

白質、凝水化物、脂肪等を含んで居つて、其の中最も、微妙な働きを営むのは、蛋白質である。炭素(五〇―五五%)、水素(六、五―七、三%)、窒素(一五―一八%)、酸素(一九―二四%)、硫黄(〇、三―四%)の化合物であつて、これ即ち生命の、化學的成分である。

始めは、各生物個體の接合から、多くの新形質が現れた。其れ等が更に、分岐進化されて、固定種を形成するやうになつた。さうして現代に於ては、二十三万餘種の植物となり、五十一万餘種の動物となつたのである。

以上で生物發生の大體の道程は、解つたのであるが、其の間の変化は、如何にして、行はれたのであるか。其の變化の原因は、如何であるかを、明かにしなければならぬ。

其れは太陽の光熱、地殼の變動、大氣の變化、氣候帯の發生等、幾多の自然現象が、其れ等の進化を行はせたのであつて、其の内容を、更に分り易く云へば、自然に適應した動物物が優勝して、今日の隆盛を來したのである。尙ほ實質的に説明を加へると、ダーウインの「變異」と「淘汰」の、二要素に歸着する。

▽自然に適應せるものが優勝者

千八百二十六年、二十六才の一青年學生、チャーレスダーウインは、英國軍艦ビーグル號に便乗して、南亞米利加太平洋沿岸、南北凡そ二千里に亘つて、大小の島嶼が無數に、散布して居る間を航行して居る中、北方から南方に進むに従つて、同一種屬の生物の様子が、段々變つて行くのを、眺めた時、彼の軟かな頭腦は、突如として、天來の一大思想に叩かれた。爾來三十有餘年間の、研究と實驗とを積んで、學界を風靡した進化論、「種の起源」は、公にされたので

あるが、此の事實は、一面に於て、生物進化の過程を、暗示すると同時に又、一面に於ては、生物は自然に順應して生存するものであるといふ、原理を力強く物語つて居るものである。寒帯には寒帯、温帯には温帯、熱帯には熱帯適應の動物物が生育する。寒帯の生物を熱帯に、熱帯の生物を寒帯に、持つて行けば、斃れたり、枯れたりして仕舞ふ。それは其の自然に適應して居ないからである。

進化論中、生存競争の原因として説かれた、「多産性」の中に、私は生物が有する生存能力の、如何に旺盛に、如何に根強きものであるかを、認めざるを得ない。胡瓜の種や、魚の卵など、將來完全に生長し得るものよりも、遙に、澤山持つて居る。生長の事實の上から、觀たならば、必要以上に、生じて居る譯である。生物の多産は、強大な生存能力の現れである。

病氣になつた場合、自然に癒る處の治癒能力は、此の生存能力の發現に過ぎない。骨を傷つけた場合、其の間隙を充填する以上に、骨汁が分泌されるものであることは、癒つた痕が、高くなつて居るのでも分る通り。治癒能力は、7の病氣に對しては、8よりも、發動するものであることを、了得ることが出来る。云ひかへれば、病氣よりも、治癒能力の方が、より大きく、より優つて居り、より強いと、いふことが明かに解る。即ち生きる力の方が、病氣の力よりも強い。即ち大抵の病氣は、皆んな悉く癒るべきものだと、云ふことが分らなければならぬのである。同時に其れは自然の大道に、完全に從つた、場合であることを、忘れてはならない。

オ、何ぞ云ふ、有難いことだらう。病氣よりも、癒る力の方が、餘ッ程強いのだ。而も其れは、各人に、皆んな與へられて居る力なのだ。

「多産」について、来るものは「生存競争」であるが、生存競争の勝敗を、決定するものは、「適者生存」、「不適者不生存」の原則である。四圍の自然に適應せる者が、適者として殘存し、適應せざる者が、不適者として死滅する。自然に適應せるものは、強くなり、適應せざるものは、弱くなる。優勝劣敗、弱の肉は強の食となり、茲に「自然淘汰」の、現象が生じ、「進化」が行はれて来る。

生物進化の原因として、進化論に於いては、又、「變異性」を擧げて居る。何が故に變異性が、存在するか云ふこと變異性其れ自身が、固有に生物體に、存在するものだが、解釋するならば、それは未だ真髓を、穿つたものだが、云ふことは出来ない。生物の變異性なるものは、絶えず變化しつゝある、自然作用の一種の現れであること、觀た方が妥當であること、私は信ずる。

要するに私は、進化論の中にも、自然力の雄偉なること、生存能力の旺盛なること、治癒能力の強大なることをハッキリと眞剣に、的確に、認めたいと思ふのである。

▽生物は自然より發生し自然の支配を受く

私は天文学地史學の奥に流るゝ、生命を汲んで、人間の衷に働く、作用の根源と、其の大法の眞諦とを學び、併せて衛生法、養生法、健康法、治療法の的確簡明なる根本原則を樹立したいと、思ふのである。

彼の無垠大の空間に於て、何千万光年の島宇宙を包み、万古に亘り、永恒に連り、更に原子分子電子の微を貫いて一絲亂れず、秩序整然たる方則が、動いて居ることを、感得した時、私は餘りの偉大、餘りの驚異、餘りの靈妙、餘り

の壯觀に、只恍然として自失せざるを得なかつたのである。

私が中學や、大學豫科で學んだ、自然の方則と云ふのは、冷たい、死んだ、理學上のものはかりに、過ぎなかつた。然るに純眞已を捨て、正中心を練り、自然と親しんで居つた中に、私は圖らずも、方則の生命に觸れ、其の眞理の實體を、直感したのである。

私は更に、曾て學んだ地史學の各項を顧みて、其の中に、靈妙精緻なる、自然の足跡を認めた。さうして地球が、荒涼たる燒野の原の地殻形成時代から、更に生育して、大洋生じ、高山現れ、湯氣立ち昇る水邊に於て、顯微鏡的彫刻質微生物が、發生し、次第に進化して、複雑なる高等動物となり、又下等な藻類の水生植物から、被子双子葉植物となるまでの、徑路を、熟視して、人體健全の大哲理と、ならびに疾病治療の大眞理とを啓示された。其れは實に驚くべきことだ。けれどもそれは又平凡極まることだ、其れは實に感謝に堪へぬ大恩寵だ。けれどもそれは簡單極まることなんだ。然らば問はむ。健康法治療法の第一義的根木原則とは何ぞや。驚く勿れ。「大自然の眞に従へ」。只この一語のみである。自然の眞に適應すれば、人は自ら健全であり、疾病は自ら癒される。故に云ふ。「自然と合一せよ」。

何を以てか然か云ふ？。請ふ。再び地球發達の道程を顧みよ。地球生育の状況に應じて、万物は發生し、變化し、或るものは發達し、或るものは死滅した。灼熱した地殻形成時代には、生物は全く存在しなかつた。地上の温度三百度位の、海洋時代の終りに、微生物が發生した。石炭紀には水蒸氣が多かつたから、異様な植物は、天を摩して密生繁茂した。空氣濕潤、氣候溫和な中生代の末期には、海陸とも巨大なる爬蟲類が、横行闊歩した。それが次期新生代に入り、氷河時代を現出する前になつて、氣候がたん／＼寒くなること、狼や毛を持つた動物が、發生するやうになつた。其の頃

象の一種であるマンモスには、赤褐色の長毛が密生して、防寒用意が充分に出来て居た。象も第三紀時代の始めのものは長鼻も牙も持たなかつた。第四紀の始めに至つて、長鼻や牙を持つやうになつたが、中には上下四本の、牙を持つたものもあつた。

爬虫類も古生代の終りのものは、大體水陸兩棲であり、腹部の大きい割合に、脚が小さくて、泥沼の中なさを、ゴロ／＼して居つたが、中生代に入ると、脚は著しく發達して、自由に陸上を、駆け歩き、或は頑丈な後脚と、尾で立ち上つたまま、前脚で食物を掴んで、喰べることも、出来るやうになつた。

然るに地球の生育進化と共に、其れ等のもの、生存は、不適當となつたから、漸次死滅して、地上から、其の姿を消して仕舞つた。頭に二本の角の生えたものや、脊中に並列した、大きな棘を持つたものや、はては、身長三十尺から、百尺以上にも及んだ、異形な各種雑多の爬虫類も、現在の蛇、蜥蜴に、其の面影を残した。だけで他は悉く、地層の奥深く、化石となつて、眠り、永く後世に向つて、進化の道程を、語るのに過ぎない。

爬虫類にも骨格が全く哺乳類と似たものが生じ、又海棲のものには、前肢と後肢との間に薄膜を付けて、空中を飛翔したのもあつた。かくして時は爬虫類から進化した、鳥類を生ぜしめた。だから始祖鳥の翼の前角には爪の生えた三本の指があり、嘴に似た上下の兩顎には、齒が並んで居つた。長い尻尾の軸は、潭山の脊椎骨から、成立つて居つた。

此れ等の變化——即ち進化は、何を物語るか。健康法治療法の根本原理として、如何なる尊貴なる教へを、人類に示しつゝあるか。万物は地球の生育發達の状況によつて、自然に發生したものである。

▽自然の眞に従へ

万物は自然現象の一であり、人類も亦、自然の一分子である。故に生物は、自然と共に變化し、自然の支配下にあり自然と共に生きて居る。橋、淮南に生ずれば、則ち橋となる。泪北に生ずれば則ち、根となる。自然に適應するものは存し、これに、逆らふものは滅びる。

地球は四百キロメートルの空氣の層で包まれて居る。深海の魚のやうに人間は此の空氣の底で生きて居る。そして全體では、二千七百貫以上の、空氣の重さを受けて居るのであるが、私共は此の壓力の下に生まれて、此の壓力の下に育つたものであるから、此の重壓を受けて居るのが自然で、更に苦痛も不便も、重さをも感じないのだ。のみならずたつた二十キロメートル上つて、空氣の壓力の低い所へ行つても、血管は膨らみ、眼球は飛び出して、却つて死を招くに至る。空氣の重壓を受けてゐる方が、自然だからである。かくの如く、我々は自然の制御を、脱することが出来ない。

大氣の壓力中に生きて居る人間でも、餘り深い海へ這入つて、壓力を強く受け過ぎると、體が利かなくなつて仕舞つて、海上へ引き上げて、癒らない。かくの如く一寸自然に違つても、直ぐに障害を受ける。自然を離れては、生きて行くことは出来ない。自然に順ふことが、健全に生きる、最適當の道である。それは其の筈さ。生物は自然から發生したのたもの——いや、いや、生物も亦自然の一部、いな、いな、生物も亦、自然其のものなんだ。

疾風怒雨には、鷗鳥も威々たり。霽日光風には、草木も欣々たり。高きに登れば、人をして、心曠からしめ、流れに

認めは、人をして意遠からしめ、書を雨雪の夜に讀めは、人をして神清らしめ、嘯を丘阜の巔に舒れば、人をして興適ならしむ。

生物は凡て、環境に支配される。自然の中に生じ、自然の中に育ち、自然の中に活き、自然の一部であり、自然其のものである人間が、自然に反けば、病氣になるのは、當然のことだ。

既に病氣となつたならば、安眠と營養によつて、精力の回復を圖り、なるべく不自然なことを避けて、自然の働きの動くのを、待つべきである。

其の力が動いて來たら、これを大切に、大事に保つて、不自然な小細工の爲めに、折角の作用をブチ壊さぬやうにする。これが肝要である。

病氣が癒るのは、自然治癒能力が働いて爲めであつて、生體に故障が生ずると、動物でも、植物でも、みんな此の力が働いて來る。だから、此の力の作用を、妨げぬやうにさへすれば、病氣は自ら癒つて來るものだ。此の力の働きを助けやうとして、細工するのが醫藥の目的であるが、不適當であつたり過きたりすると、却つて賑々、人を殺すの過ちに陥るのであつて、これは症状が險惡なる場合に於て、特に夥しいのである。

適者生存、不適者不生存、自然に適する者は優者、これに反く者は劣者、優勝劣敗、優者は勝つて生存し、劣者は敗れて滅亡する。これが即ち、絶大の權威を持つて居つた、宇宙創造説及び、宇宙流出説に對して、眞向から大鐵槌を下し、學界を震撼して、大革命を惹起した、進化論に於ける自然淘汰説の原理である。

進化論の鋭鋒が、世界を風靡してから、從來形而上學と稱せられた哲學、心理學、美學の如きも、皆其の基礎から

説明しやうとするに至り、宗教問題も爲めに大影響を蒙つた。近代思想の根柢を流れて居る。自然科学的色彩も亦、此の進化論より覺醒し來つた、一傾向と見なければならぬ。

私も亦、三十有餘年間、遅々たりと進み、心身修養の險路を、辿り來つて、健康法の根源は、全く自然の作用、自然の眞と、合一せねば、ならぬことを悟つた。理窟ではかり、解つたのでなく、經驗と體感と、體感により、自然の法則の裡に、潛む生命と相觸れて、明確に悟得することが、出來たのだ。其處に至れば、小つほけな人智を弄した、特殊の方法などは、何も要らぬことが、ハッキリと解つた。「正直に樂しく、自然と共に働く」。其處に眞の健康がある。其處に眞の幸福がある。其處に眞の歡喜がある。

最初私が自分の經驗した強健法、所謂川合式強健術を世に公にしたのは明治四十四年の四月であつたから、丁度今から二十六年前、十年一昔さ云ふから、二昔も前のことだ。大正六年からは、伊豆山中の僻村に這入つたけれども、正中心鍛鍊の自己修養は、曾て一日と雖も、怠らなかつた。さうして、「自然の眞に従へ、人は絶對健康なり」。この眞理を、身を以て立證するのが、私の潜かなる樂みの凡てであつた。

大正三年三月には、私は物理的生理的心理的に立脚せる獨自の治療術を發表した。其の間、自己の知見を廣めたい要求から大なる興味を以て幾多の醫學や藥物學の書類をも涉獵したのであつた。

然しながら、一方又、謙虛・清明・純眞の精神を以て、正中心を練磨して行く中に、私の心鏡には、「自然の眞」が鮮活なる姿を以て、映じ來つた。そして其の靈妙偉大なる生命力を、感得すると同時に、地球發達の狀況に應じて、人類其の他の生物が、發生して來た、道程を考察した。そして地球と人類との關係さを、理學的に檢討し、是等は凡てこそ

渾然たる同一根源から、發生したものであつて、兩者は絶対不可分のものたるところが、明かになつた。即ち自然と離れて人類は無い。人類のみが獨り万物を離れ、自然の法則を脱した、特別の存在物であるが如くに、考へるのは、誤りである。人類も亦、自然の一分子であつて、自然の法則の中に、生きて居るのだ。天地万有が、自然の法則に、支配されて居るやうに、人類も亦、自然の法則によつて、生きて居る。人體の生理作用も、他の生理機能も、高等と下等、單純と複雑との差があつても、作用に於て變りはない。即ち一切の生物の生理機能は、一貫した原理によつて、支配されて居るのだ。生理機能も亦、大なる自然作用の一たるに過ぎない。これを自然と切り離した、別箇のものさ考へたならば大なる誤謬である。かく觀察し來つた時に、藥物萬能の現代治療醫學の神髓は、私の眼前に崩壊した。

▽新薬は正宗の名刀

藥物——これは、生理的自然作用を營みつ、ある、人體にこつては、全く不自然的異物である。殊に藥物製造の化學的方面に於て、研究に研究をつんで、あらゆる微細な挾雜物をも、悉く除去去つた處の、純粹抽出物たる新薬は、其の効果一層峻烈で、恰も研ぎすました正宗の名刀の如く、一擧に病菌を殲滅するのに、適して居る。けれども藥物は生物でもなければ、忠實な僕でもない。「い、か。お前は細菌だけを殺すのだぞ。他の組織の前を通る時は、其の鋭鋒は鞘に收めて、柔順に音なく、すなをに通るのだぞよ。ゆめく健全な細胞を、傷つけてはならぬぞ」と、懇々と囁き、頼んだ所が、論じた所が、耳もなければ、感じもない藥物が、そんな要求を、聞き容るべき筈はない。通過する所は、胃腸でも心臓でも、曇れまくつて行く。病原と共に、治療能力も亦、破壊されて仕舞ふ。だがこれは、副作用たご

稱して、簡單に、糊の上に載せて置くのが普通である。

注射は、直接血管内に注入するものであるから、効くことも効くが、其の害は一層劇烈であり、且つ血管内に、異物の直接注入と云ふ其のことが、甚だしき反自然作用であつて、注射後一種の刺戟のために、反應的興奮状態を起すことはあるが、重に發熱疲勞を來すのは、組織がこの不自然的、異物の處置のために、異常の努力をなすからである。思へ。自然的生活の何れの時に於て、突如皮膚を破つて血管内に、異物、而も、劇甚なる作用をなす藥物を、注入せらるゝが如きことあるか。病み衰へた體軀が此の強力な不時の侵入物處分のために、生理的自然作用に於ては、曾てなさざりし區の努力を、喘ぎつゝ、血みざるになつてなすの状況、心眼を以て透視することが出來たならば、如何に慘酷なことであらうぞ。あ、角を短めて、牛を殺すこと云ふが、かくして、現代醫學の指導の下に、公々然として、其の生理的作用を、阻害せらるゝ者も幾何人であらうか。

▽薬で遣る對症的の細工

數十年前、上流社會に於て嚔された。嚴厲薬と云ふ、胃腸薬がある。彼等は、美食の結果、胃腸を悪くした者が多かつたから、御醫の連中が造つたものであつて、コロンボ根の粉末と、重曹とが主薬である。此の外、熊の膽、龍膽、千振、黄連等、健胃劑と云つたら、大抵善い物はかりであるが、苦味は、味覺を刺戟して、反射的に胃の運動を促して一時、胸は空いては來るが、其れは結局一時的の現象であつて、馴れると多量に服まねば、効かなくなるのみならず、其れは毫も、胃腸其のものを、丈夫にする力はないものである。

次に出来たのは、炭の粉を用ひた胃腸薬で、瓦斯を吸ひ取つて、便と一緒に出す云ふのであるが、其れも、胃腸其のものとは、何等の關係がないから、喰へたい放題の物を喰べて、悪瓦斯が発生したら、炭の粉を飲む、そんなことをイクラ繰返したつて、胃腸其のものは、良くなる筈はないのだ。

胃擴張には、ヂアスターゼや、ペプシン等の消化劑や、胃壁を刺戟する爲の、ストリキニーネや苦味劑等を服させるものであるが、習慣になると、何れも効がなくなるばかりでなく、そう云ふ物の連用は、矢張り良い結果を齎さないものである。

便秘には、弛緩性便秘と、痙攣性便秘との二つがあつて、前者は腸壁の筋肉と、腹壓の働きが不十分な爲めに來るものであり、後者は腸管の痙攣性收縮の爲に起るものである。便秘するからして、下劑を連用すると、習慣性となつて、下劑をやらぬと、全く便通が無いやうになる。殊に下劑は、腸に無理な刺戟を與へて、機械的に排便させるのであるから、腸粘膜を損傷し、屢々盲腸炎や、腹膜炎などの病因となる。ソナナをしなければならず、中心力の養成と、食物の攝り方で、便秘の難症も、易々として征服されるのである。

胃病の半分は、胃酸過多症であるが、原因として最も多いのは、飲食の不衛生である。即ち、肉類、酒類、煙草、唐芥子、茶、咖啡などの、刺戟の強いものを連用して居ると胃の粘膜が腫れて過敏となり、本症を起して來るのである。これが永引いて、過剰胃酸が、絶へず胃粘膜を刺戟すると、更に難治の胃潰瘍を惹き起すやうになる。其れが増悪するに、胃痛にもなる。

胃酸過多症で、胃が痛んだり、胸が焼けたりすると、大抵の人は、重曹を頼張る。すると、重曹はアルカリであるから、酸を中和して、一時痛みは緩解するが、其れは胃液の異常分泌が癒つた譯ではなく、只既に分泌された、胃中の酸が、一時中和されたのに過ぎないから、時が経つと、やがて又、同じ症状を呈して來る。其れはかりでなく、酸とアルカリとが中和すると炭酸瓦斯を發生して、胃を膨脹させ、且つ粘膜の充血を來すので、却つて胃液の分泌刺戟作用を起して來る。

胃中の酸に對して、重曹が多過ぎた場合には、重曹特有の粘膜を溶かす力で胃の内面を荒して赤裸さなし、遂には胃潰瘍や、胃癌の誘因となる。永い間常識的に用ひられて來た胃酸過多症に重曹も、かくの如く其の欠陥を曝露し來つた影を造つて、影を消さうと焦るよりも、影を造る實體を除く爲めに、真正なる食養と、正しき姿勢の執り方によつて、胃其のものを健全にすることが、根本的療法であることを考へなければならぬ。

ビタミンの必要なことが、稱揚されるに、これを服用し過ぎて、ビタミン中毒に罹り、動脈硬化症や、脾臓の萎縮を來したり、又ニク劑を連用して、却つて貧血を起したりする。

カンフルは薄くから、強心劑として用ひられて居るが、東大教授林醫學博士は、其れに對して、「効くを見るべき場合もあるけれども、或る場合には無効であり、或は心臓に對して、却つて有害ではないかと思はれる。例へば激動後の心臓麻痺に對し、カンフル注射は、害ある如く見える。それで、カンフルがさう云ふ風に、心臓に働かざらぬ、動物試験が行はれ、其れ等の結果によると、直接これを興奮させないで、寧ろ弱める結果になると云ふ人もあり、又強める効がある、言ふ人もある。それで臨床上、或る場合には効果があることもあるが、或る場合には、却つて悪いと云ふ結果と同様の結果が、動物試験の上でも出て來た」と、云はれて居る。更に曰く、「醫者は病が自然に經過して、治

つて行くまで、其の患者の體力を保持し、病を制して、病と身體との間に、勝たせるやうに努力すべきである。心臓が強く、病に耐へることが出来れば、病は一定の経過の後に治るものである」と、平言なる哉。

頭痛薬の多くは、アスピリンや、アンチヘブリンなどを主とした鎮痛剤であつて、昂奮状態にある脳神経を、麻痺させるので、頭痛や歯痛も、一時は治つたやうな氣がするが、其れは只、感覺が鈍つた丈けであつて、脳神経の實質は、少しも良くなつた譯ではない。

だからホンの、其の場凌ぎの姑息的手段に過ぎない上に、腸胃を腐爛らす、危険なる副作用を伴ふものである。元來頭痛は、頭脳の過勞と、胃腸障害に基づく便秘によつて、自家中毒を起したことから生ずる症候である。其れを、腸胃を害ふ麻痺劑で、一時を糊塗したのでは、脳神経疾患の病因には、何等の効果を待たないのみならず、却つて肝腎の腦症候を、益々増悪させることは、これこそ、自家撞着でなくして、何であらう。

腸の消化は、肝臓、脾臓、腸壁等の腺から分泌する。種々の消化酵素や、ホルモンの作用によるので、不適應食物によつて、腸を悪くすると、其の分泌作用が障害を受けて、食物は不消化のまま、排泄される。其れが下痢である。

然るに下痢を起すと、止瀉劑を用ふる。止瀉劑の多くは、腸管の神経を麻痺させて、蠕動運動や、水分の分泌を止めるものであつて、腸の機能を、正順に復せしめたのではない。

のみならず、處置されない悪質の食物は、腸内に停留するから、其處で、腐敗し、醗酵し、有害毒素を發生して、益々腸の機能を、衰へさせた上に、全身の働きを、一層鈍くするのである。根本に觸れない、對症的細工は、一時を糊塗する丈けで、最終の結果は、良くないのである。

結核患者が、食慾が無くなるのは、結核菌の生産毒素が、中樞を刺戟する爲めであるから、攝養によつて、根本的に菌の勢力を挫くのでなければ、徒に健胃劑や、消化劑をやつた處が、的外れた譯である。

結核の熱は、結核菌の毒素と、結核菌の異常代謝生産物が、血中に流つて、温中樞を刺戟するから、温中樞はこれに抵抗して起るものであつて、咯血、貧血などは、多くはこれに基づくのである。

此の時解熱薬をやるに、温中樞の對抗機能が抑制されて、鈍る爲めに、一時は下熱するけれども、藥物の作用が止むと、又元に戻るのである。其れに解熱薬は、胃腸を害する危険な副作用があるから、營養は益々悪くなつて、身體は益々、衰弱するに至るのである。

人體内には、病菌や、毒素に對抗する力が具はつて居る。白血球は有害細菌が這入つて來ると、血管外にまで飛び出して、これを包圍して、喰ひ殺して仕舞ふ。肝臓には解毒作用があつて、毒素を中和して無害にする。

だから、休息と、營養によつて、白血球の喰菌作用と、肝臓の解毒作用とを、旺盛にすることが根本的だ、云はねばならぬ。

又略血のために、貧血を來して、死を招く云ふやうなことは、殆ど無いことであるから、周章せずに、安靜にさへして居れば、自然に止血するものである。

肝油は、舊くから營養劑の王と稱せられ、全部が脂肪であるから、カロリーは最も高い。ビタミンAをも、多量に含んで居る。けれど、飲み過ぎると、ビタミン過剩症を起し、心臓、肝臓、全消化管壁、腎臓、骨組織の退行變性、脂肪浸潤、白血球變化、貧血症、血管硬化症を來たし、又毛髪が抜けて來たりする。妊娠中の動物に多量を與へると、

驚死する。鼠に肝油十滴を與へると、直ぐに中毒症状を起し、三ミリグラム注射すると、一時間内に死んで仕舞ふ。
 白米中毒説が唱導せられてから、胚芽米が流行して来た。元來、玄米中のフェルメントは、發芽力を司る生命素ア
 ミラーゼ、尿素を分解し、疲勞を快復するウレアーゼ、脂肪を分解するエステラーゼ、蛋白を分解するプロテアーゼ等
 であるが、之等は分解し、變質し易きものであつて、新米にのみ含有して居るものである。

然るに高價なる、胚芽米の正體は何であるか。驚く勿れ。悉く二ケ年以上を経過した古米である。

即ち胚芽米は、古米でないこと、製造することが出来ない。發芽力あり、生活力ある新米であること、胚芽が堅く、實に
 噴附して居らぬから、實際上、製造不可能なのだ。古米で造つた胚芽米でさへも、保有胚芽量は、平均僅に、六割に過
 ぎないのである。即ち胚芽米の讃仰者達は、生命なき、枯死した、古米を食して、得々然たるものである。

眠られないからとて、睡眠薬を攝ること、段々量を多く攝らねばならなくなり、果は、其れが無いと、眠られぬこと云
 ふことになる。アダリンや、ユーキリンや、カルモチンや、ペロナールなどを、一年も續けて用ひた結果、精神病にな
 る者もある。睡眠薬は、其れによつて、一時體の代謝機能を止めるのであるから、生理上有害であることは言を待たぬ
 ヴイタミンDは、カルシウム、磷等の新陳代謝を亂し、血液の性質を變へ、神経系の健康を害ふなど、其の過剰濃厚
 成分には、恐るべき害を持つて居る。

脚氣は白米中にある、オリザトキシンと云ふ、一種の毒素に依つて起る中毒で、ヴイタミンBが、この毒素を消すの
 たさか、或は脚氣菌による一種の傳染病で、ヴイタミンBが充分たさ、菌に對する抵抗力を強くして、其の繁殖を防ぐ
 のたさ云ふ説、其他、蛋白缺乏説、榮養成分不足説等があるが、其れ等の諸説の一致點は、ヴイタミンBを充分に補給す

れば、脚氣には罹らないと、いふことである。

そこで、脚氣には、ヴイタミンBを含む小豆がよいといふので、これを煮るのに、早く軟かくなる様にさ、重曹を入
 れる。さうして喰べて見たが一向効かない。其れは其の管重曹のアルカリが、ヴイタミンBを破壊したからである。
 旨く喰べられる様にさ、砂糖を入れた。處が其れでは益々効かなくなる。何となれば、糖分を喰べると、其れだけ、
 ヴイタミンBは、餘計に消費されるからである。若し夫れ、一層上品に拵へるつもりで、小豆の皮を除き、濾過にでも
 したら、ヴイタミンBは零で、脚氣に對する作用は、全然皆無となる。

試験管内のコレラ菌は、アルコールに逢へば、一掃もなく、死んで仕舞ふので、酒はコレラの豫防になると考へては
 大間違ひ、アルコールの中毒は、細胞を痲痺せしめ、抗毒素、免疫體を消滅させるものである。心臟を強くするやうに
 さ、病人に葡萄酒を飲ませるなとも、大なる誤りである。

▽眞理とは何ぞ

爰にピラト言ふ。「されは汝は王なるか」。イエス答へ給ふ。「汝の言へる如く我は王なり。我れ之が爲めに生れ
 之れが爲めに世に來れり。即ち眞理につきて、誰せん爲なり。凡て眞理につく者は、我が聲を聞く」。ピラト言ふ。
 —「眞理とは何ぞ」。イエス答へす。ピラト追窮せず。

眞理とは何ぞや。眞理とは何ぞ……。万物をしてかくあらしむる、法則の根源たる大道である。大道の根源は、生命
 であつて、活ける神より出づ。万象は絶へず流轉變化する。けれども、眞理と法則とは、万古不易である。

万物は法則によつて造られ、法則によつて保たれ、法則によつて進化する。法則は真理によつて生じ、真理は光なり生命なり。道なり。「太初に道あり。道は神と偕にあり。道は即ち神なり。是の道は太初に神と偕に在りき。万物これによりて造らる。造られたるものに一として、之に由らで造られしは無し。之れに生命あり。此の生命は人の光なり」万物は法則の現れであり、法則は真理の現れであり、真理は神の現れである。神は法則と道を以て、宇宙万物を主宰せらる。神は唯一なり。絶大なり。全能なり。聖智なり。明德なり。純誠なり。眞勇なり。慈愛なり。清美なり。至健なり。圓滿なり。完全なり。光明なり。歡喜なり。至善なり。生命なり。

かくの如くにして私は、自然の法則の中に、力と光明と、道と生命とを確認して、其の妙機の絶大なるに、誠敬満仰の情を禁することが、出来ないものである。

私は眞真理に向つて勇進し、眞理を直視し、眞理と俱に活き、眞理の前に立つて、忠實に眞理を語り、眞理を説くは足りる。眞理は神の道なり。人の道なり。自然の道なり。

凡ては眞理の現れであるが故に科學と宗教とは一致する。天道と人道とは一致する。万有は眞理に依つて成り、眞理によつて動いて居る。厘毛の誤差をも、嘘偽をも許さない。純眞である。至誠である。故に不純不正にして、万有科學の法則と合一せざる、治療法も、宗教も、根本から、是正しなければならぬものだと、私は信ずる。

天は、宗教に於ては、各人の衷に至誠を、治療に於ては、各人の體に治療能力を、溢る、程、盛感へられて居るのに世の多くの同胞達が、求めて自縛自縛の、窮地に陥るは何ごころであらうぞ。

病弱の友よ。恵みの力は、汝の上にある。汝の衷にある。御身は何人にも、寄り頼る必要はない。凡ては汝に、備へ

られてあるのだ。内を顧みると共に、感謝の眼を上げて、天を仰げ。其處に、靈光燦然たる、眞理の姿を見ずや。各人皆、己の衷に歸つて、眞理の大道に従はねばならぬ。

「一を二と讀むすべ知らず、知らざれば、智慧足らぬ子と、賤しめらるゝ」。一に一足して二となり、三に四足して七になるといふことは、實際上あり得ない。圓や四角や直線は存在しない。二點間の最短距離は直線ではない。同一平面上の平行線は交差する。時間は有限のものである。宇宙の體には聲がある。空間は物質であり、球體である。同一時間には存在しない。大地は呼吸して、炭酸瓦斯を吐く。現在の速度は無限大だ。天體は死んだり生き返つたりする。岩や器粟の叫聲は、高過ぎて聞えない。同一物體は、同一重量を有しない。同一物體の形は、無限である。現在の物は、一つも見えない。

概念と實際とは、かくの如く大なる隔たりがある。けれども微小から絶大、無始から永恒に亘り、凡てを一貫して變らないものは、法則であり、眞理であり、大道であり、生命である。「天地は廢らむ。されど我が道は廢らじ」と、基督が云はれたのは、それだ。學説は變る。天地もじびる。けれど眞理の大道は、燦爛たる光明を盛りて、永恒不滅である。其處に平安あり。其處に正義あり。其處に慈恵あり。其處に光明あり。其處に幸福あり。其處に歡喜あり。而して其處に眞の健康があり。而して其處に眞の治療がある。「帝、万物の靈を生じ、之れをして天功を亮けしむ。志趣、大なる所以なり。神を飛はす六合の中。道、既に形體無し。心何ぞ拘泥あらむ。達人能く明かに了し、渾て天地の勢ひに順ふ」。

▽應接に違なき特效薬

薬品の作用が、疲弱困憊せる組織を破壊して、遂に患者が斃れるやうになると、病気が重くなつて死んで仕舞つたのだと云ふ。何となれば、薬品は人を助ける、絶対的の働きを持つて居るもの、人を殺すのは、只病氣そのものだけだと思つて居るからである。

これに反して、服薬して居る中に、「時」の経過により、自然治癒能力が……(生物でも、植物でも、病變が起るとそれに對して、治癒能力は猛然として、勇敢なる不慮の戦を開始する)勝を制して、苦痛や自覺症狀が輕快に赴く。單に藥の力で癒つたのだと思ふ。何となれば、薬は病氣を癒すものだと、信じて居るからである。

然るに其の時、奇効神の如しと、思はれた同一の薬で、數年後には、多數の醫師の實驗上から、悉く無効を、證明しされて、土芥の如くに、抛擲されて仕舞つた、所謂新薬特效薬が、數限りもなく存在する。

人間でも、動物でも、病氣は自然治癒能力によつて、自然に癒るものだ。だから其れ等の場合、薬は飲まなくとも、休養して、適當の營養さへ、攝つて居れば、自然に癒つて居つたのだ。否、薬を飲まなくとも、大自然の法則と、原理に從つて、養生して居つた方が、また早く、癒つて居るものである。機械や藥品に感謝するよりも、寧ろ其れ等の害を、受けなかつた僥倖に對して、運命の神に感謝せねばならぬ場合の方が、多いかも知れない。

かう云ふと、醫者や薬は全く不必要なやうに、思はれるけれども、自然の大真理に徹せず、自己の衷に、如何なる各醫名薬も及ばざる、靈妙偉大な治癒能力が、與えられて居ることを、感得せざる現代大多數人にとつては、醫者も薬も

大なる暗示的慰安を與へることが多い。然して醫者にかゝるまでに、體が弱くなれば、もう觀念して、仕事を止めて休養し、醫者も亦多くは、安靜を命ずるからして、たゞ精神の安靜、身體的安靜が期せずして守られ、依つて以て、病氣回復を早くする場合が少くない。精神療法や、神靈療法、良神様、日蓮様療法の効果があるのも、皆この理由に基くのであつて、自然の法則を破つた特別の神助なものであるべき筈のものではない。自然の法則こそは偉大なる天寵の顯現でなくして何であらうぞ。試みに新薬新注射薬新特效薬のあてにならぬことを、一瞥して置いたらさうだ。

肺病根治薬として、一世を驚倒したのも、コッポのツベルクリン。リープライヒの亮青酸加里。ランドレルのヘトール。マラリアノの結核血清。プフェルの亞砒酸。スベングレルのイーカー。センデフキーのデオラーヂン。フリドマンのX注射液。ライヘンパツハのクレオソート。等、等、等。其のクレオソート劑のみに就いて見ても、グアヤコールとなり、炭酸グアヤコールとなり、チオコールとなり、フワゴールとなり、フチゾールとなつて居る。まさに應接に、違ひらずである。新薬又新薬。其の結果、何を教へられたか。即ち是れ、一つも利く薬、特效薬のないことを、有力に裏書するものでなくして何ぞ。而も多數の結核患者は、癒つて居る。さうして……。自然に。さう云ふ事實のみである。時は最正な審判を與へる。學理實驗共に、心血を絞つて居る専門醫の方から見ても、肺病根治薬は絶無である。後からくさ出て来る新薬も療法も、利かない。歌目たさ云ふ同一運命の下に送り迎へを繰返しつゝあるのだ。新聞雜誌に間斷なく、現れる肺病根治薬の如きは、凡て明かな虚偽だ。白日公然として、憐むべき病者の膏血を絞りつゝあるのだ。——何だ?。癒る者があるさ。それは薬で結核菌を殺したのでは無い。養生によつて、自然治癒能力が、靦い結核組織を作り、病室内に結核菌を、押し込めたからだ。肺室内の結核菌を殺し得る百分の一の薬劑でも、人

體の方が先づ易々として斃されて仕舞ふのである。だから藥で肺病を癒すことは、絶対に出来ないのだ。分つたかね。愛する友よ。感ふ勿れ。

こんな風に、眞理のメスを振つて、摘抉し、審査し、批判し、論評したら、日々の新聞紙上に現れる、健康治療に關する機械器具新藥滋養品等の多くも、悉く一握りの束にまるめて、炎々たる猛火の中に、投げ込んで仕舞ふべきものが少くない。(宗教界、政界、教育界、實業界に汎濫し、跋扈して居る嘘偽と、不正と、慘虐とを、併せて一舉に猛火の裡に抛り込み度い)。——自然に歸れ。大自然の眞に歸れ。其處には、簡單に凡てが備へられて居る。

二十歳までに結核感染をしないものは、殆ど無い。而もそれは、淋巴腺に於て、若しくは肺門部淋巴腺に於て、喰ひ止められ、却つて體内に有効な結核免疫素を作り、微菌に對する種痘の役目をなして居る。其の中で、體質虛弱者か、若しくは無理をして抵抗力の衰へた、幾人かの者のみが、肺門淋巴腺を突破されて、肺尖から肺を貫かれ、所謂肺結核患者となるのであるが、それすらも、知らない間に、自然と癒つて仕舞ふものが、甚だ多いのである。ブルツクハルトは、肺病以外の病氣で死んだ、一千二百六十二人の屍體を解剖して、其の百分の九十一に、ネーグラーは同じく五百人解剖して、其の百分の九十八に、結核治癒の痕を認めた。而も其れ等の人々は、生前肺病になつたことも知らず、中には非常に窮迫して、不衛生極まる生活をしたものも、多かつたこのことである。

人が最も恐怖する、肺結核でさへも、かうして癒つて行く。況んや其の他の、内科的疾患に於てをや。

▽臨床上で得難き實驗例

私の父が、膀胱炎から腎血炎を起し、三十九度の高熱が連日保留して降らなかつたことがある。尿は濁濁して、まるで膿のやうであつた。醫者も父も、これは微菌のために、生じた熱であるから、尿を取つて洗滌しなくては、下らないと云つた。けれどカテーテルを挿すと、尿道は叫聲を發する程の激痛を覺え、無熱の時でも、發熱する位であるから、尿を取ることが出来ない。極度に衰弱して居るから、殺菌劑の注射も出来ない。腸胃が又、極端に弱いから、服薬も出来ない。腹が張り、膀胱を壓迫するからして、水分を攝つて、自己洗滌を行はしめることも、出来ない。只袖手傍觀して居るより外、施すべき手段も無かつた。かくして一週間は、經つて仕舞つた。

八日目の暮方のことである。父も醫者も、「こう高熱が續いては、食氣が振つて来ないのみならず、心臟が疲れて仕舞ふから、思ひ切つて、殺菌劑の洗滌をやる外はあるまい」と云ひ出した。私は其の時云つた。「殺菌劑の洗滌をすれば、熱は下るだらう。けれども、熱の下る處置と、激痛のために熱の上る作用とは、同一操作によつて、同一時に行はれることであるから、下熱と發熱とは、連續して同時に起り、理論的考察では、一旦熱が下つて、又上つたことになるが、實際上の所見に於ては、結局少しも下熱しない」と云ふことになりはせぬか。若しさうだとすれば、贏ち得るものは、堪へ難き痛みと、ついで来る疲勞だけではあるまいか」と。するに醫者も、「さう云はれると、やる譯には行かない」と、躊躇した。そこで私は、「ではもう一日、様子を見ることにしよう」と云つて、洗滌を控へた所が、何ぞ圖らむ。翌朝は八度代になり、夕刻には七度代に下つた。そして翌々日の午後には、六度七分になつて仕舞つた。ドシドシ下つて仕舞つた。而も尿は、依然として、膿の如き濁濁である。茲に於てか尿の濁濁と、熱の昇騰とは、必ずしも不可分のものでは、ないことが解つた。父は極めて虚弱の體であるから、自然治癒能力が九日間かゝつて、漸くに微菌の毒

素を、征服し得たのである。

父は極度の病弱者であつたから、政方なしに、全く自然に任せたのであるが、大抵の場合、醫者が附いて居つて、かゝる高熱患者に對して、何等の處置も施さずに、九日間も放置すること、云ふが如きことは、到底無し得るものではない。従つて臨床醫學上、實際患者からは、得ることの出来ない、尊い實驗例だと思ふ。

昭和六年の秋、私は東京新橋で、平民病院從業員を主とした會衆のために、講演した後で、同病院を訪ね、院長大原博士（泌尿器専門の阿久津病院で、永く副院長を勤め、更に稻田内科に轉じて、内科的方面より多年、研鑽を積まれたる篤學の人）に此の事を話し、「こんな場合、専門家の立場として、どんな處置を執られますか」と聞いたら、「矢張り、尿を取つて、洗滌しますね」と、云つて居られた。だが貴重なる實驗例だとして、丁度這入つて来た副院長に向つて、熱心に説明された。

相當體力のある者ならば、洗滌したり、殺菌劑を飲んだりするのもよからうけれども、薬によらなくとも、微菌に抵抗し、其れに打ち勝つ處の力が、各人の衷に、潜在して居ることを、知らねばならぬ。

▽治癒能力の華々しき健闘を見よ

抵抗の力の強い人の腸に、チブス菌が附くと、腸チブスになる。白血球は病原菌と戦つて、高熱が出る。けれども、微菌が改々繁殖すると、自分が分必した毒素のために、自家中毒を起し、一定期間を経過すると、自然に癒つて仕舞ふ患者は只食事の注意をして、安静を守つて居さへすればよい。醫者は其れに對しては、何等投薬することをしない。や

れは軽い健胃劑位のものだ。

肺炎も亦安静を厳守して、一定期間を経過すれば、熱は分離して降下する。

腸胃の障害には洗腸して停滞物を取り、絶食して腸胃に休養を與へ、清水を飲んで自己洗滌を行はしむれば、自ら癒つて仕舞ふ。此の際、健胃劑や消化劑で、無理に刺戟興奮を與へ、強ひて食を攝らしむるが如き必要は、更に無い。心臟疾患にも只安静を守り、排泄を良くし新鮮な野菜を購らして居れば宜しい。強心劑の使用は、却つて心臟を弱くする。凡て其の後には、疲勞を來たし、疲勞の後には、衰弱を伴ふものである。

咳嗽や咯血は、有害な分泌物を排除する、治癒能力の發動である。吐瀉や下痢は、有毒不良な食物を、體外へ出さうとする。治癒能力の活動である。熱は毒素に對する、治癒能力の防禦反應である。膿は治癒能力の指揮下に、細胞と微菌が戦つて、俱に斃れた屍である。

咳嗽も咯血も、吐瀉も下痢も、熱も膿も、病氣其のものではない。即ち病氣の本體ではない。のみならず感謝すべき治癒能力の、發現であつて、回復の道程に向ひつゝあることを、證據立てる喜ぶべき、現象である。

是れに對して、濫りに劇しい薬を投じて、組織を破壊し、自然治癒能力の發動を叩き壊して仕舞ふことは、重大なる反自然的誤謬である。斷せざるを得ない。

要するに、疾病治癒の主體は、各人個々が持つて居る、治癒能力の活動であつて、決して醫者でもなければ、薬でもない。治癒能力の強弱は、體力の強弱に、正比例する。そして苟くも食慾のある患者には、此の治癒能力は、充分に存在するものである。食慾（胃腸の機能的機能的障害にして、食慾不振に陥ることのあるのは當然で、そんな時は斷食

するか、減食すると同時に、食物の質と、攝り方とに、厳正な注意をすればよいが無くならずたからして、治療能力が無くならずた譯ではない。

▽つばらんことに價値がある——ニユートンの林檎

赤ん坊や、年寄りや、永く病んだ者程、體力衰へ、抵抗力少く、治療能力は弱い者である。其れ等の者は、病気で處められて居る丈で、もう身に有り餘る重荷である。然るに、此の弱り果たものに對して、自然的生理作用に逆行した處の、注射たの、服薬たのを、間斷なくやる結果、却つて治療能力を減殺して、死の轉歸を執るに至らしむることが、屢々ある。然るに、衰弱すればする程、重態になればなる程、益々焦つて、やれあの注射、やれこの新薬、やれ吸入、やれ電気さ、引つ切り無しに、攻め立てる。病氣を責めるつもりで、實は疲れ果て、弱り果た患者の體そのものを、八方から叩きのめすことになる。

これには、患者と看護人にも、大に責任がある。自然の偉大な力も、自己の靈妙な治療能力も知らないものであるから、病氣が重くてもなるに、直ぐに醫者に驅けて来て貰つて、さうかして呉れさせがむ。此の醫者さしても、「安眠を嚴守して、治療能力を大切に保護し、徐に其の發動を待て」と、何もせずに、放つたらかして、歸る譯には行かない。又そんなことをする醫者があつたならば、彼れの門前には、忽ち雀糞を張るの運命を、持たねはならぬ。其處で種々の療治が、始まる譯であるが、こうした際、大なる希望を以て、飲み下した一服の薬、感謝の涙を以て、さしのべた際に、挿し込んだ一本の注射が、彼れ自身の死命を決することがあらふさは、誰か知るべき。重病患者の生死の岐れ路

