

特 116

116

豐福寬泰著

生理學  
應用

# 自身療法

全

發行所 全國衛生普及會



# 始



一、本法を吾々が知るこゝが出来たのは實に何程の  
價値あるか無限なる天の賜なりと云ふべきであ  
つて數億の金にも勝るのである

一、本書は極新規の醫術であるから治療を業とする  
醫師其他に對する好伴侶である故に躊躇なく本  
法を研究せられ幸に社會救濟の一助ともならば  
幸甚である

一、普く本法を用ゆるこゝ、なれば遂に人類体格の  
大改良が出来る

一、又病患者及虚弱者の幸福何程ならん

特116  
116



凡 例

一、本書を自身療法と題したるは強き自身に對してのみ施術するに非らず他人に對しての効力は猶一層良好のものである從來他人を治療する方法は種々行はれて居れども未だ自身に對して完全に近き療法がないから本書を著述したので著者は近き將來に於て此療法を普及し各自身の治療を第一とすることに及達せしめんとする趣旨により自身療法なる題字を附せしものなり

本書はなるべく簡易に老少素人の別なく誰れにても一見一聞生理の大要を正しく理解せしめ然して本書内容の理解に必要な真理のみを信せしむる爲め専門たる詳しき生理學に拘泥せず繁雜の説明を避けたるに依り讀者之を諒せよ

本書は匆卒の際刊行したるを以て未だ遺憾の点なきを保せざれば後日暇を得て改訂増補に努むべきなり

正  
15. 6. 7  
内交

生理學  
應用  
著 言  
自身療法目次

第一章	人體と他の動物との比較	一
第二章	本法の普及を計り衛生法の完全を期すること	二
第三章	病の原理及病と營養分	三
第四章	病治癒の原理及神経の作用	四
第五章	強壯者の病と老若弱者の病及長壽法	六
第六章	胃腸病と他の病の關係	七
第七章	各神経痛及療法	七
第八章	胃腸病根治(急性慢性及胃痙攣即癢つめ豫防根治法)	八
第九章	船車酒の酔ひを醒す事	一〇
第十章	肺、肝、心臟、腎臟、膀胱、子宮病及各種癌症	一〇

第十一章	腰脚氣の疲れ痛みを業務中立ながら何處にても治す方法	一一二
第十二章	旅行中の疲れ又は歩行困難のこき立ながら治す方法	一一三
第十三章	熱病及感冒	一一四
第十四章	肋骨面の痛み(掖の下等の痛み)	一一五
第十五章	老眼に即効	一一五
第十六章	小兒の病に驚くべき奇効を奏す	一一六
第十七章	外傷腫物治療法	一一七
第十八章	診察法及本法治療法	一一八
第十九章	各治療部位の圖	一一九

附 錄

豐福式丹田力充實法	一一二
病其他如何なる苦痛を生じ來るも敢て意こせず苦悶を爲さざる法及意思轉換法	一一四

生理學 應用 自身療法

著 言

抑も人間が生を天に稟けて其生命を衣食住に依て維持して行きつゝ有ることは世人の均しく知る處で有つて互に此三つの物を得んが爲め日を夜に繼いで研究して居るので事々成功の域に達しつゝあるのは誠に喜ばしき現象である然るに此三つの物を得んとする大切の体格は如何にと云へば社會の進展に伴ひ日を追つて却て虚弱に陥り種々の病も亦弱に付け入り激増するを見るは是れ實に寒心に堪わざる次第である

然るに人類は他の動物の如く他の物質に依らずして自己の体には自ら完全なる保護機能をなせ與わてないものかと余は多年の間苦んで考へたのであるが漸く此新しき醫術自己他人無藥療法なる天稟性の完全なる方法を見出したのであるぞ神靈造化の賜なるが故に人類各自の常性として此方法を將來實行するに至るべきこと深く疑念を回らすの餘地なきを信す然るに現今に於ける醫術の進歩も亦盛なりと雖未だ万人可能的保健の方法に就ては大に遺憾なきを得ず余は少時より慢性胃腸病に犯され種々の服藥

を試みたるも効なきを以て往年是が治療に研究を重ね或は醫師の代診となり針灸、按摩、催眠精神治療、心靈氣合術、酸素療法、紫紅線電氣、乾電氣、温蒸療法等を學び自ら體驗せしに何れも一長一短ありて完全ならざるを遺憾とせしが前記の如く自体自然に備れる天稟の靈性たる神經筋肉細胞の機能を利用して胃腸病其他の疾病を退治せしむる方法あるに氣付かざりしが遂に右療法を發見し自己及び他人に對して實驗を行ひ好成绩を得たるを幸ひとし愈々之を社會に宣傳普及せんとするの機熟するに至りたるものなり

因に世に生を保んとして衛生法の要を認めざるもの誰かあらん故に余は前述せるが如く万人等しく備

ねたる天稟的本法の美性を發揮せしむるに努力せざるべからざる所以なり

無病強健の人と雖豫防的に此方法を味ふに至らば尙一層強健の身となり又病弱者に於ては從來の藥物療法に比し如何程便宜且つ効驗あるか將た又年中の藥代にても何程の利益となるか論を俟たざるなり之れ即富國強兵の實を結ぶものと云ふべし

尙ほ此術を學んで子孫後世に傳んか漸々文弱に流れつゝある体格も漸時淘汰せられ愈々他の動物の如く頑強体となり即ち昔の人の如き体軀となり從來の如き藥物持身の弊を改め向上的長壽を保つに至らんと信す

