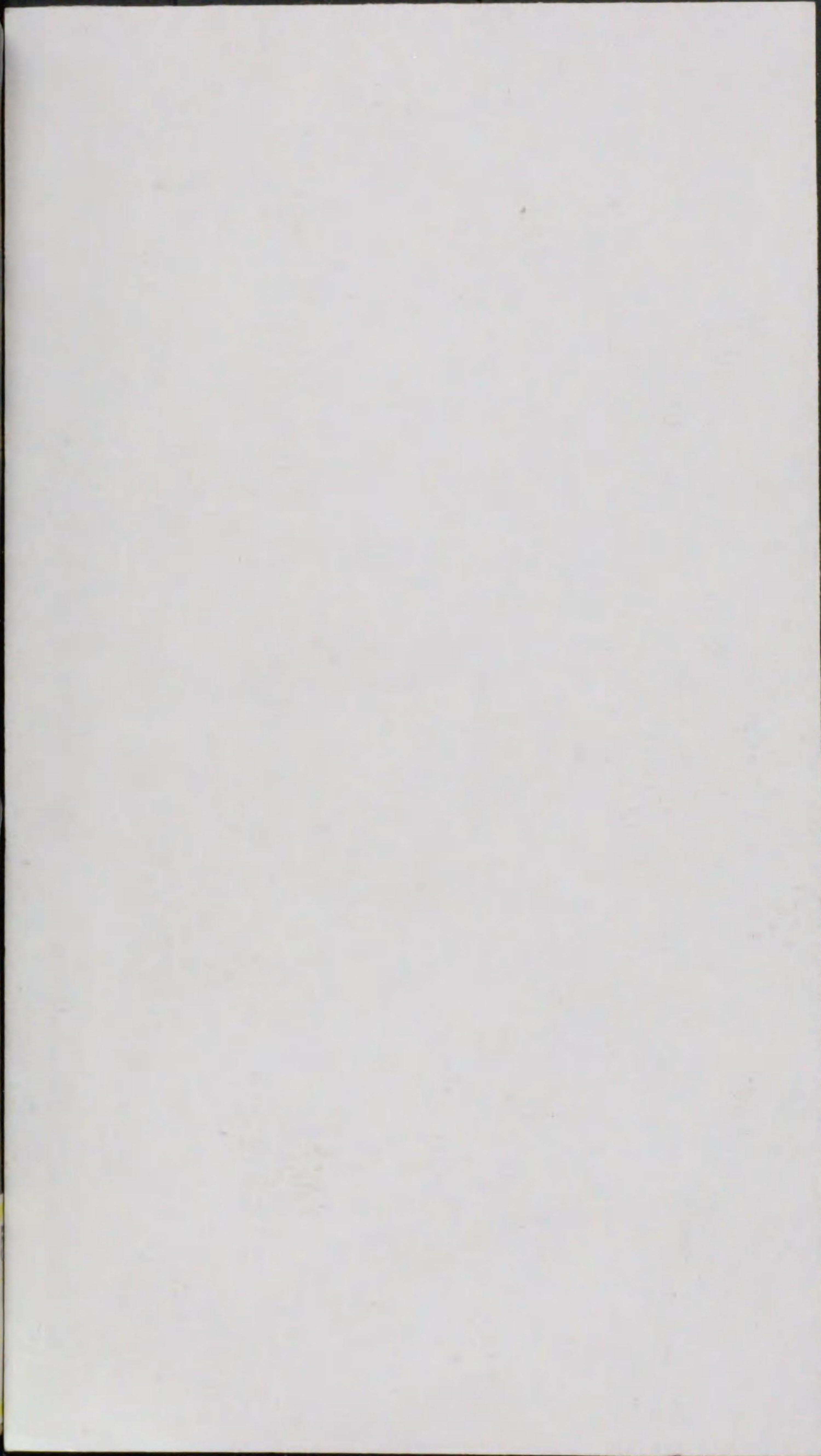


543-58



1200501503851







益
軒
十
訓



緒言

本書收むる所四種、其著作又は上梓の年代次の如し。

家道訓	三卷	正徳元年	著者八十二歳
養生訓	四卷	正徳三年	著者八十四歳
文武訓	三卷	未詳	(享保元年上梓)
初學訓	五卷	未詳	(享保三年上梓)

以上の四書、上卷に收めたる家訓、君子訓、大和俗訓、樂訓、和俗童子訓、五常訓の六書と共に、之を益軒十訓となす。元より古來の定稱にあらず、姑く便宜の稱呼を用ひたるのみ。

附録として添へたる益軒先生與宰臣書は一に諫諍録と稱し、益軒が最も知遇を受けたる藩の重臣立花重徳、黒田一貫等に與へし意見封事の書にして、彼が經世的見地を窺ひ知るべき絶好の資料なれども、從來多く世に

知られず。今は西田敬止氏所藏の寫本に基き、益軒全集本を参照して鉛版に附せり。

以上の各書を覆刻するに當りての用意は、一に上卷のそれに同じ。

大正二年五月

校訂者

塚本

哲三

益軒十訓下卷目録
卷一 總論上
卷二 總論中
卷三 總論下
卷四 用財上
卷五 用財中
卷六 用財下
卷七 用藥
卷八 養老
卷九 育幼
卷十 鍼灸
卷十一 洗浴
卷十二 慎病
卷十三 擇醫
卷十四 五官
卷十五 二便
卷十六 慎色慾
卷十七 飲酒
卷十八 飲食上
卷十九 飲食下
卷二十 飲茶
附 烟草

益軒十訓下卷 目録

家道訓

養生訓

卷一	總論上	一
卷二	總論中	一六
卷三	總論下	三一
卷四	用財上	四三
卷五	用財中	五九
卷六	用財下	七一
卷一	總論上	八九
卷二	總論下	一一五
卷三	飲食上	一三九
卷四	飲食下	一六一
	飲酒	一七二
	飲茶 烟草附	一七六

文武訓

卷五	慎色慾	一七八
	五官	一八五
	二便	一九七
	洗浴	一九八
卷六	慎病	二〇三
	擇醫	二一一
卷七	用藥	二二九
卷八	養老	二五五
	育幼	二六三
	鍼	二六四
	灸治	二六五
文訓	上	二八五
文訓	上之末	二九九
文訓	下	三一五
文訓	下之末	三三三

初學訓

武訓 上	三五七
武訓 下	三七七
卷一	三九七
卷二	四一三
卷三	四二九
卷四	四四五
卷五	四六一

附録 益軒先生與宰臣書

立花勘左衛門殿へ送る書	四七五
黒田重種へ送る書	四九〇
黒田一貫に送る書	五〇七
黒田重時へ送る書	五一八

益軒十訓下卷總索引	五五三
-----------	-----

家道訓

貝原益軒著

卷之一

○總論上

身ををさめ 云々一大學
 に曰く、古
 の明德を天
 下に明にせ
 んと欲する
 者は先づ其
 國を治め、
 其國を治め
 んとする者
 は先づ其家
 を齊へ、其
 家を齊へん
 とする者は
 先づ其身を
 脩め、其身
 を脩めんと
 する者は先
 づ其心を正
 しうす

一人の世にある。たかきいやしき、皆身ををさめて、家をととのふるを以てつとめとす。家の本は身にあり。故に家ををさむる主人は、まづ我が身を正しくして、家をととのふべし。身脩まらざれば家ととのひがたし。家ととのはざれば身を安くしがたし。君子はつねに身をつましみて、後の患をおもんばかる。こゝを以て、身やすくして家たもつべし。家の主人正しければ、家人を教へみちびくべし。主人正しからざれば、家人の則なく、善をすくめ悪をいましめがたくして、家法行はれず。故に主人の身の行は、家人の見ならへる手本となれり。つましむべし。

禮一禮記に曰く、鸚鵡は能く言へども飛鳥を離れず、猩猩能く言へども禽獸を離れず、今人禮なくば能く言へども禽獸の心を離れず、詩經に、鼠を相るも禮あるに人にして禮なし、人にして禮なくんば胡ぞ過に死なざる古語に一禮

一凡 身ををさめ家をととのふるに、禮を以てすべし。禮とは人倫の作法なり。心につつしみあり、身に則あるを禮と云ふ。つつしみなく則なければ、人の心を失ひ身のわざあしく、人にまじはれば人倫の道たまず。それ人の禽獸にかはれるは禮あればなり。禮なければとりけだものに同じ。禮を行ふは、むつかしくくるしき事にあらず。事ごとに行ふべきすぢめにしたがひて行ふ故に、心安くして身の行おだやかなり。正路なる平地を行くがごとし。故に人禮あればやすし、禮なければあやふし。こゝを以て、人たる者は禮を行はずんばあるべからず。
一常に禮を守りて、内行を正しくすべし。内行正しからざれば、外に善を行ふも、皆いつはりとなる。是禮を行ふ初めなり。内行を正しくするとは、父子兄弟夫婦の間むつまじく、うやまひあり、家人をあはれみて恩あり、人をつかふにせはしからず、いろがせならず、財を用ふるに、よきほどにしておごらず、やぶさかならず。色慾をつししみ、恥を知りて淫行なかるべし。是内行の正しきなり。
一父母につかへて常に力を盡し、時々に見まひ、膝下のつかへおこたらず。古語に、夕にさだめて朝にかへりみるといへるがごとくすべし。ひまなき人も、朝夕の間、時々

記に曰く、凡人の子の禮たる、冬温にして夏清く、昏に定めて晨に省る、出でては必ず告げ反りては必ず面す、又曰く、孝子の深愛ある者は必ず和氣あり、和氣ある者は必ず愉色あり、愉色ある者は必ず婉容あり、ばうぞく一

つとめて父母の前に侍りつかふべし。つねに養をかへりみ、飲食の味よくして、みづから寒温の節をこまろみてすまめ、冬は父母をあたゝかにし、夏は涼しくすべし。外に出づれば、必ず父母に對面し、内にかへれば、必ず父母をかへりみる。父母に對しては、顔色を温和にして言をあらくすべからず。父母の心をよるこぼしめ、父母の身を養ふ、二のつとめ闕くべからず。是皆人の子たる者の定りたる法なり。此の法にそむくべからず。父母の事をつねに思ひ慕ひて、心にかけてわすれざるを孝とす。
一兄弟にむつまじく、夫婦和して別あり、妻をみちびくに禮を以てし、子弟ををしへいましめて愛を過さず、彼是につきて愛憎の私なく、子弟をみちびき禮をつとめ、書をよみ藝をならふに、おこたりなからしむべし。凡 子弟の教は、必ず嚴正なるべし。
一凡 家の主として家ををさむる人は、まづ、父母によくつかふるを第一のつとめとし、次に妻をみちびき、子弟ををしふるを以て要とし、其次に、下部をつかふに、心を用ひて禮法を正しくすべし。くるしめ侮りて虐ぐべからず。
一子をそだつるには、おごりとほしいまゝなるをはやくいましむべし。衣服器用以下、萬の俸養、わが身の俸祿よりかろくうすく、ばうぞくなるべし。愛を過して、物ご

かまはぬこ
と

とにゆたかに華美なるは、是子におごりを教ふるなり。いとけなき時よりおごれば、年長じてますます甚し。はじめゆたかにして、後におさゆるはあしし。始めかゞみて、後にやうやくのふるはよし。いとけなきよりいましめて、僞なくして誠を本とす。よろづの事、質朴にすべし。又おこたりわがまくなるをはやくいまして、へりくだりゆづる事をしふべし。子をそだつるに、はやくをしふると、左右の人をえらぶとにありといへるは、賈誼が名言なり。此の二に心を用ふべし。はやくをしへざれば悪にうつりやすし。附きしたがふ人あしければ、あしき事を見聞きて、一生のわざはひとなる。幼よりあしき事を見聞しては、先入の言主となり、後に善事を見聞きてもうつらず。あしき癖つきては、後にならひとなりて、改りがたし。

一先祖をたふとび、時節の祭禮おこたるべからず。親戚をあつくしたしむべし。親戚にうとくして、外人に親しきは逆なり。國法をおそれ守り、上たる人の行、國家の政をそしるべからず。上をそしり國政をそしるは、是大なる不忠不敬のいたりなり。つゝしむべし。そしる人ありとも雷同せず、口をつぐんで言ふべからず。凡わが身をかへりみ修めて、常にわが過を責むべし。人を責め人の不善をいふを、戒とすべし。

賈誼—前漢の名臣なり、曰く、太子の善なるは早く教へ諭すと左右の人を選びとにあり
先入—漢書息夫躬傳に出づ

三親—一説、三親は即ち六親なりと云ふ

一凡家ををさむるに、まづ父子兄弟夫婦の三親をあつくすべし。古語に、父子したしみ兄弟和し、夫婦正しきは家の肥えたるなりといへり。もし三親和せずんば、富めりといへども家のやせたるなり。

一凡家において家人にまじはるには、善を行ひて悪をいましむる、是を要とす。善を行はざれば人の道たゞず。善を行ふには愛敬を本とすべし。愛とは、人をあはれみておろそかにせざるなり。敬とは、人をうやまひてあなどらざるなり。此の二は、凡人倫にまじはりて、善を行ふ心法なり。善をするは愛敬の外になし。父母を愛敬するを本として、兄弟夫婦親戚下人に對するも皆然るべし。各其人の品によりて愛敬すべし。うとけれどもおろそかにすべからず。是愛なり。賤しけれども侮るべからず。是敬なり。一毎日つとに起きて、手と面をあらひ、まづ父母の氣色をうかひ、飲食のこのみを問ひてとくのへすため、其もとめあるを聞きて、つとめ行ひて、父母の心になふべし。子弟に、其の日の務むべき課程をさづけをしへ、奴婢に、其の日の所作を云ひつけ、おこたりなからしめ、外事あらば使を命じ、人の附託あらば滞なく整ふべし。朝は早くおき、門戸を早く開かせ、家内の塵をはらひ、門の内外庭中を掃除して、皆い

脯醢―脯は乾肉、醢は肉醬なり

さぎよくすべし。朝おそく起くるは家のおとろへとなる。いましむべし。古人、家の盛衰は、朝おくることの遅速を以て試むべしと云ひし、むべなるかな。
一 凡、家内の平日の用心は、かねてより早くすべし。第一に、來年の秋までの糧米をそなへ、次に鹽醬をたくはへ、脯醢をつくり、薪炭油をかねてよりあつむべし。右の貯なければ、家の計たえず。奴婢をあはれみ、其衣食居處を察して飢寒せしめず、其所を得せしむべし。男女内外の別を正しくし、武士は、鎗長刀弓矢鐵炮杖棒等を、常に便よき所におくべし。常に用ふる器をととのへ備へ、器のそこなへるをば修補し、屋宅藏庫牆壁の破損せるをばよく修理し、材木竹茅土石を求め貯へ、馬をよく飼ひ、其外、家に飼ふべき畜類をやしなひ、菜蔬草木、時に順つてうるやしなふべし。藏のあけたて出し入れを察し、盜賊と火災との用心、つねにきびしくしておきたるべからず。火をふせぐ器なども平日備ふべし。凡家内のこと、つねに心を用ひておきたるべからず。

一 四民ともに、常に家業をつとめておこたらず、其の上、儉約にして諸事つゞまやかにし、家事におろそかなるべからず。勤むると儉なるとの二は、是家ををさむる要法なり。

り。勤儉の二をつねに行ふべし。

陰德―世説に曰く、陰德ある者は必ず陽報あり。漢書に曰く、陰德ある者は必ず其樂を饗け以て子孫に及ぶ

天道云々―易の謙の卦の象傳に、天道は盈を虧きて謙に益す

一家に居ては、陰德を行ふべし。心に仁をたもち、身に善を行ひて、其の善を人の知らんことをもとめざるを陰德といふ。まどしき人も、其の力に應じて善を行ふべし。うるたる者に食をあたへ、こゑえたる者をあたゝかにし、かわける者に湯水を與へ、老いたる者をたすけ、幼をいつくしみ、病人をいたはり、人の子弟に孝弟をすゝめて行はしめ、人の善と才能をほめすゝめ、人のあやまりををしらず、人の悪をかくしてあらはさず、人の過惡をいさめ、道にあるいばら、からたち、くひなど、人を害する物を去り、道におちたる物をひろひて、其ぬしをたづねて返し、いける物を少しなりとも故なくしてみだりに殺さず、つねにかくの如くにして陰德を行ふべし。年をへて久しく行へば、其の善つもりて大なり。樂しむべし。貧しき人すら斯くの如くなるべし。況や富める人をや。富みて財あまりある人は、天道みてるを虧く理なれば、人にほどこさずして、財を多くあつめおけるは、後は必ずわざはひ出來て、財をうしなひ、子孫に其の財をのこしがたし。財多き人は、尤父母にあつくし、親戚朋友の乏しきをにぎはし、貧しき人をたすけ、飢寒をすくひて廣く人を愛し、善を行ふべし。夫人をすく

天道は善に
さいはひし
一書經に、
天道は善に
福し惡に禍
す

其理あきら
けし一歐陽
修曰く、善
を爲さば報
あらざるな
きも遅速時
あり、これ
理の常なり

ひたすくるは 天の好み給ふ所 天道は善にさいはひし給ふ理なれば、かくの如くひ
ろく人を愛すること久しくば、天のよろこび給ふことふかくして、福をうくることう
たがひなかるべし。天道は還すことをこのむといへり。善を行へば天よりさいはひを
下し、惡を行へば天よりわざはひを下し給ふ。善惡につきてむくいあるを、かへすこ
とをこのむといへり。此の理かならずたがはず、是天道のまことなり。是を以て、善
を行ひて久しければ、彼の、道なくして神佛にへつらひ祈り、其さいはひをうけ、わ
ざはひをのがれんとするよりも、百倍のしるしあるべし。愚なる人は、天道の善にさ
いはひし給ふ理を知らざるゆゑ、天道をおそれずして天道をうたがふ。天道の善にさ
いはひし、惡にわざはひし給ふ理、古今からやまと其のためし多し。其の理あきらけ
し。即時に其しるしなけれど、後必ずむくいあり。うたがふべからず。惡を行ふと、
財多くして人にほどこし救はざるとは、天のにくみ給ふことわり、のがれがたし。天
道おそるべし。

一 武士たらん人は、武備に心を用ひて、兵具をととのへ備へ、損じたるをば修補し、常
に帶佩せる大小刀、其外の刀弓矢鎗長刀など、時々ぬぐひみがき塵をはらひ、きよ

らかにすべし。又、金銀米錢なども、武備のため別にたくはへ置くべし。もし常の時
財用不足して、急用ありとも、武備の爲にたくはへ置きしを取りて用ふべからず。凡
武具は、他の器よりきよらかにし、にはかに事ある時、事缺けつまづかざるやうに、
無事の時かねて調へ置くべし。おこたるべからず。にはかの時に、陣用意に及ばずし
て、事にのぞんでいそがはしからず、心しづかなるべし。武具も、無用の華美なる飾
をなすべからず。

一家の主は、つねに仁愛にして、善を行ふを以て樂みとしつとむべし。餘財あらば、兄
弟親戚の貧窮をにぎはし、朋友の乏しきを助け、わが采地の農人の饑寒をすくひ、わ
が家に久しく來れる貧困なる者にほごし、窮民のより所なき者あらば、我がちから
に隨ひてすくふべし。乞人の内にて、老人病者畸人、殊に盲瘡瘡、老いて子なく、幼
くして父なき者、養はるべき親族なくて、みづから食を求めかね、せんかたなくて乞
人となる者あり。是皆窮民のより所なき人なり。あはれむべし。かゝる急難なる者あ
らば、ちからの及ぶほどは、すくひめぐむべし。餓ゑたる者はやしなひやすし。かく
のごとく人をすくひ善をすることは、人間世の最樂むべきことなり。心を用ふべ

窮民一孟子
に曰く、老
いて妻なき
を鰥、老い
て夫なきを
寡、老いて
子なきを
獨、幼くし
て父なきを
孤といふ、
此の四つは
天下の窮民
なり

東平王—後漢書に見ゆ東平王は光武の第三子也

忍の字—呂氏曰く、忍の一字は衆妙の門なり

し。漢の明帝の弟東平王の、都に來朝せられしに、明帝の、汝國にありて何事か樂しきと問ひ給へば、東平王、國にありて善をすること最樂しと答へられしこと、むべなるかな。凡、富貴なるも貧賤なるも、其位に應じて善をなすべし。志だにあれば、貧賤にしても日々善行はる。善をする程樂しき事なし。つとめて善を行ひて、此樂を知るべし。財ををしみては善を行ひがたとし、古人いへるもむべなり。又無益のことに財をつひやすは愚なり。是善を行ひ人を救ふに志なければなり。

一家ををさむるにも、忍の字を用ふべし。忍とはこらふるなり、堪忍するをいふ。おごりをおさへて、慾をほしいまゝにせざるもこらふるなり。又、わが家の貧なるをこらへて、人をむさほらざるべし。凡の人君子にあらざれば、わが心になはざる事多し。堪忍せざれば人の交は和がず。然るに父兄は、子弟のおのれにつかへやう足らずして、心になはざれば子弟を責む。子弟は、父兄のめぐみうすくして、あきたらざれば父兄をうらむ。其餘、夫婦親戚も亦しかり。たがひに堪忍せざれば、いかりうらみ出來て、父子兄弟夫婦親戚の間むつまじからず。此ゆゑに、人の行のわが心になはざることを、たがひに堪忍してうらみいからざれば、一家の内やはらぎしたしむ。

是家をととのふる道なり。又人のあしきをばゆるして堪忍し、わが身には道をつくして、人に堪忍せらるゝ行をなすべからず。

一 凡人をつかふには、人の心をおしはかり、うれひくるしみを知りて、人のくるしみなきやうにほどこすべし。奴婢は、主人を頼んで身をやしなふ者なり。心を用ひて情あるべし。刻薄にして情なく、彼をくるしむべからず。およそ人をつかふ者は、下人のうれひくるしみを能く思ひはかりて、かんがへ知るべし。

一家ををさむるに四の教あり。一には、家業を勤めて生業ををさむ。二には、儉約にして財用を足らす。三には、つゝしみて我身をたもつ。四には、恕にして人を愛す。是王凝が語なり。恕は、我が心にて人の心をおしはかりて、人の好むことはほどこし、

きらふ事はほどこさず。およそ家ををさむる人は、皆此四を守るべし。一子弟のいとけなき年より、よき師をえらび求めて、はやく聖賢の書を読ませ、善をしへ惡をいましめ、孝弟忠信禮義廉恥の道をしめ、行はしむべし。かりそめにも、悪しき友に交らしむべからず。是第一にいましむべし。あしき事、見聞かしむべからず。いとけなき時は、殊に悪しき事は早くうつりやすし。よき事もあしき事も、先入

王凝—公服ならざれば子弟も見す、閨門の内も朝廷の如く、極めて重厚なりし人なり

刻薄—薛文清曰く、深く刻薄を戒め事毎に忠厚に従ふべし

よき友を求めて一文中子に、君子は先づ擇んで後に交る、小人は先づ交つて後に擇ぶ約を以て云云一論語里仁篇にあり、孔子の語

の言はやく主となる。よき友を求めてまじはらしめ、よき事を見聞かしむべし。善惡皆習ひ馴るゝよりうつりやすし。習れ馴るゝ事つゝしむべし。一身を修め家をたもつに、約の字を守るべし。約にすとは、つゞまやかなるなり。ほしいまゝならず、取ひろげざるを云ふ。是を以て情慾をふせぎ、財用を節にするは、身を修め家をたもつ道なり。論語に、約を以て失ふものすくなしとのたまへり。約なれば、あやまりすくなしとなり。一家の主となりては、三族をたしむべし。三族は、第一に父族、第二に母族、第三に妻族なり。父方の一族は本族といふ。先祖より傳はれる血脈同じ。親疎の變りあれど、われと同氣なるゆゑ、あつく親むべし。父族をあつくしたしむは、是亦先祖へつかふる道なり。次には、母方の一族は、是父族に次ぎてしたしむべし。次に、妻の一族は母の族に次けり。三族をたしむ、其次第輕重かくの如し。是古の法なり。今の人は、妻族をもはら親みて、父族母族にうとし。輕重あることを知らず。父母への不幸なり。おろかなりと云ふべし。妻族をたしむべからずと云ふにはあらず、輕重の次第あるべし。

飲食はかるくして一張來曰く、食少ければ臟氣流通して疾少し

一わが身朝夕飲食の俸養はかるくして、身をば勞動すべし。奢りて酒食の美をこのみ、怠りて身を安逸にすべからず。おごらず怠らず、かくの如くすれば、第一徳を養ひ、次に身を養ひ、次に財をやしなふ、三の益あり。飲食淡薄にして身を勞動すれば、食氣滯らず、氣血めぐり、脾胃やぶれずして生を養ふによろし。又身を勞すれば、艱難勞苦にたへて、忠孝の行、學問藝術を習ふにつとめよし。もし身體を勞動せずして安逸にならへば、艱難に不堪して、忠孝のつとめをくるしみ、學問技藝におこたり、殊に士は武勇のたしなみなく、軍陣にて艱苦にたへず、病おこり身よわりて用いたまず、武勇をはけみがたし。およそ心は安靜にし、身は勞動せしむべし。

労働一華佗曰く、人體は労働を得んと欲す、但し極ならしむべからず、動搖すれば穀氣銷するを得、血脈流通して疾を起すことなし

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

家道訓卷之二

○總論中

一家のわざを能くつとむれば、利養は求めずして其内にあり。士は、奉公をよくつとめてへつらはず、農は田畠をよく作りて、公をおそれて公役をよくつとめ、工は器物に心を用ひてよく作り出し、粗相なる物をつくりて人を欺かず。商は交易をつとめて偽らず、高利をとらず。四民共にかくのごとくなれば、あながちに利をむさほらざれども、福祿はおのづから来る。つとむべきわざを正路につとめずして、ひが事をし

て利をむさほる者は、一旦は人により幸ありといへども、天道のにくみ給ふ理なれば、後は必ず禍あり。愚人は、當時早く利を得んとして、後の禍をしらず。四民共に、只正直にわが家のわざをよくつとめ、天道をおそれて偽なかるべし。是わざはひをのがれ、福を得る道なり。

書を讀み論語學而篇に弟子入ては孝出でては弟、謹にして信、況く衆を愛して仁に親み、行餘力あれば以て文を學ぶ

一人の家の禍は、多くは利を求むるよりおこる。利を貪れば却て財を失ひ、わざはひ來ること多し。利を求めんよりは、只家業を怠りなくつとめ、家財を妄に費さずして、分外の利を貪らざれば、禍なく財を失はず。凡利を貪るは禍の本なり。戒むべし。一古語に、つとむれば貧にかち、慎めばわざはひにかつといへり。此の語、甚だ人に益あり。家のわざをよくつとむる人は必ず富む。身のことをよく慎めば、必ず禍なし。勤慎の二字、常に守り行ふべし。自ら行ひて家人にも行はしむべし。勤むるは天の道なり。天はめぐりてやまず。慎むは地の道なり。地はしづかにして動かす。つとむると慎むとは、天地の道にしたがひて則とす。是人の行ふべき道なり。此事深き理あり。一わかき子弟のともがら、父母の家にありて、いまだ君につかへざる者は、父母につかへていとまなきをよしとす。又家事をよくつとめて怠らず、父兄の勞にかはるべし。かくつとめ行ひて、少しもひまあらば、書を讀み學問し、或は文藝武藝をならひつとむべし。如、此つとむれば、いとま無くして妄念おこらず、ひが事を行ふべきひまなし。子弟わかき者のひが事あるは、ひま多くしてすべきわざなきゆゑ、無頼の悪少年にまじはり、妄念おこり妄行をなす。たとへば人を踏む馬も、馳せゆく中には踏まず。つ

亂に及ぶ論語に、唯酒は量なし亂に及ばず

吉田兼好一徒然草の著者

い立ちて居る時は、足にいとまある故に人を踏むがごとし。一客をまねきて饗せば、只眞實に客の心になふをむねとすべし。かざるべからず。食品すくなくいさぎよくし、味をよくしてすくむべし。酒をすくむるに心得あるべし。多少は、のむ人の分量にしたがふべし。少し強ふるはよし。しひても猶辭せば、其心に任すべし。酒をこのんでのむ人にも、分量の多少あり。其量を知らずしてたらざるは害なし。みだりにしひ過して、人をくるしむべからず。大に酔ひぬれば、禮義を失ひ、亂に及ぶ。放言を發し病を生ず。古人酒を狂藥と名づけしことむべなり。酒をこのむ人はあながちに辭せず、大かたは、其の人の心にまかせたらんこそ、客の心になひて宜しかるべけれ。酒は以てよろこびを合すといへば、只人の心をよろこばしめ、興をやるほどにすくむべし。古人も、酒は微醉にのみ、花は半開に見るといへり。主も客も、少したらざる程に飲むべし。十分にゑふは、必ず後のうれひとなる。殊に下部は、ほしいまゝに飲めば、狂してわざはひとなる。吉田兼好がいへる事むべなり。およそ、酒をほしいまゝにすれば、たかきいやしき家をやぶり身を失ふ。いましむべし。人の家をやぶり身を失ふは、多くは酒の禍なり。

一親戚をば、時々まねきて饗應すべし。しからざれば情意うとくなる。食品はうすくし、情意は厚かるべし。

一家ををさむるに、法なくいるかせにして、家道みだりなれば、其の家の奴婢もおこた
り、無禮にしてわがまになるゆゑに、身のならばし、悪しくなる事をば知らで、其
の家風のいるかせなるをよろこぶ。又主人儉約ならざれば、奴婢のためゆたかなるや
うに思ひてよろこぶ。此の二は、無道にして却ていやしき愚なる者の、ほまれを得る
ものなり。故に奴婢のほまれを得る人は、却て其家法みだりなる事多し。しかれば、
いやしき者と愚人とのほまれをよろこぶべからず。そしりをくるしむべからず。又、い
やしきものと愚なる者のほめそしりを聞かば、信すべからず。是を信すれば、あやま
りてひが事あり。

一家を治むるに、奴婢最をさめがたし。これをつかふに尤道あるべし。遠ざけてきび
しければうらみそむく。近づけているかせなればおごり怠る。恩愛を以てなつけ、禮
法を以て正すべし。如此すれば、うらみなくおごりなし。仁愛と禮法と、二の者な
らび行ふべし。

奴婢云々一
月令廣義に
曰く、奴僕
は能なけれ
ば従容とし
て教誨せよ

かだましき
一奸曲なる

一奴婢は、才力ありて質實なるこそねがはしけれど、かゝる者はまれなり。才辨にして
利口なる者は、多くはまことすくなくして、主をあざむき、かだましき事を行ふ。家
主たる人、もし是を喜びて家事をまかせては、必ず大なる禍となる。才徳二ながら
得がたければ、才鈍くとも質實なるを好むべし。鈍くしてはかゆかざれども、質實な
れば、主人の教にしたがひやすく、後の禍なし。

