

特102

867

著生先軒益原貝

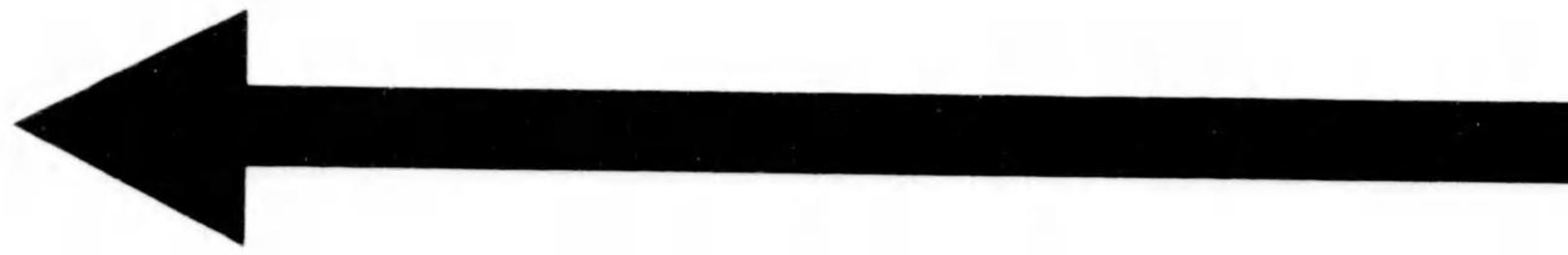
訓生養

全

部版出會協產殖



始





貝原益軒先生著

養生訓

全

殖産協會出版部





養生訓

總論 上

益軒 貝原亮生著

人の身は、父母を頼りて、天地を頼りて、呼吸を頼りて生れ、又、養はれたる我が身なれば、わが私の物にもらふ。天地を頼りて生れ、又、養はれたる我が身なれば、天年を長く待つべし。是、天地父母を頼りて生れ、又、養はれたる我が身なれば、身の内、少なる皮はだへ髪は毛たに、父母にうけたれば、ハゲははらひをひかふるは、不慮なり。況や、大なる身命を、わが私の物として信じまじ、飲色慾を志にし、元氣をそそぎ、病を求め、生れつきたる天年を短くして、早く身命をたふす。天地父母へ不孝のいたり、可哀かな。人となりて、此の世に生きては、ひとへに父母天地に孝をつくし、人倫、道を行ひ、善にしたかきて、なるべき程は、壽福をうけ、久しく世にながらへて、喜び樂しみをたさん事、誠に人の各願ふ所ならんや。此の如くならん事をねかはば、先、古の道をかうが、養生、術をよんで、よくわが身をたもつべし。是、人生第一の大業なり。人

○總論 上	三九	○五 官	一〇八
○總論 下	五七	○二 便	一一七
○飲食 上	七六	○洗 浴	一二七
○飲食 下	九二	○慎 病(やまひをつゝしめ)	一二一
○飲 酒	九九	○養 老	一二八
○飲 茶 附煙草	一〇二	○育 幼	一三四
○慎色慾(色慾をつゝしめ)	一〇四	○鍼	一三五
		○灸 治	一三六



特102  
867

39—上 論 總

# 養生訓

## 總論上

益軒 貝原先生著

人の身は、父母を本とし、天地を初とす。天地父母のめぐみをうけて生れ、又、養はれたる我が身なればわが私の物にあらず。天地のみたまもの、父母の残せる身なれば、つゝしんでよく養ひて、そこなひやばらず、天年を長くたもつべし。是、天地父母につかへ奉る孝の本なり。身を失ひては事ふべきやうなし。わが身の内、少なる皮はだへ髪の毛だにも、父母にうけたれば、みだりにそこなひやぶるは、不孝なり。況や、大なる身命を、わが私の物として慎みず、飲食色慾を恣にし、元氣をそこなひ、病を求め、生れつきたる天年を短くして、早く身命を失ふ事、天地父母へ不孝のいたり、愚なるかな。人となりて、此の世に生きては、ひとへに父母天地に孝をつくし、人倫の道を行ひ、義理にしたがひて、なるべき程は、壽福をうけ、久しく世にながらへて、喜び樂しみをなさん事、誠に人の各願ふ所ならずや。此の如くならん事をねかば、先、古の道をかうがへ、養生の術をまなんで、よくわが身をたもつべし。是、人生第一の大事なり。人

大正 10.19  
内交

### 目次

○總論上	三九	○五官	一〇八
○總論下	五七	○二便	一一七
○飲食上	七六	○洗浴	一一七
○飲食下	九二	○慎病(やまひをつゝしめ)	一二一
○飲酒	九九	○養老	一二八
○飲茶附煙草	一〇二	○育幼	一三四
○慎色慾(色慾をつゝしめ)	一〇四	○鍼	一二五
		○灸治	一三六



身は、至りて貴くおもくして、天下四海にもかへがたき物にあらずや。然るに、これを養ふ術をしらず、慾を恣にして、身を亡ぼし命をうしなふ事、愚なる至りなり。身命と私慾との輕重をよくおもんばかりて、日に一日を慎しみ、私欲の危をおそるゝ事、深き淵にのぞむが如く、薄き氷をふむが如くならば、命なくして、つひに殃なかるべし。豈、樂しまざるべけんや。命みじかければ、天下四海の富を得ても、益なし。財の山を前につんでも、用なし。然れば、道にしたがひ、身をたもちて、長命なるほど大なる福なし。故に壽きは、尙書に、五福の第一とす。是萬福の根本なり。

□萬の事、つとめてやまざれば、必、しるしあり。たとへば、春たねをまきて、夏よく養へば、必、秋ありてなりはひ多きが如し。もし、養生の術をつとめまなびて、久しく行はば、身つよく病なくして、天年をたもち、長生を得て、久しく樂しまん事、必然のしるしあるべし。此の理うたがふべからず。

□園に草木うゑて愛する人は、朝夕心にかけて、水をそゝぎ、土をかひ、肥をし、蟲を去りて、よく養ひ、其のさかえを悦び、衰へをうれふ、草木は、至りてかるし。わが身は、至りて重し。豈、わが身を愛する事、草木にもしかざるべきや。思はざる事甚し。夫、養生の術を行ふ事、天地父母につかへて、孝をなし、次には、わが身長生安樂のためなれば、不急なるつとめは、先、さし置きて、わかき時より、はやく此の術をまなぶべし。身を慎しみ、生を養ふは、是、人間第一のおもくすべき事の至りなり。

□養生の術は、先、わが身をそこなふ物を去るべし。身をそこなふ物は、内慾と外邪となり。内慾とは、飲食の慾、好色の慾、睡の慾、言語をほしいまゝにするの慾と、喜怒哀憂思悲恐驚の七情の慾を云ふ。外邪とは、天の四氣なり。風寒暑濕を云ふ。内慾をこらへてすくなくし、外邪をおそれふせぐ、是を以て、元氣をそこなはず、病なくして天年を永くたもつべし。

□凡、養生の道は、内慾をこらふるを以て本とす。本をつとむれば、元氣つよくして、外邪をかさず、内慾をつゝしませずして、元氣よければ、外邪にやぶられやすくして、大病となりて、命をたもたず。内慾をこらふるに、其の大なる條目は、飲食をよきほどにして過さず、脾胃をやぶり、病を發する物をくらはず、色慾をつゝしみて、精氣をしみ、時ならずして臥せず、久しく睡る事をいましめ、久しく安坐せず、時々身をうごかして、氣をめぐらすべし。殊に、食後には、必、數百歩歩行すべし。もし、久しく安坐し、又、食後に、穩坐しひるいね、食氣いまだ消化せざるに、早く臥しねふれば滯りて病を生じ、久しきをつめば、元氣發生せずして、よわくなる常に、元氣をへらす事をしみて、言語をすくなくし、七情をよきほどにし、七情の内にて、取わき、いかりかなしみうれひ思ひをすくなくすべし。慾をおさへ、心を平にし、氣を和かにして、あらくせず、しづかにしてさわがしからず、心はつねに和樂なるべし。憂ひ苦しむべからず。是皆、内慾をこらへて、元氣を養ふ道なり、又、風寒暑濕の外邪をふせぎてやぶられず、此の内外の數の慎は、養生の大なる條目なり。是をよく慎しみ守るべし。

□凡の人、生れつきたる天年は、おほくは長し。天年をみじかく生れつきたる人は、まれなり。生きつきて、



元氣さかんにして、身つよき人も、養生の術をしらず、朝夕元氣をそこなひ、日夜精力をへらせば、生れつきたる其の年をたまたずして、早世する人、世に多し。又、天性は、甚虚弱にして、多病なれど、多病なる故に、つゝしみおそれて保養すれば、かへつて、長生する人、是亦、世にあり。此の二は、世間眼前に多く見る所なれば、うたがふべからず。慾を恣にして身をうしなふは、たとへば、刀を以て自害するに同じ。早きとおそきとのかはりはあれど、身を害する事は同じ。

□人の命は我にあり、天にあらずと、老子いへり。人の命は、もとより天にうけて、生れつきたれども、養生よくすれば長し。養生せざれば短し。然れば、長命ならんも、短命ならむも、我が心のまゝなり、身つよく、長命に生れつきたる人も、養生の術なければ早世す。虚弱にて、短命なるべきと見ゆる人も、保養よくすれば命長す。是皆、人のしわざなれば、天にあらずといへり。もし、すぐれて天年みじかく生れつきたる事、顔子などのごとくなる人にあらずんば、わが養のちからによりて、長生する理なり。たとへば、火をうづめて爐中に養へば、久しくきえず、風吹く所にあらずおけば、たちまちきゆ。密橋をあらはにおけば、としの内をもたまたず。もし、ふかくして養へば、夏までたもつがごとし。

□人の元氣は、もとは是、天地の萬物を生ずる氣なり。是、人身の根本なり。人、此の氣にあらざれば生せず。生して後は、飲食衣服居處の外物の助によりて、元氣養はれて、命をたもつ、飲食衣服居處の類も、亦、天地の生ずる所なり。生るゝも養はるゝも、皆、天地父母の恩なり。外物を用ひて、元氣の養とする所の、飲

食などをかろく用ひて過ぎれば、生れつきたる内の元氣を養ひて、いのちながくして、天年をたもつ。もし、外物の養をおもくし過ぎれば、内の元氣外の養にまけて、病となる。病おもくして、元氣つくれば死す。たとへば、草木に、水と肥との養を過ぎれば、かじけて枯るゝがごとし。故に、人たゞ心の内の樂を求めて、飲食などの外の養をかろくすべし。外の養おもければ、内の元氣損す。

□養生の術は、先、心氣を養ふべし。心を和らかにし、氣を平らかにし、いかりと慾とおさへ、うれひ思ひをすくなくし、心をくろしめず、氣をそこなはず、是、心氣を養ふ要道なり。又、臥す事をこのむべからず。久しく睡り臥せは、氣滞りてめぐらさず。飲食いまだ消化せざるに、早く臥しねふれば、食氣ふさがりて、甚元氣をそこなふ。いましむべし。酒は微酔にのみ、半酣をかぎりとすべし。食は半飽に食ひて、十分にみつべからず。酒食ともに限を定めて、節にこのべからず。又、わかき時より、色慾をつゝしみ、精氣を惜むべし。精氣を多くつひやせば、下部の氣よわくなり、元氣の根本たえて、必、命短し。もし、飲食色慾の慎なくば、日々補藥を服し、朝夕食補をなすとも、益なかるべし。又、風寒暑濕の外邪をおそれふせぎ、起居動靜を節にしつゝしみ、食後には、步行して身を動かし、時々導引して、腰腹をなですり、手足をうごかし、勞働して血氣をめぐらし、飲食を消化せしむべし。一所に久しく安坐すべからず。是皆、養生の要なり。養生の道は、病なき時つゝしむにあり。病發りて後、藥を用ひ、針灸を以て病をせむるは、養生の末なり。本をつとむべし。



□人の耳目口體の、見る事、きく事、飲み食ふ事、好色をこのむ事、各、其のこのめる慾あり。これを嗜慾と云ふ。嗜慾とは、このめる慾なり。慾は、むさほるなり。飲食色慾などをこらへずして、むさほりてほしまゝにすれば、節に過ぎて、身をそこなひ、禮儀にそむく、萬の悪は、皆、慾を恣にするよりおこる。耳目口體の慾を忍んで、ほしまゝにせざるは、慾にかつ道なり。もろくの善は、皆、慾をこらへてほしまゝにせざるよりおこる。故に、忍ぶと恣にするとは、善と悪のおこる本なり。養生の人は、こゝにおいて専心を用ひて、恣なる事をおさへて、慾をこらふるを要とすべし。恣の一字をさりて、忍の一字を守るべし。

□風寒暑濕は、外邪なり。是にあたりて病となり死ぬるは、天命なり。聖賢といへども、免れがたし。されども、内氣實して、よくつゝしみ防がば、外邪のをかす事も、亦、まれなるべし。飲食色慾によりて病生ずるは、全くわが身より出づる過なり。是、天命にあらず、わが身のとがなり。萬の事、天より出づるは、ちからに及ばず、わが身に出づる事は、ちからを用ひてなしやすし。風寒暑濕の外邪をふせがざるは、怠なり。飲食好色の内慾を忍ばざるは、過なり。怠と過とは、皆、慎しまざるよりおこる。

□身をたもち生を養ふに、一字の至れる要訣あり。是を行へば、生命を長くたもちて、病なし。おやに孝あり、君に忠あり、家をたもち、身をたもつ、行ふとしてよろしからざる事なし。其の一字、なんぞや。畏の字是なり。畏るゝとは、身を守る心法なり。事ごとに心を小にして、氣にまかせず、過なからん事を求め、

つねに天道をおそれて、つゝしみたがひ、人慾を畏れて、つゝしみ忍ぶにあり。是、畏るゝは、慎しみにおもむく初なり。畏るれば、つゝしみ生ず。畏れざれば、つゝしみなし。故に、朱子、晩年に、敬の字をときて曰、敬は、畏の字これに近し。

□養生の害二あり。元氣をへらす、一なり。元氣を滞らしむる、二なり。飲食色慾勞働を過せば、元氣やぶれてへる。飲食安逸睡眠を過せば、滞りてふさがる。耗ると滞ると、皆、元氣をそこなふ。

□心は、身の主なり。しづかにして安からしむべし。身は、心のやつごなり。うごかして勞せしむべし。心やすくしづかなれば、天君ゆたかに、くるしみなくして樂しむ。身うごきて勞すれば、飲食滯らず、血氣めぐりて、病なし。

□凡、薬と鍼灸を用ふるは、やむ事を得ざる下策なり。飲食色慾を慎しむ、起臥を時にして、養生をよくすれば、病なし。腹中痞滿して、食氣つかふる人も、朝夕歩行し、身を勞動して、久坐久臥を禁せば、薬と鍼灸とを用ひずして、痞塞のうれひなかるべし。是、上策とす。薬は、皆、氣の偏なり。參朮甘の上薬といへども、其の病に應せざれば、害あり、況や、中下の薬は、元氣を損し、他病を生ず。鍼は、瀉ありて補なし。病に應せざれば、元氣をへらす。灸も、その病に應せざるに、安りに灸すれば、元氣をへらし、氣を上す。薬と針灸と、損益ある事かくのごとし、やむ事を得ざるに非ずんば、鍼灸薬を用ふべからず、只、保生の術を頼むべし。



□古の君子は、禮樂をこのんで行ひ、射御を學び、力を勞動し、詠歌舞蹈して、血脈を養ひ、嗜慾を節にし、心氣を定め、外選を慎しみ防ぎて、かくのごとく、つねに行へば、鍼灸藥を用ひずして、病なし。是、君子の行ふ所、本をつとむるの法、上策なり。病多きは、皆、養生の術なきよりおこる。病おこりて、藥を服し、いたき鍼、あつき灸をして、父母よりうけし遺體にきずづけ、火をつけて、熱痛をこらへて、身をせめ病を療すは、甚、末の事、下策なり。たとへば、國ををさむるに、徳を以てすれば、民おのづから服して、亂おこらず、攻め撃つことを用ひず又保養を用ひずして、只、藥と針灸を用ひて病をせむるは、たとへば、國を治むるに、徳を用ひず、下を治むる道なく、臣民うらみそむきて、亂をおこすをしづめんとて、兵を用ひてたゝかふが如し。百たび戰つて百たびかつとも、たつとぶにたらず養生をよくせずして、藥と針灸とを頼んで病を治むるも、亦、かくの如し。

□身體は、日々、少しづつ、勞動すべし。久しく安坐すべからず。毎日、飯後に、必、庭園の内數百足しづかに歩行すべし。雨中には室屋の内を、幾度も徐行すべし。如レ此、日々朝晩運動すれば、針灸を用ひずして、飲食氣血、滯なくして、病なし。針灸をして、熱痛甚しき身の苦をこらへんより、かくの如くせば、病なくして安樂なるべし。

□人の身は、百年を以て期とす。上壽は百歳、中壽は八十、下壽は六十なり。六十以上は、長生なり。世上の人を見るに、下壽をたもつ人すくなく、五十以下短命なる人多し。人生七十古來まれなりといへるは、虚語にあらす。長命なる人すくなし。五十なれば、不夭と云ひて、わか死にあらす。人の命、なんぞ如此みじかきや。是皆、養生の術なければなり。短命なるは、生れつきて短きにはあらす、十人に九人は、皆みづからそこなへるなり。こゝを以て、人皆養生の術なくんばあるべからず。

□人生五十にいたらざれば、血氣いまだ定まらず、知恵いまだ開けず、古今にうとくして、世變になれず、言あやまり多く、行悔多し。人生の理も樂も、いまだしらず。五十にいたらずして死するを夭といふ。是亦、不幸短命と云ふべし。長生すれば、樂多く益多し。日々に、いまだ知らざる事をしり、日々に、いまだ能くせざる事をよくす。この故に、學問の進歩する事も、知識の明達なる事も、長生せざれば得がたし。こゝを以て、養生の術を行ひ、いかにもして、天年をたもち、五十歳をこえ、成るべきほどは、彌長生して、六十以上の壽域に登るべし。古人、長生の術ある事をいへり。又、人の命は我にあり、天にあらすともいへれば、此の術に志だにふかくば、長生をたもつ事、人力を以ていかにもなし得べき理あり。うたがふべからず。只、氣あらくして、慾をほしいまゝにしてこらへず、慎なき人は、長生を得べからず。

□およそ、人の身は、よわくもろくしてあだなる事、風前の燈火のきえやすきが如し。あやふきかな。つねにつゝしみて、身をたもつべし。いはんや、内外より身をせむる敵多きをや。先、飲食の欲、好色の欲、睡臥の欲、或は、怒悲憂を以て身をせむ。是等は、皆、我が身の内よりおこりて、身をせむる欲なれば、内敵なり。中について、飲食好色は、内欲より外敵を引き入る。尤、おそるべし。風寒濕暑は、身の外より入り



て、我を攻むる物なれば、外敵なり。人の身は、金石に非ず、やぶれやすし。況や、内外に大敵をうくる事、かくの如くにして、内の慎外の防なくしては、多くの敵にちがたし。至りてあやふきかな。此の故に、人々長命をたもちがたし、用心きびしくして、つねに、内外の敵をふせぐ計策なくんばあるべからず。敵にかたざれば、必、せめ亡ほされて、身を失ふ。内外の敵にちがたて身をたもつも、其の術をしりて、能くふせぐによれり。生れつきたる氣つよけれど、術をしらざれば、身を守りがたし。たとへば武將の勇あれども、智なくして兵の道をしらざれば、敵にちがたきが如し。内敵にかつには、心つよくして忍の字を用ふべし。忍は、こらふるなり。飲食好色などの欲は、心つよくこらへて、ほしいままにすべからず。心よわくしては、内慾にかちがたし。内慾にかつ事は、猛將の敵をとりひしぐが如くすべし。是、内敵にかつ兵法なり。外敵にかつには、畏の字を用ひて、早くふせぐべし。たとへば、城中にこもり、四面に敵をうけて、ゆだんなく敵をふせぎ、城をかたく保つが如くなるべし。風寒暑濕にあはじ、おそれて早くふせぎしりぞくべし。忍の字を禁じて、外邪をこらへて、久しくあたるべからず。古語に、風を防ぐ事、箭を防ぐが如くすといへり。四氣の内、風寒尤おそるべし。久しく風寒にあたるべからず。凡是、外敵をふせぐ兵法なり。内敵にかつには、けなけにして、つよくかつべし。外敵をふせぐは、おそれて早くしりぞくべし。けなけなるは、あし。□生を養ふ道は、元氣を保つを本とす。元氣をたもつ道二あり。まづ、元氣を害する物を去り、又、元氣を養ふべし。元氣を害する物は、内慾と外邪となり。すでに元氣を害するものをさらば、飲食動靜に心を用ひ

て、元氣を養ふべし。たとへば、田をつくるが如し。まづ、苗を害する莠を去りて、後、苗に水をそゝぎ、肥をして養ふ。養生も、亦、かくの如し。まづ害を去りて、後、よく養ふべし。たとへば、悪を去りて善を行ふがごとくなるべし。氣をそこなふ事なくして、養ふ事を多くす。是、養生の要なり。つとめ行ふべし。□およそ、人の樂しむべき事、三あり。一には、身に逆を行ひ、ひが事なくして、善を樂しむにあり。二には、身に病なくして、快く樂しむにあり。三には、命ながくして、久しくたのしむにあり。富貴にしても、此の三の樂なければ、眞の樂なし。故に、富貴は、此の三樂の内にあらず。もし、心に善を樂します、又、養生の道をしらすして、身に病多く、其のはては、短命なる人は、此の三樂を得ず。人となりて、此の三樂を得る計なくんばあるべからず。此の三樂なくんば、いかなる大富貴をきはむとも、益なかるべし。□天地のよはひは、邵堯夫の説に、十二萬九千六百年を一元とし、今の世は、すでに其の半に過ぎたりとなん。前に六萬年あり。後に六萬年あり。人は、萬物の靈なり。天地とならび立ちて、三才と稱すれども、人の命は、百年にもみたず、天地の命長きにくらぶるに、千分の一にもたらず。天長く地久しきを思ひ、人の命のみじかきをおもへば、ひとり愴然としてなんだ下れり。かゝるみじかき命を持ちながら、養生の道を行はずしてみじかき、天年を彌みしかくするはなんぞや。人の命は、至りて重し。道にそむきて、短くすべからず。□養生の術は、つとむべき事をよくつとめて、身をうごかし、氣をめぐらすをよしとす。つとむべき事をつ



