

醫となる者時の幸を得て、富貴の家に用らるゝ福醫をうらやみて醫學をつとめず、只權門につねに出入しへつらひ求めて名利を得る者多し。醫術のすたりて拙くなり、庸醫の多くなるは此故なり。

諸藝には日用のため無益なる事多し、只醫術は有用の事也。醫生にあらずとも少し學ぶべし。凡そ儒者は天下の事皆しるべし。故に古人醫も儒者の一事といへり。ことに醫術はわが身をやしなひ父母につかへ、人を救ふに益あればもろゝの雜藝よりも最益多し、しらすんばあるべからず。然れども醫生にあらず、療術に習はずして妄に薬を用ゆべからず。

○名 醫 の 書

醫書は内經本草を本とす。内經を考へざれば醫術乃理、病の本源をしりがたし。本草に通せざれば薬性をしらすして方を立たし。且食性をしらすして宜禁を定めがたく又食治の法をしらす。此二書を以て醫學の基とす。

二書の後秦越人が難經、張仲景が金匱要略、皇甫謐が甲乙經、巢元方が病源候論、孫思邈が千金方、王焘が外臺秘要、羅謙甫が衛生寶鑑、陳無擇が三因方、宋惠民局の和劑局方證類、本草序例、錢仲陽が書、劉河間が書、朱丹溪が書、李東垣が書、楊珣が丹溪心法、劉宗厚が醫經小學、玉機微義、熊宗立が醫書大全、周憲王の袖珍方、周良采が醫方選要、薛立齋の醫案、王璽が醫林集要、樓英が醫學綱目、虞天民が醫學正傳、李挺が醫學入門、江篁南が名醫類案、吳崑が名醫方考、龔廷賢が書數種、汪石山が醫學原理、高武が鍼灸聚英、李中梓が醫宗必讀、顧生微論、藥性解、內經知要あり、又薛立齋が十六種あり。醫統正脈は四十三種あり、歷代名醫の書をあつめて一部とせり。是れ皆醫生のよむべき書也。年わかき時先づ儒書を記誦し其力を以て右の醫書をよんで能く記すべし。

張仲景は百世の醫祖也。其後歴代の明醫すくなからず。各發明する處多し。其説に偏僻の失あり、取捨すべし。孫思邈は又養生の祖なり。千金方をあらはす。養生の術も醫方も皆宗とすべし。先莊を好んで異術の人なれど長ずる所多し。醫生にすゝむるに儒書に通じ易を知るを以てす。盧照鄰に答へし數語皆至理あり、此人後世に益あり。醫術に功ある事皇甫謐葛洪陶弘景等の諸子に越えたり。壽百餘歳なりしはよく保養の術に長せし效なるべし。

むかし日本に方書の來りし初は千金方なり。近世醫書板行せし初は醫書大全なり。此書は明の正統十一年に熊宗立編む。日本に大永の初來りて、同八年和泉國の醫阿佐井野宗瑞刊行す、活板也。正徳元年まで百八十四年也。其後活字の醫書やうやく板行す、寛永六年已後、扁板鏤刻の醫書漸く多し。

凡そ諸醫の方書、偏説多し。專一人を宗とし、一書を用ひては治を爲しがたし。學者多く方書をあつめひろく異同を考へ、其長ずるを取て其短なるをすて醫療をなすべし。此後才識ある人、世を助くるに志あらば、廣く方書をえらび、其重複をけづり、其繁雜なるを除き、其粹美なるをあつめて一書と成さば、純正なる全書となりて大なる世實なるべし。此事は其人を得て行はるべし。凡そ近代の方書、醫論、脈法、藥方、同じき事甚だ多し。殊に龔廷賢が方書數部、同じ事多くして重出しげく煩はし。無用の雜言亦多し。凡、病にのぞんでは、多く方書を檢する事煩勞なり。急病に對しにはかに廣く考へて其相應せる良方をえらびがたし。同事多く相似たる書を多くあつめ考るもいたつかはし。才學ある人は無益の事をなして暇をついやさんより、かゝる有益の事をなして世を助け給ふべし、世に其才ある人、豈なかるべきや。

局方發揮出て局方すたる、局方に古方多し。古を考ふるに用べし廢つべからず。只鳥頭附子等の燥劑を多くのせたるは用ゆべからず。近古日本に醫書大全を用ゆ。龔廷賢が方書流布して、東垣が書及醫書大全其外の諸方をも、諸醫用ずして醫術せはくあらくなる。三因方。袖珍方。醫書大全。醫方選要。醫林集要。醫學正傳。醫學總目。入門。方考。原理。奇效良方。證治準繩等其外方書を多く考へ用ゆべし。入門は醫術の大略備れる好書也。龔廷賢が書のみ偏に用ゆべからず。龔氏が醫療は、明季の風氣衰弱の時宜に頗るかなひて、其術世に行はれし也。日本にても亦しかり。しかるべき事はえらんで所々取用ゆべし。悉くは信すべからず。其故いかんとなれば雲林が醫術其見識ひきし。他人の作れる書をうばひてわが作とし、他醫の治せし療功を奪ひてわが功とす、不經の書を作りて人に淫ををしえ、紅鉛など云ふ、穢惡の物をくらふ事を人にすゝめて良藥とす。わが醫術をみ

づから街ひ自らほむ。是れ皆人の穢行なり。いやしむべし。

我よりまへに、其病人に藥を與へし醫の治法、たどひあやまることも前醫をそしるべからず。他醫をそしりわが術にはこるは小人のくせなり。醫の本意にあらず、其心ざまいやし、きく人に思ひ下さるゝもあさまし。

本草の内、古人の説まちゝにして一やうならず。異同多し。其内にて考へ合せ擇び用ゆべし。又藥物も食品も人の性により、病症によりて宜不宜あり、一概に好否を定めがたし。

○醫術の三要

醫術も亦其道多端なりといへど、其要三あり、一には病論、二には脈法、三には藥方、此三の事をよく知べし。運氣經絡などもしるべしといへども、三要の次也。病論は内經を本とし、諸名醫の説を考ふべし。脈法は脈書數

家を考ふべし。薬方は本草を本としてひろく諸方書を見るべし。薬性にはしからずんば、薬方を立がたくして病に應ずべからず。又食物の良否をしらすんば、無病有病共に保養にあやまり有べし。薬性、食性、皆本草に精からずんば知りがたし。

或曰、病あつて治せず、常に中醫を得る、といへる道理誠にしかるべし。然らば、病あらば只上醫の薬を服すべし、中下の醫の薬は服すべからず。今時、上醫は有がたし、多くは中下醫なるべし。薬をのますんば醫は無用の物なるべしと云ふ。答曰、しからず、病あつてすべて治せず、薬をのむべからずと云ふは寒熱虚實など、凡病の相似てまぎらはしく、うたがはしきむづかしき病をいへり。淺薄なる治しやすき症は、下醫といへども治す。感冒咳嗽に參蘇飲、風邪發散するに香蘇散、敗毒散、藿香正氣散、食滯に平胃散、香砂平胃散。かやうの類はまぎれなくうたがはしからざる

病なれば、下醫も治しやすし。薬を服して害なかるべし。右の症も薬しるしなきむづかしき病ならば薬を用ゐずして可也。

養生訓 卷第七

用藥

○上醫・中醫・下醫

人身、病なき事あたはず、病あれば醫をまねきて治を求む。醫に上中下の三品あり、上醫は病を知り脈を知り薬を知る。此三知を以て病を治して十全の功あり。まことに世の實にして其功良相につげる事古人の言のごとし。下醫は三知の力なし、妄に薬を投じて人をあやまる事多し。夫薬は補瀉寒熱の良毒の氣偏なり。其氣の偏を用ひて病をせむる故に參芪の上薬をも妄に用ひべからず。其病に應すれば良薬とす。必ず其しるしあり。其病に應せざれば毒薬とす。たゞ益なきのみならずまた人に害あり。又中醫あ

り。病と脈と薬をしる事上醫に及ばずといへ共、薬は皆氣の偏にして妄に用ひべからざる事をしる故に、其病に應せざる薬を與へず。前漢書に班固が曰、有病不治常得中醫云意は病あれども、もし其症を明らかにわきまへず、其脈を詳に察せず、其薬方を精しく定めがたければ、慎んでみだりに薬を施さず、こゝを以て病あれども治せざるは中品の醫なり。下醫の妄に薬を用て人をあやまるにまされり。故に病ある時、もし良醫なくば庸醫の薬を服して身をそこなふべからず。只保養をよく慎み薬を用ひずして、病のをのづから愈るを待つべし。如此すれば薬毒にあたらずしてはやくいゆる病多し。死病は薬を用ひてもいきす。下醫は病と脈と薬をしらざれども、病家の求にまかせてみだりに薬を用ひて多く人をそこなふ。人をたちまちにそこなはざれども病を助けていゆる事おそし。中醫は上醫に及ばずといへども、しらざるを知らずとして病を慎んで妄に治せず、こゝ

を以て病あれども治せざるは中品の醫なりといへるを古來名言とす。病人も亦此説を信じ、したがつて應せざる薬を服すべからず。世俗は病あれば急にいえん事を求めて醫の良賤をえらばず、庸醫の薬をしきりにのんで、かへつて身をそこなふ。是れ身を愛すといへども、實は身を害する也。古語に曰、病傷猶可療、藥傷最難醫、然らば薬をのむ事つゝしみておそるべし。孔子も季康子が薬を贈れるをいまだ達せずとして、なめ給はざるは、是疾をつゝしみ給へばなり。聖人の至教、則とすべし。今其病源を審にせず、脉を精しく察せず、病に當否を知らずして薬を投ず。薬は皆偏毒あればおそるべし。

孫思邈曰、人故なくんば薬を餌べからず、偏に助くれば藏氣不平にして病生ず。

劉仲達が鴻書に疾あつて、もし明醫なくば薬をのます、只病のいゆるを

しづかにまつべし、身を愛し過し、醫の良否をえらばずして、みだりに早く薬を用ひる事なかれ。古人病あれども治せざるは中醫を得ると云ふ。此言至論也といへり。庸醫の薬は病に應ずる事はすくなく應せざる事多し。薬は皆偏性ある物なれば、其病に應せざれば必、毒となる。此故に一切の病にみだりに薬を服すべからず、病の災より薬の災多し、薬を不用して養生を慎みてよくせば、薬の害なくして愈やすかるべし。

