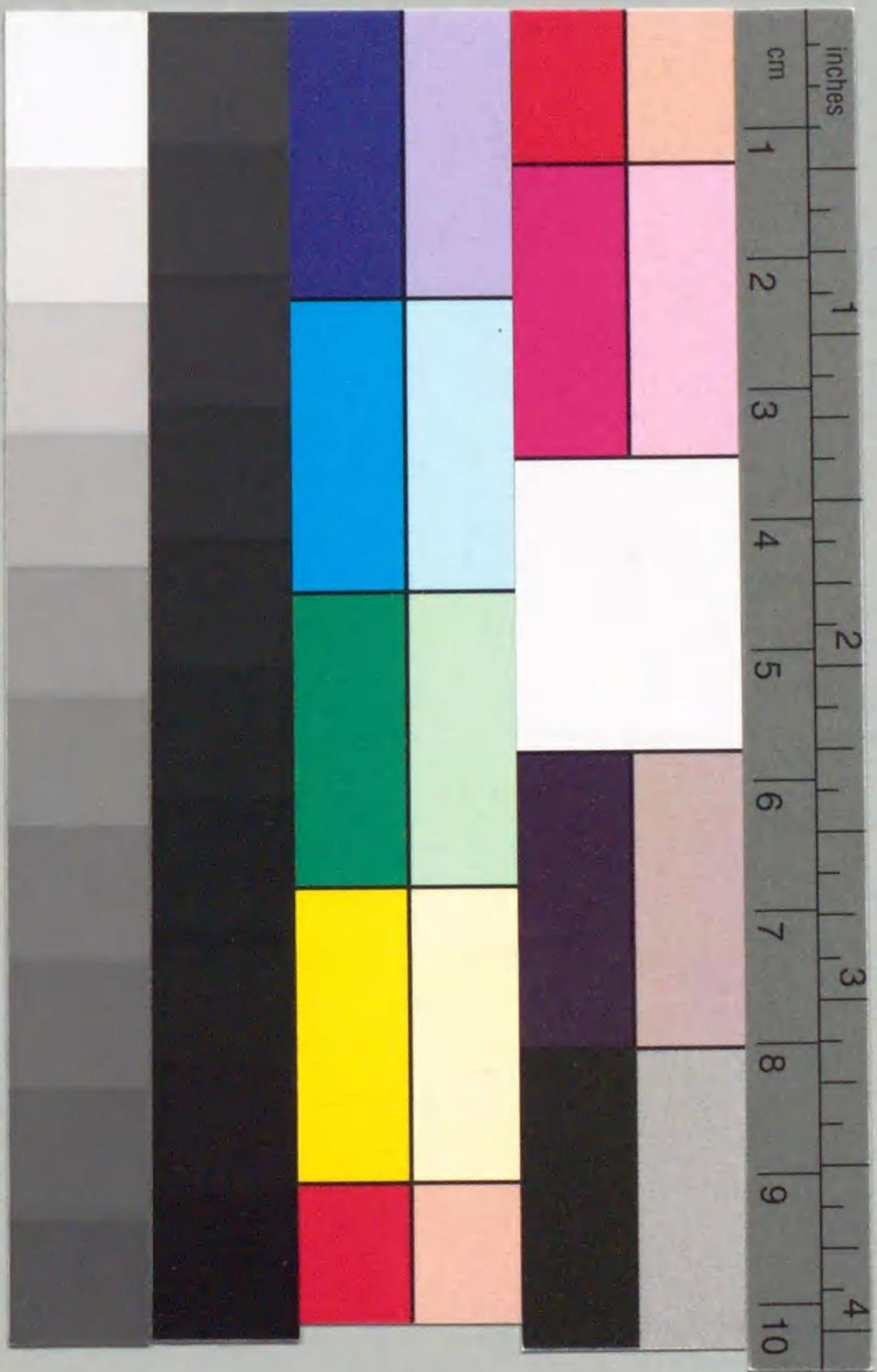


SC194

19



00741569



昭13  
A  
747

松田源治文庫

發行所

東京

聖山閣書店

養生

貝原益軒著



13. 9. 12

SC194  
19



741569

序

貝原益軒先生は近世の大儒にして、博學多識、世人みな知るところなり。そのあらはし給ふ書、數百卷世に行はるゝ中にも、養生訓はもつとも愚蒙を教ゆるの意に切にして、先生日夜の起居、座立、動止、語黙等、身みづから行ひ試み給ふところの實事を述べ給ふもの故に、かりにも浮華説はなし。實に世の珍寶と稱して可なり。何を以てその實教をしろとならば、身みづからこれを行ふて、終に百歳に近き上壽を保ち給ふ。これこそ養生の術の然らしむるところにして、先生の書の人を欺かざるを見つべし。云々。

右は、文化九年、石見醫生杉本義篤なる人の、養生訓を讀したるものゝ一節

序

一

序

なり。以て序に代ふ。

二

大正十四年六月

編者識

# 貝原益軒養生訓

## 目次

第一卷	總論上	一
第二卷	總論下	四
第三卷	飲食上	九
第四卷	飲食下	一三
	飲酒	一五
	飲茶附煙草	一六
目次		一

目次

一

慎色慾……………一六九

第五卷 五官……………一七九

二便……………二〇一

洗浴……………二〇三

第六卷 慎病……………二一三

擇醫……………二二一

第七卷 用樂……………二六〇

養老……………三〇八

育幼……………三五五

鍼……………三三七

灸治……………三三九

養生訓の後記……………三四六

目次終

目次

三

# 貝原益軒養生訓

## 第一卷 總論 上

### ◇人生第一の大事

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、養はれたる我が身なれば、わが私の物にあらず。天地のみたまもの、父母の残せる身なれば、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なり。身を失ひては、仕ふべきやう

なし。わが身の内、少なる皮はだへ髪の毛だにも、父母にうけたれば、みだりにそこなひやぶるは、不孝なり。況や、大なる身命を、わが私の物として慎まず、飲食色慾を恣にし、元氣をそこなひ、病を求め、生れつきたる天年を短くして、早く身命を失ふ事、天地父母へ不孝のいたり、愚なるかな。人となりて、此の世に生きては、ひとへに父母天地に孝をつくし、人倫の道を行ひ、義理にしたがひて、なるべき程は、壽福をうけ、久しく世にながらへて、喜び樂しみをなさん事、誠に人の各願ふ所ならずや。此の如くならん事をねがはゞ、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、これを養ふ術をしらず、慾を恣にして、身を亡ほし命をうしなふ事、愚なる至りなり。身命と私慾との輕重を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、つひに殃なかるべし。豈、樂しまざるべけんや。命みじかければ、天下四海の富を得ても、益なし。財の山を前につんでも、用なし。然れば、道にしたがひ、身をたもちて、長命なるほご大なる福なし。故に壽きは、尙書に、五福の第一とす。是、萬福の根本なり。

◇努めてやまざれ

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びて、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、久しく樂しまん事、必然のしるしあるべし。此の理うたがふべからず。



◇草木さへ養ふものを

園に草木をうるゑて愛する人は、朝夕心にかけて、水をそよぎ、土をかひ、肥をし、蟲を去りて、よく養ひ、そのさかえを悦び、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、養生の術を行ふ事、天地父母につかへて、孝をなし、次には、わが身長生安樂のためなれば、不急なるつとめは、先、さし置きて、わかき時より、はやく此の術をまなぶべし。身を慎しみ、生を養ふは、是、人間第一のおもくすべき事の至りなり。

◇養生の術

養生の術は、先、わが身をそこなふ物を去るべし。身をそこなふ物は、内慾と外邪となり。内慾とは飲食の慾、好色の慾、睡の慾、言語をほしいまゝにするの慾と、喜怒憂思悲恐驚の七情の慾を云ふ。外邪とは、天の四氣なり。風寒暑濕を云ふ。内慾をこらへてすくなくし、外邪をおそれてふせぐ。是を以て、元氣をそこなはず、病なくして、天年を永くたもつべし。

◇内慾を抑ふ

凡、養生の道は、内慾をこらふるを以て本とす。本をつとむれば、元氣つよくして、外邪をかさず。内慾をつゝしまずして、元氣よければ、外邪にやぶられやすくして、大病となりて、命をたもたず。内慾をこらふるに、其の大なる條目は、飲食をよきほごにして過さず、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、精氣ををしみ、時ならずして臥せず、久しく睡る事を  
いましめ、久しく安坐せず、時々身をうごかして、氣をめぐらすべし。殊に、  
食後には、必、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、早く臥しねぶれば、滯りて病を生じ、久  
しきをつめば、元氣發生せずして、よわくなる。常に、元氣をへらす事をし  
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。慾をおさへ、心を平にし、氣を和に  
して、あらくせず、しづかにしてさわがしからず、心はつねに和樂なるべし。  
憂ひ苦しむべからず。是皆、内慾をこらへて、元氣を養ふ道なり。又、風寒暑  
濕の外邪をふせぎてやぶられず、此の内外の數の慎みは、養生の大なる條目な  
り。是をよく慎しみ守るべし。

◇天年はおほくは長し

凡の人、生れつきたる天年は、おほくは長し。天年をみじかく生れつきたる  
人は、まれなり。生れつきて、元氣さかんにして、身つよき人も、養生の術を  
しらず、朝夕元氣をそこなひ、日夜精力をへらせば、生れつきたる其の年をた  
もたずして、早世する人、世に多し。又、天性は、甚虚弱にして、多病なれど、  
多病なる故に、つゝしみおそれ保養すれば、かへつて、長生する人、是亦、  
世にあり。此の二は、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。

◇命は我にあり

人の命は我にあり、天にあらざると、老子はいへり。人の命は、もとより天にうけて、生れつきたれども、養生よくすれば長し。養生せざれば短し。然れば、長命ならんも、短命ならむも、我が心のまゝなり。身つよく、長命に生れつきたる人も、養生の術なければ早世す。虚弱にて、短命なるべきと見ゆる人も、保養よくすれば長命す。是皆、人のしわざなれば、天にあらざといへり。もし、すぐれて天年みじかく生れつきたる事、顔子などのごとくなる人にあらずんば、わが養のちからによりて、長生する理なり。たとへば、火をうづめて爐中に養へば、久しくきえず。風吹く所にあらはしおけば、たちまちきゆ。密桶をあらはにおけば、としの内をもたもたず。もし、ふかくして養へば、夏までたもつ

がごとし。

◇元氣は萬物を生ずる氣

人の元氣は、もと是、天地の萬物を生ずる氣なり。是、人身の根本なり。人、此の氣にあらざれば生ぜず。生じて後は、飲食衣服居處の外物の助によりて、元氣養はれて、命をたもつ。飲食衣服居處の類も、亦、天地の生ずる所なり。生るゝも養はるゝも、皆、天地父母の恩なり。外物を用ひて、元氣の養とする所の、飲食なごをかるく用ひて過さざれば、生れつきたる内の元氣を養ひて、いのちながくして、天年をたもつ。もし、外物の養をおもくし過せば、内の元氣外の養にまけて、病となる。病おもくして、元氣つくれば、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、飲食なごの外の養をかくすべし。外の養おもければ、内の元氣損す。

◇心氣を養ふべし

養生の術は、先、心氣を養ふべし。心を和らかにし、氣を平らかにし、いかりと慾をおさへ、うれひ思ひをすくなくし、心をくるしめず、氣をそこなはず、是、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。酒は微酔にのみ、半酣をかぎりとするべし。食は半飽に食ひて、十分にみつべからず。酒食ともに限を定めて、節にこゆべからず。又、わかき時より、色慾をつゝしみ、精氣を惜むべし。精氣

を多くつひやせば、下部の氣よわくなり、元氣の根本たえて、必、命短し。もし、飲食色慾の慎なくば、日々補藥を服し、朝夕食補をなすとも、益なかるべし。又、風寒暑濕の外邪をおそれふせぎ、起居動靜を節にしつゝしみ、食後は、歩行して身を動かし、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、針灸を以て病をせむるは、養生の末なり。本をつとむべし。

◇耳目口體の慾を忍べ

人の耳目口體の、見る事、きく事、飲み食ふ事、好色をこのむ事、各、其のこのめる慾あり、これを嗜慾と云ふ。嗜慾とは、このめる慾なり。慾は、むさ

ほるなり。飲食色慾などをこらへずして、むさほりてほしきまゝにすれば、節に過ぎて、身をそこなひ、禮儀にそむく。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、ほしきまゝにせざるは、慾にかつの道なり。もろくの善は、皆、慾をこらへてほしきまゝにせざるよりおこる。故に、忍ぶと恣にするとは、善と悪とのおこる本なり。養生の人は、こゝにおいて、専心を用ひて、恣なる事をおさへて、慾をこらふるを要とすべし。恣の一字をさりて、忍の一字を守るべし。

◇外邪を防がざるは怠なり

風寒暑濕は、外邪なり。是にあたりて病となり死ぬるは、天命なり。聖賢といへども、免れがたし。されども、内氣實して、よくつゝしみ防がば、外邪の

をかす事も、亦、まれなるべし。飲食色慾によりて病生ずるは、全くわが身より出づる過なり。是、天命にあらず、わが身のとがなり。萬の事、天より出づるは、ちからに及ばず、わが身に出づる事は、ちからを用ひてなしやすし。風寒暑濕の外邪をふせがざるは、怠なり。飲食好色の内慾を忍ばざるは、過なり。怠と過とは、皆、慎しまざるよりおこる。

◇畏るゝは身を守る心法

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、行ふとしてよろしからざる事なし。其の一字、なんぞや。畏の字是なり。畏るゝとは、身を守る心法なり。事ごとに心を小にして、氣にまかせず、過なからん事

を求め、つねに天道をおそれて、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

養生の害二あり。元氣をへらす、一なり。元氣を滞らしむる、二なり。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。耗ると滞ると、皆、元氣をそこなふ。

◇心は身の主なり

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

◇薬と鍼灸を用ふは下策

凡、薬と鍼灸を用ふるは、やむ事を得ざる下策なり。飲食色慾を慎しみ、起臥を時にして、養生をよくすれば、病なし。腹中痞滿して、食氣つかふる人も、朝夕歩行し、身を勞動して、久坐久臥を禁せば、薬と鍼灸とを用ひずして痞塞のうれひなかるべし。是、上策とす。薬は、皆、氣の偏なり。參茸求甘の上薬といへども、其の病に應ぜざれば、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、妄りに灸すれば、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、鍼灸薬を用ふべからず。只、保生の術を頼むべし。

