

特105

438

法療然自式野上  
書養療信通  
篇本基  
(上)

村浦・路談  
行發社養療然天



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

始



特105  
438

### 増訂七版發行に際して

今や我國結核治療界は益々多端であります。結核患者の激増は日に甚だしく、然るに久しき因襲は未だ藥劑療法の迷雾より醒め得ず、結核の如き原因的疾患を一時の現象疾患と殆ど同一視して、甚だしく療法の眞諦を誤り、患者の智識又多く生理、病理に對しては殆ど無智にして、醫師に乞ふに必ず藥劑の投下を以てし、之のみに依りて結核治療の目的を達し得るかの如く思惟盲信し醫師も亦投藥の止むを得ざるの狀態にあり、殊に此間の弱點に乘じ、賣藥業者の横行は最近益々甚だしきものあり、寔に結核治療界覺醒の前途尙甚だ遼遠なるを思はしむるのであります。

然れども世界大戰後の世界は近時漸く人類生活の純正に眼覺め、皮相文明の形骸を捨て、至純の眞理に生きんとし、治療醫界も漸く治療の眞諦に覺醒せんとし、藥劑療法の誤謬を指摘し、自然療法の純理を説くもの、漸く社會の視聽を聚めつゝあるは

大正  
10 9. 17  
内交

欣喜に堪へず、亦我通信療養會の實蹟は、この純理を裏書きし得て余りあるのであります。

益々此療法の研究と宣傳の急務なるを思はしむると共に、自己の弱小微力を嘆くものであります。

大正十年八月廿七日

颱風一過後の曇天、浪華の旅房にて  
道頓堀の濁水を見つ、

著 者

2

## 會員諸氏に告ぐ

——此書の再版に際し——

私は此書の再版に會して此書を読まるべき我親しき病友知己の爲に一言したいのであります。

私は自己の強い所信の下に「斯くして全快すべき肺自己療養法」と題し、且つ自己謙讓の意味を以て「人々の全快秘訣と治療法の種々」を附録として此書の初版を刊行したのでありますが、私の宣傳せんとした此道の實行に依つて有名なる病院又は主治醫に宣告せられたる死の命も、次第に光輝ある全快の喜悅に甦つて、再び社會の活動場裡に馳驅するに到つた我親愛なる幾多の全快者の數は遙かに私の豫想に超越し、今尙全快への勝利に近づきつゝある病友諸君の數は、實に過去醫界の盲目的因襲觀念を一蹴して不治の疾病と云はれしものが寧ろ最も容易に治る疾病としての自信を私に

持たしむる迄に至つたのであります。

それらの歡喜を報せらるゝ病友知己の親しき消息を手にする私の歡喜は、歡喜を報せらるゝその人の歡喜よりも遙かに大きいのであります。私は此の道の宣傳のために自己の總てを犠牲にしつゝも、尙日々新たなる病友歡喜の幾多の消息を知ることによつて、そこに自己の幸福と「生」の光榮とを感ずるのであります。

私が初版に附した種々の人達のこれる全快秘訣談も其根底の原理を究するに、何れも我この道の一端の偶然無意識なる履行に過ぎないので再版に當りて其すべてを省いたのであります。

此書を手にはせらるゝ我親しき病友諸君よ、疾病の治癒には常に自己自身の「賢明なる智識の應用」と「透徹せる理解の實行」とが必要であります。賢明にして理解ある諸君は必ずや此書の云ふ所、行はしめんとする所に正しき理解と信愛なる實行とを持続せらるゝことを信じて止まないであります。此書を補佐するに尙豫備篇其他を以

て一層理解と實行とを容易に且正當ならしめんとしたのであります。

此書を敢て上篇下篇に分冊したるは咯血持續の重患者が仰臥の片手を以ても讀み得易からしめんがためのみであります。

乞ふ、心に一點の邪影なく、自然の平靜に息し、再讀、意を紙背に徹せられんことを。

大正八年七月廿一日

炎暑薨に煌く浪華の旅房にて

松 帆 居 生

## 自序

私は瀬戸内海の一孤島、茅渚の海邊に、一竿の風月を友として、生立つたものであります。

大正三年春寒三月一日、病を抱いて、山陰松江の城下に仆れてからの私の運命は實に急轉直下しました。あらゆる人間の惨しさや嘆かひどが、續き續て私を包圍しました。私は轉軻不遇の自己を嘆くよりも、不平等な不自然な、人間生活を見せつけられ乍らそれを呪ひ乍ら、恨みながら、滅び行く自己を如何することも出來ずに、凝視てゐました。

不圖、私の前に希望の閃光が煌きました。人間の不自然生活の打破！自然の平等、神の恩恵であります。

『生れながらの心の清淨を以て、一切の不平を捨て、あらゆる自然の育みを浴びよ』

其處に新しい自己が生れなければ、嘘偽だと思ひました。大自然の大慈悲の前に、自己の全部を投出すことに依つて、屹度健康な自然体に復歸することを、信じて疑ひませんでした。

そうして、如何に自然の恩愛に浴すべきか！

その積極的實行と、所信の眞實であつた歡喜とを以て、書纏めたものが、即ち此の書であります。

私の悲惨であつた過去の病、と同じ病に苦しみつゝ、醫者の不徳・人間の不親切、藥餌の不信、人爲の不眞實を嘆き乍らも、未だ自己清淨の尊さと、天然慈愛の大能力とに、醒めざる人のために、此書の一讀を乞ふのも、強ち徒事ではなからふかと信ずるのであります。

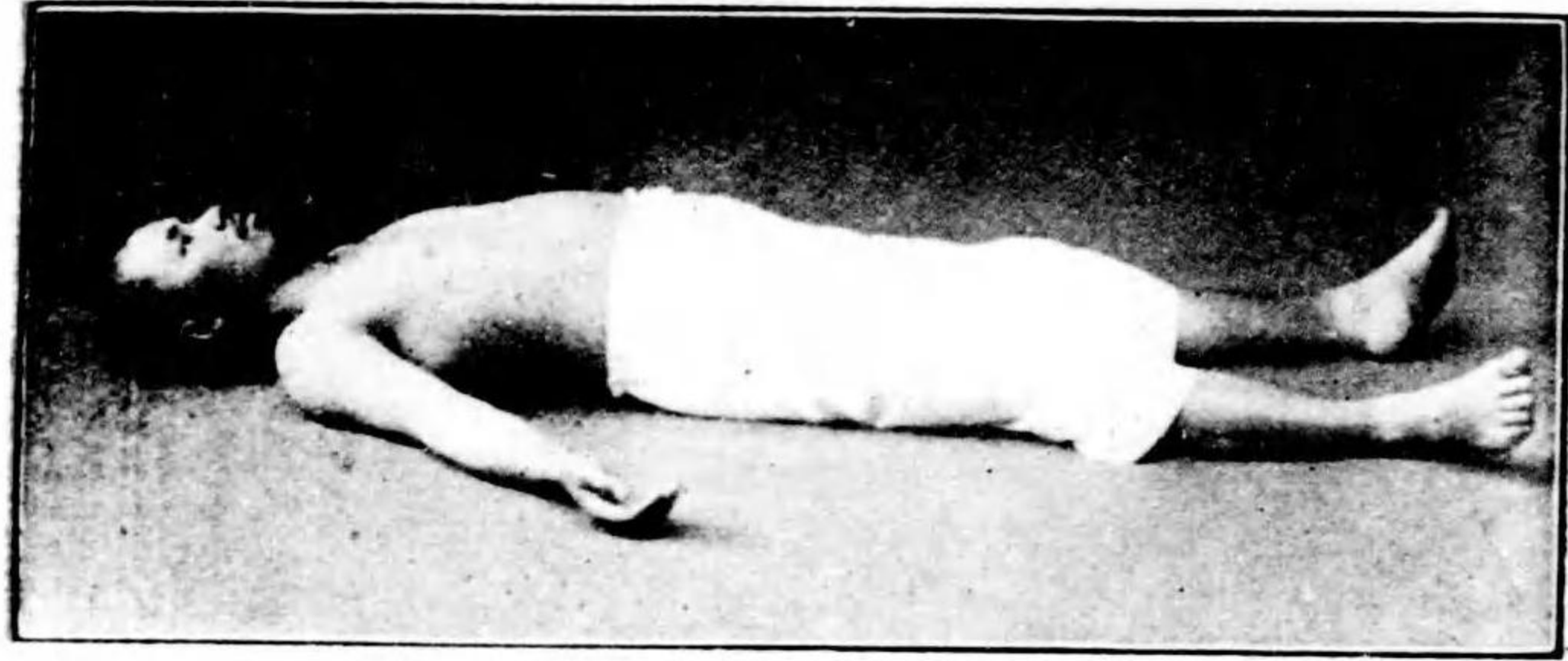
此書を店頭に曝さず、特に天然療養社に依り、通信療養會を組織して、會員頒布にしたのは、徒らに不眞實なる多くの讀者を得るよりも、眞面目なる一人の友のために