とめずして、臥す事をこのみ、身をやすめをこたりて動かさざるは、甚、養生に害あり。久しく安坐し、身をうごかさざれば元氣めぐらず、食氣とどこほりて、病おこる。殊に、ふす事をこのみ、ねむり多きをいむ。食後には必、數百歩歩行して、氣をめぐらし、食を消すべし。ねふりなすべからず。父母につかへて力をつくし、君につかへてまめやかにつとめ、朝は早くおき、夕はおそくいね、四民ともに、我が家事をよくつとめてをこたらず、朝夕よくつとむべし。婦女は、ことに、内に居て、氣鬱滞しやすく、病生しやすければ、わざをつとめて、身を勞動すべし。富貴の女も、おやしうと夫によくつかへてやしなひ、おりぬひうみつむぎ、食品をよく調ふるを以て職分として、子をよくそだて、つねに安坐すべからず。かけまくもかたしけなき天照皇大神も、みづから神の御服をおらせたまひ、其の御妹稚日女尊も、齋機殿にましくして神の御服をおらせ給ふ事、日本紀に見えれば、今の婦女も、皆、かゝる女のわざをつとむべき事にこそ侍べれ。四民ともに家業をよくつとむるは、皆是、養生の道なり。つとむべき事をつとめず、久しく安坐し、ねふり臥す事をこのむ、是、大に養生に害あり。かくの如くなれば、病おほくして短命なり。戒しむべし。

□人の身のわざ多し、其の事をつとむるみちを術と云ふ。萬のわざ、つとめならふべき術あり。其の術をしらざれば、其の事をなしがたし。其の内、いたりて小にて、いやしき藝能も、皆、其の術をまなばず、其のわざをならはざれば、其の事をなし得がたし。たとへば、蓑をつくり、笠をはるは、至りてやすく、いやしき小なるわざなりといへども、其の術をならはざれば、つくりがたし。いはんや、人の身は、天地とならん

で、三才とす。かく貴き身を養ひ、いのちをたもつて長生するは、至りて大事なり、其の術なくんばあるべからず。其の術をまなばず、其の事をならはすして、なか成し得んや。然るに、いやしき小藝には必、師をもとめをしへをうけて、其の術をならふ。いかんとなれば、其の器用あれども、其の術をまなばずしては、爲しがたければなり。人の身は、いたりて貴く、是をやしなひてたもつは、至りて大なる術なるを、師なく教なく學ばず習はず、これを養ふ術をしらで、わが心の慾にまかせば、豈、其の道を待て、生れつきたる天年をよくたもたんや。故に、生を養ひ命をたもたんと思はゞ、其の術を習はずんばあるべからず、夫、養生の術、そくばくの大道にして、小藝にあらず。心にかけて、其の術をつとめまなほすんば、其の道を得べからず。其の術をしれる人ありて習ひ得ば、千金にも替へがたし。天地父母よりうけたるおもき身をもちて、これをたもつ道ををしらでみだりに身をもちて、大病をうけ、身を失ひ、世をみじかくする事、いたりて愚なるかな。天地父母に對し、大不孝と云ふべし。其上、病なく命ながくしてこそ、人となれる樂おほかるべけれ。病多く命みじかくしては、大富貴をきはめても、用なし。貧賤にして命ながきにおとれり。わが郷里の年若き人を見るに、養生の術をしらで、放蕩にして短命なる人多し。又、わが里の老人を多く見るに、養生の道なくして多病にくるしみ、元氣おとろへて、早く老耄す。如此にては、たとひ、百年のよはひをたもつとも、樂なくして、苦多し。長生も益なし。いけるばかりを思ひ出にすともいひがたし。

□或人の曰、養生の術、隠居せし老人、又、年わかくしても、世をのがれて、安閑無事なる人は、宜しかる



べし。士として、君父につかへて忠孝をつとめ、武藝をならひて、身をはたらかし、農工商の、夜晝家業をつとめていとまなく、身閑ならざる者は、養生成りがたかるべし。かゝる人、もし、養生の術をもちら行はば、其の身やはらかに、其わざゆるやかにして、事の用にたつべからずと云ふ。是、養生の術をしらざる人のうたがひ、うべなるかな。養生の術は、安閑無事なるを専とせず、心を静にし、身をうごかすをよしとす。身を安閑にするは、かへつて、元氣とどこほりふさがりて、病を生ず。たとへば、流水はくさらず、戸樞はくちざるが如し。是、うごく者は、長久なり。うごかざる物は、かへつて、命みじかし。是を以て、四民ともて事をつとむべし。安逸なるべからず。是すなはち、養生の術なり。

□或人うたがひて曰、養生をこのむ人は、ひとへにわが身をおもんじて、命をたもつを専にす。されども、君子は、義をおもしとす。故に、義にあたりては、身をすて命をおします。危を見ては、命をさづけ、難にのぞんでは、節に死す。もし、わが身をひとへにをもんじて、少なる髪膚まで、そこなひやぶらざらんとせば、大節にのぞんで、命をしみて、義をうしなふべしと云ふ。答へて曰、およその事、常あり變あり。常に居ては、常を行ひ、變にのぞみては、變を行ふ。其の時にあたりて、義にしたがふべし。無事の時、身をおもんじて命をたもつは、常に居るの道なり。大節にのぞんで、命をすてゝかへりみざるは、變に處るの義なり。常に在るの道と、變に居るの義と、同じからざる事をわきまへば、此のうたがひなかるべし。君子の道は、時宣にかなひ、事變に隨ふをよしとす。たとへば夏はかたびらを着、冬はかさねぎするが如し。一時

をつねとして、一偏にかゝはるべからず。殊に、常の時、身を養ひて、堅固にたもたすんば、大節にのぞんで、つよく戦ひをはけみて、命をすつる事、身よわくしては成りかたかるべし。故に、常の時よく氣を養はば、變にのぞんで勇あるべし。

□いにしへの人、三慾を忍ぶ事をいへり。三慾とは、飲食の欲、睡の欲なり。飲食を節にし、色慾をつゝし、み、睡をすくなくするは、皆、慾をこらふるなり。飲食色慾をつゝしむ事は、人しれり。只、睡の慾をこらへて、いぬる事をすくなくするが、養生の道なる事は、人しらず。ねふりをすくなくすれば、無病になるは、元氣めぐりやすきが故なり。ねふり多ければ、元氣めぐらずして、病となる。夜ふけて、臥しねふるはよし。晝いぬるは、尤害あり。宵にはやくいぬれば、食氣とどこほりて害あり。ことに、朝夕、飲食のいまだ消化せず、其の氣いまだめぐらざるに、早くいぬれば、食慾とどこほりて、元氣をそこなふ。古人、睡慾を以て、飲食色慾にならべて三慾とする事、うべなるかな。をこたりてねふりを好めば、くせになりて、睡多くしてこらへがたし。ねふりのこらへがたき事も、亦、飲食色慾に同じ。初は、つよくこらへざれば、ふせぎがたし。つとめてねふりをすくなくし、ならひてなれぬれば、おのづからねふりすくなし。ならひて睡をすくなくすべし。

□言語をつゝしみて、無用の言をはぶき、言をすくなくすべし。多く言語すれば、必、氣へりて、又、氣のほる。甚元氣をそこなふ。言語をつゝしむも、亦、徳をやしなひ、身をやしなふ稟なり。



□古語曰、莫大之禍起于須臾不<sub>レ</sub>忍。須臾とは、しばしの間を云ふ。大なる禍は、しばしの間、欲をこらへざるよりおこる。酒食色慾など、しばしの間、少しの慾をこらへずして、大病となり。一生の災となる。一杯の酒、半碗の食をこらへずして、病となる事あり。欲をほしきまゝにする事少なれども、やぶらるゝ事は大なり。たとへば、螢火程の火家につきても、さかんになりて、大なる禍となるがごとし。古語曰、犯時微若<sub>二</sub>秋毫<sub>一</sub>、成<sub>レ</sub>病重如<sub>二</sub>泰山<sub>一</sub>。此の言、うべなるかな。凡、小の事、大なる災となる事多し。小なる過より、大なるわざはひとなるは、病のならひなり。慎しまざるべけんや。常に、右の二語を心にかけて、わするべからず。

□養生の道なければ、生れつきつよく、わかきかんなる人も、天年をたまたずして、早世する人多し。是、天のなせる禍にあらず、みづからなせる禍なり。天年とはいひがたし。つよき人は、つよきをたのみてつしまざる故に、よわき人よりかへつて早く死す。又、體氣よわく飲食すくなく、常に病多くして、短命ならんと思ふ人、かへつて、長生する人多し。是、よわきをおそれつゝしむによれり。この故に、命の長短は身の強弱によらず。慎と不慎とによれり。白樂天が語に、福と禍とは、慎しむと慎しまざるにありといへるが如し。

□世に富貴財録をむさほりて、人にへつらひ、佛神にいのり求むる人多し。されども、其のしるしなし。無病長生を求めて、養生をつゝしむ、身をたまたんとする人は、まれなり。富貴財録は、外にあり。求めて

も、天命なければ、得がたし。無病長生は、我にあり。もとむれば得やすし。得がたき事を求めて、得やすき事を求めざるは、なんぞや、愚なるかな。たとひ、財録を求め得ても、多病にして短命なれば、用なし。

□陰陽の氣天にあつて、流行して滞らざれば、四時よく行はれ、百物よく生る。偏にして滞れば、流行の道ふさがり、冬あたゝかに、夏さむく、大風大雨の變ありて、凶害をなせり。人身にあつても、亦しかり。氣血よく流行して滞らざれば、氣つよくして、病なし。氣血流行せざれば、病となる。其の氣、上に滞れば、頭疼眩暈となり、中に滞れば、必腹痛となり、痞滿となり、下に滞れば、腰痛脚氣となり、淋疝痔漏となる。此の故に、よく生を養ふ人は、つとめて元氣の滞なからしむ。

□養生の志あらん人は、心つねに主あるべし。主あれば、思慮して是非をわきまへ、忿をおさへ、慾をふさぎて、あやまりすくなし。心に主なければ、思慮なくして、忿と慾をこらへず、ほしいまゝにして、あやまり多し。

□萬の事、一時心に快き事は、必、後に殃となる。酒色をほしいまゝにすれば、快けれど、やがて病となるの類なり。はじめにこらふれば、必、後のよろこびとなる。灸治をして、あつきをこらふれば、後に病なきが如し。杜牧が詩に、忍過事堪<sub>レ</sub>喜といへるは、欲をこらへすまして後よろこびとなるなり。

□聖人は未病を治すとは、病いまだおこらざる時、かねてつゝしめば病なく、もし、飲食色慾などの内慾をこらへず、風寒暑濕の外邪をふせがざれば、其のをかす事は、すこしなれども、後に病をなす事は、大にし



て久し。内慾と外邪をつゝしまざるによりて、大病となりて、思ひの外にふかきうれひにしづみ、久しく苦しむは、病のならひなり。病をうくれば、病苦のみならず、いたき針にて身をさし、あつき灸にて身をやき苦しき薬にて身をせめ、くひたき物をくはず、のみたきものをのますして、身をくるしめ、心をいたましむ。病なき時、かねて養生よくすれば、病おこらずして、目に見えぬ大なるさいはひとなる。孫子の曰、よく兵を用ふる者は、赫赫の功なし。いふころは、兵を用ふる上手は、あらはれたるてがらなし。いかんとなれば、兵のおこらぬさきに、戦はずして勝てばなり。又曰、古之善勝者、勝於易也。養生の道も、亦かくの如くすべし。心の内、わづかに一念の上に力を用ひて、病のいまだおこらざる時、かちやすき慾にかてば病おこらず。良將の戦はずして、勝ちやすきにかつが如し。是、上策なり。是、未病を治するの道なり。

□養生の道は、恚なるを戒とし、慎しむを専とす。恚なるとは、慾にまかせてつゝしまざるなり。慎は、是、恚なるのうらなり。つゝしみは、畏を以て本とす。畏るゝとは、大事にするを云ふ。俗のことわざは、用心は臆病にせよと云ふがごとし。孫真人も、養生は畏るゝを以て本とするといへり。是、養生の要なり。養生の道においては、けなけなるはあしく、おそれつゝしむ事、つねにちいさき一つばしをわたるが如くなるべし。是、畏るゝなり。わかき時は、血氣さかんにして、つよきにまかせて病をおそれず、慾をほしひまゝにする故に、病おこりやすし。すべて、病は、故なくてむなしはおこらず。必、慎しまざるよりおこる。殉に、老年は、身よわし。尤おそるべし。おそれざれば、老若ともに多病にして、天年をたもちがたし。

□人の身をたもつには、養生の道をたのむべし。針灸と薬力とをたのむべからず。人の身には、口腹耳目の欲ありて、身をせむるもの多し。古人のをしへに、養生のいたれる法あり。孟子にはゆる、寡慾これなり。宋の王昭素も、身を養ふ事は、慾を寡くするにしくはなしと云へり。省心録にも、多慾則傷生といへり。およそ、人のやまひは、皆、わが身の慾をほしひまゝにして、つゝしまざるよりおこる。養生の士は、つねにこれを戒とすべし。

□氣は、一身體の内にあまねく行きわたるべし。むねの中一所にあつむべからず。いかりかなしみうれい思ひあれば、胸中一所に、氣とどこほりてあつまる。七情の過ぎて滯るは、病の生ずる基なり。

□俗人は、慾をほしひまゝにして、禮義にそむき、氣を養はずして、天年をたもたず。理氣二ながら失へり。仙術の士は、養氣に偏にして、道理を好まず。故に、禮義をすてつとめず。陋儒は、理に偏にして、氣を養はず。修養の道をしらすして、天年をたもたず。此の三つは、ともに君子の行ふ道にあらず。

總 論 下

凡、朝は早くおきて、手と面を洗ひ、髪をゆひ、事をつとめ、食後には、まづ、腹を多くなで下し、食氣をめぐらすべし。又、京門のあたりを、手の食指のかたはらにて、すぢかひにしば、なづべし。腰をなで下して後に下にてしづかにうつべし。あらくすべからず。もし食氣滯らば面を仰ぎて、三四度食毒の氣を吐



くべし。朝夕の食後に、久しく安坐すべからず。必、ねふり臥すべからず。久しく坐し、ねふり臥せば、氣ふさがりて病となり、久しきをつめば、命みじかし。食後に、毎度歩行する事、三百歩すべし。をりく、五六町歩行するは、尤よし。

□家に居て、時々わが體力の辛苦せざる程の勞働をなすべし。吾が起居のいたづがはしきをくるしまず、室中の事、奴婢をつかはずして、しばくみづからたちて、我が身を運用すべし。わが身を動用すれば、おもひのまゝにして、速に事調ひ、下部をつかふの心を勞せず。是、清心省事の益あり。かくのごとくにして、常に身を勞働すれば、氣血めぐり、食氣とどこほらす。是、養生の要術なり。身をつねにやすめをこたるべからず、我に相應せる事をつとめて、手足をはたらかすべし。時にうごき、時に靜なれば、氣めぐりて滯らず。靜に過ぐればふさがる。動に過ぐればつかる。動にも靜にも、久しかるべからず。

□華佗が言に、人の身は勞働すべし、勞働すれば、穀氣きて、血脈流通すといへり。およそ、人の身、慾をすくなくし、時々身をうごかし、手足をはたらかし、歩行して、久しく一所に安坐せざれば、血氣めぐりて滯らず。養生の要務なり。日々、かくのごとくすべし。呂氏春秋曰、流水不腐、戶樞不蠹動也、形氣亦然り。といふ意は流水はくさらず、たまり水はくさる。から戸のちくの下のくるまは、虫くはす此の二のもの、つねにうごくる、わざはひなし。人の身も、亦、かくの如し。一所に久しく安坐してうごかざれば、飲食とどこほり、血氣めぐらずして、病を生ず。食後にふすと、晝臥すと、尤禁すべし。夜も、飲食の消化

せざる内に早くふせば、氣をふさぎ、病を生ず。是、養生の道において、尤いむべし。

□千金方曰、養生の道、久しく行き、久しく坐し、久しく臥し、久しく視ることなかれ。

□酒食の氣いまだ消化せざる内に、臥してねぶれば、必、酒食とどこほり、氣ふさがりて、病となる。いましむべし。晝は、必、臥べからず。大に元氣をそこなふ。もし、大につかれたらば、うしろによりかゝりてねぶるべし。もし、臥さば、かたはらに人をおきて、少しねぶるべし。久しくねぶらば、人によびさまさしむべし。

□日長き時も、晝臥すべからず。日永き故、夜に入りて、人により、もし、體力つかれて、早くねぶることやうれへば、晩食の後、身を勞働し歩行し、日入の時より、臥して體氣をやすめてよし。臥しても、必、ねぶるべからず、ねぶれば、甚害あり。久しく臥すべからず。秉燭の比、おきて坐すべし。かくのごとくすれば、夜間體に力ありて、ねぶり早く生せず。もし、日入の時よりふさざるは、尤よし。

□養生の道は、たのむを戒しむ。わが身のつよきをたのみ、わかきをたのみ、病の少しいゆるをたのみ、是皆、わざはひの本なり。双のときをたのんで、かたき物をきれば、双折る。氣のつよきをたのんで、みだりに氣をつかへば、氣へる。脾胃のつよきをたのんで、飲食色慾を過せば、病となる。

□爰に人ありて、寶玉をてつてとし、雀をうたば、愚なりとて、人必わらはん。至りておもき物をすて、至りてかろき物を得んとすればなり。人の身は、至りておもしろ。然るに、至りてかろき小なる欲をむさほり



て、身をそこなふは、輕重をしらずといふべし。寶玉を以て、雀をうつがごとし。

□心は、樂しむべし、苦しむべからず。身は、勞すべし、やすめ過すべからず。凡、わが身を愛し過すべからず、美味をくひ過し、芳醞のみ過し、色をこのみ、身を安逸にして、をこたり臥す事を好む。皆是、わが身を愛し過す故に、かへつて、わが身の害となる。又、無病の人、補藥を妄に多くので病となるも、身を愛し過すなり。子を愛し過して、子のわざはひとなるが如し。

□一時の慾をこらへずして、病を生じ、百年の身をあやまる、愚なるかな。長命をたもちて、安樂ならん事を願はゞ、慾をほしいまゝにすべからず。慾をこらふるは、長命の基なり。慾をほしいまゝにするは、短命の基なり。恚なる忍ぶとは、是、壽と夭との分るゝ所なり。

□易に曰、思患豫防之。といふ意は後の患をおもひ、かねて其のわざはひをふせぐべし。論語にも、人遠き慮なければ、必、近きうれひありとの玉へり。是皆、初に慎しんで、終をたもつの意なり。

□人、慾をほしいまゝにして樂しむは、其の樂しみいまだつきざる内に、はやくうれひ生ず。酒食色慾をほしいまゝにして樂しむ内に、はやくたゞりをなして、苦しみ生ずるの類なり。

□人、毎日晝夜の間、元氣を養ふ事と、元氣をそこなふ事との、二の多少をくらべ見るべし。衆人は、一日の内、氣を養ふ事は、常にすくなく、氣をそこなふ事は、常に多し。養生の道は、元氣を養ふ事のみにて、元氣をそこなふ事なかるべし。もし、養ふ事はすくなく、そこなふ事多く、日々つもりて久しければ、元氣

へりて、病生じ死にいたる。この故に、衆人は、病多くして短命なり。かぎりある元氣をもちて、かぎりなき慾をほしいまゝにするは、あやふし。

□古語曰、日慎一日、壽終無殃。いふ意は、一日々々をあらためて、朝より夕まで、毎日つゝしめば、身にあやまらなく、身をそこなひやぶる事なくして、壽くして天年をはるまで、わざはひなしとなり。是、身をたもつ要道なり。

□飲食色慾をほしいまゝにして、其のはじめ、少しの間わが心に快き事は、後に必、身をそこなひ、ながきわざはひとなる。後にわざはひなからん事を求めば、初わが心に快からん事をこのむべからず。萬の事は、はじめ快くすれば、必、後の禍となる。はじめつとめてこらふれば、必、後の樂となる。

□養生の道、多くいふ事を用ひず。只、飲食をすくなくし、病をたすくる物をくらはず、色慾をつゝしみ、精氣をしみ、怒哀憂思を過さず。心を平らかにして氣を和らけ、言をすくなくし、無用の事はふき、風寒暑濕の外邪をふせぎ、又、時々身をうごかし、歩行し、時ならずして、ねぶり臥す事なく、食氣をめぐらすべし。是、養生の要なり。

□飲食は、身を養ひ、ねぶり臥すは、氣を養ふ。しかれども、飲食節に過ぐれば、脾胃をそこなふ。ねぶり臥す事時ならざれば、元氣をそこなふ。此の二は、身を養はんとして、かへつて、身をそこなふ。よく生を養ふ人は、つとにおき、よはにいねて、晝いねず、常にわざをつとめてをこたらず、ねぶりふす事をすくな



くして、神氣をいさぎよくし、飲食をすくなくして、腹中を清虚にす。かくのごとくなれば、元氣よくめぐりふさがらずして、病生せず。發生の氣其の養を得て、血氣おのづからさかんにして、病なし。是、寢食の二の節に當れるは、また、養生の要なり。

□貧賤なる人も、道を樂しんで、日をわたらば、大なる幸なり。しからば、一日を過す間も、その時刻永くして、樂多かるべし。いはんや、ひとせをすぐる間、四の時をりくくの樂、日々にきはまりなきをや。如此にして、年を多くかさねば、其の長久にして、其のしるしは、壽かるべし。智者の樂、仁者の壽は、わが輩及びがたしといへども、樂より壽にいたれる次序は、相似たるなるべし。