◇本をつとむるの法は上策

古の君子は、禮樂をこのんで行ひ、射御を學び、力を勞動し、詠歌舞蹈して、血脈を養ひ、嗜慾を節にし、心氣を定め、外選を慎しみ防ぎて、かくのごとく、つねに行へば、鍼灸薬を用ひずして、病なし。是、君子の行ふ所、本をつとむるの法、上策なり。病多きは、皆、養生の術なきよりおこる。病おこりて、薬を服し、いたき鍼、あつき灸をして、父母よりうけし遺體にきずつけ、火をつけて、熱痛をこらへて、身をせめ病を療すは、甚、末の事、下策なり。たとへ

ば、國ををさむるに、徳を以てすれば、民おのづから服して、亂おこらず、攻め撃つことを用ひず。又、保養を用ひずして、只、薬と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、たつとぶにたらず。養生をよくせずして、薬と針灸を頼んで、病を治するも、亦、かくの如し。

◇身體は勞動すべし

身體は、日々、少しづつ、勞動すべし。久しく安坐すべからず。毎日、飯後に、必、庭間の内、數百足しづかに歩行すべし。雨中には、室の内を、幾度も徐行すべし。此の如く、日々朝晩運動すれば、針灸を用ひずして、飲食氣血の滯な

くして、病なし。針灸をして、熱痛甚しき身の苦をこらへんより、かくの如くせば、病なくして安樂なるべし。

◇人の身は百年を期とす

人の身は、百年を以て期とす。上壽は百歳、中壽は八十、下壽は六十なり。六十以上は、長生なり。世上の人を見るに、下壽をたもつ人すくなく、五十以下短命なる人多し。人生七十古來まれなりといへるは、虚語にあらず。長命なる人すくなし。五十なれば、不夭と云ひて、わか死にあらず。人の命、なんぞ此の如くみじかきや。是皆、養生の術なければなり。短命なるは、生れつきて短きにはあらず、十人に九人は、皆、みづからそこなへるなり。こゝを以て、人皆、養生の術なくんばあるべからず。

◇人生五十にいたらざれば

人生五十にいたらざれば、血氣いまだ定まらず、知恵いまだ開けず、古今にうとくして、世變になれず、言あやまり多く、行悔多し。人生の理も樂も、いまだしらず。五十にいたらずして死するを夭といふ。是亦、不幸短命と云ふべし。長生すれば、樂多く益多し。日々に、いまだ知らざる事をしり、日々に、いまだ能くせざる事をよくす。この故に、學問の進歩する事も、知識の明達なる事も、長生せざれば得がたし。こゝを以て、養生の術を行ひ、いかにもして、天年をたもち、五十歳をこえ、成るべきほどは、彌長生して、六十以上の壽域に登るべし。古人、長生の術ある事をいへり。又、人の命は我にあり、天にあらずともいへれば、此の術に志だにふかくば、長生をたもつ事、人力を以てい



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、慾をほしいまゝにしてこらへず、慎なき人は、長生を得べからず。

◇人の身は風前の燈火の如し

およそ、人の身は、よわくもろくしてあだなる事、風前の燈火のきえやすきが如し。あやぶきかな。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、或は、怒悲憂を以て身をせむ。是等は、皆、我が身の内よりおこりて、身をせむる欲なれば、内敵なり。中について、飲食好色は、内欲より外敵を引き入る。尤、おそるべし。風寒暑濕は、身の外より入りて、我を攻むる物なれば、外敵なり。人の身は、金石に非ず、やぶれやすし。況や、内外に大敵をうくる事、かくの如

くにして、内の慎外の防なくしては、多くの敵にかちがたし。至りてあやぶきかな。此の故に、人々長命をたもちがたし。用心きびしくして、つねに、内外の敵をふせぐ計策なくんばあるべからず。敵にかたざれば、必、せめ亡ほされて、身を失ふ。内外の敵にかちて身をたもつも、其の術をしりて、能くふせぐによれり。生れつきたる氣つよけれぎ、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、敵にかちがたきが如し。内敵をわつには、心つよくして、忍の字を用ふべし。忍は、こらふるなり。飲食好色などの欲は、心つよくこらへて、ほしいまゝにすべからず。心よわくしては、内欲にかちがたし。内欲にかつ事は、猛將の敵をとりひしぐが如くすべし。是、内敵にかつ兵法なり。外敵にかつには、畏の字を用ひて、早くふせぐべし。たとへば、城中にこもり、四面に敵をうけて、ゆだんなく敵をふせぎ、

城をかたく保つが如くなるべし。風寒暑濕にあはゞ、おそれて早くふせぎしりぞくべし。忍の字を禁じて、外邪をこらへて、久しくあたるべからず。古語に、風を防ぐ事、箭を防ぐが如くすといへり。四氣の内寒風尤おそるべし。久しく風寒にあたるべからず。凡是、外敵をふせぐ兵法なり。内敵にかつには、けなけにして、つよくなつべし。外敵をふせぐは、おそれて早くしりぞくべし。けなけなるは、しあゝ。

◇元氣をたもつ道二つあり

生を養ふ道は、元氣を保つを本とす。元氣をたもつ道二あり。まづ、元氣を害する物を去り、又、元氣を養ふべし。元氣を害する物は、内欲と外邪となり。すでに元氣を害するものをさらば、飲食動靜に心を用ひて、元氣を養ふべし。

たとへば、田をつくるが如し。まづ、苗を害する莠を去りて、後、苗に水をそゞぎ、肥をして養ふ。養生も、亦、かくの如し。まづ、害を去りて、後、よく養ふべし。たとへば、惡を去り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。つとめ行ふべし。

◇楽しむべきこと三あり

およそ、人の楽しむべき事、三あり。一には、身に逆を行ひ、ひが事なくして、善を楽しむにあり。二には、身に病なくして、快く楽しむにあり。三には、命ながくして、久しくたのしむにあり。富貴にしても、此の三の樂なければ、眞の樂なし。故に、富貴は、此の三樂の内にあらず。もし、心に善を楽しまず、又、養生の道をしらすして、身に病多く、其のはては、短命なる人は、此の三

樂を得ず。人となりて、此の三樂を得る計なくんばあるべからず。此の三樂なくんば、いかなる大富貴をきはむとも、益なかるべし。

◇人は萬物の靈なり

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

◇養生に害ある事

養生の術は、つとむべき事をよくつとめて、身をうごかし、氣をめぐらすをよしとす。つとむべき事をつとめずして、臥す事をこのみ、身をやすめをこたりにて動かさざるは、甚、養生に害あり。久しく安坐し、身をうごかさざれば、元氣めぐらず、食氣とどこほりて、病おこる。殊に、ふす事をこのみ、ねぶり多きをいむ。食後には、必、數百歩步行して、氣をめぐらし、食を消すべし。ねぶりふすべからず。父母につかへて力をつくし、君につかへてまめやかにつとめ、朝は早くおき、夕はおそくいね、四民ともに、我家業をよくつとめてをこたらず、士となれる人は、いとけなき時より、書をよみ、手を習ひ、禮樂をまなび、弓を射、馬にのり、武藝をならひて、身をうごかさずべし。農工商は、

各、其の家のことわざををこたらずして、朝夕よくつとむべし。婦女は、ことに、内に居て、氣鬱滞しやすく、病生じやすければ、わざをつとめて、身を勞動すべし。富貴の女も、おやしうと夫によくつかへてやしなひ、おりぬひうみつむぎ、食品をよく調ふるを以て職分として、子をよくそだて、つねに安坐すべからず。かけまくもかたじけなき天照皇大神も、みづから神の御服をおらせたまひ、其の御妹稚日女尊も、齋機殿にましくて、神の御服をおらせ給ふ事、日本紀に見えたれば、今の婦女も、皆、かゝる女のわざをつとむべき事にこそ侍べれ。四民ともに家業をよくつとむるは、皆是、養生の道なり。つとむべき事をつとめず、久しく安坐し、ねぶり臥す事をこのむ、是、大に養生に害あり。かくの如くなれば、病おほくして短命なり。戒しむべし。

◇人の身のわざ多し

人の身のわざ多し。其の事をつとむるみちを術と云ふ。萬のわざ、つとめならふべき術あり。其の術をしらざれば、其の事をなしがたし。其の内、いたりて小にて、いやしき藝能も、皆、其の術をまなばず、其のわざをならはざれば、其の事をなし得がたし。たとへば、簞をつくり、笠をはるは、至りてやすく、いやしき小なるわざなりといへども、其の術をならはざれば、つくりがたし。いはんや、人の身は、天地とならんで三才とす。かく貴き身を養ひ、いのちをたもつて長生するは、至りて大事なり。其の術なくんばあるべからず。其の術をまなばず、其の事をならはずしては、なごか成し得んや。然るに、いやしき小藝には、必、師をもとめをしへをうけて、其の術をならふ。いかんとなれば、

其の器用あれども、其の術をまなばずしては、爲しがたければなり。人の身は、いたりて貴く、是をやしなひてたもつは、至りて大なる術なるを、師なく教なく學ばず習はず、これを養ふ術をしらで、わが心の慾にまかせば、豈、其の道を得て、生れつきたる天年をよくたもたんや。故に、生を養ひ命をたもたんと思はゞ其の術を習はずんばあるべからず。夫、養生の術、そくばくの大道にして、小藝にあらず。心にかけて、其の術をつとめまなばずんば、其の道を得べからず。其の術をしれる人ありて習ひ得ば、千金にも替へがたし。天地父母よりうけたるおもき身をもちて、これをたもつ道をしらで、みだりに身をもちて、大病をうけ、身を失ひ、世をみじかくする事、いたりて愚なるかな。天地父母に對し、大不孝と云ふべし。其の上、病なく命ながくしてこそ、人となれる樂おほかるべけれ。病多く命みじかくしては、大富貴をきはめても、用なし。貧賤にして

命ながきにおとれり。わが郷里の年若き人を見るに、養生の術をしらで、放蕩にして短命なる人多し。又、わが里の老人を多く見るに、養生の道なくして、多病にくるしみ、元氣おとろへて、早く老耄す。此の如くにては、たとひ、百年のよはひをたもつとも、樂なくして、苦多し。長生も益なし。いけるばかりを思ひ出にすともいひがたし。

◇或人の曰

或人の曰、養生の術、隱居せし老人、又、年わかくしても、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、養生成りがたかるべし。かゝる人、もし、養生の術をもつ

ばら行はゞ、其の身やはらかに、其わざゆるやかにして、事の用にたつべからずと云ふ。是、養生の術をしらざる人のうたがひ、うべなるかな。養生の術は、安閑無事なるを専とせず、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、元氣とどこほりふさがりて、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。うごかざる物は、かへつて、命みじかし。是を以て、四民ともに事をつとむべし。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

或人うたがひて曰、養生をこのむ人は、ひとへにわが身をおもんじて、命をたもつを専にす。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、わが身をひとへにをもんじて、少なる髪膚まで、そこなひやぶらざらんとせば、大節にのぞんで、命ををしみて、義をうしなふべしと云ふ。答へて曰、およその事、常あり變あり。常に居ては、常を行ひ、變にのぞみては、變を行ふ。其の時にあたりて、義にしたがふべし。無事の時、身をおもんじて命をたもつは、常に居るの道なり。大節にのぞんで、命をすてゝかへりみざるは、變にをるの義なり。常にをるの道と、變に居るの義と、同じからざる事をわきまへば、此のうたがひなかるべし。君子の道は、時宜にかなひ、事變に隨ふをよしとす。たとへば、夏はかたびらを着、冬はかさねぎするが如し。一時をつねとして、一偏にかゝはるべからず。殊に、常の時、身を養ひて、堅固にたもたずんば、大節にのぞんで、つよく戦ひをはけみて、命をすつる事、身よ

わくしては成りがたかるべし。故に、常の時よく氣を養はゞ、變にのぞんで勇あるべし。

◇三慾を忍ぶ事

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、色慾をつゝしめ、睡をすくなくするは、皆、慾をこらふるなり。飲食色慾をつゝしむ事は、人しれり。只、睡の慾をこらへて、いぬる事をすくなくするが、養生の道なる事は、人しらす。ねぶりをすくなくすれば、無病になるは、元氣めぐりやすきが故なり。ねぶり多ければ、元氣めぐらずして、病となる。夜ふけて、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、食氣とゞこほりて害あり。ことに、朝夕、飲食のいまだ消化せ

ず、其の氣いまだめぐらざるに、早くいぬれば、食慾とゞこほりて、元氣をそこなふ。古人、睡慾を以て、飲食色慾にならべて三慾とする事、うべなるかな。をこたりてねぶりを好めば、くせになりて、睡多くしてこらへがたし。ねぶりのこらへがたき事も、亦、飲食色慾に同じ。初は、つよくこらへざれば、ふせぎがたし。つとめてねぶりをすくなくし、ならひてなれぬれば、おのづからねぶりすくなし。ならひて睡をすくなくすべし。

◇言語をつゝしみて

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、氣のほる。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。

◇小の事大災となる

古語曰。莫大之禍起于與不<sub>レ</sub>忍。須臾とは、しばしの間を云ふ。大なる禍は、しばしの間、欲をこらへざるよりおこる。酒食色慾なき、しばしの間、少しの欲をこらへずして、大病となり、一生の災となる。一盃の酒、半椀の食をこらへずして、病となる事あり。欲をほしきまゝ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、さかんになりて、大なる禍となるがごとし。古語曰、犯時微若<sub>二</sub>秋毫<sub>一</sub>、成<sub>レ</sub>病重如<sub>二</sub>泰山<sub>一</sub>。此の言、うべなるかな。凡、小の事、大なる災となる事多し。小なる過より、大なるわざはひとなるは、病のならひなり。慎しまざるべけんや。常に、右の二語を心にかけて、わするべからず。

◇福 と 禍 と

養生の道なければ、生れつきよく、わかくさかんなる人も、天年をたもたずして、早世する人多し。是、天のなせる禍にあらず、みづからなせる禍なり。天年とはいひがたし。つよき人は、つよきをたのみてつゝしまざる故に、よわき人よりかへつて早く死す。又、體氣よわく飲食すくなく、常に病多くして、短命ならんと思ふ人、かへつて、長生する人多し。是、よわきをおそれつゝしむによれり。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、慎しむと慎しまざるにありといへるが如し。