は、眞に紙一枚の差だ。病める者よ。御身は病氣が重くなればなる程、益々薬を遠のけなければならぬのだ。其れによつて、危篤の重患が、死の一步手前で助かることもある。

私はこないだ上京した時、親しい友の病氣見舞に行つたことがある。食事のいけなくなつた爲めに、營養缺損に陥り心臓の働きが鈍くなり、脈搏が弱くなつたさて、頻りに強心劑の注射をして居つた。何故、脈搏が弱くなつたのか。營養が行かないからだ。心臓に營養を含んだ血液が、行かなくなつたからだ。即ち心臓の電に薪が無くなつて、火が燃えなくなつたのだ。これを回復させるには、燃料即ち營養を、供給しなければならぬのだ。それをしなくて、いくら電を叩いた處が、火は燃えはしない。こんな場合、デガレンやカンフルの注射をした處が、一時は刺戟興奮のために脈勢が強くなつても、間もなく又、元の通りになつて仕舞ふ。否、興奮のあさは、疲勞を來すものであるから、前よりは一層、悪くなり易い。疲馬に鞭打つとは、まさしく此のことである。

友は發病以來十日間も、殆ど便通がないのに、下熱の處置を、講じた丈で、一回も浣腸をして居ない。それで食慾が無いからして、葡萄糖の注射ばかり、やつて居つた。葡萄糖の注射、若しくは注腸をやれば、食慾は却つて、減退するところがある。さういふこと、變に思ふ者もあるたらうが、注射によつて、僅なりとも、營養が供給されるから、胃腸の攝取作用の恢復を鈍くするからである。結核患者などは、三四分熱が上がることもある。葡萄糖其のものが、滋養になるさういふことは第二として、先づ靜脈に注射するさういふことが、反自然作用なんだ。殊に況んや平均體重十四貫とする日本人の一日の標準カロリが（内務省發表）二千四百カロリで、普通大抵三千カロリ以上は食つて居る。然るに葡萄糖二十グラム注射しても、たつた八十カロリにしかならない。養料としてはいくらにもなりはしない。それなのに大

人はかりぢやない。小供にまで、赤ん坊にまで、大きな針で、さす處も無くなる程、注射することは、何たる慘酷なことであらふ。指の先へ一寸、刺を刺しても、可成りズキ／＼するのには、更に異物を静脈内に入れるのであるから、組織が異様な作用を、受けることは怪しむに足りない。

然るに現代醫界に於ては、注射大流行、注射万能、一にも注射、二にも注射、殊に一般人は注射でなくては、どんな薬でも利かないやうにさへ思つて居る。成る程直接、血管内に注入するのだから、利くと思ふのも無理はあるまい。いや確かに利く。それに峻烈な化学的効果のある新薬を、注入するのだから、利くのは當然だ。然し病氣は凡て、治療能力で癒るものであるから、自然の眞に従つた養生の外、何も必要は、無い譯である。必要が無く、而も強い薬品が、血管内に入れられるのだから、良い筈は無い。衰弱した重病入程、其の害は甚だしいのである。

幸、醫者は、患者と同窓の友であつたから、彼は其の晩、立て續けに三回、イリリガートルで、微温湯の浣腸をやつて貰つた處が、毎回多量の宿便を排泄し、氣分忽ち清爽となり、翌日は早朝から、顔りに空腹を訴へるやうになつた。其れからメキ／＼、快方に向つて、私が滯京中、起床するやうになつた。下らんことで、病氣は良くも、悪くもなる。林檎の落つるのは、下らんことだ。けれどもニュウトンは、万有引力の大原則を、其の中に讀んだ。下らんことで命が助かる。私はこれを、ニュウトンの林檎と云ふ。

▽何を遣つても癒る遣らなくても癒る

抵抗力の弱い幼少の者や、體力の衰へた老體の者が、病んだ場合、殊に病勢險惡の時には、薬劑を以て、重ねてこれを患使用することなく、なるべく安靜さ、營養さを以て、精力の蓄積、體力の回復を計り、自然療能の働きを旺んらしむることが肝要である。

薬劑は、其の不自然的作用と其の有害な副作用とに、打ち勝ち得る體格體力の所有者が、たまく誤つて病氣となつた場合等に、用ふべきものであつて、薬物を處理する生理作用の弱い者に、使用すべきものではない。然るに事實は、全く相反して體力の衰へた重患者に向つてこそ、益々多くの薬劑を投與し、益々種々の療法が、併用されて、病軀を酷遇するの結果を、招來するのである。而もこれは、患者、看護人の方から頼りに要求する處のものであつて、「何さかして、何さかして助けたい」との切情は、無理のないことではあるが、かくして益々合理的自然の道に反し、愈治療を困難にしむるに、至るものである。

即ち體力の衰へた重患には、薬劑を使用するな。薬劑は、體格も良く、活力が充分に潜在して、副作用に打ち勝ち得る壯者に對してなら、用ひても、良からふこと云ふことになる。——然しながら……、體格も良く、活力もある壯者ならば、自然治療能力も亦、旺んであるから、薬劑を使用しなくとも、癒つて来る。イヤ、そんな餘計な物を、使はない方が、一層早く、癒る筈なんだ。然らば重患の者にも、輕症の者にも、結局、薬は要らないと、云ふことになる。それならば、さうしたら良いか。合理的養生法をやればよい。何が合理的養生法。自然に反いて、病氣になつたのであるから自然に従ふことが最上の合理的療法であること、云ふことになる。

一體、全く同一患者の同一病症に對して、薬劑療法と、合理的養生法とを、同時に施行して、比較することが、出来ないものであるから、薬劑を使はずに、早く癒れば、病症が輕かつたから、癒つたのだと云ひ、種々の薬劑を使つて副作

用を起したり、腸胃を悪くして、營養を害したり、心臓や腎臓を疲労させて、治療に手間取つても、それは病氣が重かつたから、さう手間取つたのであつて、あれ程悪かつたのを、薬をやらなかつたら、さうに命をなくして居つたかも知れないと、考へるかも知れない。

然らば何を以て、其の可否優劣を、批判するか云ふに、眞理の明鏡を以て、何れが、生理的自然に適つて居るかを識別すればよいのだ。

大抵の病氣は、薬をやつても癒る。やらなくても癒る、薬に副作用があつても、其れに打ち勝つて癒る。或る程度のものであるならば、薬に毒があつても癒る、肝臓のグリコーゲンは、解毒作用をやる、モヒの最少致死量は、〇、〇六であるが反覆使用のために、感受性の強くなつた者は、其れ以上を攝つても、何等中毒症状を起さない。皮下注射によるモルヒネは、間もなく一部は、胃中に排出せられ、一部は腎臓から排出され、數十分後には、血液中には證明されない。そこで(1)、生體が其の物質を分解して、無効とするか。(2)、藥物に對する組織の抵抗力を、増加するか。(3)、體中に於て、其の藥物を中和する、物質が生成するかとの問題が起つて来るが、何れにしても、モヒの毒すらも、處理する機能を持つて居る位であるから、藥物の害にも打ち勝つて、病氣は癒る。

だから、たいした害のないものである限り、何をやつても癒る。觸手療法でも癒る。加持祈禱でも癒る。實業でも癒る。コン／＼様でも癒る。鱈の頭でも癒る。何々循環療法でも癒る。心靈療法とか云ふ嚴めしいものでも癒る。ニンニクでも癒る、活力素で癒る。近頃流行の若茶でも癒る。ラヂウム温泉でも癒る。オキシヘエラーとか云ふものでも癒る。東京だけでも幾多な特殊療法が二百有餘からあるさうだが、其の中のこれでも癒る。……然しながら又其の内のこれ

一つも、遣らなくとも、癒る……。

何となれば、天が各人に與へられた自然の癒能力はお目出度い人間様が、何をなさらふと、そんな事には御關ひなく全能力を擧げて、病魔驅逐のために、大奮闘をやつて居るからだ。だからね。——だから……。

何をやつても癒る、其れが甚だしい有害のことでない限りは……。看板は實質には關係はない。看板は何たつて宜しい。何たつて良いのだから、有つても無くても、宜しい。然り。……何をやつても癒る。何もやらなくとも癒る。……此處だ。山師療法家も、氣の毒な病者の弱點に、附け込むのは……。い、加減のことをやつて居る中には神妙作用も手傳つて癒る。勿體らしく、距つめらしく、やつて居る中には、時と共に、病者自身の自然癒能力が、其の靈妙な能力を發揮して、癒して呉れる。是れは、天が普遍的に、万人に對して、否一切の生物に對して、平等に、附與せられて居るからだ。

たゞ私は、低級な迷信でも、一概に排除することはしない。失禮ながら、病んで居る人間が、低級な者である場合、——低級とは必らずしも無學を云ふのではない。其の道に暗く、幼稚なることを、指すのであつて、世の大官、大家學者に於ても、此の種低級者は頗る多い。——下らん氣休めでも、治病上第一の必要條件たる、精神の安靜を招來し、神経の働きを活発にし、それによつて、精力を蓄積し、治療能力の發動を、助けるからである。いやな流行語を以て云はしむれば、多くのインチキ療法の取るべき點、恕すべき點は、たゞ其れのみである。其の代り、醫學的、生理學的無智なる其れ等のものにのみ、依り續つて、治療上適切な處置を誤り、取り返しのつかぬ禍を蒙る危險が、一方に於ては又多分に存在することを、忘れてはならない。

▽日蓮上人地下に泣かむ

私と、十數年間一日の如く、眞情を傾け盡して、交際して居る青年A君がある。彼は私を師と仰いで居るが、私は彼を、友と思ひ、弟と思つて、心から信愛して居る。數年前彼は、養子として他家に入つた。養母は、賢い、純潔な心の持主であつて、日蓮宗に凝つて、私との初対面に於て、道場を提供するから、南無妙法蓮華經を一聲唱へて、國家救済の叫びを、此の地に上げてくれと、熱涙を双眸に漉へて、懇望された位である。私は其の心の美しいのに、感激したけれど、言下は是れを謝絶し、信教の自由は、明治大帝陛下が憲法に於て、國民に附與せられ給ひしものである。養子に向つて、信仰の強要をしてはいけな過ぎ、附言した。

十數年前、此の家に、乞食の如き風體にて、訪ねて來た日蓮宗の行者が、今は數十方の富を積んで、多數の妾をして待合稼業をやらせ、聲名隆々たる奴が居る。

養母は此の行者に、南無妙法蓮華經と書いた紙を買つて、胸の病が癒つたこと云ふので、命の親として、尊崇すること限りなし。だが、病氣が癒つたのは、行者の力でも、日蓮の力でもない。養母自身の衷にある、自然療能のためである。眠つて居つた能力を覺醒させる轉機は、必ずしも、南無妙法蓮華經の文字に限らない。何たつて良いのだ。只日蓮宗の信者にまつては、此の文字が最も効果的のものであることは、申すまでもない。

日蓮上人が、偉大なる聖者であつたことに、對しては、私は絶大の禮讃を、捧ぐるものである。けれども、其の形式まで學ばふとは、しない私にまつては、行者の書の如きは、厘毛の價値さへもない。況んや治病の効力をやた。だから

轉機となるべきものは、人によつて違はねばならぬ。従つて轉機となつた行者の書、其のものには、病を癒す何の力もあるものではない。科學と宗教との、一體を信する私は、そんな非科學的なことは、眞理の光を遮断するものとして、絶対に是れを排除する。

彼行者はA君に向つて「肥田と云ふ人間は腹に病のある人間である。若し彼が悟道に入つた人間ならば、君の妻君の病氣を治して貰へ」とエライ不機嫌だつたさうである。A君は私との交際の爲に、家庭内に大波瀾を生ずるに至つた。

日蓮宗門に於て、第一流の地位に居り、日蓮に關する、多數の著述を出して居る某大家に、私は東京に於て、偶然會つたことがある。私の方が先に行つて、大きな應接間で主人と話し居つた。其處へ其の人が入口に現はれた。――ピシャツ……「日蓮門外の一漢子」。無心のファスト、インプレッションは是れである。私は彼行者のことを聞いて見たよく味べる方で、金儲けの巧いには感心たさ、敬服して居つた。ア、大日蓮、何ぞ、眞弟子を得ざるの甚だしき。好兇ならされは輕浮、崇高なる「南無妙法蓮華經」の眞意義、今何れにか活く。上人は地下にあつて、嘸救しきに泣かるゝことであらう。思ひ出さる、誠、上人の聖語、「日蓮は泣かぬと、涙ひまもなし」。

餘事に涉つて仕舞つたけれども、此れ等の搜話によつても、治癒の原理に關する私の意見の一端が、窺はれることであらふと思ふ。

▽人は病のために死するものにあらず

自然に従ふとは、放任ではない。ないところか、嚴正に、自然に従ふと云ふことは、容易なことではない。疾患部が

何處にある場合は、さう云ふ股方にする。安眠を促さず、患部を壓迫せず、大小用を取る方法如何。食事は如何なるものにするか。如何に料理するか。水平位を保たしむるには、布團は如何にする。掛布團を重からず、寒からずするにはさうする。寝巻は何がよいか。日光、空気を如何に接触する。精神を安静ならしむ道如何。熱が出たら、痛みがあつたら、脈が弱くなつたら、等々、等々、注意し、手配すべきことは、限りもない。御醫者様に診て貰つて、注射し、薬を買つて、内用外用の薬や、袋を、枕頭に飾り、時間が来れば看護婦が、體温を取り、薬を與へ、牛乳ソップを飲ませかくして人事の最善を盡せりとして、安心して居る方が、餘程氣楽である。目に見えない天理に順ひ、目に見えない體内の、治癒能力を保護し、誘導し、活動させるなんて、何ぞ云ふ、頼りないことだ。何ぞいふ、味氣ないことだ。何ぞ云ふ、物足りないことだ。無爲にして天理に順ふなど、云ふことは、餘程明白に、理解して居らなければ、出来ることではない。

然しながら、ハッキリ解つて見れば、何ぞ云ふ、簡易なことだ。何ぞ云ふ安全なことだ。生は死よりも強く、生は病よりも強し。「人は病のために死するものにあらず」。何ぞ云ふ痛快な原則だ。自然に順應して、居れば死な、い。自然界には自然死しかない。死ぬのは、人間自らが殺すからだ。癒るのは、人間自身の治癒能力の働きのためだ。殺すのは人間自身の小細工のためだ。自然に任せよ。死んでくれよと、懇願したとて、死ぬるものではないぞとこれ我が信念である。これ我が確信である。

病の難みに、體力は衰え、治癒能力はホンノ催しか、残つて居らないのに、何ぞかして癒したい、何ぞかして活力を興へたいこの一心から、アノ藥、コノ藥、これも駄目だ。それではあれをこ、手を換へ、品を換へて、さうく、残された一縷の治癒能力をも、打ち壞して仕舞つて、死の轉脚を見るの實例は、甚だ少くない。

それに又いけないのが、滋養攻めであつて、體力をつけたいこの希望から、却つて病勢増悪に、拍車をかけること、なる。臥て居るから、そんなに多くの滋養分は要らないのみならず、營養攝取の働きが、鈍くなつて居るから、つき込んだ處が、充分に消化吸収することは出来ない。消化されないものは、停滯し、腐敗し、醗酵して毒素となり、血中に混じて、益々身體の各機能を悪くする。卵、牛乳、ソップ、肉類、魚類等の動物性である場合、其の害は一層、劇しいのだ。

「病氣のための苦痛衰弱 + 強烈な藥物 + 過剩營養の中毒 + 煩悶焦燥」死、かくの如くにして自ら生存能力、治癒能力を破壊、滅殺することは情ない事であるけれども、其れが大抵の病者が辿つて居る道なのだ。殊に危篤の重患になると、それ薬、それ注射、それ滋養物、それ注射と、矢つき早に攻め立てる生活能力の微弱なつた病者の生理機能は、平素攝つて居ない其れ等の不自然物を、處置する仕事だけでも、容易なことではないのだ。疲馬に重荷とは、まさに此の事で、遂に斃れて仕舞ふのだ。すると一同これを以て、人事を盡した。爲すべきことをなし終つたと諦める。爲すべからざることをなして、爲すべきことをなしたとするのも、人爲的主智主義に、偏した現代人が、自然科学的生理作用の、靈妙なことを、度外視して居るからである。

「死なんて恐ろしいもの、病氣なんて嫌なもの、何故神様は拵へてあるのだ」と、神を怨み、自然を呪ふのは的外れた。死は安らかなるもの、美しきもの、而して、病を拵へたのはお前、病を癒してやるのは、自然の療能だ。悟らぬから死を恐れ、自然に反くから、病氣になるのだ。天は誠美すべきもの、自然は感謝すべきものだ。神の大能を仰ぎ

自然の靈妙を窺へ。感激と微笑と、健全の幸福とに、汝の胸は、さきめくであらふ。

治療の最上要訣は六づかしく云へば、宗教の眞隨と、自然科学の原理に順ふことだ。分り易く云へば、天に任せて、クヨクせず、自然に順つて、細工をせぬことだ。念頭起る處、腕に構築上に向つて去るを覺らば、便ち挽いて天理上より來せ。一度起つて便ち覺り、一度覺つて、便ち轉ず。此は是れ、禍を轉じて福となし、死を起して生を回すの關頭なり。切に輕かに放過すること勿れ。

▽安靜、營養、排泄

元來人間は、生物は、發生學の示す道程に従つて、自然に發生したものである。既に發した以上、生存すべき能力と、意義とがある譯だ。従つて自然に、順つて居る以上、健全に生存することが出来るのは、又當然のことであらねばならぬ。健全に生存すべき意義があるのに、病氣となるのは、自然の道に逆つた爲めである。而して既に生存の意義あり、生存の能力ある以上、誤つて病氣となり、健康が破られ、生存に龜裂を生じた場合、其の障害を排除して、これを元の健康状態に戻さうとする働きが、起つて來るのは、當然であつて、其れが即ち、あらゆる生物が持つて居る所の、治療能力である。

然らば即ち、病氣を癒す根本的の最要條件は、如何にして、此の治療能力を保全し、其の作用活動を、旺盛ならしむべきかの一點に存する。

其れには、病源が自然に反いたことに發して居るから、何よりも先づ、自然に歸らなければならぬ。そして出來得る限り、不自然の生活を改めなければならぬ。それから細胞が、病魔と戦つて疲勞するから、休養安靜によつて、精力の蓄積を、圖らねばならぬ。身體の動搖、精神の不安等によつて、精力の濫費されることを、極力避けなければいけない。一方、適當の營養を供給して、體力を養ひ、抵抗力を強くせねばならぬ。營養物を供給するから、不用物を取る排泄作用が、充分に行はるゝや否やと云ふことは又、營養供給の必要なこと、同一程度に必要なことである。即ち病氣を癒す實際的手段として、最も重要なことは、安靜によつて、自己の治療能力を大切に保ち、營養によつて其の働きを益々旺ならしむるにある。然るに藥物の濫用によつて、益々體力を弱らし、營養物の過剰供給によつて、自家中毒の作用を起さしむるが如きは、恰も角を擧めて、牛を殺すの誤りさ、撰ぶ處はないのである。

▽待て！暫く待て！

オ、痛い。オ、苦しい。これぢや仕方がない。さても仕様がない。さうにも、こつにも……うんざり利く新薬はないか附けたら直ぐ、泌み込む膏薬はないか。——早く注射をしなくては、……早く手術をしなくては、……周章狼狽、……焦燥煩悶……措置顛倒……重やせむ。角やせむ……

マ、マ、マ……、マア、待て！。暫らく……。暫らく待て。さうして己を捨て、心を虚にして、其の身を天理に任せて見る。ジイーツと、辛棒して、忍耐して、待つて見る。時は黄金なり。時は力なり。時は數ひなり。生の働さ、自然の法則さは、共に病魔驅逐の勇兵を繰出して、刻——一刻、これが征服に向ふであらう。この作用に順應する者は、必ず、勝つ。時が勝利を與へて呉れるのだ。是の道に従つて、死ぬる者があらふさは、私にはさうしても、考へられな

い。この強い生きる力が、さうして壊されるのであらふか。此の強い生活力が、さう易々と殺されるものであらふか。然るにあの人も死んだ。此の人も死んだ。知人の幾人か、相次いで、亡くなつて行くのみならず。万遺憾なき治療と所謂手當さをなされた貴き方々までも、屢々過去の悲報に接する。天真の大道を明視する者にさつては、寧ろ不可思議に、堪へない思ひさへもせられるのである。これ皆人工を以て、天理を傷つけたのに、基因せずして何であらふぞ。心悸尤進で動悸がドン／＼としても、其れが爲めに死ぬものではない。靜かにして居れば鎮まつて来る。神經衰弱の不眠症で眠れなくとも、其れがために死ぬものではない。疲れて来れば自ら眠られる。強心剤も痲睡剤も、更に必要は無いのだ。

「天理に順ふ」。其の眞を穿つことは、頗る六づかしい。けれども其れが、明かにさへなれば、方法は極めて、簡易である。簡易であるが、微に入り細に亘つて、其の眞に適ふことは、又仲々容易のことではない。眞に適へば、安全簡易であるが、ボンヤリ、いゝ加減に放つて置くのさ、混合したならば、其れは大變な間違ひであるのみならず、頗る危険なことである。

治療の秘訣は、平凡の裡に潛む。天地の眞は平凡である。平凡は無上の玄妙である。純眞の極致は、平凡である。平凡の道は、直に、神祕幽玄の妙諦に通ずる。茲に於てか私は、平凡の美と力と眞さを思ふ。

▽奈良の粹は到る處に

健全に生きるには、何も要らない。病氣を癒すのにも、何も要らない。たゞ我を、自然さだけで、充分だ。何と云

ふ危険なこと、何と云ふ平凡なことだ。然り、天地の眞は、平凡である。

孤雲野鳩を見ては、超絶の想ひを成し、石湖流泉に遇ふては、深雪の念を起し、老梅寒梅を撫しては、勁節挺立し、沙鷗鹿を侶として、機心頓に忘る。青苔雜草を踏んでは、普通の眞理を偲ぶ。知らずや。金は鑽より出で、玉は石より生ず。眼前の凡裡に、隱微の至妙を汲む。泡沫流轉の世に、眞如實相の明月は照す。現化の空身、圓法身、貴賤不二、眞女一體なり。只我を以て、物を轉じ、物を以て我を役せざれば、天地万有、凡て理境活機にあらざるはなし。

昭和六年九月十五日、大阪平民病院院長加藤ドクトルに伴はれて、私は奈良に遊んだ。元來私は、何處へ行つても、實に美しく、活々として眼に映るので、殊更に名所舊蹟に、遊びたいと思つたことは、無かつたが、十數年振りであつた親しい友と、心ゆくはかり語り合ふのを樂みに、誘はるゝまゝ、奈良に遊んだのである。有名な大佛を始め、奈良朝時代の古典的文物を、物語る塔堂伽藍が、翠松綠樹の間に聳えて、千年の歴史の香りが、その身に泌むるのを覺へた。處が大きな杉並木の下を通つて、フト道の右手の明るい處へ出た時、私の心は驟然として輝いた。「ア、奈良の粹は、此處にある。オ、奈良の自然」と、私の足は釘づけされたやうに、立ち止まつた。見よ。其處にはもう田圃があつて、畔の側の小さな岡には、青々とした雜草が生ひ茂り、其の下をチヨロ／＼と、清水が流れて居る。奈良の粹は、此處にある。懐かしい雜草よ。此處こそは、奈良の生命の宿る處だ。其處には一片の人文も、歴史もない。けれど何と云ふ樂な、ノビ／＼とした自然の梯だ。其處には初歩も、努力もない。けれども自由の命が、流れて居る。平凡な雜草、母の懷に歸つたやうな思ひが、私の全身を包んだ。名も知らぬ雜草が、無造作に生ひ茂つて居る懐かしさよ。我が故郷我が安息場、さうして大自然の眞の姿よ。これこそは、奈良の粹だ。——だが……奈良の粹は、私には到る處に惠まれ

てある。平凡な雑草は。現る處の山野に、茂つてゐるではないか。趣を得るは、多きにあらず。盆地礫石の間に、
娉霞具足す。會景は遠きに在りず。蓬窓、竹屋の下にも、風月自ら瞭なり。

私の所謂・天真療法とは、雑草の如きものか。平凡の極である。熾然たる現代醫學は、大風高樓競ひ立つ、都市の如
きものか。見た處は宏莊を極むるけれども、紅塵万丈。雜草は見すばらしいけれども、生々育々として、健康の精氣が
漲り漂ふて居る。故に私は雜草や、雜木林に對して、特に愛着の情を費へるのだ。

名家の庭園だの、扱ては都市の公園だの、何と云ふ、セセツコましいことか。更に小さな鉢に、いちけて育てられた
植木、狭い間をせわしく飛び廻る籠の鳥、オ、何と云ふ窮乏なことだ。よせ。よせ。よせ。草木は山野に生えしめよ
鳥は天空を駆けしめよ。自由に、樂に——。草木茂る山野を、そのまゝに庭園と見すや。鳥飛ぶ空を、其のまゝに大な
る籠と見すや。君よ。己を自然の其のまゝの中より、哲學も宗教も、健康法も治療法も、心のまゝに汲み給へかし。健
康無病の自然的より來るものは、山林中の花の如し。自らはれ舒徐樂行す。拮据構築の營衛上より來るものは、瓶鉢
中の花の如し。其の根植るされは、其の萎むこと、立つて待つべし。花、盆内に在れば、終に生機に乏しく、鳥、籠中
に入れば、便ち天趣を減す。若かず山間の花鳥、錯り集まつて文を成し、翎翔自若、自らはれ、悠然として會心なら
むには——。

▽何とまあ簡単なこととて癒るものだ！

正常な生理作用が、何等かの原因に依つて、不整になつたのが、病氣である。其の場合、熱が出たり、痛みがあつた
り、下痢したり、吐瀉したりするものも、自然の作用であつて、其れ等の症狀其のものが、病氣ではない。だから其の本
を癒すことをしないで、徒らに外に現はれた症狀だけを、消さうとするのは、間違ひである。

熱のあるべきは、あつて宜しい。痛みのあるべきは、あつて關はない。下痢すべきは、した方がよい。吐瀉すべきは
しなければいけない。

其れ等は凡て其の病氣に對して、必要なる生理作用の一種——即ち一種の治療作用なのだ。

けれども、患者も看護人も、脅かされるのは、此れ等の症狀だ。さうしてさうかして、これを除き度いと思ふ。

それは無理はない。何等かの症狀がなければ、先づ大體に於て、病氣は無いと思つても良い位だから——。

だが、症狀があつて、病氣があるのではない。病氣に對して症狀が現はれるのである。だから症狀を無くするよりも
病氣を無くするやうにせねばならぬ。病氣が無くなれば、症狀は自ら無くなる。痲痺劑や、下熱劑や、其の他の藥物
で、症狀を無くしたからさて、病氣が無くなつた譯ではない。

而も症狀は、病氣に對する抵抗作用の發現である。惡むべき敵ではなくして、頼るべき救ひの手なんだ。治療能力が
發動して病原と戦ひを開始して、茲に症狀が現はれるのである。だから症狀は、恐れ忌むべきものではなくして、寧ろ
感謝し、尊重せねばならぬものなのだ。

感謝は心でやればよい。尊重はさうしてするのか。安静を守つて、症狀の進行を自然にしてやれば良いのだ。一方、
幸にして食欲があるならば、適當な榮養を興へ、不用物質の排泄を充分にしてさへやれば、時は凡てを、良く擲んで
呉れて、次第に病を征服して行くものである。何と云へば、生は死よりも強く、生は病よりも、強いからである。活き

る力……其れが即ち、治癒能力の根源なんだ。

凡て病氣が癒るのは、治癒能力の働きに依るのであつて、其れを除外して、癒す力は、何處にも無いのだ。薬にも、機械にも、加持祈禱にも無い。絶対に無い。

問題は、さうしたら治癒能力の働きを、充分ならしむることが出来るかの一點に存するのだ。薬を使ふのも、機械を用ふるのも、皆此の、治癒能力の働きを、充分にやらせたいとの、希望に外ならないのである。

其處で、何が最も、治癒能力の活動を、充分にするものか云ふのが、最後の重要問題となる譯なんだ。薬劑か。治療器か。精神療法か。其れ等の實際方法になること、まさに數十百種の多きに、上るであらう。

だが要は、何が最も自然的か云ふことになる。私は決して凡ての人為的方法を、排除する譯ではないが、其の自然にして、最上安全確實な道は、……何さまア、簡易簡單なことであるよ。外でもない。「心身の安静」これであること、私は断ずる。

而して半面から、其の働きを援助するものは、眞の榮養であること、私は確信する、眞の榮養には、適當の排泄を伴ふものである。

即ち「安静」「榮養」、これ即ち病魔征服の二大武器である。併し私の云ふ榮養とは、多くの人々が考へるやうな、濃厚な動物性滋養劑ではないことを、私は特に強調せねばならぬのである。

▽時は力なり時は癒して呉れる

急性、重症の場合は、細密の注意を拂つて安静を嚴守し、只「時」を、経過させろ。「時」によつて、治癒能力は癒して呉れるのだ。然り。時が癒す。さうだ。只自然の道に従つてさへ居れば、……自然の道は、偉大なる眞の科學の道だ。憧てるな。奇蹟を求めんな。ケロリと癒りたいなぞ、狹るい、庸着な考へを起すな。

自然の道、科學の道、眞理の道にさへ従へば、必ず癒される。間違ひがない。安全だ。時が癒して呉れる。時が効果を興へて呉れる。

友よ。失望すること勿れ。悶ゆること勿れ。只耐へ忍びて、天の時を待て。生は死よりも強く、生は病よりも強し。其れが解つたならば、癒くことも、苦しくことも、希望と、感謝と、歡喜とを以て征病に關連することが出来るであらう。

病床の友よ。自然の道に従つて、デイトトして寢て居なさい。時が癒して呉れる。イヤ時の経過によつて、自己體内の治癒能力が働いて、自然的生理作用が、回復されるのだ。

何でもないことだ。簡單だ。極めて簡單だ。簡單極まることだ。心身の安静、眞の營養、適當の排泄、其れを正しく守つて、時の経過を、待ちさへすればよいのだ。タツタ其れだけ。眞理は、平凡である。平凡の眞理は愈い。

只其の効果があるや否やは、嚴正に其れを守るかさうか云ふ、實際問題に歸着するまでだ。

「病氣になつたら、靜かに寢て居なさい」。「寢て居ると、食欲が出ない」。「必要が無いから、出ないのだ。喰べずに居なさい」。「喰べずに居たら、腹が減る」。「腹が減つたら、喰べなさい」。「御飯がいけて、寢て居るのは、厭やだ」。「厭やなら、起きなさい。癒つたのだから」。

「時」は治癒を賣す。時は金なり。時は力なり。時は癒きなり。時は治癒なり。時は、最後の勝利なり。

何もしなくとも癒る。不自然なことをしななければ——種々の事をして、癒る。有害なことをしななければ——何もしなくとも、種々のことをして居つても、其れが不自然なことでなく、其れが有害なことでない限りは……、何となれば、治癒能力は、絶へず、働いて居るものから——。

不自然は無理だ。無理が積もつて、病になつたのだ。病は、不自然の結果である。だから、病氣になつたら、合理的に歸れば良い。自然の眞に歸つて、只、「時」を待ちまへすれば良いのだ。

時を待つ第一の方法、安静を守る最上の道は、睡眠である。安静である。熟睡である。其處に、心身の安静は、自ら理想的に行はれ、治癒能力は、最も完全に、活動することが出来るのだ。

然しながら險惡な症状に直面して、勇敢に、確信を以て、これを實行する段になると、仲々容易なことではない。又其の方法にしても、出来る限り、絶望の安静を以て、終始するに云ふことは、患者にとつても、看護人にとつても、非常に六づかしいものである。

たが一寸聞くに餘りに簡單過ぎるので、智者は、智に依つて信ぜず。愚者は、愚に依つて解せず。私がいくら説いて聞かせても、一瞥の注意すらも、與へないのが、溜々乎として、皆然りの状態なんだ。

けれども、私は只、病める兄弟姉妹達が、氣の毒なるが故に、併せて學道に忠ならんが爲めに、用いられないとは分りながらも、一應、再應懇説するのを、常として居る。又婦女の情緒に似たる哉。

▽苦痛は治癒能力の先驅

昭和十年十月二十日朝、原稿の筆を擱いて、庭へ出たら、講師が皮を縛いて干てある。美味そうだから一つ取つて、ガブリと噛んだ。處が種子の尖でいやと云ふ程、齒莖を突いた。痛いので思はず吐き出した。此の時の痛みの意義如何若し痛みがなかつたならば、口中を傷つけるのも知らずに、尚ほ噛んで居たかも知れない。痛みがあるのは、傷つけるものがあるから、注意せよとの、警報であつて、身體防護作用の一である。

有害なものを防ぐと云ふのは、其の生存を、完うせしめんが爲めであつて、生存能力の現れである。治癒能力が生存能力の、作用の發現である以上、防護作用の痛みも亦、治癒能力と同一のものであらねばならぬ。畢竟、生存能力も、治癒能力も、防護作用の痛みも、其の本源本質は、同一のものであると、斷すべきものである。然らば病氣中で、最も嫌はるゝ痛みとは、如何なるものぞ。云ふまでもなく、治癒能力の先驅であつて、「此處に故障があるぞ」と、明確に疾患部を、指示し、苦痛がある中は、「また悪いのだから、安静にしろ」と、命ずるものである。其の命に従つて居れば、痛みと同一本質の治癒能力は、病的部分排除の、働きを開始して、これを治癒せしめ、苦痛は自然緩解除去せらるゝに至るのである。此の忠告を仇敵視して、麻酔剤を使ひ、何でも彼でも、疼痛神経の働きを、殺すと共に、一般組織の作用までも鈍くし、治癒の全過程を遅くすることは、自然の道から見て、賢いこととは云へぬであらう。痛みは疾患部の場所を明示し、痛みの程度は疾患の輕重を教へるものである。

たゞ餘りに烈しい痛みは、心臓を過勞させる恐れがあるから、これを救ふ意味に於て、或る程度の麻酔剤は、止むを得ない場合もあるが、其の濫用は呉々も慎むべきことである。

一番困ることは、患者も看護人も、徒に表面的症状の減退を、切望することである。其れがために、痛みがあれば

熱があれば、咳嗽がすれば、嘔吐があれば、下痢があれば、化膿すれば、食思減損を來せば、直に、速に、一刻も早く、これを除き、これを止めやうとする。即ち、痛み、熱、咳嗽、嘔吐、下痢、化膿、食思減損、其のものを以て、病の本體なりとし、一概に、物の見事に、除去しやうとする。何ぞ知らん、其れ等は凡て病のために、依つて起る處の、症状であつて、病氣そのものではない。のみならず其れ等は凡て、病を戦ひ、其の身を防護する作用の發現であつて、悪むべき敵ではないのみならず、最も頼るべき、治療能力の發現であるのだ。

患者が一番痛み、看護人が最も心を揉まれるのは、痛みと苦さである。此時に於ける患者の切なる願ひと、醫師の本務とは、速にこれを緩解除去するのにある。そして多くの場合、麻痺剤を使つて、疼痛神経の働きを弱くする。成る程其れによつて、苦痛は緩和される。けれども其れは、痛みの箇所が癒つて、痛みが無くなつた譯ではないから、薬の作用が無くなるまで、又痛み出して来る。だから麻痺剤は、痛みを癒したのではなくして、有る痛みを感じなくさせただけのことである。痛みは堪へさへすれば、麻痺剤は使はなくても、一定時間の後には、痛みは無くなつて来るものである。

たゞ麻痺剤は痛みの箇所の神経にだけ、働かず譯には、行かないから、全身の機關が皆な同一作用を受けて、其の働きが鈍くなる。量が過ぎたり、度重なつたりすれば、體の働きが止まつて仕舞つて、遂に死を招くことすらも、往々にある。

既に痛むべき病を、得たならば、痛むのが自然だ。自然に従つて辛捧して居れば、又自然に緩解して来る。疼痛神経の働きにも、一定限度があつて餘り高過ぎる音は聞えないやうに、疼痛神経の作用にも、一定限度があつて、餘り強い

痛みは感じなくなる。即ち其の部分の神経だけ、麻痺して仕舞つて、痛みを感じなくなり、其の内には治療能力が、自然に働いて来て、痛みの根元を癒して、痛みなからしむるものだ。何ぞ自然の働きは、靈妙なものではないか。

云ふこと勿れ。「痛みなんて厄介なものが、無ければいいなあ」と、痛みが無かつたならば、外部からの障害を、如何にして、知ることが出来る。目があること云ふか。後から來た場合にはさうする。夜、眠つて居る時たつたらさうする衣服の中で、毒虫が刺しても分るまい。痛みは我々を、護つて呉れる衛兵なんだ。

殊に病氣の時の痛みは、「此處が悪いぞ。氣を附ける」と云ふ、警報である。それあるによつて、用心し、適當の處置を執り、以て大事に至らしめぬことが、出来るのだ。外部からの侵害に對して、これを取り除けと、云ふのが、痛みの忠勤であり、内部からの障害に對して、安静を守れと云ふのが、痛みの恩寵である。人はこれを素直に、受け入れさへすればよい。痛みの本體と作用とが分れば、人はこれに向つて、感謝こそすべきであれ、恐れ思むべき理由は、更にあるべき筈のものではないのだ。

重ねて云つて置く。痛みは防護作用の前驅であり、「故障があるぞ。大事にしろ。安静を守れ」との、警鐘であり、命令である。これに順へば、痛みが除かれると共に、病も癒されて来る。

次に、熱の場合如何。チブス菌が腸に付くと、潰瘍が生ずる。そして微菌は、ドシ／＼繁殖する。これに對する身體細胞の防護反應作用が、即ち腸チブスの高熱であつて、其れがために、微菌の力は、弱められる。其の間、心身の絶對的安静を守り、殊に腸に休養を與へて、心臓衰弱と、腸出血を防止さへすれば、四五週間で、一定経過を辿り、自然に全治して仕舞ふのであつて、此の病理的真相が、ハッキリ分つて居つて、其の處置をさへ誤らなかつたならば、醫

薬は更に必要が無いのだ。(公衆衛生のために、隔離病舎に收容し、醫師の監督指導を要する醫事行政と、腸チブス) 即ち高熱のために、腸チブスは癒つたのである。

風邪の場合も然りた。温かに臥てさへ居れば、熱が癒して呉れる。發汗によつて、熱を下けるのが最も自然で、下熱薬を用ひて、心臓を弱くしたり、胃腸を感くすべきではないのだ。咳嗽が出るのは、氣管内の有害な分泌物を排除するためだ。これを嫌ふの認識不足を止めて、認つて自然療能の有りがたさを、讚美すべきである。

不良の食物が、胃に這入つたのを、上に出すのが嘔吐であり、腸に這入つたのを、下に出すのが、下痢である。嘔吐と下痢によつてこそ、不良有害な食物を、機械も用ひず簡單に、體外へ排除することが、出来るのだ。

腫物がして濃が出るさ、人はこれを見て、洗面を作る。何ぞ知らむや、これは白血球が細菌と戦ひ、敵を刺しちがへに斃れた、忠義の屍であつて、濃が出たから、腫物は癒つたのだ。

▽眞營養即眞藥劑

食思欠損は腸胃が悪いか、身體が弱つて、機能が衰へるかして、「そんなに營養分は要らんど。今よこしては却つて良くない。控へろ」と、云ふ知らせである。二日たつて、三日たつて、やらずに居ればよい。大抵は四五日で回復して眞要求が起つて来るものだ。常人は喰へたくないのだから、何でもなければいけれども、側の者が落附いて待つことが、仲々出来ない。二日も絶食たさ、大狼狽して、今にも營養欠損のために、回復力が無くなつて、仕舞ふやうな氣になつて、それ健胃薬、それ消化薬と急ぎ立つて来る。體なり、腸胃なりが、其れだけに回復して来ないのに、無理に刺激したり

興奮させたりして、食物を攝せることは、自然科学の理論から見ても、眞の生理學的作用的、上から云つても、不自然不合理のことであるから、本當に治療する過程を比較すると、却つて非常に、後れるものである。たさへは甲に健胃劑をやれば、欠乏せる鹽酸を補ひ、苦味は食慾をそゝるから、三日目には食事を攝るやうになる。けれども一方乙はまた食氣更になし。五日目によつて食へたいと、云ふ氣が出て、薄い煎湯でも、飲む位である。けれども、此の甲乙二者の、二週間後に於ける、食慾ならびに、腸胃の状態を、比較して見たならば、自然の原理に順つた乙は小細工を弄した甲に、遙に優れて居ることを、見出すであらう。甲は下手をするこまた、食後にヂヤスターゼを頼張るやうなことを、やつて居るかも知れない。後の鳥が先に立つことは、正にこの事である。藥物で攻めない者は、病んで居つても裏れない營養上水に等しいやうなサイダー、サイダーに似たやうなりモナーデでさへも、攝る必要はない。況んや他の作用峻烈なる純粹抽出の新藥に於てをやた。宜なるかな。近時採集物多く、作用緩慢なる漢法藥が、次第に世の注目を引くに至りしこころや。さりながら、自然科学の原理に徹底すれば、遠く深山幽谷の珍奇な藥草を、摘んで来る必要なんか、毫末も無いのだ。其の處、其時の新鮮な食物を、適當に攝つて居れば——(適當の内容を説明する必要があるが、それは他の處を御讀みになれば、自然御分りになる事と思ふ)——其れで澤山だ。充分だ。完全だ。万遺憾なした。眞營養即眞藥劑である。體なる説。易なる説。天日あり。空氣あり。水あり。土あり。野菜あり。穀物あり。健康も、治療も、それにて万事備はる。天恩何ぞ豊なる。溢れ来る感謝の熱涙に、私の眼は曇る。都て眼前に来る事、足るを知る者は樂境、足るを知らざる者は苦境、總く世上に出づるの因、善く用ふる者は牛機、善く用ひざる者は殺機なり。信なる夫、言や。

即ち知る。世人の多くが、認めて以て、病たさして居る痛みも、熱も、咳嗽も、嘔吐も、下痢も、腫も、食思欠損も病氣其のものではなくして、却つて病氣を癒さうとする、治療能力の發動であつて、感謝歓迎こそすべきであれ、悪み恐るべきものでは、更になんことを——。而して知る。人誤つて病の侵す處なるや、身體各機關の全機能は、直に猛然として、これが驅逐のために、あらゆる活動を開始するものであることを云ふことを……。心臓ければ即ち、一髪も車輪に似たり。心臓ければ即ち、万箇も互告の如し。人工的方法が、如何に、華々しくも、感ふことは、更になんのだ。

▽死の本體の美しさ輝かしさ

病氣になつて恐ろしいのは、痛み苦しみであり、さうして死である。痛苦は身を攻め崩み、死の恐怖は、精神と魂とを、削磨する。重患に臥して、死を思ふ程、心を苦しめるものはないであらう、疾病上に於ける、痛みの意義は既に述べた。然らば即ち、死さは、何ぞや。死の本體とは、如何なるものぞ。

生あつて死あり。生なければ、死あるなし。生あるものは死あり。生と死とは、不即不離のものである。生と死との本體は、もこれ同一のものである。生と死とは、逆輪の定まれる仰轉であつて、生も一時の位なり。死も亦一時の位なり。たさへは冬と春との如し。

生にして尊きものであるならば、死も亦尊いものである。生が楽しいものであるならば、死も亦楽しいものであらねばならぬ。何となれば、生死はもと、連關した二元的のものだからである。

私は自己の主義主張、自己の確信に就ては、万死を以て脅かされても、誓乎として、絶対に之れを曲げない自信と、

自覺さを持つて居る。かゝる場合に於ての、死を想像する時、私は悲憤尙ほ餘よりも、けきこを感ずるものである。けれども、翻つて冷やかに、死の本質を考へて見た時には、死そのもの、姿は、暗い冷たい厭はしいものと思はざるを得なかつた。

然るに——然るに、私の生が明かに、輝かしくなると同時に、死は生と同一の價値あり、同一の意義あり、同一の流れであることが分つた。フ……偶然に分つた。

處が——何と云ふことぞ。思ひも設けなかつたのに、考へても見なかつたのに、……私は出し抜きに、死の本體實相が、まはゆいばかりに美しく、神々しく、微笑ましく、而も、青春の活氣に、尤も溢れて居ることを明かに見た。麗麗温雅、優麗高貴な其の姿よ。オ、何と云ふ恩寵だ。何と云ふ幸福だ。何と云ふ歡喜だ。人生は始めから、終りに至るまで、光彩燦爛たる恩みを以て、満たされて居るのだ。生まれて温かな、母の懷に抱かれた時から、別れて墓場の方方に、送らるるまで。而も最も、陰惨なる死の影の中にこそ、眞理の生命は、最も鮮かに活躍して居るのを見ぬか。「心の清き者は幸なり。其の人は神を見ることを、得べければなり」。

