

養生新編

246
219

明治庚戌歲開雕

養生新編

細川氏藏板

18. 8. 4
四三

養生新編序

熊經鳥伸。吐故納新。是鍊形之方也。無視無聽。抱神以靜。是治心之方也。不以氣佐喜怒。氣海常溫者。是養氣之方也。此皆所以資於長生久視。壽之貴於人如此。故洪範五福。壽居其首。予嘗聞之醫。曰人之體質。有上中下三等。上者松栢堅強。中者時強時弱。下者蒲柳脆弱。而得壽多在中等。

蓋堅實無病者。恃其體質。不講攝生。強弱相半者。不攝養則病。故飲食衣服。必有常度。寒暑風雨。必務備豫。是其所以得長壽也。由此觀之。攝生之方。人生不可一日不講也。善哉十洲細川先生之著養生新編也。先生今年七十七。強健凌壯者。而其體質。則所謂中等也。且先生博學洽聞。此書融合和漢洋學說。及其所實歷。自總論。至

老態。分爲十篇。說得懇切。諄諄有敘。綴之以近世文。故其言平易明暢。一讀可以得要領。固非彼古奧佶屈尋常人士難解之類也。讀者由此得長生久視之資。則其利於身家。并益於邦國。果何若哉。頃日印刷告成。囑以序。予盲於攝生之說。然久辱先生知遇。誼不可辭。強弁一言於卷端云。

時

明治四十三年六月

鳳洲土屋弘拜撰



自序

親屬明友。談笑宴飲。固爲人生樂事。然其與我相後先而生者。逐歲漸少。愈久愈少。遂至於盡。則索居獨處。應不復覺有生之樂也。神仙傳云。彭祖壽八百。歷三代。喪四十九妻。五十四子。其壽可羨。而其所遭則太可憫焉。犬馬之齡。七十又七。父母見背。交游零落。而妻子無恙。故交猶存。儻保殘年。自耄耋至於期頤。則恐棄我而去者之益多矣。吾固願壽。而不願吾之獨壽也。爰輯駐老却病之說。爲養生新編。上梓問世。遵生之士。幸而參究。擇而行之。共躋壽域。是吾所深望也。

明治四十三年六月

十洲居士細川潤次郎

例言

余は養生の道に於て得る所あるものに非ず然れども少年の頃より多病にして多く醫士に交り又種々の書を読んで養生の心得となるべき事を見聞し中には経験して其の利益を得たりと思ふことなきに非ず此等の諸説を輯録して一卷とし名づけて養生新編と曰ふ

此書に載する所は淺近の事多くして未だ以て大方に示すに足らず然れども余は世人に養生の道を勧めんと欲すること切なるを以て斯る淺近の事も少しく裨補する所あるべしと思ふに由り之れを公にするに至りたるなり世の後生少年など見聞も狭く経験の少きもの少からず斯る輩の

爲には或は少しく裨補する所なきに非ざるべし
本書の中に援引する所ある毎に其の出處を記したり出處
を記さざるものと雖も大抵は余が見聞したる事實に本づ
く歟又は他人の説に付き取捨折衷の意見を加へたるに過
ぎず余は養生の道に於て得る所あるものに非ざる故敢て
臆説を逞ふせず

本書の中には往々考證に渉るものあり養生の説には考證
を必要とせず而して考證の説を擧ぐるは該博を銜ふが如
き嫌なきに非ず然れども先例あることは人の信従し易き
ものなれば處に由りては考證の説を加へて起原沿革等を
述べたり是亦養生の道を勸むる念慮の切なるに由れり

養生は即ち攝生なり攝生の語は老子に出で、適當の語な
れども其語を用ひずして養生の語を用ひたり養生の義は
用處に由りて同じからず孟子に養生喪死と曰ひ又養生不
足以當大事と曰ふが如きは生活状態を保持する義にして
莊子の養生主の養生達生の養生の如きは保生全生の義と
攝生の義を兼ねたるものなり後世の諸書には専ら攝生の
義に用ひたり本邦の俗語も同様なれば通俗の便あるを以
て之れを用ひたるなり

養生新編目次

一 總論	一
一 衣服	十五
一 飲食	十八
一 居處	二十四
一 睡眠	二十六
一 運動	三十一
一 洗浴	三十七
一 疾病	四十二
一 產育	四十五
一 老態	五十

養生新編

總論

細川潤次郎編

人の初生より老死に至るまで其の經過すべき行程甚だ遠にして其間境遇の變遷極めて多し譬へば不知案内の道を行くが如し他人の指導を受けざるときは方向を誤ることあるべし此故に幼者には父母若しくは長者の監督ありと雖も壯者となるに及びては父母長者の監督も幼者に對するが如く親切ならず縦ひ親切なる監督あるも壯者には年齢相應の智識もあることなれば自己の了簡に任せて他

人の干渉を好まず且種々の情慾も發動する時期なれば痛く節制を加ふること能はずして之れが爲不養生となるも悟らざるもの少しとせず戒むべき事なりとす老境に入るときは經驗も多くなり智識も加はりて自ら恐懼戒慎する人は格別なれども一家の中長者は次第に減じ忠告を受くる機會少くなり遂には一家の長となりて全く干渉を受くることなきときは其人の行爲放肆に流れ易く危険の虞なきを保せず養生の説に就きても自己の信ずる所或は謬見たるを免れざることあるべし

養生は人の老幼を問はず終身注意を怠るべからず然れども前にも言ふが如く幼者には父母長者の監督あるべく學

校に通ふものには學校課程の體育あるべく壯者には猶長者ありて其の訓戒もあるべし且少壯の年代は體力旺盛にして比較的疾病に罹ること少ければ其の養生は大抵節制を主として可なるべし若し疾病に罹りたるときは醫士の治療を受けて其の養生法に従ふべし此の年代を過ぎて老境に近づくときは長者の訓戒を聞くことも少かるべく疾病も發し易かるべく疾病に非ざるも多少の衰徵あるべし此より以後は尤養生を講究して之れを實行すべき時期なるべし

前條に曰ふが如く少壯の年代は長者の監督あるのみならず體力旺盛にして疾病少き時期なれば養生の必要なき様

なれども決して然るものに非ず不養生の不利益なることは言ふまでもなきことながら一事を擧げて之れを警めんとす今日の制として學校に入るにも或る職業に就くにも體格検査を行ふて合格者を取ることあり此の検査に合格せざるものは學藝を習ふこと能はず職務に就くこと能はず一時の不幸に止らずして終身の不幸なり但し此の不合格の原因にして天生の不具若しくは生來の虛弱に因るときは已むを得ざることなれども若し自身の不養生の致せるものならば豈に遺憾千萬の事ならずや此の一事にても養生の少壯者にも必要なるを見るべし

養生の事は多方面に渉るものなれば固より一言一句の能

く盡す所に非ず之れが爲にや古來此事を論じたるものにして儒書佛書道書醫書の中に散見するもの極めて多く近來は西洋説も傳はりて養生に關するもの、翻譯を経たるものも亦多し其上老壽の人の經驗説もありて皆養生家の參考に供すべきものなるべし養生家は須らく此の諸説を參考し其中最善なるべしと思はるゝものを選びて之れを行ふべし古書には養生の事を載すること甚だ多し然れども行ふべからざるもの亦甚だ多し豫め心得置かざるべからず

抱朴子に曰く凡養生者欲令多聞而貴要博見而擇善偏修事不足賴也又患好事之徒各挾其所長知元素之術者則曰惟房

中之術、可以度世矣、明吐納之道者、則曰、惟行氣、足以延壽矣、知屈伸之法者、則曰、惟導引、可以難老矣、知草木之方者、則曰、惟奇藥、可以無病矣、學道之不能成就、由乎偏枯之若此也、此語は道家の説に付き、其弊を論じたるものなれども、何れの説にも適用すべきものなるべし

莊子の達生篇にも之れに類することあり、田開之が周威公に對へたる語に曰く、善養生者、若牧羊然、視其後者而鞭之、威公曰、何謂也、田開之曰、魯有單豹者、嵩居而水飲、不與民共利、行年七十、而猶有嬰兒之色、不幸遇餓虎、餓虎殺而食之、有張毅者、高門縣薄、無不走也、行年四十、而有內熱之病、以死、豹養其內、而虎食其外、毅養其外、而病攻其內、此二子者、皆不鞭其後者也、此

意は養生の一方に偏するを戒めて周到に人事を盡すべきを勸むるに在り、前に引ける枹朴子の語と大同小異なるものと謂ふべし

本邦に於ても養生の事を論じたる書少しとせず、物部廣泉の撰みたる攝養要訣二十卷、源輔仁の撰みたる養生抄七卷は本邦醫書目録に見えたれども、今傳らざるを以て考ふべき由なし、拾芥抄は固より養生の書に非ざれども、中には養生の事をも載せたり、衛生秘要抄の如きは専ら房中の術を説きて養生の全體に及ばず、此等は要するに支那の古醫方若しくは陰陽道の説に本づけるものなるべし

貝原氏の養生訓は碩儒の手に成れるものにして、養生家必

讀の書と稱したるものなり此書の大意は心術上より説き出して敬身と養生とを調和したるものなれば能く知りて能く行ふときは大なる利益あるべし但し此書に多く漢方の醫書を引きたれば今日より之れを見れば陳腐とも謂ふべきものなれども當時の學問としては固より已むを得ざることなるべし又其説の謹慎を主として怯懦に失するが如き様なれども此は老人の婆心より流出したる注意なれば少しも非難すべきものに非ず