自己の経験の土臺から、より親しい通信を交換したいからであります。  
乞ふ。幸に諒せられよ。

大正七年二月

梅花漸く綻び、風春を吹くの日我三疊庵にて

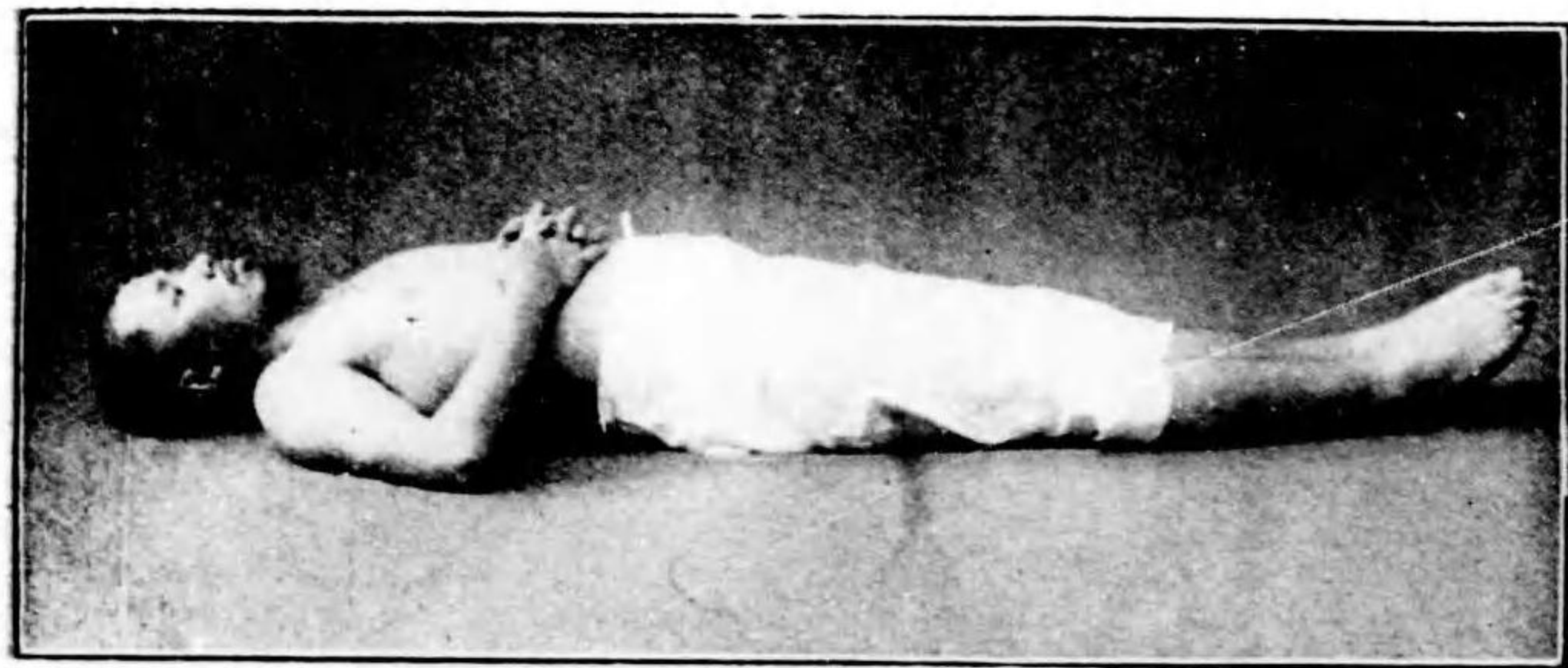
著者誌す



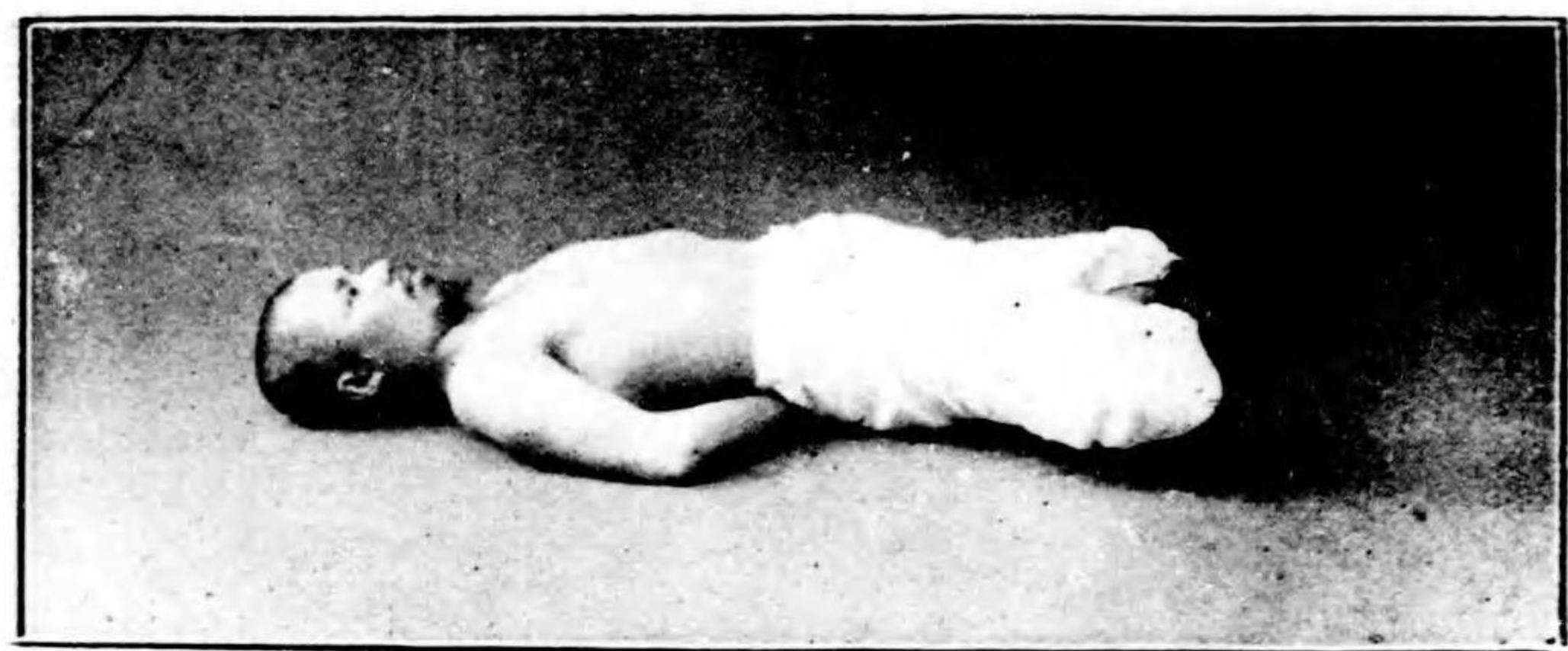
法吸呼静療自 (3)



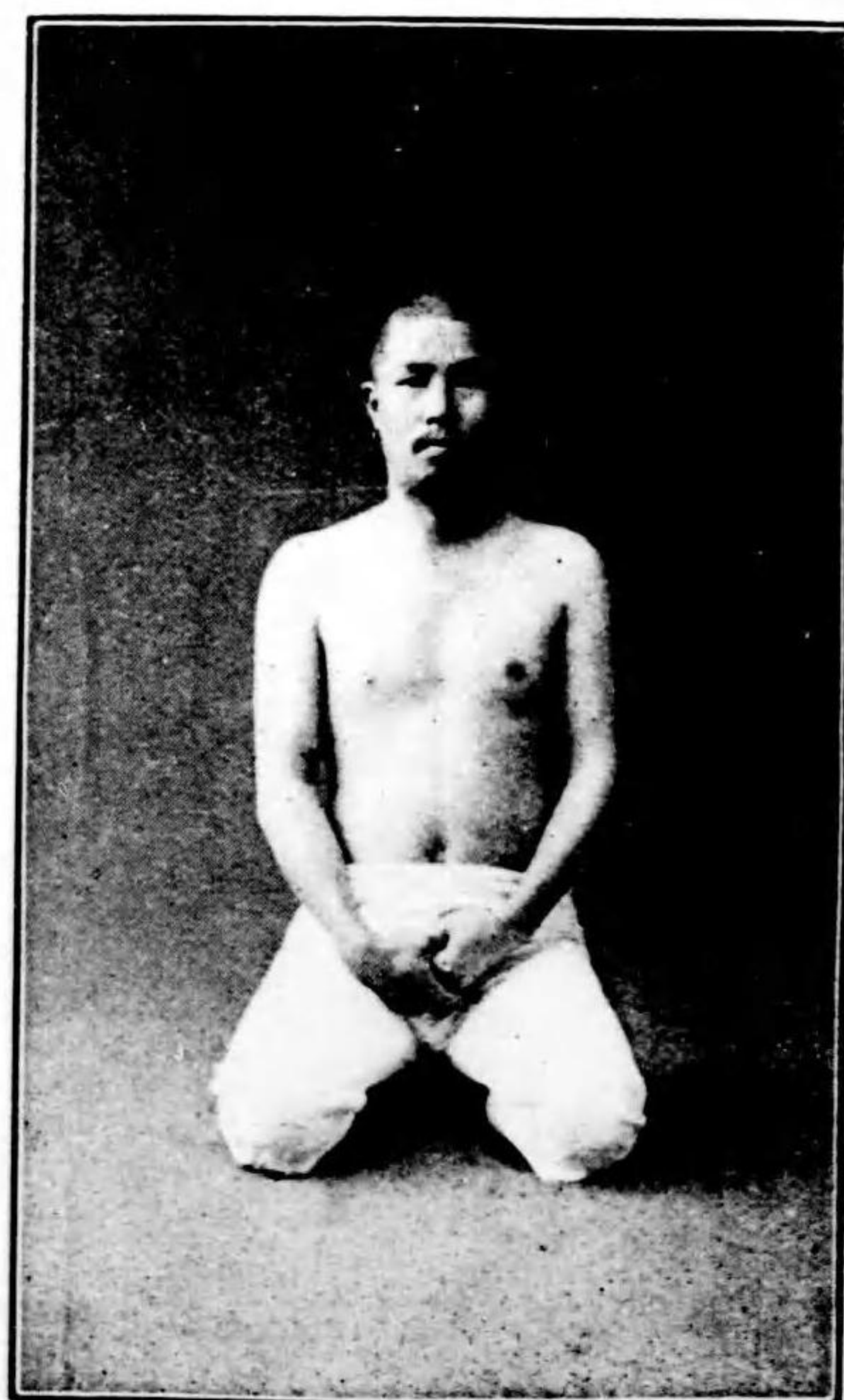
法養休臟内 (4)