○薬を用ゐるを慎しむ

良醫の薬を用ゐるは臨機應變とて、病人の寒熱虚實の機にのぞみ其時の變に應じて宜に従ふ必、一法に拘はらず、たとへば善く戦ふ良將の敵に臨んで變に應ずるが如し。かねてより其法を定めがたし。時にのぞんで宜にしたがふべし。されども古法をひろくしりて、其力を以て今の時宜にし

たがひて變に應ずべし。古をしらずして只今の時宜に従がはんとせば、本なくして時宜に應ずべからず。故を温ねて新をしるは良醫なり。

脾胃を養ふには只穀肉を食するに相宜し。薬は皆氣の偏なり、參芪朮甘は上薬にて毒なしといへども、病に應せざれば胃の氣を滯らしめ、かへつて病を生じ食を妨げて毒となる。いはんや攻撃のあらくつよき薬は、病に應せざれば大に元氣をへらす、此故に病なき時は只穀肉を以てやしなふべし。穀肉の脾胃をやしなふによろしき事參芪の補にまされり、故に古人の言に薬補は食補にしかずといへり。老人は殊に食補すべし、薬補はやむ事を得ざる時用ゆべし。

薬をのますしておのづからいゆる病多し。是をしらでみだりに薬を用て、薬にあてられて病をまし、食をさまたげ久しくいえずして死にいたるも亦多し、薬を用ゆる事つゝしむべし。

病の初發の時、症を明に見付ずんば、みだりに早く薬を用ゆべからず、よく病症を詳にして後薬を用ゆべし。諸病の甚しくなるは多くは初發の時薬ちがへるによれり。あやまつて病症にそむける薬を用ゆれば治しがたし。故に療治の要は初發にあり、病おこらば早く良醫をまねきて治すべし、症によりおそく治すれば病ふかくなりて治しがたし。扁鵲が齋侯に告げたるが如し。

○長生の薬なし

丘處機が「衛生の道ありて長生の薬なし」といはるは養生の道はあれど、むまれ付かざるいのちを長くする薬はなし。養生は只むまれ付たる天年をもつ道なり。古の人も術者にたぶらかされて、長生の薬とて用ひし人多かりしかど、其しるしなくかへつて薬毒にそこなはれし人あり。是長生

の薬なき也。久しく苦勞して長生の薬とて用ゆれども益なし信すべからず。内慾を節にし外邪をふせぎ起居をつししみ、動靜を時にせば生れ付たる天年をたもつべし。是養生の道あるなり。丘處機が説は千古の迷をやふれり。此説信すべし、凡うたがふべきをうたがひ、信すべきを信するは、迷をどく道也。

薬肆の薬に好否あり。眞偽あり。心を用ひてえらぶべし。性あしきと偽薬とを用ゆべからず。偽薬とは眞ならざる似せ薬也。拘橘を枳殼とし、鷄腿兒を柴胡とするの類也。又薬の良否に心を用ゆべし。其病に宜しき良方といへども薬性あしければ功なし。又薬の製法に心を用ゆべし。薬性よけれ共修治法に背けば能なし。たとへば食物も其土地により、時節につきて味のよしあしあり。又よき品物も料理あしければ味なくしてくはれざるが如し。こゝを以て其薬性のよきをえらび用ひ其製法をくはしくすべし。

○薬の煎じ方

いかなる珍味もこれを煮る法ちがひてあしければ味あしし。良薬も煎法ちがへば驗なし。此故に薬を煎する法によく心を用ゆべし。文火とはやはらかなる火也。武火とはつよき火也。文武火とはつよからずやはらかならざるよきかげんの火也。風寒を發散し、食滯を消導する類の剛劑を利薬と云ふ。利薬は武火にてせんじてはやくにあげ、いまだ熱せざる時生氣のつよきを服すべし。如し此すれば薬力つよくして邪氣にかちやすし。久しく煎じて熱すれば薬に生氣の力なくしてよはし、邪氣にかちがたし。補湯はやはらかなる文火にてゆるやかに久しく煎じつめてよく熱すべし。如し此ならざれば純補しがたし。こゝを以て利薬は生に宜しく熱に宜しからず。補薬は熱に宜しくして生に宜しからず。しるべし。薬を煎するに此二法あ

り。

○日本の薬は小服なり

薬劑一服の大小の分量、中夏の古法を考へ本邦の土宜にかなひて過不及なかるべし。近古仲井家には日本の土地民俗の風氣に宜しとて薬の重さ八分を一服とす。醫家によりて一匁を一服とす。今の世醫の薬劑は一服の重さ六七分より一匁に至る、一匁より多きは稀也。中夏の薬劑は醫書を考ふるに一服三匁より十匁に至る。東垣は三匁を用ひて一服とせし事あり、中夏の人煎湯の水を用る事は少く、薬一服は大なれば煎汁甚濃して薬力つよく病を治する事早しと云ふ。然るに日本の薬如此小服なるは何ぞや。曰く、日本の醫の薬劑小服なる故三あり、一には中華の人は日本人より生質健に、腸胃つよき故飲食多く肉を多くくらふ。日本人は生つき薄弱に

して腸胃よはく、食すくなく、牛馬犬羊の肉を食ふに宜しからず、かろき物をくらふに宜し。此故に薬劑も昔より小服に調合すと云ふ。是一説也。されども中夏の人日本人と同じく是人なり、大小强弱少かはる共日本人さほど大におとる事、今の醫の用る薬劑の大小の如く三分の一五分の一にいたるべからず、然れば日本の薬小服なる事、如此なるべからずと云人あり。一説に或人の曰、日本は薬種ともし、わが國になき物多し、はるかなるもろこし諸蕃國の異舶に載せ來るを買て價貴とし、大服なれば費多し。こゝを以薬劑を大服に合せがたし、ここに貧醫は薬種をおしみて多く用ひず、然る故小服にせしを、古來習ひ來りて富貴の人の薬といへども小服にすと云。是一説也。又曰、日本の醫は中華の醫に及ばず、故に薬方を用る事多くは其病に適當せざらん事を畏る。此故に決定して一方を大服にして用ひがたし。若大服にして其病に應せざればかへつて甚害をなさん

事おそるべければ小服を用ゆ。藥其病に應せざれども小服なれば大なる害なし。若應すれば小服にても目をかさねて小益は有ぬべし。こゝを以て古來小服を用ゆと云ふ。是又一説也。此三説によりて日本の藥古來小服なりと云ふ。

日本人は中夏の人の健にして腸胃のつよきに及ばずして、藥を小服にするが宜しくとも、其形體大小相似たれば其強弱の分量、なか中夏の人の半に及ぶべからざらんや。然らば藥劑を今少し大にするが宜しかるべし。たごひ昔よりあやまり來りて小服なりとも、過つては則改るにはばかる事なかれ。今の時、醫の藥劑を見るに一服如く此小にしては補湯といへども攝養の力なかるべし。況や利湯を用る病は外、風寒肌膚をやぶり、大熱を生じ、内、飲食腸胃に塞り、積滯の重き鬱結の甚しき、内外の邪氣甚つよき病をや。小なる藥力を以大なる病邪にかちがたき事、たとへば

一盃の水を以て一車薪の火を救ふが如し。又小兵を以大敵にかちがたきが如し。藥方其病によく應ずとも、かくの如く小服にては藥に力なくて效あるべからず、砒毒といへども人服する事一匁許に至りて死すと古人いへり。一匁よりすくなくしては砒霜をのんでも死なず、海豚も多くくらはざれば死なず、つよき大毒すらかくの如し。況やちからよはき小服の藥を以つていかでか大病にかつべきや、此理を能思ひて小服の藥、效なき事をするべし。今時の醫の用る藥方、其病に應ずるも多かるべし。しかれども早く、效を得ずして愈がたきは小服にて藥力たらざる故に非ずや。

今ひそかにおもんばかるに、利藥は一服の分量一匁五分より以上二匁に至るべし。其間の輕重は人の大小強弱によりて増減すべし。補藥一服の分量は一匁より一匁五分に至るべし。補藥つかえやすき人は、一服一匁或は一匁二分なるべし。是又人の大小強弱によりて増減すべし。

し。又攻補兼用る薬方あり、一服一匁二三分より一匁七八分にいたるべし。

○婦人の薬・小兒の薬

婦人の薬は男子より小服に宜し。利湯は一服一匁二分より一匁八分に至り、補湯は一匁より一匁五分にいたるべし。氣體強大ならば是より大服に宜し。

小兒の薬一服は五分より一匁に至るべし、是又兒の大小をはかつて増減すべし。

大人の利薬を煎するに水をはかる 蓋は、一盞に水を入るゝ事大抵五十匁より六十匁に至るべし。是蓋の重さを除きて水の重さなり。一服の大 小に随つて水を増減すべし。利薬は一服に水一盞半入れて薪をたき、或

はかたき炭を多くたきて、武火を以て一盞にせんじ、一盞を二度にわかち一度に半盞服すべし。滓はすつべし。二度煎すべからず。病つよくば一日一夜に二服、猶其上にいたるべし。大熱ありて渴する病には其宜に随つて多く用ゆべし。補薬を煎するには一盞に水を入る事蓋の重さを除き水の重さ五十匁より五十五匁に至る、是又一服の大小に随つて水を増減すべし。虚人の薬小服なるには水五十匁入る 蓋を用ゆべし。壯人の薬大服なるには水五十五匁入る 蓋を用ゆべし。一服に水二盞入てけし炭を用ひ文火にてゆるやかにせんじつめて一盞とし、かすには水一盞入て半盞にせんじ前後合せて一盞半となるを少づゝつかへざるやうに、空腹に三四度に熱服す。補湯は一日に一盞、若しつかえやすき人は人により朝夕はのみがたし。晝間二度のむ。短日は二度はつかえて服しがたき人あり、病人によるべし。つかえざる人には朝夕晝間一日に一服猶其上も服

