

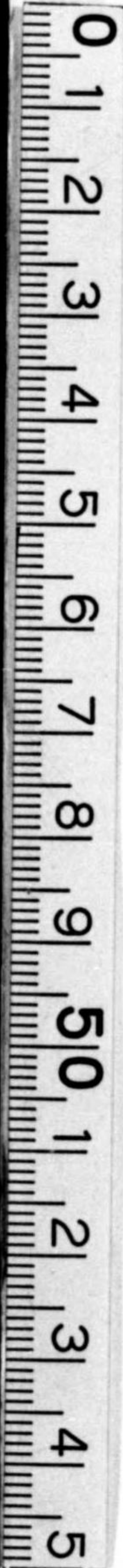
61-443



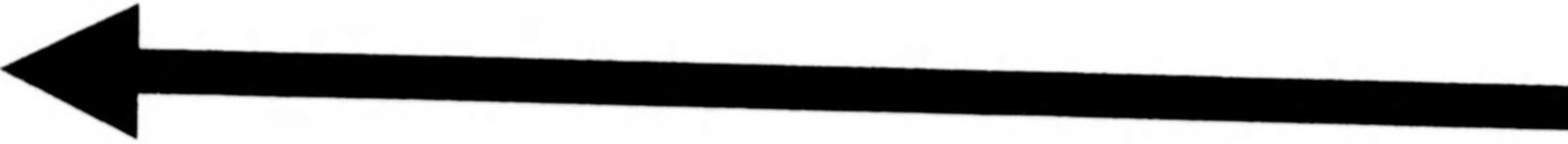
1200501274717

51

43



始



61

67-443



43



貝原益軒原著  
大澤一六校訂

貝原益軒養生訓

東京 荻原星文館



### 例言

一、益軒貝原篤信先生は、今より三百餘年前筑前福岡に生れ、八十五歳で逝かれた。徳川時代を通じての偉大なる儒者であり、社會教育家であつた。博學、多識、有徳謙讓は其比を見ないであらう。

一、門人竹田春庵の撰した、墓誌の銘には左の通りにある。

恭黙思道	極精造微	愛物爲務
事天不欺	韜藏増顯	謙遜愈輝
遺訓存策	後學久依	

一、其著書は、數十部數百冊の多きに達して居る。特に驚嘆すべきは、其が退官後、老齡七十歳を越えて、大著述を致された事である。本書「養生訓」は實に先生八十四歳の折の著述である。翌年更に慎思錄、大疑錄等の大著を完成されて、八十五歳を以て逝かれた。其精力の旺な事と、社會民生のために志された事とは、我學者中稀有の事であらう。

一、文章は平易、譬は卑近、何人の耳にも入り易い。特に本書の如きは、反復して常人の常道を説かれ、天に則り境に就き、心の持ち方、身の動し方、食物、薬餌、男女の交りに到る迄、生平の途を親切に指導されて居る。

一、我々は如何に歐米風の生活をしようとしても、此風土に日本人として在る限りは、血も骨も先祖の養生訓に教へらるべきもの多き運命にある。而して本書は其第一と言つてよからう。

一、私は少年時代から本書を愛讀して居た關係で、専門外の事ではあるが、發行所主のすゝめによつて敢て校訂に當つたわけである。

一、本書のフリガナは、原本には甚だ少いが私見によつて之を施した。然し本文獨特の文字と假名づかひとは忠實に之を保存してある。

一、一章、一節、一段は原文のまゝであるが、讀み易からしめんために、ゴヂツク文字の小見出しと句讀點は校訂者が之を施した。此點は明記して責を任ふ。

一、附録も亦天保版原文のまゝのを附けた。各節の最初をゴヂツクとしたのは讀みや

すいためである。

一、昭和七年に私は一度、本書を校訂した事があるが、更に魯魚の誤を正し、かなづかひを確めて、茲に本書に於て極めて正確なものとなし得たと信ずる。

昭和九年秋

# 養生訓 目次

貝原篤信編録

## 卷第一

總論上	三
○人の身	三
○養生の術	六
○人の元氣	九
○一字の至れる要訣	二
○養生の害	一四

○長壽する法……………二

○元氣を保つの道……………三

○慾を忍べ……………六

○未病を治す……………三

卷 第 二

總 論 下……………七

○人の身は労働すべし……………七

○寢食を節せよ……………四

○氣を養ふべし……………四

○氣を調ふる……………七

○養生の要訣は少の一字……………五

○調息の法……………五

卷 第 三

飲 食 上……………六

○元氣と飲食……………六

○食時の五思……………七

○食ふべからざるもの……………八

○食ふべき五物……………八

○飲食に慎め……………九

卷 第 四

飲 食 下……………九

- 珍味佳肴を節せよ ..... 九
- 多く食ふべからざる食物 ..... 一〇
- 食べ合せを禁すべきもの ..... 一一

飲 酒 ..... 一二

飲 茶付烟草 ..... 一三

慎 色 慾 ..... 一四

- 精氣を保て ..... 一五
- 男女交接の期 ..... 一六
- 房中補益 ..... 一七
- 房室の戒 ..... 一八

卷 第 五

五 官 ..... 一九

- 行住坐臥の法 ..... 二〇
- 夜の寝かた ..... 二一
- 全身を撫て摩れ ..... 二二
- 導引は保養の一 ..... 二三
- 髪・齒・眼・足 ..... 二四
- 炬 燵 ..... 二五
- 眼と齒の保健法 ..... 二六
- 火 桶 ..... 二七
- 二 便 ..... 二八



洗 浴……………一四八

○湯浴の時と方法……………一四八

○温泉浴の注意……………一五二

卷 第 六

慎 病……………一五五

○疾 病……………一五五

○病氣と濕氣……………一五八

○中風は下戸に稀なり……………一六〇

○四季の養生……………一六一

○身を處する方……………一六五

擇 醫……………一六七

○醫を選択せよ……………一六七

○醫となる者は……………一六九

○君子 醫……………一七三

○二十年にして良醫……………一七五

○名醫の書……………一八三

○醫術の三要……………一八七

卷 第 七

用 薬……………一九〇

○上醫・中醫・下醫……………一九〇

○薬を用ゐるを慎しむ……………一九三

○長生の薬なし……………一九五

八

○日本の薬は小服なり……………一九六

○婦人の薬・小児の薬……………二〇三

○日本の土宜を知るべし……………二〇五

○泡薬と振薬……………二〇七

○中華の薬劑量……………二一一

○生薑と棗……………二一四

○薬の服み方……………二一七

○煎薬法……………二一九

○諸香正氣をたすく……………二二三

**卷第八**

養レ老……………二三五

○長壽の養氣……………二三五

○老人の保養……………二三八

○静養の心掛……………二三三

育レ幼……………二三八

鍼ハシ……………二三七

灸法……………二二九

養生訓の後記……………二五〇

養生訓附録……………二五〇

杉本義篤撰

養生訓卷第一

總論

○人の身

人の身は、父母を本とし、天地を初めとす。天地、父母のめぐみをうけて  
 生れ、又養はれたるわが身なれば、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ぶらず、  
 天年を長くたもつべし。是天地父母に仕へ奉る孝の本なり。身を失ひては  
 仕ふべきやうなし。わが身の内、少なる皮はだへ、髪、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、慎まず、飲食色慾を恣にし、元氣をそこなひ、病を求め、

生れ付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。人となりて此世に生きては偏へに父母天地に孝を盡し、人倫の道を行なひ、義理に従ひて、なるべき程は壽福をうけ、久しく世にながらへて、喜び樂をなさん事、誠に人の各願ふ處ならずや。此の如くならん事をねがはゞ、先、古の道をかながへ養生の術を學んで、よくわが身をたもつべし。是人生第一の大事なり。人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、之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、良くおもんばかりて、日々に一日を愼しみ、私慾の危をおそるゝ事、深き淵にのぞむが如く、薄き氷をふむが如くならば、命ながくして遂に殃なかるべし、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、たごへば春たねを蒔きて夏よく養へば、必ず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むで久しく行はゞ、身つよく病なくして、天年をたもち長生を得て、久しく樂まん事、必然のしるしあるべし。此理うたがふべからず。

園に草木をうへて愛する人は、朝夕心にかけて水をそそぎ、土をかひ、肥をし、虫を去つてよく養ひ、其のさかへを悦び衰へをうれふ。草木は至りてかろし、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。思はざる事甚だし。夫養生の術を知りて行ふ事、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づさし置きて、わかき時よりはやく此術をまなぶべし。身を愼み生を

養ふは、是人間第一のおもくすべき事の至り也。

○養生の術

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、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、外邪をおそれてふせぐ。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、内慾をこらゆるを以て本とす。本をつとむれば、元氣強くして外邪侵さず、内慾を慎しますして元氣よはければ、外邪にやぶられやすくして大病となり、天命をたもたず、内慾をこらゆるに、其大なる

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す、色慾をつしみて、精氣をおしみ、時ならずして臥さず、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、必ず數百歩歩行すべし。若し久しく安坐し又食後に穩坐し、晝いね、食氣いまだ消化せざるに早く臥しねれば、滯りて病を生じ、久しきをつめば元氣發生せずして、よはくなる、常に元氣をへらす事をおしみて、言語をすくなくし、七情をよきほどにし、七情の内にて取りわき、いかり、かなしみ、うれひ、思ひをすくなくすべし。慾おさえ心を平にし、氣を和にしてあらくせず、しづかにして、さわがしからず、心はつねに和樂なるべし。憂に苦しむべからず、是皆、内慾をこらえて元氣を養ふ道也。又風、寒、暑、濕の外邪をふせぎてやぶられず、此内外の數の慎は養生の大なる條目なり。是をよく慎し守るべし。

凡すべての人、生うれ付つきたる天年てんねんは、おほくは長ながし。天年てんねんをみじかく生うれ付つきたる人ひとはまれなり。生うれ付つて元氣げんきさかんにして、身みつよき人ひとも、養生やうじやうの術すべをしらず、朝夕あさゆふ元氣げんきをそこなひ、日夜にちや精力せいりきをへらせば、生うれ付つきたる天年てんねんをたもたずして、早世さうせいする人世ひじよに多おほし。又また天性てんせいは甚はなはだ虚弱きじやくにして、多病たひやうなれど、多病たひやうなる故ゆゑにつつしみおそれて保養ほやうすれば、かへつて長生ながいきする人ひと、是こゝは父世ふまたよにあり。此この二ふたつは、世間せけん眼前のまへに多おほく見みる所ところなれば疑うたがふべからず。慾よくを恣ほしいにして身みをうしなふは、たごへば、刀かたなを以もつて自害じがいするに同おなじ、早はやきごおそきこのかはりはあれど、身みを害がいする事ことは同おなじ。

「人の命いのちは我われにあり、天てんにあらす」と老子らうし云いへり。人の命いのちはもとより天てんに享うけて生うれ付つきたれども、養生やうじやうよくすれば長ながし、養生やうじやうせざれば短みぢかし。然しかれば、長命ちやうめいならんも、短命たんめいならんも我われが心こころのまゝなり。身みつよく長命ちやうめいに生うれ付つきたる人ひとも、養生やうじやうの術すべなければ早世さうせいす。虚弱きじやくにて短命たんめいなるべきと見みゆる

人ひとも、保養ほやうよくすれば命長いのちながし。是こゝは皆人みなひとのしわざなれば天てんにあらすといへり。もしすぐれて天年てんねんみじかく生うれ付つきたる事こと、顔子がんしなどのごとくなる人ひとにあらすむば、わが養生やしないのちからによりて長生ながいきする理ことわり也なり。たごへば火ひをうづみて爐中ろちゆうに養やしなへば久ひさしくきえず、風吹かぜふく所ところにあらはしおけば忽たちまち消きゆ、蜜橘みかんをあらはに置おけば、としの内うちをもたもたず、もしふかくかくしよく養生やしなへば、夏なつまでたもつがごとし。

○人の元氣

人の元氣げんきは、もと是天こゝ地ちの萬物ばんぶつを生しやうずる氣きなり。是こゝれ人身じんしんの根本こんぽんなり。人ひと、此この氣きにあらざれば生しやうせず、生しやうじて後は、飲食いんじき、衣服いふく、居處きよしょの外物ほかものの助たすけによりて、元氣げんき養やしなはれて命いのちをたもつ。飲食いんじき、衣服いふく、居處きよしょの類るいも、亦また天地てんちの生しやうずる所ところなり。生うるゝも養やしなはるゝも、皆みな天地てんち父母ふぼの恩おんなり。外物ぐわいぶつを用もちて元げん

氣の養とする所の飲食などを、かろく用ひて過さざれば、生付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せば、内の元氣、外の養にまけて、病となる。病おもくして元氣つぐれば死す。たとへば草木に水と肥との養を過せば、かじけて枯るゝがごとし。故に人ただ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。

養生の術は先づ心氣を養ふべし。心を和にし、氣を平らかにし、いかりと慾をおさへ、うれひ、思ひをすくなくし、心をくるしめず、氣をそこなはず、是れ心氣を養ふ要道なり。又臥す事をこのむべからず。久しく睡り臥せば氣滯りてめくらす、飲食いまだ消化せざるに早く臥しね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、半酣をかぎりとするべし。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、節にこゆべからず、又わかき時より色慾をつつしみ、精氣を惜むべし、精氣を多くついやせば下部の氣よはくなり、元氣の根本たへて、必命短かし。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、身を動かす、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。

○一字の至れる要訣

人の耳、目、口、體の見る事聞くこと、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。嗜慾はこのめる慾なり、慾はむさぼる也。飲食、色慾などをこらえずして、むさぼりて、ほしいままにすれば、節に過て身をそこなひ、禮儀にそむく、萬の惡は皆慾を恣にするよりおこる。耳、目、口、體の慾を忍んで、ほしひまゝにせざるは、慾にかつのだなり。もろくの善は皆慾をこらえて、ほしひまゝにせざるよりおこる。故に忍ぶと恣にするは、善と惡とのおこる本なり。養生の人はこゝにおいて專、心を用ひて、恣なる事をおさえて、慾をこらゆるを要とすべし。恣の一字を去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。聖賢といへど免れがたし、されども内氣實してよくつゝしむ防がば外邪のおかす事も亦まれなるべし。飲食色慾によりて、病生ずるは、全くわが身より出る過なり。是天命にあらず、わが身のことがなり。萬の事天より出

るはちからに及ばず、我が身に出る事は、ちからを用てなしやすし。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。親に孝あり、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、事ごとに心を小うして、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、人慾を恐れてつゝしむ忍ぶにあり、是、畏るゝは慎しむにおもむく初なり。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」の字を説きて曰、敬は畏の字これに近し。



○養生の害

養生の害二あり、元氣をへらす一なり、元氣を滯らしむる二也。飲食、色慾、勞働を過せば元氣やぶれてへる。飲食、安逸、睡眠を過せば滯りてふさがる。耗と滯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。身は心のやつこなり。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、薬と鍼灸を用るはやむ事を得ざる下策なり。飲食色慾を慎しみ、起臥を時にして、養生を良くすれば病なし。腹中の痞満して食氣つかゆる人も、朝夕歩行し身を勞働して久坐久臥を禁せば、薬と針灸を用ひずして、

痞塞のうれひなかるべし。是れ上策とす。薬は皆氣の偏なり。參芪木甘の上薬といへども病に應せざれば害あり。況、中下の薬は、元氣を損じ他病を生ず。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、妄に灸すれば、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、鍼灸薬を用ゆべからず、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、外邪を慎しみ防ぐ。かくのごとく、常に行なへば、鍼灸薬を用ずして、病なし。是、君子の行ふ處、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。病おこりて薬を服し、いたき鍼、あつき灸をして、父母よりうけし遺體にきづつけ、火をつけて、熱痛をこらえて身をせめ、病を療すは甚末の事、下

