特251
261

養生七不可

杉田玄白著

始

特251
261

養生七不可

杉田玄白著
瀧浦文彌校註

例　言

一、思想道德は身體の健否と關係し、身體の健否は日々の生活に支配される。

一、人の疾病を治し、國民保健の指導を任とする者は、己れ先づ適正なる生活を生活して健全なる身心の持主とならなくてはならぬ。本書は此目的に向つて貢獻する所あるであらう。

一、本書は著者自らの體驗を經とし、東西の學說を緯として作り成しゝものであるとは、著者の卷末に記す所である。近世科學の子たる讀者は宜しく之を學的光明の下に繙いて、古き表現の裏にひそむ永遠的なるものを發見すべきである。

一、博士小酒井不木氏は本書について「養生訓として古來廣く世人に膾炙し、且つ現代人が科學萬能の聲に眩惑されて忘却してゐた療病の上に幾多の眞理を藏するもの。」と曰つた。古來數多き類書中、本書は最もすぐれたるものゝ一たることを疑はない。

一、卷末に補註せるは讀者をしてなるべく字句の解釋に勞することなからしめんことゝ、多少でも興味多からしめんとの老婆心からであるが、蛇足却つて累を著者に及ぼすことなきやを恐るゝものである。

一、玄白先生の略傳はさきに余が公にせし「校註形影夜話」に記したればこゝには戴せず。

一、本文の振り假名、解釋は概ね原のまゝとし、片假名にて送り假名の不足を補ひし外、なるべく原本の體裁を損らざらんことを欲した。表紙の五文字は前例に倣ひ原本から拔いた。

一、原本を惠まれた先生の玄孫杉田六藏氏、よき助言を與へられた先輩學友に厚く感謝する。

昭和十三年春

校註者しるす

養生七不可

昨日非不可恨悔

きのふは過ぬ。假令少の過にても改めがたきは勿論なり。しかるに一度思はざるの不幸に逢ひ、志をうしなふこと出來て、己が意にまかせざることあれば、心中に粘着し、少時も忘れ得ずくりかへし、はてなく恨み悔る人あり。かくのごときものは氣必凝滯す。是蒙昧より天壽を損の一つとなるなり。

明日是不可慮念

明日はしられず。大凡成と成らざるは賢愚によらず豫め知るゝ物なり。然るに成ることをなし得ず、成らざることを强てなさんとはかり、無益に思を勞し、心中少時も安からず、徒に快欝して日々に快事を知らざる人あり。是また蒙昧より天壽を損るの一つなり。此二事を明らめ得ざれば、百病を生るの因となるなり。是を明らむる大要は他なし、唯決斷にあり。

飲與食不可過度

飲食の二つは其品を賞し其味を樂しむ爲にあらず。唯是を以て一身を養ふ爲に飲み食ふものなり。されば饑飽によりて氣力に强弱を見はすこと其著しき正據なり。如何となれば飲食一度腹中に入て自然の力を以て是を消化し、其度宜しき時は、清潔の血液を生じ、能一身を養ひ種々の妙用を便す。舊物は棄り新物は養ふこと、人々自然に受得る所なり。其理後に說。若度に過る時は養に剩餘あり、その得る所の物ぜん〳〵に穢物となり、終には病を生ずるの因となる。古人も守口如瓶と箴たり。故に飲食は度に應ずるをよしとす。其度に有餘不足なきを貴といへども少し不足なるは益あり、有餘なるは害なり

非正物不可苟食

食は五味の調和を賞すといへども、食に對して品數多く交へ食ふべからず。椀中にては其品別なりといへども、胃中に下るときは混じて一となり、消化して不潔の血液を生ず。譬へば五色の間して何の色とも名くべからざるが如し。殊に饐餲せる物、魚鳥の肉不鮮の物最食ふべからず。是また化して不潔の血液となる。共に病を生ずるの因となる。唯新鮮にして品數少く食ふをよしとす。

無事時不可服藥

藥物は效力ある物ゆゑ、法にたがふ時は却て害あるものなり。されば古には毒ともいへり。然るに今時の人是を知らず、藥だに服すれば能き事とこゝろえ、させることなきに漫に藥を服するは甚しき誤なり。醫せざれば中醫を得と云ふこともあり。大抵の病は藥を服さずとも自然の力によつて病は平癒するものなり。邊鄙の人は大方の病には藥を服さずして快復するもの多し。譬ば飲酒度に過たる人は發渴頭痛し、心中も懊憹す。故に自ら吐せんことを欲す。終に自ら吐逆し、其飲たるものを吐盡す。如許なれば忽快復す。是其自然のちからを以て治るの證なり。然に其人力足らず、吐むと欲して自ら吐事を得ず、如許時は吐藥を與へて是を吐しむ。これにより吐ときは其治すること自然の吐逆と同じ。是藥の効にして藥を服するの法なり。總て病の治するは自然にして藥は其力の足らざる所を助るものなり。西洋の人は自然は體中の一大良醫にして藥は其輔佐なりとも說り。かくあることを辨へず、少の事にも藥を服するは其益少くして其害多し。殊に持藥は意あるべきことなり。假初にも腹中に入たる物は再び取去りがたきは勿論なり。瑣細の物にても知べし。鼠蝮蛇の類ひ人を損傷すといふは微細なる齒を以て人の肉を咬み螫なり。しかある時は其毒氣血に從ひて流

行し散憂し大毒となり、動すれば命を失ふに至る。藥も亦然り。假令一丸一刀圭にても効力ある藥を輕卒には服すべからず。恐るべきは此物なり。其法に合はざるときは害あるがゆゑなり。

賴壯實不可過房

人の精水は生涯其量の定りたるものにはあらず。一氣の感動によつて血液中の精氣分利し一種の靈液となして射し出せるなり。故に生靈たる人物をも生ず。かくあるものを漫に房に入精水を費す時は、身の精氣を減耗し、生命を損すること言葉を待ずして知るべし。

