次のやうな三例をみよう。(第一圖)

- Genius is only patience.
1. *Genius is only patience.*
  2. *Genius is only patience.*
  3. *Genius is only patience.*

1のやうに、右へ倒れたやうなおとなしい書態は、性格の素直な温良な人に多く、2のやうな垂直に立つた書態は、自信の強い自我の強い人に多く、3のやうに1と

に左へ倒れたやうな書態は、奇矯な、ひねくれたやうな人に多いと云はれてゐる。これは日本字でも、同様のことが云へるであらう。(第二圖)

一 天才は忍耐に過ぎない

二 天才は忍耐に過ぎない

三 天才は忍耐に過ぎない

の大きさも性格的なものである。

精神病者でも、その病症によつて特色がみられる。

精神薄弱者——これは低能者で程度によつて違つてゐる。白痴には全く文字を書き得ないものが多い。僅に書き得ても、拙劣な摸寫か、文字の一断片に過ぎない。癡愚も概して筆をとることが少い。一般に低能者の書態は幼稚拙劣で、誤字脱字が多いもので、劃を落すのが多い。

躁病——この病者は書くことが好きである。古い醫書には病症の一つとして「書淫」と記載されてゐる位である。ノートを與へれば、一日に數冊も書きつくして猶足らず、壁や戸や床や窓にでも書きつける。精神病院の落書の多くは、この患者によつてなされる。一般に長い文章

第二圖

一の平らかな書態は、温良真面目な人に多く。二の右あがりは自信の強い自我中心的人に多く、三の右さがりは變質的の奇矯な人に多いとされてゐる。

字と字の間、行間、文字そのもの

はなく、短句からなるものが多い。酒客の如く筆力は雄渾壯大で、所謂「紙背に徹する」感があるが、大小不整の文字が多い。感情がたかまつてゐて、性急になつてゐるので、略字は多いが、あまり誤字はないものである。

抑鬱病——メラニコリーな患者である。精神運動が制壓されてゐるので、書字を好まない。たとへ書いても短句で止めるか、或は迂遠繰返しが多く、屢々抹殺する。書態は一般に細小で、顫えてゐることがある。

幼稚拙劣  
見札

昭和十四年

第三圖

麻痺性癡呆——微毒が腦の細胞を破壊する病氣である。この患者は智能の低下脱落と、手の運動障礙によつて、最も病的な、特徴のある書態を示すものである。即ち手指の振顫と肘の失調（アタキシー）によつて、字劃は左右不整、上下不整、長短不整で、細い所と太い所が混亂

し、脱字或は字劃の脱失が激しい。

精神薄弱者との區別は、その人の過去の文字と比較すれば明瞭である。低能者は過去も現在



圖四第

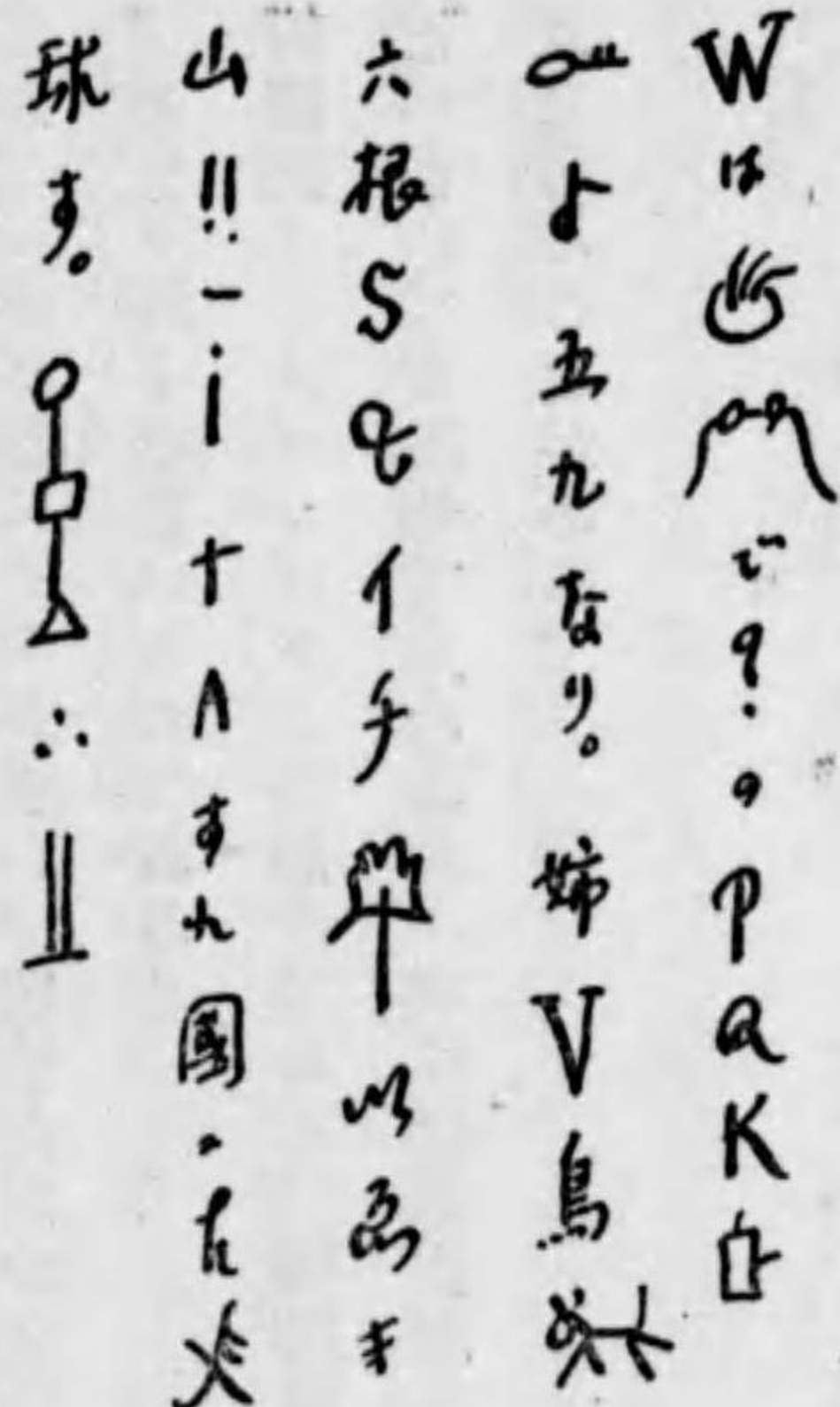
も同じく拙劣であるが、この患者は病氣のために段々幼稚拙劣、混亂に陥るのである。一度完成された字が崩れてくるのである。

例へば「幼稚拙劣混亂 昭和十四

年」を第三圖のやうに書く。

幼稚拙劣混亂

中酒性精神病——アルコール中毒者



圖五第

は、字が顛えるもので、酒をのめばそれがとまる。精神異常を發したやうなもの、輕症の時は躁病のやうで、重症のものは麻痺性癡呆に似てくる。しかし、智能は犯されてゐないが、記憶力が悪くなり、誤字を書いたり、注意力の散漫のために脱字が多くなるのである。亂雜なことが多い。

精神分裂症

——これは早發性癡呆ともよばれる病氣で、病型は數種あるが妄想に支配される



圖六第

ことが多く、癡呆に陥るものである。支離滅裂な奇矯なものが多い。書態も病症によつて雜多で、巨大なもの、微小で讀むに困難なもの、妄覺妄想

に支配されて人に通じない記號を案出し、新作文字を創作する(第四圖)。これらが合成混淆し(第五圖)、或は背向文字、逆讀文字、歐亞混合文字等を書き、常人には全く意味が判讀しえないことがある。新作文字は劃の多いものが多く、麻痺性癡呆が減少するのに對比して興味がある。

鏡映文字は(第六圖)、兒童のある時期や左利の成人にも時々みられるが、精神分裂症患者では故意に奇を衒ふために書くことが多い。

筆蹟ばかりでなく、繪畫、文章、その他の製作品は、すべて性格學の資料である。それらのものに何時も注意深くあれば、迷信や俗説によるものでない合理的な分析ができるものである。

第十一講 記憶衰弱の療法

## 読者 に

記憶力の養成は、集中術に關係が深い。この部分を讀まうとする人は、まづ最初の二つの講義をもう一度、注意深くよんでほしい。これだけをよんで、すぐ記憶力をよくしようとおせるやうな人には、少しも効果がない。私は時々讀者から、また外來患者から次のやうな質問をうける。

「記憶のよくなる薬を知らせて下さい。」しかし、そんな薬はないのである。薬の力で記憶をよくすることは不可能である。これは、丁度不老長壽の薬を探して歩く人と同じ失望に逢ふだらう。ともかく、この講義を精讀して、もう一度考へてみてほしい。

「私は記憶力が減退して困ります」

といふ訴へは、悩める人にとつて何時も唇から洩れる言葉である。しかし、私は反問する。

「どんな記憶が減退したのか？　どんなことを忘れるのか？　どんな時に忘れるのか？」  
記憶の減退を訴へようとする人に、私は次の三つの注意を與へたい。

- 一、人間の記憶といふものは、種類ではない。澤山の記憶があるのだ。
- 二、それらの記憶は、同時に發達しない。また平等に發達するものではない。

**三、それらの記憶は、たゞ一定の条件の下にのみ、同時に減退し、消滅するものである。**

これは重要な生理學的事實であるが、とかく看過され易い。

「われわれは數の記憶、場所の記憶、名前の記憶、人相の記憶、事實の記憶、音調及音樂の記憶、色彩の記憶、形態の記憶、時間の記憶を區別しなければならぬ。この記憶の種類は、記憶全體を表はすものではあるが、ある程度までは互に獨立性をもつてゐる。例へばいゝ數の記憶は、いゝ人、又はいゝ名前の記憶に邪魔されない。この逆もさうである。」