策なり。たとへば、國をお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、攻め打つ事を用ひず。又保養を用ひずして、只薬と針灸を用  
 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。百度戦つて百度かつともたつとぶに足らず。養生をよくせずし  
 て、薬と針灸を頼んで病を治するも、又かくの如し。  
 身體は、日々少づゝ勞動すべし、久しく安坐すべからず。毎日飯後に必  
 ず底圃の内、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 此、日々朝晩運動すれば、針灸を用ひずして、飲食氣血の  
 滯なくして病なし。針灸をして、熱痛甚しき身の苦しみをこらえんよ  
 り、かくの如くせば痛なくして安樂なるべし。

○長壽する法

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ず。長  
 命なる人すくなし。五十なれば不夭と云てわか死にあらず。人の命なんぞ  
 此の如くみじかきや。是、皆養生の術なければなり。短命なるは生れ付て  
 短きにはあらず。十人に九人は皆みづからそこなへるなり。こゝを以、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  
 もいまだしらす。五十に至らずして死するを天といふ。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知り、月々にいまだ能せざる事をよくす。是の故に學問の長進すること、知識の明達なる事も、長生せざれば得がたし。ここを以、養生の術を行なひ、いかにもして天年をたもち、五十歳をこえ、成べきはば彌長生して、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、此術に志だにふかくば、長生をたもつ事、人力を以いかにもなし得べき理あり、疑ふべからず。只氣あらくして、慾をほしいまゝにして、こらえず慎なき人は長生を得べからず。およそ人の身はよはくもろくして、あだなる事風前の燈の消えやすきが如し。あやうきかな、常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、飲食の慾、好色の慾、睡眠の慾、或怒、悲、憂を以身をせむ。是等は皆我身の内よりおこりて、身をせむる慾なれば内

敵なり。中につゝて飲食好色は内慾より外敵を引入る、尤もおそるべし。風寒暑濕は身の外より入て我を攻るものなれば外敵なり。人の身は金石に非ず、やぶれやすし。況、内外に大敵をうくる事かくの如にして、内の慎み、外の防なくしては多くの敵にかちがたし。至りてあやうきかな。此の故に人々長生をたもちがたし、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、必せめ亡されて身を失ふ。内外の敵にかちて身をたもつも、其術をしりて能ふせぐによれり。生れ付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知なくして、兵の道をしらざれば敵にかちがたきごとし。内敵にかつには、心つよくして忍の字を用ゆべし。忍はこらゆる也。飲食好色などの欲は心つよくこらえて、ほしいまゝにすべからず。心よは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。風寒暑濕にあはゞ、おそれて早くふせぎしりぞくべし。忍の字を禁じて、外邪をこらえ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云へり。四氣の風寒尤もおそるべし。久しく風寒にあたるべからず。凡、是れ外敵をふせぐ兵法なり。内敵にかつには、けなげ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。けなげなるはあしし。

○元氣を保つの道

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つて後、苗に水をそぎ肥をして養ふ。養生も亦かくの如し。まづ害を去つて後よく養ふべし。たとへば悪を去つて善を行ふが如くなるべし。氣をそこなふ事なくして養ふ事を多くす。是れ養生の要なり。つとめ行なふべし。およそ人の樂しむべき事三あり。一には身に道を行ひ、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。故に富貴は此三樂の内にあらず。もし心に善を樂まず、又養生の道をしらすして、身に病多く其はては短命なる人は、此三樂を得ず。人となりて、此三樂を得る計なくんばあるべからず。此三樂なくんば、いかなる人、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、今の世はすでに其半に過たりとなん。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足らず、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じ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、身をやすめお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、元氣めぐらす、食氣とこほりて病おこる。ことに臥す事をこのみ、ねぶり多きをいむ。食後には必ず數百歩歩行して、氣をめぐらし食を

消すべし。ねぶりふすべからず。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おこたらず、士となれる人は、いとけなき時より、書をよみ、手を習ひ、禮樂を學び、弓を射、馬に乗り、武藝をならひて身をうごかすべし。農工商は、各其家のことわざをおこたらずして朝夕よくつとむべし。婦女はことに内に居て、氣鬱滯しやすく病生じやすければ、わざをつとめて身を勞動すべし。富貴の女も親、しうと、夫によくつかへてやしなひ、おり、ぬひ、うみ、つむぎ、食品をよく調るを以て職分として、子をよくそだて、常に安坐すべからず、かけまくもかたじ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、おらせたまふこと、日本紀に見えたらば、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れ養生の道なり。つとむべき事をつとめず、久しく安坐し、ねぶり臥す事をこのむ、是れ大に養生に害あり、かくの如くなれば病おほくして短命なり、戒むべし。

人の身のわざ多し。其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、其術を知らざれば、其事をなしがたし。其の内、いたりて小にていやしき藝能も、皆其術をまなばず、其わざをならはざれば其事をなし得がたし。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也といへども、其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やらんで三才とす、かく貴とき身を養ひ、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。其術をまなばず其事をならはすしてはなごかなし得んや。然るにいやしき小藝には必ず師をもとめ、おしえをうけて其術をならふ。いかんとなれば其器用あれ

ごも其術を學ばずしてはなし難ければなり。人の命はいたりて貴とく是れをやしなひて、たもつは至りて大なるを、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得て生れ付たる天年をよくたもたんや。故に生を養なひ命をたもたんと思はゞ其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、其術をつとめまなばずんば其道を得べからず。其術をしれる人ありて、習得ば千金にも替がたし。天地父母よりうけたるいたりておもしき身もちて、これをたもつ道をしらで、みだりに身もちて大病をうけ身を失なひ、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されり。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。此の如くにては、たとひ百年のよはひをたもつとも、樂なくして苦み多し。長生も益なし。いけるばかりを思ひでにすともいひがたし。

或人の曰、養生の術、隱居せし老人、又年わかしくしても、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、養生成がたかるべし。かゝる人もし養生の術をもつばら行はゞ、其身やはらかに、其のわざゆるやかにして、事の用にたつべからずと云ふ。是れ、養生の術をしらざる人のうたがひ、むべなるかな。養生の術は安閑無事なるを專とせず、心を靜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、戸樞はくちるが如し。是れうごく者は長久なり、うごかざる者はかへつて命みじかし。是を以て、四民ともに事をよくつとむべし。安逸なるべからず。是れすなはち養生の術なり。

或人疑ひて曰、養生をこのむ人は、ひとえにわが身をおもんじて、命をたもつを專にす。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お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、命をおしみ、義をうしなふべしと云。答て曰、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なふ。其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、命を保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おるの義なり。常におるの道と變に居るの義と同じからざる事をわきま

ば、此の疑なかるべし。君子の道は、時宜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、堅固にたもたずんば、大節にのぞんでつよく戦ひをあげみて命をすつること、身弱くしては成がたかるべし。故に常の時、よく氣を養はんと、變にのぞんで勇あるべし。

○慾を忍べ

いにしへの人、三慾を忍ぶ事をいへり。三慾とは、飲食の慾、色の慾、睡の慾なり。飲食を節にし色慾をつつし、睡をすくなくするは、皆慾をこらゆるなり。飲食、色慾をつつしむ事は人知れり。只睡の慾をこらえて、いぬる事をすくなくするが、養生の道なる事は、人しらす。ねぶりをすく

なくすれば、無病になるは、元氣めぐりやすきが故なり。ねぶり多ければ元氣めぐらずして病となる、夜更けて臥しねぶるは良し、晝いぬるは尤も害あり。宵にはやくいぬれば、食氣とこほりて害あり、ことに朝夕、飲食のいまだ消化せず、其氣いまだめぐらざるに、早くいぬれば飲食とこほりて元氣をそこなふ。古人、睡慾を以、飲食色慾にならべて、三慾とする事むべなるかな。おこたりてねぶりを好めば、くせになりて睡多くしてこらえがたし。ねぶりのこらえがたき事も、又飲食、色慾と同じ。初めはつよくこらえざればふせぎがたし。つとめてねぶりをすくなくし、ならひてなれぬれば、おのづからねぶりすくなくし。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、氣へりて又氣のぼる。甚だ元氣をそこなふ。言語をつゝしむも亦徳をやしなひ身をやしなふ道なり。



古語に曰、莫大の禍は起于須臾不<sub>レ</sub>忍。須臾とはしばしの間を言。大なる禍はしばしの間慾をこらえざるよりおこる。酒食、色慾などしばしの間少の慾をこらえずして、大病となり一生の災となる。一盃の酒、半椀の食をこらえずして病となる事あり。慾をほしのまま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成て、大なる禍となるごとし。古語に曰、犯時 微 若<sub>ニ</sub>秋毫<sub>一</sub>成<sub>レ</sub>病 重泰山の如し。此言むべなるかな、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、生れ付、つよく若くさかんなる人も、天年をたもたずして、早世する人多し。是、天のなせる禍にあらず、みづからなせる禍也。天年とは云ひがたし。つよき人はつよきをたのみて、つゝしまさ

る故に、よはき人よりかへつて早く死す。又體氣よはく、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。是れよは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、慎むと不<sub>レ</sub>慎とによれり。白樂天の語に、福と禍とは、慎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ぼりて、人にへつらひ佛神にいのり求むる人多し、されども其しるしなし。無病長生を求めて、養生をつつしみ、身をたも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。得難き事を求めて、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、流行して滯らざれば、四時長く行はれ、百物よ

く生る。偏にして滯れば、流行の道ふさがり、冬あたたかに夏さむく、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。氣血良く流行して滯らざれば、氣つよくして病なし。氣血流行せざれば、病なる。其の氣上に滯れば頭疼眩暈となり、中に滯れば心腹痛となり、痞満となり、下に滯れば腰痛脚氣となり、淋疝痔漏となる。此故に、よく生を養ふ人は、つとめて元氣の滯なからしむ。

養生に志あらん人は、心につねに主あるべし。主あれば、思慮して是非をわきまへ、忿をおさえ、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、忿と慾をこらえず、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、必ず後に殃となる。酒食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。はじめにこらゆれば、必ず

後のよろこびとなる。灸治をしてあつきをこらゆれば、後に病なきが如し。杜牧が詩に忍過事堪喜といへるは、慾をこらえすまして後は、よろこびとなるなり。

○未病を治す

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えず、風寒暑濕の外邪をふせがざれば、其お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、苦き藥にて身をせめ、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いとなる。孫子が曰、よく兵を用る者は赫々の功なし。云意は兵を用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かはずして勝ばなり。又曰、古の之善勝者勝於易勝者也。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。是れ上策なり。是れ未病を治するの道なり。養生の道は恣なるを戒とし、慎を専とす。恣なるとは、慾にまかせてつゝしまざるなり。慎は是れ恣なるのうらなり。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。俗のこごわざには用心は臆病にせよと云が如し。孫真人も、養生は畏るゝを以て本とすと云へり、是養生の要なり。養生の道においては、けなげなるはあしく、おそれつゝしむ

事、常にちいさき一はしを渡るが如くなるべし。是れ畏るゝなり。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、慾をほしむまゝにする故に、病おこりやすし。すべて病は故なくともなしくはおこらず、必慎しまざるよりおこる。殊に老年はよはし、尤おそるべし。畏ざれば老若とも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。古人のをしえに養生のいたれる法あり、孟子にいはゆる寡慾これなり。宋の王應素も身を養ふ事は慾を寡するにしくはなしと云ふ。省心録にも多慾則傷生と云へり。およそ人の病は皆わが身の慾をほしむまゝにして、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わたるべし。胸の中一所にあつむべからず



いかりかなしみ、うれひ思ひあれば、胸中一所に氣とごこほりてあつまる。七情の過て滯るは病の生る基なり。

俗人は慾をほしきにして、禮儀にそむき、氣を養はずして天年をもたず。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、故に禮儀をすてつとめず、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、此の三つは共に君子の行ふ道にあらず。

## 養生訓卷第二

### 總論下

#### ○人の身は勞働すべし

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、すぢかひにしばくなづべし。腰をもなで下して後、下にし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、必ねぶり臥すべからず、久しく坐しねぶ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。おりく五六町

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動をなすべし。吾が起居のいたつがはしきをくろしまず、室中の事奴婢をつかはずして、しばしくみづからたちて吾が身を運用すべし。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に心を勞せず、是れ清心省事の益あり、かくの如くにして常に身を勞動すれば、氣血めぐり、食氣とどこほらず、是養生の要術也。身をつねにやすめおこたるべからず、我に相應せる事をつとめて、手足をはたらかすべし。時にうごき時に静なれば、氣めぐりて滯らず静に過ればふさがる。動に過ればつかる、動にも静にも久しかるべからず。

華佗が言に「人の身は勞動すべし。勞動すれば穀氣きえて血脈流通す」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。呂氏春秋に曰、「流水不腐、戶樞不蠹、動也、形氣亦然。」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車は虫くはず、此二つのものはつねにうごくゆへわざはひなし、人の身も亦かくのごとし。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、是れ養生の道に於て尤もいむべし。

千金方曰、養生乃道久行久座久臥久視ことなかれ。

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

臥さばかたわらに人をおきて少しねぶるべし。久しくねぶらば人に呼びさまさしむべし。

日長き時も晝臥すべからず。日永き故夜に入て人により、もし體力つかれて早くねぶることをうれへば、晩食の後身を勞動し、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ぐるは尤よし。

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む、是皆わざはひの本也。刃のときをたのんでかたき物をきれば刃折る。氣のつよきをたのんで、みだりに氣をつかへば氣へる。脾胃の強きをたのんで、飲食色慾を過せば病となる。

爰に人ありて、寶玉を以てつぶてとし、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、至りてかるき物を得んとすればなり。人の身は至りておもし、然るに至りて輕き小なる慾をむさぼりて、身をそこなふは輕重をしらすといふべし。寶玉を以て雀をうつがごとし。

心は樂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。凡そわが身を愛し過すべからず。美味をくひ過し、芳醞をのみ過し、色をこのみ、身を安逸にしておこたり臥す事を好む。皆これ吾が身を愛し過す故にかへつて吾が身の害となる。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。長命をたもちて久しく安樂ならん事を願はゞ、慾をほしいまゝにすべからず。慾をこらゆるは長命の基也。慾をほしいまゝにするは短命の基也。

恣ほしいまなること、忍しのぶとは、是これ壽いのちながきと天いのちみじかきとのわかるゝ所ところ也。

易えきに曰いはく、思ヒ患チカ豫ネテ防セ之ヲ。いふ意は、後の患うれひをおもひ、かねてそのわざはひをふせぐべし。論語にも「人遠ひそき憂おもなれば必ず近ちかきうれひあり」との玉たまへり。是これ皆みな、初はじめに慎つしんで終おひりをたもつの意いなり。

人慾ひごをほしいまゝにして樂たのむは、其その樂たのしみ未いまだ盡つきざる内うちにはやく憂うれひ生せうず、酒食色慾しゆしよくしきよくをほしいまゝにして樂たのしむ内うちに、はやくたゞりをなして苦くるしみ生せうずるの類るみ也。

人ひと毎日晝夜まいにちちゆうやの間あひだ、元氣げんきを養やしなふ事ことと元氣げんきをそこなふ事こととの、二の多少たせうをくらべ見るべし。衆人しゆうじんは一日の内氣いちにちのうちきを養やしなふ事は常にすくなく、氣きをそこなふ事は常に多おほし。養生の道やうじやうみちは元氣げんきを養やしなふ事ことのみにて、元氣げんきをそこなふ事ことなかるべし。もし養やしなふ事はすくなく、そこなふ事こと多く、日々にちくつもりて久ひさしければ、元氣げんきへりて病生やまひせうじ死しにいたる。この故ゆゑに衆人しゆうじんは病多やまひおほくして短命たんめいなり。