法醒覺心足 (5)



法醒覺心中 (6)



法醒覺身全 (7)

上野式自然療法

通信療養書 基本篇(上)

目次

一、天然のはごくみ	(1)
二、自己の覺醒	(5)
三、自療の力	(16)
四、藥物と醫者	(22)
五、自療の方法(一)	(28)
(1) 居	(30)
療則	
療訓	

基本篇(上)目次終

	(7)		(6)	
備	全身覺醒法	療	中心覺醒法	教
療	.....	訓	.....	則
教		則		
考	(60)	考	(59)	則

	(5)		(4)		(3)		(2)
足心覺醒法	內臟休養法	自療靜呼吸法	生殖中止	備	療	療	考
.....	.....	.....	.....	考	訓	則	則
.....	.....	.....	.....	則	則	則	則
(58)	(56)	(44)	(39)				



|| 上野式自然療法 ||

通信療養書 基本篇(上)

一、天然のはぐ、み

お、悲しい傷ましい皮膚を抱いて、病苦に悩まると、親愛なる同胞諸君よ。静かに、静かに、心眼を閉ぢて、思ひを徐ろに、懐かしき自然に馳せ給へ。

流水は滾々滔々として、妙音をいろに、岩に碎け、真砂を洗ひ、魚跳ね、禽遊ぎ、水苔滑らかに自ら生じ、いつしか漂へる浮藻草も、花咲き實を結び、洋々大海に注ぎては、幾萬の魚介捕れども盡さず。

見よや、日輪は爛々として、高く輝けば、森は勇み、水は光り、窓は開けられ、木は芽を吹き、草は種を割り、虫は生れて這ひ、花は恍惚として亂醉し、すべての生靈は、自由に、大膽に、悦び活躍し、その本能を育まるゝではないか。

土の温味よ、土の勢よ、冬來れば、蛙は、虫は、この親しき土の抱擁にその身を埋めて、半歳の疲勞より養ひ、春立てば土のうるほひ、草も木も生れを問はゞ土と應へんのみ。人さへも土より生れて土に入ると云はずや。

深夜・人定まりて、星影静寂の底に清くまばたくの時、廣き野に立て、深き林を仰げ。大碧滴して天地の精は融合し、草はさほひ、木は伸々として息づき、精氣流るゝところ、一点の罪惡なく、萬物幽玄の靈氣に甦つて、安息の生氣を吸呼し。月、靜かに照しては、夜咲く花さへあるではないか。

洵に、天然のはぐみは、不可思議なる力であつて、龜の卵は陽を浴びた砂熱で孵り、蛙の卵は水の精に依り、冬咲く花あり。夏苔む草あり。天高く晴れて鳶空に舞ひ小禽は喜々として枝に囀り、魚淵に跳つて、蝶は花に戯るゝなど、天地の精は靈妙なる恵みを以て、悠悠生物をはぐみ、娛ましめて居るのである。

それに何ぞや。悲惨とや云はん、不幸とや云はん、我悲しき世の病者諸君よ。諸君は、この美しき天の恵みを享くる事が出来ないものであらうか……否、否、諸君は自ら神の子を以て許してゐる尊い身である。自然は常に諸君に、健康と、自由と、悦樂と、歡喜とを提供して、取るに委せてあるのであるが、只、多くの人間は之に反抗して、自ら身を損ひ、病を求め、苦しみに走つて居るのであつて、若し、眞の自己に覺醒して、眞實、天より與へられたる、赤子の心に醒め得たならば、既に病根は除去

せられたものであつて、憂悵忽ちに霽れ、燦然として希望の榮光に浴し得るのである。  
げに……………

……「自然は大なる病院なり」(信條第一)……………

我等はそこに、すべてを許し、すべてを親しみ、すべての生息を求めて行かねばならぬ。

## 二、自己の覺醒

枝頭に薫する花よ、梅よ、椿よ、御身らは何であるかと尋ねたならば、妾は花である、梅である、椿であると答へるであらふ。然り、單にそれは花であり、梅であり、椿であつて、日夜に生長し、花咲き、實を結び、怒らず、悲しまず、暑さも寒さも考へずに、夏來れば茂り、秋去れば紅葉を散らし、自若として天の爲すに任せて居る。何といふ自由な大膽な姿であらう。洵に、天恵の幸福に反抗しない、従順な御身達の良心には敬服する。

樹に飛ぶ鳥よ、林中に棲む獸よ、何といふ感心な天真爛漫さであらう。御身らは、恐らく數千年數百年の昔から。その天性に曲げ逆らつた事はあるまい。何處までも天

然自然に親んで、喜々快々と、天命を完うしてゐるのは、實に美望に堪へない。御身らは仲々巧者な藝術を持つて居る。けれども、それはいつ迄経つても、雀は藁を以て巢喰ひ、燕は泥土を練り、雉は柴に伏し、狐は穴を掘り、鼠は樓檻で、極めて手際の良い巢を造る。けれ共決して、雀が燕の巢を真似たり、鳶が鴉の巢に眠つたりはしない。何處迄も天性を偽らずに、持つて生れた性のまゝに虚飾偽善を知らないのである。何といふ美しさであらう。蜘蛛は生れ乍らにして、あんな巧みな美しい巢を造る術を知るけれ共、如何に生長しても、依然として同じ巢をのみ作り、如何に社會が進歩しても、蠶の繭が特異の發達をした事を聞かない。

これ皆、夫々の天性に逆らはず、天賦の眞實を樂んでゐるのであつて、吸ふべきを吸ひ、吐くべきを吐いて、悠々自適して居るのは、實に平和の極、幸福の至上ではな

いか……………。

然るに、何故、人間はこんなに苦しんでゐるのであらう。自然は決して吾々人間にのみ、病苦や、煩悶や、懊惱や、苦痛を、能へようとはしない、人間は生あるもの、最高に位するものとして、動物にも、植物にも、及びもつかぬ或るものを能へられた或物とは何ぞ。夫れは即ち心であつて、宗教的に云へば靈、換言すれば精神体であつて、吾々は即ち、この尊き精神の作用を中心に、生活してゐるのであるが、其自然に湧き來る精神の善意を感謝して事を爲さず、植物や、動物が、夢にだも想像する事も出来ない。推理の力や、考案の智識や、あらゆる心の作用の難有さを思はずして、之を亂用し、悪用し、恬として恥ぢざるのみか、常に精神の善意に逆ふ結果、精神は荒廢し、惡化し、朝に人を欺き、夕に世を偽り、儂なき物質慾の爲に、眞の自己を欺き

眞の自己の命する處に反抗し、破壊し、自ら自己を傷けて、病苦、憂悶、悲嘆を製造しつゝあることを知らないのである。憫れむ可きではないか。

然らば、眞の自己とは何ぞ。『良心』即ち之であつて、生れ乍らにして、穢れざる心を云ふのである。

近時、舉世滔々として、物質に傾き、精神の事は全く閑却されたるが如きも、靜かに思へ。人は自己の肉體を呼ぶに『私』のからだ』と云はずや。之即ち『私』と『からだ』は全然別物なるを明らかにした言葉であつて、からだは即ち精神の所有物であつて自己なるものは、一個の精神體である事を證據立て、居るではないか。

自己が精神體であり、肉體は精神の所有物である限り、精神を以て肉體を左右し得

る事は、決而空論ではなく、古來幾多の事實が之を語つて居る、久しく啞者であつたクレサスの子が、其父の人に殺されんとした時、突然、發言の力を回復し得たではないか、日露戦争の當時、首なき我勇士が敵陣に突喚した神祕的の實話があるではないか。