◇財祿を求めても用なし



世に富貴財祿をむさほりて、人にへつらひ、佛神にいのり求むる人多し。されども、其のしるしなし。無病長生を求めて、養生をつゝしみ、身をたまたんとする人は、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。

◇滞らざれば百物よく生る

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。其の氣、上に滞れば、頭疼眩暈となり、中に滞れば、必、腹痛となり、痞滿となり、下に滞れば、腰痛脚氣となり、淋疝痔漏となる。此の故に、よく生を養ふ人は、つとめて元氣の滞なからしむ。

◇心につねに主あるべし

養生の志あらん人は、心につねに主あるべし。主あれば、思慮して是非をわきまへ、忿をおさへ、慾をふさぎて、あやまりすくなし。心に主なければ、思慮なくして、忿と慾をこらへず、ほしいままにして、あやまり多し。

◇萬の事後に殃となる

萬の事、一時心に快き事は、必、後に殃となる。酒食をほしいまゝにすれば、快けれど、やがて、病となるの類なり。はじめにこらふれば、必、後のよろこびとなる。灸治をして、あつきをこらふれば、後に病なきが如し。杜牧が詩に、忍過事堪喜といへるは、欲をこらへすまして後は、よろこびとなるなり。

◇聖人は末病を治す

聖人は末病を治すとは、病いまだおこらざる時、かねてつゝしめば病なく、もし、飲食色慾なごの内慾をこらへず、風寒暑濕の外邪をふせがざれば、其のをかす事はすこしなれども、後に病をなす事は、大にして久し。内慾と外邪をつゝしまざるによりて、大病となりて、思ひの外にふかきうれひにしづみ、久しく苦しむは、病のならひなり。病をうくれば、病苦のみならず、いたき針に

て身をさし、あつき灸にて身をやき、苦き藥にて身をせめ、くひたき物をくはず、のみたきものをのますして、身をくるしめ、心をいたましむ。病なき時、かねて養生よくすれば、病おこらずして、目に見えぬ大なるさいはひとなる。孫子が曰、よく兵を用ふる者は、赫々の功なし。いふこゝろは、兵を用ふる上手は、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、戦はずして勝てばなり。又曰、古之善勝者、勝於易レ勝者也。養生の道も、亦、かくの如くすべし。心の内、わづかに一念の上に力を用ひて、病のいまだおこらざる時、かちやすき慾にかてば、病おこらず。良將の戦はずして、勝ちやすきにかつが如し。是、上策なり。是、末病を治するの道なり。

◇用心は臆病にせよ

養生の道は、恣なるを戒とし、慎しむを專とす。恣なるとは、慾にまかせてつゝしまざるなり。慎は、是、恣なるのうらなり。つゝしまば、畏を以て本とす。畏るゝとは、大事にするを云ふ。俗のことわざは、用心は臆病にせよと云ふがごとし。孫真人も、養生は畏るゝを以て本とするといへり。是、養生の要なり。養生の道においては、けなけなるはあしく、おそれつゝしむ事、つねにちいさき一つばしをはたるが如くなるべし。是、畏るゝなり。わかき時は、血氣さかんにして、つよきにまかせて病をおそれず、慾をほしいまゝにする故に、病おこりやすし。すべて、病は、故なくてむなしくはおこらず。必、慎しまざるよりおこる。殊に老年は、身よわし。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。

◇養生のいたれる法

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。古人のをしへに、養生のいたれる法あり。孟子にはゆる、寡慾これなり。宋の王昭素も、身を養ふ事は、慾を寡くするにしくはなしと云へり。省心録にも、多レ慾則傷レ生といへり。およそ、人のやまひは、皆、わが身の慾をほしいまゝにして、つ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。

◇氣は體內に行きわたる

氣は、一身體の内にあまねく行きわたるべし。むねの中一所にあつむべから

ず。いかりかなしみうれひ思ひあれば、胸中一所に、氣とどこほりてあつまる。七情の過ぎて滞るは、病の生ずる基なり。

◇俗人は理氣二ながら失へり

俗人は、慾をほしいまゝにして、禮儀にそむき、氣を養はずして、天年をもたず。理氣二ながら失へり。仙術の士は、養氣に偏にして、道理を好まず。故に、禮儀をすてゝつとめず。陋儒は、理に偏にして、氣を養はず。修養の道をしらずして、天年をもたず。此の三つは、ともに君子の行ふ道にあらず。

第二卷 總論 下

◇朝は斯くすべし

凡、朝は早く起きて、手と面を洗ひ、髪をゆひ、事をつとめ、食後には、まづ、腹を多くなで下し、食氣をめぐらすべし。又、京門のあたりを、手の食指のかたはらにて、すぢかひにしばくなづべし。腰をなで下して後、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。をりく、五六町歩行するは、尤よし。

◇養生の要術

家に居て、時々わが體力の辛苦せざる程の勞働をなすべし。吾が起居のいたづがはしきをくるしまず、室中の事、奴婢をつかはすして、しばくみづからたちて、我が身を運用すべし。わが身を動用すれば、おもひのまゝにして、速に事調ひ、下部をつかふの心を勞せず。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、血氣めぐり、食氣とよこほらず。是、養生の要術なり。身をつねにやすめをこたるべからず。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、時に靜なれば、氣めぐりて滯らず。靜に過

ぐればふさがる。動に過ぐればつかる。動にも靜にも、久しかるべからず。

◇華佗が言に

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まは、虫くはず。此の二のものは、つねにうごくゆゑ、わざはひなし。人の身も、亦、かくの如し。一所に久しく安坐してうごかざれば、飲食とよこほり、血氣めぐらずして、病を生ず。食後にふすと、晝臥すと、尤禁すべし。

夜も、飲食の消化せざる内に早くふせば、氣をふさぎ、病を生ず。是、養生の道において、尤いむべし。

◇千金方曰

千金方曰、養生の道、久しく行き、久しく坐し、久しく臥し、久しく視る事勿れ。

◇晝は臥すべからず

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

さますしむべし。

◇日長き時も又

日長き時も、晝臥すべからず。日永き故、夜に入りて、人により、もし、體力つかれて、早くねぶることをうれへば、晩食の後、身を勞動し歩行し、日入の時より、臥して體氣をやすめてよし。臥しても、必、ねぶるべからず。ねぶれば、甚害あり。久しく臥すべからず。垂燭の比、おきて坐すべし。かくのごとくすれば、夜間體に力ありて、ねぶり早く生ぜず。もし、日入の時よりふさざるは、尤よし。

◇たのむを戒しむ

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

◇寶玉にて雀をうつ如し

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

◇心は樂しむべし

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、芳醞をのみ過し、色をこのみ、身を安逸にして、をこたり臥す事を好む。皆是、わが身を愛し過す故に、かへつて、わが身の害となる。又、無病の人、補藥を妄に多くので病となるも、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。

◇壽と天

一時の慾をこらへずして、病を生じ、百年の身をあやまる、愚なるかな。長命をたもちて、安樂ならん事を願はば、慾をほしいまゝにすべからず。慾をこ

らふるは、長命の基なり。慾をほしいまゝにするは、短命の基なり。恣なると忍ぶとは、是、壽と夭との分るゝ所なり。

◇易に曰

易に曰、思<sub>レ</sub>患豫防<sub>レ</sub>之。いふ意は、後の患をおもひ、かねて其のわざはひをふせぐべし。論語にも、人遠き慮なければ、必、近きうれひありとの玉へり。是皆、初に慎しんで、終をたもつの意なり。

◇樂しむ内に

人、慾をほしいまゝにして樂しむは、其の樂しみいまだつきざる内に、はやくうれひ生ず。酒食色慾をほしいまゝにして樂しむ内に、はやくたゞりをなし

て、苦しみ生ずるの類なり。

◇二の多少をくらべ見よ

人、毎日晝夜の間、元氣を養ふ事と、元氣をそこなふ事との、こ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いまゝにするは、あやぶし。

◇古語に曰



古語曰、日慎一日、壽終無殃。いふ意は、一日くをあらためて、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、壽くして天年をはるまで、わざはひなしとなり。是、身をたもつ要道なり。

◇はじめ快くすれば

飲食色慾をほしいまゝにして、其のはじめ、少し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ふれば、必、後の樂となる。

◇養生の要の一

養生の道、多くいふ事を用ひず。只、飲食をすくなくし、病をたすくる物にくらはず、色慾をつゝしめ、精氣をしめ、怒哀憂思を過さず、心を平らかにして、氣を和らけ、言をすくなくし、無用の事をはぶき、風寒暑濕の外邪をふせぎ、又、時々身をうごかし、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、養生の要なり。

◇養生の要の二

飲食は、身を養ひ、ねぶり臥すは、氣を養ふ。しかれども、飲食節に過ぐれば、脾胃をそこなふ。ねぶり臥す事時ならざれば、元氣をそこなふ。此の二は、身を養はんとして、かへつて、身をそこなふ。よく生を養ふ人は、つとにおき、よはにいねて、晝いねず、常にわざをつとめてをこたらず、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。かくのごとくなれば、元氣よくめぐりふさがらずして、病生ぜず。發生の氣、其の養を得て、血氣おのづからさかんにして、病なし。是、寢食の二の節に當れるは、また、養生の要なり。

◇貧賤なる人も

貧賤なる人も、道を楽しんで、日をわたらば、大なる幸なり。しからば、一日を過す間も、その時刻永くして、樂多かるべし。いはんや、一とせをすぐる間、四の時をりくの樂、日々にきはまりなきをや。此の如くにして、年を多くかさねば、其の長久にして、其のしるしは、壽かるべし。知者の樂、仁者の壽は、わが輩及びがたしといへども、樂より壽にいたれる次序は、相似たるなるべし。

◇道は一なり

心を平らかにし、氣を和らかにし、言をすくなくし、しづかにす。是、徳を養ひ、身をやしなふ、其の道一なり。多言なると、心さわがしく氣あらきとは、徳をそこなひ、身をそこなふ、其の害一なり。

◇山中の人はいのちながし

山中の人は、多くはいのちながし。古書にも、山氣は壽多しと云ひ、又、寒氣は壽しともいへり。山中はさむくして、人身の元氣をときかためて、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、おのづから慾すくなし。殊に、魚類まれにして、肉にあかず。是、山中の人、命ながき故なり。市中にありて、人に多くまじはり、事しければ、氣へる。海邊の人、魚肉をつねに多くくらふゆゑ、病おほくして、命みじかし。市中にをり、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

ひとり家に居て、閑に日を送り、古書をよみ、古人の詩歌を吟じ、香をたき、古法帖を遊び、山水をのぞみ、月花をめ、草木を愛し、四時の好景を遊び、酒を微酔にのみ、園菜を煮るも、皆是、心を樂しましめ、氣を養ふ助なり。貧賤の人も、此の樂つねに得やすし。もし、よくこの樂をしれば、富貴にして

樂をしらざる人にまさるべし。

◇忍は身の寶なり

古語に、忍は身の寶なりといへり。忍べば、殃なし。忍ばざれば、殃あり。忍ぶは、こらふるなり。慾ならざるを云ふ。忿と慾とは、しのぶべし。およそ、養生の道は、忿慾をこらふるにあり。忍の一字、守るべし。武王銘曰、忍之須臾、全<sub>ニ</sub>汝軀<sub>一</sub>。書曰、必有<sub>レ</sub>忍、其乃有<sub>レ</sub>濟。古語云、莫大之過起<sub>ニ</sub>於須臾<sub>一</sub>。忍。是、忍の一字は、身を養ひ、徳を養ふ道なり。

◇胃の氣

胃の氣とは、元氣の別名なり、冲和の氣なり。病甚しくしても、胃の氣ある

人は生く。胃の氣なきは、死す。胃の氣の脈とは、長からず短からず、遅ならず速ならず、大ならず小ならず、手に應ずる事、中和にしてうるはし。此の脈名づけて言ひがたし。ひとり心に得べし。元氣衰へざる無病の人の脈、かくの如し。是、古人の説なり。養生の人、つねに此の脈あらん事をねがふべし。養生なく、氣へりたる人は、わかくしても、此の脈ともし。是、病人なり。病脈のみ有りて、胃の氣の脈なき人は、死す。又、目に精神ある人は、壽し。精神なき人は、夭し。病人をみるにも、此の術を用ふべし。

◇莊子が所謂

養生の術、莊子が所謂、庖丁が牛を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。うすき刃を以て、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

人に對して、喜び樂しみ甚しければ、氣ひらけ過ぎてへる。我ひとり居て、憂ひ悲しみ多ければ、氣むすほほれてふさがる。へるとふさがるとは、元氣の害なり。

◇心をしづかにして

心をしづかにして、さわがしくせず、ゆるやかにしてせまらず、氣を和らかにしてあらくせず、言をすくなくして、聲を高くせず、高くわらはず、つねに心をよろこばしめて、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、二度悔いず、只、天命をやすんじてうれへず、是、心氣をやしなふ道なり。養生の士、かくのごとくなるべし。

◇津液は精血となる

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

◇津液を吐くべからず

津液をば、のむべし、吐くべからず。痰をば吐くべし、のむべからず。痰あらば、紙にて取るべし。遠くはくべからず。水飲津液すでに滯りて、痰となりて内にありては、再び津液とはならず。痰内にあれば、氣をふさぎて、かへつて、害あり。此の理をしらざる人、痰を吐かずしてのむは、ひが事なり。痰を吐く時、氣をもらすべからず。酒多くのめば、痰を生じ、氣を上せ、津液をへらす。

◇いそげばあしくなる

何事も、あまりよくせんとしていそげば、必、あしくなる。病を治するも、亦しかり。病あれば、醫をえらばず、みだりに醫を求め藥を服し、又、鍼灸を

みだりに用ひ、たゞりをなす事多し。導引按摩も、亦しかり。わが病に當否をしらで、妄に治を求むべからず。湯治も、亦しかり。病に應ずると、應ぜざるをえらばず、みだりに湯治して、病をまし、死にいたる。およそ、藥治鍼灸導引按摩湯治、此の六の事、其の病と、其の治との當否をよくえらんで用ふべし。其の當否をしらで、みだりに用ふれば、あやまりて禍をなす事多し。是、よくせんとして、かへつて、あしくするなり。

◇よきあしき事

凡、よきあしき事、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、つねとなりて、くるしからず。又、つゝしま

ずして、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。

◇ちからをはかるべし

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

◇元氣を惜むべし

わかき時より、老にいたるまで、元氣を惜むべし。年わかく健康なる時より、はやく養ふべし。つよきを頼みて、元氣を用ひ過すべからず。わかき時、元氣ををしますずして、老いて衰へ、身よわくなりて、初めて保養するは、たとへば、

