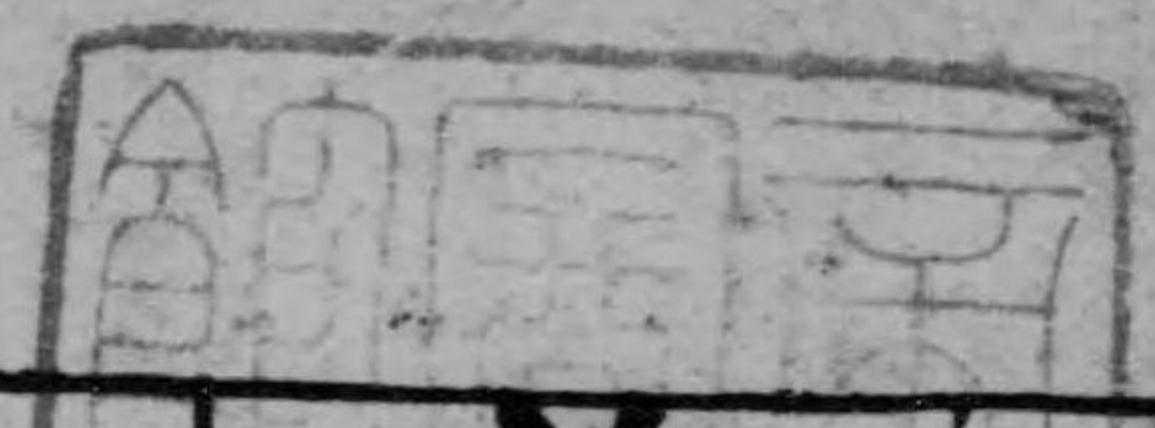


61  
351



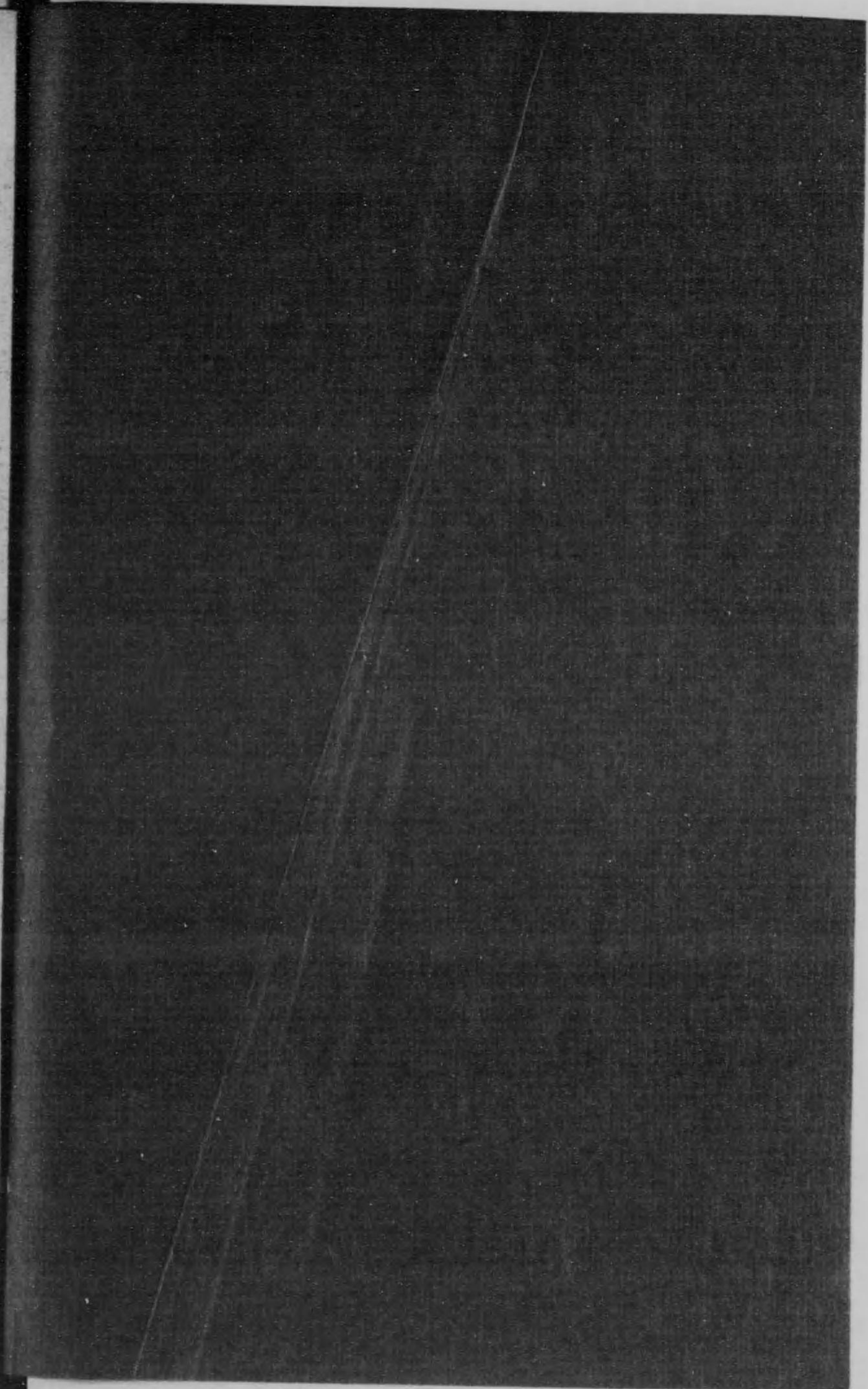
始





昭	養	益
人	生	軒
堂	訓	卷
進 板		生

15. 6. 2  
內交



益軒養生訓解題

先生は筑前の人、常師なく博見篤學、當時海内無比と稱せらる。讀書講學の傍ら、好んで著術をなし、其數百餘種に達する。而かも其著は、通俗を旨とし、田夫野人、兒童走卒にも分るやう、すべて假名交り文を以て、懇切丁寧に書いた。一切に於て漢文萬能の時代、學者と云ふ學者が支那を宗として、そのむづかしい文字を陳ねて得々たる時、先生は、故らに、平易の文を書いた。先生の偉大なる處は、實に此點に存する。其人又人格崇高、其著は必ず救世濟民の文字、三十九歳の時近思錄備考を著し、四十歳にして、小學備考を著し、六十歳にして和漢名數増補を作り、六十七歳の時、大和廻りを作り、七十四歳の時、

筑前續風土記及點例を作り、七十五歳の時、諸菜譜を作り、七十九歳の時、大和本草を作り、八十一歳の時、樂訓を書き、八十四歳にして、本書即ち「養生訓」を書き、八十五歳にして天壽を全うして歿した。歿するに臨み、二首の詩と、一首の和歌を作った。而かも、その和歌は、八十、始めて其作法を學んだと云ふ和歌なのであるから珍しい。

こし方は一夜ばかりの心地して八十ちあまりの夢をみしかな

先生は八十餘歳の長壽を、唯八十餘年の一夢と觀じてゐる。一夢どころではない。何れの一著を繙いて玩味してみても、先生の遺著、就中、所謂益軒十訓には、悉く人生の滋味が含んで居り、一字一句と雖も、空論空想が其れ等の中

にない。  
本書——養生訓は、則ち先生自身が、八十五歳の長壽を保てる、尊き體驗

と、さうして、本草學その他の醫書を、深く研究工夫せられて後、筆を執つた、一番最後の遺著であるから、丁度釋迦牟尼佛が大涅槃に入る時の大獅子吼である「佛遺教經」と同じであるから、特に敬虔の心を以て讀むべきである。而かも其説く處は、現代——今日の日常生活に適用して、一つく皆著しい反應善果を與ふる處の、衛生活法であるのは、眞に敬服に値へする。實に健康者も、不健康者も、老人も小兒も、その他一切國民の必讀書と云ふべき性質の名著である。書中の小標題は、讀者に便せんとて出版者の希望に依るもの、之は地下の先生に、深く御わびすべき事だ。