勤動作不可好安

血液は飲食化して成り、一身を周流し、晝夜に止らざる事河水の止らざるが如し。此内より阿蘭陀にてセイニューホクトと名づくる物を製し出す。漢人の氣と名づくるもの是なり。余が解體新書に譯する神經汁亦是なり。漢說は形なきに似、蘭說は形あるに似たり。其說ところ異といへども校訂すれば一理なり。物理小識に說くところ略蘭說に近し、合せ見るべし。血液は此力を以て順り、氣は血液の潤を以て立こと一つなるが如し。漆器を呵すれば露立、棊子を握れば又露立は共に其證なり、後註と見合すべし（五頁）此二物の妙用によつて生涯を保つ事衆人異事なし。然れども日々に生じ日々に增のみにては害ある事故、天より主る物を具へ、内には臟腑在て是を分利し、其色を變化し、外には九竅をまうけて其物を泄す。上より出るものは痰、唾、洟、涙の類、下より出づる物は小便、其糟粕は大便となして棄去り、其精の氣となる物は鼻口より天の大氣を吸入し、呼に從て此物を兼て鼻口より泄す。其他は一身腠理より霧の如くに泄れ去る。腠理は卽汗孔なり。是より泄れ出るものを西洋にてヲイトワッセミングと名づく。常は容易に見えがたき物なり。冬如許日々程時陰氣行れ、鼻口の氣見え易き頃日に映する時は遊糸の如く、影さすもの是なり。皮膚に潤あるは此物を以てなり。よく泄れ去る人は病あることなし。是血液清潔にして能順行し、氣も閉塞せざるが故なり。かくある人にても動作を惡み安逸を好む時は血液の清きものも次第に不潔となり、氣も是によつて閉塞し動作せざれば血液流行あしくなるの證は、譬へば久坐久臥すれば其床に着たる下の方己が體の重きに壓れて氣血の流行自由ならず。故に其所廱腫す。然れどもこれにも遲速あり。樂事には遲く患事には速し。是氣の閉と不閉との分れなり。長病人の破腫を生ずるは其甚にして血液の腐敗するなり。百病を生ずる因となるなり。雨水は茶を煮るに真なるものなり。是を貯ふる法は雨の下る時、壺にうけての水數日を經て損ぜず、清潔なること新に下るもの、如し。若振動かされば腐て濁を生じ、終には垢を生じ、蟲も生ず。人の動作を惡み、血液不潔となることは此理にちかし。是を貯へ口を封に座右に置晝夜其傍を往來する時、其壺を振動かせば壺中

夫人の生れながらにして强弱あるは、草木の同じ時節に種をくだし、同じやうに培ひ、同じ畠に生じて肥瘦あるが如し。能生長すると能生長せざるは其種によるなるべし。然れどもそれ相應に花咲實のり、秋に至りて枯る所は同じことなり。是其物の天年の終れるなり。若風雨に逢て吹倒され、或は人の爲に傷られ、時ならずして枯ることあるは其天年を終らざるなり。人亦然り。先天の毒あると毒なきとによりて强弱あるなり。毒ある物は生れながら弱く病あるものなり。此毒より病もの は治しがたし。如許者も保養能

ときは受得し天壽は保つものなり。また生れながら強く無病なる者も後天の毒とて保養あしければ病を生じ（此毒より病者は保養を能し藥を用れば治するものなり。）天年を保ち得ず、半途にて死る者なり。是草木の風雨に逢て時ならずして枯るに同じ。愚老生れ得たる病身にて萬事人なみならず、されど幸に醫家に生れ、少しは養生の道をも辨へ、幼より強たる事をなさず、其益によりてや此年月を無事に經て孫子も生じ、今日にては人に健なりと羨るゝほどなり。然れども生れ得し病身の治したるにはあらず。元より我身のことなり、且醫者のことなれば脈をも診ひ腹をも探りて見るに、此所宜くなりしと思ふ所もなし。はや來る春は古稀の年に成事なれば、其しるしには目齒の少しあしきまでなり。其外は不自由の所も覺えず、健なりと譽らるゝも虛譽にはあるまじ。愚老より年若き朋友どもの丈夫賴に身を持なせし者は皆千古の人となり、今は此世に在者は少し。前に譬へし草木の生長はあしけれど、同じやうに花咲實のり、枯る時節までは持つべきといへるは、愚老が類ひなるべきか。總て血液の不潔なるもの次第よくもれ去ざる時は、其餘れるもの便よき所に留滯し、積り〳〵て苛烈の惡液に變じ、其極に至りては楊梅結毒などの多年癒ざる瘡口より流れ出る惡水の如く、臭氣は鼻をつき、味は辛烈にして膽礬の性にひとし。故に筋肉を腐蝕し堅硬なる骨を朽腐す。是によつて鼻柱も落、頭骨も碎く。梅毒のみならず、他の病もまた然あるなり。かく恐怖すべき惡液を貯へながらも多年生命を保つものは、幸に惡液一所に聚り凝がゆゑなり。若惡液周身に散蔓するか又は生命を主る要所を侵し傷る時は忽に死するものなり。其惡液の一所に聚り瘡となるものは、前に譬へし草木の幹ばかり半朽て枝葉に枯ざる所有が如し。是其根へ腐のいらざればなり。又氣の變により閉塞して病をなすといふは、病皮の裏にあることなれば容易に說示しがたし。譬へば少しく心下の痞と腹の微滿する類は多くは氣の閉塞するによるなり。故に噯氣すれば泄れ、放屁すれば泄る。この滯氣の泄れ去により緩りて快を覺ゆるなり。又其他溜飲に似たる症にもあり。是も腸中に氣の聚る所ありて、其聚る所胞脹し他の所を推し迫む、故に拘急する所もあるものなり。是等によつて腸の位置或は片位（偏）し或は上下し、少しく其本位にたがふ。（腸は博多ごまに糸を卷たるやうに順能ものにはあらず。上下左右、種々に迂廻曲折したるものなり。大體魚鳥の腸に似たり。）故に能く按服すれば其本位に復し、その氣の聚るもの散ず。此時は雷鳴し或は水の如くに鳴りて治す。又鍼して治するも同じ。其鍼眼より微の氣もれて絞腸の本位に復する故なり。總て氣の閉塞も甚しき物は生命を損する事惡液の害をなすに異事なし。（凡氣といふものは雨を帶たる風の如し。其力弱き時は害少し。その暴烈なるに至りては强力にして家を倒し、垣をも倒す。又童子の持遊に紙鐵炮と云ふ物あり。是は細き竹の後先の節を去り、其筒になりたる內へ半より少し先のかたへ嚙たる紙を丸に作り、細き棒にて推送り、又別に一丸を作りて同じやうに推やる時は、其間に包れたる空氣の次第におし迫められ勢ひ强くなり、終には先の丸を激發す。其音恰も二三分の銃炮の如し。氣の閉塞して勢ひを增こと大凡是に似たり）蓋風寒暑濕の類ひ婦人女子富家に生れし者は、室居の手當衣服の備へ如何にも防ぐべき道あるべし。男子は野外をも往來せざれば立が