貝原の養生訓と並び行はれたるものは香月牛山の養生書なり其書は三種ありて一を老人養草と曰ひ一を小兒養育草と曰ひ一を婦人壽草と曰ふ蓋扁鵲の故事に擬したるも

のなり此人は漢方の醫家なれば此等の書に載する所醫家専門の事多し今日より見れば固より陳腐たるを免れずと雖も要するに養生家の参考すべきものなるべし

古來聖賢の語を考ふるに明に養生の事を言はざるも間接には其意を見るべきものあり書經の洪範の五福の中に壽と康寧とを列記し論語郷黨の篇に飲食醫藥の事を載せたるが如き是なり老子莊子に至りては養生に關するもの甚だ多し老子の曰く人生大期百年爲限節護之者可至千歲如膏之小炷與大炷耳衆人大言我小語衆人多煩我少記衆人悻怖我不怒不以人事累意淡然無爲神氣自滿以爲長生不死之藥又曰く天有三寶日月星人有三寶形氣神此れ其の一二な

り莊子の曰く能遵生者、雖富貴不以養傷身、雖貧賤不以利累形、今世之人、居高年尊爵者、皆重失之、又曰く吾生也有涯、而吾智也無涯、以有涯逐無涯、殆矣、已而爲智者、殆而已矣、此れも亦其の一二なり、老莊は恬淡無爲を主とするものなれば、其の養生を尙ふこと固より當然なり、而して儒道に於ては元來人倫を重んずる故、大節に臨んでは身を殺すことあり、又其人の職務に就きては勞悴して死に至ることもあるべし、此の場合に於ては一身の利害は問ふに違あらず、何ぞ養生を論ずべけん、王陽明は養生二字、便是自私自利、と曰ひ、劉念臺は養生導氣を以て叢過の中に列せるなり、
前條に曰ふが如く、老莊の書には養生の事に關するもの頗

る多し、と雖も老莊其人を以て養生に偏して、長生久視を貪るものと思ふべからず、老子に出生入死の章ありて、死生に遊戲するもの、如く莊子に養生主の篇はあれども、別に逍遙游齊物論の如きものありて、形骸を土木にし、死生を一視するもの、如し老莊の書に養生の事は多けれども、猶之れより更に高遠なるものあることを忘るべからず、
人生何事を爲すに付けても、此身強健ならざれば、十分の活動を爲すことを得ず、此れ何人も養生の心懸なかるべからざる所以なり、此意は已に貝原氏の説に見えたるを以て、左に其の一節を録す、或人疑ひて曰く、養生を好む人は偏に我身を重んじ、命を保つを専らにすされども、君子は義を重し

とす故に義に當りては身を棄て、命を惜まず危を見ては命を授け難に臨んで節に死す我身を偏に重んじて小なる髮膚まで毀傷らざらんとせば大節に臨んで命を惜み義を失ふべしと云ふ答へて曰く凡の事常あり變あり常に居ては常を行ひ變に臨みては變を行ふ其時に當りて義に従ふべし無事の時身を重んじ命を保つは常に居るの道なり大節に臨んで命を棄て、顧みざるは變に居るの義なり常に居るの道と變に居るの義と同じからざることを辨へば此疑なかるべし君子の道は時宜に合ひ事變に隨ふを善とす譬へば夏は葛衫を著冬は重著するが如し一時を常とし一偏に拘るべからず殊に常の時身を養ひて堅固に保たずん

ば大節に臨んで強く戦を勵みて命を棄ること成難かるべし故に常の時能く氣を養は、變に臨んで勇あるべし此外養生の事に付き一つの疑問あり此の疑問は今にも往々聞く所なり此の解釋も養生訓に見えたるを以て其文を左に掲ぐ或人問ふて曰く養生の術は隱居せし老人又年若くても世を遁れ安閑無事なる人に宜しかるべし士として君父に仕へ忠孝を務め武藝を習ひて身を勞し農工商人夜晝家業を勤めて暇なきものは養生成り難かるべし斯る人若し養生の術を行は、其身柔弱になり其業緩慢にして事の用に立つべからずと云ふ是れ養生の術を知らざる人の疑なり養生の術は安閑無事を専らとするものに非ず心を

靜にして身を動かすを善とす身の安閑なるは元氣滯りて病を生ず動かざるものは却て命短し譬へば流水腐ず戸樞朽ちざるが如く動くものは長久なり是を以て四民共に能く事を勤むべし安逸なるべからず此れ即ち養生の術なり今日に在りては學校の教育普及して其の教育を受けたるものは健康の重んずべきを知りたれば養生の説に對して異論なかるべし中には生理學の端緒をも窺ひたるものもありて個人衛生の事に付きて戒慎するは好き事なれども戒慎其度を過ぎて怯懦となるもの少からず此の如きは羸弱の人となるべくして却て養生の本意に背くものなり一體少壯の人の業務に勤勉なるは當然の事にして時として

非常に繁忙なることあるのみならず人の境遇は時々變化するものにして之れが爲には起居飲食の常度を失ふことあるべく風雨寒暑を冒して種々の艱苦を嘗むることもあるべし斯る場合に於て羸弱なるものは疾病に罹り或は死を致すこともあるべけれども強健なるものは之れを免ることを得べし故に人は強健の人となりて羸弱の人とならざる様心懸くべし之れが爲には平日より種々の變化に慣れて或る程度までは不養生とも曰ふべきことにも遭遇して身體を鍛鍊し變化あるに當りて容易に其害を受けざる様心懸くべし

養生の目的は強健なる心身を以て各自の身位に應じ國家

若しくは社會の爲有益なる事業を爲すに在り此の如くに
して人の人たる本分を盡し以て天年を終るときは亦以て
足れりとすべし徒に長生久視を以て目的とするものに非
ず然れども養生其法を得て一身の健康を保持するは即ち
長生久視の道なるべし長生久視の利益あることは言ふま
でもなし何事を爲すにも積累の力に藉らざるべからず而
して積累の力は歲月を要するものなり歲月の長くなるに
付けて積累の力の増加するものなり長壽を得るときは學
術技藝も農工商の業も漸々上進して報酬も多くなり家道
も饒裕なることを得べし短促なる歲月にて大業を成就す
ることは未だ前聞せざる所なり故に養生の目的は長生久

視に非ざるを以て長生久視を養生以外の事と思ふべから
ず

世に神仙不死の説あることなれども此は余輩の知る所に
非ず余は普通の人に向ふて普通の養生法を勧むるものに
して其の目的は心身の強健に在りて長生久視に在らず況
や神仙不死の方に於てをや

精神の鍛錬に由り身體の健康を保持し長壽を得たる人少
からず此は古來多く釋教の人に於て見る所なり精神は固
より一身の主宰なるを以て其の修養宜しきを得たるとき
は長生久視して神仙に類することあるも怪むに足らざる
べし然れども此等は宗教上特殊の修養にして養生以上の

事なるべし

道德の原則に背戻せず自ら省みて疚しからざることとは修身の要道にして養生の大本なり近時教育家の恒言に德育・智育・體育の語あり智育の德育と離るべからざると共に體育と德育とも離るべからざるものなり德育を外にして體育あるべからず修身を外にして養生あるべからず然るに少年の時代には血氣に支配せられて道德の軌道を逸出し一時の快を取りて終身の悔を貽すこと少からず其他年齢に拘らず不心得の事ありて時々己が良心に責められて苦痛を覺ゆるものも亦少からざるべし此の如きは渾て養生の道に非ず

養生は固より道德と並行せざるべからず道德上の行爲は處事接物の上に涉るものなれば養生も亦道德と共に處事接物の上に涉ることあるべし己れ一人は道德に背戻せず養生の道を得たりとするも種々の境遇に由りて養生に害あること多かるべし譬へば公私の用務に付き他人と辨論して意見合はざるとき或は嗔怒を發し或は憂悶することあるべし嗔怒も憂悶も皆養生に害あるべし其人修養の力に由り嗔怒憂悶に至らざるも不愉快の念あるを免れず此の不愉快も亦養生に害あるべし他人の横逆に對しては之れを妄人なりとして度外に置くことを得べけれども家内の不和なるが如きは尤處し難きことなるべし此の不和よ

り起る言語舉動を日夕見聞するは尤不愉快なることにて
其の養生に害あることも亦大なるべし
養生の事一身に關するものならば一心の操縦に由り如何
様ともなるべき筈のものなれば易き事の様に思はるれど
も存外の難事と心得ざるべからず養生の道を知ることの
みは難事に非ずと雖も知りて之れを行ふことは實に難事
なり縦ひ之れを行ふとも久しからずして廢するときは初
より之れを行はざると同一の事なるべし養生の道は久遠
に之れを行ひたる後に非ざれば其効を見るべからず蘇東
坡が養生頌に曰く常自念言我今此身若少動搖如毫髮許便
墜地獄如商君法如孫武令事在必行有死無犯と養生家には

此の如き心懸なかるべからず然るに山谷題跋の言ふ所に
據れば東坡先生好道術聞輒行之但不能久便棄去談道之篇
傳世欲數百千字とあり東坡も亦其言を踐むこと能はず其
の難事たること此れにても明なり
人には師友なかるべからず學術技藝の講習を始め何事に
付きても指導を受け且相談する爲なれば師友の必用は養
生の爲に非ずと雖も養生の爲にも亦師友なかるべからず
但し師たるものは率ね己れよりは年長の人なれば終身其
の庇蔭に依ることを得ざるべし故に良友なかるべからず
友は其の年齢に拘らず忠實にして經驗に富みたる人を選
ぶべし其の他人たると親戚故舊たるとは固より問ふ所に