すべし。食滯あらば補湯のむべからず、食滯めぐりて後のむべし。
 補薬は滯塞しやすし、滯塞すれば害あり、益なし。利薬を服するより心
 を用ゆべし。もし大劑にして氣塞がらば小劑にすべし。或棗を去り生姜
 を増すべし。補中益氣湯などのつかえて用ゐがたきには、乾姜肉桂を加ふ
 べき由薛立齋が醫案にいへり。又症により附子肉桂を少し加へ、升麻柴胡
 を用ゐるに二薬ともに火を忌めども酒にて炒り用ゆ。是正傳或問の説也。又
 升麻柴胡を去て桂姜を加ふる事あり、李時珍も補薬に少附子を加ふれば其
 功するごなりといへり。虚人の熱なき症に薬力をめぐらさん爲ならば一服
 に五釐か一分加ふべし、然れども病症によるべし、壯人にはいむべし。
 身體短少にして腸胃小なる人、虚弱なる人は薬を服するに小服に宜し、
 されども一匁より少なるべからず。身體長大にして腸胃ひろき人、つよき
 人は藥大服に宜し。

小兒の薬に水をはかる 蓋は一服の大小によりて是も水五十匁より五十
 五匁入はごなる 蓋を用ゆ。是又蓋の重を除きて水の重さ也。利湯は一
 服に水一蓋入七分に煎じ二三度に用ゆ、かすはすつべし。補湯には水一
 蓋半を用て七分に煎じ度々に熱服す。是又かすはすつべし。或かすにも
 水一蓋入半蓋に煎じつめて用ゆべし。

○日本の土宜を知るべし

中華の法父母の喪は必三年、是天下古今の通法なり。日本の人は體氣
 腸胃薄弱なり。此故に古法に朝廷より期の喪を定め給ふ。三年の喪は二十
 七月也。期の喪は十二月なり。是日本の人の稟賦の薄弱なるにより其宜を
 考へて性にしたがへる中道なるべし。然るに近世の儒者日本の土宜をしら
 ず、古法にかゝはりて三年の喪を行なへる人多くは病して死せり。喪にた

へざるは古人是を不孝とす。是によつて思ふに薬を用るも亦同じ。國土の宜をはかり考がへて中夏の藥劑の半を一服と定めば宜しかるべし。然らば一服は一匁より二匁に至りて其内人の強弱、病の輕重によりて多少あるべし。凡そ時宜をしらず法にかゝはるは愚人のする事なり。俗流にしたがひて道理を忘るゝは小人のわざなり。

右藥一服の分量の大小、用水の多少を定むる事、予、醫生にあらずして好事の誚、僭率の罪のがれがたしといへども今時本邦の人の稟賦をはかるにおそらくはかくの如にして宜しかるべし、願くは有識の人、博く古今を考へ、日本の人の生れ付に應じ、時宜にかなひて過不及の差なく輕重大小を定め給ふべし。

煎藥に加ふる四味あり、甘草は藥毒をけし脾胃を補なふ。生姜は藥力をめぐらし胃を開く、棗は元氣を補ひ胃をます。葱白は風寒を發散す。是

入門にいへり。又燈心草は小便を通じ腫氣を消す。

○泡藥と振藥

今世醫家に泡藥の法あり、藥劑を煎せずして沸湯にひたすなり。世俗に用る振藥にはあらず。此法振藥にまされり。其法藥劑を細にきざみ細なる竹篩にてふるひもれざるをば又細にきざみ粗末とすべし。布の藥袋をひろくして薬を入れ、まづ碗を熱湯にてあたため其湯はすて、やがて藥袋を碗に入れ其上より沸湯を少そそぎ、藥袋を打返して又其上より沸湯を少そそぐ、兩度に合せて半盞ほど熱湯をそそぐべし。藥液の自然に出るに任せて振出すべからず、早く蓋をしてしばし置べし。久しくふたをしおけば藥汁出過てちからなし。藥汁出て熱湯の少さめて温になりたるよきかんの時飲べし。かくの如して二度泡し二度のみて後其かすはすつべし。袋のか

すをしぼるべからず。藥汁濁てあしし。此法藥力つよし。利藥には此煎法も宜し。外邪、食傷、腹痛、霍亂などの病には煎湯よりも此法の功するごなり用ゆべし。振藥は用ゆべからず。此法藥汁早く出て藥力つよし。たとへば茶を沸湯に浸して其にえばなをのめば其氣つよく味もよし、久しく煎じ過せば茶の味も氣もあしくなるが如し。

世俗には振藥とて藥を袋に入れて熱湯につけて箸にてはさみしきりにふりうごかし藥汁を出して服す。是は自然に藥汁出るにあらず。しきりにふり出す故、藥湯にこり藥力滞りやすし。補藥は常の煎法の如く煎じ熟すべし。泡藥に宜からず。凡そ煎藥を入れる袋はあらかき布はあしし。藥末もりて藥汁にこれば滞りやすし。もろこしの書にて泡藥の事いまだ見すといへども、今の時宜によりて用るも可也。古法にあらずしても、時宜によくかなはと用ゆべし。

願生微論曰、大抵散利之劑宜生補養劑宜熟。入門曰、補湯須用熟利藥不嫌生。此法、藥を煎する要訣なり。補湯は久しく煎じて熟すればやはらかにして能補ふ。利藥は生氣のつよきを用てはげしく病邪をうつべし。補湯は煎湯熱き時少づゝのめばつかえず少づゝのんでゆるやかに驗を得べし。一時に多く服すべからず。補湯を服する間殊に酒食を過さず、一切の停滯する物くらふべからず。酒食滯塞し或藥を服し過し藥力めぐらされば氣をふさぎ、腹中滞り食を妨げて病をます。しるしなくして害あり。故に補藥を用る事其節制むづかし。良醫は用やう能してなづまず。庸醫は用やうあしくして滞る、古人は補藥を用る其間に邪をさる業を兼用ゆ。邪氣されば補藥にちからあり、補に專一なればなつみて益なくかへつて害あり、是古人の説なり。利藥は大服にして、武火にて早く煎じ、多くのみて速に效をとるべし。

然らざれば邪去りがたし。局方曰、補薬は水を多くして煎じ熟服して效をこる。

凡そ丸薬は性尤もやはらかに其功にぶくしてするごならず。下部に達する薬又腸胃の積滯をやぶるによし。散薬は細末せる粉薬也。丸薬よりするごなり、経絡にはめぐりがたし。上部の病又腸胃の間の病によし。煎湯は散薬より其功するごなり、上中下腸胃経絡にめぐる。泡薬は煎湯より猶するごなり、外邪、霍亂、食傷、腹痛に用ふべし、其功早し。

入門にいへるは薬を服するに、病上部にあるには食後に少づゝ服す。一時に多くのむべからず、病中部に在るには食遠に服す。病下部にあるには空心にしきりに多く服して下に達すべし。病四肢、血脉にあるには食にうえて日中に宜し。病骨髓に在るには食後夜に宜し。吐逆して薬を納がたきには只一すくひ少づゝしづかにのむべし。急に多くのむべからず。是薬を飲

む法也。しらすんば有べからず。

又曰、薬を煎するに砂礫を用ゆべし、やきものなべ也。又曰、人をえらぶべし、云ふ意は心謹慎なる人に煎じさせてよしと也。粗率なる者に任すべからず。

薬を服するに、五臓四肢に達するには湯を用ゆ。胃中にとどめんとせば散を用ゆ。下部の病には丸に宜し。急速の病ならば湯を用ゆ。緩々なるには散を用ゆ。甚緩き症には丸薬に宜し。食傷腹痛などの急病には散湯を用ゆ。散薬も可也。丸薬はにぶし、もし用ひばこまかにかみくだきて用ゆべし。

○中華の薬劑量

中華の書に薬劑の量數をしるせるを見るに八解散など毎服二匁水一盞、

生薑三片、棗一枚煎じて七分にいたる。是は一日夜に二三服も用ゆべし。
 或は方によりて毎服三匁水一盞半、生薑五片、棗一枚一盞に煎じて滓
 を去る。香蘇散などは日に三服といへり。まれには滓を一服として煎すと
 云ふ、多くは滓を去といへり。人參養胃湯などは毎服四匁水一盞半、
 生薑七片、烏梅一箇煎じて七分にいたり滓を去。參蘇飲は毎服四匁水一
 盞、生薑七片、棗一箇六分に煎す。霍香正氣散、敗毒散は毎服二匁水
 一盞、薑三片、棗一枚七分に煎す。寒多きは熱服し、熱多きは温服すと
 いへり。是皆藥劑一服の分量は多く水を用る事すくなし。然れば煎湯甚
 濃なるべし。日本の煎法の小服にして水多きに甚異れり。局方に小兒に
 は半錢を用ゆ。兒の大小をはかつて加減すといへり。又小兒の藥方毎服一
 匁、水八分煎じて六分にいたるといへるもあり、醫書大全、四君子湯方後
 曰、刻如麻豆大、毎服一兩、水三盞、生薑五片、煎至一盞、是一服を

十匁に合せたる也。水は甚少し。
 中夏の煎法右の如し、朝鮮人に尋ねしにも中夏の煎法と同じと云ふ。
 宋の沈存中が筆談と云書に曰、近世は湯を用すして煮散を用ゆといへり。
 然れば中夏には此法を用るなるべし。煮散の事筆談に其法詳ならず、煮
 散は藥を龜末とし、細布の藥袋のひろきに入れ熱湯の沸上る時藥袋を入れ
 しばらく煮て藥汁出たる時早く取上げ用るなるべし。龜末の散藥を煎する
 故煮散と名づけしにや。藥汁早く出早く取上げにえばなを服する故藥力つ
 よし。煎じ過せば藥力よはく成てしるしなし。此法利湯を煎じて藥力つよ
 かるべし。補湯には此法用がたし。煮散の法他書におゐてはいまだ見す。
 甘草をも今の俗醫中夏の十分の一用るはあまり小にして他藥の助となり
 がたかるべし。せめて方書に用たる分量の五分の一可レ用と云ふ人あり、
 此言むべなるかな。人の稟賦をはかり病症を考へて加へ用ゆべし。日本