然り。吾人の生活は全然精神の生活であつて、精神以外に生活は無いのである。精神樂しからば貧苦も嬉しく、精神喜ばざれば、口に甘味なく、身に暖衣なし、精神一統すれば、如何なる疾病をも治癒し得るものであつて、彼の我國の行者の如き、印度のフエーカスの如き、筋肉中に針を刺すも血を流すことなく、痛痒を感ずる事なく、火中に立つて焦熱を知らず、誠に仰信の力、精神の淨々潔白、堅固不拔なるは、恐るべきものである。

又或は言はずや。精神獨り存在し、他は皆、精神の夢影幻覺にして、吾人の五官に



此の不自然なる本性に逆らつた病の心を捨て、洪大無邊の宇宙に心を遣り、無邪氣な、自由な、放膽な、そして素直な、嬉しい、玲瓏玉の如き、悠悠王者の如き、花あれば花に酔ひ、鳥語へば鳥と唄ひ、風吹けば風と勇み、雨降れば雨を喜ぶの、本然自然の心に歸らなければいけない。

悲しむな。怒るな。

『愚痴と怒りは病の心と知れ』……(癡戒)……そして、静かに湧きくる、本然の心を養ふべきである……………。

けれ共、諸君は決して失望してはいけない。諸君の中心には、今尚本然の心が炎々と燃わて居るではないか。本然の性は全善であつて、眞實である。それに逆らふな。善を爲せ、徳を施せ。すべてを愛せよ。安心立命せよ。善心に逆ふの心は、病の心で

ある。悪は苦みである。敵である。善は養ひである。我父母である。全善に活きよ。諸君は、過去を忘れて了はねばならぬ。

病氣の根源は、肉體を粗末にした事よりも、精神體の痛々しい虐待が、其素因である場合が多い。だから過去の忌はしい痛恨も、悲哀も、凡てを一切さらりと捨て給へ。そうして、小兒の笑顔を思へ。小兒の無邪氣を慕へ。赤兒のやうに瑕つかざる新なる心に立歸れ。而して自己の良心に問へ、良心はにこやかに答ふるであらう、生れ乍らの我は一切空ではなかつたかど。

げにや、今日一椀の飯、一枚の衣も、能へられたるもの以外の、感謝の賜物であつて、本然の心は決してそれ等の物質の何物をも欲して居ない。只物質は、心の安定を得んがためにする、幻夢であり、形式に過ぎないのであつて、其根本を究めたならば

安らかに生きんとするの精神以外に、何物もないのであつて、この崇高にして、汚れざるまことの心こそ眞實無垢なる、本然自然の自己なのである。

然り。諸君よ。諸君は速に過去の險阻であつた社會の總ての罪を捨て、假面を被つた自己を粉碎滅却して、神の分身である、偽らざる、潔き、正しき、本然自然の自己に覺醒せられよ。

「病は自己の革命なり」……(信條第二)……

この革命軍を得たるは、自己の幸福なりと信じ、前途に希望を捕へ、光明を迎へ、精神を充實し、鼓舞奮起し、病を利用して全自己を革新改善せられよ。新に旗鼓堂々ど、花の如く、草の如く、小鳥の如く、水の如く、愉快に、自由に、愛らしく、勇ましく、罪を求めず、慾心を捨て、誠の心を以て、靜かに自己の本然を培へ、馥郁た

る香氣は大空に漂ふて、身は眞に安樂淨土に浮び、心の創痍は癒はて、肉体爽やかに陽光は明るく病床を見舞ふて、心に一點の陰影なく、身に瑕瑾なきを覺はん。鬨聲一番せよ。病は巢喰ふに由なく、遠く散つて、心身、春に遊ばん。

私は敢て、諸君に此心を求むるものである。諸君にして此心を求め得たならば、既に本然の健康に蘇り得たものであつて、肉体の創痍何をか憂ひんやである。

之を要するに、諸君は、不快なる過去の悪夢を捨て、今の愚痴を忘れ、常に小兒の如く心に微笑を湛へ、一點邪惡の影なく、清淨潔白にして確固不拔の精神力を以て、我病める肉体を慰め養ふべきであつて、常に『病氣と壽命は別物なり』との念慮を絶たす、我れに天壽あり、精神の力あり、病何をかせんやの意氣込を以て、萬物を愛し、我身をいつくしみ行くべきである。



### 三、自療の力

宇宙を一貫して流れてゐる、大きな力がある。  
凡てのものは、外敵に抵抗し、外敵を征服し、何處迄も、己が生命力を、伸長せんとするの、絶大無限の不可思議な力を持つてゐる。解りたる雑草は、習はずして餌を食らひ、生れたる積は、教へざるに乳を探る、伐られたる苔も、尚よく水を吸ひ、花顔やがて實を結び、折りたる枝も、再び根を下ろし、芽を吹き、疵つける樹皮は、樹脂を分泌して、微菌の侵入を防ぎ、樹液を流出して、防腐の効を完うせんとする。彼の接木に見よ。探木に見よ。如何に巧妙に、滅びんとする自己を回復するかを。彼の水邊に遊ぶ下等動物に見よ。彼の山野に棲む鳥獸に見よ。未開野蠻の自然人に見よ。彼

等は病院を有せず、醫藥を持たねども、實に自己の天性のまゝに、天恩を感謝し、喜々として殆ど、疾病を知らぬかに、自己の力を以て、自己の疾病を防ぎ養ひ、愉快に頑健に、自己の生命を愛育しつゝあるではないか。流るゝ水にも、漂ふ光にも、空搏つ梢にも、千古の巖に蒸す苔にも、この絶大無限にして、不可思議なる自療の力が貫き流れてゐるのである。

諸君よ、諸君は凝つと瞑目して、自己の心臓の高鳴りを聴き給へ。爽やかに流るゝ血の音の絶ゆみもない働きは、抑何であらふか。

諸君の淨血は一種の消毒劑であつて、白血球は微菌を喰盡する『喰菌作用』といふ奇妙な働きを持つてゐる、そうして血液は全身に充滿して、侵さんとする微菌あらば、直ちに之と戦闘を開始して、精神力の應援を求めてゐるのである。諸君の強健なる胃

液中には、五百倍の鹽酸を含有し、コレラのバチルスを頓死せしむるの力がある。博士コッホと争つて、コレラのバチルスを嚙下し、尙且恬然として、健康なりし、有名な高僧の話も、別に不思議ではない。コレラ病患者が下痢し吐瀉するのは、微菌を體外に驅逐せんとする、自療の力の働きであつて、毒物や腐敗物が、胃腸に這入つたならば、直ちに吐瀉又は下痢を起して、排出を旺んにするのである。下痢止を服用するが如きは、人間が天の與へたる自療の力に反抗して、後日に禍をのこさんとする無智なる方法なるは云ふまでもない。

目に塵埃が這入つたならば、直ちに涙を分泌して流出する、自療力が器械的に働くのである、耳聾は殺虫の性を有して、外敵の入るを防ぎ、鼻孔の刺戟に向つては嚏があつて侵入者を突飛ばす、氣管や肺部に物が這入つたならば、忽ち咳嗽して之を排出

する。風邪は發熱して、發汗を促し、氣孔を開かんとし、腦の過勞には頭痛があつて腦を使用せしめざらんとし。全身の疲勞には、睡眠が襲來して、休養を強ひる。接骨や植皮は、植物の接木や挿木と同じ理である。

之等は皆唯、表面的な自療作用の一部の外面に過ぎないのであるが一毛の端、一抹の唾液に至るまで、吾人の肉體を組織する、一細胞一細胞には、實に神秘的な、驚嘆的な、自療の力が、潜み漲つてゐるのである。彼の下等動物や、鳥獸や、自然人が、運命を悲觀せず、巧智を弄せず、よく全自己の力を以て、殆ど自然に、疾病の痛苦を知らないのも亦當然のことなのである。

されば病者諸君よ、諸君は決して悲觀するには足らない、吾人は最高の人類である吾人に備はる最高の自療力は、何時でも其の武威を逞しうせんとするのであるが、吾

人は殆ど、此武力に對する指揮と兵糧とを、忘却してゐた。

精神療法とは即ち、統一されたる純精神の力を以て、此の力を鞭撻し、局部又は全身細胞の活動を異常ならしめ、所謂靈能を發揮せしむるものであつて、靈能發揮とは即ち、療能の活動であつて、この力の一部若くは全部が、異常なる活動を示すものにはならない。然り。統一されたる純精神の力を以て、常に自己療能の活動を指揮して身心を養ひ、病を制服すべきである。

けれども私は、自療力の旺盛なる發動を促すには、尙、我等をはぐんでくれた太陽と、土と、空氣と、水と、それ等を中心とした大自然のはぐみのかこそ、この神秘的な、驚嘆的な力の、原動である、糧である、と信ずるものである。

即ち、この大自然の育みの中に、虚飾なき全自己を曝露しこれに親炙し、之を吸収

することこそ、最も生れたる人間としての、性に逆らはざるものであると信ずるものである。

我自己療養法の出發點は、即ち爰にある。

曰く『神人一致の心』……………『物皆養ひなり』(信條第三)……………。

亦曰く『各人は自ら醫者なり』(信條第四)……………。

不可思議なる宇宙に生れたる、不可思議なる諸君よ、靜かに、心眼を瞑り、四肢をひろげ、心も肉体も、大宇宙を流るゝ、不可思議なる力の抱擁に、凝つと任せて見給へ。自己療力の兆はそこにひらめいてくる。