一いにしへの諺に曰、不癡不聾不爲家翁。言ふこゝろは、家の主となる者は、
家人の過あるを堪忍して、愚なるやうにあるべし。かしこだてして明察にすぐれば、
家人くるしみて家をさまらす。又家人の、人の悪を告ぐることをとりあけて、聞き用
ふべからず。耳聞かざるがごとくなるべし。かくのごとくならざれば、家の主人とな
りがたし。此ことわざ、よく心得べし。大かたは知らずがほにて過ぐすは、わざはひ
なし。是智者のすることなり。殊に、小人婦人の言ふことを信すれば、必ずあやまる。
是を聞きて信するは愚なり。かゝる知なき者にたぶらかさるゝは、まことにあさまし。
よく心を用ふべし。

一下人利口にして、我心にかなひたりとも、愛し過すべからず。愛過ぐれば、必ずおご

明察一東方
朔の答客難
文に、水至
つて清けれ
ば魚なし、
人至つて察
なれば徒な
し

利口一論語

陽貨篇に、利口の邦家を覆へすを惡む

りおこたりて家法をみだし、私を行ひて主人の禍となり、其身もほろぶ。凡利口なる者は、必ず佞奸なる故、却て主人の心になひやすし。是を愛すればわざはひとなる。おそるべし、このむべからず。

一 奴婢に罪ありとも、いかりにくむ事を過すべからず。にくみ過せば、必ずうらみそむきて禍となる。愛するも憎むも、よきほどあるべし。

一 凡 物各職分あり。犬の夜を守り、鶏の晨をつかさどるも、亦職分なり。禽獸猶かくの如し。況や人をや。人各職分あり。家の主となりては其家人をあはれみ、其のひがごとをいましむ、是職分なり。民のつかさとなりては、其民をあはれむを以て職分とす。其の職をつくして其の位に居るべし。其の位に居て其の職分をつとめざるは、名ありて實なしといふべし。

一家の主となりて、初につとめて苦しまざれば、後に樂なし。父の譲りをうけしはじめ、又祿を初めて得たる時より、家ををさむるに約にしておごらず、慾をこらへてほしいまゝならず、家財を用ふるに、儉にして費さず、家業をつとめておこたらざる、是皆初にくるしむなり。如此すれば、財ゆたかにして、一生の間、身ををはるまで

初につとめて苦む俗諺に、苦は樂の種

ともしからず。是後に樂しむなり。此の如く、はじめにつとめて苦しむは、是家をたもつ要道なり。凡の事、はじめにつとめざれば後の樂なし。若き時くるしんでつとめまなべば、一生の間、老後までの樂となる。わかき時いたづらに日を過せば、一生の間、愚にして身ををはる。

一 婦人と小人の言、奴婢の讒言間言を聞くべからず。父子兄弟夫婦のいたれるしたしみも、此等の人の間言を信すれば必不和になる。婦人と小人との讒を信じて、とがもなき子をころし妻をころし、臣をころしたるためし、和漢古今すくなからず。おろかなることのいたりなり。凡讒言おそるべし。かりそめの事にも、片口をききて信すれば、必ずあやまる。つゝしむべし。周子曰、家人の離ること、必ず婦人におこる。

一家の主人たる人は、讒を信すべからず。凡讒言は、小過を大過に言ひなし、小惡を大惡に言ひなし、似たるを實に言ひなし、無きを有るに言ひなし、或は其の人のきらふ所を知りていからしむる、皆讒言のたくみなる言なり。きく人明らかに察すべし、まよふべからず。才力ある人といへども、讒者には迷ひやすし。かなしむべし。只、智者は惑はず。

婦人と小人 | 論語陽貨篇に、唯女子と小人とは養ひ難しと、又顔淵篇に、浸潤の諂を膚受の懇を行はざるは明なりといふべし
周子 | 周茂叔、名は敦頤、濂溪先生と稱す、宋の大儒

智者は惑はず論語に、知者は惑はず、仁者は愛へず、勇者は懼れず
傍より見れば一韓非子に、智は猶目の如し、能く百歩の外を見れども自ら其瞳を見る事能はず、故に人の見るに自らを見るにあり

一富貴の家に、貧賤なる親戚の出入するは、主人の仁愛のあつきことあらはれて、其家の面目とすべし。かゝる人の來るを恥づべからず。
一我が身の大事ありて、思慮決しがたきことあり、又おほやけに申すこと、皆思慮ある人に問ひはかり、其人の評論にしたがふべし。我が身のことは、私慾あるゆゑ、才ある人も心くらくなりて、善惡の理見えがたし。我が思慮する所、十分によしとおもへど、傍より見ればあしきこと多し。人の上のよきもあしきも、わきよりは明らかに見えやすし。碁をかこむものは、まよひて手見えす、かたはらより見る者は眼あるが如し。すべて人は、一世の内大事ありて、我が思案にていかゞせん、獨り決定しがたき事多し。知慮ありてよく是非を分別する朋友を平生もとめて、常にしたしく交り、大事ある時、其の人の思慮をかり用ふべし。我が身、又は子弟などの身に大事あらば、われひとりばかりひて、決定することなかれ。知慮ありて其の事をよく心得たらんに問ひはかるべし。
一人家の内、子弟婦女のそしりを言ひ傳へしむることなかれ。人の心の同じからざること其の面の如し。人のなすこと、我が氣にあはざること多くして、かけにては人の事

をそしりかたる事あり。それをかたりつたふれば、聞くもの必ず怒りうらみ、間隙是より生じて、不和になる。智ある人は、かやうの言を聞きいれず、耳に聞きたるまでにて、心にかけてずして、うらみいかりをおこすべからず。およそ小人婦女しもべの云ふことは、道理にちがへること多し。我が心になへば褒め、かなはざればそしるは、かゝる人のならひなり。必ずみだりに取りあけて聞入るべからず、信すべからず。是を信すれば、父子兄弟夫婦も必ず不和になる。おそるべし。
一妾を求むるには、其の性行のよきと、良家の女とをえらぶべし。良家とは、族姓いやしからずして、風俗そだちよきをいふ。其の人品のよしあしと、家法のよしあしをえらぶべし。人の子は、父よりも母によく似る理あり。故に、其の心の賢愚も勇怯も、多くは母に似るためしあり。勇者の女子のうめる子は勇あり。
一養父母となり養子となる者、人ごとに賢者にあらず。養父母となりては、我が生める所にあらざれば、養子にまことの愛なし。養子となりては、我を生めるおやにあらざれば、まことの孝なし。父愛なく子孝なくして、養父養子心になはざること、たがひにうらみいかりて後、義絶し、あだかたきとなるもの世に多し。子なくんば、其

の同姓の内にて、年長じて後、よき生質の人をえらびて養ふべし。同姓の子弟によき人品なくんば、遠慮あるべし。又はじめは養子を愛すれども、實子を生んでのち私欲おこり、養子をうとんじ憎む者多し。是亦はなはだみにくし。心かろくして、みだりにはやく他の子を養ひて、後悔すべからず。故に養子をするには、よくえらんでおそきに宜し。

一家ををさむるに、男女の別正しく、内外の防をきびしくすべし。混乱ならしむべからず。男女の別なく、家法正しからざれば、子弟のともがら禮儀なく、風俗みだりにして淫行おほく、家風をけがし罪におち入る。子弟をゆるして淫邪におもむかしむべからず。

一婦人女子の、しばく外に出でて禮節をつとめ、遊觀をこのむはいまくし。婦人は内に居て、家を治むるを職とす。外に出づることしけきはよろしからず。親戚の間も、只使を以て音信を通すべし。

一婦女は、うまれつき陰柔にして智なく、多くは姦邪なり。正道にしたがひがたし。奴僕はならはし卑しくして、義理にうつりがたし。ともに愚にして道をさとしがたし。

男女の別正しく一易に、女は位を内に正し、男は位を外に正す、男女正しきは天地の大義なり

故に道理を以て、其過を一々にたゞさんとせば、うらみそむき、不順にして家道和睦しがたかるべし。只つねに家法を正しくし、禮を以て相對せば、おのづからひが事すくなかるべし。

一家人は、かねて禮義を正しくして、惡事をふせぎいましむべし。惡事出來てのちいましむるはおそし。禮は未然をふせぐ、法は已然にいましむといへり。未然是、いまだ事出來ざる前なり。已然は、すでに事出來て後なり。禮は、たとへば無病の時よく養生するが如し。病なき時よく養生すれば病おこらず。法は、病おこりて後藥をのむがごとし。病おこりて藥を服せんより、無病の時よく養生すれば病なし。

一家のさかえ衰ふるは、家法の正しくなるを盛とし、家法のすたるを衰とす。富貴なりとて盛とすべからず、貧賤なりとて衰とすべからず。家の盛衰は、禮義の行はるゝと行はれざるとによれり。是古人のいへる意なり。今の世の人も、亦かくの如く心得べし。

一奴婢をつかふに、心はめぐみふかくして、禮法はきびしく立つべし。法いるがせなれば、あなどりて罪をおかしとがにおち入る。いやしき者は、法いるがせなればおこた

陶淵明が云々晋の名家なり、文に曰く、今此力を遣して汝が薪水の勞を助く、此も亦人の子なり、善く之を遇すべし

をはりをつつしみ一論語學而篇に、曾子曰く、終を慎

りて悪におち入り、とがをおかし易し。あはれむべし。およそしもべなどをつかふにも、心を用ひてあなどらず、又、しもべにあなどられず、法をおかされず、おこたらしめざるがよろし。又不慈にしてかれをくるしめ、所をうしなはしむべからず。陶淵明が、一僕を子にあたふる文に、これも亦人の子なり、よく遇すべしといへり。法とすべし。

一もし悪性なるしもべありて、不忠をなさば、うちたゞき責めはたるべからず。事なくして、はやく追ひ出すべし。

一子孫のあらそひを慮りて、年いまだ老いざるに、はやく書置をする人あり。又書置をいつはりて作り出す者あり。是亦遠慮すべし。人の父祖となる者は、死後まで子孫のためを思慮すべし。

一喪祭の禮は、をはりをつつしみ遠きをおふ道なれば、心を用ひてあつくすべし。おろそかにすべからず。然れども國法にそむくべからず。時宜にしたがふべし。國法と風俗にそむかざるかぎりは、其の心をつくすべし。先祖は子孫の根本なり。年數へだたり遠しといへども、思ひしたひて忘るべからず。時節の祭つゝしみあつくし、本に

み遠きを追へば民徳厚きに歸す

遠き慮なければ一亦論語衛靈公篇に出づ中庸一第二十章に斯言見えたり、凡事の事は言を正とすまどし一貧し

報するの心おこたるべからず。木の根につちかひ養へば枝葉しける、先祖にあつくすれば、子孫さかゆる理あり。しかれども、君子の先祖にあつきは、さかえを求むるためにあらず。

一もろこしの諺に、かねて後の用心なきことをそしりて曰、三月に桑をうるんことをおもひ、六月に塘を掘らんことをおもふ。言ふ意は、三月蠶を飼ふ時にいたりて、はじめ桑をうるんことをおもひ出し、六月旱する時にいたりて、はじめ塘を掘らんことをおもひ出すは、かねて後の用心をせざる人のゆだんなる事をいへり。遠き慮なければ、必ず近き憂あり。家ををさむるには、萬のこと後を慮りて、かねてはやく其の用意をすべし。如此すれば、時にのぞみてにはかに行きあたりくるしまず。中庸にも、凡事前に定むれば不殆といへり。初にうれへざれば、をはりに樂なし。

一我が身事足ることを知らずして、人をむさほる者は、身富めりといへど心にまどし。我が身、事足ることを知りて、むさほりなき人は、身貧しけれど心は富めり。一訟をば俗にくじと云ふ。くじは人と理非をあらそふなり。凡初において、證人を多くむすび、證文を詳に取りおき、初をよくつゝしめば、終に訟なし。初おろそかなれ

理を得ず一偏頗なる處置等を受け、正理に歸著せざるなり

ば、人よりのひが事を言ひかけられて、後に悔あり。後に悔なからんことをおもはば、初に心を用ひてつゝしむべし。およそ我が身正直にして、人に邪曲ありとも、なるべきほどは堪忍すべし。我が取るべき財を人にかすめらるゝとも、我家の亡びにならざるほどは、損失を堪忍すべし。小人とあらそひて、奉行に訟へ對決し、人をとがにおとしいるゝも快からず。其上、吾に十分理ありとおもへど、又彼に理ある事あり。われのみ理ありとおもふべからず。我が身には私あるゆゑ、非をも理と思ひあやまることあり。一偏に思ふべからず。もし彼に理あるをしらで訟ふるは我が恥なり。又訟をきく人、人ごとに必ず賢明ならず。きゝあやまりて是を非とし非を是とし、或はかた口を聞きて信じ、聞きあやまる事多し。又親類權貴の人に頼まれ、或は賄賂に耽りて私する事、古來其例すくなからず。されば如何なる正直の人、道理明白にして、證據分明なれども、終に其理を得ずして本意をとけず、却てとがにおち入ること多し。吾に理あるをたのむべからず。已む事を得ば訟をなすべからず。十分に我に理ありとも堪忍すべし。もし已む事を得ざることありて訟へば、只其の一事のみ言ひことわりて、其人の他の悪事を、ことばにあらはすべからず。

一人に五計あり。一生の間、十歳より六十まで、時につけて爲すべきいとなみある事をいへり。まづ、十歳の比は、ひとへに父母の養によりて成立てり。父母のをしへにそむくべからず。是を生計と云ふ。二十歳は、もとより身をつゝしみ、學問し藝をならひ、家學をつとめて身を立つる計をなすべし。是を身計と云ふ。三十歳より四十歳にいたりては、家事をいとなみて、家をたもつ計をなすべし。是を家計といふ。五十にしては子孫のためにはかる。子孫は、年わかき世になれず。父まづ其ために計をなすべし。是を老計と云ふ。六十より以上は、我が死後の事をいとなみはかるべし。死後の事を早くいとなまざれば、死にのぞんで、くやしけれどかひなし。此の五計は、もろこしの人朱新仲が語なり。是よのつねの人も及ぶべき計なり。もし此年に應じて計をなさずんば、おこたれるなり。ちから無しといふべし。

家法を守りて、其の家の先祖の家法をよく守りて失はざれば、たとひ其の子孫才力なしといへども、よく其の家をたもちて、いつまでも長久なり。其の故は、其の家をはじめて持ち立てたる先祖は、それほどの才智あり、其の上、わかき時より事に多くなれ、艱難をへて萬事に熟し、世のありさま、人の心の善悪、人のうれへかなしみをよく知れり。此の故に、其人の立てたる家法は、必ず堅固にしてやぶれなし。子孫よく其法を守れば、やぶれなくわざはひなし。其の子孫、才力聰明すぐれたる人ありとも、はじめて家を持ち立てたる先祖には及びがたし。もし其子孫利口にして、先祖のさだめ置きたる法はむかしの事にて、今の世にあはざるとて、其の先祖をないがしろにして、其の法をやぶり新法をたつれば、必ず其の家亡ぶ。先祖の法を手本にし

家道訓卷之三

○總論下

家法を守る
詩經に、
懲たす忘れ
ず、舊章に
したがひ由
る

一人の子孫たる者は、其の家の先祖の家法をよく守りて失はざれば、たとひ其の子孫才力なしといへども、よく其の家をたもちて、いつまでも長久なり。其の故は、其の家をはじめて持ち立てたる先祖は、それほどの才智あり、其の上、わかき時より事に多くなれ、艱難をへて萬事に熟し、世のありさま、人の心の善悪、人のうれへかなしみをよく知れり。此の故に、其人の立てたる家法は、必ず堅固にしてやぶれなし。子孫よく其法を守れば、やぶれなくわざはひなし。其の子孫、才力聰明すぐれたる人ありとも、はじめて家を持ち立てたる先祖には及びがたし。もし其子孫利口にして、先祖のさだめ置きたる法はむかしの事にて、今の世にあはざるとて、其の先祖をないがしろにして、其の法をやぶり新法をたつれば、必ず其の家亡ぶ。先祖の法を手本にし

威一朱子曰
く、容貌は
徳の符なり

從容云々一
月令廣義
に、奴僕能

て守り行はば、其の家いつまでも長久なるべし。
一家人に對するに、嚴正にして厚重なれば、おのづから威ありて人あなどらず。かくの
如くなれば、怒りてはけしく悪言を出さざれども、人おそる。
一子弟はいふに及ばず、下部に對すとも、其の罪あるをいかり、悪言を出していやしむ
べからず。又うちたゞきはづかしめて、犬馬の如くいやしむべからず。下部も亦人の
子にして、人倫なり。人倫の交、此のごとく情なかるべからず。いやしくとも、人倫の道
を以てつかふべし。いはんや天地のうみて子としてあはれみ給ふ人なれば、いやしめに
くむべからず。又人の過惡を責めて、人のために我が心を亂して、怒りにやぶらるべ
からず。是己ををさめ人ををさむる道を失へりといふべし。怒甚しければ、必ず目を
いらまけことばをあらくして、人をいやしむるにいたる。君子のしわざ、此の如く心
をとりみだしてみぐるしかるべからず。又責めらるる者は、我が悪しきをわすれ、恥
辱にあひたるを本意なくおもひ、いかりうらみて心服せず。下部にあやまりあらば、只
從容として誠を以ていましめ正さば、彼もし人心あらば感通すべし。
一家ををさむるにも、下情上に通ずるをよしとす。下情上に通ずとは、下つかたの人の

なければ從
容として教
誨せよ

防一堤防

顔之推一字
は子介、隋
初の人、家
訓二十篇世
に行はる

うれひくるしみ、善惡曲直のありさまを聞きて、明かに知るを云ふ。下たる者のう
れひくるしみ、よきあしきを知らざるは、愚なり。
一權勢ある家の賓客を司るやつこは、必ず主人の權勢にはこり、無禮にして賓客をあな
どる。主人より時々心をつけて無禮を戒むべし。其やつこにまかせおくべからず。や
つこの無禮なるは責むるに足らず。只其主人をそしる。主人是を知らざるべけんや。
一人のいましめは防のごとし。大水をふせがため、かねて日での時つゝみを築きお
けば、洪水のわざはひなし。人もかねての防ぎなければ、うれひの來ることはかりが
たし。人家の内、年わかき子弟婦女奴婢のともからは、いまだ惡事出來らざる時、かね
て禮法を正しく、内外上下のへだてありて、家法をきびしくすべし。ことさら、酒
色のつゝしみをきびしくすべし。又無頼の惡友にまじはる事をかたく禁ずべし。打ま
かせ置きて放逸をゆるし、姑息の愛を專にすれば、不意なるわざはひ出でくるものな
り。惡事出來て後はおさへがたし。きびしく責むればうらみそむく。顔之推が、婦を
初來に教へ、子を嬰孩に教ふ、と云ひしも此の意なり。はじめに早くふせげば、力を
用ひずしてしるし多し。末を救はんとすれば力及ばず。

一物一經祖
堂雜志に、
一物一累の
語あり、宋
高僧傳にも
あり
心を清くし
て一薛文清
曰く、心を
清くして事
を省くは官
に居て身を
守るの要な
り

一古語に、一物あれば一累をそふといへり。草木鳥獸器物など、何にても一向にこのみ過せば、必ず其物に心をうばはれ、心に一のわづらひをそふるなり。其上、事をこのめば、ひまと財とをつひやし、下人をなやます。このまざれば事すくなくしてよし。君につかへていとまなき人、父の家にありて孝行にひまなき人、官職をあづかる人、藝術の家業ある人、此の四等の人は、心を清くし事はぶくを宗として、さし當りたる職分をつとむべし。事を好み物を玩ぶべからず。事を好みて隙をつひやせば、我が身にさしあたりたる職分の務には、必ずうとくなる。

一小兒をいましめて、もろくの蟲魚など、およそ人の害にならざるいき物をころさしむべからず。又生類をくるしましむべからず。犬猫、鶏、鴨などをなやますべからず。不仁にしてみだりにももの命を絶つは、天道にそむくことを、幼少の時より早く教へ

いましむべし。
一常に居る處は、陽に向ひ陰に背くべし。如此なれば、日の光明かに、月に向ひ、夏すゞしく冬あたたかにして、身を養ふに宜し。又居室も庭中もつねに掃除していさぎよくすべし。かくの如くすれば、氣を養ひ心をいさぎよくす。くらくけがらはしければ、心氣の養とならず。又、居る處暗ければ元氣をふさぐ。甚明らか過ぐれば精神を破る。居る處かざりを好めば慾を生ず。

一人の家居は、貧富によらず、身の分より少しせばきがよし。せばければつひえすくな

く、事すくなくして住みよし。富貴なりとも無用の屋作ひろくすべからず。ひろ過ぎ

ては通行なやみあり。掃除に家人のつとめしけく、修理もむづかしく、財の費多し。されど又、無用の用とて、常に用なき所少しありてよし。事ある時のためなり。家居は、只堅くいさぎよくして飾なきが、心を養ひ、目を養ふによし。

一財を多くたくはへて富める人、もし生れつきて仁心なくとも、我が身のため子孫のた

めを思ひて、善を行ひ人をたすくべし。財寶を多く子孫に残さんよりは、財を捨てて

財寶を多く
云々一漢書
章賢傳に、
子に黄金滿
籬を遺すは
一經に如か
す

堯舜の子一
堯の子は丹
朱、舜の子
は商均、共
に不肖なり
き

恩を忘る一
説苑に、唯
賢者は能く
報恩を爲せ
ども不肖者
は能はず、
又袁采曰
く、古人曰
く、人に施

かくあしく生れつきたるは、聖賢といへどもいかんともすべからず。堯舜の子の不肖なるを以て知るべし。聖人、頑なるを怒り憎むことなかれと宣ふ。赤子の井におち入るが如し。あはれむべし、憎むべからず。

一 およその人、各其の心に生れつきたる偏性あり。我が妻子しもべに癖あらば、時々告げをしふべし。あらためぬればよし。もし其の性つたなくして、改めがたきを知りなば、堪忍してしばし責めとがむべからず。人の生れつきたるくせおほかたなほらず、とがめても益なし。されど教へにはおこたるべからず。只心ながくいさめ教ふべし。俄にさとさんとすべからず。

一 衆人と下部は、人の恩をあつくうけてもわすれやすし。是其の人のつねなれば、怒りとがむべからず。此の如き人は必ず此の如く恩を忘るゝものぞと知るべし。怒みとがむるは我がおろかなるなり。われ年のつもりに、世の人を多く見るに、恩を受けてわすれざる人はきはめてまれなり。十人に一人もありがたし。是衆人のつねのならひぞと思ふべし。もし恩を忘れざる人あらば善人なるべし。人の恩をうけば長くわするべからず。必ずむくふべし。恩をほどこしては忘るべし。恩を頼むべからず。

して念ふ勿
れ、施を受
けて忘るゝ
勿れ
五節句一正
月七日、三
月三日、五
月五日、七
月七日、九
月九日
かまはる一
拘泥する

一 吉事をいはひ、凶事を忌むは人情なり。正月五節句の俗節と、元服嫁娶をいはひ、死亡を忌むことむべなり。然れども愚人は吉凶につきてはなはだかまはり、いはひ過し
いみ過して事に害あり。天命を知らずして、福を求め禍をのがれんとする私心よりお
これり。是禍福の理を知らずして、おろかに迷へるなり。神佛にみだりにへつらひ祈
りて、さいはひを求むるも亦同じ。

一年わかつてはいまだ世變をしらず。又知慮なき人は、老人の言はまはり遠く、今時の
風俗にかはりて、時にあはずとおもひて、聞くことをきらひて、父祖をないがしろに
し易し。年わかき者は、たとひ才力ありても世變を知らず、知慮熟せざれば、老人の
おろかなるにも及ばず。わかき時は其の理をしらず、久しく事になれ、年老いて後、
父祖の言理あることを知る。

一 凡家の主は、四民ともに其身ををさめて、家をおこさんことを志すべし。まづ親先
祖より傳はれる祿と財とを失はずして、よくたもつを孝とすべし。つみなけれど、災
ありて失ふはちからに及ばず。不徳にしてみづから財祿を失ひ、或は財祿をへらすは、
大なる不孝なり。家業をよくつとめておこたらず、儉約にしておこらず、萬の事つゝ

志一後漢の光武帝曰く、志ある者は其事竟に成る

しみてあやまりすくなくし、家を能く治めておこたらざるは善士なり。其志ある者は、其事遂に成るといへり。其志かくの如くなる善士は、必ず家をおこす。一居る處の室の内にある器物衣服調度をば、年老いたりとも、猶も立居くるしからず。十たびの内五六度は、みづかち立ちて用事をとくのふべし。奴婢を用ふべからず。是まづわが身をうごかし勞して、生を養ふ道なり。其の上、奴婢も亦しばしば立ちうごかず、勞せずしてよし。富貴にして奴婢多くともかくの如くすべし。況や貧家ならば、おほからぬ奴婢を、しばしばよびて勞せしめんより、みづから立ちて、心のまゝに事を調ふるが、心のなやみなくして快し。又奴婢をよんで、一事を言ひつけなさしめば、其の時になほつかふべき事あらば、思ひ出して、退かざる内に、其のついでを以て、二も三も事をなさしむべし。奴婢の我が前にある時は、心を用ひずしてあだに過し、なさしむべき事を言ひつけずして、退きて後おもひ出し、しばしばよんで事を命ずれば、我が身も奴婢も、事しゆくいたつがはしくしてひまなし。是人をつかふ道に、心を用ひざるなり。奴婢も亦、主人の前に出でて、一事をつとめ終らば、又何事ぞあらばつとめんと思ひ、用なくとも、まづそこについて、主人の命をうかひし

樂しむ一樂記に、君子は其道を得るを樂み、小人は其利を得るを樂む
史記一十三卷、司馬遷の著書
偏一頑固偏屈

ばし待ちて後用なくんば、立ちてしりぞくべし。一もろこしの古き諺に、萬事從寬、其福自厚といへり。寬とは、せはしからず急ならず、心ひろくゆたかにして、人の過をゆるすを云ふ。此の如き人は福あつし。急にしてせはせはしき人は福すくなし。おきてひろき器にはさいはひあり。心ゆるやかにいだらかなる人は、福ながきためし多し。一家に居ても國にありても、善を行ひ道にしたがふほど樂しむべきことなし。はじめはつとめならひて善を行ふべし。久しく行ひてならひ馴れぬれば、賢哲にいたられども、善を行ふこと樂しくなりぬ。才藝は雜事なり、初は面白からざれども、久しく習ひ馴れぬれば後におもしろし。況やよき道を行ひ熟せば、あに樂しからずや。一おろかなれば人を恨みやすし。故に史記に曰く、知あれば輕しく人を恨みず。此言むべなるかな。知ある人は、人の我が心になはざることをあるをば、故あるらんとおもひ、人をとがめず。或は人のしわざの道にそむけるは、生れつきておろかなる故と思ひて、人をゆるす。たとへば、赤子の井に入らんとするが如くなればなり。又人の生つき偏なれば、其の行正しからず。智者は其の偏なる病、あはれむべきことを

知りていからず。家の主となる人は此の心得あるべし。親戚家人、我が心にかなはずるをうらみいかりて堪忍せざれば、家道和睦せず。

一園に草木をうゑて愛するも、亦心を養ふ一助なり。いとまあるとき、少し心を用ひて、あるにまかせて求めやすき物を植うべし。得がたき物をしひて得んとし、みだりに人に乞ひもとめ、あたひ多くつひやし、其の品の多きと、花のすぐれたるにほこり、花のよきをあらそひたゞかはしむるは、事多くなり、心のわづらひとなり、心術をそこなふ。是樂みにはあらず、苦みを求むるなり。

一園に植うる草木、異なるを好むべからず。又しけきはむづかし。作木すべからず。只ひろき園には、果樹花木葉樹品々植ゑて、四時の推移るを觀るべし。又果を數品うゑて、家祭にそなへ賓客をもてなし、人にあたへて用多し。草は藥草花草を少しうゑて、その名をしり其の花を玩ぶべし。居室の小園には、しけらざる常葉なる小樹を少しばかり植ゑて、石に伴はしむべし。小園の内は草木多ければむづかし。又庭に草木しければ陰氣ふかく、夏は豹脚多くして人をさす。一家園ををさめ草木を植うるは、もとより氣を養ひ心を樂まんためなるに、心をもちひ

過して、心を勞し功を費し、家僕を勞せしむるは、心を養ふ物を以て、かへつて心を苦め隙を費すは、損ありて益なし。

一花草などをうつし植うるは、勞なく活きやすし。されども初め植うるに、植うべき所をえらんで植うべし。如此すれば、後日に移し植ゑずしてよし。草も木も、移し植うるは事多くむづかし、功をつひやす。木を植うることに、尤はじめに植うべき所をえらんで、其の上、長じて後までよき所に、他木との間遠く植うべし。はじめに所をえらばずして、みだりに植うれば、後に長じて所を得ず。所を得ざると他所にうつせば、多くは枯る。枯れざるもかじけてさかえず。所を得ずとも年久しくしてさかえ長じたる木をば、やむ事を得ばうつすべからず。所を得ざるとして事を好むべからず。もし小木を、初め植ゑて所を得ざるをば、長茂せざる時早く移すべし。小木は移しても活きやすし。

一宅にはじめてうつらば、まづはやく果木を植うべし。次に他木に及ぶべし。十年の計は木を植うるにあり。樹木を植うるには、葉を先とし花を次とし、葉樹を又其の次とす。果は尤人に益あり、多く植うべし。取わき、橘柑柚を多く植うべし。みのりて

かじけて一弱りかゝま

杜鵑花一躑
躑の一種
冬青樹一も
ちの木

熟したるは、うるはしき事花におとらず。柿梨栗椒など、好品をもとめ植うべし。花
木は梅を先とす。紅梅もよし、櫻亦よし。早く散るうらめし。つばき、花久しく咲き
て葉うるはし。挾せば活きやすく、花早く開く。海棠、躑躅、杜鵑花もよし。葉樹は、
杉、檜、樅、金松、羅漢松、冬青樹などよし。竹を北方に多く植うべし。火と風をふ
せぎ、又伐りて時用に備ふ。前庭には、柳、櫻、松、柏など植うべし。しけきを忌む。
陰氣ふかく、夏は蚊多くしてうるさし。又菜は日用の助となり、宅中に植うるは、新
しくして市に買ふにまさり、其の葉さかえてうるはしきは、目をよろこばしむること。
花草におとらず。