たき身なれば、貴人といふとも天より行るゝの氣なれば防ぐべき道なきことなり。愚老年來外邪に傷られし人を見るに、血液清潔のものは多く輕症にして治し易し。元より不潔の血液を貯へし人は、邪氣是に相混じて重症となる。所謂邪氣乘虛入といふは此類ひなるべし。如許の所を知て常に血液の不潔とならざるやうに意を用ゆべきこと也。大凡大病を患る人快復の後は多く病前に比すれば形體壯にして無病なりと云ふものなり。是は如何なる人にても大病中は飲食をつゝしみ、保養を宗とする故なり。その元より積貯へし不潔の血液病中にもるべき所より泄盡、新に生ずる清潔の血液の能養ふが故なり。是等を以て血液の來去を明むべし。又たま〳〵右說く所の旨に違ひ長命せし人もあり。中島官兵衞隱居して後寬亭といへり。といへる人は日々大酒せしが八十五歳にて死せり。西依儀兵衞成賽先生と云ふ儒生は大食にして美味を嗜し人なりしが九十八歳にて命終れり。三井長意といへる醫生は七十四歳にて男子を生じ、其子十九歳の時家を讓り、四年隱居して死せり。此長意は直に達し人にはあらず、其家を繼し人を宇右衞門といへり。此宇右衞門には親しかりしゆゑ、其平生を聞り。其宇右衞門も七十歳斗にて男子出生有し。悅友太夫隱居して德壽といへり。といふ人ありき。生得才氣もありしが、如何なる不幸にや其身至つて貧しく、官途の間にも思はざる事出來て、家祿をも甚しく減ぜられ、夫のみならず、其子どもの事によりて隱居して後も罪かうふりしことありたり。他の目よりもかくては命續くまじなど憐しほどなりしが、八十五歳にて死せり。本橋岡右衞門といへるは、はか〳〵しき身にもあらず、しかも微祿の者にて漸々夫婦のみくらし、子といふものもなく、樂しきことも見えざりしが、滯りなく六七十年の勤仕を經、九十の年士分に加へられ、九十九歳にてちかき比死せり。かくさま〳〵に替りたる人々も皆長命はなしたり。何れも同藩の士にて朝暮出會其平生は知り盡せり。悉く心まめにして動作を嫌はず、事に臨で決斷よく成と不成を能辨へしものどもなり。然れば稟受さへ强き人ならば、少し飲食は度に過ても動作を能し、決斷よければ氣も滯らず、血液も不潔にならず、長命はなるものと見えたり。是を以て見るときは、此二事生を養ふ所の第一なること明らかなり。他所にても長壽の者を見しに多くは此類なり。されども其平生を悉く知らざれば證にはなしがたし。故に此には擧ず。若生得虛弱の者此所を辨へず、彼は大酒せしかど何年の壽を保ち、是は過食せしかども多病にはなかりしと、己が生得を辨へず漫りに飲食を過し、且これに加ゆるに無益の事に思を勞する人々は如何して天壽を終ることを得む。是鄙き譬にいへる鵜の眞似する烏の類ひなるべし。又人間一生は飲食の爲に身を持つとて、明日病ことを思慮もせず、過飲過食する輩は五十年の苦勞せんより一日の榮花勝れりと、眼前刑にあふは知りながら盜するもの共と品こそかはれ其情は相似たるべし。かゝる人あらむには迚も此事語るべきことにはあらず。

今年享和改元八月五日余有卦*といふものに入よしなり。男女の孫子ども不文字つきたるもの七を以て余を祝すと也。余また若年より意に注し事と、漢土阿蘭陀諸名家の醫書中より養生の大要たるべき一二を取り、舐犢の愛餘り、彼等が命長かれと、其うけに入ものゝ爲にふ文字七ッを以て此七事を作り同じく祝し報ゆる也。是は醫家たる人は能知れる所なれど、其業にあらざる者は知らざるところもあるべしと記し出したり。其内象の主用と病患傳變の理とは知りて益なければ皆此に擧ず、唯知り易く解し易からむことを要とし、俗說を以て述著せり。總て事のくだ〳〵しきは所謂老婆の親切なり。又一々寫し與へむは採筆に懶し。將能ついでなれば、親友の子弟にも頒んと志せども、それは猶更に心苦し。因て梓に刻し家に藏して其贈らむと思ふ人々の數に足らしむるまでなり。

小詩僊堂主翁*著

補註

（頁）

1 天壽——一般に人間の壽命は幾年間繼續し得べきか。卽人間の絕對的定命は如何。人間の機官及び生活力は二百年間持續するを得べし。人間はかゝる長命を保有し得べし。動物は一般に生長期間の八倍年限を生存すとは疑ふべからざることなるべし（五倍といふ說もあれど）。然るに人間は生長の爲に廿五ヶ年を要するが故に、その八倍の年限卽二百歲の生命を保續し得べしといふも毫も不合理ならざるなり。百歲未滿の人の死は多く疾病或は不慮の災變に起因するものにして、實に是れ不自然なり。世には不自然の死甚だ多くして百歲の壽をだに保つものは萬人中一人の割合なるは實に遺憾といふべし。各個人の關係的定命の短きは、其體格の如何、生活狀態の如何、生活力の消費如何、內外の影響如何によるものにして、夫等の點より見れば、今人の壽命は古人のそれに及ばざるものあるが如し。然れども吾人は須く絕對的壽命を理想とすべし。（C. W. Hufeland, Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern. 杉谷泰山譯「長命術」一四四—五頁）

1 明日は知られず——「明日のことを思ひ煩ふな、明日は明日みづから思ひ煩はん。一日の苦勞は一日にて足れり。」（聖書マタイ傳六ノ三四）

1 唯決斷にあり——この決斷は神明を信じて安住不惑なるより出づ。玄白先生は敬虔な人であつたが故に、解體新書の譯成りし時

嗚呼余業之及二于斯一。實藉二天之寵靈一也。
豈人力之所二能致一乎哉。

と感謝し、七十歲病に臥して一時人事不省に陷つたが、やがて癒えるや

なしうるはおのがちからと人や思ふ
神のみちびく身をしらずして

と歌ひ、又

年々請レ藥幾家迎。病客相逢謂二我名一。
非レ有二從來神助在一。依レ何常好二得回生一。

と言つてすこぶる謙虛なる態度を示した。かくの如きの敬虔あつて先生は、過去に囚はれず、未來を杞憂せず、樂天不動只管脚下を照顧して、一歩々々强い歩み

を續けることを忘れなかつたであらう。

2 巧妙なる料理は長命に害ある理由――一、巧妙なる料理法は味覺に刺戟を與ふるを目的となし、そのために多く用ふる興奮的材料は生活力の消耗作用を促す事。

二、巧妙なる料理法によつて人を過度の飲食に陷らしむる事。

三、精巧なる料理法は不自然的混和を以て一種の人工的食品を製造するものなるが故に、個々別々には有益無害なるものも、混和するの結果、無益有害たらしむる事あり。例せば酸味と甘味とは各自には無害なるも之を混和併用する時には害毒となる事あり。又鶏卵にあれ、牛乳にあれ、牛酪にあれ、澱粉にあれ、各單獨には消化し易きものなれども、是等を混合して濃脂性の菓子となさば、終に不消化物となるなり。要するに食品は種々なる材料を混ずるに隨ひ、益々消化に困難を生じ、更に其混合物より製せられたる液體は益々有害なりと知るべし。(長命術二二七―八頁)