財多く富める時、をگریて財をつひやし、貧窮になりて財ともしき故、初めて  
儉約を行ふが如し。行はざるにまされども、おそくして、其のしるしすくなし。

◇氣を養ふに

氣を養ふに、嗇の字を用ふべし。老子、此の意をいへり。嗇は、をしむなり。元  
氣ををしみて費さざるなり。たとへば、吝嗇なる人の、財多く餘あれども、をし  
みて人に與へざるが如くなるべし。氣ををしめば、元氣へらずして、長命なり。

◇よく忍ぶにあり

養生の要は、自欺くことをいまして、よく忍ぶにあり。自欺とは、わが心  
に、すであしきとしれる事を、きはらずしてするを云ふ。あしきとしりてす

るは、惡をきらふ事眞實ならず。是、自欺なり。欺くとは、眞實ならざるなり。  
食の一事を以ていはゞ、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、自欺なり。其餘事も、皆、これを以てしる  
べし。

◇世の人をみるに

世の人を多くみるに、生れつきて短命なる形相ある人は、まれなり。長壽を  
生れつきたる人も、養生の術をしらで行はざれば、生れつきたる天年をたもた  
ず。たとへば、彭祖といへぎ、刀にてのぎぶえをたゞば、なか死なざるべき  
や。今の人の、欲をほしいまゝにして、生をそこなふは、たとへば、みづから  
のぎぶえをたつが如し。のぎぶえをたちて死ぬると、養生せず欲をほしいまゝ

にして死ぬると、おそきと早きとのかはりあれど、自害する事は同じ。氣つよく長命なるべき人も、氣を養はざれば、必、命みじかくして、天年をたもたず。是、自害するなり。

◇凡の事

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、わが氣を養ふ工夫なり。

◇或人曰、われ皆しれり

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、ほしいまゝになりやすき故、養生の術をよくしらざるなり。よくしれらば、なごか養生の道を行はざるべき。水に入れば、おほれて死ぬ。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、刀を以て自害するに同じき理をしれば、なごか慾を忍ばざるべき。すべて、其の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へて、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、わが身のわざわひとなる事は、其の理明らかなれども、愚者はしらす。あやぶき事を行ひ、わざはひをもとむるは、不知よりおこる。盗は、只、たからをむさほりて、身のとがにおちいる事をしらざるが如し。養生の術をよくしければ、なごか慾にしたがひて、つゝしまずやは有るべき。

◇樂は天地の生理なり

聖人、やゝもすれば、樂をとき給ふ。わが愚を以て、聖心おしはかりがたしといへども、樂は、是、人のうまれつき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。つねに道を以て欲を制して、樂を失ふべからず。

樂を失はざるは、養生の本なり。

◇長生の術

長生の術は、食色の慾をすくなくし、心氣を和平にし、事に臨んで、常に畏慎あれば、物にやぶられず、血氣おのづから調ひて、自然に病なし。斯の如くなれば、長生す。是、長生の術なり。此の術を信じ用ひば、此の術の貴ぶべき事、あたかも萬金を得たるよりも重かるべし。

◇萬の事

萬の事、十分に満ちて、其の上にくはへがたきは、うれひの本なり。古人の曰、酒は微酔にのみ、花は半開に見る。此の言、うべなるかな。酒十分にのめ

ば、やぶらる。少しのんで不足なるは、樂しみて後のうれひなし。花十分に開けば、盛過ぎて精神なく、やがてちりやすし。花のいまだひらかざるが盛なりと、古人いへり。

◇一時の浮氣おそるべし

一時の浮氣をほしいまゝにすれば、一生の持病となり、或は、即時に命あやぶき事あり。莫大の禍は、しばしの間こらへざるにおこる。おそるべし。

◇中を守るべし

養生の道は、中を守るべし。中を守るとは、過不及なきを云ふ。食物は、うるを助くるまでにてやむべし。過ぎてほしいまゝなるべからず。是、中を守る

なり。物ごとに、かくの如くなるべし。

◇氣を養ふ

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

◇生の源

人の身は、氣を以て、生の源、命の主とす。故に、養生をよくする人は、常に元氣を惜みてへらさず、靜にしては、元氣をたもち、動きては、元氣をめぐらす。たもつとめぐらすと、二の者そなはらざれば、氣を養ひがたし。動靜其の時を失はず、是、氣を養ふの道なり。

◇夜といへども

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

◇客となつて

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

◇氣を調ふるごと

素間に、怒れば氣上る。喜べば氣緩まる。悲しめば氣消ゆ。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、氣やむなり。故に、養生の道は、氣を調ふるにあり。調ふるは、氣を和らけ平らかにするなり。凡、氣を養ふの道は、氣をへらさざるとふさがざるにあり。氣を和らけ平らかにすれば、此の二のうれひなし。

◇人身の命根

臍下三寸を丹田と云ふ。腎間の動氣こゝにあり。難經に、臍下腎間動氣者、人之生命也、十二經の根本なりといへり。是、人身の命根のある所なり。養氣の術、つねに腰を正しくする、眞氣を丹田にをさめあつめ、呼吸をしづめてあらくせず、事にあたりては、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。此の如くすれば、氣のほらず、むねさわがずして、身に力あり。貴人に對して物をいふにも、大事の變にのぞみ、いそがはしき時も、此の如くすべし。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。或は、藝術をつとめ、武人の、鎗太刀をつかひ、敵と戦ふにも、皆、此の法を主とすべし。是、事をつとめ氣を養ふに益ある術なり。凡、技術を行ふ者、殊に、武人は、此の法をしらすんばあるべからず。又、道士の氣を養ひ、比丘の坐禪するも、皆、眞氣を膺下にをさむる法なり。是、主靜の工夫、術者の秘訣なり。

◇七

情

七情は、喜怒哀樂愛惡慾なり。醫家にては、喜怒憂思悲恐驚と云ふ。又、六

慾あり。耳目口鼻身意の慾なり。七情の内、怒と慾との二、尤徳をやぶり生をそこなふ。忿を懲し慾を窒ぐは、易の戒なり。忿は、陽に屬す。火のもゆるが如し。人の心を亂し、元氣をそこなふは、忿なり。おさへて忍ぶべし。慾は、陰に屬す。水の深きが如し。人の心をおほらし、元氣をへらすは、慾なり。思ひてふさぐべし。

◇要訣一あり

養生の要訣一あり。要訣とは、かんえうなる口傳なり。養生に志あらん人は、是をしりて守るべし。其の要訣は、少の一字なり。少とは、萬の事、皆、すくなくして多くせざるを云ふ。すべてつとまやかにいはず、慾をすくなくするを云ふ。慾とは、耳目口體のむさほりこのむを云ふ。酒食をこのみ、好色をこの

むの類なり。およそ、慾多きのもりは、身をそこなひ、命を失ふ。慾をすくなくすれば、身をやしなひ、命をのぶ。慾をすくなくするに、その目録十二あり。十二少と名づく。必、是を守るべし。食を少くし、飲みものを少くし、五味の偏を少くし、色慾を少くし、言語を少くし、事を少くし、怒を少くし、憂を少くし、悲を少くし、思を少くし、臥す事を少くすべし。かやうに、事ごとに少くすれば、元氣へらず、脾胃損せず。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、はゞ廣く用ふべからず。數すくなく、はゞせばきがよし。孫思邈が千金方にも、養生の十二少をいへり。其の意同じ。目録は、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。

◇此の四

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

◇氣を養ふ法

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をさめて、むねにのほらしむべからず。是、氣を養ふ法なり。

◇血脉を養ふ

古人は、詠歌舞蹈して、血脉を養ふ。詠歌は、うたふなり。舞蹈は、手のまひ足のふむなり。皆、心を和らけ、身をうごかし、氣をめぐらし、體をやしなふ養生の道なり。今導引按摩して、氣をめぐらすのごとし。

◇養生の四寡

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

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、色慾を戒しめて、精氣を養ふ。三には、滋味を薄くして、血氣を養ふ。四には、津液をのんで、臟氣を養ふ。五には、怒をおさへて、肝氣を養ふ。六には、飲食を節にして、胃氣を養ふ。七には、思慮をすくなくして、心氣を養ふ。是、壽親養老書に出でたり。

◇修養の五宜

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、しばくたくくに宜し。津は、常にのむに宜し。氣は、常に煉るに宜し。煉るとは、さわがしからずしてしづかなるなり。

◇すべて久しきは身の害

久しく行き、久しく坐し、久しく立ち、久しく臥し、久しく語るべからず。是、労働ひさしければ、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

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

◇四損

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。疾く行けば、筋を損す。

◇古人の説

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

◇呼吸

呼吸は、人の鼻より、つねに出入る息なり。呼は、出づる息なり。内氣をはくなり。吸は、入る息なり。外氣をすふなり。呼吸は、人の生氣なり。呼吸なければ死す。人の腹中の氣は、天地の氣と同じくして、内外相通ず。人の、天地の氣

の中にあるは、魚の、水中にあるが如し。魚の腹中の水も、外の水と出入して同じ。人の腹中にある氣も、天地の氣と同じ。されども、腹中の氣は、臟腑にありてふるくけがる。天地の氣は、新しくして清し。時々、鼻より外氣を多く吸入るべし。吸入るゝ處の氣、腹中に多くなまりたる時、口中より少しづゝ、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ゝなり。新とふるきとかふるなり。是を行ふ時、身を正しく仰ぎ、足をのぶべし。目をふさぎ、手をにぎりかため、兩足の間去ること五寸、兩ひぢと體との間も、相去ること、おのゝく五寸なるべし。一日一夜の間、一兩度行ふべし。久しくしてしるしを見るべし。氣を安和にして行ふべし。

◇吐くときは

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

◇常の呼吸

常の呼吸のいきは、ゆるやかにして、深く丹田にあるべし。急なるべからず。

◇調息の法

調息の法、呼吸をとゝのへ、しづかにすれば、息やうやく微なり。彌久しければ、後は、鼻中に全く氣息なきが如し。只、臍の上より、微息往來する事をおほゆ。此の如くすれば、神氣定まる。是、氣を養ふ術なり。呼吸は、一身の



氣の出入する道路なり、あらくすべからず。

◇心法

養生の術、まづ、心法をよくつゝし守らざれば、行はれがたし。心を靜にして、さわがしからず、いかりをおさへ、慾をすくなくして、つねに樂しみてうれへず。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、二なし、一術なり。

◇夜は

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。

◇外より内を養ふ

外境いさぎよければ、中心も、亦、是にふれて清くなる。外より内を養ふ理あり。故に、居室は、塵埃をはらひ、前庭も、家僕に命じて、日々いさぎよく掃はしむべし。みづからも、時々几上の埃をはらひ、庭に下りて、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

天地の理、陽は一、陰は二なり。水は多く、火は少し。水はかわきがたく、火は消えやすし。人は陽類にて少く、禽獸虫魚は陰類にて多し。此の故に、陽

はすくなく、陰は多きこと、自然の理なり。すくなきは貴く、多きはいやし。君子は陽類にて少く、小人は陰類にて多し。易道は、陽を善として貴び、陰を惡としていやしみ、君子を貴び、小人をいやしむ。水は陰類なり。暑月はへるべくして、ますく多く生ず。寒月はますべくして、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。秋冬は陽氣衰ふる故、水すくなし。血はへれごも死なす。氣多くへれば、忽死す。吐血金瘡産後なき、陰血大に失する者は、血を補へば、陽氣いよくつきて死す。氣を補へば、生命をたちて、血も自生す。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く、陰つねに多くしていやし。故に、陽を貴びてさかんにすべし。陰をいやしみて抑ふべし。元氣生々すれば、眞陰も亦生ず。陽盛なれば、陰自長ず。陽氣を補へば、陰血自生す。もし、陰不足を補はんとて、地黄知

母、黄柏等、苦寒の藥を久しく服すれば、元陽をそこなひ、胃氣衰へて、血を滋生せずして、陰血も亦消えぬ。又、陽不足を補はんとて、烏附等の毒藥を用ふれば、邪火を助けて、陽氣も亦亡ぶ。是は、陽を補ふにはあらず。丹溪が陽有餘陰不足論は、何の經に本づけるや。其の本據を見ず。もし、丹溪一人の私言ならば、無稽の言、信じ難し。易道の、陽を貴び陰をいやしむの理にそむけり。もし、陰陽の分數を以て、其の多少をいはず、陰有餘陽不足とは云ふべし。陽有餘陰不足とは云ひがたし。後人、其の偏見にしたがひてくみするは何ぞや。凡、識見なければ、其の才辨ある説に迷ひて、偏執に泥む。丹溪は、まことに振古の名醫なり。醫道に功あり。彼の補陰に專なるも、定めて其時の氣運に宜しかりしならん。然れども、醫の聖にあらず。偏僻の論、此の外にも猶多し。打まかせて、悉くには信じ難し。功過相半せり。其の才學は、貴ぶべし。其の偏論は、

信すべからず。王道は、偏なく黨なくして、平々なり。丹溪は、補陰に偏にして、平々ならず。醫の王道とすべからず。近世は、人の元氣漸衰るふ。丹溪が法にしたがひ、補陰に專なれば、脾胃をやぶり、元氣をそこなはん。只、東垣が脾胃を調理する溫補の法、醫中の王道なるべし。明の醫の作れる軒岐救生論類經等の書に、丹溪を甚誹れり。其の説、頗理あり。然れども、是亦、一偏に僻して、丹溪が長ずる所をあはせて蔑にす。枉れるをためて直に過ぐと云ふべし。凡、古來、術者の言、往々偏僻多し。近世明季の醫、殊に、此の病あり。擇んで取捨すべし。只、李中梓の説は、頗平正にちかし。

### 第三卷 飲 食 上

◇元氣は生命の本

人の身は、元氣を天地にうけて生ずれども、飲食の養なければ、元氣うゑて、命をたもちがたし。元氣は、生命の本なり。飲食は、生命の養なり。此の故に、飲食の養は、人生日用專一の補にて、半日もかきがたし。然れども、飲食は、人の大欲にして、口腹の好む所なり。其のこのめるにまかせてほしいまゝにすれば、節に過ぎて、必、脾胃をやぶり、諸病を生じ、命を失ふ。五臓の初めて生ずるは腎を以て本とす。生じて後は、脾胃を以て五臓の本とす。飲食すれば、