家道訓卷之四

○用財上

一 萬の事皆法あり。法にしたがへば、其の道立ちて其の事成る。法を守らずして、只我
が心にまかせ行へば、必ず其の事やぶる。家ををさむるに、尤法あるべし。法なけれ
ば必ず財用盡き、困窮して家を保ちがたし。
一 凡、家を治むるに、財を用ふる法を知りて、かたくつゝし守るを要とす。是を知り
て守ると、知らずして守らざるとは、家の盛衰存亡の本にて、其のかゝる所、いと重
きことなれば、つねに心を用ひ、よく其の法をしりて守るべし。おろそかなるべから
ず。其の法を知らず、おろそかにして、心を用ひざれば、必ず困窮にいたりて家をや
ぶる。今の人、家の主となりて、多くは家をたもつ道をおろそかにして、財を用ふる
法を知らず。故に貧窮にいたる。貧窮なれば、みづから苦しむのみならず、親を養ふ

貧窮云々
管子に、衣

食足りて後
禮節を知
る、倉廩滿
ちて後榮辱
を知る
おぎのる一
除の字を宛
つ、掛の賣
買を云ふ
おひめ一頁
債

勤儉一管子
曰く、人情
にして侈れ
ば則ち貧し
く、力めて
儉なれば則

ことうすく、君に仕ふるにつとめがたく、人に施しめぐまず、禮義を行ひがたし。人に乞ひ借り買ひおぎのりて、おひめをつぐのひがたし。百行かけて行はれず。武士は武備なくして戰陣をつとめがたし。不意なる變にあへば、困苦して如何ともすべからず。貧苦のわざはひ、子孫にいたりてやまず。或は一代にて家をやぶる。悲しむべし。諸の細事雜藝をばさほど知らずともありなん、まづ家を保つ道を早く知りて守るべし。是人生至要のことなり。おろそかなるべからず。

一家ををさむる主人は、日夜家事をよくつとめて怠らず、おろそかならず、財を用ふるにおごらずつひやさず、もはら儉約を行ふべし。勤と儉との二は、家ををさむる要道なり。此の二の道行はるれば貧窮にいたらず、我が用に乏しからず。勤と儉と二の道を行ふに、心を小にしておろそかならざるをよしとす。是勤儉を行ふ心法なり。

一勤儉なれば必ず貧窮にいたらず、我が財祿にて家をたもち、財を人にもとめ借らずして足りぬ。人の貧窮をすくひ、音信贈答饗應の禮義をととのへ、其上餘蓄ありて不意の禍にあへる時の變に備へ、武具を調へ武事に備へあるは、是よく財を用ふるなり。一家を保つのは、勤と儉との二にあり。四民共に勤むれば、家業よくをさまり、財祿

ち宣む、又
左傳に、儉
は德恭にし
て侈は惡の
大なり

を得るの基となり、又家業よくととのほり家をさまる。勤むるは是財祿を得るの本なり。本はつとむべし。儉約なれば、財を失はずしてよく家をたもつ。儉約は、財をたもちて失はざる道なり。二の者ならび行はれて家道立つ。一も缺くべからず。四民皆同じく是を行ふべし。又勤と儉との工夫は忍にあり。忍はこらふるなり。苦勞をこらへてよくつとめ、私欲をこらへて儉約を行ふべし。

一飲食衣服家居器物など、我が身の分よりかろくするがよきほどなるべし。身上に相かなへりと思ふは、分に過ぎたるなるべし。只親を養ふは、本に報する道なれば、我が身を忘れて財を惜むべからず。又禮義を行ひ、人をすくひ助くることは、分に隨ひ力を出すべし。財を惜むべからず。是人をあはれみ人に交る道なればなり。

一家の破れたる所は、はやく修理し、武具をととのへ備へ、ふるくして損じたるは改め補ひ、父よりゆづれる器などの缺け損じたるは、はやく修復すべし。凡小破の時修理を加へざれば、大破にいたりてはむづかし。

一仕ふるものは、君より賜はる祿あり。農工商は得たる田地あり家財あり。士も庶人も、其の財祿の多少によらず、其の分内にて儉約を行ひ、家人を養ひ家をたもつべし。是

大身小身
官位俸祿の
上下により
ていふ

以約失之者
鮮矣—論語
里仁篇に出
づ

下より上を

君父よりうけたるのみならず、天より賜はる所の定分の財祿なれば、大身小身貧富とも、其の家の財祿を用ひて事足りぬべし。是天命を安んじて外を願はざるなり。已むことを得ば、外の財を借り用ふべからず。もし家祿の分限に過ぎてつひやせば、必ず財不足して、外に借り用ふるにいたる。是財を用ふるに法なくして、天命をやすんぜざるなり。よく財を用ふる人は、財祿の多少によらず、其の家に得たる所の財祿の分量にて事足りぬ。家の困窮するとせざるは、家祿の多少によらず、又時の風俗の奢れると儉なるにもよらず、又我が幸不幸にもよらず、只我が一心の儉なると、怠り奢れるによれり。以約失之者鮮矣と、聖人ののたまへること信すべし。是家をたもつ法なり。

一古人の財を用ふるは、其の財祿の分限に應じて、過分の事なかりしかば、困窮する人すくなし。後の人は、分限に過ぎて、下士は上士のまねをし、上士は大夫のまねをし、大夫は諸侯のまねをす。事によりて、士たるもの甚分をこえて、諸侯のまねをすること亦多し。かくのごとくならば、なんぞ困窮せざるべきや。事により、上より下にひとしくかくくするは害なし。下より上を僭して、貴き人のまねするは、大なるが

僭す—僭とは身分を忘れて上に擬するを云ふ

なり。
一財を用ふるに、小をつんで大にいたるゆゑ、小の費をもをしむべし。然れども、もし已む事を得ずして、少しの者はなすとも大なる害なし。一時に大に財を用ひんとおもはば、必ず猶豫してよくはかるべし。已むことを得ばこらへて費すべからず。少しの費をつんで百にいたりても、猶大なる費一事は、それより甚しく財をやぶる。つゝしむべし。

一家ををさめ、財を用ふるに、事ごとに心を用ひて精しくし、こまやかにして疎略なるべからず。おごらずやぶさかならず、過不及なくよき程にすべし。用ひ過すはおごれり、不及なるはやぶさかなり。心あしくして、大やうにおろそかなれば、財の用ひやう過不及にして、或はおごり或はやぶさかなり。與ふべきものを與へず、與ふまじきものに與へ、多く與ふべき者にすくなくし、すくなかるべきに多くするは、事そむきて理にあたらす。是心を用ひず、用ひても精しからざるなり。

一君より祿と位とを得るは、誠に難きことなり。されど、得る事かたきよりも、たもちて失はざること尤かたし。祿位を得ることは、幸にしても得る人あり。財祿をたもつ

天のめぐみ
漢書に、
千人を活す
者は子孫必
ず報いらる

禮記王制
曰く、三十
年の通を以
て國用を制
し、入るを
量つて以て
出るを爲す

てうしなはざることは、徳なければ成りがたし。幸ありて得れども、徳なくして失ふ人おほし。故に財祿ある人は、徳行をつゝしんで其の財祿をたもつべし。又財祿をむさほり、分外の富を求めて子孫にのこさんとせんより、家法を正しくし、子孫に道のをしへののこすにはしかじ。子孫無道なれば、財祿をのこせども必ず失ふ。四民皆かくの如し。我が財祿をたもちて失はず、子孫長久ならしめんことをねがはば、只仁心を以て人をあはれみめぐみ、善を行ふをつねの樂とし、子孫に善ををしへ勸むべし。是天道にかなふ理なれば、當時目に見えたるさいはひなくとも、後に必ず天のめぐみをうくべし。是萬金を捨てて神佛にへつらひいのるに百倍せる祈禱なり。これ我が私言にあらす、いにしへのかしこき人のをしへ、古今のためし明かなり。うたがふべからず。

一財を用ふる法を、禮記の王制にいへり。曰く、財用を制するに、入る事をはかりて、出すことをなす。言ふこころは、年の暮に、今年得る所の財の分限をかぞへて、其の分限の多少にしたがひ、其の年の豊凶によりて、それに應じて、來年までつかひ用ふる分限を定めて、時々にかへりみて、つかひ用ふることを節にすべし。得る所の財の

三年耕して
一この説禮
記王制に見
ゆ

分量よりすくなく用ふるはよし。得る所より過ぎて多ければ、財不足して困窮となる。いましむべし。是を、入るをはかりて出すことをするといふ。其上、費をばふきおごりをいまして、成るべきほど餘財を多くたくはへ、凶年、火災、盜賊、疾病、死亡、軍用に備ふべし。是萬世財を用ふるの良法なり。

一いにしへは、三年耕して、必ず一年の食ありといへり。此の意は、農人は、三年田をつくれば一年の食の餘計あり。たとへば、四町の田地をつくれば、三町のふるまひをなし、一町のなりはひを残して用ひず。三年過ぐれば、三町のなりはひの餘計出でくる故に、たとひ水旱風蟲の凶年にあひて、五穀みのらざれども飢饉の患なく、財用事かけず。士と工商の家も、此の計をもつて知るべし。是を以てはかるに、いにしへの法は、士は君より賜はる所の祿を、毎年四にわかち、三分を用ひて一分をばたくはへ置きて用ひず。一分を三年かさぬれば三分となるゆゑ、もして凶年にあひ變にあひても、困苦のうれひなし。三分の一をたくはへ置くは、凶年のため、或は、水火盜賊不意の變をたすけ、又軍用にそなへ、人の困窮をすくはんがためなり。是いにしへ財を用ふるの法なり。此の法を行へば、四民ともに財ゆたかにして、貧窮のうれひ

なし。是古今通用すべき良法なり。
 一凡太平の世の勢は、年々に、萬の事必ず華美におもむきておごり、つひえ多くなりもてゆくものなれば、儉約をむねとして行はずして、只其のまゝにて、世の成行にまかせぬれば、人々困窮して家をたもちがたし。俗にながれ時にうつりゆかば、儉約の道立たずして、後には、必ず家をやぶるにいたるべし。家主となる人は、早く謀り遠くおもんばかるべし。萬の事は、遠き後の事を早くおもんばからざれば、必ずちかきうれひあり。はじめ憂ひ勤むれば、後は必ず安樂なり。初におこたりて心を用ひざれば、後は必ずうれひくるしみとなる。此の理をよくおもんばかるべし。
 一財の用ひやうよきとあしきとは、たとへば今兄弟二人あり、其家の財祿の分限も、人の口數も同じく、父のゆづれる財も同じく、父の借物のおひめのなきも同じ。然れば家の貧富も亦同じかるべきに、一人は家富みゆたかに、よろづ不足なし。一人はまだしくせば、常にたからを借りて、利に利を加へて人にあたへうばはれて、財をつひやしつくし、後には其の借れるものをつぐのはず、年々にやうやく貧困にいたる。是何故ぞや。財の用ひやうよきとあしきとによれり。よきとは、後をおもんばか

老子云々
 老子に曰く、名と身と孰れか親なる、身と貨と孰れか多かる、得と亡と孰れか病なる、是故に甚だ愛すれば必ず大に費し、多く藏れば必ず厚く亡ふ

りて今をつましむなり。あしきは此うらなり。
 一天地の氣滞れば、必ず變をなして、風雷水旱地震などの災となる。世間の物、久しくあつまれば必ず散る。人の氣血飲食めぐらずして滞れば必ず病となる。財寶も、おほくあつめて人に施し恵まざれば、滞りて後日のわざはひとなる。老子も、多くあつむれば、必ずあつくうしなふといへり。是必然の道理なり。財多くあつまらば、貧苦なる人にほどこすべし。財を多くあつめて人にほどこさず、永く子孫につたへんとすれども、火災盜賊など、不意の災變にあひて財をうしなひ、或は子孫の不徳によりて財をうしなふこと、古今世上に其ためし多し。財をあつめて、さいはひとせんとすれど、財をあつめたるまでにて、人にほどこさざれば、必ずわざはひとなる。鹿臺の財、鉅橋の粟、おごりてはたもちがたし。鄧通が銅山の財、石崇が金谷の富も、不徳なればつひに失へり。又官祿をむさほり、財寶をあつめて子孫にのこせども、我が身に仁愛を行はずして、積善なければ天道にそむきて、後の餘慶なし。其の上子孫不肖にしては、其の官祿と財寶をたもちがたし。只陰徳を行ひて、つねに善をなし、ひろく人をすくひ、子孫に其の餘福をのこし、又義方の教をなして、子孫の行を正しくせんこそ

鹿臺—陝西
 省西安府
 鉅橋—史記
 殷本紀に、
 鉅橋の粟を

盈たす
 鄧通—漢の文帝に寵幸せられて銅山を賜はる石崇—晋の人、別館を金谷に建つ義方の教—左傳に出づ、正しく子弟を教訓するの謂天道みてるをかきて—易に曰く、天道は盈を虧きて謙に益す

子孫のさいはひとはなるべけれ。我が身一人にて、福祿を多くうけ過せば、天道みてるをかきて、子孫には福のこらす。我が身みづからさいはひの満てるをかきて、我がため子孫のため、禍をのがるべし。是自福をうけ過さずして、子孫に福をのこしあたふるなり。是智者のする所なり。

一財を多くたくはへて餘りあらば、人に益あることにつかひ用ふべし。無益のいとなみをなして、財をつひやすはいたづら事なり。をしむべし。君子の財をみだりに用ひずしてをしむは、人に益あることに、財を用ひんがためなり。たとへば百萬錢をつひやして萬燈をともしより、十萬錢を出して、飢ゑたる者萬人を養ふは益多し。又百萬錢を出して、女子を嫁せしむれども、十萬錢を出して子を教ふる人なしと、古にいへり。又大富の人は、一日の内にも千金をつひやして、無益の驕樂をなせども、百金を出して飢ゑたる人をすくふ人なきは何ぞや。

一我が身の養をうすくして、父母の奉養をあつくすべし。次に兄弟親戚朋友の貧窮なるをすくふべし。その外、飢寒艱苦する者をたすくるを以て樂とすべし。親戚のむすめ、嫁すべき時にいたれども、貧窮にして嫁する力なき者あり。吾もし力あらば、財をた

利生—衆生の受くる利益也、佛家の語財をなしみては云々—程子曰く、吾未だ財を

すけて嫁せしむべし。凡財あらば、かくの如く有益の事をなすべし。財を吝むべからず。我が力にしたがひてほどこすべし。斯く善を行ひて人をたすけば、家富み財おほく持てるかひあり。善をすること斯くのごとくならば、豈たのしからずや。道理を知らざる人は、多くの財をつひやし無益の事をなして、義理にそむくこと多し。財寶を多くつひやして、道理にそむくはむけに愚なり。よくわきまへて、無益の事に財をつひやさず、益ある事に財を用ふべし。かくのごとく、善を行ひて人をすくふ人は、必ず天道の御めぐみ深くして、わざはひなく福長し。無益の祈禱をして、みだりに神佛にへつらふには、はるかにまさりてしるし大なり。無智の人は此の理をしらず。道なくて神佛にへつらふは、神佛を愚にし、私ありとして、あざむきあなどるなり。何ぞかまる人に利生あらんや。

一凡財ををしみては、善を行ふこと成りがたく、功を立つることも成りがたし。又人の心を得ずして、人思ひつかず。人の和なきゆる事を成しがたく、爲すこととはかゆかず。軍にも、賞を行へば士卒身をすて勇戦をはけます。三略にも、香餌之下には懸魚ありといへり。賞うすければ士卒はけみなく、軍功も立ちがたし。是皆吝嗇のわざはひな

齋んで能く善を爲す者を見ず
三略一兵書なり、上中下の三略に分る、曰く、香餌の下には懸魚あり、重賞の下には必ず勇夫あり、故に禮は手の嚮ふ所に於て、賞は士の死する所なり
守錢虜一後漢書馬援傳に此語あり

り。俗語に、小欲大損と云ふ是なり。
一人もし富貴にして、たからを多く貯へもたば、是天より我一人にあつくし給ふにあら
ず、多く人をすくはしめんために、我にさづけたまふとおもひて、天命にしたがひて、
つねに仁愛の心をもちて、貧苦なる人をめぐみ、飢饉する者をすくひて、善を行ふを
以て樂とすべし。是天の御心にそむかざるなり。斯くのごとくならば、富貴なるかひ
ありて、大なる樂なるべし。財を多くもちても、我が身ひとりの俸養におごり、人に
ほどこさずして善を行はざるは、無用の物なり。石瓦を多くもてるに同じ。かゝる人
を守り、錢虜と古人の云ひけんもむべなり。財をもてるかひなくして、貧賤の人と同じ。
一財を用ふる道をしらで貧窮なれば、父母をやしなふにうすく、人に與ふべき物をあた
へず、人を恵むことなひがたく、人のおひめをかへさず、廉恥の道行はれがたく、人
の恵を受けてむくいず。官となりても、貧なれば民をむさほりやすく、忠義をつとめ
がたし。禮義にそむき、心術に害あること、皆是困窮よりおこる。困窮は儉約ならざ
るよりおこれり。然る故に、儉約は、家をささむる要道なり。
一およそ、人家になくてかなはざる物の外、無用の物をもとめたくはへざれば、心のわ

奇物一書經に、異物を貴とせず、賤物を用ふれば民乃ち足る

善を見ては論語里仁爲美、賢を見ては齊しからんと思ひ、不賢を見ては内に自ら省る
我身の益一

づらひなく、財のつひえなし。
一器物は、朝夕用ある物を寶とすべし。無用の奇物を寶とするは、價は多く費えて、我
が用にたつことはまれなり。常に用ある器は、價の費はすくなくて、用にたつこと多
し。得がたき寶をたふとぶは、古人のいましめなり。
一士として、財利をむさほり、吝嗇にして廉恥の志なく、親戚故舊の貧窮をめぐまらず、わ
れにしたしき人、我が采地の農人などの飢饉を見ても、心つよくしてすくはず。親戚
朋友の禮義をつとめず。或は、あたふべき者にあたへず、取るまじき物を取り、人の
財を用ひてつぐのはず。もしこの事我が身に一もあらば、是をいましむべし。人のよ
きあしきを見るも、皆我が身のかみなり。善を見ては是を學び、惡を見ては我が身
にも是ありやとかへりみるべし。如此すれば、人の善惡を見て、皆我が身の益となる。
人の悪しきを誇らずして、我が身を省るべし。およそ鰥寡孤獨貧窮にしてたより
なきもの、我が分にしたがひ、力の及ぶほどはすくふべし。これをすくふに財ををし
むべからず。如何となれば、我身彼をすくふほど財あるは、天よりひとへに我が身に
さいはひし給ふにあらず、貧苦なる者をすくはしめんとて、吾にたからをあたへ富ま

老子に、善人は不善人の師、不善人は善人の資。天の御心にそむき論語に、子曰く、罪を天に獲れば禱る所なし。多く藏むれば―老子の語。借り―范謙益が座右戒に曰く、凡そ人の物を借るも損壞して還さざ

しめ給ふ理なれば、天の御心にしたがひて、貧人をすくひほどこそすべし。もし是をすくはざれば、天の御心にそむきて、其のわざはひおそるべし。天道にそむきしわざはひ、たちまちに目に見え來らず、其のむくい、おそけれどものがれがたし。此の理必ずたがはず、うたがふべからず。天道おそるべし。

一易に、天道は盈てるを虧くといへり。又物みつればかくともいへり。又、古語に、多く藏むればあつく失ふともいへり。財多くあつめたるまでにて、人の貧窮をめぐまざれば、盈ちては必ず虧くるわざはひあり。天道おそるべし。

一人の器物を借ることを好むべからず。人を妨ぐること遠慮すべし。入用ありとも、なすべきほどは不自由をこらへて、人の器借るべからず。もし已むことを得ずして器を借らば、そこなふべからず。用ひをはらはやく返すべし。久しくとゞめ置きて、貸せるぬしに事を缺かせ、乞ひ使をうけておそくかへすべからず。もし借れるもの損ぜば、よくおぎなひて、其の過を謝し返すべし。およそ我が家に、人の財寶器物書籍等を借りて、かへさざる物ありやと、時々みづからかへりみるべし。もし借れる物あらば、すみやかに返すべし。是亦家ををさむる道の内の一事なり。おろそかにすべから

るは不可なり

一物を買ひて、買ひたるおひめをわすれ、或はおこたりておひめを返さざることあらば、かへりみて早くかへすべし。是亦心を用ふべきことなり。

一商人は、日々月々に財をめぐらし用ひて、其の利を得るを以て、世わたるたつきとす。もし商人の物をかひて、其のあたひをおそくつぐのへば、商人其の財をめぐらさずして、利を得がたし。たとひ後日に残りなく返しあたふるとも、其のつぐのはざる間は、日々月々に得べき利を得ず。其の商人のうれひ思ひやるべし。大やうは、かはりの財なくば、不自由をこらへて物を買はざるべし。凡借れる物を返さず、買へる物のあたひをつぐのはざれば、其財主のうらみおしはかるべし。人のうらみいかりつもりての天禍おそるべし。

一人の書を借らば、まづ我が書をさし置きて、まづ人の書を專一に見て、早く返すべし。人の書をかりて、見ずして久しく留め置かはおこたりなり。大冊なる書も、二日に一冊は見やすし。中冊の書は、五冊からば五日に見て、早く返すべし。十冊借らば、十日に見て返すべし。久しくとゞめ置くべからず。早く返せば、人も亦よく貸してをし

百行の一
顔氏家訓に
曰く、人の
典籍を借ら
ば皆須く愛
護すべし、
先づ缺壞あ
らば補治を
爲すべし、
此亦士大夫
百行の一な
り

まず、是學者の心を用ふべきことなり。
一人の書を借らば、損ひ汚すべからず。屋漏り水けぶり、猫鼠水火油膩、小兒のふせぎをすべし。借れる書は器に入れ置きて、見る時取り出すべし。もしそこなひけがさば、おぎなひて、其あやまりを謝して返すべし。是亦百行の一なり。
一 およそ人に書を貸せば、我が用ある時事缺けぬ。人に貸すことをしむべし。是を以て、書を借れる人おもんばかりて早く返すべし。貸す人は、借れる人の貧にして書なきを あはれみて貸すべし、をしむべからず。富める人、もし書を見ることをこのめども書を買はざれば學すまます。我が書にあらざれば、用ある時考へがたし。財多き人は、書を買ふこと惜むべからず。
一 我が身の俸養におごる人は、必ず財をしみて人にほどこさず。財多けれど人にほどこさざるは、只吝嗇なるのみならず、不仁と云ふべし。財をしみては、善は行ひがたしと程子のいへる、まことにしかり。

家道訓卷之五

儉約一書經
に、克く家
に儉せよ

○用財中

一 我が家の生業をつとめて、財を生ずるの本とし、又儉約を行ひて、財をたもつ道とす。もし然らずして、家業に怠りてつとめず、財をみだりにして儉約ならざるは、是困窮の基にて家をやぶる。故に、家を豊にし財を足すの道は、四民ともによく家業を勤むるにあり。又財をたもちて失はざる道は、儉約を行ふにあり。凡士農工商、皆其家職をよくつとめて怠らず、是財を生ずるの本なり。又儉約にしてみだりに費さざるは、財をたもつ道なり。此つとむると儉約との二は、よく家をたもつ道なり。利養を得ることは、あながちに貪り求めざれども、家業をよく勤むる中におのづからあり。此上に儉約を行ふべし。大富貴の人、家財祿米多しといへども、財は限あるものなれば、儉約ならざれば、後は必ず財つきてまどしくなる。我家にある所の財を顧みて使

かだまし
奸曲也

日夜出遊び
一程子の語
に、人情纒
に放肆なれ
ば日に曠蕩
に就き、自
ら檢束なれ

ひ用ふべし。家財の有無を考へ知らずして、妄に用ふるは困窮の基なり。
一家ををさむるは、國ををさむるに同じ。財を用ひ人を用ふ、此二事をつゝしむべし。
質實にして盗まざるやつこをえらびてつかひ、財をつかさどらしむべし。財をつかさ
どるやつこかだましければ、我が利慾のみいとなみて、主君をあざむきて主人の家を
やぶる。財を用ふると人を用ふるとの二は、家ををさむるの要なり。心を用ふべし。
一 およそ、人家の必ず貧しくなる事、天の禍にもあらず、人の不徳によれり。まづ後の
うれひをおもんばからずして、堪忍の心なく、只今の口腹耳目の欲をほしいまゝにし。
儉約をきらひ、分限よりおごりてつひえをいとはず、このんで人の財を借り、おひめ
多けれどもうれへず、買へる物のあたひをつぐのはず。それを乞ひもとむれば、いか
りていよくあたへず。日夜出遊びて、我が家に居ることまれにして、我が家事をつ
とめず、家の破損を修理せず、器物の損失をしらず。内に居ては、夜も臥すべき時ふ
さずして時を失ひ、朝はおそく起き、家業をつとめず、つねにおこたりて時をつひや
す。財の出入をしるさず、くらの内の財の多少を知らず、家事を家僕にまかせてみづ
からはからず。酒を好みてほしいまゝにし、放逸なる無頼の友にまじはり、遊宴を事

ば日に規矩
に就く

とし、器物を好み、さまざまの物すきして、からのやまとの無用の物を多く買ひあつ
め、色をこのみてやまず、もろくのすきこのむこと多し。無益の藝をこのみ、淫樂
をこのみ、衣服のかざりをこのみ、美味をこのみ、饗應をこのみ、營作をこのみ、無
用の器をこのむ。斯くのごとくこのみ多きは、すなはち是れわざはひを好むなり。かく
のごとくなる人は、必ず人のいさめを嫌ひて聞き入れず。是皆困窮の基なり。
一 人家の富むことも、又必ず故あり。其の品多し。只天の福にもよらず、其の主人の行
によれり。先づ家ををさむるに、よろづのことほしいまゝならず、口腹耳目の欲をす
ごさず、私慾をこらへ、後日のうれへをおもんばかり、儉約にみだりにつひやさず、分
外のおごりをせず、家事をみづからつとめて下人にまかせず。家財の多少有無をはか
り、家業をつとめておこたりなく、朝ははやく起き、夜はおそく寝ね、おきふしに其
の時を失はず、酒食をむさほらず、買へるものあたひをばやくつぐのひ、人の財
を借ることをきらひ、我が家祿の分内にて事足りて、外に求めず。財を用ふる事、我
が家祿の分限に應じて過ぎざる故に、財不足せずして人に求めず。もし故ありて財不
足し、已む事を得ずして人の財を借らば、心にかけて早くかへし、初の約をちがはず。

く、人積財
あつて散ず
る能はざる
者は君子之
を愚といふ
之を散ずる
事を知つて
諸道を要め
ざる者は愚
たる一なり
自倅一倅は
奉か、己の
用を便する
をいふ

には儉約にして、人に施すには財をしまざるは、是善なり。我が身にはおごりつひ
やして禮義を缺き、人にほどこしめざるは不徳なり。財をしまては善を行ひが
たとし、古人いへり、むべなるかな。又無益のことに財をつひやしてしまざる人あ
り。愚なりと云ふべし。無益のことに財を用ふるは、淵に捨つるに同じ。是善を行ひ
人を救ふ道をしらず、其の志なき故なり。むけのことなり。およそ、一とせの衣食
の費は多からず、やどりは茅屋一間に起きふして足りぬ。しもべは、我勞にかはる人
の外はなくても事かゝす。うつはものは、只飲食の器日用の調度のみ助となる。其
外の器皆用なし。人の身をやしなふには、此のあまたの物にすぎず。これを備ふる
は、さほどつひえおほからず。然れば財祿ある人、儉約をだに行はば、自倅するに餘
あるべし。不足して人に乞ひ借るに及ぶべからず。然るに財用を多く費し過し、人に
乞ひ借り、みづから困窮にいたり、一生身をくるしめ人を苦しめ、子孫まで困窮せし
むるは悲むべし。是用財の良法を知らざればなり。
一我が身の私慾をすくなくすれば、身をやしなひ自樂むに、多くの財をつひやさず
して事足りぬべし。大富貴の人といへど、人にかはりて大に飲み食ふことならず。多

穀くさる一
史記平準書
に、大倉の
粟陳々相因
り、充溢し
て外に露積
す

くきぬをかさね著せず、大なる屋宅に居らずして、身を安くす。しかれば身の養は、分
外をねがはずとも事たりぬべし。
一古の賢王は、時々民に土貢をゆるし、人のともしきをすくひ、人に多くほどこし給ひ
しだに、其の藏に財穀みちくして、後は穀くさり錢細くさりしとかや。今の卑賤の士、
小祿の家も、儉約にして財をよく用ふる人は、財餘ありて不足の憂なくして、人に乞
ひ借らず。然れば、人の貧窮すると豊饒なるとは、財を用ふるに法あるとなきによれ
り。財の用ひやうよければ、貧も富むにいたる。用ひやうあしければ、富めるも貧し
くなる。財を用ふるに心を用ふべし。
一儉約を行ひ、おごりつひえをせず、華美をこのますして、餘財をたくはへ置きて、或
は凶年にあひ、もしくは長病死の變、又婚嫁のつひえ、水火盜賊のわざはひ、殊に軍
用をかねて備へ、すべて不慮の時の變、又は人の貧苦寒餓をすくふに備ふべし。餘財
なければ不慮の變に應ずることかたく、人の困窮をすくひがたし。
一借の一字は家を破るの基なり。此の一字をかたく禁すべし。財祿の多少、大身小身に
随つて、其の分限の内にて、不足なきやうに財を用ふべし。ともしきをこらへて人に

借るべからず。分限の外に用ひ過せば、必ず財足らずして人に借る。財を借れば、年
 年に利息を出し、其の利息に又利加はり、後につもりては、其のおひめおびたしく
 なり、必ず家産をやぶる。借りて利息を人にあたふれば、後は我が財は我が用にはた
 たず、皆人にうばはれ人の物となる。をしむべし。故に家をたもつのは、分限の外
 に財をつひやさずして、分内にて事足るをよしとす。いかに貧困にして自由ならずと
 も、力量を用ひこらへて、分外の事をなすべからず。如此せば、人にもとめずし
 て足りぬべし。故に財ををさめて家をたもつのは、借ることを禁ずべし。少し借れ
 ば多く借るにいたる。多く借れば家をたもちがたし。借ることしばく、いたれば、後
 は必ず家を破る。然れども、故ありて財ともしき時、已むことを得ずして、人の財を
 借り用ひば、なるべきほどは、我が身と妻子の俸養を薄くして、艱難をこらへ、財を
 たくはへあつめて、借れるものを早くつぐのふべし。借れるものあまたつぐのはすん
 ば、萬の俸養を甚かろくして艱難をこらへ、身をくるしめて財をあつめ、返さんと約
 せし期をたがへず、約にそむくべからず。
 一 おぎのり買ふ物のあたひを、はやくつぐのふべし。人に損失をなさしむべからず。是