然かも斯術甚だ簡明なるを以て老少の區別なく万人均しく會得するを得一たび本書を閲せば生理作用の大体を辨へ病を治すには藥の外に方法なしとして居た古るき頭を去り即ち病まざれば死なきの理を悟るに至らん

茲に本書を著さんとせしは万人等しく無病となり且つ社會人類生活の安定を期し建國の大本基を鞏固にし社會の平等平和思想の惡化を防ぐの一助ともならんとを慮り且つ又己人衛生志素の發達を期せんとするに外ならず

依て此療法を天醫術と名け即天性に因る此生理的療法をして飽く迄永遠に徹底せしめんとするものなるに付き諸賢宜しく諒とせられんことを

## 第一章 人体と他の動物体との比較

人類以外の他の動物には大抵一定の年齢を有して或る期間自營獨立無病的の生存をなして居る然れども人類は一生の期間に於て多くは病に罹らざるものなく病めば直に醫藥万能主義の有様で即ち醫師藥劑界の斯る盛況を呈して居るを見ても人類が如何に病に犯されつゝあるかを窺ひ知ることが出来るので萬物の靈長たるものゝ彼等に對して街生上一大恥辱で有ることゝ信ず是れ蓋し已人衛生志素の發達乏しきに基因すること勿論である故に余は茲に人類と他の動物体との比較を考察するの餘義なきに至らしめたる理由なり

茲に病弱者の眼を以て見るときは實に羨しき程他の動物は病に罹るゝ稀なる性質を備わて居るものであるが人類は是に反して病に罹らざるゝ稀なる性情あるは誠に遺憾の至りである是れ如何なる理由の存するかと云ふに人類は他の動物に反し言語動作の妙技自由を備わ居るの故を以て之を善用するは防げなければ世の中の優勝劣敗は常に免れず愚者は賢者に弄せらるゝを例とし少しく秀でたる術を知らば家傳と稱して世に發表せず奇利を貪らんとし他の人は皆之に制服せられ彼は神秘的にして常人の能はざるものとして之を研究するに努めざりしは遺憾の至りなり

余は曩に本書の内容なる術法あるを多くの人に勤むと雖信を置かず反言に曰く斯の如き自由の療法ありとせば醫者は入らぬものだ世界中斯様に進歩せる世の中として今日迄行われて居らぬことはない筈だと盛に罵言を加けて少しも顧みざるもの多く却て斯道智識階級の人に多かりき然りと雖も現今漸く耳を藉すに至りたるは大に喜ばしきことなり

世は既に化學万能となり何一つ不足なきの觀あるも余は自体自衛の方法に就て慨歎するものなり徒らに道を遠きに求めんよりも寧しろ近きに求め燈台本暗き弊を改むるに如かずと信す縱まに大切とする自己の體を他人に任せ彼の醫に掛りて治せざれば思ひ置くこと更になしと云つて自暴自捨に終らんよりは少しく自己の努力研究を加用するの勇氣を望むべきであつて是れ即ち保健衛生の幼稚を示すのである

此点が即ち他の動物に劣つて居る証據で人に束縛を受けざる野獸等が自ら病に罹りて横死せる者を見當らざる所以なり

余は余の家庭に於て未だ十數年の間家族が種々の病に犯されし際に於ても直に本療法を施すを以て未だ醫師の手を煩はしたることなく藥も亦用ゆること稀である

## 第二章 本法の普及を計り衛生法の完全を期すること

其筋より達示せられたる衛生上に付き考ふるに其事項たるや唯傳染病に關する豫防等にして未だ他の諸病及び體質改善等に就ては何等の施設あるを見ないので誠に遺憾の至りと云ふべきである是れ須らく適當の方法を見出す事の出來ざりに因ることでは止むを得ざりし事かと信す此時に當り今余の奨励せんとする此方法を以て普く世人に實行せしむる方法を探り流行病等に對しても從來の施設と相俟つて其目的を達し且つ一方体格の改善淘汰を計り知らず識らず傳染したる病菌をも自体自然の機能に因り總て殺滅排除するを得せしむることを計らば愈々完全なる衛生法を期する可疑なきを信す

## 第三章 病の原理及び病と營養分

一、總て生物は營養素の循環に依り生活して居ることは論を俟たざるなり故に營養素の多寡に依り其體に強と弱とを生ずること又論を俟たざるなり此理に依りて疲れ弱りは病なり又病めば即弱となるなり

二、故に營養素の不足を感ずる部分或は中止せられたる部分即ち血液循環不良の部分病となるの理である從て代謝機能又不良となるに至る

三、此の如くして久しきに至り營養素不足の部分は皮膚蒼白となり筋肉瘦せ衰へ勢力緩慢となり又中止せられたる部分は直に菌の犯す處となり色素を變じ結核を生じ腐肉して膿を醸成し疼痛を發する



に至る

四

四、又右の代謝機能の不良が全身に及ぼすに至れば精神薄弱となり全身に倦怠を生ず然して其久しきに至れば即全身瘦せ羸へ全く閉止するに至れば死に至るものとす  
次に營養素の循環即代謝機能は如何にして行はれて居るか云へば是は全身に瀰滿せる神経の作用に因て行はれて居るのである故に神経の疲れ弱りは即病である