の人は中華の人より體氣薄弱にして純補をうけがたし、甘草棗など斟酌すべし李中梓が曰、甘草性緩なり、多く用ゆべからず。一は甘きはよく脹をなすをおそる、一は藥餌功なきをおそる。是甘草多ければ一は氣をふさぎてつかえやすく一は藥力よはくなる故なり。

○生薑と棗

生薑は藥一服に一片、若風寒發散の劑、或去痰藥には二片を用ゆべし。皮を去べからず、かわきたるとほしたるは用ゆべからず、或曰、生薑補湯には二分利湯には三分、嘔吐の症には四分加ふべしと云、是生なる分量なり。

棗は大なるをえらび用ひて、さねを去り一服に半分入れ用ゆべし。つかえやすき症には去べし。利湯には棗を用べからず。中夏の書には利湯にも

方によりて棗を用ゆ、日本の人には泥みやすし、加ふべからず。加ふれば藥力ぬるくなる。中満食滯の症及藥のつかえやすき人には棗を加ふべからず。龍眼肉もつかえやすき症には去べし。

中夏の書、居家必用、居家必備、齊民要術、農政全書、月令廣義等に料理の法を多くのせたり。其のする所日本の料理に大にかはり皆肥濃膏腹油膩の具、甘美の饌なり、其食味甚おもしろ。中土の人は腸胃厚く稟賦つき故にかかる重味を食しても滯塞せず。今世長崎に來る中夏人も亦如此と云ふ。日本の人は壯盛にてもかやうの饌食をくらはど飽満し滯塞して病おこるべし。日本の人の饌食は淡くしてかろきをよしとす。肥濃甘美の味を多く用ず、庖の術も味かろきをよしとし良工とす。是からやまと風氣の大に異なる處なり。然れば補藥を小服にし甘草を減じ棗を少用する事むべなり。凡そ藥を煎するに水をえらぶべし。清くして味よきを用ゆ、新に汲む水

を用ゆべし。早天に汲む水を井華水と云ふ。薬を煎すべし。又茶と羹を
にるべし。新汲水は平旦ならでも新に汲んでいまだ器に入れざるを云ふ。
是亦用ゆべし。汲て器に入れ久しくなるは用ゆべからず。

今世の俗は利湯をも煎じたるかすに水一盞入て半分に煎じ前にせんじ
たるご合せ服す。利湯はかくの如くかすまで熱し過しては薬力よはくして
病をせむるにちからなし。一度煎じて其かすはすつべし。

生薑を片とするは生薑根には肢多し。其内一肢をたてに長くわるに大小
にしたがひて三片、或四片とすべし。たてにわるべし。或問、生薑醫書に
其おもさ幾分と云すして幾片と云ふは何ぞや、答て曰、新にほり出せるは
生にしておもく、ほり出して日をへたるはかはきてかるければ、其重さ幾
分と定めがたし、故に幾分と云すして幾片と云ふ。

棗は樹頭に在てよく熱し、色の青きが白くなり少し紅まじる時とるべし。

青きはいまだ熱せず、皆紅なるは熱し過て肉たゞれてあしし、色少しあか
くなり熱し過ざる時とり日に久しくほしよくかはきたる時むしてはすべ
し、生にてむすべからず、なまひもあしし。薬鋪及市廛にうるは未熟なる
をほしてうる故に性あしし。用ゆべからず。或樹上にて熱し過るもたゞれ
てあしし。用ゆべからず。棗樹はわが宅に必植べし、熱してよき頃のと
きとるべし。

○薬の服み方

凡そ薬を服して後久しく飲食すべからず、又薬力のいまだめぐらざる内
に酒食をいむ。又薬をのんでねぶり臥すべからず、ねむれば薬力めぐらす、
滞りて害となる、必ず戒むべし。

凡そ薬を服する時は、朝夕の食常よりも殊につゝしみえらぶべし。あぶ

ら多き魚鳥獸なますさしみすし肉ひしはなし物、なまぐさき物、ねばき物、
 がたき物一切の生冷の物、生菜の熟せざる物、ふるくけがらはしき物、色
 あしく臭あしく味變じたる物、生なる菓、つくりたる菓子、あめ砂糖、も
 ちだんご、氣をふさぐ物、消化しがたき物くらふべからず。又藥をのむ日
 は酒を多くのむべからず、のまざるは尤よし。酒力藥にかつてはしる
 しなし。醴ものむべからず、日長き時も晝の間菓子點心などくらふべか
 らず、藥力のめぐる間は食をいむべし。點心をくらへば氣をふさぎて晝の
 間藥力めぐらず、又死人産婦などけがれいむべき物を見れば氣をふさぐ
 故藥力めぐりがたく滯やすくして藥のしるしなし、いましめてみるべか
 らず。

補藥を煎するにはかたき木、かたき炭などのつよき火を用ふべからず。
 かれたる蘆の火、枯竹、桑柴の火、或はけし炭など一切のやはらかなる火

よし、はげしくもゆる火を用ふれば藥力を損す。利藥を煎するにはかたき
 木、かたき炭などのさかななるつよき火を用ふべし。是藥力をたすくるな
 り。

藥一服の大小輕重は病症により、人の大小強弱によりて増減すべし。
 補湯は小劑にして少つゝ服しおそく效をとるべし、多く用ひ過せば滯り
 ふさがる。發散瀉下疎通の利湯は、大劑にしてつよきに宜し、早く效をと
 るべし。

○煎 藥 法

藥を煎するは磁器よし、陶器也。又砂罐と云ふ銅をいまさる藥はふるき
 銅器もよし。新しきは銅氣多くしてあし。世俗に服鍋と云ふは銅厚くし
 て銅氣多し。藥罐と云ふは銅うすくして銅氣すくなし、形小なるがよし。

利薬を久しく煎じつめては消導發散すべき生氣の力なし、煎じつめずして飪を失はざる正氣あるを服して病をせむべし。たとへば茶をせんじ生魚を煮、豆腐を煮るが如し。生熟の間よき程の飪を失なはざれば味よくしてつかえず。飪を失へば味あしくしてつかえやすきが如し。毒にあたりて薬を用るに、必熱湯を用べからず、熱湯を用れば毒彌甚し、冷水を用ゆべし。これ事林廣記の説なり、しらすんばあるべからず。食物の毒一切の毒にあたりたるに、黑豆甘草をこく煎し冷になりたる時しきりにのむべし。温熱なるをのむべからず、はちく竹の葉を加ふるもよし、もし毒をけす薬なくば冷水を多く飲むべし。外く吐瀉すればよし、是古人急に備ふる法なり、知るべし。酒を煎湯に加ふるには、薬を煎じて後、あげんとする時加ふべし、早く加ふるはあし。

腎は水を主とる、五臟六府の精をうけておさむ。故に五臟盛なれば腎水盛なり、腎の藏ひとつに精あるに非ず。然れば腎を補はんとて專腎薬を用ゆべからず。腎は下部にあつて五臟六府の根とす。腎氣虚すれば一身の根本衰ろふ、故に養生の道は腎氣をよく保つべし。腎氣亡びては生命を保ちがたし。精氣をおしますして薬治と食治とを以て腎を補はんとするは末なり、しるしなかるべし。

東垣か曰、細末の薬は經絡にめぐらす、只胃中藏府の積を去る。下部の病には大丸を用ゆ、中焦の病は次之。上焦を治するには極て小丸にす。うすき糊にて丸するは化しやすき取る、こき糊にて丸するはおそく化して、中下焦に至る。

丸薬、上焦の病には細にしてやはらかに早く化しやすきがよし。中焦の薬は小丸にして堅かるべし。下焦の薬は大丸にして堅きがよし。是願生微

論の説也。又湯は久き病に用ゆ。散は急なる病に用ゆ。丸はゆるやかなる病に用る事、東垣が珍珠囊に見えたり。

中夏の秤も日本の秤と同じ。薬を合するにはかねて一服の分量を定め、各品の分量をきわめ、釐等を用ひてかけ合すべし。薬により、軽重甚かはれり、多少を以て分量を定めがたし。

○諸香正氣をたすく

諸香の鼻を養ふ事五味の口を養ふごとし、諸香は是をかげば正氣をたすけ邪氣をはらひ惡臭をけしけがれをさり神明に通ず。いごまありて靜室に坐して香をたきて默坐するは雅趣をたすけて心を養ふべし。是亦養生の一端なり。香に四品あり、たき香あり、掛香あり、食香あり、貼香あり。たき香とはあはせたきもの事也。からの書に百和香と云ふ。日本にも古今

和歌集の物の名に百和香をよめり。かけ香とはかほり袋、にはひの玉などを云ふ。貼香とは花の露、兵部卿など云ふ類の身につくる香也。食香とは食して香よき物、透頂香、香茶餅、團茶など云ふ物の事也。

惡氣をさるに蒼朮をたくべし。胡荽の實をたけば邪氣をはらふ。又痘瘡のけがれをさる。蘿摩の葉をほしてたけば糞小便の惡氣をはらふ、手のけがれたるにも蘿摩の生葉をもんでぬるべし、腥き臭あしき物を食したるに胡荽をくらへば惡臭さる。蘿摩のわか葉を煮て食すれば味よく性よし。大便瀉しやすきは大にあしく少秘するはよし、老人の秘結するは壽のしるしなり、尤もよし。然れ共甚秘結するはあしし。およそ人の脾胃つかえ食滯り或腹痛し不食し氣塞る、病する人世に多し。是多くは大便通しがたくして滯る故しかり。つかゆるは大便秘つかる也。大便滯らざるやうに治すべし。麻仁、杏仁、胡麻などつねに食すれば腸胃うるはひ