記憶が同時に發達しないことは、よく知られてゐる。「兒童では、對象の記憶がまづ最初に發達する」といふガルの觀察は、モイマンによつて新しく確認された。それは兒童では、對象に關する記憶がまづ發達し、それから視覺的内容をもつ言葉に對する記憶がつゞき、その後には聽覺的内容の言葉に對する記憶、更に音響に對するものがつゞき、最後に數の記憶が發達する。記憶の發達の過程は、また減退の過程にも通用する。

それはまた、正常の關係でも、その開始、上昇、頂點、減退、最後に消失の時刻をもつてゐる。たゞ重症の腦疾患の病人だけが、早期に、そして突然、一切の記憶を喪失するのである。老人では、個々の記憶の減退した結果、力と内部的關係とのない新しい印象の把握が行はれ

るが、一方過去の思出は、新しい印象によつてもはや壓迫されないが、壓倒的な眞實性と潑刺さをもつて意識に歸つてくる。だから老人は、過去に生きるのである。普通はまづ、個々の事件と密接に結合されてゐないすべての事物に對する記憶が消失する。それから名前の記憶が消失し、また色彩、形態、音樂の記憶が減退し、場所の記憶が失はれてゆく。だから老人は屢々二三分の後に、彼らがどこに物を置いたかをも忘れて終ふのである。そして次々に精神的中樞が、活動を停止して、記憶が死んで終ふ。

以上の記述を読んで、種々の記憶力が互に獨立して活動するものやうに誤解してはならない。ゲエテがいつたやうに、思想工場は織匠の一反と同様であつて、一つの踏板が數千本の糸を動かし、一と打ちが數千の結びつきをつくるのである。種々の記憶は、全體の一部であり、それは本來たゞ記憶能力の一定の領域をなすにすぎない。通常記憶とよばれてゐるのは、對象、事實、言語の感覺の共同作用であり、生活の中で要求される三つの領域なのである。それ以外の領域——例へば色彩、形態、音響、數、場所などの記憶——は、たゞ偶々補助的に問題になるに過ぎないものだ。

では、記憶といふものは、どう働いてゆくか？



どんな表象も病氣を除いては、脳から消えてゆくことはできない。表象は完全で、力強ければ、表象中心點（内部的視野）のうちに鋭く現はれてくる。

對立的の表象は、以前の表象を曖昧にし、褪せさせる。以前の表象は、新しい一層力強い表象で内部的視野から驅逐される。

しかし、驅逐された表象もまた、觀念聯合（聯想）によつて、再生され、やがて再び内部的視野へ入ることが出来る。これが追憶である。

**追憶は記憶の最も主要な能力で、元の表象の反覆に他ならない。**

最初にそれが強ければ強いほど、再生が強く、明瞭に、活潑に出現する。最初の印象が弱ければ弱いほど、その反覆は弱い。

**このことから、強い收容能力は、表象と記憶像の捕捉にとつて、最善の保證だといふことがわかる。**

記憶像の交替が緩慢に進行すればするほど、内部的視野に長く残れば残るほど、その印象は深く刻まれる。

ゆつくり考へる人は、急いで考へる人よりも永く憶えてゐる。

生理學者のヘルムホルツは、多血質（今日の運動氣質とよばれるもの）の人は、一秒間に十個の表象をとり入れることができ、粘液質（榮養氣質）の人は、たゞ二つをとり入れるだけであると報告してゐる。だから三十歳の多血質の人は、七十歳の粘液質の人と同数の生活要素を自己の中に入れてゐるのである。

しかし、表象の交替する速さだけが決定的なものではない。表象像の性質もさうである。

**われわれは、興味あるものを最もよく記憶する。**

だが、われわれが興味をもてるのは、それに對する特殊な素質があることを忘れてはならぬ。音楽家には音響、數學者には數、役者には特殊な性格、美術家には色彩と形態に關する深い素質がある。その發達は他のものの發達を超越してゆく。その記憶像を再生する能力が強いのである。模倣能力の極度に發達した役者は、特徴のある容貌の追憶を保存してゐて、それを時々再生して好演技を示すのである。その容貌に附隨した言葉とか、數とかの記憶は忘れて、顔貌の形態のみに記憶が深いのである。

表象は腦の組織の中に、平等に保存されてゐる。しかし、一定した場所にある。單語と文章の構造は、主として言語中樞にあり、音は聽覺中樞にあり、繪畫は形と色彩の中樞にある。

聯想を通じた多くの表象、恐らく大抵の表象では、中樞が保存に参加する。この保存は、蓄音機の蠟版の上に刻む吹込針の印刻のやうなものではない。中樞はたゞ一度受取つた印象の再生能力を保存するだけである。

この能力は非常に永くつゞくものである。物を忘れると、すぐ年齢のせりにしたがる。しかし、記憶の生命は長いもので、なかなか死なない。大抵の記憶像の再生能力は、その人が死ぬまで保持されるものである。それが現はれて來ないのは、眠つてゐるので、目を覺さないだけである。聯想のどの部分も、新しい影響をうけないからである。

忘却は記憶の喪失ではなく、居睡りに他ならない。

眞夏に初めてスケートやスキーを習ひ、眞冬に初めて水泳を習つた人があるだらうか。眞夏のスケート、スキーや、眞冬の水泳をやつてみて、案外早く上達するのは、冬や夏に習つてゐた記憶が再生してくるからだ。學校で暗記した詩を忘れて終つたとする。それが二十年後、一寸練習するとすぐ暗記できる。これは年をとつて理解力が増したからではない。舊い記憶像が再生するからである。

屢々訴へられる記憶力の減退は、特別な原因があるのではない。病的な衰弱は減多にな

い。多くは練習不足によつて、腦の中樞の再生能力が悪くなつてゐるのだ。

神経衰弱その他の病人を除いて、記憶力の減退や衰弱を嘆く人々は、どうしたのか？

學校を出たら、勉強をやめて終つたから、記憶の練習の必要がなくなつたからである。

學校を出たり、受験にパスすると、記憶力のあるものは、休息状態におかれる。學問に専心するものや、教師でさへも、自分の専門以外のことは勉強しなくなる。それらに關する記憶は、居睡りを始め、やがて深い眠りに入つて終ふ。

商人でも、役人でも、會社員でも同じことである。彼等はその地位を得るために努力をつゞけたが、一度目的を達すると、もう勉強をやめて終ふ。

練習を捨てた記憶は、休息の關の中に眠つてゆく。勉強してゐる頃は、數字まで覚えてゐるが、十年間も放つて置けば、もう思ひ出せないほど深い眠りに入るのだ。

醫者も音樂家も、學生時代は小數學者であつた。しかし、彼等は醫者になり音樂家になつてからは、もう數學の勉強をしない。數學的な記憶は錆びついて、十年もたてば使へなくなつて終ふ。彼は自分の子供達や弟妹達に教へねばならなくなつた時、一生懸命にやつてみるが、教へるには役にたゝない。彼らは記憶の減退を知つて、淋しくなる。

あらゆる職業人は、日夜かうした経験をなめてゐるだらう。職業が分化すればするほど、専門の中へ深く入り、それ以外のことに不勉強になつてくる。使はないでゐる能力は、衰へるものだ。

それが急に必要に迫られると、役に立たないことを知つて嘆くことになる。

記憶が悪くなつた、衰弱した、とたゞ驚き悲しんでゐてはならない。その原因を探究せよ。案外早く、諸君は自分の思ひ違ひを発見できるのだ。

たゞ練習されるものだけが、組織の中で仕事をする能力を持つてゐる。ただ練習だけが與へられた任務の解決のために能力を與へる。

生存競争が遠くに横はつてゐる事物に對して、われわれに時間を許さないといふ異論は、誤解として通用するかも知れないが、同時に記憶の減退についての苦情の増大を説明するものである。記憶の不足をこぼさないで、練習の不足を反省すべきである。

記憶はたゞ事物の活潑な把握の全く自然的な結果であり、それへの新鮮な内部的参加である。記憶の衰弱は興味の衰弱である——深い興味を覚える事物は、誰でも決して忘れないものだ。

しかしながら、生存競争によつて惹起された神経力の過度の使用は、看過することができない。生活——一層正しくいへば誤つた生活法は、神経資本の濫費を誘致する。

病氣もまた一般的緊張力を低下させる。重い性病（梅毒）を患つた者は、彼の精神力の時期尙早の減退について怪しむべきではない。

同様に重い變質病は、精神的能力をも肉體的能力をも減退させる。われわれは、臨終に死ぬのではない。組織の個々の部分の死が、全組織の最後の休止に先行する。六十歳以上生きた多くの人の死は、すでに三十年代で始まつてゐる。このことは、何より先づアルコール飲用者が明白に示してゐる。美が消失して、頬の赤味が鼻の中へ退く時が到來する。——一般に、われわれが第二講の中で學んだ集中のすべての障礙は、また同時に記憶の機能の妨げである。病的状態がより大きな障礙として問題となる。かくて、すでに第二講で暗示されたやうに、兒童における「放心」、一層正しくいへば不足する受容能力または學習能力は、非常に屢々妨げられた鼻呼吸に歸因する。鼻粘膜および咽頭粘膜のカタル、アデノイド、または鼻咽腔における贅肉は、腫脹や古くなつた中耳炎と同様に、呼吸に悪影響を及ぼし、かくして間接に記憶またはその個々の部分に影響する。