□心を平らかにし、氣を和らかにし、言をすくなくし、しづかにす。是、徳を養ひ、身をやしなふ、其の道一なり。多言なると、心さわがしく氣あらきとは、徳をそこなひ、身をそこなふ、其の害一なり。

□山中の人は、多くはいのちながし。古書にも、山氣は壽多しと云ひ、又、寒氣は壽しともいへり。山中はさむくして、人身の元氣をときかためて、内にたもちてもらさず。故に、命ながし。煖なる地は、元氣もれて、内にたもつ事すくなくして、命みじかし。又、山中の人は、人のまじはりすくなく、しづかにして元氣をへらさず、萬ともしく、不自由なる故、おのづから慾すくなし。殊に、魚類まれにして、肉にあかず。是山中の人、命ながき故なり。市中にありて、人に多くまじはり、事しげければ、氣へる。海邊の人、魚肉をつねに多くくらふゆゑ、病おほくして、命みじかし。市中にをり、海邊に居ても、慾をすくなくし、肉食を

すくなくせば、害なかるべし。

□ひとり家に居て、閑に日を送り、古書をよみ、古人の詩歌を吟し、香をたき、古法帳を遊び、山水をのみ、月花をめで、草木を愛し、四時の好景を遊び、酒を微酔にのみ、園菜を煮るも、皆是、心を樂しましめ氣を養ふ助なり。貧賤の人も、此の樂つねに得やすし。もし、よくこの樂をしれば、富貴にして樂をしらざる人にまさるべし。

□古語に、忍は身の寶なりといへり。忍べば、殃なし。忍ばざれば、殃あり。忍ぶは、こらふるなり。慾ならざるを云ふ。忿と慾とは、しのぶべし。およそ、養生の道は、忿慾をこらふるにあり。忍の一字、守るべし。武王銘曰、忍之須臾、全汝軀。書曰、必有忍、其乃有濟。古語云、莫大之過起於須臾不忍。是、忍の一字は、身を養ひ、徳を養ふ道なり。

□胃の氣とは、元氣の別名なり、沖和の氣なり。病甚しくしても、胃の氣ある人は生く。胃の氣なきは、死す。胃の氣の脈とは、長からず短からず、遲ならず速ならず、大ならず小ならず、手に應ずる事、中和にしてうるはし。此の脈、名づけて言ひがたし。ひとり心に得べし。元氣衰へざる無病の人の脈、かくの如し。是、古人の説なり。養生の人、つねに此の脈あらん事をねがふべし。養生なく、氣へりたる人は、わかくしても、此の脈ともし。是、病人なり。病脈のみ有りて、胃の氣の脈なき人は、死す。又、目に精神ある人は壽し。精神なき人は、夭し。病人をみるにも、此の術を用ふべし。



□養生の術、莊子が所謂、庖丁が牛をときしが如くなるべし。牛の骨節のつがひは間あり、刀の刃はうすし。うすき刃を以て、ひろき骨節の間に入れば、刃のはたらくに餘地ありてさはらず、こゝを以て、十九年牛をときしに、刀新にどぎたてたるが如しとなん。人の世にをる、心ゆたけくして、物とあらそはず、理に隨ひて行なへば、世にさはりなくして、天地ひろし。かくのごとくなる人は、命長し。

□人に對して、喜び樂しみ甚しければ、氣ひらけ過ぎてへる。我ひとり居て、憂ひ悲しみ多ければ、氣むすほれてふさがる。へるとふさがるとば、元氣の害なり。

□心しづかにして、さわがしくせず、ゆるやかにしてせまらず、氣を和らかにしてあらくせず、言をすくなくして、聲を高くせず、高くわらはず、つねに心をよろこばしめて、みだりにいからず、悲をすくなくし、かへらざる事をくやまず、過あらば、一たびはわが身をせめて、二度悔いず、只、天命をやすんじてうれへず、是、心氣をやしなふ道なり。養生の士、かくのごとくなるべし。

□津液は、一身のうるほひなり。化して精血となる。草木に精液なければ、枯る。大せつの物なり。津液は臟腑より口中に出づ。をしみて吐くべからず。殊に、遠くつばき吐くべからず。氣へる。

□津液をば、のむべし、吐くべからず。痰をば、吐くべし、のむべからず。痰あらば、紙にて取るべし。遠くはくべからず。水飲津液すでに滯りて、痰となりて内にありては、再び津液とはならず。痰内にあれば、氣をふさぎて、かへつて、害あり。此の理をしらざる人、痰を吐かずしてのむは、ひが事なり。痰を吐く時

氣をもらすべからず。酒多くのめば、痰を生じ、氣を上せ、津液をへらす。

□何事も、あまりよくせんとしていそげば、必、あしくなる。病を治するも、亦しかり。病あれば、醫をえらばず、みだりに醫を求め藥を服し、又、鍼、灸をみだりに用ひ、たゞりをなす事多し。導引按摩も、亦しかり。わが病に當否をしらで、妄に治を求むべからず。湯治も、亦しかり。病に應ずると、應ぜざるをえらばず、みだりに湯治して、病をまし、死にいたる。およそ、藥治、鍼、灸、導引、按摩、湯治、此の六の事、其の病と、其の治との當否をよくえらんで用ふべし。其の當否をしらで、みだりに用ふれば、あやまりて禍をなす事多し。是、よくせんとして、かへつて、あしくするなり。

□凡、よき事あしき事、皆、ならひよりおこる。養生のつゝしみつとめも、亦しかり。つとめ行ひてをこたらざるも、慾をつゝしみこらゆる事も、つとめて習へば、後にはよき事になれて、つねとなりて、くるしからず。又つゝしますして、あしき事になれ習ひ、くせとなりては、つゝしみつとめんとすれども、くるしみてこらへがたし。

□萬の事、皆、わがちからをはかるべし。ちからの及ばざるを、しひて其のわざをなせば、氣へりて、病を生ず、分外をつとむべからず。

□わかき時より、老にいたるまで、元氣を惜むべし。年わかき康健なる時より、はやく養ふべし。つよきを頼みて、元氣を用ひ過すべからず。わかき時、元氣ををしますして、老いて衰へ、身よわくなりて、初め



保養するは、たとへば、財多く富める時、をこりて財をつひやし、貧窮になりて財ともしき故、初めて儉約を行ふが如し。行はざるにまされども、おそくして、其のしるしすくなし。

□氣を養ふに、膏の字を用ふべし。老子、此の意をいへり。膏は、をしむなり。元氣ををしみて費さざるなり。たとへば、吝嗇なる人の、財多く餘あれども、をしみて人にあたへざるが如くなるべし。氣ををしめば元氣へらずして、長命なり。

□養生の要は、自欺くことをいまして、よく忍ぶにあり。自欺とは、わが心に、すでにあしきとしれる事を、きはらずしてするを云ふ。あしきとしりてするは、惡をきらふ事眞實ならず。是、自欺なり。欺くとは、眞實ならざるなり。食の一事を以ていはゞ、多くくらふがあしきとしれども、あしきをきらふ心、實ならざれば、多くくらふ。是、自欺なり。其の餘事も、皆、これを以てしるべし。

□世の人の多くみるに、生れつきて短命なる形相ある人は、まれなり。長壽を生れつきたる人も、養生の術をしらで行はざれば、生れつきたる天年をたもたず。たとへば、彭祖といへど、刀にてのどぶえをたゞば、などか死なざるべきや。今の人の、欲をほしいまゝにして、生をそこなふは、たとへば、みづからのどぶえをたつが如し。のどぶえをたちて死ぬると、養生せず欲をほしいまゝにして死ぬると、おそきと早きのかはりはあれど、自害する事は同じ。氣よく長命なるべき人も、氣を養はざれば、必、命みじかくして、天年をたもたず。是、自害するなり。

□凡の事、十分によからんことを求むれば、わが心のわづらひとなりて、樂なし。禍も、是よりおこる。又人の我に十分によからん事を求めて、人のたらざるをいかりとがむれば、心のわづらひとなる。又、日用の飲色衣服器物家居草木の品々も、皆、美をこのむべからず。いさゝかよければ、事たりぬ。十分によからんことを好むべからず。是皆、わが氣を養ふ工夫なり。

□或人の曰、養生の道、飲食色慾をつゝしむの類、われ皆しれり。然れども、つゝしみがたく、ほしいまゝになりやすき故、養生の術をよくしらざるなり。よくしれらば、などか養生の道を行はざるべき。水に入れば、おほれて死ぬ。火に入れば、やけて死ぬ。砒霜をくらへば、毒にあてられて死ぬる事をば、たれしよくしれる故、水火に入り砒霜をくらひて死ぬる人なし。多慾のよく生をやぶる事、刀を以て自害するに同じき理をしれば、などか慾を忍ばざるべき。すべて、其の理を明らかにしらざる事は、まよひやすくあやまりやすし。人のあやまりてわざはひとなれる事は、皆、不知よりおこる。赤子のはらばひて、井におちて、死ぬるが如し。灸をして身の病をさる事をしれる故、身に火をつけ、熱くいためるをこらへて、多きをもちとせず。是、灸のわが身に益ある事をよくしれる故なり。不仁にして人をそこなひくるしむれば、天のせめ人のとがめありて、必、わが身のわざひとなる事は、其の理明らかなれども、愚者はしらす。あやふき事を行ひ、わざはひをもとむるは、不知よりおこる。盜は、只、たからをむさほりて、身のとがにおちいる事をしらざるが如し。養生の術をよくしれらば、などか慾にしたがひて、つゝしまずや有るべき。



□聖人のやゝもすれば、樂をとき給ふ。わが愚を以て、聖心おしはかりがたしといへども、樂は、是、人のうまれつきたる天地の生理なり樂しますして、天地の道理にそむくべからず。つねに道を以て欲を制して、樂を失ふべからず。樂を失はざるは、養生の本なり。

□長生の術は、食色の慾をすくなくし、心氣を和平にし、事に臨んで、常に畏慎あれば、物にやぶられず血氣おのづから調ひて、自然に病なし。如斯なれば、長生す。是、長生の術なり。此の術を信じ用ひば、此の術の貴ぶべき事、あたかも萬金を得たるよりも重かるべし。

□萬の事、十分に満ちて、其の上にくはへがたきは、うれひの本なり。古人の曰、酒は微酔にのみ、花は半開に見る。此の言、うべなるかな。酒十分にのめば、やぶらる。少しのんで不足なるは、樂しみて後のうれひなし。花十分に開けば、盛過ぎて精神なく、やがてちりやすし。花のいまだひらかざるが盛りなりと、古人いへり。

□一時の浮氣をほしきまゝにすれば、一生の持病となり。或は、即時に命あやふき事あり。莫大の禍は、しばしの間こらへざるにおこる。おそるべし。

□養生の道は、中を守るべし。中を守るとは、過不及なきを云ふ。食物は、うるを助くるまでにてやむべし。過ぎてほしきまゝなるべからず。是、中を守るなり。物ごとに、かくの如くなるべし。

□心は、つねに従容としつかにせはしからず、和平なるべし。言語は、ことに、しづかにしてすくなくし、無用の事いふべからず。是尤、氣を養ふ良法なり。

□人の身は、氣を以て、生の源、命の主とす。故に、養生をよくする人は、常に元氣を惜みてへらさず、静にしては、元氣をたもち、動きては、元氣をめぐらす。たもつとめくらすと、二の者ぞなはらざれば、氣を養ひがたし。動靜其の時を失はず、是、氣を養ふの道なり。

□もし、大風雨と雷はなはだしくば、天の威をおそれて、夜といへども、かならずおき、衣服をあらためて坐すべし、臥すべからず。

□客となつて、晝より他席にあらば、薄暮より前に歸るべし。夜までかたれば、主客ともに勞す。久しく滯座すべからず。

□素問に、怒れば氣上る。喜べば氣緩まる。悲しめば氣消ゆ。恐るれば氣めぐらす。寒ければ氣とつ。暑ければ氣泄る。驚けば氣亂る。勞すれば氣へる。思へば氣結るといへり。百病は、皆、氣より生ず。病とは、氣やむなり。故に、養生の道は、氣を調ふるにあり。調ふるは、氣を和らけ平らかにするなり。凡、氣を養ふの道は、氣をへらさざるとふさがざるにあり。氣を和らけ平らかにすれば、此の二のうれひなし。

□臍下三寸を丹田と云ふ。腎間の動氣こゝにあり。難經に、臍下腎間動氣者、人之生命也、十二經の根本なりといへり。是、人身の命根のある所なり。養氣の術、つねに腰を正しくする、眞氣を丹田にをさめあつめ、呼吸をしづめてあらくせず、事にあたりては、胸中より微氣をしぼく口に吐き出して、胸中に氣をあつめ



すして、丹田に氣をあつむべし。如此すれば、氣のほらず、むねさわがすして、身に力あり。貴人に對して物をいふにも、大事の變にのぞみ、いそがはしき時も、如此すべし。もし、やむ事を得ずして、人と是非を論ずとも、怒氣にやぶられず。浮氣ならずして、あやまりなし。或は、藝術をつとめ、武人の、鎗太刀をつかひ、敵と戦ふにも、皆、此の法を主とすべし。是、事をつとめ氣を養ふに益ある術なり。凡、技術を行ふ者、殊に、武人は、此の法をしらすんばあるべからず。又、道士の氣を養ひ、比丘の坐禪するも、皆、眞氣を膺下にをさむる法なり。是、主靜の工夫、術者の秘訣なり。

□七情は、喜怒哀樂愛惡慾なり。醫家にては、喜怒哀憂思悲恐驚と云ふ。又、六慾あり。耳目口鼻身意の慾なり。七情の内、怒と慾との二、尤徳をやぶり生をそこなふ。忿を懲し慾を望ぐは、易の戒なり。忿は、陽に屬す。火のもゆるが如し。人の心を亂し、元氣をそこなふは、忿なり。おさへて忍ぶべし。慾は、陰に屬す。水の深きが如し。人の心をおほらし、元氣をへらすは、慾なり。思ひてふさぐべし。

□養生の要訣一あり。要訣とは、かんえうなる口傳なり。養生に志あらん人は、是をしりて守るべし。其の要訣は、少の一字なり。少とは、萬の事、皆、すくなくして多くせざるを云ふ。すべてつとまやかにいはば、慾をすくなくすると云ふ慾とは、耳目口體のむさほりこのむを云ふ。酒食をこのみ、好色のこのむの類なり、およそ、慾多きのつもりは、身をそこなひ、命を失ふ。慾をすくなくすれば、身をやしなひ、命をのぶ。慾をすくなくするに、その目錄十二あり。十二少と名づく。必、是を守るべし。食を少くし、飲みもの

を少くし、五味の偏を少くし、色慾を少くし、言語を少くし、事を少くし、怒を少くし、憂を少くし、悲を少くし、思を少くし、臥す事を少くすべし。かやうに、事ごとに少くすれば、元氣へらず、脾胃損せず。是、壽をたもつるの道なり。十二にかぎらず、何事も、身のわざと欲とをすくなくすべし。一時に氣を多く用ひ過し、心を多く用ひ過せば、元氣へり、病となりて、命みじかし、物ごとに數多く、はゞ廣く用ふべからず。數すくなく、はゞせまきがよし。孫思邈が千金方にも、養生の十二少をいへり。其の意同じ。目錄は、是と同じからず。右にいへる十二少は、今の時宜にかなへるなり。

□内慾をすくなくし、外邪をふせぎ、身を時々勞働し、ねぶりをすくなくす。此の四は、養生の主要なり。

□氣を和平にし、あらくすべからず。しづかにして、みだりにうごかすべからず。ゆるやかにして、急なるべからず。言語をすくなくして、氣をうごかすべからず。つねに氣を膺の下にをさめて、むねにのほらしむべからず。是、氣を養ふ法なり。

□古人は、詠歌舞踏して、血脈を養ふ。詠歌は、うたふなり。舞踏は、手のまひ足のふむなり。皆、心を和らけ、身をうごかし、氣をめぐらし、體をやしなふ養生の道なり。今導引按摩して、氣をめぐらすのごとし

□おもひをすくなくして、神を養ひ、慾をすくなくして、精を養ひ、飲食をすくして、胃を養ひ、言をすくなくして、氣を養ふべし。是、養生の四寡なり。

□攝生の七養あり。是を守るべし。一には、言をすくなくして、内氣を養ふ。二には、色慾を戒しめて、精



氣を養ふ。三には、滋味を薄くして、血氣を養ふ。四には、津液をのんで、臟氣を養ふ。五には、怒をおさへて、肝氣を養ふ。六には、飲食を節にして、胃氣を養ふ。七には、思慮をすくなくして、心氣を養ふ。是、壽考養生老書に出でたり。

□孫真人が曰、修養の五宜あり。髪は、多くけづるに宜し。手は、面にあるに宜し。齒は、しばふたよくに宜し。津は、常にのむに宜し。氣は、常に煉るに宜し。煉るとは、さわがしからずしてしづかなるなり。□久しく行き、久しく坐し、久しく立ち、久しく臥し、久しく語るべからず。是、勞働ひさしければ、氣へる。又、安逸ひさしければ、氣ふさがる。氣へるとふさがるとは、ともに身の害となる。

□養生の四要は、暴怒を去り、思慮をすくなくし、言語をすくなくし、嗜慾をすくなくすべし。□病源集に、唐椿が曰、四損は、遠くつばきすれば、氣を損す。多くねぶれば、神を損す。多く汗すれば、血を損す。疾く行けば、筋を損す。

□老人は、つよく痰を去る薬を用ふべからず。痰をことごとく去らんとすれば、元氣へる。是、古人の説也。□呼吸は、人の鼻より、つねに出入る息なり。呼は、出づる息なり。内氣をはくなり。吸は、入る息なり。外氣をすふなり。呼吸は、人の生氣なり。呼吸なければ死す。人の腹中の氣は、天地の氣と同じくして、内外相通す。人の、天地の氣の中にあるは、魚の、水中にあるが如し。魚の腹中の水も、外の水と出入して同じ。人の腹中にある氣も、天地の氣と同じ。されども、腹中の氣は、臟腑にありてふるくけがる。天地の氣

は、新しくして清し。時々、鼻より外氣を多く吸入るべし。吸入るゝところの氣、腹中に多くたまりたるとき、口中より少しづゝしづかに吐き出すべし。あらく早くはき出すべからず。是、ふるくけがれたる氣をはき出して、新しき清き氣を吸入るゝなり。新と、ふるきとかふるなり。是を行ふ時身を正しく仰ぎ、足をのべふし、目をふさぎ、手をにぎりかため、兩足の間去ること五寸、兩ひぢと體との間も、相去ること、おのの五寸なるべし。一日一夜の間、一兩度行ふべし。久しくしてしるしを見るべし。氣を安和にして行ふべし。□千金方に、常に鼻より清氣を引入れ、口より濁氣を吐出す。入るゝ事多く、出す事すくなくす。出す時は口をほそくひらきて、少し吐くべし。

□常の呼吸のいきは、ゆるやかにして、深く丹田にあるべし。急なるべからず。□調息の法、呼吸をとゝのへ、しづかにすれば、息やうやく微なり。彌久しければ、後は、鼻中に全く氣息なきが如し。只、臍の上より、微息往來する事をおほゆ。如此すれば、神氣定まる。是、氣を養ふ術なり。呼吸は、一身の氣の出入する道路なり、あらくすべからず。

□養生の術、まづ、心法をよくしつゝし守らざれば、行はれがたし。心を靜にして、さわがしからず、いかりをおさへ、慾をすくなくして、つねに樂しみてうれへず。是、養生の術にて、心を守る道なり。心法を守らざれば、養生の術行はれず。故に、心を養ひ身を養ふの工夫、二なし、一術なり。

□夜、書をよみ人とかたるに、三更をかぎりすべし。一夜を五更にわかつに、三更は、國俗の時裁の四半



過、丸の間なるべし。深更までねふらざれば、精神しづまらず。(現今の十一時乃至十二時に當る)  
 □外境いさぎよければ、中心も、亦、是にふれて清くなる。外より内を養ふ理あり。故に、居室は、塵埃を  
 はらひ、前庭も、家僕に命じて、日々いさぎよく掃はしむべし。みづからも、時々机上の埃をはらひ、庭に  
 下りて、帚をとりて、塵をはらふべし。心をきよくし、身をうごかす、皆、養生の助なり。  
 □天地の理、陽は一、陰は二なり。水は多く、火は少し。水はかわきがたく、火は消えやすし。人は陽類に  
 て少く、禽獸虫魚は陰類にて多し。此の故に、陽はすくなく、陰は多きこと、自然の理なり。すくなきは貴  
 く、多きはいやし。君子は陽類にて少く、小人は陰類にて多し。易道は、陽を善として貴び、陰を惡として  
 いやし、君子を貴び、小人をいやしむ。水は陰類なり。暑月はへるべくして、ますく多く生ず。寒月は  
 ますべくして、かへつて、かれてすくなし。春夏は陽氣盛なる故に、水多く生ず。秋冬は陽氣衰ふる故、水  
 すくなし。血はへれども死なず。氣多くへれば、忽死す。吐血金瘡産後など、陰血大に失する者は、血を補  
 へば、陽氣いよくつきて死す。氣を補へば、生命をもちて、血も自生す。古人も、血脱して氣を補ふは  
 古聖人の法なりといへり。人身は、陽常にすくなくして、貴く、陰つねに多くしていやし。故に、陽を貴び  
 てさかんにすべし。陰をいやしみて抑ふべし。元氣生々すれば、眞陰亦生ず。陽盛なれば、陰自長す。陽氣  
 を補へば、陰血自生す。もし、陰不足を補はんとて、地黄知母黃柏等、苦寒の藥を久しく服すれば、元陽を  
 そこなひ、胃氣衰へて、血を滋生せずして、陰血も亦消えぬ。又、陽不足を補はんとて、烏附等の毒藥を用

