

215  
186

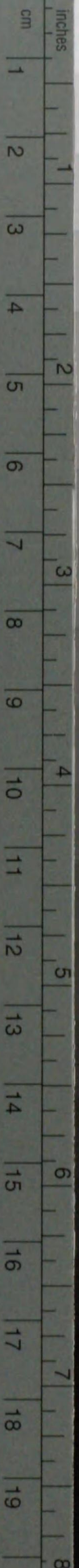
養生訓

# Kodak Gray Scale



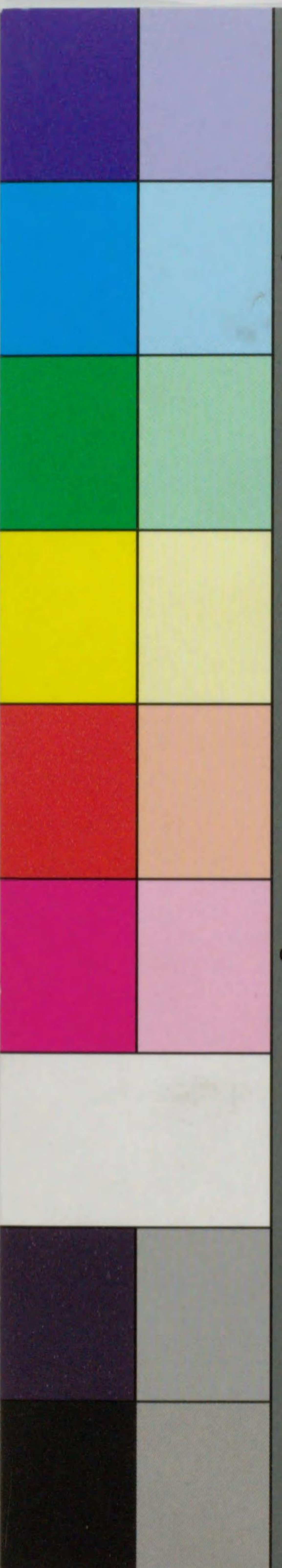
© Kodak, 2007 TM: Kodak

A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19



# Kodak Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black

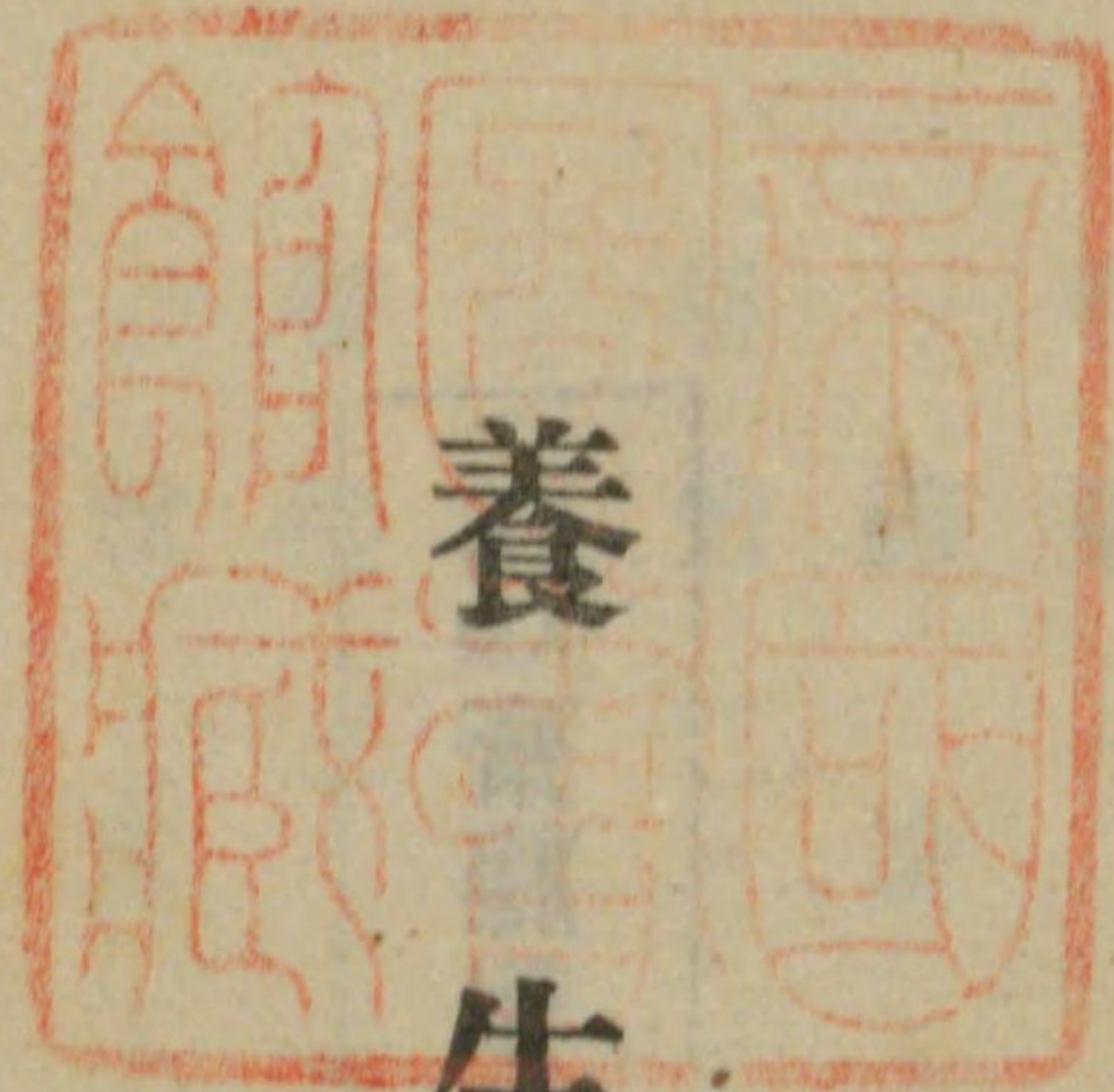




養生訓

215  
186





養生

訓

昭和八年十一月四日  
齋藤報恩會館開館記念





215-186

養生訓 目次

卷 第一	總 論 上	一
卷 第二	總 論 下	六
卷 第三	飲 食 上	三
卷 第四	飲 食 下	四十三
卷 第五	慎 色 慾	五十三
卷 第五	官	五十七

法財  
齋藤報恩會設立者齋藤善右衛門翁愛讀書



二便	六十四
洗浴	六十四
卷第六	
慎病	六十八
擇醫	七十三
卷第七	
用藥	八十四
卷第八	
養老	百
育幼	百
鍼灸	百
法	百
養生訓の後記	百十二

養生訓卷第

總

論上

貝原篤信編錄

人の身は父母を本とし、天地を初とす。天地父母のめぐみをうけて生れ、又養はれたるわが身なれば、わが私物にあらず、天地のみたまもの父母の残せる身なれば、つゝしんでよく養ひて、そこなひやぶらず、天年を長くたもつべし。是天地父母につかへ奉る孝の本也。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、の毛だにも父母にうけたれば、みだりにそこなひやぶるは不孝なり。况大なる身命をわが私物として慎まず飲食色慾を恣にし、元氣をそこなひ病を求め、生付たる天年を短くして早く身命を失ふ事、天地父母へ不孝のいたり、愚なる哉。人となりて此世に生きては、ひとへに父母天地に孝をつくし、人倫の道を行な



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、誠に人の各願ふ處ならずや。如此ならむ事をねがはゞ、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。人身は至りて貴とくおもくして、天下四海にもかへがたき物にあらずや。然るに、これを養なふ術をしらず、慾を恣にして身を亡ぼし命をうしなふ事、愚なる至り也。身命と私慾との輕重をよくおもんばかりて、日々に一日を慎しみ、私欲の危をおそるゝ事、深き淵にのぞむが如く、薄き氷をふむが如くならば、命ながくして、ついに殃なかるべし。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、道にしたがひ身をもちて長命なるほど大なる福なし。故に、壽きは尙書に五福の第一とす。是萬福の根本なり。

萬の事、つとめてやまざれば必しるしあり。たとへば、春たねをまきて夏よ

く養へば、必秋ありてなりはひ多きが如し。もし養生の術をつとめまなむで久しく行はゞ、身つよく病なくして天年をたもち、長生を得て久しく樂まん事、必然のしるしあるべし。此理うたがふべからず。

園に草木をうへて愛する人は、朝夕心にかけて、水をそゞぎ、土をかひ、肥をし、虫を去てよく養なひ、其さかへを悦び衰へをうれふ。草木は至りてかろし。わが身は至りて重し。豈わが身を愛する事草木にもしかざるべきや。思はざる事甚し。夫養生の術をしりて行なふ事、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いて、わかき時よりはやく此術をまなぶべし。身を慎み生を養ふは、是人間第一のおもくすべき事の至也。

養生の術は、先わが身をそこなふ物を去べし。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、言語をほしるまゝにするの慾と、喜怒憂思悲恐驚の七情の慾を云。外邪とは天の四氣なり。風



寒暑濕を云。内慾をこらゑてすくなくし、外邪をおそれてふせぐ。是を以元氣をそこなはず、病なくして天年を永くたもつべし。

凡養生の道は、内慾をこらゆるを以本とす。本をつとむれば元氣つよくして外邪おかさず。内慾をつゝしまずして元氣よはければ、外邪にやぶられやすくして、大病となり天命をたもたず。内慾をこらゆるに、其大なる條目は、飲食をよきほごにして過さず、脾胃をやぶり病を發する物をくらはず、色慾をつゝしみて精氣をおしみ、時ならずして臥さず、久しく睡る事をいましめ、久しく安坐せず、時々身をうごかして氣をめぐらすべし。ことに食後には、必數百歩歩行すべし。もし久しく安坐し、又食後に穩坐し、ひるいね、食氣いまだ消化せざるに早くふしねふれば、滯りて病を生じ、久しきをつめば元氣發生せずしてよはくなる。常に元氣をへらす事をおしみて、言語をすくなくし、七情をよきほごにし、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。慾をおさえ心を平にし、氣

を和にしてあらくせず、しづかにしてきはがしからず、心はつねに和樂なるべし。憂と苦むべからず。是皆内慾をこらえて元氣を養ふ道也。又風寒暑濕の外邪をふせぎてやぶられず。此内外の數の慎は養生の大なる條目なり。是をよく慎しみ守るべし。

凡の人生れ付たる天年はおほくは長し。天年をみじかく生れ付たる人はまれなり。生れ付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、生れ付たる其年をたもたずして早世する人世に多し。又天性は甚虚弱にして多病なれど、多病なる故につゝしみおそれて保養すれば、かへつて長生する人、是又世にあり。此二つは世間眼前に多く見る所なれば、うたがふべからず。慾を恣にして身をうしなふは、たとへば刀を以て自害するに同じ。早きとおそきとのかはりはあれど、身を害する事は同じ。

人の命は我にあり、天にあらずと老子いへり。人の命はもとより天にうけ



て生れ付たれども、養生よくすれば長し。養生せざれば短かし。然れば長命ならんも短命ならむも、我心のまゝなり。身つよく長命に生れ付たる人も、養生の術なければ早世す。虚弱にて短命なるべきと見ゆる人も、保養よくすれば命長し。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付たる事顔子などのごとくなる人にあらずむば、わが養のちからによりて長生する理也。たとへば、火をうづみて爐中に養へば久しくきえず、風吹く所にあらはしおけばたちまちきゆ。蜜橘をあらはにおけば、とこの内をもたもたず、もしふかくかくしよく養なへば夏までたもつがごとし。

人の元氣はもと天地の萬物を生ずる氣なり。是人身の根本なり。人此氣にあらざれば生ぜず。生じて後は、飲食、衣服、居處の外物の助けによりて元氣養はれて命をたもつ。飲食、衣服、居處の類も、亦天地の生ずる所なり。生るゝも養はるゝも、皆天地父母の恩なり。外物を用て元氣の養

とする所の飲食などをかろく用ひて過ぎれば、生付たる内の元氣を養ひていのちながくして天年をたもつ。もし外物の養をおもくし過せば、内の元氣外の養にまけて病となる。病おもくして元氣つくれば死す。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。

養生の術は、先心氣を養ふべし。心を和にし氣を平らかにし、いかりと慾とをおさへ、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。又臥す事をこのむべからず。久しく睡り臥せば、氣滞りてめぐらず。飲食いまだ消化せざるに早く臥しねぶれば、食氣ふさがりて甚元氣をそこなふ。いましむべし。酒は微醉にのみ半酣をかぎりとすべし。食は半飽に食ひて十分にみつべからず。酒食ともに限を定めて節にこゆべからず。又わかき時より色慾をつゝしみ精氣を惜むべし。



精氣を多くついやせば、下部の氣よはくなり、元氣の根本たへて必命短か  
し。もし飲食色慾の愼なくば、日々補藥を服し朝夕食補をなすとも益な  
かるべし。又風寒暑濕の外邪をおそれふせぎ、起居動靜を節にしつゝし  
み、食後には歩行して身を動かかし、時々導引して腰腹をなですり手足をう  
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病をせむるは養生の末なり。本をつと  
むべし。

人の耳目口體の見る事、きく事、飲食ふ事、好色をこのむ事、各其このめる慾  
あり。これを嗜慾と云。嗜慾とは、このめる慾なり。慾はむさぼる也。  
飲食色慾などをこらえずして、むさぼりてほしるまゝにすれば、節に過て  
身をそこなひ禮義にそむく。萬の悪は皆慾を恣にするよりおこる。耳目  
口體の慾を忍んでほしるまゝにせざるは慾にかつての道なり。もろくの

善は皆慾をこらえてほしるまゝ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、こゝにおゐて専心を用ひ  
て、恣なる事をおさえて慾をこらゆるを要とすべし。恣の一字をさりて、  
忍の一字を守るべし。

風寒暑濕は外邪なり。是にあたりて病となり死ぬるは天命也。聖賢といへ  
ご免れがたし。されども内氣實して、よくつゝしみ防がば、外邪のおかす  
事も亦まれなるべし。飲食色慾によりて病生ずるは、全くわが身より出  
る過也。是天命にあらず、わが身のとがなり。萬の事、天より出るは、ち  
からに及ばず。わが身に出る事は、ちからを用てなしやすし。風寒暑濕の  
外邪をふせがざるは怠なり。飲食好色の内慾を忍ばざるは過なり。怠と  
過とは皆愼しまざるよりおこる。

身をたもち生を養ふに、一字の至れる要訣あり。是を行へば生命を長くた  
もちて病なし。おやに孝あり君に忠あり、家をたもち身をたもつ。行なふ





としてよろしからざる事なし。其一字なんぞや。畏の字是なり。畏るゝとは身を守る心法なり。事ごとに心を小にして氣にまかせず、過なからん事を求め、つねに天道をおそれてつゝしみしたがひ、人慾を畏れてつゝしみ忍ぶにあり。是畏るゝは慎しみにおもむく初なり。畏るればつゝしみ生ず。畏れざればつゝしみなし。故に朱子晩年に敬の字をときて曰、敬は畏の字これに近し。

養生の害二あり。元氣をへらす一なり。元氣を滞らしむる二也。飲食色慾労働を過せば元氣やぶれてへる。飲食安逸睡眠を過せば滞りてふさがる。耗と滞ると、皆元氣をそこなふ。

心は身の主也。しづかにして安からしむべし。身は心のやつこなり。うごかして勞せしむべし。心やすくしづかなれば、天君ゆたかにくるしみなくして樂しむ。身うごきて勞すれば、飲食滞らず血氣めぐりて病なし。

凡薬と鍼灸を用るは、やむ事を得ざる下策なり。飲食色慾を慎しみ、起臥を

時にして、養生をよくすれば病なし。腹中、痞満して食氣つかゆる人も、朝夕歩行し身を勞動して久坐久臥を禁ぜば、薬と針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、其病に應ぜざれば害あり。况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に灸すれば、元氣をへらし氣を上す。薬と針灸と損益ある事かくのごとし。やむ事を得ざるに非ずんば、鍼灸薬を用ゆべからず。只保生の術を頼むべし。

古の君子は禮樂をこのんで行なひ、射御を學び、力を勞動し、詠歌舞蹈して血脈を養ひ、嗜慾を節にし心氣を定め、外邪を慎しみ防で、かくのごとくつねに行なへば、鍼灸薬を用ずして病なし。是君子の行ふ處、本をつとむるの法上策なり。病多きは皆養生の術なきよりおこる。病おこりて薬を服し、いたき鍼あつき灸をして、父母よりうけし遺體にきづつけ、火をつ



けて熱痛をこらえて身をせめ病を療すは甚末の事下策なり。たとへば國をおさむるに徳を以すれば、民おのづから服して亂おこらず、攻め打事を用ひず。又保養を用ひずして只薬と針灸を用ひて病をせむるは、たとへば國を治むるに徳を用ひず、下を治むる道なく、臣民うらみそむきて亂をおこすをしづめんとて兵を用ひてたゞかふが如し。百たび戦つて百たびかつとも、たつとふにたらず。養生をよくせずして、薬と針灸とを頼んで病を治するも、又かくの如し。

身体は日々少づゝ労働すべし。久しく安坐すべからず。毎日飯後に必<sup>ズ</sup>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、針灸を用ひずして飲食氣血の滞なくして病なし。針灸をして熱痛甚しき身の苦しみをこらえんより、かくの如くせば、病なくして安樂なるべし。

人の身は百年を以<sup>テ</sup>期とす。上壽は百歳、中壽は八十、下壽は六十なり。六

十以上は長生なり。世上の人を見るに、下壽をたもつ人すくなく、五十以下短命なる人多し。人生七十古來まれなりといへるは虚語にあらず。長命なる人すくなし。五十なれば不<sup>キ</sup>天と云て、わか死<sup>シ</sup>にあらず。人の命なりぞ如<sup>ク</sup>此みじかきや。是皆養生の術なければなり。短命なるは生れ付て短きにはあらず、十人に九人は皆みづからそこなへるなり。こゝを以人皆養生の術なくんばあるべからず。

人生五十にいたらざれば、血氣いまだ定らず、知恵いまだ開けず、古今にうとくして世變になれず、言あやまり多く行<sup>ヲ</sup>悔多し。人生の理も樂もいまだしらず。五十にいたらずして死するを天<sup>ニ</sup>といふ。是亦不幸短命と云べし。長生すれば樂多く益多し。日々にいまだ知らざる事をしり、月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。こゝを以養生の術を行なひ、いかにもして天年をたもち、五十歳をこえ、成<sup>ル</sup>べきほごは彌長生して、六十以上の



壽域イホに登ノボるべし。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ざともいへれば、此術に志だにふかくば、長生をたもつ事人力を以いかにもなし得べき理あり。うたがふべからず。只氣あらくして、慾をほむるまゝにしてこらえず慎なき人は長生を得べからず。

およそ人の身は、よはくもろくしてあだなる事風前の燈とほしびのきえやすきが如し。あやうきかな。つねにつゝしみて身をたもつべし。いはんや内外より身をせむる敵多きをや。先飲食の欲、好色の欲、睡臥の欲、或怒悲憂を以身をせむ。是等は皆我身の内よりおこりて身をせむる欲なれば、内敵なり。中なかにつゝて飲食好色は内欲より外敵を引入る。尤もつともおそるべし。風寒暑濕は身の外より入て我を攻る物なれば、外敵なり。人の身は金石に非ず、やぶれやすし。况内外に大敵をうくる事かくの如にして、内の慎しん外の防なくしては、多くの敵にかちがたし。至りてあやうきかな。此故に人々長命をたもちがたし。用心きびしくして、つねに内外の敵をふせ

ぐ計策ケイサクなくむばあるべからず。敵にかたざれば必せめ亡されて身を失なふ。内外の敵にかちて身をたもつも、其術をしりて能ふせぐによれり。生れ付たる氣つよけれど、術をしらざれば身を守りがたし。たとへば、武將の勇あれども、知なくして兵の道をしらざれば、敵にかちがたきがことし。内敵にかつには、心つよくして忍の字じんを用ゆべし。忍はこらゆる也。飲食好色などの欲は、心つよくこらえてほしいまゝにすべからず。心よはくしては内欲にかちがたし。内欲にかつ事は、猛將の敵をとりひしくが如くすべし。是内敵にかつ兵法なり。外敵にかつには、畏の字おそを用て早くふせぐべし。たとへば、城中にこもり四面に敵をうけてゆだんなく敵をふせぎ城をかたく保タモが如くなるべし。風寒暑濕にあはゞ、おそれて早くふせぎしりぞくべし。忍の字じんを禁じて、外邪をこらえて久しくあたるべからず。古語に、風を防ぐ事箭やを防ぐが如くすといへり。四氣の風寒もつとも尤おそるべし。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、けなげにしてつよくかつべし。外敵をふせぐは、おそれて早くしりぞくべし。けなげなるはあし。養生の道は元氣を保つを本とす。元氣をたもつ道一あり。まづ元氣を害する物を去り、又元氣を養ふべし。元氣を害する物は内慾と外邪となり。すでに元氣を害するものをさらば、飲食動靜に心を用て元氣を養ふべし。たとへば田をつくるが如し。まづ苗を害する莠を去て後、苗に水をそぎ、肥をして養ふ。養生も亦かくの如し。まづ害を去て後よく養ふべし。たとへば悪を去て善を行ふがごとくなるべし。氣をそこなふ事なくして、養ふ事を多くす。是養生の要なり。つとめ行なふべし。およそ人の樂しむべき事三あり。一には、身に道を行ひ、ひが事なくして善を樂しむにあり。二には、身に病なくして快く樂むにあり。三には、命ながくして久しくたのしむにあり。富貴にしても此三の樂なければ、眞の樂なし。故に富貴は此三樂の内にあらず。もし心に善を樂まず、又養生の

術をしらで、放蕩にして短命なる人多し。又わが里の老人を多く見るに、養生の道なくして多病にくるしみ、元氣おとろへてはやく老耄す。如此にては、たとひ百年のよはひをたもつとも、樂なくして苦み多し。長生も益なし。いけるばかりを思ひでにすともいひがたし。

或人の曰、養生の術、隱居せし老人、又年わかしくしても、世をのがれて安閑無事なる人は宜しかるべし。士として、君父につかへて忠孝をつとめ、武藝をならひて身をはたらかし、農工商の夜晝家業をつとめていとまなく、身閑ならざる者は養生成がたかるべし。かゝる人もし養生の術をもつはら行はゞ、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。是養生の術をしらざる人のうたがひ、むべなるかな。養生の術は、安閑無事なるを專とせず、心を靜にし身をうごかすをよしとす。身を安閑にするは、かへつて元氣とゞこほりふさがりて病を生ず。たとへば流水はくさらず、戸樞はくちざるが如し。是うごく者は長久なり、うごかさ