脾胃まづ是をうけて消化し、其の精液を臟腑におくる。臟腑の脾胃の養をうくる事、草木の土氣によりて生長するが如し。是を以て、養生の道は、先、脾胃を調ふるを要とす。脾胃を調ふるは、人身第一の保養なり。古人も、飲食を節にして、其の身を養ふといへり。

◇病は口より

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、過ぎやすくして、病を生ず。古人、禍は口よりいで、病は口より入るといへり。口の出しいれ、常に慎しむべし。

◇論語郷黨篇

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

◇飯は

飯は、よく熟して、中心まで和らかなるべし。こはくねばきをいむ。煖なるに宜し。羹は、熱きに宜し。酒は、夏月も温なるべし。冷飲は、脾胃をやぶる。冬月も、熱飲すべからず。氣を上せ、血液をへらす。

◇飯を炊ぐ法

飯を炊ぐに、法多し。たきほしは、壯實なるに宜し。餅は、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。殊に、早稲は氣を動かす。病人にいむ、晚稻は、性かろくしてよし。

◇凡の食

凡の食、淡薄なる物を好むべし。肥濃油膩のもの、多く食ふべからず。生冷堅硬なる物を禁ずべし。あつ物、只、一にてよろし。肉も、一品なるべし。釘は、一二品に止まるべし。肉を二つかさぬべからず。又、肉多くくらふべからず。生肉をつぶけて食ふべからず。滞りやすし。羹に肉あらば、釘には肉なきが宜し。

◇口腹の人

飲食は、飢渴をやめんためなれば、飢渴だにやみなば、其の上にむさほらず、ほしいまゝにすべからず。飲食の欲を恣にする人は、義理をわする。是を口腹の人と云ふ。いやしむべし。食過ぎたりとて、薬を用ひて消化すれば、胃氣、薬力をつよきにうたれて、生發の和氣をそこなふ。をしむべし。食飲する時、思案しこらへて、節にすべし。心に好み、口に快き物にあはど、先、心に戒しめて、節に過ぎん事をおそれて、恣にすべからず。心のちからを用ひざれば、欲にかちがたし。欲にかつには、剛を以てすべし。病を畏るゝには、怯かるべし。つたなきとは、臆病なるをいへり。

◇初に慎しめば禍なし

珍美の食に對すとも、八九分にてやむべし。十分に飽き満つるは、後の禍な

り。少しの間欲をこらふれば、後の禍なし。少しのみくひて、味のよきをすれば、多くのみくひて、あきみちたるに、其の樂同じく、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、初に慎しめば、必、後の禍なし。

◇五味偏勝とは

五味偏勝とは、一味を多く食ひ過すを云ふ。甘き物多ければ、腹はりいたむ。辛き物過ぐれば、氣上りて氣へる、瘡を生じ、眼あし。鹹き物多ければ、血かわき、のんごかわき、湯水多くのめば、濕を生じ、脾胃をやぶる。苦き物多ければ、脾胃の生氣を損す。酸き物多ければ、氣ちどまる。五味をそなへて、少しづつ食へば、病生ぜず。諸肉も諸菜も、同じ物をつゞけて食すれば、滯りて

害あり。

◇辛くして熱ある物

食は、身をやしなふ物なり。身を養ふ物を以て、かへつて、身をそこなふべからず。故に、凡、食物は、性よくして身をやしなふに益ある物を、つねにえらんで食ふべし。益なくして損ある物、味よしとて、くらふべからず。溫補して氣をふさがざる物は、益あり。生冷にして瀉下し、氣をふさぎ腹はる物、辛くして熱ある物、皆、損なり。

◇飯を減ずる場合

飯は、よく人をやしなひ、又、よく人を害す。故に、飯はことに多食すべから

ず。常に食して宜しき分量を定むべし。飯を多くくらへば、脾胃をやぶり、元氣をふさぐ。他の食の過ぎたるより、飯の過ぎたるは、消化しがたくして、大に害あり。客となりて、あるじ、心を用ひてまうけたる品味を、箸を下さざれば、主人の盛意を空しくするも快からずと思はゞ、飯を常の時より半減し、釘の品味を少しづゝ食すべし。此の如くすれば、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、饊餌なごくらひ、或は、後段とて、麴類など食すれば、飽滿して氣をふさぎ、食にやぶらる。是、常の分量に過ぐればなり。茶菓子後段は、分外の食なり。少し食して可なり。過すべからず。もし、食後に少し食せんとおもはゞ、かねて飯を減すべし。

◇飲食の人は

飲食の人は、人これをいやしむ。其の小を養ひて大をわするゝがためなりと、孟子ののたまへるごとく、口腹の欲にひかれて、道理をわすれ、只、のみくひあきみたん事をこのみて、腹はりいたみ病となり、酒にゑひて亂に及ぶは、むけにいやしむべし。

◇夜食する人

夜食する人は、暮れて後、早く食すべし。深更にいたりて食すべからず。酒食の氣よくめぐり、消化した後、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

いこほり、病となる。凡、夜は、身をうごかす時にあらず。飲食の養を用ひず、少しうゑても、害なし。もし、やむ事を得ずして、夜食すとも、早くして少きに宜し。夜酒は、のむべからず。若、のむとも、早くして少しのむべし。

◇俗のことばに

俗のことばに、食をひかへすぎせば、養たらずして、やせおとろふと云ふ。是、養生知らざる人の言なり。欲多きは、人のうまれつきなれば、ひかへ過すと思ふが、よきほぎなるべし。

◇すける物

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、其の

品、おほく前につらなるとも、よきほぎのかぎりの外は、かたくつゝしみて、其の養にすぎすべからず。

◇分に過ぐれば病む

飲み食ふものにむかへば、むさほりの心すゝみて、多きにすぐる事をおほえざるは、つねの人のならひなり。酒食茶湯ともに、よきほぎと思ふよりも、ひかへて七八分にて、猶も不足と思ふ時、早くやむべし。飲食して後には、必、十分のみつるものなり。食する時、十分と思へば、必、あきみちて、分に過ぎて病となる。

◇酒食を過し



酒食を過し、たゞりをなすに、酒食を消すつよき薬を用ひざれば、酒食を消化しがたし。たとへば、敵わが領内に亂入し、あだをなして、城郭を攻め破らんとす、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。薬を用ひて食を消化するは、是、わが腹中を以て、敵身方の戰場とするなり。飲食する所の酒食敵となりて、わが腹中をせめやぶるのみならず、吾が用ふる所のつよき薬も、皆、病を攻むれば元氣もへる。敵兵も身方の兵も、わが腹中に入り亂れ戦つて、元氣を損じやぶる事甚し。敵をわが領内に引入れて戦はんより、外にふせぎて、内に入れざらんにはしかじ。酒食を過さずしてひかへば、敵とはなるべからず。つよき薬を用ひて、わが腹中を敵身方の合戰場とするは、胃の氣をそこなひて、うらめし。

◇食する時五思あり

食する時、五思あり。一には、此の食の來る所を思ひやるべし。幼くしては、父の養をうけ、年長じては、君恩によれり。是を思ひて、忘るべからず。或は、君父ならずして、兄弟親族他人の養をうくる事あり。是亦、其の食の來る所を思ひて、其のめぐみ忘るべからず。農工商のわがちからにはむ者も、其の國の恩を思ふべし。二には、此の食、もと農夫勤勞して作り出せし苦しみを思ひやるべし。わするべからず。みづから耕さず、安樂にて居ながら、其の養をうくる、其の樂を樂しむべし。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、此の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。糟糠の食にもあく事なし。或は、うゑて死する者あり。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、飢をまぬがる。其の後、五穀出来ても、いまだ火食をしらず、釜甌なくして、煮食せず、生にてかみ食はゞ、味なく腸胃をそこなふべし。今、白飯をやはらかに煮て、ほしいまゝに食し、又、あつものあり、釘ありて、朝夕、食にあけり。且、酒醴ありて、心を楽しましめ、氣血を助く。されば、朝夕、食することに、此の五思の内、一二なりとも、かはるゝ思ひめぐらして、忘るべからず。然らば、日々に、樂も亦其の中に在るべし。是、愚が臆説なり。妄にこゝに記す。僧家には、食時の五觀あり。是に同じからず。

◇夕食は

夕食は、朝食より滞りやすく、消化しがたし。晩食は、少きがよし。かろく淡き物をくらふべし。晩食に釘の數多きは、宜しからず。釘多く食ふべからず。魚鳥なごの、味の濃くあぶら有りて重き物、夕食にあし。菜類も、薯蕷胡蘿蔔菘菜芋根慈姑などの如き、滞りやすく氣をふさぐ物、晩食に多く食ふべからず。食はざるは、尤よし。

◇飯のすゑなご

飯のすゑ、魚のあざれ、肉のやぶれたる、色のあしき物、臭のあしき物、にえばな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、早くしていまだ熟せず、或は、いまだ生ぜざる物、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、時ならざる物なり。くらふ

べからず。是、論語にのする所、聖人の食し給はざる物なり。聖人身を慎しむ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

飲食の内、飯は、飽かざれば、飢を助けず、あつものは、飯を和せんためなり。肉は、あかすしても、不足なし。少し食つて、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、其の食すべき理あり。然れば、多かるべからず。

◇穀の養によりて

人身は、元氣を本とす。穀の養によりて、元氣生々してやまず。穀肉を以て、元氣を助くべし。穀肉を過して、元氣をそこなふべからず。元氣穀肉にかてば壽し。穀肉元氣に勝てば夭し。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

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

◇交友と食する時

交友と同じく食する時、美饌にむかへば、食ひ過ぎやすし。飲み食ひ十分に満足するは、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。

◇宿疾とは

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

◇食傷の病あらば

食傷の病あらば、飲食をたつべし。或は、食をつねの半減し、三分の二減すべし。食傷の時、はやく温湯に浴すべし。魚鳥の肉、魚鳥のひしほ、生菜油の膩物、ねばき物、こはき物、もちだんご、つくり菓子、生菓子など、くらふべからず。

◇食傷を治す事

朝食いまだ消化せずんば、晝食すべからず。點心など、くらふべからず。晝食いまだ消化せずんば、夜食すべからず。前夜の夜食猶滯らば、翌朝食すべからず。或は、半減し、酒肉をたつべし。およそ、食傷を治する事、飲食をせざ

るにしくはなし。飲食をたてば、輕症は、薬を用ひずしていゆ。養生の道しらぬ人、殊に、婦人は智なくして、食滯の病にも、早く食をすゝむる故、病おもくなる。ねばき米湯なき、殊に、害となる。みだりにすゝむべからず。病症により、殊に、食傷の病人は、一兩日食せずしても、害なし。邪氣とどこほりて、腹みつる故なり。

◇魚を煮るに

煮過して、飢を失へる物と、いまだ煮熟せざる物くらふべからず。魚を煮るに、煮えざるはあし。煮過して、飢を失へるは、味なくつかへやすし。よき程の節あり。魚を蒸したるは、久しくむしても、飢を失はず。魚をにるに、水多きは、味なし。此の事、李笠翁が閑情寓寄にいへり。

◇醬を得ざれば

聖人、其の醬を得ざれば、くひ給はず。是、養生の道なり。醬とは、ひしほにあらず。其の物にくはふべきあはせ物なり。今こゝにていはゞ、鹽、酒、醬油、酢、蓼、生薑、わさび、胡椒、芥子、山椒なき、各、其の食物に宜しき加へ物あり。これをくはふるは、其の毒を制するなり。只、其の味のそなはりてよからん事をこのむにあらず。

◇飲食の欲

飲食の欲は、朝夕におこる故、貧賤なる人も、あやまり多し。況や、富貴の人は、美味多き故、やぶられやすし。殊に、慎しむべし。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、脾氣よわし。故に、飲食にやぶられやすし。老人の、にはかに病をうけて死するは、多くは食傷なり。つゝしむべし。

◇諸の食物

諸の食物、皆、あたらしき生氣ある物をくらふべし。ふるくして臭あしく、色も味もかはりたる物、皆、氣をふさぎて、とどこほりやすし。くらふべからず。

◇すける物

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、此の理あり。されど、すけるまゝに多食すれば、必、やぶられ、好まざる物を少しくらふにおとる。好む物を少し食はば、益あるべし。

◇清き物

清き物、かうばしき物、もろく和らかなる物、味かろき物、性よき物、此の五の物をこのんで食ふべし。益ありて、損なし。是に反する物、食ふべからず。此の事、もろこしの書にも見えたり。

◇衰病虚弱の人

衰病虚弱の人は、つねに魚鳥の肉を味よくして、少しづつ食ふべし。参底の

補にまされり。性よき生魚を烹炙よくすべし。鹽つけて、一兩日過ぎたる、尤よし。久しければ、味よからず、且、滞りやすし。生魚の肉、鼓につけたるを炙り煮て食ふもよし。夏月は、久しくたもたず。

◇脾虚の人

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

◇大魚と小魚と

大魚は、小魚より油多くつかへやすし。脾虚の人は、多食すべからず。薄く

切りて食へば、つかへず。大なる鯉鮒、大に切り、或は、全身を煮たるは、氣をふさぐ。うすく切るべし。蘿蔔、胡蘿蔔、南瓜、菘根なごも、大に厚く切りて煮たるは、つかへやすし。薄く切りて煮るべし。

◇生魚味よく食すれば

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へず。煮過し、又は、ほして油多き肉、或は、鹽につけて久しき肉は、皆、生氣なき陰物なり。滞りやすし。此の理をしらで、生魚より鹽藏をよしとすべからず。

◇腥く脂多き魚

甚暱く脂多き魚、食ふべからず。魚のわたは、油多し。食ふべからず。鱧、ことに、つかへやすし。痰を生ず。

◇さし身 鱈

さし身鱈は、人により斟酌すべし。酢過ぎたるをいむ。虚冷の人は、あたゝめ食ふべし。鮓は、老人病人食ふべからず。消化しがたし。殊に、未熟の時、又、熟し過ぎて日をへたる、食ふべからず。えびの鮓、毒あり。うなぎの鮓、消化しがたし。皆、食ふべからず。大なる鳥の皮魚の皮のあつきは、かたくして油多し。食ふべからず。消化しがたし。

◇諸 獣 の 肉

諸獣の肉は、日本の人腸胃薄弱なる故に、宜しからず。多く食ふべからず。烏賊章魚など、多く食ふべからず。消化しがたし。鶏子鴨子、丸ながら煮たるは、氣をふさぐ。ふはくと俗の稱するはよし。肉も菜も、大に切りたる物、又、丸ながら煮たるは、皆、氣をふさぎて、つかへやすし。