ふれば、邪火を助けて、陽氣も亦亡ぶ。是は、陽を補ふにはあらず。丹溪が陽有餘陰不足論は、何の經に本  
 づけるや。其の本據を見ず。もし、丹溪一人の知言ならば、無稽の言、信し難し。易道の、陽を貴び陰を  
 やしむの理にそむけり。もし、陰陽の分數を以て、其の多少をいはじ、陰有餘陽不足とは云ふべし。陽有餘  
 陰不足とは云ひがたし。後人、其の偏見にしたがひてくみするは何ぞや。凡、識見なければ、其の才辨ある  
 説に迷ひて、偏執に泥む。丹溪は、まことに振古の名醫なり。醫道に功あり。彼の補陰に専なるも、定めて  
 其時の氣運に宜しかりしならん。然れども、醫の聖にあらず。偏僻の論、此の外にも猶多し。打まかせて、  
 悉くには信し難し。功過相半せり。其の才學は、貴ぶべし。其の偏論は、信すべからず。王道は、偏なく堂  
 なくして、平々なり、丹溪は、補陰に偏にして、平々ならず。醫の王道とすべからず。近世は、人の元氣漸  
 衰ふ。丹溪が法にしたがひ、補陰に専なれば、脾胃をやぶり、元氣をそこなはん。只、東垣が脾胃を調理す  
 る温補の法、醫中の王道なるべし。明の醫の作れる軒岐救生論類經等の書に、丹溪を甚誹れり。其の説、頗  
 理あり。然れども、是亦、一偏に僻して、丹溪が長する所をあはせて蔑にす。枉れるをためて直に過ぐと  
 云ふべし。凡、古來、術者の言、往々偏僻多し。近世明季の醫殊に、此の病あり。擇んで取捨すべし。只、  
 李中梓が説は、頗平正にちかし。



# 飲 食 上

人の身は、元氣を天地にうけて生すれども、飲食の養なければ、元氣うゑて、命をたもちがたし。元氣は生命の本なり。飲食は、生命の養なり此の故に、飲食の養は、人生日用專一の補にて、半日もかきがたし。然れども、飲食は、人の大欲にして、口腹の好む所なり。其のこのめるにまかせてほしきまゝにすれば、節に過ぎて、必、脾胃をやぶり諸病を生じ、命を失ふ。五臓の初めて生ずるは、腎を以て本とす。生して後は、腎胃を以て五臓の本とす。飲食すれば、脾胃まづ是をうけて消化し、其の精液を臟腑におくる。臟腑の脾胃の養をうくる事、草木の土氣によりて生長するが如し。是を以て、養生の道は、先、脾胃を調ふるを要とす。脾胃を調ふるは、人身第一の保養なり。古人も、飲食を節にして、其の身を養ふといへり。

□人生、日々に飲食せざる事なし。常につゝしみて、欲をこらへざれば、過ぎやすくして、病を生ず、古人、禍は口よりいで、病は口より入るといへり。口の出し入れ、常に慎しむべし。

□論語郷黨篇に記せし、聖人の飲食の法、是、養生の要なり。聖人の疾を慎しみ給ふ事、かくの如し。法とすべし。

□飯は、よく熱して、中心まで和らかなるべし。こはくねばきをいむ。煖なるに宜し。羹は、熱きに宜し。酒は、夏月も温なるべし。冷飲は、脾胃をやぶる。冬月も、熱飲すべからず。氣を上せ、血液をへらす。

□飯を炊ぐに、法多し。たきほしは、壯實なるに宜し。饑は、積聚氣滯ある人に宜し。湯取飯は、脾胃虚弱の人に宜し。粘りて糊の如くなるは、滯塞す。硬きは、消化しがたし。新穀の飯は、性つよくして、虚人はあし。殊に、早稻は氣を動かす。病人にいむ。晚稻は、性かろくしてよし。

□凡の食、淡薄なる物を好むべし。肥濃油膩のもの、多く食ふべからず。生冷堅硬なる物を禁すべし。あつ物、只、一にてよろし。肉も、一品なるべし。釘は、一二品に止まるべし。肉を二つかさぬべからず。又、肉多くくらふべからず。生肉をつとけて食ふべからず。滯りやすし、羹に肉あらば、釘には肉なきが宜し。

□飲食は、飢渴をやめんためなれば、飢渴だにやみなば、其の上むさほらすほしきまゝにすべからず。飲食の欲を恣にする人は、義理をわする、是れを口腹の人と云ふ。いやしむべし。食過ぎたりとて、薬を用ひて消化すれば、胃氣熱力のつよきにうたれて、生發の和氣をそこなふ。をしむべし。食飲する時、思案しこらへて、節にすべし。心に好み、口に快き物にあはば、先、心に戒しめて、節に過ぎん事をおそれ、恣にすべからず。心のちからを用ひざれば、欲にかちがたし。欲にかつには、刪を以てすべし。病を畏るゝには怯かるべし。つたなきとは、臆病なるをいへり。

□珍美の食に對すとも、八九分にてやむべし。十分に飽き満つるは、後の禍なり。少しの間欲をこらふれば、後の禍なし。少しのみくひて、味のよきをすれば多く、のみくひて、あきみちたるに其の樂同しく、且、後の災なし。萬の事、十分にいたれば、必、わざはひとなる。飲食尤滿意をいむべし。又、初に慎しめば、



後の禍なし。

□五味偏勝とは、一味を多く食ひ過すを云ふ。甘き物多ければ、腹はりいたむ。辛き物過ぐれば、氣上りて氣へる、瘡を生じ、眼あし。鹹き物多ければ、血かわき、のんどかわき、湯水多くのめば、濕を生じ、脾胃をやぶる。苦き物多ければ、脾胃の生氣を損ず、酸き物多ければ、氣ちどまる。五味をそなへて少しづゝ食へば、病生ぜず。諸肉も、諸菜も、同じ物をつゞけて食すれば、滯りて害あり。

□食は、身をやしなふ物なり。身を養ふ物を以て、かへつて、身をそこなふべからず。故に、凡、食物は、性よくして身をやしなふに益ある物を、つねにえらんで食ふべし。益なくして損ある物、味よしとて、くらぶべからず。温補して氣をふさがざる物は、益あり。生冷にして瀉下し、氣をふさぎ腹はる物、辛くして熱ある物、皆、損なり。

□飯は、よく人をやしなひ、又、よく人を害す。故に、飯はことに多食すべからず。常に食して宜しき分量を定むべし。飯を多くくらへば、脾胃をやぶり、元氣をふさぐ。他の食の過ぎたるより、飯の過ぎたるは、消化しがたくして、大に害あり。客となりて、あるじ、心を用ひてまうけたる品味を、箸を下さざれば、主人の盛意を空しくするも快からずと思はば、飯を常の時より半減し、釘の品味を少しづゝ食すべし。如此すれば、さい多けれど、食にやぶられず。飯を常の如く食して、又、魚鳥などの釘數品多くくらへば、必、やぶらる。飯後に、又、茶菓子とて、饅餌などくらひ、或は後段とて、新類など食すれば、飽滿して氣をふ

さぎ、食にやぶらる。是、常の分量に過ぐればなり。茶菓子後段は、分外の食なり。少し食して可なり。過すべからず。もし、食後に少し食せんとおもはば、かねて飯を減すべし。

□飲食の人は、人これをいやしむ。其の小を養ひて大をわするゝがためなりと、孟子のたまへることく口腹の欲にひかれて、道理をわすれ、只、のみくひあきみたん事をこのみて、腹はりいたみ病となり、酒にゑひて亂に及ぶはむけにいやしむべし。

□夜食する人は、暮れて後、早く食すべし。深更にいたりて食すべからず。酒食の氣よくめぐり、消化して後、ふすべし。消化せざる内に、早くふせば、病となる。夜食せざる人も、晩食の後、早くふすべからず。早くふせば、食氣とどこほり、病となる。凡、夜は、身をうごかす時にあらず。飲食の養を用ひず、少しゝゑても、害なし。もし、やむ事を得ずして、夜食すとも、早くして少きに宜し。夜酒はのむべからず。若、のむとも、早くして少しのむべし。

□俗のことばに、食をひかへすごせば、養たらずして、やせおとろふと云ふ。是、養生知らざる人の言なり。欲多きは、人のうまれつきなれば、ひかへ過すと思ふが、よきほどなるべし。  
□すける物にあひ、ゑたる時あたり、味すぐれて珍美なる食にあひ、其の品、おほく前につらなるとも、よきほどのかぎりの外は、かたくつゝしみて、其の養にすごすべからず。  
□飲み食ふものにむかへば、むさほりの心すゝみて、多きにすぐる事をおほえざるは、つねの人のならひな



り。酒食茶湯ともに、よきほどと思ふよりも、ひかへて七八分にて、猶も不足と思ふ時、早くやむべし。飲食して後には、必十分のみつるものなり。食する時、十分と思へば、必あきみちて、分に過ぎて病となる。酒食を過し、たゞりをなすに、酒食を消すつよき薬を用ひざれば、酒食を消化しがたし。たとへば、敵わが領内に亂入し、あだをなして、城郭を攻め破らんとす、こなたよりも強兵を出して、防戦せしめ、わが士卒多く打死せざれば、敵にかちがたし。薬を用ひて食を消化するは、是、わが腹中を以て、敵身方の戦場とするなり。飲食する所の酒食敵となりて、わが腹中をせめやぶるのみならず、吾が用ふる所のつよき薬も、皆、病を攻むれば、元氣もへる。敵兵も身方の兵も、わが腹中に入り亂れ戦つて、元氣を損しやぶる事甚し。敵をわが領内に引入れて戦はんより、外にふせぎて、内に入れざらんにはしかじ。酒食を過さずしてひかへば、敵とはなるべからず。つよき薬を用ひて、わが腹中を敵身方の合戦場とするは胃の氣をそこなひて、うらめし。

□食する時、五思あり。一には、此の食の來る所を思ひやるべし。幼くしては、父の養をうけ、年長しては、君恩によれり。是を思ひて、忘るべからず。或は、君父ならずして、兄弟親族他人の養をうくる事あり。是亦、其の食の來る所を思ひて、其のめぐみ忘るべからず。農工商のわがちからはむ者も、其の國の恩を思ふべし。二には、此の食、もと農夫勤勞して作り出せし苦しみを思ひやるべし。わするべからず。みづから耕さず、安樂にて居ながら、其の養をうくる、其の樂を樂しむべし。三には、われ才徳行義なく、君を助け

民を治むる功なくして、此の美味の養をうくる事、幸甚し。四には、世に、われより貧しき人多し。糟糠の食にもあく事なし。或は、うゑて死する者あり。われは、嘉穀をあくまでくらひ、飢餓の憂なし。是、大なる幸にあらずや。五には、上古の時に思ふべし。上古には、五穀なくして、草木の實と根葉を食して、飢をまぬかる。其の後、五穀出來ても、いまだ火食をしらず、釜甌なくして、煮食せず、生にてかみ食はば、味なく腸胃をそこなふべし。今、白飯をやはらかに煮て、ほしいまゝに食し、又、あつものあり、釘ありて、朝夕、食にあけり。且、酒醴ありて、心を樂しましめ、氣血を助く。されば、朝夕、食すること、此の五思の内、一二なりとも、かはるゝ思ひめぐらして、忘るべからず。然らば、日々に、樂も亦其の中に在るべし。是、愚が臆説なり。妄にこゝに記す。僧家には、食時の五觀あり。是に同じからず。

□夕食は、朝食より滞りやすく、消化しがたし。晩食は、少きがよし。かろく淡き物をくらふべし。晩食に釘の數多きは、宜しからず。釘多く食ふべからず。魚鳥などの、味の濃くあぶら有りて重き物、夕食にあし、菜類も、薯蕷、胡蘿蔔、菘菜、芋根、慈姑などの如き、滞りやすく氣をふさぐ物、晩食に多く食ふべからず。食はざるは、尤よし。

□飯のする、魚のあざれ、肉のやぶれたる、色のあしき物、臭のあしき物、にえばなをうしなへる物くらはす。朝夕の食時にあらずんば、くらふべからず。又、早くしていまだ熱せず、或は、いまだ生せざる物、根をほりとりて、めだちをくらふの類、又、時過ぎてさかりを失へる物、皆、時ならざる物なり。くらふべか



らす。是、論語にのする所、聖人の食し給はざる物なり。聖人身を慎しみ給ふ養生の一事なり。法とすべし。又、肉は多けれども、飯の氣にかたしめずといへり。肉を多く食ふべからず。食は、飯を本とす。何の食も飯より多かるべからず。

□ 飲食の内、飯は飽かざれば、飢助けず、あつものは、飯を和せんためなり。肉は、あかすしても、不足なし。少し食つて、食をすゝめ、氣を養ふべし。菜は、穀肉の足らざるを助けて、消化しやすし。皆、其の食すべき理あり。然れば、多かるべからず。

□ 人身は、元氣を本とす。穀の養によりて、元氣生々してやまず。穀肉を以て、元氣を助くべし。穀肉を過して、元氣をそこなふべからず。元氣穀肉にてかてば壽し。穀肉元氣に勝てば夭し。又、古人の言に、穀は、肉にかつべし。肉は、穀にかたしむべからずといへり。

□ 脾胃虚弱の人、殊に、老人は、飲食にやぶられやすし。味よき飲食にむかはゞ、忍ぶべし。節に過ぐべからず。心よわきは、慾にかちがたし。心つよくして慾にかつべし。

□ 交友と同じく食する時、美饌にむかへば、食ひ過ぎやすし。飲み食ひ十分に満足するは、禍の基なり。花は半開に見、酒は微酔にのむといへるが如くすべし。興に乗じて、戒を忘るべからず。欲を恣にすれば、禍となる。樂の極まれるは、悲の基なり。

□ 一切の宿疾を發する物をばしるし置きて、くらふべからず。宿疾とは、持病なり。即時に害ある物あり。時

をへて害ある物あり。即時に傷なしとて、食ふべからず。

□ 食傷の病あらば、飲食をたつべし。或は、食をつねの半減し、三分の二減すべし。食傷の時、はやく温湯に浴すべし。魚鳥の肉、魚鳥のひしほ、生菜油の膩物、ねばき物、こはき物、もちだんご、つくり菓子、生菓子などくらふべからず。

□ 朝食いまだ消化せずんば、晝食すべからず、點心など、くらふべからず。晝食いまだ消化せずんば、夜食すべからず。前夜の夜食猶滯らば、翌朝食すべからず。或は、半減し、酒肉をたつべし。およそ、食傷を治する事、飲食をせざるにしくはなし。飲食をたてば、輕症は、藥を用ひずしていの。養生の道しらぬ人、殊に、婦人は智なくして、食滯の病にも、早く食をすゝむる故、病おもくする。ねばき米湯など、殊に、害となる。みだりにすゝむべからず。病症により、殊に、食傷の病人は、一兩日食せずしても、害なし。邪氣

とどこほりて、腹みつる故なり。

□ 煮過して、飢を失へる物と、いまだ煮熟せざる物くらふべからず。魚を煮るに、煮えざるはあし、煮過して、飢を失へるは、味なくつかへやすし。よき程の節あり。魚を蒸したるは、久しくむしても、飢を失はず。魚をにるに、水多きは、味なし。此の事、李笠翁が閑情寓寄にいへり。

□ 聖人、其の醬を得ざれば、くひ給はず。是、養生の道なり。醬とは、ひしほにあらず。其の物にくはふべきあはせ物なり。今こゝにていはば、鹽、酒、醬油、酢、蓼、生薑、わさび、胡椒、芥子、山椒など、各、



其の食物に宜しき加へ物あり。これをくはふるは、其の毒を制するなり。只、其の味のそなはりてよからん事をこのむにあらす。

□ 飲食の欲は、朝夕におこる故、貧賤なる人も、あやまり多し。況や、富貴の人は、美味多き故、やぶられやすし。殊に、慎しむべし。中年以後、元氣へりて、男女の色欲は、やうやく衰ふれども、飲食の欲は、やまず。老人は、脾氣よわし。故に、飲食にやぶられやすし。老人の、にはかに病をうけて死するは、多くは食傷なり。つゝしむべし。

□ 諸の食物、皆、あたらしき生氣ある物をくらふべし。ふるくして臭あしく、色も味もかはりたる物、皆、氣をふさぎて、とどこほりやすし、くらふべからす。

□ すける物は、脾胃のこのむ所なれば、補となる。李笠翁も、本性甚すける物は、薬にあつべしといへり。尤、此の理あり。されど、すけるまゝに多食すれば、必、やぶられ、好まざる物を少しくらふにおとる。好む物を少し食はば、益あるべし。

□ 清き物、かうばしき物、もろく和らかなる物、味かるき物、性よき物、此の五の物をこのんで食ふべし。益ありて、損なし。是に反する物、食ふべからす。此の事、もろこしの書にも見えたり。

□ 衰病虚弱の人は、つねに魚鳥の肉を味よくして、少しづゝ食ふべし。参底の補にまされり。性よき生魚を烹炙よくすべし。鹽つけて、一兩日過ぎたる、尤よし。久しければ、味よからず、且、滯りやすし。生魚の

肉の皮につけたるを炙り煮て食ふもよし。夏月は、久しくたもたす。

□ 脾虚の人は、生魚をあぶりて食するに宜し。煮たるよりつかへず。小魚は、煮て食するに宜し。大なる生魚はあぶりて食ひ、或は、煎酒を熱くして、生薑わさびなど加れば浸し食すれば、害なし。

□ 大魚は、小魚より油多くつかへやすし。脾虚の人は、多食すべからす。薄く切りて食へばつかへず。大なる鯉鮒、大に切り、或は、全身を煮たるは、氣をふさぐ。うすく切るべし。蘿蔔、胡蘿蔔、南瓜、菘根なども、大に厚く切りて煮たるは、つかへやすし。薄く切りて煮るべし。

□ 生魚、味をよく調へて食すれば、生氣ある故、早く消化しやすくしてつかへず。煮過ぎ、又は、ほして油多き肉、或は鹽につけて久しき肉は、皆、生氣なき陰物なり。滯りやすし。此の理をしらで、生魚より鹽藏をよしとすべからす。

□ 甚、腥く脂多き魚、食ふべからす。魚のわたは、油多し。食ふべからす。「シホカラ」ことに、つかへやすし。痰を生す。

□ さし身鱈は、人により斟酌すべし。酢過ぎたるをいむ。虚冷の人は、あたゝめ食ふべし。鮓は、老人病人

食ふべからす。消化しがたし。殊に、未熟の時、又、熟し過ぎて日をへたるもの、食ふべからす。えびの鮓、毒あり。うなぎの鮓、消化しがたし。皆、食ふべからす。大なる鳥の皮魚の皮のあつきは、かたくして油多し。食ふべからす。消化しがたし。



□ 諸獸の肉は、日本人の腸胃薄弱なる故に、宜しからず。多く食ふべからず。鳥賊章魚など、多く食ふべからず。消化しがたし。雞子鴨子、丸ながら煮たるは、氣をふさぐ。ふわ／＼と俗の稱するはよし。肉も菜も大に切りたる物、又、丸ながら煮たるは、皆、氣をふさぎて、つかへやすし。

□ 生魚あざらけきに、鹽を淡くつけ、日にほし、一兩日過ぎて、少しあぶり、うすく切りて、酒にひたし食ふ。脾に妨なし。久しきは、滯りやすし。

□ 味噌、性和にして、腸胃を補ふ。たまりと醬油は、みそより性するどなり。泄瀉する人に宜しからず。酢は、多く食ふべからず。脾胃に宜しからず。然れども、積聚ある人は、少し食してよし。醃醋を多く食ふべからず。

□ 脾胃虚して、生菜をいむ人は、乾菜を煮食ふべし。冬月、蘿蔔をうすく切りて、生ながら日に乾す。蓮根牛蒡、薯蕷、うどの根、いづれもうすく切りて、煮てほす。椎茸、松露、石茸も、乾したるよし。松茸、鹽漬よし、壺盧、切りて鹽に一夜つけ、おしをかけ置きて、ほしたるがよし。瓠畜もよし。白芋の莖、熱湯をかけ、日にほす。是皆、虚人の食するに宜し。枸杞、五加、苧、菊、蘿摩、鼓子花葉など、わか葉をむし、煮てほしたるをあつ物とし、味噌にてあへ物とす。菊花は、生にてほす。皆、虚人に宜し。老葉は、こはし。海菜は、冷性なり。老人虚人に宜しからず。昆布、多く食へば、氣をふさぐ。

□ 食物の氣味、わが心にかなはざる物は、養とならず。かへつて、害となる。たとひ、我がためにむつかしくこしらへたる食なりとも、心にかなはずして、害となるべき物は、食ふべからず。又、其の味は心にかなへりとも、前食いまだ消化せずして、食ふことを好まずば、食すべからず。わざととへの出来たる物をくらはざるも快からずとて、食ふはあし。前に使令する家僕などにあたへて、食はしむれば、我が食せずしても快し。他人の饗席にありても、心にかなはざる物、くらふべからず、又、味心にかなへりとして、多く食ふは、尤あし。

□ 凡、食飲をひかへこらふる事、久しき間にあらず、飲食する時、須臾の間、欲を忍ぶにあり。又、分量は多きにあらず、飯は、只、二三口、飮は、只、一二片、少しの欲をこらへて、食せざれば、害なし。酒も、亦しかり。多飲の人も、少しこらへて、酔ひ過ぎざれば、害なし。

□ 脾胃 このむときらふ物をしりて、好む物を食し、きらふ物を食すべからず。脾胃の好む物は、何ぞや。あたゝかなる物、やはらかなる物、よく熟したる物、ねばりなき物、きよき物、新しき物、香よき物、性平和なる物、五味の偏ならざる物、是皆、脾胃の好む物なり。是、脾胃の養となる。くらふべし。