2 一身を養ふ爲に云々――一身を養ひ保つの飲食と思へば、飲食に對して有難い勿體ないといふ氣持が湧く。古人の粗食に甘じ、一粒の米すら無駄にしなかつたのは、その敬虔と勤勞と食糧の不十分とによりしか。

○邦人の俗飲食の趣味化といふことの盛んなる割に、憾むらくは科學的榮養思想が甚だ普及してゐない。ある獨逸婦人の曰「日本人は眞に價値あるものを食べない。一例を擧げれば、肉にしても最も榮養になる腦髓の如きを食べることを知らない。こちらの肉屋に註文しても獨逸のやうに上手に腦髓を切つて持つて來て呉れないから食べられない」と。白米の邪(粕)食に墮落して大事な糠を棄てるなども同じだ。すべての食品につき、徒らに感覺的な好惡心に囚はれずに、食卓生活の科學化榮養化をはかるべきである。

2 若度に過ぐる時は――フーフェランドの飲食過度の三害說に曰、一、消化力を過勞させ、之がために遂に衰弱せしむる事、二、過量の飲食は消化に困難にして腸管に停滯を起し惡液を生ずる事、三、血液過分に增加して消費的生活作用を促し、且つ消化不良の結果として下劑を用ふるの必要を生じ、之がために身體を弱くする事。(長命術二二六頁)

宮入慶之助博士曰「現代生活の多食は一人にとつても社會全體にとりても一番大きな弊害で、非常な惡結果をなしつゝある。なぜなれば、さう多くたべては一時はともかく、永久には到底消化され得べきものではない。消化されない殘餘は、胃に滯え腸に集まり腐敗する、毒物が發生して吸收される組織の中に鬱滯し、沈留し、循環を塞ぎ、働作を妨げ、つひに病氣の徴に現はれる。だから醫者でないフレッチヤアは素人考に主張して謂ふ、病氣といふものは汚物が體內に溜るからおこるのだ、其の對應策としては食物の取り入れを正くし、其のこなし方を正くし、生理的の所要に適ふやうにすればなほるに違ひないわけだと。」(食べ方問題一三二―三頁)

「餘る所の物ぜん〳〵に穢物となり、終には病を生ずるの因となる」とは上記フレッチヤアの考でもあり、近時次第に重視さる、自家中毒說、異常體質てふ考にも交渉するであらう。藤浪鑑博士曰『余惟フニ「膿瘍」ハ確カニ「局所」ノ疾患デアル。而カモコノ局所ノ疾患タルヤ、常ニ身軀ノ物質代謝ト緊密ノ交渉ヲ保チ、又體內諸臟器トモ病理學上不可分離ノ連鎖ヲ形作ツテヰル』

(森茂樹博士編「膿瘍と內分泌」序)森博士曰「元來病原體ハ疾病成立ノ外的要約タルニ過ギナイカラ、之レノミノ研鑽ニ依ツテ疾病ヲ把握シ、治療及ビ豫防ノ完璧ヲ期スルコトハ出來難イ。是レ疾病構成ノ重要ナル他ノ半面ヲナス內的要約タル疾病素因乃至異常體質ノ研究ガ必要ナル所以デアル。」(同上自序)而して異常體質は「都鄙ニ於ケル生活狀態特ニ攝取スル食餌ノ性質如何ニ關係スル」(片瀨淡博士)と主張する學者もあるのである。

2 守ルコトヲ口如セヌ瓶――よく言語を慎めとの意、瓶の口を傾ければ水出づ、惡言を出して悔ゆることあるべし。

2 節食習慣養成の一法――「大食の人を少食にする工夫としては、料理法を御研究なすつて、物の味をお覺えになれば、自然と少食におなりでせう。全體大食をなさる方は物の味が解らんので、何でもかでも澤山お腹へ詰め込めば宜しいと云ふ風ですから所謂暴食です。大食のお方は必ず暴食です。……一々味はつて物を食べる人には決して大食や暴食は出來ません。その證據には料理人に長命な人が澤山あるので分ります。……長崎では斯う云ふ事を申します。美味い御馳走は

其前を驅けて通つた位に食べなければ味が無いと云ひます。それはホンの少し計り食べて置くのが一番美味い處で、それより多く食べると却て味を消すと云ふ意味です。」(村井弦齋「食道樂」春之卷)

咀嚼主義は節食の必要條件であり、同時に心に落付きを與へる。落付いた食事に付て又面白い記事がある。

「四條繩手ニテ正行ガ敵ニ後ロヲ射サセナガラ、シヅカニ竹葉ツカフト云フコト、天晴ナル勇將トオモヘリ。梅窓曰、ソウイヤルデ思イダシタ、木村ガ上方勢ヲヲツ立タイキホヒヨリ、討死ノトキ、大手ノ前ニテ敵ノ方ヘ尻ヲムケ、躰几ニ腰ヲカケ、手ノ者五六人マンマルシテ、大佛餅ヲ手ニ〳〵モチ、シヅカニ食テイタ。ソノ體コトノ外見事ニアツタ。雨ノフルヤウナ矢玉ノ中デノコトジヤ。餅クヒシマヒ、馬ビシヤクデ、ウガヒ手水ヲシタヲ、皆々感ジテ見入リ、タレトメヌニ矢留ノヤウニシタ。不斷シヅカニ物クヒナラハネバ、イソガシイトキ、オチツキテクワレヌモノジヤ。(曲直瀨道三「雞知苦庵養生物語」)