て便結せず。

上中部の丸薬は早く消化するをよしとす。故に小丸を用ゆ、早く消化する故也。今新なる一法あり、用ゆべし。末葉をのりに和してつねの如くに丸せず。線香の如く長さ七八寸に手にてもみて、引のべ線香より少し大にして日にはしなまびの時、長さ一分餘にみじかく切て丸せず、其まゝ日にほすべし。是一つ、丸したるより消化しやすし。上中部を治するに此法宜し。下部に達する丸薬には此法宜からず。此法一粒づゝ丸するよりはか行きて早く成る。

養生訓 卷第八

養老

○長壽の養氣

人の子となりては、其おやを養ふ道をしらすんばあるべからず。其心を樂しましめ、其心にそむかず、いからしめず、うれへしめず、其時の寒暑にしたがひ其居室と其寢所をやすくし、其飲食を味よくして、まことを以て養ふべし。

老人は體氣おとろへ腸胃よはし。つねに小兒を養ふごとく心を用ゆべし。飲食のこのみきらひをたづね、其寒温の宜きをこゝろみ、居室をいさぎよくし風雨をふせぎ、冬あたゝかに夏涼くし、風寒暑濕の邪氣をよく防ぎて

おかしめせず、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、先づ兩親を驚かしめ早く介保し出すべし。變にあひて病おこらざるやうに心づかひ有べし。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、心を用ひる事わかき時にかはるべし。心しづかに、事すくなくて人に交はる事もまれならんこそ、あひにあひてよろしかるべけれ。是も亦老の氣を養ふ道なり。

老後はわかき時より、月日の早き事十ばいなれば、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、つねに時日をおしむべし。心しづかに從容として餘日を樂みいかりなく、慾すくなくして殘軀をやしなふべし。老後一日も樂まずして空しく過すはおしむべし。老後の一日千金にあたるべし。人の子たるものは是を心にかけて思はざるべけんや。

今の世老て子に養はるゝ人、わかき時よりかへつていかり多く慾ふかくなりて、子をせめ人をとがめて晩節をたもたす心をみだす人多し。つゝしみていかりと慾とをこらえ晩節をたもち、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。世俗わかき時は頗るつゝしむ人あり、老後はかへつて多慾にして、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。父母をいかりしむるは子の大不孝也。又子としてわが身の不孝なるをおやにとがめられ、かへつておやの老耄したる由を人につぐ、是大不孝也。不孝にして父母をうらむるは悪人のならひ也。

○老人の保養

老人の保養は、常に元氣をお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、言語をゆるやかにして早くせず、言すこと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颺言すべからず、怒なくうれひなく、過ぎ去りたる人の過をこがむべからず、我が過をしきりに悔ゆべからず、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、なげくべからず、喪葬の事にあづからしむべからず、死をこふらふべからず、思ひを過すべからず、尤も多言をいむ。口はやく物言べからず、高く物いひ、高くわらひ、高くうたふべからず。道を

遠く行べからず、道をはやく行べからず、重き物をあぐべからず、是皆氣をへらさずして氣をおしむなり。

老人は體氣よはし、是を養ふは大事なり。子たる者つゝしんで心を用ひおろそかにすべからず。第一心にそむかす心を樂しましむべし。是志を養ふ也。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。老人は腸胃よはし、あらしき物にやぶられやすし。

衰老の人は脾胃よはし。夏月は尤慎んで保養すべし。暑熱によつて生冷の物をくらへば泄瀉しやすし。瘡癩もおそるべし。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、あぶらけねばく滯りやすき物、こかれて

かはける物、ふるき物、くさき物をいむ。五味偏なる物、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。

年老ひてはさびしきをきらふ。子たる者、時々侍べり古今の事しづかに
物がたりして、親の心をなぐさむべし。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
なくにしてうとくするは、是其親を愛せずして他人を愛する也。悖徳と云
ふべし。不孝の至也。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。

老人は氣よはし、萬の事用心ふかくすべし。すでに其事にのぞみても、
わが身をかへりみて、氣力の及びがたき事はなすべからず。

とし下壽をこえ、七そちにいたりては一とせをこゆるもいとかたき事
なん。此ごろにいたりては、一とせの間にも氣體のおとろへ、時々にかは
りゆく事、わかき時數年を過るよりも、猶甚けぢめあらはなり。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、かく年月早くだちぬれば、
此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。つねに日をおし
みて、一日もあだにくらすべからず。世のなかの人のありさまわが心にか
なはずとも、凡人なればさこそあらめと思ひて、わが子弟をはじめ、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

不幸にして福うすく、人われに對して横逆なるも、うき世のならひかくこそあらめと思ひ、天命をやすんじてうれふべからず、つねに樂しみて日を送るべし。人をうらみいかり、身をうれひなげきて心をくるしめ樂しませして、はかなく年月を過ぎなん事をおしむべし。かくおしむべき月日なるを、一日もたのしませしてむなく過ぬるは愚なりと云べし。たどひ家まどしく、幸なくしてうへて死ぬとも、死ぬる時までには樂しみて過すべし、貧しきとて人にむさぼりもとめ、不義にして命をおしむべからず。

○靜養の心掛

年老ては、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。このむ事しげれば事多し。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ゐる、殊に肉多く食するは害あり。朝夕肉は只一種、少食すべし。多く食ふべからず、あつものに肉あらば、釘に肉なきがよし。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。朱子の此言、養生にせつなり、わかき人も如此すべし。

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靜養すべし。

老ては脾胃の氣衰へよはくなる、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、わかし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、もちだんご、麵類、糯の飯、獸の

肉、凡そ消化しがたき物を多くくらふべからず。

衰老の人あらしき物多くくらふべからず、精しき物を少くらふべし、と元の許衡いへり、脾胃よはき故也。老人の食如此なるべし。

老人病あらば先食治すべし。食治應せずして後藥治を用ゆべし。是古人の説也。人參黃芪は上藥也。虚損の病ある時は用ゆべし。病なき時は穀肉の養の益ある事參芪の補に甚まされり、故に老人にはつねに味美く性よき食物を少づゝ用て補養すべし。病なきに偏なる藥を用ゆべからず、かへつて害あり。

朝夕の飯常の如く食して、其上に又饅餌麵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。晝間夜中不時の食このむべからずやぶられやすし。殊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。自ら樂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、草木の好榮、是又樂しむべし。

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

朝は靜室に安坐し、香をたきて聖經を少讀誦し、心をいさぎよくし、俗慮をやむべし。道かはき風なくば、庭園に出て從容として緩歩し、草木を愛玩し時景を感賞すべし。室に歸りても閑人を以て閑事をなすべし。より／＼几案硯中のほりをはらひ、席上階下の塵を掃除すべし。しば／＼元坐して睡臥すべからず。又世俗に廣く交るべからず、老人に宜しからず。つねに靜養すべし。あらしき所作をなすべからず。老人は少の勞働により、

少のやぶれ、つかれうれひによりてたちまち大病おこり、死にいたる事あり、つねに心を用ゆべし。

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

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、きぬ多くさ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、子を養ふ道をしらず、只あくまでうまき物をくはせ、きぬあつくさせてあたゝめ過すゆへ、必ず病多く或は、命短し。貧家の子は衣食ごもしき故、無病にしていの

ち長し。

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

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

鍼

鍼をさす事はいかん。曰、鍼をさすは氣血の滯をめぐらし、腹中の積

をちらし、手足の頑痺をのぞく外に氣をもらし内に氣をめぐらし、上下左右に氣を導く積滯、腹痛などの急症に用て消導する事薬と灸より速なり。積滯なきにさせば元氣をへらす。故に正傳或間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ざれば其あごは食補も薬補もなしやすし。内經に熯々の熱を刺ことなかれ、渾々の脉を刺事なかれ、澆々の汗を刺事なかれ、大勞の人を刺事なかれ、大飢の人をさす事なかれ、大渴の人、新に飽る人、大驚の人を刺事なかれといへり。又曰、形氣不足、病氣不足の人を刺事なかれ。是内經の戒なり。是皆有瀉面無補を謂也。と正傳にいへり。又浴して後即時に鍼すべからず。酒に酔へる人に鍼すべからず。食に飽て即時に鍼すべからず。針醫も病人も右内經の禁をしりて守るべし。鍼を用て利ある事も害する事も薬と灸より速なり。よく其利害をえらぶべし。つよく刺し痛み甚しきはあしし。

又右にいへる禁戒を犯せば氣へり氣のぼり氣うごく。はやく病を去んとしてかへつて病くはゝる、是よくせんとしてあしくなる也。つゝしむべし。衰老の人は薬治鍼灸導引按摩を行なふにもにはかにいやさんとてあらくすべからず。あらくするは是即効を求むる也。たちまち禍となる事あり、若當時快しとても後の害となる。

灸法

人の身に灸をするはいかなる故ぞや、曰、人の身のいけるは天地の元氣をうけて本とす。元氣は陽氣なり。陽氣はあたゝかにして火に屬す。陽氣はよく萬物の生ず。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は陽氣發生してつよくなり、脾胃調ひ食すゝみ氣血めぐり、飲食滯

塞せずして陰邪の氣さる。是灸のちからにて陽をたすけ氣血をさかんにして病をいやすの理なるべし。

艾葉ごはもえくさの略語也。三月三日、五月五日にどる。然共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一日にほして後ひろきあさき器に入ひろげ、かげほしにすべし。數日の後よくかはきたる時、又しばし日にほして早く取入れあたかなる内に、臼にてよくつきて、葉のくだけてくづこなれるをふるひにてふるひすて、白くなりたるを壺か箱に入或袋におさめ置て用べし。又かはきたる葉を袋に入置用る時臼にてつくもよし。くきごもにあみてのきにつり置べからず、性よはくなる用ゆべからず。三年以上久しきを用ゆべし。用て灸する時あぶりかはかすべし。灸にちからありて火もえやすし、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てうる。古歌にも此兩處のもぐさをよめり。名所の産なりとも取持過てのび過たるは用ひがたし。他所の産も地よくして葉うるはしくば用ゆべし。