□ 脾胃のきらふ物は、生しき物、冷なる物、こはき物、ねばき物、けからはしく清からざる物、くさき物、煮ていまだ熟せざる物、煮過して飮を失へる物、煮て久しくなるもの、菓のいまだ熟せざる物、ふるくして正味を失へる物、五味の偏なる物、あぶら多くして、味おもきものは皆、脾胃のきらふ物なり。是をくらへば、脾胃を損す、食ふべからず。



□酒食を過し、或は、時ならずして飲食し、生冷の物、性あしく病をおこす物をくひて、しばし泄瀉すれば、必、胃氣へる。久しくかさなりては、元氣衰へて短命なり。つゝしむべし。

□鹽と酢と辛き物と、此の三味を多く食ふべからず。此の三味を多くくらひ、渴きて多くのめば、濕を生じ脾をやぶる。湯茶羹、多くのむべからず。右の三味をくらつて、大にかわかば、葛の粉か天花粉を、熱湯にたてゝのんで、渴をとゞむべし。多く湯をのむ事をやめんがためなり。葛などのねば湯は、氣をふさぐ。

□酒食の後、醉飽せば、天を仰ぎて、酒慾の氣をはくべし。手を以て面前及腹腰をなで、食氣をめぐらすべし

□わかき人は、食後に、弓を射、槍太刀を習ひ、身をうごかし、歩行すべし。勞働を過すべからず。老人も、其の氣體に應じ、少し勞働すべし。机によりかゝり、一處に久しく安坐すべからず。氣血を滯らしめ、飲食消化しがたし。

□脾胃虚弱の老人などは、饑饉饅頭などの類、堅くして冷えたる物くらふべからず。消化しがたし。つくりたる菓子、生菓子の類くらふ事、斟酌すべし。をりにより人によりて、甚害あり。晩食の後、殊にいむべし

□古人、寒月、朝ごとに、性平和なる藥酒を少しのむべし、立春以後は、やむべしといへり。人により宜しかるべし。燒酒にてかもしたる藥酒は、用ふべからず。

□肉は、一瓣を食し、菓は、一顆を食しても、味をしる事は、肉十瓣を食し、菓百顆を食したると同じ。多くくひて胃をやぶらんより少しくひて、其の味をしり、身に害なきがまされり。

□水は、清く甘きを好むべし。清からざると、味あしきとは、用ふべからず。郷土の水の味によつて、人の性かはる理なれば、水は、尤えらぶべし。又、惡水の入りたる水、のむべからず。藥と茶を煎する水、尤よきをえらぶべし。

□天よりすぐに下る雨水は、性よし、毒なし。器にうけて、藥と茶を煎するによし。雪水は、尤よし。屋漏水、大毒あり。たまり水は、のむべからず。たまり水の、地をもち來る水も、のむべからず。井のあたりに汚濁のたまり水あらしむべからず。地をもち通じて、井に入る、甚いむべし。

□湯は、熱きをさまして、よき此のむはよし。半沸の湯をのめば、腹はる。

□食すくなければ、脾胃の中に空處ありて、元氣めぐりやすく、食消化しやすくして、飲食する物、皆、身の養となる。是を以て、病すくなくして、身つよくなる。もし、食多くして、腹中にみつれば、元氣のめぐべき道をふさぎ、すき間なくして、食消化せず。是を以て、のみくふ物、身の養とならず。滯りて元氣の道をふさぎ、めぐらずして病となる。甚しければ、もだへて死す。是、食過ぎて腹にみち、氣ふさがりてめぐらざる故なり。食後に病おこり。或は、頓死するは、此の故なり。凡、大酒大食する人は、必、短命なり早くやむべし。かへすく、老人は、腸胃よわき故に、飲食にやぶられやすし。多く飲食すべからず。おそるべし。

□およそ、人の、食後に俄にわづらひて死ぬるは、多くは飲食の過ぎて飽満し、氣をふさげばなり。初、ま



づ、生薑に鹽を少し加へてせんじ、多く飲ましめて、多く吐かしむべし。其の後、食滯を消し、氣をめぐらす藥を與ふべし。卒中風として、蘇合圓延齡丹など與ふべからず。あし、又、少しにても、食物を早く與ふべからず。殊に、ねばき米湯など與ふべからず。氣壅塞がりて死す。一兩日は、食をあたへずしてよし。此の病は、食傷なり。世人多くはあやまつて、卒中風とす。其の治、應せず。

□うゑて食し、かわきて飲むに、飢渴にまかせて一時に多く飲食すれば、飽滿して、脾胃をやぶり、元氣をそこなふ。飢渴の時、慎しむべし。又、飲食いまだ消化せざるに、又、いやかさねに、早く飯飲すれば、滯りて害となる。よく消化して後、飲食を好む時、のみ食ふべし。如此すれば、飲食皆養となる。

□四時、老幼ともに、あたゝかなる物くらふべし。殊に、夏月は、伏陰内にあり。わか盛なる人も、あたゝかなる物くらふべし。生冷を食すべからず。滯りやすく、泄瀉しやすし。水多く飲むべからず。

□夏日、瓜菓生菜多く食ひ、冷麪をしぼく食し、冷水を多く飲めば、秋、必、痢瘡を病む。凡、病は、故なくしておこらず。かねてつゝしむべし。

□食後に、湯茶を以て、口を數度すゝぐべし。口中清く、牙齒にはさまれる物脱し去る。牙杖にてさす事を用ひず。夜は、温なる鹽茶を以て、口をすゝぐべし。牙齒堅固になる。口中をすゝぐには、中下の茶を用ふべし。是、東坡が説なり。

□人他郷にゆきて、水土かはりて、水土に服せず、わづらふ事あり。先、豆腐を食すれば、脾胃調ひやすし。是、時珍が食物本草の注に見えたり。

□山中の人は、肉食ともしくて、病すくなく、命長し。海邊魚肉多き里にすむ人は、病多くして、命短しと千金方にいへり。

□朝早く、粥を温にやわらかにして食へば、腸胃をやしなひ、身をあたため、津液を生ず。寒月、尤よし。是、張來が説なり。

□生薑、胡椒、山椒、蓼、紫蘇、生蘿蔔、生葱など、食の香氣を助け、惡臭を去り、食氣をめぐらすために其の食品に相宜しきからき物を少しづゝ加へて、毒を殺すべし。多く食すべからず。辛き物多ければ、氣をへらし、上升し、血液をかわかす。

□朝夕、飯を食することに、初一碗は、羹ばかり食して釘を食せざれば、飯の正味をよく知りて、飯の味よし。後に、五味の釘を食して、氣を養ふべし。初より釘をまじへ食へば、飯の正味を失ふ。後に釘を食へば釘多からずしてたりやすし。是、身を養ふによろしくて、又、貧に處るによろし。魚鳥菜蔬の釘を多く食はずして、飯の味よき事を知るべし。菜肉多くくらへば、飯のよき味はしらす。貧民は、釘肉ともしくて、飯と羹ばかり食ふ故に、飯の味よく、食滯の害なし。

□外にのぞんで、食滯り痰ふさがらば、少し消導の藥をのむべし。夜臥して、痰のんとにふさがらばおそるべし。



□日短き時、晝の間、點心食ふべからず。日永き時も、晝多く食はざるが宜し。  
□晩食は、朝食より少くすべし。飢肉も、少きに宜し。  
□一切の煮たる者、よく熟して、柔なるを食ふべし。こはき物、未熟物、煮過して飢を失へる物、心口になはざる物、食ふべからず。

□我が家にては、飲食の節慎しみやすく、他の饗席にありては、烹調生熟の節、我が心になはず。飢品多く過ぎやすし。客となりては、殊に、飲食の節つゝしむべし。

□飯後に、力わざをすべからず。急に道を行くべからず。又、馬をせ高きにのほり、嶮路に上るべからず。

### 飲 食 下

東坡曰、早晚の飲食、一爵一肉に過ぎず。尊客あれば、之を三にす。へらすべくして、ますべからず。我をよぶ者あれば、是を以てつぐ、一に曰、分を安んじて以て、福を養ふ、二に曰、胃を寛くして以て、氣を養ふ、三に曰、費をはぶきて以て、財を養ふ。東坡が此の法、儉約養生のため、ともにしかるべし。

□朝夕、一飮を用ふべし。其の上に、醬か肉醃か、或は、菹か、一品を加ふるもよし。あつものは、富める人も、常に只一なるべし。客に饗するに二用ふるは、本汁もし心に叶はずは、二の汁を用ひさせん爲なり。

常に 無用の物なり。唐の高侍郎と云ひし兄弟、あつもの肉を二にせず。朝夕、一品のみ用ふ。晩食には

只、葡萄をくらふ。大根と夕がほとを云ふ。范忠宣と云ひし富貴の人、平生肉をかさねず。其の儉約養生、二ながら則とすべし。

□松茸、竹筍、豆腐など、味すぐれたる野菜は、只、一種煮て食すべし。他物と兩種合はせ煮れば、味おとる。李笠翁が閑情寓寄に、かくいへり。味あしければ、腸胃に相應せずして、養とならず。

□餅餌の新に成りて、再び煮すあぶらずして、即ち食するは、消化しがたし。むしたるより煮たるがやはらかにして、消化しやすし。餅は、數日の後、焼き煮て食ふに宜し。

□朝食肥濃の物ならば、晩食は、必淡薄に宜し。晩食豊濃ならば、明朝の食はかるくすべし。

□諸の食物、陽氣の生理ある新しきを食ふべし。毒なし。日久しく歴たる陰氣鬱滯せる物、食ふべからず。害あり。煮過して飢を失へるも、同じ。

□一切の食、陰氣の鬱滯せる物は、毒あり、食ふべからず。郷黨篇にいへる、聖人の食し給はざる物、皆、陽氣を失ひて、陰物となれるなり。穀肉など、ふたをして時をへたるは、陰鬱の氣にて味を變ず。魚鳥の肉

など、久しく時をへたる、又、鹽につけて久しくして色臭味變ず。是皆、陽氣を失へるなり。菜蔬など、久しければ生氣を失ひて、味變ず。如此なるは、皆、陰物なり。腸胃に害あり。又、害なきも、補養をなさず。水など新に汲むは陽氣、さかんにて、生氣あり。久しきを歴れば、陰物となり。生氣を失ふ。一切の飲食、生氣を失ひて、味と臭と色と、少しにてもかはりたるは、食ふべからず。ほして色かはりたる、鹽に



浸して、不損とは陰物にあらず。食ふに害なし。然れども、乾物の氣のぬけたると、鹽藏の久しくして、色臭味變じたるも、皆、陰物なり。食ふべからず。

□夏日、器中にふたをして、久しくありて、熱氣に蒸鬱し、氣味悪しくなりたる物、くらふべからず。冬月霜に打たれたる菜、又、のきの下に生じたる菜、皆、食ふべからず。是皆、陰物なり。

□瓜は、風涼しき日、及、秋月清涼の日、不可食。極暑の時、食ふべし。

□炙餅炙肉すでに炙りて、又、熱湯に少しひたし、火毒を去りて食ふべし。不然ば津液をかわかす。又、能く喉痺を發す。

□茄子、本草等の書に、性不妊と云ふ。生なるは毒あり。食ふべからず。煮たるも、瘡痂傷寒などには、誠に忌むべし。他病には、皮を去り切りて米油に浸し、一夜か半日を歴し、やはらかに煮て食す、害なし。葛粉、水にこねて、切りて線條とし、水にて煮、又、豉汁に堅魚の末を加へ、再び煮て食す。瀉を止め胃を補ふ。保養に益あり。

□胃虚弱の人は、蘿蔔、胡蘿蔔、芋、薯蕷、牛蒡など、うすく切りて、よく煮たるを食ふべし。大にあつくきりたると、煮しはまだ熱せざると、皆、脾胃をやぶる。一度うすみそかうすしやうゆにて煮、其の汁にひたし置き、半日か一夜か間置きて、再び前の汁にて煮れば、大に切りたるも、害なし。味よし。鶏肉、野猪肉なども、如レ此すべし。

□蘿蔔は、菜中の上品なり。つねに食ふべし。葉のこはきをさり、やはらかなる葉と根と、豆豉にて煮熟して食ふ。脾を補ひ、痰を去り、氣をめぐらす。大根の生しく辛きを食すれば、氣へる。然れども。食滯ある時は、少し食して害なし。

□菘は、京都のはたけ菜水菜、るなかの京菜なり。蕪の類なり。世俗あやまりて、ほりいりなど訓す。味よけれど、性よからず。仲景曰、藥中に甘草ありて、菘を食へば、病除かす。根は、九十月の比食へば、味淡くして可なり。うすく切りてくらふべし。あつく切りたるは、氣をふさぐ。十一月以後、胃虚の人くらへば、滯塞す。

□諸菓寒具など、炙り食へば害なし。味も可なり。甜瓜は、核を去りて蒸食す。味よくして、胃をやぶらず。熟柿も、木練も、皮共に熱湯にてあたため食すべし。乾柿は、あぶり食ふべし。皆、脾胃虚の人に害なし。梨子は、大寒なり。蒸し煮て食すれば、性やはらぐ、胃虚寒の人は、食ふべからず。

□人の病症によりて、禁忌の食物、各、かはれり。よく其の物の性を考へ、其の病に隨ひて、精しく禁忌を定むべし。又、婦人懐胎の間、禁物多し。かたく守らしむべし。

□豆腐には毒あり。氣をふさぐ。されども、新しきを煮て、飪を失はざる時、早く取りあげ、生菜籠のおろしたるを加へ食すれば、害なし。

□前食未消化一ば、後食相つぐべからず。



□服薬時、あまき物、油膩の物、獸肉、諸菓、饅餅、生冷の物一切、氣を塞ぐ物不可食。服薬の時多く食へば、薬力とどほりて力なし。酒は、只、一盞に止まるべし。補薬を服する日、ことさら、此の類いむべし。凡、薬を服する日は、淡き物を食して、薬力をたすくべし。味こき物を食して、薬力を損すべからず。

□菜菔、薯蕷、慈姑、胡蘿蔔、南瓜、大葱白等の甘き菜は、大に切りて煮食すれば、つかへて氣をふさぎ、腹痛す。薄く切るべし。或は辛き物をくはへ又、物により、酢を少し加ふるもよし。再び煮る事を右に記せり。又、如レ此の物、一時に二三品くらふべからず。又、甘き菜の類、およそつかへやすき物、つゞけ食ふべからず。生魚、肥肉、厚味の物、つゞけ食ふべからず。

□薑を八九月食へば、來春眼をうれふ。

□豆腐、苜蓿、薯蕷、慈姑、蓮根などの類、豆油にて煮たるもの既に冷えて温ならざるは、食ふべからず。

□曉の比、腹中鳴動し、食つかへて、腹中不快ば、朝食を減すべし。氣をふさぐ物、肉菓など、食ふべからず。酒を飲むべからず。

□飲酒の後、酒氣残らば、饅餅、諸穀食、寒具、諸菓、醴菜、油膩の物、甘き物、氣をふさぐ物、飲食すべからず。酒氣めぐりつきて後、飲食すべし。

□鳥獸のこはき肉、前日より、豆油跂及汁を以て煮て、其の汁を用ひて、翌日再び煮れば、大に切りたるもやはらかになりて味よし。つかへず、蘿蔔も亦同し。

□鬱突羹は、餅をうすく切りて、山椒などはへ、味噌にて久しく煮たるを云ふ。脾胃を補ふ。脾虚の人下血する病人などに宜し。大に切りたるは、氣をふさぐ、あし。

□凡、諸菓の核いまだ成らざるをくらふべからず。菓に双仁ある物、毒あり。山椒、口をとちて開かざるは毒あり。

□怒の後、早く食すべからず。食後怒るべからず。憂ひて食すべからず。食して憂ふべからず。

□腹中の食いまだ消化せざるに、又食すれば、性よき物も、毒となる。腹中空虚になりて、食すべし。

□永夜寒甚しき時、もし、夜飲食して寒を防ぐに宜しくば、晩饌の酒飯を數口減すべし。又、己むことを得ずして、人の招に應じ、夜話に人の許にゆきて、食客とならば、晩餐の酒飯をかねて減すべし。如レ此にして、夜少し飲食すれば、やぶれなし。夜食は、朝晩より進みやすし。心に任せて恣にすべからず。

□朝夕の食、鹽味をくらふ事すくなければ、のんどがかわかず湯茶を多くのます。脾に濕を生せずして、胃氣發生しやすし。

□中華朝鮮の人は、脾胃つよし。飯多く食し、六畜の肉を多く食つても、害なし。日本の人は、是にことなり。多く穀肉を食すれば、やぶられやすし。是、日本人の、異國の人より體氣よわき故なり。

□空腹に、生菓食ふべからず。つくり菓子、多く食ふべからず。脾胃の陽氣を損す。

□勞倦して多く食すれば、必、睡り臥す事をこのむ。食して即ち臥しねむれば、食氣塞りてめぐらす、消化



しがたくして、病となる。故に、勞倦したる時は、くらふべからず勞をやめて後、食ふべし。食してねむらざるがためなり。

□古今醫統に、百病の横天は、多く飲食による。飲食の患は色慾に過ぎたりといへり。色慾は、猶も絶つへし。飲食は、半日もたつべからず。故に、飲食のためにやぶらる事多し。食多ければ、積聚となり、飲多ければ、痰癖となる。

□病人の甚食せん事をねがふ物あり。くらひて害になる食物、又、冷水などは、願に任せがたし。然れども病人のきはめてねがふ物を、のんどにのみ入れずして、口舌に味はしめて、其の願を達するも、志を養ふ養生の一術なり。およそ、飲食を味はひてしるは舌なり。のんどにあらす。口中にかみて、しばしふくみ、舌に味はひて後は、のんどにのみこむも、口に吐き出すも、味をしる事は同じ。穀肉美酒は、腹に入りて臟腑を養ふ。此の外の食は、養のためにあらす。のんどにのみす、腹に入らずとも有りなん。食して身に害ある食物といへど、のんどに入れずして、口に吐き出せば、害なし。冷水も同じ。久しく口にふくみて、舌にこころみ、吐き出せば、害なし。水をふくめば、口中の熱を去り、牙齒を堅くす。然れども、むさほり多くしてつゝしまざる人には、此の法は用ひがたし。

□肉食の禁忌多し。其の要なるをこゝに記す。○猪肉に、生薑、蕎麥、胡椒、炒豆、梅、牛肉、鹿肉、鯨、鶴、鶉をいむ。○牛肉に、黍、蕪、生薑、栗子をいむ。○兔肉に、生薑、橘皮、芥子、鶏、鹿、獺、○鹿に

生茶、鶏、雉、蝦をいむ。○鶏肉と鶏子とに、芥子、蒜、生葱、糯米、李子、魚汁、鯉魚、兎、獺、雉を忌む。○雉肉に、蕎麥、木耳、胡桃、鱈魚、鮎魚をいむ。○野鴨に、胡桃、木耳をいむ。○鴨子に、李子、鯨肉、○雀肉に、李子醬。○鯉魚に、芥子、蒜、糖、鹿、芹、鶏、雉。○魚酢に、麥醬、蒜、綠豆。○鯨肉に、菟菜、芥菜、桃子、鴨肉。○蟹に、柿、橘、棗。○李子に蜜を忌む。○橙橘に、獺肉。○棗に、葱。○枇杷に、熱麪。○楊梅に、生葱。○銀杏に、鰻、鱈。○諸瓜に、油餅。○黍米に、蜜。○綠豆に、榧子を食し合はすれば、殺し人。○菟に、蕪。○乾筍に、砂糖。○紫蘇、莖葉と、鯉魚。○草石蠶と、諸魚。○魚鱸と瓜、冷水。○菜瓜と、魚膽と、一にすべからず。○鮮肉に有髪害人。○麥醬、蜜蜂と同食すべからず。○越瓜と、鮮肉。○酒後、茶を飲むべからず。腎をやぶる。○酒後、芥子及辛き物を食へば、筋骨を緩くす。○茶と榧と、同時に食へば、身重し。○和俗の云ふ、蕪粉を饅とし、綠豆を糝にして食へば、殺し人。又曰、鱈魚を木棉子の火にてやきて食すれば、殺し人。又曰、胡椒と沙菰米と同食すれば、殺し人。又、胡椒と桃李楊梅同食すべからず。又曰、松茸を米を貯ふる器中に入れおけるを食ふべからず。又曰、南瓜を魚膽に合はせ食すべからず。

飲 酒

酒は、天の美祿なり。少し飲めば、陽氣を助け、陽氣をやはらけ、食氣をめぐらし、愁を去り興を發して



甚人に益あり。多く飲めば、又、よく人を害する事、酒に過ぎたるものなし。水火の、人をたすけて、又、よく人に災あるが如し。邵堯夫の詩に、美酒飲教微醉後といへるは、酒を飲むの妙を得たりと、時珍いへり少し飲み、少し酔へるは、酒の福なく、酒中の趣を得て樂多し。人の病、酒によりて得るもの多し。酒を多く飲んで、飯をすくなく食ふ人は、命短し。かくのごとく多く飲めば、天の美祿を以て、却て身をほろぼすなりかなしむべし。

□酒を飲むには、各、人によりてよき程の節あり。少し飲めば益多く、多く飲めば損多し。性謹厚なる人も多飲を好めばむさほりて、見ぐるしく、平生の心を失ひ、亂に及ぶ。言行ともに狂せるごとし。其の平生とは似ず、身をかへりみ慎しむべし。わかき時より、早くかへりみて、みづから戒しめ、父兄も、はやく子弟を戒しむべし。久しくならへば、性となる。くせになりては、一生改まりがたし。生れつきて飲量すくなきは、一二盞飲めば、酔ひて氣快く樂あり。多く飲む人、其の樂同し。多飲するは、害多し。白樂天が詩に、一飲一石者、徒以多爲貴、及其醑酌時、與我亦無異、笑謝多飲者、酒錢徒自費といへるは、うべなり

