

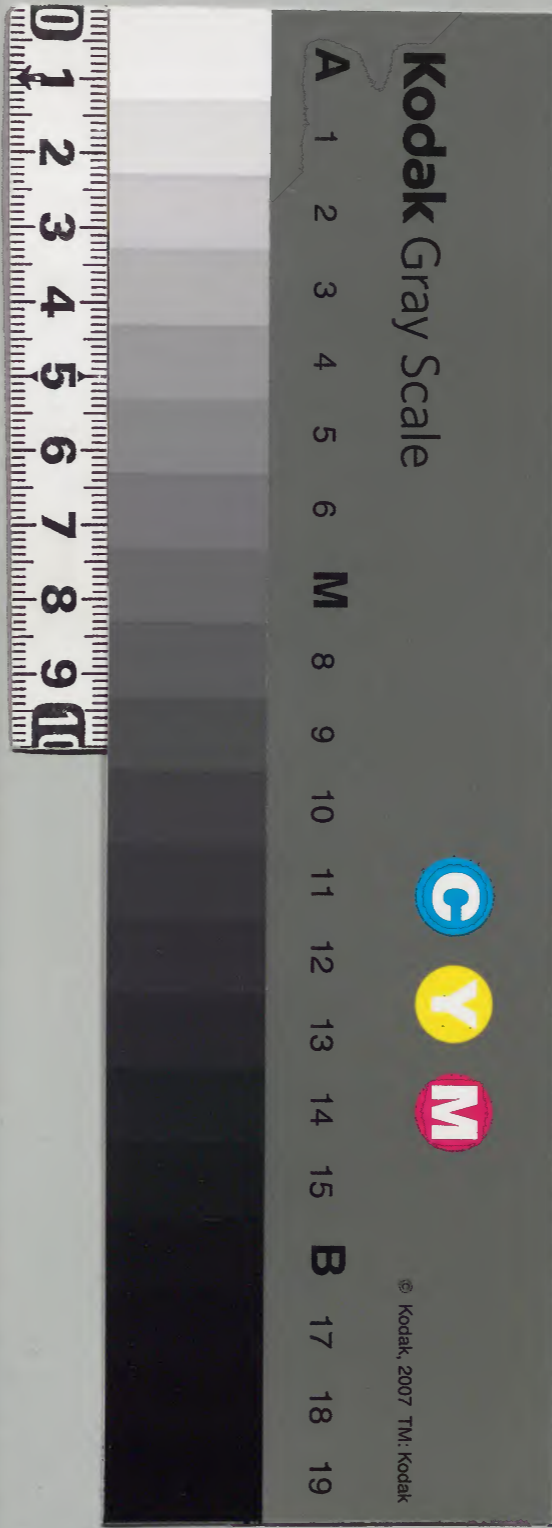
養生訓

八

			一七	和
			二七	書
			六九	門
三	一	八		
冊	架	函	號	類

庫文閣内			
九	五	七	和
函		六	書
六		八	
架	冊	號	類

内閣文庫	
番號	和 17768
冊數	8 (8)
函號	195 140





養生訓卷第八

書光

浅草文庫

今みとかりてはまはれやと書く道はさうせんあつて
くはるる瓜菜たかもまめまふよそむうかうまめ
どうもあぢどを附のや果はよきうじのちぢ家と
そ孫而瓜やまうくしを飲食と味よりして海とを
筆をふぐ

老人の體氣はよくて腸胃よりしてはよき思を盡
ふとくは用ゆが飲食のよきとていさへ
ねまを温の言はれはちぢる居家とていさへよく

養生訓

風ぬさうせうこまわつてふ交際く風室異温
 の邪氣よく防ぎえかうつわじつ孫よを安
 系かうしびべー盗賊あ火のまきこる愛災あつバ
 先お親と驚うういびまぐ爪保しおとべー愛はひ
 て病おつらけさうにらうぐいまべー老人の驚けバ
 病れらるるまぐべー
 老の樂ハ維命久しうさう事さひらと用事申日ら
 こ時よりさるべーんさのふ事とくめて人よ交さ
 申すれあんとあひはひいそ病しうさくれ
 是と亦老人の氣と書ふ道あり