2 五味の調和

——支那にては五味を配合する中にも、春は酸味を主とし、夏は苦味を交へ、秋は辛味を加へ、

冬は鹹味を多くす。甘味は四時通用なり。是れ自ら學理に適ひたる養生法といふべく、春は逆上の氣ある故に酸味を以て引下げ、夏は胃の働き弱る故に苦味を用ゐ、秋は氣の鬱ぐ時故辛味にて刺戟し、冬は體溫を保つ爲に鹽分を要するのである。

支那には周代疾醫の上に、毎日の食物の研究をなす食醫があつた。人間は常に病氣になるものではないが、日々の食物の影響を受くるもの故、食醫は疾醫にまして貴まれたのだ。

2 魚鳥の肉

——加減あるべし。「寺の犬は在家の犬より長命なり、在家の中にも魚屋町の犬は短命也。市中の富人より山民には長命の人多し。」(和語陰隲錄)

魚でも鮭と鱒と大きな鯰と溪間の鯉は蛇を食べるから、それを食べると三年過ぎた古疵が再發するといふ位で、腫物や疵には大毒だ。何でも蛇を食べる動物の肉には同じやうな刺戟性をもつて居て、人の血液に變化を起させるのだといふ。魚類に此種のことある如く、獸肉を食ふにも大なる注意を要するであらう。「先ハ唐人ト日本人トノ惣體ヲシラセマセ。日本人ハ東方ニテ氣ノ最初ヲウクルユヘ、貴賤男女スベテ人ノ氣スルドニシテヤサシ。唐人ハヌルケニテムゴシ。……日本人ハ水田ノ油フカキ稻ヲクラヒ、又大豆ヲ味噌ニシテ食ヒ、又海魚ノ美ナルヲ食ヘバ、不斷人參湯ヲノムガ如シ。……唐人ハ岡穗ノ油ナキ米ヲ食ヒ、海魚モタエ〳〵ニクフ。ソレユヘ鳥獸ノ肉ヲ食フコト也。(雞知苦庵養生物語)

東西處を異にし、古今時を違へ、老幼職業同じからざれば、飲食に自ら適不適あるべき道理、西洋にてさへ「實際獸肉鶏卵等の食物は最も金がかゝつて、而も最も望ましくないのである。……一日十仙位しかかゝらぬ食品で、申分ない健康が保てるといふことである」(河上肇譯「如何に生活すべきか」)とて肉の多過ぎることをいましめてゐるのである。

「不鮮の物」の食ふべからざるは魚鳥に止らず、穀粉、白米の如きも久しく藏しては變質を來し眞味を失ふ。されど物によつては新らし過ぎるものも避けなければならぬ。例へば米や小麥の新らしきは有毒とされる、濕氣多くして發芽力が强過ぎるからだといふ。

2 品數少く食ふをよしとす

——食養學者曰「朝は味噌汁と澤庵、晝は昆布の佃煮、晩は大根の煮付けだけ、三食共胡麻鹽かけた三分搗飯を食べよ。飯三口に副食物一口の割にとり、副食物の過食に陷らぬやうにせよ。副食物はなるべくいろ〳〵とらず、一色にするほど胃の働を助ける」と。一度に品數多く食はず、時を異にして種々のものを攝るのがいゝのだ。

所謂進歩せる料理法なるものは勞働と絶緣した都會人の頭から出たものだ。勞働し運動し而して飢ゑて食する者は纖巧なる料理ならずとも美味を享樂することが出來る。勞働と粗食は健康の二大要決である。

2 非正物云々

——思想道德を重んずる者は食をつゝしむ。論語を讀む者は孔子が如何に食法を重んじたかを知るであらう。左は解り易く書き易へた論語の一節である。

「飯は甚しく精白せず、膾は細きを極めず(美食せぬ)。されば飯は饐(すえ)たる飯や、爛(ただ)れた魚や腐つた肉は口にせぬ。色惡く、臭惡きは食はず、煮加減よからざれば食せず、不時のもの(季節外(はづ)れの早熟未熟のもの)は欲せず、切り方正しからざれば食せず、肉もそれにつけるべき筈の醡醬油なければ食はず、飯よりも肉を多く食ふことをせぬ。」(鄉黨第十)

イスラエル人の正食

獸畜水族鳥類昆蟲匍行ものに關するイスラエル人の食禁は極めて精緻嚴格で(舊約聖書利未記を看よ)今日の科學に照して見ても缺點がないと言はれる。潔きものは人間の食用として最も價値あるのみならず、その分類は深い精神的意義をもつ。卽ち神は神の子たる彼等を異邦人と隔離させ、その將來の大事業たる神の子の福音を世界に宣傳する使命を帶びてゐる彼等を異邦人から遠ざけて卓絕せる國民的特質を守りつゝ特別の敎育を施すにあるので、彼等の深酷なる罪惡觀念と密着する聖潔てふ高尙なる宗敎道德上の觀念の如き亦こゝから生れた。

イスラエル人がその禁則を嚴守するより得た健康上の利益だけでも小さいものでない。彼等は其潔き物のみを食つて大に長命し繁殖した。ロンドン市中のユダヤ人の平均壽命は他國人に比して二倍だといふ。一英國醫の說によればユダヤ人の子女は他國人の子女に比して死亡率はズツト少いといふ。英國のある都會の市街の北側にはユダヤ人のみ住居し、南側には英國人が住居したが、南北兩側の死亡の割合は北側に於ては千人中廿七人なのに、南側に於ては四十三人であつた。此

他各國に於ける多くの調査はユダヤ人の健康長壽を證する。(山田寅之助「猶太風俗志」二一二頁)

我國は四方海に圍まるゝが故に太古の神々は魚肉を食はれ、鳥肉も食はれたが、家畜の肉は食はれなかつた。遊牧生活のなかつた民族の當然の經歷ではあるが、一方考へれば眞實の米があるから濃厚な獸肉は故らに欲しなかつたともいへる。それに中古佛敎の感化は一層鳥獸の肉に遠からしめる原因となつた。しかし鳥獸の肉をとらぬ爲めに榮養上魚肉を食ふことは一層盛んになつた。而して米麥野菜に魚肉があつて獸肉はなくも間に合つたのだ。

外國との接觸交通が頻繁となるにつれ飲食が多種多樣になつて、健康上並に思想上に及ぼす結果は頗る大なるものがある。國民の健康を增進し思想を革正向上せんには、日本人に適正なる食則を發見し實行するより急務なるはない。杉浦天台先生曾て曰「思想の混亂を救ふの道は食物の改善に在り」と。國家の非常時に當り、世界的大使命を擔ふ國民の生活改善は第一に食物に向つてなさるべきでなからうか。二十餘年前から荒搗米や玄米を常用し來つた余は、此事に關する現國民の無知を慨かずには居れぬのである。