#### 第四章 病い治癒の原理及神経の作用

本書は神経を分ちて中樞神経、末梢神経の二種に分稱す

中樞神経とは脊髄を中心とし縦兩側に配列せる身体中唯一の大綱たる根元神経なるものを云ふのであつて又脊髄神経とも云ふのである

末梢神経とは此中樞神経に源を發し分れて身体各部筋肉のある總ての部分に大小微細なる本、末の順序を以て頭部、顔部、胴部、手足の各機關に配布せるものを云ふのである

尙ほ之れを細別して云ふきは胃は胃の背面に於ける脊髄に源を發して末梢神経となりて胃臟を抱擁支持して胃の動きを爲さしめて居り其他腸は腰の脊髄から肺は肺の後部の脊髄から手は手の付け根即肩

部足は臀部腰部顔部は後頭部の直下に於けると云ふが如く夫々配置が出来て居て總て其機關を支持すると同時に其機關を管理し即耳は音に對して聽覺を司り足は歩行せしむる等各機關を神経が働かせて居るのである

故に其神経の支配下に屬せる機關が過度の行爲を受くると經は夫れに堪ゆるの力を欠き其支持作用に困難を訴ふるに至るを以て即ち病となり苦痛を感ず

此時に於て如何にせば病を癒すことの出来るかと云ふに是れ他なし其疲れ痛める神経をして活潑英敏ならしむるの方法に依り其神経を奨励すれば經は直に緊張活氣の情を呈して末梢の經が活動を始め其支配下に屬せる罷業的の器管が舊の通り服役するから血液循環順調となり赤血球も白血球も恰も溝を浚らわたるが如く清々降流となり従て代謝機能が盛んとなり完全なる作業を營むに至ると筋肉を犯せる病菌は白血球の爲めに殺滅せられ結核は融解せられこわりは和わらげられ痛みを去り動氣の有る處は平穩となり体軀輕快新芽春雨に逢ひたるの氣持ちとなり病は遂に排除せられ壯健体に恢復するに至るのである

然るに右の神経に對し奨励的に非らずして反對に過激の刺撃を加ふるときは神経は痲痺して順當の勞務に服する能はざるものなり即ち禁穴なる俗に殺しつばと稱する急所も適度に使用すれば良好の活し

となり又過激の刺激を受ければ殺しとなるなり

即病の原理を知らば病を豫防し又病を治療するの原理を知るべくして營養分の循環及び皮膚筋肉細胞の新陳代謝が行われて強壯となり且つ行われざる部分なきに至らば無病となるの理を知るべきなり

六

### 第五章 強壯者の病と老者弱者の病及長壽法

前章に述べたるが如き理なるが故に若き人及強健なりし人の筋肉細胞神経は又若くして強健なるし代謝機能も亦若く盛んなるを以て疲ること病に罹ること少なく若し病に罹ると雖も其治療力速かなるものなり

之に反して老人とか衰弱者とかの病は謂はば病の上の病であり神経は感覺鈍ぶく総て精力機能不活潑であつて神経が能く働かぬと云ふ結果になるから此神経を利用して治療を爲さんとするもの苦心する處なり

因て長壽を保たんと欲するもの常に此道理を忘れず精力の均衡を保つことに努め即ち時々疲れを癒はして罹病を防ぎ筋肉神経細胞の老化せざるに心掛ることに注意せば老衰を防ぎ長壽を保つ理由となるべきなり

### 第六章 胃腸病と他の病の関係

前章の如く胃腸に故障を生すれば直に他の諸機關即ち身体各部に影響を及ぼし第一腦を犯して頭痛を感ず又病なきときと雖も過度の飲食を爲すと大に空腹を訴へたりすると頭重きを感ず如此胃腸の故障は腦頭と直接の關係を有するが如く他の諸機關も亦直接間接の影響を蒙ると雖も其れ直感的ならざるを以て容易に苦痛を感ずるに至らずと雖不知不識の間に他の諸機關即ち心臟、肺、肝其他手足等に至る迄神経及び營養素の機能に因り障碍を受けつゝ有ることを知らねばならぬ故に他の病を治せんとする片は第一に胃腸の健康に留意せざるべからざる所以なり

### 第七章 各神経痛及癱麻室斯

凡て筋肉に營養素の不足を生すれば神経に故障を生じ神経に故障を生すれば營養素の欠陥を來すこと恰も車の兩輪の如くで有る故に神経痛も此道理に於て痛みを生ずるのである殊に營養素製造所に遠ざかる部分即ち老弱者又は勞働を中止したる者の手足等は營養素供給の不足を感ずることとなりて神経痛に掛り易きものである

七

何れの部分の神経痛をも右の理由なる故第一に胃腸の健全を計り次に患ふ處の經路に沿ふて痛む所の痛い神経を探り出して恢復に至る迄氣魂強く胃腸と共に根本的に治療を施すの覺悟なかるべからず（治療とは第十八章に記せる法）以下全し

顔面神経痛は顔面の痛みに施術す其他の神経痛屢麻室斯等又全し

## 第八章 胃腸病の退治（急性慢性及胃痙攣即癩つめ便秘豫防退治法）

赤痢、腸室扶斯其他傳染病重患者の心得

本症の豫防としては第十章に記載せる診察法により朝か晩か衣を脱したるときを利用して健康診察を行ひ少しでも痛點有るきは本法を施し置くのである

急性症には尤も能く効を奏するものであるから痛みの止まる迄數回強度之を行ふときは直に痛みが鎮まるものである

慢性症にありては一日一二回本法を施すときは遂に根本的に全治す

常習便秘は下向に腸を押し又はすこく様にするのである

以上急慢性共食物は可成減少し一日貳回食にして氣魂強く實行するときは退治の度速かである

胃痙攣豫防法は前各項の如く本法を實行すれば豫防となり且つ根治するものなり

痙攣を治療するには可成痛みの始めに本法を施すときは甚しきに至らずして止み若し其の痛み甚しく腹部より施術すべからざるときは中樞神経より之を爲し頸部、肩部、胃の背後、腰部等を強く痛止迄施すときは數分にして痛を和らぐるものなり（中樞神経の治療は脊髓の兩側に在る筋の如き經に施すのである）（以下全し）