信義の道を失はざるのみならず、家をたもつ良法なり。かくのごとく、艱難をこらふ
 ること堅固ならざれば、必ず貧窮をまぬかれずして、家を保ちがたし。
 一 我が家をたもつ道に、富貴の人もみづから心を用ひ、微細のこともよくはかり知りて
 つまやかに行ふべし。むかしの人は、大名高家も、家事をみづからつとめ、微細の
 ことにもよく心を用ひて、おろそかならざりしゆゑ、貧困に至らざるのみならず、餘
 財多かりしなり。今の人大家にあらざれども、我が家事をむづかして、財用をみづ
 からはからず、入ることも出すことも多少を知らず。只家のやつこにまかせてみづか
 ら知らざれば、家の計おろそかにして、分外の費多く、且やつこにかすめ取らるゝ
 こと多し。如此なれば、家産足らずして終に貧困にいたる。小身の人にもかやうの
 家事におろそかなるもの多し。一生貧窮にくるしむといへども、我が家計にうとくお
 ろそかなる故なることを知らず。只世の成行あしきと、我が不幸とのみ思へるはあや
 まりなり。我が身困窮にくるしむのみならず、人の妨となり、はては子孫の災となる。
 かなしむべし。
 一 貧窮の時、艱苦を堪忍すること、つとめて守るべし。世の人、多くは家をたもつに法

めいぼく
面目

身に俸す
自奉に同じ

なく、儉約の道知らずして、貧窮を堪忍することなく、後日のわざはひをはからず、當時の欲にまかせて、分に過ぎて財を多く用ふるゆゑに、財たらず。古の人、我が身を儉約にし、萬不自由をこらへ、財をみだりにつひやさず、人の財を借ることをきらひて、ふかき恥辱とす。故に財を借る人まれなり。もし已むことを得ずして人に借れば、恥ぢて云はずかくしてあらはさず。今の人、人の財を借ることをこのみ、人に借ることを恥ぢず、かへつて借る事多きを以てめいぼくとす。財を借りて、みだりに用ふる人を、無欲なり、心いさぎよきとて褒む。又儉約にしてみだりに費さず、人の財を借らざる人をば、かへりて吝嗇なりとて譏る。世こそりてかくのごとき風俗となれり。習ひて風をなせり。一人のとはにはあらず。されど人々我がとがぞと思ひて、身にかへりみて道を行ふべし。是儉約と吝嗇との善惡をわきまへざること、雪と墨とを見分けざるが如し。愚なりと云ふべし。

一我が身に俸することはうすくして、人にほどこし禮義を行ふ事をあつくする。是用財の良法なり。今の人、我が身に俸するにはおごり、人にほどこし禮義を行ふにはうすくす。是用財の道をうしなへり。

一我が財祿の分限をわすれ、後の困窮を考へずして、當時の嗜慾にまかせ、分に過ぎて財を用ふれば、必ず財足らず。財不足するによりて、廉恥の心なく、つとむべき禮義を行ひがたく、人の困苦をめぐまず、あたふべき物をあたへず、奉公をつとむべきちからなく、軍用にともし。是家をたもち財を用ふる道知らざればなり。然れば貴賤ともに、家ををさむるには、必ず財の用ひやうを知るべし。是人世の尤切要なる急務なり。

家道訓卷之六

○用財下

一親戚朋友に對し、財をやりとりする時、我が財を損ぜざるやうに、我が利運のごとく
 せんとすれば、快からざることあり。取るにも遣るにも、我が財を少し損失するをい
 とはざれば、何事なく、我も人もたがひに心よし。我が得分にする道理ながら、其の
 理非を論じ、少しの財のためにあらそひて、人をとがめて人の心をうしなふこと多し。
 人に財を貸して其のおひめをとるも、全く我が損失なからんとすれば、事ゆかすして
 行はれがたし。少し我が財を捨つれば、無事にしていたづかはしからず。是わづかの
 つひえ、家のため少しも害なし。

一人と交るに、遠慮ふかくして、人の財を費さしむべからず。人のつひえをいとはずし
 て、おのれにつひえなからんとし、人のつひえを以て、我が身の樂とするはいやしむ

事ゆかす
事件の折合
つき兼ねる

べし。およそかやうのことは、我が心術の害となれり。かへりみていましむべし。萬の事うるはしくとも、財をやりとるに廉直ならず、むさほりあれば、むけに人におもひくださるゝものなり。

一親戚故舊朋友のまどしき者、我が財物を借らば、我が力にしたがひて財を與ふべし、貸すべからず。與ふれば、我が仁愛の道行はれて、我が心に快し。彼も我が恩に感ず。およそ、借るものは貧しく財なき故にかる。借りて返せばいよくまどしくなる故に、きはめて廉直の人にあざれば、かへすことまれなり。初貸さざるうらみは少しにして、借りて後かへさざるをこなたより乞ふ時、借れるもののうらみいは甚ふかし。したしき人には、ことさら財を貸すべからず。成るべきほどはあたふべし。財を貸すはわざはひをもとむるなり。後にはたがひにうらみ出來、中うとくなること多し。いやしき俗のうたに、「しる人に物ばし貸すなたゞやりね、貸さぬうらみは乞ふほどはなし」といへり。貧窮なるものは、借れる財を償ふことならず、後にかへさんとおもへども、其の時過ぎぬれば忘れやすくして、つぐのはんことを思はず。いやしき歌に、「うきこともうれしきことも過ぎぬれば、其の時ほどはおもはざりけり」とよめるが如し。我

が身の難儀なる時、人のめぐみを受けて、後まで忘れざる人はまれなり。然るに、其の借れる財のおひめをつぐのはざる時、此方より乞ひ求むれば、財を借りたる者うらみいきどほりて、中絶ゆるにいたる。或はうらみふかくて、あだかたきとなるにいたるもあり。こなたより責め乞はざれども、借りて返さざるものの方にひが事あるゆゑ、親戚といへども、必ずわれにそむきて疎くなる。いはんや朋友他人はさらなり。是財を費してかたきを求むるなり。かねてよく慮るべし。

一親戚朋友に、已む事を得ずして物を貸さば、初よりあたふると心得て借すべし。借れる時はよろこべども、時過ぎぬればめぐみをわすれて返さず。其の時かねてあたへたると心得ぬればうらみなし。貸せる物を必ず得んと思ひて責めはたれども、かへさざれば、いかりて中絶ゆるは世に多きならひなり。かねて其の心得ありて、貸したる物を必ず得んとおもふべからず。貸せるものを必ず得んと思ふは、人情を知らざるなり。かりて返さざるは、世俗のならひなりと心得べし。いかるべからず。一衆人は、儉約の善なることを知らず。儉約なれば、吝嗇なりとてそしりわらふは、世俗のならひなり。愚なる人は、世俗のそしりを誠と心得て雷同す。世俗のそしり信ず

節一程子曰、人欲の窮りなき、苟も節するに制度を以てするに非ざれば、則ち侈肆になりて財を傷り民を害するに至る
美德一司馬溫公曰く、古人は儉を以て美德と

べからず。世俗のそしりをおそれて、儉約を行はざるは力量なし。されども儉約の道を知らで、心鄙細にして、財を惜むこと過ぐれば、心せはしく、あたふべき物をあたへず、用ふべき財を用ひずして、仁愛をうしなひ禮義にそむくゆゑ、人の和を失ひて、人おもひつかず、何事を行ふもはかゆかず。
一凡財を用ふるには、心を用ひて、よき程の節にかなひて、過不及のあやまりなかるべし。用ふべき時は用ひ、あたふべき時はあたふべし。をしむべからず。君子の儉約を行ふは、用ふべき時用ひんがためなり。費ををしむこと過ぎて中をうしなひ、心せはしくして、わが樂み人の和をうしなふべからず。
一儉約は人の美德なり。いにしへより、いみじき聖賢明王、皆儉約を行ひ給へり。よき人の儉約ならざるはなし。俗人は、皆儉約をきらひて鄙吝なりとす。儉約は、我が身に俸養する事をうすくして、おごらざるを云ふ。是善徳なり。吝嗇とは、をしむともやぶさかとも讀む。財ををしみてあたふべき人にあたへず、用ふべき事にも用ひざるを云ふ。是は悪事なり。此わかちを知るべし。愚人と下部は、儉約を吝嗇と思へり。
一君子はみだりに財を費さざる故、餘財ありて人を救ひめぐみ、財を用ふべき事には惜

なし、今人は儉を以て相詬罵す、嘻美なるかな

管子が曰く、管子形勢解に出でたる語

用財云々

まず、小人はおごりて、濫に財を費せども、人をすくひ恵むことには、財ををしみて施さず。故に奢りてみだりに財をつひやす者は、必ず財ををしみて人をすくひ恵まず。
一農商の家、父のゆづりを受けて、田地と財寶とを得て、よくたもちて失はずして、子孫にゆづるも孝なり。家業をよくつとめておこたらず、儉約にしてみだりに財をつひやさざれば、永く父のゆづりを保ちて子孫に傳ふ。孝と云ふべし。是を良民と云ふ。もし怠りてつとめず、財をつひやうしなへば、田をり家を失ひ財をやぶりて、困窮にいたる者多し。不孝の甚しきなり。是を頑民と云ふ。
一管子が曰く、人情而侈則貧、力而儉則富。およそ人家の貧しきは、惰りて侈るによれり。富めるは勤めて儉なるによれり。此理をよく心得べし。故に、家をたもつには、勤儉の二を行ふべし。是要道なり。
一家をたもち財を用ふるに、人の生れつきによりて、此の道を得たと得ざるとあり。心あらくして精細ならざる人は、此の道につたなし。かゝる人みづからかへりみて、我が得ざる所をあらため正すべし。生れつきにまかせ置きて行へば、必ず困窮にいたる。一大に富める人も、財を用ふる道知らざれば、後は必ず貧窮に苦しむ。薄祿の家も、財

單子曰く、
夫一人儉を
知れば則ち
一家富み、
王者儉を知
れば則ち天
下富む云
云、又曰く、
奢る者は心
常に貧し
く、儉なる
者は心常に
富む

を用ふるに道あれば貧苦なし。賢き人は國天下をだによくたもつ。況や小なる家をたもつこと成りがたきはつたなし。然れば、家をもてる人は、財を治めて家をよくたもつ計をむねとして、心にかくべし。今の人多くは家をたもつ計を知らず、貧困にいたりぬれば、世のならはしと、我が不幸をとがめて、我が過をかへりみず。世をのがめて我が身をゆるす人は、此の道は行ひがたし。家の困窮するは、ひとへに我がぞと心得て、みづからかへりみ身を修むべし。

一財祿はかぎりあり、私欲はかぎりなし。かぎりなき欲にまかせては、必ず財つきて困窮す。富める人も貧しき人も儉約にて、物ごとに嗜慾をこらへ、酒食衣服家居など、よろづの用、我が身上よりかろくうすくすると見ゆるが、理にかなひて能きほどなるべし。殊に貧家はかくの如くにして、やうく我が得る所の財祿を用ひつくして、あまりなく不足なし。不足なければ、小祿の家も人に借り求むるに及ばず。然るに、萬の身の俸養分限に過ぎて、心にまかせぬれば、富家といへども後は財不足し、みづからくるしむのみならず、人の妨となり、一生の苦み、子孫の不幸となる。貧家は、人にほどこし貧窮をすくふほどこそなくとも、せめて人の妨とならざるべし。

洪水一堯の
洪水は禹父
子の治めし
もの、湯の
早魃は、王
が躬から雨
を禱りしも
のを指せり

一貧窮にして、其うれひたへがたしといへども、よく貧をこらへて、習ひ熟すればくるしみなし。凡の事、なることなれざるによりて、苦み樂みあり。

一堯の時八年の洪水あり。湯王の時七年の旱ありて、野に青草なかりしかども、民うゑず、道に乞ふ人なかりしは、かねて蓄あればなり。士庶人のいやしき家、たくはへなくんばあるべからず。人家には不意の變あり。財のたくはへなければ、俄に變にあひてはすべきやうなし。かねてより早く變に備ふるはかりごとを爲すべし。

一後の事遠慮なき人は、當時身のやしなひにおごり、酒食をゆたかにし、家居をよくし、衣服をかざり、欲をほしいままにして費をします。財つきぬれば人に借ることなうれへず。財を貸す人だにあれば幸にして、おほく借ることをこのむ。是眼前を快くして、後の災をかへりみず。然るに只今さへ我が財なくして、人に借り求むるほどなるに、借れる財に、年々利息くはりのゆけば、いよく財つきて、借れる物をつぐのふべき力なくて、必ず家をやぶる。初に早く後の事をおもんばかり、後の憂なき計をなすべし。

一はじめ貧しく後富める人、はじめのまどしき時を忘れずしておごらざれば、永く其の

天のむくい
—事林廣記
に曰く、善
には善報あ
り悪には悪
報あり、善

富をたもちて失はず。はじめいやしく後貴くなりたる人、はじめのいやしき時をわすれずしておごらざれば、永く其の貴をたもちて失はず。
一我が父、人の財を借りてかへさず、又買ひたる物の價をかへさざる。是父のひが事なり。其の子たる者、我がかへすべき力にあらば、年久しくへだたりぬとも、其のかし主と賣れる主をたづね求めて、我が財を以て父の借れるおひめと、買へる物のあたひを、滞りなくつぐのひ返すべし。是を父の過を補ふと云ふ。孝の道なり。父の時、人の財をかへさず、あたひをかへさざるは、我が心に快からず。又貸主賣主も、財を失へるうらみふかし。然るに是をかへせば、親の過を補ひ、我が心を快くし、かし主より主のうらみ無くする。此の三の益あり。必ず我が身の養をはぶきつひえをやめて、父のおひめをつぐのひかへすべし。かくのごとく孝を行ひ、道を直くしてあはれみある人は、其の故とは目に見えざれども、必ず後に天のむくいありて、ひそかにめぐみたまふ給ふ理あり。君子は、其のむくいを心にかけて善を行はざれども、其のじねんのしるしは必ずある理なり。俄に目に見えざるとて、此の道理あるをうたがふべからず。

悪に報なき
は時節未だ
到らざるな
り

三年云々—
譚子曰く、
蓋し奢る
者、三歳の
計は一歳の
用
山谷—黄
氏、名は庭
堅字は魯直

一財を用ふるに、心を用ふると用ひざるとによりて、財の費の多少甚しきことなり。よく心を用ひて無用の費をばぶき、つこしみて約なるべし。おろそかにして多く用ふべからず。たとへば養生の道は、物ごとにすくなくするをよしとす。酒食をすくなくし、色欲をすくなくし、言と怒をすくなくするの類なり。財を用ふるも亦、此の如くなるべし。物ごとに多く用ひ過すべからず。然れども、費ををしむことあまり緊密にすぐれば、我が心を苦しめ人に害あり。緊密なる内にゆるやかなるがよし。人をつかふも亦かくの如し。日々少しのいとまなきやうにつかへば、人くるしみて其の所得がたし。少しいとまあるやうに人をつかふべし。
一おごりてほしいままなる人は、三年に用ふる財を一年につひやし盡くす。たとへば無養生なる人、慾をほしいままにすれば、百年の元氣を一時にへらして、身を失ふが如し。
一山谷が詩曰、深念煩、鄰里忍窮、貸賒。此詩の意は、人の財を借り、人の物をおぎのり買ひて返さざれば、我が郷里人のわづらひとなるをふかく思案して、身の艱難をこらへて、人の財を借らず人の物をおぎのらすといへる意なり。家を治むるの

蘇門四學士の一人

道かくの如くすべし。財を貸したる者、物を賣りし者のうれひうらみをおもひはかるべし。むかしの人は、家まどしけれど、艱難をこらへて、我がもてる家財を以て家をすぐして、人の財をからず。故に今時の如く、人ごとにまどしきうれひなし。或は小祿の人も、財のたくはへありて、不慮の時の變にそなへしなり。今の人はおごりつひやして、必ず家財不足す。時の風俗にならひて、當時の慾をほしいまゝにして、後のうれひをおもんばからざるなり。

一人心はかりがたし。士といへど忠信なき人は、言ふことうけがふこと信じがたし。いはんや庶人はならはしあしくして信義なし。我が心のごとく信あらんと思ひて、ゆだんして人をゆるせば、おほくは約ちがひて人に欺かれ、後悔することあり。殊に財をあづけさづくる事、はじめにつまびらかにしておろそかにすべからず。小人は、必ず人をあざむき財をうばふことをこのむ。其はかりごとにおつべからず。萬の事、はじめに慎まざれば、かならずをはりに悔あり。

始めに慎む
薛文清曰
凡事は
始めに謹ん
で終りに慮
るべし、又

一貧家に男子多くば、かねて早く産業を立つる計をなすべし。貧家に女子生れば、早く心づかひして、嫁する時の装具をととのふるはかりごとを爲すべし。女子生れし時、

論語に、小
を忍ばざれ
ば大謀を亂
る

杉を萬根うゑて、其の長する時、ひさぎて嫁する助とせしめしもあり。桐を多くうゑて、女子の装を助くる者、今もあり。後の事をかねて早く計りて、俄につまづかざる謀をなすべし。家まどしくてかねて用意なければ、女子の嫁する時にのぞんで、俄に其のつひえの財を求め得ることかたし。

一老人は、早く棺をこしらへ、葬具をそなへ置くべし。富貴の家も、其の時に及んで俄に調べがたき物あり。ことに貧家は早くそなへざれば、時にのぞみ器物を沽却し、錢財を借り求めて用脚とすれども、俄に禮そなはらずして、事ととのひがたし。かねて早く心にかけて備ふべし。

一貧しき人は、貨財を以て禮とせず。老いたる人の、筋力を以て禮とせざるが如し。もし貧賤ならざる人は、贈物を以て其誠をあらはす。是古人のなせる所、禮の道なり。父母兄弟親戚朋友、或は恩をうけし人には、贈物を以て其の誠をあらはし、其の情を通すべし。古人、貧しきは束脩をおくり、富めるは玉帛をおくる。吝なる人は、財を惜みて禮なし。おくるべき人におくらず、是吝嗇なるは、不仁にして誠なきによれり。いかんとなれば、我が子には多く財をつひやせどもをします。是愛ふかければな

り。しかれば財ををしみて贈答の禮なきは、不仁よりおこる。いはんや贈物にさほど財のつひえなし。

一人におくり物するは、心を用ふべきことなり。すべてあしき物を贈るは、贈らざるにおとりてはづかし。魚のあざれ、肉のやぶれ、餛飩、醬、醃などのつくりなせる物、味、變じ色あしく臭あしき、又菓など、いまだ熱せざる物の、時ならずして人に害あるもの、皆人に贈るべからず。贈物によりて人の心のうすきあつきあらはる。下部に任せてはうしろめたし。みづからえらぶべし。

一人をつかふに、只ことばの情ばかりにて、賞祿を興へざれば、家人の心悦服せず。財祿をあたふれば悦んでよくつとむ。一時に多くあたへんよりは、少しづつ時々あたふれば、おこたらず。多くあたへて久しくあたへざれば、めぐみを忘れておこたる。ことばの情のみにて物を興へざれば、婦人の仁とて、實事なければ人まことをつくさず。功をなしがたし。軍をするにも、言の情ばかりにて祿を興へざれば、士卒の戦功なし。然れども、財祿を興ふるにも法あり。みだりに功なきに興ふれば、千金を興へても人よろこばず。又一言の情も千金にまさることあり。

あざれー肉
などの腐敗
する事
醃ー肉漿
うしろめた
しー心を安
んじ難し

ことばの情
一詞のみに
て實なきを
云ふ
婦人の仁ー
史記淮陰侯
韓信が項羽

一 儉約にして、我身におごりなきをば徳と云ふ。人これをよろこぶ。もし人に對して、財

ををしみて、人にほどこさず人にうすくして、禮にあたらざるをば、人皆いやしむそしる。是不徳なり。吝嗇と云ふ。儉約をあしく心得て吝嗇とする者あり。儉約に事よせて吝嗇なるもあり。皆不徳なり。

一 東坡がいへる蔬食の三養あり。蔬食とは、味の淡薄なるものを食するを云ふ。一には、分を安んじて以て福をやしなふ。是はおごらざるなり。二には、胃をゆるくして以て氣をやしなふ。是は肥濃なる美味を多くくらへば、胃の氣をやぶる故なり。三には、費を省きて以て財を養ふ。是は淡薄なるものは財の費なきなり。是亦家をたもつに益ある法なり。

一 ひろき家に居ては、むかしの穴に住み野に居りし時と、今のまどしき人の、はにふの小屋のいぶせきをおもひやりて樂しむべし。穀肉を食しては、むかしの人の、木の葉草の根を食とせしと、今の餓になやめる人をあはれむべし。きぬを著てあたゝかにしては、むかしの木の葉をつりて著たると、今の衣なくしてこごゆる者をあはれむべし。わがめしつかふ奴婢あらば、貧しき人の水くみ、みづからかしく苦を思ふべし。

廣き家云々
一 虔州食堂
記に曰く、
席厦に處る
も宜しく巢
居露寝の者
を念ふべ

を評する語
中に見ゆ
禮にあたら
ざるをば
善誘文曰
く、儉、禮
に中れば人
々悦服し、
儉の禮に中
らざれば人
皆之を鄙む

く、兼味を食ふにも飯塵にて口を糊する者を念ふべく、夏清涼なる時は日に曝して耕す者を念ふべく、冬温燠なる時は卒歳衣なき者を念ふべし

かくの如くならば、ナノしみおほ樂多くして、上をねがふ外の求めなかるべし。
一凡家をたもつ道は、けんやく儉約を行ふにあり。儉約とはおごりとつひえ費なきなり。驕とは何ぞや。
我分外を行ふを云ふ。費とは何ぞや。無用の財を用ふるを云ふ。又家をたもつには、かねて豫するを先とすべし。かねてするとは、後の事を早くおもんばかりて用心するをいふ。かねての計なくしては、ゆ行きあたりて如何ともすべからず。遠き慮なければ、必ず近き憂あり。聖人の言たがふべからず。

右家道訓六卷者。益軒貝原先生之所著也。先生今年八十有三歳。而孜孜讀書。諄々授徒。可謂老而益壯者矣。予以販書出入先生之門。有年。仍乞此書再四。遂登梓以公于世焉。豈啻家道之訓哉。自家傳家庶幾於國家治教之方。亦未必無小補云。

正徳二壬辰年孟陬穀旦

書肆 柳枝軒茨城信清謹書

五訓一正其平否禍福具
 新自家新室臨與等因家而始之也亦老公與小師注
 中之門其平母之北書再四登覽科以念生其訓豈有定極五
 動而此之能書其之與何何而注而益其若六平以訓書出大夫
 注家注問六步其益神貝訓夫其之河管也其平平八十注三

養生訓序

益軒西筑古名臣。捐館方過一百。原識門生傳學久。且聞藩主
 采蘋薪。立言平實修成德。居業網羅裨益人。著作雖多最堪仰。養
 生遺訓濟斯民。

筑前益軒貝原先生。今茲一百年忌辰。侯命重臣展其墓。一藩榮之日
 者友人月形君璞。寄書為言之。因賦一律。聊寓欽仰之意。

文化癸酉秋日

賴 惟 完 拜

養生訓
 卷第一
 總論上
 一人の身は、父母を本とし、天地を初とす。天地父母の恵をうけて生れ、又養はれたる我が身なれば、わが私の物にあらず。天地のみたまもの、父母の残せる身なれば、慎んでよく養ひて、毀ひ傷らず、天年を長くたもつべし。是天地父母につかへ奉る孝の本なり。身を失ひては、仕ふべきやうなし。わが身の内、少なる皮はだへ髪かみの毛たにも、父母にうけたれば、みだりに毀ひ傷るは、不孝なり。況や大なる身命を、わが私の物として慎まず、飲食色慾を恣ほしいままにし、元氣をそこなひ、病やまひを求め、生れつきたる天年を短くして、早く身命しんめいを失ふ事、天地父母へ不孝のいたり、愚おろかなるかな。人とな

養生訓

貝原益軒著

卷第一

○總論上

皮はだへ云
 云一孝經
 に、身體髮
 膚之を父母
 に受く、敢
 て毀傷せざ

一人の身は、父母を本とし、天地を初とす。天地父母の恵をうけて生れ、又養はれたる我が身なれば、わが私の物にあらず。天地のみたまもの、父母の残せる身なれば、慎んでよく養ひて、毀ひ傷らず、天年を長くたもつべし。是天地父母につかへ奉る孝の本なり。身を失ひては、仕ふべきやうなし。わが身の内、少なる皮はだへ髪かみの毛たにも、父母にうけたれば、みだりに毀ひ傷るは、不孝なり。況や大なる身命を、わが私の物として慎まず、飲食色慾を恣ほしいままにし、元氣をそこなひ、病やまひを求め、生れつきたる天年を短くして、早く身命しんめいを失ふ事、天地父母へ不孝のいたり、愚おろかなるかな。人とな

るは孝の始なり
かうがへー考へ

深き淵に云
云一詩經小雅小旻に、
戰々兢々と
して深淵に
臨むが如く、
薄氷を履むが如し
なりはひー
田畑の作物
也、收穫多

りて、此の世に生きては、ひとへに父母天地に孝をつくし、人倫の道を行ひ、義理にしたがひて、なるべき程は壽福をうけ、久しく世にながらへて、喜び樂みをなさん事、誠に人の各願ふ所ならずや。如此ならん事を願はば、先古の道をかうがへ、養生の術をまなんで、よくわが身をたもつべし。是人生第一の大事なり。人身は、至りて貴く重くして、天下四海にもかへがたき物にあらざや。然るに、これを養ふ術をしらず、慾を恣にして、身を亡ほし、命を失ふ事、愚なる至なり。身命と私慾との輕重をよくおもんばかりて、日々に一日を慎み、私欲の危をおそる事、深き淵に臨むが如く、薄き氷をふむが如くならば、命ながくして、つひに殃なかるべし。豈樂まざるべけんや。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。
一萬の事、勤めてやまざれば必ずしるしあり。たとへば、春種を蒔きて、夏よく養へば、必ず秋ありてなりはひ多きが如し。もし養生の術を勤めまなびて、久しく行はば、身つよく病なくして、天年をたもち、長生を得て、久しく樂まん事、必然のしるしある

きをいふ

七情一こゝ
にいへるは
醫家にいふ
所にして、
儒書には喜
怒哀樂愛悲
欲をいへり

べし。此理うたがふべからず。
一園に草木をうるて愛する人は、朝夕心にかけて、水をそそぎ、土をかひ、肥をし、蟲を去りて、よく養ひ、其のさかえを悦び、衰をうれふ。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。思はざる事甚し。夫養生の術を行ふ事、天地父母につかへて孝をなし、次にはわが身長生安樂のためなれば、不急なるつとめは先さし置きて、わかき時より、はやく此の術をまなぶべし。身を慎み、生を養ふは、是人間第一のおもくすべき事の至なり。
一養生の術は、先わが身をそこなふ物を去るべし。身をそこなふ物は、内慾と外邪となり。内慾とは、飲食の慾、好色の慾、睡の慾、言語をほしいまゝにするの慾と、喜怒哀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。内慾をこらへて少くし、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。
一凡養生の道は、内慾をこらふるを以て本とす。本をつとむれば、元氣つよくして外邪おかさず。内慾を慎まずして、元氣よければ、外邪にやぶられ易くして、大病とな

取わき取分け、特に

りて命をたもたず。内慾をこらふるに、其の大なる條目は、飲食をよきほどにして過さず、脾胃をやぶり病を發する物をくらはす。色慾をつゝしみて精氣を惜み、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。若久しく安坐し、又食後に穩坐し、ひる寝ね、食氣いまだ消化せざるに早く臥しねぶれば、滯りて病を生じ、久しきをつめば、元氣發生せずしてよくなる。常に元氣をへらす事を惜みて、言語をすくなくし、七情をよきほどにし、七情の内にて、取わき、いかり、かなしみ、うれひ、思ひをすくなくすべし。慾をおさへ、心を平にし、氣を和かにして暴くせず、靜かにして騒がしからず、心はつねに和樂なるべし。憂ひ苦むべからず。是皆内慾をこらへて、元氣を養ふ道なり。又風寒暑濕の外邪を防ぎてやぶられず。此の内外の數の愼は、養生の大なる條目なり。是をよく愼み守るべし。

一凡の人、生れつきたる天年は多くは長じ、天年をみじかく生れつきたる人は、稀なり。生れつきて、元氣さかんにして身つよき人も、養生の術をしらず、朝夕元氣をそこなひ、日夜精力をへらせば、生れつきたる其の年をたもたずして、早世する人世に多し。

早きとおそきと云々

刀を以てすれば早く、不養生を以てすれば遅けれど、其身を害するは同じ
顔子一顔回をいふ、孔門十哲の一、年二十九にして髪悉く白く、三十二にして卒す

又天性は、甚虚弱にして多病なれど、多病なる故に、愼みおそれて保養すれば、かへつて長生する人、是また世にあり。此の二ツは、世間眼前に多く見る所なれば、疑ふべからず。慾を恣にして身をうしなふは、たとへば刀を以て自害するに同じ。早きとおそきとのかはりはあれど、身を害する事は同じ。

一人の命は我にあり天にあらずと、老子いへり、人の命は、もとより天にうけて生れつきたれども、養生よくすれば長し、養生せざれば短し。然れば、長命ならんも短命ならんも、我心のまゝなり。身つよく長命に生れつきたる人も、養生の術なれば、早世す。虚物にて短命なるべきと見ゆる人も、保養よくすれば命長し。是皆人のしわざなれば、天にあらずといへり。もし、すぐれて天年みじかく生れつきたる事、顔子などのごとくなる人にあらずんば、わが養のちからによりて、長生する理なり。たとへば火をうづめて爐中に養へば久しく消えず、風吹く所にあらはし置けば忽きゆ。密橘をあらはに置けば、年の内をもたもたず。もし深くかくし、よく養へば、夏まで保つがごとし。

