

樂しむべし。

老後官職なき人は、つねに只わが心と身を養ふ工夫を專にすべし。老境に無益のつとめのわざと藝術に心を勞し、氣力をついやすべからず。

朝は靜室に安坐し、香をたきて聖經を少讀誦し、心をいさぎよくし、俗慮をやむべし。道かはき風なくば、庭園に出て、從容として緩歩し、草木を愛玩し、時景を感賞すべし。室に歸りても樂人を以樂事をなすべし。よりく

几案硯中のほこりをはらひ、席上階下の塵を掃除すべし。しばくぐ元坐して睡臥すべからず。又世俗に廣く交るべからず。老人に宜しからず。

つねに靜養すべし。あらしき所作をなすべからず。老人は少の勞動により、少のやぶれ、つかれ、うれひによりて、たちまち大病おこり死にいたる事あり。つねに心を用ゆべし。

老人はつねに盤坐して、凭几をうしろにおきてよりかゝり坐すべし。平臥を好むべからず。

老人はつねに盤坐して、凭几をうしろにおきてよりかゝり坐すべし。平臥を好むべからず。

育幼

小兒をそだつるは三分の飢と寒とを存すべしと古人いへり。いふ意は、小兒はすこしうやし少ひやすべしとなり。小兒にかぎらず、大人も亦かく

の如くすべし。小兒に味よき食にあかじめ、きぬ多くきせてあたたため過すは、大にわざはひとなる。俗人と婦人は、理にくらくして子を養なふ道をしらす。只あくまでうまき物をくはせ、きぬあつくきせてあたため過

すゆへ、必病多く、或命短し。貧家の子は衣食ともしき故、無病にしていのち長し。

小兒は脾胃もろくしてせばし。故に食にやぶられやすし。つねに病人をたもつがごとくにすべし。小兒は陽さかんにして熱多し。つねに熱をおそ

れて熱をもらすべし。あたため過せば筋骨よはし。天氣よき時は外に出して風日にあたらしむべし。如此すれば、身堅固にして病なし。はだにき

して風日にあたらしむべし。如此すれば、身堅固にして病なし。はだにき

する服は、ふるき布を用ゆ。新しききぬ新しきわたは、あたゝめ過してあし。用ゆべからず。

小兒を保養する法は、香月牛山醫士のあらはせる育草に詳に記せり。考みるべし。故に今こゝに略せり。

鍼

鍼をさす事はいかん。曰、鍼をさすは、氣血の滯をめぐらし、腹中の積をちらし、手足の頑痺をのぞく。外に氣をもらし、内に氣をめぐらし、上下左右に氣を導く。積滯腹痛なごの急症に用て消導する事、薬と灸より速なり。積滯なきにさせば元氣をへらす。故に正傳或問に、鍼に瀉あつて補なしといへり。然れども鍼をさして滯を瀉し、氣めぐりて塞されば、其あとは食補も薬補もなしやすし。内經に、熯々の熱を刺ことなかれ、渾々の脈を刺事なかれ。漉々の汗を刺事なかれ。大勞の人を刺事なかれ、大飢の人