かぎりある元氣げんきをもちて、かぎりなき慾よくをほしいまゝにするはあやふし。

古語こご曰いふ、日慎にちしん一日壽終いちにちじゆうしゆう無ワザ殃ハイナシ。言いふは一日々々いちにちくくをあらためて朝あしたより夕ゆふまで毎日まいにちつつしめば身みにあやまちなく、身みをそこなひやぶる事ことなくして壽いのちながくして天年てんねんをおほるまでわざはひなしとなり。是これ身みをたもつ要道えうどうなり。

飲食色慾いんじよくしきよくをほしいまゝにして、其そのはじめ少すこしの間あひだ、わが心こころに快こころよき事は後のちに必ず身みをそこなひ、ながきわざはひとなる。後のちにわざはひなからん事を求めば、初はじめめ吾わが心こころに快こころよからん事をこのむべからず。萬よろづの事はじめ快こころよくすれば必ず後のちの禍わざはひとなる、はじめつとめてこらゆれば必かならず後のちの樂たのしみとなる。

○寝食を節せよ

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

らはす、色慾をつつし、精氣をおし、怒哀憂思を過さず、心を平にして、氣を和らぎ、言をすくなくし、無用の事をはぶき、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。是れ養生の要なり。

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、つとに起き、よはにいねて、晝いねず、常にわざをつとめておこたらず、ねぶりふす事をすくなくして、神氣をいさぎよくし、飲食を少くして腹中を清虚にする。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、發生の氣其養を得て、血氣をのづからさかんにして、病なし。是れ寢食の二の、節に當れるは又養生の要なり。

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。いはんや一とせをすぐる間、四の時、折りくの樂、日々にはまりなきをや。如此にして年を多くかさねば、其の樂長久にして、其しるしは壽かるべし。知者の樂み、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、氣を和かにし言をすくなくし、しづかにす。是れ徳を養ひ身をやしなふ。其の道一なり。多言なると、心さはがしく氣あらきは、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ふ。又寒氣は壽とも云へり。山中はさむくして、人身の元氣をどちかためて、内にたもちてもらさず、故に命ながし。暖なる地は元氣もれて、内にたもつ



事ことすくなくして命いのちみじかし。又山中またさんちゆうの人は、人のまじはり少すくなく、しづかにして元氣げんきをへらさず、萬よろづごもしく不自由ふじゆうなる故ゆゑおのづから慾よくすくなし。殊ことに魚類ぎよるうまれにして、肉にくにあかず、是れ山中さんちゆうの人命ひさいのちながき故ゆゑなり。市中しちゆうにありて人に多おほくまじはり、事ことしげれば氣きへる。海邊うみべの人魚肉じんぎよにくを常つねに多おほくくらふゆへ、病やまひおほくして命いのちみじかし。市中しちゆうにおり、海邊うみべに居あても、慾よくを少すくなくし、肉食にくじゆくをすくなくせば害がいなかるべし。

○氣を養ふべし

ひとり家いへに居あて、閑ひまに日ひを送おくり、古書こしょをよみ、古人こじんの詩歌しいかを吟ぎんじ、香かうをたき、古法帖こほうてふを玩もてあそび、山水さんすいをのぞみ、月花つきはなをめ、草木くさきを愛あいし、四時じの好景こうけいを玩もてあそび、酒さけを微醉びすいにのみ、園菜ゑんさいを煮にるも、皆是みなこれ心を樂たのましめ氣きを養やしなふ助たすけなり。貧賤ひんせんの人も、此この樂たのしみつねに得えやすし、もしよく此樂このたのしみをし

れらば、富貴ふうきにして樂たのしみをしらざる人にまさるべし。

古語こごに忍しのは身の寶たからなり也と云へり。忍しのべば殃わざはひなく不レ忍レ殃わざはひあり。忍しのぶはこらゆるなり、ほしいままならざるを云ふ。忿いかりと慾よくとはしのぶべし。およそ養生やうじやうの道みちは、忿慾ふんよくをこらゆるにあり、忍しのの一字いち守まもるべし。武王ぶおう銘めい曰い、忍しの之須す臯ニ全ニ汝軀ニ。書曰しよ、必有必ず忍其乃有レ濟レ。古語こご云莫大之過起ニ於須臾ニ不レ忍レ。是れ忍しのの一字いちは身を養やしなひ、徳とくを養やしなふ道みちなり。

胃いの氣きは、元氣げんきの別名べつめいなり。冲和ちゆうわの氣き也。病やまひ甚なしくしても、胃いの氣きある人は生いく、胃いの氣きなきは死しす。胃いの氣きの脈みやくとは長ながからず短みじかからず、遅ちならず速すみならず、大だいならず小せうならず、年としに應おうずる事中和ことちゆうわにしてうるはし。此この脈名みやくなづけて言いがたし、ひとり心に得えべし。元氣げんき衰おとろへざる無病むびやうの人の脈みやくかくの如ごとし。是れ古人こじんの説せつなり。養生やうじやうの人ひと、つねに此脈このみやくあらんことをねがふべし。養生やうじやうなく氣きへりたる人はわかくしても此脈このみやくともし、是こゝ、病人びやうにんなり。

病脈のみ有て、胃の氣の脈なき人は死す。又目に精神ある人は壽し。精神なき人は天し。病人をみるにも此術を用ゆべし。

養生の術、莊子が所謂庖丁が牛をさ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、うすき刃をもつてひろき骨節の間に入れ、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さきしに、刀新にさき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、世にさわ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、氣ひらけ過てへる。我れひとり居て憂ひ悲しみ多ければ、氣むすぼはれてふさがる。へるとふさがるとは元氣の害なり。

心を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

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、常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、過あらば一たびは吾が身をせめて二度悔す、只天命をやすんじてうれへず、是れ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也。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、おしみて吐くべからず、こゝ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。遠く吐くべからず。水飲津液すでに滯りて、痰となつて内にありては、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。此理をしらざる人、痰を吐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、薬を服し、又鍼灸をみだりに用ひたりを爲す事多し。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。病に應ずると應せざるをえらばず、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、其病と其治との當否をよくえらんで用ゆべし。其の當否をしらでみだりに用ゆれば、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、皆ならひより起る。養生のつつしみ、つとめも亦しかり。つとめ行ひておこたらざるも、怨をつつしみこらゆる事も、つとめて習へば後にはよき事になれて、つねとなり苦しからず。又つつしまずし

てあしき事になれ習ひくせとなりては、つつしみつとめんとすれどもくらしみてこらへがたし。

萬の事皆わが力をはかるべし。ちからの及ばざるを、しゐ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。

わかき時より老に至るまで、元氣を惜むべし。年わか健康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、わかき時元氣をおしますして、老て衰へ身よはくなりて初めて保養するは、たとへば財多く富める時おごりて財をついやし、貧窮になりて財ともしき故初めて儉約を行なふが如し。行はざるにまされどもおそくして其しるしすくなし。

氣を養ふに畜の字を用ゆべし。老子此ノ意を云へり。畜はおしむなり。元氣をおしみて費さざるなり。たとえば吝畜なる人の、財多く餘あれども

惜しみて人にあたへざるが如くなるべし。氣をおしめば元氣へらすして長命なり。

養生の要は自ら欺くことをいましてよく忍ぶにあり、自ら欺くとは、わが心にすで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、悪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也。食の一事を以ていはば、多くくらふがあしきと知れども、あしきをきらふ心、實ならざれば多くくらふ。是れ自欺也。其餘事も皆これを以しるべし。

世の人を多くみるに、生れ付て短命なる形相ある人はまれなり。長壽を生れ付たる人も、養生の術をしらで行はざれば、生れ付たる天年をたもたず、たとへば彭祖といへど刀にてのごぶをたたば、なごか死なざるべきや。今の人の欲をほしいまゝにして、生をそこなふは、たとへば自らのご

ぶをたつが如し。のごぶをたちて死ぬると、養生せず欲をほしいまゝにして死ぬると、おそきと早きとのかはりはあれど、自害する事は同じ。氣つ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保たず、是自害する也。

凡の事十分によからん事を求むれば、わが心のわづらひとなりて樂なし、禍も是より起る。又人の我に十分によからん事を求めて、人の足らざるをいかりどがむれば、心のわづらひとなる。又日用の飲食、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。十分によからん事を好むべからず、是皆わが氣を養なふ工夫なり。

或人の曰、養生の道、飲食色慾をつつしむの類、われ皆しれり。然れども、つつしみがたくほしいまゝになりやすき故、養生なり難しといふ。我おもふに是れいまだ養生の術をよくしらざるなり、よくしれらばなごか養生

の道を行はざるべき。水に入ればおぼれて死ぬ。火に入ればやけて死ぬ。砒霜をくらはば毒にあてられて死ぬる事をば、たれもよくしれる故、水火に入り砒霜をくらはひて死ぬる人なし。多慾のよく生をやぶること、刀を以て自害するに同じき理をしれば、なごか慾を忍ばざるべき。すべて其理を明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、井に落ちて死ぬるが如し。灸をして身の病をさる事を知れる故、身に火をつけ熱くいためるをこらえて多きをもちとはす、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苦しむれば、天のせめ人のとがめありて、必吾が身のわざはひとなる事は、其の理明らかなれども、愚者はしらず、危き事を行なひ、わざはひを求むるは不知よりおこる。盗は只たからをむさぼりて、身のとがにおち入事を知らざるが如し。養生の術を良くしれら

ば、なごか慾にしたがひてつつしみますやはあるべき。

聖人やゝもすれば樂を説き給ふ。わが愚を以て聖心おしはかりがたしといへども、樂しきは是人のむまれ付たる天地の生理なり。樂しますずして、天地の道理にそむくべからず。つねに道を以て、欲を制して樂を失なふべからず、樂を失なはざるは養生の本也。

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、是長生の術也。此の術を信じ用ひば、此術の貴とぶべき事、あだかも萬金を得たるよりも重かるべし。

萬の事、十分に満て、其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、此言むべなるかな。酒十分にのめばやぶらる、少のんで不足なるは、樂みて後のうれひなし。花十分に開けば盛

過て精神なく、やがてちりやすし。花のいまだひらかざるが盛なりと古人いへり。

一時の浮氣をほしいまゝにすれば、一生の持病となり、或は即時に命あやうき事あり、莫大の禍はしばしの間こらえざるにおこる、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。食物はうゑをたすくるまでにてやむべし。過てほしいまゝなるべからず、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づかにせはしからず、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、靜にしては元氣をたもち、動いては元氣をめぐらす、

たもつとめぐらすと二の者そなはらざれば、氣を養ひがたし。動靜其時を失はず、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座すべし、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。

○氣を調ふる

素問に怒れば氣上る。喜べば氣緩まる、悲めば氣消ゆ、恐るれば氣めぐらず、寒ければ氣こづ、暑ければ氣泄る、驚けば氣亂る、勞すれば氣へる、思へば氣結ると云へり。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るにあり、調ふるは氣を和らぎ平にするなり。凡氣を養ふ

の道は、氣をへらさざると、ふさがざるにあり、氣を和らげ平にすれば此  
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、十二經乃根本也と云へり。是人身の命根のある所也。養氣の  
術つねに腰を正しくすゑ、眞氣を丹田におさめあつめ、呼吸をしづめてあ  
らくせず、事にあたつては胸中より微氣をしばく口に吐き出して、胸中  
に氣をあつめずして、丹田に氣をあつむべし。如レ此すれば氣のぼらず、  
むねさわがずして身に力あり、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レ此すべし。もしやむ事を得ずして、人とは非  
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。凡そ技術を行なふ者、殊に武人は此

法をしらずんばあるべからず。又道士の氣を養ひ、比丘の坐禪するも、皆  
眞氣を臍下におさむる法なり。是、主靜の工夫、術者の秘訣なり。

七情は喜、怒、哀、樂、愛、惡、慾也。醫家にては喜、怒、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。忿を懲し慾を窒ぐは易の戒  
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、おさえて忍ぶべし。慾は陰に屬す。水の深きが如し。人の心をお  
ぼらし元氣をへらすは慾なり、思ひてふさぐべし。

○養生の要訣は少の一字

養生の要訣一あり。要訣とはかんようなる口傳なり。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。すべてつゝまやかにいはゞ慾をすくなくするを云。慾とは耳目口體のむさばりこのむを云。酒食をこのみ好色をこのむの類なり。およそ慾多きのもりは身をそこなひ命を失なふ。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。必ず之を守るべし。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、是壽を保つ道なり。十二に限らず何事も身のわざと欲を少くすべし。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ぢかし。物ごとに數多く、はば廣く用ゆべからず、數すくなくはゞせばきがよし。孫思邈が千金方にも養生の十二少をいへり、其意同じ。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、つねに氣を臍の下におさめて、むねにのぼらしむべからず、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也。皆心を和らげ、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がごとし。

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、飲食をすくなくして胃を養ひ、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。五には忿をおさえて肝氣を養ふ。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。是れ壽親

養老書に出たり。

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、齒はしばしくたくに宜し、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也。

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。是れ

勞働ひさしければ氣へる、又安逸久しければ氣ふさがる。氣へるとふさが

るとは共に身の害となる。

養生の四要は暴怒をさり、思慮をすくなくし、言語を少くし、嗜慾を少くすべし。

病源集に唐椿が曰、四損は遠くつばきすれば氣を損す、多くねふれば神を損す、多く汗すれば血を損す。疾行けば筋を損す。

老人はつよく痰を去る薬を用ゆべからず、痰を悉く去らんとすれば元氣へる、是れ古人の説也。

○調息の法

呼吸は人の鼻よりつねに出入る息也。呼は出る息也、内氣をはくなり。

吸は入る息也、外氣をすふ也。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一して内外相通ず、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べし、吸入どころの氣、腹中に多くたまりたる時、口中より少しづつ靜かに吐き出すべし。あらく早くはき出すべからず、是れふるくけがれたる氣を吐き出して、新しき清き氣を吸入る也。新とふるきとかわるなり。是れを行ふ時身を正しく仰ぎ、足をのぶべし。目をふさぎ手をにぎりかため、兩足の間去る事五寸、兩ひちと體との間も相去る事おのゝ五寸なるべし。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き出す。入る事多く出す事少くす、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入るべし、急なるべから

す。

調息の法、呼吸をこ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ふ。如此すれば神氣定まる。是れ氣を養ふ術なり、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、先づ心法をよくつつしみ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、つねに樂んでうれへず。是れ養生の術にて、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、書を読み人と語るに、三更をかぎりとすべし。一夜を五更にわかつに、三更は國俗の時鼓の四つ半過九の間なるべし。深更までねふらざれば精神しづまらず。