長くも　今上陛下の御食事を洩れ伺ふに、「豐明殿に於ける儀禮的の御陪食は兎に角、大奧で召さるゝ御三度の御食事の如きは、極めて簡單で、和洋食を交互に召されると伺つて居ります。かつて出光侍從武官が陛下の御夕盤に御相伴の光榮に浴されました御食膳の獻立は、ほうれん草の御したし、しらす干の大根おろしのあへ物、肉と葱の煮付、それに御汁、御香の物と御飯で、しかも御飯は半搗米に麥の混じた御飯でございました相で、同武官は一汁三菜の御質素な有樣を目の邊りに拜して、感激肺腑に徹せられたさうであります。」(藤樂準二郎「聖上陛下の御日常」)

3 醫せざれば中醫を得

——不快の時あれこれと投藥し、藥を濫用して處置を誤る庸醫の手當を受くるより、生中藥を用ひず、自癒機能を發動して、自然に健康の恢復を待つは中醫を得たるにひとしと也。中醫とは病に臨むで藥の處方を誤らず、よく治驗を得る者を指す。

3 大抵の病は藥を服さずとも

云々——永富獨嘯庵曰「閱二諸病者一不レ治而自癒者。百人之內過二六十一。其餘四十。十人者必死證。十人者難治。十人者險證。非二良醫一不レ能レ救。特下工所レ療者十人耳。」(漫游雜記)

小藥是草根木皮。大藥是飲食衣服。藥原是治心修身。(佐藤一齋「言志後錄」)

「藥は不死の病を醫し、佛は有緣の人を度す。」(俚諺)

「藥より養生」(同上)

3 自然は體中の一大良醫にして藥はその補佐なり

——Arzt behandelt, Natur heilt. (醫師は助け、自然は癒す。)

3 殊に持藥は意あるべきことなり

——曲直瀨道三曰「サセル病モナキ人、中年ヨリノ持藥ハ行氣ノ劑、降火升水ノ劑ヲ用ユベシ。若主治ノ病アラバ人參地黃ノ類ヲ用ヒ、病イヘバ早クヤメヨ。藥各能毒有ト云コトヲシリメサレヨ。其上持藥ニ陽事ヲ發スルノ藥ヲ用ルハ自害々々」(養生物語)

4 恐るべきは此物なり

——フーフェランド曰「抑々藥劑を應用して疾病を治療するとは如何なる意味あるかといふに、藥劑をば人體中に投じて異常の變化を起し、以て疾病を驅除するにあり。其疾病と藥物的變化とは共に不自然的狀態にして、投藥は一の人爲的疾病を起して本來の疾病を除くの意味に外ならず。今玆に健康

體にして若し藥劑を服用せば、多少の疾病を惹き起すを見て察知すべし。されば藥劑の使用は元來有害なり。唯本來の病處を驅除することを得るの點に於て使用を許さるべきのみ。而して此使用權は疾病と藥劑との關係を領得せる醫師にのみ與へられたるものにして、一般素人の關知すべき所にあらず、何となれば服藥の必要なきに之を用うる時は、藥劑の爲に疾病を惹起し、又應用宜しきを得ずして病に適せざれば、更に第二の疾病を增加するか、或は本來の疾病をして益々亢進せしむればなり。適せざる藥劑を用ゐんよりも寧ろ之を用ゐざるに如かざるなり。（長命衛三五七頁）

「藥も過ぐれば毒となる。」（俚諺）

「藥が毒となり、毒が藥になる。」（俚諺）

「藥から病を發す」（俚諺）

4 **一氣の感動によつて**——精神情欲の感動を云ふ。「母ベカリデハ決シテ此躰ハ生レズ。父ノ精液神氣ト母ノ精液神氣ト相感合シテ生ズル。」（平田篤胤「靜の岩屋」）

4 **一種の靈液となして云々**——「鈴屋翁ノ云レタル說ニ、今コノ人ト云モノヲ一人作リ出サントセンニ、何ニ賢クサトリ深クタクミナル人ノ、何ニ心ヲ碎キテ、

例ノ陰陽和合ノコトワリヲ極メ、ココラノ年月ヲ勞キテ作リ成サントストモ、彼活働ク眞ノ人ヲバ作リ得ルコトハ能ハジヲ、……神ノ御所爲ハ、世ニ測リ難ク靈シク妙ナル物ナラズヤ、ト云レタル」（靜の岩屋）

フーフエランド曰

一、生殖機官は榮養分中より靈妙精微なる成分を拔萃するの力を有し、且つ其得たる精液をば生殖の爲に供するのみならず、又返附的に精化されたる榮養を自己の血液中へ送るなり。生殖器は精化作用の機官中上位を占むるものなり。

二、精液の浪費ほど生活の元氣を奪ひ去るものなし。之に反して之を貯蓄する時は、非常の元氣を生ずるものなり。

三、長壽者は生殖液を濫費せず、極めて節度を守れり。生殖液の濫費を防ぐ上よりも青壯時代に結婚する事は策を得たるものなり。（長命衛一七四—六頁）

4 **セイニューホクト**——世奴和孤都（此譯ニ神經汁ニ）成ニ於腦內ニ也。蓋四支百骸、神經所レ行皆レ之而能全、故名云ニ地爾禮其牙私天ニ（此語譯曰ニ生氣ト）（解體新書）

「腦體は微細なる脉管及腺より成り、意識を藏して一身の宗主であり、二枚の腦膜ありて之を裹み、また神經液を滿さゞらしめる。」此液について和蘭醫事問答には次の如くに說いてゐる。

「此（痛果）機里兒、頭腦の正中に在て（頭に升りたる）動血二脈の精血より右申候セイニユウホクトと申候靈液を分利いたし申候。唐にて云體液にて內經に體海と申候も尤御座候。……其液は神經に傳送し八十の大經に傳へ、右の如く一身の働をいたし申候。形の御座候物に候得共、其妙用御座候事、唐にていふ神氣などと可レ申物故、神經と義譯仕候。」