嘔吐は胃部腸部臍を中心にして能く揉み臍の兩側に對し強度本法刺撃を與ゆること二三回又胃背面より本法を施すときは直に頭痛を減じて快癒するものである

赤痢腸室扶斯其他の傳染病及重患者に對しても本法を利用するときは藥の効能を増し若し醫師にかよわれぬ場合等には單に本法のみを實行して大に奏効するものである此場合に於ては本法の効能を確信して強き自己暗示を持するときは一層良好なるものなり（本書附録の各章を併用すること）

胃腸病の根治せし事は如何にせば分るか

又一度根治したる胃腸も壞れ易いから注意する事

胃腸病の症狀は種々其人に依て異なるから餘り詳しく説くと却て誤解を招く恐あるから左の如く述べる根治の証據を試すには二三回暴飲暴食其他心配等をして左程苦しい事がなければ療治したものと認

めて差支なからう

一度退治した胃腸も永く暴飲暴食を繼續すると又漸々悪く成つて來ると云ふ事を知らねばならぬ（何の治療にても同様である）數年間の病は例令退治した後と雖も永く良い癖を附けて置かぬと又悪い癖に陥り易ひから注意が必要である

### 第九章 船車酒の酔ひを醒すこと

船車又は酒に酔ひ嘔吐を催すとき胃腸の經及頭痛部に本法を施すときは頭腦を輕快ならしめ酔ひを醒すこと妙である

### 第十章 肺、肝、心臟、腎臟、膀胱、子宮病、及各種癌症

肺肝心臟は胸部より壓迫されるのを厭ふにより肋骨を以て覆はれて居るから胃腸の如く自由に治療が出来ぬ又病に罹ることも數々ないのである

肺臟の病は患部に激動を與へざるに注意して胸部其他に掌指、乾布、濕布等の摩擦法を行ひ而て胃腸を充分健全ならしむるに努むべし

而て肺病は他の機關に故障がなければ容易に死に至らずして自然に病は恢復することとなるを以て他く迄全身に本法を行ひ必ず治癒せしむると云ふ強き信念を持し専ら精神の統一を計り從容安靜心を愉快に導き自然の空氣に浴し主として菜食の滋養を執りて身体の強健を計り又は山海に杖を曳ひて嗜好の業を試み或は小園藝等に樂む等病に適する業務を選ぶこと肝要なり

肝臟に對しては肋骨の下部より本法を施すときは大に効あるものである

心臟病は胃腸其他の諸機關をして健全ならしむるに努むるときは大に効あるものである

腎臟病は兩手を以て兩方の患部及び腰部に本法を施すときは奇効を奏し糖尿病をも同時に治するものとす又膀胱にも本法を施すこと又全じ

子宮病は腹部に本法を行ふに當り注意を要することは其度合ひを知らねばならぬから熟練を要するのである故に成るべく軽く施術するがよい又腰部よりの施術は危険なく速効あるものである

胃腸子宮其他の癌症に對し本法は大に効あるものに付き成るべく其初期に於て手當を爲すがよい若し初期を過しても効あるに付き氣魂強く行ふべきである

本病に對する注意は肺病の項を参照すべし

## 第十一章 腰脚氣の痛み又は疲れを業務中立ながら何處にても癒す方法

仕事中に於て腰脚下の痛いときには今迄の例に依ると徒然時間を空費して休み而て自然恢復するを待ちて仕事を爲し且つ又強壯の人と雖一年の内には數度腰脚氣の養生と云つて鍼灸按摩の治療を爲すか或は多大の金を消費して遠く温泉等に行きて身の養生を爲すを例とせるが然るに本法に依るときは其疲れ又は痛みを生じたる時直に其場所に於て立ち休みを利用して自ら治療を爲すときは別に時間を空費せずして身の養生が出来るのである

其方法は如何にと云ふに疲れを生じて立ち休みを爲そうとするときは既に自己の疲れは何れの處が痛いかと云ふことを考ゆると腰或は脚氣何れの箇所と云ふことが分るから直に其箇所に向つて拇指又は其他の都合よき指を以て本法を行ひつゝ休息を爲すときは疲れは恢復し又痛みも直に治るものである又數人同じ場所に於て休憩のとき自己の手を以て治療すべからざる部分の病は甲乙互に腰脚氣の痛みに限らず何の病に對しても本法の治療を交換するときには徒らに時間を費やさざるのみならず其休憩の目的を達し且つ又何れの病をも治することが出来るから病院の仕事も出来る醫師の許に行く暇も入らず金も入らず實に一舉兩得以上で一舉三四得にもなることと信するのである

且つ又治療の研究を互に爲すときは醫學様も出来るのである

## 第十二章 旅行中の疲れ又は歩行困難の時立ちながら治す法

旅行遠足中何んどなく疲を生じ怠氣慢々として進むにも退くにも困難を極むる場合少しとせず斯く時に於て従來の治療法に依るときは如何に考慮を回らすと雖も豫期の地点に達せんこと不可能事に屬するを以て周章狼狽の態を演ずるの時あり此の時に於て下記本法の治療を行ふときは實に地獄にて慈悲の援けに會ひ暗夜に明を得たるが如きの感あらん