非ざるも若し親戚故舊の中に其人あらば尤便利なるべし此の良友に就き重要な事を謀るは勿論なれども無事の時にも頻々相會し談笑することは愉快なることにして養生に利益あることなるべし

師友の中に學問ある人又は宗教の心懸ある人ありて時々其人に就き道德上又は宗教上の談話を聞き之れに由りて心地開豁襟懷瀟洒となるが如きことあらば平日に在りて養生の道に適するのみならず疾病死生の際に處して尤利益あることなるべし

宗教の功德は廣大なるべしと雖も爰には専門の事に及ばざるべし只之れを安心法として普通の養生にも利益ある

ことを言ふに過ぎず宗教の觀念ある人ならば平生慈祥の事を好み刻薄なることなく貪汚なることなく百事謹慎なるべし信心の篤き人には神佛の感應もあるべし斯る境界に達せざるも宗教の觀念に由りて人生の憂悶を多少排除することを得ば此れも亦安心法にして養生にも利益あることなるべし

上文に論じたるが如く養生の關係複雑にして相當の學識を要するものゝ如しと雖も亦必しも然らざることあり世には學識なくして無病長壽の人少しとせず其の多數は農家に在ること人の目撃する所なり蓋此等の人は家業の爲

に身體を勞動して飲食の消化宜しかるべく風雨寒暑に慣れて皮膚強靱なるを以て外邪に侵され難く臥すべき時に臥し起くべき時に起きて安居するに違あらず且其分に安じて非分の望を抱くことなく心中安穩にして常に憂悶することなきが爲なるべし此の如きは養生の道を講究せずと雖も自然に養生の道に合ひたるものと謂ふべし家事を經營することは人生の要務にして養生の爲には非ず然れども家事能く治まりて家に餘裕あるときは衣食住を始め仰事俯育にも指支なく疾病に罹りたるときも醫藥の費用を辨ずることを得べく其外萬事に付けて安心の事なれば自然養生の道に合へることゝなるものなり且又家

事を經營するには何人も勤儉ならざるべからず此の勤儉を實行するには心志を奮勵し身體を勞動し酒色の欲に溺るゝこともなかるべきを以て自然不養生の事も少かるべし此れ家事の能く治まりて家に餘裕あるを貴ぶ所以なり然れども許多の人は種々の事情に由り貧窶なるものあり貧窶なるものは貧窶なりの生活を爲し成る丈艱苦を忍び他人を煩すこと勿らんことを要す此の如くするときは其の身體を苦むと雖も其心を苦むることは少かるべし若し妄に乞借して負債を増加するときは他人の信用を失ふて益、貧窶に陥り遂には如何ともすべき様なかるべし世には債鬼に責められて自殺するもの少からず戒むべき事なり

とす

昔時個人の養生としては氣候の變化に對して衣服を増減すること飲食男女の欲を慎むこと起臥を時にし勞逸を節にするが如き事にして注意すべき事項も簡單なりき近時に至りては醫學衛生學の進歩に由り諸種の害毒を發見し従ふて注意すべき事項頗る複雑になれり諸種の病菌の如き病菌を含有せる飲用水の如き諸種の病菌を含有せる空氣塵埃の如き煤炭より發生する有毒の瓦斯の如き何れも我が身邊を圍繞すべけれども元來肉眼にて見えかぬる程の物なれば之れに對して防禦すること甚困難なり斯る防禦は到底個人の力の能く堪ふる所に非ざるを以て公衆衛

生の力に藉らざるを得ず公衆衛生の事に付きては夫々の法令あるのみならず各地方に衛生組合あり地方廳に衛生課あり中央政府に中央衛生會あり其の施設略備はれりと雖も此等の害毒に對しては果して其の目的を達すべきや否は疑問たるを免れず

諸種の微菌及び空氣塵埃瓦斯等の害毒に對し公衆衛生の設備あるにもせよ個人之れに對する防禦の注意あるにもせよ都會住居の人にして全く其の襲來を避け得ることは不可能の事なるべし然りと雖も此等の害毒は乘すべき弱點あるものを襲ふものにして弱點なきものは免るゝことを得べきものなれば豫め注意して其の乘すべき弱點な

き様心懸くる外なかるべし

衣服

衣服は氣候の寒暖に由り時々更換して適宜の温を保つべきこと言ふまでもなし寒暖は四季に由りて變化するのみならず晴雨に由り朝夕に由りて變化するものなれば衣服の更換も頻繁ならざるを得ず若し其の頻繁なるを厭ひ因循して時を移すときは感冒となりて遂には種々の病因ともなるべし支那の南方の語に若要安樂頻脱頻着と曰へるは即ち此事を謂ふものなり但し北方の語には若要安樂不脱不着とあれば北方は此限に在らざるべし衣服の寒暖に由り更換すべきは勿論の事ながら冬服より

夏服に移るときは晩く更換するに宜しく夏服より冬服に移るときは早く更換するに宜し此の如くするときは自然感冒を豫防することを得べし此亦養生家の心得置くべきことなりとす

一旦感冒に罹りたるときは衣服を重襲して温を取ること
は固より當然の事なれども平愈の後は衣服も平常に復す
べし平愈の後も寒氣を恐れて猶衣服を重襲するときは慣
習となりて復温を覺えず而して寒天には重襲の上に更に
重襲するに至るべし世には襯衣を二枚も三枚も重ねるも
のあり其人は感冒に罹り易き故用心の爲此の如くするこ
となれども斯る慣習の爲皮膚の強靱ならざるを以て却て

感冒に罹り易き人となるべし

寒冷の氣候に温暖の衣服を要するは固より當然の事なれ
ども餘りに多く衣服を重ね其上襟巻頭巾などを用ふると
きは是亦慣習となりて若し此等のものを取り去りたると
きは感冒の恐れあり風雪の日又は寒夜外出するときの如
きは格別なれども平日は成る丈寒冷に耐へ得べき程の慣
習あらんことを要す何人と雖も晝間には夫々の用務あり
て多少の運動之れに伴ふものなり若し多く衣服を重ねる
ときは運動に不便なれば自然多く衣服を重ねることを得
ず且又運動に由りて氣血循環して自己の温を生ずるを以
て多く衣服を重ねる必要もなかるべし此の如くして寒冷

に耐へ得べき程の慣習ともなりぬべし
夜間寝に就くときは十分の温あらんことを要す十分の温
なきときは熟睡の出来かぬるものなり故に衾褥の類は温
を厭はず然りと雖も寝衣は冬夏を擇ばず單衣を用ふるを
可とす尤夏日には湯帷を用ひ冬日には毛織を用ふるが如
く地質に差別あることは當然なり單衣を用ふるときは寝
返りに便利なるのみならず衾褥と能く貼接して衾衣綿入
の類を用ふるよりも却て温暖なるものなり
炎暑の候に涼を貪るは人の常情なり然れども午睡する人
などは單衾を身に覆ふべし夜間熱すと雖も就寝の際は必
ず單衾を用ふべし睡眠中過涼となるも覺えずして何の間

にか感冒することあり炎暑の候には人身の腠理疎開せる
を以て些少の冷氣に觸れても感冒するものなり此時の感
冒は動もすれば種々の症状を繼發して危険なるものなれ
ば決して輕視すべからず
常用の衣服久しく更換せざるときは必ず垢汚するものな
り此の垢汚は外面より來るものもあれども多くは裏面よ
り來るものにて其の垢汚は身體の害毒となるべきものゝ
排泄する所なれば時々澡浴することの必要なると共に襯
衣を始め肌膚に密接するものは時々取り換へて其の垢汚
を洗滌すべし

飲食

老少を擇ばず食物には一定の量あるべしと雖も其人の動
靜勞逸に由り又は食物の品質に由り補給の需用一定せざ
るものなれば定量を嚴守することを要せざるのみならず
寧多少の増減あらんことを要す斯る増減は増減とは曰ふ
もの、却て定量に近きものなるべし他人の饗宴に参加す
るときに如きは食物の量も多くなり且其の食物の品質も
濃厚なれば家常茶飯に比すれば消化し難かるべし此の場
合に於ては次回の食物を減じて停滯せぬ様注意すべし
少壯の時代に在りては補給を要することの多き時期なる

のみならず又能く勞動するを以て消化機能も旺盛なれば
稔厚なる食物を用ひ且飽食することあるも大抵害となら
ず此の時代を經過して勞動少き人に在りては稍淡泊なる
食物を用ふるに宜し稔厚の食物を用ふるときは少しく其
量を減ずべし稔厚なる食物を用ふるときは空腹になり難
く淡泊なる食物を用ふるときは空腹になり易し此れ各人
の經驗して知る所なるべし

老人となりては補給の需用少きを以て食量の減ずること
は固より當然の事なり胃の飽滿は避くべきことながら一
概に少食すべきものに非ず食量は其人の慣習に由り少量
にても足れるものなれども自然に減じたる上更に之れを