をさす事なかれ、大渴の人、新に飽る人、大驚の人を刺事なかれといへり。

又曰、形氣不足病氣不足の人を刺事なかれ。是内經の戒なり。是皆有瀉

而無補を謂也と正傳にいへり。又浴して後即時に鍼すべからず。酒に

酔へる人に鍼すべからず。食に飽て即時に鍼すべからず。針醫も病人

も、右内經の禁をしりて守るべし。鍼を用て利ある事も害する事も、薬と

灸より速なり。よく其利害をゑらぶべし。つよく刺て痛み甚しきはあし

し。又右にいへる禁戒を犯せば、氣へり、氣のぼり、氣うごく。はやく病

を去んとして、かへつて病くはる。是よくせんとしてあしくなる也。つ

つしむべし。

衰老の人は、薬治、鍼灸、導引按摩を行なふにも、にはかにいやさんとてあら

くすべからず。あらくするは、是即効を求むる也。たちまち禍となる事あ

り。若當時快しとて、後の害となる。

灸法

人の身に灸をするはいかなる故ぞや。曰、人の身のいけるは天地の元氣をうけて本とす。元氣は陽氣なり。陽氣はあたゝかにして火に屬す。陽氣はよく萬物を生ず。陰血も亦元氣より生ず。元氣不足し鬱滯してめぐらざれば、氣へりて病生ず。血も亦へる。然る故火氣をかりて陽をたすけ元氣を補へば、陽氣發生してつよくなり、脾胃調ひ、食すゝみ、氣血めぐり、飲食滯塞せずして陰邪の氣さる。是灸のちからにて陽をたすけ、氣血をさかんにして、病をいやすの理なるべし。

艾葉とは、もえくさの略語也。三月三日、五月五日にとる。然共、長きはあしき故に、三月三日尤よし。うるはしきをゑらび、一葉づゝつみとりて、ひろき器に入、一日日にほして後、ひろくあさき器に入ひろげ、かげぼしにすべし。數日の後よくかはきたる時、又しばし日にほして早く取入れ、あ

たゝかなる内に白にてよくつきて、葉のくだけてくづとなれるを、ふるひにてふるひすて、白くなりたるを壺か箱に入、或袋に入おさめ置いて用ゆべし。又かはきたる葉を袋に入置、用る時白にてつくもよし。くきともにあみて、のきにつり置べからず。性よはくなる。用ゆべからず。三年以上久しきを用ゆべし。用て灸する時あぶりかはかすべし。灸にちからありて火もゑやすし。しめりたるは功なし。

昔より、近江の膽吹山、下野の標茅が原を艾葉の名産とし、今も多く切てうる。古歌にも此兩處のもぐさをよめり。名所の産なりとも、取時過てのび過たるは用ひがたし。他所の産も、地よくして葉うるはしくば用ゆべし。

艾炷の大小は各其人の強弱によるべし。壯なる人は大なるがよし。壯數もさかななる人は多きによろし。虚弱にてやせたる人は、小にしてこらへやすくすべし。多少は所によるべし。熱痛をこらるがたき人は、多くす

べからず。大にしてこらへがたきは、氣血をへらし氣をのぼせて甚害あり。やせて虚怯なる人灸のはじめ熱痛をこらへがたきには、艾炷の下に鹽水を多く付、或鹽のりをつけて五七壯灸し、其後常の如くすべし。如此すればこらへやすし。猶もこらへがたきは、初五六壯は艾を早く去べし。如此すれば、後の灸こらへやすし。氣升る人は一時に多くすべからず。明堂灸經に、頭と四肢とに多く灸すべからずといへり。肌肉うすき故也。又頭と面上と四肢に灸せば、小きなるに宜し。

灸に用る火は、水晶を天日にかゝり、艾を以下にうけて火を取べし。又燧を以白石或水晶を打て火を出すべし。火を取て後、香油と燈に點じて、艾炷に其燈の火をつくべし。或香油にて紙燭をともして、灸炷を先身につけ置いて、しそくの火を付べし。松、栢、枳、橘、榆、棗、桑、竹、此八木の火を忌べし。用ゆべからず。坐して點せば坐して灸す。臥して點せば臥して灸す。上を先に灸し、下を

後に灸す。少を先にし、多きを後にすべし。

灸する時風寒にあたるべからず。大風、大雨、大雷、陰霧、大暑、大寒、雷電、虹蜺にあは、やめて灸すべからず。天氣晴て後灸すべし。急病はか、はらず。灸せんとする時、もし大に飽、大に飢、酒に酔、大に怒り、憂ひ悲み、すべて不祥の時灸すべからず。房事は灸前三日灸後七日いむべし。冬至の前五日後十日灸すべからず。

灸後、淡食して血氣和平に流行しやすからしむ。厚味を食過すべからず。大食すべからず。酒に大に酔べからず。熱麪、生冷、冷酒、動風の物、肉の化しがたき物くらふべからず。