#### 四、藥物と醫者

藥物元之、草根木皮。大自然のはぐいみに依つて生れたるもの、一たるは云ふ迄もない。されば吾人は、自己の力を以て自己の病を制し得ると雖も、藥物は神の能へたる奇績である。神の生産物である。此の奇績を感謝し、拜受することも、生れたるもの、幸福の一つであらねばならぬ。

一瓶の流酸アトロヒチ、よく數萬の人を殺し、一匙のアンチピリンよく風邪の神を追拂ふ。其他何、其他何、藥物の力の偉大なるは、須く能へられたる神に感謝して可なりであるが、元之、藥物皆毒、毒物皆藥、巧害は唯之醫の手にあり、藥皆毒、毒を以て毒を攻め、藥たらしむるにあれば、巧害は其運用の如何にあるは言ふを俟たな

い。「藪醫者にかゝらぬもまた一療治」とか、「藥せずして中醫を得たり」とか、「上醫は毒を藥となす、中醫は藥を藥となす、下醫は藥を毒となす」等の詞は、皆此間の消息を諷したものであらふ。

されば醫者とは、神の使者であつて、神の能へたる配劑を按配する、尊き役目の人たるは云ふまでもない、實に天下の名醫は定に神の分身であつて、幾萬の生靈は、彼の掌に載せられてあるのである。彼の榮譽も彼の責任も又重いではないか。

けれ共、實に天下の名醫は、寥々晨の星の如く、天下の名醫に似て、天下の名醫に非ざるものあり、藪醫者の如くにして、實に藪醫者に非ざるものあり。

醫の仁術たりしは今は昔、醫とは收入多大にして、美衣美食し、人の生命を左右し得るを以て、此虛に乗じて、巨萬の富をなし得るの職業なり、商賣なりとの故を以て

醫學に志すものなきに非ず。否、實に斯くの如き志を以て、醫學の門を叩き、醫者たらば博士たれ、基礎醫學の一端を造詣すれば、それこそ天下の醫學博士たり、出でて開業すれば、壯麗の玄關、常に患者織るが如く、忽ち財寶を積み。名聲を轟かしかの藪井竹庵輩の度膽を、冷かならしめ得べけんの意氣込を以て、或は運よく、醫學博士の稱號を提ち得るものなしとせす。

醫學博士の簇出は、學界の慶事であつて、斯界の日進月歩喜ぶべしと雖も、抑々醫學博士とは、其名の如く、主として、生理、解剖、病理、衛生、細菌、藥物、醫化學等の一端に造詣深く、眞に生涯を神聖なる學界のために、捧げんとするの人なるべく、吾人の生活は複雑であつて、病も又單純なる能はず、單に一端の學理の應用に依り、必ずしもよく治病の實を完うし得べきものではない。

私は深遠なる學界の人として、又、臨床醫家の至寶として、醫學博士を尊重するけれ共、動もすれば、彼らが、其肩書の名を濫用して、學界の事情に疎き、世俗を瞞着し、直ちに臨床醫家として、堂々坊間に開業し、一端の學理を以て、複雑なる人命の歸趨を左右し得るが如く、孜孜として所謂、人氣商賣柄を發揮し、蓄財に餘念なき者を見る、併も往々斯くの如き、醫學博士の寸言に驚愕して、失望落膽、自失消心あたらし生命を自棄するものあるは嘆すべき事である。

醫學の犠牲たるべき患者にはあらず。患者の犠牲としての醫學たるべきなり。患者は醫學の講義を聴かんよりも、醫療器の陳列を見んよりも、自己の病の一日も速かに、治癒せんことを乞願ふものであつて眞に醫の目的、又實に爰にあり。即ち、如何にすれば治癒の目的を達し得べきか、如何なる方法を採らば、最も速に全快せしめ得べ

きか、………世俗、お医者様の名に甘んずと雖も、常により多く患者に親しみ、より克く患者の性癖を理解し、堪能なる醫術と、完全なる醫道とに苦心するこそ、治病の要件でなくてはならぬ。

されば、顯れたと雖も、必ずしも天下の名醫と稱すべからず、隠れたりと雖も、下々の下の醫と云ふ可からず、醫學に造詣深き博士にして、出で、臨床の經驗を積み病者の心理を悟り、眞のお医者様の何たるやを、解するに至れば、之比較的良醫と云ふべく、彼の聽診器の指端で撫でつゝ、藪井竹庵の名に甘んずと雖も、常に醫界新智識の吸収に、孜孜として倦まず、患家大事に叩頭しつゝあるものも、之又、比較的良醫であらふ。

されば、病者諸君よ、諸君は紛々たる世俗の評に迷ふことなく、三思九考、心靜か

に醫學と、醫術と、醫道との三者を體得したる、天下の名醫を選定せねばならぬ。

要するに醫とは意なり、醫を以て救ひ得ざるも、意を以て生くることあり、醫とは慈愛の精神であつて、醫者の温情と、患者の敬意とが、ピタリと合致して、そこに始めて、救身の神が働く………。

自然は大なる病院であつて、空氣と、土と、日光と、水と程、難有い薬餌はない、そうして、自己自身こそ最も、心強い醫者でなければならぬ。

## 五、自療の方法

.....(一).....

『一に看病二に薬』とは千古不滅の金言であつて、『クスリヨリモヤウジャウ』とは我  
國定教科書中に修められたる、國家の聲である。醫療は實に正面の攻撃であつて、看  
病は寔に後方勤務である。如何なる銳兵も糧なくして戦ふを得んや。ナポレオンは一  
瀉千里に軍を行つたが爲に破れたではないか。家の將に倒れんとするや、之に支柱す  
るのは、即ち醫療であつて、壁を塗り、屋根を換へ、修理を完うせんとするのは看護  
の力である。我自己療養法は即ち、自然の原則に準じて生命の力を尊重し、誤れる生  
息の形式が能へつゝある病苦の總てを除去せんがために、覺めたる自己本然の心のさ  
ほひを以て、天然のはぐいみをよるこび、靜かに、確かに、治病の効を擧げ得べき、

確信の心を以て行ふべきものであつて、之が効果に到つては、私の實驗と自信を語ら  
ふよりも、只諸君の實行の結果に問はんのみである。

夫。天澄み、氣朗かに、鳶高く飛んで魚は淵に跳る、偉大なる宇宙の力は萬物に働  
いて、人生れ、木伸び、鳥語り、草は咲くのである。この尊くも偉大なる育みの力を  
如何に吸収し、如何に病を治せんとするか。以下次第に之を述べんとするのである。  
諸君よ。乞願はくば、息を平靜にし、心を深くして、讀み且直ちに——なるべく  
直ちに之を實行し、遠く實行を繼續して、病を征服し、驅逐して、舊に倍するの健康  
を誇らるゝに到られん事を……深く願つて止まないものである。

眞實なる根本的の、自己革命は、決して一朝一夕に成就するものではない。氣永に  
氣永に、悠々大鵬の志を以て、精神の根本革命から這入つて、病的な肉體を全く改

造して丁はねばならぬ。

(I) 居 住

……療 則……

- 一、居は高燥にして、後に山を負ひ、前に流を控へ、空と水と樹と土との、眺望可能な最も佳し。後に山なきは庭木を植ゆよ。
- 二、新鮮なる野菜、魚介、其他食料品を得るに、便利にして、水質優良なるべし。水質悪しき時は、良水を買へ。
- 三、繁劇なる音響を忌む。成可く都市を離れて、漁村、田園に入れ。
- 四、室は南に向ひ、廣きを選べ。窓なきは四周に窓を開けよ。窓の代價は薬よりも安

- 價にして効果あり。但し、西窓は窓外に樹列を植ゆ、夕陽を避けよ。
- 五、雨の降る夜、霧の罩むる夜、風の夜、霜夜にあらざれば夜間と雖も戸を閉ぢざるを可とす。努めて開放せよ。
- 六、床あらば花を活けよ、軸を掛けよ、佳香を焚け、花鳥風月は、氣を養ふの先驅なり。
- 七、應接を禁ず。人隔て、悠悠閑境に自適し、孤獨を楽しみ、唯、一人の同情深く從順にして遠慮なき看護人を選め。
- 八、沈黙は精神を充實す、語ふべからず、語るべからず、常に自己の心と、愉快なる希望を囁け。
- 九、何事をも考ふべからず、總てを放任せよ。無頓着なれ。無帽主義可也。裸足主義可也。



一〇、氣を用ゆべからず。常に沈靜なる空氣の中に安臥せよ。  
一一、室内は寧ろ冷やかなるを可とし。床蓆は藁布團又は寢臺を以て高くし、柔らかに暖かなるべし。

**療訓** さらでだに萎微縮小した、病人の心氣を伸長せしむるには廣大なる自然の眺望程効果あるものはない、無限大な碧空を仰いだ時、云ふに云はれぬ自然の威壓に感極まつて、涙がハラハラと兩頬を傳ふことさへある。何といふ偉大な力であらふ。この力に我心氣を融合せしめ、そこに「心の居住」を求むるとき、心氣豁然として本然の心によりみがへり得るのである、あらゆる精神療法の基底は即ち茲にある。