一人の元氣は、もと是天地の萬物を生ずる氣なり。是人身の根本なり。人此の氣にあら

かじけて一
萎縮して

半酣一酣は
たけなはに
て、酒興正
に發する時

ざれば生ぜず。生じて後は、飲食衣服居處の外物の助によりて、元氣養はれて命をたもつ。飲食衣服居處の類も、亦天地の生ずる所なり。生るも養はるも、皆天地父母の恩なり。外物を用ひて、元氣の養とする所の飲食などをかろく用ひて過さざれば、生れつきたる内の元氣を養ひて、いのちながくして天年をたもつ。もし外物の養をおもくし過せば、内の元氣外の養にまけて病となる。病おもくして元氣盡くれば死す。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、人たゞ心の内の樂を求めて、飲食などの外の養をかろくすべし。外の養おもければ内の元氣損ず。一養生の術は、先心氣を養ふべし。心を和かにし、氣を平かにし、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、是心氣を養ふ要道なり。又臥す事を好むべからず。久しく睡り臥せば氣滯りてめぐらず。飲食いまだ消化せざるに早く臥し睡れば、食氣ふさがりて甚。元氣をそこなふ。いましむべし。酒は微酔に飲み、半酣をかぎりとするべし。食は半飽に食ひて、十分に満つべからず。酒食ともに限を定めて、節にこのべからず。又わかき時より、色慾をつゝしむ、精氣を惜むべし。精氣を多くつひやせば、下部の氣よわくなり、元氣の根本たえて、必ず命

をいふ

導引一按摩、揉療治をいふ、血脈の運行を導くの義

短し。もし飲食色慾の慎なくば、日々補藥を服し、朝夕食補をなすとも、益なかるべし。又風寒暑濕の外邪をおそれふせぎ、起居動靜を節にし慎み、食後には步行して身を動かし、時々導引して腰腹を撫ですり、手足をうごかし勞動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。

一人の耳目口體の、見る事、聞く事、飲み食ふ事、好色をこのむ事、各其このめる慾あり。これを嗜慾と云ふ。嗜慾とはこのめる慾なり。慾はむさほるなり。飲食色慾などをこらへずして、むさほりてほしいまゝにすれば、節に過て、身をそこなひ、禮義にそむく。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恣にせざるは、慾にかつのだ道なり。もろくの善は、皆慾をこらへて恣にせざるよりおこる。故に、忍ぶと恣にするとは、善と惡とのおこる本なり。養生の人はこゝに於て、專心を用ひて恣なる事をおさへて、慾をこらふるを要とすべし。恣の一字をさりて、忍の一字を守るべし。

實して一充
實して

至れる一此
上なき

敬は云々一
朱子の言に
敬只是一箇
畏字と、朱

一風寒暑濕は外邪なり。是にあたりて病となり、死ぬるは天命なり。聖賢といへども免れがたし。されども、内氣貫してよくつゝしみ防がば、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、全く我身より出づる過なり。是天命にあらざるわが身のとがなり。萬の事、天より出づるは力に及ばず、わが身に出づる事は力を用ひて爲しやすし。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、皆慎まざるよりおこる。

一身をたもち生を養ふに、一字の至れる要訣あり。是を行へば、生命を長くたもちて病なし。おやに孝あり、君に忠あり、家をたもち、身を保つ。行ふとしてよろしからざる事なし。其の一字なんぞや、畏の字是なり。畏るゝとは身を守る心法なり。事ごとに心を小にして氣にまかせず、過なからん事を求め、つねに天道をおそれて慎みしたがひ、人慾を畏れてつゝしみ忍ぶにあり。是畏るゝは慎みにおもむく初なり。畏るればつゝしみ生ず。畏れざればつゝしみなし。故に、朱子晩年に敬の字をときて曰く、敬は畏の字これに近し。

一養生の害一あり。元氣をへらす一なり。元氣を滞らしむる二なり。飲食色慾勞動を過

子は宋代の大儒、名は熹字元晦、晦庵と號せり、四書集註、五經集傳、文集語類等の著あり
やつこ一奴也、隸也
天君一心を具象的に云へる迄也
痞滿一腹内結ばりふくれて痛むをいふ
參芪朮甘一人參、芪母、蒼朮、甘草

せば元氣やぶれてへる。飲食安逸睡眠を過せば滞りてふさがる。耗ると滞ると皆元氣をそこなふ。

一心は身の主なり。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。心やすく靜かなれば、天君ゆたかに、くるしみなくして楽しむ。身うごきて勞すれば、飲食滯らず、血氣めぐりて病なし。

一凡薬と鍼灸を用ふるは、やむ事を得ざる下策なり。飲食色慾を慎み、起臥を時にして、養生をよくすれば病なし。腹中痞滿して、合氣つかふる人も、朝夕歩行し、身を勞動して、久坐久臥を禁せば、薬と鍼灸とを用ひずして、痞塞のうれひなかるべし。是上策とす。薬は皆氣の偏なり。參芪朮甘の上薬といへども、其の病に應ぜざれば害あり。況や中下の薬は、元氣を損じ、他病を生ず。鍼は瀉ありて補なし。病に應ぜざれば元氣をへらす。灸もその病に應ぜざるに、妄灸すれば、元氣をへらし、氣を上す。薬と鍼灸と、損益ある事かくのごとし。やむ事を得ざるに非ずんば、鍼灸薬を用ふべからず、只保生の術を頼むべし。

一古の君子は、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

父母よりうけし遺體に、曾子曰く、身は父母遺體なり、父母の遺體を行ふ致へて敬せざらんや

ひ、嗜慾を節にし、心氣を定め、外邪を慎み防ぐ。かくのごとく常に行へば、鍼灸薬を用ひずして病なし。是君子の行ふ所、本をつとむるの法、上策なり。病多きは皆養生の術なきよりおこる。病おこりて薬を服し、いたき鍼、あつき灸をして、父母よりうけし遺體にきずづけ、火をつけ、熱痛をこらへて身をせめ病を療すは、甚末の事、下策なり。たとへば國ををさむるに徳を以てすれば、民おのづから服して亂おこらず、攻め撃つことを用ひず、又保養を用ひずして、只薬と鍼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、兵を用ひてたゞかふが如し。百たび戦つて百たび勝つとも、たつとぶにたらず。養生をよくせずして、薬、鍼灸とを頼んで病を治するも、またかくの如し。

一 身體は日々少しづつ労働すべし。久しく安坐すべからず。毎日飯後に、必ず庭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、鍼灸を用ひずして、飲食氣血の滯なくして病なし。鍼灸をして、熱痛甚しき身の苦をこらへんより、かくの如くせば病なくして安樂なるべし。

上壽中壽下壽一莊子盜跖篇に出づ人世七十古來稀一杜甫の曲江詩の一句なり

天年一天より享け得たる壽命

一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。人生七十古來稀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ひて、わか死にあらず。人の命なんぞ如此みじかきや。是皆養生の術なければなり。短命なるは生れつきて短きにはあらず、十人に九人は、皆みづからそこなへるなり。こゝを以て、人皆養生の術なくんばあるべからず。

一 人生五十にいたらざれば、血氣いまだ定まらず、知慮いまだ開けず。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知らず。五十にいた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、日々にいまだ能せざる事をよくす。この故に、學問の長進する事も、知識の明達なる事も、長生せざれば得がたし。こゝを以て養生の術を行ひ、いかにもして天年をたもち、五十歳をこえ、成るべきほどは、彌長生して六十以上の壽域に登るべし。古人長生の術ある事をいへり。又人の命は我にあり天にあらすともいへれば、此術に志だにふかくば、長生をたもつ事、人力を以ていか

風前の燈一
法苑珠林
に、命は風
中の燈の如
し

にもなし得べき理あり。うたがふべからず。只氣あらくして、慾を恣にしてこらへず、慎なき人は、長生を得べからず。

一 およそ人の身は、弱くもろくしてあだなる事、風前の燈のさえやすきが如し。あやふきかな。つねに慎みて身をたもつべし。況んや内外より身をせむる敵多きをや。先飲食の欲、好色の欲、睡臥の欲、或は怒悲憂を以て身をせむ。是等は皆我が身の内よりおこりて、身をせむる欲なれば内敵なり。中について、飲食好色は内欲より外敵を引き入る。尤恐るべし。風寒暑濕は身の外より入りて我を攻むる物なれば、外敵なり。人の身は金石に非ず、やぶれやすし。況や内外に大敵をうくる事かくの如くにして、内の慎、外の防なくしては、多くの敵にかちがたし。至りてあやふきかな。此の故に人々長命をたもちがたし。用心きびしくして、常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、必ずせめ亡されて身を失ふ。内外の敵にかちて身をたもつも、其の術を知りて能くふせぐによれり。生れつきたる氣つよけれど、術を知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、敵にかちがたきが如し。内敵にかつには、心つよくして忍の字を用ふべし。忍

忍の字を禁
じて云々一
風寒暑濕等
の外敵に對
しては忍び
怖へて久し
く之に當る
ごとき事を
爲すべから
す
莠一音イ
ウ、稷に似
て世のらざ
る一種の穢
草

はこらふるなり。飲食好色などの欲は、心つよくこらへて恣にすべからず。心よわくしては内欲にかちがたし。内欲にかつ事は猛將の敵をとりひしぐが如くすべし。是内敵にかつ兵法なり。外敵にかつには、畏の字を用ひて早くふせぐべし。たとへば城中にこもり、四面に敵をうけて、ゆだなく敵をふせぎ、城をかたく保つが如くなるべし。風寒暑濕にあはば、恐れて早くふせぎ退くべし。忍の字を禁じて、外邪をこらへて久しくあたるべからず。古語に、風を防ぐ事箭を防ぐが如くすといへり。四氣の内風寒尤おそるべし。久しく風寒にあたるべからず。凡是外敵をふせぐ兵法なり。内敵にかつには、けなけにして強かつべし。外敵をふせぐは、おそれて早くしりぞくべし。けなけなるは悪しし。

一生を養ふ道は元氣を保つを本とす。元氣をたもつ道二あり。まづ元氣を害する物を去り、又元氣を養ふべし。元氣を害する物は内慾と外邪となり。すでに元氣を害するものを去らば、飲食動靜に心を用ひて元氣を養ふべし。たとへば田をつくるが如し。まづ苗を害する莠を去りて、後苗に水をそそぎ、肥をして養ふ。養生も亦かくの如し。先害を去りて後よく養ふべし。例へば悪を去りて善を行ふが如くなるべし。氣をそこ

ひが事一僻
事、理にた
がひたる事

邵堯夫一名
は雍、康節
と諡す、宋
の河南の
人、その學
を百源學派
と稱す
三才一天地
人をいふ、
才は裁にて
萬物を制裁

なふ事なくして、養ふ事を多くす。是養生の要なり。つとめ行ふべし。
一 およそ人の樂むべき事三あり。一には、身に道を行ひ、ひが事なくして善を樂むにあ
り。二には、身に病なくして快く樂むにあり。三には、命ながくして久しく樂むにあ
り。富貴にしても、此の三の樂なければ眞の樂なし。故に富貴は此の三樂の内にあ
らず。もし心に善を樂まず、又養生の道知らずして身に病多く、其のはては短命な
る人は、此の三樂を得ず。人となりて此の三樂を得る計なくんばあるべからず。此
の三樂なくんば、いかなる大富貴をきはむとも益なかるべし。

一 天地のよはひは、邵堯夫の説に、十二萬九千六百年を一元とし、今の世はすでに其の
半に過ぎたりとなん。前に六萬年あり、後に六萬年あり。人は萬物の靈なり、天地と
ならび立ちて三才と稱すれども、人の命は百年にもみたず、天地の命長きにくらぶる
に、千分の一にもたらず。天長く地久しきを思ひ、人の命のみじかきをおもへば、ひ
とり愴然としてなんだ下れり。かゝるみじかき命を持ちながら、養生の道を行はずし
て、みじかき天年を彌みじかくするは何ぞや。人の命は至りて重し。道にそむきて短
くすべからず。

する義、易
繫辭に、天
道あり地道
あり、三才
を兼ねて之
を兩にす、
故に六なり
まめやかに
一忠實に

ことわざ一
事業、仕事

稚日女尊一
日本紀に稚
日女尊坐二
于齋服殿一

一 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、臥す事を好み、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、身を動かさざれば、元氣めぐらず、食氣とゞこほり
て病おこる。殊に臥す事を好み、ねぶり多きを忌む。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。ねぶり臥すべからず。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、夕はおそく寝ね、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、禮樂をまなび、弓を射、馬にのり、武藝をならひて、身をうごかさずべし。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
居て氣鬱滞しやすく、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、おや、しうと、夫によくつかへてやしなひ、織縫績紡、食品をよく調ふるを以て
職分として、子をよく育て、つねに安坐すべからず。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織らせたまひ、其御妹稚日女尊も、齋機殿にましま
して、神の御服をおらせ給ふ事、日本紀に見えたれば、今の婦女も皆かゝる女のわざ

而織_ニ神之御服_一也。と見ゆ。天照皇大神の御妹となすは舊事紀の説なれど古事記によれば其不當なること論なし。齋機殿_一神に捧ぐる御服を織りたまふ所なるが故に潔齋して穢を避く。故に齋機殿といふ器用あれども一才あれ

をつとむべき事にこそ侍れ。四民ともに家業をよくつとむるは、皆是養生の道なり。つとむべき事をつとめず、久しく安坐し、ねぶり臥す事をこのむ、是大に養生に害あり。かくの如くなれば、病おほくして短命なり。戒むべし。

一人の身のわざ多し。其の事をつとむるみちを術と云ふ。萬のわざ、つとめならふべき術あり。其術を知らざれば其事をなしがたし。其内、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なりといへども、其術をならはざればつくりがたし。況んや人の身は天地とならんで三才とす。かく貴き身を養ひ、いのちをたもつて長生するは、至りて大事なり。其術なくんばあるべからず。其術をまなばず、其事をならはざしては、などかなし得んや。然るにいやしき小藝には、必ず師をもとの教をうけて其術をならふ。いかんとなれば、其の器用あれども其の術をまなばずしては、なしがたければなり。人の身はいたりて貴く、是をやしなひてたもつは、至りて大なる術なるを、師なく教なく、學ばず習はず、これを養ふ術を知らず、わが心の慾にまかせば、豈其道を得て、生れつきたる天年をよくたもたんや。故に生を

どもそくばくの若干のと大凡にいふ語、こゝは一かどの、中々の、など云ふ程の意。習ひ得ば己その如き人に就きて習ひ得ばいけるばかりを一新古今集巻七俊恵法師、歎きつゝ今年も暮れぬ露の命生ける

養生の術をたもたんと思はば、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。其術を知れる人ありて習ひ得ば、千金にも替へがたし。天地父母よりうけたるおもしき身をもちて、これをたもつ道を知らず、みだりに身をもちて、大病をうけ、身を失ひ、世をみじかくする事、いたりて愚なるかな。天地父母に對し大不孝と云ふべし。其上病なく命ながくしてこそ、人となれる樂多かるべけれ。病多く命みじかくしては、大富貴をきはめても用なし。貧賤にして命ながきにおとれり。わが郷里の年若き人を見るに、養生の術をしらず、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筆す。如此にては、たとひ百年のよはひをたもつとも、樂なくして苦多し、長生も益なし。いけるばかりを思出にすともいひがたし。

一或人の曰、養生の術、隠居せし老人、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勤めていとまなく、身閑ならざる者は、養生成りがた

ばかりを思
出にして
もはら一專
ら
流水は云々
一子華子に
流水の腐ら
ざるは其
逝くを以て
の故なり、
戸樞の蠹ま
ざるは其の
運ぐるを以
ての故なり
とあり
常あり變あ
り一常は平
時にして變
は事變ある

かるべし。かゝる人、もし養生の術をもはら行はば、其身やはらかに、其わざゆるやかにして、事の用にたつべからずと云ふ。是養生の術を知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、心を静にし身をうごかすをよしとす。身を安閑にするは、かへつて元氣と、こほりふさがりて病を生ず。たとへば流水はくさらず、戸樞は朽ちざるが如し。是うごく者は長久なり、うごかざる物はかへつて命みじかし。是を以て四民ともに事をよくつとむべし。安逸なるべからず。是すなはち養生の術なり。

一或人うたがひて曰、養生をこのむ人は、ひとへにわが身をおもんじて命をたもつを專にす。されども君子は義におもしとす。故に義にあたりては身を捨て命を惜まず、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重じて、少なる髪膚まで毀ひ傷らざらんとせば、大節にのぞんで命ををしみ、義をうしなふべしと云ふ。答へて曰、およその事、常あり變あり。常に居ては常を行ひ、變にのぞみては變を行ふ。其の時にあたりて義にしたがふべし。無事の時身をおもんじて命をたもつは、常に居るの道なり。大節にのぞんで命を捨ててかへりみざるは、變にをるの義なり。

時なり

大節一大きな節義、孝經の孔安國の註に、君となりて恵、父となりて慈、臣となりて忠、子となりて順、この四者は人の大節なり云々、こゝは忠孝の如き大節義を全くする時に臨んでの意なり古人睡慾を

なり。常にをるの道と、變に居るの義と、同じからざることをわきまへば、此うたがひ無かるべし。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著、冬はかさねぎするが如し。一時を常として一偏にかはるべからず。殊に常の時身を養ひて堅固に保たずんば、大節にのぞんで、強く戦をはけみて命を捨つる事、身よわくしては成りがたかるべし。故に常の時よく氣を養はば、變にのぞんで勇あるべし。

一いにしへの人三慾を忍ぶ事をいへり。三慾とは、飲食の欲、色の欲、睡の欲なり。飲食を節にし、色慾をつましみ、睡をすくなくするは、皆慾をこらふるなり。飲食色慾をつましむ事は人知れり。只睡の慾をこらへて、寝ぬる事をすくなくするが、養生の道なる事は、人しらず。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。夜ふけて臥しねぶるはよし、晝いぬるは尤害あり。宵に早く寝ぬれば、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寝ぬれば、食慾と、こほりて元氣をそこなふ。古人睡慾を以て、飲食色慾にならべて三慾とする事、むべなるかな。おこ

以て云々一
古人とは尹
真人を指
す、其の言
に、三慾は
食慾色慾睡
慾なり、三
慾の中食慾
を根と爲す
云々
無用の言を
省き一養生
訣に、言語
を省きて以
て氣を養ふ

たりてねぶりを好めば、くせになりて睡多くしてこらへがたし。ねぶりのこらへがたき事も、また飲食色慾に同じ。初は強くこらへざれば防ぎがたし。つとめて睡をすくなくし、ならひて慣れぬれば、おのづから睡すくなし。ならひて睡をすくなくすべし。一言語をつくしみて、無用の言をばふき、言をすくなくすべし。多く言語すれば、必ず氣へりて、又氣のほる。甚だ元氣をそこなふ。言語をつくしむも、亦徳をやしなひ、身をやしなふ道なり。

一古語曰、莫大之禍は起于須臾不忍。須臾とはしばしの間を云ふ。大なる禍は、しばしの間欲をこらへざるよりおこる。酒食色慾など、しばしの間少しの欲をこらへずして、大病となり、一生の災となる。一盃の酒、半椀の食をこらへずして、病となる事あり。欲をほしい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、盛になりて大なる禍となるが如し。古語曰、犯時微若秋毫、成病重泰山のごとし。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、慎まざるべけんや。常に右の二語を心にかけて忘るべからず。

天のなせる
禍一書經太
甲篇に、天
の作せる孽
は猶遠くべ
し、自ら作
せる孽は道
る可らず
白樂天一唐
代の詩人、
名は居易、
樂天は其
字、香山居
士と號す、
白氏長慶集
七十五卷あ
り、夙に我
が邦に傳來
して愛賞せ
られたり

一養生の道なければ、生れつき強く、若くさかななる人も、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、みづからなせる禍なり。天年とはいひがたし。つよき人は強きをたのみて慎まざる故に、よわき人より却つて早く死す。又體氣よわく飲食すくなく、常に病多くして短命ならんと思ふ人、かへつて長生する人多し。是よわきをおそれて慎むによれり。この故に、命の長短は身の強弱によらず、慎と不慎とによれり。白樂天が語に、福と禍とは、慎むと慎まざるにありといへるが如し。一世に富貴財祿をむさほりて、人にへつらひ、佛神にいのり求むる人多し。されども其しるしなし。無病長生を求めて、養生をつくしむ、身をたもたんとする人は稀なり。富貴財祿は外にあり、求めても天命なければ得がたし。無病長生は我にあり、もとむれば得やすし。得がたき事を求めて、得やすき事を求めざるはなんぞや、愚なるかな。たとひ財祿を求め得ても、多病にして短命なれば用なし。一陰陽の氣天にあつて流行して滞らざれば、四時よく行はれ、百物よく生る。偏にして滞れば、流行の道ふさがり、冬あたまかに、夏さむく、大風大雨の變ありて、凶害をなせり。人身にあつても亦しかり。氣血よく流行して滞らざれば、氣つよくして病な

心に主ある
 一宋の眞西
 山の言に、
 人は其心を
 静定して主
 宰と做すを
 要す
 杜牧一唐代
 の詩人にし
 て杜甫に對
 し小杜と稱
 せらる
 聖人は云々
 一素間に出
 づ、聖人は
 已病を治せ

し。氣血流行せざれば病となる。其の氣上に滞れば頭疼眩暈となり、中に滞れば、心腹痛となり、痞滿となり、下に滞れば腰痛脚氣となり、淋疝痔漏となる。此の故によ
 く生を養ふ人は、つとめて元氣の滯なからしむ。
 一養生に志あらん人は、心に常に主あるべし。主あれば思慮して是非をわきまへ、忿
 をおさへ、慾をふさぎて、あやまりすくなし。心に主なければ、思慮なくして、忿と
 慾をこらへず、恚にしてあやまり多し。
 一萬の事、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。初にこらふれば必ず後のよろこびとなる。灸治をしてあ
 つきをこらふれば、後に病なきが如し。杜牧が詩に、忍過事堪喜といへるは、欲
 をこらへずまして後はよろこびとなるなり。
 一聖人は未病を治すとは、病いまだおこらざる時、かねて慎めば病なく、もし飲食色慾
 などの内慾をこらへず、風寒暑濕の外邪をふさがざれば、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。内慾と外邪をつま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、久しく苦むは病のならひなり。病をうくれれば、

すして未病
 を治し、已
 亂を治めず
 して未亂を
 治む云々

孫真人一孫
 思邈をい
 ふ、唐の華
 原の人、老

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、飲みたき物を飲まずして、身をくるしめ、心をいたましむ。
 病なき時、かねて養生よくすれば、病おこらずして、目に見えぬ大なるさいはひとな
 る。孫子が曰、よく兵を用ふる者は、赫々の功なし。いふ意は、兵を用ふる上手は、あ
 らはれたるてがらなし。いかなとなれば、兵のおこらぬさきに戦はずして勝てばなり。
 又曰古之善勝者勝於易勝者也。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ひて、病のいまだおこらざる時、勝ちやすき慾に勝てば病お
 こらず。良將の戦はずして、勝ちやすきに勝つが如し。是上策なり。是未病を治す
 るの道なり。
 一養生の道は、恚なるを戒とし、慎を専とす。恚なるとは、慾にまかせてつましまざ
 るなり。慎は是恚なるのうらなり。つましむは畏を以て本とす。畏るゝとは大事に
 するを云ふ。俗のことわざに、用心は臆病にせよと云ふがごとし。孫真人も、養生は
 畏るゝを以て本とすといへり。これ養生の要なり。養生の道においては、けなげなる
 はあしく、おそれつましむ事、つねにちひさき一つばしを渡るが如くなるべし。畏

莊を善くし
陰陽醫藥に
通達せり、
千金方はそ
の著

寡慾—孟子
に、心を養
ふは寡慾よ
り善きはな
し
王昭素—宋
初の人なり
宋史に太祖
の弟時王昭
素超季を召
して經書の
要義を説か

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
いまゝにする故に、病おこりやすし。すべて病は故なくてむなしくは起らず。必ず慎
まざるよりおこる。殊に老年は身よわし。尤おそれざれば、老若ともに多病にして、
天年をたもちがたし。

一人の身をたもつには、養生の道をたのむべし。針灸と藥力とをたのむべからず。人の
身には口腹耳目の欲ありて、身をせむるもの多し。古人のをしへに、養生のいたれる
法あり。孟子にいはゆる寡慾これなり。宋の王昭素も、身を養ふ事は慾を寡くす
るにしくはなしと云へり。省心録にも、多慾則傷生といへり。およそ人のやまひは
皆わが身の慾をほしいまゝにして、つましむざるよりおこる。養生の士は、つねにこ
れを戒とすべし。
一氣は一體の内にあまねく行きわたるべし。むねの中一所にあつむべからず。いか
り、かなしみ、うれひ、思ひあれば胸中一所に氣とゞこほりて集る。七情の過ぎて滯
るは、病の生ずる基なり。
一俗人は慾をほしいまゝにして禮我にそむき、氣を養はずして天年をたもたず。理氣二

しめしこと
見ゆ、この
の語も太祖
に答へたる
ものなり
理氣—心を
氣とし、性
を心の中に
備れる理と
す、朱子の
學説

ながら失へり。仙術の士は養氣に偏にして道理を好まず、故に禮我をすてつとめず。
陋儒は理に偏にして氣を養はず。修養の道を知らずして天年をたもたず。此の三はと
もに君子の行ふ道にあらず。

養生訓卷第二

○總論下

一凡^{およそ}朝^{あさ}は早^{はや}くおきて、手と面^{かほ}を洗^{あら}ひ、髪^{かみ}をゆひ、事^{こと}をつとめ、食^{しよくこ}後^ごにはまづ腹^{はら}を多く
 下^{おろ}し、食^{しょく}氣^きをめぐらすべし。また京門^{けいもん}のあたりを、手^ての食^{しょく}指^{しゆ}のかたはらにて、す
 ぢかひにしばく撫^なづべし。腰^{こし}をなで下^{おろ}して後^ご、下^{しも}にて静^{しづ}かにうつべし。あらくすべ
 からず。もし食^{しょく}氣^き滯^{とほ}らば、面^{おもて}を仰^{あふ}ぎて三四度^{しよくど}食^{しょく}毒^{どく}の氣^きを吐^はくべし。朝^{あさ}夕^{ゆふ}の食^{しょく}後^ごに、久
 しく安^{あん}坐^ざすべからず、必^{かなら}ずねぶり臥^ふすべからず。久^くしく坐^ざし、睡^{ねぶ}り臥^ふせば、氣^きふさが
 りて病^{びやう}となり、久^くしきを、つめば命^{いのち}みじかし。食^{しょく}後^ごに毎^{まい}度^ど歩^ふ行^{ぎやう}する事^{こと}、三^{さん}百^{ひやく}歩^ふすべし。
 をりく五六町^ご歩^ふ行^{ぎやう}するは、尤^{もつこも}よし。

一家^{いっか}に居^いて、時^{とき}々^々わが體^{たい}力^{りき}の辛^{しん}苦^くせざる程^{ほど}の勞^{らう}動^{どう}をなすべし。吾^わが起^た居^いのいたづかはし
 きをくるしまず、室^{むろ}中^{ちゆう}の事^{こと}奴^ぬ婢^びをつかはすして、しばくみづから起^たちて、我^わが身^みを

京門一肛門

いたづかはし
しき一煩は

しき、骨の折るゝ

華佗一字は元化、漢の沛國譙の人にて養生の術を曉り百歳なほ壯容あり、時人以て仙となしき、其言に曰く、人體は勞動を得んと欲す、但し極

運用すべし。わが身を動用すれば、おもひのままにして、速に事調ひ、下部をつかふの心を勞せず。是清心省事の益あり。かくの如くにして、常に身を勞動すれば、氣血めぐり、食氣とゞこほらず。是養生の要術なり。身をつねに休め怠るべからず。我に相應せる事をつとめて、手足を働すべし。時に動き、時に靜なれば、氣めぐりて滯らず。靜に過ぐればふさがる。動に過ぐれば疲る。動にも靜にも、久しかるべからず。一華佗が言に、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。呂氏春秋曰、流水不腐、戶樞不蠹、動也。形氣亦然。いふ意は、流水は腐らず、たまり水はくさる。から戸のぢくの下のくるゝは蝨くはず。此二のものは、つねに動く故わざはひなし。人の身も亦かくの如し。一所に久しく安坐してうごかざれば、飲食とゞこほり、血氣めぐらずして病を生ず。食後に臥すと、晝臥すと、尤禁すべし。夜も飲食の消化せざる内に早く臥せば、氣をふさぎ病を生ず。是養生の道において尤いむべし。

めしむべからざるのみ動搖すれば則ち穀氣銷するを得て血脈流通し、病生ずることを得ずと千金方一孫思邈の著に係る醫書乗燭の比一火ともし頃

一 千金方曰、養生の道、久行、久坐、久臥、久視ることなかれ。
一 酒食の氣いまだ消化せざる内に、臥して睡れば、必ず酒食とゞこほり、氣ふさがりて病となる。いましむべし。晝は必ず臥すべからず。大に元氣を損ふ。もし大につかれたらば、うしろに憑りかゝりてねぶるべし。もし臥さば、かたはらに人をおきて少しねぶるべし。久しくねぶらば、人に呼びさまさしむべし。
一 日長き時も晝臥すべからず。日永き故、夜に入りて、人により、もし體力疲れて、早くねぶることなうれへば、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、必ず睡るべからず、ねぶれば甚害あり。久しく臥すべからず、乗燭の比、おきて坐すべし。かくのごとくすれば、夜間體に力ありて、ねぶる早く生ぜず。もし日入の時より臥さざるは尤よし。
一 養生の道は、たのむを戒む。わが身のつよきをたのみ、若きをたのみ、病の少しゆるをたのむ、是皆わざはひの本なり。刃の鋭きをたのんで、かたき物を切れば刃折る。氣のつよきをたのんで、みだりに氣をつかへば氣へる。脾胃のつよきをたのんで、飲

爰に人あり
云々一莊子
に曰く、今
此に人あり
隋侯の珠を
以て千仞の
雀を彈たば
世之を笑は
ん、是何ぞ
や、用ふる
所重くして
求むる所輕
ければなり
芳醞一醞は
精釀したる
酒、美酒

一爰に人ありて、寶玉を以てつぶてとし雀をうたば、愚なりとて人必ずわらはん。至りておもき物を捨てて、至りてかろき物を得んとすればなり。人の身は至りておもし。然るに、至りてかろき小なる欲をむさほりて身をそこなふは、輕重を知らずといふべし。寶玉を以て雀をうつがごとし。

一心は樂むべし、苦むべからず。身は勞すべし、やすめ過すべからず。凡わが身を愛し過すべからず。美味を食ひ過し、芳醞を飲み過し、色をこのみ、身を安逸にしておこたり臥す事を好む、皆是わが身を愛し過す故に、かへつてわが身の害となる。又無病の人、補藥を妄に多くのんで病となるも、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。