外境いさぎよければ、中心も亦是れにふれて清くなる。外より内を養ふ理あり。故に居室は常に塵埃をはらひ、前庭も家僕に命じて日々いさぎよく掃はしむべし。みづからも時々几上の埃をはらひ、庭におりて箒をとりて塵を拂ふべし。心をきよくし身を動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易し。人は陽類にて少く、禽獸虫魚は陰類にて多し。此故に陽は少く陰は多き事自然の理なり。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とび陰を惡としていやし、君子を貴とび小人をいやしむ。水は陰類なり。暑月はへるべくして益々多く生ず。寒月はますべくしてかへつてかれて少なし。春夏は陽氣盛なる故に水多く生ず。秋冬は陽氣衰る故水すくなし。血は多くへれども死なず、氣多くへれば忽ち死す。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。氣を補へば生命をたちて血もおのづから生ず。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とく、陰つねに多くしていやし、故に陽を貴とんでさかんにすべし。陰をいやしむで抑ふべし、元氣生々すれば真陰も亦生ず、陽盛なれば陰自長ず。陽氣を補えば陰血自ら生ず。もし陰不足を補はんとて地黄知母黄栢等苦寒の薬を久しく服すれば元陽をそこひ胃の氣衰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薬を用ゆれば邪火を助けて陽氣も亦亡ぶ。是れは陽を補ふにはあらず、丹溪ノ陽有餘陰不足論は何の經に本つけるや、其本據を見ず。若し丹溪一人の私言ならば無稽の言信じがたし。易道の陽を貴とび陰を賤しむの理にそむけり。若し陰陽の分數を以て其多少をいはと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。後人其偏見にしたがひてくみするは何ぞや。

凡そ識見なければ其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、彼補陰に專なるも、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、偏僻の論此外にも猶多し。打まかせて悉くには信じがたし。功過相半せり。其才學は貴ぶべし。其偏論は信すべからず。王道は偏なく黨なくして平々なり、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。近世は人の元氣漸く衰るふ、丹溪が法にしたがひ補陰に專なら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世論類經等の書に丹溪を甚だ誹れり。其説頗る理あり、然れども是れ又一偏に僻して丹溪が長ず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。凡そ古來術者の言往々偏僻多し。近世明季の醫殊に此病あり擇んで取捨すべし、只李中梓が説は頗る平正にちかし。

### 養生訓卷第三

#### 飲食上

##### ○元氣と飲食

人の身は元氣を天地にうけて、生ずれども飲食の養なければ、元氣うえて命をたもちがたし。元氣は生命の本也。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慾にして、口腹の好む所也。其のこのめるにまかせほしいまゝにすれば、節に過て必ず脾胃をやぶり、諸病を生じ、命を失なふ。五臓の初て生ずるは、腎を以て本とす。生じて後は脾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、養生の道は先づ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身を養ふといへり。

人生、日々に飲食せざる事なし、常につつしみて慾をこらへざれば過やすくして、病を生ず。古人、禍は口よりいで、病は口より入るといへり。口の出しいれ常に慎しむべし。

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

飯はよく熟して、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人に宜し、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。硬きは消化し難し。新穀の飯は性つよくして虚人はあしく、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。肥濃油膩の物、多く食ふべからず。生冷堅硬なる物を禁ずべし。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、其上にむさぼらず、ほしいままにすべからず。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。食過ぎたるごとて、薬を用ひて消化すれば、胃氣薬力のつよきにうたれて、生發の和氣をそこなふ、惜しむべし。

食飲する時、思案しこらへて節にすべし。心に好み、口に快き物にあはじ、先づ心に戒めて、節に過ん事をおそれて恣にすべからず。心のちからを用ひざれば、欲にかち難し。欲にかつには剛を以てすべし。病を恐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。十分に飽き満るは、後の禍あり。少の間、欲をこらゆれば、後の禍なし。少のみくひて味のよきを知れば、多くのみくひてあきみちたるに其樂同じく且つ後の災なし。萬の事、十分にいたれば必ずわざはひとなる。飲食尤も満意をいむべし。又初に慎めば必ず後の禍なし。

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。辛き物過れば、氣上りて氣へり、瘡を生じ眼あし。鹹き物多ければ、血かほき、のんごかはき、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、少づ、食へば、病生せず。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、却つて身を損なふべからず。故に、凡て食物は性よくして、身を養ふに益ある物を、つねにえらんで食ふべし。益なくして損ある物、味よしとてもくらふべからず。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、皆損あり。

飯はよく人を養ひ、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。他の食の過たるより、飯の過たるは消化し難くして大に害あり。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

誠意を空しくするも快からずと思はゞ、飯を常の時より半減して、訂の  
品味を少しづつ食すべし。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、又魚鳥などの訂數品多くくらへば、必ずやぶる。飯後  
に又茶菓子とて饅餌なごくらひ、或は後段とて麪類など食すれば、飽満し  
て氣をふさぎ、食にやぶらる。是れ常の分量に過ればなり。茶菓子、後段  
は、分外の食なり、少食して可なり、過すべからず。もし食後に小食せん  
と思はゞ、かねて飯を減すべし。

飲食の人は、人これをいやしむ。其小を養つて、大を忘るるがためなり  
と、孟子ののたまへるが如く、口腹の欲にひかれて、道理を忘れ、只のみ、  
くひ、あきみちん事をこのみて、腹はりいたみ、病となり、酒にゑひて、  
亂に及ぶはむげにいやしむべし。

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  
ごこほり病となる。凡そ夜は身を動かす時にあらず、飲食の養を用ひず、  
少しうえても害なし。若し止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、若しのむとも早くして少のむべし。

俗の言葉に、食をひかえすごせば、養たらずしてやせ衰ふと云ふ。是、  
養生を不知人の言なり。欲多きは人のむまれ付なれば、ひかえ過すと思ふ  
がよきほごなるべし。

すける物にあひ、うえたる時にあたり、味すぐれて、珍味なる食にあひ  
其品おほく前につらなるとも、よきほどの限りの外は、かたく慎みて、其  
の養にすごすべからず。

飲食ものにむかへば、むさぼりの心すゝみて、多きにすぐる事をおぼえ

ざるは、常の人のならひなり。酒、食、茶、湯ともによき程と思ふよりも、ひかえて七八分にて、猶も不足と思ふ時早くやむべし。飲食して後には、必ず十分にみつるものなり。食する時十分と思へば、必ずあきみちて、分に過て病となる。

酒食を過し、たゞりをなすに、酒食を消す強き薬を用ひざれば、酒食を消化し難し。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、吾が士卒多く打死せざれば敵に勝ちがたし。薬を用ひて食を消化するは、是れ吾が腹中を以て敵身方の戦場とする也。飲食する所の酒食、敵となりて吾が腹中をせめやぶるのみならず、吾が用る所のつよき薬も、皆病を攻れば元氣もへる、敵兵も身方の兵も吾が腹中に入亂れ、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。つよき薬を用て、わが腹中を敵身方の合戦場とするは胃の氣を損なひてうらめし。

○食時の五思

食する時五思あり。一には此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じては君恩によれり。是を思て忘るべからず。或は君父ならずして、兄弟親族他人の養をうくる事あり、是れ又其食の來る所を思ひて、其めぐみ忘るべからず。農工商のわが力にはむ者も其國恩を思ふべし。二には此食も農夫勤勞して作り出せし苦を思ひやるべし。忘るべからず。みづから耕さず、安樂にて居ながら其養をうく、其樂を樂しむべし。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、此美味の養をうくること、幸甚し。四には世にわれより貧しき人多し。糟



糠この食しょくにもあく事ことなし。或あるはうえて死しする者ものあり、われは嘉穀かこくをあくまでくらひ飢餓きがの憂うれなし。是これ大だいなる幸さいひにあらずや。五ごには上古むかしの時ときを思おもふべし。上古むかしには五穀ごこくなくして、草木さうもくの實みと根葉ねはを食しょくして飢うえをまぬかる。其その後ご五穀ごこく出来きても、いまだ火食かしょくを知らず、釜飯かまこしきなくして煮食にししょくせず、生なまにてかみ食くはば、味あじなく腸胃ちやういをそこなふべし。今白飯いましろめしをやわらかに煮にてほしいまゝに食しょくし、又またあつものあり釘ありて朝夕食あさゆふしょくにあけり。且かつ酒醴しゆわいありて、心こころを樂たのしましめ氣血きけつを助たすく。されば朝夕食あさゆふしょくすること、此五思このしの内うち、一二いちになりともかはるゝ思おもひめぐらして忘わするべからず。然しからば日にち々に、樂たのしみも亦また其中うちにあるべし。是これ愚ぐが臆説おくせつなり。妄みだりにこゝに記しるす。僧家そうかには食時しょくじの五觀かんあり是これに同おなじからず。

夕食ゆふしょくは、朝食あさしょくより滯せどほりやすく消化せうかし難がたし。晚食ばんしょくは少すくきがよし、かろく淡あはき物ものをくらふべし。晚食ばんしょくに釘かぎの數かず多おほきは宜よろしからず。釘かぎ多おほく食くふべから

す、魚鳥ぎよてうなどの、味あじの濃こくあぶら有りて重おもき物もの夕食ゆふしょくにあし。菜類さいるいも薯蕷やまのいも、胡蘿蔔にんじん、菘菜うきな、芋根いもね、慈姑くわいもなどの如ごとき滯せどほりやすく、氣きをふさぐ物もの晚食ばんしょくに多おほく食くふべからず、食くはざるは尤もつともよし。

飯めしのすゑり、魚うをのあざれ、肉にくのやぶれたる色いろのあしき物もの、臭におひのあしき物ものにえはなをうしなへる物ものくらははず、朝夕あさゆふの食時しょくじにあらずんば、くらふべからず。又また早くしていまだ熟じやくせず、或あるは未いまだ生しやうせざる物根ぶつこんをほりとりて、めだちをくらふの類るい、又また時過ときすぎてさかりを失うしなへる物皆時ものみなときならざる物ものなり、くらふべからず。是論語これろんごにのする處ところ、聖人せいじんの食しょくし給たまはざる物ものなり、聖人せいじん身を慎つつしみ給たまふ養生やうじやうの一事じなり。法ほうとすべし。又また肉にくは多おほけれども、飯めしの氣きにかたしめすと云いへり。肉にくを多おほく食くふべからず、食しょくは飯めしを本もととす。何なの食しょくも飯めしより多おほかるべからず。

飲食いんしょくの内うち、飯めしは飽あかざれば飢うえを助たすけず、あつものは飯めしを和わせんためなり。

肉はあかすしても不足なし、少くらつて、食をすしめ氣を養ふべし。菜は、穀肉の足らざるを助けて消化しやすし。皆其食すべき理あり。然れども多かるべからず。

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。元氣穀肉にかてば壽し。穀肉元氣に勝てば天し。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ば忍ぶべし、節に過べからず。心よ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、食過ぎやすし。飲食十分に満足するは禍の基なり。花は半開に見、酒は微醉にのむ、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。

○食ふべからざる物

一切の宿疾を發する物をばしるし置てくらふべからず、宿疾とは持病なり。即時に害ある物あり、時を経て害ある物あり、即時に傷なしとて食ふべからず。

傷食の病あらば飲食をたつべし。或は食を常の半減じ、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、生菜油膩の物、ねばき物、こわき物、もちだんど、つくり菓子、生菜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。前夜の宿食猶滯らば、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薬を用ずしていゆ。養生の道知らぬ人、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、病重くなる。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、飪を失なへる物と、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、飪を失なえるは、味なくつかへやすし。よき程の節あり。魚を蒸たるは久しくむしても、飪を失なはず、魚をにるに水多きは味なし。此事、李笠翁が、閑情寓寄にいへり。

聖人其醬を得ざれば、くひ給はず。是養生の道也。醬とはひしほにあ

らず、其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、各其食物に宜しき加へ物あり、これをくはふるは、其毒を制する也。只其味のそなはりて、よからん事をこのむにあらず。

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ふられやすし。殊に慎むべし。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、老人は脾胃よはし、故に飲食にやふられやすし。老人のにはかに病をうけて死するは多くは食傷也。つゝしむべし。

諸の食物、皆新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、くらふべからず。

すける物は、脾胃の好む所なれば補となる。李笠翁も「本性甚だすける物は薬にあつべし」といへり、尤此理あり。されどすけるまゝに、多食すれば必ずやぶられ、好まざる物を少くならふにおとる。好む物を少し食はば益あるべし。

○喰ふべき五物

清き物、かうばしき物、もろく和かなる物、味かろき物、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。是れに反する物食ふべからず。此事もろこしの書にも見えたり。

衰病 虚弱の人は、常に魚鳥の肉を味よくして少づゝ食ふべし。参芪の補にまされり。性よき生魚を烹炙よくすべし。鹽つけて一兩日過たる尤よし、久しければ味よからず、且つ滯りやすし。生魚の肉、豉につけた

るを炙煮て食ふもよし、夏月は久しくたもたず。

脾虚の人は、生魚をあぶりて食するに宜し。煮たるよりつかえず。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、わさびなど加へ浸し食すれば害なし。

大魚は小魚より油多くつかえやすし。脾虚の人は多食すべからず。薄く切て食へばつかえず、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、大に厚く切て煮たるはつかえやすし、薄く切て煮るべし。

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えず、煮過し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。此理をしらで生魚より鹽藏をよしとすべからず。甚だ腥く脂多き魚食ふべからず。魚のわたは油多し、食ふべからず。

鱈、ことにつかえやすし、痰を生ず。

さしみ、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ず、消化しがたし。殊に未熟の  
時又熟し過て日をへたる食ふべからず。えびの鮓毒あり、うなぎの鮓消化  
しがたし、皆食ふべからず。大なる鳥の皮、魚の皮のあつきはかたくして  
油多し、食ふべからず消しがたし。

諸獸の肉は、日本の人、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。鶏子、鴨子、丸な  
がら煮たるは氣をふさぐ。ふはくど俗の稱するはよし。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えやすし。

生魚あざらけきに、鹽を淡くつけ、日にほし、一兩日過て、少しあぶり  
うすく切て、酒にひたし食ふ。脾に妨げなし。久しきは滯りやすし。

味噌性にして腸胃を補なふ。たまりと醬油はみそより性するごなり、  
泄瀉する人に宜しからず。鮓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て  
生ながら日に乾す。蓮根、牛蒡、薯蕷、うごの根、いづれもうすく切て煮  
てはす。椎茸、松露、石茸も乾たるよし。松茸鹽漬よし。壺盧、切て鹽に  
一夜つけおしをかけ置てほしたるがよし。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、苜蓿、菊、蘿藦、鼓子  
花の葉など、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。老葉はこほし。海菜は冷性也。  
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なはざる物は、養とならず、かへつて害となる。

たごひ我がためにむづかしくこしらへたる食なりとも、心になはすして害となるべき物は食ふべからず。又其味は心になへりとも、前食いまだ消化せずして、食ふ事を好まずば食すべからず。わざとどものへて出来る物を、くらはざるも快からずとて食ふはあしし。別に使令する家僕なご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、心になはざる物くらふべからず。又味、心になへりとて多く食ふは尤あしし。

凡そ食飲をひかへこらゆる事、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、釘は只一二片、少しの欲をこらえて食せざれば害なし。酒も亦しかり。多飲の人も少しこらえて、酔過ぎざれば害なし。

脾胃のこのむと、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、あたかなる物、やはらかなる物、よく熟したる物、ねばりなき物、味淡くかろき物、にえはなの新に熟したる物、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、是れ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、ねばる物けからはしく清からざる物、くさき物、煮ていまだ熱せざる物、煮過して飪を失へる物、煮て久しくなるもの、菓のいまだ熱せざる物、ふるくして正味をうしなへる物、五味の偏なる物、あぶら多くして味おもきもの、是皆脾胃のきらふ物也。是をくらへば脾胃を損ず、食ふべからず。

○飲食に慎め

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、しばく泄瀉すれば、必ず胃の氣へる。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、此三味を多く食ふべからず。此三味を多くくらひ渴きて湯を多くめば濕を生じ、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はかは、葛の粉か天花粉を熱湯にたてゝのんで渴をどとむべし。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。

酒食の後酔飽せば、天を仰で酒食の氣をはくべし。手を以て面及腹腰をなで、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。勞動を過すべからず、老人も其氣體に應じ、勞動すべし。案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。