る物はかへつて命みじかし。是を以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。

或人うたがひて曰、養生をこのむ人は、ひとゑにわが身をおもんじて、命をたもつを專にす。されども君子は義をおもしとす。故に義にあたりては身をすて命をおします。危を見ては命をさづけ、難にのぞんでは節に死す。もしわが身をひとへにおもんじて、少なる髪膚までそこなひぶらざらんとせば、大節にのぞんで命をおしみ義をうしなふべしと云。答て曰、およその事、常あり變あり。常に居ては常を行なひ、變にのぞみては變を行なふ。其時にあたりて義にしたがふべし。無事の時身をおもんじて命をたもつは、常に居るの道なり。大節にのぞんで命をすて、かへり見ざるは、變におるの義なり。常におるの道と變に居るの義と同じからざる事をわきまへば、此うたがひなかるべし。君子の道は時宜にかなひ事變に隨がふをよしとす。たとへば、夏はかたびらを着、冬はかさねきするが如

し。一時をつねとして一偏にかゝはるべからず。殊に常の時身を養ひて堅固にたもたずんば、大節にのぞんで、つよく戦ひをはげみて命をすつる事、身よはくしては成がたかるべし。故に常の時よく氣を養なは、變にのぞんで勇あるべし。

いにしへの人、三慾を忍ぶ事をいへり。三慾とは飲食の欲、色の欲、睡の欲なり。飲食を節にし、色慾をつゝしむ、睡をすくなくするは、皆慾をこらゆるなり。飲食色慾をつゝしむ事は人しれり。只睡の慾をこらえて、いぬる事をすくなくするが養生の道なる事は人しらず。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也。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。宵にはやくいぬれば、食氣とゝこほりて害あり。ことに朝夕飲食のいまだ消化せず其氣いまだめぐらざるに早くいぬれば、飲食とゝこほりて、元氣をそこなふ。古人睡慾を以、飲食色慾にならべて三慾とする事、むべな



るかな。おこたりてねぶりを好めば、くせになりて睡多くしてこらえがたし。ねぶりのこらえがたき事も、又飲食色慾と同じ。初はつよくこらえざればふせきがたし。つとめてねぶりをすくなくし、ならひてなれぬれば、おのづからねぶりすくなくし。ならひて睡をすくなくすべし。

言語をつゝしみて無用の言をはぶき言をすくなくすべし。多く言語すれば、必氣へりて又氣のぼる。甚元氣をそこなふ。言語をつゝしむも亦徳をやしなひ身をやしなふ道なり。

古語曰、莫大之禍は起于須臾不忍。須臾とはしばしの間を云。大なる禍はしばしの間欲をこらえざるよりおこる。酒食色慾なごしばしの間少の欲をこらえずして大病となり、一生の災となる。一盃の酒、半椀の食をこらえずして、病となる事あり。欲をほしるままにする事少なれども、やぶらるゝ事は大なり。たとへば螢火程の火家につきても、さかんに成て大なる禍となるがごとし。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こと多し。小なる過より大なるわざはひとなるは病のならひ也。慎しまざるべけんや。常に右の二語を心にかけてわするべからず。

養生の道なければ、生れ付つよくわかか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、みづからなせる禍也。天年とは云がたし。つよき人はつよきをたのみてつゝしまざる故に、よはき人よりかへつて早く死す。又體氣よはく飲食すくなく常に病多くして短命ならんと思ふ人、かへつて長生する人多し。是よはきをおそれつゝしむによれり。この故に命の長短は身の強弱によらず、慎と不慎とによれり。白樂天が語に、福と禍とは慎と慎しまざるにありといへるが如し。世に富貴財祿をむさぼりて、人にへつらひ、佛神にいのり求むる人多し。されども其しるしなし。無病長生を求めて養生をつゝしみ身をたもたんとする人はまれなり。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。

陰陽の氣天にあつて流行して滞らざれば、四時よく行はれ、百物よく生る。偏にして滞れば流行の道ふさがり、冬あたゝかに夏さむく、大風大雨の變ありて凶害をなせり。人身にあつても亦しかり。氣血よく流行して滞らざれば氣つよくして病なし。氣血流行せざれば病となる。其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。此故によく生を養ふ人は、つとめて元氣の滞なからしむ。

養生に志あらん人は心につねに主あるべし。主あれば、思慮して是非をわきまひ、忿をおさえ慾をふさぎてあやまりすくなし。心に主なければ、思慮なくして忿と慾をこらえず、ほしるまゝにしてあやまり多し。

萬の事一時心に快き事は必後に殃となる。酒食をほしるまゝにすれば、快けれどやがて病となるの類なり。はじめにこらゆれば、必後のよろこびとなる。灸治をしてあつきをこらゆれば、後に病なきが如し。杜牧が詩に忍過事堪喜といへるは、欲をこらえすまして後はよろこびとなる也。

聖人は未病を治すとは、病いまだおこらざる時かねてつゝしめば病なく、もし飲食色慾などの内慾をこらえず、風寒暑濕の外邪をふせがざれば、其おかす事はすこしなれども、後に病をなす事は大にして久し。内慾と外邪をつゝしまざるによりて大病となりて、思ひの外にふかきうれひにしづみ、久しく苦しむは病のならひなり。病をうくれば、病苦のみならず、いたき針にて身をさし、あつき灸にて身をやき、苦き藥にて身をせめ、くひたき物をくはず、のみたき物をのまずして、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いとなる。孫子が曰、よく兵を用る者は赫々の功なし。云意は



兵を用る上手はあらはれたるてがらなし。いかんとなれば、兵のおこらぬさきに、戦かはすして勝ばなり。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て、病のいまだおこらざる時かちやすき慾にかてば、病おこらず。良將の戦はずして勝やすきにかつが如し。是上策なり。是未病を治するの道なり。

養生の道は恣なるを戒とし慎を專とす。恣なるとは慾にまかせてつゝしまざる也。慎は是恣なるのうら也。つゝしみは畏を以本とす。畏るゝとは大事にするを云。俗のことわざにて、用心は臆病にせよと云が如し。孫真人も、養生は畏るゝを以本とすといへり。是養生の要也。養生の道におるては、けなげなるはあしく、おそれつゝしむ事つねにあいさき一はしをわたるが如くなるべし。是畏るなり。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、慾をほしるまゝにする故に、病おこりやすし。すべて病は故なくしてむなしくはおこらず、必慎まざるよりおこる。殊

に老年は身よはし。尤おそるべし。おそれざれば老若ともに多病にして天年をたもちがたし。

人の身をたもつには養生の道をたのむべし。針灸と薬力とをたのむべからず。人の身には口腹耳目の欲ありて身をせむるもの多し。古人のをしえに養生のいたれる法あり。孟子にいはゆる寡慾これなり。宋の王昭素も身を養ふ事は慾を寡するにしくはなしと云。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るまゝにしてつゝしまざるよりおこる。養生の士はつねにこれを戒とすべし。

氣は一身體の内にあまねく行わたるべし。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、胸中一所に氣とゝこほりてあつまる。七情の過て滞るは病の生る基なり。

俗人は慾をほしるまゝにして禮義にそむき、氣を養はずして天年をたもたず。理氣二ながら失へり。仙術の士は養氣に偏にして道理を好まず。故



に禮義をすて、つとめず。陋儒ロウジュは理に偏にして氣を養はず、修養の道を  
しらずして天年をたもたず。此三ツはともに君子の行ふ道にあらず。

養生訓卷第一終

養生訓卷第二

總論 下

凡朝は早くおきて手と面を洗ひ、髪をゆひ、事をつとめ、食後にはまづ腹を  
多くなで下し食氣をめぐらすべし。又京門ケイモンのあたりを、手の食指のかた  
はらにて、すぢかひにしばくくなづべし。腰をもなで下して後、下にてし  
づかにうつべし。あらくすべからず。もし食氣滯らば面を仰ぎて三四度  
食毒の氣を吐くべし。朝夕の食後に久しく安坐すべからず。必ねぶり臥  
すべからず。久しく坐しねぶり臥せば、氣ふさがりて病となり、久しきを  
つめば命みじかし。食後に毎度歩行する事三百歩すべし。おりくく五六  
町歩行するは尤よし。

家に居て時々わが體力の辛苦せざる程の勞動をなすべし。吾起居ワケタチイのいたつ  
かはしきをくるしまシマず、室中シツチュウの事奴婢ヌスビをつかはずして、しばくくみづから



たちて、我身を運用すべし。わが身を動用すればおもひのまゝにして、速に事調ひ、下部をつかふに心を勞せず。是清心省事の益あり。かくのごとくにして常に身を勞動すれば、氣血めぐり食氣とこほらず。是養生の要術也。身をつねにやすめおこたるべからず。我に相應せる事をつとめて手足をはたらかすべし。時にうごき時に静なれば、氣めぐりて滯らず、靜に過ればふさがる。動に過ればつかる。動にも靜にも久しかるべからず。

華佗が言に、人の身は勞動すべし、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。いふ意は流水はくさらず、たまり水はくさる。から戸のちくの下のくるゝは虫くはず。此二のものはつねにうごくゆへわざはひな

し。人の身も亦かくのごとし。一所に久しく安坐してうごかされば、食とごこほり氣血めぐらずして病を生ず。食後にふすと晝臥と尤禁すべし。夜も飲食の消化せざる内に早くふせば、氣をふさぎ病を生ず。是養生の道におゐて尤いむべし。

千金方曰、養生の道、久行、久坐、久臥、久視、ことなかれ。

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

日長き時も晝臥すべからず。日永き故夜に入て、人によりもし體力つかれて早くねぶることをうれへば、晩食の後身を勞動し、歩行し、日入の時より臥して體氣をやすめてよし。臥しても、必ねぶるべからず。ねぶれば



甚害あり。久しく臥べからず。秉燭テイショクの比おきて坐すべし。かくのごとくすれば、夜間體に力ありてねぶり早く生ぜず。もし日入の時よりふさぶるは尤よし。

養生の道はたのむを戒しむ。わが身のつよきをたのみ、わかきをたのみ、病の少いゆるをたのむ。是皆わざはひの本也。刃ヤイのときをたのんでかたき物をきれば、刃折る。氣のつよきをたのんでみだりに氣をつかへば、氣へる。脾胃のつよきをたのんで飲食色慾を過せば、病となる。

爰に人ありて、寶玉を以てつふてとし雀をうたば、愚なりとて人必わらはん。至りておもき物をすて、至りてかろき物を得んとすればなり。人の身は至りておもし。然るに至りてかろき小なる欲をむさぼりて身をそこなふは、輕重をしらずといふべし。寶玉を以て雀をうつがごとし。

心は樂しむべし、苦しむべからず。身は勞すべし、やすめ過すべからず。凡わが身を愛し過すべからず。美味をくひ過し、芳醞フウジンをのみ過し、色をこのみ、

身を安逸にしておこたり、臥す事を好む。皆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ウヅラ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。

一時の慾をこらへずして病を生じ百年の身をあやまる。愚なるかな。長命をたもちて久しく安樂ならん事を願はば、慾をほしるまゝにすべからず。慾をこらゆるは長命の基也。慾をほしるまゝにするは短命の基也。慾ホシイマツなると忍ぶとは、是壽イノチナガキと天イノチミジカキとのわかるゝ所也。

易に曰、思ヒウレヒラカネテフセガ患豫防之。いふ意は、後の患をおもひ、かねて其わざはひをふせぐべし。論語にも、人遠ホトき慮オモハカリなければ必ズ近チカきうれひありとの玉へり。是皆初に慎んで終をたもつの意也。

人慾をほしるまゝにして樂しむは、其樂しみいまだつきざる内にはやくうれひ生ず。酒食色慾をほしるまゝにして樂しむ内に、はやくたゞりをなして苦しみ生ずるの類也。



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るまゝにするはあやうし。古語曰、日愼一日、壽終無殃。言は、一日々々をあらためて朝より夕まで毎日つゝしめば、身にあやまちなく、身をそこなひやぶる事なくして、壽して天年をおはるまでわざはひなしと也。是身をたもつ要道なり。飲食色慾をほしるまゝにして其はじめ少の間わが心に快き事は後に必身をそこなひ、ながきわざはひとなる。後にわざはひなからん事を求めば、初わが心に快からん事をこのむべからず。萬の事はじめ快くすれば、必後の禍となる。はじめつとめてこらゆれば、必後の樂となる。

養生の道、多くいふ事を用ひず。只飲食をすくなくし、病をたすくる物をくらはず、色慾をつゝしめ、精氣をおしめ、怒哀憂思を過さず、心を平にして氣を和らげ、言をすくなくし、無用の事をはぶき、風寒暑濕の外邪をふせぎ、又時々身をうごかし、歩行し、時ならずしてねぶり臥す事なく、食氣をめぐらすべし。是養生の要也。

飲食は身を養なひ、ねぶり臥は氣を養なふ。しかれども飲食節に過れば脾胃をそこなふ。ねぶり臥す事時ならざれば、元氣をそこなふ。此二は身を養はんとしてかへつて身をそこなふ。よく生を養ふ人は、つとにおきよはにいて晝いねず、常にわざをつとめておこたらず、ねぶりふす事をすくなくして神氣をいさぎよくし、飲食をすくなくして腹中を清虚にす。かのごとくなれば、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を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也。



貧賤なる人も、道を樂しんで日をわたらば、大なる幸なり。しからは一日を過す間もその時刻永くして樂多かるべし。いはんや一とせをすぐる間、四の時お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イソチナガかるべし。知者の樂み、仁者の壽イソチナガはわが輩及がたしといへども、樂より壽イソチナガにいたれる次序は相似たるなるべし。心を平らかにし、氣を和かにし、言をすくなくし、しづかにす。是德を養ひ身をやしなふ。其道イッ一なり。多言タケンなると心さはがしく氣あらしとは、德をそこなひ身をそこなふ。其害一なり。

山中の人は、多くはいのちながし。古書にも、山氣は壽多ジヨホしと云。又寒氣は壽イソチナガともいへり。山中はさむくして人身の元氣をとちかためて内にたもちてもらさず。故に命ながし。煖なる地は元氣もれて内にたもつ事すくなくして、命みじかし。又山中の人は人のまじはりすくなく、しづかにして元氣をへらさず、萬ともしく不自由なる故、おのづから欲すくなし。殊魚コトイサ

類ルイまれにして肉にあかず。是山中の人命ながき故也。市中にありて人に多くまじはり事しげれば、氣へる。海邊の人魚肉をつねに多くくらふゆへ、病おほくして命みじかし。市中にをり海邊に居ても慾をすくなくし肉食をすくなくせば、害なかるべし。

ひとり家に居て閑に日を送り、古書をよみ、古人の詩歌を吟じ、香をたき、古法帖コフテツを遊び、山水をのぞみ、月花ツキハナをめで草木を愛し、四時の好景を遊び、酒を微醉ヒスイにのみ、園菜エンサイを煮るも、皆是心を樂ましめ氣を養ふ助なり。貧賤ヒンセンの人も此樂つねに得やすし。もしよく此樂をすれば、富貴にして樂をしらざる人にまさるべし。

古語に、忍シノブは身の寶タカラ也といへり。忍シノブべは殃ワザハなし。不フ忍シノブ殃ワザハあり。忍シノブぶはこらゆる也。慾ホシイならざるを云。忿イカリと慾ホシイとはしのぶべし。およそ養生の道は忿慾をこらゆるにあり。忍の一字守るべし。武王銘曰、忍シノブ之須臾シヨウ、全汝軀ニキ。書曰、必有忍、其乃有濟ニ。古語云、莫大之過起ナハル。於須臾不シノブ忍。是忍の一



字は身を養ひ徳を養ふ道なり。

胃の氣とは、元氣の別名なり。冲和の氣也。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、大ならず小ならず、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、つねに此脈あらんことをねがふべし。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。病脈のみ有て胃の氣の脈なき人は死す。又目に精神ある人は壽し。精神なき人は天し。病人をみるにも此術を用ゆべし。

養生の術、莊子が所謂庖丁が牛をとときしが如くなるべし。牛の骨節のつがひは間あり、刀の刃はうすし。うすき刃をもつてひろき骨節の間に入れば刃のはたらくに餘地ありてさはらず。こゝを以て、十九年牛をときしに刀新にとぎたてたるが如しとなん。人の世にをる、心ゆたけくして物とあ

らそはず、理に隨ひて行なへば、世にさはりなくして天地ひろし。かくのごとくなる人は命長し。

人に對して喜び樂しみ甚ければ、氣ひらけ過てへる。我ひとり居て憂悲み多ければ、氣むすぼほれてふさがる。へるとふさがるとは元氣の害なり。心をしづかにしてさはがしくせず、ゆるやかにしてせまらず、氣を和にしてあらくせず、言をすくなくして聲を高くせず、高くわらははず、つねに心をよろこばしめてみだりにいからず、悲をすくなくし、かへらざる事をくやまず、過あらば一たびはわが身をせめて二度悔す、只天命をやすんじてうれへず。是心氣をやしなふ道なり。養生の士かくのごとくなるべし。

津液は一身のうるほひ也。化して精血となる。草木に精液なければ枯る。大せつの物也。津液は臟腑より口中に出づ。おしみて吐べからず。ことに遠くつばき吐べからず。氣へる。

津液をばのむべし、吐べからず。痰をば吐べし、のむべからず。痰あらば紙



にて取とべし。遠くはくべからず。水飲津液すでに滞りて痰となりて内にありては、再津液とはならず。痰内にあれば、氣をふさぎてかへつて害あり。此理をしらざる人、痰を吐すしてのむはひが事也。痰を吐く時氣をもらすべからず。酒多くのめば、痰を生じ氣を上せ津液をへらす。

何事も、あまりよくせんとしていそげば、必あしくなる。病を治するも亦しかり。病あれば醫をゑらばず、みだりに醫を求め薬を服し、又鍼灸をみだりに用ひ、たゞりをなす事多し。導引按摩だういんあんまも亦しかり。わが病に當否たうひをしらで、妄まに治ちを求むべからず。湯治も亦しかり。病に應ずると應ぜざるをゑらばずみだりに湯治して、病をまし死にいたる。およそ薬治鍼灸導引按摩湯治、此六の事、其病と其治との當否をよくゑらんで用ゆべし。其當否をしらでみだりに用ゆれば、あやまりて禍をなす事多し。是よくせんとしてかへつてあしくする也。

凡よき事あしき事、皆ならひよりおこる。養生のつゝしみつとめも亦しか

り。つとめ行ひておこたらざるも、慾をつゝしみこらゆる事も、つとめて習へば、後にはよき事になれてつねとなり、くるしからず。又つゝしましめてあしき事になれ、習ひくせとなりては、つゝしみつとめんとすれども、くるしみてこらへがたし。

萬の事、皆わがちからをはかるべし。ちからの及ばざるを、しるて其わざをなせば、氣へりて病を生ず。分外をつとむべからず。

わかき時より老にいたるまで元氣を惜むべし。年わかき康健かうけんなる時よりはやく養ふべし。つよきを頼みて元氣を用過すべからず。わかき時元氣をおしましめて、老て衰へ身よはくなりて初めて保養するは、たとへば、財多く富める時おこりて財をついやし、貧窮ひんきうになりて財ともしき故初めて儉約けんやくを行なふが如し。行はざるにまされども、おそくして其しるしすくなし。氣を養ふに嗇せうの字じを用ゆべし。老子此意をいへり。嗇せうはおしむ也。元氣をおしみて費ついやさざる也。たとへば、吝嗇りんせうなる人の財多く餘あまあれどもおしむ



て人にあたへざるが如くなるべし。氣をおしめば、元氣へらずして長命なり。

養生の要は、自欺ミツカラアヂムクことをいましてよく忍ぶにあり。自欺とはわが心にす  
でにあしきとしれる事をきはらずしてするを云。あしきとしりてするは  
悪をきらふ事眞實ならず。是自欺なり。欺くとは眞實ならざる也。食の  
一事を以いは、多くくらふがあしきとしれども、あしきをきらふ心實な  
らざれば、多くくらふ。是自欺也。其餘事も皆これを以しるべし。

世の人を多くみるに、生れ付て短命なる形相ある人はまれなり。長壽を生  
れ付たる人も、養生の術をしらで行はざれば、生れ付たる天年をたもたず。  
たとへば、彭祖といへど、刀にてのごぶるをたば、なごか死なざるべきや。  
今の人の欲をほしるまゝにして生をそこなふは、たとへば、みづからのご  
ぶえをたつが如し。のごぶるをたちて死ぬると、養生せず欲をほしるま  
まにして死ぬると、おそきと早きとのかはりはあれど、自害ジガイする事は同じ。

氣つよく長命なるべき人も、氣を養なはざれば、必命みじかくして天年を  
たもたず。是自害ジガイする也。

凡の事十分によからんことを求むれば、わが心のわづらひとなりて樂なし。  
禍も是よりおこる。又人の我に十分によからん事を求めて、人のたらざる  
をいかりとがむれば、心のわづらひとなる。又日用の飲食衣服器物家居草  
木の品々も皆美をこのむべからず。いさゝかよければ事たりぬ。十分に  
よからん事を好むべからず。是皆わが氣を養なふ工夫なり。

或人の曰、養生の道、飲食色慾をつゝしむの類われ皆しれり、然れどもつゝ  
しみがたくほしるまゝになりやすき故養生なりがたしといふ。我おもふ  
に、是いまだ養生の術をよくしらざるなり。よくしれらば、なごか養生の道  
を行なはざるべき。水に入ればおぼれて死ぬ、火に入ればやけて死ぬ、砒  
霜をくらへば毒にあてられて死ぬる事をばたれもよくしれる故、水火に  
入り砒霜をくらひて死ぬる人なし。多慾のよく生をやぶる事刀を以自害ジガイ



するに同じき理をしれらば、なごか慾を忍ばざるべき。すべて其理を明らかにしらざる事は、まよひやすくあやまりやすし。人のあやまりてわざはひとなれる事は皆不知よりおこる。赤子のはらばひて井におちて死ぬるが如し。灸をして身の病をさる事をしれる故、身に火をつけ熱くいためるをこらえて、多きをもいとはず。是灸のわが身に益ある事をよくしれる故なり。不仁にして人をそこなひくるしむれば、天のせめ人のとがめありて、必わが身のわざはひとなる事は其理明らかなれども、愚者はしらず。あやうき事を行な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ぼりて身のとがにおち入事をしらざるが如し。養生の術をよくしれらば、なごか慾にしたがひてつゝ、しますや有べき。