大江日夜に流る。時はドシク近く。今は刻々に流れる。今、イ——マ、イと云ふ時には、マはまた來ないが、マと云つた時には、イはもう居ない。そのマももう逝つて仕舞つた。何と云ふ慌しさだ。サツサと逝つて仕舞ふ。何も彼もみんな。超特急の窓から、眺める景色のやうだ。超特急、そんなものぢやない。彈丸の速さ、光線の速さ、舌、舌、もつと、もつと、諸行は無常、無常は迅速である——。

刻々と流れる、現在の速さよ。速い、速い。無限の速度だ。現在の瞬間は、電光よりもまた速い。餘りに速いので、

現在を捉える瞬間の機会さへも無い。光線たゞ、一秒の七万五千分の一の時間で一里飛ぶのだから、其の間でも澤山の現在が、馳去る譯だ。

人は皆、現在にのみ、生きて居る氣持で居るが、現在は殆ど、存在しない。刻、刻、刻、過去に流れつゝある。無限の速さで、——。「現在」も「未来」も皆「過去」の運命に支配された一種の「過去」だ。悠久無限の時から見たら、百年の生涯など、無きに等しくその中には現在も未来も存在の餘地なく、皆過去たゞ、云ひ得られないこともない。

此の實相を、觀察し來れば、茫然として、まさに驚倒せむとする。

けれども此の「過去」の資料は、何處から來る。現在から來た、現在から無限に、やつて來る。ドシ／＼、押し寄せて來る。けれども刻々の「現在」は、瞬間よりも短い。無限に短くて、無きに等しい。抽象的に觀た幾何學上の點に過ぎない。位置はあるが、幅も厚さも長さも無い。思へば「現在」より頼りないものが他にあるか。現在は名ばかりたゞ云ひたくもなる。現在は何か。今か？今か？今はもう流れてゐるぞ。

けれども亦、現在ほど確實なものはない。現在は常に存在して居る。刻々、「未来」を迎え、刻々「過去」に送りつゝ、常に限りなきの「存在」である。時は何か。「過去」「未来」を連結した「現在」の一貫と、云ひ得られないこともない。

流れ行く過去も、存在の事實であるが、過去は流れて、扱て其のあさは、何さなる——。刻々の現在だ。即ち刻々の未來だ。刻々の現在、刻々の未來は、更めて茲に「不斷新」を、意味する。無限の過去、宇宙創造の太初より、現在の今に至るまで、万物は悉く流動し、變化し、秒時も止ることはない。分子も細胞も絶えず進化しつゝある。地球も天

體も絶へず活動しつゝある。——。それでガリレオは殺されて居る。彼れは聖書の教えた處に反いて、「地球は圓

くて自轉して居る」と、云つた爲めに、ローマ法王の前に引き出されて、其の説を取り消せと、迫られた時、「自分は地球は平で動かないものだと思つた。今でもさう信じたい。けれども事實、地球は廻つて居る」と、云ひ切つて、八十餘才の老學者は、兩眼をめぐり出されて、殺されて仕舞つた。

たゞに地球ばかりぢやない。万物は皆動いて居る。流動して居る。

宇宙の万物が滔々乎として奔馳し、流轉し、送迎に違あらざる中であつて、千古を通じ、永恆に亘つて不變不動のものがある。何だ。それは何か。天地の方則である。方則に潛む眞理である。眞理の根源である、大生命である。此の大生命に悟入、徹底、合一すれば、人は即ち不死となる。「此の時に當つて初めて、自己即ち是れ、天地に先だつて生ぜず。虚空に後れて、死せざる底の、眞箇長生久視の、大神仙なることを覺得せん。是れを眞正丹道功成る底の時節さなす」。生死を一貫し、生死を超越した光明と、眞理の世界が此處にある。試みに未生の前に、何の象貌あるかを思ひ、又即死の後に、何の景致を作すかを測らば、則ち萬念灰冷、一性寂然、自ら物外に超え、象先に遊ぶべし。

▽野を驅ける獸の前に跪け

大哲デカルトは、下等動物を、一つの機械と説き、それを布疋して、人間と、下等動物とを比較し、二者は畢竟、程度の差だけであつて、人間のみが、特別な存在物であるとの理由が、毫も無いことを論じ、人間は結局、下等動物や、植物の如き、物體に過ぎない。感覺作用の如きは、人類及び動物と云つても、たゞ程度の問題に過ぎないものである

と、論じたが、このやうな観方は、當時にあつてこそ、珍らしかつたかも知れないが、現今、科學的智識に徹底せる者にさつては、極めて平凡な論議である。

けれども、一般人——相當教育あるものでも、徒らに、人為的文化の美に、眩惑せられ、人間と、他の動物とを以て、全く別箇のものとなし、靈妙にして精緻なる、自然の道と遠ざかりつゝある。其處に……其處に……凡ての病根は——伏在して居るのだ。

眼を擧げて見よ。人の培はぬ山や野原の草木が、如何に生々育々として、繁茂しつゝあるかを。其處には何の、化學的肥料もなければ、彼等の食糧を飾る處の、何等の美味もありはしない。けれども、苟くも黒土の存する處、苟くも日光の照す處、其處には、悄然たる失業者もなければ、陰惨な敗戦者もなく、又營養過剩と懶惰さによる、神經衰弱者も無い。

山や、野や、川で、自然生活を営む獸や、鳥や、魚が、或は岩の蔭で、或は樹の上で、或は藻の中で、病氣に憐れみつゝあつたのを見た者が、幾人あつたらうか。私共は未だ殆ど、胃弱で弱つて居た兎を、獲たの、腦病でウロツいて居た鳥を、捕へたの、心臟病で動かれなかつた魚を、掴んで来たのさ、云ふことを耳にしたことがない。

昭和六年の夏、郡是製絲を訪ふべく、京都より綾部に向ふ途中、列車内の讀書に飽きて、フト眼を窓外にやると、山も野も、咽ぶばかりの深緑に包まれて居る。早賦續きで焼けるやうな暑さ、珷る處の河泉は涸れて、山陰地方は殊に甚だしく、田畑には龜裂を生じ、稻桑の枯れ萎むもの續出、果は飲料水にさへ、苦しむやうになり、一荷の水にも、高い價を拂つて、漸く生をつなぐの状態にあることが、新聞記事に出て居る。

然るに見よ。自然の山野には一本の草すら赤くなつたのではない。線路のそばの崩れた土手で、焼けるやうな、石塊の間に生えた草すらも、生々々、緑の色を誇つて居るではないか。人間の小細工が加はらなければ、そんなにまで強いのだ。早賦地方でさへもさうなもの、自然の山野は、珷る處、生々育々として、喜びに躍りつゝある。自然の山野が青々たるは、何も山陰地方の特殊な光景ではない。珷る處——天下珷る處、深山幽谷より市外の野原に至るまで——

自然の山野は、珷る處、青々たり。秋ならで自然の山野で、一本の草でも枯れて居るのを、未だ會て見たことはあるまい。此處に驅ける動物を見よ。彼等に病氣があるか。若し病氣でも醫藥なくして彼等は自ら癒す。更に一寸、田舎に這入つて、啼々として空飛ぶ鳥を見ぬか。健康の標徴は即ち其處にあるのだ。

「神の恵みは草木にさへ、普く及び春と秋の、景色もたへに麗しかる、中に人のみ、もたえ苦しむ。あな憂き辛き此の鎖、取り放ちてよ、助けてよと、聲障れにもせちに聞ゆ」。レヂナルドローメル)山野の草木鳥獸には、醫者もなければ、藥もなく、嘸や心細いことたらうなと、彼等に同情することを止めよ。彼等には、醫藥か無いと云ふ、非文明を憐れむ前に當つて、彼等には、醫藥の必要がないと云ふ、驚嘆すべき事實の前に、まづ——人間は、万物の靈長たぞよとの……汝の誇りを擲つて、跪かなければならない。彼等に跪くのではない。此の事實の前に、跪くのだ。即ち彼等と我等との間を、一貫する自然の妙機の前に、——而して、彼等はこれに従つて、病なく、我等はこれに反いて、憐れみつゝある事實の前に、恭しく反省せねばならぬ。そうして其處に、無上にして尊貴なる大教訓を汲むべきである。彼等から、教へを受けるさ、云ふのではない。彼等をして、しかあらしむる大自然の、真理の聲を、聴けと云ふのだ。

▽愛犬メリーが死んだ

小供等が、伊東へ行つたら、親戚の者が、可愛らしい小犬を呉れたので、大喜びで連れて歸り、菓子や菓子を呉れたり、牛肉を喰べさせたり、夜は物置の布団の上に、寝かしたりした。メリーと名づけた。むく／＼と肥え太つて、毎日小供等が學校から歸る時、一緒になつて駆け廻つて、遊んで居た。山上の一軒家で、遊ぶ小供も来ないから、良い連れたさ云つて、妻も非常に喜んで居た。處が、さうしたことが、急に様子が變になつて、好きな菓子も食はず。牛乳も飲まず。忽ち瘦せ衰へて仕舞つて、肋骨が數へられるやうになつた。血便をするから、腸を悪くして居ることだけは、分つて居るので、ビスミットを飲ましたり、心臟が弱つて居るから、カムフルをくれたりした。けれども、段々衰へて行くばかりで、さう／＼、霜凍る朝、手厚い看護のもとに、死んで仕舞つた。

然るに、メリーの外に、數ヶ月前から、一匹の野良犬が、家のまわりに住んで居た。黒班の見るから穢らしい。其の上、一本の後脚は、誰れかに、酷く揉まれたさ見へて、關節が折れて、横の方に、縮れ上つて居る。晝間は、近くの藪の中に、隠れて居り、人を見るとき、一目散に逃げて仕舞ふ。夜になると、出て来て、家のまわりで吠えたり、鶏を狙つたりして居る。此の寒空に、畑の隅の枯れ葉の上に寝て、碌々喰べる物もないのに、彼は無病で、元氣で飢た様子もない。……それなのに——家中で可愛がつて居たメリーは、病臥、僅に、數日にして死んで仕舞つた。……何たる皮肉のことであるか。

人世の大きな出来事に比べたら、こんな事は、大江の上を流れ去る一枯葉にも、値しない位だ。然し、此處に、人間が學ぶべき、重大な教訓が含まれては、居らぬたらふか。而も此の小問題を、明瞭に解くことが、やがては食糧問題、保健問題の秘鑰を、握ることになるではなからふか。笑ふこと勿れ。万有引力の大法則は、たつた一つの林檎が、ボタリと地に落ちたことによつて、啓發されたではないか。眞理は、宇宙に普遍的のものである。一つの眞理は、凡ての眞理に通ずる。野犬は健かに、愛犬は病む。此處に眞健康の眞理が、暗示せられて居るのだ。山君は世間の灌漑を受けず野禽は、屋舎の糞を受けず。而も其の味皆香しくして、且つ列なり。吾人能く世法の爲めに、點染せられざれば、迥然として堅からむや。

健全な山野の動物は、醫薬を用ひない前に、酒や煙草をも飲まない。即ち、酒、煙草、其の他、人間の造つた有害物を攝らないから、人間の造つた醫薬も亦必要がないのだ。

自然に歸れ。自然を直視せよ。自然を學べ。自己に歸れ。自己を直視せよ。自己を造れ。自己の中心を確立して、而して、自然と合一せよ。「人は、自然から出た時には、純眞のものであつたが、人が人の手に渡つた時、醜惡なものになつて仕舞つた」と、ルツソーは叫んだ。無病なる山野の動物も、人間の手に渡れば、獸醫を要し、畜病院を要するに至る。醫學の進歩を、誇る勿れ。大病院の續出を喜ぶ勿れ。此の如きものを要し、此の如きものが、なければならぬと云ふことは——寧ろ是れ、人類の大恥辱にはあらざるか。「健かなる者は、醫者の助けを求めず」。基督既に云ふ。人類の悉くが、無病健全のものであるならば、醫薬は全く、其の要なきに至るべき筈である。親を重んずる孝子があれば、養老院の必要は生じない。刑務所の大なるは、犯罪者の多きことを示し、醫者と病院の多きは、不健全者の多數なることを物語る、活ける證據だ。……これを幸福と、云ひ得るたらうか。これを榮譽と、誇り得るたらうか。

▽眞の文明は自然と合一するにあり

自然に歸り、自然に従へ。眞の文明は、眞の自然力と、自然物との應用にあり。飛行機の落ちないのは、眞の自然力を眞によく應用して居るからである。其れは、自然の征服ではなくして、自然の應用であり、自然との合一である。奇蹟でもなければ、不思議でもない。飛行機の主翼は、下面は平に、上面は曲線形をして居る。發動機の方で、プロペラが廻轉すると、翼は、急速に前進を開始する。さうすると、翼の水平方面につき當つた空気が、下面と直角の方向に、力を起し、其の力の垂直分力は、翼を下面から押し上げる。又翼の上面附近は、進行速度が高いため、空気が稀薄となり、下面と反對に、負壓を翼に加へる。此の二つの力が、翼の全面に及ぼす總和で、飛行機は空中に浮遊する。即ち、主翼の面積は、機の重量と、速さに相當したものなることを要し、この二つの關係が、適當に保たれる結果として、飛行機は、飛行するのである。海中で仕事する潜水具とて、皆微妙なる自然力の應用に過ぎない。人間が生きて居るのには、酸素を吸ひ取つて、炭酸瓦斯を吐き出さなければならぬ。獨逸のリユベツカー、ドウラゲルグエルクの新式潜水具は、此の二つの作用をする機械を、背負ひ込んで行くのである。即ち背負の兩側には、壓縮酸素と、壓縮空氣の入つた鋼鐵の筒があつて、呼吸に用ひた不潔な空氣が出て行くと同時に、新しい酸素と空氣とが、入れ代りに入つて来るやうに出来て居る。かく空氣を循環させるものは、酸素と空氣其のもの、力によるのである。其れ等が百五十氣壓で、筒の内に收めてあつて、其の壓力で、自然に兎の中に入つて来る。而も其の分量は、水面下の深さに従つて、自動的に變へられるやうになつて居る。凡て自然の働きを、充分に利用して居るのだ。若し一寸でも、自然の原理法則に

反いた處があれば、忽ち、墜死するか、溺死するかして仕舞ふ。のみならず、第一、地上から飛び上ることも出来なければ、深海に沈むことも出来ない。其れ程、正直、且つ調面なものである。眞の科學は、眞の自然と一致する。眞の文明とは、眞の自然を利用し、眞の自然と合一することだ。然るに人間の細工で、所謂皮相的な文化生活をすれば、衣食住ともに自然と遠ざかり、自然と反し、やがては其の身體なり、精神なり、何れをか、もしくは、兩方とも、これを損ふやうなことになる、なつて仕舞ふのである。

けれども、人間にあつては、飛行機や、潜水器や、其の他の機械の如く、其の結果が、直ぐに現はれて來ないから、多くの人々は、容易にこれに心附かない。其の上、人間には、習慣性——慣性——慣性性云ふものがあつて、良くないことでも、慣れると其の害が、容易に現はれないことがある。丁度、酒や煙草を飲まぬ人々には、一杯の酒、一本の煙草でも直ぐに頭がグラ／＼する程であるが、常用者は、時に所謂斗酒を傾け、煙草は一日に、數局三ツ四ツを平けても、平氣である。平氣であるのみならず、飲まなくては、喫はなくては、却つて苦しくて、堪へられないと云ふ、反對現象まで呈して來る。李白一斗、詩百篇、パンスや、ゲーテのやうな大詩人でも、煙草を喫ひながらでないさ、筆が執れなかつたこと云ふことである。——習慣はさうまで、自己の感覺を、欺いて來るものである。けれども害毒は知らぬ間に……否、却つて愉快に感じつゝある間に、浸々乎として、蓄積せられつゝあるのだ。さうして、何等かの障害で、一朝俄に病氣にでもなつた時には、忽ちガタリと、參つて仕舞ふやうになるのである。自然の法則は、嚴正だ。キチン／＼として、分毛の計算違ひもしては居ない。原因は、結果を造り、結果は又、原因となつて、更に結果を招致しつゝある。かくして、流動しつゝ、流轉しつゝ、万有は絶へず、進化しつゝあるのだ。

自然は、科學的に之れを究むれば、無限の寶玉潛み、詩的に之れを眺むれば、光輝ある悦び、到る處に滿ち充つ。兄弟よ。自然を親しめ。兄弟よ。自然の中に、行け。——オ、自然は、美裝して、汝の傍に立てるにあらずや。……露引く春の野に、葦が咲く。蒲公英が咲く。日光は喜びに躍り、驟雨は新緑を洗ふ。雲雀は、雲の中で歌ひ、軟かな風は、袂に戯れる。落花ごまが吹雪の樂しき。壯烈なる暴風の怒號、痛快なる電光の閃き。深夜、澄み渡る中秋の月……人よ。何ぞ、汝のこさかしき小智を擲つて、無限の恩寵を、此の大自然の中に汲まざる。

▽血行を良くし頭痛を去る睡眠法

病氣になつたら、出来るだけ安靜を守つて、精力の消耗を避け、生存能力の蓄積を圖り、病氣に對する戰闘準備を、充分にすると同時に、適當の營養を攝取して、生活原動力の養成につとめ、これに排泄の順調を伴はしめて、老廢物質の新陳代謝を、旺にさせることが、療法の根本であり、各種病症の原因療法であらねばならぬ。さうすると、白血球の食菌作用も、肝臓の解毒作用も強くなつて、病體征服の基礎が作られるのである。營養對排泄の關係は、別に説くこととし、此處では先づ睡眠による休養法に就て、述べることにする。

病氣になつたら、休養せねばならぬ。最上の休養は安靜である。安靜の第一は、睡眠である。然らば問はむ。完全なる睡眠法とは何ぞや。それには第一に、最良の姿勢を、執らねばならぬ。最良な姿勢とは、解剖學的、生理學的に、最も正しい姿勢を云ふのである。最も正しい姿勢が、最も自然な姿勢である。解剖的に各機關の位置を正しくし、生理的に、生理機能を順當に、行はれしむること云ふ、この基礎概念が、明かになつて居らんこと、睡眠時の姿勢——引いては、

完全なる睡眠法、即ち充分な休養法に就て、理解することが出来ない。

面倒臭い理論は、暫らく省略して、一番正しい自然な、従つて本當に樂な睡眠姿勢は、地平位に於ける、仰臥式純自然體である。

仰臥式純自然體とは、仰向きに寝ね、兩脚を伸ばして開き、足を外方に伏せ、兩手は體側から離して、掌を上方に向けた形である。従つて、仰臥の場合は、枕は全然不要である。たゞ氣管を壓迫して、呼吸を窮屈にせぬために、頸をや

、上げることが、この姿勢を一層樂にする要訣である。

玄宗皇帝の遊仙枕、淮南王の玻璃枕、武帝の琥珀枕、韋后の豹頭枕、郭輪の七寶枕、魏國夫人の夜明枕——遠き昔のそれは扱指き、現代ではベンヤの枕たの、護謨の枕たの、果は桐で拵へた木の枕たの、色々なものが、珍奇を求むる、人心の嗜好を刺戟して居るが、健全な睡眠法に、そんなものは何一つとして、要らんのだ。只天が與へて呉れた此の體を、平な所に横にさへすれば、良いのだ。覺の上でも、板の間でも地べたの上なら尙ほ更結構——。若し天れ「五月も中はをはや過ぎて花は無けれぞ梢吹く風は薫しき今日此の頃、うらゝかなりとは云ひ難けれぞ、曇るでもなき天の模様、折々洩るゝ日の光を、あらずもがなに思ふほど、ほかく暖かき此の時候、綿脱衣の襟を寬けて、青毛氈の草を茵に、足踏み伸はして悠々、長閑な晝睡でも」(露伴の文) なすに至つては、まさに之れ理想的睡眠の極致だ。蕩々乎たり。洋々乎たり。閑々乎たり。申々乎たり。何ぞ——。有りがたいことではないか。此處でも私は平易にして、偉大なる天恵を、禮讃せざるを得ないものだ。

病氣によつては、此の姿勢の執れないものもあるが、これが最上の休養姿勢であることを理解して、なるべく此の姿

勢を、執るやうに、心懸けねばならぬ。

特別の疾患部があつて、それが許されない場合を除き、大患は凡て、仰臥式純自然體を、執つたのが宜しい。此の場合、枕を低ると云ふことが、血行を滑かにして、心臓の働きを、樂にするに於て、精力回復上、莫大の影響を及ぼすものであるが、多年の習慣上、全然枕をしないことが、さうしても出来ない方は、致し方がない。出来るだけ低い、そして軟かな枕を使はれたが良い。軽い座布團を二つに折つて、使つてもよいものである。

いくら良い姿勢だからとて、二六時中これを続けることは、出来ない。時に姿勢を轉換して、筋肉や内臓機關に、働きを與へることも必要だ。だから時々横臥したり、或る時は、伏臥の形を執つてもよい。けれども伏臥は、窮屈であるから、ホンの一寸で換へるやうに、しなければいけない。

横臥も、身體を斜にした位では、枕なしでも寝られるけれども、胸部の平面を、地平に對して、垂直位に置いた場合には枕が要る。この場合は、枕は頸を眞直ぐにして出來た、肩の空隙だけの、高さでなくてはならない。それより高くても、低くても頸が曲がる。首が水平位に保たれるのが理想的で、それよりや、高い位はまたよいが、低いのは全然良くない。腦が貧血状態になつて、睡眠が起るのであるのに、頭が垂れると、充血状態となるのみならず、全體の血行を著しく沮害する。

丈夫な者でも、一寸疲れた時などは、高い枕、固い枕のためだけで、頭痛がすることがある。そんな場合には、枕を抛け出して、水平位の仰臥姿勢を、執つて見給へ。丁度潮の退くが如く、其の瞬間から、ドシ／＼頭痛が除れて行つて數秒にして、忽ちして消滅することを、経験することが、出来るであらう。若しそれが出来ないときは、それは習

慣的惰性として、枕を除ると、何たか頭が谷底へ、落ちて行くやうたこの、恐怖觀念が潜在するからで、そんなのは、神經性疾患者に特に多いものだ。枕なしに寝るのには、布團が汚れぬやうに、頭部へ布切れを、置いたら宜しい。枕無し睡眠は、私の清き樂みの一つである。

▽斷乎既定方針に邁進

病氣になつたら——安靜にして寝て居れ。それでよい。其れだけで良いのだ。其の中に、自然療能は、猛然立つて、病魔と戦ひを開くのだ。そして段々切り擲つて行く。お前にはそれは分らない。お前は只安靜にして居れよ。なア——。そんな事か。さうだ。そんなことで癒るから、有り難いのだ。六づかしいこと、扼介なこと、手のかゝること、金のかゝること、機械の要ること、人手の要ることも、病氣が癒りさへするならば嬉しいことであるのに、そんな事で云ふことで、癒るのだからこそ、一段と有り難い、次第ではないか。多少は回復が後れることがあつても、安全確であるから、有り難い話ではないか。藥物で組織を虐めて居ないから、回復の期間も、細工したものよりかも、多くの場合、速いものである。

但し、如何なる容態を通じても、惑ふことなく、恐るゝことなく、泰然として、終始一貫、安靜のみを、嚴守すること。いふことは、決して、何たそんなことをさ、空嘯いて居られるやうな、生優しいことではないのだ。滿洲事變の時、聯盟がいくら騒いでも、英米がいくら動いても、毅然として既定方針を堅持するといふことは、陸軍の首脳部が、確りして居つたからで、如何に險惡な容態に際しても、斷乎として、只安靜の一本道を、轟地に突き進むと云ふことは、實際

問題としては仲々容易に出来るものではないのだ。薬用注射、レントゲン、手術、切ては觸手療法、神靈療法、加持祈禱、あれも遣りたい。これも遣りたい。あれをやつたら、良いたらふ。これをやつたら癒るたらふ。さうだ。注射の五六本もやつたら——。さうだ。一思ひにさぐりさ、此の悪い所を、切つて取つて貰つたら——。さうだ。悪しきを拂ふてを、痛つて貰つたら——。あ、サツバリするたらうな。誰だつてもさう思ふ。患者も思へば看護人も思ふ。否、患者自身でさへもそんなに思はれて致方がない。のみならず叫ぶ。放つて置いて、さうするのか。飛んでもないことだ。けれども、玄妙の極致は、平凡である。又醫師諸君にしても、廣く自然科学の原理を尋ね、深く生理學的妙機を究めらるゝならば、私の主張する處のものとこそ、眞の治療醫學の根源と、合致することを、認めらるゝであらう。否、私の所謂天真療法は、醫學的智識の充分な者にして、始めて其の運用の完全を、期することが出来るのである。

然り。醫學と、自然科学との關係理路に就て、明徹に悟得し、一體に成したる底の上にあつては、何鎖なる何物をも要せず、順天理の一道を直進して、易々として一切の病魔を、摺伏することが出来るのである。曾て私が長途の旅行から歸つて來たら、妻は病床に呻吟して居つた。私は自ら看護の任に當つたが、苦痛甚だしき時、病狀險惡なる時、醫師の妻たりし母が、周章狼狽して、醫治を強要せらるゝ時、私も亦所信を擲ち、天真療法の原稿を焼き、以て其の希望に、従はふとしたことも幾度。けれども生物發生の意義と、生物生存の哲理より考察して、生物其のもの、機能によつて、病に勝ち得られない筈は、無いことに考へ至つて、再び斷乎として、既定方針を固守することにした。かくして終に一本の注射も、一服の鎮痛劑も、強心劑も、下熱劑も、健胃劑も、消化劑も、そうして所謂營養物、獸肉魚肉はもとより、牛乳も、ソップも、卵も、糖節も、味の素も一切用ひず。さればさて、心靈療法も祈禱療法も、觸手療法も、

一切やらす。終に難病を克服し得た。此の間、妻の友人で、生れ付き頑丈な上に、勞働で鍛へた筋骨逞しい四人の婦人は、相前後して死去し、一番個細い體格の妻だけは、生き残つた。ア、俺の考へは、矢ッ張り間違つては、居なかつたのだ——。天は我に向つて、此の眞理と此の恩寵とを、明かにしろとの使命を、下されてゐるのだな。私は敬愛する諸兄弟に向つて、忌憚なく所信を披瀝せねばならぬ。

病氣になれば、救ひの神として、誰でも依り頼む藥劑や、營養物の一切を、振り捨て、仕舞ふ方法など、一顧の價値もあるものかさは、何人の腦裡にも浮ぶ處の、感想であらふ。私は其れ等のものが、別に必要でないのみならず、重患者は多くの場合、其れによつて、却つて、死の轉歸を急ぐものであることを、私も亦、醫學的證據の上に立つて、信じてゐるものである。神靈の御力によつて、瘡すそよなきと云ふ、そんな曖昧な、卑怯な論法は、元より私の潔しとせざる處、私は徹底的自然科学、徹底的生理醫學の基礎に、立つものであることに、深き御注意を願はねばならぬ。

明治四十四年の拙著、「簡易強健術」の書中に、生水、牛野菜、生煮の効果を説いたら、大正元年近衛歩兵第四聯隊で、將校下士に私が講演した時、隊附高級軍醫は、其の點に就て、猛烈な反對演説をされた。それがさうだ、此の頃は多數の醫學博士の合著で、「水を飲むべし」と云ふ、單行本さへ出來、智識階級では、生水を飲むのを、誇りとして居る。其の上、トマトはビタミンが豊富だとして、今では片田舎のお百姓さんさへも、盛にバク附くやうになつて居る。何と云ふ時代の、變り方だ。震災の時には、こんなものを犬でも喰はぬと、ポロ／＼の粒と共に、黒猫を煮た玄米飯も、今は得々然として、上流家庭の食卓を、飾つて居る。私の書いた天真療法も、何とこんな、分り切つたことを、嚙んで吐き出すやうに云はれながら、一握りに丸めぢられて、ストーブの中に叩き込まれるのも、遠い將來では、ない

かも知れない。

▽生きる力の何と強いことか

然らば、自然の治癒能力とは、何ぞや。廣義に云へば、生存能力である。生きる力である。狭義に云へば、病氣を排除する力である。自然の原理に反いたが爲に、生活機能に障害が起つた時、即ち病氣を惹起した場合は、是れを元の、自然の状態に歸して、健全に生きて、行かうとする力、其れが即ち、生存能力の作用の一つであり、其れが即ち、治癒能力であるのだ。

エジプトのピラミットから、三千餘年前のミイラが現はれて、其のお腹から、木莓の種子が出た。試みに掘いて見たら芽をふいた。たんくこ育つて、澤山の實を結んだ。ミイラの中に三千年間、封じ込められた木莓の生命力は、土に逢ひ、空氣に逢ひ、日光に逢つて、永い眠りから覺めた。生存能力は、三千餘年と云ふ、驚くべき歳月の間、暗い冷たい地の底に、閉ぢ籠められても、其の働きを失はなかつたのだ。

小さな木莓の種子が持つて居る生命力、生存能力ですらも、斯程までに根強く、斯程までに粘り強く、斯程までに執着して居るものであることを考へたならば、私共の生の力は、如何に大なるものであるかを念ふと共に、又其の能力の發現たる自然療能、治癒能力の力強さをも、併せて想像せざるを得ないではないか。

佛國學士院科學會に於て、朗讀されたカリッペ博士の報告中に、ベストの能動細胞有機體が、二千年前の日附を有する、埃及人の文書中から發見されたことが、記載されてあつた。

私の家で、山から水を引いて居る。種竹を支へる爲に、風の枝を切つて、地の中へ突き刺した。處が其れに根が生じ芽を出した。こなたは、枝が餘り茂つて、風高りが強く、屢々種を痛めるので、私が枝を切り落さした。

御用聞きや、八百屋から、野菜を求めらる、都人は、御存じあるまいが、冬の終り頃から初春にかけて、畑にある白菜なごを、頭から、切り取つて置くと、間もなく葉の附根毎に柔かな、芽が、續々生ずる。そしてそれはみんな、澤山の蕾を持つて居る。それを、捲り取つても、後から後からと、蕾を持つた芽が生ずる。さうかして、花を開かう、實を結はうとする、其の努力、其の生存活力、私は畑に橋みに、行く度毎に、涙ぐましまで、いぢらしく感じた。

枝振りのよい、古い櫻の幹が、ポロ／＼に朽ちて、大きな虚が出来た。薄い皮を傳うて、養分を吸収し、僅に生きて居つたのが、今年、さう／＼枯れて仕舞つた。すると、見よ、其の根本には、もう勢ひの良い新芽が、生えて居るではないか。

庭の隅に、一本のアカシヤの木があつた。それが、一昨年の大風で、根本から、横倒しになつた。可成り大きな木であるから、起すことも容易ならず、根から挽き切つて、薪にした。すると、其處から、新しい芽が出た。それがもう、丈餘の高さになつて、緑の葉を擡げてゐる。

或る夏の夕方、庭の梅の木で、蟬が鳴くのを見て、小供が、大層欲しがるので、木の下へ行つて見た。處が、澤山鳴く聲はするけれども、サツパリ見へない。能く／＼注意して捜したら、小さなのが、其處にも、此處にも、さまつて居つた。狸の色が、丁度梅の木の、皮に似て居るので、一寸見たのでは、少しも分らない。即ち保護色に依つて、守ら

れて居たのである。

保護色！ Protective Colour ！これは周囲の色の刺戟が、眼から這入つて！ 視神経を衝き、神経線を通じて、中枢器に告げ、中枢たる腦の、命令に依つて、表皮のもとにある、組織が變化するのである。此れ等の作用は、生存能力の發現したものである。活きたいと云ふ力が、敵の攻撃から、自分を隠したのである。

生存能力は、其のもの、存在を、保護する力であつて、それは、色々の働きとなつて現はれる。

木の葉や、根の枝が、針になつてゐるのも、荊棘の刺を持つて居るのも、栗が、刺に包まれて居るのも、樺、毒空木、双陶菊などのやうに、葉にも、枝にも、根にも、毒を持つて居るのも、荨麻の枝や葉に、有毒な短毛があつて皮膚を刺すと、毒を出して、激しい痛みを興へるのも、みんな自分を保護する、生存能力の發現である。

私の家の庭にある、薔薇は、小さな黄色い、美しい花が開くが、花の咲いて居る間だけ、枝や葉に、刺が生じ、花が散ると、何時かは無しに除れて仕舞ふのがある。鹿や兎のやうに、弱い動物が、敵の來襲より、逃れるが爲めに、知覺が鋭敏であるのも、龜、牡蠣、蛤のやうに、硬い殻を被つてゐるのも、蝦のやうに、刺のある殻を着て居るのも、牛に角があり、猪に牙があるのも、蝮に毒があるのも、鳥賊が墨汁を吐くのも、波の激しい、海岸に住む動物が固く岩に、吸ひついて居るのも、綠草中の蜘蛛が綠色で、枯草中のもは、枯草色であるのも、雪の多い、北國に居る、狐や兎や、熊や雷鳥が白色であるのも、沙漠に住む鳥や獸が、砂色をして居るのも、木の葉蝶が、木の葉のやうであるのも、尺取虫が小さな、枝のやうであるのも、蛙が、青草の上に、居ると綠色で、土の上に居ると、薄黒く、枯木の上に居ると、灰色になるのも、珊瑚礁の間に、棲んで居る魚が、其れに似た、美しい色をして居るのも、カメレオンが、周囲の

色に従つて、自由に變色するのも、菜の花に戯れる蝶が黄色で、海底の砂の上に居る鱈。平日に、砂模様が居るのも、或はそれと反對に、多くの蛾や芋蠅の如く、特に目立つやうな、嫌らしい色をして居るのも、すかしはが針を持つて居る蜂と見間違える形をして居るのも――、みんな生存能力の發現である。

植物の向日性、向地性、上伸性等のトロピズム tropism に及び、植物の機械的、有毒的の防禦作用も、動物の保護色、警戒色、擬態等の護身作用も、みんな、生存能力の發現である。

健康體の温度は、午前五時が最も低くで、攝氏三十六度二分、午後四時は最も高く三十七度である。健全な人である以上、焼くがこさき、アフリカの沙漠の中にあつても、白皚々たる北極の氷雪中にあつても、此の體温に變りはない此の奇妙不可思議の現象は、皮膚の體温調節作用によつて、生ずるのである。即ち寒い時には、皮膚の血管は、皮膚内の小筋纖維と共に、收縮して硬くなり、放射傳導、蒸發が制限され、暑い時には、血管が擴張して、皮膚は緩解濕潤し更に發汗して、體温を放散させる………。何處までも、微妙なる造化の働きよ………。

人體の構成する、組織の主要なる化學的成分は、炭、酸、窒、水、硫黃の五元素であつて、その他、磷、クロール、フロール、カリウム、ナトリウム、マグネシウム、鐵の八元素がある。此れ等の諸元素が、悉く抱合されて、居るのであるけれども、其れだけでは、活きた人間になることは出来ない。其れ等の元素が抱合されて、生命が出来たのではなくして生命が其れ等のものを、抱合して居るので、人體そのものは、生命力の發現である。而して生存能力も亦生命力の働きの一部である。

生理學の泰斗シエファーによつて、膠質化學の進歩は、下等なる有機體の人造を可能ならしむべき、豫想を、甞した

けれども、其れは單に豫想に止まり、一匹の蠶と雖も試験管内から直接に造り出すことは出来ない。生命に附屬し、生命の働きの一部たる、生存能力、自療力も亦、人智を以て、製造することは、不可能である。

自療力は、生存能力から、出た力であり、保護色も亦、生存能力の發現であつて、内にあつては、それが自療力となる。蜻蛉や、蜥蜴は、尾を切られても、外科醫の御厄介にならず、立派に癒して仕舞ふ。これは彼等自身が持つて居る自療力と、彼等を育て、居る、土、水、空氣、日光などの、自然力のお蔭である。

人間のあらゆる働き、社會の凡ての現象は、悉く、經濟的を脱することは出来ない。而して、經濟の根本は、慾望である。名譽や金や、衣食住に對する慾望も、詮じつめれば、自己の生存を、安全にするに云ふ、本能の發現に外ならぬ。自己の生存を保つ力は、歸つた時に其れを棄き、病んだ時には、其れを癒やす力となる。

而も天然の壽命は、如何にもすることが、出来ないから、形を換た自己を、子に傳へ、孫に傳ふるのである。

あらゆる生物の生存慾、生存能力は、無始より無終に至るまで、宇宙に瀰漫して居る、力の一部であつて、形質こそ變われ、不滅のものである。此の力が、無生物に働いたのが、存在能力である。分子の凝集力の如き、存在能力の働きの一つだ。鐵や石や木や、紙や、凡ての物質が其の形を保つのは、凝集力が擴散力に、打ち勝つて居るからである。さりながら、私共は、生存能力、存在能力がある一面に於て、其れを又破壊する處の死の力、分解、腐敗の力があることを知らねばならぬ。

精神に、多少でも、異狀を來した、者でなければ、生を憎んで、死に就く者は殆どない。營々として、其の目を送り觀難辛酸に、其肉は疲れ、其の骨は枯れても、尙ほ世を辭するの心は、伸々に起らないものである。「死にこそな、あ

ら死にこそな、死にこそな、心にかゝる君をし思へば」。心にかゝる君なき凡夫でも。死にこそな、あら死にこそな、死にこそなである。

私の知つて居つた、八十九歳の婆さんが、平生は、伸々分つたやうな、ことを云つて居つたが、臨終の際には、「死ぬのは嫌だ、死ぬのは厭やた」と、首を振りながら、息を引き取つた。齡に於ては、不足はあるまいけれども、死ぬのは、矢ッ張り、厭やたといふのが、生存能力のもに、生きて來た、人間の、當然の氣分である。飾のない自然のものである。只、厭やたといつても、死ぬ者は死ぬから、まあ從順しくして、死なうと諦めをつけたのが、よく云へば悟りであるが、人間本來の性情から云つたら、自然ではないかも知れぬ。……活きやうと思ふこと、其れ自身が、既に生存能力の一部である。

親戚の郡視學を、勤めて居る人が、視察の爲め、私の村へ來られた。一所に濱邊へ釣に出懸け、魚の餌に、鹽を澤山捕へて、逃げない様に、脊中の殻を割つて岩の上に置くさ、一分間立たないのに多くの蠶が群て來てしまつた。生きた鹽には、蠶はたからないけれども死ぬさ直ぐに、群れて來る。生きた死さの間には、こんなにひさく、違ひが出来る。生きたものには、たさへ其れが、そんなに小さなものでも、たさへそれが、ジツトして居ても、虫は容易に、たからないけれど、死骸であるさ、犬にでも、猫にでも、一杯にたかる。

死んだ蛙の脚を、生きた蛙の、胃の中に突き込むと、胃液のために、ドシク、消化されて仕舞ふ、けれども、生きた蛙の脚を、入れたのでは、伸々に、消化されない、さう云ふ譯であるか？。生きて居るのさ、死んで居るのさ、差があるからだ。不満足ながら、現代科學の力では、さう答へるより外、仕方がない。

獸鳥魚肉牛乳等、凡て含蛋白質のものは、胃液の爲めに、消化される。何が故に同じ蛋白質から、出来てゐる胃腸自身は、胃液のために消化されないのであるか。これは、醫學上、千古の疑問である。これに對して、胃壁には、組織内を循環する、血液中に、消化作用に抵抗する、アンチペプシンがある爲めたさか、其の他、色々の説があるけれども、未だ學界を満足させるだけの、定説はないのである。漠然としてゐるけれども、一番確なのは、「生きて居るからだ！」この、一言である。

疾病は、此の不可思議な、生活體に生じた、現象であるから、身體を、物質的、解剖的、部分的に研究するばかりでなく、機關と機能と、生命とを一體とした、靈的方面よりも、觀察せねばならぬ。

肉體は、生存能力の影、生存能力が無くなれば、死んで仕舞ふ。——生存能力のない處に、肉體はない。生存能力の勝つたものが、適者として存在するのである。ダウインが云つた、劣敗者、不適者は、要するに、生存能力の弱い者を指したのに過ぎない。

繰返して、云つたやうに、自療力は生存能力の、發現したものである。そして、生存能力は、生活機能によつて、養はれる。生活機能は、大別すると、呼吸と營養との、二つとなる。呼吸は肺でやり。營養は胃腸でやる。呼吸と營養とで血液が出来、それは、心臓の働きによつて、全身を循環。かくして生存能力は、湧潤として、四肢五體に、充満するのである。

生命力は、五尺の體軀を、支配するはかりでなく、宇宙を支配し、永遠を支配する。楠公は死して、皇室を守り、乃木將軍は死して、日本帝國を護る。

宇宙の万有には、大生命力が充ち満ちて居る。生命を有するものは、成長し、發達し、進歩する。故に日に新たにして、又日に新たなり。けれども、生命の根源は、万古不變——。

宗教は生命力の、精華である。

佛敎の、「信不退、行不退」、ルーテルの、「惡魔の数は、よしウオルムズの瓦程あらうとも、我れ往かん」。これ生命力の高潮したるもの。

智も徳も、偉大なる肉體も、生命力無ければ土芥に等し。

直覺力は、生命力の感覺である。

文物燦然たるも、黄金山と積むも、權勢海を覆ふとも、籠籠野を埋むるも、生命力なければ、其の國はじつ。

絶對無限の生命力、これ即ち、神なり、佛なり、道なり、愛なり。

現はれたる生命力の、働きの驚くべきよりも、隠れたる生命力の更に、偉大なることを知らなければならぬ。

而して生存能力は、生命力の發現——。

さんなドン底に落ちて、人間の生存慾望に、變りはない。生存慾望は、生存能力の發現である、活きんとする力に、生存を危くする病毒を、排除せんとする働きがある。それが即ち、自ら癒やすの力である。

▽一兒は既に逝き一兒は瀕死二兒は病む

昭和六年四月廿三日、親友東京市澁谷區原宿谷村金一君から來書、手に取つて見ると、「伊豆國八幡野、肥田春充先

生様、至急親展」としてある、先牛様と云ふ丁寧過ぎる書き方さ、至急親展との文字の上に、私はまづ不良の豫感に摸たれた。急ぎ開封して見るに、左の書面である。其のまゝ、轉録する。

四月廿二日

金一拜

肥田春充先生

私方 昨年十一月十一日次男幸愛肺炎にて入院以來一度は経過良好にて廿五日に退院致しましたが、その後又十二月十四日入院以來引續き三月十五日迄入院加養、三月十五日退院後三月十七日長女マシンの相成又々幸愛を病院へ預ける次第にて續いて、次女三女ともマシンの相成次女昌子はマシンの後、四月二日中耳炎並に肺炎となりて、四月三日入院加養中四月十六日病急に革まりてその日午後七時退院、九時死去仕り候。よつて次男も去る十九日一先づ退院させました。が、咳嗽甚だしく食欲なく、一日に二三回、窒息状態になり、呼吸六十位、脈搏百二十、熱三十九度五分、續いて裏ひ来る死を前にした、乳兒を抱へて居ります。さうか誠に御醫用中恐れ入りますが、何か爰に治病の方法は御座いませんか、若し先生の御靈力を以て治療することを得ますれば幸甚之に如くものは御座いません。何卒御助けの程切に御願申上ります。 敬具

私は早速筆を執つて返事を出した。今度此の書を書かうと思つて、参考のために、其の時の私の、書簡の返還を、依頼したら、左記の書面に添えて、其の寫しを送つて呉れた。

昭和六年十一月三日

谷村 金一

肥田春充先生

御手紙はそのまゝ、御送り致さうかと思つたが、何れも金科玉條の文字、そのまゝ、治病の大哲理大法則でありますのであれは妻と共に、けん／＼服ようして、残れる兒供の養育や引いては私の知れる人々の幸福の爲めに一層熟讀實行致し度いと存じまして寫しを御送り致しました。不悪御承知を願ひます。手紙を寫して居て當時の狀況が眼前にホウフツしまして、幾度泣いたか口惜しかつたか分りません。御推察を御願ひします。そしてあつく御高恩を感謝致しておきます。 勿々

▽病に打ち勝つ正に易々たり (第一信)

御手紙只今拜見致しました。封筒を配達から受取つて一瞥しましたとき、既に内容を直感して、心胸滾立ちました。急ぎ封切り拜誦し、嗚呼何さいふことせう。御愛兒の御長痘、腸寸斷といはんか。人生の痛恨事之に過ぎたるはありますまい。あの明るい御宅にも、憂愁の雲深く閉ぢ込めて居ること、私の心は痛みました。

その上御次男の肺炎、御長女御三女の麻疹——御兩親の御心中、推察に餘りある次第であります。然し心を明かにして、これからの誤りなきやうせらるゝやう、切望致します。

化學的効力ある藥品、殊に効力峻烈なる新藥の作用は、注射は直接故尙こたえる普通健康體にも、仲々こたえるものゝ況んや、病み衰へたるものに取りては、誠に恐るべし。糾纏なる真下よ。迷ふ勿れ。確固たる意志を振り起されよ感ふて誤るゝことなきやう、切に願ふ。貴下平生、廣く學びて深く至らず。かゝる際、明徹氷の如き心境を保ち得らるゝや否やを、疑ひ憂ひます。靈妙の力は、天地宇宙に尤も満ち。あせり知えて過ちをくり返さるゝ勿れ。