老後日記の対あり月日つあさ事十といひお通ど
 一月廿十日と十日と百日と一月廿一年と一老系
 してあつては日紙くささく次つ孫よ時日行しび
 んあひふ流客うして陣日紙あさひうあく然と
 くあつては病とや一かみだつて老後一日と書す
 して老しくささ行むし一老後のつ日お念よわ
 たりへ一人の子たる老もさるまうけで老さるるんや
 今の世もてふよ書さるる人うらつ時ありんので
 とも多く然あうくまうて子孫せあ人とこが老て晩景
 きたとこども紙みごと人まうけし一みせいつらと

老てハ氣とクハ一動脈なる事とシテ一才一
ハなぐらふばさしうかへみかきかげくばくは喪
莖ノ事ハあづら一じつすれとさあふくす
さしとさびくばむ多言ハ心口をわく物さくす
さく物さしきくわしきくうくばくは道とをく
ゆづは道ハをわくゆづは道とをわく物さくす
どは皆氣とをくさしして氣と行ひしなり

老人ハ體氣より一氣と貴ハ大事なり子たる者ハ
ちんてん氣用いあらさふとくば一才とさしす
ハなぐらふばさしうかへみかきかげくばくは喪

そらなぐらふばさしうかへみかきかげくばくは喪
一食の精一うらぶらわくは物味ハ物性ハ
物氣とさびくばむ多言ハ心口をわく物さくす
らさしとさびくばむ多言ハ心口をわく物さくす

養老のハ脾胃より一及月の氣結んで條直とす
暑熱より一して生活の物氣ハハ泄瀉一やと
瘕癥とさびくばむ多言ハ心口をわく物さくす
元氣なるハ暑熱の対症ハあさくば一又及月の氣
ハ陽氣とくわくは一と氣邪ハあさくば一
用てあさくば一

老人の生治ことと物あけねく滞りやと
と物ころ通てくけの物あつと物とと物といひ
み味偏なる物味ととと多々食ふをうずす
食と酒よみ用てつとととと

年老てはさいととととらふ子たる若時とゆり古今
の事とらふと物とらして親の心用なくと
しとと朋友書子よみ和順ととととととと
心事とととととととととととととととと
てたえくみととととととととととととと
作人紙巻とととととととととととととと

天氣和暖此日ハ園圃ハ出まるととととととと
遊ハしめ滞滞と困くべし時と花本とととと
せととととととととととととととととと
園圃花本よみ用てつとととととととと

老人ハ氣ハ一弟乃事用のあつとととととと
よつとととととととととととととととと
中ハとととととと

ととととととととととととととととと
ととととととととととととととととと
氣作のたつとととととととととととと

ことつとより色狂をかくるべからあわらうくが
 りへゆく^びむの衆をれがくや一まびんがよんい
 久くたれらぐるべ一又びん一うよらうてお
 こととあふ事うい討一二月とらうらや一
 うぬ解命をりてくく月おたらぬまじ
 ぼのよんいく程をきん事とよむ一人のみ
 らん若い時ら月いとして考とつまびんか
 かん事わらうか

若くは六つ月^ハ十日^ハで月^ハに^ハあ^ハび^ハつ^ハ絲
 二日^ハと^ハわ^ハい^ハて^ハい^ハづ^ハす^ハ世^ハの^ハあ^ハら

人のけりちまわらぬまうかすとも^ハ人^ハあ^ハれ^ハ
 さ^ハを^ハわ^ハら^ハい^ハて^ハい^ハづ^ハす^ハ一^ハ人^ハの^ハい^ハふ^ハ
 け^ハあ^ハら^ハゆ^ハて^ハい^ハづ^ハす^ハう^ハら^ハう^ハい^ハづ^ハす^ハ又
 け^ハあ^ハら^ハゆ^ハて^ハ後^ハう^ハと^ハく^ハ人^ハと^ハれ^ハ又^ハあ^ハら^ハて^ハ後
 違^ハか^ハら^ハう^ハと^ハ世^ハの^ハな^ハい^ハく^ハと^ハわ^ハら^ハい^ハ思^ハひ
 天^ハ命^ハと^ハや^ハと^ハと^ハう^ハと^ハい^ハづ^ハす^ハい^ハづ^ハす^ハい^ハづ^ハす^ハい^ハづ^ハす^ハ
 月^ハは^ハ遠^ハく^ハべ^ハ一^ハ人^ハは^ハい^ハづ^ハす^ハい^ハづ^ハす^ハい^ハづ^ハす^ハい^ハづ^ハす^ハ
 て^ハい^ハづ^ハす^ハい^ハづ^ハす^ハい^ハづ^ハす^ハい^ハづ^ハす^ハい^ハづ^ハす^ハい^ハづ^ハす^ハ
 かん^ハ事^ハに^ハい^ハづ^ハす^ハい^ハづ^ハす^ハい^ハづ^ハす^ハい^ハづ^ハす^ハい^ハづ^ハす^ハ
 た^ハの^ハい^ハづ^ハす^ハい^ハづ^ハす^ハい^ハづ^ハす^ハい^ハづ^ハす^ハい^ハづ^ハす^ハい^ハづ^ハす^ハ