聖人やゝもすれば樂をとき玉ふ。わが愚を以て聖心おしはかりがたしといへども、樂しきは是人のむまれ付たる天地の生理なり。樂しますして天地の道理にそむくべからず。つねに道を以欲を制して樂を失なふべからず。

樂を失なはざるは養生の本也。

長生の術は、食色の慾をすくなくし、心氣を和平にし、事に臨んで常に畏慎あれば、物にやぶられず、血氣をのづから調ひて自然に病なし。如斯なれば長生す。是長生の術也。此術を信じ用ひば、此術の貴とぶべき事、あだかも萬金を得たるよりも重かるべし。

萬の事、十分に満て其上にくはへがたきは、うれひの本なり。古人の曰、酒は微醉にのみ花は半開に見る。此言むべなるかな。酒十分にのめばやぶらる。少のんで不足なるは樂みて後のうれひなし。花十分に開けば、盛過て精神なく、やがてちりやすし。花のいまだひらかざるが盛なりと古人いへり。一時の浮氣をほしるまゝにすれば、一生の持病となり、或即時に命あやうき事あり。莫大の禍はしばしの間こらえざるにおこる。おそるべし。

養生の道は中を守るべし。中を守るとは過不及なきを云。食物はうるゑを助くるまでにてやむべし。過てほしるまゝなるべからず。是中を守るなり。



物ごとにかくの如くなるべし。

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

人の身は氣を以生の源命の主とす。故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、動ては元氣をめぐらす。たもつとめぐらすと二の者そなはらざれば、氣を養ひがたし。動靜其時を失はず。是氣を養ふの道なり。

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

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

素問に、怒れば氣上る、喜べば氣緩まる、悲めば氣消ゆ、恐るれば氣めぐらず、寒ければ氣とづ、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。病とは氣やむ也。故に養生の道は氣を調るにあり。調ふるは氣を和らげ平にする也。凡氣を養ふの道は氣をへらさざるとふさがざるにあり。氣を和らげ平にすれば、此二のうれひなし。

臍下三寸を丹田と云。腎間の動氣ここにあり。難經に、臍下腎間動氣者人之生命也、十二經の根本也といへり。是人身の命根のある所也。養氣の術つねに腰を正しくする、眞氣を丹田におさめあつめ、呼吸をしづめてあらくせず、事にあたつては、胸中より微氣をしばく口に吐き出して、胸中に氣をあつめずして丹田に氣をあつむべし。如此すれば、氣のほらすむねさは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。もしやむ事を得ずして人と是非を論ずとも、怒氣にやぶられず、浮氣ならずしてあやまりなし。或藝術をつとめ、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。凡技術を行なふ者、殊武人は此法をし  
らずんばあるべからず。又道士の氣を養ひ、比丘の坐禪するも、皆眞氣を  
臍下におさむる法なり。是主靜の工夫、術者の秘訣なり。

七情は喜怒哀樂愛惡慾也。醫家にては、喜怒憂思悲恐驚と云。又六慾あり、  
耳目口鼻身意の慾也。七情の内、怒と慾との二尤徳をやぶり生をそこな  
ふ。忿を懲し慾を窒ぐは易の戒なり。忿は陽に屬す。火のもゆるが如し。  
人の心を亂し、元氣をそこなふは忿なり。おさえて忍ぶべし。慾は陰に  
屬す。水の深きが如し。人の心をおぼらし元氣をへらすは慾也。思ひて  
ふさぐべし。

養生の要訣一あり。要訣とはかんようなる口傳也。養生に志あらん人は、  
是をしりて守るべし。其要訣は少の一字なり。少とは萬の事皆すくなく  
して多くせざるを云。すべてつゝまやかに、いはゞ慾をすくなくするを  
云。慾とは耳目口體のむさぼりこのむを云。酒食をこのみ好色をこのむ

の類也。およそ慾多きのつもりは、身をそこなひ命を失なふ。慾をすく  
なくすれば、身をやしなひ命をのぶ。慾をすくなくするに、その目錄十二  
あり。十二少と名づく。必是を守るべし。食を少くし、飲ものを少くし、  
五味の偏を少くし、色慾を少くし、言語を少くし、事を少くし、怒を少くし、  
憂を少くし、悲を少くし、思を少くし、臥事を少すべし。かやうに事ごとに  
少すれば、元氣へらず脾腎損せず。是壽をたもつの道なり。十二にかぎら  
ず、何事も身のわざと欲とをすくなくすべし。一時に氣を多く用ひ過し、  
心を多く用ひ過せば、元氣へり病となりて、命みじかし。物ごとに數多く  
は、廣く用ゆべからず。數すくなくは、せばきがよし。孫思邈が千金方  
にも、養生の十二少をいへり。其意同じ。目錄は是と同じからず。右に  
いへる十二少は、今の時宜にかなへるなり。

内慾をすくなくし、外邪をふせぎ、身を時々勞動し、ねぶりをすくなくす。  
此四は養生の大要なり。



氣を和平にしあらくすべからず。しづかにしてみだりにうごかすべからず。ゆるやかにして急なるべからず。言語をすくなくして氣をうごかすべからず。つねに氣を臍の下におさめて、むねにのぼらしむべからず。是氣を養ふ法なり。

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

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

攝生の七養あり。是を守るべし。一には、言をすくなくして内氣を養ふ。

二には、色慾を戒めて精氣を養ふ。三には、滋味を薄くして血氣を養ふ。

四には、津液をのんで臟氣を養ふ。五には、怒をおさえて肝氣を養ふ。六には、飲食を節にして胃氣を養ふ。七には、思慮をすくなくして心氣を養ふ。

是壽親養老書に出たり。

孫真人が曰、修養の五宜あり。髪は多くけづるに宜し。手は面にあるに宜し。

齒はしばぐたくくに宜し。津は常にのむに宜し。氣は常に煉るに宜し。

煉るとはさはがしからずしてしづかなる也。

久しく行き、久しく坐し、久しく立、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、ともに身の害となる。

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

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

老人はつよく痰を去薬を用べからず。痰をことごとく去んとすれば元氣へる。是古人の説也。



呼吸は人の鼻よりつねに出入る息也。呼は出る息也。内氣をはく也。吸は入る息なり。外氣をすふ也。呼吸は人の生氣也。呼吸なければ死す。人の腹中の氣は、天地の氣と同くして内外相通ず。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ふるくけがる。天地の氣は新しくして清し。時々鼻より外氣を多く吸入べし。吸入ところの氣腹中に多くたまりたる時、口中より少づつしづかに吐き出すべし。あらく早くはき出すべからず。是ふるくけがれたる氣をはき出して、新しき清き氣を吸入る也。新とふるきとかゆる也。是を行なふ時、身を正しく仰ぎ、足をのべふし、目をふさぎ、手をにぎりかため、兩足の間去事五寸、兩ひちと體との間も相去事をのく五寸なるべし。一日一夜の間一兩度行ふべし。久してしるしを見るべし。氣を安和にして行ふべし。

千金方に、常に鼻より清氣を引入れ、口より濁氣を吐出す。入る事多く出す事すくなくす。出す時は口をほそくひらきて少吐べし。

常の呼吸のいきは、ゆるやかにして深く丹田に入べし。急なるべからず。調息の法、呼吸をととのへしづかにすれば、息やうやく微なり。彌久しければ、後は鼻中に全く氣息なきが如し。只臍の上より微息往來する事をおほふ。如此すれば神氣定まる。是氣を養ふ術なり。呼吸は一身の氣の出入する道路也。あらくすべからず。

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。心を靜にしてさはがしからず、いかりをおさえ、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の工夫一なし。一術なり。

夜書をよみ人とかたるに、三更をかぎりとするべし。一夜を五更にわかたつに、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。

外境いさぎよければ、中心も亦是にふれて清くなり、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。みづからも時々凡上の埃をはらひ、庭に下りて帚をとりて塵をはらふべし。心をきよくし身をうごかす、皆養生の助なり。

天地の理、陽は一、陰は二也。水は多く、火は少し。水はかはきがたく、火は消やすし。人は陽類にて少く、禽獸虫魚は陰類にて多し。此故に陽はすくなく陰は多き事、自然の理なり。すくなきは貴とく、多きはいやし。君子は陽類にて少く、小人は陰類にて多し。易道は陽を善として貴とび、陰を悪としていやし、君子を貴とび、小人をいやしむ。水は陰類なり。暑月はへるべくして、ますく多く生ず。寒月はますべくして、かへつてかれてすくなし。春夏は陽氣盛なる故に水多く生ず。秋冬は陽氣衰る故水すくなし。血は多くへれども死なず。氣多くへれば忽死す。吐血金瘡産後など

陰血大に失する者は、血を補へば陽氣いよくつきて死す。氣を補へば生命をたもちて血も自生す。古人も、血脱して氣を補ふは古聖人の法なりといへり。人身は陽常にすくなくして貴とく、陰つねに多くしていやし。故に陽を貴とんでさかんにすべし。陰をいやしむで抑ふべし。元氣生々すれば、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す。もし陰不足を補はんとて、地黄知母黃柏等苦寒の藥を久しく服すれば、元陽をそこなひ、胃氣衰て、血を滋生せずして、陰血も亦消ぬ。又陽不足を補はんとて、烏附等の毒藥を用ゆれば、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、無稽の言信じがたし。易道の陽を貴とび陰を賤しむの理にそむけり。もし陰陽の分數を以其多少をいはふ、陰有餘陽不足とは云べし。陽有餘陰不足とは云がたし。後人其偏見にしたがひてくみするは何ぞや。凡識見なければ、其才辨ある説に迷ひて偏執に



泥む。丹溪はまことに振ヨリ古イニレハの名醫なり。醫道に功あり。彼補陰カホに専なるも、定めて其時の氣運に宜しかりしならん。然れども醫の聖にあらず、偏僻の論此外にも猶多し。打まかせて悉くには信じがたし。功過相半アハせり。其才學は貴ぶべし、其偏論は信すべからず。王道は偏なく黨タウなくして平々なり。丹溪は補陰ヘンにして平々ならず、醫の王道とすべからず。近世は人の元氣ゲンキ漸衰ヤウクオトるふ。丹溪が法にしたがひ補陰に専らば、脾胃をやぶり元氣をそこなはん。只東垣が脾胃を調理する温補の法、醫中の王道なるべし。明の醫の作れる軒岐救生論類經等の書に、丹溪を甚誹セシれり。其說頗理あり。然れども、是亦一偏に僻ヘンして、丹溪が長ずる所をあはせて蔑ナイカシにす。枉マダれるをためて直ナに過グと云べし。凡古來術者の言、往々偏僻多し。近世明季の醫殊コトに此病あり。擇ホセんで取捨すべし。只、李中梓リチュウシが説は頗平正ヘンにちかし。

養生訓卷第二終

養生訓卷第三

飲 食 上  
食の字しとよむは誤なり

人の身は、元氣を天地にうけて生ずれ共、飲食インシキの養なければ、元氣うゑて命をたもちがたし。元氣は生命の本也。飲食は生命の養也。此故に、飲食の養は人生日用專一の補にて、半日もかきがたし。然れ共飲食は人の大欲にして、口腹の好む處也。其このめるにまかせほしむまゝにすれば、節に過て必脾胃をやぶり、諸病を生じ命を失なふ。五藏の初て生ずるは腎を以本とす。生じて後は脾胃を以五藏の本とす。飲食シヨクすれば脾胃まづ是をうけて消化し、其精液セイリキを藏府におくる。藏府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。是を以養生の道は、先脾胃を調るを要とす。脾胃を調るは人身第一の保養也。古人も、飲食を節にして其身を養ふ



といへり。人生日々に飲食せざる事なし。常につゝしみて欲をこらへざれば、過やすくして病を生ず。古人、禍は口よりい、病は口より入といへり。口の出しいれ常に慎むべし。論語郷黨篇に記せし聖人の飲食の法、是養生の要なり。聖人の疾を慎み給ふ事かくの如し。法とすべし。飯はよく熟して中心まで和らかなるべし。こはくねばきをいむ。煖なるに宜し。羹は熱きに宜し。酒は夏月も温なるべし。冷飲は脾胃をやぶる。冬月も熱飲すべからず。氣を上せ血液をへらす。飲を炊ぐに法多し。たきぼしは壯實なる人に宜し。餘は積聚氣滯ある人に宜し。湯取飯は脾胃虚弱の人に宜し。粘りて糊の如くなるは滯塞す。硬きは消化しがたし。新穀の飯は性つよくして虚人はあし。殊早稻は氣を動かす病人にいむ。晚稻は性かろくしてよし。

凡の食、淡薄なる物を好むべし。肥濃油膩の物、多く食ふべからず。生冷堅硬なる物を禁ずべし。あつ物只一によろし。肉も一品なるべし。飢は一、二品に止まるべし。肉を一かさぬべからず。又肉多くくらふべからず。生肉をつけて食ふべからず。滯りやすし。羹に肉あらば、飢には肉なきが宜し。飲食は飢渴をやめんためなれば、飢渴だにやみなば、其上にむさぼらず、ほしゐまゝにすべからず。飲食の欲を恣にする人は義理をわする。是を口腹の人と云。いやしむべし。食過たると、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。おしむべし。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、先心に戒めて、節に過ん事をおそれ、恣にすべからず。心のちからを用ひざれば、欲にかちがたし。欲にかつには剛を以すべし。病を畏るゝには怯かるべし。つたなきとは臆病なるをいへり。



珍美の食に對すとも、八九分にてやむべし。十分に飽き満るは後の禍あり。少の間欲をこらゆれば、後の禍なし。少のみくひて味のよきをすれば、多くのみくひてあきみちたるに其樂同じく且後の災なし。萬の事十分にいたれば、必わざはひとなる。飲食尤滿意をいむべし。又初に慎めば、必後の禍なし。

五味偏勝とは一味を多く食過すを云。甘き物多ければ腹はりいたむ。辛き物過れば、氣上りて氣へり、瘡を生じ眼あし。鹹しほき物多ければ、血かはきのんごかはき、湯水多くのめば濕を生じ、脾胃をやぶる。苦き物多ければ脾胃の生氣を損ず。酸すっぱき物多ければ氣ちままる。五味をそなへて少づ、食へば病生ぜず。諸肉しよにくも諸菜しよさいも、同じ物をつづけて食すれば、滞りて害あり。

食は身をやしなふ物なり。身を養ふ物を以テ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ゑらんで食ふべし。益なくして損ある物、味よしとて多くらふべからず。温補して氣をふさがざる物は益あり。生冷にして瀉下氣をふさぎ腹はる物、辛くし熱ある物、皆損あり。

飯はよく人をやしなひ、又よく人を害す。故に飯はことに多食すべからず。常に食して宜しき分量を定むべし。飯を多くくらへば、脾胃をやぶり元氣をふさぐ。他の食の過たるより飯の過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ゞ、飯を常の時より半減して、釘の品味を少づ、食すべし。如此すれば、さい多けれど食にやぶられず。飯を常の如く食して、又魚鳥などの釘數品多くくらへば必やぶらる。飯後に又茶菓子とて餠餌もちだんごなごくらひ、或後段とて麪類なご食すれば、飽満して氣をふさぎ食にやぶらる。是常の分量に過れば也。茶菓子後段は分外の食なり。少食して可也。過すべからず。もし食後に小食せんとおもはゞ、か



ねて飯を減すべし。

飲食じよくの人は、人これをいやしむ。其小そのを養つて大をわする、がためなりと孟子のたまへることく、口腹の欲にひかれて道理をわすれ、只のみくひあきみちん事をこのみて、腹はりいたみ病となり、酒にゑひて亂に及ぶは、むげにいやしむべし。

夜食する人は暮て後早く食すべし。深更しんかうにいたりて食すべからず。酒食の氣よくめぐり消化して後ふすべし。消化せざる内に早くふせば病となる。夜食せざる人も、晩食の後早くふすべからず。早くふせば食氣と、こをり病となる。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、早くして少きに宜し。夜酒はのむべからず。若のむとも、早くして少のむべし。

俗のことばに、食をひかえすこせば養たらずしてやせおとろふと云。是養生不知人の言也。欲多きは人のむまれ付なれば、ひかえ過すと思ふがよき

ほごなるべし。

すける物にあひ、うゑたる時にあたり、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、よきほごのかぎりの外は、かたくつゝしみて其節にすぐすべからず。

飲食のみくらふものにむかへば、むさぼりの心す、みて多きにすぐる事をおぼえざるは、つねの人のならひ也。酒食茶湯ともによきほご、思ふよりもひかえて七八分にて猶も不足と思ふ時早くやむべし。飲食して後には、必十分に見つるもの也。食する時十分と思へば、必あきみちて分に過て病となる。

酒食を過した、りをなすに、酒食を消け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たをなして城郭じやうかくを攻破せあやぶらんとす。こなたよりも強兵を出して防戦せしめ、わが士卒多く打死せざれば、敵にかちがたし。薬を用て食を消化するは、是わが腹中を以敵身方の戰場とする也。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、吾が用る所のつよき薬も、皆病を攻れば、元氣もへる。敵兵も身方の兵も、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て戦はんより、外にふせぎて内に入ざらんにはしかじ。酒食を過ぎずしてひかへば、敵とはなるべからず。つよき薬を用てわが腹中を敵身方の合戦場とするは、胃の氣をそこなひてうらめし。

食する時五思あり。一には、此食の來る所を思ひやるべし。幼くしては父の養をうけ、年長じては君恩によれり。是を思て忘るべからず。或君父ならずして、兄弟親族他人の養をうくる事あり。是又其食の來る所を思ひて其めぐみ忘るべからず。農工商のわがちからにはむ者も、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。其樂を樂しむべし。三には、われ才德行義なく、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、世にわれより貧しき人多し。糟糠さうかうの食

にもあく事なし。或うえて死する者あり。われは嘉穀をあくまでくらひ、飢餓の憂なし。是大なる幸にあらずや。五には、上古の時を思ふべし。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、釜飢かまごしなくして煮食せず。生にてかみ食は、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るまゝに食し、又あつものあり釘ありて朝夕食にあけり。且酒醴さいありて心を樂しましめ氣血を助く。されば朝夕食することに、此五思の内一二なりともかはるべく思ひめぐらして忘るべからず。然らば日々に樂も亦其中に有べし。是愚が臆説おくせつなり。妄みだりにこゝに記す。僧家には食時の五觀あり。是に同じからず。夕食は朝食より滯やすく消化しがたし。晩食は少きがよし。かろく淡き物をくらふべし。晩食に釘の數多きは宜しからず。釘多く食ふべからず。魚鳥などの味の濃くあぶら有て重き物夕食にあし。菜類も薯蓣やまのいも、胡蘿こんじ、葡萄、苾菜、芋根、慈姑などの如き滯りやすく氣をふさぐ物、晩食に多く食ふ



べからず。食はざるは尤よし。

飯のすゑり、魚のあざれ肉のやぶれたる色のあしき物、臭のあしき物、にえは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。又早くしてはまだ熟せず或はまだ生ぜざる物、根をほりとりてめだちをくらふの類、又時過ぎてさかりを失へる物、皆時ならざる物也。くらふべからず。是論語にのする處、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かたしめずといへり。肉を多く食ふべからず。食は飯を本とす。何の食も飯より多かるべからず。

飲食の内、飯は飽ざれば飢を助けず。あつものは飯を和せんためなり。肉はあかずしても不足なし。少くらつて食をすゝめ、氣を養ふべし。菜は穀肉の足らざるを助けて消化しやすし。皆其食すべき理あり。然共多かるべからず。

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

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

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

一切の宿疾を發する物をばしるし置てくらふべからず。宿疾とは持病也。即時に害ある物あり、時をへて害ある物あり。即時に傷なすとて食ふべか



らず。

傷食の病あらば飲食をたつべし。或食をつねの半減じ、三分の二減すべし。食傷の時はやく温湯うんたうに浴よくすべし。魚鳥の肉、魚鳥のひしほ、生菜、油膩ゆじの物、ねばき物、こはき物、もち、だんご、つくり菓子、生菓子なまなどくらふべからず。朝食いまだ消化せずんば晝食すべからず。點心ちやうしんなどくらふべからず。晝食いまだ消せずんば夜食すべからず。前夜の宿食しやくじき猶滞らば、翌朝食すべからず。或半減し酒肉をたつべし。およそ食傷を治する事飲食をせざるにしくはなし。飲食をたてば輕症は薬を用ずしていゆ。養生の道しらぬ人、殊婦人は智なくして、食滞の病にも早く食をすゝむる故病おもくなる。ねばき米湯など殊に害となる。みだりにすゝむべからず。病症により殊に食傷の病人は、一兩日食せずしても害なし。邪氣とゞこほりて腹みつる故なり。

煮過して飪じんぱんを失なへる物と、いまだ煮熟じやくくせざる物くらふべからず。魚を煮る

に煮るざるはあしゝ。煮過して飪を失なへるは味なくつかへやすし。よき程の節あり。魚を蒸じしたるは、久しくむしても飪を失なはず。魚をにるに水多きは味なし。此事李笠翁が閑情寓寄くわんじやういよきにいへり。

聖人、其醬あみしほを得ざればくひ給はず。是養生の道也。醬とはひしほにあらず、其物にくはふべきあはせ物なり。今こゝにていはゞ、鹽しほ、酒醬油さけ、酢す、蓼たて、生薑しやうが、わさび、胡椒こせう、芥子かいらし、山椒やまからしなど、各其食物に宜しき加へ物あり。これをくはふるは其毒を制する也。只其味のそなはりてよからん事をこのむにあらず。飲食しよくの欲は朝夕におこる故、貧賤ひんせんなる人もあやまり多し。况富貴の人は美味多き故やぶられやすし。殊に慎むべし。中年以後元氣へりて男女の色欲はやうやく衰ふれども、飲食の欲はやまず。老人は脾氣よはし。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、多くは食傷也。つゝしむべし。

諸の食物、皆あたらしき生氣ある物をくらふべし。ふるくして臭かあしく、色



味もかはりたる物、皆氣をふさぎてとゞこほりやすし。くらふべからず。すける物は、脾胃のこのむ所なれば補となる。李笠翁も本性甚すける物は薬にあつべしといへり。尤此理あり。されど、すけるまゝに多食すれば必やぶられ、好まざる物を少くならふにおとる。好む物を少食は、益あるべし。清き物、かうばしき物、もろく和かなる物、味かろき物、性よき物、此五の物をこのんで食ふべし。益ありて損なし。是に反する物食ふべからず。此事もろここの書にも見えたり。

衰病虚弱の人は、つねに魚鳥の肉を味よくして少づゝ食ふべし。参芪の補にまされり。性よき生魚を烹灸よくすべし。鹽つけて一兩日過たる尤よし。久しければ味よからず、且滞りやすし。生魚の肉、豉につけたるを炙煮て食ふもよし。夏月は久しくたもたず。