昨夏私の處の三兒も同時に、重き癩疹にかかりました。當時妻は父の看病のため、伊東に居り、私一人で、三兒の看病食事來客一切の事に當り、各四十度内外の高熱のものを世話して、其心は平生と、少しも變りませんでした。而も何の手落ちもなく「天真の原理」に順應して、悉く全快せしめ、妻にすら知らせもせませんでした。當時父も病體快、呼んでも差支なかつたのですが、その必要を毫末も感せず、實に平和に看病に當りました。來客には病人あることすら告げず。平然談笑して居りました。全然無業、一服の薬も用ひません。父も非常に良くなり只今は散歩するやうになりました。落付いて冷靜に、看病してあけて下さい。何者にも頼ることを要しない。何者にも頼ることはない。實に偉大な刀が、各人との周圍に、充たされて居ります。それがよく分れば、妙薬も靈術も要りませぬ。實に易々として、人は皆病に打ち勝つことが出来ます。そこから、よつてたかつて殺して仕舞ふやうなことを、せらるゝ勿れ。

熱ある場合には、濕布がよろしい。ホスピンの如き最新薬等も不可。食慾なきは憂ふるに足りない。手當宜しければ、自然に出てくる。看病は親に越したることなし。只狼狽して誤るから、良くない丈けた。心眼明かなれば、刻々の容體に辨し、冷然として、これが適切なる處置が浮んで来る。

注射など、一切宜しくない。皆不自然、服薬も軽い健胃劑位はかまわぬが、他の物は一切よくない。健胃劑すらも別に必要はありません。清水は、要求に従つて與へる。便通に注意し、無ければ、微温湯の洗腸をする。生死を超越して、看病すべし。我赤誠を傾注して、御全快を祈りますが、以上の諸點を、よく御注意願ひ上げます。眞によくその要諦を得れば、病は治るのが當然のこと普通のことでもあります。恨むらくは、貴下未だその眞に、達せられず。我が如き明確なる、信念を有せられざることを。奥様は一層、その點に於て遺憾あり。これ私が平常深く

信愛する貴下の御愛兒の御上を思つて、憂心禁じ難き次第であります。さうぞ、しつかりやつて下さい。

合掌祈願。

食物 鰾節の細かくカイタのに、一寸醬油を落したもや、梅干なごがよい。薄い醬油の缺の汁なごも可。味噌汁はや、よくなつてから、薄いものを、煮過ぎぬやうにしてやる。營養上の心配更になし。淡白な白米の重湯か、煮くづしたお粥を、少しづつ、やる。

繰返して申します。

心身の安靜第一、安靜によりて治療力發動す。

卵、牛乳、魚等よくない。や、よくなつたら輕き魚等可。

營養々々さて、濃厚な動物性のもを與へぬこと、清水を與へる。

熱に注意。下熱薬を用ゐず、濕布を忠實にやること。

便通、なければ微温湯の洗腸する。リスリン、石鹼、ヒマシ油、食鹽等を用ゐず。

有熱咳嗽のとき。冷濕布、無熱咳嗽のとき温濕布。

看護に當るもの、怒らず。騒がず。憂へず。平靜。泰然。これは患者にも感應す。

病に打ち勝つ。まさに易々たり。されど効をあせるべからず。服薬や注射で、患者の治療力を、破砕する場合頗る多し恐るべし。注意々々。

この平凡裏に、容易く治癒し得る妙諦と、天恵とを體得して、感謝し、讚美せざるべからず。

貴下を思ふの餘り直言、悪しからず御了承を乞ふ。
 平凡々々、何等特別の方法なごせずして、安全に治癒し得る道が、與へられて居ることは、天道の有難さ、然るに万人殆ど之を知らず。憐むべきかな。逝かれし次女の方は、悲しみてもく尙足らず。たゞ現在病臥せる方々が、此光明によつて、悉く救はれんことを、赤心以て祈願致します。奥様にも御心勞御哀傷の事、誠に御同情の至りに堪へませぬ。何卒御心を強く持たれ、此の大難境を、突破せられんことを願ひ上げます。拜具。

四月二十八日朝

肥田 春充

信愛の友谷村金一様

▽平凡な治病の大秘訣 (第二信)

天に通ずるの至誠を以て、御快復を御祈り致して居ります。貴下も亦、天真の大法に従つて平靜に御看護に當られたならば、御全快はまさに、易々たることであります。戒むべきは、あせることであります。必ず治癒するかはりに、その道程は比較的、遅いかに見えますものです。ほんごうは、その方が早いのですが、沈痛劑をやつたり、催眠劑をやつたり、興奮劑をやつたり、下熱劑をやつたりするご、一時はよいやうに見えますが、心臓を害したり、胃腸を悪くしたり、脱力させたり、後に害が残ります。ゆめく効を急ぎ玉ふな。前便申し残した事を、一言附加致します。「新鮮な空氣」これが非常に大切で、これ皆天の與へたる無上の妙薬、只注意すべきは動搖せる空氣——これは宜しくありませぬ。幸夢君には、殊に戒むべきであります。直接の風は、一寸し

たのでも、當らぬやうになさつて下さい。そして常に室内の空氣が、穩かに交換して、絶えず清新なるやう、御注意願ひます。皆様かならず治ります。

あわて玉ふな。心配の事は少しもありません。人間の小細工で、あやまらぬやう願ひます。御分りませうか、治病の大秘訣が——平凡のやうですが、その中に、ダイヤモンドの如く燦然と、光を放つて居ります。分れば、眼で見えるやうに、明かでありませぬ。少しも迷ひませぬ。さうか御間違ひなきやう、切に祈ります。

便通に氣をつけて下さい。なければ靜かに、微温湯の洗滌して、さし込み便器で取つて下さい。食物は寢て居る中、或は熱のある中は、お粥が宜しいです。食べ過ぎぬやう注意。營養不足の心配等ありません。

▽息の絶えるのを待つた私の次女 (第三信)

いさげなき身には、負ひきれぬやうな重患、御可哀想でなりません。私の次女がかつて、百日咳に肺炎を併發——、家が醫者であり、知人に醫者多き故、新薬々々で注射服薬、たゞ悪くなる一方、粘液性膿性喀痰多量、苦悶の後排出體温四十度、痙攣頻數、食思減損、心臓衰弱、脈性細小、結滯あり。全身虚脱に陥り、父(醫師)も立會醫等も、皆絶望を宣告し、更に最後の注射をすゝめましたとき、私も妻も生死を超越した覺悟のもとに、斷然拒絶し、最早三、四時を保てぬだらうと、云はれし際にも、私の心は一條の光明を感じて、心は極めて平靜でした。何等の奇蹟ぞ。人々多數集まりて、息を引き取るのを、今かくご待ちたるに、その内に夜は明け、同時にや、元氣を回復し、而して遂に見事に打ち勝ちました。(この子、今は體格優秀、高女にて運動の選手なり)

けれどもそれには、慈親の細心（明朗澄徹な）の注意による看護が、肝要であります。御愛児は幸に食慾出で、自然便あり。よく之を導いて、治癒能力の回復を、計らねばなりません。

略後、食事を採らせるやうなされたし。醫者に罹ることはよろしいですが、薬攻めにして、體力を殺さぬやう、御注意が肝要です。健腦法附録第一九九頁を御覽下さい。これは数年前のことで、今から見ますと、またく不徹底の處があります。濕布の處を御熱覽下さい。

その兒はそれから、非常に丈夫になり、學校は半歳休みしましたが、メット只今六年生になるまで、首席であります。運動も勉強も、凡て自由で、家では何も教へませぬ。強健もやりませぬ。食事の注意もさせぬ。一昨日寒い日に、非常な薄着で學校へ行き、久し振りで風邪を引き、昨日から體温三十九度八分、先刻は四十度一分になりましたが、こんな事はチヨットモくく、心配になりませぬ。妻は明朝静岡へ、長女の處へ用事をかねてやります。何の事はありませぬ。必ず容易く、すぐに癒ります。既に風邪にならせ、高熱を出させるは親の不注意といへば云はれますが、一々平生うるさく、くよくよすることを好まず、ためにかゝる事になつたのですが、私は病氣そのもの、少しも恐るべきでない事が、よく分つて居ります故、今日は私は畑に出たり、男の子と、玉遊びをしたりして、病兒は獨りで寝かせて居ります。二日はかりすれば癒ります。只眞諦を得ずして私の外形ばかり、直似られては困りますが、病氣も、熱も、私は何とも思つて居りませぬ。皆容易く癒るものであります。恐るべきは誤りたる看護法と、強烈な新薬攻めであります。それによつて、折角持つて居る、治癒能力を殺して、取り返しのつかぬことにして仕舞ふのです。分らぬやうに癒して仕舞ふ力。

實に驚くべき力が、充滿して居る事を、世の人殆ど知らず。氣の毒なる哉。この偉大なる天恵を知る者——、眞にその妙諦を知る者、天下幾人ありませう。何は兎もあれ、現在の場合一つとして、ごうか御愛児が、皆んな御全快なさるやう、心から祈つて居ります。

既に御一人を失はれたこと、實に痛恨の至りであります。親戚同様に思ふ貴家の、此大憾事に對し、胸の痛きを覺えま

五月三日夕

春 充

谷村金一様

▽恰も是れ崖上、掌を開いて (第四信)

御手紙拜見、安心致しました。もう大丈夫です。食餌も大體結構です。重湯は今米（胚芽米）をもつと多くして濃厚な重湯をさるやうになさつた方が宜しい。痺せたのは、永い間の病氣のため仕方がありません。早く肥らせやうなご、焦つてはいけません。自然の原理に従つて、徐々に進んで下さい。細工をするさやう損ふ損れあり。今度やり損へは、回復殆どむづかしからんことを、憂ひます。くれぐれも焦つたり、惑つたりなさらぬやう願ひ上げます。妻も涙を流べて、喜んで居ります。同時に亡くなられた御嬢様のことを語りて、御二方の御胸中は、ごんなでせうと、御推察申し上げて居ります。

便通には、絶へず御注意下さい。消化状態、量、硬軟の度、色等——安靜くくくく。

天真療法

如何なる事をなさるときも、極々静かにくく、取扱つて下さい。兩便のときは無論、重湯を作るには、瓦斯の火でなく、炭火でやつた方がよろしい。水加減を、最初充分にやつて置いて、途中で湯を足さぬやうにして、こしらへて上げて下さい。回復さへすれば、自然元通り、肥えて参ります。焦つて、無理をしてはいけません。

藥物偏重の醫師は、天真の大道を知らず。神靈商賈人は、科學の精髓を辨へず。憐むべきは彼等に禍ひさるゝの病者である。長歎せざるを得ぬ。

最も信愛なる貴下、多年健康道を求めて、精勵せられ、而も千万の寶に勝れる愛兒を失ふの悲運に會はる。私の心は憐乎として、無限の哀痛に撲たれます。恰も之れ掌中の玉を、手を開いて千尋の谷底に、落ちたるの思ひがして……痛歎の極みに存せられます。あゝ今之を云ふも如何にかせん。今は只、日前の務めを、よく盡すべきのみ。永の御看護、御心勞にて、嘸御疲れのことでせう。御健康を破られぬやう、御自重なさつて下さい。

端書 第一信

其後御愛兒皆様の御容態は、如何ですか。日夜御案じ申し上げ御回復を御祈り致して居ります。御哀傷御心配のほど御推察申し上げ、腫の痛きを覽えます。何卒冷静明徹、誤りなきやう、切にく願ひ上げます。拜具 五月六日

端書 第二信

日さなく、夜さなく、御案じ申し上げ、御回復を御祈り致して居ります。痲疹の方々は如何、咳は容易には癒るまいと思ひますが、少しは軽くなりましたか。熱はありませんか。食慾は如何。御氣分は如何。誤りなき御看護を、願ひ上げ

ます。拜具。五月十一日

端書 第三信

御手紙拜見、漸く安堵致しました。尚スツカリ全快されるまで、氣をゆるめず、細心の御注意を以て、御看護下さい。生物の生きる力宇宙間に存する天真の力強大なもので、たさへ病氣になつても、それが爲めに、死すべきものならず。只小なる人智が、殺して居るのです。天真の道を、明かにすることが肝要です。放任ではありませんせぬ。御全快なさる迄、御努力下さい。早々。五月十五日

▽入院より死に至るまで

同君の亡くなつた小供の、病症經過の書が、郵送されて来た。参考の爲めに、御一讀を願つて置く。私の意見と論評を、書いて見たが、さうも其れを、公にする氣になれない。そんな厭やなことはせずとも、大自然の原理に、柔順に準據するのを以て、治療の根本的第一義として居る、私の主義主張から押したならば、其れは一々、指摘するが如くに、御解りのこと、思ふ。以下谷村君の書か、れたものである。

これより以後入院中醫者に任せ切りにして如何なる療法をしたか。一切主観を混じへず、なるべく具體的に書きます
入院中の治療法(四才から七才まで丈夫で)

- 一、四月三日午後七時入院、當時脈膊稍結滯あり。熱三十八度二分、呼吸四十二、手、脚冷へて居る。酸素吸入。
- 二、湯タンポ、頭に氷枕、及顔に氷袋、強心劑注射、カラシ瀑布、何れも病人喜ばず。排尿、排便なし。水薬、散薬、

中耳炎の手當、アンボウ。

三、四月四日脈膊稍長、呼吸三十八位、酸素吸入、食慾減退、牛乳、パン、バター、ジャム、牛乳を好まず、食慾なし。コラミン、カンフオル、ジキタミン等注射。

浣腸排便、排尿一日一回しかなく、顔稍ムクミヲ覺ゆ。火鉢に炭火、湯をタテル。カラシの濕布、朝、夕二回、之は病人喜はず、又反應少し。

十疊の室なるも、兩方四枚の障子なり。三尺廊下を経て、硝子戸の障子あり。日光は入らず。室内は小暗く、空氣の流通あまり良くなし。元氣次第に衰へ、音聲小く、幽かにて、聞き取れぬ程なり。

四、四月五日臥室の幸愛此日尤も危險状態にて、私の輸血を爲す。一日に二、三回窒息状態になる。呼吸六十位、脈膊百二十、熱三十九度五分、それ故、兩親の看護も幾分、あわて氣味にて、常に隣室に往復す。(この小供は目下壯健る。昭和九)昌子は安眠せず。さうさなく苦悶。脚のダルサを訴ふ。

五、されど醫師は、毎日良くなりつゝあるといふ。絶対に安心たといふ。今少しすれば食慾も出るといふ。中耳炎の手當、(耳内を掃除、アンボウ)酸素吸入、注射、カラシ濕布、排尿一日一回食慾なし。安眠せず。

六、不安な日を送る。昌子の容體は虚脱の症状を呈し、聲小く、語る事を好まず。只うさくさくす。時々、「いつ歸るの？」と聞く。多少不安を覺えたか、看護婦を嫌ひ、熱を取ることに、便器、藥等、兩親を呼ぶ。此間に看護婦四度程交る。何れも不親切にて、病兒の鋭敏なる、無邪氣な神經に適せず。病人の取扱ひを知らず。只定められたる事を、形式的に行ふだけなり。病院も、病人の食事、營養の點に就て、考慮なし。

七、四月十二日になつて、やつと食慾が出て來ました。此日は私が一日居りました。あれが食べたい。これが欲しい。例へば刺し身、モヤシのみそ汁、ホウレンソウ、バナナ、紅茶、ノリマキ等。

晝食は牛乳に、モヤシのみそ汁、パン少々、ホウレンソウ。夕食はホウレンソウ、お粥軽く二碗、バター、モヤシ少々、バナナ少々食し、やつと食慾が出て、やれ〜安心、昌子も美味しく食べたといつてゐましたので、私はその夜何んたか、身體の具合悪しき故、妻と交代して、宅へ歸りました。

八、四月十三日、朝食もお粥を一杯半位食べ向、刺し身やすし等食べたいと申し、大に食慾は出た様子。されど便通の方は一向に頓着なく、やはり一日一回の排便でした。晝食後に嘔吐を催して、食べた物を戻しました。

九、それで絶食させて、注射で、嘔氣を止めるといつて注射をしてゐます。又胸のさころへ、氷を當てゐます。病人は之はあまり冷へるので、嫌だ〜といふのを、看護婦がやはりつけてゐました。

十、十四日十五日と二日も絶食させて、吐いて〜血を吐く程、吐く物がなくて、水を要求するにも拘らず、水一滴も與へませんでした。

十一、餘り衰弱しますので、十五日の午後二時に、妻の輸血をしましたが、反應はよくありません。葡萄糖の滋養注射を致しました。尙嘔氣の止まるさいふ注射をして居ります。病人は昏睡状態でありませぬ。渴を覺えては、頻りに水を要求します。粉薬を呑めば、水を貰へると思つて、粉薬を呑むと迄云つても、水も與へません。血を吐いて居ります。

十二、十六日の朝、脊髄液を採るさいひますから、何にするのかと聞いたたら、結核性の腦膜炎か否かを、確めるのたさいふ事です。若し結核性のものであつたら、さうなりませんと聞くに、それは致し方、即ち治療の方法がない。

若し結核性のものでなかつたら、さうなりますか。それも致し方ない。治療の方法なしといふ事です。十三、それなら、之は止めて下さい。此上、病児を苦しませるに忍びません。治療の方法がないなら、私は宅へ連れて歸ります。それでは最後に、今一度輸血をします。

十四、十六日午後二時に、今度は私の輸血を致しました。その當座一時間間は、意識も明瞭で、いろいろ話をしました。之が最後であります。今段々に衰弱、死へ近づきつゝあります。急いで、兄と姉と叔父を呼びました。もう眼が見えぬと、申します。家へ歸るか申すも、水を一杯飲んで歸るといひます。そして隣室の幸愛の事を氣にして、幸ちゃんより先に歸るのか。平和タクシーで歸らうといつて、昏々として眠りました。最後の飲した水すら、興へられませんでした。

十五、最も此時、醫者が居た譯ではありませんが、さうした事か、それ程に要求して居る水を、興へずに、只ちツと手を握つて、死に行く愛児を、見守つて居るさういふボンヤリでありました。

十六、その夜七時に、醫師が診察して、最早絶望といひます。一刻も早く、息のある間に家に歸つて、せめて家で、心靜かに息を引き取らせ度いと思ひまして、生やす工夫が何もない。只死に行く愛児を、せめて家でくゝと、思ふ丈け、……さうしてさうも死を急いだ事か。

十七、家へ歸りましたのは、八時過ぎ、その時「昌ちゃん、御家に歸りましたよ。さあ何んでもあけます」と云つて、先づ紅茶を吞ませましたが、もうく／＼コン／＼として、僅に息が通つて、居る丈けでありました。

十八、九時十分、最後の嘔氣が来て、苦しい息の内に、遂に玉の體は切れしました。二十六日前は、元氣で遊んで居つたが。——何を書きましたか。解りません。只悔恨の涙のみ流れて……さうか御判置下さいませ。此罪をさうして、償ふ事が出来ませう。あ、胸も頭も裂けよ。破れよ。

▽海老のやうに跳ね暴ばれる元氣に

私は百の議論を、繰返すよりも、茲に只一つの事實を、物語つて置けば、其れで足りると思ふ。色々のことをして、弱り果た體を磨めない。やれ注射だ、やれ薬だ、やれ滋養物だ、衰へ果て仕舞つて、攝る力の無いものに、無闇と注ぎ込まないことだ。——大切にしてやる。大切にしてやるさ云ふと、其れ何の薬、やれ何の機械と、自然界にない、人間の持えた種々のものを提供するのが、病人を大切にすることだ、履き違へて居る。それで退院した谷村君の次男はさうなつたか？

次女は死亡し、長女三女ともに麻疹、其の上生後タツタ八ヶ月（昭和五年三月十八日生、同年十一月十一日入院）の次男が、久しく肺炎を患ひ、それに麻疹を併發し、咳嗽甚だしく、食慾なく、骸骨の如く痩せつけ、亡くなつた次女よりも尚ほ氣づかばれ、風前の燈の如くであるさ云ふ、悲痛な報知を受け取つたのは、昭和六年四月の終りであつたのに、九月に私が、満洲事變に就き、當局に建言せんがため、上京した時には、もう丸々と肥太つて、谷村君が私の側へよこさうとしたら、海老の如くに、跳ね暴れて、逃げ出す程の、大元氣であつた。終りにも一通、谷村君の書面を掲げて私は此の頃の、筆を擱くであらう。

昭和七年五月五日

谷村 金一

肥田春充先生

拜復、御手紙拝見致しました。皆様御健で、誠に結構に奉存ます。私方も今年はお蔭様で一同無事に暮して居ります故、乍憚御安心を願升。昨年今頃、ヤット次男の大病が、平癒に向ふ曙光が見えて、艱難を庭に樹て、見せる程度になつた時であります。ホントにお蔭様で、次男は助かりました。もつと早く次女の病氣手當を伺つて居たら、之も助かつたものを、青葉になるにつれ、山杜鵑の聲は聞きませぬが、胸を裂く思ひで御座います。親の注意で子は育ち、親の不注意で子を殺す。悔恨の情に、胸も焼けよよ、血涙を絞る事が、度々であります。

昭和九年四月二十二日

谷村 金一

肥田春充先生

拜啓、初夏の節高堂御一同様、愈御清榮大慶に存じ上ます。平素は思ひつゝも御疎音に過して、申譯もありません。丁度六年の今頃は、次男が瀕死の大病でありましたが、今年は、病氣も致しませんで、丈夫に過して居ります。長男は高等學校三年へ、一番で進級しました。長女が双葉小學校の六年、三女は穂原小學校一年へ入學、皆元氣に過して居ります。何れも長年の御教訓に従つて、努力しつゝ、あります賜物と、感銘致して居ります。

▽飲んだくれど駄目だつたのではなくして
飲んだから駄目だつたのだ

療病三載、昭和六年八月二十三日夜、父は終に溢瀉として、眠るが如く、此の世を去られた。死の直前まで、精神は極めて、明晰であつた。

八月の上旬に發熱したので、下熱劑をやつたが、さうしても利かない。一時は下つても、又直ぐに、元に歸る、下熱劑のために、消化機能を害して、食慾が無くなつた。熱發の原因が、膀胱加答兒の細菌にあると云ふので、根本的下熱劑の手段として、殺菌劑、樟腦酸を飲んだ。其れが利いて、熱は下つた。

だが薄弱な胃腸は、其れが爲めに、益々内面粘膜を荒らされて、食慾が全く無くなつて仕舞つた。下熱劑も、殺菌劑も、老齡衰の父には、全くよくない。私が主張したことは元よりであるが、父は醫者として、藥物不用論にはさうしても賛同せられなかつた。父は現荒木學習院長、金杉英五郎博士など、同窓の秀才であつたが、病弱の爲めに、田舎に埋もれて仕舞つたのである。其の父に對して、私は一通りの意見は述べても、強硬に主張するが如きことは、さうしても出来なかつたのは、矢ッ張り孝心が足らなかつたのか。

さうしても、食慾が出て来ないので、父は、「仕方がない。此の上は、健胃劑を、浴びる程、やつて見るより外はない。遠州の伯母は、矢張り、食慾が無くなつて、健胃劑を、浴びる程飲んだけれども、さうく食慾が弱なくなつて、死んで仕舞つた」と、語られた。

私は其れに對して、「イヤ其れは、健胃劑を、浴びる程、飲んだけれども、食慾が出なくて、亡くなつたのではなくして、健胃劑を浴びる程、飲んだからこそ、益々弱つた胃腸を疲らして、食慾を出さなくして仕舞つたのです。食慾が無くなつたら、生水と空氣とだけで、先づ胃腸を、スツカリ、休養させねはなりません」と、私の考へを述べたけれども

焦つて居る父は、其れを聴く餘裕をさへ、持たれなかつた。
 父は眼科と、十二指腸虫の驅除には、特に優秀の技能を持たれ、十二指腸虫の如きは、必ず四日間で、驅除して仕舞つた。心臓の疾患の者にも、強心剤なさを與へず。軽い健胃劑を遣つて、食氣を振はしめ、營養をよくして、心臓機能を正調に復せしめること云ふやうな、特別の療法をした位で、平生、私の意見に就ても、大なる興味を以て、聽かれて居つたのであるが、さて自分が、重患に罹つて見ると、醫學的智識がある丈けに、先から先と、最悪の場合のみ、醫裡に置いて、徒に煩悶せらるゝやうになつたのである。健胃劑は種々のものを、試みられたけれども、効果更に現はれず。「これから十日間の中に、食慾が出なければ、もう駄目だ」と、云はれたが、五日過ぎ、七日過ぎ、九日過ぎ、十日過ぎたが、食慾は出ず。其の間、健胃劑はメット、やつたけれども、十日を過ぎる三日にして、終に永眠せられたのである。

左に、病中の父に送つた私の手紙を、掲げることにする。療病の道を、其の中に尋ねて、いたゞき度いと思ふ。今程徹底して居らぬ處もあるが、御参考までに、其のまゝ掲げて置く。

▽病床の父へ

昨日は自動車が、岡まで参りますので、子供等だけ歸して、私は尚ほ三四日御様子を見てから、歸りたいと思つて居りましたのですが、母上様が家を御心配なされて、兎に角歸るやうにこのこと故、急に歸ることに致しました。病臥半歳まことに御同情の至りに堪へませぬ。殊に一進一退、抄々しからざる御状態にて、御律りなされ、御燥立ちなされること

も、御無理ならぬこと、御察し申し上げます。申すまでもなく、藥物は病菌を殺すと共に、又細胞組織の生活力を傷つけます。藥物の進歩は、病菌の滅殺力を、高めると同時に、いくら努力致しましても、それに伴ふ副作用も亦、峻烈ならざるを得ない、憾みを免れませぬ。それ故、効果顯著なる純粹抽出製劑の、完全なる作用をなさしむるがためには第一、診断的確なること、第二投藥の最正なること、第三、患者の體力體質が、これに堪え得ること、の三つを擧げねばならぬと、存じます。第一第二は暫らくこれを措くも、遺憾ながら父上様には、其の第三の體力が缺けて居られます。それ故用うるごしますれば、効力の緩徐なるものか、然らざれば、微量のものにするの外はありますまいと存じます。でないご、一方に良いごではあつても、御體の實際が、これに適應しないご云ふことになり、其の結果は、望ましからざる不良の状態を、呈するごいふことになつて仕舞ひます。それ故父上様の場合は、外科的手術によるごも出来ず、藥物の利用も充分になすご能はず。物理療法も行はれず。心理療法も亦、先づ自己の醫學的知識に訴ふるが故に、効を奏すること能はず。日光、空氣、土、水に親しむ自然療法も、其の大部分は、實施せられず。僅に、安静と、所謂營養療法との殘蘄に、據るの外なき状態なるも、安静に於ては、最も大切なる精神の平靜が、破られ勝ちにて、單なる身體の外形的安静さへも、日々の瀧腸にて常に亂され、扱、他の殘されたる營養療法は如何にご云ふに、私の多年の體裁的研究から申しましても、又最新の營養化學の上から申しましても、満足の出来ぬ點が、多々あるごに存じます。これ平生極度に、大事を取らるゝ場合に、抄々しき良結果を、見るごの出来ぬ原因の、主たるものではありますまいか。身體の安静の上から申しますご、日々の瀧腸は、望ましからざるごではありますご、停滞を除き、便通を良くすることは、完全なる營養を齎るご、同一價値ある大切なごであり、且つ父上様の場合は、殘尿多きが故に、腹内

の壓迫をゆるめるために、灌腸の必要なことを、充分認めて居りますので、決して否定する譯ではありません。只其の半面、堪へず窮屈なる姿勢を以て、安静を破らるゝの事實を、申述べましたのに過ぎませぬ。一面又、營養問題に於きましても、清澄なる生水、ビタミンCの多き且つ水分豊富の果實、ビタミンBの多量なる新鮮の野菜、それ等を適當に御攝りなさるのに、充分な胃腸の力を御持ち遊ばされぬことも、よく存じては居りますが、ミウも、御平生の食事の攝り方が、以上のさるべきものが、餘りにも少く、而してなるべく、減少した方がよい處の、動物性蛋白質の方が御體にさつては、餘りにも、過ぎては居られぬでせうか。父上様の如き、多年只大事のみ執られし方にありては、それによつて、柳に風折れなしの、利は確に得られて居りませうが、その一面、組織の抵抗力は、極めて薄弱のものとなり此細の事にでも、直に其の障害を、受けらるゝやうになつて居られるさ、存じます。従つて、些細の障害が又その治癒能力を阻害し、回復を遅からしめて居るのではないでせうか。醫藥は只、人體の治癒能力を助成するのみであつて、患者其の人の持つて居る體力以上のことは、如何なる大家名醫と雖も、其の技能を振ふる餘地はありません。故に病者の最も必要なことは、自己の體力を強くし、抵抗力を高めるがため、自然の法眼、宇宙の眞理に合致すべく、如何なる道を執るべきかを、明かにするにあると信じます。言を換へて申しますならば、人間を万有の外に置かず、自然界の一分子として、人間と自然界との關係を、明かにするにあると、存じます。健康の根本義は、其處から發足せねば、ならぬことであつて、これは、病者、健康者にあつては只消極的、積極的の差があるだけであつて、其の根本原理と、根本原則に於ては、變りのあるべき筈はありません。で、父上様としましては、從來の肉食、獸鳥、魚肉、貝類、營養の觀念を換へられて、新鮮なる穀類野菜が、營養價値に於て更に動物性食物に劣らないこと（成分に於て、カロリーに於て）

を、ハッキリ腦中に、入れて置いて、戴かないと、動物性を攝らぬ時は、何となく營養不良になりはせぬかと、云ふやうな感じが起られ、その精神的影響のために、脱力感を覺えらるゝことが、無いとも限りませぬ。御承知の通り、動物性蛋白質は、數種のアミノ酸より成り、其れが生活細胞の中で分解して、力となり、熱となり、生命となるのですが、其れを多く、攝り過ぎると、分解の爲めに生ずる、硫酸、磷酸などの爲めに、酸の中毒を起し、又其の分解に依つて生じた、尿酸や、ザンチン鹽基は、心臓や腎臓を刺戟して、炎症を起させることでもあります。且つ腸内の細菌は、其れを分解して、有機性の醗酵毒を生じ、全身の機能を悪く致します。

尙ほ、肉の中に含まれて居る、尿酸の元である核素は、消化の悪い、そして、能く排泄されないものですから、血液を濁して、其の流通を鈍くし、解毒作用をする、甲状腺を疲勞させるから、細菌の活動を旺んにします。

又餘りに、御大切になさつて、安静に傾き過ぎても、宜しくありません。熱のない時、痛みのない時などは、ソツト布団の上に坐られたり、段々慣らして、ブラ／＼室内を歩かるゝ様になさつた方が宜しいと存じます。餘り大事を取り過ぎまして、臆病になりまして、却つて、體力を衰へさせ、従つて治癒能力は、益々弱くなつて仕舞ふことを慎れずには居られませぬ。されはさて、無鐵砲に激動するが如きは、絶対に避けねばならぬ危険のことですが、よく其の適否を誤らず、中庸を得るやうに、せねばならぬと存じます。一面細心の注意を拂ふと共に、一面又、乾坤一擲と云ふやうな、勇猛な精神がなければならぬと思ひます。健全なる精神は、健全なる體に宿るさへ申しますから、體に悪い處があつては、精神まで萎縮し、意氣銷沈するのは無理もないことですが、其處はもう禪的に、隻手の聲と云ふやうに、理窟など考へず、五尺の蓑袋を打碎放擲するの覺悟——即ち解脱の境を啓かねばなりません。すると其處で、本當に、

氣も休まり、體も休まります。眞の休養状態が現出致します。治療能力は此處に始めて、活潑に動くことが出来るのであり、局部的なる藥物偏重に陥るが如きは、治療の効果を完全に擧げることが出来ぬと、愚考致します。永の御病風に御同情申上げ、何かして一日も御早く、よくなつて戴きたいと思ふ、熱心のあまり、表面から見ますと、理窟をこねたやうな形もなつて、甚だ恐縮の至りではございますが、御徒然のまゝ、御枕頭にて御笑覽を願ひ、御参考の一部にでもなる處がありましたならば、まことに本懐の至りでございませぬ。御年節、御體力の上から申しまして、動物性蛋白質過剰なりとの感じは、何時も私の頭に浮ぶ處であります。残尿が治癒を妨ぐる重大原因でありますことは、申すまでもありませんが、動物性の過剰蛋白質による、臟器の自家中毒も、主要なる原因の一であること、愚考致します。それ故もありませぬが、消化を害せられざる範囲にて、つとめて新鮮なる野菜、殊に、葉綠素を含んだものを御攝取なさるやう願ひ上げます。新鮮な果實の水分と、ビタミンCが、血液を清純にする上に於て、望ましいのですが、只今の新しい果物では、夏蜜柑位のものでして、それは酸味が強くて、膀胱を刺戟しますからいけませんし、野菜でも刺戟性香味のあるものは、宜しくありません。

取りこめもなく書きなぐりまして、御判讀願ひ上げます。 拜具。

昭和五年五月五日

春 充 拜

御父上様

二白。私事不慮の努力精修、猛鷲一搏の意氣、常に滿身に躍如たり。御休神を願ひます。

▽どうだ助けてやつちやア

昭和六年九月七日、私は京都府下綾部町郡是製練會社に於て講演し、其處の教育課長池田誠君の十三才になる令息が重態で今夜にも危いといふことを聞き同行の鐵道省工務局の關根弘之助君と供に、打ち連れて病院へ見舞に行つた。櫛子段を上ると、病室から出て来た池田君は、憂愁の色を滿顔に浮べ、私を見て先づ第一に、其の唇から洩らした言葉は、「どうも今夜が、越せないやうです」の一語であつた。同君とは數年振りの邂逅であるのに、挨拶もなく、此の言葉である。限りなき憂悶に鎖された同君の心中察するに餘りがあつた。別室で病症日誌を一瞥すると、三十九度乃至四十度の高熱が十日はかりズツと繋留してある。

病室に這入つて見ると、寢臺の上には、憔悴しきつた病兒が、横たはつて居る、丁度睡つて居る處だ。まさに九分九厘まで、死線を徘徊して居る容貌である。ア、是れでは氣の毒だが、何とも助けやうはあるまいかと、云ふ氣が簇々として浮んで来た。私はジイツと、心を中心に收めて、清明空虛の精神となり、冷やかに患者の顔を見詰めた。

コンな場合、患者が眼を開いて居ると、其の持つて居る生活能力の程度が、明かに直覺的に解るものであるが、眠つて居る場合は、難易何れにか、惑はされることのあるものである。私は明徹な中心の觀察力を集中して、ジイツと病兒の顔を見守つた。忽如、心に閃くものあり。死の力の三分、生きる力七分と。オ、また充分、生きる力はあるんだ。助ける途は残されて居る……。だが——。

其れは到底、實行出来ないことだ。止んぬるかな。私は鬱抑して、別れを告げた。池田君は送つて出口まで来て呉れ

た。「では御大切に」と云つて、歩を返し、もう一步で、戶外へ出やうとしたが、後髪引かれる思ひで、振り向いて、私は池田君に云つた。「さうです。助けて遣つちやア」。「エツ、助かりますか。さうするのです」。私は黙然として云ひ放つた。「助かるツ。……其れには——爲すべきことを爲し、爲すべからざることを廢める」——、爲すべからざることを、爲さざるの意義の重要なことは、爲すべきことを、爲すの意義の重要な如く、重要である。過ぎたるの不可なるは、足らざるの不可同一である。

「爲すべきことを爲し、爲すべからざることを、廢めるさうやうか」。怪訝な顔付で池田君は訊ねた。「爲すべきことを爲すことは、微温湯の洗腸をしてやる。爲すべからざることを廢めることは、注射を廢める。薬を廢める。牛乳、卵、ソップを廢める」。それは出来ません。病院に居つて、ソナナ事は……」。私は奇異の感に撲たれた。既に醫師からは、——明かに、死の宣告を受けてあるさ云ふのに、私が助かるさ云ふのであるから、何ものを犠牲にしても、直に之れに従ふのが、人情であるべきのに、——而して痛々しき病兒の姿を眺めて、出来得れば、自分が代つても、遣り度いさ云ふのが、親の情であるべきのに、彼は躊躇した。當惑した。如何にも困つたさういふ様子をして、「此處に居つてそれはさうも……」と口籠もつた。

私は言下に叩き附けるやうに云つた。「では殺す外はない。醫師の診察に間違ひはない。間もなく死ぬことになるでしやう。さうだ。助けて遣つちやア」私の語氣は暴らかつた。其のまゝ、外へ出やうとして、身を跳、さうとした。——ソノ時……。

彼れは始めて、夢から覺めたやうに、「では今夜だけ、兎に角注射と、薬を廢めて見ませう。そして洗腸を頼んで見ませう」と、云ひ出した私は是非さうして見るやうに勧めて、再び病室に戻つた。

さうして、バツ／＼と、心頭に閃くがま、掛布團一枚と、毛布を除去去つた。更に額の上の水囊だけ残し、肩の水囊と水枕とを、除去去つた。それから寝臺の下から板をあてがわせて、間になつて居る床を、水平にしてやるやうに勧めた。

尙は食事は、白米のお粥を、指で押せば、心が残らぬ程、良く煮くづしたものを、茶飲茶碗に一杯か、手打ちの餛飩を、湯でさろ／＼に煮込み、下ろし際に醤油を、チヨンビリと、落としたものを、同じく茶飲み茶碗に一杯やることにし、所謂一切の營養食品を斥けることを話した。洗腸は一度で排便がなければ、三回までやつて貰ふやうに、云つて歸つた。技巧を待てるは、何ぞ天真に順ふの理趣あるに若かむ、事項を練るは、何ぞ冗努を省くの正則なるに如かむ。

——急轉直下、翌日、體温三十六度四分、何十日日かで、始めて笑ひ顔をして、家へ歸り度いと、云ひ出した。奇蹟だ。超人的放れ業だと、全社を擧げて驚嘆したさうだが、何の奇蹟なことがあるものか。天地間一切のこと、皆合理的のものである。私は黙然、一切の不思議な事や、一切の奇蹟を排除するものである。奇蹟は天地の大法則を破る反逆者である。奇蹟の存在を許さない、宇宙の整然たる法則こそは、驚愕譁駭に堪へざる、一大奇蹟であらねばならぬ。

▽放れ業の原因は何とコンナニト

奇蹟にあらず、不思議にあらずる理由を、私は私のために催された、座談會に於て述べた。

曰く、「熱があれば、腸内容物の水分は吸収され、且つ、腸其のもの、水分も無くなつて、蠕動作用が衰へて仕舞ふ。其處で停滞し、秘結する。其れは又熱のために、腐敗する、腐敗したものは、やがて醗酵毒素となり、血中に、混じて、全身を循り、益々高熱にする。其處へ、牛乳、卵、ソップ等の動物性過剰蛋白質が、注ぎ込まれるのであるから高熱のために、直ぐに腐敗し、一層、濃厚な有害毒素を發生し、心臓其他、一切の機能を鈍くする。食慾は益々無くなり、脈搏も愈々弱くなる一方だ。其處でソレ健胃劑、ソレ強心劑と、矢張り早く攻めたてるが、根本的禍害が除かれて、居らんのであるから、其れこそ却つて、疲馬を鞭うつものと同じ結果となるのである。容態は次第に、險惡状態を呈するに至るのである。其の上九月の酷暑に、毛布で皮膚呼吸を遮斷し、掛布団を二枚も掛けて、體温の放散を妨けて居るのであるから、熱の下らんのも、無理はないではないか」、其れから私は、肩を聲やかし、肩を掛け、脚際一番、自己の經驗を物語つた。

「私は會て、或る問題にぶつかつて、苦心慘情、此れが解決方策に、脈典を絞つたら、毎日必ず、三回以上ある通じが、停つて仕舞つた。其處で私は研究の爲めに、微温湯の洗滌を遣つて見た。一回遣つた。出た。研究の爲めであるから、續けて、直ぐに、第二回を遣つた。又出た。第三回を遣つた。出た。第四回、出た。第五回、諸君又出たぞ。第六回に至つて、漸く湯だけしか、出なかつた。腸の長さは、身體の六倍からある。毎日三回以上の便通があつてさへ、いくらかづ、舊いのが殘留する。其れを有熱患者が、五日も六日も、腹の中に入れて居つたならば、腐敗して大害をなすことは、明かである。尙ほ病人は、四六時中寢て居るのであるから、臥床間が水平でないさ、各部機關に窮屈不自然な壓迫を興へ、殊に血行を汎滯せしむるの害がある。

ついでに云つて置く。大病人の食物は、出来るだけ淡白な、消化し易いものがよい。玄米のお粥は、患者が稍や元氣づいてから、やる様にしか方が宜しい。

私は又郡是病院長××博士と會つて種々話し合つた末、醫者が何から何迄、薬を多く用ひ過ぎはせぬだらうかと、云つたら、確に其の弊がある。けれども何でも薬を使はないさ、満足したいさいさ、患者側にも一半の責任があるであらうと、云はれて居つた。同氏は人格の高い、篤學の士であつて、治療上に於て、深く自然の理法を、重んぜられる人である。

私は七日から十日迄、所用のため會社に居つたが、病兒の經過益々良好、近く退院するさ云ふことを聞いて、喜んで東上した。

此の患者は退院四ヶ月後、終に不歸の客となつたが、池田君の語る所によると、矢ッ張り無つて、食事法を誤つたのである。

▽今度は妻が病氣になつた

私の父は、老人性膀胱萎縮のために、殘尿滯留、尿意頻數を起したら、自分も醫者であり、友人にも澤山の醫者があるから、何かして早く、癒し度いさ焦り、又醫者であるが故に、症状の變化に就いて、只深く考へ、憂慮煩悶、從つて種々の方法を試みるこゝになつた。老弱の體は、其の度毎に、體力を消耗して、益々不良の經過を辿つた。かくして昭和四年十月から、伊東の温泉地で療養に着手してから足掛け三年の、昭和六年八月二十三日、終に永眠された。

母も妻も、實によく看病に努めた。まさに到らざるなきの、心盡しであつた。殊に妻は、毎夜仕事で済んでから、廊下の板の間に端坐して、大抵一時頃まで、父の病氣平癒を祈つた。二時過ぎになることも度々であつた。氷結ぶ最多の寒夜、森に唸る木枯らしの叫びも、耳には通らぬかの様子で、端然として正坐合掌して居つた。至孝の情や慕すべしと雖も、これを衛生的方面から、見たならば、實に無鐵砲極まること、云はねばならぬ。私は至誠の中に、宗教の眞髓を汲むと同時に、一面又徹底せる科學者を以て、自任するものである。かゝる云ふ無理なことが積もれば、如何なる善人でも、其の中には必ず、障害を受けるのが、天の理法であることを、知つて居るものである。

「そんな事をして居ると、遠からず大病になるぞ」と、私は屢々戒めたけれども、ひたぶるに父の平癒を祈る心に、驅り立てられた妻は、只黙々として、私の苦言を、聞き流す丈で、さうしても私の言ふ處には、従はなかつた。

かくして、父の死に至るまで、三ヶ年間に亘り、終に一夜と雖も、平癒祈願の行事を怠らなかつたのである。其れ程までにして、回復を熱望した位であるから、父の死に對しては、何人よりも大なる衝動に撲たれた。けれども人前では、涙一滴落ささず、應待整然、取り亂した様子なご、更になかつた。けれども其れだけ、心中の哀悼悲痛は、大なるものであつたのである。

私は父の臨終まで、五十有三日間、連續徹夜の看病をなし、八月二十五日葬儀を済まし、其れより晝夜兼行、後始末家事の整理に當り、九月四日午後出發、郡是製絲會社、强健指導主任安藤海軍大尉の働きを、援助すべく、京都府下綾部町に向つた。郡是にて忙はしき數日を送り、兄と共に大阪に向ひ、十數年振りで十佐郎の青年會館にて講演、其れより靜岡に赴き、縣廳、縣立、學校、教育會館等にて講演、其の際丁度滿洲事變が勃發したので、一片憂國の至情禁す

ること能はず、直に上京して、帝國の國策に就て、當局に建言をなし、又鈴木侍從長を官邸に訪うて、臣子の忠誠を披瀝した。十二月下旬、漸く家に歸れば、妻の健康は、著しく悪くなつて居る。年更まりて昭和七年となり、私は又、自車を勧めて、別れを告げ、家を明けるとき約半歳、それより屢々、東奔西走、実事を顧みるの餘裕なく、病妻を勞はるの暇なし。其の間妻は、氣分の優れぬ日が多く、起きたり、寝たりして居つたさうである。十月の初旬、病氣の通知を得て私が家に歸つて見ると、妻は病の床に臥してゐる。顔容着自消瘦、心臓には收縮期雜音がある。脈搏頻數にして細小、屢不正結帯がある。呼吸困難、胸内苦悶を訴へる。體温下降、四肢冷厥、ガタ／＼と悪感瘧疾を來す事がある。

私はこれに對して、絕對的の安靜を命じ、牛乳、ソツプ、卵、鰯魚肉等は一切斥け、清水と、白米若しくは玄米の粥、手打のうごんの煮込み、新鮮な野菜を入れた薄いお汁、等、アツサリした食事で、榮養を攝らせることにした。

其の上、毎日便通があるやうに努めた。そして何でも彼でも、休養が第一、休養には安靜が第一、安靜には睡眠が第一、睡眠は熟睡が第一と、なるべく安らかに、眠らせるやうにした。大小用は元より、體の寢返りにも、極めて穩かに極めてソツと、體を動かして、一寸も安靜を破らぬやうに、精密慎重の注意を拂つた。

これだけの處置を、嚴正に實行し、繼續することによつて、患者の體内に潜在する治癒能力は、徐々に活動し來つて必ず病體を征服するものと、私は廣くは自然科學の理法上より、狭くは生物學生理學の研究上より、斷乎として確信し寸毫も疑ふことがなかつた。