減ずるときは遂には養分の不足ともなるべし世には養生
の爲少食説を主張するもの少からず少食説は古昔より傳
ふる所にして博物志に封君達が養生の術を述べたる語の
中に食欲常少と曰ふが如きを始として之れに類するもの
甚多し而のみならず長生不死と言ひ傳へたる仙人には避
穀と曰ふことあり不火食と曰ふこともあれば少食は夫よ
りは行ひ易きことなるを以て之れを信ずるも亦宜なり總
じて食慾を節するは養生の要件なりと雖も老人にして最
早過食の憂なきものは相當の量を定めて之れを繼續すべ
し相當の量を定めたる上其の食物をも擇びて口腹に適し
たるものを用ふべし齒牙脱落して咀嚼不便なる人は成丈

軟滑なるものを用ふべし此れ古人の所謂滲瀉に似たるものなるべし
間食は定食の時の食慾を減じ且消化の妨ともなるべきを以て養生家の取らざる所なり然れども労働者は勿論婦人小供なども比較的少量の補給を要するを以て間食の害は少かるべし我國都鄙一般に間食の風習ありて午餐と晚餐との間に於て點心の設あり申時の點心は支那にも行はれ其他外國にも之れに似寄りたることあるを見れば間食は到底廢すべきものに非ざるべし但し點心は其名の如く少量の食物を以て空心を補ふに止むべし又小兒に時を定めず菓子を與ふることは戒むべきことなり甘味の多きもの

は胃腸に害あり且齒牙を損ずる患あればなり
俗に喰合と曰ふことありて某物と某物と同食する禁忌を謂ふ其の物名は養生訓等の書に見えたれども人に由り處に由りて傳ふる所一定せず然れども古來の經驗に本づきたること多かるべし中には確認し難きものあれども強て禁忌を破らざるを安全とすべし支那の養生書には食禁忌を載すること我が國よりも多し喰合の説は啻に我が國のみ之れあるに非ず
輓近は昔時に比すれば食物の種類大に増加せるのみならず食物の調理法も夫々同じからず西洋料理あり支那料理あり韓國料理あり我が國風の料理にても多少外國風と混

同せるものあり人家の常饌も我が國固有の風あり日本風と西洋風とを並用するもあり少數の家には西洋風を用ふるもあり我が國固有の風を用ふと雖も鳥獸の肉を用ひ魚肉の油揚を用ふること普通の事の如くなれり何れも各人の嗜好に一任するの外なかるべし而して其の何れの食物何れの調理法の養生に適するや否を斷定することは容易の事に非ず此亦各人の經驗して自得する所あるを待つの外なかるべし

古來養生家は膏粱滋味渾て濃厚なる食物を忌みて専ら淡泊なるものを貴びたりしが輓近は之れに反して濃厚を貴び淡泊を賤むもの頗る多きが如し此の兩説は共に道理あ

ることにて一方に偏倚すべからず然れども濃厚なるものは有力なるを以て之れを用ふるに節制なかるべからず淡泊なるものは率ね無害なるべし

昔時の飲料は其の種類限りありたれども輓近に至りては其の種類大に増加せり外國の醸造にも其の種類甚多く内國醸造の酒類も酒類以外の飲料も亦種々ありて僂指に違あらず此等の飲料は其の内外品たるを問はず善惡混淆して中には贗造の品もあるべければ能く吟味したる上に非ざれば用ふべからず總じて銳烈なる酒類は多く用ふべからず但し極めて少量なるか又は適宜の水を和して之れを用ふるときは其害少かるべし夏日の氷水などは一時の渴

を醫すべきも多く用ふべきものに非ず冰は原來過冷なるものなれば醫療用には必要なれども平生の飲料とすべきものに非ず夏日の渴を醫するには熱茶又は麥湯若しくは冷水を煮沸したるものを用ふる方安全なるべし酒茶は固より飲料にして煙草は飲料と謂ひ難きものなれども假りに飲料として三物を並論すべし飲酒喫茶喫煙に付きては古來其害を説くもの少からず其説も痛切にして餘蘊なきに近し然れども此等の嗜好は少しも衰熄することなく却て其の需用の増加する傾向ある位なれば絶対に禁遏すべきものに非ず但し養生に志あるものは其の有害なることを悟りて力めて節制を加ふべし

此等の嗜好品に付きては各人嗜好の程度一定せず中には天性之れを嫌忌するものあり又之れを用ふるも極めて少量なるものあり此の如き人は嗜好品に伴ふ一切の害を免れ且之れに關する費用を省くことを得て其人の幸とも謂ふべきことなれば殊更交際などの爲世間の風習を學ぶべき必要なかるべし

家政の上より見るときは嗜好品は生活に直接の必要なものなれば全く廢止すべきものゝ如くなれども原來嗜好品は人に夫々の快樂を與ふるものなるを以て必要物とも視做すべし快樂を得る爲には費用を惜まずして良品を用ふべし但し酒の良品にして淡泊なるものは格別なれども

良品の濃厚なるものは其人の定量よりも少量に用ふべし
茶の良品は動もすれば睡眠を妨ぐるものなり多く飲むべ
からず常用のものは中品以下のものを可とす煙草も良品
を擇ぶは勿論成丈無害のものを擇ぶべし無害のものと雖
も多く用ふべからず

食物に因つて疾病を治するを食治と曰ふ周官に食醫の飲
食を掌ることあれば其の由て来る所甚遠かるべし養生訓
に此事を載せて曰く老人病あらば先食治すべし食治應ぜ
ずして後藥治すべし是古人の説なりと古來食治の行はれ
たりしこと知るべし然れども昔時は科學の智識未だ發達
せず食物の性質を審にするの由なく又食物の種類も少く

調理法も簡單なれば深く研究するの必要も少かりしなら
ん今日に在りては食物の種類大に増加して調理法も複雑
なれば其の人身に及ぼすべき利害得失は深く研究を要す
ることなるべし而して食治の應用も昔時に比すれば更に
多かるべし脚氣に米食を忌むことは古來人の能く知る所
なり今日の醫方にも糖尿病に米食を禁じ腎臓炎に牛乳
を用ふること其の一例なり
人の過食して腹中不和を覺えたる時食を止むるときは
大抵回復するものなり外國にて飢餓療法と稱するは此類
の事なり神佛に祈誓するもの斷食することは固より中道
に非ずと雖も斷食の或る病症に効あることは道理あるこ

となるべし

居處

居處の養生に關すること言ふまでもなし都會に住居するものは都會以外の地に住居するものに比すれば養生に忌むべき事項甚多し都會の地は屋宇櫛比して日光風氣の十分に透らざるが如きは一般の事にして殆ど避くべからざるものなるべし有害なる煤煙の襲來する處は力めて避けざるべからず汽車電車の線路に沿ひたる處は交通に便利なれども聲響喧騒にして夜間睡眠の妨ともなるべければ養生に宜しからず卑濕の地も亦然り
居處は清潔なるべし居處の清潔を要するは猶衣服の清潔

を要し身體の清潔を要するが如し故に居室の内外を問はず宜しく灑掃して汚穢を除き塵垢を去るべし要するに有害の物質をして身邊に近づかしめざる様心懸くべし然しながら絶対の清潔は残念ながら得て望むべからざることと知るべし

居室の日光を受けて明瞭なるは書冊を閲し工藝に従事する爲には便利にして心持も善きものなれども養生家の説には陰陽適中、明暗相半の處を可とする由なり必要の外視力を省くときは精神を安靜にする利益あるべし
居室の冬温にして夏涼なるは何人も望む所なり然れども冬日は必しも過温を食らず夏日は必しも過涼を食らず四

季相應の寒暖に觸れて常習となるときは急激の變化なくして安全なるべし之れに反して過温過涼を食るときは感冒に罹り易くして却つて危険なるべし

慢性の病又は病後の養生の爲轉地して清潔なる空氣を呼吸することは有効のものなるべし但し夏季は各地の熱度大抵同一なれども成丈清涼の地を擇ぶべし冬季は土地に由り寒暖の差あることなれば温暖の地を擇ぶべし春秋は各地の氣候略同一なるを以て空氣の清潔なる地を擇ぶべし常に清涼温暖の地を擇び空氣の清潔なる地を擇ぶのみならず山水の風景ありて心目を悦ばし閑靜なる家屋もありて相應の便利ある地を擇ぶときは最養生に適すべし又

避寒の目的を以て暖地に轉じたるものは其地の氣候と常習地の氣候と大差なきときに至り始めて家に歸るべし然らざれば兩地の氣候激變の爲折角避寒せし効果を得るべしと能はざるべし

睡眠

睡眠は勞動の休息なるを以て何人と雖も夜間は寢に就かざるべからず臥起の時刻は人に由りて一定せず然れども大抵午後十時前後寢に就き翌日午前六七時に起き出づるものとするときは臥牀時間は七八時間となる種々の事情に由り又人々の慣習に由りて或は多きもあり或は少きもあり固より嚴格に規定すべきものに非ず

睡眠は極めて必要なりと雖も長時間の睡眠は養生家の取らざる所なり道家にては精氣神を以て三寶となすこと人の能く知る所なり而して神は靈明を貴みて昏憤を忌むも

のなり神を養ふには常に惺々たらしめんことを要す禪林の説と相似たるものなり此れ其の少睡を勧め多睡を戒むる所以なるべし唐椿は多睡損神と曰ひ張氏の説には多睡令人目盲と曰へり遵生八牋に仙經の説を載せて曰く覺與陽合寐與陰合覺多則魂強寐久則魄壯魂強者生之人魄壯者死之徒也若餐元和徹滋味使神清氣爽至于晝夜常醒是得長壽又張氏の説を載せて曰く口中言少心頭事少肚中食少自然睡少依此四少神仙可了此等は皆此意に非ざるはなし只陳希夷の長睡は例外なり