大正十五年四月

解題者

西村文則

## 益軒先生養生訓出版に就て

（之を以て序言及凡例とす  
文は述べて作らず）

○私は本書益軒先生養生訓を以て、昭文堂創業二十年記念出版の一と致します。

○本書は益軒十訓中の一訓であります。十訓は私の青年時代からの愛読書であります。申すまでもなく、徳川時代に於ける日本の大教育書であります。而して十訓中の歴巻とも云ふべき一篇が養生訓だと信じます。即ち貴賤老若何人にもなくてはならないのは本書の要で、何人にも通用すべき大切な教典だからなのです。

○本書を出版する動機は、私は幼にして學びませず、稍々長ずるに至つて心づき漢文の句讀を請けましたが、教育的素養としては少なくて、謂は、文字の形を覺えたやうなものでした。だから何も何かを求めてやまなかつたのです。が偶博文館から西田敬止先生の校訂によつて益軒十訓の發行を見ました。早速購つて讀んでみると昔の本と違つて誠に讀みよく校訂編輯されてあつて、私なぞの讀むに最も適當な名著ですから、爾來行住坐臥之を繕いて、自ら教養の資にしました。

○漢學の恩師千葉良純先生に依て、時々書意をば聞かされたものですが、又この十訓に得る所が寔に

多かつたのであります。經史の意義を抜萃的に得て、倫理と文章とを學び得たやうなものです。

○故に十訓を讀んで、前に授けられた經史を讀んで見ると、大に其意義を曉る所がありました。實行の師友たらしむる十訓が、漢籍の講義書としても、親切無比と云ふべきであります。

○其時に私に考へました。六つかしい四角な文字を並べた漢文の四書五經なぞを子弟に授くるべきはこの十訓を抄録したものを授くるこそ、専門的ではなく四書五經の目的も稍々達し得る、日本第一の道德的教科書であるさ、而も日本の俗にあてはまるやうに、教育の泰斗が精練して、微に入り、細に亘つて、ものされたものですから、さもあるべき管です。

○養生訓は右やうの内容から成つて無病長命法と日常修養法との一大教訓書であつて、精神的にも生理的にも、修養に資するやうに、(尤も精神修養即養生、養生即修養たるは云ふまでもなく、一如のもの且つ本書もそう出来てゐます。)そして先生自身が生來病弱であつたから、いろ／＼和漢の書に依つて研究されて、自ら皆實行された所謂體驗されつゝ書かれたものですから、魯らんが爲めの述作とは全く其選を異にします。

○私も生れつき弱かつた方でありました。無教育ものゝ常として、精神的にも、物質的にも、不養生がちながらも、この養生訓に濟はれ來たつたことは、一通りや二通りではないのであります。

○されば私が養生訓を安價に出版して世に送つて、何人にも讀んで頂きたいと希ふ譯なのであります。これは久しく考へて居たのでありましたが、つひ果し得なかつたのを、今漸く實現したのであ

ります。

○本書を讀む人に注意することは、無病長命の道を覺えるのと、精神的修養とに資して、醫術の事や食品の調和や、日常の品詞など。或は現代には迷信的とも云へば云ふやうな、時代にそはぬ事をば、取捨することです。(この修養の根本精神は、現代の色々なる大發明らしく吹聴するその道も、本書の精神に歸一するのですから)之等を以て本書の眞價を没却することなく、家庭や學校の教典として常に備へて、人生に最も大事な眞の健康を養はれたい事を希ひます。

○本書を讀み易すからしむる爲めに、巻中の要項を課目的に別ける必要があると考へましたから、之を辱友西村文則君に頼ひしました。之は容易ならぬ業ですが治博な學識の持主たる君は、快諾して私と本書の價値とに同情と興味とを以て、只ならぬ忙中、旬日ならざるに、之を完成して授けられました。先づ感謝致します。

○由來益軒先生は、文章を極めて平易に書かれた方ですが、本書を讀んで見ると、どうしても制限漢字千九百六十字では讀めぬ點が多くありますから、己むを得ず總振假名附きにいたしました。殊に名詞に於て、難解の所が多くあります。又振假名には多く誤謬があらませうから、出来る丈それを正して讀んで頂きます。

○本書の著作権上原本にのみ倚るべきですが、西田敬止先生の校訂を全部頂きました。(但し魯魚の誤植はなるべく訂正致しました)世道の爲と私の微衷とを酌んで頂きます。そして茲に西田先生と博文

館大老肆とに、ついでながら謝意を表します。

○終りに私が出版に従事した時の事端を、少し述べておきます。私が成人の故郷宮城縣古川町から東京に出たのが明治三十九年十一月二十四日で、實際出版を始めたのは、翌四十年四月吉野作造、内ヶ崎作三郎、故小山東助の三君子、就中小山東助君の紹介に依つて木下尙江先生の「飢渴」を出版しましてから、二十年になります。

○これより先き明治三十九年五月、單身出京して、辱友國手高城龜三郎君（今板橋療病院經營）方に寄寓し次いで下宿屋に移り、出版の小手調べに吉野作造君が學生中匿名瀋陽先生の名で、菅原傳代議士の人民新聞に「如何にせば試験に成功するか」と題して連載されたのを「試験成功法」と改めて出版させて貰ひました。印刷は當時の秀光舎藤澤外吉君が、見ず識らずの私に後金で紙まで持つて引受けました。其時今の敬文館樞村喜久太郎君に販賣法や入銀などの事を教えて貰ひ、其道の紹介などをして貰つたり大分面倒を見て貰ひました。そして大賢棚へ託したのは東京堂へ二百部のみでした。豆のやうな新聞廣告をしましたが、至つて賣れなかつたので、私の試験は不成功で、大部分ゾキツに賣つたり寄贈したりしました。今ならば販賣法も中々旨く覺えましたし時代も違へますから十萬冊位は忽ち賣れると思ひますから、發行して試験の雜關に、呻吟する學生諸君に提供しやうと思ひます。（ボケツト型一冊拾參錢）

○併し私が出版に志ざした動機は田舎の印刷屋で居て、三十七八年征露役後、地租増徴の事務に傾

利にとて友人藤本吉太郎君の明案が發端になつて、仙臺稅務監督局の佐々木寅吉君が編纂された地租速算表を出版したことです。こんなことを述べたてゝ際限もありませんが、「古川新報」と云ふ屬々たる小雜誌を創刊したのも一つでした。

○この歳月に私は何を成したか何の成果をも得ず、尤も其間物質的に精神的に種々の迷惑や事故には人一倍も遭ひましたが、何れにしても私の愚鈍さ不明と不運さに歸するのですが、何しても碌碌舊阿蒙で回顧する毎に萬感胸に迫るものがあります。並大抵ならば何ぞ記念の擧を催すべきですが何も出来ませぬから他日を期すとして、先づ本書の刊行を以て記念の一つとし自ら慰むるやうなものです。

○更にこの出版を以て記念するに當つて、この書を私の父母及安達望影翁夫妻の墓前と其後嗣、青年時代に生死も唯ならぬ大病の時、療養に看護に骨肉なども當底及ばぬ程厚く世話になつた紺野兄及數名の醫家の中高城兄と（氏名は略しますが）多くの恩人に捧げて、茲に謝恩の意を表します。