▽癒す力其れ自體は衷にある

病氣には、一定の峠があり、一定の経過があつて、かくして科學的合理的療法を、嚴守してさへ居れば、時は必ず治癒に、導いて呉れるものである。

長い間には、元より症状に、種々の變化があるものであるが、其れは経過過程に於ける、一浪一波に過ぎないことを悟つて、大局を達観し、狼狽煩悶せぬことが、肝要である。

これぢや困る、さうしやうか云ふやうな險惡な症状に直面しても、惑はず、恐れず、冷然として、最上の天理天真療法によるさういふことは、餘程、自然科學の理法に、徹底して居る者でないこと、仲々なし得ないことである。

だから、折角、こんな簡單にして、安全な天理による療法が、生物の一切に、與へられて居るのにも拘らず、一般動物以外のものは、此の大恩寵に浴することが出來ず、万物の靈長と自稱する人類が、却つて此の恵みの御手から洩れて、煩悶焦慮、小細工又小細工、却つて身命を失ふ者が多いことは、——何たる皮肉のことであらうぞ。

人間の細工で、癒るものであるならば、天の大法に従へば、猶ほ更癒る。薬を使つても、機械を使つても、或はコンクリートの加持祈禱をやつても、眞實に癒すものは、自己の治癒能力の外には絶対にないのだ。いゝですか、癒るのは、決して神様の特別の力でも、最新創製の薬の力でもありませんぞ。癒る力は、神が既に、業に、恒初の始めから、自然の法則を通じて、あらゆる生物に與へられてあるのだ。薬にも癒す力はない、其れならば何せ、癒す爲に、薬を用ふるのだ？。其れは癒す力を刺戟し、若しくは癒す力を妨げるものを、薬によつて、撲滅しやうと、企てたのに過ぎない。

癒す力それ自體は、あらゆる生物が、各自己の衷に、持つて居るのだ。病者は何よりも先づ、この點を明瞭に、自覺せねばならぬ。

而して生物は元來、健全であるべきのが本義である。其れが病氣になるのは、凡て自然の道に反いたからである。だから癒されるのは何よりも先づ、自然の道に歸るのが、最上の方法でなくてはならない。水は波ならざれば、自ら定まり、鑑は動ぜざれば、自ら明かなり。故に心は、清くすべきなし。其の之を混らすものを去れば、則ち清、自ら現れむ。故に健は必ずしも尋ねず。其の不健なる因を除けば、則ち健、自ら存せむ。

こゝ云ふ確信があつて、成功失敗共に益々此れが眞理であることが立證された。この原理に従つたものは癒され、これに反いたものは、斃れてゐる。だから私自身としては、益々其の信念を、強くせざるを得なかつたのである。然るに何ぞ計らん、今度は自分に最も近き者、自分の妻が、險惡なる重患に呻吟するに至らうとは——。かくして最も眞剣なる經驗を積み重ねはならぬ様に、餘儀なくされたのは、蓋し天が私をして、一層治療の眞理を、會得せしめ、世の多くの同胞に、自ら癒す最上の治療法を、知らしむるが爲めではないと、誰れか斷言し得るであらうか。

▽妻は死するも意義ある死

其の中妻は、突然心臓部に急劇なる痙攣絞心感を感じ、息詰まり、胸若しく、皮膚は忽ち、白蟻の如くなり、脈搏は結滞が、頻々現れた。四十有餘年間、醫者の妻として、殆ど醫藥を神視し、殊に五代醫者をやつて來たさ云ふ誇りを持つ母が、今其の愛する娘が、七轉八倒の苦しみをなすのに、更に醫藥を用ひない。健胃劑一滴、消化劑一甜めすら

用のない。心忪充進、心臓は早鐘を打つやうであつても、鎮静剤も飲まず、脈搏細少探るに難む程、微弱になつても、強心劑の注射もせぬ。食慾なければ、四日でも五日でも、重湯一滴すらも、攝りもしなければ、與へもしない。私の處置を見て、焦燥憂慮、まさに狂せんばかりになつたのも、決して無理ではまるまいと、讀者諸君と雖も、想察するに、難くはなからうと思ふ。

そんな時には、私は何時も、「たか子がじくなつたら、お母さんよりも、私の方が困ります。子供だつても可哀想です。だから決して殺す様なことは、致しませぬ。大丈夫、屹度良くして、御目にかけます。間違つたら、私の命を差上げます。私が死んだ處が致方がないけれども、兎に角私の命を以て、引き受けます」と、斷乎として云ひ放つた。

私の泰然たる、平然たる、全快を確信して、寸毫も疑ふ處のない態度を見て、母はやつこ、一先づ安心する。だが其の中に、必ず苦痛は緩解し、食慾も出て來、気分も爽かになる事實に直面して、次第に私の言を信ぜざるを得ないやうになつた。

一方、妻は全然、私の所信に共鳴し、賛同して居つたから、私は如何なる險惡症状を呈した時でも、ダン／＼と信ずる處に向つて、直進することが出來た。當時私は、さう覺悟して居つた。「これで死ぬやうな事があつた處が、止むを得ない。妻の死によつて、私の考への間違ひであつたことが、證明され、私は眞理を誤るの過ちを、免かれ、更に天下万衆を、欺くの罪を、脱がれることが出来る。然らば妻の死は、愈き意義あるの死だ。天真療法に關する稿は、即座に一摺みに丸めて、裏の崖下の藪へ、叩き込んでやらう。成否何れにしても、俺は只、眞理に忠てあれば、それで足りるのだ」と。

だが年老つた母が、身の置き所もない程に、憂慮傾倒されるのを見ては、流石の私も、心痛まざるを得ない。止むなく妻に向つて、「誰れか東京から、大家に來て診て、貰つてやらうか」と云ふと、妻は忽ちキツとして、「何ですか。あなたまでが、ソナナに惑つて、あなたがソナナでは、頼りなくて、致方がありません。そんなに苦しくつても、私は決して、迷はない」と、言葉鋭く、私は窘なめられた。娘の此の固き決心の前には、母と雖も、黙止するの外はなかつたのである。

そして一時はまるで、骸骨の如くに、瘦せ衰へて仕舞つた。大分良くなつてからも、便所に行かうとして、二回卒倒氣絶した。頸動脈及び頰動脈は搏動し、結膜充血、瞳孔縮小し、前頭及び顔面は、灼熱潮紅した。依つて其のま、便所の廊下で、安臥せしめ、暫らくして、病室に搬んで、絶對安静を守らせた。

夜中でも、一寸動いた様子があれば、私は何時でも、彈機ばねの如くに、跳起きた程、細密の注意を拂つた。便は、其の度毎に、能く洗つて、これを紙に包み、丁度嚴寒の候であるから、私の布團の中に入れて、温めて置いた。絶對安静を守らせるために、膿益ミゴムシートを巧に使つて、どんな向きに寝た時でも、其のま、一寸も動かさずに、兩便を取る方法を、案出した。病人の食物は一切、私が拵へた。

云ふこと勿れ。お前の療法は簡單だなと、お医者さんを頼んで、看護婦を雇つて、目盛のした水薬を、時が來れば一筋、散薬一服、一定の時間に、體温を取る。痛めはモヒの注射でもする。時間々々に、食事を與へて貰ふ。其れで、能事了れりとして居る方が、いくら氣樂たか分りはしない。さう云ふことを遣つて居るだけでも、氣休めにもなれば、氣紛れにもなる。「無爲にして、天理に順ふ」。簡單ではあるが、一面又非常に、六づかしいものである。出まかせや、

放任ではないから、科學的理解と、不動の信念とが、必要な譯である。

だが、其れさへ堅實に、持つて居るならば、醫藥も、機械も、滋養劑も、營養料理も、加持祈禱も、心靈療法も、觸手療法も、ソナナものは一切悉く要らない。只病人の體と、質素な、淡泊な食物とで、安全に癒つて行くのだ。天に謝せよ。汝貧しき者よ。汝は貧しきが故に、此道をさへ進めば汝は簡単に癒されるのだ。禍なる哉、汝富める人よ。汝は富めるが故に、あらゆる人工的細工を施して却つてあたら千金の身を、抛つに至るのである。氣の毒なる哉。

見よ。我等は終に勝つてり。靜臥二ヶ月にして、幾多の症状は、雲散霧消し去つた。靜岡の女學校に行つて居つた小供等が、冬休みに歸つた時には、妻は笑顔を以て迎へることが出来た。正月の餅搗きには、妻も手傳つた。三月、學年末に歸省した時も、元氣よく迎へた。けれども非常に煩悩な妻は、子供等を喜ばせやうとして、種々の御馳走を捧へたり、衣類の洗濯をしてやつたり、遂に無理な仕事をした爲めか、四月三日に子供等が歸つてから、さうも氣分が勝れないと、云ひ出した。けれども寝る程のこともなく、起きて働いて居つた。四月十七日、下腹部が痛むまで臥床した。其の日丁度、妹の夫寛城治君が、滿洲國々道局第二所長となつて赴任するので、暇乞ひに來られ、枕頭に坐つて挨拶を述べたら、機嫌よく話をした。

其れから數日後、さうしても下腹部が痛い云ふので、少し鎮靜してから見ると、腹部膨滿、全腹壁は硬くなつて、處々に大小の腫瘍狀結節がある。食思缺損、時々嘔氣が出る。弛張熱を發して、段々瘦せて來た。

▽苦痛はやがて麻痺劑催眠劑

ア、又第二の試練は、やつて來たのだ。頑固な便秘で、洗腸をしたけれども、さうく六日間、少しも通じが無かつた。腹、腰、胸、脊中、肩等悉く痛んだ。殊に腹部には劇的な疼痛が、頻々として、遣つて來た。本來ならば、モヒカ、ロートエキスか、リンサンコデインでも使ふべきであるけれども、私は痛み其のものは、病氣ではない。其れは一つの症状に過ぎない。而も痛みは、疾患部の所在を明示し、特に其處を安靜にしるさ致へ、且つ又其れは、何等かの生理的障害に對抗して行く、一つの作用であるを解釋して、疾病治癒上、私はこれを敵視しないから、殊更藥劑を以て、麻痺させるの必要を、認めなかつたのである。

殊に況んや、麻痺劑は、單に疼痛のある患部を、麻痺させるばかりでなく、全身の機軸の凡てに亘つて、強かれ、弱かれ、兎に角悉く、麻痺作用を及ぼし、從つて全身の生理機能を、多少なりと雖も、鈍くする恐れがある。從つて治療能力の發動に、良い影響を與へないことは、明かである。

疼痛にも、一定限度があつて、餘りに痛むといふと、痛み其れ自身の爲めに、其の部の疼痛神経だけが、麻痺して仕舞つて、更に痛みを感じなくなるものである。故に疼痛も、無限にやつて來るものではない。だから堪へられたらば、成るだけ堪へた方が、却つて回復を速くするものであることを、忘れてはならない。これは妻の場合に於ては、度々繰返した處のものであるが、私が此の信念を、強く持つに至つたのには、また一つ、鋭い經驗があるのだ。

其れは父の病中、家人は皆んな、伊東へ行つて仕舞つて、私と七才になる長男の修一郎だけが、入幡野の家に残つて居つたことがある。スルト或る晩、十二時過ぎになつて、修一郎の虫歯が、痛み出した。聲を叩き、泣き叫んで痛がる夜中ではあるし、山の中の一軒家ではある。齒醫者は三里離れた伊東でなければならぬ。費盡盡へ食鹽を入れて、含嗽さ

せたが、利かない。重曹を入れて遣つて見たが、矢張り駄目だ。暴はれバツチで痛がる。致方がないから、薬局へ行つて、クレオソートを持ち出し、痛む歯へ付けてやらうかと思つたが、――扱て考へた。「クレオソートは劇薬だ。父はもう長い間、療養に出て居る。若し古くなつて、多少でも變質して居つて、子供のこたから、過つて喉へでも、流れ込んだら、何さしよう。ま、よ。痛くつたつて、死ぬことはない。劇薬ださ、さんな間違ひが、ないとも限らない。危いから廢そう。さうだ。泣かせても、放つて置け」さ、自ら問ひ、自ら答へて、薬局から出て來たら、何時かヒツツリさして居る。泣き疲れて、寢入つて仕舞つたのだ。まあ良かったと思つて、私も側に寢たが、修一郎はさうく夜明けまで、グツスリと寢込んで仕舞つた。劇痛が極度に達すると、其處の神経は麻痺して、痛みを感じなくなるさうな事を、私は益々明かに確めた。夜が明けたら齒科醫の處へ、連れて行かうと思つて居たが、翌日になつても、更に痛まな

い。其の齒には、大きな穴が明いて居るが、六年後の今日まで、二度も痛んだことがない。即ち知る。何處かに苦痛があるのは、前に述べたやうに、其處が悪いから、休養させろさ云ふことだ。苦痛は又疲勞を來たし、疲勞は睡眠を誘ひ、睡眠は無上の休養である。――即ち苦痛は、一種の無害なる、麻痺薬であり、麻痺薬であり、鎮痛剤であり、一種のモヒ注射である。妙なる試苦痛も亦、治療法の一つに外ならないのだ。苦痛の發する根元を、癒すのは宜しい。徒に苦痛だけを、藥物に依つて、麻痺させるが如きは、意義なき事であるのみならず、時には往々、不測の害を、招くことすらもある。苦痛の根元は、安静によつて癒すのが、最も安全確實である。而して最上の安静は、睡眠である。熟眠である。

▽ア、終に勝つた天理は嚴正なり

此の經驗があるから、私は尚ほ更、痛むからさて、麻痺剤を用ひやうとは、しなかつたのである。即ち醫者を頼んで注射して貰ふさういふことを、しなかつたのである。妻も元より同感であるから、唇を噛んでも、良く其の痛みに、堪へ通したのである。

けれども、其の痛み苦しむ有様を、母はさても真正面には、視て居られなかつた。そして平素、親戚のやうにして親しくして居る、伊東町日吉海鏡病院長に來診して貰つた。其れは昭和八年五月十三日のことである。「腹膜炎」と云ふ診察であつた。けれども、私が薬を遣らないさういふことを、母が話したから、薬は何も呉れなかつた。私は更に懸念な、村上藥山堂病院長に、容態を書いて、問ひ合せたが、六月十日に返事が來て、書面だけでは、明確な診察は、下し難いけれども、腹膜炎か、痛の初期ならむさの事であつた。

一番困つたことは、自然便右しくは流腸後、容態が必ず悪くなることであつた。
 (1)、劇烈なる腹痛。(2)、嘔心。(3)、心悸亢進。(4)、無熱時も脈搏頻數。(5)、惡寒發熱。(6)、胸内苦悶。(7)、食思欠損。(8)、手足がボカツク。(9)、頭と頸とへ發汗。(10)、腹がゴロ／＼鳴る。(11)、脱力感甚だし。(12)、兩脚痺れる。(13)、肩と脊中と胸の、骨と肉との間に、膿を火にして、入れし感あり。(14)、便秘。(15)尿意頻數。(16)、音を嫌ふ。(17)、頭痛等の症状が起つた。
 足の小指一本、そつと動かしても、お腹が痛み、寢て居つても、股と股とを、附けて居ることが出來ないので、小

な布團を挟んで居った。お腎には寝癖が出来た。

無智障味の野蠻人ならば、いざ知らず、神靈万能の迷信家ならば、いざ知らず、其の日の纏にも困るルンペンならばいざ知らず。現代科学の粹を盡したとも云はれる、糊爛たる醫學醫術を外にして、險惡なる症状を呈して居る重患者にかゝる大膽無茶な處置を、執つて居る者が愚かか？。かゝる放膽無忌な、處置を執つて居るのを、正視するのに堪へずして、狼狽へ騒ぐ者が、愚かならざるか？。病苦に呻く妻と、憂懼に悶ゆる母との間に、私は板挟みになりつゝ、看病の責任を、一身に負ひ、斷乎として、既定方針を敢行し、――。

ア、終に、勝利の時は来た。神は捨て給はず。眞理は遂に不動である。私の信念は、誤りではなかつた。人は、其れ自身で、自己の病に勝ち得るのだ。貧しき者も、皆救はれる。妻は確信と忍耐を以て、これを立證して呉れた。私は眞理のために、我が妻に感謝する。之れを用ふる者が、有りや無しやは、問ふ所ではない。我等は勇敢に、明確に、眞理を證し得たことを、自ら祝福せずには居られない。然らば即ち、妻の病も、尊き意義を齎したものと、云はざるを得ない。同時に、陰鬱なりし病床生活も、まさに眞理の天垂を以て、飾らるゝに値せぬとは、誰か、云ひ得ることであらうぞ。

八月中頃より、漸次快方に向つて、時々外を散歩するやうになつた。(此所まで書いたら夜が明けた。一時間位しか居たない氣持で居つたのに、とうとう徹夜した。晩飯を少し攝つて居れば、徹夜したつて疲れない。身體清爽、頭腦明則。昭和九年六月二十三日朝)其れから伊東の佐藤病院院長と、成瀬醫學博士とが見舞に来て呉れたが、最早神經症狀の外、實質的には、何處も悪くないこの事であつた。

妻と前後して病んで、死んだ婦人が、八幡野に四人あつた。其の中の二人は妻が姉妹のやうに、仲良くした人達で、何れも労働で鍛へた、頑丈な體格の所有者であつた。四人とも皆手術した。服藥注射あらゆる手當を盡したのだ。一番華奢な私の妻だけが、生き残つて、今では海へ遊びに行つたり、山へ登つたり、林へ這入つて、薪を拾つたり、畑の仕事を樂んだりして居る。血色も肉付も良く、會ふ人々が皆、其の、溢るゝが如き、豐滿な健康に、驚かされて居る。「マアあなたは、大病を患つたさうですが、一寸も病氣なご、された様ちやありませんね」。衆口一致、誰れも彼れも期せずして、覺えず皆んな、同じ言葉を洩らして居る。

▽病める兄に

昭和八年九月、兄川合山月が、白内症にて失明の懼れあり。且つ鼻尖を侵されたこの報に接し、私は直ぐに見舞狀を出した。

昭和九年九月、記念碑除幕式のために、一緒になつた時には、健康状態は大に宜しく、甲州で一回、東京學生修道院で三回、銀座大日本麥酒會社本社講堂で一回講話された。十一月三日には、學生修道院學生と共に、榛名山に登つた。左に當時の見舞狀を、掲げて置く。御参考の一端ともなり得れば、幸甚である。

拜啓思ひながら御無沙汰申上げて居ります。神と共に活きるゝ兄上様には如何なる事ありともそは皆枝葉の問題にて大本は洋々たるものある事を確信し安堵せるまゝ、自然御無沙汰勝となり、あゝ濟まないなご心づく事も度々です。然し科學は神の法則にして、科學と宗教とは同一のものであり、従つて、宗教的心靈的のものも、凡て科學を以て説か

るべきものなりと私は信じて居ります。たゞ私が云ふ科學は世人の所謂、狭い意味の科學ではありませぬ。それ故、如何なる大聖も、神人も科學的に不合理のことがあれば、それだけ健康を傷ふことになります。兄上様の御體をさしましては從來餘りに御無理を重ねられました。時々御自重を御願ひしつゝも殆ど坐視するやうな有様でありましたのは、聖なる御仕事の貴き御犧牲を考へ、或る程度までは、諦めて居つたからでした。兄上様が私にスツカリ自由を與へられたやうに、たゞへ善い事にせよ、勸告、強制がましきことを、度々申上ることを、私は好みませんでした。然し今は最早、さうしても方向を御轉換ならねばならぬ時と存じます。本日關根君來訪、大體さう決つた由を承はり、甚だ結構なことを存じます。私も早速御見舞に上り度いのですが、折悪しく去る四月下旬から孝子病氣にて私の手一つで療養して居りますので其の時を得ませぬ。悪しからず御海怨を願ひ上げます。父の病中、三ヶ年間、最多風凍る夜も、一時二時頃まで板の間に坐してその平癒を祈り、平生極めて頑健でしたが、その時、私が必ず近い中に大病になるぞと再三申しましたが聞き入れず父の病氣平癒を祈ること故、それは無効だと知りつゝも止むなく放任致しました果して、病床に倒るゝや屢々危険なる重態に陥りました。醫者の知人が幾人か見舞つてくれましたが、我が信する治療上の眞理を明かにする絶好の時と、藥一服、注射一本せず健胃劑すらも用ひず、其の経過を充分に觀察し研究することが出来ました。關根君の歸られた後へ、成瀬博士と佐藤病院長とが見舞に來られましたが、その營養状態の良きに驚いて居られました。營養と云つても、肉類はもとより、魚肉も、鰾節さへも攝りません。飯と野菜の汁だけです。常人はよく理解して、堪へ難き劇痛に當りましても、心臓の働きがまさに絶えんかとする状態になりました。ついに一回も強心劑も麻痺劑も用ひませんでした。私は幾多の貴重なる實驗と研究をすることが出来ました。

右の次第にて孝子は何の心配も要りませんから決して御配慮無之様願ひ上げます。

今度は兄上様の御療養に就いて申上げます。從來の御仕事をしばらく一切断つたれ、御静養の程を願ひ上げます。長い御話は一歩いけませぬ。微熱(三十七度二二分)でも御ありの時は臥床安静を御守り下さい。熱がされたら床上に坐し、しばらくしたら室内、それから庭まで御散歩下さい。登山はいけませぬ。平な所なら風のない日の御散歩が非常に宜しいのです。無熱ならば、毎朝、風の通らぬ室内にて、冷水で御體を拭かれ皮膚を鍛えらるゝことが有効です。入浴は度々はいけませぬ。これも無熱の時に限ります。せいかく一日一回、それも水く這入つては宜しくありませぬ。

食物は、主食7、副食3位の割合で、半搗米より、や、白い位が只今の御體には合ひます。うさんは極、結構です。ほしうさんでなく、手打が良いのです。ホンノ少々でもよいのですから道具など無くもすぐ出来ます。上手にうまくこしらへる秘訣は、水に鹽を適當に入れ、めりけん粉を少し入れて、極軟かに最初つくれば、そんなにコネなくもねりが利きます。その代り、のはす時粉を多く使へば棒につきませぬ。そしてグラ〜ツと煮立つて居る湯に入れます。かくすればは美味にして消化營養共に宜し。

副食物は野菜7、魚肉3位の割合にて、調味を良くし美味しく舌にも目にも感ずるやうに作ることも必要です。孝子は鰾節さへ用ひぬやり方ですが、兄上様には軽い魚肉は必要です。油氣の少ないものがよいのです。アジなどは刺身もよし煮ても焼いてもよし。煮たり焼いたり、煮ながら、焼きながら蛋白質の凝結せぬ中召上るに宜しいです。カマス、キス、タイなども至極結構、只野菜との割合を3對1にされ、は結構で、孝子は味の素など絶対に使ひませぬ、けれども兄上様は御使ひになつて美味しく召上ることが必要です。牛乳は良くない。ソップは油氣をとり、薄いのなら宜しいで

す。煮ても焼いても卵は良くありません。生卵もよした方がよい。鰯魚は鹽をつけても、白で醬油をつけて召上つても宜しい。油氣の多い魚はおよし下さい。ムツ、イワシなどいけません。アジ、ムロの干物などは結構です。

朝と晩は味噌汁、晝は醬油の汁位になさつたら良いと思ひます。盛からくない、薄つすらさしたのがよい。湯を煮立て、から野菜を入れ、グラ〜と煮立つたら、味噌か醬油を落とし、すぐ下ろして下さい。風味營養共に宜しきものが出来ます。御飯は半搗米よりもズット白い飯でツブシを少々御入れ下さい。時々は麥を入れなくとも宜しい。二回たさうですが、軽く二杯づゝ三回お攝りになつても宜しい。——食量嚴守——それより多く攝らぬことが必要、有熱時は白米の粥がよい。お悪い時は白米の粥で單一成分の方が腸胃が休まつて宜しいのです。野菜が少々いつて居れば結構です。食慾なき時は食すべからず。絶食です。水だけ飲めればよし。食慾が出かけたらは、白米の粥だけお上り下さい。鹽も入れませぬ。却つてアツサリして美味しいものです。それから鹽を使ふなり、うすい醬油の汁を入れるなりにします。ネギ、ナツバ、その他の野菜をベラツと少々入れ、或はフを入れたりして造る。昆布の汁はや、食慾が出てからが宜しい。凡て濃厚なものとはよくないです。食慾が回復したら、軟かな玄米飯に移る必要で、永く病なご攝つて居てはいけません。姿勢を良く、正しくする、これは無熱で、氣分の御宜しい時で少しでも熱あり氣分悪しき時は臥た方がよい。たから布圍は布いて置いて、何時でも適當にお休みになつた方が宜しい。永く讀むことも、永く聞かれることもいけません。冥想で考へらるゝことも努めてはなさらぬやう。自然のまゝが宜しいです。聖なる姿が兄上様の自然です。そのまゝが最上です。

玄米は營養豊富故、攝らるゝならば、量を少くせらるゝことが肝要です。寧ろブラ〜起きて居られるやうになつてから、御用ひなすつた方が宜しいです。アルコール類は、もさより絶対不可、辛き物、茶、コーヒー不可、果物は熟した新鮮な物を、食事の後に御上り下さい。間食は全然廢止。

新鮮な空氣は最も必要ですが、直接の風はいけません。木の葉の動くやうな風は直接受けぬやうにして下さい。眠る時は、障子を閉めた方が安全です。風邪を引かぬ用心が肝要です。北風は絶対にこれを忌む。室内吹き通しはいけません。晝間は、南向き一方だけ開けて、室内の空氣を良くし、日光が這入れれば、尙ほ結構です。

便通は二日なかつたら微温湯をイルリガートルに入れて洗腸して下さい。なるべく自然便にした方がよろしい。水を飲む。然し飲みたくないのに無理に飲まなくてもよい。カルピス、さりの、蜂蜜、リモナーデ、皆不用。

呼吸法も不可、運動元より不可。なさらぬ方が宜しいです。呼吸も特別に、おやりになつてはいけません。平靜な御心で、自然のまゝの呼吸でなければいけません。世を愛し人を愛する御熱誠御熱情で、聖なる御事業より離るゝことは御心苦しいことゝ、万々御推察申上げますが、高く清く大なる御精神は、躍々として冥々裡に強き働きをなすつゝあることを疑ひませぬ。何卒これよりは首を廻らして、神と共に天地自然の美を親しみ、御健康御回復につとめらるゝやう、切に願ひ上げます。

禪的に、一切を放捨して、大自然の裡に御尊體を任せらるゝやうなさつたならば、體力回復せらるゝと共に、御視力は減退されぬことを信じて疑ひませぬ。要するに心身の御休養と共に御身に適せる營養を攝られ、同時に排泄を御注意遊ばさるゝ事が肝要です。

現世界に於て、宗教的生命の向上、兄上様に至れるもの他に之れ無しは我が確信して疑はざる處、喜びこれより大なるはなし。まさに之れ聖徳の化身、その此處に到るがためには絶大なる苦心修養を積まれ、爲めに健康を犠牲にせられしことを思ひ來れば、又深く悔ゆるにも及はず、甘き盃として受くべきかな。御養生法として大體上述の條御守り下さらば、天理其の裡にあり、醫者の藥の、何々療法の、あさる、必要は毫も無之、平凡にして安全有効のものなることを信じます。而しこれに御執着なさる必要もなく、適宜御取捨下され度く、御参考までに御見舞をかねて申し上げます。御仕事からは、社のごとも、著述のごとも、御家庭のごとも、一切一先づ離脱せられて、自適悠々、御尊體御静養の程を重ねて御願ひ申上げます。孝子も永い間の無理が積り、度々非常な重態になりましたが、前述の如く經過極めて良好、何等の心配もありませんから、これ又特に申添えて置きます。尚ほ御周囲の方々が、寢食を忘れて御心配下さる御至誠に對しては深き感謝と感激の情を、禁することが出来ませぬ。切に御自重御自愛を祈ります。昭和八年九月二十日夜半二時認

▽身體の安靜以上に精神の安靜

病氣が癒るのは、全く各人が持つてゐる、自然治癒能力によるのであつて、これ無ければ、如何なる名醫大家、玄術妙藥靈器があつても、自然の法則が、默存する以上、癒すことは、絶対に出来ない。だから人が病氣になつた場合、たさへ、如何なる方法によるにもせよ。一番肝要なことは、さうしたならば、患者の治癒能力の發現を促し、其の活動を旺にすることが出来るか云ふのが問題である。

其れには先づ、安靜休養を興へて、精力の蓄積を圖ることが、第一であらねばならぬ。體を動かせば、體内の酸素は燃焼し、體蛋白質は分解し、疲勞を來す。丈夫な者であれば、其の疲勞も直ぐに、回復するのであるが、病者には、其の力が極鈍いから、先づ疲勞を招かない様に、休ませなければならぬ。そして安靜を興へて、更に精力の蓄積を圖らねばならぬ。精力の蓄積が出来て、始めて充分な治癒能力の活動が、始まるのである。

然るに多くの場合、種々の藥を使つたり、種々の治療器を用ひたりするのは、要するに此の治癒能力の發動を、促さんとするに外ならぬ。たが然し、治癒能力本來の性能から考察して、其れが果して、最上の策であらうか。

治癒能力の發動には、精力の回復が、先づ第一であることは、少しく科學的頭腦のある者であるならば、何人とも否み得ないことである。精力回復には、休養が第一であり、休養には安靜が、第一であることも、解り切つたことだ。だから醫藥を持たない動物は、何處か體に、悪い處があるに、必ずジイツと居つて自然と安靜を守るやうにするのは、彼等の本能が自ら、其の執るべき道を、指示するのである。

自然治癒能力の活動、其れが即ち治療の第一歩であり、否、治療の凡て、あらねばならぬ。而して治癒能力發動の第一は、安靜であることも解つた。たが然し、催眠癱はこれ程此の目的に添つた働きをなし得るであらうか。其れ等の多くは、却つて化學的に内面的に、細胞組織の安靜を破るが如き、反對作用をしないか、誰れか斷言し得る。

僅の食物すら、直ぐに障る病人に、不自然強烈な藥を注ぎ込んで、堪まらん譯サ。而も睡眠癱は神經を痙攣させるもの、見よ、量が多ければ、それが爲めに、死を來すこともあつて、屢々自殺の具にさへ供せられて居るではないか。痛みの場合もさうである。量が過ぎれば、痙攣して其のまゝ、死の轉歸を執るに至ることもあつて、

安静は第一體を静かにしなければならぬ。けれども、其れ以上に大切なことは、精神の安静である。いくら静かに、寝て居た處が、精神が煩悶不安、恐怖、憂鬱、焦燥に、捉はれて居たならば、治療能力の發動どころか、病症は益々、不良の経過を辿るやうになる。何となれば精神の激動によつて、体内物質は猛烈な勢ひを以て、濫費されるからである。白髪三千丈、愁ひに依つて此の如く長しは、チト形容が過ぎて居るが、大體は事實である。

だが安静が必要だからさて、如何なる病人にも、唯絶対の安静を守らせさへすれば、良い譯ではない。回復期になつたら、適當に體を動かすのも、食欲を吐にし身體諸機關の働きを活発にして、其の回復を、速にする助けになる。但し安静さへ守つて居れば、間違ひはない。何となれば、良くなつて來れば、退屈で、寝てなき、居られるものではないのだから。

▽活きる力はかくまで強い

然し私は、大體として安静療法を、五つに分けて居る。第一安静、急性若しくは重患の者、これは眞に心身共に絶対的安静に努め、寝て居る向きを、換えるのにも、手を添えて、極めてく靜かに、ソット動かして遣るのである。殊に大小用の場合、仰臥横臥何れの場合でも、其のまゝ、少しも動かさずに、取るやうにせねばならぬ。其れに必要な器具は、醫藥界に於て、未だ一つも、製造されて居らない。在來の物は、何れも不完全極まる物のみである。私はこれを十數種類推へて見た。妻の病氣の時は、模型を自分で作つて、朝早く妻がまた眠つて居る時に、鐵屋に驅けて行つて、製造させた。

枕元では話もしない。廊下を歩くにも軟かな上草履を履いて、ソット歩く。高い音は、凡て聞えないやうにして遣る妻などは、母が外庭を掃く、掃の地を掃る音すら、ピリツ／＼と、厭やに響いたさうである。

妻の容態が險惡化し、脈搏頻數、心悸亢進、惡寒戰慄、腹部疼痛、食思欠損、心身衰耗、妻も自分でもとても助かるまいと、覺悟し、小供等に會ふのに、間に合ふか知らさ、云ひ出すやうになつた。

其の時丁度、折悪く、静岡縣立高等女學校在學の長女が、運動の選手で、猛烈な練習をして居つた處が、急に腎臟炎を起して、寝て居るから來て呉れとの、長距離電話が懸つて來た。母は二人の妹の、産の爲め上京中、家には病妻と私と、尋常小學へ通つて居る、長男だけである。私は妻の眠つたのを見すまし、夜中彌足で山下の、知人の家に至り、電話を以て、様子を聞いて貰つたり、種々の注意を、云つてやつたりした。さうして到頭、長女の病氣は、妻が全快するまで、一切知らせなかつた。

其の時、長女の病氣を、肉身も及ばぬ親切を以て、見て呉れた増田智万雄君が、後で私に會つた時、「アノ時は、兩方の病人で、随分御心配だつたでせうね」と尋ねられた時、私は一寸、異様な感に撲たれた。何となれば、私は強大な治療能力に、信頼して、これを壊すことさへしなれば、ドンナ事があつたつても、大丈夫だと、確信して疑はなかつたからである。そこで、「イヤ、心配なんかは、一寸もしなかつた」と答へたら、今度は増田君が、意外な感に撲たれて、「ヘエツ」と、異様な面持をされて居つた。天理の路上は甚だ寛し。稍心意を悠遊せしむれば、胸中便ち廣大宏朗なるを覺ゆ。人欲の路上は甚だ窄し。縛に逆趾を寄附すれば、眼前俱に是れ、荆棘泥塗なり。

かくの如く、病妻に愛兒の病氣を知らせなかつたのは、精神の安静を、破らせぬ爲めであつた。消極的に、精神の安

静を破らぬばかりでなく、積極的に、慰安と希望とを興へるのは、治癒能力の發動を、旺にする上に於て、又極めて有利である。

私は治癒能力の根元たる、生存能力の如何に、強いものであるか云ふことを、屢々妻に説き聞かせた。或る時私は庭を散歩して、小供が戯に、折つたらしい梅の小枝が、ホンノ僅の皮で、繋つて居るのに、梅の實が實つて居るのを二本見附け、其れを取つて来て、妻の枕元に飾り、「活きる力は、コンナに強いものだ。其の力を、自分で壊す様な、こさへしなければ、今に段々良くなるよ」と、云つたら、其の鮮な事實を、見せつけられて、妻の眼は希望に輝いた。万籟寂寥の中、忽ち一鳥の弄聲を聞けば、便ち許多の雌雄を喚び起す。万卉摧剝の後、忽ち一枝の擢秀を見れば、便ち無限の生機を觸動す。見るべし、性天未だ常に枯槁せず。機神最も宜しく觸發すべきを。

或る日、物干竿を拵へやうと思つて、竹藪へ行つて見たら、周五寸位の大きい竹が一本、倒れて居つた。丁度良いから、切らうと思つて、手を掛けたら、直ぐに地から離れた。不思議に思つて見たら、風のために、根から折れて、タツタ幅一分、厚さ五厘位の皮が一箇所、繋つて居つた丈で、外の處はもう朽ちて、眞黒になつて居つた。

其れで折れた所から一尺ばかり上からは、全部、青々として居つて、枝には活々した葉が、一杯茂つて居る。マア、何と云ふ恐ろしい生活力だ私は悚然として、暫し佇立した。

風で折れたまゝ、ソットして置いたからこそ、強大なる生活力は、其のまゝ、其の細い皮を通つて、太い竹全體を養つて居つたのだ。安静療法の原理を、私は此處に明確に啓示せられた。

昭和九年九月二十四日、この事を二本博士に御話した所が、「さうです。其れを無理に起さうとするから、ホキツミ

折れて仕舞つて、全體を殺して仕舞ふのです。其のまゝ置くから、生きて居るのです。人間の病氣に對する道も、全く同じことです」と、感動一方ならぬ様子であつた。

私は其の竹の折れた箇所だけ切り取つて、病床の妻に示して、生存能力、治癒能力の強いものである事實を明示し、これを激勵した。其れは今も尚ほ、私の机の抽出の中に、丁寧に保存されてある。千百の理論に優つて力強く、治癒能力の、如何に旺盛なものであるかを、物語つて居る。

其れから私は又、コクアの墓が地に附いて、其處に、糸のやうな根を、下ろしたのを見出し、途中から缺で切り離して置いたのが、元と末とへ、其の細い糸根から、營養分が送られ、一年経つたけれども、兩方とも、葉が青々茂つて居る實験を物語つた。

もう一つ、松の太木の下に生えた、五寸ばかりの木が、豪雨のために、根がスツカリ洗はれ、風に吹かれて横倒しとなり、細い根がホンの一本、地に喰附いて居る丈で、葉は青々として居ることを告げ、「活きる力云ふものは、なんで強いものたらうな。安静と營養と排泄さへ、良く行けば、必ず癒る。癒つたら、庭へ出て御覽」と、云つたら、妻は大なる慰安を興へられて、微笑みながら、黙睡に落ちて行つた。

休養の第一は、安静である。安静の第一は睡眠である。睡眠の最上なのは、熟睡である。何でも、よく眠らせるのが一番なんだ。何と原理は、簡單なことではないか。簡單たことで、振り捨てる者は、見慣れた自然が、平凡たこと云つて、睡樂する者さ、何ぞ選はう。

第一安静の時には、食物も、重に流動物で、玄米の重湯か、白米のドロ／＼のお粥に、野菜スープ位にする。手打ち

のうさんの、極軟かに煮たのなごも、消化吸収共に良く、營養にもなる。

第二安靜は、寝返りを自分でやる位の者、第三安靜は、便器へ自分でかゝれる位の者、第四安靜は、床の上に時々坐つたりするこの出来る者、第五安靜は、時々外をブラ〜、散歩の出来る程度の者に適用する。其の一つ〜に就いての、詳しい説明は、大して必要では、なからうと思ふから省略する。

▽お医者さんから『お医者さん以上のお医者さん』と

静岡県三島町醫師岡宮雄氏は、荒木學習院長、金杉英五郎博士など、同窓の人である。過般突如、腦溢血で倒れ後事を托すべく、昭和九年五月二十日電報を以て私を呼ばれた。謹嚴なるクリスチャンで、酒も煙草も遣らなかつた人である。

顔や手足は浮腫んで居つて、眼光は朦朧として居る。ホソ坊のやうな、口の利き方で、「今夜にも、明日にも、再發するかも知れない」と云ふ。私は、「平生の御食事は、肉でも魚でも卵でも、所謂滋養物は何でも、召上つて居られたでせう。そして食量も、澤山上つて居られたでせうねえ」と云つたら、「さうです。其の通りです」と答へられた。

「釋迦に説法、醫者に治療法では、いくら何でも、厚かましい話で、流石に云ひ悪いけれども、そんな場合でないから、直言します」と前置きして、「あなたの腦溢血發作の原因は、動物性蛋白質過剰と、運動不足によつて、脂肪が心臓や血管の周圍に纏絡し、爲めに血行を、沮滯せしめ、其れに、營養中毒を起されたのです。便通さへ、良くして置

けは、再發の恐れは、斷じて無いことを、保證致します。腦溢血に、便通を良くすることが、必要であることは、私だけの意見ではなく、筒井醫學博士編纂の「臨床醫典」、各科専門博士共著の「診療醫典」にも、書いてあります。云つたら、正直一徹な岡氏は、「そんな事がありましたツけかねえ」と云はれた。スルも傍に居られた妻君は、思はず、「何ですか、あなたは、醫者のくせに、ソナナ事がありましたツけかねナンテ」と、窘なめた。(因に記す。臨床醫典に曰く「卒中の遺傳ある者には、暴飲、熱浴、劇動等を禁じ、常に便通を整へ、以て其の侵襲を豫防すべし。卒中患者には、峻下劑を投じ、又は浣腸を行ひ、カテーテルを用ひて尿を排泄し、安息靜止を命すべし」云々。診療醫典に曰く「カテーテルにて利尿の調節は常に必要、便通には峻下劑、腸浣腸は腸出血を寛解するの効あり、云々。春充曰く、腦溢血を起したる時は、應急手當として、カテーテルを用ひて排尿せしめ、浣腸で宿便を除くことは必要なるも利尿はなるべく、生水を飲むことにより、便通はなるべく、穀食野菜食にて、何れも自然にあるやうにすることが、根本的療法なることを忘るべからず。(ついでに附言して置く。私は醫者ではないから、醫療的のことは一切やつて居らない。只自らの力で、自ら癒すの道を、宣べ、偶々親戚知友の病を見舞つて、自癒の方法を話したのに過ぎない自然の眞に徹しさへすれば、何んでも、自ら癒すの妙諦が明かになる。何等、人の援けを要しないのだ。何と云ふ氣楽な安心のことであるか。)

私は進んで、其の治療法に説き及んだ。曰く、「大丈夫必ず癒ります。簡單なことです。厳正に御實行にさへなれば、必ず良くなつて、再發の恐れは、決してありません。其れには、玄米飯毎食軽く一椀づつ、其れに新鮮な野菜をホンの一寸煮たもの少々、其の外清水を飲むこと、寝て居ても、なるべく正しい姿勢を執ること、これを厳守され、は、兩三日にして、必ず毎日、自然便があるやうになります。其れまでは毎日、微温湯の洗滌をして下さい。服薬は一切、必要がないから、御慶めになつた方が良いです。殊に脚氣の注射などは、玄米と野菜とで、ビタミンBを攝りますか

ら、遣る必要は、全然ありません。極めて簡單平凡な養生法ですが、これを厳正に御實行さへなされば、必ず良くなります。大丈夫です」。何と云ふハッキリした、言ひ分です。たが間違ひはない。出まかせではないんだからね。同氏夫妻は良く私の云ふ所を、了解せられ、私の方法が最善であることを、確信せられ、直に必ず、實行する誓はれた。さうして注射も服薬も廢め、即刻、私が説明した炊き方で、玄米飯を煮て、其れを一杯と、野菜少々で、晝食を済ませた。「モット早く、養生法を御聞きしたいと、思ひましたけれども、醫者として、そんな事を聞くのは、恥辱た感じて、心ならずも、控へて居ました」と云はれた。何處までも、正直なる哉。

そして中學時代から、私の著書を読んで居つたといふ根上護士が、私に會ひに来て呉れたら、私を指しながら、廻らぬ口で、「此の人、お醫者様より家にお醫者様、私この人の教へに従つて、良くなります。一切任せました」と云つた。私は、「お遣りにさへなれば、必ず丈夫になります」と、激動して別れを告げた。其の後の経過は如何？

五月二十八日出の同氏直筆の書面の一節を、茲に掲げさせて、實ふことにする。「私ここ大に宜しく候。玄米食を續け居り、廿三日まで洗腸、仰せの如く廿四日より今日まで、毎日自然便之有候」云々。

六月十七日には、自筆長文の手紙を寄せられた。其の中の一節、「玄米食持續、味甚極宜しく、小生好みて食し候。御光來三日後の五月二十三日迄洗腸、便を取りしも廿四日より必ず朝食後自然便あり。今日まで、一回も欠かしたる事なし。姿勢を正しく真直ぐにすれば、新たなる元氣全身にめぐり、著しき効顯を、體驗致したる事を、万謝致し候」云々。

六月二十日の夜、私はこの原稿を書き續けて居る。外は昨夜からの大雨で、蒸し暑い晩だ。フト机の側に、今日の朝

日新聞の第九頁が擴がつて居るのに、眼を落とすと、其處には例の如く、十一種からの、賣薬の廣告が載つて居る。其の中の中風の薬の處に、「内閣の統計局の報する處によれば、我が國で腦溢血で死亡する者が、年々十万人を越え、それに罹つて倒れる者が、一百万人」と出て居る。エライ数だなと驚く。

だからと云つて、何も種々の薬を飲む必要なんかは、更にないのだ。赤い酒や、青い酒や、黄色い酒や、フランス料理や、支那料理や、扱は、卵、牛乳、ソップ、親子丼、鰻丼、そんな物は、一切廢めて仕舞つて、玄米飯に野菜清水を攝り、更に中心力で仕事さへして居れば、完全の營養になり、充分の自然便が、必ず毎日あつて、腦溢血などは、易々として豫防することが出来るのだ。

敢て、腦溢血のみと云はない。一切の病魔を驅除して、精力旺盛、活動の社會に奮闘することが出来るのである。若し夫れ其の上に、正中心力を養成されたならば、忽ち絶對強健を獲得して、更に光暉の生命界に躍入することも、出来るであらう。

▽外を歩くやうになりますよ

昭和九年一月、京都府下綾部町に居る私の兄嫁が、腦溢血で倒れた時、私は早速、手當法治療養生法看護法を書き送つた。其の手紙が着いた直ぐ前に、二本謙三博士が往診せられ、注射も服薬も一切廢めさせ、私が云つて遣つたのと同じ、治療法であつたことを、其の後、私が見舞に行つた時、兄の長男から聞かされた。醫者として、注射も薬も、廢めさせた草見には、實に恐れ入らざるを得なかつた。