フレンケル教授は、學習を困難ならしめる兒童の頭痛が、大抵障礙のある鼻呼吸の結果に他ならないことを示した。

咽頭扁桃腺の腫脹の場合には、精神的活動能力に影響があると云はれてゐる。ヨナス博士は、放心並びに集中することの無能力は、咽頭扁桃腺疾患に歸せられることを主張した。特に兒童並びに成年者は、扁桃腺や咽頭粘膜炎の疾患の場合に名前や場所の記憶の衰弱に苦しむ。醫師の屢々些細な手術的療法と、口や鼻の洗滌を伴ふ徹底的な鼻の治療とが、永續的な變化を作り出すことができる。

強迫觀念は、往々記憶活動の障礙となる。すでに第二講で示したやうに、それはまたあらゆる集中を不可能ならしめる。カンプマンの知覺療法は、結果が示してゐるやうに、實にかゝる觀念を永續的に排除する能力を與へる。しかし、首尾よき記憶活動が遂行されるがためには、これはかなり必要である。

神經衰弱もまた記憶衰弱に導き、あらゆる精神的活動を弱めさへもする。ここでもまた、神經衰弱的疲勞の克服がその目的である合理的な治療法が必要である。知覺療法と心理的および肉體的作用とは、多くの人によつて誤つて不治と考へられてゐる病氣を屢々二、三ヶ月で治癒

せしめると云はれてゐる。すでに治療中、或はまたその前後、指物細工がすゝめらる。患者は鋸をひき、鉋をかけ、膠で張り、そして短期の練習の後に有用な物品を作り出す。特に鉋かけの場合には、彼は注意しなければならず、かくして少しも努力することなしに、集中術を學ぶのである。もしそれが喜んでなされるならば、細菌鋸と切目細工によつて色々の仕事ができる。自瀆は記憶衰弱の原因の一つをなすものである。しかし、自瀆の危険と有害な結果とが多くの著者によつて、常に誇張されてゐるといふことは確かである。自瀆がそれ自體に脊髄病または精神異常に導く、といふことは眞實ではない。それはかゝる體質（遺傳的素質等）が存在し、または他の弱い病氣（よく治療されてゐない梅毒等）が加はる場合にのみ生ずるのである。自瀆的過失の時代が二十歳を越えず、そして自瀆が體力を破壊するやうな仕方で行はれないならば、その後の時代における規律正しい衛生的な生活は、再びすべてを平衡に戻すであらう。しかし過度の自瀆に耽る者は、——強力な身體構造の場合にでもまた——記憶衰弱を訴へねばならないであらう。このことは、無教養者が彼の記憶の練習のために時間を見出すことが少ければ少いほど、一層甚しい。遺憾ながら、孤獨の中に行はれる自瀆も賣笑婦との接觸も、往々「精神的自瀆」と呼ばれる精神的の淫蕩に導く。その時には、肉慾的な思想が一切の精神的活

動を消滅させる。繪畫を見れば、行爲や駄洒落の中に表現される淫蕩的な思想が湧き上る。音樂を聴けば、最初に刺戟されるのは、感覺的性的部分であり、ダンス・ホールであらうと、街上であらうと、美人を見れば、思想は副次的性器官等々に向けられる。かやうに注意は繪畫、音樂または人から離れ、それらはたゞ表面的に、倉卒に觀察され、一層鋭い再生にとつて必要な深い印象を残すことができぬ。このやうに思想像は、たゞ部内視野の中に融解して現はれ、そして、時の経過と共に、一度も聯合像が成立しえないほど甚しく褪色する。個々人には、それに類似の過程が「知られる」やうになるが、原思想像は、最初鋭く且つ明瞭に視野の中に現はれないので、明瞭に再生されない。そこで、かゝる人間は「記憶することができない」とか、「忘れる」とか云ふことになるのである。彼等は、彼等が或る表象像の最も本質的な特徴の慣習的、一時的、無關心的觀察のために、またさうでなくても、すでに弱い再生能力を練習しないので、一層さうなるのである。彼等は一度も新しい印象に對して、特殊な興味をもたない。思想が人間を支配しなければならぬ。單なる感情は、たゞ思想がそれを支配しうる時だけ有用である。厳格な自己訓練だけが、われわれをそこへ導きうるのである。先づ第一に、自瀆並びに一切の淫蕩、更にまた猥談を中止すべきである。體操と呼吸練習、水泳およびその他のスポーツ、園藝労働、登山、唱歌等は、重要な治療法である。何故なら、それらは孤獨の自瀆者の思想に、新しい方向を與へるからである。必要な場合には、催眠状態または覺醒状態で暗示療法を適用すべきである。それから初めて、この講義に指示されてゐる練習を始めるがよい。われわれが、固有の記憶練習に到着しうる前に、**記憶の衛生**について一言しなければならぬ。

生活が規則正しいこと、几帳面な就眠、元氣と快活との感じを目覺めの後に喚び起す八時間乃至九時間の睡眠は、重要な衛生的要素である。目が覺めた後は、すぐ床を去るべきである。何故なら、床の中の目覺め際の夢は、精神の明瞭さを減らし、疲勞させ、往々頭痛を起すからである。

顔や頸や頭を冷水で洗ふこと、身體の冷水磨擦、または入浴は、心身を清新にするもので、第四講および第五講に指示された練習も同様である。

睡眠、榮養および労働は、第七講で示された指導によつて統制されるべきである。

アルコールの過度の飲用は、記憶力を減退させる。煙草の愛用——紙卷煙草、葉卷煙草またはパイプの喫煙——が思想の發展を刺戟するといふことは、よく云はれるが確證はない。

記憶の最良の衛生は、森林や野原における孤獨の散歩である。かゝる散歩が友人同伴でなされるならば、刺戟的な會話がその最善の薬味であるが、しかし孤獨と沈黙が一層望ましい。練習の不足が我々の記憶中樞の再生力を減退せしめるならば、不斷の練習でそれを増加しなければならぬ。これは實際、記憶術の大立物が示してゐる方法である。アルブレヒト・フォン・ハラー、フーゴー・グロチウス、ヴォシウス等々は大いにこの法を推賞してゐる。

偉大なイギリスの演説家ロバート・ピールは彼の驚くべき記憶を、毎日の練習によつて獲得した。有名な經濟學者カール・マルクスは、毎日外國語の單語と歴史上の日附とを學んだ。カール・デヤ人によつて破壊された聖書の編纂者エスドラスは、彼の莫大な記憶をただ毎日の練習に費した。人の手引なしに、多忙な鍛冶仕事にも拘らず、三十二の死語および生語を習得して有名になつた「學者鍛冶」エリフ・ブリットは、その外に「記憶練習のために」毎日なほ二百のギリシャの詩を讀んだ。——貧しいオランダの店員ハインリッヒ・シュリーマンは、彼の記憶を練習するために、毎日動詞を學習した。記憶の英雄の名はいくらでもあげられる——われわれは、すべての人から彼等が休みなく練習したことを聞くであらう。だれも飛躍しなかつた。だから練習せよ！——だが如何にして？

諸君が一つの言葉を想ひ出すことができない場合には、それを飛び越えるな。それが見出されるまで、辭書で求めよ。

ある歴史的事實、或る人物の意義、或る歴史的數字が諸君の記憶から消滅したならば、諸君は機械の構造をもはや思ひ浮べることができぬ。或ひは一つの引用句が諸君に想ひ出せなかつたら、それを記録し、自宅に歸つた後、直ちに百科辭典を繙き、學者に相談し、または諸君の古典文庫で引用句を求めよ。諸君が文庫を持つてゐないなら、諸君の求めるものを圖書館で探して見出せ。

たゞ發見された記憶の不足を平氣で糊塗するな。こゝでは、新しく學ぶことが問題なのでなく、忘れたことが問題なのである。それは嘗て諸君の表象生活に存在したのであり、再び目覺めさせられねばならないのである。この良心的探求以上に、再生能力を強めるものはない。この習慣はなほ、諸君が忘却した思想像に關係し、中樞に適當な刺戟を與へる目的を持つてゐる。諸君は記憶と同様に容易に忘却に慣れることができる。記憶の方が大切なのであるから、健忘症を言譯するな。望ましい結果に到達するまで、熱心な探求によつて償へばよい。

諸君の健忘症が置き去りにした對象に遭遇したなら、保管の日を思ひ浮べよ。諸君が對象を

保管した情勢、保管の理由、多くの事情を思ひ浮べて見よ。諸君は歩一歩後退せよ、その時忽ち諸君には、些細な附隨的な事情が思ひ浮べられ、記憶像が一層明かになり、保管の場所を必ず見出すであらう。

精力的な探求は、諸君をまた目的に導くといつて反對するな。無駄な探求は神経衰弱にし、短氣にし、思想の正常的な経過を妨げ、注意を外らせる。探求の時には、種々の対象、書籍、手紙等々を吟味し、探求される対象への集中と、保管の一層詳しい事情とを阻止しなければならぬ。思想上の探求の時には反對のことが現はれる。短氣者は考へる前に行動し、静かな人は行動する前に考へるので、何等の後悔も彼を苦しめない。

一つの出来事を想起し、同じことを思ひ浮べなければならぬ時には、同様に行動せよ。場所——時間——天候——居合せた人——話題——動機——その他の附隨的な事情を次々と思ひめぐらせ。それによつて過程が再生され、または一瞬間、全く明瞭に諸君の心理の前に現はれる。

「自己を想起しようとする」この體系的な方法は、すべての記憶中樞に餘りによく適合し、その再生力は試みる度毎に成長するものだ。

しかし、瞬間的の必要の時に困難な記憶像がある。次のこつをのみこめ！

### 一、色彩の記憶

諸君が知つてゐる繪畫（例へばレオナルド・ダ・ヴィンチの「最後の晩餐」又は、ミレエの「晩鐘」北齋の「赤富士」など）で、どの色が特に目立つてゐるか？ を考へよ。

その繪畫を思ひ浮べて見よ。人物、衣裳、空間的裝飾、光線の反射（晝か夜か、日光か月光か）を心眼を以て觀察せよ。

諸君が知つてをり、また以前に見た繪畫の解剖は、次々と色を心眼の前に立たせる。このことが行はれた後初めて、新しい注目すべき考察によつて、記憶の錯誤または原物と諸君の記憶像との不一致を調節せよ。