□凡、酒はたゞ、朝夕の飯後にのみむべし。晝と夜と、空腹に飲むべからず。皆、害あり。朝間空腹にのみむは殊更脾胃をやぶる。

□凡、酒は夏冬ともに、冷飲熱飲に宜しからず。温酒をのみむべし。熱飲は、氣升る。冷飲は、痰をあつめ胃をそこなふ。丹溪は、酒は、冷飲に宜しといへり。然れども、多くのむ人、冷飲すれば、脾胃を損す。少し飲む人も、冷飲すれば、食氣を滞らしむ。凡、酒をのみむは、其の温氣をかりて、陽氣を助け、食滯をめぐらさんがためなり。冷酒すれば、二の益なし。温酒の陽を助け、氣をめぐらすにしかず。

□酒をあたゝめ過して、飢を失へると、或は、温めて時過ぎ冷えたと、二たびあたゝめて、味の變したると、皆、脾胃をそこなふ。のみむべからず。

□酒を人にすすむるに、すぐれて多く飲む人も、よき程の節をすぐせばくるしむ。若、其の人、酒量をしらすんば、すこししひて飲ましむべし。其の人辭してのますんば、其の人にまかせて、みだりにしひずして、早くやむべし。量にみたず、すくなくて無興なるは、害なし。すぎては、必、人に害あり。客に美膳を饗しても、みだりに酒をしひて苦しましむるは、情なし。大に酔はしむべからず。客は、主人しひずとも、つねよりは少し多く飲みて酔ふべし。主人は、酒を妄にしひず、客は、酒を辭せず、よき程にのみ酔ひて、よろこびを合はせて樂しめるこそ、是、宜しかるべけれ。

□市にかふ酒に、灰を入れたるは、毒あり。酸味あるも、飲むべからず。酒久しくなりて味したるは、毒あり。のみむべからず。濁酒のときは、脾胃に滞り、氣をふさぐ。のみむべからず。醇酒の美なるを、朝夕飯後に少し飲みて、微酔すべし。醴酒は、製法精しきを熱飲すれば、胃を厚くす。あしきを冷飲すべからず。

□五湖漫聞といへる書に、多く長壽の人の姓名と年數を載せて、其人皆至老不衰、問之皆不飲酒といへり。今わが里の人を試みるに、すぐれて長命の人、十人に九人は、皆不飲酒人なり。酒を多く飲む人の長



命なるは、まれなり。酒は半酔に飲めば、長生の薬となる。

□酒をのむに甘き物をいむ。又、酒後辛き物をいむ。人の筋骨をゆるくす。酒後焼酒をのむべからず。或は一時に合はせ飲めば、筋骨をゆるくし、煩悶す。

□焼酒は、大毒あり。多く飲むべからず。火を付けてもえやすきを見て、大熱なる事を知るべし。夏月は、伏陰内にあり。又、表ひらきて、酒毒肌早くもれやすき故、少し飲みては害なし。他月は、飲むべからず。焼酒にてつくれる薬酒、多く飲むべからず。毒にあてらる。薩摩のあはもり、肥前の火の酒、猶辛熱甚し。異國より来る酒、飲むべからず。性しれず、いぶかし。焼酒を飲む時も、飲みて後にも、熱物を食すべからず。辛き物焼味噌など食ふべからず。熱湯飲むべからず。大寒の時も、焼酒をあたため飲むべからず。大に害あり。京都の南蠻酒も、焼酒にて作る。焼酒の禁と同じ。焼酒の毒にあたらば、茶豆粉砂糖葛粉鹽紫雪など、皆冷水にて飲むべし。温湯をいむ。

飲 茶 烟草附

茶、上代はなし。中世もろこしよりわたる。其の後、玩賞して、日用かくべからざる物とす。性冷にして氣を下し、眼をさます。陳器は、久しくのめば瘦せてあぶらをもらすといへり。母吳東坡李時珍など、其の性よからざる事をそしれり。然れども、今の世、朝より夕まで、日々茶を多くのむ人多し。飲み習へば、

やぶれなきにや。冷物なれば、一時に多くのむべからず。抹茶は、用ふる時にのそんでは、炒らす煮す。故につよし。煎茶は、用ふる時炒りて煮る故、やはらかなり。故に、つねには煎茶を服すべし。飯後に熱茶少し飲みて、食を消し、渴をいやしべし。鹽を入れてのむべからず。腎をやぶる。空腹に、茶を飲むべからず。脾胃を損す。濃茶は、多く飲むべからず。發生の氣を損す。唐茶は、性つよし。製する時、煮さればなり。虚人病人は、當年の新茶飲むべからず。眼病、上氣、下血、泄瀉などの患あり。正月より飲むべし。人により、當年九月十月より飲むも害なし。新茶の毒にあたらば、香蘇散、不換金、正氣散、症によりて用ふ。或は白梅、甘草、砂糖、黑豆、生薑など用ふべし。

□茶は冷なり。酒は温なり。酒は氣をのほせ。茶は氣を下す。酒に酔へば、ねむり茶を飲めばねむり、さむ其の性うらおもてなり。

□あつものも湯茶も、多く飲むべからず。多く飲めば、脾胃に濕を生ず。脾胃は、濕をきらふ。湯茶あつものを飲む事すくなければ、脾胃の湯氣さかんに生發して、面色光うるはし。

□薬と茶を煎するに、水をえらぶべし。清水味甘きをよしとす。雨水を用ふるも、味よし。雨中に淨器を庭に置いてとる。地水にまさる。然れども、是は久しくたもたず。雪水尤よしとす。

□茶を煎する法、よわき火にて炒り、つよき火にて煎す。煎するに、堅き炭のよくもゆるをさかんにたきて煎す。たぎりあがる時、冷水をさす。如此すれば、茶の味よし。つよき火にて炒るべからず。ぬるくやはら



かなる火にて煎すべからず。右は、皆、もろこしの書にも出でたり。湯わく時、葱、蒜の生葉を加へて煎すれば、香味よし。性よし。本草に、暑月煎じ飲めば、胃を暖め、氣血をます。

□大和國中は、すべて奈良茶を毎日食す。飯に煎茶をそゝぎたるなり。赤豆、豇豆、蠶豆、茶豆、陳皮、栗子、零餘子など加へ點し用ふ。食を進め、むねを開く。

□たばこは、近年天正慶長の比、異國よりわたる。淡婆姑は、和話にあらず。蠻語なり。近世の中華の書に、多くのせたり。又、烟草と云ふ。朝鮮にては、南草と云ふ。和俗、これを莫若とするは、誤れり。莫若は、別物なり。烟草は、性毒あり。烟をふくみて、眩ひ倒るゝ事あり。習へば大なる害なく、少しは益ありといへども、損多し。病をなす事あり。又、火災のうれひあり。習へばくせになり、むさほりて、後には止めがたし。事多くなり、いたづがはしく、家僕を勞す。初よりふくまざるにしかず。貧民は、費多し。

愼 色 慾

素問に、腎者五藏の本といへり。然らば、養生の道、腎を養ふ事をおもんすべし。腎を養ふ事薬補をたのむべからず。只、精氣を保ちてへらさず、腎氣ををさめて動かすべからず。論語に曰、わかき時は、血氣方に壯なり。戒之在色。聖人の戒、守るべし。血氣さかんなるにまかせ、色慾をほしいまゝにすれば、必先禮法をそむき、法外を行ひ、耻辱を取りて、面目をうしなふ事あり。時過ぎて、後悔すれどもかひなし。か

ねて後悔なからん事を思ひ、禮法をかたく愼しむべし。況や、精氣をつひやし、元氣をへらすは、壽命をみじかくする本なり。おそるべし。年若き時より、男女の欲ふかくして、精氣を多くへらしたる人は、牛れつきさかんなれども、下の元氣すくなくなり、五藏の根本よわくして、必、短命なり。つゝしむべし。飲食男女は、人の大欲なり。縦になりやすき故、此の二事、尤かたく愼しむべし。是をつゝしまざれば、脾胃の眞氣へりて、薬補食補のしるしなし。老人は、殊に、脾胃の眞氣を保養すべし。補藥の力をたのむべからず。□男女交接の期は、孫思邈が千金方曰、人年二十者は、四日に一たび泄す。三十者は、八日に一たび泄す。四十者、十六日に一泄す。五十者、二十日に一泄す。六十者、精をどちてもらさず。もし、體力さかんならば一月一たび泄す。氣力すぐれて盛なる人、慾念をおさへて久しく泄さざれば、腫物を生ず。六十を過ぎて慾念おこらずば、とちてもらさずべからず。わかきさかんなる人も、もし、能く忍びて、一月に二度もらして慾念おこらずば、長生なるべし。

□今案するに、千金方にいへるは、平人の大法なり。もし、性虚弱の人、食すくなく力よわき人は、此の期にかゝはらず。精氣をしみて、交接まれなるべし。色慾の方に心うつれば、あしき事くせになりてやまず法外のありさま、耻づべし。つひに身を失ふにいたる、つゝしむべし。右千金方に、二十歳以前をいはずに、意あるべし。二十以前、血氣生發して、いまだ堅固ならず。此の時しばくもらせば、發生の氣を損して一生の根本よわくなる。



□わかく盛なる人は、殊に、男女の情慾かたく慎しみて、過すくなかるべし。慾念をおこさずして、腎氣をうごかすべからず。房事を快くせんために、鳥頭、附子等の熱薬のむべからず。

□達生録曰、男子年いまだ二十ならざる者、精氣いまだたらすして、慾火うごきやすし。たしかに、交接を慎しむべし。

□孫真人が千金方に、房中補益説あり。年四十に至らば、房中の術を行ふべしとて、其の説頗詳なり。其の大意は、四十以後、血氣やうやう衰ふる故、精氣をもらさずして、只、しばく交接すべし。如し此なれば、元氣へらず、血氣めぐりて、補益となるといへる意なり。ひそかに孫思邈がいへる意をおもひみるに四十以上の人、血氣いまだ大に衰へずして、橋木死灰の如くならず。情慾忍びがたし。然るに、精氣をしばくもらせば、大に元氣をつひやす故、老年の人に宜しからず。こゝを以て、四十以上の人、交接のみしばくにして、精氣をば泄すべからず。四十以後は、腎氣やうやく衰ふる故、泄さざれども、壯年のごとく精氣動かすして滞らす。此の法行ひやすし。此の法を行へば、泄さずして、情慾はとけやすし。然れば、是氣をめぐらし、精氣をたもつ良法なるべし。四十歳以上、猶血氣甚衰へざれば、情慾をたつ事は、忍びがたかるべし。忍へば却て害あり。もし年老いてしばくもらせば、大に害あり。故に、時にしたがひて、此の法を行ひて、情慾をやめ、精氣をたもつべしとなり。是によりて、精氣をつひやすすば、しばく交接するも、精も氣も少しももれずし、當時の情慾はやみぬべし。是、古人の教、情慾のたちがたきをおさへ

すして、精氣をたもつ良法なるべし。人身は、脾胃の養を本とすれども、腎氣堅固にしてさかんなれば、丹田の火蒸し上げて、脾土の氣も、亦、溫和にして盛になる故、古人の曰、補脾不如補腎。若年より精氣ををしみ、四十以後、彌精氣をたもちてもらさず。是、命の根源を養ふ道なり。此の法、孫思邈後世に教へし秘訣にて、明らかに千金方にはせども、後人、其の術の保養に益ありて、害なき事をしらす。丹溪が如き大醫すら、偏見にして、孫真人が教を立てし本意を失ひて信せず。此の良術をそしりて曰、聖賢の心神仙の骨なくんば未易レ爲。もし、房中を以て補とせば、人を殺す事多からんと、格致餘論にいへり。聖賢神仙は、世に難レ有ければ、丹溪が説の如くば、此の法は、行ひがたし。丹溪が説、うたがふべき事猶多し。才學高博にして、識見偏僻なりと云ふべし。

□情慾をおこさずして、腎氣動かざれば、害なし。若、情慾をおこし、腎氣うごきて精氣を忍んでもらさざれば、下部に氣滞りて、瘡癰を生ず。はやく温湯に慾し、下部をよくあたゝむれば、滞れる氣めぐりて、鬱滞なく、腫物などのうれひなし。此の術、亦知るべし。

□房室の戒多し。殊に、天變の時をおそれいしむべし。日蝕、月蝕、雷電、大風、大雨、大暑、大寒、虹蜺、地震、此の時、房事をいしむべし。春月雷初めて聲を發する時、夫婦の事をいむ。又、土地につきては、凡、神明の前をおそるべし。日月星の下、神祠の前、わが父祖の神主の前、聖賢の像の前、是皆おそるべし。且、我が身の上につきて時の禁あり。病中病後、元氣いまだ本復せざる時、殊に傷寒、時疫、瘡疾の



後、腫物いまだいえずる時、氣虚勞損の後、飽渴の時、大醉大飽の時、身勞動し、遠路行歩につかれたる時、怒り、悲しみ、うれひ、驚きたる時、交接をいむ。冬至の前五日、冬至の後十日、静養して精氣を泄すべからず。又、女子の經水いまだ盡きざる時、皆、交合を禁す。是、天神地祇に對しておそれをつゝしむと、わが身において病を慎しむなり。若、是を慎しまざれば、神祇のとがめ、おそるべし。男女共に、病を生じ壽を損す。生るゝ子も、亦、形も心も正しからず。或は、かたわとなる。禍ありて福なし。古人は、胎教とて、婦人懐妊の時より慎しめる法あり。房室の戒は、胎教の前にあり。是、天地神明の照臨し給ふ所、尤おそるべし。わが身及妻子の禍も、亦、おそるべし。胎教の前、此の戒なくんばあるべからず。

□小便を忍びて、房事を行ふべからず。龍腦麝香を服して、房に入るべからず。

□入門日、婦人懐胎の後、交合して慾火を動かすべからず。

□腎は五藏の本、脾は滋の養源なり。こゝを以て、人身は、脾胃を本源とす。草木の根本あるが如し。保ち養ひて、堅固にすべし。本固ければ、身安し。

五 官

心は、人身の主君なり。故に、天君と云ふ。思ふ事をつかさどる。耳目口鼻形は頭身に此の五は、きくと見るとかぐと物いひ物くふとうごとく、各、其の事をつかさどる職分ある故に、五官と云ふ。心のつかひ物

り。心は内にありて、五官をつかさどる。よく思ひて、五官の是非を正すべし、天君を以て、五官をつかさどる。心は、順なり。五官を以て、天君をつかふは、逆なり。心は身の主なれば、安樂ならしめて、苦しむべからず。五官は、天君の命をうけ、各、官職をよくつとめて、恣なるべからず。

□つねに居る處は、南に向ひ、戸に近く明かなるべし。陰壽にしてくらき處に、常に居るべからず。氣をふさぐ。又、かゞやき過ぎたる陽明の處も、つねに居ては、精神をうばふ。陰陽の中になひ、明暗相半すべし甚明ければ、簾をおろし、くらければ、簾をかくべし。

□臥すには、必、東首して生氣をうくべし。北首して、死氣をうくべからず。もし、君父近きにあらば、あとにすべからず。

□坐するには、正坐すべし。かたよるべからず。燕居には、安坐すべし。膝をかゞむべからず。又、よりよりの牀几にこしかけ居れば、氣めぐりてよし。中華の人は、つねにかくのごとす。

□常に居る室も、常に用ふる器も、かざりなく質朴にして、けがれなくいさぎよかるべし。居室は、風寒をふせぎ、身をおくに安からしむべし。器は、用をかなへて、事かけざれば、事たりぬ。華美を好めばくせとなり。をこりむさほりの心おこりて、心を苦しめ、事多くなる。養生の道に害あり。坐する處、臥す處、少しもすき間あらば、ふさぐべし。すき間の風と、ふき通す風は、人のほだへに通りやすくして、病おこる。おそるべし。夜臥して、耳邊に風の來る穴あらば、ふさぐべし。



□夜ふすには、必、側にそばだち、わきを下ににしてふすべし。仰のきふすべからず。仰のきふせば、氣ふさがりて、おそはるゝ事あり。むねの上に、手をおくべからず。ねいりて氣ふさがりておそはれやすし。此の二、いましむべし。

□夜ふして、いまだねいらざる間は、兩足をのべてふすべし。ねいらんとする前に、兩足をかゝめ、わきを下にし、そばだちふすべし。是を獅子眠と云ふ。一夜に五度いねかへるべし。胸腹の間に氣滯らば、足をのべ、むね腹を手を以てしきりになで下し、氣上る人は、足の太指をしきりに多くうごかすべし。人によりて、かくのごとくすれば、あくびをしばくして、滞りたる氣を吐き出す事あり。大に吐き出すをいむ。ねいらんとする時、口を下にかたぶけてふすべからず。ねむりて後、よだれ出てゝあしゝ。あふのきてふすべからず。おそはれやすし。手の兩の太指をかゝめ、残る四の指にてにぎりてふせば、手むねの上をふさがすして、おそはれず。後には習となりて、ねふりの内にもひらかす。此の法、病源候論と云ふ醫書に見えたり。夜臥す時に、のどに痰あらば、必、はくべし。痰あれば、ねふりて後おそはれくるしむ。老人は、夜臥す時痰を去る薬をのむべしと、醫書にいへるも、此のゆるなるべし。晩食夜食に、氣をふさぎ痰をあつむる物食ふべからず。おそはれん事をおそれてなり。

□夜臥すに、衣を以て面をおほふべからず。氣をふさぎ、氣上る。夜臥すに、燈をとすべからず。魂魄定まらず。もし、ともさば、燈をかすかにして、かくすべし。ねふるに、口をとづべし。口をひらきてねふれ

ば、眞氣を失ひ、又、牙齒早くおつ。

□凡、一日に一度、わが首より足に至るまで、惣身のこらす、殊に、つがひの節ある所、ことごとく人になでさすりおさしむる事、各所十遍ならしむべし。先、百會の穴、次に、頭の四方のめぐり、次に、兩眉の外次に、眉じり、又、鼻ばしらのわき、耳の内、耳のうしろを皆おすべし。次に、風池、次に、頂の左右をもむ。左には右手、右には左手を用ふ。次に、兩の肩、次に、臂骨のつがひ、次に、腕、次に、手の十指をひねらしむ。次に、背をおさへ、うちうごかすべし。次に、腰、及、腎堂をなでする。次に、むね、兩乳、次に、腹を多くなづる。次に、兩股、次に、兩膝、次に、脛の表裏、次に、足の踝、足の甲、次に、足の十指、次に、足の心、皆、兩手にてなでひねらしむ。是、壽養叢書の説なり。

□入門曰、導引の法は、保養中の一事なり。人の心は、つねに靜なるべし。身は、つねに動かすべし。終日安坐すれば、病生しやすし、久立久行より、久臥久坐は尤人に害あり。

□導引の法を毎日行へば、氣をめぐらし、食を消して、積聚を生ぜず。朝いまだおきざる時、兩足をのべ、毒氣をはき出し、おきて坐し、頭を仰ぎて兩手をくみ、向へ張出し、上に向ふべし。齒をしばくたゞき、左右の手にて、頂をかはるゝおす。其の次に、兩肩をあけ、くびを縮め、目をふさぎて、俄に肩を下へさぐる事三度。次に、面を兩手にて度々なで下し、目を目かしらより目じりにしばくたゞき、鼻を兩手の中指にて六七度なで、耳輪を兩手の兩指にて狭み。なで下す事六七度、兩手の中指を兩耳に入れさぐり、しばし



ふさぎて、兩方へひらき、兩手をくみ、左へ引くときは、かうべ右をかへりみ、右へ引くときは、左へかへりみる。如此する事、各三度。次に、手の背にて、左右の腰の上、京門のあたりをすぢかひに、下に十餘度まで下し、次に、兩手を以て腰を按す。兩手の掌にて、腰の上下をしぼくまで下す。是、食氣をめぐらし氣を下す。次に、手を以て、臀の上をやわらかに打つ事十餘度。次に、股膝を撫でくだし。兩手をくみて、三里の邊をかへ、足を先へふみ出し、左右の手を前へ引き、左右の足ともに、如此する事しぼくすべし次に、左右の手を以て、左右の脗の表裏をなで下す事數度。次に、足の心を湧泉の穴と云ふ。片足の五指を片手にてにぎり、湧泉の穴を左手にて右をなで、右手にて左をなづる事、各數十度。又、兩足の五指をよく引き、殘る指をもひねる。是、術者のする導引の術なり。閑暇ある人は、日々かくの如くす。又、奴婢兒童にをしへて、脗をなでさせ、足心をしきりにすらせ、熱生してやむ。又、足の指を引かしむ。朝夕如此すれば氣下り、氣めぐり、足の痛を治す。甚益あり。遠方へ歩行せんとする時、又は、歩行して後、足心を右のごとく按すべし。

□膝より下のはぎのおもてうらを、人をして手を以てしぼくまでくたさせ、足の甲をなで、其の後、足のうらをしきりに多くなで、足の十指を引かすれば、氣を下しめぐらす。みづからするは、尤よし。これ、良法なり。

□氣のよくめぐりて快き時に、導引按摩すべからず。又、冬月按摩をいむ事、内經に見えたり。身を勞動し

て氣上る病には、導引按摩ともにあし、只、身をしづかに動かし歩行する事は、四時ともによし。尤、飯後によろし。湧泉の穴をなづる事も、四時ともによし。

□髪は、おほくけづるべし。氣をめぐらし、上氣をくだす。櫛の齒しけきは、髪ぬけやすくしてあし。牙齒は、しばくたくべし。齒をかたくし、虫はます。時々兩の手を合はせすりてあたため、兩眼をあたまのすべし。目を明らかにし、風をさる。よりにて、髪はより、下額と面を、上より下になづる事二七遍、古人、兩手は、つねに面に在るべしと云へるは、時々兩手にて面をなづべしとなり。如此すれば、氣をめぐらし、上氣をくだし、面色をうるはしくす。左右の中指を以て、鼻の兩わきを多くなで、兩耳の根を多くなづべし。

□五更におきて坐し一手にて足の五指をにぎり、一手にて足の心をなですること、久しくすべし。如此して、足心熱せば、兩手を用ひて、兩足の指をうごかすべし、右の法、奴婢にも命して、かくのごとくせしむ。或云、五更にかぎらず。毎夜おきて坐し。如此する事久しければ、足の病なし。上氣を下し、足よく立ちがたきを治す。久しくしておきたらざれば、脚のよわきをつよくし、足の立ちかぬるをよくいやす。甚しある事を、古人いへり。養老壽親書、及、東坡が説にも見えたり。