睡眠の必要なるを口實として長時間の睡眠を貪ること勿れ古來晏臥早起を獎勵せざるはなし支那の經語にも夜寐

夙興と曰へり蓋し晏臥早起は勤勉の異名にして此の心懸なきときは何事も成就せざるべし勤勉の時間を惜むに付けては縦ひ少々不養生になるも猶忍びて之れを爲さざるべからず況や晏臥早起の決して不養生に非ざるに於てをや早起の慣習は身體を強健にし精神を敏捷にし且新鮮なる大氣を呼吸して爽快を覺ゆるものなり而して早起を實行するに付ては酒色逸樂に耽ることなく渾て規律ある生活爲さざるべからず故に早起は修身の爲にも養生の爲にも二つながら利益あるものなり
早起は固より力むべきことながら養生の一方より見るときは時候に由りて多少の斟酌あるべし夏季炎暑の時の如

きは日出前に起き出づるを宜しとすれども冬季寒冷の時に當りては日出の後臥床を離るゝを宜しとす日出の後は温度上昇して風霜の氣に觸るゝこと激甚ならざればなり日出の後と雖も猶早起たることを失はざるべし少壯の人勉學の時に當たり讀書に徹夜することあり古人にも頭を梁に懸け錐を股に刺すなどの故事ありて美談ともなりたれども只其意を師として其事を學ぶべからず徹夜眠らざるときは精神昏迷して事理を剖析すること能はず讀書の効なかるべし睡を催したるときは一睡して身心を休息せしめ精神を爽快ならしめ而して後業に就くに如かず

世には睡眠時間の極めて少き人あり其人の健康にして且長壽なるを見れば睡眠の少きこと必しも害を爲さざるべし此は其人の慣習にも由るべけれども抑亦睡眠の状態にも由るものならん眞に能く安眠するときは存外に早く醒めて精神も爽快なるものなり之れに反して寢に就きながら安眠を得ず展轉反側終夜夢現の間に在るが如くなるときは就寢の時間は長くとも猶短きが如くなるべし安眠は固より望ましきことなれども存外に得難きものなり安眠の法は清心寡慾にして妄念雜念の起らぬ様平日の心懸肝要なるべし次には各自執る所の業務に付きては勿論其他の用務を處辨して力めて心に懸ることなき様にし

之れと共に身體を勞動して安逸を貪ることなかるべし此の如くなれば夜間に至り心身共に休息せんとするを以て其の自然に任ずるときは必ず安眠を得べし此の如くにして若し安眠を得ざるときは其人は健康状態に非ざるべし夏日の午睡は養生家の取らざる所なり午睡の爲夜間の睡眠に影響を及ぼすこと猶間食の食慾に影響を及ぼすが如くなるべし炎暑の候午後に至りて心身倦怠を覺ゆるときは適宜の事務を執りて手足を動かすときは睡魔を驅ることを得べし必しも午睡せずして可なり然れども格別疲勞を覺えたるときは一睡して休息するも亦自然の事なるべし斯る場合に於て午睡は何等の害なかるべし

老人は概して睡眠の少き様なれども必しも睡眠の少きに非ず放尿頻數なる爲一夜に數回醒覺せざるを得ず此れ古來老の寐覺と曰へる熟語ある所以なるべし此の醒覺時間を臥牀時間より扣除するときは夫丈眞の睡眠時間を減ずべし此は老人の常態にして已むを得ざることなれども中には放尿頻數ならざる人も間之れあり羨むべき事共なり老人の放尿頻數に付き之れに對する豫防法なきに非ず爰に老人養草の説を抄録して参考に供す其説に曰く養老新書に江南の或る老人湯水を減じて其効を得たることあり古老の傳に臥せんとするとき糕を焼きて之れを食ひ酒を飲て臥すときは小便に起きることなしと云ふ之れを試む

るに驗あり然れども打續けて糕を食ふときは脾胃に害あるべければ湯茶の飲量を節するに如かず又遵生八牋に擦腎腧穴説を載せて曰く張成之爲司農丞監支同座時冬嚴寒余三刻間兩起便溺問曰何頻數若此答曰天寒日應如是張云某不問冬夏早晚兩次余諭之曰有導引之術乎曰然余曰旦夕當北面因暇專往叩請荷其口授曰其先爲家婿妻弟遇人有所得遂教小訣臨臥時坐於床垂足解衣閉氣舌拄上腭目視頂門提縮穀道手摩擦兩腎腧穴一百二十次以多爲妙畢而臥如是三十年極得力歸真老人老人行之旬日云真是奇妙亦與親舊中篤信者數人言之皆得効驗

以上老人便溺に關する諸説は飲食に屬するものあり運動

に屬するものあれども老人睡眠の事に縁あるを以て皆此部に收めたり

運動

運動の人生に必要なるは何人も認識する所なるべし男女を擇ばず就園就學の時代には幼稚園小學中學高等學校にて遊戯體操を以て課程と爲すは皆此の運動を獎勵する意に非ざるはなし此れ所謂體育にして教育の重要なるものなり然れども男子の大學に入る後は此の課程なきを以て之れを怠るも制裁なくして運動の不足を免れず卒業の後には各自の業務に奔走し往來の路上より外には別に運動と曰ふべき程の事もなく其の往來の路上に於てすら時間を惜む爲には人力車自轉車其他の交通機關を用ひて脚力を

勞すること少くなりゆくは已むを得ざることなるべし然りと雖も各人業務の時間にも制限あるものなれば運動に費すべき時間なしと曰ふべからず又用務の爲往來するものも緊急事件の外成る丈脚力を用ふるを可とす但し運動の必要は其人の業務に由り差異あるものなれば一概に論ずべきものに非ず軍人は言ふに及ばず農工商漁などに従事するものゝ如きは其の業務に於て運動已に十分なれば此等の人に對しては運動の必要を説くべき限りに非ず運動は普通の遊戯體操の各種に付き其の善きものを選択んで之れを實行すべし此外劍術柔術弓術馬術の如きも中には學校の課程となるものありて何れも運動の部に屬すべ

きものなり此等は固より特殊の武藝にして精神を鍛鍊し一身の防衛ともなりて養生以上のものなれども之れを習ふときは自然養生の法ともなるべし然れども已に特殊の武藝なれば之れを練習すること容易ならず且敵手ある藝術は覺えず過勞することあるを免れず體操は少年男女の筋肉を發達せしむるものなり各學校の課程となりたるは之れが爲なるべし啻に少年のみならず中年以上の人にも亦必要なりとす中年以上の人には筋肉已に發達したれば體操の必要なきが如しと雖も已に發達したる状態を保持する爲には缺くべからざるものなり今日諸學校にて採用せる體操は固より西洋より傳來する

所なり然れども之れに類似せる運動法は古來支那に行はれて華佗が五禽の戲を爲せしことは人の能く知る所なり道家には十二段動功と曰ふことあり一を叩齒二を嚙津三を浴面四を鳴天鼓五を運膏盲六を托天七を左右開方八を摩丹田九を擦兩腎穴十を擦湧泉穴十一を摩夾脊穴十二を灑腿と云ふ皆一種の運動法なり印度にも按摩の方ありて千金要方に見ゆ曰く天竺國按摩此是波羅門法兩手相捉紐戾如沈手法兩手淺相叉翻覆向胸兩手相捉共按脛左右同以手如挽五石弓左右同兩手相重按脛徐々振身左右同作拳向前築左右同作拳却頓此是開胸左右同如拓石法左右同以手反槌背上左右同兩手據地縮身曲脊向上三舉兩手抱頭宛轉

脛上此是抽脅大坐斜身偏欹如排山左右同大坐伸兩脚即以一脚向前虛掣左右同兩手拒地廻顧此虎視法立地反拗身三舉兩手急相叉以脚踏手中左右同起立以脚前後虛踏右左同大坐伸兩脚兩當相手勾所伸脚着膝中以手按之左右同右十入勢但是老人日別能依此三徧者一月後百病除行及奔馬補益延年能食眼明輕健不復疲乏遵生八牋には此の十八勢の外に婆羅門導引法を載せたり其法一を龍引二を龜引三を鱗盤四を虎視五を鶴舉六を鸞趨七を鴛翔八を熊迅九を寒松控雪十を冬柏凌風十一を仙人排天十二を鳳凰鼓翅と曰ふ本邦にも中古已に按摩の術ありて職員令に按摩師あり官位令に按摩博士あり醫疾令に按摩生あり此の按摩は導

引若しくは歩引の類にして身體或は肌肉の運動に外ならず養生に考證の必要なけれども録して以て運動法の古今各國に認識せられたるを示すのみ
行歩坐臥何れも運動の時に非ざるはなし上に述べたる諸種の運動法を見て知るべし然れども支那の養生書を見るに坐して行ふもの多し之れを坐功と曰ふ此の坐功は兩手及び身體の上部を動かすべしと雖も兩足及び身體の下部を動かすには不便なり歐米の運動法は立て行ふものなり立て行ふときは手足を始め身體の全部を動かすことを得べし苟も立つことを得るものは立て行ふべき運動法を用ふべし