### 二、形態の記憶

諸君が久しく逢はない知人を思ひ浮べよ。先づ容貌ではなくて、風采を思ひ出せ。即ち大きさ——體圍——細いか太いか——脚が短いか長いか——腕が長いか短いか——頭髮——頭——

態度——步調。

更に種々の木の葉の形を思ひ出せ。即ち梅——竹——樅——柳——松——葡萄等々。長い、狭い、広い、楕圓形か、鋸齒状かどうか等々を記せ。次に諸君の記憶練習の結果を實際または、植物學や辭典等々で見出す繪畫と比較せよ。今度は新たに印象された形態像を二、三日の後に、再び心の中で再生せよ。

この試みは彫刻、建築物等についても、また繰返した方がよい。

### 三、人の記憶

諸君の知人の形態關係を確認した後、容貌を再構成して見よ。顔——圓いか、廣いか、卵形か。額——高いか、弓形か、低い、偏平か。眼——大きい、小さい、窪んでゐるか、きついか、やさしいか。眉——弓形か、眞直か、濃いか、薄いか、鼻根の上で結合してゐるか。鼻——ローマ的か、ギリシヤ的か、鯨鼻か、鞍鼻か、廣いか、尖つてゐるか、大きい、小さいか。口の構造——大きい、小さいか。唇——厚いか、薄いか、赤いか、血の氣がないか、上唇が下唇の上に突き出てゐるか、下唇が突き出てゐるか。齒の構造——齒列がいゝか、亂杭

か、白いか、黄色いか、黒いか。頤——長い、短い、とがつてゐるか、卵形か、圓いか、たつてゐるか。唇の構造。頬の色と形。皺の構造。耳——大きい、小さい、廣いか、狭いか、形がよいか、縁があるか、ないか。髪と髯——色、捲髪か、硬直か、脂肪性か、乾燥してゐるか。容貌の全體の構造——親切か、意地悪か、眞面目か、楽しさうか、無表情か。諸君が正しいと思はれることを書きとめ、控へを原物と比較せよ。比較によつて諸君の記録を訂正せよ。その後直ちに、同じ對象でこの試みを反覆せよ。

有名で卓越した人々の肖像を集めよ。それらを棄て、おき、テーブルの上に擴げられた多數の中から、時折名前と性質とを確めて見よ。たゞ頭だけが見られるやうに、肖像の身體を蔽へ。それから誰の肖像が、諸君の前にあるかを記憶によつて確めよ。この練習は、たゞ人の記憶のみでなく

名前の記憶

をも刺戟する。

### 四、場所の記憶



諸君の故郷の地圖を思ひ浮べよ。記憶によつて主要な都市の位置を確め、それを一枚の紙の上に書き、そして結果を現實の地圖と比較せよ。二、三日の後、また反覆せよ。

旅行してゐる時には、すでに以前知つてゐる場所で、援助や質問なしに行くべき道がわかるやうにせよ。この練習は、屢々反覆されると、場所を覚える名人になる。

諸君が久しく行かなかつた居住地附近の遠足地を閑な日に訪ねよ。こゝでもまた、記憶によつて方角を見定めよ。かうして、すでに屢々すゝめられた散歩が、二重の効用を持つわけだ。

### 五、音楽および時間の記憶

諸君が音楽會等へゆく時には（第九講も参照せよ）演奏されたメロディに注意せよ。その後、既知の曲を記憶によつて、即ちプログラムの助けをかりないで決定して見よ。蓄音器もまたこの練習を助ける。調子、拍子を自ら印象づけ、そして繰返す場合に、調子が正しいかどうか、張つた音調が入り交つてはるまいかどうかを確めよ。

### 六、数の記憶

計算練習によつて、殊に暗算で、興味ある歴史的日附を時々注意して、更に諸君の知人の誕生日の記憶で練習せよ。日附をノートに書き、時折頭の中で列を通過し、次いでそのノートの援助によつて、それを整理せよ。

### 七、一般的記憶練習

殊に多數の記憶は、暗記によつて最もよく成功する。この種の一般的記憶練習は、特殊的練習から獨立して何時でも、而も真先に企てらるべきである。私は記憶術の意義を認めない。それは疑ひもなく一種のいゝ記憶練習であるが、しかし誰にでも適しない。一つの數、一つの日附また一つの名前を覚えるために、どうして三つ乃至四つ、またはそれ以上の單語に注意しなければならぬであらう？ 文章、引用句、詩および散文の一節の體系的な、毎日の暗記の方が遙に愉快である。精神を刺戟し、知識を豊富にし、言葉と様式とを構成し、記憶を経験的に最もよく練習せよ。

しか、次の條件を忘れるな――

- 一、疲れた頭脳で學ぶな。従つて夜ではなくて、朝が最もいゝ。

二、聲高く、少くとも半ば聲高く學べ。かくて學ぶべきことが二つの感覺（視覺と聽覺）によつて頭腦に侵入し、われわれは雜音によつて容易に外らされることが少い。しかし、聲高の練習の場合には、また聲と表現法とが利益を受ける。

演説家は、最初聲高く暗記すべきではない。すべての字句を暗記すべきではない。

演説家は材料またはテーマを頭の中へ叩きこんで、然る後に演壇に立つべきである。たゞ力説すべき點、詩、實際の引用句だけを暗記すべきであり、これをまた聲高く暗誦すべきである。

暗誦すべきことは、精神的に同化されうるやうに、常にそれを第一に讀み、熟考しなればならぬ。それは精神の中の精神とならねばならぬ。まづ詩と散文に解剖し、更に詩的に叙述された過程を自ら物語れ、格言は注意深く熟考せよ。諸君がまづ自身の考方と一致するやうな文章を暗誦する限りは、選擇に注意深くあれ。

短い暗誦の後、次々と文章を記憶によつて書け。次に諸君の筆記を原文と比較し、それによつて諸君の原稿を訂正せよ。毎日何か暗記することを規則とせよ。

一つの文章、または詩から始め、そして諸君の課程を毎週増加せよ。反覆を怠るな。

第一週には、簡単な練習から始めよ。最もいゝのは、集中のための手段としての孤獨に関する思想をその折に選ぶことである。

日課を六週間に分配せよ。

一、孤獨は知慧の學校である。

二、愚人は社交を必要とし、賢者は孤獨を必要とする。

三、天才は静かなところで養成される。(ゲーテ)

四、あらゆる仕事に集中せよ、君の力を決して分裂させるな。(ポテンズレット)

五、少數の、だが促進的な對象へのすべての力の結合が進歩の主要條件である。(ケーラ

一)

六、孤獨と規則正しさとは、人が初めて經驗によつて評價することを學ぶ事物である。(ヌ

タール)

毎。日。の。種。の。引。用。句。を。學。び、。そ。れ。か。ら。學。ん。だ。格。言。の。意。味。や。意。義。を。半。時。間。研。究。し。て。見。よ。あ。ら。ゆる。賛。否。を。考。慮。し、あ。ら。ゆる。如。何。に。し。て。と。何。故。と。を。探。求。せ。よ。或。ひ。は。擁。護。者。と。し。て、或。ひ。は。反。對。者。と。し。て、あ。ら。ゆる。宿。題。に。つ。い。て。腦。中。で。討。論。せ。よ。こ。の。思。想。的。活。動。は。思。考。の。訓。練。で。あ。つ。て、

その効果は諸君の能力の向上に忽ち認められるであらう。

第七練習日は、週課程の復習と引用句の意義に關する諸君の思想活動の反覆である。

第二週には、課程を増し、なほ第一週の時と同じく十分に行動せよ。この度は、諸君が關與してゐる活動および學習の價値に關する思想である。

一、人生は大なる努力なくしては、人間に何物をも與へなかつた。(ホラテイウス)  
神は豚を道徳の前に置いた。(ヘシオッド)

二、學ぶために生き、生きるために學べ、汝が永久に生きるかの如く働け。

汝が何時でも死ななければならぬかの如く生きよ。(マールリス)

三、間斷なき活動は、すでに勝つたのだ。(ヴェルギリウス)

忍耐は目的に導く。(シラー)

人間はたゞ休みなく働く。(ゲーテ)

四、努力に耐へない者は、決して豊富な報酬をえないであらう。(ガイベル)

達人は天から落ちない。すべての練達の母は、活動に飽和された練習であるからだ。

經驗は勤勉と努力とによつて達成される。(シエークスピア)

第五日は週課程の復習にあて、第六日には第一週の課程が繰返され、第七日には二週間に學習されたすべてのことが回想され、更に今一度練習される。

第三週には、課題はやや大きくなるべきである。こゝではすでに、また名前や數の記憶を刺戟する練習が挿入される。一つの實例がそれを説明しうるであらう。

一、その神経系統が労働過剰や榮養不良によつて興奮させられたすべての人は、多かれ少かれ高度の不滿によつて特徴づけられ、そして世界および人間に關する部分的に正しい見解が、その基礎に横はつてゐる苦い感情を表現せしめるあらゆる機會を促へる。