**療訓** 樹々の生々育々たる色を見るは、眼の樂であつて、氣の養ひであり、水の流れを見るのは、「氣を轉ずるの療法」である。私が後山前水を奨め、庭木を植むよと説

くのは決して唯に、空氣の清新を欲するから計りではない。

**療訓** 野菜も乳汁も魚介も、新鮮なものは古びたものより、數倍の榮養を持つて居る古びたものは動もすると、却て害あつて益なき場合が多い。「空氣と食物は榮養の源である」。病人がこの二つのものを儉約するやうでは、病氣は癒るまい。食物を石炭とすれば、水は火力である。如何なる食物も水と鹽とによつて味定まる。水は酒の如く不必要ならざるも、酒よりは安價なり。

**療訓** 病者の神經は尖り易いものである。出來得る限り雜音から避けよ。安靜は治病の第一要件である。眞の休息である。

病者は常に心に微笑を湛へて、氣を安らかに、靜かに樂しむべきである。轉地療法  
の第一目的は、即ち轉氣と安靜療養とにあるのであつて、空氣問題は第二である。

漁村は田園よりも、禮に習はず、固ならず、すべて安氣であつて便利が多い。

**療訓** 如何にすれば安價に有意義に治病の實を擧げ得べきか、吾人はそれを考へねばならない。病室の構造を改良するが如きは、藥價に比較すれば極めて安價なる仕事である。不快なる病室に長らく患ふよりも、爽快なる室に短く病める。人生は無限ではない。治病の方法は、常に極端に積極的でないければいけない。『良農は草なきに草を取り、中農は草を見て草を取り、惰農は草を見て草を取らず。』といふ言葉がある病を見て病を制せんとするは、既に遅れたるものであつて、病を見て病を放任するが如きは人生の貴重を知らざるもの。されば既に病あるものは一の病を制するには十の力を以てせよ。病の勢は制病の力に反比例して猛威を振ふ。

**療訓** 『濕氣』は健康者でさへもよろしくない。『夕陽』の直射は、農作物や林作物でさ

へも之を忌む。

**療訓** 薰香は心氣を引立て、詩歌書畫は清友である。小鳥の愛らしきを飼へば、心を慰むるに足る。之等は皆「氣を養ふの療法」である。

**療訓** 面會謝絶………醫療が重患者に注意する最後である。私は如何なる輕症の人も常になるべく出來得べくんば、人と隔て度い。………人と對座した時、病者の心氣は既に亢進を覺ゆる。試みに体温器を狭んで見給へ、三分乃至一度の發作的体温の上昇を見るであらふ。心を勞して應接するが如き事あらば其結果や知るべきのみ亢奮の後は疲勞を生み、病勢を亢進せしむ。だから病者たるものは全然人俗に超越し、悠々孤獨を樂しむべきであつて、私は之を『孤獨療法』と名づけてゐる。只之れだけに依つても輕症治療の効を治め得るのであつて、稍重症には是非共、此が養

法をどらしめねばならない。けれ共私は、籠居蟄住せよといふのではない。蟄居と自適とは全然別物である。只自己の手足として、従順にして温和な、一人の成るべく、同性の看護人を必要とする。看護人は別室に住み、用ある時のみ呼鈴を以て呼ぶのがよい。

**療訓** 言語を發するは心氣を消耗するのみならず、精神を疲勞し、呼吸を不調ならしめて、空氣の攝取量を減少し。心臟と肺臟とを虐待し。循環系統に波動を及ぼすものであつて、其結果は咯血、發熱、心臟麻痺、腦溢血などを誘致することがある。抵抗療法として、義太夫、謠曲、浪花節の如きを奨励し、唱歌高吟を奨むるものもあるも、夫等は健康者の体力鍛錬法と病者の療病法とを混同せるものであつて、既に咯痰のある患者は深吸呼でさへも大害がある。彼の音聲を職とする人の、多く短命

なに見ても、其害の大なるは推測されるではないか。私はすべての病者に向つて沈黙を守らしたい。絶對無言主義をとらせたい。之は私の『無言療法』であつて、咯血患者の如きは、是非共此療法によらなければ、どれ程止血薬を盛つても駄目な事である。諸君は須く此無言行を練習して見給へ。最初は一日より三日に、三日より一週間に、二週間に、一ヶ月といふが如く、實に興味津津々として知らず知らずの間に意志を堅固にし、克己の力を養ひ得て、孤獨療法と相俟つて、治病の効を確實にし、健康者は心身充實して、体量を増加する事が出来る。

**療訓** 『幸福とは希望の謂也』病者は常に、美しき希望をもつて、心の緊張を保て、希望は光明を産み、光明の前に病心はないのである。

**療訓** 書物はゴタゴタに亂れ争つてゐれば、牛乳瓶は寝轉びたくつて、寝轉んでゐる

のである。障子の破れは笑つて見てゐるのである。彼等をそのまゝに置いてやれ。ブラリと外へ出ても、無帽でも、裸足でもかまはないではないか。帽子だつて、下駄だつて、時にはお供を免してやれ。無帽は頭腦を健全にし。裸足は心氣を爽快ならしむ。足の裏と、頭の頂邊とは、全身の悪氣を抜く處である。

些々たる事を氣にするな。他人の下馬評何すれぞ。燕雀安ぞ鳳鴻の志を知らんやである。……心氣を養へ、……。

**療訓** 室内は雑巾を以て拭け、掃く時は埃立ち、空氣を混濁せしめ、精神を不快にする。

病者はなるべく安臥を必要とする。病褥は輕症と雖も、晝間もしつらへてをけ。

備考 養生訓に曰く「氣を和平にし。荒くすべからず。靜かにして溢りに動かす可からず。緩かにして、急なるべからず。言語を少くして、氣を動かす可からず。常に氣を臍の下に置きて、胸に上らしむべからず。

之れ氣を養ふの法なり」と。

備考 上古天真論に曰く「恬澹虛無なれば、眞氣之に従ふ」と。

備考 朱子曰く「病中には思慮すべからず。凡百さ且つ一切を放下し。専ら心を存し氣を養ふを以て勤めとなすべし」と。

……實に古人は名言を吐いた。

## (2) 生殖中止

……療 則……

一、斷然、生殖作用を中止すべし。房事は勿論、總ての色情的行爲を絶対に禁じ。常に異性に接するを避けよ。

二、異性と同棲すべからず。夫婦は出來得べくんば別居せよ。

三、夫婦同居の際は、他に一人の傭人を置き、彼は、色情や、無分別に對する、邪

魔物にして、唯一治病の功勞者たるべし。

一五、色情を挑發し。又は、喜怒哀樂の精神を刺戟するが如き、書籍、繪畫を手にするべからず。

一六、高尚なる娛樂を求めて、それに没頭せよ。色情慾から遠ざかる、一つの方法である。

一七、常に、神佛を信仰せよ。精神を崇高にし、卑猥な心を、拭ひ去ることが出来る

一八、燃ゆる愛情の心を、廣い自然に放て。可憐な、動物や、植物を、愛撫せよ。やるせない心をそれに注げよ。

**療訓** 生殖中止！ 病者の心は悲しいものである。徒らに燃ゆるものである。深い、深い、同情を欲するものである。せめては異性の、眞の心に頼らふとする。そうし

て病者は、自ら死の淵へ沈んで行くのである。何といふいたましい事であらふ。病者にして、若し、この可憐な情熱を、冷靜水の如き心を以て、抑へ得るだけの勇氣があつたならば、克く生命をとりとめ得るであらふ。私は何處迄もこの『制慾療法』を主唱し度いのであつて、私は常に『生殖は死の道程である』と信じて疑はぬ。彼の虫に見よ。彼の草に見よ。交尾し、産卵しては死し。花咲き、實熟れては枯れるではないか。生殖作用は、世代の交番であつて、永く生きんとするものゝ、常に避くべき事である。まして病者に於てをや。

**療訓** 『弱身につけ込む風邪の神』といふことがある。彼は同情されんとし、之は同情するに至る。君子は危きに近づくべからず。異性の情何すれぞ。遇ふて肉身。別れて他人。汝の生命の方が餘程尊い。

異性に向つて媚びんとするは、人情の自然であつて、止むべからざる勢である。媚ぶるの心は、既に、精神亢奮であつて、病身を虐げるの心である。亢奮は疲労の源であつて。疲労は即ち衰弱である。異性の肌に触るゝだけでも、握手するのも、言葉を交すだけでもよくない。

私が、孤獨療法を主唱するのは、一はこれが爲であつて、異性に親しむが如きは何よりな安静療法の破壊である。命の惜しい病人は、慎んだ上にも慎まねばならぬ

療訓 夫婦は餘りになれなれしい。氣の置けない、第三者を置け。第三者は仲裁者であつて、無用の喧嘩や、尖つた心を慰めてくれる。『三人寄れば文珠の智慧』とやら三人で暮らせ。