一一時の慾をこらへずして病を生じ、百年の身をあやまる、愚なるかな。長命をたもちて、安樂ならん事を願はば、慾をほしまゝにすべからず。慾をこらふるは長命の基なり。慾を恣にするは短命の基なり。恣なると忍ぶとは、是壽と夭との分るる所なり。

一易に曰、思患豫防之。いふ意は、後の患をおもひ、かねて其のわざはひを防ぐべし。

論語にも云
云一衛靈公
篇に出づ

論語にも、人遠き慮なければ必ず近き憂ありとのたまへり。是皆初に慎んで、終をたもつての意なり。

一人慾を恣にして樂めば、其樂いまだ盡さざる内に、はやくうれひ生ず。酒食色慾をほしまゝにして樂む内に、はやく祟をなして、苦生ずるの類なり。

一人毎日晝夜の間、元氣を養ふ事と、元氣をそこなふ事との二の多少をくらべ見るべし。衆人は、一日の内、氣を養ふ事は常にすくなく、氣をそこなふ事は常に多し。養生の道は、元氣を養ふ事のみにて、元氣をそこなふ事なかるべし。もし養ふ事はすくなく、

そこなふ事多く、日々つもりて久しければ、元氣へりて病生じ死にいたる。この故に、衆人は病多くして短命なり。かぎりある元氣をもちて、かぎりなき慾をほしまゝにするは危し。

一古語曰、日慎一日、壽終無殃。言は、一日々々をあらためて、朝より夕迄、毎日つゝしめば、身にあやまちなく、身をそこなひやぶる事なくして、壽くして天年終るまでわざはひなしとなり。是身をたもつ要道なり。一飲食色慾をほしまゝにして、其はじめ、少しの間我心に快き事は、後に必ず身をそ

萬の事云々
善誘文曰
く、一時意
に快き事は
過ぐれば必
ず身を傷ふ

こなひ、長きわざはひとなる。後にわざはひ無からん事を求めば、初わが心に快からん事をこのむべからず。萬の事、はじめ快くすれば、必ず後の禍となる。初つとめてこらふれば、必ず後の樂となる。

一養生の道、多くいふ事を用ひず。只飲食をすくなくし、病をたすくる物を食はず、色慾をつくしみ、精氣ををしみ、怒、哀、憂、思を過さず、心を平らかにして氣を和け、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、又時々身を動かし、歩行し、時ならずしてねぶり臥す事なく、食氣をめぐらすべし。是養生の要なり。

一飲食は身を養ひ、ねぶり臥すは氣を養ふ。しかれども、飲食節に過ぐれば脾胃をそこなふ。ねぶり臥す事時ならざれば元氣をそこなふ。此二は、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、つとに起きよはに寝ねて、晝いねず、常にわざをとめて怠らず、ねぶり臥す事をすくなくして神氣をいさぎよくし、飲食をすくなくして腹中を清虚にす。かくのごとくなれば、元氣よくめぐり、ふさがらずして病生ぜず。發生の氣其養を得て、血氣おのづからさかんにして病なし。是寢食の二の節に當れるは、また養生の要なり。

知者の樂
論語雍也篇
に、知者は
水を樂み仁
者は山を樂
む、知者は
動き仁者は
靜なり、知
者は樂み仁
者は壽なり
山中の人云
云一福壽全
書にも、深
山幽谷の人
高年の者多
し嗜慾少き

一貧賤なる人も、道を樂んで日をわたらば、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。いはんや一とせを過ぐる間、四の時をりくの樂、日々にきはまりなきをや。如此にして年を多くかさねば、其樂長久にして、其しるしは、壽かるべし。知者の樂、仁者の壽は、わが輩及びがたしといへども、樂より壽にいたれる次序は、相似たるなるべし。

一心を平かにし、氣を和かにし、言をすくなくし、しづかにす。是徳を養ひ、身をやしなふ、其道一なり。多言なると、心さわがしく氣あらきとは、徳をそこなひ、身をそこなふ、其害一なり。

一山中の人は、多くはいのちながし。古書にも、山氣は壽多しと云ひ、又寒氣は、壽しともいへり。山中は寒くして、人身の元氣をとちかためて、内に保ちてもらさず、故に命ながし。暖なる地は、元氣もれて内にたもつ事すくなくして、命みじかし。又山中の人は、人のまじはりすくなく、しづかにして元氣をへらさず、萬ともしく、不自由なる故、おのづから慾すくなくし、殊に魚類まれにして、肉に飽かず。是山中の人命ながき故なり。市中にありて、人に多くまじはり事しければ、氣へる。海邊の人、

が故也と、南谿の北窓瑣談其他にも屢散見せり、漢法醫家の通説なるべし。古法帖一古碑などに存する古人の手蹟を石摺となしたる折本。月花をめで一月花を愛賞し。沖和一中和と通じ用ひたる也、おだやかにし

魚肉をつねに多くくらふゆゑ、病おほくして、命みじかし。市中に居り、海邊に居ても、慾をすくなくし、肉食をすくなくせば、害なかるべし。一ひとり家に居て、閑に日を送り、古書をよみ、古人の詩歌を吟じ、香をたき、古法帖を遊び、山水をのぞみ、月花をめで、草木を愛し、四時の好景を遊び、酒を微酔に飲み、園菜を煮るも、皆是心を樂ましめ、氣を養ふ助なり。貧賤の人も、此の樂つねに得やすし。もし能くこの樂を知らば、富貴にして樂を知らざる人にまさるべし。一古語に、忍は身の寶なりといへり。忍べば殃なし。忍ばざれば殃あり。忍ぶはこらふるなり。恣ならざるを云ふ。忿と慾とはしのぶべし、およそ養生の道は忿慾をこらふるにあり。忍の一字守るべし。武王銘曰、忍之須臾、全汝軀。書曰、必有忍其乃有濟。古語云、莫大之過起於須臾、不忍。是忍の一字は、身を養ひ、徳を養ふ道なり。一胃の氣とは、元氣の別名なり、沖和の氣なり。病甚しくしても、胃の氣ある人は生く、胃の氣なきは死す。胃の氣の脈とは、長からず短からず、遅ならず數ならず、大ならず、手に應ずる事、中和にしてうるはし。此脈名づけて言ひがたし。ひとり心に得べし。元氣衰へざる無病の人の脈かくの如し。是古人の説なり。養生の人、つねに此脈

て宜しきを
得たるをい
ふ

庖丁一割烹
者の名也、
車莊子養生
主篇に出づ
理に隨ひて
行へば一程
子の言に、
理に順へば
則ち裕に、
欲に従へば
惟れ危し
氣むすぼれ
て一自然に
氣の鬱結す
るをいふ

あらん事をねがふべし。養生なく、氣へりたる人は、わかしくしても此脈ともし。是病人なり。病脈のみ有りて、胃の氣の脈なき人は死す。又目に精神ある人は壽し。精神なき人は天し。病人をみるにも此の術を用ふべし。一養生の術、莊子が所謂、庖丁が牛を解きしが如くなるべし。牛の骨節のつがひは間あり、刀の刃はうすし。うすき刃を以て、ひろき骨節の間に入れ、刃の働くに餘地ありてさはらず。こゝを以て、十九年牛を解きしに、刀新に研ぎたてたるが如しとなん。人の世に居る、心ゆたけくして、物とあらそはず、理に隨ひて行へば、世にさはりなくして、天地ひろし。かくの如くなる人は命長し。一人に對して、喜び樂み甚しければ、氣ひらけ過ぎてへる。我ひとり居て、憂ひ悲み多ければ、氣むすぼれてふさがる。へるとふさがるとは元氣の害なり。一心を靜にしてさわがしくせず、ゆるやかにして迫らず、氣を和かにしてあらくせず、言をすくなくして聲を高くせず、高くわらはず、つねに心をよるこぼしめて、みだりにいからず、悲をすくなくし。かへらざる事を悔まず、過あらば一たびは我身をせめて、二度悔まず、只天命をやすんじてうれへず、是心氣をやしなふ道なり。養生の

津液一唾液
をいふ、このこと千金
方にいへり

導引一按摩
揉療治

士、かくの如くなるべし。

一津液は一身のうるほひなり。化して精血となる。草木に精液なければ枯る。大せつ物なり。津液は臟腑より口中に出づ。をしみて吐くべからず。殊に遠くつばき吐くべからず。氣へる。

一津液をばのむべし、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。水飲津液すでに滞りて、痰となりて内にありては、再び津液とはならず。痰内にあれば、氣をふさぎてかへつて害あり。此の理を知らざる人、痰を吐かずしてのむは、ひが事なり。痰を吐く時、氣をもらすべからず。酒多く飲めば痰を生じ、氣を上せ津液をへらす。

一何事も、あまり善くせんとして急げば、必ずあしくなる。病を治するも亦しかり。病あれば醫をえらばず、みだりに醫を求め藥を服し、又鍼灸をみだりに用ひ、たまりをなす事多し。導引按摩も亦しかり。わが病に常否をしらで、妄に治を求むべからず。湯治も亦しかり。病に應ずると、應ぜざるをえらばず、みだりに湯治して、病をまし死にいたる。およそ藥治鍼灸導引按摩湯治、此六の事、其病と其治との常否をよくえら

んで用ふべし。其の常否を知らで、みだりに用ふれば、あやまりて禍をなす事多し。是よくせんとして、かへつて悪しくするなり。

一凡よき事あしき事、皆ならひよりおこる。養生の慎つとめも亦しかり。つとめ行ひておこたらざるも、慾をつみしころふる事も、つとめて習へば、後にはよき事になれて、常となりて苦しからず。又慎まずして、あしき事になれ習ひ、癖となりては、慎みつとめんとすれども、苦みてこらへがたし。

一萬の事、皆わが力をはかるべし。力の及ばざるを、強ひて其わざをなせば、氣へりて病を生ず。分外をつとむべからず。

一わかき時より老にいたるまで、元氣を惜むべし。年わかき康健なる時より、はやく養ふべし。つよきを頼みて、元氣を用ひ過すべからず。わかき時元氣ををしまずして、老いて衰へ、身よわくなりて、初て保養するは、たとへば財多く富める時、おごりて財をつひやし、貧窮になりて財乏しき故、初て儉約を行ふが如し。行はざるにまされども、おそくして其しるし少し。

一氣を養ふに、畜の字を用ふべし。老子此意をいへり。畜はをしむなり。元氣ををしむ

老子云々

老子第五十
九に、人を
治め天に事
ふるは齋に
如くは莫
し、註に、
齋は餘り有
りて盡く用
ひざる意也

彭祖一古の
長壽者、列
仙傳に、殷
大夫なり、
姓は錢名は
鏗（中略）
夏を歴て殷
の末に至る

て費さざるなり。たとへば吝嗇なる人の、財多く餘あれども、をしみて人にあたへざるが如くなるべし。氣ををしめば、元氣へらずして長命なり。
一養生の要は、自欺くことをいまして、よく忍ぶにあり。自欺くとは、わが心に既にあしきと知れる事を、きはらずしてするを云ふ。あしきと知りてするは、悪をきらふ事眞實ならず。是自欺くなり。欺くときは眞實ならざるなり。食の一事を以ていはば、多く食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。是自欺くなり。其餘事も、皆これを以て知るべし。

一世の人を多く見るに、生れつきて短命なる形相ある人は稀なり。長壽を生れつきたる人も、養生の術を知らで行はざれば、生れつきたる天年をたもたず。たとへば、彭祖といへど、刀にてのどぶえを斷たば、なか死なざるべきや。今の人の、欲を恣にして生をそこなふは、たとへば自のどぶえを斷つが如し。のどぶえを斷ちて死ぬると、養生せず欲を恣にして死ぬると、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、必ず命みじかくして、天年を保たず。是自害するなり。

八百餘歳

砒霜一砒石の俗稱也、砒素と硫黄と鐵とより成りて形土塊の如く極めて激しき毒あり

一凡の事、十分によからんことを求むれば、わが心のわづらひとなりて樂なし。禍も是より起る。又人の我に十分によからん事を求めて、人の足らざるを怒り咎れば、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足りぬ。十分によからん事を好むべからず。是皆わが氣を養ふ工夫なり。

一或人の曰、養生の道、飲食、色慾をつましむの類、われ皆しれり。然れども、つましみがたく、恣になりやすき故、養生なりがたしと云ふ。我思ふに、是未だ養生の術をよく知らざるなり。よく知れば、なか養生の道を行はざるべき。水に入れば、溺れて死ぬ。火に入れば、やけて死ぬ。砒霜をくらへば、毒にあてられて死ぬる事をば、たれもよく知れる故、水火に入り砒霜をくらひて死ぬる人なし。多慾のよく生をやぶる事、刀を以て自害するに同じき理を知れば、なか慾を忍ばざるべき。すべて其理を明かに知らざる事は、迷ひ易くあやまり易し。人のあやまりて禍となれる事は、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、灸をして身の病を去る事を知れる故、身に火をつけ、熱く痛めるをこらへて、多きをもちとはす。是灸の

わが身に益ある事をよく知れる故なり。不仁にして人をそこなひくるしむれば、天のせめ人のとがめありて、必ず我身のわざはひとなる事は、其理明なれども、愚者は知らず。あやふき事を行ひ、わざはひをもとむるは、不知よりおこる。盗は只たからをむさほりて、身のとがにおちいる事を知らざるが如し。養生の術をよく知れれば、なごか慾にしたがひて、慎ますやは有るべき。

一 聖人や、もすれば樂を説き給ふ。わが愚を以て、聖心おしはかり難しといへども、樂は是人のうまれつきたる天地の生理なり。樂まら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、樂を失ふべからず。樂を失はざるは養生の本なり。

一 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。如此なれば長生す。是長生の術なり。此術を信じ用ひば、此術の貴ぶべき事、あだかも萬金を得たるよりも、重かるべし。

一 萬の事、十分に満ちて、其上にくはへがたきは、うれひの本なり。古人の曰、酒は微酔に飲み、花は半開に見る。此言むべなるかな。酒十分に飲めばやぶらる。少し飲ん

聖人や、もすれば云々
一 禮の樂記に、君子は其の道を得るを樂み、小人は其の欲を得るを樂む、道を以て欲を制すれば、則ち樂んで亂れず、欲を以

で不足なるは、樂みて後のうれひなし。花十分に開けば、盛過ぎて精神なく、やがて散りやすし。花のいまだ開かざるが盛なり、と古人いへり。
一 一時の浮氣を恣にすれば、一生の持病となり、或は即時に命あやふき事あり。莫大の禍は、しばしの間こらへざるに起る。おそるべし。
一 養生の道は中を守るべし。中を守るとは過不及なきを云ふ。食物はうるゑを助くるまでにてやむべし。過ぎて恣なるべからず。是中を守るなり。物ごとにかくの如くなるべし。

一心はつねに従容と靜かにせはしからず、和平なるべし。言語は殊に靜かにしてすくな

くし、無用の事いふべからず。是尤氣を養ふ良法なり。
一人の身は、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、動き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。
一もし大風雨と雷甚しくば、天の威をおそれて、夜といへども必ず起き、衣服をあらためて坐すべし、臥すべからず。

て道を忘るれば、則ち惑うて樂まず
古人の曰、胡廬山の言、邵堯夫の詩、明の洪自成の菜根譚等に見ゆ
言語は殊に云々、養生訣に曰く、言語を省きて以て氣を養ふ

薄暮一薄は
迫るなり、
暮れ方にな
ること

素問一黄帝
素問をいふ
名を黄帝に
托して作れ
る醫書なり
唐藝文志に
王水の注二
十四卷釋文
一卷と見え
たり、明の
胡文渙にも
素問心得二
卷あり
難經一十卷
あり、之に
素問、靈樞、
金匱要略、

一客となつて、晝より他席にあらば、薄暮より前に歸るべし。夜まで語れば、主客ともに勞す。久しく滯座すべからず。

一素問に、怒れば氣上る、喜べば氣絀まる、悲めば氣消ゆ、恐るれば氣めぐらず、寒ければ氣閉づ、暑ければ氣泄る、驚けば氣亂る、勞すれば氣へる、思へば氣結るといへり。百病は皆氣より生ず。病とは氣やむなり。故に養生の道は氣を調ふるにあり。調ふるは氣を和け平かにするなり。凡氣を養ふの道は、氣をへらさざると、ふさがざるにあり。氣を和け平かにすれば、此二のうれひなし。

一臍下三寸を丹田と云ふ。腎間の動氣こゝにあり。難經に、臍下腎間動氣者、人之生命也。十二經の根本なりといへり。是人身の命根のある所なり。養氣の術、つねに腰を正しく据ゑ、眞氣を丹田にをさめ集め、呼吸をしづめてあらくせず、事にあたつては、胸中より微氣をしぼく口に吐き出して、胸中に氣をあつめずして、丹田に氣をあつむべし。如此すれば、氣のほらず、胸さわがずして、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、如此すべし。もし止む事を得ずして、人と是非を論ずとも、怒氣にやぶられず、浮氣ならずして、あやまりなし。

甲乙經を加
へて醫書五
經といへり
十二經一經
は經絡の

經、心、脾、
胃、大腸、
肺、肝、膽、
三焦、心包、
腎、膀胱、
小腸を十二
經といふ
比丘一僧侶
易の戒一易
の山下有澤
損に出づ
いはば一換
言すれば
つもり一積
り、欲多き

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。凡技術を行ふ者、殊に武人は、此の法を知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、皆眞氣を臍下にをさむる法なり。是主靜の工夫、術者の秘訣なり。

一七情は喜怒哀樂愛惡慾なり。醫家にては、喜怒哀憂思悲恐驚と云ふ。又六慾あり。耳目口鼻身意の慾なり。七情の内、怒と慾との二、尤徳をやぶり生をそこなふ。忿を懲し慾を空ぐは易の戒なり。忿は陽に屬す、火のもゆるが如し。人の心を亂し、元氣をそこなふは忿なり、おさへて忍ぶべし。慾は陰に屬す、水の深きが如し。人の心を

おほらし、元氣をへらすは慾なり、思ひてふさぐべし。一養生の要訣一あり。要訣とは、かんえうなる口傳なり。養生に志あらん人は、是を知りて守るべし。其の要訣は、少の一字なり。少とは、萬の事皆すくなくして、多しせざるを云ふ。すべてつゞまやかに、いはば慾をすくなくするを云ふ。慾とは、耳目口體のむさほりこのむを云ふ。酒食をこのみ、好色をこのむの類なり。およそ慾多きのつもりは、身をそこなひ命を失ふ。慾をすくなくすれば、身をやしなひ命をのぶ。慾

極はの義
養生の十二
少一千金方
に、善く生
を攝するも
のは常に思
ふ少くし念
を少くし怒
を少くし事
を少くし語
を少くし笑
を少くし愁
を少くし樂
を少くし喜
を少くし怒
を少くし好
を少くし惡
を少くす、
此の十二少
を行ふは養

をすくなくするに、その目錄十二あり。十二少と名づく。必ず是を守るべし。食を少くし、飲みものを少くし、五味の偏を少くし、色慾を少くし、言語を少くし、事を少くし、怒を少くし、憂を少くし、悲を少くし、思を少くし、臥す事を少くすべし。かやうに事ごとに少くすれば、元氣へらず、脾胃損ぜず。是壽をたもつのだなり。十二にかぎらず、何事も身のわざと欲とを少くすべし。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、命みじかし。物ごとに數多く、はゞ廣く用ふべからず。數すくなく、はゞせばきがよし。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。

一内慾をすくなくし、外邪をふせぎ、身を時々勞動し、ねぶりをすくなくす。此の四は養生の主要なり。

一氣を和平にし、あらくすべからず。靜かにして、妄に動すべからず。ゆるやかにして急なるべからず。言語をすくなくして、氣をうごかさすべからず。つねに氣を臍の下にをさめて、胸にのほらしむべからず。是氣を養ふ法なり。

生の都契なり
孫思邈一孫
真人と同一
じ、既出

修養の五宜
一遵生八牋
に出づ

一古人は詠歌舞蹈して血脈を養ふ。詠歌はうたふなり。舞蹈は手のまひ足のふむなり。皆心を和け、身をうごかし、氣をめぐらし、體をやしなふ養生の道なり。今導引按摩して氣をめぐらすがごとし。

一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。

一攝生の七養あり、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、怒をおさへて肝氣を養ふ。六には、飲食を節にして胃氣を養ふ。七には、思慮を少くして心氣を養ふ。是壽親養老書に出でたり。

一孫真人が曰、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。齒はしばしばたくくに宜し。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靜かなるなり。

一久しく行き、久しく坐し、久しく立ち、久しく臥し、久しく語るべからず。是勞動ひさしければ氣へる。又安逸ひさしければ氣ふさがる。氣へるとふさがるとは、ともに

養生の四要
一養生訣に
出づ

身の害となる。

一養生の四要は、暴怒を去り、思慮をすくなくし、言語をすくなくし、嗜慾をすくなくすべし。

一病源集に、唐椿が曰、四損は、遠くつばきすれば氣を損ず。多く睡れば神を損ず。多く汗すれば血を損ず。疾く行けば筋を損ず。

一老人は、つよく痰を去る薬を用ふべからず。痰をことごとく去らんとすれば元氣へる。是古人の説なり。

人の天地云
云一攝生調
氣篇に、人
の氣中に在
るは魚の水
中に遊ぶが
如し、魚の

一呼吸は、人の鼻よりつねに出入る息なり。呼は出づる息なり。内氣を吐くなり。吸は入る息なり。外氣を吸ふなり。呼吸は人の生氣なり、呼吸なければ死す。人の腹中の氣は、天地の氣と同じくして、内外相通ず。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、臟腑にありて舊くけがる。天地の氣は新しくして清し。時々鼻より外氣を多く吸入るべし。吸入るところの氣、腹中に多くなまりたるとき、口中より少しづつづかに吐き出すべし。あらく早く吐き出すべからず。是ふ

腹中に水出
入すること
を得ざれば
即ち死し、
人の腹中に
氣出入する
ことを得ざ
れば亦死
す、其の理
一なり云
云、此段今
日の所謂腹
式呼吸
丹田一臍の
下一寸許の
處、黃庭經
に、丹田の
中精氣微な
り

るくけがれたる氣を吐き出して、新しき清き氣を吸入るなり。新とふるきとかふるなり。是を行ふ時、身を正しく仰ぎ、足をのべ臥し、目をふさぎ、手をにぎりかため、兩足の間去ること五寸、兩臂と體との間も、相去ることおのく五寸なるべし。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。

一千金方に、常に鼻より清氣を引入れ、口より濁氣を吐出す。入る事多く、出す事すくなくす。出す時は、口をほそく開きて、少し吐くべし。

一常の呼吸のいきは、ゆるやかにして、深く丹田に入るべし、急なるべからず。

一調息の法、呼吸をととのへ靜にすれば、息やうやく微なり。彌久しければ、後は鼻中に全く氣息なきが如し。只臍の上より、微息往來する事をおほゆ。如此すれば神氣定まる。是氣を養ふ術なり。呼吸は一身の氣の出入する道路なり、あらくすべからず。

一養生の術、まづ心法をよくつゝし守らざれば行はれがたし。心を靜にして、さわがしからず、いかりをおさへ、慾をすくなくして、つねに楽しんでうれへず。是養生の術にて、心を守る道なり。心法を守らざれば養生の術行はれず。故に心を養ひ身を養ふ

三更十二時也。更とは一夜を五分していふ稱にて、初更は午後八時、五更は午前四時に當る

金瘡—金創

の工夫二なし、一術なり。
一夜書を讀み人とかたるに、三更をかぎりとするべし。一夜を五更にわかつに、三更は國俗の時鼓の四半過、九の間なるべし。深更までねぶらざれば、精神しづまらず。
一外境いさぎよければ、中心も亦是にふれて清くなる。外より内を養ふ理あり。故に居室は常に塵埃をはらひ、前庭も家僕に命じて日々いさぎよく掃はしむべし。みづからも時々机上の埃をはらひ、庭に下りて帚をとりて塵をはらふべし。心をきよくし、身をうごかす、皆養生の助なり。

一天地の理、陽は一陰は二なり。水は多く火は少し。水はかわきがたく火は消えやすし。人は陽類にて少く、禽獸蟲魚は陰類にて多し。此の故に、陽はすくなく、陰は多きこと、自然の理なり。すくなきは貴く、多きはいやし。君子は陽類にて少く、小人は陰類にて多し。易道は陽を善として貴び、陰を惡としていやし。君子を貴び、小人をいやしむ。水は陰類なり。暑月はへるべくして、ますく多く生ず。寒月は増すべくして、かへつて涸れてすくなし。春夏は陽氣盛なる故に水多く生ず。秋冬は陽氣衰ふる故水すくなし。血はへれども死なず。氣多くへれば忽死す。吐血金瘡産後など、

なるべし、刃物の傷をいふ

地黃—玄參 科に屬する 草にて根を 藥用とす 知母—連 母、水參と も稱し百合 科に屬す 黃柏—苦藥 ないふ、き はだの事 烏附—烏頭 (ウツ)の誤 なるべし、 トリカブト の根塊にし て激毒あり

陰血大に失する者は、血を補へば、陽氣いよく盡きて死す。氣を補へば、生命をたもちて、血も自生ず。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く、陰つねに多くしていやし。故に陽を貴びてさかんにすべし。陰をいやしみて抑ふべし。元氣生々すれば、眞陰も亦生ず。陽盛なれば陰自長ず。陽氣を補へば陰血自生ず。もし陰不足を補はんとて、地黃、知母、黃柏等、苦寒の藥を久しく服すれば、元陽をそこなひ、胃氣衰へて、血を滋生せずして、陰血も亦消えぬ。又陽不足を補はんとて、烏附等の毒藥を用ふれば、邪火を助けて、陽氣も亦亡ぶ。是は陽を補ふにはあらず。丹溪が陽有餘陰不足論は、何の經に本づけるや、其本據を見ず。もし、丹溪一人の私言ならば、無稽の言信じ難し。易道の、陽を貴び陰を賤むの理にそむけり。もし陰陽の分數を以て、其の多少をいはば、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與するは何ぞや。凡識見なければ、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、悉くには信じ難

寐醉劑として用ひらる
 丹溪一元代の名醫、朱震亨字は彦修
 東垣一姓は李名は杲、字は明之、元代の名醫、其の著脾胃論著名なり、是に温補の法といへるは補中益氣湯の方をいへり
 李中梓一明代の名醫、微論、藥性解、内經知要等の著あり

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ふ。丹溪が法に従ひ、補陰に專なれば、脾胃をやぶり、元氣をそこなはん。只東垣が脾胃を調理する温補の法、醫中の王道なるべし。明の醫の作れる軒岐救生論、類經等の書に、丹溪を甚誹れり。其説頗る理あり。然れども、是亦一偏に僻して、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、李中梓が説は頗平正にちかし。

養生訓 卷第三

○飲食上

一人の身は、元氣を天地にうけて生ずれども、飲食の養なければ、元氣うゑて命をたもちがたし。元氣は生命の本なり。飲食は生命の養なり。此の故に、飲食の養は人生日用專一の補にて、半日も缺きがたし。然れども、飲食は人の大欲にして、口腹の好む所なり。其好めるにまかせて恣にすれば、節に過ぎて、必ず脾胃をやぶり、諸病を生じ、命を失ふ。五臓の初めて生ずるは、腎を以て本とす。生じて後は、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。

五臓一原本五臓に作る、心、肝、腎、肺、脾、をいふ
 飲食を節にして一程子の言に、言を慎みて以て其徳を養ひ、飲食を節にして以

て其體を養
 禍は口より
 一傳支の口
 銘に見ゆ
 論語鄉黨篇
 一同篇に、
 食は精を厭
 はず、膾は
 細を厭はず
 云々
 餽一音フ
 ン、一たび
 蒸し熟した
 る米の上に
 更に水を沃
 ぎて再び蒸
 したるもの
 釘貯食の
 義なれど、

一人生日々飲食せざる事なし、常につゞしみて慾をこらへざれば、過ぎ易くして病を
 生ず。古人、禍は口より出で、病は口より入るといへり。口の出し入れ常に慎むべし。
 一論語鄉黨篇に記せし聖人の飲食の法、是養生の要なり。聖人の疾を慎み給ふ事かくの
 如し。法とすべし。
 一飯はよく熟して、中心まで和かなるべし。こはく粘きを忌む。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。
 一飯を炊ぐに法多し。たきほしは壯實なる人に宜し。餽は、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し。殊に早稻は氣を動かす、病人に忌む。晚稻は性
 かろくしてよし。
 一凡の食淡薄なる物を好むべし。肥濃油膩のもの多く食ふべからず。生冷堅硬なる物を
 禁すべし。あつ物只一によろし。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。生肉をつゞけて食ふべからず、滯り

こころには副
 食物の義に
 用ひたり

病を畏るゝ
 には云々一
 俗諺に、用
 心は臆病に
 せよといふ
 も此の意な
 り
 五味辛、
 酸、鹹、苦、

やすし。羹に肉あらば、釘には肉なきが宜し。
 一飲食、飢渴をやめんためなれば、飢渴だにやみなば、其上にむさほらず、恣にすべか
 らず。飲食の欲を恣にする人は、義理をわする。是を口腹の人と云ふ。いやしむべ
 し。食過ぎたりとて、薬を用ひて消化すれば、胃氣薬力のつよきにうたれて、生發の
 和氣をそこなふ。をしむべし。食飲する時、思案しこらへて節にすべし。心に好み、口
 に快き物にあはば、先心に戒めて、節に過ぎ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、欲にかちがたし。欲にかつには剛を以てすべし。病を畏るゝに
 は怯がるべし。つたなきとは臆病なるをいへり。
 一珍美の食に對すとも、八九分にてやむべし。十分に飽き満つるは後の禍なり。少しの
 間欲をこらふれば後の禍なし。少し飲みくひて味のよきを知れば、多く飲みくひて飽
 き満ちたるに其樂同じく、且後の災なし。萬の事十分に至れば、必ずわざはひとな
 る。飲食尤満意を忌むべし。又初に慎めば、必ず後の禍なし。
 一五味偏勝とは、一味を多く食ひ過すを云ふ。甘き物多ければ、腹はりいたむ。辛き物
 過ぐれば、氣上りて氣へり、瘡を生じ、眼あしむ。鹹き物多ければ、血かわき、のん

甘なり、千金方に、五味偏多なるを欲せずといへり、ここにいふところと同じ

どかわき、湯水多く飲めば、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、氣ちままる。五味をそなへて、少しづつ食へば、病生ぜず。諸肉も諸菜も、同じ物をつゞけて食すれば、滯りて害あり。