脾虚の人は、生魚をあぶりて食するに宜し。煮たるよりつかえず。小魚は煮て食するに宜し。大なる生魚はあぶりて食ひ、或煎酒を熱くして、生薑わ

さびなご加へ浸し食すれば害なし。

大魚は小魚より油多くつかえやすし。脾虚の人は多食すべからず。薄く切て食へばつかえず。大なる鯉鮒大に切、或全身を煮たるは、氣をふさぐ。うすく切べし。蘿蔔、胡蘿蔔、南瓜、菘根なども、大に厚く切て煮たるはつかえやすし。薄く切て煮るべし。

生魚、味をよく調へて食すれば、生氣ある故早く消化しやすくしてつかえず。煮過し又はほして油多き肉、或鹽につけて久しき肉は、皆生氣なき陰物なり。滞やすし。此理をしらで、生魚より鹽藏をよしとすべからず。

甚腥く脂多き魚食ふべからず。魚のわたは油多し。食べからず。鱧鱖ことにつかえやすし。痰を生ず。

さし身、鱠は人により斟酌すべし。酢過たるをいむ。虚冷の人はあたゝめ食ふべし。鮓は老人病人食ふべからず。消化しがたし。殊に未熟の時、又熟し過て日をへたる、食ふべからず。ゑびの鮓毒あり、うなぎの鮓消化しが



たし。皆食ふべからず。大なる鳥の皮魚の皮のあつきは、かたくして油多し。食ふべからず。消しがたし。

諸獸の肉は、日本の人腸胃薄弱なる故に宜しからず。多く食ふべからず。鳥賊章魚いかなど多く食ふべからず。消化しがたし。鶏子鴨子丸あひろながら煮たるは

氣をふさぐ。ふはくと俗の稱するはよし。肉も菜も大に切たる物、又丸ながら煮たるは、皆氣をふさぎてつかえやすし。

生魚、あざらけきに鹽を淡くつけ日にほし、一兩日過て少あぶり、うすく切て酒にひたし食ふ。脾に妨なし。久しきは滞りやすし。

味噌、性利にして腸胃を補なふ。たまりと醬油は、みそより性ずるとなり。瀉瀉しゃする人に宜しからず。酢は多く食ふべからず。脾胃に宜しからず。然

ごも、積聚ある人は少食してよし。醃醋ひんそを多く食ふべからず。脾胃虚して生菜をいむ人は乾菜ほしなを煮食ふべし。冬月蘿蔔だいこんをうすく切て生な

から日に乾す。蓮根、牛蒡、薯蕷、うごの根、いづれもうすく切て煮てほす。

椎茸しいたけ、松露しょうろ、石茸いしかけも乾たるよし。松茸鹽漬よし。壺盧うろ切て鹽に一夜つけお

しをかけ置いてほしたるがよし。瓠畜かんとくもよし。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、萹、菊、蘿、藤、鼓子花葉こぼろなど、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。海菜は冷性也。老人虚人に宜か

らず。昆布多く食へば、氣をふさぐ。食物の氣味、わが心になはざる物は養とならず。かへつて害となる。たと

ひ我がためにむづかしくこしらへたる食なりとも、心になはず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共、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。わざととのへて出來たる物をくらはざるも快からずとて食ふはあし。前に使令する家僕かひやくなどにあ

たへて食はしむれば、我が食せずしても快し。他人の饗席にありても、心にかなはざる物くらふべからず。又味心になへりとして多く食ふは尤あ



凡食飲をひかへこらゆる事、久き間にあらず。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、飢は只一二片、少の欲をこらえて食せざれば害なし。酒も亦しかり。多飲の人も少こらえて酔過ぎれば害なし。

脾胃のこのむときらふ物をしりて、好む物を食し、きらふ物を食すべからず。脾胃の好む物は何ぞや。あたかなる物、やはらかなる物、よく熟したる物、ねばりなき物、味淡くかろき物、にえばなの新あらたに熟したる物、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。くらふべし。

脾胃のきらふ物は、生なましき物、冷ひやなる物、こはき物、ねばる物、けがらはしく清からざる物、くさき物、煮ゆていまだ熟せざる物、煮過して飪じを失へる物、煮て久しくなるもの、菓このいまだ熟せざる物、ふるくして正味を失なへる物、

五味の偏なる物、あふら多くして味おもきもの、是皆脾胃のきらふ物也。是をくらへば、脾胃を損ず。食ふべからず。

酒食を過し、或は時ならずして飲食し、生冷の物、性あしく病をおこす物をくひてしばしぐ泄瀉しゃげすれば、必胃氣いへる。久しくかさなりては、元氣衰へて短命なり。つゝしむべし。

鹽と酢と辛き物と、此二味を多く食ふべからず。此二味を多くくらひ、渴かきて湯を多くのめば、濕を生じ脾をやぶる。湯茶羹アツモ多くのむべからず。右の三味をくらつて大にかはかば、葛の粉か天花粉を熱湯にたてゝ、のんで渴をとむべし。多く湯をのむ事をやめんがためなり。葛なごのねば湯は氣をふさぐ。

酒食の後、酔飽せば天を仰で酒食の氣をはくべし。手を以面及腹腰をなで食氣をめぐらすべし。

わかき人は、食後に弓を射、鎗や太刀を習ひ、身をうごかし歩行すべし。労働を



過すべからず。老人も、其氣體に應じ少勞動すべし。案によりかゝ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。

脾胃虚弱の人老人などは、饊饘饅頭などの類、堅くして冷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。

おりにより人によりて甚害あり。晩食の後殊いむべし。

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

肉は一鬻を食し菓は一顆を食しても、味をこる事は肉十鬻を食し菓百顆を食したると同じ。多くくひて胃をやぶらんより、少くひて其味をこり身に害なきがまされり。

水は清く甘きを好むべし。清からざると味あしきとは用ゆべからず。郷土の水の味によつて、人の性かはる理なれば、水は尤ゑらぶべし。又悪水の

もり入たる水のむべからず。薬と茶を煎ずる水、尤よきをゑらぶべし。

天よりすぐに下る雨水は性よし。毒なし。器にうけて薬と茶を煎ずるによし。

雪水は尤よし。屋漏水大毒あり。たまり水はのむべからず。たまり

水の地をもち来る水ものむべからず。井のあたりに汚濁のたまり水あら

しむべからず。地をもち通りて井に入る。甚いむべし。

湯は熱きをさましてよき比の時のむはよし。半沸の湯をのめば腹はる。

食すくなければ、脾胃の中に空處ありて元氣めぐりやすく、食消化しやすく

して飲食する物皆身の養となる。是を以病すくなくして身つよくなる。も

ち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、のみくふ物身の養とならず、滞りて元氣の道を

ふさぎ、めぐらずして病となる。甚しければもだえて死す。是食過て腹に

みち、氣ふさがりてめぐらざる故也。食後に病おこり或頓死するは此故

也。凡大酒大食する人は必短命なり。早くやむべし。かへすく、老人は腸

胃よはき故に飲食にやぶられやすし。多く飲食すべからず。おそるべし。



およそ人の食後に俄にわづらひて死ぬるは、多くは飲食の過て飽満し、氣をふさげばなり。初まづ生薑に鹽を少加へてせんじ、多く飲しめて多く吐しむべし。其後食滯を消し氣をめぐらす薬を與ふべし。卒中風として蘇合圓延齡丹など與ふべからず。あし、又少にても食物を早く與ふべからず。殊ねばき米湯など與ふべからず。氣彌塞りて死す。一兩日は食をあたへずしてよし。此病は食傷なり。世人多くはあやまつて卒中風とす。其治應せず。

うえて食し、かはきて飲むに、飢渴にまかせて一時に多く飲食すれば、飽満して脾胃をやぶり、元氣をそこなふ。飢渴の時慎むべし。又飲食いまだ消化せざるに又いやかさねに早く飲食すれば、滯りて害となる。よく消化して後飲食を好む時のみ食ふべし。如此すれば飲食皆養となる。四時、老幼ともにあた、かなる物くらふべし。殊に夏月は伏陰内にあり。わかく盛なる人もあた、かなる物くらふべし。生冷を食すべからず。滯や

すく泄瀉しやすし。冷水多く飲べからず。

夏月、瓜菓生菜多く食ひ、冷麪をしぼく食し、冷水を多く飲めば、秋必瘧痢を病む。凡病は故なくしてはおこらず。かねてつゝしむべし。

食後に湯茶を以口を數度すゝぐべし、口中清く牙齒にはさまれる物脱し去る。牙杖にてさす事を用ひず。夜は温なる鹽茶を以口をすゝぐべし。牙齒堅固になる。口をすゝぐには中下の茶を用ゆべし。是東坡が説なり。人他郷にゆきて、水土かはりて水土に服せずわづらふ事あり。先豆腐を食すれば、脾胃調やすし。是時珍が食物本草の注に見えたり。

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

朝早く粥を温にやはらかにして食へば、腸胃をやしなひ、身をあたゝめ、津液を生ず。寒月尤よし。是張來が説也。

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づゝ加へて毒を殺すべし。多く食すべからず。辛き物多ければ、氣をへらし上升し血液をかはかす。

朝夕飯を食すること、初一碗は羹ばかり食して飢を食せざれば、飯の正味をよく知りて飯の味よし。後に五味の飢を食して氣を養ふべし。初より飢をまじえ食へば、飯の正味を失なふ。後に飢を食へば、飢多からずしてたりやすし。是身を養ふによろしくして又貧に處るによろし。魚鳥菜蔬の飢を多食はずして飯の味のよき事を知るべし。菜肉多くくらへば飯のよき味はしらず。貧民は飢肉ともしくして、飯と羹ばかり食ふ故に、飯の味よく、食滯の害なし。

臥にのぞんで食滯り痰ふさがらば、少消導の薬をのむべし。夜臥して痰のんどにふさがるはおそるべし。

日短き時、晝の間點心食ふべからず。日永き時も、晝は多食はざるが宜し。

晩食は朝食より少くすべし。飢肉も少きに宜し。

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

我が家にては飲食の節慎みやすく、他の饗席にありては、烹調生熟の節我が心にかなはず、飢品多く過やすし。客となりては殊に飲食の節つゝしむべし。

飯後に力わざをすべからず。急に道を行べからず。又馬をはせ高きにのぼり險路に上るべからず。



養生訓卷第三 終

養生訓卷第四

飲食下

東坡曰、早晚の飲食、一爵しやく一肉に過ず。尊客あれば三ニ之ヲ。へらすべくして、ま  
すべからず。我をよぶ者あれば、是を以つぐ。一に曰、分を安すんじて以  
福を養なふ。二に曰、胃を寛ユルくして以氣を養なふ。三に曰、費ツイエをはぶきて  
以財を養なふ。東坡が此法、儉約養生のためともにしかるべし。  
朝夕、一飮さいを用ゆべし。其上に醬じやうか肉醢しんぴしはか、或菹つげものか、一品を加ふるもよし。あ  
つものは富める人も、常に只一なるべし。客に饗するに二用るは、本汁も  
し心に叶はずば、二の汁を用させん爲也、常には無用の物也。唐の高侍郎  
と云し人、兄弟、あつものと肉を二にせず、朝夕一品のみ用ゆ。晩食には  
只葡萄ぶくろ匏ぼをくらふ。大根と夕がほとを云。范忠宣と云し富貴の人、平生肉を



かさねず。其儉約養生、一ながら則とすべし。

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

餅餌の新に成て、再煮すあぶらずして即食するは消化しがたし。むしたるより煮たるがやはらかにして消化しやすし。餅は數日の後焼煮て食ふに宜し。

朝食肥濃の物ならば、晩食は必淡薄に宜し。晩食豊腴ならば、明朝の食はかろくすべし。

諸の食物、陽氣の生理ある新きを食ふべし。毒なし。日久しく歴たる陰氣鬱滞せる物食ふべからず。害あり。煮過して飪を失へるも同じ。

一切の食、陰氣の鬱滞せる物は毒あり。食ふべからず。郷黨篇にいへる、聖人の食し給はざる物、皆陽氣を失て陰物となれるなり。穀肉など、ふたをし

て時をへるは、陰鬱の氣にて味を變ず。魚鳥の肉など、久しく時をへたる、

又鹽につけて久しくして、色臭味變ず。是皆陽氣を失へる也。菜蔬など、久しければ生氣を失ひて味變ず。如此なるは皆陰物なり。腸胃に害あり。

又害なきも補養をなさず。水など新に汲むは陽氣さかんにて生氣あり。久しきを歴れば、陰物となり、生氣を失なふ。一切の飲食、生氣を失ひて、

味と臭と色と少にてもかはりたるは食ふべからず。ほして色かはりたると、鹽に浸して不損とは陰物にあらず。食ふに害なし。然共、乾物の氣のぬ

けたると、鹽藏の久して色臭味變じたるも、皆陰物也。食ふべからず。夏月、器中にふたをして、久しくありて、熱氣に蒸鬱し、氣味悪しくなりたる

物くらふべからず。冬月、霜に打れたる菜、又のきの下に生じたる菜、皆食ふべからず。是皆陰物なり。

瓜は、風涼、日及秋月清涼の日、不可食。極暑の時食ふべし。灸餅灸肉すでに灸りて、又熱湯に少ひたし、火毒を去りて食ふべし。不然ば



津液をかはかす。又能喉痺を發す。

茄子、本草等の書に、性不好と云。生なるは毒あり。食ふべからず。煮たるも瘡癩傷寒などには誠に忌べし。他病には皮を去、切て米泔（しよみづ）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（こ）て切て線條（せんじょう）とし、水にて煮、又豉（みそ）汁に堅魚（かつか）の末を加へ再煮て食す。瀉（みそ）を止、胃を補ふ。保養に益あり。

胃虚弱の人は、蘿蔔、胡蘿蔔、芋、薯蕷、牛蒡（ごぼう）など、うすく切てよく煮たる食ふべし。大にあつくきりたると、煮ていまだ熟せざると、皆脾胃をやぶる。一度うすみそか、うすじやうゆにて煮、其汁にひたし置、半日か一夜か間置て再前の汁にて煮れば、大に切たるも害なし。味よし。鶏肉、野猪肉（やちよ）なども如此すべし。

蘿蔔は、菜中の上品也。つねに食ふべし。葉のこはきをさり、やはらかなる葉と根と、豆豉（まいたけ）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。然ごも、食滯ある時は少食して害なし。

菘は京都のはたけ菜、水菜、いなかの京菜也。蕪の類也。世俗あやまりて、ほりいりなと訓ず。味よけれごも、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、味淡くして可也。うすく切てくらふべし。あつく切たるは氣をふさぐ。十一月以後、胃虚の人くらへば滯塞す。

諸菓、寒具（ひくはし）など、灸食へば害なし。味も可也。甜瓜（かま）は核（か）を去て蒸食す。味よくして胃をやぶらず。熟柿も木練も、皮共に熱湯にてあたゝめ食すべし。乾柿は、あぶり食ふべし。皆脾胃虚の人に害なし。梨子は大寒なり。蒸煮て食すれば性やはらぐ。胃虚寒の人は食ふべからず。

人の病症によりて、禁宜の食物、各かはれり。よく其物の性を考がへ、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。

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あげ、生菜さいこんのおろしたるを加へ食すれば、害なし。

前食未消化せせば、後食相つぐべからず。

服薬時、あまき物、油膩あぶらの物、獸肉、諸菓、餠餌もちだんご、生冷の物、一切氣を塞ぐ物不可食。服薬の時多食へば、薬力とこほりて力なし。酒は只一盞に止るべし。補薬を服する日、ことさら此類いむべし。凡薬を服する日は淡き物を食して薬力をたすくべし。味こき物を食して薬力を損すべからず。

菜蔬さいこん、菘な、薯蓣、芋、慈姑くはい、胡蘿蔔にんじん、南瓜ホフラ、大葱白等の甘き菜は、大に切て煮食すれば、つかえて氣をふさぎ腹痛す。薄く切べし。或辛き物をくはへ、又物により酢を少加るもよし。再煮る事を右に記せり。又如此の物、一時に二三品くらふべからず。又甘き菜の類、およそつかえやすき物、つゞけ食ふべからず。生魚、肥肉、厚味の物、つゞけ食ふべからず。

薑はじを八九月食へば、來春眼をうれふ。

豆腐、菟藟、薯蓣、芋、慈姑、蓮根などの類、豆油しやうゆにて煮たるもの、既に冷へて温ならざるは食ふべからず。

曉の比腹中鳴動し食つかへて腹中不快は、朝食を減すべし。氣をふさぐ物、肉菓など、食ふべからず。酒を飲べからず。

飲酒の後酒氣残らば、餠餌、諸穀食、寒具ひんぐ、諸菓、醴あまざけ、醪じりりきけ、油膩の物、甘き物、氣をふさぐ物、飲食すべからず。酒氣めぐりつきて後飲食すべし。

鳥獸のこはき肉、前日より豆油及豉汁みそを以煮て、其汁を用て翌日再煮れば、大に切たるもやはらかになりて味よし。つかえず。蘿蔔も亦同じ。

鶻突羹こつとつかうは、鯽魚なをうすく切て、山椒さんしやうなどくはへ、味噌にて久しく煮たるを云。脾胃を補ふ。脾虚の人、下血する病人などに宜し。大に切たるは氣をふさぐ。あし。

凡諸菓の核さねいまだ成ざるをくらふべからず。菓こに双仁ある物毒あり。山椒



口をとちて開かざるは毒あり。

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

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

永夜寒甚き時、もし夜飲食して寒を防ぐに宜しくば、晩饌の酒飯を數口減ずべし。又やむ事を得ずして人の招に應じ、夜話に人の許にゆきて食客とならば、晩殮の酒食をかねて減ずべし。如此にして夜少飲食すればやぶれなし。夜食は朝晩より進みやすし。心に任せて恣にすべからず。

朝夕の食、鹽味をくらふ事すくなければ、のんごかはかず。湯茶を多くのま

ず、脾に濕を生ぜずして、胃氣發生しやすし。

中華朝鮮の人は脾胃つよし。飯多く食し、六畜の肉を多く食つても害なし。日本の人は是にことなり。多く穀肉を食すればやぶられやすし。是日本

人の異國の人より體氣よはき故也。

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、必睡り臥す事をこのむ。食して即臥しねむれば、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くらふべからず。勞をやめて後食ふべし。食してねむらざるがため也。

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たりといへり。色慾は猶も絶べし。飲食は半日もたつべからず。故飲食のためによ

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。

病人の甚食せん事をねがふ物あり。くらひて害に成食物、又冷水などは、願に任せがたし。然共病人のきはめてねがふ物を、のんごにのみ入ずして口

舌に味は、しめて其願を達するも、志を養ふ養生の一術也。およそ飲食を味はひてしるは舌なり。のんごにあらず。口中にかみて、しばしふくみ、



舌に味はひて後は、のんごにのみこむも、口に吐出すも、味をこる事は同じ。穀肉羹酒は腹に入れて藏府を養なふ。此外の食は養のためにあらず。のんごにのまず腹に入らずとも有なん。食して身に害ある食物といへど、のんごに入らずして口に吐出せば害なし。冷水も同じ。久しく口にふくみて舌にこゝろみ、吐出せば害なし。水をふくめば、口中の熱を去り牙齒を堅くす。然共むさぼり多くしてつゝしまざる人には、此法は用がたし。

多く不可食物。諸餅餌、糲、寒具、冷麪、麪類、饅頭、河漏、砂糖、醴、燒酒、赤小豆、酢、豆油、鯽魚、泥鱖、蛤蜊、鰻鱺魚、鰕、章魚、烏賊、鯖魚、鮪、鯉魚、鱈、海鱈、鮪、梭魚、諸生菜、皆脾胃の發生の氣をそこなふ。

老人虚人不可食物一切。生冷の物、堅硬の物、稠黏の物、油膩の物、冷麪、冷てこはき餅餌、粽、冷饅頭、并皮糯飯、生味噌、醴の製法不好と冷なると〇海鱈、海鱈、鮪、梭魚、諸生菜、皆脾胃の發生の氣をそこなふ。

凡の人不可食物。生冷の物、堅硬の物、未熟物、ねばき物、ふるくして氣味

の變じたる物、製法心に不叶物、鹽からき物、酢の過たる物、飢を失へる物、臭悪き物、色悪き物、味變じたる物、魚餒肉敗たる、豆腐の日をへたると、味あしきと、飢を失へると、冷たると、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熟せざる物、すでに時過たる物、食ふべからず。夏月雉不可食。魚鳥の皮こはき物、脂多き物、甚なまぐさき物、諸魚一目同じからざる物、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、米器の内に入置たる肉、肉汁を器に入置て氣をとちたる物、皆毒あり。肉脯并鹽につけたる肉、夏をへて臭味あしき、皆食ふべからず。

いにしへ、もろこしに食醫の官あり。食養によつて百病を治すと云。今とても食養なくんばあるべからず。殊老人は脾胃よはし。尤食養宜しかるべし。薬を用るは、やむ事を得ざる時の事也。



同食の禁忌多し。其要なるをここに記す。○猪肉に生薑、藁麥、胡荽、炒豆、梅、牛肉、鹿肉、鶯、鶴、鶉をいむ○牛肉に、黍、韭、生薑、栗子をいむ○兔肉に、生薑、橘皮、芥子、鶏、鹿、獺○鹿に、生菜、鶏、雉、蝦をいむ○鶏肉と鶏子とに、芥子、蒜、生葱、糯米、李子、魚汁、鯉魚、兔、獺、鼈、雉を忌○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、鼈肉○雀肉に、李子、醬○鱒魚に、芥子、蒜、鱸、鹿、芹、雞、雉○魚酢に、麥、醬、蒜、綠豆○鱒肉に、莧菜、芥菜、桃子、鴨肉○蟹に、柿、橘、棗○李子に、蜜を忌○橙、橘に、獺肉○棗に、葱○枇杷に、熟麪○楊梅に、生葱○銀杏に、鰻鱺○諸瓜に、油餅○黍米に、蜜○綠豆に、榧子を食し合すれば、殺人○莧に、蕨○乾筍に、砂糖○紫蘇莖葉と鯉魚○草石蠶と諸魚○魚鱠と瓜冷水○菜瓜と魚鱠と一にすべからず○酢肉に、有、髮害、人○麥醬、蜂蜜と同食すべからず○越瓜と酢肉○酒後茶を飲べからず。腎をやぶる○酒後芥子及辛き物を食へば、筋骨を緩くす○茶と榧と同時に食へば、身重し○和俗の云、蕨粉を餅とし、綠豆を