◇脾 に 妨 な し

生魚あざらけきに、鹽を淡くつけ、日にほし、一兩日過ぎて、少しあぶり、うすく切りて、酒にひたし食ふ。脾に妨なし。久しきは、滞りやすし。

◇味 噌

味噌、性和にして、腸胃を補ふ。たまりと醤油は、みそより性するとなり。



泄瀉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。然れども、積聚ある人は、少し食してよし。醃醋を多く食ふべからず。

## ◇生菜をいむ人

脾胃虚して、生菜をいむ人は、乾菜を煮食ふべし。冬月、蘿蔔をうすく切りて、生ながら日に乾す。蓮根、牛蒡、薯蕷、うどの根、いづれもうすく切りて、煮てほす。椎蕈、松露、石茸も、乾したるよし。松蕈、鹽漬よし。壺盧、切りて鹽に一夜つけ、おしをかけ置きて、ほしたるがよし。瓠畜もよし。白芋の莖、熱湯をかけ、日にほす。是皆、虚人の食するに宜し。枸杞、五加、苧、菊、蘿摩、鼓子花葉など、わか葉をむし、煮てほしたるをあつ物とし、味噌にてあへ物とす。菊花は、生にてほす。皆、虚人に宜し。老葉は、こはし。海菜は、冷性

なり。老人虚人に宜しからず。昆布、多く食へば、氣をふさぐ。

## ◇食物の氣味

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、我がためにむつかしくこしらへたる食なりとも、心になはすして、害となるべき物は、食ふべからず。又、其の味は心になへりとも、前食いまだ消化せずして、食ふことを好まずば、食すべからず。わざととよ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。前に使令する家僕などにあたへて、食はしむれば、我が食せずしても快し。他人の饗席にありても、心になはざる物、くらはふべからず。又、味心になへりとして、多く食ふは、尤あし。

◇ひかへこらふる事

凡、食飲をひかへこらふる事、久しき間にあらず、飲食する時、須臾の間、欲を忍ぶにあり。又、分量は多きにあらず、飯は、只、二三口、飮は、只、一二片、少しの欲をこらへて、食せざれば、害なし。酒も、亦しかり。多飲の人も、少しこらへて、酔ひ過ぎざれば、害なし。

◇脾胃のこのむときらふと

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。あたゝかなる物、やはらかなる物、よく熟したる物、ねばりなき物、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

脾胃のきらふ物は、生しき物、冷なる物、こはき物、ねばき物、けがらはしく清からざる物、くさき物、煮ていまだ熟せざる物、煮過して飮を失へる物、煮て久しくなるもの、菓のいまだ熟せざる物、ふるくして正味を失へる物、五味の偏なる物、あぶら多くして、味おもきもの、是皆、脾胃のきらふ物なり。是をくらへば、脾胃を損す。食ふべからず。

◇つゝしむべき事

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、しばし泄瀉すれば、必、胃氣へる。久しくかさなりては、元氣衰へて短命なり。つゝしむべし。

◇三 味

鹽と酢と辛き物と、此の三味を多く食ふべからず。此の三味を多くくらひ、渴きて多くのめば、濕を生じ、脾をやぶる。湯茶羹、多くのむべからず。右の三味をくらつて、大にかわかば、葛の粉か天花粉を、熱湯にたてゝのんで、渴をとどむべし。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

酒食の後、酔飽せば、天を仰ぎて、酒食の氣をはくべし。手を以て面前及腹腰をなで、食氣をめぐらすべし。

◇若き人は

若き人は、食後に、弓を射、鎗、太刀を習ひ、身をうごかし、歩行すべし。労働を過すべからず。老人も、其の氣體に應じ、少し労働すべし。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。

◇饅頭など

脾胃虚弱の老人などは、饅頭餛飩などの類、堅くして冷えたる物くらふべからず。消化しがたし。つくりたる菓子、生菓子の類くらふ事、斟酌すべし。を

りにより人によりて、甚害あり。晩食の後、殊にいむべし。

◇薬 酒

古人、寒月、朝ごとに、性平和なる薬酒を少しのむべし、立春以後は、やむべしといへり。人により宜しかるべし。焼酒にてかもしたる薬酒は、用ふべからず。

◇害なきがまさる

肉は、一櫛を食し、菓は、一顆を食しても、味をしる事は、肉十櫛を食し、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しくひて、其の味をしり、身に害なきがまされり。

◇水 は

水は、清く甘きを好むべし。清からざると、味あしきとは、用ふべからず。郷土の水の味によつて、人の性かはる理なれば、水は、尤えらぶべし。又、悪水のもり入りたる水、のむべからず。薬と茶を煎する水、尤よきをえらぶべし。

◇雨 水 は

天よりすぐに下る雨水は、性よし、毒なし。器にうけて、薬と茶を煎するによし。雪水は、尤よし。屋漏水、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

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

食すくなければ、脾胃の中に空處ありて、元氣めぐりやすく、食消化しやすくして、飲食する物、皆、身の養となる。是を以て、病すくなくして、食つよくなる。もし、食多くして、腹中にみつれば、元氣のめぐるべき道をふさぎ、すき間なくして、食消化せず。是を以て、のみくふ物、身の養とならず。滞りて元氣の道をふさぎ、めぐらずして病となる。甚しければ、もだへて死す。是、食過ぎて腹にみち、氣ふさがりてめぐらざる故なり。食後に病おこり、或は、

頓死するは、此の故なり。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、腸胃よわき故に、飲食にやぶられやすし。多く飲食すべからず。おそるべし。

◇食 傷 の 事

およそ、人の、食後に俄にわづらひて死ぬるは、多くは飲食の過ぎて飽満し、氣をふさげばなり。初、まづ、生薑に鹽を少し加へてせんじ、多く飲まして、多く吐かしむべし。其の後、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、少しにても、食物を早く與ふべからず。殊に、ねばき米湯など與ふべからず。氣彌塞りて死す。一兩日は、食をあたへずしてよし。此の病は、食傷なり。世人多くはあやまつて、卒

中風とす。其の治、應ぜず。

◇うゑて食し

うゑて食し、かわきて飲むに、飢渴にまかせて、一時に多く飲食すれば、飽満して、脾胃をやぶり、元氣をそこなふ。飢渴の時、慎しむべし。又、飲食いまだ消化せざるに、又、いやかさねに、早く飲食すれば、滞りて害となる。よく消化して後、飲食を好む時、のみ食ふべし。此の如くすれば、飲食、皆養となる。

◇四時

四時、老幼ともに、あたゝかなる物くらふべし。殊に、夏月は、伏陰内にあり。わかく盛なる人も、あたゝかなる物くらふべし。生冷を食すべからず。滯

りやすく、泄瀉しやすし。水多く飲むべからず。

◇夏日は

夏日、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、故なくしておこらず。かねてつゝしむべし。

◇食後に口をすゝけ

食後に、湯茶を以て、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、温なる鹽茶を以て、口をすゝぐべし。牙齒堅固になる。口中をすゝぐには、中下の茶を用ふべし。是、東坡が説なり。

◇他郷にゆきて

人、他郷に行きて、水土かはりて、水土に服せず、わづらふ事あり。先、豆腐を食すれば、脾胃調ひやすし。是、時珍が食物本草の注に見えたり。

◇山中の人

山中の人は、肉食ともしくして、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

朝早く、粥を温にやはらかにして食へば、腸胃をやしなひ、身をあたため、

津液を生ず。寒月、尤よし。是、張來が説なり。

◇毒を殺すべし

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、食氣をめぐらすために、其の食品に相宜しきからき物を少しづつ加へて、毒を殺すべし。多く食すべからず。辛き物多ければ、氣をへらし、上升し、血液をかわかす。

◇朝 夕

朝夕、飯を食することに、初一碗は、羹ばかり食して釘を食せざれば、飯の正味をよく知りて、飯の味よし。後に、五味の釘を食して、氣を養ふべし。初

より釘をまじへ食へば、飯の正味を失ふ。後に釘を食へば、釘多からずしてたりやすし。是、身を養ふによろしくて、又、貧に處るによろし。魚鳥菜蔬の釘を多く食はずして、飯の味よき事を知るべし。菜肉多くくらへば、飯のよき味はしらす。貧民は、釘肉ともしくして、飯と羹ばかり食ふ故に、飯の味よく、食滞の害なし。

◇外にのぞんで

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

◇日短き時

日短き時、晝の間、點心食ふべからず。日永き時も、晝多く食はざるが宜し。

◇晩食

晩食は、朝食より少くすべし。釘肉も、少きに宜し。

◇煮たるもの

一切の煮たる物、よく熟して、柔なるを食ふべし。こはき物、熟せざる物、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

我が家にては、飲食の節慎しみやすく、他の饗席にありては、烹調生熟の節、



我が心になはず、飮品多く過しやすし。客となりては、殊に、飲食の節つゝしむべし。

◇飯後に

飯後に、力わざをすべからず。急に道を行くべからず。又、馬をさせ、高き  
にのほり、嶮路に上るべからず。

第四卷 飲 食 下

◇東坡曰

東坡曰、早晚の飲食、一爵一肉に過ぎず。尊客あれば、之を三にす。へらす  
べくして、ますべからず。我をよぶ者あれば、是を以てつぐ。一に曰、分を安  
すんじて以て、福を養ふ。二に曰、胃を寛くして以て、氣を養ふ。三に曰、費を  
はぶきて以て、財を養ふ。東坡が此の法、儉約養生のため、ともにしかるべし。

◇一飮を用ふべし

朝夕、一釘を用ふべし。其の上に、醬か肉醞か、或は、蕪か、一品を加ふるもよし。あつものは、富める人も、常に只一なるべし。客に饗するに、二用ふるは、本汁もし心に叶はずば、二の汁を用ひさせん爲なり。常には無用の物なり。唐の高侍郎と云ひし兄弟、あつものと肉を二にせず、朝夕、一品のみ用ふ。晩食には、只、葡萄をくらふ。大根と夕がほとを云ふ。范忠宣と云ひし富貴の人、平生肉をかさねず。其の儉約養生、二ながら則とすべし。

◇すぐれたる野菜は

松茸、竹筍、豆腐なき、味すぐれたる野菜は、只、一種煮て食すべし。他物と兩種合はせ煮れば、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。

◇消化しやすきは

饅餌の新に成りて、再び煮すあぶらずして、即ち食するは、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。饅は、數日の後、焼き煮て食ふに宜し。

◇肥濃の物

朝食肥濃の物ならば、晩食は、必、淡薄に宜し。晩食豊濃ならば、明朝の食は、かろくすべし。

◇害なきは

飲 食 下

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

◇一切の食物

一切の食、陰氣の鬱滯せる物は、毒あり、食ふべからず。郷黨篇にいへる、聖人の食し給はざる物、皆、陽氣を失ひて、陰物となれるなり。穀肉など、ふたをして時をへたるは、陰鬱の氣にて味を變ず。魚鳥の肉なご、久しく時をへたる、又、鹽につけて久しくして色臭味變ず。是皆、陽氣を失へるなり。菜蔬なご、久しければ生氣を失ひて、味變ず。此の如くなるは、皆陰物なり。腸胃に害あり。又、害なきも、補養をなさず。水なご新に汲むは陽氣さかんにて、生氣あり。久しきを歴れば、陰物となり、生氣を失ふ。一切の飲食、生氣を失ひて、

味と臭と色と、少しにてもかはりたるは、食ふべからず。ほして色がはりたると、鹽に浸して損ぜざるとは、陰物にあらず。食ふに害なし。然れども、乾物の氣のぬけたると、鹽藏の久しくして、色臭味變じたるも、皆、陰物なり。食ふべからず。

◇是みな陰物

夏日、器中にふたをして、久しくありて、熱氣に蒸鬱し、氣味悪しくなりたる物、くらふべからず。冬月、霜に打たれたる菜、又、のきの下に生じたる菜、皆、食ふべからず。是皆、陰物なり。

◇瓜は

飲 食 下

瓜は、風涼しき日、及、秋月清涼の日、不可食。極暑の時、食ふべし。

◇喉痺を發す

炙鱈炙肉すでに炙りて、又、熱湯に少しひたし、火毒を去りて食ふべし。然らずば、津液をかわかす。又、能く喉痺を發す。

◇本草等の書に

茄子、本草等の書に、性不好と云ふ。生なるは毒あり、食ふべからず。煮たるも、瘡痢傷寒などには、誠に忌むべし。他病には、皮を去り、切りて米泔に浸し、一夜か半日を歴て、やはらかに煮て食す、害なし。葛粉、水にこねて、切りて線條とし、水にて煮、又、豉汁に堅魚の末を加へ、再び煮て食す。瀉を止

め胃を補ふ。保養に益あり。

◇胃虚弱の人

胃虚弱の人は、蘿蔔、胡蘿蔔、芋、薯蕷、牛蒡なご、うすく切りて、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、うすしやうゆにて煮、其の汁にひたし置き、半日か一夜か間置きて、再び前の汁にて煮れば、大に切りたるも、害なし。味よし。鶏肉、野猪肉なごも、此の如くすべし。

◇蘿 蔔

蘿蔔は、菜中の上品なり。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、豆鼓にて煮熟して食ふ。脾を補ひ、痰を去り、氣をめぐらす。大根の生しく辛きを食すれば、氣へる。然れども、食滯ある時は、少し食して害なし。

◇菘

菘は、京都のはたけ菜、水菜、みなかの京菜なり。蕪の類なり。世俗あやまりて、ほりいりなど訓す。味よけれども、性よからず。仲景曰、藥中に甘草ありて、菘を食へば、病除かず。根は、九十月の比食へば味淡くして可なり。うすく切りてくらふべし。あつく切りたるは、氣をふさぐ。十一月以後、胃虚の人くらへば、滯塞す。

◇諸菓寒具など

諸菓寒具なき、炙り食へば害なし。味も可なり。甜瓜は、核を去りて蒸食す。味よくして、胃をやぶらず。熟柿も、木練も、皮共に熱湯にてあたため食すべし。乾柿は、あぶり食ふべし。皆、脾胃虚の人に害なし。梨子は、大寒なり。蒸し煮て食すれば、性やはらぐ。胃虚寒の人は、食ふべからず。

◇病症により

人の病症によりて、禁宜の食物、各、かはれり。よく其の物の性を考へ、其の病に隨ひて、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