一食は身をやしなふ物なり。身を養ふ物を以て、かへつて身をそこなふべからず。故に、凡食物は、性よくして身をやしなふに益ある物を、つねにえらんで食ふべし。益なくして損ある物、味よしとても食ふべからず。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。

後段一飯の後に食するものをいふ

一飯はよく人をやしなひ、又よく人を害す、故に飯はことに多食すべからず。常に食して宜しき分量を定むべし。飯を多くくらへば、脾胃をやぶり、元氣をふさぐ。他の食の過ぎたるより、飯の過ぎたるは、消化しがたくして、大に害あり。客となりて、あるじ心を用ひてまうけたる品味を、箸を下さざれば、主人の盛意を空しくするも快からずと思はば、飯を常の時より半減して、釘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、又魚鳥などの釘數品多くくらへば、必ずやぶらる。飯後に、又茶菓子とて、饅餌などくらひ、或は後段とて、麪類

委しくは伊勢貞丈の秋草に見ゆ分限以外の食、即ちきまりたる食事以外のもの孟子のたまへる云々一孟子告子章句上に、飲食の人は則ち人之を賤む、其小を養つて以つて大を失ふが爲めなりとあるか

など食すれば、飽満して氣をふさぎ、食にやぶらる。是常の分量に過ぐればなり。茶菓子後段は、分限の食なり。少し食して可なり、過すべからず。もし食後に小食せんとおもはば、かねて飯を減すべし。一飲食の人は、人これをいやしむ。其小を養つて大をわするゝがためなりと、孟子のたまへるごとく、口腹の慾にひかれて、道理をわすれ、只飲み食ひ飽き満たん事をこのみて、腹はり痛み、病となり、酒に酔ひて亂に及ぶは、むけにいやしむべし。一夜食する人は、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、消化して後臥すべし。消化せざる内に早くふせば、病となる。夜食せざる人も、晩食の後早く臥すべからず。早く臥せば、食氣とゞこほり病となる。凡夜は身をうごかす時にあらず。飲食の養を用ひず、少しうゑても害なし。もしやむ事を得ずして夜食すとも、早くして少しきに宜し。夜酒は飲むべからず。若飲むとも、早くして少しのむべし。一俗のことばに、食をひかへ過せば、養たらずして瘦せ衰ふと云ふ。是養生不知人の言なり。欲多きは人のうまれつきなれば、ひかへ過すと思ふが、よき程なるべし。

食は晩餐の後また飯を食ふなり

一すける物にあひ、飢ゑたる時にあたり、味すぐれて珍美なる食にあひ、其品おほく前につらなるとも、よきほどのかぎりの外はかたく慎みて、其養にすぐすべからず。

一飲み食ふものにむかへば、むさほりの心すくみて、多きにすぐる事をおほえざるは、つねの人のならひなり。酒食茶湯ともに、よきほどと思ふよりも、ひかへて七八分にて、猶も不足と思ふ時、早く止むべし。飲食して後には、必ず十分に満つるものなり。食する時十分と思へば、必ずあき満ちて、分に過ぎて病となる。

一酒食を過し、たまりをなすに、酒食を消すつよき薬を用ひざれば、酒食を消化しがたし。たとへば、敵わが領内に亂入し、あだをなして城郭を攻破らんとす、こなたよりも強兵を出して防戦せしめ、我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、是わが腹中を以て、敵身方の戰場とするなり。飲食する所の酒食敵となりて、わが腹中をせめやぶるのみならず、吾が用ふる所のつよき薬も、皆病を攻むれば元氣もへる。敵兵も身方の兵も、わが腹中に入亂れ戦つて、元氣を損じやぶる事甚し。敵をわが領内に引入れて戦はんより、外にふせぎて、内に入れざらんにはしかじ。酒食を過さずしてひかへば、敵とはなるべからず。つよき薬を用ひて、わが腹

食する時五思あり。一は、此食の來る所を思ひやるべし。幼くしては父の養をうけ、れ著者の創說、文苑英華、慶州食堂記に、廣厦に處りては宜しく、樂居露寢の者を念ふべく、兼味を食ひては宜しく、餽口飢塵の者を念ふべく、夏清涼なる時は宜しく日に曝されて耕す者を念ふべ

中を敵身方の合戰場とするは、胃の氣をそこなひてうらめし。

一食する時五思あり。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。是を思ひて忘るべからず。或は君父ならずして、兄弟親族他人の養をうくる事あり。是亦其食の來る所を思ひて、其めぐみ忘るべからず。農工商の我力にはむ者も、其國恩を思ふべし。二には、此食もと農夫勤勞して作り出せし苦みを思ひやるべし。わするべからず。みづから耕さず、安樂にて居ながら、其養をうくる、其樂を樂むべし。三には、我才德行義なく、君を助け民を治むる功なくして、此美味の養をうくる事幸甚し。四には、世に我より貧しき人多し。糟糠の食にも餉く事なし。或はうるて死する者あり。われは嘉穀をあくまで食ひ、飢餓の憂なし。是大事なる幸にあらずや。五には、上古の時を思ふべし。上古には五穀なくして、草木の實と根葉を食して飢をまぬかる。其後五穀出來ても、いまだ火食をしらず、釜甑なくして煮食せず。生にて嚼み食はば味なく、腸胃をそこなふべし。今白飯をやはらかに煮て、ほしいまゝに食し、又、あつものあり、釘ありて、朝夕食に飽けり。且酒醴ありて、心を樂ましめ、氣血を助く。されば朝夕食すること、此五思の内、一二なりと

く、冬温煖なる時は宜しく卒業衣なきものを念ふべしとあるに聊か似たり
 僧家の五觀一釋氏要覽に、一には工の多少を計り、彼の來處を量る、二には己の行の全缺應供を付る、三には防心して過貪等を離るるを宗と爲す、四には

も、かはるる思ひめぐらして、忘るべからず。然らば、日々に樂も亦其の中に在るべし。是愚が臆説なり。妄にここに記す。僧家には食時の五觀あり、是に同じからず。一夕食は朝食より滞りやすく、消化しがたし。晩食は少きがよし。かろく淡き物をくらふべし。晩食に訂の數多きは宜しからず。訂多く食ふべからず。魚鳥などの味の濃くあぶら有りて重き物、夕食にあしし。菜類も、薯蕷、胡蘿蔔、菘菜、芋根、蕪姑などの如き、滞りやすく、氣をふさぐ物、晩食に多く食ふべからず。食はざるは尤よし。一飯のすえり、魚のあざれ、肉のやぶれたる、色のあしき物、臭のあしき物、にえばなをうしなへる物くらはす。朝夕の食時にあらずんば、くらふべからず。又早くしてはまだ熱せず、或ははまだ生ぜざる物、根を掘りとりて、芽だちをくらふの類、又時過ぎてさかりを失へる物、皆時ならざる物なり。くらふべからず。是論語にのする所、聖人の食し給はざる物なり。聖人身を慎み給ふ養生の一事なり。法とすべし。又肉は多けれども、飯の氣に勝たしめずといへり。肉を多く食ふべからず。食は飯を本とす。何の食も飯より多かるべからず。

一 飲食の内、飯は飽かざれば飢を助けず。あつものは飯を和せんためなり。肉はあかず

正しく良藥を事として、形苦を療するが爲め、五には、道業を成さん爲めの故に、應に此の食を受くべし
 論語にのする所一同書郷黨篇に、時ならざるは食はず又肉は云々一論語郷黨篇に出づ
 元氣穀肉に勝てば壽し

しても不足なし。少し食つて食をすくめ、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。然れ共多かるべからず。

一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。元氣穀肉に勝てば壽し。穀肉元氣に勝てば夭し。又古人の言に、穀は肉にかつべし、肉は穀に勝たしむべからず、といへり。

一 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。節に過ぐべからず。心よわきは慾に勝ちがたし。心つよくして慾にかつべし。

一 交友と同じく食する時、美饌にむかへば食ひ過ぎやすし。飲食十分に満足するは、禍の基なり。花は半開に見、酒は微醉に飲むといへるが如くすべし。興に乗じて戒を忘るべからず。慾を恣にすれば禍となる。樂の極まれるは悲の基なり。

一 一切の宿疾を發する物をば記し置きて、くらふべからず。宿疾とは持病なり。即時に害ある物あり、時をへて害ある物あり。即時に傷なしとて食ふべからず。一 傷食の病あらば飲食をたつべし。或は食をつねの半減じ、三分の二減すべし。傷食

一楊泉物理論に出づ
 花は半開に見云々一洪自成菜根譚に、花は半開に看、酒は微醉に飲む、此の中ただ佳趣あり、若し爛漫醜陶に至らば便ち惡境と成らん
 點心一もと早晨の小食をいへる語なれども、轉じて菓子

の時はやく温湯うんたうに浴すべし。魚鳥の肉、魚鳥のひしほ、生菜油膩なまなゆにの物、ねばき物、こはき物、もち、だんご、つくり菓子、生菓子なまがしなど食ふべからず。
 一朝食てうしやくいまだ消化せずんば、晝食すべからず。點心てんしんなど食ふべからず。晝食いまだ消化せずんば、夜食すべからず。前夜の夜食猶滯なほじこほらば、翌朝食しやくすべからず。或は半減なかけんじ、酒肉をたつべし。凡そ傷食しやうしやくを治する事、飲食をせざるにしくはなし。飲食を絶たてば、輕症くすりは薬を用ひずして癒ゆ。養生の道しらぬ人、殊に婦人は智なくして、食滯しよくたの病にも、早く食をすくむる故、病おもくなる。ねばき米湯こめゆなど、殊に害となる。みだりにすくむべからず。病症により、殊に食傷しよくしやうの病人は、一兩日食せずしても害なし。邪氣じやくきとごこほりて、腹みつる故なり。
 一煮過にすぎして飢にえはなを失へる物と、いまだ煮熟にじゆくせざる物くらふべからず。魚を煮るに、煮えざるはあしし。煮過にすぎして飢にえはなを失へるは、味なくつかへやすし。よき程の節せつあり。魚を蒸むしたるは、久しく蒸むしても飢にえはなを失はず。魚をにるに、水多きは味なし。此の事李笠翁りふせうが閑情かんじやう寓寄うきにいへり。
 一聖人其醬あへしほを得ざれば食ひ給はず。是養生の道なり。醬あへしほとはひしほにあらす、其物にく

飢一飢は論語郷黨篇の註に、烹調生熟の節なりとあり
 聖人云々一論語の註に肉を食ふに醬を用ふひしほ一俗にいふ鹽辛なり、魚醬、肉醬
 李笠翁一清初の人、名漁、笠翁は其號なり、其著芥子園畫傳、傳奇十種最著は、閑情寓

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、山椒さんせうなど、各其食物に宜しき加へ物あり。これを加ふるは、其毒を制するなり。只其味のそなはりてよからん事をこのむにあらす。
 一飲食の欲は朝夕てうせきにおこる故、貧賤なる人もあやまり多し。況や富貴の人は、美味多き故やぶられやすし、殊に慎つしむべし。中年以後元氣へりて、男女の色欲しきよくはやうやく衰ふれども、飲食の欲はやまず。老人は脾氣ひきよわし、故に飲食にやぶられやすし。老人のにはかに病をうけて死するは、多くは食傷しよくしやうなり。つゝしむべし。
 一諸の食物、皆あたらしき生氣しやうきある物をくらふべし。ふるくして臭かあしく、色あぢはひも味もかはりたる物、皆氣をふさぎて滯じこほりやすし。くらふべからず。
 一すける物は、脾胃ひゐのこのむ所なれば、補おぎなひとなる。李笠翁も、本性はなはだ甚すける物は藥くすりにあつべしといへり。尤此理あり。されど、すけるままに多食すれば、必ずやぶられ、好まざる物を少し食ふにおとる。好む物を少し食はば益あるべし。
 一清き物、かうばしき物、もろく和やはらかなる物、味あぢはひかるき物、性よき物、此五の物をこのんで食ふべし。益ありて損なし。是に反はんする物食ふべからず。此事もろこしの書にも

寄に、本性酷だ好める物は以つて薬に當つべしと見ゆ
鼓一味噌

見えたり。

一衰病虚弱の人は、つねに魚鳥の肉を味よくして、少しづつ食ふべし。參茸の補にまされり。性よき生魚を烹炙よくすべし。鹽つけて一兩日過ぎたる、尤よし。久しければ味よからず、且滞りやすし。生魚の肉、鼓につけたるを炙り煮て食ふもよし。夏月は久しくたもたず。

一脾虚の人は、生魚をあぶりて食するに宜し。煮たるよりつかへず。小魚は煮て食するに宜し。大なる生魚はあぶりて食ひ、或は煎酒を熱くして、生薑わさびなど加へ、浸し食すれば害なし。

一大魚は小魚より油多くつかへやすし。脾虚の人は多食すべからず。薄く切りて食へばつかへず。大なる鯉、鮒、大に切り、或は全身を煮たるは、氣をふさぐ、うすく切るべし。蘿蔔、胡蘿蔔、南瓜、菘根なども、大に厚く切りて煮たるは、つかへやすし。薄く切りて煮るべし。

一生魚味をよく調べて食すれば、生氣ある故、早く消化しやすくしてつかへず。煮過し、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。滞りや

南瓜一ぼう
ぶらは唐茹
子、かぼち
や

鱧一しほ
から

すし。此理を知らず、生魚より鹽藏をよしとすべからず。

一甚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。鱧殊につかへやすし、痰を生ず。

一さし身鱠は人により斟酌すべし。酢過ぎたるを忌む。虚冷の人はあたまめ食ふべし。鮓は老人病人食ふべからず。消化しがたし。殊に未熟の時、又熟し過ぎて日をへたる、食ふべからず。えびの鮮毒あり。うなぎの鮮消化しがたし、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。

一諸獸の肉は、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。烏賊、章魚など多く食ふべからず。消化しがたし。雞子、鴨子、丸ながら煮たるは氣をふさぐ。ふはふはと俗の稱するはよし。肉も菜も大に切りたる物、又丸ながら煮たるは、皆氣をふさぎて、つかへやすし。

一生魚あざらけきに、鹽を淡くつけ、日にほし、一兩日過ぎて少しあぶり、うすく切りて酒にひたし食ふ。脾に妨なし。久しきは滞りやすし。一味噌、性和にして腸胃を補ふ。たまりと醬油は、味噌より生ずるとなり。泄瀉する人

鶏子鴨子一
鶏の卵、鴨
の卵
あざらけき
一新鮮なる

醸醋一二字
共に酢(す)
なり

枸杞一葉は
むくげに似
て小さく枝
に刺多し
五加一灌木
にして、枸
杞などと同
じく垣に植
う
菟一苗はけ
いとりの如
く、秋穂を

に宜しからず。酢は多く食ふべからず、脾胃に宜しからず。然れども、積聚ある人は少し食してよし。醸醋を多く食ふべからず。

一脾胃虚して生菜を忌む人は、乾菜を煮食ふべし。冬月蘿蔔をうすく切りて、生ながら日に乾す。蓮根、牛蒡、蓼、うどの根、いづれもうすく切りて煮てほす。椎茸、松露、石茸も、乾したるよし。松茸、鹽漬よし。壺盧切りて鹽に一夜つけ、おしをかけ置きて、ほしたるがよし。瓠畜もよし。白芋の莖、熱湯をかけ日にほす。是皆虚人の食するに宜し。枸杞、五加、菟、菊、蘿摩、鼓子花葉など、わか葉をむし、煮てほしたるをあつ物とし、味噌にてあへ物とす。菊花は生にてほす。皆虚人に宜し。老葉はこはし。海菜は冷性なり、老人虚人に宜しからず。昆布多く食へば氣をふさぐ。

一食物の氣味、わが心になはざる物は養とならず、かへつて害となる。たとひ我がためにむづかしく拵へたる食なりとも、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。わざととりのへて出来たる物を、くらはざるも快からずとて食ふはあしし。前に使令する家僕などにあたへて食はしむれば、我が食せずしても快し。他人の

饗席にありても、心になはざる物、くらはべからず。又味、心になへりとして、多く食ふは尤あしし。

一凡飲食をひかへこらふる事、久しき間にあらず、飲食する時、須臾の間欲を忍ぶにあり。又分量は多きにあらず、飯は只二三口、釘は只一二片、少しの欲をこらへて食せざれば害なし。酒も亦しかり。多飲の人、少しこらへて酔ひ過ぎざれば害なし。

一脾胃のこのむときらふ物を知りて、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。あたまかなる物、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、にえば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、是皆脾胃の好む物なり。是脾胃の養となる、くらはべし。

一脾胃のきらふ物は、生しき物、冷なる物、こはき物、ねばる物、けがらはしく清からざる物、くさき物、煮ていまだ熱せざる物、煮過して飢を失へる物、煮て久しくなるもの、菓のいまだ熱せざる物、ふるくして正味を失へる物、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なり。是をくらはば脾胃を損ず、食ふべ

して細かき
黄白の花を
開く草
蘿摩一乳草
とも書く、
かゞいもに
同じ
むづかしく
拵へたるも
の一念入れ
に苦勞して
こしらへた
るもの
五味の偏な
らざる物
辛、酸、鹹、
苦、甘を五
味といふ、
偏はかたよ
るなり、中
を失ひて過

ぎたるをい

ふ
天花粉一か
らすうりの
根を粉末に
して水飛し
たるもの、
汗もなどの
撒布薬とし
ても用ふ
案一ひぢか
けの類、脇
息

からず。

一酒食を過し、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食ひて、しばしば泄瀉すれば、必ず胃氣へる。久しくかさなりては、元氣衰へて短命なり。つゝしむべし。

一鹽と酢と辛き物と、此三味を多く食ふべからず。此三味を多く食ひ、渴きて湯を多くめば、濕を生じ脾をやぶる。湯、茶、羹、多く飲むべからず。右の三味を食つて、大にかわかば、葛の粉か天花粉を、熱湯にたてゝ呑んで、渴をとゞむべし。多く湯をのむ事をやめんがためなり。葛などのねば湯は氣をふさぐ。

一酒食の後酔飽せば、天を仰ぎて酒食の氣を吐くべし。手を以て面及び腹腰をなで、食氣をめぐらすべし。

一わかき人は、食後に弓を射、鎗、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、少 勞動すべし。案によりかまり、一處に久しく安坐すべからず。氣血を滞らしめ、飲食消化しがたし。

一脾胃虛弱の人、老人などは、饘、糜、饅頭などの類、堅くして冷えたる物くらふべから

ず。消化しがたし。つくりたる菓子、生菓子の類、くらふ事斟酌すべし。折により人によりて、甚害あり。晩食の後殊に忌むべし。

一古人、寒月朝ごとに、性平和なる藥酒を少しのむべし、立春以後はやむべしといへり。人により宜しかるべし。燒酒にて醸したる藥酒は用ふべからず。

一肉は一盃を食し、菓は一顆を食しても、味を知る事は、肉十盃を食し菓百顆を食したると同じ。多く食ひて胃をやぶらんより、少し食ひて其味を知り、身に害なきがまされり。

一水は清く甘きを好むべし。清からざると、味あしきとは用ふべからず。郷土の水の味によつて、人の性かはる理なれば、水は尤えらぶべし。又惡水のもり入りたる水、飲むべからず。藥と茶を煎ずる水、尤よきをえらぶべし。

一天よりすぐに下る雨水は性よし、毒なし。器にうけて、藥と茶を煎ずるによし。雪水は尤よし。屋漏水大毒あり、たまり水は飲むべからず。たまり水の、地を漏り來る水も、のむべからず。井のあたりに、汚濁のたまり水あらしむべからず。地をもち通りて井に入る、甚だ忌むべし。

古人云々一
三冬には毎
早宜しく藥
酒一二杯を
服し、立春
には則止む
べし、百病
生ぜず、と
李笠翁の閑
情寓寄にい
へり
屋漏水一達
生録に、屋
漏水は大に
毒あり、誤

りて食へば必ず熱疾を生ず
半沸の湯云云一達生録に、熱湯は須らく百沸過すべし、若し半沸のもの之を食へば脹を病む
頓死一にはかに死ぬこと

一湯は熱きをさまして、よき比の時飲むはよし。半沸の湯を飲めば腹はる。
一食すくなければ、脾胃の中に空處ありて、元氣めぐりやすく、食消化しやすくして、飲食する物、皆身の養となる。是を以て、病すくなくして身つよくなる。もし食多くして、腹中にみつれば、元氣のめぐるべき道をふさぎ、すき間なくして、食消せず。是を以て、飲みくふ物、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、もだえて死す。是食過ぎて腹にみち、氣ふさがりてめぐらざる故なり。食後に病おこり、或は頓死するは、此故なり。凡大酒大食する人は、必ず短命なり。早く止むべし。かへすく、老人は腸胃よわき故に、飲食にやぶれやすし、多く飲食すべからず。おそるべし。
一およそ人の食後に俄にわづらひて死ぬるは、多くは飲食の過ぎて飽満し、氣をふさげばなり。初まづ生薑に鹽を少し加へて煎じ、多く飲ましめて、多く吐かしむべし。其後食滞を消し、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

其治應ぜず
一其療法病に相應せず

四時老幼とも云々一
壽養叢書に凡、人飲食は四時を論ずること無く常に温煖を欲す、夏月には、伏陰内に在り、煖なること尤も宜し
牙杖一楊枝

人多くはあやまつて卒中風とす。其治應ぜず。
一うゑて食し、かわきて飲むに、飢渴にまかせて、一時に多く飲食すれば、飽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、滞りて害となる。よく消化した後、飲食を好む時、飲み食ふべし。如此すれば、飲食皆養となる。
一四時、老幼ともに、あたゝかなる物くらふべし。殊に夏月は伏陰内にあり。わかしく盛なる人も、あたゝかなる物くらふべし。生冷を食すべからず。滞りやすく、泄瀉しやすし。冷水多く飲むべからず。
一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、秋必ず瘧痢を病む。凡病は故なくしておこらず。かねてつゝしむべし。
一食後に、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。牙杖にてすす事を用ひず、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、中下の茶を用ふべし。是東坡が説なり。
一人他郷に行きて、水土かはりて、水土に服せず、わづらふ事あり。先豆腐を食すれば、

東坡—宋の蘇軾、詩文を能くし唐宋八家の一に入れり、赤壁賦最も有名なり
時珍—李時珍

脾胃調ひやすし。是時珍か食物本草の注に見えたり。

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

一 朝早く、粥を温にやはらかにして食べば、腸胃をやしなひ、身をあたため、津液を生ず。寒月尤よし。是張來が説なり。

一 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、血液をかわかす。

一 朝夕飯を食するごとに、初一碗は、羹ばかり食して釘を食せざれば、飯の正味をよく知りて、飯の味よし。後に五味の釘を食して、氣を養ふべし。初より釘をまじへ食へば、飯の正味を失ふ。後に釘を食へば、釘多からずして足りやすし。是身を養ふによろしくて、又貧に處るによろし。魚鳥菜蔬の釘を多く食はずして、飯の味のおき事を知るべし。菜肉多く食へば、飯のよき味は知らず。貧民は釘肉ともしくして、飯と羹

晚食云々—朱子の言に晚食は須らく減少すべし、肉ならざるは更に宜し
飯後に力わざすべからず—壽養叢書に、食飽ける時は速歩し、馬を走らし、高

ばかり食ふ故に、飯の味よく、食滯の害なし。

一 外にのぞんで、食滯の痰ふさがらば、少し消導の藥をのむべし。夜臥して、痰のんどにふさがるは、おそるべし。

一日短き時、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。

一 晩食は、朝食より少くすべし。釘肉も少きに宜し。

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

一 我が家にては、飲食の節慎みやすし。他の饗席にありては、烹調生熟の節、我が心にかなはず。釘品多く過ぎやすし。客となりては、殊に飲食の節つましむべし。

一 飯後に、力わざをすべからず。急に道を行くべからず。又馬を馳せ、高きにのほり、險路に上るべからず。

きに登り險
を陟ること
を得ず、恐
らくは氣滿
ちて激し、
臟腑を傷ふ
ことを致さ
ん

養生訓卷第四

○飲食下

東坡曰云々
一達生録
見えたり、
爵はさかづ
きなり、一
爵は爵に一
盃の意なり

一東坡曰、早晚の飲食、一爵一肉に過ぎず。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、是を以てつぐ。一に曰、分を安んじて以て福を養ふ。二に曰、胃を寛くして以て氣を養ふ。三に曰、費をはぶきて以て財を養ふ。東坡が此法、儉約養生のため、ともにしかるべし。

一朝夕一釘を用ふべし。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、二用ふるは、本汁もし心に叶はずば、二の汁を用ひさせん爲なり。常には無用の物なり。唐の高侍郎と云ひし人、兄弟あつものと肉を二にせず、朝夕一品のみ用ふ。晩食には、只葡萄酒をくらふ。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、二なが

即ち食する
—そのまゝ
食する

郷黨篇—論
語の篇の名

ら則とすべし。

一 松茸、竹筍、豆腐など、味すぐれたる野菜は、只一種煮て食すべし。他物と兩種合せ煮れば味おとる。李笠翁が閑情偶寄にかくいへり。味あしければ腸胃に相應せずして、養とみならず。

一 饊餌の新に成りて、再び煮ず、あぶらずして、即ち食するは、消化しがたし。蒸したるより煮たるが、やはらかにして消化しやすし。饊は數日の後焼き煮て食ふに宜し。

一 朝食濃の物ならば、晩食は必ず淡薄に宜し。晩食豊腴ならば、明朝の食は軽くすべし。

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

一 一切の食、陰氣の鬱滯せる物は毒あり、食ふべからず。郷黨篇にいへる、聖人の食し給はざる物、皆陽氣を失ひて、陰物となれるなり。穀肉など、ふたをして時を経たるは、陰鬱の氣にて味を變ず。魚鳥の肉など、久しく時をへたる、又鹽につけて久しくして色臭味變ず。是皆陽氣を失へるなり。菜蔬など、久しければ生氣を失ひて、味變ず。如此なるは皆陰物なり、腸胃に害あり。又害なきも補養をなさず。水など新に汲むは、

鹽藏—しほ
づけ

喉痹—喉の
痛む病

陽氣さかんにて生氣あり。久しきを歴れば、陰物となり、生氣を失ふ。一切の飲食、生氣を失ひて、味と臭と色と少しにてもかはりたるは、食ふべからず。干して色かはりたると、鹽に浸して不損とは陰物にあらず、食ふに害なし。然れども乾物の氣のぬけたると、鹽藏の久しくして、色臭味變じたるも、皆陰物なり、食ふべからず。

一 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、霜に打たれたる菜、又のきの下に生じたる菜、皆食ふべからず。是皆陰物なり。

一 瓜は風涼日、及び秋月清涼の日不可食。極暑の時食ふべし。

一 炙饊炙肉すでに炙りて、又熱湯に少しひたし、水毒を去りて食ふべし。不然ば津液をかわかす。又能く喉痹を發す。

一 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、瘧痢傷寒などには誠に忌むべし。他病には、皮を去り、切りて米泔に浸し、一夜か半日を歴て、やはらかに煮て食す、害なし。葛粉、水に洩ねて、切りて線條とし、水にて煮、又豉汁に堅魚の末を加へ、再び煮て食す。瀉を止め胃を補ふ。保養に益あり。

一胃虚弱の人は、蘿蔔、胡蘿蔔、芋、薯蕷、牛蒡など、うすく切りてよく煮たる、食ふべし。大にあつく切りたると、煮ていまだ熱せざると、皆脾胃をやぶる。一度うす豆豉か薄じやうゆにて煮、其汁にひたし置き、半日か一夜か間置きて、再び前の汁にて煮れば、大に切りたるも害なし、味よし。鶏肉、野猪肉なども如、此すべし。

一蘿蔔は菜中の上品なり。つねに食ふべし。葉のこはきを去り、やはらかなる葉と根と、豆豉にて煮、熟して食ふ。脾を補ひ、痰を去り、氣をめぐらす。大根の生しく辛きを食すれば氣へる。然れども、食滞ある時は、少し食して害なし。

一菘は、京都のはたけ菜、水菜、るなかの京菜なり、蕪の類なり。世俗あやまりて、ほりいりなど訓ず。味よけれども性よからず。仲景曰、藥中に甘草ありて、菘を食へば病除かず。根は九、十月の比食へば、味淡くして可なり。うすく切りてくらふべし。あつく切りたるは氣をふさぐ。十一月以後、胃虚の人くらへば滯塞す。

一諸菓寒具など、炙り食へば害なし。味も可なり。甜瓜は核を去りて蒸し食す。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。梨子は太寒なり。蒸し煮て食すれば性やはらぐ。

仲景—張仲景

寒具—干菓

子—木練—木にて甘くなる

柿、方言な

り—禁宜—禁すべきものと宜しきものと

南瓜—たうなす、かぼちや

胃虚寒の人は食ふべからず。

一人の病症によりて、禁宜の食物各かはれり。よく其物の性を考へ、其病に隨ひて、精しく禁宜を定むべし。又婦人懐胎の間、禁物多し。かたく守らしむべし。

一豆腐には毒あり、氣をふさぐ。されども、新しきを煮て、飪を失はざる時、早く取りあけ、生菜蔬のおろしたるを加へ食すれば、害なし。

一前食未消化ば、後食相つぐべからず。

一服藥の時、あまき物、油膩の物、獸肉、諸菓、饅餌、生冷の物、一切氣を塞ぐ物、不可食。服藥の時多く食へば、藥力と、こほりて力なし。酒は只一盞に止まるべし。補藥を服する日、ことさら此類いむべし。凡藥を服する日は、淡き物を食して、藥力をたすくべし。味濃き物を食して、藥力を損ずべからず。

一菜蔬、菘、薯蕷、芋、慈姑、胡蘿蔔、南瓜、大葱、白等の甘き菜は、大に切りて煮食すれば、つかへて氣をふさぎ、腹痛す。薄く切るべし。或は辛き物をくはへ、又物により、酢を少し加ふるもよし。再び煮る事を右に記せり。又如此の物、一時に二三品くらふべからず。又甘き菜の類、およそつかへやすき物、つゞけ食ふべからず。生魚、