大正十五年五月一日

昭文堂「良書刊行會」

宮城伊兵衛謹識

# 益軒養生訓目次

原本に細別の五號活字の標題なし、讀者の索引に便利ならしむべく之を附したり、即ち序言に西村氏に請囑せるものこれなり。

## 卷第一

### 總論上

萬福の根本	一
養生術	四
人間の元氣	七
忍の一字	九
養生の二害	一
長壽法	四

目次



三慾を忍べ……………二四  
聖人は未病を治す……………六

卷第一……………三

總論下……………三

養生と労働……………三

養生と飲食……………三六

養氣法……………四一

百病皆氣より生ず……………五一

養生の秘訣は少の一字……………五三

攝生と調息法……………五六

卷第二……………六二

飲食上……………六一

人身第一の保養……………六三

食時五思……………六九

酒食去り嫌ひ……………八一

卷第四……………八九

飲食下……………八九

珍味佳味と其節制……………八九

食べてわるい食物……………九九

禁忌すべき食物……………一〇一

飲酒……………一〇三

酒は天の美祿……………一〇三

飲酒の心得……………一〇三

飲茶 烟草附……………一〇八

喫茶養生法……………一〇八

慎色慾……………二

性慾衛生……………二二

男女交接程度……………二二

孫真人の房中補益說……………二四

房室の戒……………二六

卷第五……………一九

五官……………一九

行住坐臥法……………一九

導引法—按摩法……………二三

炬燵と衛生……………三八

眼の衛生及齒牙衛生……………三九

火桶及溫不衛生……………三三

二便……………三四

大小便衛生法……………三四

洗浴……………三五

湯浴衛生……………三五

溫泉衛生……………三九

卷第六……………四二

慎病……………四二

疾病衛生……………四二

病氣と濕氣……………四五

中風は下戸に少し……………四六

四季の養生法……………四六

擇

醫

衛生第一義は擇醫……………一五四

君子醫と小人醫……………一五八

醫道及醫學……………一六一

歴代名醫の書……………一六八

病論脈法藥法……………一七二

卷第七

用藥

醫者に上中下の三品あり……………一七五

衛生道あれど長生藥あらず……………一八〇

中夏古法……………一八二

婦人藥 小兒藥……………一八六

泡藥法 振藥法……………一九〇

卷第八

養老

長壽衛生……………二〇八

老人衛生は氣力と食物……………二一〇

育幼

鍼……………二一八

灸……………二二〇

目次

中華式藥劑量數……………一九五

藥料としての生薑と棗……………一九七

服藥法……………二〇〇

煎藥法……………二〇二

香味衛生……………二〇五

目次

灸治の理由……………三二

もぐさ採取法……………三三

灸用火力及灸後衛生……………三四

灸の禁忌……………三八

灸炷法……………三九

養生訓の後記……………三三

益軒養生訓卷第一

益軒 貝原先生著

良書刊行會修訂

總論上

萬福の根本

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、事ふべきやうなし。わが身の内、少ない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、わが私物として慎みず、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かはゞ、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、身を亡ぼし命をうしなふ事、愚なる至りなり。身命と私慾との輕重をよくおもんばかりて、日に一日を慎しみ、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。

園に草木うえて愛する人は、朝多心にかけて、水をそゞぎ、土をかひ、肥をし、虫を去りて、よく養ひ、其のさかえを悦び、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、言語をほしむるの慾と、喜怒哀思悲恐驚の七情の慾を云ふ。外邪とは、天の四氣なり。風寒暑濕を云ふ。内慾をこらへてすくなくし、外邪をおそれてふせぐ。是を以て、元氣をそこなはず、病なくして、天年を永くたもつべし。

凡、養生の道は、内慾をこらふるを以て本とす。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、飲食をよきほどにして過さず、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、七情をよきほどにし、七情の内にて取わき、いかりかなしみうれひ思ひをすくなくすべし。慾をおさへ、心を平にし、氣を和にして、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、此の内外の數の愼は、養生の大なる條目なり。是をよく愼しむ守るべし。

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、つゝしみおそれて保養すれば、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。

人の命は我にあり。天にあらすと、老子いへり。人の命は、もとより天にうけて、生れつきたれども、養生よくすれば長し。養生せざれば短し。然れば、長命ならんも短命ならむも、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、保養よくすれば命長す。足皆人のしわざなれば、天にあらすといへり。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すんば、わが養のちからによりて、長生する理なり。

りと。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す。もし、ふかくして養へば、夏までたもつがごとし。

人間の元氣

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せず、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、飲食などをかろく用ひて過さざれば、生れつきたる内の元氣を養ひて、いのちながくして、天年をたもつ。もし、外物の養をおもくし過せば、内の元氣外の養にまけて、病となる。病おもくして、元氣つくれば、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、人たゝ心の内の樂を求めて、飲食などの外の養をかるくすべし、外の養おもければ、内の元氣損す。

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、氣滯りてめぐらす。飲食いまだ消化せざるに、早く臥しねふれば、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、色慾をつゝしむ、精氣を惜むべし。精氣を多くつひやせば、下部の氣よわなり、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む、食後には、歩行して身を動かし、時々導引して、腰腹をなですり、手

忍の一字

足をうごかし、勞働して血氣をめぐらし、飲食を消化せしむべし。一所に久しく安坐すべからず、是皆、養生の要なり。養生の道は、病なき時つゝしむにあり。病發りて後、藥を用ひ、針灸を以て病をせむるは、養生の末なり。本をつとむべし。

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。これを嗜愆と云ふ。嗜愆とは、このめる慾なり。慾は、むさぼるなり。飲食色慾などをこらへずして、むさぼりてほしいまゝにすれば、節に過ぎて、身をそこなひ、禮義にそむく。萬の惡は、皆、慾を恣にするよりおこる。耳目口體の慾を忍んで、ほしいまゝにせざるは、慾にかつ道なり。もろくの善は、皆、慾をこらへてほしい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。

風寒暑濕は、外氣なり。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、死れがたし。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。

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。

養生の二書

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。飲食色慾勞働を過せば、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。しづかにして安からしむべし。身は、心のやつごなり。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、身を勞働して、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。參朮求甘の上薬といへども、其の病に應ぜざれば害あり。況や、中下の薬は、元氣を損し、他病を生ず。鍼は滯ありて補なし。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。

古の君子は、禮樂をこのんで行ひ、射御を學び、力を勞働し、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すづけ、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、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、薬と針灸とを頼んで、病を治むるも、亦、かくの如し。

身體は、日々、少しづつ、勞働すべし、久しく安坐すべからず、毎日、飯後に、必、庭園の内數百歩しづかに歩行すべし。雨中には、室屋の内を、幾度も徐行すべし。如此、日々朝晩運動すれば、針灸を用ひずして、飲食氣血の滯なくして、病なし。針灸をして、熱痛甚しき身の苦をこらへんより、かくの如くせば、病なくして安樂なるべし。

長壽法

人の身は、百年を以て期とす。上壽は百歳、中壽は八十、下壽は六十なり。六十以上は、長生なり。世上の人を見るに、下壽をたもつ人すくなく、五十以下短命なる人多し。人生七十古來まれなりといへるは、虚語にあらす、長命なる人すくなし。五十なれば、不夭と云ひて、わか死にあらす。人の命、なんぞ如此みじかきや。是皆、養生の術なければなり。短命なるは、生れつきて短きにはあらす。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、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、後悔多し。人生の理も樂も、いまだしらす。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。天にあらすともいへれば、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、慾をほしいますにしてこらへず、慎なき人は、長生を得べからず。

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。あやふきかな。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、睡眠の欲、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。風寒濕暑は、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  
 ちがたし。至りてあやふきかな。此の故に、人々長命をたもちがたし。用心きびし  
 くして、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  
 せめ亡ぼされて、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、敵にかちがたきが如し。  
 内敵にかつには、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  
 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  
 季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。

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、苗に水をそゞき肥をして養ふ。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、悪を去りて善を  
 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。

およそ、人の樂しむべき事、三あり。一には身に逆を行ひ、ひが事なくして、善を

樂しむにあり。三には、身に病なくして、快く樂しむにあり。三には、命ながくして久しくたのしむにあり。富貴にしても、此の三の樂なければ、眞の樂なし。故に、富貴は、此の三樂の内にあらず。もし、心に善を樂します、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。

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、食氣とゞこほりて、病おこる。殊に、臥す事をこのみ、ねふり多きをいむ。食後には、必數百歩歩行して、氣をめぐらし、食を消すべし。ねふりふすべからず。父母につかへて力をつくし、君につかへてまめやかにつとめ、朝は早くおき、夕はおそくいね、四民ともに、我が家事をよくつとめてをこたらず、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、身をうごかすべし。農工商は、各、其の家のことわざをこたらずして、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、身を勞働すべし。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、齋機殿にましゝて、神の御服をおらせ給ふ事、日本紀に見えられたれば、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。しつとむべき事をつとめず、久しく安坐し、ねふり臥す事をこのむ、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。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、蓑をつくり、笠をはるは、至りてやすく、いやしき小なるわざなりといへども、其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、などか成し得んや。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。如此にては、たとひ、百年のよはひをたもつとも、樂なくして、苦多し。長生も益なし。いけるばかりを思ひ出にすともいひがたし。

或人の曰、養生の術、隠居せし老人、又、年わかしくしても、世をのがれて、安閑無事なる人は宜しかるべし。士として、君父につかへて忠孝をつとめ、武藝をならひて身をはたらかし、農工商の、夜晝家業をつとめて、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、養生の術をまはら行はゞ、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すと云ふ。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、心を静にし、身を