二、人間の心臓は、二十四時間に約十萬回鼓動する。鼓動の度毎に、約百グラムの血液が殆ど五十センチメートルの先きまで送られる。

三、財布は一八四二年ドレスデンの製本助手カール・ホイエによつて發明された。——郵便函は一九〇七年ザルツブルグで死んだ技術長カール・パリスの發明である。

四、微風は一時間に二乃至十一キロメートル、強風は四十乃至六十キロメートル、颱風は百キロメートルの速度をもつ。歩行者は一時間に五乃至六キロメートル歩くが、光線

は十億八千キロメートル走る。

五、無信仰は迷信に對して保護しない。多くの迷信的觀念によつて、桎梏のやうに束縛された自由思想家がゐる。人間の精神は、消極性の空虚に久しく耐へることができぬ。人がその空虚を積極的眞理を以て充たさないならば、彼は誤謬を以て充たさなければならぬ。理性は知ること又は信仰することを欲する。――

再び第六日は週課程の復習にあて、第七日には、最初の二週で獲得された記憶の實におけると同様に、吟味せよ。あらゆる命題を読み直し、それを記憶によつて反覆せよ。――かうしてすゝめてゆく。諸君の趣味と教養の程度によつて、週課程を自らまとめよ。その内容は、諸君の職業知識からできるだけ遠くにあつて、しかも諸君が關心をもつものでなければならぬ。

學習課目全體の復習は、間もなくはやできなくなるから、たゞ時折試験又は簡單な講義だけがよい。三週間の課程の系統的復習だけで十分である。――

また詩を時折暗記し、又は諸君自身が小さな仲間に向つてした話（文字通りにではなく）を研究せよ。

しかし記憶練習を首尾一貫して年々繼續することを怠るな、それは毎日約半時間でよい。さうすれば諸君の記憶力は、更新することを確言する。

### 記憶の病理

記憶の本態については、前にも述べたので理解されたと思ふが、病理學的にまとめられた知識を提供して置かう。

記憶は外來の新しい刺戟をうけ入れて、腦の中に保存する機能と、それを永く蓄へる機能と、必要な時にそれを思ひ出す機能との三つに分けられる。精神病理學では、第一のものを記憶力といひ、第二のものを把持といひ、第三のものを追想力（再生力）といつてゐる。この他に一般記憶即ち本能的種族的記憶がある。

### 記憶力の障礙

記憶力は刺戟を経験した時の意識や、諒解や會て経験したことのある刺戟かどうかによつて差がある。また同じ刺戟を反復すれば、記憶はよくなる。病的に注意力の散亂した時や、感情鈍麻の時、茫然とした時、興味を失つた時、意識の濁濁した時には悪くなる。疲労の激しい時、鼻呼吸に障礙のあつた時にも悪くなる。鼻咽腔に腺様増殖症のある時、躁病の興奮状態の時、

麻痺性癡呆、癲癇性癡呆、精神分裂症（早發性癡呆）の末期の癡呆状態の時、コルサコフ精神病、老耄性癡呆（殊にプレスピオフィレーの時）等には最も悪くなる。

泥酔した時、ヒステリーや癲癇の發作の時、昏迷状態、興奮状態の時、熱性精神病の朦朧状態、深い催眠状態の時などには、その間のことを全く追想できない。これを**健忘症**といふ。これには、その間のことを全く思ひ出せない**全部健忘症**と、幾分は思ひ出せる**概括性健忘症**とがある。癲癇性状態の時には、全く追想できないが、ヒステリー性朦朧状態の時には、一部追想できるものである。

突然意識がなくなつて、その後意識が回復してから、無意識の時の出来事を思ひ出せず、それより前のこと——意識を失ふ前の出来事をも思ひ出せないものを**逆行性健忘症**といふ。これは頭部外傷や縊死を企て、失敗した時、脳出血の卒中發作、炭素瓦斯中毒、癲癇發作、ヒステリー發作、急癇、麻痺性癡呆發作などの後にみられることがある。

逆行性健忘症は、普通數時間以内にとどまるものであるが、時には一二ヶ月、數年、稀には一生のことをすべて忘れて終ふことがある。

### 追想の障礙

追想は普通の人でも、時がたつと初めの経験とは内容が違つてくるものではあるが、生理的には一定程度までは経験に一致するものである。しかし、病性的場合には、経験と非常に違つた追想を示すことがある。これを**追想の誤謬**といふ。これには**追想の錯覺**と**追想の幻覺**との二種類がある。追想の錯覺は、曾て経験した事實を誤つて追想するものである。追想の幻覺は、全く経験しないことを、さも自分が経験したかのやうに考へる症状なのである。小説のやうな話をつくつたり、潤飾して話すものがある。これを**虚談症**、**作語症**、**虚構症**といふ。かういふ時には、記憶の眞實性が犯されるばかりでなく、常人では追想の時に起る疑惑感にも障礙が起る。そのために事實と著しく違つた追想をしても、自らは少しも疑問を抱かず、それを正しいものと思ひこみ易い。このやうな不正な追想を正しいと信ずる症状は、**病的記憶増進症**となづけるものを示すことがある。さういふ時には、明かに思違ひであると思つたことでも、正しい追想と信じて疑はないものである。

追想の誤謬は婦人、低能者、老人に多いもので、殊に病性的人格者——自我が強すぎて、想像に耽り易い變質者、病的虚言者——に多いものである。精神病者では、憂鬱病者、妄想癡呆者、パラフレニー、パラハニア、アルコール中毒者、癲癇者、コルサコフ精神病者、老耄性精神病

者に多いものである。

過去にあつた事實は知つてゐても、何時あつたかといふ時間的の維持力の衰へたものがある。麻痺性癡呆などに多いもので、病院などで何時面會に來てくれたかを忘れて終ふ。

#### 把持の障礙

**追想の固執性の障礙**は、經驗の大部分を忘れたもので、時には記憶が全部消失したやうな状態に陥る。麻痺性癡呆、老老性癡呆、コルサコフ精神病の時には、この著しい例がみられる。激しいものは、自分の名を忘れ、妻子の名を忘れ、自分の家を忘れて、全知識がすべてなくなつたやうにみえることがある。

記憶衰弱の軽い時には、新しい記憶は悪いが、舊いことは比較的よく憶えてゐることが多い。記憶衰弱と記銘障礙とは、いつも平行して犯されるとは限らない。麻痺性癡呆の初期や老老性癡呆では、殊にさうである。またあることに關してのみ、記憶が悪くなることもある。**部分性健忘症**といふ。例へば一般的の知識はさう低くないのに、言葉に關する能力が非常に悪くなる**失語症**、**語彙症**とか、文字の記憶を失つて讀むことができなくなる**失讀症**などがある。これらは脳の器質的病患の時に來るものである。

神経衰弱者や神経質者の記憶障礙は、過敏症や疲勞亢進による注意力の散漫の結果である。彼らは眞に記憶力が不良になつたのではないが、それを氣にかける。記憶力の實驗などをやつてみると、常人と大差のないことが多いものである。

彼らは醫書などをよんで、記憶の病理を少しく嚙り、自分が精神病にかゝつたやうに誤信して煩悶する。しかし、精神病者や神経病者が記憶力を悪くした時には、自覺がない。病者に質問しても、決して悪くないと答へるか、人よりよいと答へるものである。

**自分で記憶力が悪いと自覺する時は、さまた悪くないもので、あまり記憶に自信をもちすぎてゐる人こそ、警戒を要する。**

この一文をよんで、自分も精神病的の記憶障礙を起してゐると心配する人があつたら、「御安心なさい、大丈夫です」と私は教へたい。それでも不安なら、私は何時でも實驗して、その證據を明示してやらう。

第十二講 意志の訓練と人格の向上

「予は欲す！」この言葉は力強い。

ある眞面目で、静かな人がそれを語る、星を天から引き裂くもの、それは「予は欲す！」といふ一語である。(フリードリッヒ・ハルム)

欲する者には、萬事が可能ではないか？(ゲエテ)

眞面目に欲する者にとつては、何等の障碍もない。

困難にひるみ、暴風雨の前に屈する者は、少ししか成就しないであらう。しかし、飽くまで勝たうと欲するには、決して不幸はない。(ジョン・ハンター)

○あらゆる大事業は、最初は「不可能」である。(カーライル)

決心した人の正しい目的で集中された意志より大きな力はこの世に存在しない。

人が進んで行ふことは、何事も退屈ではない。(トーマス・ジェファソン)

一切を彼の目的に賭ける人は、また一切を達成することができる。



私は意志を<sup>知能</sup>以上<sup>に</sup>尊重<sup>する</sup>。あるイギリスの教育學者は、正しく次の如く云つてゐる。「知性はたゞ半人である。意思是、すべての運動の動輪であり、源泉である。無定見者は、彼の能力が如何に大きからうとも、人生の競馬場で、堅固な意志の人に片側へ押しつけられる。たゞ勝利の決心を固め、あらゆる失敗にも拘らず更に一度始める人のみが、目的を達する。幸福の濱邊は、卓越せる能力をもちながら、自信、勇氣および意志の力に缺けてをり、従つて失敗した人々の難破船によつて蔽はれてゐるが、一層少い能力をもちながら、一層大きな決断をもつ航海者は港に到達したのである」と。

フォウエル・バックストンはかういつてゐる「弱蟲と力強い人物との間、偉人と凡人との間の差異は、専ら彼等のエネルギーと、目的を定め、次いでたゞ勝利と没落との間を選ぶべく決心してゐる不屈の意志の力との量に基いてゐる」と。

では意志の訓練は一般に可能性の範囲内にあるであらうか？ 發達の多くの場合における不満足な素質が、反抗しないであらうか？

あらゆる教育は、結局意志の訓練である。各個人は、經驗の教へるやうに、教育されるから、意志の發達もまた可能でなければならぬ。素質はその發達を恐らく制限しうるが、完全に排除

しえない。全組織は生理學的法則に従屬されてゐる。しかし、この法則は身體および精神によつて同一のものである。

肉體的に弱い人もまた、彼の器官を練習によつて強め、彼の肉體的實行能力を高めることができる。勿論この向上には、個人的素質による限界はある。筋肉組織、骨格、消化器官に通用することは、脳髓又は精神機能によつてもあてはまる。