其の療法は右の如き疲れを生じたるときキツイと考へたのみにては唯慢然として何れの部分の痛みなることを知覺すること能はざるに付き徐ろに心を鎮め其如何なる箇所疲れを生じたるかを考察するときは大略何れの部分たるを覺ゆ此時に於て指を以て其邊を押えて見ると腫れ物でも押わたるが如き異様の痛みを感じるを以て其部分に向ひ其痛みの薄らぎ又は無くなる迄一二回之を行ひ指を放ち歩行を試むるときは大に効顯あるを感ず然るに未だ充分の効を認めざれば尙ほ且つ之を行ふ今度は少しも痛みなきに至る迄本治療を施し後歩行するときには實に足の輕きこと妙なるを覺ゆべし

又旅行中足のうら即ちチ・フマズの部分痛み又はだるくなりて歩行に困ることあり然る時は指を用ひ

すこも徑一寸余の小石又は尖り石を見付けてチチ踏マズの部分を踏み付くこと少時なるときは直に又活歩せらるゝに至ること前の如し若し又數里を歩いて疲れたるときは操り返して之を行ひ到着の後腰以下總ての痛所に向つて治療を行ひ置くときは翌日の疲れを防ぐこと又妙なり

### 第十三章 熱病及感冒頭痛

熱病の原因不明のものにありては其治療甚だ困難なるものなるが概して胃腸健全なるものは熱病にも犯さるゝこと少なく従て治療も亦速かなるが如し故に常に胃腸の健全に注意を怠らざるときは例令別に本法の施術を爲さずと雖重患に陥らずして自然に恢復するものなり斯るときは特に精神の統一を計ること尤も肝要なりとす

治療部位は第一胃腸、腎臟、胸骨の兩側、中樞神經全部(腰も)及肩部其他の痛点とす  
感冒は年齢と體質とに因り犯され易い人と否などの差異もあれば豫て皮膚の對抗力を構成すること必要である

頭痛は其痛みが前額面又は前頭部後頭部耳の上或は何れの点にあるかを考ね宜しく頭痛の原因に注意して其原因療法を爲すと同時に前記痛点に施術すること分時なれば易しき頭痛は直に止み快活となる

ものなり

### 第十四章 肋骨面の痛み (掖の二等)

熱病其他の原因に依り掖の二等に痛みを起して運動に不自由を與へ寢返り呼吸咳嗽に甚だ困難を訴へ其苦しみ名狀すべからざる事あり

之れを治療するには痛点のある全部即ち肋骨肋間に對し本法を操り返し施すときは輕きは即治重きは一二日にて奏効するものなり

### 第十五章 老眼に即効あり

目は人体中最大重要な器官にして其用途の複雑なる程眼の神經も亦多く使役せらるゝものであつて毎日就眠に因て其疲勞を癒する事になつて居る然るに年を経るに従て視神經の代謝機能が疲れて視度に變化を與ゆることとなつて微細のものを視るには漸々多くの間隔を要することとなり遂には視力及ばざるに至る故に其神經を獎勵刺撃すれば疲れを恢復して直に効を奏するのである  
治療方法は目を閉ぢて眼球を押壓するのみで宜しい

## 第十六章 小兒の病に驚くべき奇効あり

小兒の病は主として胃腸の故障に起因するもの多きに依り發病の際手を以て腹部即ち胃腸の上に觸るときは其甚しきものありては著しき動氣に因りて容易に故障ある点を見出すことが出来るのである。動氣なきときは胃腸の上の經がこわはり或は核の如きものがある。

小兒の病は恢復極めて速なるものにして腹痛の如きは指を以て分餘臍を中心にして揉みたる儘にして手を放ちたるときは既に平癒し居るを常とす其揉み方は患兒の右より左にするを良しとす是れ腸内容物の運行に補助するを以てなり。

小兒の病も擧げて數ふるときは甚だ多きに達するのであるが其主なるものを記すれば急慢胃腸病、發育不良、下痢、嘔吐、頭痛、熱、感冒、急疳（ヒキツリ）、又ツリとも云ふ）百日咳等であるが其原因に就ては是れ尙ほ主として胃腸に關係あるを以て斯るときは第一胃腸に本法を施すを可とす特に小兒は胃腸故障起り易く胃腸健全ならざれば生活不良に陥り意識等亦不良となるものなるに因り學齡兒童其他深く注意を要するのである。

施療部位は第一胃腸中樞神經全部肩部等其他癆瘵せる處あれば直に其處にも施術すべし。

又小兒の器管は脆弱なるを以て罹病の際機能不平均となり餘病並發の恐れ少しとせず故に可成病を永引かしのすして治癒せしむるの要あるは論を俟たざるなり故に保護者たるもの恒に本法を辨へ病の際直に本法を施すの用意なかるべからず。

返すくもながら特に小兒の病に對して奇効を奏すること驚くべきであつて實に本法は天下の至寶であることを疑はぬのである。一度實驗したる術者は其快哉云ふべからざるものあらしめん愈々本法が普及するに至らば死亡率が減じて人口の増加著しきに至るべきである。

## 第十七章 外傷、腫物、治療法

腫物は代謝機能が行はれざる一局部が微菌に犯されて腐肉凸起するものであるから最初痛みの始まりに於て本法を施すときは數日を出でずして治するものなるも從來の例に徴すれば却て手を觸れたり色々あしう事を厭ひて只塗り薬又は膏藥等を貼るゝとして居たのは誠に以て遺憾の至りである。然るに其治療法は始め腫物の周圍から押し始めて漸々中央を押すものにて腫物の附近即ち無病の細胞中に白血球を循環せしめて病める細胞に浸入せしめ腫物の微菌を殺滅せしむるのである。