艾炷の大小は、各其人の強弱によるべし。壯なる人は大なるがよし。壯數もさかんなる人は多きによろし。虛弱にてやせたる人は小にしてこらへやすくすべし。多少は所によるべし。熱痛をこらえがたき人は、多くすべからず、大にしてこらへがたきは、氣血をへらし氣をのぼせて甚害あり。やせて虚怯なる人灸のはじめ熱痛をこらへがたきには艾炷の下に鹽水を多く付、或鹽のりをつけて五七壯灸し其後常の如くすべし。如レ此すればこらへやすし。猶もこらへがたきは初五六壯は艾を早く去べし。如レ此すれば後の灸こらへやすし。氣昇る人は一時に多くすべからず。明堂灸經に頭と四肢に多く灸すべからずといへり。肌肉うすき故也。又頭と面上と四肢に

灸せば小きなるに宜し。

灸に用る火は水晶を天日にかじりやかし、艾を以下にうけて火を取るべし。又燧を以白石或水晶を打て火を出すべし。火を取て後香油を燈に點じて艾炷に其燈の火をつくべし。或香油にて紙燭をともして艾炷を先身につけて置てしそくの火を付べし。松、栢、枳、橘、榆、棗、桑、竹此八木の火を忌べし。用ゆべからず。

坐して點せば坐して灸す。臥して點せば臥して灸す。上を先に灸し下を後に灸す。少を先にし多きを後にすべし。

灸する時風寒にあたるべからず。大風、大雨、大雪、陰霧、大暑、大寒、雷電、虹蜺にあはじやめて灸すべからず。天氣晴て後灸すべし。急病はかゝはらず灸せんとする時もし大に飽、大に飢、酒に酔、大に怒り憂ひ悲みすべて不詳の時灸すべからず、房事は灸前三日灸後七日いむべし。冬至の

前五日後十日灸すべからず。

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

灸法古書には、其大さ根下三分ならざれば火氣達せずといへり。今世も元氣つよく肉厚くして熱痛をよくこらゆる人は大にして壯數も多かるべし。もし元氣虛弱、肌肉淺薄の人は灸炷を小にしてこらへよくすべし。壯數も半減すべし。甚熱痛して堪へがたきをこらゆれば、元氣へり氣升り血氣錯亂す。其人の氣力に應し宜に隨ふべし。灸の數を幾壯と云は強壯の人を以定めていへる也。然れば灸經にいへる壯數も人の強弱により、病の輕重によりて多少を斟酌すべし、古法にかゝはるべからず。虛弱の人は灸炷小にしてすくなかるべし。虛人は一日に一穴、二日に一穴灸するもよし、

一時に多くすべからず。

灸して後灸瘡發せざれば其病愈がたし。自然にまかせ其まゝにては人より灸瘡發せず、しかる時は人事をもつくすべし。虚弱の人は灸瘡發しがたし。古人灸瘡を發する法多し、赤皮の葱を三五莖青きを去て糠のあつき灰中にて煨しわりて灸のあとをしば、熨すべし。又生麻油をしきりにつつけて發するもあり又灸のあとに一二壯灸して發するあり、又燒鳥、燒魚、熱物を食して發する事あり、今試るに熱湯を以しきりに灸のあとをあたくむるもよし。

阿是穴は身の中いづれの處にても、灸穴にかゝはらずおして見るにつよく痛む所あり、是其灸すべき穴なり。是を阿是の穴と云ふ。人の居る處の地によりて深山、幽谷の内山嵐の瘴氣、或海邊陰濕ふかき處ありて地氣にあてられ病おこり、もしくは死にいたる。或疫病、溫瘧流行する時かねて

此穴を數壯灸して寒濕をふせぎ時氣に感すべからず。壯瘡たえざる程に時々少づゝ灸すれば外邪おかさず。但禁灸の穴をばさくべし。一處に多く灸すべからず。

今の世に天樞脾俞など一時に多く灸すれば氣昇りて痛忍へがたきとて一日に一二壯毎日灸して百壯にいたる人あり、又三里を毎日一壯づゝ百日つゝ灸する人あり、是亦時氣をふせき風を退け上氣を下し翳をどめ眼を明にし胃氣をひらき食をすゝむ益ありと云ふ。醫書におゐていまだ此法を見ず、されども試みて其效を得たる人多しと云ふ。

方術の書に禁灸の日多し。其日其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とも禁鍼、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を信するに足んやといへり。又曰ク諸の禁忌たゝ四季の忌む所素問に合ふに似たり、春は左

の脇、夏は右の脇、秋は臍、冬は腰是也。聚英に所言かくの如しまことに
禁灸の日多き事信じがたし。今の人只血忌日と男子は除の日、女子は破の
日をいむ。是亦いまだ信すべからずといへ共しばらく舊説と時俗にしたが
ふのみ。凡そ術者の言遂一に信じがたし。

千金方に小兒初生に病なきにかねて針灸すべからず、もし灸すれば痲を
なすといへり。痲は驚風なり。小兒もし病ありて身住天樞など灸せば甚
いためる時は除去て又灸すべし。若熱痛の甚きを其まゝにてこらへしむ
れば五藏をうごかして驚痲をうれふ。熱痛甚きをこらへしむべからず。
小兒には小麥の大きにして灸すべし。

頂のあたり上部に灸すべからず、氣のぼる。老人氣のぼりてはくせにな
りてやまず。

脾胃虚弱にして、食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。火氣を以て土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、
俞、腰眼三里を灸すべし。京門、章門もかはるゝ灸すべし。脾の俞、胃
の俞もかはるゝ灸すべし。天樞は尤もしるしあり。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氣力に隨ふべし。虚弱の人老
衰の人は灸炷小にして壯數もすくなかるべし。天樞な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。

穴すべき所をえらんで要穴に灸すべし。みだりに處多く灸せば氣血をへ
らさん。

一切の頓死或夜厥死したるにも、足の太指の爪の甲の内爪を去事悲葉は

ご前に五壯か七壯灸すべし。

衰老の人は、下部に氣すくなく、根本よはくして氣升りやすし。多く灸すれば氣上りて下部彌空虚になり腰脚よはし、おそるべし。多く灸すべからず。殊に上部と脚に多く灸すべからず。中部に灸すとも小にして一日に只一穴或二穴一穴に十壯ばかり灸すべし。毎日灸して壯數をかさねて數十壯にいたるべし、一時に多く灸すべからず。一たび氣のぼりては老人は下部のひかえよはくしてくせになり氣升る事やみがたし。老人にも灸にいたまざる人あり、一槩に定めがたし。但かねて用心すべし。

病者氣よはくして、つねのひねりたる灸炷をこらへがたき人あり、切艾を用ゆべし。紙をはと一寸八分ばかりにたてにきりて、もぐさをおもさ各三分に秤にかけて長くのべ、右の紙にてまき其はしをのりにてつけ、日にほし一炷ごとに長さ各三分に切て、一方はすぐに一方はかたそぎにすぐ

なる方の下にあつき紙を切てつけ、日にほして灸炷とし灸する時、鹽のりを其下に付て灸すれば熱痛甚しからずしてこらへやすし。灸炷の下にのりを付るに艾の下にはつけず、まはりの紙の切口に付るもぐさの下にのりをつくれれば火下までもえず、此きりもぐさははかに熱痛甚しからずして、ひねりもぐさよりこらへやすし、然れ共ひねり艾より熱する事久しくきゆる事おそし、そこに徹すべし。

癰疽及諸瘡、腫物の初發に早く灸すれば腫あがらずして消散す。うむどいへ共毒かろくしく早く愈やすし。頂より上に發したるには直に灸すべからず、三里氣海灸すべし。凡そ腫物出て後七日を過ぎば灸すべからず。此灸法三因方以下諸方書に出たり。醫に問て灸すべし。

事林廣記に午後に灸すべしと云へり。

養生訓の後記

右にしるせし所は、古人の言をやはらげ、古人の意をうけて、おしひろめしなり。又先輩にきける所多し。みつから試み、しるしあるは臆説といへどもしるし侍りぬ。是養生の大意なり。其條目の詳なることは説きつくしがたし。保養の道に志あらん人は多く古人の書をよんで、しるべし。大意通しても、條目の詳なる事をしらざれば、其道を盡しがたし。愚生、昔わかくして書をよみし時、群書の内、養生の術を説ける古語をあつめて、門客にさづけ、其門類をわかたしむ、名づけて頤生輯要と云ふ。養生に志あらん人は考へ見給ふべし、こゝにしるせしは其要をとれるなり。

正徳三癸巳正月吉日

八十四翁 貝原 篤書

養生訓附録

石見醫生 杉本義 篤撰

貝原益軒先生は近世の大儒にして博學多識世人みな知るところなり。そのあらはし給ふ書數百卷世に行はる。中にも養生訓はもつとも愚蒙ををしゆるの意に切にして、先生日夜の起居座立動止語黙身みづから行ひ試み給ふところの實事を述給ふもの、故にかりにも浮蕭説はなし。實に世の珍寶と稱して可なり。何を以てその實教をしようとらば身みづからこれを行ふて終に百歳に近き上壽を保給ふ。これその養生の術の然らしむるところにして先生の書の人を欺ざるを見つべし。壽夭は天命の長短にかゝるといへども養生悪ければ、壽なるべきも天し。養生よろしければ、天すべきも壽を保べし。命を知るもの嚴肅のもとに立ざるも蓋この故にやあらん。而して人情の誘

れ易く過がたきは飲食の慾と色慾より甚しきはなし。養生の道この二慾を節にするを本とす。養生訓既に飲食の慎のをしへ上下篇をあらはして深切に指示し給ふ。色慾のをしへはその大槩をば學示し給へども條目の細微を盡さず惜べきなり。このころ書肆定學堂の主人予にその條目の詳なるを書せんことを乞ふ。予は斗筭の庸才にして無學不文おそらくは龍頭蛇尾の譏あらんと固辭すれどもあなかに乞てやます。やむことを得ずして古語の戒となるべきを拾採てこれを和語に譯し間又古老に聞くところの所見を書し一冊子となして養生訓の後に附す。