薑一生姜

鶻突羹一鶻突はやさしげもなきこと、そぞろなることの

肥肉、厚味の物、つゞけ食ふべからず。
 一薑を八九月食へば、來春眼をうれふ。
 一豆腐、菘菘、薯蕷、芋、慈姑、蓮根などの類、豆油にて煮たるもの、既に冷えて温ならざるは、食ふべからず。
 一曉の比、腹中鳴動し、食つかへて、腹中不快ば、朝食を減すべし。氣をふさぐ物、肉菓など食ふべからず、酒を飲むべからず。
 一飲酒の後、酒氣残らば、饂飩、諸穀食、寒具、諸菓、醴、醪、油膩の物、甘き物、氣をふさぐ物、飲食すべからず。酒氣めぐり盡きて後、飲食すべし。
 一鳥獸のこはき肉、前日より、豆油及鼓汁を以て煮て、其汁を用ひて、翌日再び煮れば、大に切りたるも、やはらかになりて、味よし。つかへず。蘿蔔も亦同じ。
 一鶻突羹は、鮑魚をうすく切りて、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。大に切りたるは氣をふさぐ、あしし。
 一凡諸菓の核いまだ成らざるを食ふべからず。菓に雙仁ある物毒あり。山椒口をとちて開かざるは毒あり。

意なれども何故に鶻突羹といふか名の意明らかならず
 雙仁一二つの仁、仁は果の核の中に在りて芽を生ずるもの
 怒の後云々一達生録に出づ
 中華一支那人自ら稱して中華といふ、世界の中央にして文華の盛なる國の意

一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。
 一腹中の食いまだ消化せざるに、又食すれば、性よき物も毒となる。腹中空虛になりて食すべし。
 一永夜寒甚しき時、もし夜飲食して寒を防ぐに宜しくば、晚饌の酒飯を數口減すべし。又已むことを得ずして人の招に應じ、夜話に人の許に行きて食客とならば、晚喰の酒食をかねて減すべし。如此にして、夜少し飲食すればやぶれなし、夜食は朝晩より進みやすし。心に任せて恣にすべからず。
 一朝夕の食、鹽味をくらす事すくなければ、のんどかわかず、湯茶を多くのます。脾に濕を生ぜずして、胃氣發生しやすし。
 一中華朝鮮の人は脾胃つよし。飯多く食し、六畜の肉を多く食つても害なし。日本人は是にことなり、多く穀肉を食すればやぶられやすし。是日本人の、異國の人より體氣よわき故なり。
 一空腹に生菓食ふべからず、つくり菓子多く食ふべからず。脾胃の陽氣を損ず。

勞倦して多く食すれば云々一閑情寓寄に、倦時には食すること勿れ、睡を防ぐなり、睡すれば則ち食中に停りて下ることを得ず

一勞倦して多く食すれば、必ず睡り臥す事をこのむ。食して即ち臥しねぶれば、食氣塞りてめぐらず、消化しがたくして病となる。故に勞倦したる時は食ふべからず。勞をやめて後食ふべし。食してねむらざるがため也。
一古今醫統に、百病の横天は多く飲食による。飲食の患は色慾に過ぎたりといへり。色慾は猶も絶つべし、飲食は半日も絶つべからず。故に飲食のためにやぶらるゝ事多し食多ければ積聚となり、飲多ければ痰癖となる。
一病人の甚食せん事をねがふ物あり。くらひて害になる食物、又冷水などは願に任せがたし。然れども、病人のきはめてねがふ物を、のんどにのみ入れずして、口舌に味ははしめてその願を達するも、志を養ふ養生の一術なり。およそ飲食を味はひて知るは舌なり、のんどにあらす。口中に嚙みて、しばしふくみ、舌に味はひて後は、のんどにのみこむも、口に吐き出すも、味を知る事は同じ。穀肉羹酒は、腹に入りて臟腑を養ふ。此外の食は養のためにあらす。のんどに吞まず、腹に入らずとも有りなん。食して身に害ある食物といへど、のんどに入れずして口に吐き出せば害なし。冷水も同じ。久しく口にふくみて、舌にこころみ、吐き出せば害なし。水をふくめば、口中の

熱を去り、牙齒を堅くす。然れども、むさほり多くして、つゝしまざる人には、此法は用ひがたし。

一多く不可食物。諸饊餌、糲寒具、冷麪、麪類、饅頭、河漏、砂糖、醴、燒酒、赤小豆、酢豆、油、鱸魚、泥鱸、蛤蜊、鱧魚、鰻、章魚、烏賊、鯖魚、並同鱒魚、鱈、海鱈、生萊菔、胡蘿蔔、薯蕷、菘根、蕪菁、油膩の物、肥濃の物。
一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、冷えてこはき饊餌、粽、冷饅頭、并に、皮糲飯、生味噌、醴の製法不好と、冷なると。○海鱈、海鱧、鮪、梭魚、諸生菜、皆脾胃の發生の氣をそこなふ。
一凡人、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、酢の過ぎたる物、飢を失へる物、臭悪しき物、色悪しき物、味變じたる物、魚餒れ肉敗れたる、豆腐の日を歴たると味あしきと、飢を失へると冷えたと、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熱せざる物、すでに時過ぎたる物、食ふべからず。夏月、雉不可食。魚鳥の皮こはき物、脂多き物、甚なまくさき物、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びざる物、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、米器の内に入れ置きたる物、肉汁を器に入れ置きて氣をとちたる物、皆毒あり。肉脯、并に鹽に漬けたる肉、夏を歴て臭味あしき、皆食ふべからず。

一いにしへ、もろこしに醫の官あり。食養によつて百病を治すと云ふ。今とても食養なくんばあるべからず。殊に老人は脾胃よわし。尤食養宜しかるべし。薬を用ふるは、やむ事待ざる時の事なり。

一同食の禁忌多し。其要なるをここに記す。○猪肉に、生薑、蕎麥、胡荽、炒豆、梅、牛肉、鹿肉、鰾、鶴、鶉を忌む。○牛肉に、黍、韭、生薑、栗子を忌む。○兔肉に、生薑、橘皮、芥子、鶏、鹿、獺。○鹿に、生菜、鶏、雉、蝦を忌む。○鶏肉と鶏子とに、芥子、蒜、牛葱、糯米、李子、魚汁、鯉魚、兔、獺、鼈、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。○鯽魚に、芥子、蒜、饅、鹿、芹、雞、雉。○魚酢に、麥醬、蒜、綠豆。○鰾肉に、莧菜、芥菜、桃子、鴨肉。○蟹に、柿、橘、棗。○李子に

食醫の官一
周禮に出づ
食養一食物
を以つて病
を治するな
り
同食の禁忌
一くひあは
せなり
胡荽一和名
沙に、和名
古仁之、味
辛臭なり、
一名は香

萎、魚鳥の
膾に最も要
たり

沙菰米一略
してさごと
いふ、東印
度地方に産
する植物、
細末となし
て病人の食
などにす
荊芥一薬用
植物、最も

蜜を忌む。○橙、橘に獺肉。○審に葱。○枇杷に熱麪。○楊梅に生葱。○銀杏に錫、鱧
○諸瓜に油餅。○黍、米に蜜。○綠豆に櫃子を食し合はすれば殺人。○莧に蕨。○乾筍
に砂糖。○紫蘇、莖菜と、鯉魚。○草石、諸魚。○魚鱠と、瓜、冷水。○菜瓜と魚
膾と一にすべからず。○鮮肉に有髮害人。○麥醬、蜂蜜と同食すべからず。○越瓜
と鮮肉。○酒後茶を飲むべからず、腎をやぶる。○酒後、芥子及辛き物を食へば、筋
骨を緩くす。○茶と櫃と同時に食へば身重し。○和俗の云ふ蕨粉を餅とし、綠豆を糝
にして食へば殺人。又曰、鱒魚を木綿子の火にてやきて食すれば殺人。又曰、胡椒
と沙菰米と同食すれば殺人。又胡椒と桃、李、楊梅、同食すべからず。又曰、松茸を
米を貯ふる器に入れおけるを食ふべからず。又曰、南瓜を魚膾に合はせ食すべから
ず。

一黄荑を服する人は、酒を多くのむべからず。甘草を服する人は、菘菜を食ふべからず。
地黄を服するには、蘿蔔、蒜、葱の三白を忌む。菘は忌まず。荊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。凡如、此類はかたく忌むべし。薬と食物とのお
それ忌むは、自然の理なり。番木鱉の鳥を殺し、磁石の針を吸ふの類も、皆天然の性

産後の妙薬なりといふ蟹、河豚黄鱔魚及び一切の無鱗魚を忌むよし三才圖會に見えたり土茯苓一植物の名、山歸來とも書く、其根を薬品とす番木鱉一馬錢子とも書く、まぢんは其の音の轉じたりといふ李笠翁が書一其の著閑

なり。此の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りたる糞汚、俄に去りたし。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、一夜か一日か漬け置き取出し、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、山菜水菜を用ふ。園菜も、瓜、茄子、壺盧、冬瓜などはけがれなし。

○飲 酒

一酒は天の美祿なり。少し飲めば、陽氣を助け、血氣をやはらけ、食氣をめぐらし、愁を去り興を發して、甚人に益あり。多く飲めば、又よく人を害する事、酒に過ぎたる物なし。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、美酒飲教微醉後といへるは、酒を飲むの妙を得たりと時珍いへり。少し飲み少し酔へるは、酒の禍なく、酒中の趣を得て樂多し。人の病酒によつて得るもの多し。酒を多く飲んで、飯をすくなく食ふ人は命短し。かくのごとく多く飲めば、天の美祿を以て、却て身をほ

情寓寄をいふ酒は天の美祿なり云々一李時珍の本草に見えたり、天より授けたるうるはしき俸祿の意、此語は漢書に、酒は天の美祿にして天下を願養する所以なりとあるに出づ邵堯夫一宋代の人亂に及ぶ一心亂るゝを

ろほす也。かなしむべし。

一酒を飲むには、各人によりてよき程の節あり。少し飲めば益多く、多く飲めば損多し。性謹厚なる人も、多飲を好めばむさほりて見ぐるしく、平生の心を失ひ、亂に及ぶ。言行ともに狂せるがごとし。其平生とは似ず、身をかへりみ慎むべし。若き時より、早くかへりみてみづから戒め、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。生れつきて飲量すくなき人は、一二盞飲めば酔ひて氣快く樂あり。多く飲む人と其樂同じ。多飲するは害多し。白樂天が詩に、一飲一石者、徒以多爲貴。及其酩酊時、與我亦無異。笑謝多飲者。酒錢徒自費。といへるはむべなり。

一凡酒はたゞ朝夕の飯後にのむべし。晝と夜と空腹に飲むべからず。皆害あり。朝間空腹にのむは、殊更脾胃をやぶる。

一凡酒は夏冬ともに冷飲熱飲に宜しからず。温酒を飲むべし。熱飲は氣升る。冷飲は痰をあつめ、胃をそこなふ。丹溪は、酒は冷飲に宜しといへり。然れども、多く飲む人冷飲すれば脾胃を損ず。少し飲む人も、冷飲すれば食氣を滯らしむ。凡酒をのむは、其

いふ、論語に、唯酒は量無し、亂に及ばざれと見ゆ
冷飲熱飲一ひやざけとあつがん

醴酒一あま

溫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。溫酒、陽を助け、氣をめぐらすにしかず。

一酒をあゝため過して飢を失へると、或は溫めて時過ぎ冷えたと、二たびあたゝめて味の變じたと、皆脾胃をそこなふ。飲むべからず。

一酒を人にすすむるに、すぐれて多く飲む人も、よき程の節をすぐせばくるしむ。若其人の酒量を知らずんば、すこし強ひて飲ましむべし。其人辭して飲まずんば、其人にまかせて、みだりに強ひずして早くやむべし。量にみたず、すくなくし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、みだりに酒を強ひて苦しましむるは情なし。大に醉はしむべからず。客は主人強ひずとも、つねよりは少し多く飲みて酔ふべし。主人は酒を妄にしひず、客は酒を辭せず、よき程に飲み酔ひて、よろこびを合せて樂めるこそ、是宜しかるべけれ。

一市に買ふ酒に灰を入れたるは毒あり。酸味あるも飲むべからず。酒久しくなりて味變じたるは毒あり。のむべからず。濁酒の濃きは脾胃に滞り、氣をふさぐ。飲むべからず。醇酒の美なるを朝夕飯後に少し飲んで微酔すべし。醴酒は製法精しきを少し熱飲

ざけ

五湖漫聞一
明の張本斯
の著なり、
張翁一百十
三歳、王瀛
洲一百三十
歳、毛間翁
一百三歳、
楊南峯八十
九歳など高
年の人を擧
げたり

すれば胃を厚くす。あしきを冷飲すべからず。

一五湖漫聞といへる書に、多く長壽の人の姓名と年數を載せて、其人皆至老不衰、問之皆不飲酒といへり。今わが里の人を試みるに、すぐれて長命の人、十人に九人は皆不飲酒人なり。酒を多く飲む人の長命なるはまれなり。酒は半醉に飲めば長生の藥となる。

一酒をのむに甘き物をいむ。又酒後辛き物を忌む。人の筋骨をゆるくす。酒後燒酒を飲むべからず、或は一時に合せ飲めば、筋骨をゆるくし煩悶す。

一燒酒は大毒あり、多く飲むべからず。火を附けてもえやすきを見て、大熱なる事を知るべし。夏月は伏陰内にあり、又表ひらきて酒毒肌に早くもれやすき故、少し飲んで害なし。他月は飲むべからず。燒酒にてつくれる藥酒、多く飲むべからず。毒にあてらる。薩摩のあわもり、肥前の火の酒、猶辛熱甚し。異國より來る酒、飲むべからず。性しれず、いぶかし。燒酒を飲む時も、飲んで後にも、熱物を食すべからず。辛き物燒味噲など食ふべからず。熱湯飲むべからず。大寒の時も燒酒をあたくめ飲むべからず。大に害あり。京都の南蠻酒も燒酒にて作る。燒酒の禁と同じ。燒酒の毒にあ

たれば、大豆粉、砂糖、葛粉、鹽、紫雪など、皆冷水にて飲むべし、温湯を忌む。

○飲茶 烟草附

一茶上代はなし。中世もろこしよりわたる。其後玩賞して日用缺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、久しく飲めば瘦せてあぶらを漏すといへり。母昷、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、日々茶を多くのむ人多し。飲み習へばやぶれなきにや。冷物なれば一時に多くのむべからず。抹茶は用ふる時にのぞんでは炒らず煮ず、故につよし。煎茶は、用ふる時炒りて煮る故やはらかなり。故につねには煎茶を服すべし。飯後に熱茶少し飲んで食を消し、渴をやむべし。鹽を入れてのむべからず、腎をやぶる。空腹に茶を飲むべからず、脾胃を損ず。濃茶は多く飲むべからず、發生の氣を損ず。唐茶は性つよし、製する時煮ざればなり。虚人病人は當年の新茶飲むべからず。眼病、上氣、下血、泄瀉などの患あり。正月より飲むべし。人により當年九、十月より飲むも害なし。新茶の毒にあたらば、香蘇散、不換金、正氣散、症によりて用ふ。或は白梅、甘草、砂糖、

一茶上代はなし。中世もろこしよりわたる。其後玩賞して日用缺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、久しく飲めば瘦せてあぶらを漏すといへり。母昷、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、日々茶を多くのむ人多し。飲み習へばやぶれなきにや。冷物なれば一時に多くのむべからず。抹茶は用ふる時にのぞんでは炒らず煮ず、故につよし。煎茶は、用ふる時炒りて煮る故やはらかなり。故につねには煎茶を服すべし。飯後に熱茶少し飲んで食を消し、渴をやむべし。鹽を入れてのむべからず、腎をやぶる。空腹に茶を飲むべからず、脾胃を損ず。濃茶は多く飲むべからず、發生の氣を損ず。唐茶は性つよし、製する時煮ざればなり。虚人病人は當年の新茶飲むべからず。眼病、上氣、下血、泄瀉などの患あり。正月より飲むべし。人により當年九、十月より飲むも害なし。新茶の毒にあたらば、香蘇散、不換金、正氣散、症によりて用ふ。或は白梅、甘草、砂糖、

けり

黑豆、生薑など用ふべし。

一茶は冷なり、酒は温なり。酒は氣をのほせ、茶は氣を下す。酒に酔へばねむり、茶をのめばねむりさむ。其性うらおもてなり。

一あつものも湯茶も多く飲むべからず。多く飲めば脾胃に濕を生ず。脾胃は濕をきらふ。湯茶あつものを飲む事すくなければ、脾胃の湯氣さかに生發して、面色光りうるはし。

一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。雨水を用ふるも味よし。雨中に淨器を庭に置いてとる。地水にまさる。然れども是は久しくたまたず。雪水を尤よしとす。

一茶を煎する法、よわき火にて炒り、つよき火にて煎す。煎するに堅き炭のよくもゆるをさかんに焚きて煎す。たぎりあがる時冷水をさす。如此すれば茶の味よし。つよき火にて炒るべからず、ぬるくやはらかなる火にて煎すべからず。右は皆もろこしの書にも出でたり。湯わく時薏苡の生葉を加へて煎すれば、香味尤よし、性よし。本草に、暑月煎じ飲めば胃を暖め、氣血をます。

もろこしの書にも出でたり。唐の陸羽の茶經

などをいふ
蕙苳一すま
だまに似た
る實を結ぶ
陳皮一蜜柑
の皮の乾し
たるもの
蠻語一外國
語
いたづかは
しく一骨折
るること、
勞の字に當
る

論語に曰云
云一論語李
子篇に出づ

一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也。赤豆、豇豆、蠶豆、菘豆、陳皮、栗子、零餘子など加へ點じ用ふ。食を進め、胸を開く。
一たばこは近年天正慶長の比異國よりわたる。淡婆姑は和語にあらす蠻語なり。近世の中華の書に多く載せたり。又烟草と云ふ。朝鮮にては南草と云ふ。和俗これを蕙苳とするは誤れり。蕙苳は別物なり。烟草は性毒あり、烟をふくみて眩ひ倒るゝ事あり。習へば大なる害なく、少しは益ありといへども損多し。病をなす事あり、又火災のうれひあり。習へばくせになり、むさほりて後には止めがたし。事多くなり、いたづかはしく、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

一素問に、腎者五藏の本といへり、然らば養生の道腎を養ふ事を重すべし。腎を養ふ事藥補をたのむべからず。只精氣を保ちてへらさず、腎氣ををさめて動すべからず。論語に曰、若き時は血氣方に壯なり、戒之在色。聖人の戒守るべし。血氣さかんなるにまかせ色慾をほしいまゝにすれば、必ず先禮法をそむき、法外を行ひ、恥辱を取

孫思邈一前
に出づ

此の期にか
かはらず一

つて、面目をうしなふ事あり。時過ぎて後悔すれどもかひなし。かねて後悔なからん事を思ひ、禮法をかたく愼むべし。況や精氣をつひやし、元氣をへらすは壽命をみじかくする本なり、おそるべし。年若き時より男女の欲ふかくして、精氣を多くへらしたる人は、生れつきさかんなれども、下部の元氣すくなくなり、五藏の根本よわくして、必ず短命なり。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、此の二事尤かたく愼むべし。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。老人は殊に脾胃の眞氣を保養すべし、補藥のちからをたのむべからず。
一男女交接の期は、孫思邈が千金方曰、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。四十者十六日に一泄す。五十者二十日に一泄す。六十者精をとちて泄さず。若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、慾念をおさへこらへて久しく泄さざれば、腫物を生ず。六十を過ぎて慾念おこらずば、とちりて泄すべからず。わかくさかんなる人も、もし能く忍んで、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、食すくなく力よわき人は、此期にかかはらず、精氣ををしみて交接ま

千金方にいへる時期に拘はらず

慎みて一慎めば、慎むときはの意なり

烏頭附子一烏頭は俗にとりかぶるといふ、その根を薬用とす、新根を附子といふ

槁木死灰一

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。法外のありさま恥づべし。つひに身を失ふにいたる、つゞしむべし。右千金方に二十歳以前をいはずるに意あるべし。二十以前血氣生發して、いまだ堅固ならず。此時しばらくもらせば、發生の氣を損じて一生の根本よわくなる。

一わかく盛なる人は、殊に男女の情慾かたく慎みて、過すくなかるべし。慾念をおこさずして、腎氣をうごかすべからず。房事を快くせんために、烏頭附子等の熱薬飲むべからず。

一達生録曰、男子年いまだ二十なめざる者、精氣いまだ足らずして慾火うごきやすし。たしかに交接を慎むべし。

一孫真人が千金方に、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、只しばしば交接すべし、如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みるに、四十以上の人血氣いまだ大に衰へずして、槁木死灰の如くならず、情慾忍びがたし。然るに精氣をしばしくもらせば、大に元氣

枯木や火の氣のなき灰

丹溪一丹溪は朱震亨の

をつひやす故、老年の人に宜しからず。こゝを以て、四十以上の人は交接のみしばしばにして、精氣をば泄らすべからず。四十以後は腎氣やうやく衰ふる故、泄さざれども壯年のごとく精氣動かすして滯らず、此法行ひやすし。此法を行へば、泄さずして情慾は遂げやすし。然れば、これ氣をめぐらし、精氣をたもつ良法なるべし。四十歳以上、猶血氣甚衰へざれば、情慾を絶つ事は忍びがたかるべし。忍べば却て害あり。もし年老いてしばしくもらせば大に害あり。故に時にしたがつて此法を行ひて、情慾をやめ、精氣をたもつべしとなり。是によりて精氣をつひやすずんば、しばしく交接するも、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、情慾の絶ちがたきをおさへずして、精氣をたもつ良法なるべし。人身は脾胃の養を本とすれども、腎氣堅固にしてさかなれば、丹田の火蒸し上げて、脾土の氣も亦溫和にして盛になる故、古人の曰、補脾不如補腎。若年より精氣ををしみ、四十以後、彌精氣をたもちて泄さず、是命の根源を養ふ道なり。此法孫思邈後世に教へし秘訣にて、明かに千金方にあらはせども、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ぜず。此良術をそしり

號にして格致餘論は其の著なり

瘡癩一俗にれぶとといふ瘍に似て輕し

神主一佛に位牌、儒に神主といふ、祭る時

て曰、聖賢の心神仙の骨なくんば未易爲。もし房中を以て補とせば、人を殺す事多からんと、格致餘論にいへり。聖賢神仙は世に難有ければ、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。

一情慾をおこさずして、腎氣動かざれば害なし、若情慾をおこし、腎氣うごきて、精氣を忍んでもらさざれば、下部に氣滯りて瘡癩を生ず。はやく温湯に浴し、下部をよくあたむれば、滯れる氣めぐりて鬱滯なく、腫物などのうれひなし。此術また知るべし。

一房室の戒多し。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。春月雷初めて聲を發する時夫婦の事を忌む。又土地につきては、凡神明の前をおそるべし。日月星の下、神祠の前、わが父祖の神主の前、聖賢の像の前、是皆おそるべし。且我が身の上につきて時の禁あり。病中病後、元氣いまだ本復せざる時、殊に、傷寒、時疫、瘧疾の後、腫物、癰疽、いまだいえずる時、氣虛勞損の後、飽渴の時、大醉大飽の時、身勞動し、遠路行歩に

に主とするものなればなり、又木主といふ經水一月經胎教一列女傳に、文王生れながらにして明聖なり、君子曰く、太任(文王の母)胎教を能くせりとあり、妊婦の志行正しくして自然に胎兒に良感化を及ぼすをいふ

つかれたる時、忿り、悲み、うれひ、驚きたる時、交接を忌む。冬至の前五日、冬至の後十日、靜養して精氣を泄すべからず。又女子の經水いまだ盡きざる時、皆交合を禁ず。是天神地祇に對しておそれつゝしむと、わが身において病を慎むなり。若是を慎まざれば、神祇のとがめおそるべし。男女共に病を生じ壽を損ず。生るゝ子も亦形も心も正しからず、或はかたはとなる。禍ありて福なし。古人は胎教とて、婦人懐妊の時より慎める法あり。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。我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。一小便を忍びて房事を行ふべからず。龍腦、麝香を服して房に入るべからず。一入門曰、婦人懐胎の後交合して、慾火を動かすべからず。一腎は五藏の本、脾は滋養の源なり。こゝを以て人身は脾腎を本源とす、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。

Faint bleed-through text from the reverse side of the page, including characters like 心, 目, 口, 鼻, 形, 手, 足, 此, 耳, 目, 口, 鼻, 形, 手, 足, 此, 耳, 目, 口, 鼻, 形, 手, 足, 此.

養生訓卷第五

○五官

天君一荀子に曰く、心は中に居て虚にして以つて五官を治む、夫れ是れ之を天君と謂ふ

陽明の處一陰鬱の反にして、陽氣

一心は人身の主君なり。故に天君と云ふ。思ふ事をつかさどる。耳目口鼻形形は頭身手足なり此は、聞くと見ると嗅ぐと物いひ物くふと動く、各其事をつかさどるしよぶん職分ある故に、五官と云ふ。心のつかひ物なり。心は内にありて五官をつかさどる。よく思ひて、五官の是非を正すべし。天君を以て五官をつかふは順なり。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、恣ほしまなるべからず。一つねに居る處は、南に向ひ、戸に近く明なるべし。陰鬱いんうつにしてくらき處に、常に居るべからず、氣をふさぐ。又輝き過ぎたる陽明の處も、常に居ては精神をうばふ。陰陽いんやうの中にかなひ、明暗相半すべし。甚だ明ければ簾をおろし、暗ければ簾をかまくべし。

にして明る
き處
燕居一閑暇
無事の時

おそはるる
うなさる
る

一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。
一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、膝をかむべから
ず。又よりく、牀几にこしかけ居れば、氣めぐりてよし。中夏の人には常にかくのごと
くす。

一常に居る室も、常に用ふる器も、かざりなく質朴にして、けがれなく潔かるべし。居
室は風寒をふせぎ、身をおくに安からしむべし。器は用をかなへて、事缺けざれば事
足りぬ。華美を好めばくせとなり、おごりむさほりの心おこりて、心を苦しめ、事多
くなる。養生の道に害あり。坐する處、臥す處、少しも透間あらば塞ぐべし。すき間
の風と、吹き通す風は、人のほだへに通りやすくして病おこる。おそるべし。夜臥し
て、耳邊に風の來る穴あらば、ふさぐべし。

一夜臥すには、必ず側にそばだち、わきを下にして臥すべし。仰き臥すべからず。仰
き臥せば、氣ふさがりておそはるる事あり。胸の上に手をおくべからず。寢入りて氣
ふさがりて、おそはれ易し。此二いましむべし。

獅子眠一壽
世保言とい
ふ醫書に出
でたり
五度寢れか
へるべし
千金方に出
づ

痰を去る藥
一壽養叢書
に、睡に臨
んで痰藥を
服すれば則
ち痰去る
夜臥すに云

一夜ふして、いまだ寢入らざる間は、兩足をいべて臥すべし。寢入らんとする前に、兩
足をかぐめ、わきを下にして、そばだち臥すべし。是を獅子眠と云ふ。一夜に五度寢
ねかへるべし。胸腹の間に氣滯らば、足をのべ、胸腹を手を以てしきりになで下し、
氣上る人は、足の太指をしきりに多く動すべし。人によりて、かくのごとくすれば、あ
くびをしばくして、滯りたる氣を吐き出す事あり。大に吐き出すを忌む。寢入らん
とする時、口を下にかたづけ臥すべからず。ねぶりて後、よだれ出てあしし。あふの
きて臥すべからず、おそはれやすし。手の兩の太指をかぐめ、残る四の指にてにぎり
て臥せば、手、胸の上をふさがずして、おそはれず。後には習となりて、ねぶりの内に
もひらかず。此法、病源候論と云ふ醫書に見えたり。夜臥す時にのどに痰あらば、必
ず吐くべし。痰あれば、ねぶりて後おそはれ苦む。老人は夜臥す時痰を去る藥をのむべ
し。と醫書にいへるも、此ゆるなるべし。晩食夜食に、氣をふさぎ痰をあつむる物食
ふべからず。おそはれん事をおそれてなり。
一夜臥すに、衣を以て面をおほふべからず、氣をふさぎ、氣上る。夜臥すに、燈をとも
すべからず、魂魄定らず。もしともさば、燈をかすかにしてかくすべし。ねぶるに

云一此事達
生録、濟世
全書等に出
づ
百會の穴一
前項の後部
のつむじあ
るところ

入門一醫學
入門

導引の法一
此法攝生調
氣篇并に攝
生按摩篇に

口を閉づべし。口をひらきてねぶれば、眞氣を失ひ、又牙齒早くおつ。
一凡一日に一度、わが首より足に至るまで、惣身のこらさず、殊につがひの節ある所、こ
とごとく人に撫でさすり押さしむる事、各所十遍ならしむべし。先百會の穴、次に頭
の四方のめぐり、次に兩眉の外、次に眉じり、又鼻ばしらのわき、耳の内、耳のうし
ろを皆押すべし。次に風池、次に項の左右を摩む。左には右手、右には左手を用ふ。次
に兩の肩、次に臂骨のつがひ、次に腕、次に手の十指をひねらしむ。次に背を押へ、う
ちうごかすべし。次に腰及腎堂を撫でさする。次に胸、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、
皆兩手にて撫でひねらしむ。是壽養叢書の説なり。我手にてみづからするもよし。
一入門曰、導引の法は保養中の一事なり。人の心はつねに靜なるべし、身はつねに動か
すべし。終日安坐すれば病生じ易し、久立久行より、久臥久坐は、尤人に害あり。
一導引の法を毎日行へば、氣をめぐらし、食を消して、積聚を生ぜず。朝いまだ起きざ
る時、兩足をのべ、毒氣をはき出し、おきて坐し、頭を仰きて兩手を組み、向へ張出
し、上に向ふべし。齒をしぼくたつき、左右の手にて、項をかはるく押す。其次

詳に見ゆ

京門一肛門

三里一膝皿
の下の外部
のくぼみた
るところ
湧泉の穴一
壽老新書に
曰く、其の
穴足心の

に、兩肩をあけ、くびを縮め、目をふさぎて、俄に肩を下へさぐる事三度。次に面を
兩手にて度々なで下し、目を目かしらより目じりにしばく撫で、鼻を兩手の中指に
て六七度撫で、耳輪を兩手の中指にて挟み、撫で下す事六七度、兩手の中指を兩耳に
入れさぐり、しばしふさぎて兩方へひらき、兩手をくみ、左へ引く時は、かうべ右を
かへり見、右へ引くときは、左へかへりみる。如此する事各三度。次に手の背にて、
左右の腰の上、京門のあたりをすぢかひに、下に十餘度なで下し、次に兩手を以て腰
を按す。兩手の掌にて、腰の上下をしぼくなで下す。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。次に股膝を撫でくだし、兩手
をくみて、三里の邊をかまへ、足を先へふみ出し、左右の手を前へ引き、左右の足と
もに、如此する事しばくすべし。次に左右の手を以て、左右の脛の表裏をなで下す
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握り、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。又兩足の太指をよく引き、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
婢兒童にをしへて、脛を撫でさせ、足心をしきりにすらせ、熱生じてやむ。又足の指