右は未だ膿症とならざる内に之を施すのであるが既に膿化したるものは切開して膿を出し然る後に布片又は紙を覆ひて本法を施術するのである外傷皆之に準す

### 第十八章 診察法及治療法

本章は本書の骨髄たる術法にして前各章に述べたるが如く代謝機能及神経を奨励して末梢神経の働きを完全ならしむる理法であるが而て本書全体を極簡略的に大別約言すれば左の三綱目で少しく斯界に心あるものに對しては別に詳述するを要せぬのである

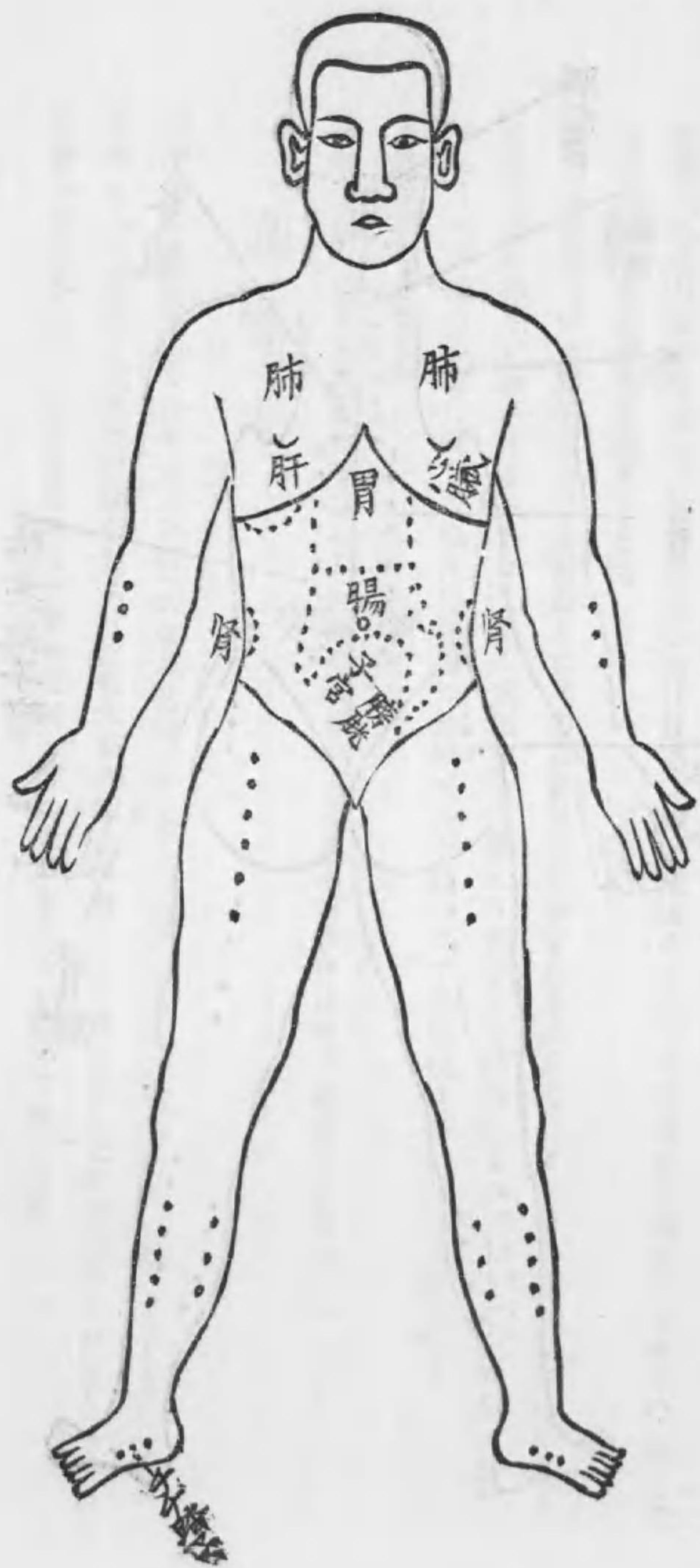
一、病の起る原理は 神経(代謝機能)の故障にして病めば痛みを感ず

二、病の治る原理は 痛い神経を奨励押壓す

三、診察法は 痛い處を察すれば其處が即ち病なり

右の内一項は既に第四章に於て説述したるを以て之を省くこととし第二項以下に就て之を詳述せん  
診察法は診察法前記の如く神経の痛い箇所を探り出すのであつて下圖に示す處の箇所附近を撫で擦り或は指にて壓して見ると動氣あるか異様の痛みを感ずるか結核様のこわりを生じ居るかを發見すべし  
そこで胃腸の部分に右症候があれば即胃腸病たるべく若し急性症の腸加答兒等にありては其動氣甚大