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

◇後食

前食未消化ば、後食相つぐべからず。

◇薬を服す時

薬を服す時、あまき物、油膩の物、獸肉、諸菓、餅餌、生冷の物一切、氣を塞ぐ物食すべからず。服薬の時多く食へば、薬力とどほりて力なし。酒は、

只、一盞に止まるべし。補薬を服する日、ことさら、此の類いむべし。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。

◇つゞけ食ふべからず

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

◇薑

薑を八九月食へば、來春眼をうれふ。

◇温ならざるは

豆腐、菘蕪、薯蕷芋、慈姑、蓮根なごの類、豆油にて煮たるもの、既に冷えて温ならざるは、食ふべからず。

◇曉の比

曉の比、腹中鳴動し、食つかへて、腹中快からずば、朝食を減すべし。氣をふさぐ物、肉菓なき、食ふべからず。酒を飲むべからず。

◇飲酒の後

飲酒の後、酒氣残らば、饅餅、諸穀食、寒具、諸菓、醴醪、油膩の物、甘き物、氣をふさぐ物、飲食すべからず。酒氣めぐりつきて後、飲食すべし。

◇鳥獸のこはき肉

鳥獸のこはき肉、前日より、豆油及豉汁を以て煮て、其の汁を用ひて、翌日再び煮れば、大に切りたるも、やはらかになりて味よし。つかへず。蘿蔔も亦同じ。

◇鶻突羹

飲 食 下

鶻突羹は、歸魚をうすく切りて、山椒なごくはへ、味噌にて久しく煮たるを云ふ。脾胃を補ふ。脾虚の人、下血する病人なごに宜し。大に切りたるは、氣をふさぐ、あし。

◇菓に双仁ある物

凡、諸菓の核いまだ成らざるをくらふべからず。菓に双仁ある物、毒あり。山椒、口をとちて開かざるは、毒あり。

◇食するに

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。

◇消化せざるに

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。

◇永夜寒甚しき時

永夜寒甚しき時、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すべし。又、己むことを得ずして、人の招に應じ、夜話に人の許にゆきて、食客とならば、晩飧の酒食をかねて減すべし。此の如くにして、夜少し飲食すれば、やぶれなし。夜食は、朝晩より進みやすし。心に任せて、恣にすべからず。



◇朝夕の食

朝夕の食、鹽味をくらふ事すくなければ、のんじかわかず。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

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わき故なり。

◇空腹に

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  
損す。

◇勞倦して食すれば

勞倦して多く食すれば、必、睡り臥す事をこのむ。食して即ち臥しねむれば、  
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なり。

◇古今醫統に

古今醫統に、百病の横天は、多く飲食による。飲食の患は、色慾に過ぎたり  
といへり。色慾は、猶も絶つべし。飲食は、半日もたつべからず。故に、飲食

のためにやぶらるゝ事多し。食多ければ、積聚となり、飲多ければ、痰癖となる。

◇病人の食

病人の甚食せん事をねがふ物あり。くらひて害になる食物、又、冷水などは、願に任せがたし。然れども、病人のきはめてねがふ物を、のんどにのみ入れずして、口舌に味はしめて、其の願を達するも、志を養ふ、養生の一術なり。およそ、飲食を味はひてしるは舌なり。のんどにあらず。口中にかみて、しばしふくみ、舌に味はひて後は、のんどにのみこむも、口に吐き出すも、味をしる事は同じ。穀肉羹酒は、腹に入りて臟腑を養ふ。此の外の食は、養のためにあらず。のんぎにのみます、腹に入らずとも有りなん。食して身に害ある食物といへど、のんぎに入れずして、口に吐き出せば、害なし。冷水も同じ。久しく口

にふくみて、舌にこゝろみ、吐き出せば、害なし。水をふくめば、口中の熱を去り、牙齒を堅くす。然れども、むさほり多くして、つゝしまざる人には、此の法は用ひがたし。

◇多く不可食物

多く不可食物。諸饅餌、糰、寒具、冷麪、麪類、饅頭、河漏、砂糖、醴、焼酒、赤小豆、酢、豆油、鯉魚、泥鱈、蛤蜊、鰻鱺魚、鰕、章魚、烏賊、鯖魚、生肺並同、鰯魚、鱈、海鱈、生菜、蕪、胡蘿蔔、薯蕷、菘根、蕪菁、油膩の物、肥濃の物。

◇老人にあしき物

老人虚人、不可食物一切。生冷之物、堅硬之物、稠黏之物、油膩之物、冷麪、冷えてこはき餅餌、粽、冷饅頭、並に皮糯飯、生味噌、醃の製法不好と、冷なると、海鱈、海鰻、鮪、梭魚、諸生菜、皆、脾胃の發生の氣をそこなふ。

◇發生の氣をそこなふ

海鱈、海鰻、鮪、梭魚、諸生菜、皆、脾胃の發生の氣をそこなふ。

◇凡の 人

凡の人、不可食物。生冷之物、堅硬之物、未熟物、ねばき物、ふるくして氣味の變じたる物、製法心に不叶物、鹽からき物、酢の過ぎたる物、飪を失へる物、臭悪しき物、色悪しき物、味變じたる物、魚餒れ肉敗れたる豆腐の日をへ

たると味あしきと、飪を失へると冷えたと、索麪に油あると、諸品煮て未熟と有灰酒、酸味ある酒、いまだ、時ならずして熟せざる物、すでに時過ぎたる物、食ふべからず。夏月、雉不可食。魚鳥の皮こはき物、脂多き物、甚なまぐさき物、諸魚二目同じからざる物、腹下に丹の字ある物、諸鳥みづから死して足伸びざる物、諸獸毒箭にあたりたる物、諸鳥毒をくらつて死したる物、肉の肺、屋漏水にぬれたる物、米器の内に入れ置きたる肉、肉汁を器に入れ置きて、氣をとぢたる物、皆、毒あり。肉肺、並に鹽につけたる肉、夏をへて臭味あしき、皆、食ふべからず。

◇食 醫 の 官

いにしへ、もろこしに、食醫の官あり。食養によりて、百病を治すと云ふ。

今とても、食養なくんばあるべからず。殊に、老人は脾胃よわし。尤食養宜しかるべし。薬を用ふるは、やむ事を得ざる時の事なり。

◇同食の禁忌多し

同食の禁忌多し。其の要なるをこゝに記す。○猪肉に、生薑、蕎麥、胡荽、炒豆、梅、牛肉、鹿肉、鱉、鶴、鶉をいむ。○牛肉に、黍、韭、生薑、栗子をいむ。○兎肉に、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、兎、獺、鼈、雉を忌む。○雉肉に、蕎麥、木耳、胡桃、歸魚、鮎魚をいむ。○野鴨に、胡桃、木耳をいむ。○鴨子に、李子、鱉肉。○雀肉に、李子醬。○歸魚に、芥子、蒜、鱮、鹿、芹、鶏、雉。○魚酢に、麥醬、蒜、綠豆。○鱉肉に、莧菜、

芥菜、桃子、鴨肉。○蟹に、柿、橘、棗。○李子に、蜜を忌む。○橙橘に、瀨肉。○棗に、葱。○批把に、熱麪。○楊梅に、生葱。○銀杏に、鰻鱺。○諸瓜に、油餅。○黍米に、蜜。○綠豆に、榧子を食し合はすれば殺し人。○莧に、蕨。○乾筍に、砂糖。○紫蘇、莖葉と、鯉魚。○草石蠶と、諸魚。○魚鱸と、瓜、冷水。○菜瓜と、魚膾と、一にすべからず。○鮮肉に有し髮害し人。○麥醬、蜂蜜と同食すべからず。○越瓜と、鮮肉。○酒後、茶を飲むべからず。腎をやぶる。○酒後、芥子及辛き物を食へば、筋骨を緩くす。○茶と榧と、同時に食へば、身重し。○和俗の云ふ、蕨粉を饊とし、綠豆を糝にして食へば、殺し人。又曰、鱸魚を木棉子の火にてやきて食すれば、殺し人。又曰、胡椒と沙菰米と同食すれば、殺し人。又、胡椒と桃李楊梅同食すべからず。又曰、松茸を米を貯ふる器中に入れおけるを食ふべからず。又曰、南瓜を、魚膾に合はせ食すべから

す。

◇黄芪を服する人

黄芪を服する人は、酒を多くのむべからず。甘草を服する人は、菘菜を食ふべからず。地黄を服するには、蘿蔔蒜葱の三白をいむ。菘は忌まず。荊芥を服するには、生魚をいむ。土茯苓を服するには、茶をいむ。凡、此の如き類は、かたく忌むべし。薬と食物とのおそれいむは、自然の理なり。番木鱉の鳥を殺し、磁石の針を吸ふの類も、皆、天然の性なり。此の理うたがふべからず。

◇園菜穢はし

一切の食物の内、園菜極めて穢はし。其の根葉に久しくそみ入りたる糞汚、俄に去りがたし。水桶を定め置き、水を多く入れて、菜をひたし、上におもりを置き、一夜か一日か、つけ置き取出し、刷子を以て、其の根葉莖をすり洗ひ、清くして食すべし。此の事、近年李笠翁が書に見えたり。もろこしには、神を祭るに、園菜を用ひずして、山菜水菜を用ふ。園菜も、瓜茄子壺盧冬瓜などは、けがれなし。

飲 酒

◇酒 は

飲 酒

酒は、天の美祿なり。少し飲めば、陽氣を助け、血氣をやほらけ、食氣をめぐらし、愁を去り、興を發して、甚人に益あり。多く飲めば、又、よく人を害する事、酒に過ぎたるものなし。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<sub>ニ</sub>微醉<sub>ニ</sub>後といへるは、酒を飲むの妙を得たりと、時珍いへり。少し飲み、少し酔へるは、酒の禍なく、酒中の趣を得て、樂多し。人の病、酒によりて得るもの多し。酒を多く飲んで、飯をすくなく食ふ人は、命短し。かくのごとく多く飲めば、天の美祿を以て、却て、身をほろほすなり。かなしむべし。

◇酒を飲むには

酒を飲むには、各、人によりてよき程の節あり。少し飲めば益多く、多く飲

めば損多し。性謹厚なる人も、多飲を好めば、むさほりて見ぐるしく、平生の心を失ひ、亂に及ぶ。言行ともに狂せるがごとし。其の平生とは似ず、身をかへりみ慎しむべし。わかき時より、早くかへりみて、みづから戒しめ、父兄も、はやく子弟を戒しむべし。久しくならへば、性となる。くせになりては、一生改まりがたし。生れつきて飲量すくなき人は、一二盞飲めば、酔ひて氣快く樂あり。多く飲む人と、其の樂同じ。多飲する人に、害多し。白樂天が詩に、飲一石者、徒以<sub>レ</sub>多爲<sub>レ</sub>貴、及其<sub>レ</sub>酩酊時、與<sub>レ</sub>我亦無<sub>レ</sub>異、笑謝多飲者、酒錢徒自費といへるは、うべなり。

◇飯後にのむべし

凡、酒は、たゞ、朝夕の飯後にのむべし。晝と夜と、空腹に飲むべからず。

皆、害あり。朝間空腹にのむは、殊更、脾胃をやぶる。

◇温酒をのむべし

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。然れども、多くのむ人、冷飲すれば、脾胃を損す。少し飲む人も、冷飲すれば、食氣を滞らしむ。凡、酒をのむは、其の温氣をかりて、陽氣を助け、食滯をめぐらさんがためなり。冷飲すれば、二の益なし。温酒の陽を助け、氣をめぐらすにしかず。

◇あたゝめ過して

酒をあたゝめ過して、飢を失へると、或は、温めて時過ぎ冷えたと、二たびあたゝめて、味の變じたと、皆、脾胃をそこなふ。のむべからず。

◇酒をすゝむるに

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、其の人の酒量をしらすんば、すこししひて飲ましむべし。其の人辭してのますんば、其の人にまかせて、みだりにしひずして、早くやむべし。量にみたず、すくなくて無與なるは、害なし。すぎては、必、人に害あり。客に美膳を饗しても、みだりに酒をしひて、苦しましむるは、情なし。大に醉はしむべからず。客は、主人しひずとも、つねよりは少し多く飲みて醉ふべし。主人は、酒を妄にしひず、客は、酒を辭せず、よき程にのみ酔ひて、よろこびを合はせ

て樂しめるこそ、是、宜しかるべけれ。

◇市にかふ酒

市にかふ酒に、灰を入れたるは、毒あり。酸味あるも、飲むべからず。酒久しくなりて味變じたるは、毒あり。のむべからず。濁酒のこきは、脾胃に滞り、氣をふさぐ。のむべからず。醇酒の美なるを、朝夕飯後に少し飲みて、微酔すべし、醴酒は、製法精しきを熱飲すれば、胃を厚くす。あしきを冷飲すべからず。

◇五湖漫聞に

五湖漫聞といへる書に、多く長壽の人の姓名と年數を載せて、其人皆至老

不<sub>レ</sub>衰、問<sub>レ</sub>之皆不<sub>レ</sub>飲<sub>レ</sub>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<sub>レ</sub>飲<sub>レ</sub>酒人なり。酒を多く飲む人の長命なるは、まれなり。酒は半醉に飲めば、長生の藥となる。

◇いむ物

酒をのむに、甘き物をいむ。又、酒後辛き物をいむ。人の筋骨をゆるくす。酒後、焼酒をのむべからず。或は、一時に合はせ飲めば、筋骨をゆるくし、煩悶す。

◇焼酒

焼酒は、大毒あり。多く飲むべからず。火を付けてもえやすきを見て、大熱なる事を知るべし。夏月は、伏陰内にあり。又、表ひらきて、酒毒肌に早くも



れやすき故、少し飲みては害なし。他月は、飲むべからず。焼酒にてつくれる薬酒、多く飲むべからず。毒にあてらる。薩摩のあはもり、肥前の火の酒、猶辛熱甚し。異國より來る酒、飲むべからず。性しれず、いぶかし。焼酒を飲む時も、飲みて後にも、熱物を食すべからず。辛き物焼味噌なご食ふべからず。熱湯飲むべからず。大寒の時も、焼酒をあたため飲むべからず。大に害あり。京都の南蠻酒も、焼酒にて作る。焼酒の禁と同じ。焼酒の毒にあたらば、菘豆粉砂糖葛粉鹽紫雪など、皆、冷水にて飲むべし。温湯を飲む。