うごかすをよしとす。身を安閑にするは、かへつて、元氣と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、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、かへりみざるは、變に處るの義なり。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、事變に随ふをよしとす。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、堅固にたまたずんば、大節にのぞんで、つよく戦ひをばげみて、命をすつる事、身よわくしては成りかたかるべし。故に、常の時よく氣を養はゞ、變にのぞんで勇あるべし。

三慾を忍べ

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、色慾をつゝしみて、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、人しらず。ねふ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。ねふり多ければ、元氣めぐらずして、病となる。夜ふけて、臥しね

ふるはよし。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。をこたりてねふりを好めば、くせになりて、睡多くしてこらへがたし。ねふ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。つとめてねふりをすくなくし、ならひてなれぬれば、おのづからねふりすくなくし、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、莫大之禍起于須臾不忍。須臾とは、しばしの間を云ふ。大なる禍は、しばしの間、欲をこらへざるより、おこる。酒食色慾など、しばしの間、少しの欲をこら



へずして、大病となり、一生の災となる。一盃の酒、半碗の食をこらへずして、病となる事あり、欲をほし、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、犯時とがすかにしうがうのこくやまひをなすもきこたひざしのごとし。微若とがすかにしうがうのこくやまひをなすもきこたひざしのごとし。秋毫とがすかにしうがうのこくやまひをなすもきこたひざしのごとし。成病とがすかにしうがうのこくやまひをなすもきこたひざしのごとし。如泰山とがすかにしうがうのこくやまひをなすもきこたひざしのごとし。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。

養生の道なければ、生れつきつよく、わかかさかんなる人も、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、體氣たいきよわく飲食おんじすくなく、常に病多くして、短命たんめいならんと思ふ人、かへつて、長生ながいきする人多し。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、身の強弱きやうじやくによらず、慎つしむと不慎つしむによれり。白樂天はくらくてんが語に、福と禍とは、慎

しむと慎つしむ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、佛神ぶつじん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、養生をつゝしむ、身をたもたんとする人は、まれなり。富貴財祿は、外ほかにあり。求めても天命なければ、得がたし、無病長生は、我われにあり。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、流行して滯とどまらざれば、四時よく行はれ、百物よく生る。偏へんにして滯とどまれば、流行の道ふさがり、多あたゝかに、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、亦またしかり。氣血よく流行して滯とどまらざれば、氣つよくして、病なし。氣血流行せざれば、病となる。其の氣、上に滯とどまれば、頭疼眩暈づつらめまひとなり、中に滯とどまれば、必、服痛ふくつうとなり、宿滿しゆくまんとなり、下に滯とどまれば、腰痛脚氣こしいたうかつかとなり、淋疝痔漏りんぜんじろうとなる。此の故に、よく生を養ふ人は、つとめて元氣の滯とどまなからしむ。

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、一時心に快き事は、必、後に殃となる。酒食をほしいままにすれば、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。

聖人は未病を治す

聖人は未病を治すとは、病いまだおこらざる時、かねてつゝしめば病なく、もし、飲食色慾などの内慾をこらへず、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、苦き薬にて身をせめ、くひたき物をくはず、のみたきものをのますして、身をくらしめ、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、赫赫の功なし。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、未病を治するの道なり。

養生の道は、恚なるを戒とし、慎しむを専とす。恚なるとは、慾にまかせてつゝしまざるなり。慎は、是、恚なるのうらなり。つゝしみは、畏を以て本とす。畏

るゝとは、大事にするを云ふ。俗のことわざにて、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、けなげなるはあしく、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、怒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。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。孟子にいはゆる、寡慾これなり。宋の王昭素も身を養ふ事は、慾を寡くするにしくはなしと云へり。省心録にも、多慾則傷生といへり。およそ、人のやまひは、皆、わが身の慾をほしいまゝにして、つ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、慾をほしいまゝにして、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。修養の道をしらすして、天年をたもたず。此の三つは、ともに君子の行ふ道にあらず。

養生訓 卷第一 終

益軒先生養生訓卷第二

總論下

養生と勞働

凡、朝は早くおきて、手と面を洗ひ、髪をゆひ、事をつとめ、食後には、まづ、腹を多くなで下し、食氣をめぐらすべし。又、京門のあたりを、手の食指のかたはらにて、すぢかひにしはくなづべし。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、ねふり臥すべからず。久しく坐し、ねふり臥せば、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。

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す、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。わが身を運用すれば、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、常に身を勞働すれば、氣血めぐり、食氣とどこほらず、是、養生の要術なり。身をつねにやすめをこたへるべからず。我に相應せる事をつとめて、手足をはたらかすべし。時にうごき、時に静なれば、氣めぐりて滯らず。静に過ぐればふさがる。動に過ぐればつかる。動にも静にも、久しかるべからず。

華佗が言に、人の身は勞働すべし、勞働すれば、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。此の二ものは、つねにうごくゆえ、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、飲食とどこほり、血氣めぐらすして、病を生ず。食後にふすと、晝臥すと、元禁すべし。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、養生の道、久しく行き、久しく坐し、久しく臥し、久しく視ることなかられ。

酒食の氣いまだ消化せざる内に、臥してねふれば、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ふるべし。もし、臥さば、かたはらに人をおきて、少しねふるべし。久しくねふらば、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、夜に入りて、人により、もし、體力つかれて、早くねふることをうれへば、晩食の後、身を勞働し歩行し、日入の時より、臥して體氣をやすめてよし。臥しても、必、ねふるべからず。ねふれば、甚だ害あり。久しく臥すべからず。秉燭の比おきて坐すべし。かくのごとくすれば、夜間體に力ありて、ねふり早く生ぜす。もし、日入の時より、ふさざるは尤よし。

養生の道は、たのむを戒しむ。わが身のつよきをたのみ、わかきをたのみ、病の少しいゆるをたのみ、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。

爰に人ありて、寶玉をもつてつふてとして雀をうたば、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ばりて、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、楽しむべし、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、安樂ならん事を願はゞ、慾をほしいまゝにすべからず。慾をこらふるは、長命の基なり、慾をほしいまゝにするは、短命の基なり。恣なると思ふとは、是、壽と天との分るゝ所なり。

易に曰、思、患、豫、防、之。いふ意は、後の患をおもひ、かねて其のわざはひをふせぐべし。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、終をたもつての意なり。

人、慾をほしいまゝにして楽しむは、其の楽しみまだつきざる内に、はやくうれひ生ず。酒食色慾をほしいまゝにして楽しむ内に、はやくたゞりをなして、苦しみ生ずるの類なり。

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、病生し死にいたる。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、あやふし。

古語曰、日慎一日、壽終無殃。いふ意は、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。  
 飲食色慾をほしきまゝにして、其のはしめ、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、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。

養生と飲食

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、精氣をしみ、怒哀憂思を過さず、心を平らかにして氣を和ら  
 げ、言をすくなくし、無用の事はふき、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。

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、病生せず。養生の病其の養を得て、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、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、四の時を  
 りくの樂、日々にはまりなきをや。如、此にして、年を多くかさねば、其の長久  
 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。

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、徳をそなひ、身をそなふ、其の害一なり。

山中の人は、多くはいのちながし。古書にも、山氣は壽多しと云ひ、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、事しげれば、氣へる。海邊の人、魚肉をつねに多くくらふゆえ、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。

養氣法

ひとり家に居て、閑に日を送り、古書をよみ、古人の詩歌を吟し、香をたき、古法帖を遊び、山水をのぞみ、月花をめで、草木を愛し、四時の好景を遊び、酒を微酔にのみ、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。

古語に、忍は身の寶なりといへり。忍ばば、殃なし。忍ばされば、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、全汝軀。書曰、必有忍、其乃有濟。古語云、莫大之過起於須臾不忍。是、忍の一字は、身を養ひ、徳を養ふ道なり。



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。

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、氣むすぼはれてふさがる。へるとふさがるとは、元氣の害なり。