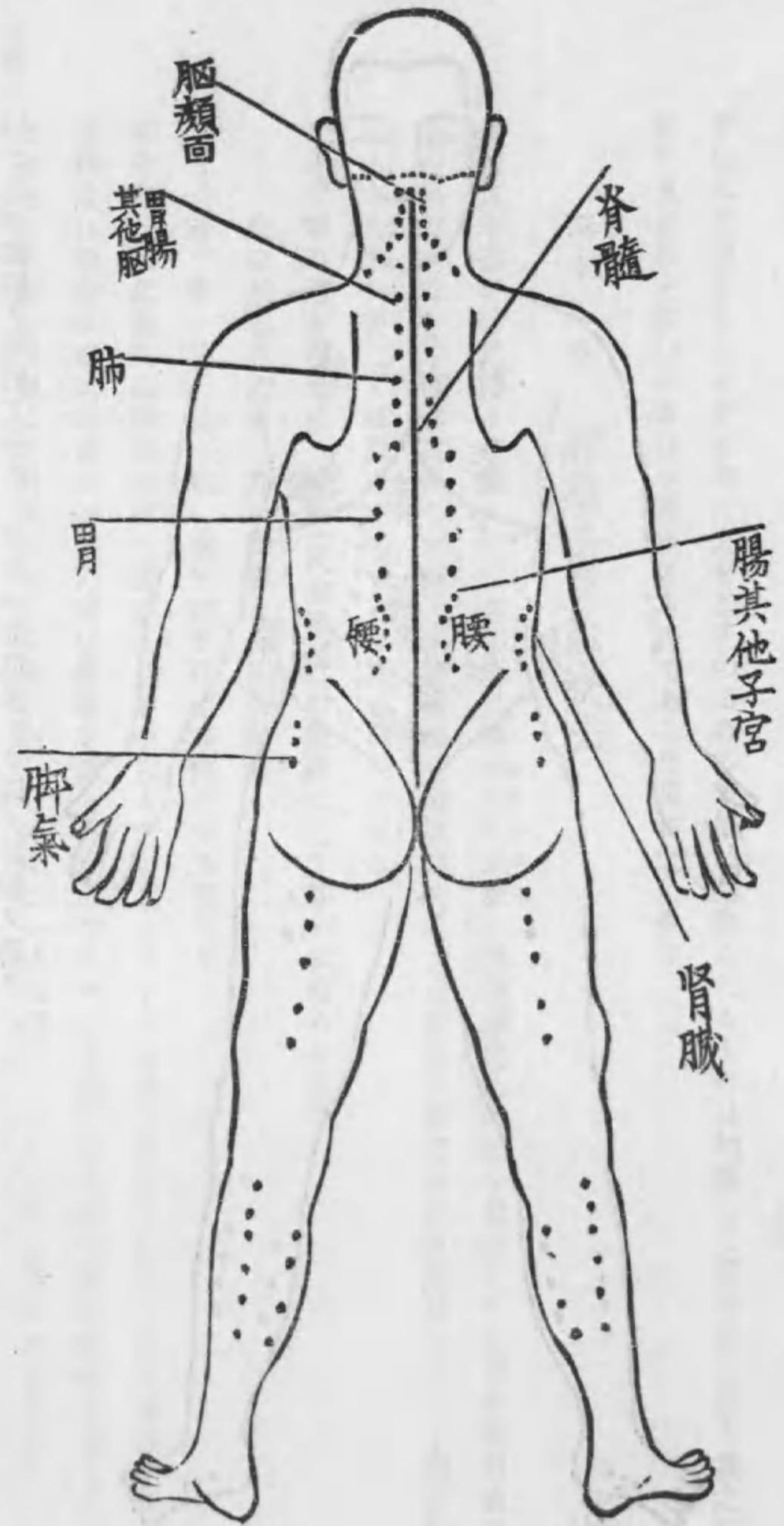
前面圖



点線ヲ以テ治療部位ノ範圍ヲ示ス 手足ハ部位多キヲ以テ詳記ヲ略ス



背 面 圖



中風ハ各病部位ノ中ニ含マル

にして恰も腹中に動物有りて躍り狂つて居る様である

心臓病は左乳房下部の動氣に依り之を察す

肝臓病は右肋骨の下部より押壓を試むれば是亦こわり及痛みを感ず子宮膀胱腎臟等尙其部分の硬化及痛感等により手診之を察するを得

肺病も動氣に依り察することを得然るに肺尖の動氣は手診を以て察することを得るも肺結核等にありては容易に指頭に感ぜざるありて却て其動氣を肉眼にて認むるを容易とするあり之を充分に診察せんとせば聽心診器に依りて他人の動氣と比較するを良しとす又全病は特に其他に症狀種々あるを以て考合するを要す

其他の病に就ても異様の痛點あるを病と知るべく是即本書の手診法で誤診なき良法と云ふべきである

治 療 法

前診察法にて説述したる痛點を指(病氣の箇所に都合よく利く中指又は拇指何れの指にても宜し)又は小棒にて(小棒とは徑三四分長五六寸位の木製其他金屬製にても差支なし之れは指の力が足りない人が使ふので丸の棒が良いのである)初めは軽く押し數日を経るに従つて強く押壓するので有る

病に依り箇所により壓度の加減を爲すので若し少しく其度を過しても大害を認めず却て強く押す程代謝が行はれて早く効顯ある病もあるのである

なせ押壓すれば病が治るか云へば是れ他なし一口に云へば良い血と悪い血と入り換りさせると云つて可なりである故に入り換りすれば白血球と云ふ常に細胞中の不良菌を殺滅する役目を以て居る其血液が浸入して疲勞肉中の菌を殺すから病は自然に排除されて遂に完全なる肉と變化されて治療すると云ふ事になるのである

若し右の手にて力不足するときは左の手にて右の手首を握るか其他の方法にて力を添ゆる能く利くものである

押壓を始めて一二日を経しとき身体大に疲れ押壓するにも前より却つて痛みを感じ病は重くなりしと苦慮するものであるが是は一時的の反應で決して意とするに足らず却て良い結果なのであつて一二日を経れば恢復するのであるから決して憂ふるに足らないのである斯くの如きときは少し軽く施しても良い