療訓 肉体を玩弄しては勿論悪い。精神の玩弄は、尙それより悪い。病者は、カラカ

ラと笑つたり、サメザメと泣いたりしたがるものである。精神の安定がないからであつて、過激な喜怒哀樂の情は、精神の安定を覆すものであつて、肉體的にも、精神的にも、衰弱の根原はそこにある。

療訓 交接や、手淫の害は、直ちに來ない。一日乃至數日の後、病状は急轉直下する。唯一回の交接のために、命を落した、病人の例はいくらもある。

療訓 信仰なき生活は、死の生活である。信仰に蘇り、眞の自己を愛育すべきである。毎朝適當な巨離の、神佛へ日參せよ、神を信するの心は、やがて自己を信するの心である。佛に歸依するの心は、自己の再生の心である。誤つた迷信の方法は、避けねばならない。けれ共、信仰の心は、精神充實の先驅であつて、自己革新の第一歩である。精神の革新は、肉体をも導き、唯この信仰の力にのみよつて、病魔を一掃

し得たものは決して少くない。精神療法とは、蓋し、信仰生活の一部に過ぎない。療訓 園藝趣味。歌俳に親しむもよし。なるべく戶外に求め得らるゝ、高尚なる趣味に耽れ。小人閑居して不善をなすといふ。外に出よ。外に出よ。花は、草は、首をかして、お前のくるのを待つて居る。さゝやかな生きものは、皆敬意を表してゐる。變らぬ心で、それ等を愛してやれ。これに越した養氣療法はない。

(3) 自療靜呼吸法

……………教 則……………

イ、枕を用ひず。水平位に仰向けに寝よ。咳の出る患者は、柔らかなる蓆上を佳しとし、体位を稍斜めになすも可。

ロ、兩腕を伸ばし、何れも体側四十五度の處……………体側約一尺五寸……………に置き、掌を上に向けよ。

ハ、兩脚を伸ばし。踵を開くこと約一尺。

ニ、眼を瞑り、心を沈靜に、全身の何れにも力を入れず。

以上を筋肉休養の純正なる姿勢とす。

ホ、重病者は腹力を支ふるため、腰背部に理無のない快き厚さに、綿又は布を疊みて敷け。

ヘ、赤兒のあどけなきに歸り。丹田に微笑を湛へ、靜かに、靜かに、水の流るゝ如く極めて自然に、下腹を膨らす氣味に、鼻より息を吸へ。……

清淨なる空氣は、入りて五臟六腑を洗ひ、血行を順調にし、血球の働きを旺んなら

しめん。……心に快癒の喜悦をさゝやけ。

ト、殆ど無呼吸の如く、下腹を凹ます氣味に、穏やかに、自然に、鼻より息を吐け。全身の悪素は洗ひ流されて、心安樂に酔ふ。

チ、全く無理のない呼吸……。そうして睡りに入り、眠りより覺めよ。

リ、成るべく乾湿度を得たる、新鮮なる空氣を、室内に漂はせよ。戶外穩かなるの日乾燥せる砂上、芝生の上に仰臥するなどは最も可。

又、重病者は斯くして眠り、斯くして天真爛漫に疾病を忘れ、次第に腹力を増進し、腹筋の力を養へ。

療訓 曰く静座法。曰く腹式呼吸法、其他何、其他何、何れも皆『空、空養』に就て考慮したものに他ならない。實に吾人は、空氣中に棲息し、殆ど空氣榮養に依つて

生けるものであつて、食物榮養は數日若くば數十日間、之を斷つても、尙生命を絶つに至らないけれども、空氣榮養に至つては、吾人を斷然空氣と絶縁したならば、僅かに五分間で絶命し、若し又口と鼻孔とのみを開けて、全皮膚及び他穴を、緻密な物質で全然密閉、閉塞したならば、二時間の後には、死亡するのにも見ても、空氣と吾人との關係は、如何に大切であるか、分るではないか。實に空氣は吾人の生命であつて、空氣が吾人を養ひ育みつゝある、不可思議にして偉大なる力の總ては、如何なる學者も、充分具體的に、之を説明する事が出来ないであらふ。空氣は萬物の命根であつて、空氣と生命の問題は、即ち又、空氣と自療の問題である。如何にすれば、最も適當に、最も美味に、最も多量の空氣榮養を攝取し、自己の病を養ひ得るか。私は此問題について、永い間病床に横はり乍ら、かなり種々に、頭腦を惱



ました。そうして色々の事をやつて見て、こうでなければならぬと、信じ得たのは當ち此自療静呼吸法であつた。

**療訓** 病人に床上運動法などを、強ゆる人があるけれ共、これは間違つた話である。安静は自療の要件であつて「運動は体力を消耗するものである」。すべて出來得る限り、榮養攝取を主として、体力の充實を計るべきである。

**療訓** 此方法に於て、枕を用ひざるは、人間自然の状態であつて、呼吸の自由である如何なる動物と雖も、枕して寝るものがあるであらふか。枕を用ゆると喉頭が屈曲して、氣管口が一直線にならないから、空氣の充分なる流入が阻害されるのみならず。呼吸に多大の努力を要し既に病める肺臓に特殊の活動を強ゆる。

**療訓** 仰臥は「最も血行の順調な姿態」である。

**療訓** 重患者は蔭中に仰臥のまゝ、行ふのがよい。非常に咳の出る患者は、稍體を斜めに仰臥するか、上体を少しく高くして、喉を麥湯、米湯又は鹽湯等にて潤せば、咳を防ぐ事が出来る。

**療訓** 『筋肉の發達は從であつて、内臓の強健が主である。』私は内臓さへ健全であれば筋肉は自然に發達するものであると信ずる。筋肉發達のみならず、意を用ひたが爲に内臓を虚弱にして了つた悲惨なる實例は、決して過去の私の苦い惨ましい經驗のみではない。

**療訓** 此方法に於ける姿勢は、『全身筋肉の休養』にある。全身の何れにも力を入れてはならぬ。足の爪先は、軽く外方に倒し。眼は散心を防ぐために、微かに瞑るが佳い。全身筋肉の總ては、自然の状態に置かれる。

**療訓** 重患者には、光線の刺戟でさへもよくない。顔面に直射する光線は、カーテン又は障子で遮れ。

**療訓** 此姿態を整へ、バツと大空に瞳を放て、精神は恍惚として、自己覺醒の状態に置かれ、求めずして赤兒のあどけなきに歸るべし。空を見よ。空間を仰げ。全然樂天的である。それから凝つと眼を寝るごよい。

**療訓** 重病者の腰背部に支へを入れることは、強健な片掌又は、兩掌をうつ伏せにさし入れるだけでも、かなり氣持のよい力強さを覺ゆるものである。

**療訓** 下腹を膨らす氣味に、腹力を以て呼吸するのは、即ち腹式呼吸である。

呼吸の方法は、普通之を三別することが出来る。肺尖呼吸、胸式呼吸、腹式呼吸である。

所謂肩で息をするのは「肺尖呼吸」であつて、肺の尖端のみが活動し、肺活量の最も狭い、空氣栄養の恩恵に浴することの最も少い、一種の病的呼吸であつて、大抵の虚弱者は知らず知らず、此呼吸をしてゐる。

「胸式呼吸」とは、一般運動家のする、深呼吸のやうな、胸でする呼吸であつて、息を吸入した時、胸が擴がり、呼出した時狭むのである。此呼吸は肋骨と胸部 筋肉の力とでするのであるから、肺臓は廣さの極つた胸腔内で、不均に、虐待的に、活動を強ひられ、呼吸器管を縛つて叩くやうなもので、却て虚弱に陥り易い。只胸廓筋肉が發達して、多少胸圍が増大するから、一見体格が整ふたが如く思はれる。けれ共それは單に外見であつて、有名なる運動家が一般に却て、肺活量の少ないのも、之がためであつて、決して理想的の呼吸ではない。

「腹式呼吸」とは即ち、横隔膜で呼吸であつて、膈力と膈下丹田が働き、息を吸つた時、腹筋の力で、横隔膜が腹臓を壓下して、下腹が緊張して、膈下に氣力の充實を覺ね、胸腔には充分な餘裕を生ずるから、肺底迄充分空氣が流入して、心臟肺臓は十二分の活動が出来る。息を呼出する時は、腹力が緩み、横隔膜が舊位に復して、心臟や肺臓は一種のマッサージを受けて、肝要な心臟壁や肺臓底を強固にする。即ち横隔膜の上下運動を以て、心臟、肺臓、胃腑、長い腸、肝臓、腎臓、其他すべての胸腹内臓器管に緩急度を得た、一種のマッサージを施し、胸腹諸神経の働きを敏活にし横隔膜のみの力を以て彼らを安樂に活動せしむるものである。

**療訓** 此呼吸法は、胃を刺戟して、胃液の分泌を助け、消化を旺ならしめ、胃滯を除き、胃弱其他一般の胃の衰弱から、次第に回復せしむる。

腸は亦蠕動作用を助けられて、腸壁血管の活動が盛んになり、榮養吸收の力を増大し、その排泄作用が充分になる。

即ち此呼吸法は、胃腸の惡氣を上下に排出する、一種の吐納法であつて「慢性的な胃腸の虚弱を、回復するのには、最も簡易な有効な方法」である。

**療訓** 此方法は又「内臓練練の方法」であつて、停滞せる汚血は次第に動いて、血行は順調になり、全身血液の循環が、極めて平等になつて、何處にも汚血が滯滞せず心に爽快を覺ね、肩輩く、頭清々として、腹中の石塊皆溶け、血球の働きが充分旺盛になる。