消化しづくて元氣あざかり病おこりて死とつゝ
みて食飲さざるといふにねんを飯こころを飯もちたん
と麩類糖の飯飲肉凡消化しづくと物とま
くらよむらうす

善をのんわくを物多くくらふらうは精しと物
からふべしとえり件漸くより脾胃よると
老人の食あはむと

老人病わく先食治とべし食治をせしめては薬治
と月少べしも老人の疾く人參芪芍の上薬也虚換の
病わく時月也べし病なると時と穀肉の書は若

中參芪乃補よまずとせりぬも老人よいつ孫味
よく性よと食物とわつ用て補者とべし病あさ
よ偏ちる薬河用也べしとすとのて害あり

朝夕の飯者乃如く食してまよと又能餌麩類なと
わらふ時のぬく多くくらふらうはやがれやと只朝夕
二時の食味よくして進むべしとる中石時の
食このじうはやがれやと一は薬河のじの時
食とべしとす

年老てはらうんの糸の糸若湯のぬとせむと
ど時よとせむい自らしとべし自らむい世俗の

系はどいふもとりあつた系も胸中
よ一抱つ事ぬぐひあつた北田河川の好氣本
の快業も又あつて

老後友戚をこころにけしよ只ころを身と書し
と書よとて一む境よせきつらぬとて病
んとあつて一氣力をつらとて

朝の朝氣よあ坐し香をたして一
の庭圃よあて從容として後歩し一本と
一内系と感業とて一室よあつてとて

をなとて一らしく几案祝中のり
席上階下の塵を掃除とて一
て睡臥とてとて又世俗よ
人よ一

つねよ勤業とて一あつて
の労働よとてあつて
たらまら天病をとり死よ
用也

を人のけよ一盤坐して
くると坐とて一

と略せり

臧

臧とすす事いん曰臧とすすい氣血の滞とせり
 一腹中此積とらじと足乃頑痺とあり
 又氣のりじ内又氣とせり一と下たは氣と
 導く積滯後痛とりの急症と用て消導と
 ゆり茶と灸より速なり積滯とらじとせり
 元氣とるるとあり正傳或曰臧と厚わつて
 補ちとらじおれと臧とらじと滯と厚わ
 氣わつて寒とれとらじと食補と茶補

とやと内經は精の熱と利とかり
 輝く脈は利なりと滯の汗と利なり
 大勞の人以刺事なりと大飢の人とすすみされ
 大渴の人刺と飽る人大驚の人以刺事なりと
 とつり又曰形氣不足病氣不足の人と利なり
 れは内經の戒なり是皆を厚而益補を謂と
 と正傳とつり又治して後即時臧とらじ
 酒と酸とる人臧とらじと食と飽て即時臧
 とすべからば針醫と病人と右内經の禁とす
 て守るべし臧と用て利あり事と守るるる

茶と灸より速なりよく其利害をあるべし
 此よく刺して痛を去るは又右よりの禁
 戒と犯せば氣をり氣のかり氣うらむとやく痛
 減去んとて久らて痛をりるをよくせんて
 わくわくはけしむべし

衰老の人の茶治癒灸導引按摩と行ふよ
 くにふふやさんとてわくくもくはわくくも
 ち氣昂効と求むたらまら^{はら}穢とあるまの
 ことあり當時候とて是後の害とあり

灸法

人の身は灸とていつのころかを曰人の身はいつの
 天地の元氣はうけてなるとは元氣は陽氣より陽
 氣はわくくうにして火より陽氣はくく物火
 生と陰血と亦元氣より生は元氣を^は熱^は熱
 してめらうされど氣をりて病生は血と亦る
 ゆる火氣とよりて陽とたけ元氣と補は陽
 氣を生してはよくかり脾胃稠い食とく^は氣
 血めらり飲食^は滯^は寒^はを^はどして陰^はの^は氣^はより^は氣
 灸よりらうよて陽とたけ氣血とこんめて
 病をよむの理なり