壓したる後は直に揉みて置く様にすれば尙良い

病の箇所又は程度により甚だ痛いので壓することが出来ないのは初めより軽く揉療を施し日を経るに

従ひ漸々強く壓する様にした方がよい

小兒又は若きものは細胞至て新鮮柔軟にて代謝機能鋭敏なるに付き揉みたる儘にて病によりては直に奏効するのである

押壓の時間は決して一定するの要なく押し過すも又不足するとも害なく或は軽く長く又は強く短く必ずしも一定するの要なきなり概して二三秒時間にてよしとするも五六秒又は廿秒の處もありと知るべし勞働の爲め一時的の疲れ痛みは押へたるるとき異様の痛みが除去するを度として押へを放つも宜し疲勞の痛み位は其押へを放ちたるときは既に其痛み全癒し居るものにて再び押壓するも其時は既に痛みを感ぜざるに至れるものなり腰脚氣の疲勞然りとす

又之を一日何回行ふべきかと云へば一回にても二回にても宜しく病に依りては回数を増す程早く治するあるを以て臨機應用すべきなり急性症にありては一日四五回にても痛みなきに至る迄行ふを可なりとす

又日数は無論病の治る迄とするも之を行ふに規則的に毎日とか隔日とか規定的に爲すを要せず忙はしきときは數日休んでもよいので自身自ら行ふものなるに付き暇の時を利用し晝にても晩にても或は就眠時又は朝の目醒しに夜具の中又歩行中にて舟車の中座ながら立ながら又衣服の上からにても差支

なく自己自身常に有する指を利用し又何人にも効めなければならぬ天稟の機能を利用し藥其他のものに便らずして行ふを得るを以て便利なる方法と謂ふべきである  
揉み方は一定するに及ばずと雖就中膈を揉むは患者の右より始めて左に至らしむるを良しとす即膈内容物運行の順に従ひ且つ糞便の通痢を促さしむる考にて爲すときは常習便秘等を治療することとなるのである

本法を行ふに當り未だ馴致せぬ間は甚だ面倒らしく考ゆるものもあらんが若し現今迄醫師も藥も無いものとして考るなさい本法に依るときは罹病の際ヤレ醫師を迎へ藥を求めに行く等と周章狼狽する様の事を演ずるの要なく従て金錢を要せず即時に治療が出来るから例へば本法が藥とか醫師とかの始まらぬ先きから有つたとして却て後から醫師や藥が出来たとすれば如何である迂も斯様に面倒な且つ危険を伴ふ仕事をしようとするものは有るまいと信するのである

### 附 録

#### 豊福式丹田力充實法

本誌に對しては名が色々あるので何れが本富の名であるかを發はしむる程である余は暫く右の名を付して本誌を奨励するのである而て別名を列記すれば即ち

- |       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 静 座 法 | 精神統一法 | 精神修養法 |
| 入 眞 法 | 記憶増進法 | 心神鍛練法 |
| 心身鎮着法 | 去 念 法 | 深呼吸法  |

其他澤山有ることであろう要するに其目的に付ては大同小異であつて種々の効力も澤山有るのであるが兎角心身を恒に沈着せしめ事に觸れ物に應じて周章狼狽する様な事を防ぎ其他雜念を去らしむるに至るのである而て諸種の病を豫防し及び病を治癒せしむる効を奏する等尤も有要の事であるから誰れにも本法を實行研究するべきを奨むるのである  
其方法を極簡單に述べれば

静座法と云へば字の如く座して行はねばならぬ様であるが強ち座してのみ本法を行はずと雖立ちながら寝ながら行ふとか如何にしても出来るのであるから静座法とのみ命名すべきものでもないと思ふ

#### 深呼吸法

之を行ふには先づ鼻から息を吸ひ込み胸を擴張せしめて一旦息を止め同時に其息を下腹に押し下げて丹田に力をこめて張らせる然る後徐々と口から息を吐き出すのである夫れを數回繰り返して行ふので回數は多々益々よいのである

### 精神統一法

次に精神統一を爲すには右深呼吸を止めて静然となり眉を額上に押し上ぐる如くにするときは他の物音文は聞ゆるが夫れが何の音で有ると云ふことを考へようとしても考ゆることが出来ぬ兎角長く考を續けることが出来ぬ様になる即ち夫れが統一と云ふので自我を超越することが出来るのである少し馴れると目を開いてもよいのである夫れを漸々深く實行すると人に依つては筋肉が働き出して身体が動揺を始めて來ることになる此動揺は自分が思ふ處に起させることも出来る而て之を止めた後の頭腦は頗る明快となるの一事でも病其他に効力がある事を證據立てる事になるのであるそうして之を毎朝夕或は暇の時又は神佛を念するとき斯の法を以て爲すときは大に良い事で眞の信仰が出来ると思ふのである

### 病其他如何なる苦痛を生じ來るも敢て意こせず 苦悶を爲さざる養生法及意志轉換法

前法の如く眉を額上に揚ぐる様にするか又は眉を少し兩方に擴ぐる様になると氣を快活に導き我を忘れ何も氣に掛けぬ様になる又意思の轉換を人の居る處にてするときには目を開いて右の法を行ふと人に悟られぬので宜しい

大正十五年五月二十四日發行

(傳授料僅ニ金五圓)

### 不許轉載

著作權者  
發行者

佐世保市上矢岳町二百六十九番地

豊福寛泰

印刷者

佐世保市島瀬町四十九番地

川崎秀一

印刷所

佐世保市島瀬町四十九番地

川崎印刷所

佐世保市上矢岳町二百六十九番地

發行所 全國衛生普及會

283

120

終