脾胃虚弱の人、老人などは饑、養、饅頭などの類、堅くして冷たる物くらふべからず、消化し難し。つくりたる菓子、生菓子の類くらふ事斟酌すべし、おりにより人によりて、甚だ害あり、晩食の後殊にいむべし。

古人「寒月朝ごとに、性平和なる薬酒を少のむべし。立春以後はやむべし」といへり。人により宜しかるべし。焼酒にてかもしたる薬酒は用ゆべからず。

肉は一櫛を食し、菓は一顆を食しても味を知る事は、肉十櫛を食し、菓百顆を食したるご同じ。多くくひて胃をやぶらんより、少くひて其味をしり、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ごは用ゆべからず。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。又悪水のもり入りたる水のむべからず、薬と茶を煎ず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。器にうけて薬と茶を煎するによし。雪水は尤よし。屋洩水大毒あり、たまり水はのむべからず。たまり水の地をもち来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。地をもち通りて、井に入る甚いむべし。

湯は熱きをさまして、よき比の時のむはよし。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。これを以て病すくなくして、身つよくなる。もし食少くして腹中にみつれば、元氣のめぐるべき道をふさぎ、すき間なくして食消せず、これを以てのみくふ物、身の養とならず。滞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、もたえて死す。是食過て、腹にみち氣ふさがりてめぐらざる故也。食後に病お

こり、或は頓死するは此故也。凡そ大酒大食する人は、必ず短命なり。早くやむべし。かへす／＼老人は、腸胃よはき故に、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、多くは飲食の過て、飽満し、氣をふさげばなり。初めまづ、生薑に鹽を少加へてせんじ、多く飲しめて、多く吐しむべし。其後食滯を消し氣をめぐらす薬を與ふべし。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、氣彌塞りて死す。一兩日は食をあたへずしてよし。此病は食傷なり。世人多くはあやまつて卒中風とす。其の治、應せず。

うえて食し、かはきて飲むに、飢渴にまかせて、一時に多く飲食すれば、飽満して脾胃をやぶり元氣をそこなふ。飢渴の時慎むべし。又飲食いまだ



消化せざるに、又いやかさねに早く飲食すれば、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、老幼ともにあたかなる物くらふべし。殊に、夏月は、伏陰内にあり。わかく盛なる人も、あた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。冷水多く飲むべからず。

夏月、瓜菓、生菜多く食ひ、冷麪をしばし食し、冷水を多く飲めば、秋、必ず瘡癩を病む。凡そ病は故なくしてはおこらず、かねてつしむべし。

食後に湯茶を以て口を數度すすぐべし。口中清く牙齒にはさまれる物脱し去る。牙枝にてさす事を用ひず、夜は、温なる鹽茶を以て口をすすぐべし。牙齒堅固になる。口をすすぐには、中下の茶を用ゆべし。是れ東坡が説なり。

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。先づ豆腐を食すれば、脾胃調ひやすし。是れ時珍が食物本草の注に見えたり。

山中の人は、肉食ご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、やはらかにして食へば、脾胃をやしなひ、身をあたため、津液を生ず。寒月尤よし。是れ張來が説なり。

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、魚毒を去り、食氣をめぐらすために、其食品に相宜しきからき物を少しづつ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、上升し血液をかはかす。

朝夕飯を食することに、初め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、氣を養なふ

べし。初めより、釘をまじへ食へば、飯の正味を失なふ。後に釘を食へば、釘多からずしてたりやすし。是れ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、飯の味のみよき事を知るべし。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して、飯と羹ばかり食ふ、故に飯の味よく食滞の害なし。

臥にのぞんで、食滞り痰ふさがらば、少し消導の薬をのむべし。夜臥して、痰のんごにふさがるはおそるべし。

日短き時、晝の間、點心、食ふべからず。日永き時も、晝は多く食はざるが宜し。

晩食は、朝食より少くすべし。釘肉も少きに宜し。

一切の煮たる物、よく熟して柔かなるを食ふべし。こはき物、未熟物、煮過して飢を失へる物、心口にかなはざる物食ふべからず。

我が家にては、飲食の節慎みやすく、他の饗席にありては、烹調生熟の節、我が心になはず、釘品多く過やすし。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。又馬をばせ、高き

にのぼり嶮路に上るべからず。

養生訓 卷第四

飲食 下

○珍味佳肴を節せよ

東坡曰、早晚の飲食一爵一肉に過す。尊客あれば三之。へらすべくして  
ますべからず。我をよぶ者あれば是れを以てつぐ。一に曰、分を安すん  
じて以て福を養なふ。二に曰、胃を寛くして以て氣を養なふ。三に曰、費  
をはぶきて以て財を養なふ。東坡が此法、儉約、養生のためにもにしかる  
べし。

朝夕一釘を用ゆべし。其上に醬か、肉醢か、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。客に饗するに二用るは、

本汁もし心に叶はずば、二の汁を用させん爲なり。常には無用の物なり。  
唐の高侍郎と云し人兄弟あつものど肉を二にせず。朝夕一品のみ用ゆ。晚  
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、其儉約養生二つながら則とすべし。

松茸、竹筍、豆腐など味すぐれたる野菜は只一種煮食すべし。他物と兩  
種合せ煮れば味おとる、李笠翁が閑情寓寄にかく云へり。味あしければ、  
腸胃に相應せずして養とならず。

饊、餌の新に成て再び煮ずあぶらずして即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。饊は數日の後焼煮て食ふ  
に宜し。

朝食肥濃の物ならば、晩食は必ず淡薄に宜し、晩食豊腴ならば、明朝の  
食はかるくすべし。

諸の食物、湯氣の生理ある新きを食ふべし、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。煮過して飪を失へるも同じ。

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つて陰物となれるなり。穀肉などふたをして時をへ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。又鹽を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にてもかはりたるは食ふべからず。ほして色かはりたるを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て色、臭、味、變じたるも皆陰物なり食ふべからず。

夏月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。

瓜は風涼の日及秋月清涼の日不可食。極暑の時食ふべし。炙鱈、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。不然ば津液をかはかす。又能く喉痺を發す。

茄子、本草等の書に性不好と云ふ。生なるは毒あり食ふべからず。煮たるも瘡癩、傷寒などには誠に忌べし。他病には皮を去切つて米泔に浸し一夜か半日を歴てやはらかに煮て食す、害なし。葛粉、水に溲て切て線條とし、水にて煮又豉汁に鱉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。

胃虛弱の人は蘿蔔、胡蘿蔔、芋、薯蕷、牛蒡なごうすく切てよく煮たる

食ふべし。大にあつくきりたると煮てい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、其汁にひたし置き半日か一夜か間置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、野猪肉なども如此すべし。

蘿蔔は菜中の上品なり。常に食ふべし。葉のこはきを去りやはら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食して害なし。

菘は京都のはたけ菜、水菜、いなかの京菜なり。蕪の類なり。世俗あやまりてほりいりなど訓す。味よけれども性よからず。仲景が曰、菜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。うすく切てくらふべし。あつく切たるは氣をふさぐ、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、よく其物の性を考がへ、其病に随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上げ、生菜菹のおろしたるを加へ食すれば害なし。

前食未ニ消化ニば後食相つぐべからず。

服薬時あまき物、油膩の物、獸の肉、諸菓、饅、餌、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こほりて力なし。酒は只

一盞に止るべし。補薬を服する日ことさら此類いむべし。凡そ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、菘、薯蕷、芋、慈姑、胡蘿蔔、南瓜、大葱白等の甘き菜は大に切て煮食すればつかえて氣をふさぎ腹痛す。薄く切べし。或は辛き物をくはへ又物により酢を少し加るもよし。再び煮る事を右に記せり。又如此の物一時に二三品くらふべからず。又甘き菜の類、およそつかえ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、萹蓰、薯蕷、芋、慈姑、蓮根などの類豆油にて煮たるもの、既に冷へて温ならざるは食ふべからず。

曉の比腹中鳴動し、食つかえ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饑、餌、諸穀食、寒具、諸菓、醴、醱、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及豉汁を以て煮て、其汁を用て翌日再煮れば大に切たるもやはらかになりて味よし、つかえず。蘿蔔も亦同じ。

鶻突羹は鱒魚をうすく切て山椒など加へ、味噌にて久しく煮たるを云ふ。脾胃を補ふ、脾虛の人下血する病人などに宜し、大に切たるは氣をふさぐあしし。

凡そ諸菓の核いまだ成ざるをくらふべからず。菓に双仁ある者毒あり、山椒口をど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。

腹中の食しよくいまだ消化せうかせざるに又食またしよくすれば性しやうよき物ものも毒どくとなる、腹中空くわくくう虚きよになりて食しよくすべし。

永夜寒えいやはん甚なほしき時とき、もし夜飲食よいんしよくして寒かんを防かぐに宜よろしくば晚饌はんせんの酒飯しゆはんを數口すうくち減げんすべし。又やむ事ことを得えずして人ひとの招まねに應おうじ夜話やわに人ひとの許もとにゆきて食客しよくきやくとならば晚飧はんはんの酒食しよくしよくをかねて減げんすべし。如このごとく此こゝにして夜少よすこし飲食いんしよくすればやぶれなし。夜食やしよくは朝晩あさばんよりすゝみやすし。心こゝろに任まかせて恣ほしいままにすべからず。

朝夕あさゆふの食鹽味しよくえんあじをくらふ事ことすくなければ、のんごかはかず。湯茶ゆちやを多おほくのみ、脾ひに濕しつを生しやうせずして胃氣ゐき發はつ生せいしやすし。

中華ちゆうくわ、朝鮮てうせんの人ひとは脾胃ひみつよし、飯多めしおほく食しよくし六畜ろくしよくの肉にくを多おほく食くつても害がいなし。日本にほんの人ひとは是これにことなり多おほく穀肉こくにくを食しよくすればやぶられやすし。是これに日本にほん人の異國いこくの人ひとより體氣たいきよはき故ゆゑなり。

空腹くうふくに生菓食せいくわしよくふべからず。つくり菓子多くわしおほく食くふべからず、脾胃ひみの陽氣やうきを

損そんず。

勞倦らうけんして多おほく食しよくすれば必かならず睡ねり臥ふす事ことをこのむ。食しよくして即臥そくふしねむれば食氣しよくき塞ふさりてめぐらす、消化せうかしがたくして病やまひとなる。故ゆゑに勞倦らうけんしたる時ときはくらふべからず、勞らうをやめて後食のちくふべし。食しよくしてねむらざるがためなり。

古今醫統ここんいとうに百病ひやくびやうの横天わうてんは多おほく飲食いんしよくによる。飲食いんしよくの患うれひは色慾しよくよくに過すぎたりといへり。色慾しよくよくは猶なほも絶たつべし、飲食いんしよくは半日はんじちもたつべからず。故ゆゑに飲食いんしよくのためにやぶらるゝ事多ことおほし。食多しよくおほければ積聚せきしゆとなり飲多いんおほければ痰癖たんへきとなる。

病人びやうにんの甚なほだ食しよくせん事ことをねがふ物ものあり、くらひて害がいに成なる食物しよくもつ又冷水またれいすいなごは願ねがひに任まかせがたし。然しかれ共病人きやうびやうにんのきはめてねがふ物ものをのんごにのみ入いれずして口舌くちしたに味あじはしめて其願そのねがひを達たつするも志こゝろざしを養やしなふ、養生やうじやうの一術いちじゆつなり。およそ飲食いんしよくを味あじはひてしるは舌したなり、のんごにあらず。口中こうちゆうにかみてしばしふく

み、舌したに味あじはひて後のちはのんごにのみこむも、口くちに吐はき出だすも味あじをしる事ことは

同じ。穀肉羹酒は腹に入れて臟腑を養なふ。此外の食は養のためにあらず、のんごにのます腹に入らずとも有なん。食して身に害ある食物といへど、のんごに入らずして口に吐出せば害なし。冷水も同じ、久しく口にふくみて舌にこゝろみ吐かせば害なし。水をふくめば口中の熱を去り牙齒を堅くす。然れ共むさぼり多くして、つゝしまざる人には此法は用ひがたし。

○多く食ふべからざる食物

多く不可食物、諸饅、餌、糲、寒具、冷麪、麪類、饅頭、河漏、砂糖、醴、燒酒、赤小豆、酢、豆油、鱒魚、泥鱒、蛤蜊、鰻鱺魚、鰕、章魚、烏賊、鯖魚、並同、鱒魚、鱈、海鱈、生煎菜、胡蘿蔔、薯蕷、菘根、燕青、油膩の物、肥膿の物。  
老人虚人不可食物、一切生冷の物、堅硬の物、稠黏の物、油膩の物、

冷麪、冷てこはき饅、餌、粽、冷饅頭並皮糯飯、生味噌、醴の製法不  
好と冷なると○海鱈、海醞、鮪、梭魚、諸生菜皆脾胃の發生氣をそこの  
なふ。

凡の人不可食物。生冷の物、堅硬の物、未熟物、ねばき物、ふるくし  
て氣味の變じたる物、製法心に不叶物、鹽からき物、酢の過たる物、飪を  
失へる物、臭悪き物、色悪き物、味變じたる物、魚餛れ肉の敗れたる、豆  
腐の目をへたると味あしきと、飪を失へると、冷たる索麪に油あると、諸  
品煮て未熟と、有灰酒、酸味ある酒、いまだ時ならずして熟せざる物、  
すでに時過たる物食ふべからず。夏月雉不可食、魚鳥の皮こはき物、脂  
多き物、甚だなまぐさき物、諸魚二目同じからざる物、腹下に丹の字ある  
物、諸鳥みづから死して足伸たる物、諸獸毒箭にあたりたる物、諸鳥毒を  
くらつて死したる物、肉の脯、屋漏水にぬれたる物、米器の内に入れ置た



る肉、肉汁を器に入れ置いて氣をとちたる物皆毒あり、肉肺並鹽につけたる肉夏をへて臭味あしき皆食ふべからず。  
 いにしへ、もろこしに食醫の官あり、食養によつて、百病を治す今ふ。  
 今とても食養なくんばあるべからず。殊に老人は脾胃よはし。尤も食養宜しかるべし。薬を用るはやむ事を得ざる時の事なり。

○食べ合せを禁ずべきもの

- 同食の禁忌多し、其要なるをこゝに記す。  
 ○猪肉に生薑、蕎麥、胡荽、炒豆、梅、牛肉、鹿肉、龍、鶴、鶉をいむ  
 ○牛肉に黍、韭、生薑、栗子をいむ  
 ○兔肉に生薑、橘皮、芥子、鶏、鹿、獺  
 ○鹿に生菜、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、兔、獺、龍、雉を忌む  
 ○雉肉に蕎麥、木耳、胡桃、鱒魚、鮎魚をいむ  
 ○野鴨に胡桃、木耳をいむ  
 ○鴨子に李子、鰾肉  
 ○雀肉に李子、醬  
 ○鱒魚に芥子、蒜、餡、鹿、芹、鶏、雉  
 ○魚鮓に麥、醬、蒜、綠豆  
 ○鰾に苧菜、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
- 銀杏に鰻鱺
- 諸瓜に油餅
- 黍米に蜜
- 綠豆に榧子を食し合すれば殺レ人。
- 莧に蕨
- 乾筍に砂糖
- 紫蘇莖葉と鯉魚
- 草石蠶と諸魚
- 魚鱸と瓜冷水
- 菜瓜と魚膾と一にすべからず