運動法の種類の何如に拘らず之れを行ふには姿勢の正しからんことを要す姿勢正しきときは胸腔豁開して大氣を十分に呼吸することを得べし手足を動かすにも亦力あるべし學生軍人の外體育の素養なきもの養生の爲に運動法を實行せんとして嚴格なる監督者もなければ姿勢の正しからざるは免れ難かるべし姿勢正しからざれば運動の効少かるべし因て現行歩兵操典不動姿勢の一條を抄録して参考に供す其文に曰く兩踵を一線上に揃へて之を着け兩足は矩形よりも少しく狭く開きて齊しく外側に向け兩膝は凝らずして之を伸ばし上體は正しく腰の上に落ち付け且少しく前に傾け兩肩は故に凝ることなく後方に引き一

様に之を下げ兩臂は自然に垂れ掌は前方に向け指は軽く
屈めて之を並べ小指は袴の縫目の後ろに當て頭は正しく
且自然に保ちて頸を眞直にし腮は軽く頸に近づけ兩眼は
前面を直視す

呼吸法も亦運動術に屬すべきものなるべし呼吸は呼吸機
の運動なればなり莊子に吐故納新の語あるは人の能く知
る所なり此法は有害の氣を吐出し新鮮の氣を吸入して新
陳代謝の利益あるのみならず肺の橐籥機能を催進し肺部
をして強固ならしむべきを以て養生に缺くべからざるこ
となりとす此法を行ふには直立して含有せる氣を口中よ
り吐出し鼻孔より新鮮の氣を吸入し其氣を深く嚥下して

下腹に充たしめたる後之れを吐出して又吸入すべし但し
此法を行ふには早且を可とす身邊の大氣清潔なればなり
呼吸法は固より支那の古説にして本邦にも其法を行ふも
の古來絶えざるべし然れども養生家の少數に止りて未だ
廣く世に傳はらず先年米國の「ノーブロッパ」氏來游の節自身
或る體操と共に呼吸法を行ひ肺患を療したることを擧げ
て其の養生に必要なことを唱道したり余は其説を録し
て一頁の印刷物とし世人に紹介したることあり前條に掲
げたる呼吸法は即ち其の大略なり
此の呼吸法に付きては猶附録すべきものあり道家の説に
は調息胎息鍊氣服氣等種々の事ありて同じ氣息に關する

ことながら奥妙なるものにして前條の如きものに非ず左に調息の事を録して参考に供せんとす調息之法不拘時候平身端坐、解衣緩帶、務令適然、口中舌攪數次、微々吐出濁氣、不令有聲、鼻中微々納之、或三五遍二七遍、有津嚥下、叩齒數遍、舌抵上腭、唇齒相着、兩目垂簾、令臃々然、漸以調息、不喘不粗、或數息出、或數息入、從一至十、從十至百、攝心在數、勿令散亂、如心息相依、雜念不生、則止勿數、任其自然、坐久愈妙、若欲起身、須徐徐舒放手足、勿得遽起、能勤行之、靜中光景、種々奇特、直可明心見性、不但養身全生而已、出入綿々、若存若亡、神氣相依、是爲眞息、息々歸根、自能奪天地之造化、長生不死之妙道也、又朱子の調息箴に曰く鼻端有白、我共觀之、隨時隨處、容與猗移、靜極而嘘

如春沼魚、動已而吸、如百蟲蟄、氤氳闔闢、其妙無窮、孰其尸之、不宰之功、雲臥天行、非予敢議、守一處和、千二百歲、抑此の調息法は佛教に觀鼻端白、數出入息、爲止觀初門、とあるが如く莊子に至人之息以踵とあるが如く易の隨卦に君子以嚮晦、入宴息とあるが如くにして三教の一致する所なりと曰へり此法は靜坐と共に養心の手段なれば養生にも利益あることなるべし

氣息吐納の事に付き更に附録すべきものあり吐納に六種ありて哂と曰ひ呵と曰ひ呼と曰ひ嘘と曰ひ吹と曰ひ嘻と曰ふ此の六種は四季五臟且諸病に宜しき所ありと云ふ假如へば哂は肺に應じ秋季に之れを行へば肺病に宜し呵は

心に應じ夏之れを行へば心病に宜しと云ふ類是なり其詳なることは六氣歌訣去病延年六字法に見えて共に遵生八牋に出でたり

唱歌吟詠其他發聲を以て娛樂とするものは一種の運動と謂ふべきものなり發聲の爲には口舌を動かすのみならず最多く肺を動かすものなればなり呼吸機心臟等に疾患なき人に在りては娛樂と共に養生の一助ともなるべし但し謠曲の如きは大聲を發する爲氣力を費すものなれば老人の養生に適したるものと謂ふべからず

澡浴

澡浴には冷浴と溫浴との別あり冷と溫とは固より相反するものなれども共に人生に缺くべからざるものにして偏廢すべからず身體を清潔にし新陳代謝を促し精神をして爽快ならしむるが如きことに至りては冷溫二つながら略同じきものなれども冷浴は收斂強壯の効あり溫浴は緩和鎮靜の効あり此れ其の同じからざる所なり
炎暑の候に當りては海水浴に宜し海水浴は啻に尋常冷浴の効あるのみならず海氣を呼吸することの呼吸機に効あること海水の溫度過冷ならずして肌膚に適すること及び

海水の波動適宜に刺戟するが如き種々の作用に由り知覺神經を鼓舞し血管系統を調整し消化機能及び分泌機能を催進し體質を善良にし衰弱貧血の諸病に効ありと云ふ近時海水浴の世に行はるゝは之れが爲なるべし海水浴の効此の如くなれば游泳の効も亦推して知るべし但し游泳は少壯の人に宜しくして老弱には宜しからず游泳に付き爰に一言すべきことあり游泳は海水浴と共に有効なれども水中に身を浸すことなれば夏季炎熱の時期に於てのみ之れを爲すべくして其他の時期に於ては不適當なり歐米諸國には近來廣濶なる温浴場を設けて寒暑に拘らず游泳せしむることあり此中にて游泳するものは漸

次に練習して海水河水に入るべき素養となるべし游泳の素養あるものは風波に慣れ航海を嫌忌することも少くなりて海事思想の發達を助くべし此の温浴場には男子も女子もありて各別に游泳を習ふことながら女子の爲には特に便利なりと云へり

日常の冷浴に井水を用ひて灌身することは時に由り處に由りて行はれ難きことあるべし濕布にて身體を拭ひたる後乾布にて摩擦することは何人にも行ひ易し此は眞の冷浴には非ざるも其効は冷浴に同じかるべし且此法に附隨せる摩擦は皮膚を強靱ならしめ全身の氣血を循環せしむることを得べし

温浴の緩和鎮靜の效あることは上に述べたるが如し其上炎暑の候には浴後清涼を覺え寒冷の候には浴後温暖を覺え又疲勞を忘れ安眠を得るが如き種々の利益あるものなり凡人身の垢汚を除去するには温浴を必要とす冷浴にては垢汚を十分に除去することを得ず寒冷の候に在りては特に然りとす肌膚の腠理に附着したる垢汚は温浴に非ざれば除去し難きものなり若し又温浴を脱鹽法とし之れに由りて有害なる排泄物を除去するものとせば猶更必要の事なるべし

温浴の後冷氣に觸るゝときは感冒に罹り易きものなり強壯の人には此患少しと雖も虚弱なる人は用心すべし但し

澡浴畢りたるるとき冷水を十分身に灌きたる後拭ひ乾かすときは此患なかるべしと云ふ此れも亦養生家の心得置くべきことなるべし

温浴の最愉快なるものは鑛泉浴に若くはなし鑛泉浴場ある處は大抵山水の景色ありて空氣も亦清潔なるべし游浴の間に散歩して適宜に身體を動かすときは食物も能く消化すべし且其地に滞在する間は平生の業務に服せず生活の状態一變すべし此れ温浴以上の利益なるべし然れども鑛泉の性質効能處に由りて同じからず特効ある鑛泉は一種の療法として用ゆべきものなり俗に湯治と稱するは之れが爲なるべし故に疾病ある人は主治醫と謀りて其の病

症に適したる鑛泉を擇んで之れに浴すべし無病の人ならば特効なき鑛泉に浴すべし

海水浴も鑛泉浴も皆養生に適したるものなれども夏季の如きは各地の旅館に浴客充滿して晝間は雜遝に苦み夜間は安眠を得ずして不便と不快とを覺ゆること一方ならず此の如きは養生の本意に非ず其地に別荘の設けある人は格別の事にして別荘なき人は相當の家屋を借りて若干の日子を消するも可なりと雖も夫をも得難きときは寧往かずして別に養生の良法を求むるに如かず

毎朝の洗面漱口なども澡浴に屬すべきものなるを以て此部に附録すべし洗面漱口共に丁寧にすべきは勿論の事に

して兩眼を清潔にするときは諸種の眼病を豫防することを得べし漱口は啻に口腔内を清潔にするのみらず齒牙齒齦に至るまで善く摩擦すべし齒牙を磨礮して白色にすることは何人も心得たることながら之れに止らず齒牙の内外的垢汚を去り齒齦の奥に至るまで指頭にて善く摩擦すべし此の如くするときには齒齦を強固にし併せて齒牙をして強固ならしむべしと云へり

食後に剔齒を用ひて齒間に殘留せるものを除き且水にて漱ぐときは口腔内を清潔にし齒牙の保存に利益あるべし食後の漱口は洋人の慣習なれども洋人の本邦に入らぬ前にも少數の人は此法を行ひたり支那にても夙に亦此法を