心をしづかにして、さわがしくせず、ゆるやかにしてせまらず、氣を和らかにしてあらくせせ、言をすくなくして、聲を高くせず、高くわらはず、つねに心をよるこばしめて、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、痰内になれば、氣をふさぎて、かへつて、害あり。此の理を知らざる人、痰を吐かすして、のむはひが事なり。痰を吐く時、氣をもらすべからず、酒多くのめば、痰を生じ、氣を上せ、津液をへらす。

何事も、あまりよくせんとしていそげば、必、あしくなる。病を治するも、亦しかり。病あれば、醫をえらばず、みだりに醫を求め薬を服し、又、鍼灸をみだりに用ひ、たゞりをなす事多し。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、應せざるをえらばず、みだりに湯治して、病をまし、死にいたる。およそ、藥治鍼灸導引按摩湯治、此の六の事、其の病と、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。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。

り。つとめ行ひてをこたらざるも、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、つゝしますして、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。

萬の事、皆、わがちからはかるべし。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。

わかき時より、老にいたるまで、元氣を惜むべし。年わか健康なる時より、はやく養ふべし。つよきを頼みて、元氣を用ひ過すべからず。わかき時、元氣をしますして、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、をこりて財をつひやし、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、齋の字を用ふべし。老子、此の意をいへり。齋は、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、をしみて人にあたへざるが如くなるべし。氣ををしめば、元氣へらすして、長命なり。

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、すでにあしきとしれる事を、きはらずしてするを云ふ。あしきとしりてするは、悪をさらふ事眞實ならず。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、あしきをさらふ心、實ならざれば、多くくらふ、是、自欺なり。其の餘事も、皆、これを以てしるべし。

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またす。たとへば、彭祖といへど、刀にてのどぶえをたゞば、などか死なざるべきや。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、みづからのどぶえをたつが如し。のど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

きとのかはりはあれど、自害する事は同じ。氣つよく長命なるべき人も、氣を養はざれば、必、命みじがくして、天年をたまたす。是、自害するなり。

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、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、日用の飲色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、などか養生の道を行はざるべき、水に入れば、おぼれて死ぬ。火に入れば、やけて死ぬ。砒霜(毒藥)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、など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、多きをもちとはす。是、灸のわが身に益ある事をよくしれる故なり。不仁にして人をそこなひくらしむれば、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、其の理明らかたれども、患者はしらす。あやふき事を行ひ、わざはひをもとむるは、不知よりおこる。盗は、只、たからをむさばりて、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、などか慾にしたがひて、つゝしますやは有るべき。

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。

養生の術は、食色の慾をすくなくし、心氣を和平にし、事に臨んで、常に畏慎あれば、物にやぶられず、血氣おのづから調ひて、自然に病なし。如斯なれば、養生す。是、養生の術なり。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、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。

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

養生の道は、中を守るべし。中を守るとは、過不及なきを云ふ。食物は、うるを助

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。

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

人の身は、氣を以て、生の源、命の主とす。故に、養生をよくする人は、常に元氣を惜みてへらさず。静にしては元氣をたもち、動きては、元氣をめぐらす。たもつとめくらすと、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。

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、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。

百病皆氣より生ず

素問に、怒れば氣上る。喜べば、氣緩まる。悲しめば氣消ゆ。恐るれば氣めぐらす。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、氣を和らげ平らかにするなり。凡、氣を養ふの道は、氣をへらさざるとふさがざるにあり。氣を和らげ平らかにすれば、此の二のうれひなし。

臍下三寸を丹田と云ふ。腎間の動氣こゝにあり。難經に、臍下腎間動氣者、人之生命也、十二經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、胸中より鐵氣をしぼく口に吐き出して、胸中に氣をあつめずして、丹田に氣をあつむべし。如此すれば、氣のぼらず、むねさわがずして、身に力あり。貴人に

對して物をいふにも、大事の變にのぞみ、いそがはしき時も、如此すべし。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。或は、藝術をつとめ、武人の、槍太刀をつかひ、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、眞氣を臍下にをさむる法なり。是、主靜の工夫、術者の秘訣なり。

七情は、喜怒哀樂愛惡慾なり。醫家にては、喜怒哀思悲恐驚と云ふ。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。忿を慾し慾を窒ぐは、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。人の心をおぼらし、元氣をへらすは、慾なり。思ひてふさぐべし。

養生の秘訣は少の一字

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。すべてつゞまやかにいはず、慾をすくなくすると云ふ。慾とは、耳目口體のむさぼりこのむを云ふ。酒食をこのみ、好色をこのむの類なり。およそ、慾多きのつもりは、身をそこなひ、命を失ふ。慾をすくなくすれば、身をやしなひ、命をのぶ、慾をすくなくするに、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、元氣へらす、脾胃損せず、是壽をたもつのだなり。十二にかぎらず、何事も、身のわざと慾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。目錄は、是と同じからず。右にいへる十少は、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、ねふりをすくなくす。此の四は、養生の主要なり。

氣を和平にし、あらくすべからず。しづかにして、みだりにうごかすべからず。ゆるやかにして、急なるべからず。言語をすくなくして、氣をうごかすべからず、つねに氣を臍の下にをさめて、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、うたふなり。舞蹈は、手のまひ足のふむなり。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。

攝生の七養なり。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。

孫真人が曰、修養の五宜あり。髪は、多くけづるに宜し。手は、面にあるに宜し。齒は、しばしくたゞくに宜し。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。

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

病源集に、唐椿が曰、四損は、遠くつばきすれば、氣を損す。多くねふれば、神を損す。多く汗すれば、血を損す。疾く行けば、筋を損す。

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。

攝生と調息法

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、内外相通す。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、新しくして消し。時々、鼻より外氣を多く吸入るべし。吸入るところの氣、腹中に多くなると、口中より少しづつかに吐き出すべし。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なり、新とふるきとかふるなり。是を行ふ時、身を正しく仰ぎ、足をのべふし。目をふさぎ、手をにぎりかため、兩足の間去ること五寸、兩ひちと體との間も、相去ることおのゝ五寸なるべし。一日一夜の間、一兩度行ふべし。久しくしてしるしを見るべし。氣を安和にして行ふべし。

千金方に、常に鼻より清氣を引入れ、口より濁氣を吐出すの、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、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ぼゆ。如此すれば、神氣定まる。是、氣を養ふ術なり。呼吸は、一身の氣の出入する道路なり。あらくすべからず。

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。心を静にして、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。心法を安らざれば、養生の術行はれず。故に、心を養ひ身を養ふの工夫、二なし、一術なり。

夜、書をよみ人とかたるに、三更をかざりとすべし。一夜を五更にわかつに、三更は、國俗の時鼓の四つ半過、九つの間なるべし。深更までねふらざれば、精神しづまらず。

外境いさぎよければ、中心も、亦、是にふれて清くなる。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、箒をとりて、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、眞陰亦生ず。陽盛なれば、陰自長す。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、苦寒の薬を久しく服すれば、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、烏附等の毒薬を用ふれば、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温補の法、醫中の王道なるべし。明の醫の作れる軒岐救生論類經等の書に、丹溪を甚誹れり。其の説、頗る理あり。然れども、是亦、一偏に僻して、丹溪が長す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、李中梓が説は、頗る平正にちかし。

養生訓卷第二終

益軒養生訓卷第三

飲食上

人身第一の保養

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第一の補にて、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、ほしいままにすれば、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。生して後は、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。

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。口の出し入れ、常に慎しむべし。

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

飯は、よく熟して、中心まで和らかなるべし。こはくねばきをいむ。暖なるに宜し。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。氣を上げ、血液をへらす。

飯を炊ぐに、法多し。たきほしは、壯實なるに宜し。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。殊に、早稻は氣を動かす。病人にむ。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。生肉をつぎて食ふべからず。滯りやすし。羹に肉あらば、釘には肉なきが宜し。

飲食は、飢渴をやめんためなれば、飢渴だにやみなば、其の上にもむさば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、胃氣薬力のつよきにうたれて、生發の和氣をそこなふ。をしむべし。食飲する時、思案しこらへて、節にすべし。心に好み、口に快き物にあはゞ、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。

珍美の食に對すとも、八九分にてやむべし。十分に飽き滿つるは後の禍なり。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、其の樂同しく、且、後の災なし。萬の事、十分にいたれば、必、わざはひとなる。飲食尤も滿意をいむべし。又、初に慎しめば、必、後の禍なし。