- 鮮肉に有レ髮害レ人。
- 麥醬と蜂蜜と同食すべからず
- 越瓜と鮮肉
- 酒後に茶を飲むべからず、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
- 和俗の云ふ蕨粉を饅とし綠豆を糝にして食へば殺レ人。又曰、鱈魚を木棉子の火にてやきて食すれば殺レ人。又曰、胡椒と沙菰米と同食すれば殺レ人。又胡椒と桃、李、楊梅同食すべからず。又曰、松茸を米を貯る器中に入れおけるを食ふべからず。又曰、南瓜を魚鱸に合せ食すべからず。
- 黄芪を服する人は酒を多く飲むべからず。甘草を服する人は松菜を食ふべからず。地黄を服するには蘿蔔、蒜、葱の三白をいむ。菘は忌す。荆

芥を服するには生魚をいむ。土茯苓を服するには茶をいむ。凡そ如此類はかたく忌むべし。薬と食物とのおそれいむは自然の理なり。番木鱉の鳥を殺し磁石の針を吸の類も、皆天然の性也。此理うたがふべからず。

一切の食物の内園菜極めて穢はし、其根葉に久しくそみ入たる糞汚、にはかに去りがたし。水桶を定め置き、水を多く入れて菜をひたし上におもりをおき、一夜か一日かつけ置き取り出し、刷子を以て其根、葉、莖をすり洗ひ、清くして食すべし。此事近年李笠翁が書に見えたり。もろこしには神を祭るに園菜を用ひずして、山菜、水菜を用ゆ。園菜も瓜、茄子、壺盧、冬瓜などはけがれなし。

### 飲 酒

酒は天の美祿なり。少しのめば陽氣を助け血氣をやはらげ、食氣をめぐ

らし愁を去り、興を發して甚だ人に益あり。多くのめば又よく人を害する事酒に過ぎたる物なし。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ニ微醉後といへるは酒を飲むの妙を得たりと時珍いへり。少のみ、少酔へるは酒の禍なく酒中の趣を得て樂多し。人の病酒によつて得るもの多し。酒を多くのんで飯をすくなく食ふ人は命短し。かくのごとく多くのめば、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、少しのめば益多く、多くのめば損多し。性謹厚なる人も多飲をこのめばむさぼりて見ぐるしく、平生の心を失なひ亂に及ぶ。言行ごもに狂せるがごとし。其平生とは似ず、身をかへり見慎むべし。わかき時より早くかへり見てみづから戒しめ、父兄もはやく子弟を戒むべし。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。生れ付て飲量すくなき人は、一二盞のめば酔て氣快く樂あり。多く飲む人其樂同じ。多飲するは害多し。白樂天が詩に、一飲一石者徒以多爲貴、及三其酩酊時一與我亦無異。笑謝多飲者、酒錢徒自費。といへるはむべ也。

凡、酒はたゞ朝夕の飯後にのみむべし。晝と夜と空腹に飲べからず。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。熱飲は氣昇る、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。然れ共多くのむ人冷飲すれば脾胃を損ず。少飲む人も冷飲すれば食氣を滯らしむ。凡、酒をのみむは其温氣をかりて陽氣を助け食滯をめぐらさんかためなり。冷飲すれば二の益なし。温酒の陽を助け氣をめぐらすにしかず。酒をあたくめ過して飢を失へると、或温めて時過ぎ冷たると、二たび

あたゝめて味の變じたと皆脾胃をそこなふ、のむべからず。

酒を人にすゝ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。若し其人の酒量をしらすんば、すこししめて飲しむべし。其人辭してのますんば其人にまかせて、みだりにしゐ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、すぎては必ず人に害あり。客に美饌を饗してもみだりに酒をしめて苦ましむるは情なし。大に酔しむべからず。客は主人しゐずともつねよりは少多くのんで酔べし。主人は酒を妄にしゐず、客は酒を辭せず、よき程にのみ酔てよろこびを合せて樂しめるこそ是れ宜しかるべけれ。

市にかふ酒に灰を入たるは毒あり、酸味あるも飲むべからず。酒久しくなりて味變じたるは毒あり、のむべからず。濁酒のときは脾胃に滯り氣をふさぐ、のむべからず。醇酒の美なるを朝夕飯後に少のんで微酔すべし。

醴酒は製法精きを少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。  
酒は半醉にのめば長生の藥となる。

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。或は一時に合せの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に早くもれや  
すき故少のんでは害なし。他月はのむべからず、焼酒にてつくれる薬酒多  
く呑むべからず、毒にあてらる。薩摩のあはもり、肥前の火の酒、猶辛熱  
甚し。異國より來る酒のむべからず、性しれすいぶかし、焼酒をのむ時

も、のんで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、  
熱湯のむべからず。大寒の時も焼酒をあたくめ飲むべからず、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、菘  
豆粉、砂糖、葛粉、鹽、紫雪など皆冷水にてのむべし。温湯をいむ。

### 飲 茶 附烟草

茶上代はなし。中世もろこしよりわたる。其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眠をさます。陳藏器は久しくのめば瘦  
てあふらをもらすといへり。母吳東坡、李時珍など其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人多し。のみ習へ  
ばやふれなきにや。冷物なれば一時に多くのむべからず。抹茶は用る時に  
のぞんでは炒らず煮ず、故につよし。煎茶は用る時炒て煮る故やはらかな

り。故に常には、煎茶を服すべし。飯後に熱茶少しのんで食を消し、渴をやむべし。鹽を入てのむべからず、腎をやぶる。空腹に茶を飲むべからず、脾胃を損す。濃茶は多く呑むべからず、發生の氣を損す。唐茶は性つよし。製する時煮ざればなり。虛人病人は當年の新茶のむべからず、眼病、上氣、下血、泄瀉などの患あり。正月よりのむべし、人により當年九十月よりのもも害なし。新茶の毒にあたらば香蘇散、不換金、正氣散、症によりて用ゆ。或は白梅、甘草、砂糖、黑豆、生薑など用ゆべし。茶は冷也。酒は温也。酒は氣をのぼせ、茶は氣を下す。酒に酔へばねぶ。茶をのめばねぶりさむ。其の性うらおもてなり。あつもの湯茶も多く飲むべからず。多くの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、脾胃の陽氣さかんに生發して面色光りうるはし。

薬と茶を煎するに水をえらぶべし。清く味甘きをよしとす。雨水を用るも味よし。雨中に淨器を庭に置いてとる、地水にまさる。然れ共是は久しくたもたず。雪水を尤よしとす。

茶を煎する法は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出たり。湯わく時葱苳の生葉を加へて煎すれば香味尤よし、性よし。本草に暑月煎じの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。飯に煎茶をそぎたるなり。赤豆、豇豆、蠶豆、菘豆、陳皮、栗子、零餘子など加へ點じ用ゆ、食を進めむねを開く。

たばこは近年天正、慶長の頃異國よりわたる。淡婆姑は和語にあらず、

二二二  
蠻語也。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。和俗これを葺若とするは誤れり。葺若は別物なり。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  
いへ共損多し。病をなす事あり、又火災のうれひあり、習へばくせになり、  
むさぼりて後には止めがたし。事多くなりいたつかはしく家僕を勞す。初  
よりふくまざるにしかず、貧民は費多し。

### 愼色慾

#### ○精氣を保て

素問に腎は五臓の本といへり。然らば養生の道腎を養ふ事をおもんすべ  
し。腎を養ふ事藥補をたのむべからず。只精氣を保つてへらさず、腎氣を  
おさめて動かすべからず。論語に曰、わかき時は血氣方壯なり、戒之在

色。聖人の戒守るべし。血氣さかんなるにまかせ、色慾をほしのまゝ  
にすれば必ず先づ禮法をそむき法外を行ひ、恥辱を取りて面目をうしなふ  
事あり、時過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  
をかたく愼むべし。況や精氣をつい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、生れ付さかんなれ共下部の元氣すくなくなり五臓の根本よ  
はくして必短命なり、つゝしむべし。飲食男女は人の大欲なり、恣に  
なりやすき故、此二事尤かく愼むべし。是をつゝしまざれば脾胃の眞氣  
へりて藥補食補のしるしなし。老人はことに脾胃の眞氣を保養すべし、藥  
補のちからをたのむべからず。

#### ○男女交接の期

男女交接の期は孫思邈が千金方に曰、人年二十の者は四日に一たび泄す、三十の者は八日に一たび泄す、四十の者は十六日に一たび泄す、五十の者は二十日に一たび泄す、六十の者は精をどちてもらさず。もし體力さかんならば一月に一たび泄す。氣力すぐれて盛なる人慾念をおさえこらえて久しく泄さざれば腫物を生ず。六十を過て慾念おこらずばどちてもらすべからず。わかかさかんなる人も、もしよく忍んで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、食すくなく力よはき人は此期にかゝはらず精氣をお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はづべし。ついに身をうしなふにいたる。つゝしむべし右千金方に二十歳以前をいはざるに意あるべし。二十以前血氣生發していまだ堅固ならず。此時しばゝもらせば發生の氣を損して一生の根本よ

はくなる。

わかく盛なる人は殊に男女の情慾かたく慎しんで過すくなかるべし。慾念をおこさずして腎氣をうごかさず、房事を快くせんために烏頭附子等の熱藥のむべからず。

達生録に曰、男子年いまだ二十ならざる者、精氣いまだたらずして慾火うごきやすし。たしかに交接を慎むべし。

○房中補益

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説頗る詳なり。其大意は四十以後血氣やうやく衰ふる故精氣をもらさずして只しばゝ交接すべし。如レ此すれば元氣へらず、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んみるに四



十以上の人血氣いまだ大に衰へずして稿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れば大に元氣をついやす故老年の人に宜しからず、こゝを以て四十以上の人は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る故、泄さざれども壯年のごとく精氣動かすして滯らず、此法行なひやすし。此法を行なへば泄さずして情慾はごげやすし。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だ衰へざれば情慾をたつ事は忍びがたかるべし。忍べば却て害あり。もし年老てしばくもれば大に害あり。故に時にしたがつて此法を行なひて、情慾をやめ精氣をたもつべしとなり。是によつて精氣をついやさずんばしばく交接すとも精も氣も少しもれずして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ずして精氣を保つ良法なるべし。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、補脾不レ如レ補腎と。若年より精氣をお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也。此法孫思邈後世に教えし秘訣にて明らか千金方にあらはせ共後人其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。此良術をそしりて曰、聖賢の心、神仙の骨なくんば未レ易レ爲。もし房中を以て補とせば人を殺す事多からんご格致餘論にいへり。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。若し情慾をおこし、腎氣うごきて精氣を忍んでもらさざれば下部に氣滯りて瘡癩を生ず。はやく温湯に浴し下部をよくあたゝむれば、滯れる氣めぐりて鬱滯なく腫物などの

うれひなし。此術又知るべし。

### ○房室の戒

房室の戒多し。殊に天變の時をおそれいましむべし。日蝕、月蝕、雷電、大風、大雨、大暑、大寒、虹蜺、地震此時房事をいましむべし。春月雷初て聲を發する時、夫婦の事をいむ。又土地につきては凡そ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。且つ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、腫物癰疽いまだいえずる時、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、忿、悲、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ざる時

皆交合を禁ず。是れ天神地祇に對しておそれつゝしむと、わが身におゐて病を慎しむ也。若し是れを慎しまざれば神祇のどがめおそるべし。男女共に病を生じ壽を損ず。生るゝ子も亦形も心も正しからず。或はかたはどなる。禍ありて福なし。古人は胎教とて婦人懷妊の時より慎める法あり。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。わが身及び妻子の禍も亦おそるべし。胎教の前此戒なくんばあるべからず。

小便を忍んで房事を行なふべからず。龍腦、麝香を服して房に入るべからず。

入門に曰、婦人懷胎の後交合して慾火を動かすべからず。

腎は五臟の本、脾は滋養の源也。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。保ち養つて堅固にすべし。本固ければ身安し。

養生訓

卷第五

五官五 二便六 洗浴七

五官

○行住坐臥の法

心は人身の主君也。故に天君と云ふ。思ふ事をつかさどる。耳、目、口、鼻、形手足也。此五はきくと、見ると、かぐと、物いひ物くふと、うごくと各其の事を、つかさどる職分ある故に五官と云ふ。心のつかひ物也。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ふは順なり。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、戸に近く明なるべし。陰鬱にしてくらき處に常に居るべからず、氣をふさぐ。又かき過ぎたる陽明の處もつねに居ては精神をうばふ。陰陽の中になほ明暗相半すべし。甚だ明ければ簾をおろし、くらければ簾をかかぐべし。

臥すには必ず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。膝をかゝむべからず。又よりく牀凡にこしかけ居れば氣めぐりてよし。中夏の人はつねにかくのごとくす。

常に居る室も、常に用る器もかざりなく質朴にしてけがれなくいさぎよがるべし。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おごりむさぼりの心

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、臥す處少しもすぎ間あらばふさぐべし。すぎ間の風とふき通す風は、人のほだえに通じ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。

○夜の寝かた

夜臥すには必ず側かたはらにそばたち、わきを下したにしてふすべし。仰あふのきふすべからず。仰あふのきふさば氣き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。ね入りて氣きふさがりておそはれやすし。此この二にいましむべし。夜よるふしていまたね入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、わきを下したにしてそばたちふすべし。是れを獅子眠ししめんと云ふ。一夜いちやに五度ごどいねかへるべし。胸腹むねはらの内に氣き滯とほらば足をのべ、むね腹はらを

手を以てしきりになで下くだし、氣き上のぼる人は足あしの大指おほゆび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滯とほりたる邪ぢや氣きを吐出はきだす事あり。大おほいに吐出はきだすをいむ。ね入らんとする時口ときぐちを下したにかたふけてふすべからず。ね入りて後のちよだれ出いで、あし。あふのきてふすべからず、おそはれやすし。手ての兩りやうの大指おほゆびをかゝめ、殘のこる四よひの指ゆびにてにぎりてふせば、手てむねの上うへをふさがずして、おそはれず。後のちには習なとなりてねぶりの内うちにもひらかず。此法このはふ「病源候論びやうげんこうろん」と云ふ醫書いしよに見えたり。夜臥よるふす時にときのごに痰たんあらば必かならずはくべし。痰たんあればね入りて後のちおそはれくるしむ。「老人らうじんは夜臥よるふす時痰ときたんを去さる藥くすりをのむべし」と醫書いしよにいへるも此このゆへなるべし。晩食ばんしょく夜食よしょくに氣きをふさぎ痰たんをあつむる物食ものくふべからず、おそはれん事をおそれたり。

夜臥よるふすに衣ころもを以て面かほをおほふべからず。氣きをふさぎ氣き上のぼる。夜臥よるふすに燈

をともすべからず、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。ねむるに口をとづべし。口をひらきてねむれば、眞氣を失なひ又牙齒早くおつ。

○全身を撫て摩れ

凡そ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、先づ百會の穴、次に頭の四方をめぐり、次に兩眉の外、次に眉じり又鼻はしらのわき、耳の内耳のうしろを皆おすべし。次に風池、次に項の左右をもむ。左には右手、右には左手を用ゆ。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。次に腰及び腎堂をなでこする。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。是れ「壽養叢書」の説也。我手にてみづからするもよし。

○導引は保養の一

入門に曰、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じやすし。久しく立ち久しく行より、久しく臥し久しく坐するは、尤も人に害あり。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せず。朝いまだおきざる時、兩足をのべ濁氣をはき出し、おきて坐し、頭を仰て兩手をくみ向へ張出し上に向ふべし。齒をしばくたき、左右の手にて項をかはるくおす。其次に兩肩をあげ、くびを縮め、目をふさぎて俄に肩を下