二木博士は人も知る、玄米に就いて、最も深い學問的、實際的研究を積み、健康上、國家經濟上、熱心に其の普及に、努力せられつゝある方である。曾て某所で醫者のために玄米食の疾病治療、健康増進に偉効があることを、講話されたら、其の中の半数の醫者は、「今日は本當に良い話を聞いた」と喜び、他の半数は、「今日は實に下らんことを聞かされたものだ。アンナ事では、我々の職業は、無くなつて仕舞ふではないか」と、憤慨したさうである。これを、「醫者の本當の務めは、疾病を豫防して、病人を造らないのにある」と云つて、私の強健運動法道場を、自分の病院内に設けて呉れた、加治平民病院長の、博愛の精神に、比べたならばさうだ。静岡市に赤十字病院が建設されやうとするに、醫師會は、機を縣下の全開業醫に飛ばして、其の反對運動に参加を慫慂する。これは何も静岡縣の醫師會ばかりのことぢやない。實費診療所が創設された頃の、全國醫師の反對の猛烈さは、物凄程であつた。當時私は始終加治邸に出入して居つたから、其の間の消息は、能く知り盡して居る。

横道へ外れるが、社會政策的の見地から云ふと、無黨派の特例はあるが、一般的には好んで病む者も、好んで死ぬ者も、無い譯であるから、治療と葬儀とは、國家の機關によつて、行はるべきものだし、私は信じて居る。さうして特に「未だ風せざるに整へ、未だ病まざるに治す」の方へ、全力を注ぐべきであるを信ずる。

姉は、二月の終りに、私が後部に見舞に行つた時には、半身不随で、靜かに仰臥したまゝであつた。そして低聲に、「また爲さねばならぬことがあるけれども、良くなるでせうか」と、訊かれた。私は言下に、「大丈夫です。外を歩くやうになります。けれども、癒るのは、極遅いものであつて、段々に良くなつて行くのですから焦つてはいけません」

同年十一月七日、兄の長男（現都製絲會社社教育課長兼誠修學院長）義信君から來書、「母の方も、段々に宜しく相成り、一昨日全快祝を致し申候。昨今は、時々、下駄なご履きて、外を歩くことも出來、時には、入浴も致し申候。御注意の點、充分相傳へ申候」云々。

今夜にも、明日にも、再發するかも知れないから、家事の將來を、托したいと云はれた。前項の醫師も、益々元氣になつて居る事實をも、併せて、茲に、附言して置く。

姉には、安靜さ、食養さ、排泄さ、疾患部の輕摩さについて、説明した上、嚴寒の折であつたけれども、室内から火鉢を退け、空気を常に、清淨ならしむるやう、注意した。尚、血行を出來得る丈け、滑かにするがために、掛布圍を、軽く、さうして暖かにするやうに、勧めた。

▽柳に風折れなし

東都に居る私の二人の友人が、殆ど時を同じうして、脚氣になつた。私は、小豆を入れた麥飯に、生人參、生葱、及び薩摩芋の生を食し、生水を飲むことを奨めた。一人は田舎の實家に歸つて、忠實に私の指示した處を行つた。そして二ヶ月にして、全く健康體となり、嘻々として業務に勵んで居る。一人は、あらゆる最新の脚氣藥の服用、注射の連續をやつたけれども、終に胸内、焼けるやうな悶絶を以て、病院内で逝つた。元より、兩者、病の輕重ならびに經過に就ては、私は何等知る所は無いけれども、只其の結末の事實だけを、茲に記して置く。

昭和七年二月、東都に於て、或る事件の爲めに、一ヶ月有餘、寢食を俱にして、東西に奔走して呉れた私の友人が、

或る寒威酷烈の夜、一時を過ぎてから、私の宿所へ歸つた所が、翌朝、發熱三十九度に登つた。私は、彼れが立派な體格の所有者であり、且つ又平生、極めて強健であるから、暖かにして寝てさへ居れば、間もなく、癒るからと、慰めたけれども、此處では、何彼に不便であるからとて、類りに、入院加療を望み、某病院に這入つた。幸熱は、直ぐに下つたけれども、咽喉が暖れて、聲がよく出ない。診察の結果、梅毒の爲めたからとて、六百六號の注射をした。處が、病勢益々増悪、終に嚙下困難を起し、管で、流動食を、注入したが、四十二日に他界した。無常何ぞ迅速なる。

私と同窓の友人、醫學士某の妻君が、突然、發熱した。彼は、血液検査をして、壞血病と診斷し、其れに對する、新藥の注射をした。注射の量が多かつたのか、若くは特異質であつたのか、其れとも病勢が速に昂進したのか。そんなことは、元より分ることはないが、忽ち四十度一分の高熱となり、皮膚の色が變つて、病むこそ僅に四日にして死去した。死亡の通知、青天の霹靂とは正にこの事だ。僅に一週間前には、同君を訪問して、妻君の御手製の料理に、舌鼓を打つた私の驚きは、そも如何ばかりであつたらうぞ。私は半、信偽を疑ひながら、直に駆け附けたが、一歳五ヶ月の小供を残して妻に逝かれた同君が悲痛の面持は、正視するに堪えざらしめた。

此れに反して、病弱無比と云ひ度い三人の知人がある。何れも體重十貫に滿たず。三人とも、曾て酷く、胸の病を患つたものである。其の上、揃ひも揃つて、皆、腹部機關に、故障を持つて居る。一人は腎臟、一人は腸、一人は膀胱である。何れも瘦せかけて、骸骨に着物を着せたやうだ。顔色は、蒼白ならざれば、土色、氣の弱い者は、對座するだけでさへも、一種の恐怖を覺える程である。

然るに何と、何れも七十歳以上でありながら、皆大元氣である。そして仲々活動して居る。一人は大商店を自ら經營し、一人は醫者、一人は村長をやつて居る。

然も、其の養生法は、皆同じである。動物性食物は、殆ど攝らない。僅に食するのは、軽い魚肉のみである。一人は玄米食、二人は麥飯である。食量を一定して、間食をしない。菓子を食べない。姿勢は三人とも、私の指示した所のものを、忠實に學んで居る。

常に細心の注意を拂つて居るが、體が體故、時々風邪を引いたり、お腹をこわしたりする。けれども彼等は、極度に弱い體の持主ばかりであるから、藥を用ふることが出来ない。只、大事に、合理的養生を守つて居る中には、段々良くなつて来る。「柳に風折れなし」の事實を、私はマザクと、見せつけられて居る。子生れて母危く、纏積んで盗み窺ふ。何の喜びか憂ひに非ざらむや。昔以て用を節すべく、病以て身を保つべし。何の憂ひか喜びに非ざらむや。故に達人は、常に順逆一視して欣戚兩ら忘るべし。

これに似た話がある。私が曾て、或る片田舎の親戚を訪ねて、十日ばかり居つたことがある。其處で私は、面白いことを聞かされた。

其れは此の村には、九十歳近くの老人が、六人もあつて、而も其れが、みんな貧しい家の者ばかりであり、のみならず、其の殆ど全部が、嫁が優しくなくつて、殆ど、死ねかしの待遇をして居ることである。

私は變なことが、あれはあるものだと思つて、「それは又、さう云ふ譯ですか？」と、反問したら、「喰べ物は、ホンの云ひ譯に、一杯位しか呉れないし、おかげは生味噌か、菜葉の漬物位、それで、アレをしる、コレをやれと、用を云ひつけるから、野良へ出て手傳つたり、榛側で、日なたぼっこをしながら、襦袢をほごしたりする。それが丁度、長

生の衛生に、適つて居るんださうでしてね」。『ア、なる程』。私は感服して仕舞つた。長生の秘訣は、此の中に喝破し盡されて居る。

▽切開手術すべきや

昭和九年十一月二十日、友人（鐵道省官吏）關根弘之助君から來書、「擬、甚だ不覺にも、昨夜豆餅と柿を、多食したる處、今朝五時頃、覺めたるに、鳩尾劇痛を覺え候故、早速牛蒡の搾汁を、茶碗一杯程飲み、先日御紹介申上候友人、醫學博士山田秋雄氏に診て貰ひ候處、盲腸炎なるべければ、今日病院へ行つて、血液検査をなし、白血球の数が、一〇、〇〇〇以上ならば、即時手術をしようさ、東京市立深川病院に参り、外科の専門家にも、診て貰ひ、血液検査致し候處、白血球の數、六、四〇〇にて御座候。然し、万全の爲めには、手術切除するが可なりとのことに御座候。先生の御高見を伺つて、決定しても宜しとの事に、一先づ歸り申候。如何致すべきや。御教示願ひ上候。一そのこと、切除した方が、宜しかるべきかとも存じ入り候。然し或る人の話には、盲腸の手術をするさ、人間の活動力を、減殺すること甚だしとも、聞き及び候ま、御示教に従つて、決定仕る所存にて御座候。何分の御垂教御願ひ申上候」。

私は即座に、手術の必要、絶対になしと、返事を出した。スルと二十三日に、簡単な端書が來た。「此の度は、御心配御掛け申し、恐れ入り候。小生病氣、全く納り申候間、御赦念願ひ上候。拜具」。

二十七日夕刻、丁度、此處を書いて居つた所へ、關根君より來書、早速開いて見る。「御芳書まことに有り難く、拜誦仕り候。御座候様で、すつかり宜しくなり候に付き、一昨二十四日土曜日、甲州小沼の橋本で、静岡の増田智万雄氏と落ち合ひ、昨二十五日、三ツ峠（海拔五千八百九十尺）へ登り、歸りは上暮地へ下り、小生は一乗寺と、記念碑を、もつ一度撮影し、増田氏は、吉田、御殿場より静岡へ。小生は、大月、新宿より浦和へ歸り申候。幸に晴天に恵まれ終日聖き山姿に對し、神氣を繼りて、心腸を洗ひ得たるを、歡び申候」云々。以上一週間の出來事だ。

▽現存機關には何等かの意義

天は不必要な物を造らない。否、不必要なものは、自然淘汰の理法によつて、段々に無くなつて、仕舞ふのであるから、現存機關は悉く、何等かの意義を持つた、有効のものである。扁桃腺は、腫れることがあつても、咽喉の入口に歩哨に立つて、細菌侵入を防ぐ役目を持つて居る。いや、腫れるのは、襲ひ來れる細菌に對して、身を以てこれに當り忠實に其の任務を果して、傷ついたのである。安静清潔にして休ませ、やりさへすれば、間もなく元の忠臣勇卒となるのだ。其れを切り除つて仕舞ふさは、何ぞ云ふ思知らずな、暗君の仕打であるか。のみならず、此れから後の城門の守りは、一體誰れにやらせるのか。細菌の賊は、白刃を提げて、守りなき喉頭門を、調歩して這入り、恣々然として氣管の隘路を突破し、遠慮なく、肺の奥座敷に侵入しますぞ。一旦御輿を据えたが最後、挺子でも動かさず、此處は神聖不可侵の場所ぢやと、空囁きながら、ユツクリ組織の蠶食を、始めるであらう。而も是れ皆、身を挺して、強敵に當つて呉れた忠勇の臣、扁桃腺を、天理を知らざる暗君が、「腫れ上るさは、不屈至極の痴者奴が」ぞ、怒りの形相物凄じく腰なる名刀、抜く手も見せず、紫電一閃、手打ちにし給ふた、勇敵に對する、正當なる報いであらねばならぬ。

盲腸の蟲様突起たつてさうだ。一體盲腸炎といふのは、非常に多い、有りふれた病氣で、多くは慢性胃腸病の中に、

隠れて居る。そして胃腸病が治つて、盲腸炎が残る。始めて盲腸炎と、判る位のものである。慢性胃腸病と盲腸炎とが、一緒に治れば、氣が附かずに、終つて仕舞ふ程、非常に多い病症なんだ。

盲腸炎は、最近まで、果實の種子や、魚の骨や、穀などが、蟲様突起の處へ引つ懸つて、其れが爲めに、炎症を起すのたき、考へられて居つた。そんなことが事實ならば、小魚は骨まじ喰べ、西瓜でも、かぼちやでも、葡萄でも、梅でも、種子ごと喰べたり、呑み込んだりして居る私などは、さうの昔に、何十回かの、盲腸炎に罹らなければならぬ筈なのだ。

そんなことで、盲腸炎になるものではない。動物性食物の過食、飯、パン等の大食、もしくは、便秘から来るのであつて、飽食を戒め、新鮮な野菜を攝り、便通さへ充分にあるやうにして置けば、盲腸炎など、絶対に起るものではない。東大對理研のキャンフル論は、さんなものか、詳しいことは知らぬけれども、心臓の機能が弱くなつた時、キャンフルやジガーレン等の強心劑で、一時的興奮作用を起させて、一寸の間だけ、脈搏そのものを、強くして見た處が、何としよう。やがて来るものは、疲勞に過ぎない。其れよりも心身の安靜と、適當の營養に依つて、心臓其れ自體の、健康回復を計つた方が、遙に有効安全であり、且つ根本的療法と云はねばならぬのである。

▽眞人生死なく一貫の道に活く

昭和九年十一月三十日、親戚の山田三治君から來書、「一昨日、父突然發熱三十八度七分になり、本日は幸、下熱平温、脈搏平常に復したるも、尿毒症狀ありて樂觀を許さず」と。

同君は、中學、高等學校、大學を首席で通し、永く知事其他の官職にあり。頭腦明敏なることは、自他共に許すの人である。又其の妻たる人は、最優秀の成績を以て、女高師を出で、多年、女子教育の任にありたる人である。

私は早速、治癒に關する、私の意見を書き送つた。其れは、八十五歳の老翁であるから、只管體力の保護に努め、藥攻め、滋養攻めをせず。安靜と、適當の營養と、兩便の排泄に注意し、利尿と營養補助の爲には、清水を供給すべきことを以てした。そして生水ならば、何等の副作用なく、尿毒を薄め、且つ利尿作用を旺にするものであることを述べ

一般利尿劑なるものは、著しく、消化作用を害し、爲に最も必要なる、營養の障害を、來すべきことを、附言した。そして私は、高熱が直ぐに下つたのこ、平生の醫生が、極めて嚴正なる上から押して、天真の合理的養生に従はれたならば、少くとも、米壽の喜を伸べられるかも知れぬと、思つた。只案じられたのは、其の熱の降下が、若し解熱藥によつたものであるならば、老翁であるから、或は胃腸を害し、或は腎臟障害を、却つて増悪しはせぬかとの、懸念であつた。

數日後、私が見舞に行つた所が、非常に喜ばれて、種々の話をされ、「よう來て呉れました。嬉しうがアす」と、微笑された。其の微笑と眼差の中に、私は生の力が、充分に潜んで居ることを、認めた。而しこれを保護し、助長することとは、一面又、容易ならぬ努力と、明智さを、要することを知つた。

別室に戻つて、山田君の話を聞く。藥が嫌ひで、厭やたくさ云ふから、父上の如き、正しく此の世に生きて來た者には、天は必ず、米壽の祝を與へられて居る。即ち其の天の命を、全うせんが爲には、藥を飲まなければならぬと論じて、漸く承知して貰ひ、牛乳も強ひて飲んで貰つて今日は一合いつたこ、宗教的に宿命を信じ、聊か安堵の體である。

而も患者は、平生動物性の物を好まず、殊に牛乳は、次男の潔君が牛乳の研究に於ては、本邦のオーソリチイであるから、無論私の意見とは、反対であらうけれども、其れはやつてはいけないと、私が特に附言した處のものである。

山田君は生水は微菌の危険があるからやらぬと云ふ。では水分はと欲くと、別に要求しないから、やらぬ。其の代り利尿劑をやつて居ると云ふ。これでは、養生法としては、私から云はせること、零だ。微菌の心配なごよりも、尿毒症状態を、除去することの方が、刻下の最緊急事であらねばならぬ。

だが、私は、自分の意見になさば、毛頭も執着するものではなく、アレ程、明かに書いてやつて居るのに、容れられないのは、是れ即ち天命だと諦めた。そして、明朗な心胸を以て時事を語り、政界に大人物無きことを、日本の爲めに慨いた。

相手が愚者ならば、私は納得が行くまで、説く勇氣が出たであらう。けれども、現世的には、極めて明徹な頭腦の持主であり、切々の熱情を以て、慈親の恢復を祈る孝子であり、其れが又、宗教的に天命は米論を愚めり。其の恩寵を受けむとせば、服藥せざるべからずと、信じて居るに於ては、智に於て、情に於て、意に於て、私には最早説く餘地の無いことを、私も亦、自己の智能に於て認識した。智と智との録合せな譯だ。

然し、私をして、重ねて云ふことなからしめた、重大な理由は、そんな治癒の問題ではなくして、患者の精神と生涯とが、神の嘉し給ふ處のものであつて、其處には、生もなく、死もなく、生死を一貫し、生死を超越して、不滅の道に活くるものなことを、私は明かに知つて居るからである。此の世に於ける、一年二年の生の如きは、永遠の濱邊に立つては、何の意義さへも、腐さぬものなることを、私は明かに認識して居るからである。後に残る者の哀愍の情は無限な

るべきも、眞人の死は、聖き光に包まれて居る。それとなく、最後の別れをしたいと思つたけれども、丁度睡眠中このこと故、私は其のまゝ、辭去した。

歸つて直ぐに、「眞人には、生なく、死なく、生死俱に、道と光とに活く」と、簡單な書面を出したが、其の眞意が、果して解せられたかどうか。折り返して、返書が来た。「亦誠益るゝが如き御手紙、嬉しく、心強く拜し申候、種々ご御注意も、承はり候へども、醫界の大家として、小生の最も信頼する××博士の來診を求めたる結果、其の指示に依り、薬も取り替へ、且つリンゲル液の注射を、連日施行の事と致し候」云々。現代の智識階級者が熾然たる醫學の進歩に感嘆するは當然のことであるが、併し醫學と臨床治療とは別箇の問題である。

不必要な注射と思つてゐるのに、——連日は、チト酷過ぎるなア、さうせ駄目なら、老衰の病軀を、そんなに苛めなくとも、無益さは知りながら、再び筆を執つて、餘り無理をせられぬやうに、私は又細々と書き送つた。妻も自分の經驗に徴して、其の不可なることを痛感し、種々の細工をされぬやうに、書面を出したやうであつた。十二月廿七日夜半、遂に昇天の悲報を受取つた。

私は何人に對しても、私の意見を用ゐなかつたからさて些かの不愉快な感も、覺へたことはなかつた。用ゐて福を得られやうとも、捨て、不幸に會はれやうとも、凡て其の人の自由だからである。そして私は其れに對して、何等強要するの權利も義務も、持つては居らない。のみならず、さんな善いことでも、人に強いると云ふことは、生來、私の好まざる處である。私の使命は、只其の眞理の福音を、生命を傾注して研究し、而してこれを、勇敢に公明に、宣明するにあるのだ。

▽元通りになる指を切り捨てるとは何事だ

元來、動物試験では、殆ど同一のものを、同一條件のもとに置いて、實驗することが出来るけれども、人間の病者は年齢、體格、體質、既往症、精神状態等一切が、全く同一の者を得ることは、殆ど出来ないことであるから、天真大りに従つた療法と、人間の細工による療法と、何れが優つて居るかを、本當に比較するといふことが出来ない。前者で癒れば、病が軽かつたからたゞ云ひ、後者で死ぬと、病が重かつたからたゞ云へば、是れに向つて、眞の審判を下し得るものは、唯一つ、無言の天より、外には無いのだ。

こないだ東京で、田舎から来た知人に、久し振りで會つた所が、左手の伸指が、根元から無くなつて居るので、「どうしたのか」と訊くと、「去年の夏、山で薪を突き刺し、細菌が這入つたさ見へて、二三日したら、腫出して、ツキ、ツキ痛むからレントゲンで診て貰つたら、骨が腐つて居る。指を切り取らないと、腕まで腐つて来るさ云ふので、早速切り取つて貰つたが、麻酔剤が利かなくなつたら、居ても立つても、居られない痛さであつた。丁度病院に三月半居りました。でも今の手術さ云ふものは、豪いもので、こんなに奇麗に、傷口が塞りました」と、感服して居つた。もう濟んだことであるから、「ア、さうか。其れは飛んだことだつたねえ」と、云つたきりで、私は別れた。

私の知つて居るのに、コンナのが五六人もある。皆んな片輪になつて居る。私の妻も其の骨を、指に刺して、夜中ヒリヒリと唸る程、痛んだけれども、只、冷やすだけで、癒して仕舞つた。それでも一ヶ月餘りはかゝつたけれども、其れが爲め、指一本はセーブして、スツカリ良くなつて仕舞つた。盲腸炎の切開手術などでも、皆んなドシ／＼遣つて居

るが、大抵は、宿便を戻つて、絶對的安靜を守りさへすれば、癒つて仕舞ふものが多い。

盲腸炎で腹を切れば、七八十圓から二百圓三百圓多いのは四百圓の手術料を取られる。私の友人の間宮醫學士は、俠氣に富んで居るので、取り過ぎるさ云つて憤慨して居つたが、瞬に炎症を起した時には、盲腸部も腫脹する。けれども其の多くは、腸の癒るさ共に、良くなつて仕舞ふことが多い、一々切る必要はないのだ。

では醫者は、手術料を食ふが爲に、ドシ／＼切るのかさ云ふに、あながちさう云ふ譯ではなく、現代の治療醫學が、さう教へて居るからだ。まア治療學典、診療學典を読んで見給へ。始めから終りまで、何病には何薬いくらく、何薬これ／＼と、療法の簡條に、薬の無いものはたゞの一つもないではないか。外科の書物たつてさうだ。只切つたり、取つたりすることしか、書いてはないのだ。

いくら切つても、消毒さへ嚴重にして置けば、體力がある者は、皆其の患者自身の自然療能で、切つた所から、傷口までも、スツカリ癒して呉れる。スルさ患者は、塗り薬さ、ガーゼさ、看護婦の白衣さ、癒して呉れたのたゞ、感服すること前の田舎者の如し。

傷づいて、膿を持つのは、白血球が細菌と戦つて、共體れになつた屍であつて、膿んだからこそ、やがては癒されるのである。

最初、受けた傷よりも、数十倍も大きな切傷を拵へた上に、肉も骨も切り取つて仕舞つても、猶ほ且つ立派に癒すが、體の中にはあるのもの、僅の傷位、膿を持つたからさて、癒さずして、何さしやう。

其れには只其處を、絶對的安靜にして、熱が出て、痛んたら、冷水で冷やしさへすればよいのだ。其れを根氣能く、

續けさへすれば良いのだ。何ぞ、簡単な方法で、助けられる道が、興へられて居るではないか。其れを餘んまり慾をかいて、早く良くなり度いものだと焦るからこそ、元通りになる指までも、切り取つて仕舞ふことはなるのだ。急いで治さうとして、元も子も無くしたら、何になる。遅いやうでも、安全に助かつたら、其の方がいくらか分らぬではないか。

▽心臓病者に答へる

病氣になつた場合、一番大切なのは、心臓の働きである。けれども、心臓の働きを良くするものは血液、血液を養ふものは、食物と、新鮮な空気である。純良な血液を作るには、清新な養を、供給せねばならぬ。そして養を良くするには、食物の質及び量、ならびに攝方を、正しくせねばならぬ。けれども、其れ等がいくらかよく行つても、消化吸収する營養機關が悪かつたならば、役には立たない。いくら完全な養を入れても、器に穴が明いて居つたら、皆んな洩つて仕舞ふから、何にもならないのよ。同じやうなものである。だから、病氣になつたり、安静によつて、心臓を休ませると同時に、胃腸の働きを良くするやうに、細心の注意を拂はねばならぬ。大抵の病氣は、誤つた食物の攝り方によつて、腸胃を壞し、身體の機能の弱くなつた所へ、病菌の侵入を受け、場合が少くない。

腸胃上の武器は、心臓と腸胃である。然るに多くの場合、この安眠が嚴守されず、且つ大切の武器たる、腸胃に對して、腐敗醗酵して、毒物を生ずる動物性蛋白質、即ち牛乳、スープ等と興へ、加ふるに、腸胃の内面を荒す處の、

下熱藥、殺菌劑、強心劑等、作用峻烈な藥劑を使用することは、一考を要することは、云はずもがなのことであらう。

親戚の者から、心臓が悪いが、さうしたら良いかと尋ねて来たから、早速返事を出した。参考までに誌して置く。

(1)、少しでも工合の悪い時は、ジイット寢て居つて、寢返りさへも、氣を附けて、極々静かにする。

(2)、その時は無論、兩便は、差込便器で取る。

(3)、起きるやうになつても、激動を避け、重い物を持たないやうにする。

(4)、これからは冬で、太陽の光線も、軟かであるから、除々に、日光浴につこめ、たんに其の間を長くして行く。吹き曝しは良くない。北風は絶対に避ける。大分良くなつたら、疾患部の皮膚へ、光線を直角、即ち真正面に受けることにする。回復を非常に速くする。

(5)、動物性の食物をやめる。

(6)、玄米か、麥飯か、半搗米にする。玄米ならば、一杯づつ、麥飯及び半搗米ならば、軽く二杯づつ、其れ以上攝らない。

(7)、新鮮な野菜を喰べる。グラノ／＼とさせた丈で、煮過ぎぬことが肝要。

(8)、靜かに、よく噛んで喰べる。

(9)、間食と、甘い物、殊に菓子に廢める。

(10)、寢て居つて、靜かに、腹胸式の呼吸運動をやる。朝三回、夜三回。時間、三分間宛のものだ。だがこれは、や、良くなつてからのことであるのを、忘れてはいけない。悪い時は、絶対安静だ。

(11)、起きられるやうになつて、少し経つたら、段々に、正しい姿勢を執るやうに、努める。そして、腰を反り、腹を落し、上體を真直ぐに、肩、胸を柔軟空虚にする。すると、横隔膜が心臓を壓迫しなくなるのさ、腹壓によつて、血行が良くなり、又脊髄神経から分布された神経の作用が活潑になつて、疾患部の治療作用を、血にする。

▽云ひ當てられてビツクリ

「七十三歳になる母が、晝飯の時、蟹の罐詰を喰べた所が、二三時間したら、遽に胃痛腹痛が起り、體温が三十九度三分まで上つた。夕方吐瀉して一睡したら、三十八度一分になり、本日は、三十七度五分になりましたが、顔や手足がむくんで居ります。醫者は、尿毒症の症状で、樂觀を許さぬと申して居ります。何か、助ける方法はありませんまいか」と、著書によつて私を知つた人から訴へて來た。早速返事を出した。「あなたのお母さんは、平生、お魚が好き、野菜は能く煮たのでなければ上らず。お汁でも、お茶でも、熱いのでなければ飲まず。生水は嫌ひ、冷飯は嫌ひ、規格外で、働き手で、ユツタリ落付いて居られない方でせう。さうして、便通が、四日か、五日目でないさ有りませんでせう。今度のは、宿便のある所へ、不良の食物が行つた爲めの腸胃熱であり、尿毒症も其れによつて、起つたのですから、流腸して静臥し、眞の食慾が起るまで、二日でも、三日でも、絶食。其の間只生水だけを飲む。本當の食慾が出たら、玄米の重湯を、茶飲茶碗に一杯から始めて、たん／＼にお粥にし、床上に坐るやうになつたら、軟かな玄米飯を上げるさ云ふやうな、順序になさい。尿毒症は、生水だけ飲んで居れば、組織を洗ひ、毒質を薄め、自ら癒ります。餘計な細工は要りませんぞ」と。

數日にして、返事が來た。「仰せの通りに致しました處、直ぐに平温になり、一日絶食、二日目から、食慾起り、お粥を喰べたいと申しましたが、無理に重湯にさせました處、氣分益々宜しく、顔のむくみも、ズツトすびました。只今はお粥にして居りますが、明日からは、軟かな御飯にしようさ、思つて居ります。母の日常生活を、見たやうに、云ひ當てられたのには、一同、顔見合せて、ビツクリして仕舞ひました。取り敢ず、厚く御禮申上げます」云々。

讀者諸君には、之等をも參考にせられて、其の原理を、應用せられ、合理的養生法によつて、自ら癒さる、やう希望する。こんな例は、擧げ始めたばかりがなく、讀まる、方でも、煩るさいたらうから、此の位にして置くが、要は、自然科學と生理病理の上に立脚して、天眞の大道に依ることが、治療の最良法であることを、了得しなければならぬ。

▽對症的小細工を捨て根本療法を

大自然の進化發達につれて、生物が發生したことは、前に述べた通りであつて、發生そのものが、自然である以上、生存そのものも亦、自然に従つて行くことが、合理的のものであることは、明かである。即ち眞に、自然の原理に適つた、生活である以上、其處に不健康や、病氣の存在すべき理由はないのだ。

それが、體が弱くなつたり、病氣になつたりするのは、凡て、自然の方則原理に反いた活き方をやつたからである。こゝも、明かに斷言し得る事實である。

病氣になつたさ云へば、何か知ら其處に不合理、不自然なことがあつたからだ。即ち不養生なことを遣つたからだ。それが爲めに、身體の何處かの機關を、害つたり、其の機關の作用、即ち働きを、悪くしたりする。其れが即ち、各

種の内科的疾患である。

其れが爲めに、熱の出ることもある。痛みのあることもある。下痢することもある。便秘することもある。不眠になることもある。

何故熱が出た？。何故痛みがある？。何處が悪くて其の熱が出たのか？。何處に故障があつて其の痛みは出たのか？。さうして其處は悪くなつたのか？。さうして其處には故障が起つたのか？。

其の原因を探究して、これを明かにし、其の根本病原を、除くことはしないで、ヤレ熱が出た下熱薬を、ヤレ痛みがある鎮痛劑を、ヤレ不眠になつた催眠劑を、ヤレ食慾が衰へた健胃劑消化劑を、患者も強請み、醫者も與へて居る丈けであつて、其の根本原因たる不合理、不自然、不養生を、改めることをしなかつたならば、其れ等の淺薄な對症的小細工にのみ、依つて居つたならば、却つて大切な、自然作用生理作用、治癒良能を打ち壞して、回復を非常に遅くする位のことば、またしものこと、不幸にして、終には生命を、失ふことすら、屢々あるのだ。

そんな場合に、人は皆云ふ。病勢が昂進したのだと、そして何故？、病氣が増悪したのかの眞原因に就て、探究することはしない。病氣がよくなるのも、悪くなるのも、凡ては嚴然たる法則のものに、合理的の道程を辿つて居る事實には、心附かないのだ。

解り易く云へば、適當に體を動かして、適當の營養（一般人の云ふ營養物ではない）を、攝れば、必ず適當の、便通があるものである。そして正直で、慾をか、なければ、其の心は平靜で、自然安眠が出来る。其の上、溼氣を重んじて傳染病菌や、寄生蟲の侵入をさへ防げば、——ソレでだ。ソレだけで、人間は絶對健康であるべき筈だ。其の中の小

かに、反いて居るからこそ、人は病魔の襲ふ所となるのだ。

滿天下の同胞諸君、健全の道は、しかく平凡で、しかく簡略なものなんだ。健康法だの、健康術だの、業々しく、或は勿體らしく、騒ぎ立てる價値も、必要も、内容もありはせんのだ。平々凡々たることだ。だがこの平凡の道を、踐み外すからこそ、人は、病の乗る所となるのだ。虚弱なる諸君、歸つて、平凡なる常道に、歸り來れ！。

殊に病氣の多くは、三度く搦つて居る食物の不正から、來ることが少くない。けれども——飲食——これは餘りに普通な、餘りにアリ觸れたことであるから、大抵の者が心附かない。

贅澤な過剰營養の食ひ過ぎ、飲み過ぎ、酒、煙草、茶、コーヒー、菓子等、有害物の攝取、其の他、夜更かし、遊惰放蕩、そんな不養生は、高くお棚の上に、載せ奉つて置いて、熱が出た、胃が痛い、腸が悪いと云ふと、ヤレ注射、ヤレ散薬、ヤレ水薬と強請み、根本原因たる、自己の不養生を、改めることをしないで、癒さうとした所が、そんな横着なことは、天理が許さない。

のみならず、下熱薬も、鎮痛劑も、生理的には凡て、有害なものであり、多少なりとも自然的機能に、阻害するものであると云ふことを、忘れてはならない。

病氣の原因を探究して、其の不養生、即ち不合理不自然な點を、除き去ることが、根本的療法であることは、思ふに、自然科学の知識ある以上、醫師諸君と雖も、否定されはしないであらう。

繰返して云つたやうに、何處でも、悪くなつたならば、其處を使はずに、休ませると同時に、適當な營養——（これは非常に六づかしいことだ。だが解つて見れば、何でもない。極めて簡單なことになる。）を供給しきへすれば、自然

療能は、凡てをよきに處置して、漸次癒して呉れるものである。
 要するに、不自然的、非生理的な一切の小細工を廢めて、自己體內に宿る、自然療能の神をして、自由に、活潑に、其の妙腕を振はしめよ。それこそ最上安全なる治癒の道である。私は力強く、警告するものである。
 即ち、表血的であり、枝葉の末節であり、姑息的、間に合せである對症療法を去つて、合理的に自然的に、治癒能力の促進に據る、根本療法に歸れよ、熱叫し、勸告するものである。

▽大廣告の製剤は諸君の足元に

現代人は、何でも科學的論據が無いと承知が出来ないので、近頃の廣告は、仲々立派な理屈を捏ねて居る。能く泳ぐ者は溺るで、學問がある者は、「如何にも、く、成る程、最も」と、先づ感服して仕舞ふ。
 食物が體內で、酸化燃焼して生ずる熱量によつて、營養量を計り、大人が一日、約二千五百カロリーで良いことが解る。ヤレ此の滋養物は、タツタ何復で何カロリーである。故に滋養物としては、最上の品である。結論する。讀む者は、「如何にも」と首肯する。

何ぞ知らむ。カロリーはかり高い食物だからとて、生物は、其れだけで、生きて行かれるものではない。脂肪を食した物は、凡てカロリーが高い。故にカロリーだけ、高くさへあれば、良いものであるならば、肝油、バター、豚肉さへ喰べて居れば、一番良いと云ふことになる。だが、そんなここでは到底やつて行かれるものではないことが明かである。其處で、カロリーだけではいけない。各種成分から出來て居る體を養ふのには、矢張り各種成分を含んだ、營養分を

攝らなければ駄目だ、蛋白質、含水炭素、脂肪は、さうしても、無ければならぬ。其の外、鐵分も必要だ。カルシウムも必要だ。磷分も必要だ。各其の點を力説すると、聽く者は、「成る程」と敬服する。其れ等の製剤は、獨が生えたやうに飛ぶ。

然るに各種營養成分が、如何に合理的に配合されて居つても、ビタミンが缺けて居つては、生物は矢張り、生きて行くことは出来ない。千九百十一年、米國コロンビア大學のファンク博士によつて、ビタミンBが発見されてから、各國の學者によつて、A、C、D、E、F等、續々と発見されて來た。

ビタミンは、直接、成分やエネルギーになるものではなく、蛋白質、脂肪、含水炭素、無機物等の營養素をして完全に其の職能を果さしめるものであると説かれる。『最も』と、證嘆する。さうして、ビタミン製劑は、洪水氾濫の勢ひを以て、大流行を來た。其の結果、又、過剰ビタミン中毒と云ふことが起つて來た。

其れ等の研究の、一つくを見たらは、何れも真理である。だが其れは、真理の全體ではない。人間はもとより、一切の生物は、自然から發生して、自然の中に、生きて行くものであるから、自然の物を攝つてさへ居れば、其れが最も、合理的な營である。

穀物野菜を、自然のまま、で攝つて居れば、其れには、充分のカロリーもある。各種成分も、遺憾なく含まれて居る。而も其の含有成分の配合比例は、自ら最も、完全になつて居つて、過不足の悞なきは、絶對にない。喰べ過ぎさへしなければ、過剰中毒などの心配も更にないのだ。

其の上、ビタミンAは穀物から、Bは野菜から、Cは果實から、オ、さうしてDは、生物の母である、太陽の光線

から、何れも、理想的に供給せられて居る。

▽形は立派でも質は脆弱

近頃は又、ラヂウムを應用した健康増進疾病治療器が、稱揚されて居るが、其れ等の作用効能を、探索研鑽することは、元より敢て差支はない。だが、其れ無くんば、健康増進の道なしと考へたならば、大なる誤りである。

生物は自然から發生して、自然の中に生きて行くこと云ふ、全般的な事實の上から考察したならば、眞に自然に従ふのが、最上の健康の道であり、又治病の最良法であること云ふ、大原理を、私共は先づ、私共の頭腦の中に、明確に認識せねばならぬ。

ソレを、アフリカの何處さか、ホンの僅の場所から、ホンの僅しか産出しない、それこそ、眼の球の飛び出すやうな高價なラヂウムでなければ、偉効揚揚たる治療の道がないこと云ふやうな、不便なものであるならば、地上十數億の人類五十餘万種からの動物、四十餘万種からの植物は——扱て、何としたものであらうぞ。

云ふこと勿れ。ラヂウムの適度放射は、植物の成長を速ならしむ。其の成果は、生物に於ても、同一なりと。其の實驗成績は、元より眞實であらう。だが、ソナ成績が、たさへ事實であつても、我々には何の關りもないことだ。何故か？

其れは矢張り、不自然だからである。ラヂウムの刺激によつて、外界の自然作用と逆行して、無理に成長せしめたものは、環境の凡てと、眞の調和が取れて居らぬことは、明かであらう。外形はかり、徒に大きくなつたからして、其

の實質は如何。

これに就いて私は、面白い挿話を、聽いていた。き度いと思ふ。數日前、伊東の竹屋が來た時、家人が、「竹にも肥料をやつたら、良い物が出来るでしやうねえ」と、たづねたら、竹屋の曰く、「さうです。見かけは、立派なものが出來ます。太くもなるし、青々とした艶など、素敵なものが出來ます。だが脆くつて、折ち易くつて、普通の竹の半分程しか、耐ちませぬ。そんなのは、みんな東京へ出します。田舎の町では、長持がしなくては、信用にか、はりませぬ」。

又こないだ、養蠶に何十年の經驗を積み、毎年、優秀な繭を造るのを誇りとして居る、村の老人が來て、雜談の末に「肥料をやつた桑を呉れた蠶はさうしても弱い。體も弱し、絲も弱い。さうして、雨さへ掛けなければ、戸外に飼つた方が、成績が非常に宜しい」と。又曰く、「石間に生えた木は、炭に焼いても、堅くて火力も強く、且つ永持がするが、良い土に育つた木の炭は、軟かで、火力も弱く、直ぐ灰になる」と。

村井茲齋氏の書いたもの、中に、「肥料を澤山やつた野菜は、立派に太つて、商品としては見事だが、營養成分の力は、野生のものにはズット劣る」と、云ふことがあつたが、最もたと思ふ。

▽牛乳は人間の大人が飲む目的で出來て居らぬ

熱帯に生じた果實や、野菜は、寒帯に住んで居る人間には、凡ての状態に於て、不適當である。其れは、熱帯の凡ての條件が、其の果實、野菜を造つたもので、寒帯に住んで居る生物が受けて居る環境の條件とは、悉く違つて居るか

らである。
春の野菜は春、夏の野菜は夏、秋の果物は秋、冬の果物は冬、食べた方が一番旨くて、一番、體の爲めに、良いものである。

温室で造つた野菜や果物は、温室に住んで居る人間が喰べるならば、最も適して居るが、寒い外氣に包まれて、違つた條件の中に生きて居る病人には、不適當であることは、明かである。

平生、麦飯と野菜とで、生活して居つた百姓が、病氣になつて入院すると、何でも彼でも、牛乳や、ソップを飲ませられる。病氣になつて、全身の細胞は、其の驅除のために、異常な努力を始めて居る時に、消化吸収排泄の機能も、始めての食物の、不慣れた仕事に難んで居る爲へ、更に變つた作用をする、薬劑を注ぎ込まれるのだ。生理的自然作用を強くして、病弱を驅除することが、合理的最上の道である。云ふ上から観たならば、其處に如何に無理な、不自然なことがあるか云ふことが、御解りのこと、思ふ。

私の知つて居る老婦人は、性來生臭い物が大好きで、魚でさへも、干物少々位しか、喰べられなかつたのが、病氣で入院したら、何でも彼でも、牛乳を飲まなくては、いけないと強いらられ、薬を飲むよりも、イヤ、病氣よりも、其の方が餘ッ程、辛かつたこと、述懐して居つた。

成る程、營養化學の分析上から檢べたら、相當な滋養分を、持つて居るだらうが、それは牛の子を養ふのに、最適の成分を、持つて居るので、人間の大人が飲むのに、最適の條件も、目的も、持つて居るものではない。

よし、成分上、假りに其れが、最上のものであるとした處が、嫌ひたこと、先づ味覺が良く働かない。消化液も分泌さ

れない。胃腸も活潑に働かない。吸収作用も極めて鈍い。中には、攝取に堪え得ずして、吐瀉するものさへもある。かくの如くにして、何の營養ぞ。何の療養ぞ。

だから、病氣になつたからとて、特別な、平生喰べたことのないやうな物を、探し求めて、與へるが如きことは、大なる誤りである。「これは珍らしい。これは高價な物だから、乾皮、體に利くたらう。これを喰べたら、乾度病氣が良くなる」。偶々、良結果を齎すことがあるとすれば、さう思ふ神經作用の外、何ものも、有り得る筈はないのだ。

人間には、靈妙極まる各種の作用があるから、不適當な物、不慣れた物を喰べたからとて、上手に其れを處置して、必ずしも直ぐに障るものではないけれども、其處には異常なる努力が、行はれるものであることを忘れてはならない。

されば、貧しき病者は、北海道に居つて、臺灣の果物を欲しがつたり、寒中に、温室出來の葡萄を喰べる人を、羨ましがつたりする必要は更にない。喰べ慣れた、穀物と野菜、それも、其の處の、其の時のものこそ最適最上のものであることを、御告げすることが出来るのは、私の大なる喜びとする處である。

諸君よ。丈夫になるのにも、病氣を癒すのにも、自然の眞に従つて、順序を追つて、合理的自然の道程を、經なければ、本當のものではないと云ふことを、呉れくも忘れ給ふな。健全の道も、治病の力も、凡ては完全に御身の下に備へられて居る。ゆめく、惑はるゝこと勿れ。

▽結核感染は結核防禦の鐵柵

肺結核——即ち肺病は、昔は、一度これに罹ると、もう不治の病として悲觀し、又近づく者には、直ぐに傳染の危険

があるとして、恐れられたものであるが、其れは必ず治癒するものであり、又一寸の注意だけで、そんなに容易く、傳染するものではないと云ふことを、能く了解して戴き度いと思ふ。

人間の住んで居る所には、何處でも、結核菌はある。結核菌などは、アラユル人間が、終始深山に呼吸しつゝある。そして凡ての人間には、悉く結核菌が感染して居る。即ち結核菌の傳染は人類に於ける普遍的現象であつて、何人もこれを免れることは出来ない。だから、體の中に、結核菌を持つて居らぬものとしては、殆ど一人も無い譯である。

では何故、皆んな、肺病患者にならぬのかと云ふと、其れは、自然療能の御蔭で、先づ喉頭部の扁桃腺で食止められる。扁桃腺を突破したものは、淋巴腺で防禦され、淋巴腺をも通過したものが、左有兩肺の氣管に依り、連結せらる處の、肺門部淋巴腺と云ふ、一大關門で遮斷され、此處に結核菌なる無害状態に、蟄居させられて仕舞ふのである。

然し、何と云ふ、靈妙な働きを、人體は持つて居るものであることよ。結核に對する抗毒素、免疫素は、此處に製造せられ、爾後結核菌が侵入しても、容易に之を撲滅し、或は治癒するの力を、人體に與へることとなる。

即ち知る。結核菌に侵されても、感染と發病とは、全く別箇のものであり、さうして、感染そのものは、却つて結核に對する抵抗力、免疫素を發生するの有効な働きをなし、體力をさへ、養つて居つたならば、結核病は、終生發生せざるのみならず、頑健な生涯を送ることも出来るのである。

然らば、既に發病した者は、さうか。即ち肺門部淋巴腺を突破され、肺尖を犯されて、所謂肺結核患者になつたものはさうするか。憂ふる勿れ。結核病と雖も、他の内科的疾患と同様、本來自然に治癒すべきものであり、大多數の者は自分が結核菌に犯されたことさへ知らずに、瘡つて仕舞つて居ると云ふ、驚くべき事實は、屍體解剖の結果、明かにさ

れて居るのである。結核を以て、不治の病となし、死病と考へたりするのは、大なる間違ひである。

結核菌が人體内にあると、ピルケーの皮膚反應を呈するものである。けれども結核感染は人類の普遍的現象であるから、皮膚面の十字或形に、ツベルクリンを塗布すると、満十五六才以上の者である限りは、一晝夜の後には、殆ど全部、赤發腫脹の陽性反應を呈する。

だからソんな事は、結核患者の診察上、全然無價値であるのにも關らず、中には此の當然な結果を以て、結核患者と見做し、直に注射服薬を勧める者もある。かくして平凡なる結核感染者が、結核病者としての恐怖を興へらるゝことさへもある。

結核感染と結核病とは、全然境界を別にせねばならぬことが解つたならば、戦ふべき目標物は、結局、結核菌其のものではなくして、却つて、自己の體力の衰弱と、精神の怯懦とにあることが、明かになるであらう。戒むべきは、外患よりも、内憂である。結核菌を恐るゝ前に當つて先づ自らの虚弱なるを責めよ。結核菌は地上到處にある。のみならず既に各人の體内にも潜伏して居るではないか。茲に私は、請つて平生、強大なる心身を養ふべく、自己中心の鍛練が肝要なる所以を、重ねて痛感せざるを得ないものである。