五味偏勝とは、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、のんどかわき、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、氣ちゞまる。五味をそなへて、少しづゝ食へば、病生せず。諸肉も諸菜も、同じ物をつぎて食すれば、滯りて害あり。

食は、身をやしなふ物なり。身を養ふ物を以て、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、味よしととも、くらふべからず。温補に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、主人の誠意を空しくするも快からずと思はゞ、飯を常の時より半減し、飴の品味を少しづつ、食すべし。如此すれば、さい多けれど、食にやぶられず。飯を常の如く食して、又、魚鳥などの飴數品多くくらへば、必、やぶらる。飯後に、又、茶菓子とて、饅餅などくらひ、或は、後段とて、麪類など食すれば、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、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、むげにいやしむべし。

夜食する人は、暮れて後、早く食すべし。深更にいたりて食すべからず。酒食の氣よくめぐり、消化して後、ふすべし。消化せざる内に、早くふせば病となる。夜食せざる人も、晩食の後、早くふすべからず。早くふせば、食氣とどこほり、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、食をひかへずせば、養たらずして、やせおとろふと云ふ。是、養生を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、よきほどなるべし。

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、其の品、おほく前につらなるとも、よきほどのかぎりの外は、かたくつゝしみて、其の養にすこすべからず。

飲み食ふものにむかへば、むさぼりの心すゝみて、多きにすぐる事をおぼえざるはつねの人のならひなり。酒食茶湯ともに、よきほど、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、十分にみつるものなり。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、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しやぶる事甚し、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。

食時五思

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、父母の養をうけ、年長じては、君恩によれり。是を思ひて、怠るべからず。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、飢をまぬかる。其の後、五穀出来ても、いまだ火食をしらず、釜甌なくして、養食せず、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、心を樂しましめ、氣血を助く。されば、朝夕、食すること、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、朝食より滯りやすく、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。魚鳥などの、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、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、魚のあざれ、肉のやぶれたる、色のあしき物、臭のあしき物、にえばなをうしなへる物くらははず。朝夕の食時にあらずんば、くらふべからず。又、早くしていまだ熱せず、或は、いまだ生せざる物、根をほりとて、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、論語にする所、聖人の食し給はざる物なり。聖人身を慎し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、飽かざれば、飢を助けず、あつものは、飯を和せんためなり。肉は、あかずしても、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。

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。元氣穀肉にかたば壽し。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、殊に、老人は、飲食にやぶられやすし。味よき飲食にむかはゞ、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、戒を怠るべからず。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、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、生菜子など、くらふべからず。

朝食いまだ消化せずんば、晝食すべからず。點心(間食)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。



す。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。ねばき米湯など、殊に害となる。みだりにすゝむべからず。病症により、殊に、食傷の病人は、一兩日食せずしても、害なし。邪氣とどこほりて、腹みつる故なり。

煮過して、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、李笠翁が閑情偶寄にいへり。

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、山椒など、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、其の味のそなよりてよからん事をこのむにあらす。

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、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。好む物を少し食はゞ、益あるべし。

清き物、かうばしき物、もろく和らかなる物、味かるき物、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。

衰病虚弱の人は、つねに魚鳥の肉を味よくして、少しづつ食ふべし。参鹿の補ひにまされり。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、味よはらず。且、滞りやすし。生魚の肉、豉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。大なる鯉鮓、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、葱根なども、大に厚く切りて煮たるは、つかへやすし。薄く切りて煮るべし。

生魚、味をよく調べて食すれば、生氣ある故、早く消化しやすくしてつかへず。煮過し、又は、ほして油多き肉、或は、鹽につけて久しき肉は、皆、生氣なき陰物なり。滞りやすし。此の理をしらで、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。食ふべからず。鯉鮓、ことに、つかへやすし。痰を生ず。

さし身、鱠は、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。えびの酢、毒あり。うなぎの酢、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。

諸獸の肉は、日本の人腸胃薄弱なる故に、宜しからず。多く食ふべからず。烏賊、章魚など、多く食ふべからず。消化しがたし。雞子、鴨子、丸ながら煮たるは、氣をふさぐ。ふは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。

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、滯りやすし。

味噌、性、和にして、腸胃を補ふ。たまりと醬油は、みそより性するどなり。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。

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、午莠、薯蕷、うどの根、いづれもうすく切りて、煮てほす。椎茸、松露、石茸も、乾したるよし。松茸、鹽漬よし。壺盧、切りて鹽に一夜つけ、

おしをかけ置きて、ほしたるがよし。瓠蓄もよし。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、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、のへて出来たる物を、くらはざるも快からずとて、食ふはあし。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ふべからず。又、味心になへりとして、多く食ふは、尤あし。

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。

脾胃のこのむとさらふ物をしりて、好む物を食し、さ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、さよき物、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。

脾胃のさらふ物は、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者、くさき物、煮ていまだ熱せざる物、煮過して飮を失へる物、煮て久しくなるもの、菓のいまだ熱せざる物、ふるくして正味を失へる物、五味の偏なる物、あぶら多くして、味おもきものは皆、脾胃のさらふ物なり、是をくらへば、脾胃を損す。

食ふべからず。

飲食去り嫌ひ

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。

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、渴をとゞむべし。多くの湯をのむ事をやめんがためなり。葛などのめば湯は、氣をふさぐ。

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。

わかき人は、食後に、弓を射、槍太刀を習ひ、身をうごかし、歩行すべし。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。氣血を滯らしめ、飲食消化しがたし。

脾胃虚弱の老人などは、羊羹饅頭などの類、堅くして冷えたる物くらふべからず。消化しがたし。つくりたる菓子、生菓子の類くらふ事、斟酌すべし。をりにより人によりて、甚害あり。晩食の後、殊にいむべし。

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

肉は、一嚙を食し、菓は、一顆を食しても、味ひをしる事は、肉十嚙を食し、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、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。

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、地をより来る水も、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。地をより通して、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。飲食する物、皆、身の養となる。是を以て、病すくなくして、身つよくなる。もし、食多くして、腹中にみつれば、元氣めぐるべき、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、滯りて元氣の道をふさぎ、めくらすして病となる。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

めくらざる故なり。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。

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、應せず。

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、元氣をそこなひ、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、滯りて害となる。よく消化して後、飲食を好む時、のみ食ふべし。如此すれば、飲食皆養となる。

四時、老幼ともに、あたかなる物くらふべし。殊に、夏月は、伏陰内にあり。わかく盛なる人も、あたかなる物くらふべし。生冷を食すべからず。滯りやすく、泄瀉しやすし。水多く飲むべからず。

夏目、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、痢瘡を病む。凡、病は、故なくしておこらず。かねてつゝしむべし。

食後に、湯茶を以て、口を數度すすぐべし。口中清く、牙齒にはさまれる物脱し去る、牙杖にてさす事を用ひず、夜は、温なる鹽茶を以て、口をすすぐべし。牙齒堅固になる。口中をすすぐには、中下の茶を用ふべし。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、脾胃調ひやすし。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、張來が説なり。

生薑、胡椒、山椒、蓼、紫蘇、生蘿蔔、生葱など、食の香氣を助け、惡臭を去り、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、上昇し、血液をかわかす。

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

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、食滯の害なし。

外にのぞんで、食滯り痰ふさがらば、少し消導の藥をのむべし。夜臥して、痰の

んどにふさがるは、おそるべし。

日短き時、晝の間、點心食ふべからず。日永き時も、晝多く食はさるが宜し。

晩食は、朝食より少くすべし。釘肉も、少きに宜し。

一切の煮たる物、よく熟して、柔なるを食ふべし。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、飲食の節慎しみやすく、他の饗席にありては、烹調生熟の節、我が心にかなはず、釘品多く過ぎやすし。客となりては、殊に、飲食の節つゝしむべし。

飯後に、力わさをすべからず。急に道を行くべからず。又、馬をはせ、高きにのぼ

り、嶮路けんろに上るべかず。

養生訓卷第三終

益軒養生訓卷第四

飲食下

珍味佳味と其節制

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、分を安んじて以て福を食ふ。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。

朝夕、一飮を用ふべし。其の上に、醬か肉醢か、或は、菹か、一品を加ふるもよし。あつものは、富める人も、常に只一なるべし。客に饗するに、二用ふるは、本汁もし



心に叶はずは、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。

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

饅餌の新に成りて、再び煮ずあぶらずして、即ち食するは、消化しがたし。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。