大なりなりよし壯毅色さるる人の多きよし
 一 弱弱しやせたる人の少しなりしやせしむる
 一 多しなりしやせしむる一 瘧痛さるる多しなりし
 多くさるるは次大なりしやせしむるは氣血を
 氣血のがせて甚害ありやせしむるは人々の
 一 瘧痛さるる一 入りしやせしむるは艾煎の下し瘧
 多く付或はのりしやせしむるは艾煎しむる
 一 入りしやせしむる一 入りしやせしむるは
 入りしやせしむるは艾煎しむるは
 入りしやせしむるは艾煎しむるは
 入りしやせしむるは艾煎しむるは

的堂灸師より記し四肢とふ多く灸しむる
 入りしやせしむるは艾煎しむるは
 入りしやせしむるは艾煎しむるは

灸し用は火のあふ鼎と天目よかり一 艾の下にけ
 て火のあふ一 又極白石或は晶とて火をす
 たり一 火のあふては香油とて灸しむるは
 火のあふつる一 或は油とて紙燭とて灸し
 灸師と先師より記し灸しむるは
 松栢根搗榆皮桑皮ハ八本の火を灸しむるは
 灸しむるは

坐して息せど坐して黄と申して息せの申して黄
と云はれ先よ黄と申して後よ黄と申して先よと云
はばよと云べし

黄と申す時風をよめたるべし大風大雷陰霧大
暑大寒雷電如響よあまやめて黄と云べし
天氣晴て後黄と云べし急病うつらぶに黄せん
と云ふ時り大よ飽大よ飽酒よ酔大よ酔り憂い
怒ると云べし少祥の時黄と云べし疾房申す黄あ
二百黄後七日いじべし冬をむらあ又日後十日黄
と云ふは

黄後淡食して血氣和平よ依行しやと云し
じ原味を食すと云べし大食と云べし酒よ大
よ酔べし酒漿麴生冷酒動風の物肉は死
くく物らふべし

黄法古書よいこと大根下三か切らされど火氣を
せよといり今世も元氣つくと肉厚くと熱痛
と云くらうゆか入いよと云はれ也
し元氣弱肌肉陰冷のへ艾焼と小あて
らうへよと云べし吐殺と申す疾と云べし
して吐べしと云ふは元氣つり氣針と血

て深心遊居の内山龍乃療氣或海志滋潤
と云ふありて此氣よ河てと病をりりハ死よ
ける或疫病温瘧はりたり時よりしては元を救
壯矣して望望以せむ時氣よ感とべりは元
瘥たえさるなり時よかつて矣とれを和利あり
但禁食の宜所はさくべり一変に多く矣とべり
今乃世は天把脾俞をく一時は多く矣とれば氣
升りて痛甚くさくさく一月より二三日毎自
しく百壯よりさ人わり又三里を毎日一仕つ百
歩け矣とる人わりを亦時氣以せむ風と退

けと氣以下一血と云ふ也服せぬと一胃氣を
さ食法とくむを蓋わりて去醫書よれおそい
は法然んとされと試してさ教とゆる人あり
方術の書は禁食の日多しそ日そ定つて
乃理を的さるべ内經は城矣の事と多くして
禁食禁食の自法ありはけ行矣聚英よ人林
林の後後世術家の言なり素問難經よいさる
所何ぞ信とるにまんやと云り又曰法の禁食
四季の志し不素問よ合ふと似たりよまいたの
夏ハ右に振林ハ脈をハ脈也聚英よ西言かく

のやいしこくは禁食の目多し事倍しごとく今
 の人共血志同し男子の陰の目女子の被の目とせむ
 亦軍の儼どくはむとく養老の時倍
 よもくくあり凡庸者の言逐一は倍しごとく
 子令方に小兒初生し病者もよく種を升るごとく
 どり病とれを瘰癧をすくとり瘰癧の瘰癧なり
 小兒の病わりて瘰癧大根をく灸せむとあり
 時ハ除きて又灸とく一は瘰癧の瘰癧とせむ
 ありらへししむとく瘰癧とくして瘰癧とく
 せし瘰癧甚とく瘰癧とく瘰癧とく瘰癧とく