段階的な差異が、たゞ諸々の個體において現はれる——我々は意志の強い個體と意志の弱い個體とについていふ——のみならず、また同じ個體で時を異にするにつれて現はれる。内部のおよび外部的影響は、意志の發現の強さの中に活潑な動搖を喚び起す。意志の巨人もまた病床において子供になる。しかし、前進的な恢復と共に彼の意志の力もまた新たに成長する。

かくて健康は強い意志の基礎であり、それに留意することは、最も重要な要求である。健康に留意することは、同時に生活への意志の、特に美と力とへの意志の活動である。

美は健康の美學的表現である。美しくなり、力を持ちたいと希ふ者は、この性質に留意し、それを養成しなければならぬ。第五、六、七講における私の指導の精力的な實現は、諸君を目的に導く。——諸君が自らを高く維持しようと欲するならば、青年と交際せよ。彼等の新鮮さ

が傳染的な影響を及ぼすからである。決して永續的な休息を考へるな。それは硬化であり、死の先驅である。できるだけ早く彼の業務から退き、恩給や利息で生活をして、「瞑想的静寂」の中に生きるすべての人は、彼等の生命を縮めてゐるのだ。「活動的人」は休息状態へ移つた後には、通常忽ち死ぬことが多い。老衰は悪い習慣である。我々は身體および精神器官が役に立たなくなるまで、即ち弱りまたは麻痺して機能を停止するに至るまで、それらを使用すべきである。いや使用しなければならぬ。しかし、それは死の始まりである。すべての人は突然死ぬのではない。多くの人の死は、徐々に行はれる過程である。感覺や器官が次々にその活動を停止し、遂に残りのものもはや機械を動かすことができなくなる。

諸君はその器官を強力的に休息せしめることによつて、死刑に處さうと欲するか？

自分は生涯において「十分やり遂げた」と誰がいひうるか？

波立つ生活の中に立ちどまる人、日々の彼の地位のために戦ふ人は、白髪になつてもまた若者として残る。活動は若返りの泉である！

労働への意志は、意志教育の當面の最も重要な要求である。諸君はその無關心を克服し、興味を我がものにすることを學んだのである。今や怠惰を克服すべきである。たゞ思想に隙間を

與へるな、何等の労働の喜びもなくなる！

労働に喜びがないならば、自らかう暗示せよ。「私に喜びを持つてゐる！ 私がそれを始めるや否や、労働は私に喜びとなるであらう！」と。（第四講をも参照せよ）

労働は常に存在する！ 健康な人は、たゞ自己のためのみならず、同時に他人のためにも活動しうるほど大きな力の資源を持つてゐる。この力の意識から、社會的本能が發達する。

夫は妻のために、彼の子供の母および子供のために働くべきである。妻は、力が許す限り、子供のために働き夫を扶助すべきである。兩者は彼の力の餘りをまた社會の奉仕に提供し、弱者のため、無能力者のために活動すべきである。他人のためにこの労働は絶えず新しい力を解放し、労働を楽しくする。慣れることが、すべてである。あらゆる意志行爲は、自動的になる傾向を持つてゐる。労働もまた習慣になる。といつても、われわれはそれを機械的にすべきだ、といふのではない。――

### ●●●節約への意志

或る百萬長者が臨終に眞面目にかう云つた、「私は私の財産を積むために、四十年間奴隷の

やうに働いた。そして私の生活の残りを、私の財産を探偵の如くに看視することに費した。それに對して私は、衣食住以外の何物をも更に受取らなかつた」と。この男は全く正しかつた。だから私はまた根本において貯蓄の敵である。しかし、注意せよ、貯蓄の敵であつて、節約の敵ではない。

若い人が一圓宛貯めて、數年の後に彼の「資本」の増殖を確認することに、彼の最上の道徳を發見することは、私には何の意味もない。この貯蓄は何物をも助長しない、それはむしろ阻害する。かゝる貯蓄家は、賤しい守銭奴となる。これに反して、節約は生活全體において大いに奨めるべきことである。何故なら、それが生活の秩序の基礎だからである。

若い生活開始者は、どうして借金するか？ 必ずしも浪費によつてではなくて、寧ろ屢々無思慮によつてするのだ。彼等は計算することなくして生存競争に入り、最初の俸給を受取るまで、以前編成された豫算で生活することなしに一つの立場をとる。彼等は無考へに持ち合せの金を費消し、そして月の十五日になつて、それが終りになることに氣がつく。

彼が自由にする手段で間に合はせ、あらゆる事情の下で負債することを避ける者は、それによつて首尾よい意志教育をする。進んで希望を裏切り、自ら一度は飢ゑよ、だが豫算を超過するな！

それが固守される。私はより多く支出してはならぬ、私は私の獨立を放棄したくないからである。腰を歪めなければならぬ者は、彼の自由を失ふ。債務者は彼の進退に新しく若干の責任を負ふ。適度の生活をするには、さうするやうに説得されようとも、友人のすべての愚劣事を共にすることではない。たゞ弱くてはならぬ。

喫煙は時には慰みであるが、それを避けることもできる。

飲酒は意志を弱くし、労働の活力を低下し、金がかゝる、従つて避けるべきである。

儲けた金で間に合ふことは人を自由にし、獨力的にし、意志を強くする。金を蓄へるために、何物も無くしてすますべきではなくて、何人も他から借りなくてもいゝやうに、節約すべきである。

たゞ時間を惜むべきである。人生は決して長くはない。時間を節約する者は、彼の生命を延ばすことになる。僅かの時間でも利用すべきである。だから諸君はたゞの十五分間でも、無駄に費してはならぬ。諸君の金を豫め計算し、諸君の時間を計算せよ。

衣服を整理しておけ、晩に脱衣に際して上衣を一隅に、チヨツキを他の一隅に投げるな。そ

のために洋服は外観が悪くなり、諸君がスマートにしようとするれば、金がかゝる。粗末に扱はれる着物は、注意深く取扱はれるものよりも速く取替へられなければならないことは誰も知つてゐよう。——そして諸君は必要以上に疲れるであらう。一着一着があるべき場所にキチンとしまはれてなければならぬ！これが生活を秩序づけ、諸君に自由な時間と、諸君を人格化する意志の自由とを齎す正しい節約である。

### 人●格●へ●の●意●志

人格への意志は労働への意志と同じく、大いに必要であり、人格は客観的立場からすれば、あらゆる彼の本来の性質をもつ心理的個體、社會的環境に對して彼の態度をもつ個體である。

「人格」からは、思惟および行動の獨立と、時代の批判、および彼の環境からの獨立が期待されるべきである。更にそれには、學ばれた知識や指圖された教義によつてはなくて、内部的力から發展する諸事件に對する自由な見透しがついてゐる。自己の天性に忠實であり、内部的信念に反對した行動をしないで、信念のために死ぬまで闘争せよ。——

人格はこの意味で稀れである。それは國民の最高層におけるよりも、寧ろ一層低い所で見出

される。しかし、それは大抵また最高層に上昇する。高所への道は、時々荆棘の道である——しかし、強い意志が障礙を克服する。

人格の發展への道は、第一講の中に與へられた自意識に對する格闘と共に始まる。各人が彼の素質、性質および性格の質について充分に明かではないから、彼にとつて眞の自意識は困難となる。

自○ら○目○的○を○與○へ○よ！ それを高く與へよ、だがそれは達成されうるものでなければならぬ。諸君の全力を目的に向け、そして迷はずに諸君の道を進め。他人の判断を聞け、だが無批判にそれに振り向くな。かゝる判断を吟味せよ、だがあらゆる判断が主観的であることを忘れるな。批判者は、彼の立場から見れば、正しいかも知れないが、諸君の立場から見れば、必ずしもさうではない。自己の力を信頼し、決して他人の力に頼るな。——

### 模●範●に●つ●い●て●學●べ●！

ハインリッヒ・シュリーマンはアムステルダムの店員としての彼の生活を、人を刺戟するやうに描いてゐる。「私の年収はたゞの八百フランで、その中から半分を私は私の勉強のために費ひ——あとの半分で私の生活を營んだ、それは随分苦しかった。毎月八フランを支拂つた私

の住居は、ひどい、火氣のない屋根裏で、その中で私は冬は慄へ、夏は炎熱のために苦しまなければならなかつた。私の朝食は裸麥粉の粥で、晝食は十六ペンニヒ以上はかゝらなかつた。しかし、何よりも私を刺戟したのは、貧困と努力的労働によつてそれから自由になりうるといふ僅かの見込とであつた」と。

アメリカ合衆國の大統領ガーフィールドの生ひ立ちには、更に一層悪かつた――

「收穫期が近づいて到るところで忙しくなつたので、ガーフィールドはトリートといふ富裕な農業者に彼の労働を申し出た。彼は裸足で貧しい服装をしてゐたが、肩には新しい、立派な鎌を持つてをり、何かやれさうに見えた。それにも拘らず老トリートは彼を雇ふことを躊躇した、彼には困難な收穫労働のために大人が必要なのであつて、子供が必要なのではない、と宣言した。『しかし、子供が大人の仕事をすることができたら、大變結構ではありませんか？』と少年は反駁した。そしてその謙遜な答が非常に老人の氣に入つたので、彼は若者を雇入れた。翌朝夜が明けると間もなく、トリートは、草原を刈るために、四人の男と新參の若者とを送つた。若者が彼等と一緒に働くことができると思ひなかつた四人の男は、急ぎの草刈によつて彼を疲らせていぢめるために、彼等の眞中に入れた。