へさぐる事三度、次に面を両手にて度々なで下し、目を目かしらより目しりにしばしなで鼻を両手の中指にて六七度なで、耳輪を両手の兩指にて挟みなで下す事六七度兩手の中指を兩耳に入さぐりしばしふさぎて、兩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見る。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なで下し次に兩手を以て腰を按ず、兩手の掌にて腰の上下をしばしなで下す。是食氣をめぐらし氣を下す。次に手を以て臀の上をやはらかに打つ事十餘度、次に股膝を撫くだし兩手をくんで三里の邊をかへえ、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ばしすべし。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

兩足の大指をよく引き、残る指をもひねる。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。又奴婢兒童におしえて脗をなでさせ足心をしきりにすらせ熱生じてやむ。又足の指を引かしむ。朝夕かくのごとくすれば、氣下り氣めぐり、足の痛を治す甚だ益あり。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ばしなでくださせ、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。みづからするは尤もよし、是良法なり。

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。

○髮・齒・眼・足

髮は多くけづるべし。氣をめぐらし上氣をくだす。櫛の齒しけきは髮ぬけやすくしてあし。牙齒はしば／＼たたくべし。齒をかたくし虫はます、時々兩の手を合せすりてあたゝめ兩眼をあたゝめのすべし、目を明らかにし、風をさる。よつて髮き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。如レ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事久しくすべし。如レ此して足心熱さは兩手を用ひて、兩足の指をうごかすべし。右の法、奴婢にも命じてかくのごとくせしむ。或は云ふ、五更に

かぎらず毎夜おきて坐し如レ此する事久しければ足の病なし。上氣を下し足よはく立かたきを治す。久しくしておこたらざれば脚のよはきをつよくし足の立かぬるをよくいやす。甚だ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、童子に手を以て合せすらせ、熱せしめてわが腎堂を久しく摩しめ足心をひさしく摩しむべし、みづから如レ此するもよし、又腎堂の下、腎の上をしづかにうたしむべし。

毎夜ふさんとする時、櫛にて髮をしきりにけづり、湯にて足を洗ふべし、是れよく氣をめぐらす。又臥にのぞんで熱茶に鹽を加へ口をすゝぐべし。口中を清くし牙齒を堅くす、下茶よし。

入門に曰、年四十以上は事なき時は、つねに目をひしぎて宜し。要事なくんは開くべからず。

〇炬 爐

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。是れにあたれば身をあたゝめ過し、氣ゆるまり身おこたり氣を上げ目をうれふ。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。

凡そ衣をあつくき、あつき火にあたり、あつき湯に浴し、久しく浴し熱物を食して身をあたゝめ過さば、氣外にもれて氣へり氣のぼる。是れ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、或は公廨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

足の左右の大指をしばく動しのべかがめすべし。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。平日時々兩足の指をのべかゞめきびしくして、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大指をしばく動かせばやむ。是れ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、大指をしばく動すべし、氣下る。此法又人に益あり。

頭の邊り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。

〇眼と齒の保健法

めがねを靈慧と云ふ。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、早くめがねをかけて眼力を養ふべし。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。水晶におどれり。硝子は燈心にてぬぐふべし。牙齒をみがき目を洗ふ法。朝ごとにまづ、熱湯にて目を洗ひあたため鼻中をきよめ、次に温湯にて口をすすぎ、昨日よりの牙齒の滯を吐すて、ほしてかは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すぐ事二十度、其間にまづ別の碗に温湯をあら布の小節を以てこして入れ置き、次に手と面をあらひお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、其鹽湯を以て目を洗ふ事左右各十五度、其後べつに入れ置きたる碗の湯にて目を洗ひ口をすすぐべし。是れにておはる。毎朝かくのごとくにしておこたりなければ久しくして牙齒うごかず、老てもおちす虫くはず、目あきらかにして老にいたりても目の病なく、夜細字をよみ書く、是れ目と齒とをたもつ良法なり。こゝ

ろみて其しるしを得たる人多し。予も亦此法によりて久しく行なふゆへ其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す目と齒に病なし。毎朝かくのごとくすれば久して後はならひてむづかしからず、牙杖にて牙齒をみがく事を用ひず。

古人の曰、齒の病は胃火ののぼるなり。毎日時々齒をた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、楊梅の核なごかみわるべからず、後年に齒早くをつ。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。ねぶりの内に風にあたるべからず、ねぶ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。

千金方に曰、食しおはるごとに手を以て面をすり、腹をなで津液を通流すべし、行歩する事數百歩すべし、飲食して即臥せば百病生ず、飲食して仰きに臥せば氣痞となる。

醫説に曰、食して後體倦むとも即寢る事なかれ、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坐し兩手にて心腹を按摩して、たて横に往來する事二十遍、又兩手を以てわき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。

目、鼻、口は面上の五竅にて氣の出入する處、氣もれやすし、多くもらすべからず。尾閥は精氣の出入所なり、過てもらすべからず。肛門は糞

氣の出る所、通利ありて滑泄をいむ。凡て此七竅皆ごちかためて多く氣をもらすべからず。只耳は氣の出入なし、然れども久しくきけば神をそこなふ。

○火 桶

瓦火桶と云ふ物京都に多し。桐火桶の製に似て大なり、瓦にて作る。高さ五寸四分、足は此外也。縦のわたり八寸三分、横のわたり七寸、縦横少し長短あるべし。或は形まるくして縦横なきもよし、上の形まるき事桐火桶のごとし。めぐりにすかしまごありて火氣をもらすべし。上に口ありふたあり、ふたの廣さよこ三寸、たて三寸餘なるべし。まるきもよし。ふたに取手あり、ふた二、三の内一は取手なきがよし。やはらかなる灰を入れ置き用ゐんとする時宵より小なる炭火を二三入れて、臥さむとする前より

早く衾の下に置き、ふして後足をのべてあたゝむべし。上氣する人は早く遠ざくべし。足あたゝまらば火桶を足にてふみ退ぞけ足を引てかゞめふすべし。翌朝おきんとする時又足をのべてあたゝむべし。又ふたの熱きを木綿袋に入れて腹と腰をあたゝむ。ふた二、三こしらへ置き、とりかへて腹腰をあたゝむべし。取手なきふたを以ては腰をあたゝむ。こしの下にしくべし、温石より速に熱くなりて自由也。急用に備ふべし。腹中の食滯氣滯をめぐらして消化しやすき事、温石並に藥力よりはやし。甚要用の物なり、此事しれる人すくなし。

二 便

うへては坐して小便し、飽ては立て小便すべし。

二便は早く通して去べし。こらゆるは害あり。もしは不意にいそがはし

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、たちまち小便ふさかりて通せざる病となる事あり、是を轉脬と云ふ。又淋となる。大便をしばし忍べば氣痔となる。又大便をつとめて努力すべからず、氣上り目あしく心さはぐ害多し。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。李仁。桃仁。など食ふべし。秘結する食物饑柿。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、毎日廁にのぼり、努力せずして成べきほどは、少しづつ通利すべし。如く此すれば久しく秘結せず。日、月、星辰、北極、神廟に向つ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、あなごるべからず。

洗浴

○湯浴の時と方法

湯浴はしば／＼すべからず、温氣過て肌開け汗出て氣へる。古人十日に一たび浴す。むべなるかな。ふかき盤に温湯少し入れてしば／＼浴すべし。湯あさければ温過ずして氣をへらさず。盤ふかければ風寒にあたらず、深き温湯に久しく浴して身をあたため過すべからず、身熱し氣上り汗出で、氣へる甚害あり。又甚だ温なる湯を肩背に多くそぐべからず。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、こじえたる人、熱湯に浴すべからず。

暑月の外五日に一度沐ひ、十日に一度浴す、是古法なり。夏月に非ず

して、しば／＼浴すべからず、氣快といへども氣へる。

あつからざる温湯を、少し盥に入れて別の温湯を肩背より少しづゝそぐ、早くやむれば氣よくめぐり食を消す。寒月は身あたゝまり、陽氣を助く、汗を發せず。如此すればしば／＼浴するも害なし。しば／＼浴するには肩背は湯をそ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、飽ては沐ふべからず。

浴湯の盤の寸尺の法曲尺にて豎の長二尺九寸横のわたり二尺、右何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。皆杉の板を用ゆ。寒月は上ごめぐりに風をふせぐかこみ有べし、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てあしし。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、大桶の傍に銅爐をくりはめて、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、汗を發し氣を上げせへらす、大に害あり、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。桶を出んとする時もし湯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よし。湯あつくならんぞせば早く火を去るべし。如レ此すれば害なし。

泄痢し及び食滯腹痛に、温湯に浴し身腹をあたゝむれば氣めぐりて病いゆ、甚だしるしあり。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こぢ熱内にこもりて、小瘡も肌の内に入て熱生じ小便通せず、腫る。此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べからず。浴に熱湯にて小瘡を

内にたでこむると云ふ。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。風にあはばはやく手を以て皮膚をなでするべし。

女人經水來る時、頭を洗ふべからず。

○温泉浴の注意

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。凡そ此三症あり。よくえらんで浴すべし。湯治してよき病症は外症なり。打身の症、落馬したる症、高き所より落て痛める症、疥癬など皮膚の病、金瘡はれ物の久しく癒がたき症、およそ外症には神效あり。又中風筋引つりしとまり、手足しびれなえたる症によし。内

症には相應せざれども氣鬱不食、積滯、氣血不順など凡そ虛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、虛勞、熱症に尤いむ。妄に入浴すべからず。湯治して相應せず、他病おこり死せし人多し、慎しむべし。此理をしらざる人、湯治は一切の病によしとおもふは大なるあやまり也。本草の陳藏器が説考みるべし。湯治の事をよくぞけり。凡入浴せば實症の病者も一日に三度より多きをいむ、虛人は一兩度なるべし。日の長短にもよるべし。しげく浴する事甚だいむ、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。

是れを俗に一廻二廻と云ふ。温泉をのむべからず、毒あり。金瘡の治のため湯浴して疵愈んとす、然るに温泉の相應せるを悦んで飲まば、いよ／＼早くいえんとおもひてのんだりしが、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。湯治の内房事をおかす事大にいむ。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薬をのむべし。其間性よき魚鳥の肉を少しづつ食して、薬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、又大酒大食をいむ。湯治しても後の保養なければ益なし。

海水を汲んで浴するには、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益あらんか。しかれども温泉の地よりわき出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、おどるべきかといふ人あり。

養生訓 卷第六

慎病

痛は生死のかゝる所人身の大事也。聖人の慎み給ふ事むべなるかな

○疾 病

古語に常に作病想と云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、酒食好色の内欲を節にし、身體の起臥、動静をつしめば病なし。又古語曰、安樂常思ニ病苦時ニ云ふ意は病なく安樂なる時に、初病に苦しめる時を常に思ひ出してわするべからず也。無病の時、慎ありて恣ならざれば病生せず。是病おこりて良薬を服し、鍼灸をするにまされり。邵康節の詩に『其病後能薬を服せむより、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愈かた  
く癒る事おそし。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「病は少し癒るに加はる」といへり。病少しいゆれば快きをた  
のんでおこたりてつゝします、少し快しとて、飲食色慾など恣にすれ  
ば、病かへつておもくなる。少しいえたる時彌かたにおそれつゝしみて、  
少しのやぶれなくおこたらざれば、病早くいえて再發のわざはひなし。此  
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  
き事は必ず後の災となる。

病生じては心のうれひ、身の苦しみ甚し、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、初に内欲をこらえ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、心の苦みなし、初しはしの間  
つゝしみのふは、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、酒食をこらえつゝしむは、其苦しみ甚しけれ  
ど益すくなし。古語に「終をつゝしむ事は始におゐてせよ」といへり。萬  
の事始によくつゝしめば後に悔なし。養生の道こそさらかくのごとし。

飲、食、色慾、の内欲をほしゐまゝにせずして、かたく慎み、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。もし慾をほしゐまゝにしてつゝします、只脾胃を補なふ薬治と食治  
を頼まば必ずしるしなかるべし。

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る。病おもくてもよく養ひて久しければ、おもひしより病いやすし。病をうれひて益なし、只慎むに益あり。もし必死の病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。保養はおこたりなくつとめてゆるる事はいそがず其自然にまかすべし。萬の事あまりよくせんとすれば却つてあしくなる。

○病氣と濕氣

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き、處に坐臥すべからず。床を高くし床の下壁にまごを開きて氣を通すべし。新にぬりたる壁に近付て坐臥すべからず。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。文祿の朝鮮軍に戦死の人はすくなく疫死多かりしは、陣屋ひきくまばらにして士卒寒濕にあたりし故也とぞ。居處も寢屋も高くかはける所よし。是れ皆外濕をふせぐなり。一たび濕にあたればいえかたし、おそるべし。又酒茶湯水を多くのます、瓜菓冷麪を多く食はざるは是れ皆内濕をふせぐなり。夏月冷水を多くのみ、冷麪をしばし食すれば必ず内濕にやぶられ痰瘡泄痢をうれふ、つゝしむべし。傷寒を大病と云ふ、諸病の内尤おもし。わかかさかななる人も傷寒疫癘をわづらひ死ぬる人多し。おそるべし。かねて風寒暑濕をよくふせぐべ

し。初發のかるき時早くつゝしむべし。

○中風は下戸に稀なり

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也。肥白にして氣すくなき人年四十を過て氣衰ふる時七情のなやみ、酒食のやぶれによつて此病生ず。つねに酒を多くのみて腸胃やぶれ元氣へり、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、口ゆがみて物云ふ事ならず、是れ皆元氣不足する故なり。故にわかく氣つよき時は此病なし。もしわかき人にもまれにあるは必ず肥滿して氣すくなき人也。酒多くのみ内かわき熱して風生ずるは、たとへば七八月に殘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。此病下戸にはまれ也。もし下戸にあるは肥滿したる人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。氣血不足して力なくなへしびるゝ也。肥白の人酒を好む人、かねて慎みあるべし。

○四季の養生

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、つゝしんで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。

夏は發生の氣いよゝさかんにして、汗もれ人の肌膚大に開く故外邪入やすし。涼風に久しくあたるべからず。沐浴の後風に當るべからず、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。冷麪多く食ふべからず。虚人は尤泄瀉のうれひおそるべし。冷水に浴すべからず。暑甚き時も冷水を以て面、目を洗へば眼を損す。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。

四月は純陽の月也。尤も色慾を禁すべし。雉鶏など温熱の物、食ふべからず。

四時の内夏月尤も保養すべし。霍亂、中暑傷食、泄瀉、瘧痢の病おこりやすし。生冷の飲食を禁じて慎んで保養すべし。夏月此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湯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、保養すべきは此時なり。東垣が清暑益氣湯は濕熱を消散する方也。純補の劑にあらず、其病なくば服すべからず。

夏月古き井、深き穴の中に人を入べからず。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れ毒あり、入べからず。火をもやして入れて、後入べし。又醋を熱くわかつて多く井に入れて、後人入べし。○夏至に井をさらえ水を改むべし。

秋は夏の間肌開け七八月は殘暑も猶烈しければ腠理いまだごちす、表氣いまだ堅からざるに秋風すでにいたりぬれば感じてやぶられやすし。慎んで風涼にあたり過すべからず。病ある人は八月殘暑退きて後、所々に炙し

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おさまる時也。心氣を閑にしおさめて保つべし。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。衣を多くかさね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。

冬至には一陽初て生ず。陽氣の微少なるを靜養すべし。勞動すべからず。此日公事にあらずんば外に出べからず。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。尤も十二月を忌む。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、夕は燈をこもして明朝にいたり家内光明ならしめ香を所々にたき、かまごにて爆竹し火をたきて陽氣を動くべし。家族と爐をかこみ和氣津々として人ごあらそはず、家人をいかりのゝしるべからず。父母尊長を拜祝し、家内大小上下椒酒をのんで歡び樂しみ終夜いねずして舊き歳をおくり新き年をむかへて朝にいたる、是れを守レ歳と云ふ。