**療訓** 体内には生活のために「疲労毒素」が出来る。病人には殊に、この疲労毒素が多量である。疲労毒素は第一に、血液を混濁して肺臓を通過し、肺臓は無数の神経と

血管と、氣泡とから成立してゐる、海綿体様のものであつて、呼吸作用によつて空氣を吸入し、酸素を攝取する。その一日の酸素攝取量は、約三百匁であつて、一日の食物榮養攝取量の、殆ど二倍である。即ち全身の血液は、一分間に約二回の割合に肺臓を通過し此空氣酸素の力で、疲勞毒素を洗滌されるのである。第二には尿となつて排泄される。第三には皮膚の氣孔から、汗其他となつて出る。第四には腸壁から、腸瓦斯となつて出る。だから肺の働きが不充分なものとか、非常に勞働疲勞すると、尿量や、發汗量が増加する。

如上、これ等の排泄作用を盛んにする事は、治病上缺ぐべからざることである。

**療訓** 衣帯は常に緩くし、皮膚をも新鮮な空氣に觸れしめねばならぬ。

**療訓** 強い呼吸、深い呼吸は病人にはよくない。穏やかな、自然な呼吸。

**療訓** 木の葉の悦びに震へるが如き心、感謝！感謝！の自己覺醒より、無心の妙境に入り、睡りに陥れ「睡眠は休養である」病人は寝たいだけ眠れ。

**療訓** 咯血患者、吐血患者は、止血の確かになるまでは、息を殺し、軽い胸式呼吸をとつてゐる必要がある。

**療訓** 此呼吸は自然呼吸であり療養呼吸である。時と回数を選ばず次第に此呼吸を習練し此呼吸を以て常呼吸となすに到るべし。

備考 古書に曰く「心氣を氣海丹田に養ひ、臍輪より逆上せしめず。鼻孔より息を通じ、急ならず、緩ならず、喘ぜず、風ぜず。出息と知り。入息と覺照して、意識を息に緣して、上下出入せしめず、思惟分別せず、情解下度せず。只管に出入の息を覺て、一息をも放出せず、工夫相續せば……四大調適、五臟皎潔にして、上部清涼、下部溫暖……」元氣自然に充實して……「身心自然に大歡喜を生ずべし」と

備考 和神導氣の法に曰く「鴻毛を以て鼻上につけ、動かさること三百息。」  
備考 氣海とは臍の輪の處を云ひ、總身の元氣が湊ひ集るべき大海といふことである。丹田とは臍下一寸五分の處を云ひ、不老不死の仙藥たる、大還丹を作出すべき田地といふことである。即ち氣海丹田とは身体の重心をいづたものである。

(4) 内臓休養法

……………教 則……………

- イ、枕を用ひて（又は用ひざるもよし）横臥。
- ロ、四肢に力を入れず、自由に伸ばせ。
- ハ、凡百を忘れ、病苦あらば凝つと耐へよ。
- ニ、たいそれ丈け……………。

**療訓** 『休養は力の回復である。』内臓は主である。筋肉は従である。内臓を強壯にするには、内臓を虐待してはいけない。病者は時々此姿態をとつて、休養を計るべきである。

**療訓** 仰臥は筋肉休養の姿態であり。横臥又は伏臥は『内臓休養の姿態』である。動物は其寝ぬるや、此姿態をとり、先天的に内臓休養の實を擧げ、悠々自適天壽を完うしてゐる。小兒は伏臥して睡眠したがるものであるが、人間生活の匆忙は、筋肉過勞に陥り、其寝ぬるや、内臓よりも筋肉の休養を主要とするに至り、習慣性が遂に、主として仰臥態をとるに到らしめたものであらう。

**療訓** この姿態にあつては、呼吸は自然に、軽い腹式呼吸になるものである。

**療訓** 何事も考ふるな。虚心平氣、思ひは即ち煩らひである。唯我呼吸によつて、清淨なる空氣が入つて、病苦を次第に癒すことをのみ思へ。一にも感謝。二にも感謝。病苦は自己革命の第一歩である。それから新たなる自己が生れてくるのである。

(5) 足心覺醒法

……………教 則……………

- イ、枕を用ひず、仰臥。
- ロ、兩掌は十指を組み、胸下腹上の處に載せ。臍下に氣息を充實せしむる氣味に……
- ハ、兩脚を揃へて伸ばし、グツと力を入れ。
- ニ、稍強く息を下腹に吸込む時、同時に踵を揃へて、ウ、ンと押伸し。
- ホ、靜かに息を吐く時、足の力を抜き、爪先を揃へて指を折るが如く……。
- ヘ、此法を繰返すこと兩三回。

療訓 靜呼吸によつて、腹力を養ひ得たる後、漸次此法に入るべし。

(6) 中心覺醒法

……………教 則……………

療訓 朝眼覺めたる時、夜眠りに入るの前、朝夕二回此法を行へば、足脚潤達し、氣高遠に入るべし。輕症患者、慢性病者は、隨時一日數回、此法を繰返し、足心の充實を覺ゆる迄に到りて漸次、次法に入るべし。

療訓 足を暖かに、頭を冷かに、大凡生を養ふの道は「頭寒足熱」にあり。

備考 脚の覺醒は強健の第一要義なり。釋尊宣く「心を足心に收めて、能く百一の病を癒す」と。備考 古人曰く「踵を以て息す」と。

イ、枕を用ひず、仰臥。

ロ、兩掌を重ねて、腰に入れ。(略血の憂ある患者は憂ひなき片掌又は疊める布片を)

ハ、兩脚は屈めて、膝を組みたる形

ニ、圓形に軽く、水平位に腰推を揺れ。

ホ、静の呼吸……

へ、室内に佳香を漂はせば、更に妙。

療訓 病床の人、修めて此處に到らば、氣息丹田に充實し、兩脚覺醒し、其息遠大に

「生死の命根を踏断して、虚空消殞し、鐵山碎くる底の大歡喜あらしむ」

療訓 佳香は心氣を引立て、覺醒の先驅にして、健康の刺戟也。

(7) 全身覺醒法

……………教 則……………

イ、胡坐し。

ロ、膝を開くこと約一尺。

ハ、足を成るべく深く重ね、肛門を窄める氣味に、臀を後方に突出す。

ニ、下腹を膨らす氣味に成るべく前に張つて力を入れ。

ホ、腰の骨は痛い程後へ反るべし。

へ、上体に力を入れず、肩を下げ。

ト、仰向かず、正面に向き。

チ、紅唇微かに閉ち齒を噛み合さず。

リ、兩掌は一方の五指で、他方の拇指を握り、掌を重ねたる形に、靜かに膝又は腹の上に置き。

又、眼は物を見るときなしに、無邪氣にバツと前方に見開け。

ル、呼吸は下腹に氣力を置き、自療靜呼吸と同様、縷々として自然に、鼻より吸ひ、鼻より吐くべし。稍強く、稍長く、自然の呼吸。

ヲ、最初は此方法を行ふこと、三分乃至五分間より、次第に之れに慣れ、起ちて歩行するに到るも、常にこの要領を以てし、これを以て不斷の姿勢とし、呼吸となすべし。

療訓 氣を安く、氣を凝らすべからず、最初は眼を靜かに閉づるも可。

療訓 呼吸は凡て鼻よりせよ、鼻で息する利益を擧ぐれば。

一、冷たい空氣が直接に肺を侵すのを防ぐ。

二、鼻毛によつて塵埃其他有害物を濾過する。

三、鼻の粘液は殺菌の力を有し、又乾燥した空氣を適度に潤濕する。

四、次第に臭覺を鋭敏にする。

五、腦病が治る。

六、齧をかつなくなる。

七、心臟を強くし動悸を制することが出来る。

八、口元が緊つて、齒が強くなる。

九、出齒が直る。

十、鼻が高くなり、顔面が緊張して、小皺がとれる。

療訓 空氣はどれ程食ひ食つても、胃腸を害する虞れがない。空氣榮養は何時でも無代である。そうして一分時も缺ぐことの出来ない、萬物生命の源根である。





上野式自然療法  
基本篇

備考 孝子曰く「虚に胸實に腹」を胸を張らず、下腹を張れ

基本篇(上)終

大正八年七月十日初版發行  
大正十年一月一日改訂五版發行  
大正十年五月一日六版發行  
大正十年九月一日印刷  
大正十年九月五日改訂增補七版發行

(非賣品)



著者兼發行者 兵庫縣津名郡浦村百八十五番屋敷 上野實雄

印刷者 大阪市東區船越町三丁目三十一番地 山上貞一

印刷所 大阪市東區船越町三丁目三十番地 中央堂

兵庫縣津名郡浦村百八十五番屋敷

發行所 天然療養社

振替大阪三八七七七番

終