□臥す時、童子に手を以て合はせすらせ熱せしめて、わが腎堂を久しく摩でしめ、足心をひさしく摩でしむべし。みづから如此するもよし。又、腎堂の下脗の上をしづかにうたしむべし。



□ 毎夜ふさんとするとき、櫛にて髪をしきりにけづり、湯にて足を洗ふべし。是、よく氣をめぐらす。又、臥にのぞみて、煎茶に鹽を加へ、口をすくべし。口中を清くし、牙齒を堅くす。下茶よし。

□ 入門に日、年四十以上は、事なき時は、つねに目をふさぎて宜し。惡事なくんば、開くべからず。

□ 衾爐は、爐上に櫓をまうけ、衾をかけて、火を入れ、身をあたゝむ。俗に、こたつと云ふ。是にあたれば身をあたゝめ過し、氣ゆるまり、身をこたり、氣を上せ、目をうれふ。只、中年以上の人は、火をぬるくしてあたり、寒をふせぐべし。足を出して箕踞すべからず。わかき人は、用ふる事なかれ。わかき人は、嚴寒の時、只、爐火に對し、又、たき火にあたるべし。身をあたゝめ過すべからず。

□ 凡、衣をあつくき、あつき火にあたり、あつき湯に浴し、久しく消し、熱物を食して、身をあたゝめ過せば、氣外にもれて、氣へり、氣のほる。是皆、人の身に甚害あり。いましむべし。

□ 貴人の前に久しく侍べり、或は、公堂に久しく坐して、足しびれ、にはかに立つ事ならずして、たふれふ事あり。立たんとする前より、かねてみづから足の左右の五指をしばく動かし、のべかどめすべし。かやうにすれば、しびれなえずして立ちがたきのうれひなし。平日、時々兩足の五指をのべかどめ、きびしくしてならひとなれば、轉筋のうれひなし。又、轉筋したる時も、足の五指をしばく動かせばやむ。是、急を治するの法なり。しるべし。上氣する人も、兩足をのべて、五指をしばく動かすべし。氣下る。此の法亦、人に益あり。

□ 頭邊に火爐をおくべからず。氣上る。

□ 東垣が曰、にはかに風寒にあひて、衣うすくば一身の氣をはりて、風寒をふせぎ肌に入らしむべからず。

□ めがねを鑿鑿と云ふ。留青日札と云ふ書に見えたり。又、眼鏡と云ふ。四十歳以後は、早くめがねをかけ、眼力を養ふべし。和水晶よし。ぬぐふに、きぬを以て、兩指にてさしはさみてぬぐふべし、或は、羅紗を以てぬぐふ。硝子は、くだけやすし。水晶におとれり。硝子は、燈心にてぬぐふべし。

□ 牙齒のみがき、目を洗ふ法、朝ごとに、まづ、熱湯にて目を洗ひあたゝめ、鼻中をきよめ、次に、温湯にて口をすくぎ、昨日よりの牙齒の滯を吐きすて、ほしてかわける鹽を用ひて、上下の牙齒とはぐきをすりみがき、温湯をふくみ、口中をすくぎ事二十度、其の間に、まづ、別の碗に温湯を荒布の小篩を以てこして入れ置き、次に、手と面をあらひをはりて、口にふくめる。鹽湯を、右のあら布の小ふるひにはき出し、こして碗に入れ、其の鹽湯を以て、目を洗ふ事、左右各十五度、其の後別に入れ置きたる碗、湯にて、目を洗ひ口をすくぐべし。是にてをはる。毎朝、かくの如くにしてをこたりなければ、久しくして牙齒うごかず、老いてもおちず、虫くわす、目あきらかにして、老にいたりても、目の病なく、夜細字をよく書く。是、目と齒とをたもつ良法なり。こゝろみて其のしるしを得たる人多し。予も亦、此の法によりて、久しく行ふゆえ、其のしるしに、今八十三歳にいたりて、猶夜細字をかきよみ、牙齒固くして、一もおちず。目と齒に病なし、毎朝かくのごとくすれば、久しくして後は、ならひてむつかしからず。牙杖にて牙齒をみがくことを



用ひず。

□ 百人の曰、齒の病は、胃火のほるなり。毎日、時々齒をたく事三十六度すべし。齒かたくなり。虫くはず、齒の病なし。

□ わかき時、齒のつよきをたのみて、堅き物を食ふべからず。梅楊梅の核などかみわるべからず。後年に、齒早く落つ。細字を多くかけば、目と齒とを損す。

□ 牙杖にて牙根をふかくさすべからず。根うきてうごきやすし。

□ 寒月はおそくおき、暑月は早くおくべし。暑月も、風にあたり臥すべからず。ねふりの内に、風にあたるべからず。ねふりの内に、扇にてあふがしむべからず。

□ 熱湯にて口をすくべからず。齒を損す。

□ 千金方曰、食しをはるごとに、手を以て、面をすり、腹をなで、津液を流通すべし。行歩する事、數百歩すべし。飲食して、即ち臥せば、百病生ず。飲食して、仰むきに臥せば、氣痞となる。

□ 醫説曰、食して後、體倦むとも、即ち寝ぬる事なけれ。身を運動し、二三百歩しづかに歩行して後、帶をとき、衣をくつろぎ、腰をのべて端座し、兩手にて心腹を按摩して、縦横に往來する事二十遍、又、兩手を以て、脇腰の間より、おさへなで、下る事數十遍ばかりにして、心腹の氣ふさがらしめず、食滯、手に隨つて消化す。

二 便

うゑては、座して小便し、飽きては、立ちて小便すべし。

□ 二便は、早く通して去るべし。こらふるは、害あり。もしも、不意にいそがはしき事出来ては、二便を去るべきいとまなし。小便を久しく忍べば、たちまち、小便ふさがりて、通せざる病となる事あり。是を轉脬と云ふ。又、痲となる。大便をしぼく忍べば、氣痔となる。又、大便をつとめて努力す可らず。氣上り、目あしく、心さわぐ、害多し。自然に任すべし。只、津液を生じ、身體をうるほし、腸胃の氣をめぐらす。藥をのむべし。麻仁、胡麻、杏仁、桃仁など食ふべし。秘結する食物、糕、柿、芥子など、禁じてくらふべからず。大便秘するは、大なる害なし。小便久しく秘するは、危し。

□ 常に大便秘結する人は、毎日廁にのほり、努力せずして、成るべきほどは、少しづつ通利すべし。如此すれば、久しく秘結せず。

□ 日月星辰北極神廟に向ひて、大小便すべからず。又、日月のてらす地に、小便すべからず。凡、天神地祇人鬼おそるべし、あなどるべからず。

洗 浴



湯浴は、しばらくすべからず。温氣過ぎて、肌開け、汗出で、氣へる。古人、十日に一たび浴す、うべなるかな。ふかき盤に、温湯少し入れて、しばし浴すべし。湯あさければ、温過ぎずして、氣をへらさず。盤ふかければ、風寒にあたらす。深き温湯に、久しく浴して、身をあたゝめ過すべからず。身熱し、氣上り、汗出で、氣へる。甚害あり。又、甚温なる湯を、肩背に多くそゝぐべからず。

□熱湯に浴するは、害あり。冷熱は、みづから試みて、沐浴すべし。快にまかせて、熱湯に浴すべからず。氣上りてへる。殊に、目をうれふる人、こゝえたる人、湯に浴すべからず。

□暑月の外、五日に一度沐浴、十日に一度浴す。是、古法なり。夏月に非ずして、しばらく浴すべからず。氣快しといへども、氣へる。

□あつからざる温湯を、少し鹽に入れて、別の温湯を肩背より少しづゝそゝぎ、早くやむれば、氣よくめぐり、暑を消す。寒月は、身あたゝまり、湯氣を助く。汗を發せず。如此すれば、しばらく浴するも、害なし。しばらく浴するには、肩背は、湯をそゝぎたるのみにて、垢を洗はず、只、下部を洗ひて、早くやむべし。久しく浴し、身を温め過すべからず。

□うゑては、浴すべからず。飽きては、沐ふべからず。

□浴湯の盤の寸尺法、曲尺にて堅の長二尺九寸、横のわたり二尺、右何れもめぐりの板より内の寸なり。ふかさ一尺三寸四分、めぐりの板、あつさ六分、底は、猶あつきがよし。ふたありてよし。皆、杉の板を用ふ

寒月は、上とめぐりに、風をふせぐかこみ有るべし。盤淺ければ、風に感じやすく、冬はさむし。夏も、盤淺ければ、湯あふれ出でゝあし。湯は、冬も、ふかさ六寸にすぐべからず。夏は、いよくあさかるべし。世俗に、水風爐とて、大桶の傍に銅爐をぐりはめて、桶に水ふかく入れて、火をたき、湯をわかつて浴す。水ふかく湯熱きは、身を温め過し、汗を發し、氣を上せへらす。大に害有り。別の大釜にて湯をわかつて入れ、湯あさくして熱からざるに入り、早く浴しやめて、あたゝめ過さざれば、害なし。桶を出でんとする時もし、湯をぬるくして、身あたゝまらずば、くりはめたる爐に、火を少したきてもよし。湯あつくならんとならば、早く火を去るべし。如何すれば、害なし。

□泄痢し、及、食滯腹痛に、温湯に浴し、身腹をあたゝむれば、氣めぐりて、病いゆ。甚しるしあり。初發の病には、藥を服するにまされり。

□身に小瘡ありて、熱湯に浴し、浴後、風にあたれば、肌をとち、熱内にこもりて、小瘡も肌の内に入りて發生し、小便通ぜず、腫る。此の症、甚だ危し。おほくは死す。つゝしんで熱湯に浴して後、風にあたるとべからず。俗に、熱湯にて、小瘡を内にたてこむると云ふ。左にはあらず。熱湯に浴し、肌表開きたる故に、風に感じやすし。涼風にて熱を内にとづる故、小瘡も、共に内に入るなり。

□沐浴して、風にあたるべからず。風にあははやく、手を以て、皮膚をなでるべし。

□女人、經水來る時、頭を洗ふべからず。



□温泉は、諸州に多し。入浴して、宜しき症あり、あしき症あり、よくもなく、あしくもなき症有り。凡此の三症有り。よくえらんで浴すべし。湯石してよき病症は、外症なり。打身の症、落馬したる症、高き所より落ちて痛める症、疥癬など皮膚の病、金瘡、はれ物の久しく癒えがたき症、およそ、外病には神效あり又、中風、筋引きづりしどまり、手足しびれたる症によし。内症には、相應せず。されども、氣滯、不食、積滯、氣血、不順など、凡、虚寒の病症は、湯に入りあたためて、氣めぐりて宜しき事あり。外症の、速に效あるにはしかず。かろく浴すべし。又、入浴して、益もなく害もなき症多し。是は、入浴すべからず。又入浴して、大に害ある病症あり。ことに、汗症、虚勞、熱症に尤いむ。妄に入浴すべからず。病治して相應せず、他病おこり死せし人多し。慎しむべし。此の理をしらざる人、湯治は一切の病によしと思ふは、大なるあやまちなり。本草の陳藏器が説、考へみるべし。病治の事をよく説けり。凡、入浴せば、實症の病者も、一日に三度より多きをいむ。虚人は、一兩度なるべし。日の長短にもよるべし。しゆく浴することを甚いむ。つよき人も、湯中に入りて、身をあたため過すべからず。はたにこしかけて、湯を杓にてそぐべし久しからずして早くやむべし。あたため過し、汗を出すべからず。大にいむ。毎日、かろく浴し、早くやむべし。日数は七日二七日なるべし。是は俗に一廻二廻と云ふ。温泉をのむべからず。毒あり。金瘡の痔のため、湯治して疵癒えんとす。然るに、温泉の相應せるを悦んで飲まば、いよく早くいえんとおもひて飲みたりしが、疵大にやぶれて死せり。

□湯治の間、熱性の物を食ふべからず。大酒大食すべからず。時々、歩行し、身をうごかし、食氣をめぐらすべし。湯治の内、房事ををかす事、大にいむ。湯よりあがりても、十餘日いむ。灸治も同じ。湯治の間、又、湯治の後、十日ばかり補藥を飲むべし。其の間、性よき魚鳥の肉を少しづつ食して、藥力をたすけ、脾胃を養ふべし。生冷性あしき物、食すべからず。また、大酒大食をいむ。湯治しても、後の保養なければ、益なし。

□海水を汲みて浴するには、井水か河水を半入れて、等分にして浴すべし。然らざれば、熱を生ず。□温泉ある處にいたりたがたき人は、遠所に汲みよせて浴す。汲湯と云ふ。寒月は、水の性損せずして、是を浴せば、少し益あらんか。しかれども、温泉の地よりわき出でたる温熱の氣を失ひて、陽氣きえつきて、くさりたる水なれば、清水の新に汲めるよりは、性おとるべきかといふ人あり。

慎 病

病は生死のかゝる所人身の大事なり 聖人の慎しみ給ふ事うべなるかな

121—病 慎  
古語に、常作二病想。いふ意は、無病の時、病ある日のくるしみを常に思ひやりて、風寒暑濕の外邪をふせぎ、酒食好色の内慾を節にし、身體の起臥動靜をつしめば、病なし。又、古詩曰、安樂常思三病苦時。いふ意は、病なくて安樂なる時、初病に苦しめる時を常に思ひ出して、わするべからずとなり。無病の時、慎ありて恣あらざれば、病生せず。是、病おこりて、良藥を服し、鍼灸をするにまされり。邵康節の詩に、其の



病後能く薬を服せむより、病前能く自防ぐにしかずといへるがごとし。

□病なき時、かねてつゝしめば、病なし。病おこりて後、薬を服しても、病癒えがたく、癒ゆる事におそし小慾をつゝしまざれば、大病となる。小慾をつゝしむ事はやすし。大病となりては、苦しみ多し。かねて、

病苦を思ひやり、後の禍をおそるべし。

□古語に、病は少し癒ゆるに加はるといへり。病少しいゆれば、快きをたのんで、をこたりてつゝします。少し快しとて、飲食色慾など恣にするれば、病かへつておもくなる。少しいえたる時、彌かたくおそれつゝし

みて、少しのやぶれなくをこたらざれば、病早くいえて、再發のわざはひなし。此の時、かたくつゝしまざれば、後悔すとも益なし。

□千金方曰、冬温なる事を極めず、夏涼き事をきはめず。凡、一時快き事は、必、後の災となる。

□病生しては、心のうれひ、身の苦しむ甚し。其上、醫をまねき、薬をのみ、灸をし、針をさし、酒をたち、食をへらし、さまざまに心をなやまし、身をせめて、病を治せんとせんよりは、初に内慾をこらへ、外

邪をふせげば、病おこらず。薬を服せず、針灸せずして、身のなやみ心の苦なし。初しばしの間つゝしむしのぶは、少しの心づかひなれど、後の患なきは、大なるしるしなり。後に、薬と針灸を用ひ、酒食をこらへ

つゝしむは、其の苦甚しけれど、益すくなし。古語に、終をつゝしむ事は、始においてせよといへり。萬の事、始によくつゝしめば、後に悔なし。養生の道、ことさらかくのごとし。

二飲食色慾の内欲をほしいまゝにせずして、かたく慎しみ、風寒暑濕の外邪をおそれ防がば、病なくして、薬を用ひずとも、うれひなかるべし。もし、慾をほしいまゝにしてつゝします。只、脾胃を補ふ薬治と食治とを頼まば、必、しるしなかるべし。

□病ある人、養生の道をばかたく慎みて、病をばうれひ苦しむべからず。憂ひ苦しめば、氣ふさがりて、病くはゝる。病おもくて、よく養ひて久しければ、おもひより病いえやすし。病をうれひて益なし。只、慎しむに益あり。もし、必死の症は、天命の定まれる所、うれひても益なし。心をくるしむるはおろかなり

□病を早く治せんとしていそげば、かへつて、あやまりて病をます。保養はをこたりなくつとめて、いゆる事はいそがず、其の自然にまかすべし。萬の事、あまりよくせんとすれば、却て、あしくなる。

□居處寢室は、つねに風寒暑濕の邪氣をふせぐべし。風寒暑は、人の身をやぶる事、はげしくして早し。濕は、人の身をやぶる事、おそくして深し。故に、風寒暑は、人おそれやすし。濕氣は、人おそれず。人にあたる事ふかし。故に、久しくしていえず。濕ある所を早く遠ざかるべし。山の岸近き所を遠ざかるべし。又、土あさく、水近く、床ひくき處に坐臥すべからず。床を高くし、床の下の壁にまどを開きて、氣を通すべし

新にぬりたる壁に近づきて、坐臥すべからず。濕にあたりて、病となりて、いえがたし。或は、疫病をうれふ。おそるべし。

□中風は、外の風にあたりたる病には非ず、内より生ずる風にあたれるなり。肥白にして氣すくなき人、年



四十を過ぎて、氣衰ふる時、七情のなやみ、酒食のやぶれによりて、此の病生す。つねに、酒を多くのみて胃腸やぶれ、元氣へり、内熱生ずる故、内より風生じて、手足ふるひしびれなえてかなはず。口ゆがみて、物いふ事ならず。是皆、元氣不足する故なり。故に、わかく氣つよき時は、此の病なし。もし、わかき人にまれにあるは、必、肥満して氣すくなき人なり。酒多くのみ、内かわき熱して風生ずるは、たとへば、七八月に残暑甚しくて、雨久しくふらざれば、地氣さめずして、大風ふくが如し。此の病、下戸にはまれなり。もし、下戸にあるは、肥満したる人か、或は、氣すくなき人なり。手足なえしびれて不仁なるは、くち木の性なきが如し。氣血不足して、ちからなくなえしびるゝなり。肥白の人酒を好む人かねて慎あるべし。

□春は、陽氣發生し、冬の閉藏にかはり、人の肌膚和して、表氣やうやく開く。然るに、餘寒猶烈しくして風寒に感じやすしつゝしみて、風寒にあたるべからず。感冒咳嗽の患なからしむべし。草木の發生するも、餘寒にいたみやすし。是を以て、人も、餘寒をおそるべし。時にしたがひ、身を運動し、陽氣を助けめぐらして、發生せしむべし。

□夏は、發生の氣いよくさかんにして、汗もれ、人の肌膚大に開く故、外邪入りやすし。涼風に久しくあたるべからず。沐浴の後、風に當るべならず。且、夏は、伏陰とて、陰氣かくれて腹中にある故、食物の消化する事おそし。多く飲食すべからず。温なる物を食ひて、脾胃をあたゝむべし。冷水を飲むべからず。すべて、生冷の物をいむ。冷麴多く食ふべからず。虚人は、尤泄瀉のうれひおそるべし。冷水に次すべから

暑甚しき時も、冷水を以て面目を洗へば、眼を損ず。冷水にて手足洗ふべからず。睡中に、扇にて人にあふがしむべからず。風にあたり臥すべからず。夜、外に臥すべからず。夜、外に久しく坐して、露氣にあたるべからず。極暑の時も、極めて涼しくすべからず。日に久しくさらせる熱物の上に坐すべからず。

□四月は、純陽の月あり。尤色慾を禁すべし。雉鷄など、温熱の物食ふべからず。

□四時の内、夏月尤保養すべし。霍亂、中暑、傷食、泄瀉、瘧痢の病おこりやすし。生冷の飲食を禁して、慎しみて保養すべし。夏月、此の病おこれば、元氣へりて、大に勞す。

□六七月酷暑の時は、極寒の時より、元氣へりやすし。よく保養すべし。加味生脈散、補氣湯、醫學六要の新製清暑益氣陽など、久しく服して、元氣の發泄するを收斂すべし。一年の内、時令のために、藥を服して保養すべきは此の時なり。東垣の清暑益氣陽は、濕熱を消散する方なり。純補の劑にあらず。其の病なくば服すべからず。

□夏月、古き井深き穴の中に、人を入るべからず。毒氣多し。古井には、先、鶏の毛を入れて、毛舞ひ下りがたきは、是、毒あり。入るべからず。火をもやして入れて後、入るべし。又、醋を熱くわかつて、多く井に入れて後、人入るべし。□夏至に井をさらへ、水を改むべし。

□秋は、夏の間肌開け、七八月は、残暑も猶烈しければ、膝理いまだ堅からざるに、秋風すでにいたりぬれば、感してやぶれやすし、慎しみて風涼にあたり過すべからず。病ある人は、八月残暑



退きて後、所々に灸して、風邪をふせぎ、陽を助けて、痰咳のうれひをまぬかるべし。

□冬は、天地の陽氣とちかくれ、人の血氣をさまる時なり。心氣を閑にしをさめて保つべし。あたゝめ過して、陽氣を發し泄すべからず。上氣せしむべからず。衣服をあぶるに、少しあたゝめてよし。熱きをいむ。衣を多くかさぬ、又は、火氣を以て、身をあたゝめ過すべからず。熱湯に浴すべからず。勞力して、汗を發し陽氣を泄すべからず。

□冬至には、一陽初めて生ず。陽氣の微少なるを靜養すべし。勞動すべからず。此の日、公事にあらずんば外に出づべからず。冬至の前五日後十日、房事を忌む。又、灸すべからず。續漢書に曰、夏至水を改め、冬至に火を改むるは、瘟疫を去るなり。

□冬月は、急病にあらずんば、針灸すべからず。尤十二月を忌む。又、冬月按摩をいむ。自身しづかに導引するは、害なし。あらくすべからず。

□除日には、父祖の神前を掃除し、家内、殊に、臥室のちりをはらひ、夕は燈をともして、明朝にいたり、家内光明ならしめ、香を所々にたき、かまどにて爆竹し、火をたきて、陽氣を助くべし。家族も、爐をかこみ、和氣洋洋として、人とあらず。家人をいかりのるべからず。父母尊長を拜祝し、家内大小上下、椒酒を飲みて、歡び樂しみ、終夜いねすして、舊き歳をおくり、新しき年をむかへて、朝にいたる。是を守歳と云ふ。