飲 茶 煙草附

◇茶

茶、上代はなし。中世もろこしよりわたる。其の後、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、瘦せてあぶらをもらすといへり。母是東坡、李時珍など、其の性よからざる事をそしれり。然れども、今の世、朝より夕まで、日々茶を多くのむ人多し。飲み習へば、やぶれなきにや。冷物なれば、一時に多くのむべからず。抹茶は、用ふる時にのぞんでは、炒らず煮す。故につよし。煎茶は、用ふる時乾りて煮る故、やはらかなり。故に、つねには煎茶を服すべし。飯後に熱茶少し飲みて、食を消し、渴をやむべし。鹽を入れてのむべからず、腎をやぶる。空腹に、茶を飲むべからず。脾胃を損す。濃茶は、多く飲むべからず。發生の氣を損す。唐茶は、性つよし。製する時、煮ざればなり。虛人病人は、當年の新茶飲むべからず。眼病上氣下血泄瀉などの患あり。正月より飲むべし。人により、當年

九十月より飲むも害なし。新茶の毒にあたらば、香蘇散不換金正氣散、症によりて用ふ。或は、白梅甘草砂糖黑豆生薑など用ゆべし。

◇茶は冷なり

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

◇多く飲むべからず

あつものも湯茶も、多く飲むべからず。多く飲めば、脾胃に濕を生ず。脾胃は、濕をきらふ。湯茶あつものを飲む事すくなければ、脾胃の陽氣さかんに生發して、面色光うるはし。

◇水をえらべ

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

◇茶を煎する法

茶を煎する法、よわき火にて炒り、つよき火にて煎す。煎するに、堅き炭のよくもゆるをさかんにたきて煎す。たぎりあがる時、冷水をさす。此の如くすれば、茶の味よし。つよき火にて炒るべからず。ぬるくやはらかなる火にて煎すべからず。右は、皆、もろこしの書にも出でたり。湯わく時、薏苡の生葉を

加へて煎ずれば、香味よし。性よし。本草に、暑月煎じ飲めば、胃を暖め、氣血をます。

◇奈良茶

大和國中は、すべて奈良茶を毎日食す。飯に煎茶をそまぎたるなり。赤豆、豇豆、蠶豆、菘豆、陳皮、栗子、零餘子なき加へ點し用ふ。食を進め、むねを開く。

◇たばこ

たばこは、近年天正慶長の比異、國よりわたる。淡婆姑は、和語にあらず、蠻語なり。近世の中華の書に、多くのせたり。又、烟草と云ふ。朝鮮にては、

南草と云ふ。和俗、これを莨菪とするは、誤れり。莨菪は、別物なり。烟草は、性毒あり。烟をふくみて、眩ひ倒るゝ事あり。習へば大なる害なく、少しは益ありといへども、損多し。病をなす事あり。又、火災のうれひあり。習へばくせになり、むさほりて、後には止めがたし。事多くなり、いたづがはしく、家僕を勞す。初よりふくまざるにしかず。貧民は、費多し。

愼色慾

◇聖人の戒

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、精氣を保ちてへらさず、腎氣ををさめて動かすべからず。論語に曰、わかき時は、血氣、方に壯なり、戒之在色。聖人の戒の守るべし。血氣さかなるにまかせ、色慾をほしいまゝにすれば、必、先、禮法をそむき、法外を行ひ、耻辱を取りて、面目をうしなふ事あり。時過ぎて、後悔すれどもかひなし。かねて後悔なからん事を思ひ、禮法をかたく慎しむべし。況や、精氣をつひやし、元氣をへらすは、壽命をみじかくする本なり。おそるべし。年若き時より、男女の欲ふかくして、精氣を多くへらしたる人は、生れつきさかなれども、下の元氣すくなくなり、五藏の根本よわくして、必、短命なり。つゝしむべし。飲食男女は、人の大欲なり。恣になりやすき故、此の二事、尤かたく慎しむべし。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、殊に、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。

◇交接の期

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、十六日に一たび泄す。五十者、二十日に一たび泄す。六十者、精をとちてもらさず。もし、體力さかならば、一月一たび泄す。氣力すぐれて盛なる人、慾念をおさへて、久しく泄さざれば、腫物を生ず。六十を過ぎて慾念おこらさば、とちてもらさずべからず。わかくさかなる人も、もし、能く忍びて、一月に二度もらして、慾念おこらさば、長生なるべし。

◇今案するに

今案するに、千金方にいへるは、平人の大法なり。もし、性虚弱の人、食す  
くなく力よわき人は、此の期にかゝはらず、精氣ををしみて、交接まれなるべ  
し。色慾の方に心うつれば、あしき事くせになりてやまず。法外のありさま、  
耻づべし。つひ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  
の時しばくもらせば、發生の氣を損して、一生の根本よわくなる。

◇盛なる人

わかき盛なる人は、殊に、男女の情慾かたく慎しみて、過すくなかるべし。

慾念をおこさずして、腎氣をうごかさず。房事を快くせんために、烏頭  
附子等の熱藥のむべからず。

◇達生録曰

達生録曰、男子年いまだ二十ならざる者、精氣いまだたらすして、慾火うご  
きやすし。たしかに、交接を慎しむべし。

◇房中補益説

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、其の説頗詳なり。其の大意は、四十以後、血氣ややく衰ふる故、精氣を  
もらさずして、只、しばく交接すべし。此の如くなれば、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、遜思邈がいへる意をおもんみるに、四十以上の人、血氣いまだ大に衰へずして、稿木死灰の如くならず、情慾忍びがたし。然るに、精氣をしば／＼もらせば、大に元氣をつひやす故、老年の人に宜しからず。こゝを以て、四十以上的人是、交接のみしば／＼にして、精氣をば泄すべからず。四十以後は、腎氣やうやく衰ふる故、泄さゞれども、壯年のごとく精氣動かずして滯らず。此の法行ひやすし。此の法を行へば、泄さずして、情慾はとけやすし。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。もし年老いてしば／＼もらせば、大に害あり。故に、時にしたがひて、此の法を行ひて、情慾をやめ、精氣をたもつべしとなり。是によりて、精氣をつひやすんば、しば／＼交接するも、精も氣も少しももれ

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、精氣をたもつ良法なるべし。人身は、脾胃の養を本とすれども、腎氣堅固にしてさかなれば、丹田の火蒸し上げて、脾土の氣も、亦、溫和にして盛になる故、古人の曰、補脾不<sub>レ</sub>如<sub>レ</sub>補腎。若年より精氣ををしみ、四十以後、彌精氣をたもちてもらさず、是、命の根源を養ふ道なり。此の法、孫思邈後世に教へし秘訣にて、明らかに千金方にあらはせども、後人、其の術の保養に益ありて、害なき事をしらす。丹溪が如き大醫すら、偏見にして、孫真人が教を立てし本意を失ひて信せず。此の良術をそしりて曰、聖賢の心神仙の骨なくんば末<sub>レ</sub>易<sub>レ</sub>爲。もし、房中を以て補とせば、人を殺す事多からんと、格致餘論にいへり。聖賢神仙は、世に難<sub>レ</sub>有ければ、丹溪が説の如くば、此の法は、行ひがたし。丹溪が説、うたがふべき事猶多し。才學高博にして、識見偏僻なりと云ふべし。

◇此の術

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

◇房室の戒

房室の戒多し。殊に、天變の時をおそれいましむべし。日蝕、月蝕、雷電、大風、大雨、大暑、大寒、虹蜺、地震、此の時、房事をいましむべし。春月雷初めて聲を發する時、夫婦の事をいむ。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、殊に、傷寒、時疫、瘧疾の後、腫物雍疽いまだいえずる時、氣虚勞損の後、飽渴の時、大醉大飽の時、身勞動し、遠路歩行につかれたる時、忿り、悲しみ、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きざる時、皆、交合を禁ず。是、天神地祇に對しておそれつゝしむと、わが身において病を慎しむなり。若、是を慎しまざれば、神祇のとがめ、おそるべし。男女共に、病を生じ壽を損す。生るゝ子も、亦、形も心も正しからず。或は、かたわとなる。禍ありて福なし。古人は、胎教とて、婦人懷妊の時より慎しめる法あり。房室の戒は、胎教の前にあり。是、天地神明の照臨し給ふ所、尤おそるべし。わが

身及妻子の禍も、亦、おそるべし。胎教の前、此の戒なくんばあるべからず。

◇小便を忍びて

小便を忍びて、房事を行ふべからず。龍腦麝香を服して、房に入るべからず。

◇入門曰

入門曰、婦人懐胎の後、交合して慾火を動かすべからず。

◇腎は五藏の本

腎は五藏の本、脾は滋の養源なり。こゝを以て、人身は、脾腎を本源とす。草木の根本あるが如し。保ち養ひて、堅固にすべし。本固ければ、身安し。

第五卷 五官

◇五官とは

心は、人身の主君なり。故に、天君と云ふ。思ふ事をつかさざる。耳目口鼻形、(形は頭身手足なり)此の五は、きくと見るとかぐと、物いひ物くふとうごく、と、各、其の事をつかさざる職分ある故に、五官と云ふ。心のつかひ物なり。心は内にありて、五官をつかさざる。よく思ひて、五官の是非を正すべし。天君を以て、五官をつかふは、順なり。五官を以て、天君をつかふは、逆なり。心は身の主なれば、安樂ならしめて、苦しむべからず。五官は、天君の命をうけ、



各、官職をよくつとめて、恣なるべからず。

◇つねに居る處

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。かどやき過ぎたる陽明の處も、つねに居ては、精神をうばふ。陰陽の中になひ。明暗相半すべし。甚明ければ、簾をおろし、くらければ簾、をかくべし。

◇臥すには

臥すには、必東首して生、氣をうくべし。北首して、死氣をうくべからず。もし、君父近きにあらば、あとにすべからず。

◇坐するには

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。膝をかどむべからず。又、よりく、牀几にこしかけ居れば、氣めぐりてよし。中夏の人は、つねにかくのごとくす。

◇常に居る室

常に居る室も、常に用ふる器も、かざりなく質朴にして、けがれなくいさぎよかるべし。居室は、風寒をふせぎ、身をおくに安からしむべし。器は、用をかなへて、事かけざれば、事たりぬ。華美を好めばくせとなり、をどりむさほりの心おこりて、心を苦しめ、事多くなる、養生の道に害あり。坐する處、臥

す處、少しもすき間あらば、ふさぐべし。すき間の風と、ふき通す風は、人の  
はだへに通りやすくして、病おこる。おそるべし。夜臥して、耳邊に風の來る  
穴あらば、ふさぐべし。

◇夜ふすには

夜ふすには、必、側にそばだち、わきを下にしてふすべし。仰のきふすべか  
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。ねいりて氣ふさがりて、おそはれやすし。此の二、いましむべし。

◇夜ふして

夜ふして、いまだねいらざる間は、兩足をのべてふすべし。ねいらんとする

前に、兩足をかどめ、わきを下にして、そばだちふすべし。是を獅子眠と云ふ。  
一夜に五度いねかへるべし。胸腹の間に氣滯らば、足をのべ、むね腹を手を以  
てしきりになで下し、氣上る人は、足の大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、あくびをしばくして、滞りたる氣を吐き出  
す事あり。大に吐き出すをいむ。ねいらんとする時、口を下にかたぶけてふす  
べからず。ねむりて後、よだれ出て、あしゝ。あふのきてふすべからずおそ。  
はれやすし。手の兩の大指をかどめ、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。後には習となりて、ねぶりの内にもひらか  
ず。此の法、病源候論と云ふ醫書に見えたり。夜臥す時に、のどに痰あらば、必、  
はくべし。痰あれば、ねぶりて後おそはれくるしむ。老人は、夜臥す時、痰を  
去る藥をのむべしと、醫書にいへるも、此のゆるなるべし。晩食夜食に。氣を

ふさぎ、痰をあつむる物食ふべからず。おそはれん事をおそれてなり。

◇面をおほふべからず

夜臥すに、衣を以て面をおほふべからず。氣をふさぎ、氣上る。夜臥すに、燈をとすべからず。魂魄定まらず。もし、ともさば、燈をかすかにして、かくすべし。ねぶるに、口をとづべし。口をひらきてねぶれば、眞氣を失ひ、又、牙齒早くおつ。

◇一日に一度

凡、一日に一度、わが首より足に至るまで、惣身のこらす、殊に、つがひの節ある所、ことごとく人になでさすりおさしむる事、各所十遍ならしむべし。

先、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、右には左手を用ふ。次に兩の肩、次に臂骨のつがひ、次に腕、次に手の十指をひねらしむ。次に背をおさへ、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、壽養叢書の説なり。

◇入門 曰

入門曰、導引の法は、保養中の一事なり。人の心は、つねに靜なるべし。身は、つねに動かすべし。終日安坐すれば、病生じやすし。久立久行より、久臥

久坐は、尤人に害あり。

◇導引の法

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、毒氣をはき出し、おきて坐し、頭を仰ぎて兩手をくみ、向へ張出し、上に向ふべし。齒をしばくたき、左右の手にて、項をかはるくおす。其の次に、兩肩をあけ、くびを縮め、目をふさぎて、俄に肩下をへさぐる事三度。次に、面を兩手にて度々なで下し、目を目かしらより目じりにしばくたき、鼻を兩手の中指にて六七度なで、耳輪を兩手の兩指にて挟み、なで下す事六七度、兩手の中指を兩耳に入れさぐり、しばしふさぎて、兩方へひらき、兩手をくみ、左へ引くときは、かうべ右をかへりみ、右へ引くと

きは、左へかへりみる。此の如くする事、各三度。次に、手の背にて、左右の腰の上、京門のあたりをすぢかひに、下に十餘度なで下し、次に、兩手を以て腰を按す。兩手の掌にて、腰の上下をしばくたきなで下す。是、食氣をめぐらし、氣を下す。次に、手を以て、臀の上をやはらかに打つ事十餘度。次に、股膝を撫でくだし、兩手をくみて、三里の邊をかへ、足を先へふみ出し、左右の手を前へ引き、左右の足ともに、此の如くする事しばくたきすべし。次に、左右の手を以て、左右の脗の表裏をなで下す事數度。次に、足の心を湧泉の穴と云ふ。片足の五指を片手にてにぎり、湧泉の穴を左手にて右をなで、右手にて左をなづる事、各數十度。又、兩足の大指をよく引き、残る指をもひねる。是、術者のする導引の術なり。閑暇ある人は、日々かくの如くす。又、奴婢兒童にをしへて、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