私は、曾て、親戚や知友が、肺結核や腸チブス等の傳染病に罹つて、病床に呻吟して居るのを、其の中にまぶれて、永い間、看病してやつたことが、幾度かあるけれども、何等の障害を受けたことさへも無かつた。只私は、そんな時こそは、最も精神を込めて、中心力の鍛練を、行つたものである。

▽肺患者よ憂ふる勿れ恐るゝ勿れ

肺病になつても、一期なら勿論、容易く癒る。二期、三期でも、尚ほ更癒る。一期で癒るのは、また軽いから、さうして二期三期でも、尚ほ更癒るのは、一層注意深く養生するからである。

熱が出たからさて、心配することはない。それは治癒能力が發動して、病を奮闘して居る證據である。熱が出て、病が發したのではなくして、病勢が頭を擡げたから、治癒能力が動いて、其處に熱が出たのである。熱は敵ではなくして病魔驅逐の急先鋒である。安静を嚴守して、其の活動を自由にして、遣りさへすれば良いのだ。

徒に熱を憂へて、却つて煩悶の爲に、熱を上げ、益々食慾を減退させるやうな、結果を招かぬやうに、自ら注意せねばならぬ。恐怖煩悶は、疾病其のものよりも、一層心身を疲勞せしむるものである。

眠持が百以上になつたからさて、下痢したからさて、體重が減つたからさて、咳が出たからさて、痰が出たからさて、略血したからさて、そんなことを一々、氣にかけることはない。其れ等は皆、自然治癒能力が、闘病上の必要から、自然に起して來る症狀であつて、病氣其のものではないのである。適當な安静と、眞の合理的營養を攝つて、時を待ては、其れ等は凡て、恢復に役立つ處の意義深き調節作用である。

其れを一々對症的に、解熱藥、健胃劑、消化藥、鎮靜劑、鎮咳劑、祛痰劑、止血藥、下痢止め、扱は肥滿療法として矢鱈に濃厚營養を供給するが如き、何れも、消化機關を害して、却つて營養を悪くし、病勢を増悪するの結果を、招致することが、少くないのである。

貧しき者は、金さへ有つたら、どんな療治でも出来るのにさ、徒に富者を羨むのは、間違つたことである。金があつて、種々の療治をやりさへすれば、病氣が癒るものであるならば、貴族富豪には、病人もなければ、死人もない筈であるが、上流階級の者達こそは、金があるのに任せて、種々のことを遣るから、貧乏人で止むなく其のまゝ置きさへすれば、癒るものでも、却つて死を招いて居るものが、いくらあるのかわらない。

ヤレ海岸の空氣は、オゾンを含んで居るさか、高山の日光は、紫外線に富んで居るさか、此様な理屈を、豪らさうに振り廻して、轉地療養でも出来ぬものは万事休するが如くに、悲觀する者もあるけれど、其れ程利くものならば海岸線の長い、山はかりの日本には、肺病患者は無い譯だが、アペコペに日本が世界の肺病國であるのはどうしたさか。要するに、經濟に頭を悩ましながら、熱海、興津、茅ヶ崎等に轉地するよりか、暖かな親兄弟の家庭にあつて、從來の不自然生活を改め、一切を天に任せた、轉生活療法、ならびに轉氣療法を行つた方が、病魔征服には、一層有効であることを、斷言するに私は憚らないものである。

肺病を癒すのにも、別に金はかゝらない。五段に分けた安靜療法を、病症の状態に応じて適用し、同時に生鮮な食養法を、守りさへすればよいのである。肉類、牛乳、卵など更に遣る必要はない。たまに淡白した魚でも、少しあれば結構である。それで安全確實に癒されるのである。

但し其れには、相當の時日を要する。故に先づ時暇の觀念を超越して、心靜かに合理的衛生營養安靜療法に従事すべきである。然らば時は、必ず御身に恢復の喜びを興ふることであらう。

▽鈴木博士も私も云つた『ちしや菜の 一ツ葉かニツ葉』

營養上、玄米の良いことは、最早喋々の駄句を、弄するの必要はない。只普通の炊方にすると、舌觸りが良くないために、學問的理解のないものは、不味い氣がして、永續きがない憾みがある。其の欠點をさうして除くか。

生の玄米をポリ／＼噛むと、こんな菓子よりも、旨いものである。香はしくつて、甘くつて、噛めは噛む程、美味しくなる。けれどもこれは、私のやうな、強い齒を持つて居る者でないこと、實行が六づかしい。菓子や甘いものを嗜む現代人の齒が、如何に脆いものであるか云ふことは、想像外に甚だしいものである。幼い時から生の玄米を、ポリ／＼やつて、菓子や、砂糖を遣らすに居れば、齒も丈夫であるし、虫齒の心配なき、絶對にない。

だが今茲で、そんなことを云つた處が致し方がない。さうしたならば、なるべく多くの人々に、玄米を喰べさせることが出来るたらうか。

昭和七年六月十二日、友人關根弘之助君來訪、其の考案に依る壓力釜を持參、玄米飯を炊いて呉れた。なるべく「自然」と云ふことを基礎として居る私は、高壓力を加へるさいふことが、自然に遠ざかることになるので、面白くないと感じたけれども、それでも玄米を喰べないよりか、遙に良いのであるから、玄米食を始める者のために、求めらるゝまゝに、私の意見を述べた。例、殆ど日を同じふして、別人が別所でビタミンの研究、鈴木博士を訪ふて得た意見と符節を合せるが如きものゝあつたのは、一奇とするに、足ることであると思ふ。左に其の印刷物の一節を掲げて見よう。

○郡是式健康釜による玄米飯に就て

(昭和七年六月十二日)

川合式強健術創始者 肥田春充先生(談)

早大工學士 關根弘之助訪問

昨日來、此健康釜で炊いた玄米飯及玄米小豆飯を食べて見るに、頗る美味で別に副食物を欲しいとは思はない程である。是ならば誰でも食べられる。人の舌に味覺がある以上食物の味を無視することは出来ない。元より味のみを誘惑された従来の白米食の如きは間違ひなるも、味を無視する事も亦天理に反する。人體は「フラスコ」さは違ふから成分が揃つただけでは十分ではない、其上に美味にして精神作用からも消化力を鼓舞することは大いに宜しい。

此釜で炊いた玄米飯は玄米中の大切な蛋白質、無機質、カルシウム、マグネシウム、磷、脂肪等の有効成分を皆保有して居て、而も此位に美味に食べられるとすれば個人經濟、國家經濟の立場から製作費を廉にして出来るだけ廣く普及さし度いものと思ふ。

「ビタミン」或は生命素の損失は壓力無しで玄米を炊いた場合に比すれば少しは多いたらうが夫れは同じく炊く以上は五十歩百歩である、のみならず其供給は他の物から攝る様にすれば極めて易々たるものである。例へば副食物として煮過ぎない野菜即ち野菜の二分間煮の如きものを取れば宜しく生のものなら尙更結構である。ちしや菜の一葉か二葉も取つたら十分であらう、其他生の果實や胡瓜、葱なき太陽の光線をよく受けたものなら至極宜しい。

要するに玄米食の最大難關たる「不味」といふ缺點を除き消化吸収をよくし得た點を多とすべきである。

○郡是式健康釜による玄米飯に就て

(昭和七年六月十四日)

理化學研究所農學博士 鈴木梅太郎先生(談)
郡是製絲會社食物研究所主任 鬼塚拾造訪問

郡是式健康釜にて玄米飯を炊く時最高温度が攝氏百二十度以上上る爲め、ビタミンの損失を慮る向もある由である。成る程其の温度ではビタミンBの破壊は起るには起るたうが、時間が短いから大した事はあるまい。嘗て壓力釜で炊いた玄米飯により鳩を三ヶ月飼養して試験して見た結果によると、何等憂ふべき點を認めない玄米食の非常により事は今更云ふ迄もないが玄米にはビタミンBの他にビタミンDを多量に保有して居る事を最近發見せられた。是は胚芽の所にある。そして攝氏百八十度以上に一時間位も加熱しなければ破壊されないものであるから百四五十度の程度までなら完全に保有出来ること勿論である。

玄米中には多種の營養を含んで居るのであるが單にビタミンだけの問題から云へば、自分は玄米中のビタミンBは半分を保留し得たら人體保健上不足はないと思ふ。万一壓力釜で炊いた爲めにビタミンBの大部分を失ふとしても他の成分は保有されるのであるからそれ位のビタミンは他の副食物で補へばなんでもない。例へばちま菜の一葉か二葉も取れば宜しからうと思ふ。

以上の如く

一方は多年の實地鐵鍊刻苦修養により神身一如、強健の秘奥に悟入せられた斯界の第一人者の中心生命力の叫びと一方は生命素に關する科學的研究に於ける斯界の權威者の實驗推理の結論とが別途より進んで而も殆ど日を同じうし所を異にして斯くも不思議な迄に一致を見たといふことは吾人の企圖の上に確呼たる信念を附與せらるゝと共に更に人生の根本に通つて信仰修養の上に多大の興味と光明とを感得せしめらるゝものであります。(以上印刷物寫し)

▽美味しい玄米飯の炊き方

壓力釜の最大脅威たる破裂に對して、關根君は、首を賭けて、保證するご云ふ位であるから、其の點は最も安全である。私は、價格を出来るだけ安くして、多數の人に、使はれるやうにして呉れさ、依頼した。現在其の趣旨の下に、發賣されて居る。

然し壓力釜でなくとも、美味しい玄米飯が出来る。壓力を加へるご、粘りが出來て、玄米飯に入り易い利があるが、以下誌す所の炊き方であるご、初めての人々でも、喜んで旨く喰べられる。私が勧めた人達は、最初から、旨いご云つて、其のまゝ、繼續して居る者が、頗る多い。そして其れによつて、皆疾病を治癒し、健康を増進したごを、喜んで居る。健康の道は、なるべく自然であるのが宜しい。自然である程、効果があり、安全でもある。

病氣は、安靜の守り方ご、食物の攝り方ごで、癒すのが、一番安全で、且つ確實である。そして食物は、其の處の其の時の物を、なるだけ、自然の形で、攝るのが良いのだ。

サアこれから、營養完全な玄米飯の、簡単な炊方を説明しよう。

玄米へ、水五倍位入れて、三十五分煮た處が、私は一番美味しい。味と云ひ、風味と云ひ、得も云はれぬ旨さだ。四十分煮ると、味は、ヤ、落ちて来る。然し此の程度のは、齒の弱い人は、さうかと思はれる。營養上から云つたら、其れは、最上のものである。大豆は、四十分煮た時が、最も美味しく、營養も最上である。

玄米と、裸麥と、粟とを、各等分に入れ、水は其の總量の約三倍位入れ、四十分間煮た處を、搗つて喰べても、實に美味しいものである。以上何れも、一杯喰べたら、充分である。

目下私の家で遣つて居る方法を、参考の爲めに、誌して置かうか。玄米三合に、小豆五勺に水一升を入れ、弱火で四十五分位煮ると、小豆が軟かになる、其の時、白米二合を入れて、掻きませ、水は足りなければ、普通の飯を炊く位に入れて足し、同時に鹽一撮み投げ込む。あさは、普通の飯の炊方で宜しい。これは誰でも、美味しいく云つて、賞味する。

水が飯とピタ／＼になるまでは、蓋を取つて置いて宜しい。最後の蒸す時だけ、蓋をピンと置いて置けば可い。蓋は、鍋蓋でも何でも良い。毫も、重い物たることを要しない。釜は、アルミでも、鐵でも、或は鍋でも、何でも關はない。此の外、玄米の三倍の水を入れ、弱火で三十分間煮、それから、玄米と同量の水を入れ、更に弱火で約五十分間煮た

のでも、美味しい軽い玄米飯が出来る。

尙ほ他の一法は、玄米に四倍の水を入れ、弱火で三十分間煮たら、火を引いて蓋をしたまゝ、三十分間捨て置き、更に三十分間煮た上、三十分間、蓋をしたまゝ、蒸らして置いても、フンワリした、美味しい玄米飯が出来る。

玄米は研がずに、只手で軽く掻き廻し、四五回、水を換へて、埃だけを流す。別に洞やかさなくて良い。前夜から

水に漬けて置いたら、其の水で炊くやうにする。

慣れると、剛いのが旨くなる。さうしたら水を二倍にして、同じ炊き方にすればよい。

玄米飯に、野菜を副食にして居れば、營養は完全である。さして、タツタ二つの箇條、喰べ過ぎないこと、よく噛むこと、其れだけを守れば、其れによつて障害を受ける心配は更にないのだ。然り、玄米野菜食であれば、第一無病強健であり、且又經濟上の餘徳は、莫大なるものである。單に自己の、健康經濟の爲めのみならず、國家經濟のためにも、諸君の御勤行を熱望せざるを得ない。左に玄米食研究の最高權威者、二木博士の著書中から、白米食と國家的經濟の損失と題する表を、拜借して掲げ、愛國の士の御参考にする。白米食による一ケ年の損失、約五十四億六千九百萬圓、昭和八年度非常時帝國豫算の約二倍に、垂んとする冗費を投じて、疾病短命を自ら招來するの愚を、敢てすることは、自然の神、高處より之れを眺めて、如何なる感をか、抱かる、であらうぞ。

白米精白費、搗減り、腐蝕、過食ニヨル損失	一 二億六 六 百萬圓
白米有害作用ニヨル脚氣患者ニヨル損失	一 六・四 二
白米食者高價副食物消費ニヨル損失	二 五・六 一
合計	五 四・六 九
昭和八年帝國豫算	一 三・六 五
經常部	九・四 四
臨時部	二 三・〇 九
合計	二 三・〇 九

買物を包んで呉れた、新聞紙を擱けたり、砂糖の黒白と題して、面白い記事が載せてあつた。左に轉録して、私の意見を述べて置かう。

◇A博士は「白砂糖の使用は、人體に折角蓄積されたカルシウム分を消耗するもの故、白を排して黒砂糖若くは中砂糖を用ひよ」といふ。B博士は「否、否、白砂糖こそは疲勞を回復し、活力を増進する安價な結構な物で、黒は不潔である」とのたまふ。

◇善良なる僕の友人某は前者を固く信じて、絶望に白は使はずに盛んに黒のアメ玉をしやぶつてゐる。論は別として、經濟的には斷然黒に凱歌を擧げねばなるまい。

◇胚芽米、七分つき米、玄米と大分流行して、高壓鍋が天井へふつ飛ぶ勢ひたつたが、先日の醫學大會では見ん事玄米説は退けられて、白米こそ不老長生の原素なりと發表された。かうなるさ木村庄之助君とても軍馬のやり場に困るたらう。

◇古くから扁桃腺は切除した方がよいといひ、悪いといつて、腫の五本松よろしく腫がれて居るが、今に見當がつかない。虫様突起炎たつて、内科へ行けば療法たし、外科へ行けば切腹だ。あれたつてもつと研究がすゝめは、何等かの用をなすものかも知れない。

◇一番大切な心臓は、從來ハーペーのボムフ説が不動のものさされてゐたが、最近或人は「心臓はタンクなり」と發表して、これを認めるの認めないのさ騒ぎたてられてゐる。素人にはさつぱりわからないが、最近のニュースとしては、東大對理研のキャンフル論がある。かうなるさむさくキャンフルを注射して死んでもをれぬ。

◇かく觀じ來れば、研究のさかんなる事さすがニッポン國醫學界の現状かなと感心させられる。この研究熱の旺盛で、やがて砂糖の黒白問題も必ず解決される事さ、固く信じて疑はざるものなり。(横江圭計寄)

含有成分は、なるだけ自然のまゝで、複雑の方がよい。人工による單一濃厚成分は、刺戟が強く、作用が峻烈であるさぶ見地から、白砂糖よりか、黒砂糖の方が宜しい。更に進んだ自然の道から云ふと、米にも野菜にも草實にも、皆適當有効の糖分が含まれて居り、健康上から見ると、砂糖などは一切有害不用のものである。

敢て、玄米には限らない。凡て食物は、なるべく自然のまゝであり、なるべく活きた、新しい物程、體のために良いことは、生物が自然界に生じた、自然の一分子たる上から、高く觀察したならば、一目瞭然のことであるのにも拘らず理屈を弄ぶ學者等が、不徹底な研究で、多くの人達を惑はすは、何たることであらうぞ。

無機質のカルシウムとマグネシウムを使った實驗で、マグネシウムがカルシウムに勝つたこと、全然性質も作用も違ふ玄米の、有機質であるカルシウムと、マグネシウムとに當拮め、だからカルシウムも、マグネシウムも無い白米の方が、玄米よりかよいと、不當のロジックで胡亂化し、又、白米は營養成分が極めて少いから、有らん限りを、人體が吸収し盡しても、また不足だ。これに反して、玄米が持つ營養含有量は、非常に多いから、人體が必要分だけ吸収しても、またく餘りが澤山に殘る。故に吸収率から云へば、白米は玄米よりか多いことになるが、吸収實質量から云ふと玄米は白米よりか、數倍も優つて居るのだ。

然るにこれを以て、白米はよいが、玄米は悪いと、妄斷し去るが如き、眞理を誤るの罪、人を惑はすの害、——これをし、學道に忠なるものさ、云ひ得るであらうか。

▽安静嚴守の六づかしきことよ

私は、只安静の執り方と、營養の攝り方如何によつて、治療能力をして、病に打ち勝たしむるものであると、確信して居るものであるが、如何に安静と云ふことが、輕視せられ、一方又、嚴正に實施することが、困難なものであるかと云ふことを、私は幾度か、如實に見せつけられて居る。

昭和九年九月十二日、八年振りで郷里甲州へ歸つた時、親戚や、友人の家の病人に就いて、養生法を教へてやつた。何等、手を觸るゝことなくして、直に其の容態を、列擧して、病源を指摘し、其れが悉く適中して居るので、私の云ふことは、信用するけれども、切て、其の語したところ、殊に安静を守る點に就いては、其れが最も重要なことであるのにも拘らず、餘りに平凡なことで、あるが爲めに、殆ど、關心を持たれない。

私の竹馬の友の妹で、甲州の小沼から、駿州の井の頭へ嫁つた婦人で、肝臓病で永らく入院して居つたのが、もう駄目だから、家へ歸つたら、よからう。歸つた所が、三日か四日の命たらうと、云はれたが、便所へは廊下まで出て行く。食物も飽腹喰べるさ聞いて、私は、絶對安静と養生法を勧めた。夫は在郷軍人であり、キング賞を受けた程の擧げな男であつて、「分りました。よく分りました」と、云ひながら、其れから四日はかりしたら、十數里離れた、而も富士山麓のゴツ／＼の山路を自動車で三時間餘も揺すぶつて、靜養のために、實家に歸した程の、無鐵砲を敢てした。彼は非常な、妻思ひで、手を盡して、其の回復を熱望しながら、「安静」に就いての、眞の理解がないために、コンナ亂暴なことの危険を、知らないのだ。

脚尖を侵された一青年に、安静營養療法を、懇示してやつたのに、彼は猛雨の中を私達がやつた、記念碑の除幕式に出かけて來た。もう一人、同じく脚に、浸潤がある青年のために、「激動してはいけない。重い物を持つてはいけない」と、其の兩親に向つて、懇々と其の生理病理に就いて、話してやつた。

スルト翌朝、私と兄とが、澤山の荷物を持つて、自動車で出發しようとする時、兩親は、田舎のステーションで、赤帽が居ないから、荷物を搬はせるために、其の息子を、同乗させて遣らうと云ひ出した。前夜私が諄々話してやつたのに、一體何を、聞いて居つたであらうか。

かう云ふ始末で、最も大切な、安静と云ふものが、仲々實行されない。實行されないのも無理はない。理解されて、居らないのたものを、——理解されないのも、無理はない。注意されて、居らないのたものを、……注意されないのも無理はない。餘りに簡單で、何の奇もない平凡事だから——ねえ。

平素、非常に病弱な、五十八歳になる私の知人が、腎臓病になつた時、私は彼れに、絶對安静を勧めた所が、彼れは私の趣旨を、能く了解し、其れを最上唯一の、救ひの神として、嚴守し、終に八十有餘日ジイト、仰臥したまゝで過ごし、見事病を征服して、スツカリ丈夫になることが出來た。彼れは不幸にして、三兒を失ひ、其の時、一人殘された末子が、僅に九歳であつたから、さうしても、死ぬ譯に行かぬと云ふ境遇上、かくも大事をこつて良く安静を守り通したのだ。食物もアツサリした、野菜食を、嚴守した。柳に風折れなしとは、これであつて、彼れよりは頑丈な、彼れの友人の幾人かは、皆彼れより先に、此の世を去つたのである。

前にも述べた通り、一寸の動搖すらも、重大な影響を及ぼす、大患の者の、一番困るのは、兩便の時であるが、堂々

たる大病院ですらも、これに對して、深き注意を拂はれないのは、私の怪訝に堪へざる所である。在來の差込便器でも腹部機關に障害のある者や、極度に衰弱した者などには、仲々苦しく、骨の折れるものである。さうしても、兩便もそんな姿勢であつても、其のまゝ取り得るやうな器を、工夫せねばならぬのである。

兩便の時、疲れたり、痛んだりする體を、無理に動かさせることは、され丈け、病勢を増悪させるか分らない。そんなのが度重なり、つもりつもりつて、終には、取り返しがつかない所へまで行つて仕舞ふことになるのである。

兩便の爲めに、着物を積したり、布團を濡らしたりした爲めに、其の全部を、取り換へなければ、ならぬ様なことにもなれば、安静は全然、破られることになり、重患者の受ける害は、豫想外に、大なるものである。

腸チブス患者の如きは、それが爲め、腸穿孔を起し、急性腹膜炎となつて、死の轉歸を執ることも、尠くない。

三角濃益を、巧に使へば、仰臥、横臥、如何なる姿勢であつても、兩便も、更に布團を汚すことなしに、取るこゝが出来来る。其れにはもさより、用心のために、ゴムシーシ、油紙、新聞紙を使ふが、相當の熟練を要することは言を俟たぬ。

▽百尺竿頭、何ぞ一步を進めざる

昭和九年十月某日、私は庭の生垣の傍にある山芋を、掘つて居つた。シャベルで、細い穴を、五尺も掘つたので、土を掘る爲めに、地面に膝をつくから、新聞紙を一枚持つて來た。石の上に腰かけながら、フト眼を落として見ると、其處には、二頁大の賣藥の廣告が、堂々たる威容を以て、掲載されてゐる。

藥の名は、洋語であるから、素人には、譯の分らぬものであるけれども、説明してある文章によると、一種の生草療法である。植物ホルモンの、植物ブウキシンの、ビタミンBの、ビタミンCのごと、六づかしい言葉が使つてあるご何たか、天降つた特別靈劑のやうな、感じもされるが、要するに、植物の生活力、生命力をぶつたのに過ぎない。

漢法藥が、カラ／＼に乾燥した、草根木皮であり、それを多くは、熱湯で煎じて飲むごの、植物ホルモンの逸散する點を、指摘してゐるのは、同感を吝しむ處ではないが、「然るに本劑は、生草そのまゝの精製品で、生のまゝ瓶詰ごなし、ビタミンCは完全に保有されて居る點に、當研究所の苦心が、潜んで居る」と誇稱して居る。

幕末の風雲が、急になつた時、徳川のもとに、郡縣制を布く計畫が、密に講ぜられた。勝海舟は、閣老板倉に見えて「承はれば、斯々の御計畫がある由だが、至極結構のごことだ。然し天下の諸侯を廢して、徳川氏が獨り存するのは、これ天下に向つて、私を示すのではないか。左程の御英斷があるならば、寧ろ徳川氏まず政權を返上して、天下に模範を示し、然る上にて、郡縣を統一しては、如何」と提案したら、閣老は愕りしたさうだ。

該賣藥が其れまで、自然を重んずる、研究をやつて居るならば、何ぞ一步を進めて、「取りたてのチンヤ茶や、人参や、葱や、紫蘇や、ノビルや、大根や、玄米や、薩摩等の生食によつて各種成分の外に、ビタミンA Bを さうして、あらゆる豊熟新鮮な果實によつて、ビタミンCを、攝取せよ」と、勸めては、呉れないのか。

自然界に生じて、自然の一分子である生物は、自然界の自然の物を、攝るのが、健全に活きる、最も合理的の道であるごには、苟くも科學者たるものは、何人も首肯せぬ者は、ないごであらう。

彼等は又、田圃の前に立つて、青糞を敷き詰めたやうな穉を見て、此の如く伸びる力を藥にしたいご、考へたさうだ

それは殊勝なことだ。だが稲を眺める前に、乞ふ足下を見よ。お前自身を見よ。お前には、稲以上に靈妙な生きる力が、與へられてあるのだ。稲の力を借りる前に先づお前自身の強大な生きる力を養ひ、保護し、誘導したら、さうだ。のみならず、稲の生きる力を取る最良法は、稲を生きたまゝ、攝ることである。即ち玄米で喰へさへすれば良いのだ。活きた力だけを取ることで、砕いたり、粉にしたり、精製したのでは、稲は、ぶつたり、叩いたり、切つたりされて、殺されて仕舞ふではないか。

然るに、其れ等の廣告を読む病弱者達は、何ぞ感ずる。成る程稲の生きる力を攝つたら、嘸丈夫になるたらうと、簡單にさう考へて仕舞ふ。何ぞ足下を忘れ、自然の理を、没却することの甚だしきや。

其の時私は、フト庭の通草の葉の上に、一匹の美しい蝶が、留まつて居るのを、見附けた。マア、何ぞ云ふ艶々しい羽だ、彼の女は誇らしげに、其の羽を靜かに上下に動かして居る。小さいながらも、健康の力が、漲つて居る。彼の女は、自然に生活して居るのみだ。彼の女は、饗薬×××を、飲んで居らぬのだ。

其處へ又、一羽の雀が飛んで来て、梅の小枝の間を、忙しうに、滑り廻つて居る。何ぞ云ふ潑刺たる元氣だ。まるでピチ／＼して居る。彼も亦、新聞廣告を読む力もなく、買ふ金も持つて居らぬので、若菜も、グイタミンAも、ネオネオギーも、其の口には、這入らぬのだ。

自然を離れて、人工的細工の中に偏つた健康を、取り戻さうと、悪掻き廻へて居る、淺ましき人間界の現状が、又私の眼に浮んだ。

一般人から云つても、そんな手数をかけて、多少でも、自然から隔たつた物を、攝るよりか、手取早く、新鮮な野菜

や果實を喰べた方が、一層、有効であることを、理會せねばならぬ。

これは其の賣薬が、山芋を掘る休みの間に、偶私の眼に觸れたから、忌憚なく論評されたまゝで、此れに類する多數の賣薬、多數の治療器等、高く大きな、自然の原理から觀察したならば、何れも人間の、つまらぬ小細工に過ぎないことが、明かに理解せらるゝことであらう。

太陽燈の如きものも、さうだ。アレは一年の大部分が、陰惨な霧と、雲とに包まれて居る、北歐の人士が、仕方なしに使ふ、間に合せの道具に、過ぎないのだ。四時靡かな、本物の太陽に恵まれて居る日本などで、ソナ貧弱なものを、用ふるの必要が、何處にある。

古米から造つた胚芽米だの、胚芽を粉にした米の母だの、何れも、生命を殺して仕舞ふ細工をするよりも、何ぞ進んだ、活きて居る玄米を取らせないのか。玄米は皮が、消化されずに、排泄する。其れを見て、恐ろしくなつた。雑誌「雄辯」の記者が、私に話したことがあるが、何ぞ知らむ。私が玄米を推奨する三天特點は、生命力があるのだ、完全な成分を持つてゐるのだ、其れからもう一つは、此の不消化皮質によつて、實に理想的、便通のあることである。適當の營養と、適當の便通があれば、人は無病健全な筈である。

たゞ私は、強大な中心力練習によつて、頑健な腸胃を、持つて居るから、どんな食物の攝り方をして、一日三回乃至四回の便通があることを、御慈孝のために、茲に附言して置くものである。

即ち消極的健康法、——病氣にならないと云ふことだけは、食物の攝り方によつて、便通を良くすることに、十分に、其の目的が達せられるのだ。大抵の賣薬は殆ど緩下劑たご心得て差支がない。

進んで、強大な體力、精神力を養成せんとするならば、積極的に正中心の鍛錬を、勤まなければならぬ。病に遇ふて後に、強の實たるを思ひ、亂に處して後に、平の福たるを思ふは、蚤知に非ざるなり。福を倖ふて、其の福の本たるを知り、生を貪りて、先づ其の死の因たるを知るは、其れ卓見か。

▽常道嚴守による奇蹟的偉効

一番平易平凡、簡易簡單に、アラユル病氣を癒す方法を求めたい。其れが私の切實なる念願であつた。そんなものがあるたらうか。そんな都合の良いものがあるたらうか。あつた。あつた。意外にも最簡單な方法が、人間は元より、凡ての動物——イヤ、凡ての生物に與へられて居つたのだ。

曾て、私をして感激措く能はざらしめた一人の醫師がある。彼は帝大首席卒業の秀才であつたが、過度の勉強が祟つて、性來脆弱の身は、校門を出て開業する之間もなく、結核に侵された。咯血頻々、咳嗽連續、嚔下呼吸ともに困難、其の上痲疾の心臟膜病があり、僧帽蓋不全閉鎖のため、脈搏不正疾速、心悸亢進、喘息發作、健臟質斯性疼痛等の爲め、常に、惱まされて居つた。更に三叉神經痛があつて、發作性劇痛の疼痛が、屢々下眼瞼、上唇、鼻翼等に發した。其れに輕症ではあつたが、肝臟硬化症もあつて、絶えず、嘔氣、吞酸、嗜睡、心窩痞便、鼓腸、便秘に苦しめられ、夏になると、又必ず乾性脚氣にやられた。猶困つたことは、檢便の結果、十二指腸蟲の寄生して居ることが分つたが、これを驅除することも出来ない。其れだけでも負ひ切れない病氣であるのに、十歳になるタツタ一人の男の子に死なれてから、精神上激甚の打撃を受けて、左の方の耳は聞えなくなり、右眼は全く失明した。腎臟も悪い。膀胱も悪い。腸

胃は又極度に弱い。正に諸病の集まると云つて良い體であつた。羸瘦、削瘦、體重八貫七十匁、眼凹み、骨現れ、まるで骸骨に皮を着せたやうな形であつた。世にもこれ程、病氣に苛なまれた人は、殆どあるまいと思ふ。全く十年病床にあるの生活を送つて居つた。入浴など、もとより何年も出来ない。時々手拭を湯で絞つて、拭いて貰ふ位が關の山である。彼は病床にあつて、無聊なまゝ、やゝ氣分の良いやうな時には、種々の本を讀ませて聽くのが唯一の樂みであつた。

其の中に私の舊著、「心身強健術」があつた。方法の實行など無論出来ることではないが、「説いて居る所のものは、全く共鳴の至りた。殊に精密な解剖生理に、根據を置き、統一した精神力で實行すると云ふのは、「一大卓見だ」と非常に感動されたさうである。殊に附録の感想録「落葉」は、最も愛好して、何回も讀ませて、大なる慰安を得たさうである。遂に是非一度、私に會つて見たいと云ひ出して、其の旨を申込んで来た。そして其の書面の中には、何時でも都合のついた時で良いから、是非とも一度、訪ねて貰ひたいとて、旅費の爲替までも、封入されてあつた。

私は其の境遇に對して、同情の念禁すること能はず、私の兄川合山月刊行の雑誌「誠心」數部と、新しい果實とを、手土産に持つて、早速、湘南の海岸に、療養中の其の人を訪ふた。驚喜を以て迎へられ、劇的會見が行はれたことは、云ふまでもあるまい。私の云ふ處は、一々首肯して聞いて呉れた死を以て必ず凡てを嚴守しますと誓つた。別れに臨んで、大なる光明と希望とを、與へられたとて、涙を浮べて、感謝の辭を述べられた。

其れから彼は、メキ／＼と良い方に向つた。半歳にして床の上に坐るやうになつた。一ケ年ならずして、全く床から離れるやうになつた。二年したら家の廻りを散歩し、三年目からは、一寸した小山位へは、登るやうになつた。右肺は

スツカリ空洞になり、左肺も可なり、侵されて仕舞つたけれども、一寸見た處では、何處にも病氣などはない様な風貌となつた。普通の眼から見たならば、まさに有り得べからざる一大奇蹟である。だが、其れは——何も、チツトも、不思議なことはないのだ。ありふれた天理に順ひ、自然の道を進つたのに、過ぎないのだ。——何だツラ!

なるべく絶對的、心身の安静を守るのに努めること、所謂滋養物を避け、玄米のお粥を軽く一杯さ、新鮮な野菜少量よく熟した清潔な果實、清純な生水、薬物を廢める。タツタ其れ丈けのこのこと、嚴正勵行なのだ。

だが然し、其の實行、其の實行の繼續は、容易ならんことなつた。熱があつても、下熱薬を用ひない。食慾がなくても、健胃劑を飲まない。痛みが来ても、麻酔劑を遣らない。其の上、瘦せ衰へて居るのに、牛乳も卵も、ソツブも廢めて仕舞ふ。而も死を以て、必ず其れを守り、斃るゝことも、其の方針を以て、貫いて行くの決心さ、實踐さに至つては、涙なしには聞くことは出来ない。これが無智な迷信家のやる事ならば、別に怪しむにも足りないけれども、最高學府を出で、而も醫學專攻の秀才なつた。よく納得して呉れたものだ。よく實行して呉れたものとさ、私は其の見事なる勝利の成果を見て、感涙を催さざるを得なかつた。

彼は間もなく、自宅開業を始めたけれども、其の療法は、華々しい處か、薬も味に呉れない。滋養物も攝らせない。安眠の守り方だの、玄米菜食だの、生水を飲めなご云ふので、殆ど誰れ一人として、相手にする者なく、それこそ門前雀羅を張るに至つた。首席卒業の榮冠を飾りに、堂々たる病院を造り、最新の醫療機械を据え附けて、開業した時には、押すなくの盛況に、附近醫院の大脅威となつた位であるさうだが、安全な天理に依る療法を、勸めるやうになつたら、患者の足は、ベツタリと止まつて、掃き清められた應接間には、一種陰氣な霧が、閉ち籠もつて居るかのやうな

感じさへもされた。ア、醫業も矢つ張り、商法なるかな。仁術の徳を減ぼしたのは、醫者の罪か。患者の罪か。病氣は、患者自身が持つて居る自然療能で癒るのだぞ。其の能力を活動させるのには、薬や過剰營養は、却つて良くないぞ——。だから、お前の病氣を癒すのには、金は何もかゝらんぞ。お前自身の養生の執り方で癒せるのだ。……ソツナ地味な、見すばらしい、頼りない、危なげな療法には、現代燦然たる文化に、酔つて居る世人は、一瞥を與へる餘地だに、持たないのだ。せめて有りがたさうな神様でも、擔いで來なくては、物になる筈はないのだ。其れを知らないのは現代に對する認識不足なんだ。果して相手にする者は、殆ど一人も無くなつた。けれども正直一徹な彼は、穢い商略を弄する氣には、更になれなかつた。只彼には、多少の恒産があり、且つ生活が僅で済むので、讀書と旅行とを、唯一の樂みとして居つた。

然るに一昨々年の秋、某河の紅葉を探るべく、誤つて足踏み滑らせて、丈餘の懸崖から落ち、鯨の骨にも似たる巖巖に、頭顱を碎き、惜しい哉、不慮の横死を遂げた。享年五十有九歳。ア、天道は是か、非かの嗟嘆なきを得ない。彼は資性廉潔にして、稀に見る頭腦明晰の男であつたが、かくして徒に刻苦勵志と、病苦悲慘の生涯を送つたのである。遮もあらはあれ。彼の貧同と、彼の實踐と、さうして彼が得た實驗の結果とは、天真療法に對する、私の所信をして、一層牢乎なるものたらしめた。其れによつて、私をして今、この筆を執り、世の多くの病弱な方々に向つて、病氣を癒す力は、各人の衷にあり、其の偉力を振はしむるのには、別に何等醫藥を要せず、神人を要せず、金錢を要せず、確信と、忍耐とを以てすれば、何人でも、簡單に、自ら癒すことが出来ること云ふ真理を、宣明せしむるの原動力となつた。憂世愛人の熱情、燃ゆるが如きものありと雖も、文才なき私には、所思の百分の一をも、現すことは出来ない。

こは云へ、癡私の拙筆によつて、聊かなりとも、慰藉と希望とを、得らるゝ方があるとしたならば、彼に負ふ所が多であることを、私は特に茲に、強調して置かざるを得ない。沅湘悠々、流れて盡きず。不遇の游子深怨を澆き、秋風日暮、星影寒し。枯竹蕭々たり、楓樹の林。

▽危険なる素人療法

藥物濫用の有害なるよりも、無智なる素人療法之危険の方が、一層恐るべきものである。何々治療、何々療法と、一寸目新しい神秘的理窟を、喰つ附けたものでも出るに、藥をも振む懼れむべき漸者達は、缺に群がりつく鯨のやうに、忽ち其れに殺到する。

醫學的知識はもよりのこと、解剖生理の一端をすら、辨へない純素人の、俄療術師等は、アツチにもコツチにも、雨後の筍の如くに群生して、鹿爪らしい様子で、合掌したり、瞑目したり、觸手したりして、所謂靈術を施し、其れを以て、療法万端完備せりとなす。

單純な神経性疾患ならは兎に角、複雑な重患者で、細密な生理學的理窟的、注意を要するものが、そんなことを以て能事終れりとしたならば、危険極まること、云はねばならぬ。

動脈を切つて、ドシ／＼出血して居る時に、いくら祈禱をしたからとて、血管を結束して、出血を止めるのでなければ、生命は失はれる。宿便のある有熱患者に向つて、いくら掌を當てたからとて、停滯物を除るのでなければ、良くなるものではない。反對に、祈禱も觸手もしなくとも、其れ等の合理的手當さへ、施さるれば、自ら癒つて来る。其

れが天の理法であり、生理機關に對する、當然の道だからである。

成る程、加持祈禱でも、卜でも、日蓮様でも天理様でも、コン／＼様でも、患者が其れによつて、慰安を覺え、從つて神經の働きが活潑になり、治癒能力を増進させ、結局癒ることは、いくらもある。

然し、それとて、自己體內に存在せる、力の作用に外ならぬのだ。兄弟よ。お前を助ける力は、お前自身の裏にあるのだぞ。皆んな自分の力で、癒つて居るんだ。科學的生理的心理的の力だ。そして其れは、万人が悉く自己の體內に持つて居るのだ。其れは即ち、天が凡ての生物に、與へられた力なんだ。人間ばかりぢやない。獸、鳥、魚、貝、蟲類等の動物から、木、草、苔類等の植物に至るまで、悉く與へられて居る、天恵の力なんだ。

私は、神の力も亦、科學的理法を通じて、現るゝと、信する者である。否、科學そのものが即ち、神の働きの顯現に外ならぬのだ。自然の万象は、神の妙機の一端に、過ぎない。即ち科學と宗教とは、同一體のもので、片寄つた唯心論も、孤立した唯物論も、私の執らざる處である。限りなき天の恩寵を、私は科學の流れに、没むものである。

▽關羽千里獨行

昭和十年十一月二十五日、朝來の雨、午後一時半、私は坂を下つて、來宮八幡神社前に佇み、子供等が、靜岡の學校に歸るのを送つて、停留所まで行かれた、母の歸りを待つ。

今下つて來た朝日ヶ岡は、臥牛の如くに横たはり、愛犬黒と、鶏の鳴き聲とが、入り交つて聞える。雨に煙る、莊嚴な社の森を仰ぎながら、私は様々の思ひに耽つた。

世相は、日まぐるしく、轉廻して行く。流行は、時を送つて、遷り變つて居る。日々の新聞の大廣告は、曰く何、曰く何と、其の變遷の宣傳をつとめる。

紛囂の世にあつて、私共は、明徹な人生觀、宇宙觀を、確立しなかつたならば、漂々乎として止まる所を知らず、昨日は東、今日は西へこ、押し流されることであらう。

宇宙万有を以て、唯一の本體から發するものとするのが一元論 Monism であるが、其の性質内容及び現象との關係を説明する方法によつて、大に違つて来る。物質的とするものが、唯物論で、精神的とするものが、唯心論である。精神と物質との、同一的一元とするものは、同一哲學であり、其れを、本來二方面を有するものから成るものとするのが、所謂二面論である。

その他、精神及び生活的原理を、獨立の實在とせず、物質の性質として、具はるものとする物心一元論があり、一元の本質は、作用のみたさする作用説がある。又一元と現象との關係につき、一元を、現象以下に實在するや否やに就いて、或は抽象的一元論となり、或は具體的一元論となる。

物質的一元論 Material Monism は、物質を以て、万有の唯一本體となし、精神も亦これによつて成ることを説き、フランスのホルベルフ、ドイツのビュヒネルによつて代表されて居る。

精神的一元論 Spiritual Monism は、宇宙の本體を唯一の精神的となすもので、ヘーゲル、ライブニッツ等、其の代表である。

精神的一元論は、一元と現象との關係につき、一元を現象以外に、實在するや否やにつき、抽象的一元論 Abstract

Monism と、具體的一元論 Concrete Monism とに分たれる。前者は、宇宙の現象を、分析抽象して得た一物を以て、万有の本體となすものであり、後者は、万有個々の現象、其のものの中に、絶對的本體を認めんとするものである。

物心一元論 Hylzoism は、精神は、物質を離れて、存在すべきものでなく、精神的作用は、凡て物質が、本來持つ所の性質に過ぎないと云ふのである。物心一元論は所謂物活論で、物質的一元論より、精神的一元論に移る、過程にある説である。

物質的一元論は、即ち唯物論 Materialism であり、精神的一元論は、即ち唯心論 Idealism である。

唯心論も觀方によつて、種々の分派がある。主觀的唯心論 Subjective Idealism、客觀的唯心論 Objective Idealism

經驗的唯心論 Empirical Idealism、絶對的唯心論 Absolute Idealism、目的論的唯心論 Teleological Idealism、超

絶對的唯心論 Transcendental Idealism、人格的唯心論 Personal Idealism、獨斷的唯心論 Dogmatic Idealism、批判

的唯心論 Critical Idealism 等々である。私は今、其れ等の内容に就いて、説明するの煩を避けるであらう。

だが、我々は一體、この説によつたのが、一番正しいのであらうか。古來幾多の碩學が、何れも、成る程と首肯されるやうな、學説を樹て、居り、殊に其の唯心論と唯物論とは、まさに、氷炭相容れざるものである。こゝに於てか、哲學史上認識の可能を否定し、絶對真理の存在を疑ふ處の、懷疑論 Scepticism をへ、起るに至つたのである。

然らば、自分は、この道を通ればよいのか。海の上に、船ゆく路ぞなかりける。船行く路ぞ、船の路なる。自らの路は、自ら拓くべきだ。

往昔、關羽、河北に玄德をたづねんとして、二夫人を奉じ、赤兔に乗じて、千里獨行、人の助け一つ借らざりし壯舉

は、青年時代の我が血を流した處のものである。

希くは、自分も亦、名利榮達の俗望を脱し、偏に正中心の道を敢行して、宇宙の旅を獨り進み、明徹至純の境を拓かんさ、駑馬に鞭うつて、精進努力、三十有餘年、羸ち得しものは、何なりしぞ。

宇宙は法則の活動であつて、法則は、神の能力の發現である。故に私は、神の直感に於て、宗教を認め、法則の認識に於て、科學を尊ぶ。従つて私は、法則外の奇蹟などは、斷乎として認めないものである。一見、法則を破つた奇蹟の如くに、見えるものであつても、仔細に嚴正に検討すれば、何れも宇宙の法則内に於て、起り來つた因果の關係に過ぎないことを、私は断乎として、確信するものである。

而して、神恩天寵が、人類を始め、一切の万物に覆がる、や、必ず、法則の道を通して、實現するものであることを私は疑はない。

▽聖靈を漬す反逆者

讀つて見よ。小は原子の精より、大は、無限宇宙の雄に至るまで、秩序井然として、一絲亂れざるの莊嚴崇高なることを、これに優るの大なる奇蹟が、又他に存すべきや。俗庸の眼を瞶目しめる手品使か、職業師見たやうな、微々たる所謂奇蹟によつて、この大法則の莊嚴の破らるゝことは、これ神の能力の恥辱にあらずして、何ぞ。

然り、此の自然現象の眞を究むるのが、即ち科學であり、哲學である。自然の道、さうしてこれを拓く、因果關係の法則なるものは、徹頭徹尾、終始一貫、嚴正不偏のものであることを、私は確認し、強調するものである。

而して、神は至誠である。故に宗教の根源は、至誠である。至誠を外にして、宗教は無い、赤誠無私、國を愛し、人を念ふ無神論者は、立派な宗教家であり、神の子である。白く塗りたる墓、綿羊の皮を着て、内は暴き狼たる牧師、僧侶、教育家、社會事業家があるならば、朝に般若心經を誦し、夕べに讚歌を唱へ、佛前に香を焼いて、禮拜し、會堂に頭を垂れて、祈禱することも、彼は斷じて、宗教家にあらず、もさより神の子にあらず、のみならず、聖靈を漬すものとして、嚴罰に値する道の反逆者であらねばならぬのだ。

さうした諸君、かくの如くにして、人の子を毒する所の、嗜着漢が、何と、此の世の中に、多いことであるか?!。因果の法則は、嚴正だ。だから、いくら至誠の人であつても、腐つた肉を食へば、中毒する。鉛の熱湯を注げば火傷する。十日も徹夜すれば疲勞する。只精神作用は、神經に影響し、神經は又、生理機能に働いて、害を受ける程度に差があつても、其の過程は矢張り、純然たる科學作用の限界を、出て居るものではない。

陰險な罪惡觀念が、其の人の健康状態を悪くすることは、上述の作用と反對に行つた譯であるが、されはさて、病は悉く心の罪の所現であつて、心の悪さへ除けば、病は癒るとする説の如きは、體の弱い善人を、侮辱するも甚だしき處の、悪むべき謬論と云はねばならぬ。

病は、心の惡の現れなりとする論者に、訊くが、良心が麻痺して、惡を惡とせず、弱い者を泣かせて、暴富を積み、塵世の快樂に耽つて、恬然たる惡漢であつて、極めて頑強なる者が、世の中に尠くない事實は、これを何とする。彼等には、心に惡なきが故に、病なしと、果して、強辯し得るか、さうか?。尙ほ心の純眞な小兒の病に就ては、何と解釋する?