糝にして食へば、殺人。又曰、鱸魚を木棉子の火にてやきて食すれば、殺人。又曰、胡椒を沙菰米と同食すれば、殺人。又胡椒と桃、李、揚梅同食すべからず。又曰、松茸を米を貯る器中に入おけるを食ふべからず。又曰、南瓜を魚鱠に合せ食すべからず。

黃芪を服する人は、酒を多くのむべからず。甘草を服する人は、菘葉を食ふべからず。地黃を服するには、蘿蔔、蒜、葱の三白をいむ。菘は忌す。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。藥と食物とのおそれいむは、自然の理なり。番木鱉の鳥を殺し、磁石の針を吸の類も、皆天然の性也。此理うたがふべからず。一切の食物の内、園菜極めて穢はし。其根葉に久しくそみ入たる糞汚には、かに去がたし。水桶を定め置、水を多く入て菜をひたし、上におもりをおき、一夜か一日かけ置取出し、刷子を以其根葉莖をすり洗ひ、清くして食すべし。此事、近年李笠翁が書に見えたり。もろこしには、神を祭るに、



園菜を用ひずして、山菜水菜を用ゆ。園菜も、瓜、茄子、壺盧、冬瓜などは  
けがれなし。

飲 酒

酒は天の美祿なり。少のめば、陽氣を助け、血氣をやはらげ、食氣をめぐ  
らし、愁を去り、興を發して甚人に益あり。多くのめば又よく人を害する  
事、酒に過たる物なし。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、酒を飲の妙を得たりと時珍  
いへり。少のみ少酔へるは、酒の禍なく酒中の趣を得て樂多し。人の病、  
酒によつて得るもの多し。酒を多くのんで飯をすくなく食ふ人は、命短  
し。かくのごとく、多くのめば、天の美祿を以却て身をほろぼす也。かな  
しむべし。

酒を飲には、各人によりてよき程の節あり。少のめば益多く、多くのめば損

多し。性謹厚なる人も、多飲を好めば、むさぼりて見ぐるしく、平生の心  
を失なひ亂に及ぶ。言行ともに狂せるがごとし。其平生とは似ず。身を  
かへり見慎むべし。わかき時より早くかへり見て、みづから戒しめ、父兄  
もはやく子弟を戒むべし。久しくならへば性となる。くせになりては一  
生改まりがたし。生れ付て飲量すくなき人は、一二盞のめば、酔て氣快く  
樂あり。多飲人と其樂同じ。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  
といへるはむべ也。

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

凡酒は、夏冬ともに冷飲熱飲に宜しからず。温酒をのむべし。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。  
然れ共多くのむ人冷飲すれば、脾胃を損ず。少飲む人も、冷飲すれば食氣



を滞らしむ。凡酒をのむは、其温氣をかりて陽氣を助け、食滯をめぐらさ  
んがため也。冷飲すれば二の益なし。温酒の陽を助け氣をめぐらすにし  
かず。

酒をあたまめ過して飢を失へると、或温めて時過冷たると、二たびあたため  
て味の變じたと、皆脾胃をそこなふ。のむべからず。  
酒を人にすゝむるに、すぐれて多く飲む人も、よき程の節をすぐせばくるし  
む。若其人の酒量をしらすんば、すこししみて飲しむべし。其人辭して  
のまずんば、其人にまかせて、みだりにしゐずして早くやむべし。量にみ  
たず、すくなくて無興なるは害なし。すぎては、必人に害あり。客に美饌  
を饗しても、みだりに酒をしゐて苦ましむるは情なし。大に醉しむべから  
ず。客は主人しゐずとも、つねよりは少多くのんで醉べし。主人は酒を  
妄にしゐず、客は酒を辭せず、よき程にのみ酔て、よろこびを合せて樂しめ  
るこそ、是宜しかるべけれ。

市にかふ酒に、灰を入たるは毒あり。酸味あるも飲べからず。酒久しくな  
りて味變じたるは毒あり。のむべからず。濁酒のこきは、脾胃に滞り氣を  
ふさぐ。のむべからず。醇酒の美なるを、朝夕飯後に少のんで微醉すべ  
し。醴酒は、製法精きを少熱飲すれば、胃を厚くす。あしきを冷飲すべか  
らず。

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

酒をのむに甘き物をいむ。又酒後辛き物をいむ。人の筋骨をゆるくす。酒  
後焼酒をのむべからず。或一時に合のめば筋骨をゆるくし煩悶す。

焼酒は大毒あり。多く飲べからず。火を付てもえやすきを見て、大熱なる  
事を知るべし。夏月は伏陰内にあり。又表ひらきて、酒毒肌に早くもれ



やすき故、少のんでは害なし。他月はのむべからず。焼酒にてつくれる薬酒多く吞べからず。毒にあてらる。薩摩のあはもり、肥前の火の酒、猶辛熱甚し。異國より來る酒のむべからず。性しれずいぶかし。焼酒をのむ時も、のんで後にも、熱物を食すべからず。辛き物、焼味噌など食ふべからず。熱湯のむべからず。大寒の時も焼酒をあたゝめ飲べからず。大に害あり。京都の南蠻酒も焼酒にて作る。焼酒の禁と同じ。焼酒の毒にあたらば、菜豆粉、砂糖、葛粉、鹽、紫雪など、皆冷水にてのむべし。温湯をいむ。

飲 茶 烟草附

茶、上代はなし。中世もろこしよりわたる。其後玩賞して、日用かくべからざる物とす。性冷にして氣を下し、眼をさます。陳藏器は、久しくのめば瘦てあぶらをもらすといへり。母晁、東坡、李時珍など、其性よからざる事をそしれり。然ども今の世、朝より夕まで、日々茶を多くのむ人多し。の

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、用る時にのぞんでは炒らず煮す。故につよし。煎茶は、用る時炒て煮る故やはらかなり。故につねには煎茶を服すべし。飯後に熱茶少のんで食を消し、渴をやむべし。鹽を入れてのむべからず。腎をやぶる。空腹に茶を飲べからず、脾胃を損ず。濃茶は、多く吞べからず。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のむべからず。眼病、上氣、下血、泄瀉などの患あり。正月よりのむべし。人により當年九十月よりのむも害なし。新茶の毒にあたらば、香蘇散、不換金、正氣散、症によりて用ゆ。或白梅、甘草、砂糖、黑豆、生薑など用ゆべし。

茶は冷也。酒は温也。酒は氣をのぼせ、茶は氣を下す。酒に酔へばねむり、茶をのめばねむりさむ。其性うらおもて也。

あつものも、湯茶も、多くのむべからず。多くのめば、脾胃に濕を生ず。脾



胃は濕をきらふ。湯茶あつものを飲む事すくなければ、脾胃の陽氣さかんに生發して、面色光りうるはし。

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

茶を煎ずる法、よはき火にて炒り、つよき火にて煎ず。煎ずるに、堅き炭のよくもゆるをさかんにたきて煎ず。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ずべからず。右は皆もろこしの書に出たり。湯わく時、薏苡の生葉を加へて煎ずれば、香味尤よし。性よし。本草に、暑月煎じのめば、胃を暖め氣血をます。

大和國中はすべて奈良茶を毎日食す。飯に煎茶をそぎたる也。赤豆、豆、蠶豆、菜豆、陳皮、栗子、零餘子など加へ點じ用ゆ。食を進め、むねを開く。

たばこは、近年天正慶長の比異國よりわたる。淡姿姑は和語にあらず、蠻語也。近世の中華の書に多くのせたり。又烟草と云。朝鮮にては南草と云。和俗これを蕘若とするは誤れり。蕘若は別物なり。烟草は性毒あり。烟をふくみて眩ひ倒るゝ事あり。習へば大なる害なく、少は益ありといへ共損多し。病をなす事あり。又火災のうれひあり。習へばくせになり、むさぼりて後には止めがたし。事多くなり、いたつかはしく、家僕を勞す。初よりふくまさるにしかず。貧民は費多し。

愼色慾

素問に腎者五藏の本といへり。然らば養生の道、腎を養ふ事をおもんずべし。腎を養ふ事薬補をたのむべからず。只精氣を保つてへらさず、腎氣をおさめて動かすべからず。論語に曰、わかき時は血氣方壯なり。戒之在色。聖人の戒守るべし。血氣さかんなるにまかせ、色慾をほしるまゝにすれ



ば、必先禮法をそむき、法外を行ひ、耻辱を取て面目をうしなふ事あり。時  
過後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  
く慎むべし。况精氣をついやし元氣をへらすは、壽命をみじかくする本  
なり。おそるべし。年若き時より男女の欲ふかくして、精氣を多くへらし  
たる人は、生付さかなれ共、下部の元氣すくなくなり、五藏の根本よはく  
して、必短命なり。つゝしむべし。飲食男女は人の大欲なり。恣になりや  
すぎ故、此二事尤かたく慎むべし。是をつゝしまざれば、脾胃の眞氣へり  
て、薬補食補のしるしなし。老人はことに脾胃の眞氣を保養すべし。補薬  
のちからをたのむべからず。

男女交接の期は、孫思邈が千金方曰、人年二十者は、四日に一たび泄す。三十  
者は、八日に一たび泄す。四十者、十六日に一泄す。五十者、二十日に一  
泄す。六十者、精をとちてもらさず。もし體力さかならば、一月に一た  
び泄す。氣力すぐれて盛なる人、慾念をおさえこらるゑて久しく泄さざれ

ば、腫物を生ず。六十を過て慾念おこらずば、とちてもらすべからず。わか  
くさかななる人も、もしよく忍んで一月に二度もらして慾念おこらずば、  
長生なるべし。○今案ずるに、千金方にいへるは平人の大法なり。もし  
性虚弱の人、食すくなく力よはき人は、此期にかゝはらず、精氣をおし  
て交接まれなるべし。色慾の方に心うつれば、あじき事くせになりてや  
まず、法外のありさまはづべし。ついに身を失ふにいたる。つゝしむべし。  
右千金方に、二十歳以前をいはざるに意あるべし。二十以前血氣生發して  
いまだ堅固ならず。此時しばぐもらせば、發生の氣を損じて、一生の根  
本よはくなる。

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

達生録曰、男子年いまだ二十ならざる者、精氣いまだたらずして、慾火うご



きやすし。たしかに交接を慎むべし。

孫真人が千金方に、房中補益説あり。年四十に至らば房中の術を行ふべしとて、其説頗詳なり。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、只しばくぐ交接すべし、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んみるに、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。然るに精氣をしばくぐもらせば、大に元氣をついやす故、老年の人に宜しからず。こゝを以四十以上的人是、交接のみしばしばにして、精氣をば泄すべからず。四十以後は腎氣やうやく衰る故、泄さざれども、壯年のごとく精氣動かずして滞らず。此法行なひやすし。此法を行なへば、泄さずして情慾はとげやすし。然れば、是氣をめぐらし精氣をたもつ良法なるべし。四十歳以上猶血氣甚衰へざれば、情慾をたつ事は忍びがたかるべし。忍べば却て害あり。もし年老てしばくぐもらせば、

大に害あり。故に時にしたがつて此法と行なひて、情慾をやめ精氣をたもつべしと也。是によつて精氣をついやさずんば、しばくぐ交接すとも、精も氣も少ももれずして、當時の情慾はやみぬべし。是古人の教、情慾のたちがたきをおさへずして精氣を保つ良法なるべし。人身は脾胃の養を本とすれども、腎氣堅固にしてさかんなれば、丹田の火蒸上げて、脾土の氣も亦温和にして盛になる故、古人の曰、補脾不如補腎。若年より精氣をおしみ、四十以後彌精氣をたもちてもらさず。是命の根源を養ふ道也。此法、孫思邈後世に教るし秘訣にて、明らかに千金方にあらはせ共、後人其術の保養に益ありて害なき事をしらず、丹溪が如き大醫すら、偏見にして、孫真人が教を立し本意を失ひて信ぜず。此良術をそしりて曰、聖賢の心、神仙の骨なくんば未易爲、もし房中を以補とせば、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



見偏僻なりと云べし。

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

房室の戒多し。殊に天變の時をおそれいましむべし。日蝕、月蝕、雷電、大風大雨、大暑、大寒、虹蜺、地震、此時房事をいましむべし。春月雷初て聲を發する時、夫婦の事をいむ。又土地につきては、凡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、殊傷寒、時疫、瘧疾の後、腫物、癰疽いまだいるざる時、氣虚勞損の後、飢渴の時、大醉大飽の時、身勞動し遠路行歩につかれたる時、忿、悲、うれひ、驚きたる時、交接をいむ。冬至の前五日、冬至の後十日、靜養して精氣を泄す

べからず。又女子の經水いまだ盡ざる時、皆交合を禁ず。是天神地祇に對しておそれつゝしむと、わが身におゐて病を慎しむ也。若是を慎しまざれば、神祇のとがめおそるべし。男女共に病を生じ壽を損ず。生るゝ子も亦形も心も正しからず、或かたはとなる。禍ありて福なし。古人は胎教として、婦人懷妊の時より慎める法あり。房室の戒は胎教の前にあり。是天地神明の昭臨し給ふ所、尤おそるべし。わが身及妻子の禍も亦おそるべし。胎教の前此戒なくんばあるべからず。

小便を忍んで房事を行なふべからず。龍腦麝香を服して房に入べからず。入門曰、婦人懷胎の後、交合して慾火を動かすべからず。腎は五藏の本、脾は滋養の源也。こゝを以、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。



養生訓 卷第四 終

養生訓 卷第五 五官五 二便六 洗浴七

五 官

心は人身の主君也。故天君と云。思ふ事をつかさごる。耳目口鼻形形は頭身手足也

此五は、きくと、見ると、かぐと、物いひ、物くふと、うごくと、各其事をつかさごる職分ある故に五官と云。心のつかひ物也。心は内にありて五官をつかさごる。よく思ひて五官の是非を正すべし。天君を以て五官をつかさごるは順なり。五官を以て天君をつかさごるは逆なり。心は身の主なれば、安樂ならしめて苦しむべからず。五官は天君の命をうけ、各官職をよくつとめて恣ホシイマなるべからず。

つねに居る處は南に向ひ、戸に近く明なるべし。陰鬱にしてくらき處に常に居るべからず。氣をふさぐ。又かゝやき過たる陽明の處も、つねに居て



養生訓

養生訓

は精神をうばふ。陰陽の中になひ、明暗相半すべし。甚明ければ簾を  
おろし、くらければ簾をかゝぐべし。臥には必東首シヤウダウ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  
父近きオウクラにあらば、あとにすべからず。坐するには正坐すべし。かたよるべからず。燕居には安坐すべし。膝をか  
がむべからず。又よりくシヤウダウ牀几にこしかけ居れば、氣めぐりてよし。中夏  
の人はつねにかくのごとくす。常に居る室も常に用る器も、かざりなく質朴シツボクにして、けがれなくいさぎよか  
るべし。居室は風寒をふせぎ、身をおくに安ヤスからしむべし。器は用をかな  
へて事かけざれば事たりぬ。華美を好めばくせとなり、おごりむさぼり  
の心おこりて、心を苦しめ事多くなる。養生の道に害あり。坐する處臥  
す處、少もすき間あらばふさぐべし。すき間の風と、ふき通す風は、人の  
はだえに通りやすくして病おこる。おそるべし。夜臥して耳邊に風の來

る穴あらば、ふさぐべし。夜ふすには、必側カクハラにそばだち、わきを下にしてふすべし。仰ウラのきふすべから  
ず。仰のきふせば、氣ふさがりておそはるゝ事あり。むねの上に手をおく  
べからず。ね入て氣ふさがりておそはれやすし。此二いましむべし。夜  
ふして、いまだね入らざる間は、兩足をのべてふすべし。ねいらんとする  
前に、兩足をかゝめ、わきを下にして、そばだちふすべし。是を獅子眠と  
云。一夜に五度いねかへるべし。胸腹の内に氣滯らば、足をのべ、むね腹  
を手を以しきりになで下し、氣上る人は足の五指をしきりに多くうごか  
すべし。人によりてかくのごとくすれば、あくびをしばくぐして滞りた  
る邪氣を吐出す事あり。大に吐出すをいむ。ね入らんとする時、口を下  
にかたぶけてふすべからず。ねぶりて後よだれ出てあし、あふのきて  
ふすべからず。おそはれやすし。手の兩の五指をかゝめ、残る四の指に  
てにぎりてふせば、手むねの上をふさがずしておそはれず。後には習とな

養生訓

養生訓



りて、ねぶりの内にもひらかず。此法、病源候論と云醫書に見えたり。夜臥時に、のぎに痰あらば必はくべし。痰あれば、ねぶりて後おそはれくるしむ。老人は夜臥時痰を去る薬をのむべしと醫書にいへるも、此ゆへなるべし。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たり。

夜臥に衣を以面をおほふべからず。氣をふさぎ氣上る。夜臥に燈をともしべからず。魂魄定まらず。もしともさば、燈をかすかにしてかくすべし。ねむるに口をとづべし。口をひらきてねむれば、眞氣を失なひ、又牙齒早くをつ。

凡一日に一度、わが首より足に至るまで惣身のこらさず、殊つがひの節ある所ことごとく人になでさすりおさしむる事、各所十遍ならしむべし。先百會の穴、次に頭の四方のめぐり、次に兩眉の外、次に眉じり、又鼻ばしらのわき、耳の内、耳のうしろを皆おすべし。次に風池、次に項の左右をもむ。

左には右手、右には左手を用ゆ。次に兩の肩、次に臂骨のつがひ、次に腕次に手の十指をひねらしむ。次に背をおさへ、うちうごかすべし。次に腰及腎堂をなでする。次にむね、兩乳、次に腹を多くなづる。次に兩股、次に兩膝、次に脛の表裏、次に足の踝、足の甲、次に足の十指、次に足の心、皆兩手にてなでひねらしむ。是壽養叢書の説也。我手にてみづからするもよし。

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

導引の法を毎日行へば、氣をめぐらし食を消して積聚を生ぜず。朝いまだおきざる時、兩足をのべ、濁氣をはき出し、おきて坐し、頭を仰て兩手をくみ、向へ張出し、上に向ふべし。齒をしばくぐたき、左右の手にて項をかはるくおす。其次に兩肩をあげ、くびを縮め、目をふさぎて、俄に肩



を下へさぐる事三度。次に面を両手にて度々なで下し、目を目がしらよ  
り目じりにしばくぐなで、鼻を両手の中指にて六七度なで、耳輪を両手の  
兩指にて挟みなで下す事六七度、兩手の中指を兩耳に入さぐり、しばしふ  
さぎて兩へひらき、兩手をくみ、左へ引ときはかうべ右をかへり見、右へ  
引ときは左へかへりみる。如此する事各二度。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、次に兩手を以腰  
を按ず。兩手の掌にて腰の上下をしばくぐなで下す。是食氣をめぐらし  
氣を下す。次に手を以臀の上をやはらかに打事十餘度。次に股膝を撫く  
だし、兩手をくんで三里の邊をかえ、足を先へふみ出し、左右の手を前  
へ引、左右の足ともに如此する事しばくぐすべし。次に左右の手を以、  
左右の脗の表裏をなで下す事數度。次に足の心を湧泉の穴と云。片足の  
五指を片手にてにぎり、湧泉の穴を左手にて右をなで右手にて左をなづ  
る事各數十度。又兩足の大指をよく引、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す。又奴婢兒童におしえて、  
脗をなでさせ、足心をしきりにすらせ、熱生じてやむ。又足の指を引しむ。  
朝夕如此すれば、氣下り、氣めぐり、足の痛を治す。甚益あり。遠方へ歩  
行せんとする時、又は歩行して後、足心を右のこことく按ずべし。

膝より下のはぎのおもてうらを、人をして手を以しばくぐなでくださせ、足  
の甲をなで、其後足のうらをしきりに多くなで、足の十指を引すれば、氣  
を下しめぐらす。みづからするは、尤よし。是良法なり。

氣のよくめぐりて快き時に導引按摩すべからず。又冬月按摩をいむ事、内  
經に見えたり。身を勞動して氣上る病には、導引按摩ともにあし。只身  
をしづかに動かし歩行する事は、四時ともによし。尤飯後によろし。湧泉  
の穴をなづる事も、四時ともによし。

髪はおほくけづるべし。氣をめぐらし上氣をくだす。櫛の齒しげきは、髪  
ぬけやすくしてあし。牙齒はしばしばたたくべし。齒をかたくし、虫



ばまず。時々兩の手を合せすりてあたゝめ、兩眼をあたゝめのすべし。目を明らかにし風をさる。よつて髪ぎはより下額ヒタヒと面を上より下になづる事二七遍。古人、兩手はつねに面に在べしと云へるは、時々兩手にて面をなづべしと也。如此すれば、氣をめぐらし、上氣をくだし、面色をうるはしくす。左右の中指を以鼻の兩わきを多くなで、兩耳の根を多くなづべし。

五更におきて坐し、一手にて足の五指をにぎり、一手にて足の心をなでする事久しくすべし。如此して足心熱せば、兩手を用ひて兩足の指をうごかすべし。右の法、奴婢にも命じてかくのごとくせしむ。或云、五更にかぎらず毎夜おきて坐し如此する事久しければ、足の病なし。上氣を下し、足よはく立がたきを治す。久しくしておきたらざれば、脚のよはきをつよくし、足の立かぬるをよくいやす。甚しるしある事を古人いへり。養老壽親書及び東坡が説にも見えたり。

臥す時童子に手を以合せすらせ熱せしめて、わが腎堂を久しく摩ナゲしめ、足心をひさしく摩しむべし。みづから如此するもよし。又腎堂の下腎の上をしづかにうたしむべし。

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

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

衾キン爐は、爐上に櫓ヤガラをまうけ、衾フスマをかけて火を入、身をあたゝむ。俗にこたつと云。是にあたれば、身をあたゝめ過し、氣ゆるまり、身おこたり、氣を上せ、目をうれふ。只中年以上の人は、火をぬるくしてあたり、寒をふせぐべし。足を出して箕踞すべからず。わかき人は用る事なかれ。わかき人は嚴寒の時只爐火に對し、又たき火にあたるべし。身をあたゝめ過すべ



からず。

凡衣をあつくき、あつき火にあたり、あつき湯に浴し、久しく浴し、熱物を食して、身をあたゝめ過せば、氣外ホカにもれて氣へり氣のぼる。是皆人の身に甚害あり。いましむべし。

貴人の前に久しく侍べり、或公廨ウツに久しく坐して、足しびれ、にはかに立事ならずして、たふれふす事あり。立んとする前より、かねてみづから足の左右の大指をしばく動し、のべかゝめすべし。かやうにすれば、しびれなえずして、立がたきのうれひなし。平日時々兩足リツの大指をのべかゝめ、きびしくしてならひとなれば、轉筋マシのうれひなし。又轉筋したる時も足の大指をしばく動かせばやむ。是急を治するの法なり。しるべし。上氣する人も、兩足をのべて大指をしばく動すべし。氣下る。此法又人に益あり。