行ひたることあり遵生八牋に凡食畢、漱口數過、令人齒固、とあり

近來齒牙を清潔にするには毛刷を用ふること、なり従前の楊枝と同じからず而し従前の楊枝に付きても亦古人の頗る意を用ひたることを見るに足れり参考の爲余が著はせる吾園隨筆中楊枝の一則を抄録すること左の如し楊枝の説は倭名類聚鈔、鹽尻和訓栞等の書に出でたれども唯佛家の語とのみありて出處を詳にせず大唐西域記に曰く衆賢翠堵波北、山巖下、有一龍泉、是如來受神飯、已及阿羅漢、於中漱口、嚼楊枝、因卽植根、今爲茂林、後人於此建立伽藍、名鞞鐸佉、唐名嚼楊枝、又曰説法側有一奇樹、高六七尺、春秋遞代、常無增

減、是如來昔嘗淨齒、棄其遺枝、因植根、根、繁茂、至今、諸邪見人、及外道衆、競來殘伐、尋生如故、翻譯名義の注に曰く嚼楊枝、有五利、一口不臭、二口不苦、三除風、四除熱、五除痰癢、不嚼楊枝、有五過、口氣臭、不善別味、熱癢不消、不引食、眼不明、又南海寄歸傳に朝嚼齒木條あり曰く毎日旦朝、須嚼齒木、措齒刮舌、務令如法、云々、且つ齒木を作る方法を載せたるを見るに全く今日の房楊枝に同じ然るときは本邦の房楊枝の天竺より佛教と共に傳來せること知るべし昔神の歌にも楊枝の語あるを見れば本邦にても千年前より用ひ來れるものなるべし

疾病

養生の道を講究するも疾病は人の身體に伴ふものなれば全く之れを免るゝことを得べからず疾病に罹りたる時は醫家の診断を請ひ且つ其の指揮に従ふて療養すべし疾病に關することは専門家の主任なれば爰に論ずべきものに非ず然しながら患者に在りても亦疾病に對する心得なかるべからず其の心得となるべき件々を輯めて參考に供せんとす

他人疾病の狀を談ずるものあるときは能く之れを聞きて記憶に存すべし即時の必要なき様なれども自身若しくは

家族の中に同様の疾病あるときの参考の料ともなるものなり疾病の種類に因りては輕微なる原因より危険の症を續發することあり又疾病の初期に在りては著しき苦痛を覺えざるものあり此等の場合には醫家の療治の手後れとなることあり豫め其の疾病の症候を知りて警戒するときは此患を免るゝことを得べし

病中には醫家の戒諭に従ひ藥餌を服用し飲食及び動作を慎むこと勿論の事たるべし然るに世には心得違の人ありて醫家に依頼し藥餌を服用しながら竊に服藥の加減を爲すものあり飲食の節を守らず或は情慾を忍ぶこと能はざるものあり性質躁急なるものは醫を易へ藥を換へ或は種

々の奇方を妄用して速に愈えんことを求むるものあり此の如くするときには啻に醫治の効なきのみならず時に由りては病勢を増加することあるも亦測るべからず
疾病の中には原因明白にして自覺し易きものあり譬へば寒冷に觸れて感冒に罹りたるが如き過食して腸胃不和を覺えたるが如きは必しも醫藥を須ひずして養生の仕方により自然に平愈するものなり感冒ならば直に臥牀溫保し熱き飲食物を用ひて發汗を催進すべし腸胃不和なれば食物の種類を擇び且つ其量を減じ又は全く食を停めて以て回復を待つべし
疾病に罹りたるときは其の輕重を問はず苦惱を忍びて之

れを順受して回復を待つべし此間醫藥を用ふるは勿論なれども回復の時期に至らざれば回復するものに非ず若し其病重きときは唯一死あるのみ此の一死は古來何人も免るゝこと能はざるものなれば能く此理を明めて煩躁憂悶せざるは即ち順受なりとす而して此の一大事に付きては或は道德上の觀念に由りて死生有命ことを悟るものあり或は宗教上の觀念に由りて四大假合の理を悟るものあり或は何等の學識もなき人にして天命に安し死を覺悟したるものあり要するに各自得する所の安心法に由り寛慰する所あるものなるべし此の如き人に在りては回復すべき疾病ならば其の時期に至りて回復すべし回復せざるときは

安心して終るべし蘇東坡の詩に因病得閑殊不惡安心是藥更無方と曰へるは道理あることなるべし病を惡み死を忌むは人の常情なれども之れが爲煩躁憂悶するときは治すべき病も治し難かるべく必死の病に在りては死期を速ならしむべし世には疾病を苦にして自殺するものさへあるは憫むべき極みながら惑へるの甚しきものと謂ふべし病後の養生法は醫家の説示すべきことなれども其人の心得肝要なり體力の未だ常に復せざるとき飲食勞動を節せざれば自然暴食暴勞となりて其害少からず時として前日の病の再發することあり總じて再發の病は更に危險なるものなり曾子の語に病加於少愈と曰へることは人の能く

知る所なり
病中他人と談話することは平日と違ひ迷惑に思ふものなり呼吸機に關する諸病に在りては殊更の事なり此等の場合には醫士の禁戒ありて他人と面接することを停るものなり縦ひ禁戒なくとも成る丈靜默するを可とす久しく靜默することは重患に非ざれば實行し難きものなれども實行の利益あることは數傳聞する所なり

産育

本編の中特に婦人の項を置かざるは養生の道の大方男女に共通するを以てなり然れども産育の事は全く婦人の擔任すべきものなれば爲に一項を置かざるべからず
婦人受胎後より分娩後に至るまで何等の異狀なきときは此れ疾病と曰ふべきものに非ず然れども此際多少の異狀あるを免れず而して其の異狀は動もすれば疾病に陥り易く又は疾病に混淆するものなれば此際の養生は極めて大切なるものなり醫術に婦人科産科及び小兒科等の専門あり又穩婆ありて收生の事を専務とす亦以て産育の大切な

ることを見るに足れり
婦人産育前後の養生に付きては條項繁多にして専門に屬すべきことなれば小冊子の能く盡す所に非ず然れども受胎と定りたる後は醫士穩婆等の注意あるべし若し其家屬又は親屬に老婦人の經驗あるものあるときは其人々の注意もあるべし此等の注意を受けて身を慎むときは大なる過なかるべし

古來産育の事に付き論述せる書籍頗多し其書は大抵醫家の爲に著したるものなれども中には通俗の文字を用ひて常人の心得とせるものなり上文に擧げたる香月牛山の婦人壽草小兒養育草の如きは此類にして参考に供すべきも

のなるべし近日に至りては西洋醫説の此事に關するものにして通俗文字に成れるもの數々ありて儂指するに違あらず醫士に非ざるものと雖も其の大意を心得置くときは時に臨て便利なることあるべし

男女結婚するときは久しからずして男女子あり此れ一家の繁榮に赴く所以なれば孰か子あるを願はざるものあらん然れども世の中には子なきもの少からず不孕の原因は男子の虛弱其他の事にも由るべしと雖も其の婦人に在るもの亦少からざるべし婦人不孕の因にして天稟の體質に由るものは如何ともすべからずと雖も苟も疾病に屬すべきもの若しくは生殖器に關したるものにて醫術を以て救

濟すべきものならば速に専門の醫士に托して不孕の原因を除去すべし然るに不孕の原因は陰處に在るものなれば一家の人も之れを見ることを得ず或は徒に症候を自覺する外は自身と雖も亦見ることが得ずして其の異状を知るに由なきことあり又縦ひ知る所ありと雖も人に對して之れを言ふを憚り因循の中に歲月を経過し老て子なき人となり夫婦共に窮民の一人となるもの少からず戒めざるべからず

妊婦五月に至りて著帶の儀式を行ふこと古來之れあり此帶はゆはた帶又はいはた帶と稱へ來れり肌に結付くる帶の義なりと云ふ古書に妊婦のしるしなりと曰ふことあれ

ども何如なる利益あることを載せず余が嘗て老醫に聞く所に據れば此帶にて腹部を縛り置くときは胎兒の位置偏倚することなくして正胎法となるべしと曰ふ又其人親しく妊婦に聞きたるに穩婆の正胎法を行ひたる後此帶にて縛り置くことは心持の好きものなりと曰へる由なり然るに支那の醫書に此事あるを見ず婦人壽草に明人陳明階が奚囊便方を引て妊婦五月前後輭絹或は帛を以て腹を纏ふときは胎氣漫に長大ならずして産し易しと曰へば支那にても後世には之れを用ふることあるべしと曰へり西洋には此事なきを以て一時は之れを有害なりと曰ふ説ありたれども近來は其説を聞かず古來の慣習なる上に前述の如

き利益もありて 皇室にても此の儀式を行ひ給ふことなれば漫に容喙すべきものに非ざるべし
妊婦は手を伸べて高き處に在る物を取るべからず重き物を舉ぐべからず髪を梳るべからず髪を洗ふべからずなど
曰へることは俗説の如く思ふものもあるべけれども皆道理あることにて古人の經驗に本づきたるものなるべし腹中に胎兒あるときは臍帶の如き母體と相連るものさへあることなれば母體の運動の爲筋絡の位置を變ずるに由り其累を胎兒に及ぼすことあるべし此説も婦人壽草に見えたり
胎教は支那の古説にして心を正しく身を正しくする方法