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、明朝の食はかるくすべし。

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。言あり。煮過して飢を失へるも、同じ。

一切の食、陰氣の鬱滯せる物は、毒あり、食ふべからず。郷黨篇にいへる、聖人の食し給はざる物、皆、陽氣を失ひて、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。魚鳥の肉など、久しく時をへたる、又、鹽につけて久しくして色臭味變ず。是皆、陽氣を失へるなり。菜蔬など、久しければ生氣を失ひて、味變ず。如此なるは、皆、陰物なり。腸胃に害あり。又、害なきも、補養をなさず。水など新に汲むは陽氣さかんにて、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。ほして色かはりたると、鹽に浸して不損とは、陰物にあらず。食ふに害なし。然れども、乾物の氣のぬけたると、鹽藏の久しくして、色臭味變じたるも、皆、陰物なり。食ふべからず。

夏日、器中にふたをして、久しくありて、熱氣に蒸鬱し、氣味悪くなりたる物、くらふべからず。冬月、霜に打たれたる菘、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、風涼しき日、及、秋月清涼の日、不可食。極暑の時、食ふべし。

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

茄子、本草等の書に、性不好と云ふ。生なるは毒あり、食ふべからず。煮たるも、瘡癩傷寒などには、誠に忌むべし。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。

胃虚弱の人は、蘿蔔、胡蘿蔔、芋、薯蕷、牛蒡など、うすく切りて、よく煮たる食

ふべし。大にあつくきりたると、煮ていまだ熱せざると、皆、脾胃をやぶる。一度うすみそかうすしやうゆにて煮、其の汁にひたし置き、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、野猪肉なども、如此すべし。

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

菘は、京都のはたけ菜、水菜、あなかの京菜なり。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、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、胃をやぶらす。熱柿も、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。蒸し煮て食すれば、性やはらぐ。胃虚寒の人は、食ふべからず。

人の病症によりて、禁忌の食物、各、かはれり。よく其の物の性を考へ、其の病に随ひて、精しく禁忌を定むべし。又、婦人懐胎の間、禁物多し。かたく守らしむべし。

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

前食未消化は、後食相つぐべからず。

服薬時、あまき物、油膩の物、獸肉、諸菜、饅餅、生冷の物一切、氣を塞ぐ物不可食。服薬の時多く食へば、薬力とどこほりて力なし。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。

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

薑を八九月食へば、來春眼をうれふ。

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

曉の比、腹中鳴動し、食つかへて、腹中不快ば、朝食を減すべし。氣をふさぐ物、肉菜など、食ふべからず。酒を飲むべからず。

飲酒の後、酒氣残らば、饅餅、諸穀食、寒具、諸菜、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、前日より、豆油豉及汁を以て煮て、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。

鵝突羹は、鱒魚をうすく切りて、山椒などはへ、味噌にて久しく煮たるを云ふ。

脾胃を補ふ。脾虚の人、下血する病人などに宜し。大に切りたるは、氣をふさぐ、あし。

凡、諸果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。

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。腹中空虛になりて、食すべし。

永夜寒甚しき時、もし、夜飲食して寒を防ぐに宜しくば、晚饌の酒飯を數口減すべし。又、已むことを得ずして、人の招ぎに應じ、夜話に人の許にゆきて、食客とならば、晚餐の酒食をかねて減すべし。如此にして、夜少し飲食すれば、やぶれなし。

夜食は、朝晩より進みやすし。心に任せて恣にすべからず。朝夕の食、鹽味をくらふ事すくなければ、のんどかわかず、湯茶を多くのます。脾に濕を生ぜずして、胃氣發生しやすし。

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

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、生果食ふべからず。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、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。口中にのみみて、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、味をやる事は同じ。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。のんどにのみ入らず。腹に入らずとも有りなん。食して身に害ある食物といへど、のんどに入れずして、口に吐き出せば、害なし。冷水も同じ。久しく口にふくみて、舌にこゝろみ、吐き出せば、害なし。

し。水をふくめば、口中の熱を去り、牙齒を堅くす。然れども、むさぼり多くして、つゞしまざる人には、此の法は用ひがたし。

食べてわるい食物

多く不可食物 諸饅餅、稷、寒具、冷麪、麪類、饅頭、河漏、砂糖、醴、燒酒、赤小豆、酢、豆、油、鱒魚、泥鱒、蛤蜊、饅頭魚、鰕、章魚、烏賊、鯖魚、並同鱒魚、鱈魚、海鮓、生菜、胡蘿蔔、薯蕷、苾根、燕青、油膩の物、肥濃の物。  
 老人虚人不可食物一切。生冷の物、堅硬の物、稠粘の物、油膩の物、冷麪、冷えてこはき饅餅、粽、冷饅頭、并に、皮糯飯、生美噲、醴の製法不好と、冷なると、海鮓、海鮓、鮓、梭魚、諸生菜、皆、脾胃の發生の氣をそこなふ。  
 凡人不可食物。生冷の物、堅硬の物、未熟物、ねばき物、ふるくして氣味の變じたる物、製法心に不叶物、鹽からき物、酢の過ぎたる物、飢を失へる物、臭惡

しき物、色悪しき物、味變じたる物、魚餛れ肉敗れたる、豆腐の日をへたると味あしきと、飢を失へると冷えたと、索麪に油あると、諸品煮て未熟と、有灰酒、酸味ある酒、いまだ、時ならずして熟せざる物、すでに時過ぎたる物、食ふべからず。夏月、雉不可食。魚鳥の皮はき物、脂多き物、甚なまくさき物、諸魚二目同しからざる物、腹下に丹の字ある物、諸鳥みづから死して足伸ばざる物、諸獸毒箭にあたりたる物、諸鳥毒をくらつて死したる物、肉の脯、屋漏水にぬれたる物、米器の内に入れ置きたる物、肉汁を器に入れ置きて、氣をとちたる物、皆、毒あり。肉、脯、并に鹽につけたる肉、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。

禁忌すべき食物

同食の禁忌多し。其の要なるをここに記す。

○猪肉に、生薑、蕎麥、胡、荳炒豆、梅、牛肉、鹿肉、鱉、鶴、鶉をいむ。○牛肉に、黍、韭、生薑、栗子をいむ。○兔肉に、生薑、橘皮、芥子、鶏、鹿、獺。○鹿に、生薑、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、雉を忌む。○雉肉に、蕎麥、木耳、胡桃、鱒魚、鮎魚をいむ。○野鴨に、胡桃、木耳をいむ。○鴨子に、李子、鱉肉。○雀肉に、李子醬。○鱒魚に、芥子、蒜、鮑、鹿、芹、雞、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、獺肉。○棗に、葱。○枇杷に、熱麪。○楊梅に、生葱。○銀杏に、鰻、鱧。○諸瓜に、油餅。○黍米に、蜜。○綠豆に、櫃子を食し合はすれば殺人。○莧に、蕨。○乾筍に、砂

糖。○紫蘇、莖葉と、鯉魚。○草石蠶と、諸魚。○魚鱈と、瓜、冷水。○菜瓜と、魚胎と、一にすべからず。○鮮肉に有髪害人。○麥醬、蜂蜜と同食すべからず。○越瓜と、鮮肉。○酒後、茶を飲むべからず、腎をやぶる。○酒後、芥子及辛き物を食へば、筋骨を緩くす。○茶と樗と、同時に食へば、身重し。○和俗の云ふ、蕨粉を饅とし、緑豆を糝にして食へば、殺人。又曰、鱈魚を木棉子の火にてやきて食すれば、殺人。又曰、胡椒と沙菰米と同食すれば、殺人。又、胡椒と桃李楊梅同食すべからず。又曰、松茸を米を貯ふる器中に入れおけるを食ふべからず。又曰、南瓜を、魚胎に合はせ食すべからず。

黄芪を服する人は、酒を多く飲むべからず。甘草を服する人は、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、如此類は、かたく忌むべし。薬と食物とのおそれいむは、自然の理なり。番木鱉の鳥を殺し、磁石の針を吸ふの類も、

皆、天然の性なり。此の理うたがふべからず。

一切の食物の内、園菜極めて穢はし。其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、上におもりをおき、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