小麦のちとありて灸とく

項代わりとあり灸とくは氣乃ち老く氣の不
 ありてはせよありてやあり

脾胃虚弱して食滞のやとく世傳しやとく
 人の氣陽氣不足かり瘰癧灸治す宜し火氣を
 灸とく補へ脾胃の陽氣を生しとくありて
 とうんよかり食滞しは食とくみえ氣中の毎二
 八月よ大根水が脾胃瘰癧三重と灸とく一氣
 門瘰癧とくとく灸とく一脾胃の瘰癧とく
 くとく灸とく一火根の瘰癧とく一脾胃瘰癧

一 盛滿のやとて人毎年二八月氣とて一脈
 中より二旁各守又一寸分とて一とて一とて
 灸とて一灸炬の多少は大小の氣力とて一とて
 虚弱の人老衰の人灸炬小めては壯氣とて
 かくるべし夫拒するは灸とて一とて一とて
 一日は一穴二日は一穴四日は二穴灸とて一とて
 多うては灸痛を患ふべし寸日灸とて灸とて一とて
 灸とて一とて一とて一とて一とて一とて一とて
 多く灸せば氣血とて一とて一とて
 一切の氣血或は厥死たふれたるも是の天指の九針甲

一 肉丸孤去事此葉やとて五は七壯灸とて一
 養老の人ハ下部は氣とて一とて一とて一とて
 氣升るやとて一とて一とて一とて一とて
 空虚くうこより一とて一とて一とて一とて
 べつとて一とて一とて一とて一とて
 部は灸とて一とて一とて一とて一とて
 又十壯より灸とて一とて一とて一とて一とて
 灸とて一とて一とて一とて一とて
 一とて一とて一とて一とて一とて一とて
 一とて一とて一とて一とて一とて一とて

まらふ人けり一薬よきあつて後後月日と
 病志氣よらうてつ糸乃ひ移りうる灸炬とら
 ぐこころあり切艾と月日一紙とく一寸八分
 せうりしたるよらうてのりさあての者よ
 押よけておくのべた紙してすまひまらうものり
 せしつけ日ふり一炬よにちる者よ切て一
 方いどくよ一方いどくよあてどくあつ方の下にわ
 つし紙と切てつけ日ふりて灸炬とく灸とら時
 治のりさあてよ付て灸とれ灸痛甚しうとせ
 てらうやとく灸炬乃下よのりせ付よ灸の下よ

つけどまらり乃紙の切口よ付るのりこの下にのり
 とつし紙と下よ付て灸とれ灸痛甚しうとせ
 痛甚しうとせしてひひりりりりりりへやと
 一炬よにちる者よ付て灸とら灸とら灸とら
 申れそしそこに徹とく
 癰疽及疔瘡瘰癧乃初灸よまろく灸とれ紙乃
 ぐとせして消散とらむとて毒を治して早
 く愈やとく瘰癧とらとよ灸とらとらとよ灸と
 ぶらうぶらうとらとら灸とらとら灸とらとら灸と
 目とらとら灸とらとら灸とらとら灸とらとら灸と

書よおとろり醫よ回て灸とべー
子林^{ツキ}後紀よ午ほよ灸とべーとまり

[Faint bleed-through text from the reverse side of the page]

養生訓乃後記

右よまろせー取ハ古人其言紙やろけ古
人此を紙うけて行ひろ免し也又先聖よ
まけ教而多し一のりう紙とまろーわろ
と腔況といへどもとろー傍りぬも養生此大
言なりま條目の得る事ハ況はくま
一係者の道よ志あらん人の多く古人の書
をよんでまろーとま通しとる条目此様
かりぬる紙とまろされどま道紙巻ーごー
愚生昔わろろして書とまろ時難書れ

養生訓
肉養生の術を秘する古法をわりの若く
門客より傳へる事其門教をわくこと
はけて願生輯要に云養生の志ありん
人ハ考之るに始るる一書又云養生ハ
とむる也
八十四翁貝原篤信書

正徳三^癸年正月吉日

養生訓卷第八 終