一陰一陽これを道といふ。偏陰偏陽これを疾といふ。陰陽和せざる時は天地萬物を生ずる事あたはず。陰陽和合して天地の化育成る。人も小天地なり乾道男となり、坤道女と成り、配して夫婦となる。夫婦室に居るは人の大倫にして上は祖先を祀り、次に家業を修め、次に子孫をひろむ。これによつて古の聖人男女和合の道を絶す。男女配合して子を生育するは天地自然の妙道にして、廢すべからざるものなり。全く宴遊娛樂のために設けし道にはあらず。しかうして後世の人薄弱の身をもつて、情に狗

ひ慾をほしいまゝにして身を殞ひ、天年を短ふし、甚しきものは放蕩淫佚にして、家を衰ひ宗を覆へす。哀むべきなり。古人も飲食男女は人の大慾の存するところと戒給ふ。およそ人の身體髮膚は父母より受あづかりしものなればわたくしの物にあらず。父母全して生ず、子全ふしてかへすべきなり。一時の情慾をたへ忍ぶことあたはずして、父母の賜ものをそこない傷るは不幸なり、父母幸に許すとも、天奚くんぞ罪せざるべけんや。

遵生八牋曰、養生の道まづ色慾を節にするをはじめとす。夫元氣は限りありて人慾は窮りなし、慾心一たび起れば熾なること炎火のごとし。能く慾念はじめて蒔す時において、即ちしいてこれをおさえ制し、虎豹のすみかに至り幽冥の道を過るが如き思ひをなして、懼るゝ心一たびおこらば慾火おのづから消べし。

凡男子年二十以前は生發の氣の盛なること、火のはじめて燃泉のはじめて達するがごとし、その勢肺然として慾念とゞめ難しといへども精氣未だ満ず、體の力いまだ完からず、假令壯實の人たりとも交接を慎み精液を泄さざるへし。此時を慎まざれば

眞元を損じて發生の本弱くなる。當時其害を覺えざれども暗に天年を短ふす。況虚弱の人にして慎を加へざれば、奚天札の患を免れんや、故に聖人法を立て男子二十に滿ざれば婚娶を許さず、女子十五より以前に男色に近づけば陰氣早く泄れて血脈を傷り終身經調はすその害男子とおなじ。譬ていはゞ筍の始て土中より發し出るいきほひ壁をうがち墻を衝き日ごとに長すること數尺なり。その勢の盛なること禦べからず。然ども體の力やはらかにして、風雨に摧かれ兒童に摘れて終に成ることを得るは少し。竹と成得るに到りては霜雪も侵すことあたはず、力士も折ことあたはず、これその體氣充ればなり。人も何ぞこれと異ならんや。生發の氣の盛なるを恃んで妄りにいまだ滿ざるの精氣を泄せば、本よわく根枯て後に名狀難き病を發す。慎み戒べし。孔子も若ときは血氣いまだ定まらず、これを戒ること色にありとの給へり、宜なる哉。

男子年六十四歳にして眞精閉。六十を過る人はかたく精を閉て泄すべからず。若慎を加へざれば、飲食起居の保護宜しといへども、根本の氣よわくなりて益なし。若

數旬の間しりて交接を禁じ、情慾をおさへ忍ぶときは意の中自然に平になるを覺て、慾念長く發せざるものなり。稟受厚く飲食多くして、精力健なること壯年のごときは少しく泄すとも害なし。これを井に譬るに、水の源深ければ流れも又長く波に隨て又滿るが如し。しかれどもしりて汲るときは竭んことを思ふてその節を慎み守るべし。病有て薬を服する人必交接すべからず、藥効少ふして病愈ることおそし大病新に癒て後氣力を養ふこと久しからざれば交接すべからず。病後早く交接して病再び發し、或は命を失ふもの世に甚多し、慎むべし。凡そ人身の大病を受るは一朝一夕の故にあらず、漸を積て病毒内に根基し終に發して諸症をあらはす。而してこれを治するものはみな偏性の毒藥にして發汗にあらざれば下劑、下劑にあらざれば湧吐の劑なり。凡て醫の病を治するは病毒を攻るの道にして常人の身には益あるものにあらず。針灸もまたしかり。かゝる病患醫治の苦楚を受て、幸に病愈る人は長く藥を服して餘毒を防ぎ、帷幙を密にして外邪を禦ぎ飲食を節にして精氣を養ひ、房事を禁止して氣力を保こと日久しからざれば、心身の疲勞容易に常に復らず、この時一時の

娯樂のために、醫家の大禁を犯して入房すれば、病再び發し諸症蜂の如く起りて、再ひ藥を服するも更に効あることなし。身情慾のために死し、笑を死後に殘す。恐れざるべけんや。古語に曰、莫大の禍は須臾の忍びざるに起るといへり、好生の士は深く思ふべきなり。

凡人精力常人に逾て、少年より老年に至るまで、情にまかせ慾を恣にしてやぶれを受けざる人あり、質よわく精力衰る人身の分限を量らずして、強てこれにたらずとたちまちその害をうくべし。又氣を受くること尤薄くして、交接も數次ならずして陰虛の候をあらはす者あり、みづからいふ交接甚少し、陰虛の症をあらはすの理なしとて、醫の教誡をも聞信せず、かへつて醫をしひ譏る人あり、これ大なる惑なり。夫天性薄くよわきひとは、一度の交接強人の十度にもあたるべし。度數の多少を以て一槩に虚にあらずといふことなかれ、かみにいふ所の精力人に過て多房の害を覺ざるひと、若し養生をくはへばその齡百歳に過んもまた知るべからず、其情にまかせ慾を行ふがためにわづかに中下の壽に死して、天年を盡すことあたはず。惜かな、夫薄

弱の人の如きも、亦調護宜ければ中下の壽をたもちて夭折のわざはひを免るべし。

世に滋補の劑と稱して、種々の丸散煉藥を常に服して、腎を補益し精氣を補ければ虚損の患なしと心得て、それをたのみにして姪犯を專にする人あり、又男根よわく瘻て慾をとぐることをあたはず、因て種々燥熱の劑を服して慾火を助けしめて、情を快とげんと欲する人あり、甚誤れり。夫藥はみな性の偏なる物にして、病なき人の服すべき物にあらず、晉唐以後道家の説、醫家に混じて不經の説世に行はれ偏氣の藥物をもつて、平人常用の物とし終に姪犯の媒となるに至る。假令補腎の劑、効ありとも藥力は限あり、人慾は窮なし。限ある藥力を持みて、きわまりなき情慾を恣にするはあやうひ哉。又鼈肉、鰻魚、鱈魚、鰯魚、鶏肉、鶏卵、鹿肉、諸積の類を藥餌と號して、常食し姪慾を恣にする人あり、これまた誤れり。なさざるには勝れりといへども、しるて食すれば徒に腸胃を損じて他の害を生ず。食餌も藥補も恃べからず、只情を忍んで慾を節にするを要とす。

世に艶本あり、枕双紙となづく、これを珍秘して弄ぶ人多し。艶本の物たる、姪

火を動して人の慾念を發せしむるを以て書の効とす。さなきだに誘はれ易く發し易きは情慾の常なるに、かゝる不祥の物を弄びて姪犯の媒とする事は我を信せざるなり。好生の士は決して一室にも置べからざるものなり。かゝる不祥の物を弄むよりは、其人の才と不才とに應じて、力の及ぶだけの書を見て、身を保家を治むるの教をさとり、心を樂ましめ天年を全ふし父母の遺體をそこなふことなくして可ならん。體本を弄んで身命を誤ると、聖賢の書を見て身をたもち徳を養ふと、得失いづれにあるや。孔夫子も徳を好む事色を好むがごとくするものを見ずと嘆じ給へり。

放蕩淫逸の少年遊戯の餘り、閨房の趣味をたすけんとて、辛澁香竄の丹藥を陽物陰器に施して交接する者あり、男女あしき病を受るのみにあらず、若この時妊娠すれば生るゝ子かならず惡瘡を病む、慎てかゝる戯をなすべからず。

參贊書曰、一たび精液を閉て泄さざれば一たび火滅ゆ、一たび火消るは一度油をそゆるなり。譬ば人の淫慾は火の如し。精液は油の如し。慾火をおさえ制することあたはずして妄りに精氣の油を泄せばその身たちまち倒る、日々に補藥を服し、朝夕に藥

餌をなし吐納導引の術をつとむといへども益なし。自餘の保養をつとむるは燈火のきえんとするとき風をふせぐが如し。たとひ風なくとも根本の油盡て火光明らかなるの理あらんや。

千金方に房中補益の説あり。養生訓に擧る所の如く、其大意は男子四十以後は血氣ようやく衰る故、精氣をばもらさずして只しばらく交接すべし。かくのごとくする時は元氣へらす血氣めぐりて補益となるといへる意なり。年四十を過る人は血氣いまだ大に衰ざれども、壯年のごとく氣動かぬゆえ精液をもらさざることもなしやよし。又精をもらさざれども氣鬱滯せず、よつて四十以後の人を目的にして此説を立し物なり。つくづく千金方の意を按ずるに少年も老人もこの術を行ふて可なり。夫人情の堪へ忍び難きは色情の慾より切なるはなし。而してこの編往々云述のごとく、生命に害あること亦色慾より甚しきはなし。然らばいかかして可ならんや。千金方の術を行ふより外に術なし。忍び難き情慾は遂て生命に害なき良法なり。この術を行ふに法あり、凡そ交接の道氣いまだ感じ動かすして、陽氣満すんば必ず先しづしづと陽氣