頭邊カに火爐をおくべからず。氣上る。

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

めがねを黠アイライと云。留青日札と云書に見えたり。又眼鏡と云。四十歳以後は、早くめがねをかけて、眼力を養ふべし。和水晶シヤウよし。ぬぐふにきぬを以兩指にてさしはさみてぬぐふべし。或羅紗ラシャを以ぬぐふ。硝子ビイドロはくだけやすし。水晶におとれり。硝子は燈心にてぬぐふべし。

牙齒をみがき、目を洗ふ法。朝ごとにまづ熱湯にて目を洗ひあたゝめ、鼻中をきよめ、次に、温湯ウツにて口をすゝぎ、昨日よりの牙齒の滯を吐すて、ほしてかはける鹽を用ひて、上下の牙齒とはぐきをすりみがき、温湯をふくみ、口中をすゝぐ事二三十度、其間に、まづ別の碗に温湯をあら布の小篩フルヒを以こして入れ置、次に手と面をあらひおはりて、口にふくめる鹽湯を右のあら布の小ふるひにはき出し、こして碗に入、其鹽湯を以目を洗ふ事、左右各十五度、其後べちに入置たる碗の湯にて、目を洗ひ、口をすゝぐべし。是



にておはる。毎朝かくのごとくにしておこたりなければ、久しくして牙齒うごかず、老てもおちず、虫くはず、目あきらかにして、老にいたりても目の病なく、夜細字をよみ書く。是目と齒とをたもつ良法なり。こゝろみて其しるしを得たる人多し。予も亦此法によりて久しく行なふゆへ、其しるしに、今八十三歳にいたりて猶夜細字をかきよみ、牙齒固くして一もおちず、目と齒に病なし。毎朝かくのごとくすれば、久して後はならひてむづかしからず。牙杖にて牙齒をみがく事を用ひず。

古人の曰、齒の病は胃火ののぼる也。毎日時々齒をたゞく事三十六度すべし。齒かたくなり、虫くはず、齒の病なし。

わかき時、齒のつよきをたのみて堅き物を食ふべからず。梅、楊梅の核なごかみわるべからず。後年に齒早くをつ。細字を多くかけば、目と齒とを損ず。

牙杖にて牙根をふかくさすべからず。根うきてうごきやすし。

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

熱湯にて口をすすぐべからず。齒を損ず。

千金方曰、食しおはることに、手を以面をすり、腹をなで、津液を流通すべし。行歩する事數百歩すべし。飲食して即臥せば百病生ず。飲食して仰きに臥せば氣痞となる。

醫説曰、食して後体倦むとも、即寢る事なかれ。身を運動し、一二三百歩しづかに歩行して後、帶をとき衣をくつろげ、腰をのべて端坐し、兩手にて心腹を按摩して、たて横に往來する事二十遍、又兩手を以わき腰の間よりおさへなで、下る事數十遍ばかりにして、心腹の氣ふさがらしめず、食滯手に随つて消化す。

目鼻口は、面上の五竅にて、氣の出入する處、氣もれやすし。多くもらすべか



らず。尾閥は精氣の出る所なり。過てもらすべからず。肛門は糞氣の出る所、通利ありて滑泄をいむ。凡此七竅皆とちかたためて、多く氣をもらすべからず。只耳は氣の出入なし。然ごも、久しくきけば神をそこなふ。瓦火桶と云ふ物、京都に多し。桐火桶の製に似て大なり。瓦にて作る。高さ五寸四分、足は此外也。縦のわたり八寸三分、横のわたり七寸、縦横少長短あるべし。或形まるくして縦横なきもよし。上の形まるき事桐火桶のごとし。めぐりにすかしまごありて火氣をもらすべし。上に口あり、ふたあり、ふたの廣さよこ三寸たて三寸餘なるべし。まるきもよし。ふたに取手あり。ふた二三の内、一は取てなきがよし。やはらかなる灰を入置、用ゐんとする時、宵より小なる炭火を二三入て、臥さむとする前より早く衾の下に置、ふして後足をのべてあたゝむべし。上氣する人は早く遠ざくべし。足あたゝまらば、火桶を足にてふみ退ぞけ、足を引てかゝめふすべし。翌朝おきんとする時、又足をのべてあたゝむべし。又ふたの熱きを

を木棉袋に入れて、腹と腰をあたゝむ。ふた二三こしらへ置、とりかへて腹腰をあたゝむべし。取手なきふたを以ては腰をあたゝむ。ここの下にしくべし。温石より速に熱くなりて自由也。急用に備ふべし。腹中の食滯氣滯をめぐらして消化しやすき事、温石并藥力よりはやし。甚要用の物なり。此事しれる人すくなし。

二 便

うへては坐して小便し、飽ては立て小便すべし。二便は早く通じて去べし。こらゆるは害あり。もしは不意にいそがはしき事出来ては、二便を去べきいとまなし。小便を久しく忍べば、たちまち小便ふさがりて通ぜざる病となる事あり。是を轉脬と云。又淋となる。大便をしばしく忍べば氣痔となる。又大便をつとめて努力すべからず。氣上り目あしく心さはぐ。害多し。自然に任すべし。津液を生じ、身体をう



るほし、腸胃の内氣をめぐらす薬をのむべし。麻仁、胡麻、杏仁、桃仁など食ふべし。秘結する食物、餅、柿、芥子など禁じてくらふべからず。大便秘するは大なる害なし。小便久しく秘するは危し。常に大便秘結する人は、毎日廁カウヤにのぼり努力せずして、成べきほどは少づ、通利すべし。如此すれば、久しく秘結せず。日月星辰北極神廟キョクに向つて大小便すべからず。又日月のてらす地に小便すべからず。凡天神地祇人鬼おそるべし。あなごるべからず。

洗 浴

湯浴はしばぐすべからず。温氣過て肌開け、汗出て氣へる。古人十日に一たび浴す。むべなるかな。ふかき盤イラヒに温湯少し入て、しばし浴すべし。湯あさければ、温過ずして氣をへらさず。盤ふかければ風寒にあたらす。深き温湯に久しく浴して身をあたゝめ過すべからず。身熱し、氣上り、汗

出、氣へる。甚害あり。又甚温なる湯を肩背に多くそゝぐべからず。

熱湯ユヤクに浴するは害あり。冷熱はみづから試みて沐浴すべし。快ヨロコビにまかせて熱湯に浴すべからず。氣上りてへる。殊に目をうれふる人、こゝえたる人、熱湯に浴すべからず。

暑月の外、五日に一度沐カキアラひ、十日に一度浴す。是古法なり。夏月に非ずしてしばぐ浴すべからず。氣快といへども氣へる。

あつからざる温湯を少盥ウラヒに入て、別の温湯を肩背より少づゝそゝぎ、早くやむれば、氣よくめぐり食を消す。寒月は身あたゝまり陽氣を助く。汗を發せず。如此すれば、しばぐ浴するも害なし。しばぐ浴するには、肩背は湯をそゝぎたるのみにて垢を洗はず、只下部ゲツを洗ひて早くやむべし。久しく浴し身を温め過すべからず。

うるては浴すべからず。飽ては沐ふべからず。

浴湯の盤イラヒの寸尺法、曲尺カチにて豎タテの長二尺九寸、横のわたり二尺、右何もめぐ



りの板より内の寸なり。ふかさ一尺三寸四分、めぐりの板あつさ六分、底は猶あつきがよし。ふたありてよし。皆杉スギの板を用ゆ。寒月は上とめぐりに風をふせぐかこみ有べし。盤クラヒ浅ければ、風に感じやすく、冬はさむし。夏も盤クラヒ浅ければ湯あふれ出てあし。湯は冬もふかさ六寸にすぐべからず。夏はいよくあさかるべし。世俗に、水風爐とて、大桶カクハツの傍に銅爐をくりはめて、桶に水ふかく入て、火をたき湯をわかして浴す。水ふかく湯熱きは、身を温め過し、汗を發し、氣を上せへらす。大に害有。別の大釜にて湯をわかして入れ、湯あさくして熱アツからざるに入り、早く浴ヨクしやめて、あたゝめ過されば害なし。桶を出んとする時、もし湯ぬるくして身あたゝまらずば、くりはめたる爐に火を少たきてよし。湯あつくならんとせば、早く火を去べし。如此すれば害なし。

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

身に小瘡ありて熱湯に浴し、浴後風にあたれば、肌をとち熱内にこもりて、小瘡も肌の内に入て熱生じ、小便通せず腫る、此症甚危し。おほくは死す。つゝしんで熱湯に浴して後風にあたるべからず。俗に熱湯にて小瘡を内にたてこむると云。左にはあらず。熱湯に浴し肌表開きたる故に、風に感じやすし。涼風にて熱を内にとづる故、小瘡も共に内に入るなり。

沐浴して風にあたるべからず。風にあはゞ、はやく手を以皮膚をなでするべし。

女人經水來る時、頭を洗ふべからず。

温泉は諸州に多し。入浴して宜しき症あり、あしき症あり。よくもなく、あしくもなき症有。凡此三症有。よくゑらんで浴すべし。湯治してよき病症は外症なり。打身の症、落馬したる症、高き所より落て痛める症、疥癬カサカサなど皮膚の病、金瘡、はれ物の久しく愈がたき症、およそ外病には神効あり。又中風、筋引つり、しゞまり、手足しびれなるたる症によし。内症には



相應せず。されども氣鬱、不食積滯、氣血不順など、凡虚寒の病症は湯に入あたゝめて、氣めぐりて宜しき事あり。外症の速に效あるにはしからず。かろく浴すべし。又入浴して益もなく害もなき症多し。是は入浴すべからず。又入浴して大に害ある病症あり。ことに汗症、虚勞、熱症に尤いむ。妄に入浴すべからず。湯治して相應せず、他病おこり死せし人多し。慎しむべし。此理をしらざる人、湯治は一切の病によしとおもふは、大なるあやまり也。本草の陳藏器が説考みるべし。湯治の事をよくとけり。凡入浴せば、實症の病者も一日に二度より多きをいむ。虚人は一兩度なるべし。日の長短にもよるべし。しげく浴する事甚いむ。つよき人も、湯中に入て身をあたゝめ過すべからず。はたにこしかけて、湯を杓にてそぐべし。久しからずして早くやむべし。あたゝめ過し汗を出すべからず。大にいむ。毎日かろく浴し、早くやむべし。日数は七日、二七日なるべし。是を俗に一廻二廻と云。温泉をのむべからず。毒あり。金瘡の治の

ため、湯浴して疵愈んとす。然るに温泉の相應せるを悦んで、飲まばいよく早くいゑんとおもひてのんだりしが、疵大にやぶれて死せり。

湯治の間熱性の物を食ふべからず。大酒大食すべからず。時々歩行し身をうごかし、食氣をめぐらすべし。湯治の内房事をおかす事大にいむ。湯よりあがりても十餘日いむ。灸治も同じ。湯治の間、又湯治の後、十日ばかり補薬をのむべし。其間性よき魚鳥の肉を少づゝ食して薬力をたすけ、脾胃を養ふべし。生冷性あしき物食すべからず。又大酒大食をいむ。湯治しても、後の保養なければ益なし。

海水を汲んで浴するには、井水か河水を半入て等分にして浴すべし。然らざれば熱を生ず。

温泉ある處にいたりたき人は、遠所に汲よせて浴す。汲湯と云。寒月は水の性損せずして、是を浴せば少益あらんか。しかれども温泉の地よりわき出たる温熱の氣を失ひて、陽氣きえつきてくさりたる水なれば、清水の



新に汲めるよりは性おとるべきかといふ人あり。

養生訓 卷第五 終

養生訓 卷第六

慎病

病は生死のかゝる所、人身の大事也。聖人の慎給ふ事、むべなるかな。

古語に、常作<sup>ニナス</sup>病想<sup>サウフ</sup>。云意は、無病の時、病ある日のくるしみを常に思ひやりて、風寒暑濕の外邪をふせぎ、酒食好色の内欲を節にし、身體の起臥動靜をつゝしめば、病なし。又古詩曰、安樂常思<sup>ヘシメ</sup>、病苦時<sup>ヘシメ</sup>。云意は、病なくて安樂なる時に、初病<sup>ハジメ</sup>に苦しめる時を常に思ひ出して、わするべからずと也。無病の時慎<sup>ヘシメ</sup>ありて恣<sup>ハシイヌ</sup>ならざれば、病生ぜず。是病おこりて良薬を服し、鍼灸をするにまされり。邵康節の詩に、其病後能薬を服せむより、病前能自<sup>ミヅカ</sup>防<sup>ムセ</sup>ぐにしかずといへるがごとし。病なき時かねてつゝしめば病なし。病おこりて後薬を服しても、病愈がたく愈る事おそし。小慾をつゝしまざれば大病となる。小慾をつゝしむ事



はやすし。大病となりては苦しき多し。かねて病苦を思ひやり、後の禍をおそるべし。

古語に、病は少愈るに加はるといへり。病少いゆれば、快きをたのんで、おこたりてつゝします。少快しとて飲食色慾なご恣にすれば、病かへつておもくなる。少いゑたる時彌かたくおそれつゝしみて、少のやぶれなくおこたらざれば、病早くいゑて再發のわざはひなし。此時かたくつゝしまざれば、後悔すとも益なし。

千金方曰、冬温なる事を極めず、夏涼き事をきはめず。凡一時快き事は必後の災となる。

病生じては、心のうれひ身の苦み甚し。其上醫をまねき、薬をのみ、灸をし、針をさし、酒をたち、食をへらし、さまざまに心をなやまし、身をせめて病を治せんとせんよりは、初に内欲をこらゑ外邪をふせげば、病おこらず。薬を服せず針灸せずして、身のなやみ心の苦みなし。初しばしの間つゝ

しみしのぶは少の心づかひなれど、後の患なきは大なるしるしなり。後に薬と針灸を用ひ酒食をこらへつゝしむは、其苦み甚しければ益すくなし。古語に、終をつゝしむ事は始におゐてせよといへり。萬の事、始によくつゝしめば、後に悔なし。養生の道ことさらかくのごとし。

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

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



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

居處寢室はつねに風寒暑濕の邪氣をふせぐべし。風寒暑は人の身をやぶる事はげしくして早し。濕は人の身をやぶる事おそくして深し。故に風寒暑は人おそれやすし。濕氣は人おそれず。人にあたる事ふかし。故に久しくしていえず。濕ある所を早く遠ざかるべし。山の岸近き所を遠ざかるべし。又土あさく水近く床ひき、處に坐臥すべからず。床を高くし、床の下の壁にまごを開きて氣を通ずべし。新にぬりたる壁に近付て坐臥すべからず。濕にあたりて、病となりていえがたし。或疫病をうれふ。おそるべし。文祿の朝鮮軍に、戦死の人はすくなく疫死多かりしは、陣屋ひきくまばらにして、士卒寒濕にあたりし故也とぞ。居處も寢屋も、高くかはける所よし。是皆外濕をふせぐなり。一たび濕にあたれば、いえがたし。

おそるべし。又酒茶湯水を多くのまず、瓜菓冷麪を多く食はざるは、是皆内濕をふせぐなり。夏月冷水を多くのみ、冷麪をしばく、食すれば、必内濕にやぶられ、痰瘧泄痢をうれふ。つゝしむべし。

傷寒を大病と云。諸病の内尤おもし。わかくさかんなる人も、傷寒疫癘をわづらひ死ぬる人多し。おそるべし。かねて風寒暑濕をよくふせぐべし。初發のかろき時、早くつゝしむべし。

中風は外の風にあたりたる病には非ず。内より生ずる風にあたれる也。肥白にして氣すくなき人、年四十を過て氣衰ふる時、七情のなやみ酒食のやぶれによつて此病生ず。つねに酒を多くのみて、腸胃やぶれ元氣へり、内熱生ずる故、内より風生じて、手足ふるひしびれなえてかなはず、口ゆがみて物いふ事ならず。是皆元氣不足する故なり。故にわかき氣つよき時は此病なし。もしわかき人にもまれにあるは、必肥滿して氣すくなき人也。酒多くのみ、内かはき熱して風生ずるは、たとへば七八月に殘暑甚



しくて雨久しくふらざれば、地氣さめずして大風ふくが如し。此病下戸にはまれ也。もし下戸にあるは、肥満したる人か、或氣すくなき人なり。手足なえしびれて不仁なるは、くち木の性なきが如し。氣血不足して、ちからなくなへしびる、也。肥白の人、酒を好む人、かねて慎あるべし。春は陽氣發生し冬の閉藏にかはり、人の肌膚和して表氣やうやく開く。然るに餘寒猶烈しくして風寒に感じやすし。つゝしんで風寒にあたるべからず。感冒咳嗽の患なからしむべし。草木の發生するも餘寒にいたみやすし。是を以人も餘寒をおそるべし。時にしたがり身を運動し、陽氣を助けめぐらして發生せしむべし。

夏は發生の氣いよ／＼さかんにして汗もれ、人の肌膚大に開く故、外邪入やすし。涼風に久しくあたるべからず。沐浴の後風に當るべからず。且、夏は伏陰とて陰氣かくれて腹中にある故、食物の消化する事おそし。多く飲食すべからず。温なる物を食ひて脾胃をあたゝむべし。冷水を飲べ

からず。すべて生冷の物をいむ。冷麩多く食ふべからず。虚人は尤泄瀉のうれひおそるべし。冷水に浴すべからず。暑甚き時も、冷水を以面目を洗へば眼を損ず。冷水にて手足洗ふべからず。睡中に扇にて人にあふがしむべからず。風に當り臥べからず。夜外に臥べからず。夜外に久しく坐して露氣にあたるべからず。極暑の時も極て涼しくすべからず。日に久しくさらせる熱物の上に坐すべからず。

四月は純陽の月也。尤色慾を禁ずべし。雉鷄など温熱の物食ふべからず。四時の内、夏月尤保養すべし。霍亂、中暑、傷食、泄瀉、瘧痢の病おこりやすし。生冷の飲食を禁じて、慎んで保養すべし。夏月此病おこれば、元氣へりて大に勞す。

六七月酷暑の時は、極寒の時より元氣へりやすし。よく保養すべし。加味生脈散、補氣湯、醫學六要の新製清暑益氣湯など、久しく服して元氣の發泄するを收斂すべし。一年の内、時令のために藥を服して保養すべきは此

養生訓 六



時なり。東垣が清暑益氣湯は濕熱を消散する方也。純補の劑にあらず。其病なくば服すべからず。

夏月古き井、深き穴の中に人を入べからず。毒氣多し。古井には、先、鶏の毛を入れて、毛舞ひ下りがたきは是毒あり。入べからず。火をもやして入れて後入べし。又醋を熱くわかつて多く井に入れて後、人入べし。○夏至に井をさらえ水を改むべし。

秋は夏の間肌開け、七八月は殘暑も猶烈しければ、腠理いまだとちず、表氣いまだ堅からざるに、秋風すでにいたりぬれば、感じてやぶられやすし。慎んで風涼にあたり過すべからず。病ある人は、八月殘暑退きて後、所々に灸して、風邪をふせぎ陽を助けて、痰咳のうれひをまぬかるべし。

冬は天地の陽氣とちかくれ人の血氣おさまる時也。心氣を閑にしおさめて保つべし。あたゝめ過して、陽氣を發し泄すべからず。上氣せしむべからず。衣服をあふるに、少あたゝめてよし。熱きをいむ。衣を多くかさね、

又は火氣を以身をあたゝめ過すべからず。熱湯に浴すべからず。勞力して汗を發し、陽氣を泄すべからず。

冬至には一陽初て生ず。陽氣の微少なるを靜養すべし。勞動すべからず。此日公事にあらずんば、外に出べからず。冬至の前五日、後十日、房事を忌む。又灸すべからず。續漢書に曰、夏至水を改め、冬至に火を改むるは、瘟疫を去なり。

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

除日には父祖の神前を掃除し、家内殊に臥室のちりをはらひ、夕は燈をともして明朝にいたり、家内光明ならしめ、香を所々にたき、かまごにて爆竹し、火をたきて陽氣を助くべし。家族も爐をかこみ、和氣津々として人とあらず、家人をいかりのるべからず。父母尊長を拜祝し、家内大小上下椒酒をのんで歡び樂しみ、終夜いねずして、舊き歳をおくり新き年をむ



かへて朝にいたる。是を守、歳と云。  
熟食して汗いでば、風に當るべからず。

凡人の身、高き處よりおち、木石におされなごして、損傷したる處に灸をする事なかれ。灸をすれば、藥を服してもしるしなし。又兵器にやぶられて血おほく出たる者は、必のんごかはくもの也。水をあたふべからず。甚あし。又粥をのましむべからず。粥をのめば血わき出て必死ぬ。是等の事かねてしらすんばあるべからず。又金瘡、折傷、口開きたる瘡、風にあたるべからず。扇にてもあふぐべからず。瘞症となり、或破傷風となる。

冬朝に出て遠くゆかば、酒をのんで寒をふせぐべし。空腹にして寒にあたるべからず。酒をのまさる人は粥を食ふべし。生薑をも食ふべし。陰霧の中遠く行べからず。やむ事を得ずして遠くゆかば、酒食を以防ぐべし。雪中に跳にて行て甚寒えたるに、熱湯にて足を洗ふべからず。火に早くあたるべからず。大寒にあたりて、即熱物を食飲すべからず。

頓死の症多し。卒中風、中氣、中惡、中毒、中暑、凍死、湯火、食傷、乾霍亂、破傷風、喉痺、痰厥、失血、打撲、小兒の馬脾風等の症、皆卒死す。此外又五絶とて五種の頓死あり。一には、自くびる。二には、おしにうたる。三には、水におぼる。四には、夜厭はる。五には、婦人、難産、是皆暴死する症なり。常の時方書を考へ、又其治法を良醫にたづねてしり置べし。かねて用意なくして、俄に所置を失なふべからず。

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

擇醫

保養の道は、みづから病を慎しむのみならず、又醫をよくゑらふべし。天下にもかへがたき父母の身わが身を以庸醫の手にゆだねるはあやうし。醫の良拙をしらずして、父母子孫病する時に庸醫にゆだねるは、不孝不慈に



比す。おやにつかふる者も亦醫をしらずんばあるべからずといへる程子の言、むべなり。醫をゑらぶには、わが身醫療に達せずとも、醫術の大意をしれば、醫の好否をしるべし。たとへば、書畫を能せざる人も、筆法をならひしれば、書畫の巧拙をしるが如し。