彼等は非常に努力したけれども、彼より先きへ出ることができなかつた。新しい刈手は彼等と共に働いたのみならず、非常に熱心に働いたので、正午になつて彼等が短時間の休憩をした時、人々は喜んだ。少年の兩手は労働のために水疱だらけであつたが、彼は苦情を云はないで、靜かに晝飯を食べ、それから彼の鎌を研ぎ、そして彼の同僚を次の願ひによつて驚かした。即ち彼が大人のやうに働くことができることを主人のトリートに示すために、午後には彼に先頭に立つて刈らせてくれ、といふのであつた。この願ひは許されたが、人々はこの許しを後悔せずにはゐられなかつた、何故なら彼等はすでに午前中に甚しい苦痛を嘗めたのに、午後には彼等が體面上従つて行かなければならなかつた少年のために非常に激しく働かされて、夕方の仕事終ひの時が來た時には、彼等は倒れるほど疲れきつたからである。

十六才の若者は、鐵の筋肉を持つてゐるやうに見えた。何故なら彼は少しも疲れを見せず、そして就寢時間になつた時、彼は主人トリートに燈火を求めたからである。『それで何をすつもりか？』とトリートは訊いた。『私はまだ少し勉強したいのです、貴方も御承知のやうに、晝間は私に時間がありません。』『然し若者』と老人はこれに反對した、『君は今日三人分働いたのだ、だから君は休まなければならぬ、君は確かに疲れてゐるに相違ない。君の名は何とい

つたづけ？」『ゼームス・アブラハム・ガーフィールド』と少年は素直に答へた、それから彼に與へられた燈火を持つて彼の部屋へ退き、そこで彼は夜中過ぎまで、彼のズボンのポケットに入れて来た本を勉強した。」

彼は現在のために働き、彼の未來のために勉強した。だから彼は國家における第一流の人物になつた。人は幸福が要るのではなくて、眞面目な意志が要るのである。粗野な力もまた役に立たないで、堅固な意志が役に立つ。ガーフィールドは周知の如く體力の巨人ではなかつたが、彼は彼の目的を持つてゐたので、意志の巨人となつた。如何なる失敗も彼を尻ごみさせなかつた。失敗が諸君を落膽させてはならない、それは容易な成功の如くに貴重である。失敗はわれわれを反省的にし、始まつた誤謬をわれわれに明かにする。「それは失敗した」を諸君は「それは不可能だ」と翻譯すべきではなくて、「私は誤つて着手した」と翻譯すべきである。

**批判に耐へることを學べ。**われわれの敵は、友人よりもよけいにわれわれを益するものだ。

友人はおべつかをいふが、敵はわれわれの弱點を暴露する。敵が暴露する何物をも持たないやうに、綿密に注意せよ。

憎むな、そして復讐を考へるな。一層よく消費される時間と力とが、諸君をまつてゐる。君

私は誤つて着手した

の目的に集中せよ。復讐は傍道へ行つて終ふ。

ゆつくり考へ、機敏に行動せよ。祕密は成功の保證である。

成功への意志

諸君は試験を通過し、國家試験を通過することを望み、諸君が必要な學習課目を我がものにし、更にそれを支配してゐるといふ證據を提供しようとする。

そこでは集中することが肝要であり、試験を上成績で通過することが肝要である。多くの學生や受験者は、たと最も必要な試験課目だけを俄勉強して、勉強してゐない問題が出されはしないかと考へて慄えてゐるから、落第するのである。

諸君が悠々と活動するならば、かゝる恐怖は決して諸君の確實さを揺がすことはできぬ。

次に必要なのは、對象の全文獻の概観と材料の一般的知識である。かゝる勉強には時間がかかるから、諸君は五、六週間前から知識材料の接木を始めてはならぬ。脳髓は忽ち役に立たなくなるかも知れぬ。諸君は一年前から仕事を始めなければならぬ。毎日たゞ約二時間だけ讀め——しかし手に鉛筆をもつて。

意志の訓練と人格の向上

あらゆる重要な、注意すべき箇所又は命題又は思想は、備忘録に書き止められ、そして出所を書いておけ。

一週の中一日は、備忘録の勉強にあてられねばならぬ。一命題毎にこれを熟考し、諸君がそれを見つけた本と章とを思ひ浮べよ。章の内容が諸君の心眼の前にありありと浮ぶ。——そこで更に進め。諸君はもう忘れることができない。毎週一度、学習課目を記憶に喚び返せ。最も古い思想像は、屢々再生されたので、諸君の眼前にある。

試験前の最後の数日間には、いつもより多く勉強するな。たゞまる一年前に生活してゐたやうに、生活せよ。諸君の精神を均衡から外らすな。こゝに指示されたやうに諸君が勉強したならば、どんな問題でも諸君を驚かしえないであらう。諸君の記憶は申し分なく働き、復習された諸問題は自動的に再生され、そして——諸君は勝利者となるであらう！——

毎日自らを鞭打て。諸君が達成したいと思ふことを毎日考へよ。その地位は先頭にある。数百万人が停止するところで、諸君の道は始まる。

意志は嚴重な自己教育によつて、また——ある程度まで——自由意志的な禁断によつて鞏固にされうる。缺乏と運命とが、われわれを強固に鍛へる。それらが遠くにある時には、われわ

れは自ら掴まなければならぬ。カトリックの教師學校および殊にジュスイットの學校は、この點で恐らく最高のものを達成したであらう。それらは、教へ子の意志の力を正に模範的な仕方  
で自己禁断によつて訓練した。だからこの確認された實例に従へ。諸君が決心によつて避けうるものは、諸君の意志に従屬し、諸君によつて克服されてゐる。諸君はソクラテスの命題を要する——「何物も要らない者は、神の如くであり、少し要る者は神性を最も多く養ふ」と。それは高い目的ではあるが、言葉通りに従ふ必要はない。しかし、諸君は次の原理によつて生活しなければならぬ「すべてを享樂せよ、何物にも依存するな」と。次に事物を超越し、生活が餘計に複雑になるのを極力避けよ。

そして、如何にして諸君は自分の意志を訓練するか？ 諸君は後に示す十戒に従へ。自ら毎日戒律を読み、そしてこれを嚴重に守るといふ堅い決心をせよ。これがなされたかどうか、毎晩吟味せよ。諸君自身の裁判官たれ、だが寛大で偏頗な裁判官たる勿れ！  
意志訓練の十戒は次の通りである——

### 一、私は毎朝正六時に起きよう。

几帳面は習慣の問題だ。諸君が几帳面に六時又は七時に起きるならば、諸君にはたゞ

肉體的配慮の時間があるのみならず、また精神的發達のための時間がある。諸君は、常に不正確な起床の結果である性急で、その日の活動を始めるべきではない。性急は神経病的にし、不安にし、そして諸君の精神的均衡を破壊するものだ。晝間は平靜と目的意識的勞働とを以て始めるべきである。

二、私は起床後直ちに裸體體操をしよう。

體操と呼吸練習とは——第五講および第六講に指示されたやうに——健康を維持し、肉體のおよび精神的緊張力を助長する。意志のエネルギーは身體エネルギーに密着してゐる。

三、その後には入浴または全身の冷水摩擦が続く。

皮膚の保護は、人を新鮮にし、健康にする。入浴又は水洗は、腦髓を軽くし、血行を刺戟する。身體を洗ふのは、水に浸してよくしぼつた摩擦タオル又は海綿で、（石鹼を用ゐず）足から始めて頭に終るやうにする。

四、私は適度に生活しよう。

榮養過剰は、生命のエネルギーを減退させる。従つてそれは避けねばならぬ。三回の簡単な食事で、全く十分だ。間食を慎め。

五、私は喫煙を節するか、又はやめよう。アルコールはたゞ絶対に避けられない時だけ少し飲まう。

人體組織一般、および特に精神的機能に對するアルコールの有害な作用については、私はこゝで立ち入らない。飲酒の神經破壞的作用は、十分知られてゐる。智力とアルコールとは融和し難い對立である。喫煙は意志のエネルギーを長時間にわたつて妨害し、屢々反覆される場合には永久的にさへ破壊することがある。飲酒家は立派な計畫をたてる能力を持つてゐるが、それを遂行する能力が足りない。

六、自分の助けにならないあらゆる社交を避けよう。

イギリスの作家サッカレーはかういつてゐる。「私がある著者に忠告をすべきだとすれば、それは彼自身よりも優れた人との交際を常に求めよ、といふことであらう」と。

七、私には八時間の睡眠が要る、そして常にそれだけの時間が私に残るやうに生活し、就眠しよう。

成熟した人には、八時間の睡眠が要る。老人は更に多く、子供もよく眠らせよ。睡眠



を節約する者は、意思の力を減退する。睡眠についてその外になほ注意すべきことは、第七講の中に述べておいた。

#### 八、私の生活の目的は労働である。活動である。

労働のこともまた、すでに第七講の中で詳しく述べた。たゞ生きんがために働く人もあるが、われわれは働かんがために生きるのだ。何故なら、労働はすべての生活力を含んでゐるからである。貧困は労働を強制するが故に、その限りにおいて貧者は富者よりも幸福である。貧困は第六感と呼ばれたが、同時に最も主要な感覚である。何故なら、貧困は慧敏ならしめ、文化を創造したからである。従つて労働は、われわれに常に歡喜を與へるべきものである。それは憂鬱の破壊者であり、最もやさしい慰安者であり、生活における最も力強い友人である。諸君はそれを完全に學べ、それに一切の注意を注げ、然らば、それは諸君にとつて最も立派な人生の歡樂となる。疲勞するまで働け、決して過勞するまで働くな、これが眞實の生活術である。