□熱食して汗いでば、風に當るべからず。

□凡、人の身、高き處よりおち、木石におされなどして、損傷したる處に、灸をする事なかれ。灸をすれば藥を服しても、しるしなし。又、兵器にやぶなれて、血おほく出でたる者は、必、のんどかわくものなり。水をあたふべからず。甚あし。又、粥をのましむべからず。粥をのめば、血わき出で、必、死ぬ。是等の事、かねてしらすんばあるべからず。又、金瘡折傷口開きたる瘡、風にあたるべからず。扇にてもあふぐべからず。破傷風となる。

□冬期に出で、遠くゆかば、酒を飲みて、寒をふせぐべし。空腹にして寒にあたるべからず。酒をのまざる人は、粥を食ふべし。生薑をも食ふべし。陰陽の中、遠く行くべからず。やむ事を得ずして遠くゆかば、酒食を以て防ぐべし。

□雪中に跳にて行きて、甚寒えたるに、熱湯にて足を洗ふべからず。火に早くあたるべからず。大寒にあたりて、即、熱物を食飲すべからず。

□頓死の症多し。卒中風、中氣、中惡、中暑、中毒、凍死、湯火、食傷、乾霍亂、破傷風、喉痺痰、厥失血打撲、小兒の馬脾風等の症、皆、卒死す。此の外、又、五絶とて、五種の頓死あり。一には、自くびる。二には、おしにうたる。三には、水におほる。四には、夜厭はる。五には、婦人難産、是皆、暴死する病なり。常の時方書を考へ、又、其の治法を良醫にたづねて、しり置くべし。かねて用意なくして、俄に所置を失ふ



べからず。

□神怪奇異なる事、たとひ、目前に見るとも、必、鬼神の所爲とは云ひがたし。人に、心病あり、眼病あり此の病あれば、實になき物、目に見ゆる事太し。信じてまよふべからず。

養 老

人の子となりては、其のおやの養の道をしらすんばあるべからず。其の心を樂しましめ、其の心にそむかず、いからしめず、うれへしめず、其の時の寒暑にしたがひ、其の居室と、其の寢所をやすくし、其の飲食を味よくして、まことを以て養ふべし。

□老人は、體氣おとろへ、腸胃よわし、つねに、小兒を養ふごとく、心を用ふべし。飲食のこのみきらひをたづね、其の寒温の宜しきをこゝろみ、居室をいさぎよくし、風雨をふせぎ、冬あたゝかに、夏涼しくし、風寒暑温の邪氣をよく防ぎて、をかさしめず、つねに、心を安樂ならしむべし。盜賊水火の不意なる變災あらば、先、兩親を驚かしめず、早く介保し出すべし。變にあひて、病おこたらざるやうに心づかひあるべし。老人は、驚けば病おこる。おそるべし。

□老の身は、餘命久しからざる事を思ひ、心を用ふる事、わかき時にかはるべし。心しづかに、事すくなく、人に交る事まれならんこそ、あひにあひてよろしかるべけれ。是も亦、老人の氣を養ふ道なり。

□老後は、わかき時より、月日の早き事、十倍なれば、一日を十日とし、十日を百日とし、一月を一年とし喜樂してあだに日をくらすべからず。つねに、時日ををしむべし。心しづかに、從容として餘日を樂しみ、いかりなく、愆すくなくして、殘軀をやしなふべし。老後、一日も、樂しますして、空しく過すはをしむべし。老後の一日、千金にあたるべし。人の子たる者、是を心にかけて、思はざるべけんや。

□今の世、老いて子に養はるゝ人、わかき時よりかへつていかり多く、愆ふかくなりて、子をせめ、人をとがめて、晩節をたもたず、心をみだす人多し。つゝしみていかりと愆とをこらへ、晩節をたもち、物ごとに堪忍ふかく、子の不孝をせめず、つねに、樂しみて殘年をおくるべし。是、老後の境界に相應してよし。孔子、年老血氣衰へては得るを戒しめ給ふ。聖人の言おそるべし。世俗、わかき時は、頗つゝしむ人あり。老後は、かへつて多愆にして、いかりうらみ多く、晩節をうしなふ人多し。つゝしむべし。子としては、是を思ひ、父母のいかりおこらざるやうに、かねて思ひはかり、おそれつゝしむべし。父母をいからしむるは、子の大不孝なり。又、子として、わが身の不孝なるをおやにとがめられ、かへつて、おやの老衰したる由を人につぐ。是、大不孝なり。不孝にして父母をうらむるは、悪人のならひなり。

□老人の保養は、常に、元氣をしみて、へらすべからず。氣息を靜にして、あらくすべからず。言語をゆるかにして、早くせず、言すくなくし、起居行歩をもしづかにすべし。言語あらゝかに、口はやく、聲高く揚言すべからず。怒なくうれひなく、過ぎ去りたる人の過をとがむべからず。我が過をしきりに悔ゆべから



す。人の無禮なる横逆をいかりうらむべからず。是皆、老人養生の道なり。又老人の徳行のつゝしみなり。

□老いては、氣すくなし。氣をへらす事をいむべし。第一いかるべからず。うれひ、かなしみ、なき、なけくべからず。喪葬の事にあつからしむべからず。死をとぶらふべからず。思ひを過すべからず。尤、多言を

いむ。口はやく物云ふべからず。高く物いひ、高くわらひ、高くうたふべからず。道を遠く行くべからず。道をはやく行くべからず。重き物をあぐべからず。是皆、氣をへらすして、氣をしむなり。

□老人は、體氣よわし。是を養ふは、大事なり。子たる者つゝしみて、心を用ひ、おろそかにすべからず。第一、心にそむかず。心を樂しましむべし。是、志を養ふなり。又、口腹の養におろそかなるべからず。酒

食精しく、味よき物をすゝむべし。食の精しからざるあらしき物、味あしき物、性あしき物をすゝむべからず。老人は、腸胃よわし。あらしき物にやぶられやすし。

□衰老の人は、脾胃よわし。夏月は、尤慎しみて保養すべし。暑熱によりて、生冷の物をくらへば、泄瀉しやすし。瘧痢もおそるべし。一たび病すれば、大にやぶれて、元氣へる。残暑の時、殊に、おそるべし。又

寒月は、老人は、陽氣すくなくして、寒邪にやぶられやすし。心を用ひてふせぐべし。□老人は、ことに、生冷、こはき物、あぶらけねばく滞りやすき物、こがれてかわける物、ふるき物、くさ

き物をいむ。又、味偏なる物、味よしとても、多く食ふべからず。夜食を殊に心を用ひてつゝしむべし。□年老いては、さびしきをきらふ。子たる者、時々侍り、古今の事、しづかに物がたりして、親の心をなく

さむべし。もし、朋友妻子には和順にして、久しく對談する事をよろこび、父母に對する事をむづかしく思ひて、たえ／＼にしてうとくするは、是、其の親を愛せずして、他人を愛するなり。悖徳と云ふべし。不幸

の至りなり。おろかなるかな。□天氣和暖の日は、園圃に出で、高き所に上り、心をひろく遊ばしめ、鬱滯を開くべし。時々、花木を愛し

遊賞せしめて、其の意を快くすべし。されども、老人みづからは、園圃花木に心を用ひ過して、心を勞すべからず。

□老人は、氣よわし。萬の事、用心ふかくすべし。すでに其の事にのぞみても、わが身をかへり見て、氣力の及びがたき事はなすべからず。

□とし、下壽をこえ、七そぢにいたりては、一とせをこゆるも、いとかたき事になん。此のごろにいたりては一とせの間にも、氣體のおとろへ、時々にかはりゆく事、わかき時數年を過ぐるよりも、猶甚けちめあら

はなり。かくおとろへゆく老の身なれば、よくやしなはずんば、よはひを久しくたもちがたかるべし。又、此のとしごろにいたりては、一とせをふる事、わかき時一二月を過ぐるよりはやし。おほからぬ餘命をもち

て、かく年月早くたちぬれば、此の後のよはひ、いく程もなからん事を思ふべし。人の子たらん者、此の時

心を用ひずして、孝をつくさず、むなしく過ぎなん事おろかなるかな。□老いての後は、一日を以て十日として、日々に樂しむべし。つねに、日ををしみて、一日もあだにくらす

131—老 養

131—老 養

131—老 養



べからず。世のなかの人のありさま、我が心になはすとも、凡人なればさこそあらぬと思ひて、我が子弟をはじめ、人の過惡をなだめ、ゆるしてとがむべからず。いかりうらむべからず。又、わが身不幸にして福からず。つねに樂しみて、日を送るべし。人をうらみいかり、身をうれひなきて、心をくるしめ、樂しみなしう過ぎぬるは、愚なりと云ふべし。たとひ、家まづしく幸なくして、うゑて死ぬとも、死ぬる時まで樂しみて過すべし。貧しきとて、人にむさほりもせぬ、不義にして命ををしむべからず。

□年老いては、やうやく事をはぶきて、すくなくすべし。事をこのみて、おほくすべからず。このむ事しければ、事多し。事多ければ、心氣つかれて、樂をうしなふ。

□朱子六十八歳、其の子に與ふる書に、衰病の人、多くは飲食過度によりて、病くはゝる。殊に、肉多く食するは害あり。朝夕、肉は只一種、少し食すべし。多く食ふべからず。あつものに肉あらば、飢にはなきがよし。晩食には、肉なきが尤よし。肉の數多く重ぬるは、滯りて害あり。肉をすくなくするは、一には、胃を寛くして氣を養ひ、一には、用を節にして財を養ふといへり。朱子の此の言、養生に切なり。わかき人も如し此すべし。

□老人は、大風雨、大寒暑、大陰霧の時、外に出づべからず。かゝる時は、内に居て、外邪をさけて、調養すべし。

□老いては、脾胃の氣衰へよくわくなる食すくなきに宜し、多食するは危し。老人の頓死するは、十に九は皆、食傷なり。わかくして脾胃つよき時にならひて、食過ぐれば、消化しがたく、元氣ふさがり。病おこりて死すつゝしみて、食を過すべからず。ねばき飯、こはき飯、もち、たんど、麴類、糯の飯、獸の肉、凡、消化しがたき物を多くくらふべからず。

□衰老の人、あらし物多くくらふべからず。精しき物を少くくらふべしと、元の許衡いへり。脾胃よわき故なり。老人の食、如し此なるべし。

□老人病あらば、先、食治すべし。食治せずして後、藥治を用ふべし。是、古人の説なり。參、黃は、上藥なり。虚損の病ある時は、用ふべし。病なき時は、穀肉の養の益ある事、參黃の補に甚まされり。故に老人には、つねに、味美く性よく食物を少しづゝ用ひて補養すべし。病なきに、偏なる藥を用ふべからず。かへつて、害あり。

□朝夕の飯、常の如く食して、其の上に、又、饑餓麴類など、わかき時の如く、多くくらふべからず。やぶられやすし。只、朝夕二時の食、味よくして進むべし。晝間夜中不時の食をこのむべからず。やぶれやすし。殊に、藥をのむ時、不時に食すべからず。

□年老いては、わが心の樂の外、萬端心にさしはさむべからず。時にしたがひ、自樂しむべし。自樂しむ



は、世俗の樂に非ず。只、心にもとよりある樂を樂しみ、胸中に一物一事のわづらひなく、天地、四時、山川の好景、草木の欣榮、是亦樂しむべし。

□ 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、氣力をつひやすべからず。

□ 朝は、靜堂に安坐し、香をたきて、聖經を少し讀誦に、心をいさぎよくし、俗慮をやむべし。道かわき風なくば、庭園に出で、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、樂人を以て、樂事をなすべし。より、几案硯中のほこりをはらひ、席上階下の塵を掃除すべし。しばらく几坐して、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。

□ つねに靜養にすべし。あらし所作をなすべからず。老人は、少しの勞動により、少しのやぶれつかれうれひよりて、たちまち、大病おこり、死にいたる事あり。つねに心を用ふべし。

□ 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。

### 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、少しひやすべしとなり。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、あたゝめ過すは、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、あたゝめ過すゆゑ、必、病多く、或は、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、脾胃もろくしてせはし。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。あたゝめ過せば、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。肌にきする服は、ふるき布を用ふ。新しききぬ新しきわたは、あたゝめ過してあし。用ふべからず。

### 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。積滯腹痛などの急症に用ひて消導する事、藥と灸より速なり。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、氣めぐりて塞がざれば、其のあとは、食補と藥補もなしやすし。内經に、熇々の熱を刺すことなかれ、渾々の脈を刺すことなかれ、漉々の汗を刺すことなかれ、大勞の人を刺すことなかれ、太飢の人を刺すことなかれ。太渴の人、新に飽る人、大驚の人を刺すことなかれといへり。又曰、



形氣不足病氣不足の人を刺すことなかれ。是、内經の戒なり。是皆、有瀉而無補を謂なりと、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。食に飽きて、即時に鍼さすべからず。針醫も病人も、右内經の禁をしりて守るべし。鍼を用ひて、利ある事も害する事も、藥と灸より速なりよく其の利害をえらぶべし。つよく刺して、痛み甚しきはあし。又、右にいへる禁戒を犯せば、氣へり、氣のほり、氣うすく、はやく病を去らんとして、かへつて、病くはる。是、よくせんとしてあしくなるなりつゝしむべし。

□衰老の人は、藥治鍼灸導引按摩を行ふにも、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、效を求むるなり。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 治

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、ト火、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、食すゝめ、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、もえくさの略語なり。三月三日、五月五日にとる。然れども、長きはあしき故に、三月三日尤よし。うるはしきをえらび、一葉づゝつみとりて、ひろき器に入れ、一日日にほして後、ひろくあさき器に入れひろげ、かけほしすべし。數日の後、よくかわきたる時、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、壺か箱に入れ、或は、袋に入れをさめ置きて用ふべし。又、かわきたる葉を、袋に入れ置き、用ふる時、白にてつくもよし。くきともにあみて檐につり置くべからず。性よくなる。用ふべからず。三年以上、久しきを用ふべし。用ひて灸する時、あぶりかわかすべし。灸にちからありて、火もえやすし。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、今も多く切りてうる。古歌にも、此の兩處のもぐさをよめり。名所の産なりとも、取る時過ぎて、のび過ぎたるは、用ひがたし。他所の産も、地よくして、葉うるはしくば、用ふべし。

灸  
□艾灶の大小は、各其の人、強弱によるべし。壯なる人は、大なるがよし。壯數もさかんなる人は、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すべし。多少は、所によるべし。熱痛をこらへがたき人は、多くすべからず。大にしてこらへがたきは、氣血をへらし、氣をのほせて、甚害あり。やせて虚怯なる人、灸のはしめ、熱痛をこらへがたきには艾灶の下に、鹽水を多く付け、或は、鹽のりをつけて、五七



壯灸し、其の後、常の如くすべし。如し此すれば、こらへやすし。猶もこらへがたきは、初五六壯は、艾を早く去るべし。如し此すれば、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。肥肉うすき故なり。又、頭と面上と四肢に灸せば、小なるに宜し。

□灸に用ふる火は、水晶を天日にかゞやかし。艾を以て下にうけて、火を取るべし。又、燧を以て、白石、或は、水晶をうちて、火を出すべし。火を取りて後、香油を燈に點して、艾炷に其の燈の火をつくべし。或は、香油にて紙燭をともして、灸炷を先身につけ置きて、しそくの火を付くべし。松、柏、枳、橘、榆、棗、桑、竹、此の八木の火を忌むべし。用ふべからず。

□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。少を先にして多きを後にすべし。

□灸する時、風寒にあたるべからず。大風、大雨、大雷、陰霧、大暑、雷電、虹蜺にあはゞ、やめて灸すべからず。天氣晴れて後、灸すべし。急病にかゝはらず、灸せんとする時、もし、大に飽き、大に飢ゑ、酒に酔ひ、大に怒り、憂ひ悲しみ、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。厚味を食ひ過すべからず。大食すべからず。酒に大に酔ふべからず。熱麪生冷酒動風の物、肉の化しがたき物、くらふべからず。

□灸法、古書には、其の大き根下三分ならざれば、火氣達せずといへり。今世も、元氣つよく肉厚くして、熱痛をよくこらふる人は、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、艾炷を少にしてこらへてよくすべし。壯數も、半減すべし。甚熱痛して堪へがたきをこらふれば、元氣へり。氣升り、血氣錯亂す。其の人の氣力に應じ、宜に隨ふべし。灸の數を幾壯と云ふは、強壯の人を以て、定めていへるなり。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、其の病癒えがたし。自然にまかせ、其の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、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、青き所を去りて、糠のあつき灰中にて蒸し、わりて灸のあとをしぼく、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、熱魚、熱物を食して、發する事あり。今試みるに、熱湯を以て、しきり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、其の灸すべき穴なり。是を阿是の穴と云ふ。人の居る處の地によりて、深山幽谷の内、山嵐の瘴氣、或は、海邊陰濕ふかき處ありて、地氣にあてられ、病おこり、もしくは、死にいたる。或は、疫病温瘧流行する時、か



ねて此の穴を數十灸して、寒濕をふせぎ、時氣に感すべからず。灸瘡おへざる程に、時々少しづつ灸すれば外邪をかさず。但、禁灸穴をばさくべし。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、痛こらへがたきとて、一日に一二壯、毎日灸して、百壯にいたる人あり。又、三里を毎日一壯づつ、百日つゞけ灸する人あり。是亦、時氣をふせぎ、風を退け、上氣を下し、衄をとめ、眼を明らかにし、胃氣をひらき、食をすむ。尤益ありと云ふ。醫書において、いまだ此の説を見ず。されども、試みて、其の效を得たる人多しと云ふ。

□方術の書に、禁灸の日多し。其の日、其の穴をいむと云ふ道理、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。素問難經にはざる所、何ぞ信するに足らんやといへり。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、是なり。聚英に所言かくの如し。まことに禁忌の日多き事、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、いまだ信すべからず、といへども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ど灸せば、甚いためる時は、除き去りて、又、灸すべし。若、熱痛の甚しきを、其のまゝにて、こらへしむれば、五臟をうごかして、驚癩をうれふ。熱痛甚しきを、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。

□頂のあたり、上部に灸すべからず。氣のほる。老人、氣のほりては、くせになりてやまず。

□脾胃虚弱にして、食滯りやすく、泄瀉しやすき人は、是、陽氣不足なり。殊に、灸治に宜し。火氣を以て士氣を補へば、脾胃の陽氣發生し、よくめぐりてさかんなり、食滯らず、食すゝみ、元氣ます。毎年二

八月に、天樞水分脾腰眼三里灸すべし。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、食滯りやすき人は、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、其の氣力に隨ふべし。虚弱の人、老衰の人は、各炷小にして、壯數もすくなかるべし。天樞などに灸するに、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。

□灸すべき所をえらんで、要穴に灸すべし。みだりに所多く灸せば、氣血をへらさん。

□一切の頓死、或は、厥死したるにも、足の大指の爪の甲の内、爪を去ること、葦葉ほど前に、五壯か七壯灸すべし。

□衰老の人は、下部に氣すくなく、根本よわくして、氣升りやすし。多く灸すれば、氣上りて、下部彌空虚になり、腰脚よわし。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、或は、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。一たび氣のほりては、老人は、下部のひかへよわくして、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。一概に定めがたし。但、かねて用心すべし。

□病者、氣よわくして、つねのひねりたる灸炷をこらへがたき人あり。切艾を用ふべし。紙を幅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、其のはしをのりにつけ、日にほし、一炷ごとに、長さ各三分に切りて、一方はすぐに、一方はかたそきにし、すぐなる方の下に、あつき紙を切りつけ、日にほして、灸炷とし、灸する時、鹽のりを其下に附けて灸すれば、熱痛甚しからず、してこらへやすし。灸炷の下にのりを付けるに、艾の下にはつけず、まはりの紙の切口に付くるもぐさの下にのりをつくれれば、火下までもえず。此のきりもぐさは、俄に熱痛甚しからずして、ひねりもぐさより、こらへやすし。然れども、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、腫れあがらずして、消散す。うむといへども、毒かろくして、早く癒えやすし、頂より上に發したるときには、直に灸すべからず。三里氣海灸すべし。凡、腫物出でて七日を過ぎば、灸すべからず。此の灸法、三因方以下諸方書に出でたり。醫に問ひて灸すべし。

□事林廣紀に、午後灸すべしと云へり。(終)

七博士八學士講述	最新農藝講義	一五〇〇三〇
農學士 高橋久四郎	果樹栽培講義	一五〇一〇
農學士 高橋久四郎	蔬菜栽培講義	一五〇一〇
農學士 尾泉貞太郎	作物栽培講義	一五〇一〇
農學士 中尾節藏	農産製造學講義	一五〇一〇
農學士 辻 暢太郎	養蠶法講義	一五〇一〇
農學士 大川 石	松口畜産及藥草栽培講義	一五〇一〇
農學士 菊池 謹	關口土壤及肥料講義	二五〇一二
農學博士 西田 藤	次口作物病蟲害植物生理講義	一五〇一〇
農學博士 西垣 恒	短口農業經濟學講義	一五〇一〇
農法學士 小平 恒	一口農業政策及農務講義	一五〇一〇
農學士 菊池 謹	關口蠶業何首烏と其效能	一五〇八〇
農學士 菊池 謹	關口除蟲菊栽培加工販賣法	一五〇八〇
萬代 虎	關口藥草栽培と其販賣法	一五〇八〇
萬代 虎	關口野生藥草採取と其販賣法	一五〇八〇

【著作権所有】

編纂者 今 關 英 一

東京市麹町區富士見町四丁目八番地  
發行者 今 關 榮 藏

東京市神田區長猿樂町二十番地  
印刷者 八木原重三郎

東京市神田區表猿樂町二十番地  
印刷所 道友社印刷所

東京市麹町區富士見町四丁目八番地  
發行所 殖産協會出版部

大正十年十月一日印刷  
大正十年十月五日發行

養生訓典付

定價金一圓

427







終