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

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

凡醫となる者は、先儒書をよみ、文義に通ずべし。文義通ぜざれば、醫書をよむちからなくして、醫學なりがたし。又經傳の義理に通ずれば、醫術の義理を知りやすし。故孫思邈曰、凡爲大醫、先須通儒書。又曰、不知易、不可以爲醫。此言信ずべし。諸藝をまなぶに、皆文學を本とすべ



し。文學なければ、わざ熟しても理にくらく術ひきし。ひが事多けれど、無學にしてはわがあやまりをしらず。醫を學ぶに殊に文學を基とすべし。文學なければ、醫書をよみがたし。醫道は陰陽五行の理なる故、儒學のちから易の理を以醫道を明らむべし。しからざれば、醫書をよむちからなくして醫道をしりがたし。

文學ありて醫學にくはしく、醫術に心をふかく用ひ、多く病になれて其變をしれるは良醫也。醫となりて醫學をこのまず、醫道に志なく、又醫書を多くよまず、多くよんでも精思の工夫なくして理に通ぜず、或醫書をよんでも、舊説になづみて時の變をしらざるは賤工也。俗醫利口にして、醫學と療治とは別の事にて學問は病を治するに用なしと云て、わが無學をかざり、人情になれ、世事に熟し、權貴の家へつらひちかづき、虚名を得て幸にして世に用ひらるゝ者多し。是を名づけて福醫と云。又時醫と云。是醫道にはうとけれど、時の幸ありて、祿位ある人を一兩人療して偶中す

れば、其故に名を得て世に用らるゝ事あり。才徳なき人の時にあひ富貴になるに同じ。およそ醫の世に用らるゝと用られざるとは、良醫のゑらんで定むる所爲にはあらず、醫道をしらざる白徒のする事なれば、幸にして時にあひてはやり行はるゝとて、良醫とすべからず。其術を信じがたし。

古人、醫也者意也といへり。云意は、意精しければ醫道をしりてよく病を治す。醫書多くよんでも、醫道に志なく意粗く工夫くはしからざれば、醫道をしらず。病を治するに拙きは醫學せざるに同じ。醫の良拙は醫術の精しきとあらしきとによれり。されども醫書をひろく見ざれば、醫道をくはしくしるべきやうなし。

醫とならば、君子醫となるべし。小人醫となるべからず。君子醫は人のため。人を救ふに志專一なる也。小人醫はわが爲にす。わが身の利養のみ志し、人をすくふに志專ならず。醫は仁術也。人を救ふを以志とす



養生訓 六  
べし。是人のためにする君子醫也。人を救ふに志なくして、只身の利養を以志とするは、是わがためにする小人醫なり。醫は病者を救はんための術なれば、病家の貴賤貧富の隔なく、心を盡して病を治すべし。病家よ  
りまねかば、貴賤をわかつたずはやく行べし。遅々すべからず。人の命は  
至りておもし。病人をおろそかにすべからず。是醫となれる職分をつと  
むる也。小人醫は、醫術流行すれば、我が身ほこりたかぶりて貧賤なる病  
家をあなごる。是醫の本意を失へり。

或人の曰、君子醫となり、人を救はんが爲にするは、まことに然るべし。も  
し醫となりて、仲景東垣などが如き富貴の人ならば、利養のためにせず  
しても、貧窮のうれひなからん。貧家の子、わが利養の爲にせずして、只  
人を救ふに専一ならば、飢寒のうれひまぬかれがたかるべし。答て曰、わ  
が利養の爲に醫となる事、たとへば貧賤なる者祿のため君につかふるが  
如し。まことに利祿のためにすといへども、一たび君につかへては、わが身

をわすれて、ひとへに君のためにすべし。節義にあたりては、恩祿の多少  
によらず、一命をもすつべし。是人の臣たる道なり。よく君につかふれば、  
君恩によりて、祿は求めずして其内にあり。一たび醫となりては、ひとへ  
に人の病をいやし命を助くるに心専一なるべき事、君につかへてわが身  
をわすれ専一に忠義をつとむるが如くなるべし。わが身の利養をはかる  
べからず。然れ共よく病をいやし人をすくはば、利養を得る事は、求めず  
して其内にあるべし。只専一に醫術をつとめて、利養をばむさぼるべか  
らず。

醫となる者、家にある時はつねに醫書を見て其理をあきらめ、病人を見ては、  
又其病をしるせる方書をかながへ合せ、精しく心を用ひて薬方を定むべ  
し。病人を引うけては、他事に心を用ひずして、只醫書を考へ、思慮を精  
しくすべし。凡醫は醫道に専一なるべし。他の玩好あるべからず。専一  
ならざれば業精しからず。



醫師にあらざれども薬をしれば、身をやしなひ人をすくふに益あり。されども醫療に妙を得る事は、醫生にあらざれば、道に專一ならずして成がたし。みづから醫薬を用ひんより、良醫をゑらんでゆだねべし。醫生にあらず術あらくして、みだりにみづから薬を用ゆべからず。只略醫術に通じて、醫の良拙をわきまへ、本草をかんがへ、薬性と食物の良毒をしり、方書をよんで日用急切の薬を調和し、醫の來らざる時急病を治し、醫のなき里に居或旅行して小疾をいやすは、身をやしなひ人をすくふの益あれば、いとまある人はすこし心を用ゆべし。醫術をしらずしては、醫の良賤をもわきまへず、只世に用ひらるゝを良工とし、用ひられざるを賤工とする故に、醫説に、明醫は時醫にしかずといへり。醫の良賤をしらずして、庸醫に父母の命をゆだね、わが身をまかせて、醫にあやまられて死したるためし世に多し。おそるべし。

士庶人の子弟いとけなき者、醫となるべき才あらば、早く儒書をよみ、其力を以醫書に通じ、明師にしたがひ、十年の功を用て、内經本草以下歴代の明醫の書をよみ學問し、やうやく醫道に通じ、又十年の功を用ひて、病者に對して病症を久しく歴見して習熟し、近代の日本の先輩の名醫の療術をも考しり、病人に久しくなれて時變を知り、日本の風土にかなひ、其術ますく精しくなり、醫學と病功と前後凡二十年の久きをつみなば、必良醫となり、病を治する事驗ありて、人をすくふ事多からん。然らばをのづから名もたかくなりて、高家大人の招請あり、士庶人の敬信もあつくば、財祿を得る事多くして、一生の受用ゆたかなるべし。如此實によくつとめて、わが身に學功そなはらば、名利を得ん事、たとへば俯して地にあるあくたをひろふが如くたやすかるべし。是士庶の子弟貧賤なる者の名利を得る好計なるべし。如此なる良工は、是國土の寶なり。公侯は早くかゝる良醫をしたて給ふべし。醫となる人、もし庸醫のしわざをまなび、愚俗の言を信じ、醫學をせずして俗師にしたがひ、もろこしの醫書を



よまず、病源と脈とをしらず、本草に通ぜず、藥性をしらず、醫術にくらくして、只近世の日本の醫の作れる國字の醫書を二三卷考がへ、藥方の機能を少覚え、よききぬきて我身のかたちふるまひをかざり、辯説を巧にし、人のもてなしをつくろひ富貴の家へつらひしたしみ、時の幸を求めて福醫のしはさをうらやみならば、身をおはるまで草醫なるべし。かゝる草醫は、醫學すればかへつて療治に拙しと云まはりて、學問ある醫をそしる。醫となりて、天道の子としてあはれみ給ふ萬民の至りておもき生命をうけとり、世間きはまりなき病を治せんとして、如此なる卑狹なる術を行なふは云がひなし。

俗醫は、醫學をきらひてせず。近代名醫の作れる和字の醫書を見て、藥方を四五十つかひ覺ゆれば、醫道をばしらざれども、病人に馴て、尋常の病を治する事、醫書をよんで病になれざる者にまされり。たとへば、稊稗の熟したるは五穀の熟せざるにまされるが如し。されど醫學なき草醫は、や

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

醫となる人は、まづ志を立て、ひろく人をすくひ助くるにまことの心をむねとし、病人の貴賤によらず治をほごすべし。是醫となる人の本意也。其道明らか術くはしくなれば、われよりしるて人にてらひ世に求めざれども、おのづから人にかしづき用られて、さいはいを得る事かぎりなかるべし。もし只わが利養を求るがためのみにて、人をすくふ志なくば、仁術の本意をうしなひて、天道神明の冥加あるべからず。

貧民は醫なき故に死し、愚民は庸醫にあやまられて死ぬる者多しと古人いへり。あはれむべし。



醫術はひろく書を考へざれば事をしらず、精しく理をきはめざれば道を明らめがたし。博と精とは醫を學ぶの要なり。醫を學ぶ人は初より大に志ざし博くして又精しかるべし。一ながら備はらずんばあるべからず。志小きに心あらくすべからず。

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

歌をよむに、ひろく歌書をよんで歌學ありても、歌の下手はあるもの也、歌學なくして上手は有まじきなりと心敬法師いへり。醫術も亦かくの如し。醫書を多くよんでもつたなき醫はあり。それは醫道に心を用ずして、く

全なり。此書は明の正統十一年に熊宗立編む。日本に大永の初來りて、同八年和泉國の醫阿佐井野宗瑞刊行す。活板也。正徳元年まで百八十四年也。其後活字の醫書やうやく板行す。寛永六年己後、扁板鏤刻の醫書漸多し。

凡諸醫の方書、偏説多し。專一人を宗とし一書を用ひては、治を爲しがたし。學者多く方書をあつめ、ひろく異同を考がへ、其長ずるを取て其短なるをすて、醫療をなすべし。此後才識ある人、世を助けるに志あらば、廣く方書をゑらび、其重複をけつり、其繁雜なるを除き、其粹美なるをあつめて一書と成さば、純正なる全書となりて大なる世寶なるべし。此事は其人を待て行はるべし。凡近代の方書、醫論、脈法、藥方、同じき事甚多し。殊龔廷賢が方書數部、同じ事多くして重出しげく煩はし。無用の雜言亦多し。凡病にのぞんでは、多く方書を検する事煩勞なり。急病に對しにはかに廣く考へて、其相應せる良方をゑらびがたし。同事多く相似たる書を



多くあつめ考るもいたつかはし。才學ある人は無益の事をなして暇をついやさんより、かゝる有益の事をなして世を助け給ふべし。世に其才ある人豈なかるべきや。

局方發揮出て局方すたる。局方に古方多し。古を考ふるに用べし。廢つべからず。只烏頭附子等の燥劑を多くのせたるは用ゆべからず。近古日本に醫書大全を用ゆ。龔廷賢が方書流布して、東垣が書及醫書大全、其外の諸方をも諸醫用ずして、醫術せばくあらくなる。三因方、袖珍方、醫書大全、醫方選要、醫林集要、醫學正傳、醫學綱目、入門、方考、原理、奇效良方、證治準繩等、其外方書を多く考へ用ゆべし。入門は醫術の大略備れる好書也。龔廷賢が書のみ偏に用ゆべからず。龔氏が醫療は、明季の風氣衰弱の時宜に頗かなひて其術世に行はれし也。日本にても亦しかり。しかるべき事はゑらんで所々取用ゆべし。悉くは信ずべからず。其故いかんとなれば、雲林が醫術、其見識ひきし。他人の作れる書をうばひてわが作とし、

他醫の治せし療功を奪てわが功とす。不經の書を作りて人に淫ををしえ、紅鉛あかびんなど云穢惡せつごの物をくらふ事を人にすゝめて良藥とす。わが醫術をみづから衒てんひ自ほむ。是皆人の穢行なり。いやしむべし。

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

本草の内、古人の説まち／＼にして一やうならず、異同多し。其内にて考へ合せ擇び用ゆべし。又藥物も、食品も、人の性により病症によりて宜不宜あり。一槩に好否を定めがたし。

醫術も亦其道多端なりといへど、其要三あり。一には病論、二には脈法、三には藥方、此二の事をよく知べし。運氣經絡なごもしるべしといへごも、三要の次也。病論は内經を本とし、諸名醫の説を考ふべし。脈法は脈書數家を考ふべし。藥方は本草を本としてひろく諸方書を見るべし。藥性



にくはしからずんば、藥方を立がたくして病に應ずべからず。又食物の良否をしらずんば、無病有病共に保養にあやまり有べし。藥性食性、皆本草に精からずんば知がたし。

或曰、病あつて治せず、常に中醫を得るといへる道理誠にしかるべし。然らば、病あらば只上醫の藥を服すべし。中下の醫の藥は服すべからず。今時上醫は有がたし。多くは中下醫なるべし。藥をのますんば、醫は無用の物なるべしと云。答曰、しからず。病あつてすべて治せず藥をのむべからずと云は、寒熱虚實など、凡病の相似てまぎらはしくうたがはしきむづかしき病をいへり。淺薄なる治しやすき症は、下醫といへどもよく治す。感冒咳嗽に參蘇飲、風邪發散するに香蘇散、敗毒散、藿香正氣散、食滯に平胃散、香砂平胃散、かやうの類はまぎれなくうたがはしからざる病なれば下醫も治しやすし。藥を服して害なかるべし。右の症も藥しるしなきむづかしき病ならば、藥を用ずして可也。



養生訓 卷第七

用藥

人身病なき事あたはず。病あれば醫をまねきて治を求む。醫に上中下の三品あり。上醫は病を知り、脈を知り、薬を知る。此三知を以病を治して十全の功あり。まことに世の寶にして、其功良相につげる事古人の言のごとし。下醫は三知の力なし。妄に薬を投じて人をあやまる事多し。夫薬は補瀉寒熱の良毒の氣偏なり。其氣の偏を用て病をせむる故に、參芪の上薬をも妄に用ゆべからず。其病に應ずれば良薬とす。必其しるしあり。其病に應ぜざれば毒薬とす。たゞ益なきのみならず、また人に害あり。又中醫あり、病と脈と薬をしる事上醫に及ばずといへ共、薬は皆氣の偏にして妄に用ゆべからざる事をしる。故に其病に應ぜざる薬を與



へず。前漢書に班固が曰、有病不治常得中醫。云意は、病あれども、もし其症を明らかにわきまへず、其脈を詳に察せず、其藥方を精しく定めがたければ、慎んでみだりに藥を施さず。こゝを以病あれども治せざるは中品の醫なり。下醫の妄に藥を用て人をあやまるにまされり。故に病ある時、もし良醫なくば、庸醫の藥を服して身をそこなふべからず。只保養をよく慎み、藥を用ひずして、病のをのづから愈るを待べし。如此すれば、藥毒にあたらずしてはやくいゆる病多し。死病は藥を用ひてもいさず。下醫は病と脈と藥をしらざれども、病家の求にまかせてみだりに藥を用ひて、多く人をそこなふ。人をたちまちにそこなはざれども、病を助けていゆる事おそし。中醫は上醫に及ばずといへども、しらざるを知らずとして、病を慎んで妄に治せず。こゝを以病あれども治せざるは中品の醫なりといへるを古來名言とす。病人も亦此説を信じ、したがつて應ぜざる藥を服すべからず。世俗は病あれば急にいゑん事を求て、醫の良賤

をゑらばず、庸醫の藥をしきりにのんで、かへつて身をそこなふ。是身を愛すといへども、實は身を害する也。古語に曰、病傷猶可療、藥傷最難醫。然らば藥をのむ事、つゝしみておそるべし。孔子も、季康子が藥を贈れるを、いまだ達せずとてなめ給はざるは、是疾をつゝしみ給へばなり。聖人の至教則とすべし。今其病源を審にせず、脈を精しく察せず、病に當否を知らずして藥を投ず。藥は皆偏毒あればおそるべし。孫思邈曰、人故なくんば藥を餌べからず。偏に助くれば、藏氣不平にして病生ず。

劉仲達が鴻書に、病あつてもし明醫なくば藥をのまず、只病のいゆるをこづかにまつべし。身を愛し過し、醫の良否をゑらばずしてみだりに早く藥を用る事なかれ。古人病あれども治せざるは中醫を得ると云。此言至論也といへり。庸醫の藥は、病に應ずる事はすくなく、應ぜざる事多し。藥は皆偏性ある物なれば、其病に應ぜざれば必毒となる。此故に一切の病に



みだりに薬を服すべからず。病の災わざはひより薬の災多し。薬を不用して養生を慎みてよくせば、薬の害なくして愈やすかるべし。

良醫の薬を用るは、臨機應變りんきおうへんとして、病人の寒熱虚實きよじつの機きにのぞみ、其時の變に應じて宜に従ふ。必一法に拘かはらず。たとへば善く戦ふ良將の敵に臨のぞんで變に應ずるが如し。かねてより其法を定めがたし。時にのぞんで宜にしたがふべし。されども古法をひろくしりて、其力を以今の時宜にしたがひて變に應ずべし。古をしらずして只今の時宜に従がはんとせば、本なくして時宜に應ずべからず。故を濫たねて新をしるは良醫なり。

脾胃ひのみを養ふには只穀肉こくにくを食するに相宜よろし。薬は皆氣の偏へんなり。參芪じんぎ、朮甘じゆつかんは上薬にて毒どくなしといへども、病に應ぜざれば胃の氣を滯どらしめ、かへつて病を生じ食を妨さまたげて毒となる。いはんや攻撃こうげきのあらくつよき薬は、病に應ぜざれば大に元氣をへらす。此故に、病なき時は只穀肉を以やしなふべし。穀肉こくにくの脾胃ひのみをやしなふによろしき事、參芪じんぎの補にまされり。故

に古人の言に、薬補は食補にしかずといへり。老人は殊しよくに食補すべし。薬補はやむ事を得ざる時用ゆべし。

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

病の初發はつぱつの時、症しやうを明に見付ずんば、みだりに早く薬を用ゆべからず。よく病症を詳にして後薬を用ゆべし。諸病の甚しくなるは、多くは初發の時薬ちがへるによれり。あやまつて病症にそむける薬を用ゆれば、治しがたし。故に療治りやうぢの要は初發にあり。病おこらば、早く良醫をまねきて治すべし。症によりおそく治すれば、病ふかくなりて治しがたし。扁鵲へんじやくが齊侯に告つげたるが如し。

丘處機きうしよきが、衛生の道ありて長生の薬なしといへるは、養生の道はあれど、むまれ付かざるいのちを長くする薬はなし。養生は只むまれ付たる天年てんねんを



たもつ道なり。古の人も術者じゆつにたぶらかされて、長生の薬とて用ひし人多かりしかご、其しるしなく、かへつて薬毒やくどくにそこなはれし人あり。是長生の薬なき也。久しく苦勞して長生の薬とて用ゆれども益なし。信ずべからず。内慾を節にし、外邪をふせぎ、起居をつゝしみ、動靜を時にせば、生れ付たる天年をたもつべし。是養生の道あるなり。丘處機きよしよきが説は千古の迷まよひをやふれり。此説信ずべし。凡うたがふべきをうたがひ信ずべきを信ずるは、迷をとく道也。

薬肆くすりやの薬に好否あり、眞偽あり。心を用ひてゑらぶべし。性あしきと偽薬とを用ゆべからず。偽薬とは眞ならざる似せ薬也。枸橘くきつを枳殼きこくとし、鷄腿けいだい兒いを柴胡さいことするの類也。又薬の良否に心を用ゆべし。其病に宜しき良方といへども、薬性あしければ功なし。又薬の製法に心を用ゆべし。薬性よけれ共、修治法しゆぢほふに背けば能なし。たとへば食物も其土地により時節につきて味あじのよしあしあり、又よき品物も料理あしければ、味なくしてくは

れざるが如し。こゝを以其薬性のよきをゑらび用ひ、其製法をくはしくすべし。

いかなる珍味も、これを煮る法ちがひてあしければ味あし。良薬も煎法ちがへば驗しるしなし。此故薬を煎する法によく心を用ゆべし。文火とはやはらかなる火也。武火とはつよき火也。文武火とはつよからずやはらかならざるよきかげんの火也。風寒を發散し食滯せうぢぢうを消導する類の剛劑かうざいを利薬と云。利薬は武火にてせんじて、はやくにあげ、いまだ熟せざる時、生氣のつよきを服すべし。如此すれば薬力つよくして邪氣にかちやすし。久しく煎じて熟すれば、薬に生氣の力なくしてよはし。邪氣にかちがたし。補湯はやはらかなる文火にてゆるやかに久しく煎じつめて、よく熟すべし。如此ならざれば純補じゆんぷしがたし。こゝを以、利薬は生に宜しく、熟じゆくに宜しからず。補薬は熟じゆくに宜しくして生に宜しからず。しるべし、薬を煎するに此二法あり。



藥劑一服大小の分量、中夏の古法を考がへ、本邦の土宜にかなひて過不及なかるべし。近古仲井家には、日本の土地民俗の風氣に宜しとて、藥の重さ八分を一服とす。醫家によりて一匁を一服とす。今の世醫の藥劑は一服の重さ六七分より一匁に至る。一匁より多きは稀也。中夏の藥劑は醫書を考ふるに、一服三匁より十匁に至。東垣は三匁を用ひて一服とせし事あり。中夏の人、煎湯の水を用る事は少く、藥一服は大なれば、煎汁甚濃して藥力つよく、病を治する事早しと云。然るに日本の藥如此小服なるは何ぞや。曰、日本の醫の藥劑小服なる故三あり。一には、中華の人は日本人より生質健に腸胃つよき故、飲食多く肉を多くくらふ。日本人は生つき薄弱にして、腸胃よはく食すくなく、牛馬犬羊の肉を食ふに宜しからず。かろき物をくらふに宜し。此故に藥劑も昔より小服に調合すと云。是一説也。されども中夏の人、日本の人、同じく是人なり。大小強弱少かはる共、日本人さほ大におとる事、今の醫の用る藥劑の大小の如く、

三分の一、五分の一にはいたるべからず。然れば日本の藥小服なる事如此なるべからずと云人あり。一説に、或人の曰、日本は藥種ともし。わが國になき物多し。はるかななるもろこし諸蕃國の異舶に載せ來るを買て、價貴とし。大服なれば費多し。こゝを以、藥劑を大服に合せがたし。ことに貧醫は藥種をおしみて多く用ひず。然る故小服にせしを古來習ひ來りて、富貴の人の藥といへども小服にすと云。是一説也。又曰、日本の醫は中華の醫に及ばず。故に藥方を用る事、多くは其病に適當せざらん事を畏る。此故に決定して一方を大服にして用ひがたし。若大服にして其病に應ぜざれば、かへつて甚害をなさん事おそるべければ、小服を用ゆ。藥其病に應ぜざれども、小服なれば大なる害なし。若應ずれば、小服にても日をかさねて小益は有ぬべし。こゝを以古來小服を用ゆと云。是又一説也。此三説によりて、日本の藥古來小服なりと云。