宗教は至誠のみ。「神は無なれば、拜する者も亦、靈と眞實を以て、拜すべし」と基督既に宣はる。身に病があるのは、保健上、間違つたことがあるからだ。無理を重ねれば、聖人でも病氣になる。病氣になつたからとて、恐れることも、心配することもない。天の原理に従ひさすれば、容易く、安全に癒されるものである。安部磯雄氏が、「バイブルの中でも、基督の教訓そのものは、寶石の如くに、光つて居るのに反し、基督の出生より死に至るまでの、奇怪なる事蹟は、全く石塊の如き、無價値のものである」と云はれたのは、敬服すべき卓見であつて熱心なるクリスチャンたる氏の言として、一層、意義深く、私は感ずるものである。水を酒に變へたり、時計の止まつたのを、念力で直したり、井戸水の濁れたのを、心力で湧かせたり、そんなことは、善悪問題には、何の關はりもなく、至誠が根本たるべき、宗教問題とは、全く没交渉のものだ。そんなことが、かりに出来た處が、手品使と一歩、二歩、何の意義もなければ、何の價値もないのだ。のみならず、科學の法則を、侵した一切の事柄は、凡て、誤謬にあらずんば、則ち虚偽だと、私は喝破して置く。同時に、私には、何の奇蹟もなく、何の不思議もないといふことを、私は重ねて明言する。純眞な心に湧く智と、鍛錬の結果、得た力との外、私には、何の妙術もないことを、私は正直に告白するものである。私の宇宙觀が、哲學上との部類に屬するかは、私の關知する所でなく、又そんな穿鑿は、意義なきことであらう。水中に月を捉ふ。争でか拵得せむ。常に獨り行き、常に獨り歩す。機關木人を喚取して問へ。宗も亦通じ、説も亦通ず。定慧圓明にして、空に滯らず。但た吾今、獨り達了するのみに非ず。恒沙の諸佛體、皆同じ。寂滅性中、問覺すること莫れ。達者等しく遊ぶ、涅槃の路。

▽天は凡てを備へ給ふ

私は屢々、宗教の根柢も、治病の要訣も、凡て天眞の道にあることを、力説した。而して、宗教上の悟得教養を妨ぐるものは、邪惑であり、治病の行程を滯らせるものは、焦燥問題と、非生理的非衛生的の所業とであることこそをも述べたつもりである。

宗教上の問題は、暫らく措き、治病の道に就ても、世上は何と、惑ひに惑つて居ることであらうぞ。醫師の多くは、形骸上の對症的療法にのみ走りて、藥物機械の力に執し、偉大なる効果ある精神方面は、殆ど没却し、精神療法家は又徒に神靈の力を誇張して、物質の實在を無視し、生理作用の如きは、全然考慮の中に、置かないものが、滔々乎として皆然りた。

だが、おれは神だ。神には病氣はない。故におれには病氣は無い。即ちおれは病人ではないと思ふ所謂神思想も、神經的に多少の影響あることは、私も元より否むものではないが、いくらおれは神だと思つても、動脈を切つて、出血して居るのは、血管を結束して、止血方法を講ずるのでなければ、其の人の生命は危い。毒物を嚥下して、症状險惡を呈する時、祈禱したからとて、癒るものではない。吐瀉させるか、排泄させるか、解毒薬を用ふるかしなければならぬ。腸胃を悪くして居るものが、いくら神思想をやつたからとて、濃厚な獸鳥魚肉を、飽食して居つたのでは癒る筈はない。「病氣はない。人間は神の子であるから、いくら働き過ぎても、疲れない。さんなにしても、無理にはならない」と云ふが如き非科學的なことは、神經作用以外に、過信することは、多くの危険を伴ふと共に、眞理の臺上から眺たならば

暗愚なる迷信の一部を、断せざるを得ないのである。

故に私は敢て云ふ。宗教は凡て、至誠至純の靈に立脚せよ。而して其の他の一切は、凡て科学的なるべし。而も私は、自然の大法則は、神の能力の顯現なりと、信するが故に、茲に科學と宗教とは、渾然融合して、一體となり、其の間に、何等矛盾撞着を感ぜざるのみならず、兩者の光輝は、共に益々燦然たることを直感することが出来るのである。中心清明の世界を拓けば、如來の寶杖親しく蹤跡し、澗然として、直觸に、此の眞實相を了得す。大聖古來、此の道を唱破す。指に執して、月をなすこと勿れ。空拳空頭に實悟を生ず。たゞへ鐵輪頂上に旋るも、定慧圓明にして、終に磨せず。

新藥に、新宗教に、新政策の發表に、扱も、目まぐるしき世相なる哉。而もこれ衆生匆匆々々として浮薄、據る所なく、安んずる所なきことを、反省せるの塵鏡にあらずして、何ぞや。

昭和十年十一月二十七日、朝食を終つて、母と此の眞理を物語りながら、卓邊の新聞紙に、フト眼を落とすと、一ページ大の廣告に、沃度の効能を力説し、肉體的精神的活動力を保持し得るか否かは、生體の新陳代謝機能が、旺盛であるか、否かにある。沃度は、新陳代謝の、最も活潑なる促進劑である云ひ、本劑は、沃度含有量、昆布の千五百倍と吐呼して居る。

だが、人體に要する沃度の分量は、極めて少量でよく、二錢銅貨大の昆布一枚喰べれば、一日の必要量は、充分に含まれて居るのであつて、其れ以上を喰つた處が、不要物質として、悉く排泄されて仕舞ふのである。のみならず、人體の代謝機能は、新鮮な野菜と、生水と、適度の運動さへすれば、最も完全に行はるゝものであつて、他に何等、特別

の製劑を要しないのである。

尙ほ他のページを見ると、五寸程の文字を以て、體重急増と、大書したのが、眼に映る。此の言葉は、横着な、咬いそして氣の毒な病弱者の眼を、捉へるのに、充分の力があるであらう。

だが待て！。人間の體は、カルメラ鏡とは違ふのだ。「始めに芽出で、次に莖生じ」、パイプルの譬話を引くまでもなく、生理的現象は、極めて、徐々に動くのが、自然の法則である。瘦せた者が、急に太るビール肥りの如きは、ウツの大木同様、腦溢血、心臟麻痺の危険を招くのに過ぎないのである。

次を讀んで見ると、植物の生長力の旺んなことを讀え、其の生活力を、乾燥して、藥にしたものた云ふ。馬鹿な……、人間は神の造り給へるもの、中、最高最善の藝術品である。植物以上に優秀な、生命力が與へられて居ることを、汝は知らないのか。

そんな迂濶な、乾からびた物を、頼張るよりか、友よ、汝の裏の畑に於て、現に天日を受けて、青々として、宇宙の生活力に、躍つて居る、菜ツ葉を喰へ。大根を喰へ。トマトを喰へ。天は容易く、万人に、活力素を與へ給ふ。ネオネオギーを與へ給ふ。若素を與へ給ふ。貧しき友よ。憂ふる勿れ。

尙ほつき込んで、一言して置く。人造のものには、手落は澤山あるが、造化の手になつたものは、悉く、完全無缺である云ふことを、而して、自然界に自然の過程を通じて、發生し、生長し、發達した生物は、——人類は、自然の物によつて、充分に、完全に、養はれる云ふことを、而して、人工的小細工によつて、其れに反く人類にこそ、あらゆる疾病が生じて居るのた云ふ、悲しむべき現實を……。

更に新聞をめぐつて見ると、其處には又、腸胃の働きを要せず、其のまゝ、吸収される、高速度滋養劑と云ふのがある。これ亦、病弱者が、飛びつき度い程の魅力を持つた言葉だ。

だが慌て、はいけない。食慾がないのは、腸胃が弱つて居るから、休めろと云ふ、天の恩寵のこもつた啓示なんだ。食はずに、安静を守つて、休むか。慢性になつたら、軽い仕事を、静かにやつて、淡泊な食物を、少量攝つて居りさへすれば、知らぬ間に、癒されて仕舞ふものだ。あんまり簡單過ぎて、神様を擔ぎ出さぬから、これを實行する者が少い丈だ。天の妙法を、知らずして、撒ち去る者は、正にこのことであらう。

腸胃の働きを通過してこそ、眞の營養劑が製出されるやうに、解剖的組織の上から、構造されて居るのに、これを使はないで、營養物を攝取するさいふことは、其の事既に不合理である。

なる程、蜂蜜の如きは、葡萄糖果糖を含み、其のまゝ、吸収されるけれども、腸胃は元來、働かぬために、備へられて居るのであつて、これを適度に使はないと、萎縮して、益々脆弱になつて仕舞ふ。飯を食ひ、大根を食へば、消化して、葡萄糖となる。而もさうして出來た葡萄糖こそは、人間にとつて、最も完全に適當した糖分であつて、蜂蜜の糖分は、蜂にとつてこそ、最も適した、最も必要な營養劑であることを考へ、ソナナものを、濫りに欲しがつたり、羨ましがつたりする必要は、更に無いと云ふことを、確認せねばならぬのである。

ア、造化の妙用は、讃嘆するに堪へたる哉。我々は健全に活きるのに、特別なものは、何も要らないのだ。正直にして、よく働き、其の處にある、其の時の野菜を、なるだけ、自然の形を、こわさぬやうにして腹八分目攝つて居りさへすれば、それでも完全充分、その外に何の機械も、藥物も、所謂滋養劑も、要らないのだ。

此の上更に、天が各人に與へ給へる最上最高の妙法、正中心を啓かる、ならば、心身共に、生命力に躍り、般若の鋒尖、金剛の紅輪、但た能く外道の心を摧くのみに非ず、早く會て、天魔の魔を落却す。道雷を震ひ、法鼓を打ち、慈雲を布き、甘露を洒ぐ、龍象の蹴踏、潤ひまさに無邊ならむ。

▽信 天 想

信天想とは、天を信じて、凡てを、天に信せるさいふことである。人事を、科學的に盡して、結果は凡て、天命に信せるさいふことだ。

想といつても、特に考へ、殊更思ふさいふのではない、極軽く、さう云ふ意識で居れと云ふことである。然し其の意識は、ハッキリした、確信の上に、立脚したものでなければいけない。

病氣を癒すために、種々のことを、觀念させたり、或は精神の統一を、圖らせたり、若くは、信仰心を強ひたりする遣り方があつて、達者な者が、一寸聞くと、如何にも面白い理窟があるやうに、思はれるけれども、實際問題として、病人はもう、疲れ切つて、精力が減退して居るから、そんな、精神的勞働の負擔には、堪へないものだ。これは、重症の患者、急性の病人に於て、殊にさうである。

と云へば、私は如何にも、精神問題を度外視して居るかのやうにも、見えるけれども、斷じてそんな譯ではない。のみならず、精神作用は、私の最も重要視する處のものであつて、重要視すればこそ、精神力の濫用浪費を、極度に避けることを、企て、居るのである。

凡ての思考は、精力を浪費せしめ、身體を疲勞せしむるものであるけれども、殊に最も害となるのは、怒り、怨み、恐れ、悲しみ、憂ひの情緒である。中でも恨の情に至つては、一種の毒素を發生して、生命を腐蝕させるのみならず其の害は、病室の内外にまで、侵透して、看護の者までも、其の悪劣に中毒されるものである。従つて、内外相伴ふて益々病者の症状を、増悪せしむるものである。

それならば、どんな心持で、居つたならば良いか云ふに、天真の原理に従つてさへ居れば、必ず癒されるといふ確信的希望のもとに、一切を天に信せ、安心して、平然と、ポンヤリと、即ち無念無想で、静臥するのが、精神の取扱ひ方に於ては、最上のものであらねばならぬ。只其の方式が、餘り簡單であるから、一般人の興味を引かぬのであるが、簡易な方法で、癒されるからこそ、天理は一層、有りがたいものではないか。玄妙の法は、即ち常凡の道云ふのは、是れであつて、此の平凡裡に、深玄なる治病の大原則が、包含されて居るのである。

これを信ぜよ。天は正しくして、莞爾やかなものである。大自然を嚴正な法則のもとに置くと同時に、恩愛慈悲顧りなきものである。

即ち、天寵を信じて、科學の法則に據り、心身の安静を守つて、適當の營養を儲つてさへ居れば、時は必ず、癒して呉れるものである。要するに、精神肉體兩方面から、最も合理的な處置を講じさへすれば、如何なる病氣でも、癒される程、靈妙にして、偉大なる生命力を、人は附與せられて居るのである。これを破つて、屢々死に至らしむるものがあるのは、凡て淺薄なる人間の、技巧の咎に歸せねばならぬ。

然り、病を癒すの道は、極めて簡單である。イヤ簡單にやらず、種々の細工をするからこそ、容易に治らないのだ。

健全に生きるの方法も亦、實に簡易だ。イヤ簡易な生活をしてさへ居れば、人は健全な筈である。

病者の憤怒は、彼自身を書ふと共に、看護人にまで、其の毒煙を及ぼすものであることは、前に一言したが、同時に看護人の精神状態も亦、一々病者に反映するものであるから、看護人はよく、自己の正中心を整へ、泰然自若の態度を持つと共に、同情推察の慈眼を以て、軟かに、穩かに、優しく、親切に、枕元に侍し、病者の安静を破らぬや、一切の世話をなすべきである。

病人は、治療の確信と、希望を持つ外、何も考へないのが、一番宜しい。病のや、重い者にあつては、感激感謝すら、仲々體の害になる。たゞに怨み憤りはかりではない。一切の感情思考は、悉く有害であることを知つて置かねばならぬ。

但し、無病の者や、輕症の者には、有りがたい。嬉しいと云ふ、感謝の情が、神経の働きを、最も活潑にして、生理機能を旺んにするものであることを、私は茲に、併せて附言して置かねばならぬのである。云ふこと勿れ、世には、順逆難易の生涯がある。何時でも、有りがたい、嬉しいと、感謝して居られるたらうかと、順境はもとより、天寵であるが、心の持方如何によつては、逆境は、其れ以上の、天恩である場合が多いのである。宿かさぬ人のつらさを情にておぼる月夜の花の下臥し。悪言は是れ功德なりと觀すれば、是れ即ち吾善智識と成る。神説に因つて、怨親を起さずは、何ぞ無生慈忍の力を表せん。

我が在り、我が生きるのは、一切の恩惠の爲めであること、思ふて、茲に至れば、私は實に、感謝の念に堪へぬのであるが、私が最も、感激の至情に燃へるのは、我が裏に、此の中心清明の世界を、附與せられたことである。

實にや、身貧なるも、道貧ならず。道あれば則ち、心に無價の珍を蔵む。無價の珍は、用うれども、盡くること無し物を利し、縁に應じて、終に怯まず。三身四智、體中に圓かなり。友よ。須らく一切を放下し去つて、澗然たる天真の大道に悠遊せよ。一超直入、如來地なるに、但本を得て、末を愁うるこそ莫れ。了すれば即ち、業障本來空、争か似かん、無爲實相の門——。

▽村騒ぎをさせた妻の病氣

昭和十年八月九日、夏の休みで、遊びに来て居つた妹の一族と、家の小供等と總勢九人で、赤澤の海岸へ、榮燈を取りに行つた。焼き附けるやうな、炎熱の日であつた。一間位の大きな石が、ゴロ／＼と顛つて居る濱に、十数丈の大岩壁が、海の中へ突き出た南の端まで行つて、其處の岩窟の下で、着物を脱いだ。岩の間からは、冷たい水がしみ出して、陰森の氣が、ヒヤ／＼して居る。

私と小供とは、岸近くの石を上げて、小貝を取つて居つて、知らぬ間に、二三時間は、過ぎて仕舞つた。處が長女が大聲で呼ぶので、急いで行つて見ると、妻が顔色蒼白になつて、冷たい岩の上に、倒れて居る。病後の身に、食當りも日射病と、二つにやられたのだ。

小供等が清水を捜しに行つた後で、妻は眼を釣り上げて、人事不省に陥つて仕舞つた。

介抱して居る中に、數分間で生が附いたけれども、一寸も動かすことは出来ない。水平位に暫らく安臥させたかつたけれども、何せよ、岩はかりの處で、何ともすることは出来ず、其れに窟の外は、焼けるやうな炎天なので、止むなく

私は、妻を背負つて、動搖を興へぬやうに、注意しながら、大きな石を上り下りして十數丁離れた、赤澤の人家へ、迎り付き知人の家で、休ませて貰つた。

親切な村人は、一杯押しかけて来て、見舞つて呉れた。其の家の主人公は、實業の新しいのを、封を切つて出して呉れた。老人達は、早く飲ませた方がよいと、頻りに勧める。だが私は、一切それを退けて、暫らく静臥させ、自動車を呼んで、乗せ、夕刻家に歸つた。

其の晩は夜通し、胃部に劇痛を覺え、翌十日になつても、止まないの、妹は非常に心配し、母に向つて、早く醫者を頼んで、適當の療治をするやうに、頻りに勧めて、止まない。母は幾多の實例を見せつけられて、此の頃は私に共鳴するやうになつたけれども、餘り頑固に病むので、兩者の間に挟まり、兎やせむ、角やせむと、徒に感ふばかりであつた。

其處で私は云つた。「今日の夕方までに、痛みは止まり、晩には、食慾が出て来る。明日の午後は、布団の上に坐り明後日は、室内を歩くやうになる」と。私がさう確言したので母ももう何うとも致し方なく、なり行きを靜觀するの外なくなつたが、事實は、最上の雄辯である。私の云つた通りの、経過を辿つた。

十二日の夜、出し抜きに、静岡市梅屋町の増田智万雄君と、横濱市日下小学校訓導の土屋友男君とが來訪されたが、妻は元氣よく、サビ／＼と走り出て、挨拶をした。

其處で私は、上述の顛末を物語り、「今日が即ち、一昨日また妻が、七頭八倒の苦しみをやつて居つた時、明後日は室内を歩くやうになる」と私が云つた、その明後日に當る日です。一昨々日は、赤澤の海岸で、大病になつた、村騒ぎ

をさせた者が、今はもう、此の元氣です。私が事實を説明しなかつたならば、これが三日前には、險惡症候を呈した大病人であつたさは、夢にも思はれないでせう。天真の大法に従つて、體を少しも、虐めて居ないから、癒るゝなるゝ、非常に速いのです。人間には凡て、大法の道にさへ従へば、如何なる病氣でも、癒される處の力が、あらゆる人に、完全に與へられて居るのであります。其の人の體力の強弱、病症の輕重によつて、癒るまでの時日には、長短の差はあるけれども、皆んな癒されるのです。特別の力も、特殊の方法も、何も要らない。要するにそんなことがあつても、死ぬことはある筈がない。何さなれば、自然の道に於ては、生は死よりも、強いものだからである。死にさへしなければ、又丈夫になることも出来るではないか」と、諄々として、説き明した處が、兩君は只、驚異の眼を見張つて居つた。

▽醫師も家人も匙を投げた子供が

其れから十日経つた八月二十二日、光の村の、夏期講習で、一條公爵と私が、講演することになつて居り、當日増田君は、父君及び石田海軍大佐と共に、來聽することになつて居つたのに、見えなかつたので、私はさうしたことかと思つて居つた。

處が、九月二日附で、石田大佐から、左の書面が來た。「拜啓、其の後は、御無沙汰仕り、實は變に御思召し居らるゝ事と存じ候。實際其の通り、變事之有候爲めに候。八月二十二日には、午前五時靜岡發にて、自動車に約束致し居り、光の村の御講演を承はるべく、期待致し居り候處、智万雄氏の小き方の子供（三才）十五日来、風邪の氣味にて其後胸に異狀あるが如く、二十日電話にて、我輩が訪問せし時は、醫師自宅共に匙を投げ、殆ど、自暴自棄、餘命數時

間の如く、呼吸停止、脈搏100-110、體温37.5、其の中において智万雄君は、流石に先生の末流を汲んで、醫師を避け、藥を避け、注射は一切せしめず、浣腸に依り、便を取り、一切安靜以て、天命を待ち受けし體度は、健氣にも亦悲愴なる決心、而し偉なる哉、今日に於ては、殆ど平熱、元氣となり、一昨日より粥を食し、數日中には、元の健康體となるべしとの感を、抱かしむるに至り、智万雄氏も一昨日より、ちよいと店に出勤する事となり。之れが爲め、御無沙汰仕り、先生をして、奇異の感を抱かしむるの止むなきに至りし次第、吾輩速に、先生に御通知申上げ、其の教へを乞はん事を進むるも、智万雄君頑として、承知せず、今日に至り、漸く先生に右御報告申上ぐる事を、承諾せし次第、詳細は何れ、本人より、追つて御報告可申上も、不取敢ず小生より、概況申上げ置候。今日に於ては、最早何の心配もなく、智万雄君は愈、先生の自然的安靜療法のけたかさに感銘し居る次第に御座候。九月二日、靜岡、石田正一、肥田先生、坐下」。

九月十二日になつて、増田君から書面が來た。「拜啓、先日は突然、御訪ね申上げ、殊に御奥様御不快の後、飛んだ御迷惑相かけ、實に何とも申譯なく、御詫の申上げ様も御座いません。御無理遊はされ、若しや御體に御障りなかりしや。そののみ御案じ申上げつゝも、御無沙汰致して居りました處、御嬢様に御目にかかり、御元氣の由承はり、安心致しました。其の際先生の御話を承はり、其の大綱を嚴守したる結果、漸く九死に一生を得ました。昨日よりは、めつきり元氣づき、机を前に、母の膝に抱かれて、繪本などいぢる程になりました。危巖に臨み、醫然先生の御説を守り醫者には只、容態を見に来て貰ふ丈けにて、他の如何なる申出でも聞き入れず。安靜を守り、二便に注意致しましたので、今日の喜びを得ました。賀代も、最初より、よく理解し、私に従ひ、先生の御助けを得ました事を、何程感謝致し

て居りますか、全く御禮の言葉もなく、只々真心より、万謝の熱涙あるのみで御座います。くれぐれ厚く御禮申上げて、日夜申し續けて居ります。去月十二日御伺ひ致し、貴き御話を承はる事を得、更に二層其の確信を深め、よく善處し得たるは、これ全く神の御導きかと、深き御縁をしみじみ有り難く思はれてなりません。九月十二日、」

越えて一ヶ月、十月十二日、増田君夫妻は、此の瀕死の危地を脱した當の憲司郎君を連れて、態々禮に來られた。同君は、可愛らしい姿で、座敷中を駆け歩きながら、嬉々として、長男の修一郎と、遊び戯れた。今は全く、健康體になつて居る。(昭和十年十二月一日稿)

昭和十年十二月十七日、増田君よりの書面の一節、「拙宅一同至極壯健で御座います。殊に小供等は御蔭様にて、毎日元氣に、外で飛び跳て居ります。憲坊(死の宣告を受けた子)もめつきり、血色が良くなり、朝早くより、元氣に跳起き、出鱈目の歌を歌ひながら、兄ちやんさくるひ廻り、一同に笑ひの種を撒き散らして居ります。毎日、朗かな朝を迎へて、感謝と希望さに、胸は一杯に充たされて居ります。今一歩で、七五三の祝ひも悲しみの涙であり、來るべき正月も、誠に淋しく迎へねはならなかつたのに、只今の幸福を思ふ時、私共の先生に對する感謝の熱情は、如何程で御座いませう。一生を通じ、恐らくこれ程最大の感謝は、又さなからうと、毎日御禮の言葉が、口より出ない日は、御座いません。私共に取り、何より喜ばしく、有難く、思ひ出多き永久の紀念に致したいと存じまして、御嬢様方(綴立静岡高女在學の長女次女)に、御無理を御願ひ致し、七五三の祝ひの當日、寫眞を撮つて頂きました。私共のこの嬉しい心持を、御喜び下さる事と存じまして、本日郵送、御目に掛ける事に致しました」。

▽十日間の高熱も忽ち下降

昭和十年十二月三十日、伊東町忠魂碑側の石井感一君が、建築に關する用件で、私を訪ね、話が込み入つて居つた爲め、時間が経つて、日が暮れたから、夕飯を食べて行くやうに勧めたら、「イヤ、實は家内が、もう、十日間はかり、四十度の熱が續いて居つて、博士三人と、多くの醫者に診て貰つて居るが、悪くなる一方で、全身が腫れたやうになり何處へ一寸觸つただけでも、痛くて仕方がない。一生懸命氷で冷やして居ります。早速入院するやうに云はれて居るの、ソんなことをして居られない。一刻も早く、歸らなければならぬ」と云ふので、私は非常に、氣の毒になり、大體の様子を聞くと、「最初、齒が悪いので、齒醫者に診て貰つた處が、悪い齒は抜いて、入齒にせねばならぬと云ふので、先づ麻痺剤の注射をして、四本抜き取つた處が、元來、心臟が弱かつたので、忽ち、虚脱状態になつたので、醫者を頼むと、直に強心剤の注射をして呉れた。處が検査の結果、微毒があること云ふので、更に六百六號の注射をした。所が症状は、益々險惡になり、主治醫も首を捻つて居るばかりで、今は只注射で保つて居る有様です」このこと。元來其の婦人は、平素内臟の諸機關が極めて弱い方なので、種々の原因から、さう云ふ状態になつたこと、は、思ふけれども私は兎に角、簡単な養生法で必ず癒ることを、左の方法を話してやつた。

「注射は一切廢め、冷やすこともしない。お粥、卵、牛乳、ソップを攝らず、茲三四日間、玄米五勺を、水三合にて三十五分煮た重湯を、茶飲み茶碗に朝晝晩、一杯づつ、副食物としては、煮立つた湯に、少しの野菜を入れて、鹽節少々、醬油を少し落としたものを飲ませ、間に、果實の汁を少し攝らせる。さうしたら三日間で下熱する」と云つてや

るさ、彼は大喜びで、飛ぶが如くに、歸つて行つた。

彼は、工事のことで、前記の増田智万雄君とは最近會つたことがあり、私が増田君の小供が瀕死の重態から癒つたことを、話したので、直に私の言を、信じたのである。

スルト、昭和十一年一月五日附の端書で、下の如くに、云つて来た。「拜啓、先日参上の節は、色々お世話に相成り候。就ては先生の御話の通り、實行仕り、三日の日より平熱に相成り、家内、本日あたりは、非常に元氣付き、身體も自力にて、立つ事も出来、此の分ならば、全快の見込附き、本日初めて、病院より醫師來り、驚き居り候。實に先生心力のために、小生一生の幸福となり、父も非常に喜び居り候。厚く御禮申上候」云々。

一月七日、長女が冬期休業が終つて、静岡の女學校に歸るのを送つて、長男修一郎を連れ、伊東町に、其の病人を見舞つた。感一君は喜んで私を病室に迎へ「コンナ良い血色になつたから、もう大丈夫です。病人から、トテも助からない。もう駄目ださ、云はれた時の氣持たらありません」と、喜色満面。

私は、高熱のために、停滯物が腐敗して、腸中に存することを、感じたので、早速日野屋藥局から、イルリガートルを取り寄せさせ、温泉の湯を、適當の温度とし、彼に方法を教へて、洗腸させたら、果して、悪臭鼻を衝くが如き宿便が、ゴテ／＼と、多量に排出された。ト同時に患者は、喜びの聲を張り上げて、「さても樂になりました。スツカリ樂になりました」と、大元氣であつた。

私は、更に完全なる休養姿勢を教へ、「明日は本當の食慾が出て来るから、朝うさんのよく煮たのを、軽く一杯、晝お粥軽く一杯、晩うさん一杯、二日目の夕方、もう一度、洗腸をしなさい。十日間の中に、起きられるやうになる」と

云つて、伊東驛午後八時三十五分發の、下田行自動車で、八幡野へ歸つた。私は、豫定通りの経過を執ることを、確信して居る。(昭和十一年一月七日夜誌す)。此の患者は、九日目に起きて歩くやうになり、そのまゝドシ／＼良くなつて、一ヶ月はかりで何の仕事でも出来るやうになつた。現在は肥え太つて、全く無病強健となつて居る。のみならず毎月々經時には必ず酷い胃痛を患つたのであるが、それもスツカリ癒つて仕舞つた。……(昭和十一年九月十日、校正の時。)

▽大丈夫——死なぬ

横濱市の或る大病院の院長の一家さ、私の家とは、十數年來、特に懇意な、間柄であつて、殆ど親戚同様の、交際を續けて居る。

昭和十年三月、院長の父親が、腦溢血で倒れたさ云ふ知らせを受けたので、私は早速見舞に行つた。私は、釋迦に説法のやうな非禮を敢てするつもりは、毛頭なく、只本當に、見舞の言葉だけを、述べる考へで居つた。

然るに、病床に導かれて行つて見ると、つい一ヶ月計り前の正月には、元氣よく私の家を訪ねてくれて、歸りがけに又、臺所の前の、大きな桐の木の下で、中心圓の揮毫を、私に希望された、福やかな、ニコ／＼顔は、何處へやら、形容枯稿生氣消滅、私を見て、微に首肯き、兩の眼頭に、涙を浮べたのみであつた。さうして、苦しきやうに、時々、フウ／＼と、息を吹いて居る。これを眺めて、私も亦、胸の底から、熱い涙がこみ上げて来た。最早、空しき儀禮に、こたわつて居るべき場合でないさ、容態を聞くさ、下劑をやつても、洗腸しても、さうしても、便通が無いさのこと、

其處で私は、耳元に口を寄せて、「お爺さん。大丈夫、良くなりますよ。さうして間もなく、外を歩けるやうになります。通じもあつて、樂になる方法を、お話して置きますから」と云ふと、非常に喜んで、大きく眼を見張つて、微に「有りがたう。く。屹度守ります」と、辛うじて答へた。

私は傍の看護人に、詳しく書き取つて貰つた。注射服薬及び、動物性食物は、一切廢める。そして、朝晝晩、コップに一杯づつ、の生水を飲む。玄米三斗を五五分煮て、それに白米三斗を入れ、軟かに炊く。其れを一日三回に分けて食する。副食物は新鮮な野菜をグラ〜ツと煮立つた湯に入れて十秒間煮た物を攝らせる。全身を掌で逆摩擦することを、朝と晩とに一回づつやる。體、體ならずや。タツタ共れ丈けなんだ。

三月二十八日附の端書に曰く、「過日は感々、御見舞下さいまして、有りがたう御座いました。御教へ下さいました食事を頂きました處、心地よく、通じが御座います。本當にお蔭様と申し、老父事、大喜びで御座います。厚く御禮申上げます。」云々。

四月九日附書簡に曰く、「拙父も追々、良好にて、少し歩行を始め申候。先日御見舞下され候節、御教へ願ひ候食物の製法を記したる紙を、紛失したる時は、大に小言を云はれ、困り入り申候が、漸く採し出し、爾來よく食養を續け居り、食物に依り、便通ありて、心地よき由に候。御禮申上候」。

茲で、便通〜と云つたことに對して、一言して置く。腸液血治療に、最も肝要なことは、安静と便通とであつて、是れ無ければ、病勢は益々昂進するのみである。腸液血の豫防も亦、便通を良くすることが、最上の方法であることを併せて極言して置く。尙ほ豫防上肝要なことは中心力で體内の滯積脂肪を溶解せしめ、血行を順調にすることである。

其れに入浴時の高温、長湯を戒め、なるべくは、水で洗ふか、若しくは水で拭くやうにして居れば、まさに万全の道であるが、効果を擧ぐるや否やは、懸つて、これを厳正に實行するや否やに存するのだ。

五月の始め、私は所業があつて、横濱に行つた時、早速訪ねて見たが、老人は丁度病院前の道を、元氣よく歩いて居つた。私は駆け寄つた。果して、「ヤーツ、外を歩くやうになりますよと云つた通りになりましたね」と、云つたら老人の眼にはもう、嬉し涙が浮んで居つた。

然るに、六月に入つてから、嚴正な養生法を怠つたこと見えて、持病の神経痛が起つて、臥床するに至り、症狀次第に増悪するに至つた。劇痛を緩解させるために、頻りに、モヒの注射を行つたことは、言を俟たぬ。

其の結果、痛みは緩和したけれども、諸機關の弛滞を來して、全身甚だしく衰弱し、殊に腦の作用に、異狀を來すに至つた。早速見舞狀を出して、止痛の爲めに、麻痺劑を用ふるに、變異を生ずるから、御用ひにならぬやうに眞に其の人を思ふの衷情は、堂々たる大病院長に向つて、其の處置を批難するの非禮をさへ、敢てせしめた。

七月六日附、院長よりの書面に曰く、「拜呈、老父の病氣に就き、度々御見舞下され、且つ、獨特の御處置方法御指示下され、有り難く御禮申上候。只御眞情の表れと、感謝奉り候。此の頃は、病痛は殆ど訴へず候へ共、只、腦の變化より、感情の激昂、言語記憶力等の錯誤せること多きと、衰弱加はるのみに候。一時は危険な存じ候も、今日頃は、少康を得居り候、食慾は殆ど無く、何れにしても、快復は暫東なき事と、存じ候も、子として、一日も長らへん事を、思ふのみに候。先づは御禮申上げ度く、此如に御座候」。

私は其れに對して、縷々として、我が確信を披瀝し、而して云つた。「かくの如くにして、合理的養生法を、嚴守さ

る、ならば、必ず治癒するのみならず、長いことは保證されないが、少くとも、四年間は活きる力を、妻に持つて居られる」云々。何と云ふ大膽な、思ひ切つた云ひ方だ。老人は七十六歳である。而も、私の此の言は、氷の如き清智と、大なる責任感の中から、明瞭に發し來つたものであつて、些かの疑念を挟まないものである。

尙ほ一所に病床にあつて、父親よりも、寧ろ死の早きを懸念された母親の病狀に就いては、極めて簡単に附記して曰く、「母上様の方は、直ぐにお宜しいです。チツトも心配のことはありませぬ」云々。

昭和十年十一月二十三日二十四日、祭日と日曜日と二日休みが續いたので、静岡縣立高等女學校在學の長女と次女とが、二十二日夕刻歸宅したので、二十四日午後、其の歸校を熱海まで送りながら、私は濱濱へ見舞に行つた。

元氣よく玄關へ出て來られたのは、母親であつた。其處へ院長夫妻も驅けて來て、「お爺さんも、大層良くなつたから、是非會つて貰ひたい」云々のこと、私も喜んで上つて、病室に行くこと、寢てこそ居るが、正月に入郷野に來た時よりか、血色も良く、肉付きも良く、頭腦言語共に明晰、微笑しながら曰く、「病室中のことは、何も知らず、色々のこと話を話されること、氣まりが悪くつてならない。まるで夢から覺めたやうです。もう大丈夫だ」云々。私も云つた。「もう大丈夫です。死にはしない。死ななければ、又達者になりますよ」云々、共に大聲を上げて、大笑ひである。

院長曰く、「一時はお袋の方が、先かと思ひました。こないたは静岡の親戚が、ドヤ／＼と、一時に押し懸けて來たから何うしたところかと思つたら、日立（醫學博士）さんが見舞に來て呉れて歸り、親戚の者に電話をかけて、もう四日間位しか、持つまいと云つたので、驚いて、やつて來たこと云ふことでした」云々、又々大笑ひ……。オ、危篤に陥つても、活きる力の、何と強いものであることよ（此の患者、今は外を歩いて居る。）

▽簡易なる療法に病者の顔色暗し

前項に於て私は、醫者が薬を用ひたがるのに増して、患者の方が、寧ろ、より以上に其れを熱求することを述べたが、こないた私は、伊東町に行つた時、數年前、事業に失敗した爲め、私の委託物を、金に代へて費消した男が、よいこと云ふのに、借用證書を送つてよこしたま、其のまゝになつて居つたのを、さんな都合かと思つて、訪ねて見た處が、彼は腦溢血と神經痛のため、二年越し、病床にあることと、これを見て、側隱の情禁じ難く、携へて居つた證書を出して、これを引き破り、「コンナものはもう、氣にしなくともよい。安心して養生し、丈夫になりなさい。それには簡単によくなる方法があるから、それを一つ、嚴守して見たらどうか。乾度、段々に癒つて來るから」云つたら、彼の顔面には、喜びの血が漲つた。彼れは不如意の生活の中から、莫大な醫療費を支出しつゝあるのだ。頭には氷、足には炬燵を入れ、牛乳は一日に四合、一回三圓の注射は二日置き、散藥水薬は毎日、この間は、「人の道」に這入れれば、癒ると云ふので、病を押し、説教を聴きに行つた所が、其の無理が障つて、忽ち發熱、心臓の鼓動は劇しく、將に昏倒せんとした。今日は又、天理教の人が、先程來て祈禱をして呉れたが、何や彼やと、物要りに迫はれて、窮迫の其の日／＼を送つて居ること。

そこで私は、「宜しい。私の養生法は、何も費用は要らない。又何人の力をも、借らなくてもよい。實に簡単だ。たが是れを、嚴重に守ること云ふことが、頗る困難だ」云つたら、「何ッ、費用も要らぬと云ふなら、ドンナことだつて必ずやります」云々、決意の程を、眉宇の間に漂はして答へたので、さらはさて、私が私の所謂、合理的養生法を述べ出

したり、彼の顔色は、見る／＼中に暗くなり、私の語がまた終らぬのに、「ソナナは、こても出来ない」と云ひながら、コソ／＼と、寢床の方へ、這つて行つて仕舞つた。珍奇な妙薬でもなく、新発見の滋養劑でもなく、そして、靈妙な神術でもなく、地味な見栄のしない、克己的養生法であつたので、彼が期待した希望の機關は、俄然として、瞬間に、崩壊し去つたのである。だが上述の患者心理を、遺憾なく知り盡せる私は、氣の毒な此の同胞を、責むる心は毫厘も起らなかつた。私は憐憫の情を以て、心淋しく、悔めな前途を抱く、病者の家を辭し去つたのである。

私の頑強無比な實際を、目撃してゐる村の人達は、時々私の處へ、頭痛の持病がありますが、どうしたらよいか。腸胃が悪いが、どうすれば癒るかなど、訊ねて来るが、私が簡素な、而も確實な、合理的養生法を話してやること、みんな悲しんで立ち去つて仕舞ふ。何か、靈妙な奇法でもありはせぬかと、楽しんで来たものが、餘りに簡単な方法を云はれるので、「何ーソナナ。ソナナで癒るものか」と、失望して歸つて行くのである。

例、ぢやア、遣つて見るかなと、始める者があつても、不満足不安ながらの數日の辛抱で、大抵實行の張り合が無くなつて、放棄して仕舞ふ者が、比々皆面りて、從つて、効果を挙げ得る者は、皆無と云つても宜しい。ア、氣の毒だな。簡単なことで癒るのにさ、思ひながらも、此の事實は、私をして、又、其の方法を語るの勇氣を、失はせて仕舞ふのである。だが現に病み衰へて居る病者の姿を見ると、用ひられないことは知りながら、ツイ諄々さ、治療の道を説くやうになる。又婦女の情に似たる哉。

實にや、妙法脚下に滿つるに、人其の天寵を悟らず、徒に救ひを空外に求めて、奇を逐ひ、珍を尋ぬることの淺ましきよ。

▽へヒツ、く、く、く

或る日の午後、書齋から書所へ行つたら、中老の婦人が二人来て居つて、壁の側で妻と頻りに話し合つて居つた。

一人の方の夫は、年はもう六十五歳ではあるが、平素極めて丈夫であつた。然るにこなた、風邪を引いて聲が嘎れたので、醫者に診て貰ふと、醫者は微毒の爲めもあるから、六百六號の注射をやつた方がよいとて、其れを實施するの間もなく發熱、三十九度乃至四十度の高熱が、緊留して降らない。便通はもう一週間もない。強心劑の注射は隔日にやり、牛乳、ソツプ、卵の滋養物で、ヤツト其の日を送つて居るこのハナ。

私はジイツと聽いて居つたが、此の人達は、コンナ邊鄙な田舎に居つて、一層盲目的に、現代醫療法の華美な點にのみ眩惑して居るので、トテモ簡素な、私の所謂「天真療法」などは、話してやつた處が、受け入れる筈はないと、直感したけれども、「マア、氣の毒に、可哀想だな」と、惻隱の情は頻りに、私の胸底に湧き起つたので、到底、駄目たとは思ひながら、諄々として、合理的天真の療法に就いて、説明してやつた。

——果然……へヒツ、く、ウフツ、く、てんで相手にされず。稍あつて、患者の妻たる者曰く、「旦那さん。戲談は別にして、昨日伊東にいらしたさうですが、避寒の客は、大分這入り込んで居りますか」と云ふ。「イヤ、戲談ぢやないよ。さうすれば乾度、癒るんだ」……へヒツ、く、く、……………。

平生元氣たつた患者の顔が、眼前にチラツクので、万々無敵さは承知しながら、私は重ねて其の癒る譯を話してやつた。而して酬いられし所のものは、何ぞやへヒツ、く、ウフツ、く。

此處で私が、神様をダシに使つて、其れに私の方法を織り込んで、話してやつたならば、或は聞き入れられたかも知れない。「なる程、病人がさう云ふ養生法を守つて、且那サンが良の天龍王に祈つて呉れたら、オラが且那も癒るかな」と、納得したかも知れない。

人ひさりの命に關する事だ。ドウだ。お前も、良神さんの仲間入りをして、一つ神様を使つて、うまい具合に話してやつては！いや。嘘も方便さ云ふではないか。應以帝釋身、得度者、即現帝釋身、而爲說法。應以毘沙門身、得度者、即現毘沙門身、而爲說法。

許して呉れ。君よ。俺の良心は虚偽を以て真理を導きむるのに、忍びないのだ。偽りを以て成功するよりも、正しきを確守して、私は飽れ度い。イヤだ。誤問化しなんかを云ふことは——。重患者の處置に對して、戲談を云ふ諸評者よされたま、私は歸り行く彼女等の後姿を、淋しく見送つた。

其の結果の、如何なるものであつたかは、茲に私が話すまでもなからう。けれども彼女等は、最善の道を盡して、西方淨土へ旅立たしたものと、自ら義務に忠實であつたことを、せめてもの慰めとして居ることであらう。

▽中心練磨は長壽の最良藥

昭和十一年一月十五日、八幡野濱の八十一歳になる老人が、訪ねて來た。種々の病氣をやつて、兩脚は不自由となり腕もよく利かなくなつて、手紙も書けなくなつた。腰は痛み、肩は凝り、眼には始終涙が滲んで居つた。病院で注射しても、マツサアジをしても、更に効目が無かつた。處が其の娘で、既に多くの子女の親となつて居る人が、頑固な病に

悩まされて居つたのを、私が話してやつた方法で、スツカリ丈夫になつたので、父親に向つて、血行を促進するやうに、其れを勧めたのである。

老人は其の経緯を物語り、其れを實行した處が、メキ／＼良くなつて、今では手足も樂になり、手紙も容易く、書けるやうになつたこと、さうして、「こないだ病院へ、用事があつて行つた處が、注射して呉れるところであつたがもう癒つたから、良いと云つて斷つて來た。もう何も要りはしない。これで二三年は大丈夫、決して死にがしないよアツハハハ」と、豪い氣焔であつた。

其の老人の親戚で、是れは七十二歳になる老人も、さうも體が弱つて致方がない云ふから、簡易な、腹胸式を教へてやつた處が、スツカリ元氣になつて、私の家に來るのに、可なり急な坂を上らなければならぬのに、此の頃は、平氣でスタ／＼と歩いて來て、少しも、苦しくなくなつた。中心練磨は、無病長壽の最良藥であり、又最上の清樂であらねばならぬ。

此の老人の嫁（伊豆國伊東町裁縫師稻葉勝利君妻）が、毒性、白内障で、東京の専門大家の治療を受けたけれども、さうしても癒らないからさうして、私の處へ連れて來た。私は、正しい姿勢に依る中心力さ、簡素な食事法さを、教へてやつた處が、實行月餘にして、更に見えなかつた國家の看板の字が、ハツキリと讀めるやうになり、數年振りで裁縫も出来るやうになつたさうで、大喜びであつた。これ聞いた私は、かくも早く、視力を回復した嫁の精進を、喝賞せざるを得なかつた。

中風と神経痛と梅毒とのために、四年間病臥して、注射さ、服藥さ、滋養さ、信神さに、攻め立てられて居つた六十