灸法、古書には、其大さ根下三分ならざれば火氣達せずといへり。今世も元氣よく肉厚くして熱痛をよくこらゆる人は、大にして壯數も多かるべし。もし元氣虚弱、肌肉淺薄の人は、艾炷を小にしてこらへよくすべし。壯數も半減すべし。甚熱痛して堪べがたきをこらゆれば、元氣へり、氣升

り、血氣錯亂す。其人の氣力に應じ宜に隨ふべし。灸の數を幾壯と云は、強壯の人を以定めていへる也。然れば灸經にいへる壯數も、人の強弱により病の輕重によりて多少を斟酌すべし。古法にかゝはるべからず。虚弱の人は灸炷小にしてすくなかるべし。虚人は一日に一穴、二日に一穴灸するもよし。一時に多くすべからず。

灸して後、灸瘡發せざれば其病愈がたし。自然にまかせ其まゝにては、人により灸瘡發せず。しかる時は人事をもつくすべし。虚弱の人は灸瘡發しがたし。古人灸瘡を發する法多し。赤皮の葱を三五莖、青き所を去て、糠のあつき灰中にて煨し、わりて灸のあとをしばく熨すべし。又生麻油をしきりにつけて發するもあり。又灸のあとに一二壯灸して發するあり。又燒鳥、燒魚、熱物を食して發する事あり。今試るに熱湯を以しきり灸に灸のあとをあたゝむるもよし。阿是穴は、身の中いづれの處にても灸穴にかゝはらずおして見るに、つよく

痛む所あり。是其灸すべき穴なり。是を阿是の穴と云。人の居る處の地によりて、深山幽谷の内山嵐の瘴氣、或海邊陰濕ふかき處ありて、地氣にあてられ病おこり、もして死にいたる。或疫病温瘧流行する時、かねて此穴を數壯灸して寒濕をふせぎ、時氣に感ずべからず。灸瘡たえざる程に時々少づゝ灸すれば、外邪おかさず。但禁灸の穴をばさくべし。一處に多く灸すべからず。

今の世に、天樞脾俞など一時に多く灸すれば氣升りて痛忍へがたきとて、一日に一二壯毎日灸して百壯にいたる人あり。又三里を毎日一壯づゝ百日つゝ灸する人あり。是亦時氣をふせぎ、風を退け、上氣を下し、衄をとめ、眼を明にし、胃氣をひらき、食をすゝむ。尤益ありと云。醫書におゐていまだ此法を見ず。されども、試みて其效を得たる人多しと云。

方術の書に、禁灸の日多し。其日其穴をいむと云道理分明ならず。内經に鍼灸の事を多くいへども、禁鍼禁灸の日をあらはさず。針灸聚英に、人

神尻神の説、後世術家の言なり、素問難經にいはざる所、何ぞ信ずるに足
 んやといへり。又曰、諸の禁忌、たゞ四季の忌む所。素問に合ふに似たり。
 春は左の脇、夏は右の脇、秋は臍、冬は腰是也、聚英に所言かくの如し。ま
 ことに禁灸の日多き事信じがたし。今の人、只、血忌日と、男子は除の日、
 女子は破の日をいむ。是亦いまだ信ずべからずといへ共、しばらく舊説
 と時俗にしたがふのみ。凡術者の言、逐一に信じがたし。
 千金方に、小兒初生に、病なきにかねて針灸すべからず。もし灸すれば、癩
 をなすといへり。癩は驚風なり。小兒もし病ありて身柱天樞なご灸せば、
 甚いためる時は除去て又灸すべし。若熱痛の甚きを其まゝにてこらへし
 むれば、五藏をうごかして驚癩をうれふ。熱痛甚きをこらへしむべから
 ず。小兒には小麥の大きにして灸すべし。
 項のあたり上部に灸すべからず。氣のぼる。老人氣のぼりては、くせになり
 てやまず。