日本人は、中夏の人の健にして腸胃のつよきに及ばずして、藥を小服にする



養生訓 七  
が宜しくとも、其形體大小相似たれば、其強弱の分量、なごが中夏の人の半に及ぶべからざらんや。然らば藥劑を今少大にするが宜しかるべし。たとひ昔よりあやまり來りて小服なりとも、過つては則改るには、かる事なけれ。今の時醫の藥劑を見るに、一服如、此小にしては、補湯といへども接養の力なかるべし。况利湯を用る病は、外風寒肌膚をやぶり大熱を生じ、内飲食腸胃に塞り、積滯の重き、鬱結の甚しき、内外の邪氣甚つよき病をや。小なる藥力を以大なる病邪にかちがたき事、たとへば一盃の水を以一車薪の火を救ふが如し。又小兵を以大敵にかちがたきが如し。藥方其病によく應ずるとも、かくのごとく小服にては、藥に力なくて效あるべからず。砒毒といへども人服する事一匁許に至りて死すと古人いへり。一匁よりすくなくしては、砒霜をのんでも死なず。河豚も多くくらはざれば死なず。つよき大毒すらかくの如し。况ちからよはき小服の藥、いかでか大病にかつべきや。此理を能思ひて小服の藥效なき事をしるべし。

じ。國土の宜をはかり考がへて、中夏の藥劑の半を一服と定めば宜しかるべし。然らば一服は一匁より二匁に至りて、其内人の強弱病の輕重によりて多少あるべし。凡時宜をしらず法にかゝはるは、愚人のする事なり。俗流にしたがひて道理を忘るゝは、小人のわざなり。

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

煎藥に加ふる四味あり。甘草は藥毒をけし脾胃を補なふ。生姜は藥力をめぐらし胃を開く。棗は元氣を補ひ胃をます。葱白は風寒を發散す。是入門にいへり。又燈心草は小便を通じ腫氣を消す。

今世醫家に泡藥の法あり。藥劑を煎せずして沸湯にひたすなり。世俗に用



る振薬にはあらず。此法振薬にまされり。其法、藥劑を細にきざみ、細なる竹篩たけふるひにてふるひ、もれざるをば、又細にきざみ粗末そまつとすべし。布の藥袋をひろくして薬を入れ、まづ碗わんを熱湯ねつたうにてあたゝめ、其湯はすて、やがて藥袋を碗わんに入、其上より沸湯ほうたうを少そぎ、藥袋を打返して、又其上より沸湯を少そぎ。兩度に合せて半蓋はんがいほど熱湯をそぎべし。藥液りやくの自然じぜんに出るに任せて、振出すべからず。早く蓋ふたをしてしばし置べし。久しくふたをしおけば、藥汁やくじゅう出過てちからなし。藥汁出た熱湯の少さめて温になりたるよきかんの時飲べし。かくの如して二度泡うたし二度のみて後、其かすはすつべし。袋のかすをしぼるべからず。藥汁濁にごりてあし、此法藥力つよし。利薬には此煎法も宜し。外邪食傷腹痛霍亂あくつうくわらんなどの病には、煎湯よりも此法の功するごなり。用べし。振薬は用ゆべからず。此法藥汁早く出て藥力つよし。たとへば、茶を沸湯に浸ひたして其にえばなをのめば、其氣つよく味もよし。久しく煎じ過せば、茶の味も氣もあしくなるが如し。

し。

世俗には、振薬とて、薬を袋に入れて熱湯につけて箸にてはさみ、しきりにふりうごかし、藥汁を出して服す。是は自然に藥汁出るにあらず、しきりにふり出す故藥湯にこり藥力滯とどやすし。補薬は常の煎法の如く煎じ熟じやくすべし。泡薬ほうやくに宜からず。凡煎薬を入れる袋は、あらしき布はあし。藥末もりて藥汁にこれば滯りやすし。もろこしの書にて泡薬の事いまだ見ずといへども、今の時宜によりて用るも可也。古法にあらずしても、時宜によくかなは、用ゆべし。

頤生イセイ微論イビロニ曰、大抵散利之劑宜生、補養之劑宜熟。入門曰、補湯須用熟、利薬不嫌生。此法、薬を煎ずる要訣けつなり。補湯は久しく煎じて熟すれば、やはらかにして能補ふ。利薬は生氣のつよきを用て、はげしく病邪をうつべし。

補湯は、煎湯熱あつき時少づゝのめばつかえず。少づゝのんでゆるやかに驗けんを



得べし。一時に多く服すべからず。補湯を服する間、殊酒食を過ぎず、一切の停滯する物くらふべからず。酒食滯塞し、或藥を服し過し藥力めぐらざれば、氣をふさぎ、腹中滯り食を妨げて病をます。しるしなくして害あり。故に補藥を用る事、其節制むづかし。良醫は用やう能してなづまず。庸醫は用やうあしくして滯る。古人は補藥を用る其間に、邪をさる藥を兼用ゆ。邪氣されば補藥にちからあり。補に專一なれば、なづみて益なく、かへつて害あり。是古人の説なり。

利藥は大服にして、武火にて早く煎じ、多くのみて速に效をとるべし。然らざれば邪去がたし。局方曰、補藥は水を多くして煎じ、熟服して效をとる。凡丸藥は性尤やはらかに、其功にぶくしてするごならず。下部に達する藥、又腸胃の積滯をやぶるによし。散藥は細末せる粉藥也。丸藥よりするごなり。經絡にはめぐりがたし。上部の病、又腸胃の間の病によし。煎湯は散藥より其功するごなり。上中下腸胃經絡にめぐる。泡藥は煎湯より猶

力ぬるくなる。中満食滯の症及藥のつかえやすき人には棗を加ふべからず。龍眼肉も、つかえやすき症には去べし。

中夏の書、居家必用、居家必備、齊民要術、農政全書、月令廣義等に、料理の法を多くのせたり。其のする所、日本の料理に大にかはり、皆肥濃膏腴油膩の具甘美の饌なり。其食味甚おもし。中土の人は腸胃厚く稟賦つよき故に、かゝる重味を食しても滯塞せず。今世長崎に来る中夏人も亦如此と云。日本の人は壯盛にても、かやうの饌食をくらはば、飽満し滯塞して病おこるべし。日本の人の饌食は淡くしてかろきをよしとす。肥濃甘味の味を多く用ず。庖人の術もかろきをよしとし良工とす。是からやまと風氣の大に異なる處なり。然れば、補藥を小服にし甘草を減じ棗を少用る事むべなり。

凡藥を煎するに水をゑらふべし。清くして味よきを用ゆ。新に汲む水を用ゆべし。早天に汲む水を井華水と云。藥を煎ずべし。又茶と羹をにるべ



し。新汲水は平旦ならでも新に汲んでいまだ器に入ざるを云。是亦用ゆべし。汲で器に入久しくなるは用ゆべからず。

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

生薑を片とするは、生薑根には肢多し。其内一肢をたてに長くわるに、大小にしたがひて三片或四片とすべし。たてにわるべし。或問、生薑、醫書に其おもさ幾分と云ずして幾片と云は何ぞや。答曰、新にほり出せるは生にしておもく、ほり出して日をへたるはかはきてかろければ、其重さ幾分と定がたし。故に幾分と云ずして幾片と云。

棗は樹頭に在てよく熟し、色の青きが白くなり、少紅まじる時とるべし。青きはいまだ熟せず。皆紅なるは熟し過て肉たれてあし。色少あかくなり熟し過ざる時とり、日に久しくほし、よくかはきたる時むしてほすべし。

生にてむすべからず。なまびもあし。薬舗及市塵にうるは、未熟なるをほしてうる故に性あし。用ゆべからず。或樹上にて熟し過るも、たれてあし。用ゆべからず。棗樹はわが宅に必植べし。熟してよき比の時とるべし。

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

凡薬を服する時は、朝夕の食、常よりも殊につしみるらふべし。あぶら多き魚鳥獸、なます、さしみ、すし、肉びしほ、なし物、なまぐさき物、ねばき物、かたき物、一切の生冷の物、生菜の熟せざる物、ふるくけがらはしき物、色あしく臭あしく味變じたる物、生なる菓、つくりたる菓子、あめ、砂糖、もち、だんご、氣をふさぐ物、消化しがたき物、くらふべからず。又薬をのむ日は、酒を多くのむべからず。のまざるは尤よし。酒力薬にかてばし



るしなし。體あまけものむべからず。日長き時も、晝の間菓子點心てんじんなごくらふべからず。薬力のめぐる間は食をいむべし。點心をくらへば、氣をふさぎて晝の間薬力めぐらず。又死人産婦うぶめなご、けがれいむべき物を見れば、氣をふさぐ故、薬力めぐりがたく滞とどまりやすくして薬のしるしなし。いましめてみるべからず。

補薬を煎ずるには、かたき木、かたき炭すすきなごのつよき火を用ゆべからず。かれたる蘆わしの火、枯竹かたけ、桑柴くわしの火、或けし炭すすきなご、一切のやはらかなる火よし。ほげしくもゆる火を用ゆれば、薬力を損ず。利薬を煎ずるには、かたき木、かたき炭すすきなごのさかなるつよき火を用べし。是薬力をたすくるなり。薬一服の大小輕重は、病症により人の大小強弱によりて増減すべし。補湯は小劑にして少づゝ服し、おそく效しるしをとるべし。多く用ひ過せば滞とどまりりふさがる。發散瀉下疎通そつうの利湯は大劑にしてつよきに宜し。早く效しるしをとるべし。

薬を煎ずるは磁器じきよし。陶器たうき也。又砂罐しゃくわんと云。銅をいまざる薬はふるき銅器もよし。新しきは銅氣あかがね多くしてあし。世俗に、薬鍋やくなべと云は銅厚くして銅氣多し。薬罐やくわんと云は銅うすくして銅氣すくなし。形小なるがよし。利薬を久しく煎じつめては消導發散すべき生氣の力なし。煎じつめずして飢うを失はざる生氣あるを服して病をせむべし。たとへば茶ちやをせんじ、生魚なまを煮、豆腐とうふを煮るが如し。生熟の間よき程の飢うを失なはざれば、味よくしてつかえず。飢うを失へば味あしくしてつかえやすきが如し。

毒にあたりて薬を用るに、必熱湯を用べからず。熱湯を用れば毒彌甚し。冷水を用ゆべし。これ事林廣記ジリンクワウキの説なり。しらすんばあるべからず。食物の毒、一切の毒にあたりたるに、黑豆甘草くろまめをこく煎じ、冷ひやになりたる時しきりにのむべし。温熱なるをのむべからず。はちく竹の葉はを加ふるもよし。もし毒をけす薬なくば冷水を多く飲べし。多く吐瀉すればよし。是古人急に備ふる法なり。知べし。



酒を煎湯に加ふるには、薬を煎じて後あげんとする時加ふべし。早く加ふるはあし。

腎は水を主ざる。五藏六府の精をうけておさむ。故五藏盛なれば腎水盛なり。腎の藏ひとつに精あるに非ず。然れば腎を補はんとて專腎薬を用べからず。腎は下部にあつて五藏六府の根とす。腎氣虚すれば一身の根本衰ろふ。故に養生の道は腎氣をよく保つべし。腎氣亡びては生命を保ちがたし。精氣をおしまずして、薬治と食治とを以腎を補はんとするは末なり。しるしなかるべし。

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

丸薬、上焦の病には細にしてやはらかに、早く化しやすきがよし。中焦の薬

は小丸にして堅かるべし。下焦の薬は大丸にして堅きがよし。是頤生微論の説也。又湯は久き病に用ゆ。散は急なる病に用ゆ。丸はゆるやかなる病に用る事、東垣が珍珠囊に見えたり。

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

諸香の鼻を養ふ事、五味の口を養ふがごとし。諸香は是をかけば、正氣をたすけ、邪氣をはらひ、悪臭をけし、けがれをさり、神明に通ず。いとまありて静室に坐して香をたきて黙坐するは、雅趣をたすけて、心を養ふべし。是亦養生の一端なり。香に四品あり。たき香あり、掛香あり、食香あり、貼香あり。たき香とは、あはせたきもの、事也。からの書に、百和香と云。日本にも、古今和歌集の物の名に、百和香をよめり。かけ香とは、かほり袋、にほひの玉なごを云。貼香とは、花の露、兵部卿なご云類の身につく



る香也。食香とは食して香よき物、透頂香、香茶餅、團茶など云物の事也。悪氣をさるに蒼朮をたくべし。胡荽の實をたけば邪氣をはらふ。又痘瘡のけがれをさる。蘿摩の葉をほしてたけば、糞小便の悪氣をはらふ。手のけがれたるにも、蘿摩の生葉をもんでぬるべし。腥き臭あしき物を食したるに、胡荽をくらへば悪臭さる。蘿摩のわか葉を煮て食すれば、味よき性よし。

大便瀉しやすきは大にあし。少秘するはよし。老人の秘結するは壽のしるし也。尤よし。然共、甚秘結するはあし。およそ人の脾胃つかえ、食滞り、或腹痛し、不食し、氣塞る病する人世に多し。是多くは大便秘じがたくして滞る故しかり。つかゆるは大便秘つかゆる也。大便滞らざるやうに治すべし。麻仁、杏仁、胡麻などつねに食すれば、腸胃うるほひて便秘せず。

上中部の丸薬は早く消化するをよしとす。故に小丸を用ゆ。早く消化する故也。今新なる一法あり。用ゆべし。末薬をのりに和してつねの如くに丸せず、線香の如く長さ七八寸に手にてもみて引のべ、線香より少大にして日にほし、なまびの時、長さ一分餘にみじかく切て丸せず、其ま、日にほすべし。是一づ、丸じたるより消化しやすし。上中部を治するに此法宜し。下部に達する丸薬には此法宜からず。此法一粒づ、丸ずるよりはか行きて早く成る。

養生訓 卷第七



養生訓 卷第八  
老人は體氣おとろへ、腸胃よはし。つねに小兒を養ふごとく心を用ゆべし。  
飲食のこのみきらひをたづね、其寒温の宜きをこゝろみ、居室をいさぎよ  
くし、風雨をふせぎ、冬あたゝかに夏涼しく、風寒暑濕の邪氣をよく防ぎ  
ておかさしめず、つねに心を安樂ならしむべし。盜賊水火の不意なる變  
災あらば、先兩親を驚かしめず、早く介保し出すべし。變にあひて病おこ

養生訓 卷第八

養老

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

老人は體氣おとろへ、腸胃よはし。つねに小兒を養ふごとく心を用ゆべし。  
飲食のこのみきらひをたづね、其寒温の宜きをこゝろみ、居室をいさぎよ  
くし、風雨をふせぎ、冬あたゝかに夏涼しく、風寒暑濕の邪氣をよく防ぎ  
ておかさしめず、つねに心を安樂ならしむべし。盜賊水火の不意なる變  
災あらば、先兩親を驚かしめず、早く介保し出すべし。變にあひて病おこ



らざるやうに心づかひ有べし。老人は驚けば病おこる。おそるべし。老の身は餘命久しからざる事を思ひ、心を用る事わかき時にかはるべし。心しづかに事すくなくて、人に交はる事もまれならんこそ、あひにあひてよろしかるべけれ。是も亦老人の氣を養ふ道なり。

老後は、わかき時より月日の早き事十ばいなれば、一日を十日とし、十日を百日とし、一月を一年とし、喜樂してあたに日をくらすべからず。つねに時日をおしむべし。心しづかに從容として、餘日を樂み、いかりなく慾すくなくして、殘軀をやしなふべし。老後一日も樂まずして空しく過すはおしむべし。老後の一日千金にあたるべし。人の子たる者、是を心にかけて思はざるべけんや。

今の世、老て子に養はるゝ人、わかき時よりかへつていかり多く慾ふかくなりて子をせめ人をとがめて晩節をたもたず、心をみだす人多し。つゝしみていかりと慾とをこらえ、晩節をたもち、物ごとに堪忍ふかく、子の不

孝をせめず、つねに樂みて殘年をおくるべし。是老後の境界に相應してよし。孔子、年老血氣衰へては得るを戒しめ給ふ。聖人の言おそるべし。世俗、わかき時は頗つゝしむ人あり。老後はかへつて多慾にしていかりうらみ多く、晩節をうしなふ人多し。つゝしむべし。子としては是を思ひ、父母のいかりおこらざるやうに、かねて思ひはかり、おそれつゝしむべし。父母をいからしむるは子の大不孝也。又子としてわが身の不孝なるをおやにとがめられ、かへつておやの老耄したる由を人につぐ。是大不孝也。不孝にして父母をうらむるは悪人のならひ也。

老人の保養は、常に元氣をおしみてへらすべからず。氣息を靜にしてあらくすべからず。言語をゆるやかにして早くせず、言すくなくし、起居行歩をもしづかにすべし。言語あらゝかに、口はやく聲高く颺言すべからず。怒なくうれひなく、過ぎ去たる人の過をとがむべからず。我が過をしきりに悔ゆべからず。人の無禮なる横逆をいかりうらむべからず。是皆老



人養生の道なり。又老人の徳行のつゝしみなり。

老ては氣すくなし。氣をへらす事をいむべし。第一、いかるべからず。うれひかなしみ、なきなげくべからず。喪葬の事にあづからしむべからず。死をとぶらふべからず。思ひを過すべからず。尤多言をいむ。口はやく物云べからず。高く物いひ、高くわらひ、高くうたふべからず。道を遠く行べからず。道をはやく行べからず。重き物をあぐべからず。是皆氣をへらさずして氣をおしむなり。

老人は體氣よはし。是を養ふは大事なり。子たる者つゝしんで心を用ひおろそかにすべからず。第一、心にそむかず、心を樂しましむべし。是志を養ふ也。又口腹の養におろそかなるべからず。酒食精しく味よき物をすすむべし。食の精しからざるあらしき物、味あしき物、性あしき物をすべからず。老人は腸胃よはし。あらしき物にやぶられやすし。

衰者の人は脾胃よはし。夏月は尤愼んで保養すべし。暑熱によつて生冷の

物をくらへば、泄瀉しやすし。瘧痢もおそるべし。一たび病すれば大にやぶれて元氣へる。殘暑の時殊におそるべし。又寒月は、老人は陽氣すくなくして寒邪にやぶられやすし。心を用てふせぐべし。

老人はことに生冷、こはき物、あぶらけねばく滞りやすき物、こがれてかはける物、ふるき物、くさき物をいむ。五味偏なる物、味よしとても多く食ふべからず。夜食を殊に心を用てつゝしむべし。

年老ては、さびしきをきらふ。子たる者時々侍べり、古今の事しづかに物がたりして、親の心をなくさむべし。もし朋友妻子には和順にして久しく對談する事をよろこび、父母に對する事をむづかしく思ひて、たえなくにしてうとくするは、是其親を愛せずして他人を愛する也。悖徳と云べし。不孝の至也。おろかなるかな。

天氣和暖の日は、園圃に出、高き所に上り、心をひろく遊ばしめ、鬱滞を開くべし。時々花木を愛し、遊賞せしめて其意を快くすべし。されども老人



みづからは、園ゑん園ゆゑん花木に心を用ひ過して心を勞すべからず。

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

とし下壽をこえ七そちにいたりては、一とせをこゆるもいとかたき事になん。此ころにいたりては、一とせの間にも氣體のおとろへ時々にかはりゆく事、わかき時數年を過すよりも猶はなはだけちめあらはなり。かくおとろへゆく老おいの身なれば、よくやしなはずんば、よほひを久しくたもちがたかるべし。又此としごろにいたりては、一とせをふる事、わかき時一二月を過るよりはやし。おほからぬ餘命をもちて、かく年月早くたちぬれば、此後のよほひいく程もなからん事を思ふべし。人の子たらん者、此時心を用ひずして孝をつくさず、むなしく過なん事、おろかなるかな。

老ての後は、一日を以十日として日々日々に樂しむべし。つねに日をおしみて、一日もあだにくらすべからず。世のなかの人のありさま、わが心にな

はずとも、凡人はんなればさこそあらめと思ひて、わが子弟をはじめ、人の過惡をなだめゆるしてとがむべからず。いかりうらむべからず。又わが身不幸にして福うすく、人われに對して横逆なるも、うき世のならひかくこそあらめと思ひ、天命をやすんじてうれふべからず。つねに樂しみて日を送るべし。人をうらみいかり、身みをうれひなげきて心をくるしめ、樂しまずしてはかなく年月を過なん事おしむべし。かくおしむべき月日なるを、一日もたのしまずしてむなしく過ぬるは、愚おろかなりと云べし。たとひ家まごしく幸さいはひなくしてうへて死ぬとも、死ぬる時までは樂しみて過すべし。貧しきとて、人にむさぼりもとめ不義にして命をおしむべからず。

年老としわかては、やうやく事をはぶきてすくなくすべし。事をこのみておほくすべからず。このむ事しげ、れば事多し。事多ければ心氣つかれて樂をうしなふ。

朱子シュシ六十八歳其子に與ふる書に、衰病の人多くは飲食過度によりて病くは



はる。殊に肉多く食するは害あり。朝夕肉は只一種少食すべし。多く食ふべからず。あつものに肉あらば、飢に肉なきがよし。晩食には肉なきが尤よし。肉の數多く重ねるは滞りて害あり。肉をすくなくするは、一には胃を寛くして氣を養ひ、一には用を節にして財を養ふといへり。朱子の此言養生にせつなり。わかき人も如此すべし。

老人は、大風雨、大寒暑、大陰霧の時外に出べからず。かゝる時は内に居て外邪をさけて靜養すべし。

老ては脾胃の氣衰へよはくなる。食すくなきに宜し。多食するは危し。老人の頓死するは、十に九は皆食傷なり。わかくして脾胃つよき時にならひて食過れば、消化しがたく、元氣ふさがり、病おこりて死す。つゝしみて食を過すべからず。ねばき飯、こはき飯、もち、だんご、麩類、糯の飯、獸の肉、凡消化しがたき物を多くくらふべからず。

衰老の人、あらしき物多くくらふべからず。精しき物を少くらふべしと、元の

許衡いへり。脾胃よはき故也。老人の食如此なるべし。

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

朝夕の飯常の如く食して、其上に又饅餌、麩類なご、わかき時の如く多くくらふべからず。やぶられやすし。只朝夕二時の食、味よくして進むべし。晝間夜中不時の食このむべからず、やぶられやすし。殊藥をのむ時不時に食すべからず。

年老ては、わが心の樂の外、萬端心にさしはさむべからず。時にしたがひ自樂しむべし。自樂むは世俗の樂に非ず。只心にもとよりある樂を樂しむ、胸中に一物一事のわづらひなく、天地四時、山川の好景、草木の欣榮、是又