4 **解體新書**——前野良澤、杉田玄白等が蘭書キユルムス著「ターヘル・アナトミア」を翻譯せし日本最初の科學的解剖書。安永三年刊。

4 **物理小識**——如何なる書か明かならず。

4 **天より主る物**——神經汁をいふなるべし。靈妙の作用ありて、腦腑の活動もこれあるが故である。一例を腎臟にとるならば。

「腎臟は一種の機里兒の標なる物にて、血中の水を分利いたし申候。其態恰も水漉石の如きものなり。日々の飲食化して血水と成り、周身を行り候得共、毎日增候計にては相濟不レ申候。腎臟の働にて無用の水を漉し候事、譬へば土器に硯水を入れ、一夜も置候得ば、滲透て墨は跡に殘り、水は澄て下にしたゝり申候と同じ理にて、右の如く漉しわけ、膀胱に傳へ、小便に漏し申候。」（「和蘭醫事問答」卷下）

5 **其精の氣となる物は此物を兼て**——血液中の精にして分利されて生氣となれる物（茲には氣を有形視す）は其妙用により鼻口を通して靈氣を吸入し、呼息に於て此物（漉出された不用廢物）を排出する。

5 **雨水は茶を煮るに良なり**——靜置せる水は速く生氣を失ひ腐敗す。振蕩すれば空氣中の酸素をとり混え久しく清潔なり。生鮎などを運搬する際途中故らに水を振蕩するも同理なるべし。煎茶の用水につきては「昔から清い谷川の水・瀧・湧泉の水が好しとされてゐる。流水中に空氣が多量に溶解されてゐるのは眞い。若し流水が得られぬ場合には、別に水を高所より落下させて、空氣を溶かすと好いと言はれてゐる。水道の水は勿論眞い。反之都市附近の川や堀井は甚だ惡い。清潔なる雪水は鹽類を含むでゐないので好い。雨水も暫く降つた後のものは清潔で宜敷い。」（諸岡存「喫茶新養生記」）

近頃井戸水をポンプで汲み上げ飲料に用ひるもの少くないやうだが、飲料としてどんなものであらうか？

6 愚老生れ得たる病身にて——玄白は、生れた瞬間から健康には惠まれなかつた。彼の誕生は非常な難産で、そのため母は絶命し、家人はその手當に氣をとられ、赤子はテッキリ死産と早呑込みして、布に包むだまゝ棄ておいて顧みず、暫くたつて泣聲に驚き、生きてゐると知つて初めて世話をした相である。そんな有様だつたから生來虚弱で、長生などは到底思ひもよらず、自分でも何歳まで生きるかの自信はなく、解體新書の翻譯出版を急いだのも（翻譯着手は玄白三十九歳の春）さうした心持からだつた。玄白此事を蘭學事始に記すよう。

「同社（註、解體新書翻譯に從ひし同人）の人々、翁が性急なるを時々笑ひしゆへ、翁答へけるは、凡そ丈夫は草木と共に朽つべきものならず、かた〳〵は身健かに齢は若し、翁は多病にて歳も長けたり。往々此道大成の時には迚も逢ひがたかるべし。人の生死は豫め定めがたし。始て發するものは人を制し、後れて發するものは人に制せらるといへり。此故に翁は急ぎ申すなり。諸君大成の日は翁は地下の人となつて草葉の蔭に居て見侍るべしと答へければ、桂川君などは大に笑ひ、後には翁を渾名して草葉の蔭と呼び給へり。」

6 幼より強たる事をなさず——「柳に風折れなし」てふ譬ある半面に、頑健却て脆く折るゝ者多し。スポーツ、體育の奬勵大にいゝが、同時に如何にして犠牲者を少くするかを考へねばならない。

尾崎行雄氏が健康長壽を得た理由も翁に同じ。

『私はもう八十歳近いがまだ生きて居る。これが又珍しいのである。子供の時は「此子は大抵育つまい」と親が諦らめてゐた程非常に弱い身體であつた。始終病氣をしてをつた。聽てそれでもどうやら世の中に立つて一通り人間らしい働をするやうになつたので、此弱い身體ではいけないからもつと強くしようと考へて大分研究した。

きて研究して見ると、生來弱かつたことと、病人として育つたことが大きな助けになつた。病身であつたがために、少年時代から何事につけても無理をしない癖が出來た。時計の動くが如く規則正しい生活をする癖が自然に出來たのである。不規則な生活をしようとして

も私の身體では精神的にも肉體的にも出來ないのである。これが弱い私が今日も尙ほ生きてゐる最大原因であると思ふ。……無理をすればどんな強い身體でもダメである。規則正しく生活すれば如何に弱いものでも長生が出來る。其代り榮養物を餘程選んで攝らなければならない。各種の榮養、肉からも、魚からも、穀類からも、野菜からも萬偏なく攝らなければならない。多くの人は何れか一方に偏して攝る。肉類の好き人は、肉類を食べ過ぎて穀類が足らない。穀類の好きな人は、穀類を食べ過ぎて肉類が足らない。それを平均して各種のものを攝るようにしなければ、人間として本當の壽は保てないかと思はれる。……一方に偏せず、各種各樣の食餌を取まぜていろ〳〵なものを適度に飲食すれば、其内のどれかゝ當る。其人の體質に適するものがある。よいからといつて一方に偏すれば間違ひが起る。』（日本評論、昭和十二年六月號）

新井白石の記す所を見るに、彼の父母の朝夕の起臥處世の心構へ、まことに美はしくして萬の人の模範なるべし。「折り焚く柴の記」につきて見んことをすゝむ。

6 此所宜くなりしと思ふ所もなし。……少し惡きまでなり。——「今日では人に健なりと羨まれる程になつたが、事實を言へば、生來の疾病弱點が無くなつた譯ではないのだ。だが、それにも拘らず、はや明年は七十といふ高年を迎へる程に生き長らへて、どこが不自由、どこが苦痛といふ程のことはなく、強いて擧げれば少々目と齒に申分があるに過ぎず、其他にはこれといふ不自由はないのである。」との義か。

玄白が四十一、二歳の頃視力甚しく弱つて、かなり不自由したことが和蘭醫事問答に見えてゐる。眼は其頃から引續き弱いのであらうか。

6 楊梅——楊梅瘡、梅（黴）毒、著者黴毒の治療に從事すること四・五十年、前後患者數萬人に及べる由形影夜話に記す。

6 結毒——これも性病の類か。

6 膽礬——硫酸銅、毒物なり。銅山の坑中に垂れて生ず。深藍碧色たり。

7 氣の閉塞する——心下の痞も腹の徴滿も、食滯などのために生じたガスの鬱積のための證だといふのだ。

7 鍼眼——鍼尖。同じ著者の和蘭醫事問答に「譬ば微く

指を切り、血の出候所紙にて拭へば如二針眼一所見得申候。」とありて「如針眼所」は縫針の針眼にも比すべき小孔の義にて茲には毛細血管の切口を指す。本文の鍼眼云々も鍼さしたるための針眼の如き小孔よりといふことで、鍼眼の鍼は邦俗に從ひ、針に改め見るべきである。