○身を處する方

熱食して汗いでは風に當るべからず。

凡そ人の身高き處よりおち木石におされなご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。又兵器にやぶられて血おほく出たる者は必ずのんごかはくもの也。水をあたふべからず。甚だあ

しし。又粥をのましむべからず、粥をのめば血わき出て必ず死ぬ。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。瘡症となり或は破傷風となる。

冬朝に出て遠くゆかば酒をのんで寒をふせぐべし。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。陰霧の中遠く行へからず、やむ事を得ずして遠くゆかば酒食を以て防ぐべし。

雪中に跳にて行て甚だ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、率中風、中氣、中惡、中毒、中暑、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。此外又五絶とて五種の頓死あり。一には自くるひ、二にはおしにうたる、三には水におぼる、四には夜厭はる、五には婦人難産。是れ皆暴死する症

なり。常の時方書を考へ又其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なふべからず。

神怪奇異なる事、たとひ目前に見るども、必鬼神の所爲とは云ひがたし。人に心病あり、眼病あり、此病あれば實になき物目に見ゆる事多し、信じてまよふべからず。

### 擇醫

#### ○醫をよく選擇せよ

保養の道はみづから病を慎しむのみならず又醫をよくえらぶべし。天下にもかへがたき父母の身、わが身を以て庸醫の手にゆだねるはあやうし。醫の良拙をしらずして、父母子孫病する時に庸醫にゆだねるは不孝不慈に比す。親につかふる者も亦醫をえらばずんばあるべからずといへる程子の

言むべなり。醫をえらぶにはわが身醫療に達せずとも醫術の大意をしれば醫の好否をしるべし。たとへば書畫を能くせざる人も筆法をならひしれば、書畫の巧拙をしるが如し。

醫は仁術なり、仁愛の心を本とし人を救ふを以て志とすべし。わが身の利養を専に志すべからず。天地のうみそだて給へる人をすくひたすけ、萬民の生死をつかさどる術なれば醫を民の司命と云ひきはめて大事の職分なり。他術はつたなしといへども人の生命には害なし。醫術の良拙は人の命の生死にかゝれり。人を助くる術を以て人をそこなふべからず。學問にさとき才性ある人をえらんで醫とすべし。醫を學ぶ者もし生れ付鈍にして其才なくんばみづからしりて早くやめて醫となるべからず。不才なれば醫道に通せずして、天のあはれみ給ふ人をおほくあやまりそこなふ事つみふかし。天道おそるべし。他の生業多ければ何ぞ得手なるわざあるべ

し。それをつとめならふべし。醫生其術にをろかなれば天道にそむき人をそこなふのみならず、我が身の福なく人にいやしめらる。其術にくらくしてしらざればいつはりをいひ、みづからわが術をてらひ、他醫をそしり人のあはれみをもとめ、へつらへるはいやしむべし。醫は三世をよしとする事禮記に見えたり。醫の子孫相つゞきて其才を生れ付たらば世々家業をつぎたるがよかるべし。如此なるはまれなり。三世とは父子孫にかゝはらず、師弟子相傳へて三世なれば其業くはし。此説然るべし。もし其才なくば醫の子なりとも醫とすべからず他の業を習はしむべし。不得手なるわざを以て家業とすべからず。

○醫となる者は

凡そ醫となる者は先づ儒書をよみ文義に通ずべし、文義通せざれば醫書

をよむちからなくして醫學なりがたし。又經傳の義理に通ずれば醫術の義理を知りやすし。故に孫思邈曰、凡爲大醫、先須通儒書。又曰、不可不知易、不可不爲醫。此言信すべし。諸藝をまなぶに皆文學を本とすべし。文學なければわざ熟しても理にくらく術ひきし。ひが事多けれど無學にしてはわがあやまりをしらず、醫を學ぶに殊に文學を基とすべし、文學なければ醫書をよみがたし。醫道は陰陽五行の理なる故、儒學の力、易の理を以て醫道を明らむべし。しからざれば醫書をよむちからなくして醫道をしりがたし。

文學ありて醫道にくはしく、醫術に心をふかく用ひ多く病になれて其變をしれるは良醫也。醫となりて醫學をこのます醫道に志なく又醫書を多くよまず、多くよんでも精思の工夫なくして理に通せず、或は醫書をよんでも舊説になづみて時の變をしらざるは賤工也。俗醫利口にして醫學と療

治とは別の事にて、學問は病を治するに用なしと云てわが無學をかざり人情になれ、世事に熟し權貴の家にへつらひちかづき、虛名を得て幸にして世に用ひらるゝ者多し。是れを名づけて福醫と云ふ。又時醫と云ふ。是醫道にはうごけれど、時の幸ありて祿位ある人を一兩人療して偶中すれば其故に名を得て世に用らるゝ事あり、才徳なき人の時にあひ富貴になるに用じ。およそ醫の世に用らるゝと用られざるとは、良醫のえらんで定むる所爲にはあらず。醫道をしらざる白徒のする事なれば幸にして時にあひてはやり行はるゝとて良醫とすべからず、其術を信じがたし。

古人醫也者意也、こいへり。云ふ意は意精しければ醫道をしりてよく病を治す、醫書多くよんでも醫道に志なく、意粗く工夫くわしからざれば醫道をしらず病を治するに拙きは醫學せざるに同じ。醫の良拙は醫術の精しきとあらきによれり。されども醫書をひろく見ざれば醫道をくはしく

しるべきやうなし。

○君子醫

醫いとならば君子くんし醫いとなるべし。小人せうじん醫いとなるべからず。君子くんし醫いは人のためにす。人を救すくふに志こころざし專せん一いつなる也なり。小人せうじん醫いはわが爲ためにす。わが身の利養りやうのみ志こころざしし人をすくふに志こころざし專せんならず。醫いは仁術じんじゆつ也なり。人を救すくふを以もつて志こころざしとすべし。是人こゝろひとの爲ためにする君子くんし醫い也なり。人を救すくふに志こころざしなくして只身ただみの利養りやうを以もつて志こころざしとするは是これわかたためにする小人せうじん醫いなり。醫いは病者びやうしやを救すくはんための術じゆつなれば病家びやうかの貴賤きせん、貧富ひんぷの隔へだてなく心を盡つくして病やまひを治ちすべし。病家びやうかよりまねかば貴賤きせんをわかたずはやく行ゆくべし。遅々ちぢぢすべからず、人の命いのちは至いたりておもし、病人びやうじんをおろそかにすべからず。是こゝろれ醫いとなれる職分しやくぶんをつとむる也なり。小人せうじん醫いは醫術いじゆつ流行りうかうすれば、我身わがみにはこりたかぶりて貧賤ひんせんなる病家びやうかを

あなごる、是こゝろれ醫いの本意ほんいを失うしなへり。

或ある人の曰いはく、君子くんし醫いとなり人を救すくはんが爲ためにするはまことに然しかるべし、もし醫いとなりて仲景ちゆうけい東垣とうげんなどが如ごとき富貴ふうきの人ならば利養りやうのためにせずしても貧窮ひんきやうのうれひなからん。貧家ひんかの子こわが利養りやうの爲ためにせずして只人ただひとを救すくふに專せん一いつならば飢寒きかんのうれひまぬかれがたかるべし、答こたへて曰いはく、わが利養りやうのために醫いとなる事こと、たとへば貧賤ひんせんなる者もの祿ろくのため君きみにつかふるが如ごとし、まことに利祿りろくのためにすといへども一たび君きみにつかへてはわが身みをわすれてひとへに君きみのためにすべし。節義せつぎにあたりては恩祿おんろくの多少たせうによらず一命いつめいをもすつべし。是こゝろれ人の臣しんたる道みちなり。よく君きみにつかふれば君恩くんおんによりて祿ろくは求めずして其内そのうちにあり。一たび醫いとなりてはひとへに人の病やまひをいやし、命いのちを助たすくるに心專こゝろせん一いつなるべき事こと君きみにつかへてわが身みをわすれ專せん一いつに忠義ちゆうぎをつとむるが如ごとくなるべし。わが身の利養りやうをはかるべからず。然しかれ共ともよく病やまひをい



やし人をすくはじ利養を得る事は求めずして其内にあるべし。只專一に醫術をつとめて利養をばむさぼるべからず。

醫となる者、家にある時つねに醫書を見て其理をあきらめ、病人を見ては又其の病をせるせる方書をかながへ合せ精しく心を用ひて薬方を定むべし。病人を引うけては他事に心を用ひずして、口醫書を考へ思慮を精しくすべし。凡そ醫は醫道に專一なるべし。他の玩好あるべからず。專一ならざれば業精しからず。

醫師にあらざれども薬をしれば身をやしなひ人をすくふに益あり。されども醫療に妙を得る事は、醫生にあらざれば道に專一ならずして成りがたし。みづから醫薬を用ひんより良醫をえらんでゆだねべし。醫生にあらず術あらくしてみだりにみづから薬を用ゆべからず、只略醫術に通じて醫の良拙をわきまへ、本草をかながへ薬性と食物の良毒をしり、方書をよんで

日用急切の薬を調和し、醫の來らざる時急病を治し、醫のなき里に居り、或は旅行して小疾をいやすは身をやしなひ人をすくふの益あれば、いごまある人はすこし心を用ゆべし。醫術をしらずしては、醫の良賤をもわきまへず只世に用ひらるゝを良工とし、用ひられざるを賤工とする故に醫説に明醫は時醫にしかすといへり。醫の良賤をしらずして庸醫に父母の命をゆだね、わが身をまかせて醫にあやまられて死したるためし世に多し、おそるべし。

### ○二十年にして良醫

士庶人の子弟いどけなき者、醫となるべき才あらば早く儒書をよみ其力を以て醫書に通じ、明師にしたがひ、十年の功を用て内經本草以下歴代の明醫の書をよみ學問しやうやく醫道に通じ、又十年の功を用ひて病者に對

して病症を久しく歴見して習熟し、近代の日本の先輩の名醫の療術をも考へしり、病人に久しくなれて、時變を知り日本の風土にかなひ、其術ます／＼精しくなり醫學と病功と、前後凡二十年の久きをつみなば、必ず良醫となり病を治する事驗ありて人をすくふ事多からん。然らばをのづから名もたかくなりて高家大人の招請あり、士庶人の敬信もあつくば、財祿を得る事多くして一生の受用ゆたかなるべし。如此實によくつとめてわが身に學功そなはらば名利を得ん事、たとへば俯して地にあるあくたをひろふが如くたやすかるべし。是、士庶の子弟、貧賤なる者の名利を得る好き計なるべし。如此なる良工は是れ國土の寶なり。公候は早くかゝる良醫をしたて給ふべし。醫となる人もし庸醫のしわざをまなび、愚俗の言を信じ醫學をせずして俗師にしたがひ、もろこしの醫書をよます病源と脈をしらす。本草に通せず、藥性をしらす、醫術にくらくして、只近世の日本

の醫の作れる國字の醫書を二三卷考へ、藥方の功能を少し覚え、よききぬきて、我が身のかたちふるまひをかざり、辨説を巧にし人のもてなしをつくろひ、富貴の家へつらひしたしみ、時の幸を求めて、福醫のしはざをうらやみならば、身をおはるまで草醫なるべし。かゝる草醫は、醫學すればかへつて療治に拙しと云ひまはりて、學問ある醫をそしる。醫となりて、天道の子としてあはれみ給ふ萬民の至りておもき生命をうけごり、世間はまりなき病を治せんとして、如此なる畢狹なる術を行なふは、云ひがひなし。

俗醫は醫學をきらひてせず、近代名醫の作れる和字の醫書を見て、藥方を四五十つかひ覺ゆれば、醫道をばしらざれども、病人に馴て尋常の病を治する事、醫書をよんで病になれざる者にまされり。たとへば稊稗の熟したるは、五穀の熟せざるにまされるが如し。されど醫學なき草醫は、やゝ

もすれば虚實寒熱を取ちがへ、實々虚々のあやまり目に見えぬわざはひ多し。寒に似たる熱症あり、熱に似たる寒症あり、虚に似たる實症あり、實に似たる虚症あり、内傷外感甚だ相似たり。如此まぎらはしき病多し。根ふかく見知りがたきむづかしき病、又つねならざるめづらしき病あり、かやうの病を治する事は、ことさらなりがたし。

醫となる人は、まづ志を立て、ひろく人をすくひ助くるに、まことの心をむねとし、病人の貴賤によらず、治をほごすべし。是れ醫となる人の本意也。其道明らかに、術はしくなれば、われよりしみて、人にてらひ世に求めざれども、おのづから人にかしづき用ひられて、さいはいを得る事かぎりなかるべし。もし只わが利養を求むるためのみにて、人をすくふ志なくば、仁術の本意をうしなひて、天道神明の冥加あるべからず。貧民は醫なき故に死し、愚民は庸醫にあやまられて死ぬる者多し。と古

人いへり、あはれむべし。

醫術はひろく書を考へざれば事をしらず、精しく理をきはめざれば、道を明らめがたし。博と精とは醫を學ぶの要なり。醫を學ぶ人は初より大に志ざし、博くして又精しかるべし。二ながら備はらずんばあるべからず。志小きに心あらくすべからず。

日本の醫の中華に及ばざるは、まづ學問のつごめ中華の人に及ばざれば也。ことに近世は國字の方書多く世に刊行せり。古學を好まざる醫生は、からの書はむづかしければきらひてよまず。かな書の書をよんで醫の道是れにて事足りぬと思ひ、古の道をまなばず、是れ日本の醫の醫道にくらくしてつたなきゆへなり。むかし伊路波の國字いできて、世俗すべて文盲になれるが如し。

歌をよむに、ひろく歌書をよんで歌學ありても歌の下手はあるもの也。

歌學なくして上手は有まじきなり、ご心敬法師いへり。醫術も亦かくの如し。醫書を多くよんでもつたなき醫はあり、それは醫道に心を用ゐずしてくはしからざればなり。醫書をよまずして上手はあるまじき也。からやまごに博學多識にして、道しらの儒士は多し。博く學ばずして道しれる人はなきが如し。

醫は仁心を以て行なふべし。名利を求むべからず。病重くして薬にて救ひがたしさいへども、病家より薬を求むる事切ならば、多く薬をあたへて其心をなぐさむべし。わがよく病を見付て生死をしろ。名を得んとて病人に薬をあたへずしてすてころすは情なし。醫の薬をあたへざれば病人いよくちからをおとす理なり、あはれむべし。

醫を學ぶに、ふるき法をたづねて、ひろく學び古方を多く考ふべし。又今世の時運を考へ、人の強弱をはかり、日本の土宜と民俗の風氣を知り、

近古わが國先輩の名醫の治せし迹をも考へて治療を行なふべし。いにしへに本づき、今に宜しくばあやまりすくなかるべし。古法をしらずして今の宜に合せんとするを鑿と云ふ。古法にかゝはりて今の宜に合ざるを泥と云ふ。其あやまり同じ。古にくらく今に通せずして醫道行はるべからず。聖人も温故知新以て師とすべし、ごのたまへり。醫師も亦かくの如くなるべし。

薬の病に應ずるに適中あり、偶中あり。適中は良醫の薬、必應ずる也。偶中は庸醫の薬、不慮に相應する也。是れ其人に幸ある故に術はつたなけれども幸にして病に應じたる也。もとより庸醫なれば相應せざる事多し。良醫の適中の薬を用ゆべし。庸醫はたのもしげなし。偶中の薬はあやうし。適中は能く射る者の的にあたるが如し。偶中は拙き者の不慮に的に射あつるが如し。