脾胃虚弱にして、食滞りやすく泄瀉しやすき人は、是陽氣不足なり。殊に灸
 治に宜し。火氣を以土氣を補へば、脾胃の陽氣發生し、よくめぐりてさ
 かんになり、食滞らず、食すゝみ、元氣ます。毎年二八月に、天樞、水分、脾
 俞、腰眼、三里を灸すべし。京門、章門もかはるゝ灸すべし。脾の俞、胃
 の俞も、かはるゝ灸すべし。天樞は尤しるしあり。脾胃虚し食滞りや
 すき人は、毎年二八月灸すべし。臍中より兩旁各二寸、又一寸五分もよし。
 かはるゝ灸すべし。灸炷の多少と大小は其氣力に隨ふべし。虚弱の人
 老衰の人は、灸炷小にして、壯數もすくなかるべし。天樞なごに灸するに、
 氣虚弱の人は、一日に一穴、二日に一穴、四日に兩穴灸すべし。一時に多く
 して、熱痛を忍ぶべからず。日數をへて灸してもよし。
 灸すべき所をゑらんで要穴に灸すべし。みだりに處多く灸せば、氣血をへら
 さん。
 一切の頓死、或夜厭死したるにも、足の五指の爪の甲の内爪を去事、韭菜ほど

前に五壯か七壯灸すべし。

衰老の人は下部に氣すくなく根本よはくして氣升りやすし。多く灸すれば、氣上りて下部彌空虚になり、腰脚よはし。おそるべし。多く灸すべからず。殊に上部と脚に多く灸すべからず。中部に灸すとも、小にして一日に只一穴、或二穴、一穴に十壯ばかり灸すべし。毎日灸して壯數をかさねて數十壯にいたるべし。一時に多く灸すべからず。一たび氣のぼりては、老人は下部のひかえよはくしてくせになり、氣升る事やみがたし。老人にも灸にいたまざる人あり。一槩に定めがたし。但かねて用心すべし。病者氣よはくして、つねのひねりたる灸炷をこらへがたき人あり。切艾を用ゆべし。紙をは一寸八分ばかりにたてにきりて、もぐさをおもさ各三分に秤にかけて長くのべ、右の紙にてまき、其はしをのりにてつけ、日にほし、一炷ごとに長さ各三分に切て、一方はすぐに一方はかたそぎにし、すぐなる方の下にあつき紙を切てつけ、日にほして灸炷とし、灸する時鹽

のりを其下に付て灸すれば、熱痛甚しからずしてこらへやすし。灸炷の下にのりを付るに、艾の下にはつけず、まはりの紙の切口に付る。もぐさの下にのりをつくれれば、火下までもえす。此きりもぐさは、にはかに熱痛甚しからずして、ひねりもぐさよりこらへやすし。然れ共、ひねり艾より熱する事久しく、きゆる事おそし。そこに徹すべし。

癰疽及諸瘡腫物の初發に早く灸すれば、腫あがらずして消散す。うむといへ共、毒かろくして早く愈やすし。項より上に發したるには直に灸すべからず。三里氣海灸すべし。凡腫物出て後、七日を過ぎば灸すべからず。

此灸法三因方以下諸方書に出たり。醫に問て灸すべし。事林廣紀に、午後に灸すべしと云へり。

養生訓の後記

右にしるせし所は、古人の言をやはらげ古人の意をうけて、おしひろめし也。又先輩にきける所多し。みづから試みしるしある事は、臆説といへどもしるし侍りぬ。是養生の大意なり。其條目の詳なる事は説つくしがたし。保養の道に志あらん人は、多く古人の書をよんでしるべし。大意通じても、條目の詳なる事をしられれば、其道を盡しがたし。愚生昔わかしくして書をよみし時、群書の内養生の術を説ける古語をあつめて門客にさづけ、其門類をわかつたしむ。名づけて頤生輯要と云。養生に志あらん人は考がへ見給ふべし。こゝにしるせしは、其要をとれる也。

正徳三癸巳年正月吉日

八十四翁 貝原篤信書

養生訓 卷第八 終

養生訓 卷第八 終

本書は正徳三年版の原本に據り新に目次を加ふ。

本文の假名遣、送假名、振假名、總て原本に従ひ句讀點を附す。

用紙は宮城縣名取郡中田村柳生阿部亮作工場特製の美濃紙なり。

215
186