病因を專ら氣の閉塞といふ事においたから、鍼治の理由をもその見地から考へて、小孔から微かながらも鬱氣の泄れ散るによるのだと說明したが、石阪宗哲の「知要一言」に言ふ所はその道の人の言葉なればさすがにすぐれたりと思はるゝなり。

「針の病を治する譯をしらざれば針法死物となり、活用することなし。よくその活用するわけをしる時は汚たるを彆ぎ、むすぼゝれたるをとくべき術一言にして盡すべし。偖其要をいはんに、竹木のとげの身に立たるも、金銀鐵の針の身にたちたるもおなじくとげなり。誤りてたつと術ありて刺との相違あるのみ。竹木のとげ立たらば、人力のおよぶたけはぬきさるべし。もし人力にてぬけざれば、その人の自然の元氣を以て、とげの有所に熱を生じ、だん〳〵と其精神榮衛ともに集

り、其とげのある所をいよ〳〵熱を盛にし、其熱にて腐れて膿となし、人力にてぬけぬとげ、膿とともに潰て身の外にぬけいづる也。膿出て熱除、もとの無きずの身となるが如し。術ありて金銀鐵の針がねを病のある所た刺入れば、竹木のとげの有所に熱を生ずるが如く、精神榮衛ともに力をいれて針の下に集り來るなり。しばらく針をとめほどよく針下に集めてその針をぬきされば、集りたる精神榮衛にて病邪ををひちらして忽に消除事風の雲を吹がごとし。古き書にも病ひ十日なれば三度刺ていゆ、多少遠近はこの數を以てすべしとあり。……則人參附子峻烈の藥を用ひて衰弱したる元氣を引ねこし努張するもおなじ術と心得べし。」

8 天より行るゝの氣

——この氣は自然界に起る現象にて上記の風寒暑濕であり、易に所謂「天にありて流行する」五氣(寒熱風燥濕)である。

因に漢字の氣は呼吸、ガス、空氣、香氣、寒氣、雲霧の如き感覺的(形の有無に拘らず)なるものを指し、又勢力、情意、稟性等をも意味する。されば玄白は漢說の氣、剛說の神經汁共に同一なりといふも、彼は漢字の感覺的な方だけに着目したので、精神的な方面を見

なかつたのだ。彼が最初にセイニューホクトと生氣を混合したことは大なる誤である。

8 邪氣乘虛入

——邪氣は正氣(生氣)に對抗するものにて、別に外邪、四邪などいふ。風寒暑濕に外ならず(風寒暑濕を總括的に風の一字でいひ表はすこともある。)細菌も外邪の中に在るものだ。感冒は「寒さに感じて邪氣に冒さること」であり、「風邪を引く」とは外皮の虛隙から外邪を引き込むをいふ。かうした外皮(體表皮膚、鼻孔、口腔、氣管、胃腸、膀等の粘膜)の虛隙は末梢神經が弱り寒氣に遭ふ時外皮が敏捷に收縮する機能を失へるために生ずるのである。精神力の弛緩も根本的原因の一となるのであり、邪食過食のための自家中毒は引き込まれた外邪の活動猖獗に好適の素地となるであらう。(古人も飢飽勞逸を內邪といつた。)

胃腸病專門醫仙掌堂高野太吉氏は感冒の豫防法として次の三つを敎へた。

一、榮養、常に快食快便の狀態を維持せよ。このために常に胃腸を健康に保ち消化吸收を容易ならしむべし。

二、外皮の抵抗力、四季自然の氣候に慣れしむべし。

三、精神の鼓舞、これにより神經の機能を盛にし、從

つて身體組織間に虛を生ずることなし。(抵抗養生論)

9 心まめにして動作を嫌はず……決斷よければ氣も滯らず……長命はなるものとみえたり

——フーフェランド曰「非常なる長壽者は皆是れ非常なる勤勉家たることは事實の證する所なり。(長命術、二三九頁)

まめは忠實を意味し、勤勉を意味し、健全を意味す。まめの語原眞實は充實緊張した心をいひ、古人が養生長壽の妙術でもあるといつた忠孝亦此心から出るのだ。「すべて忠孝の人は寒暑もたやすく身を傷る事が出來ませぬ。何故なれば常に精神充ちて少しのすき間がない故、寒邪その虛をうかゞふことが成ませぬ。銘々どもは飽までにくらひ、暖に着て猶それでも飽たらず、火燵に寄り、すき間の風をふせぎ、其うへ居間に火鉢をたくはへ、間をあたゝめると名づけてしきりに暖氣をこしらへ、剩へ酒をのむで晝寢まする。これでは寒氣にあたらねばならぬ筈じや。そのうへに間思雜慮で氣をやぶる透間だらけのからだへ、減多に陽氣をかり込んだものじやによつて立居する拍子に、必陽は陰をまねいで、かのすきまより、寒邪をうちへ引いれ

ますると、夫から肩がこるやら、頭痛がするやら、齒がいたむやら、難なく至極の病者となる。はなはだこはい事じや。わたくしどもが年中かやうなことをしてすたれものに成ました。御用心なさりませ。忠孝はよい事といふばかりではない、第一はからだの養生長生する妙術ぢや、どなたもお勸めなされませ。」(鳩翁道話)

10 **有卦に入る**——有卦無卦(元は有氣無氣と書く)とは、陰陽家にて五行の相生相剋の理よりして干支に配して人の遇ふ年に吉凶を言ふこと、有卦に入れば七年吉事多く、無卦に入れば五年凶事多しと云。(言海)

昔有卦に入る人を祝するに、多く飲食を贈る習慣ありといへば、孫子たち例へば鮒、蕗、鮭などふの字つきたるもの七ツもて玄白翁を祝ひたるたらんか。

10 **小詩僊堂**——江戸濱町兩國橋畔に在りし玄白晩年の住宅の稱。堂主翁は玄白なり。

昭和十三年四月十五日印刷
昭和十三年四月二十日發行

非賣品

校註兼發行者　京都市上京區上賀茂北山町六丁目　瀧浦文彌
印刷者　京都市下京區烏丸通七條下ル西入　堀井清
印刷所　京都市下京區東九條山王町三八　弘文社印刷所

發行所　京都市上京區上賀茂北山町六丁目　單純生活社
振替京都七五七四番

不許複製

終