を充しめ、神和し意感じて初めて陰氣に配合すべし。陽氣微弱にして氣十分にみたずんば、いまだ配合すべからざるべし。交接のあわひ陰陽を和合することすいぶんうとく靜なるを妙とす。一身の力をきはめてあらくせはしく陰陽を戦はすべからず、必ず精液をかたく閉ぢて施し泄すべからず。交接の間常に鼻を以て氣を内に入れて口より少しづつ靜に氣を吐出すべし、ものいふべからず、大息すべからず、しかるときは一身の血氣調和してその益甚多し。房事終て後たゞちに小便をすべし、鬱滯の氣もれて腫を生ぜず淋疾等の患を受ず。しかれども精液を一向に泄さざれば又害あり。年二十の者は四日に一度泄せ、三十の者は八日に一度泄せ、四十の者は十六日に一度泄せ、五十の者は二十日に一度泄せ、六十を過る人は精を閉て泄すべからずといへどもやむことなき時は身の強弱をはかりて一月に一度泄せ、老少ともに此日數は常人に立るところにして、性虛弱の人は日數に拘らず精氣を惜みて交接も希なるべし。丹溪先生房中補益の説を評して曰、聖賢の心神仙の骨なくんばなし易からず、房中を以て補とせば人を殺すこと多からんと云々嗚呼これ何の謂ぞや、樓中の娼婦を見るに日夜數十

人と交接してかつて虚損をうけず、如何となれば固く精氣を閉てもらさざればなり。娼婦豈聖賢の心、神仙の骨ありといはんや、淫心深き女子さへつとめ忍ぶときは精氣を閉て泄さずして止め。況、乾健の徳ある男女奚ぞつとめてなすことあたはざるの理あらんや。丹溪の論偏僻なりといふべし。當時浪華に淨瑠璃の名匠あり、名海内に普し。此人性、色情を愛して妻妾數人をたくはへ八旬に近き年に至る迄時々青樓に遊んで多淫を興す、然るに美音壯年に異ならず起居また衰へすと、予竊にうたがふ、多房の生命に害あること水火より甚し、然るに身傷をうけず上壽を保て美音むかしに異ならず、起居またすこやかなるとは如何なる故たることをしらす、因て其生平の所行を聞に、性好んで多淫を事とすといへども唯交接するのみにして精液をば閉て泄さずといへり。宜なるかなその壽して身衰へざる事この人暗に千金方の秘決を得たりといふべし。これによつて見るときは、千金方の論奇怪に似たりといへどもその人を欺ざること據とするにたれり。

男女交會の道は子孫を廣ふし後嗣を得るを本とす。古人曰、不孝に三あり、後なき

を大なりとすといへり。然して人の子あると子なきとみな天の命する處にして人為に
 あらず、人如何に子孫を生ぜん欲すとも天これをゆるさざれば得べからざるは嗣の
 有無果して天にあつて人にあらざればなり。然れども惣て天命にゆだねるは人事を仕
 盡して上の事也。人の力のおよぶだけの事をつとめてしつくすを人事を盡すといふ。
 人事を盡さずして天にゆだねるは天を誣る也。人の業を盡して後は天のはからひにま
 かすべきなり。譬は醫家の病を治するも人事なり、天にあらざる、薬用の誤もなく保
 護の至らぬところもなくして死するは天命なり。或は醫家の誤治に死し保養の宜し
 からざるは死するは人事の盡ざる處にして非命也。未天命に歸すべからざるが如し。
 然らば嗣を得るの命は天にありて嗣を求るの道は人にあり、廣嗣紀要、古庵曰、婦人
 子なきの因四つあり、或は經候調はず、或は血不足し、或は病毒あり、或は交接節に
 過ぐ。この四つはみな子なきの因なり。四つのうち最多房は求嗣に害あり、いかに
 となれば柳巷花街の妓女娼婦妊娠するもの甚稀なり、假令たま／＼生育するも、生
 るゝ子多病短命なるを以て多房の生育に害あるを見つべし。凡そ人嗣を得んと欲せば

その經候を調へ、その血の不足を補ひ其病毒を去りその情慾を節にすべし。山に草木
 あらざるはなし。人豈生育せざらんや、嗣の有無は天命にかゝるといへども人事を盡
 さざる人其心を窮めざるべけんや。

嗣を求るの道本を固ふするを主とす。時をしるを要とす。本とは何ぞや、男子交接
 を節にして、妄りに精液を泄さざるなり。交接を節にして、妄りにもらさざれば精氣
 盛なり。婦人も交接を節にして、精氣をもらさざれば經血調ふ。男精盛に女經調ふは
 子あるの基なり。時とは何ぞや。交會のあわる女の情しきりに動き心もだへあくがれ
 て快美忍べからざるの美時あり。娼樂育の氣これに觸るを以てなり。これ子宮開け
 男子の精を受て胎を結ぶ妙合大和の佳期なり。この時にあつて男子氣をたいらかに
 して精を施しもらせばたゞちに子宮に藏て胎かならず成る。若夫強く盛なる男婦い
 また兒を得ず、羸弱の士女すでに子ある者あり。これ一時の虚實にして然るのみ定理
 とすべからず、凡そ天地の物を生ずるも必ず娼媼の時あつて萬物化生す。猫犬の至
 微なるも妊を受んとする時はその雌必ず狂ひ奔りて雄を呼びさけぶ。娼媼の氣これに

觸るを以て自やむことあたはざるなり。これ天年の節候生化の眞機なり。人は萬物の靈にして猫犬をおなじふせずといへども其氣の感じ動くこと異なることなし。

廣嗣紀要曰、婦人經水まさに絶て金水僅に生ず、此時子宮開けてすなはち精をうけて胎を結ぶの時なり。この佳期を過れば子宮閉て胎を受すと云々。予が今本文に擧ぐる所は袁了凡了説に本づくものにしてこの説とたがへり。何れが是なることをしらす、二説ともに擧存して來哲の成説をまつといふ。

妊娠の兆既にあらはれば交接を慎べし。近世傷産の婦人甚多し。而て多房を以て誤るもの十にして七八なり。多房にして胎墮るに兩道あり。月いまだ満ざるときは胎氣いまだ堅からず、この時しばしば交接して精氣を動かせば、胎氣食を失ふ故件事あたはずしておつ。亦月滿て後は胎形堅實にして心下より小腹にわたかまる。此時しばしば交接して胎を推すときは胎をこない傷れて保ち難くしておつ。凡そ妊娠一度胎墮れば其次も大概その月時にあたつておつるものなり。かゝる人は藥を服して經血を調へ情慾を慎んで精氣を養ひ墮胎のうれひを免るべし。今の子なしといふもの大體こ

れ一二月にして胎おつるなり。ことごとく娠を受ざるにはあらず、故に初交の後もつとも將息して可なり。交接を恣にして其子宮をみだることなかれ。妊娠して後怒らすべからず、勞せしむべからず、遠行せしむべからず、重き物を擧しむべからず、しばし洗浴せしむべからず。

産後病なくすこやかなりとも百日よりうちに夫婦室をおなじふすべからず、婦人新産脱血の後經血いまだ調はずして交接すれば、血氣動搖して崩漏の急症を發し、或は頭痛、頭眩、耳聾、耳鳴、驚狂、痿癱等の終身治し難き病を生ず。或は乳汁乏しくなる、慎を加ふべき事なり。産後病ある婦人は禁戒百日に限らず經血能整ひ諸病愈るを度とす。又交接の間は勿論、交接の前後小兒に乳汁をあたふべからず、小兒淫火を受て驚風、疳疾等の病を發す、しらすんばあるべからず。

男女精氣の虚耗に因て出見る病症甚多端にして枚擧べからずといへども、其大略を謂んに、先づ瞳子散大して眼中見ばりよわく、兩目黯黒ありて物を見守る事あたはず、時として目前に黒花を生じ、或頭眩、目瞑、髮落、耳中虚鳴、或吐虚、

衄血する人、面色及肢體色青白、或黄て光澤少なく肌膚甲錯して和潤ならず、咽乾、唇燥、舌紅滑にして渴を發し、或は兩頰赤く頭面燥熱て酒に酔るが如く風寒のうち坐るが如く、或煩熱とて手掌、足心常に熱し冷水にひたしたく、氷石を握りたき思ひをなす人、肢體怠惰瘥症て四肢及腰膝寒冷、或指先痿痺、或肩脊常に虚寒ありて外邪に感じ易く、寒氣を恐るゝこと蛇蝎の如く亦暑氣をも堪忍ぶことあたはざる人、左の乳下および臍傍動氣強く物に驚き易く、心人煩悸、怔忡心胸恍惚として夢多し、多く睡中おそはれやすく、さしてもなき事も深く心に懸り虚煩して安眠する事を得ざる人、腹なり上ばりにして小腹の腰脚力なく臍下を按て見るに虚濡、或拘急或不仁人、肩脊強痛、時に氣腹より物に上衝、胸脇脇腹虚脹し水飲溜り易ふして嘔噦を發し、或心下痞、飲食味ひなく少し食しても大に飽滿しばし時過れば忽ち饑に臨み、或腹の二行通り驟急て痛み行動倦怠疾行する時は大に喘滿氣急する人、陰頭寒、小便頻數にして餘瀝たえず、或小便水色清白、或赤濁あり、或夢交とて夢中に交接して精を泄し、失精とて時ならず精おのづから泄るゝ人情慾動き易ふして陰根

勢ひ弱く事にのぞみて精液忽泄て陰根早く痿しぼみ、或一夕數會しても陰根益盛にして慾火消す、或精液に血餘ある人、骨蒸潮熱とて、日晡前寒熱往來を發し、自汗盜汗出、心中煩悶日に羸瘦、喘急短氣、腰脚力なく四肢沉重腋下より勞汗出咳嗽聲啞常に、痰沫多く或時は痰に血餘あり、或頭重ふしてあがらず臥ことを好んで起ことを惡む等の症はみな是虚耗の症狀にして恐るべき大兎の兆なり。若症ある人は房中の慎を專にして早く保護を加へ二豎子、胃膏にかくるゝの大患を免がるべし。

昭和九年十二月五日印刷
昭和九年十二月十日發行

養生訓

【定價金壹圓五拾錢】

校訂者 大澤 一六

發行者 荻原 一男
東京市神田區神保町一丁目三十五番地

印刷者 尾崎 元治
東京市深川區新大橋三丁目六番地ノ二

不許
複製

9. 12. 6

東京市神田區神保町一丁目三十五番地

發行所 荻原 文館

振替東京六〇七九三番
電話神田(26)三〇三八番

61
443

10

LD

10

LD

終