なれば母の爲にも胎兒の爲にも利益あることなるべし余が曩に著せる婦女の心得にも妊婦養生の要件として之れを掲げたり今産育の一項を置くに當り此の要件を略すべからざるを以て又茲に録す陳腐の説と曰ふべからず
妊婦は固より過度の勞動を忌むべきことなれども適宜の運動は害なきのみならず尤望ましきことなるべし試に農家の婦人を見るに分娩の前までは常の如く操作しながら其の分娩も至て安く順通りに肥立ちて數日を経れば又操作すること故の如し此の如きもの比々皆然り而して生れたる子も亦健康なり蓋其母の産育の安きは平日健康なるを以てなり健康なる母に健康なる子あるは自然の理なり

此は農家の婦人に限らず中流以下の婦人には此の如きもの少からず亦以て適宜なる運動の効を見るに足れり然るに上流の婦人に在りては多く此の如きものを見ず豈に安逸を貪りて運動の足らざる爲には非ざるや講究すべきことなるべし

産後數日にして乳汁自ら出づ此れ小兒唯一の食物なり是まで母の腹中にて胎兒を養ひ來りたるもの今は乳房に轉じ乳房より小兒の口に入るものなれば極めて自然なるものなり然れども動もすれば乳房腫熱して乳汁の通ぜざるもの少からず婦人養草に曰く産後二三日に至れば乳房必少し腫る氣味出来るなり其時手を軽くして乳房を揉み和

げ六七歳ばかりの女子に命じて吸出さすべし此の如くせざれば乳の口あかずして兒飲むこと能はざるなり産後一兩日を過ぐれば必乳房に心を付くべしと此言を記憶して早く手當を爲すべし若し腫熱するときは疼痛忍び難く又熱症を發すべし近來都會の地には老婦の産婦の乳房を揉み和ぐるを業とするものあり此れも穩婆と共に必用の事なるべし

母乳は固より小兒唯一の食料なり初生より斷乳に至るまで母乳のみを用ふることは自然に従ふものなり然れども母乳の量足らざるときは牛乳若しくは他の代用物を用ひて其の不足を補ふべし若し又母乳の質不良となりたると

きは是亦牛乳若しくは他の代用物を用ふべし此れ實に已むを得ざることなり但し母乳の不良なるは母體に疾病あるに由れり醫士の治療を受けて全癒したるときは乳汁も良性となるべきを以て復之れを飲ましむべし

老態

人は老境に入るに従ふて多少の缺陷あるを免れず之れを老態と曰ふ老人の缺陷あるは猶未成人の發達せざるが如く人生の自然にして疾病に非ず然れども元來壯盛なる時期を経て此に至りたるものなるを以て今迄の状態より一變すること能はず既に衰へたる身を以て猶前日の如く活動せんとするは大なる心得違なり故に老態を老態なりと認識することは養生の要件なるべし
然しながら老態は疾病に混じ易きものなれば一概に老態なりとして自然に放任するときは眞の疾病あるも救濟の

方を求めずして危険に陥ることあるべし此故に異状あるときは之れを醫士に謀り其の果して老態なるか疾病なるかを辨別すべし若し果して老態なるときは安心すべけれども果して疾病なるときは速に治療を受けて異状を除去することを力むべし

格致餘論に曰く人生至六十七以後精血俱耗平居無事已有熱證何者頭昏目眩肌痒溺數鼻涕牙落涎多寐少足弱耳聾健忘眩暈腸燥面垢髮脫眼花久坐兀睡未風先寒食則易飢啖則有淚俱是老境無不有此老人の常態は此に盡きたりと謂ふべし老態は固より自然に一任するの外なかるべし然れども器具を用ひて缺陷を補ふべきもの少からず眼鏡を用

ひて視力を助くることあり補聽器を用ひて談話を交換することあり齒牙の缺損したるものは之れを補填することあり其の脱落したるものは義齒を用ひて咀嚼することあり此外の缺陷にも精神の修養身體の演習等に由りて救済すべきものなきに非ず老態なりとして自棄すべきもの非ず此等は上文各項の中に錯出せるもの多し讀者宜しく併せ考ふべし

養生新編終

跋

夫人の貴ぶ所のもの三あり福祿壽是れなり中にも其主たるものは壽なりとす如何となれば人若壽無らむには何を以てか祿を得福を保たむ此れ壽の最も貴き所以なり而して其壽を得むと欲するものは養生の道を修むるの外無し是を以て古來其理を説き其法を論ずる書枚擧に違あらずと雖も其要領を得たるものに至ては蓋甚た稀なり十洲細川先生は和漢洋の書に涉獵し夙に朝廷に仕へて要職に歴任し齡は八旬に近くして健康は

壯者に譲らず實に福祿壽を全うせられたるものと云ふべし先生一書を撰ばれ題して養生新編と曰ふ即ち先生の自ら修めて實驗を経たるものにして斯道の金科玉條ならざるは無し自今此書に依りて修鍊するもの能く其道を盡さば壽を保ち福祿を得て第二第三の先生たらむことも亦難からざるべし今本書を發刊せらるゝに方りて一言を徵せらる聊感する所を述べて卷尾に添ふ蓋蛇足の謗を追かれざるべし

明治四十三年六月十日 東嶽 宮地夫嚴謹識

明治四十三年八月一日印刷
明治四十三年八月七日發行

著作權所有

著者 細川潤次郎
東京市神田區駿河臺北甲賀町一番地

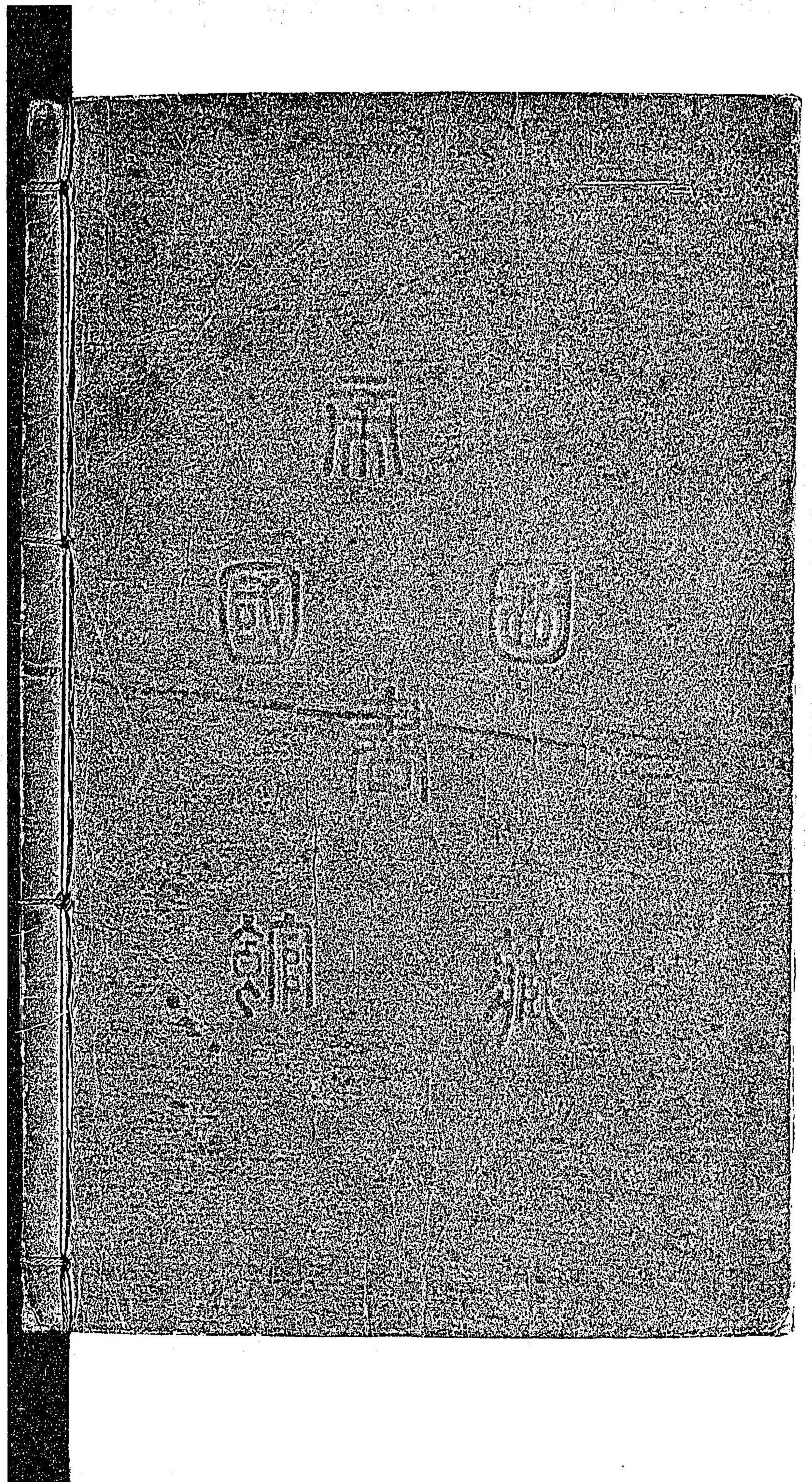
發行者 西川忠亮
東京市京橋區築地二丁目六番地

印刷者 野村宗十郎
東京市京橋區築地三丁目十一番地

印刷所 株式會社東京築地活版製造所
東京市京橋區築地二丁目十七番地

246
219

246
219
piece



養生新編

246
219

060868-000-5

246-219

養生新編

細川 潤次郎 / 編

M43

CBM-0810