#### 九、あらゆる自由な時間は、私の發達と休養に役立つべきものである。

われわれは決して學び終ることはない。われわれは常に餘りに少ししか知らない。

「ああ、私がおれをもつと早く知つてゐたら！」と失望者は歎く。何故彼はそれを「もつと早く」知らなかつたか？ それは彼が彼の時間を發達のために使はないで、不必要な事に浪費したからである。「私は晩には晝間の労働のために疲れてゐる」——よろしい、早く寝て翌朝學べ。「しかし、私は生活の楽しみをもたなければならぬ。晩には酒場や喫茶店で休養する。」——それは休養であらうか？ 酒場や喫茶店の埃の中で、平凡なウィットと無感覺的な會話することから人生の利益を期待する者は、賭をしなければならぬ。諸君が知識、悟性および技能を一層多く算入すればするほど、諸君の機會は一層大きい。毎晩安酒場や安喫茶店へ行くのはよいが、その代りに「他人が一層善くならう」と、他人が諸君より優れようと、こぼすな！

森や野原で、公園や庭で休養せよ。しかし、それからは労働に歸れ。毎日一時間を専門的講義と一般的な訓練講義とにあてよ。この二時間の労働は、その後諸君に長い休日を與へてくれる。何故なら、それは諸君を一層自由な地位にすることに役立つからである。しかし、諸君は前進をのぞむ。

#### 一〇、私はあらゆる条件の下に達成したいと思ふ目的を持つてゐる。

諸君は一つの目的を持つてゐる。諸君はこの目的を自分の能力の限界内で欲するだけ高く掲げよ。諸君がそれに應じて發展するならば、諸君は目的に自然に近づくであらう。しかし諸君にとつて、たゞ一つの目的のみが興へらるべきである！ しかし目的を希望と取違へるな！ 希望は、屢々能力から生れた夢であり、目的は實現された希望——強い意志の結果である。——

諸君がこの十戒を、その指圖が諸君にとつて第二の天性になるやうに我がものにしたならば、更に一步を進めてもよい。諸君は毎週次の命題の一つを取りあげ、その實現を開始せよ。

一、私は私の悪い習慣を次々と克服し、壓迫したい。——

諸君は課程の第三週において内觀を獲得した。従つてどんな習慣が諸君に粘着してゐるかを知つてゐる。諸君は一つづゝ取り上げ、そしてまた一日中それについて考へよ。例へば短氣！（私は今日は腹を立てたくないし、又立てゝはならぬ！ 私は自ら制御しよう。） 情慾、粗暴、饒舌、虚言、不信、臆病、内氣等々の場合にも、同じやうに行動せよ。一切の醜惡に對して、少くとも一週又は二週をあて、遂に諸君がそれを自分の意志の支配下に置くまで、即ち克服するまで続けよ。

二、私はあらゆる問題を考慮し、あらゆる決心を直ちに實現したい。

三、私はすべての人に對して公正でありたい。判断でも行動でも公正でありたい。

四、私は禮儀的で、しかも公明でありたい。禮儀は人々との交際を容易にする。公明は饒舌てはなくて、眞理愛である。

五、私は前進するために、あらゆる機會を捉へたい。

六、「それは私に必要でない」とか「それは私の問題でない」とか「それは私に關係がない」とかいふ言葉は、私にとつては存在しないであらう。この場合私の周圍のすべてのことは「私の問題」である。

かゝる自己暗示の後、諸君の生活を整理したならば、大抵のことのできるのだ。その時諸君は、勝利への正しい途上にあるのだ。

しかも諸君は、あらゆる自由な瞬間を——それは確かに諸君に残つてゐる——若干の言葉の意義の熟考のために使用すべきであらう。こゝでもまた、毎日たゞ順次に一語のみがあるべきだ。私は諸君に試験的に二、三の言葉を與へる。その各々は悲觀論者の立場からではなくて、樂觀的立場から見らるべきである。悲觀論者は生活を否定する、諸君は生活の肯定者である。

成功——熱心——經驗——精神——意思——忍耐——幸福——勤勉——感謝——忠實——情  
操——良心——勇氣——持久——力——敏捷——平靜——純潔——調和——ユーモア——知識  
——能力——理想主義——倫理——名譽——自然愛——道德——情慾——正義——努力——缺  
乏——中正——獨立——信念。

言葉の配列を完全にすることは、諸君にまかされてゐる。それらが諸君の生活理想となるま  
で、諸君が練習を止めないならば、諸君はまた自分の目的を達成したのである！——

これで講義を終るが、諸君がかかるものを必要とする場合には、私は喜んで諸君になほ特殊  
な助言を與へる用意がある。

諸君の前には、生活と成功とが横はつてゐる！

諸君の胸中には、輝ける運命の星がある！

## 終講のことば

読みづらいところが多かつたかもしれぬ。またそんな困難は自分にはできない、と弱音を吐きかけた人があるかもしれぬ。途中でやめようとした人もあらう。

しかし、私の指圖通りに、刻苦してここまで来てくれた読者も多からう。有難う。私もよろこんで、諸君の前に手を伸べよう。悩み多く、淋しいことの多いこの人生に、心から語り合へるのは何といふ恵みではないか。私はこの本が少しでも諸君の役に立つようと、毎晩おそくまでペンを執つた。澤山の入院患者をもつてゐる私は、毎夜醫療がすむと書齋にこもつて、諸君への便りとしてこれを書いた。

冬の夜の寒さは、私のペンの動きを時々拒んだ。しかし、私はそれに抗しつゝ毎夜、二時三時までこれを書きつゝつた。體操のモデルになつてくれた若い男も、それを撮つてくれた青年も、この本が出る時を待つてゐる。毎日この原稿を速達で運んでくれた人々、出版社の人々、印刷所の人々へ、私は感謝をおくる。

これが未知の人々の手に渡つて、有効に使はれる時を思ふと、私の努力は何でもない。私は少しく読者を虐めたかもしれぬ。しかし、疲れてゐる人、弱つてゐる人、病める人を導くためには、かういふ書方が必要だつたのである。良薬は口に苦い、と古人は教へた。この頃

の薬は、なかなかうまくなつてきた。しかし、精神への刺戟は、さう甘い言葉では役に立たない。

甘い讀物は世間に充滿してゐる。私は少し辛い讀物を提供しよう。まやかしたものではないつもりだ。正しいと信ずる資料を揃へ、誠實に書きつゝたつもりである。まだ云ひ足りないことは、色々あるかもしれない。だがこれだけでも、きつと役に立つと信じてゐる。この本が諸君の生活に役立つやうにと念じつゝ、私はペンを擱かう。

昭和十四年一月八日深夜

國府臺病院にて

隆

昭和十四年二月七日印刷  
昭和十四年二月十一日發行

著者 檢印

腦力集中法及休養法講義

定價 貳圓

外地定價 貳圓貳拾錢

著者 式場 隆三郎

東京市神田區美土代町一

發行者 中村 徳二郎

東京市牛込區山吹町一九八

印刷所 萩原 印刷所

代表者 萩原 芳雄

東京市神田區美土代町一

發兌 白揚社

振替東京 二五四〇〇  
電話神田(25)四七七五

白揚社出版書目

<p>温泉調査會編 ●増東日本篇 ●増西日本篇</p> <p>本位 温泉案内</p> <p>四六・上・五〇 價二〇〇税二四</p> <p>四六・上・四〇 價一六〇税二四</p>	<p>横井春野著</p> <p>登山案内 (中部日本篇)</p> <p>四六・上・四〇 價二〇〇税二四</p>	<p>尾崎行雄著</p> <p>日本はどうなるか</p> <p>四六・上・五〇 價一八〇税二四</p>	<p>アインシュタイン著 石井友幸譯</p> <p>我が世界観</p> <p>四六・上・三三〇 價一八〇税二四</p>	<p>入澤達吉著</p> <p>雲荘隨筆</p> <p>四六・上・四三〇 價二〇〇税二四</p>	<p>田川大吉郎著</p> <p>靜心雜記</p> <p>四六・上・四〇〇 價二〇〇税二四</p>	<p>竹越與三郎著</p> <p>日本の自畫像</p> <p>四六・上・五六〇 價二〇〇税二四</p>	
<p>關東、東北、北海道、樺太各地方の有名無名の温泉を網羅し、更に泉質についての嚴密なる科學的分析表を掲げて、その効果を示す。交通費、旅館費、風光、史蹟についての敘述も詳細綿密を極める。</p>	<p>近畿地方のみならず四國、九州、中國等の諸地方に亙つて漏れなく紹介されてゐる。特に療養本位としての本書はその泉質については詳細に記載され、その上、數多くの効能の實例を掲げて居る。</p>	<p>山岳研究家として著名なる著者が、その永き經驗に基づいて關東信越方面の有名なる山々、その地理、交通機關、費用、傳説等を紹介した登山家諸君無二のハンドブック。</p>	<p>我國憲政の父、号堂翁が日本の政治、軍備、經濟、青年の進路等、一流の認識をもつて是等を見透し、猶政界過去の回顧、日本の人物世界の人物等を批判した快著である。</p>	<p>碩學アインシュタインの波瀾に富める半生の苦闘の中より得たる、貴き彼の人生觀、社會觀である。いま再び偉大なる苦難の前に立つ彼を思ふとき本書は無限の意義をもつであらう。</p>	<p>本書は打診四十年、雲井龍雄遺聞以下、雲莊入澤博士の快心の隨筆集である。いまや博士の悲しき死によつて本書は博士の生前の風貌を知る唯一の書となつた。</p>	<p>隨筆あり、評論あり、感想あり、識東西古今に通じ、その自由主義的結論は、現代日本に幾多の示唆を與へるであらう。戦時下日本の社會に一服の清涼劑として貴重の文字である。</p>	<p>卷中すべてこれ日本の世界的發展への貴き教訓であり、收むるとこゝろ日本の自畫像を始め、學生論あり、青年英雄論あり、日本論あり、書簡あり、興味盡きざる名文十有餘篇。</p>

61
516

終