酒は天の美祿 (飲酒の心得)

酒は、天の美祿なり。少し飲めば、陽氣を助け、陽氣をやほらげ、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、美酒飲致微醉後といへるは、酒を飲むの妙を得たりと。時珍いへり。少し飲み、少し酔へるは、酒の禍なく、酒中の趣を得て、樂多し。人の病、酒によりて得るもの多し。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、身をほろぼすなり。かなしむべし。

酒を飲むには、各、人によりてよき程の節あり、少し飲めば益多く、多く飲めば損多し。性謹厚なる人も、多飲を好み、むさぼりて見ぐるしく、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、うべなり。

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。

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、氣昇る。冷飲は、痰をあつめ胃をそこなふ。丹溪は、酒は、冷飲に宜しといへり。然れども、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、食氣を滯らしむ。凡、酒をのむは、其の温氣をはかりて陽氣を助け、食滯をめぐらさんかためなり。冷飲すれば、二の益なし。温酒の陽を助け、氣をめぐらすにしかず。

酒をあたくめ過して、飢を失へると、或は、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。

酒を人にすすむるに、すぐれて多く飲む人も、よき程の節をすぎせばくるしむ。若、其の人の酒量をしらすんば、すこしひて飲ましむべし。其の人辭してのます



んは、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、すくなくて無興なるは、害なし。過ぎては、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。大に酔はしむべからず。客は、主人しひずとも、つねよりは少し多く飲みて酔ふべし。主人は、酒を妄にしひず、客は、酒を辭せず、よき程にのみ酔ひて、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したるは、毒あり。のむべからず。濁酒のこきは、脾胃に滯り、氣をふさぐ、のむべからず。醇酒の美なるを、朝夕飯後に少し飲みて、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。

五湖漫聞といへる書に、多く長壽の人の姓名と年數を載せて、其人皆至老不衰、問之皆不飲酒。といへり。今わが里の人を試みるに、すぐれて長命の人、十人に九

人は、皆不飲酒人なり。酒を多く飲む人の長命なるは、まれなり。酒は半醉に飲めば、長生の藥となる。

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。酒後燒酒をのむべからず。或は、一時に合はせ飲めば、筋骨をゆるくし、煩悶す。

燒酒は、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、飯むべからず。燒酒にてつくれる藥酒、多く飲むべからず。毒にあてらる。薩摩のあはもり、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。燒酒を飲む時も、飲みて後にも、熱物を食すべからず。辛き物燒味噌など食ふべからず。熱湯飲むべからず。大寒の時も、燒酒をあたゝめ飲むべからず。大に害あり。京都の南蠻酒も、燒酒にて作る。燒酒の禁と同じ。燒酒の毒にあたらば、菜豆粉砂糖葛粉鹽紫雪など、皆、冷水にて飲むべ

し。温湯をいむ。

飲 茶附烟草

喫茶養生法

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。母炎東坡李時珍など、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、用ふる時にのそんでは、炒らず煮す、故につよし。煎茶は、用ふる時炒りて煮る故、やはらかなり。故に、つねには煎茶を服すべし。飯後に熱茶少し飲みて、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。虚人病人は、當年の新茶飲むべからず。眼病、上氣、下血、泄瀉などの患あり。正月より飲むべし。人により、當年九十月より飲むも害なし。新茶の毒にあたらば、香蘇散不換金正氣散、症によりて用ふ。或は、白梅甘草砂糖黑豆生薑など用ふべし。

茶は冷なり。酒は温なり。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。其の性うらおもてなり。

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

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、是は久しくたまたす。

雪水を尤よしとす。

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。如此すれば、茶の味よし。つよき火にて炒るべからず。ぬるくやはらかなる火にて煎すべからず。右は、皆、もろこしの書にも出でたり、湯わく時、葱の生葉を加へて煎すれば、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。

大和國中は、すべて、奈良茶を毎日食す。飯に煎茶をそぎたるなり。赤豆、豇豆、蠶豆、菘豆、陳皮、栗子、零餘子など加へ點し用ふ。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。淡婆姑は、和語にあらす。續語なり。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、むさぼりて、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

性慾衛生

素問に、腎者五臓の本といへり。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、守るべし。血氣さかんなるにまかせ、色慾をほしいままにすれば、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、五臓の根本よわくして、必、短命なり。つゝしむべし。飲食男女は、人の大欲なり。縦になりやすき故、此の二事、尤かたく慎しむべし。是をつゝしまさざれば、脾胃の眞氣へりて、藥補食補のしるしなし。老人は、殊に、脾胃の眞氣を保養すべし。補藥のちからをたのむべからず。

男女交接程度

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、體力さかんならば、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、とちてもらすべからず。わかくさかななる人も、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、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、血氣發生して、いまだ堅固ならず。此の時しばらくもらせば、發生の氣を損して、一生の根本よわくなる。

わかく盛なる人は、殊に、男女の情慾かたく慎しみて、過すなかるべし。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、烏頭附子等の熱藥のむべからず。

達生録曰、男子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。

孫真人の房中補益説

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、血氣やうやく衰ふる故、精氣をもらさずして、只、しばらく交接すべし。如此なれば、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、孫思邈がいへる意をおもんみるに、四十以上の人、血氣いまだ大に衰へずして、稿木死灰の如くならず。情慾忍びがたし。然るに、精氣をしばらくもらせば、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、四十以上の人、交接のみしばらくにして、精氣をば泄すべからず。四十以後は、腎氣やうやく衰ふる故、泄さざれども、壯年のごとく精氣動かすして滯らす。此の法行

ひやすし。此の法を行へば、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。もし年老いてしばらくもらせば、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、しばらく交接するも、精も氣も少しももれずして、當時の精慾はやみぬべし。是、古人の教、情慾のた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んなれば、丹田の火蒸し上げて、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未易爲。もし、房中を以て補とせば、人を殺す事多からんと、格致餘論にいへり。聖賢神仙は、世に難有ければ、丹溪が説の如くば此の法は、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。

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、瘡疾の後、腫物癰疽いまだいえざる時、氣虚勞損の後、飽渴の時、大醉大飽の時、身勞働し、遠路行歩につかれたる時、怒り、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、静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、婦人懐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、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、婦人懐胎の後、交合して慾火を動かすべからず。

腎は五臓の本、脾は滋の養源なり。こゝを以て、人身は、脾胃を本源とす。草木の根本あるが如し。保ち養ひて、堅固にすべし。本固ければ、身安し。

養生訓卷第四終

益軒養生訓卷第五

五官

行住坐臥法

心は、人身の主君なり。故に、天君と云ふ。思ふ事をつかさどる。耳目口鼻形、頭身手尾なり此の五はきくと見るとかごと物いひ物くふとうごとと、各、其の事をつかさどる。職分ある故に五官と云ふ。心のつかひ物なり。心は内にありて、五官をつかさどる。よく思ひて、五官の是非を正すべし。天君を以て、五官をつかふは、順なり。五官を以て天君をつかふは、逆なり。心は身の主なれば、安樂ならしめて、苦しむべからず。五官は、天君の命をうけ、各、官職をよくつとめて、恣恣なるべからず。

つねに居る處は、南に向ひ、戸に近く明なるべし。陰鬱にしてくらき處に、常に居るべからず。氣をふさぐ。又、かゞ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、簾をあるし、くらければ、簾をかくべし。

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、正坐すべし。かたよるべからず。燕居には、安坐すべし。膝をかゞむべからず。又、より／＼牀几にこしかけ居れば氣めぐりてよし。中夏の人、つねにかくのごとくす。

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、事かげざれば事たりぬ。華美を好めばくせとなり、をどりむさばりの心おこりて、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、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、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、兩足をかゝめ、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。胸腹の間に氣滯らは、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／＼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、口を下にかたふけてふすべからず。ねむりて後、よだれ出てゝあ



し。あふのきてふすべからず。おそはれやすし。手の兩の大指をかゞめ、殘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、ねふ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、どの痰あらば、必、はくべし。痰あれば、ねふりて後おそはれくるしむ。老人は夜臥す時、痰を去る薬をのむべしと、醫書にいへるも、此のゆえなるべし。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。

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

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、鼻ばしらのりき、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、腎堂をなでさする。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。

導引法——按摩法

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、病生しやすし。久立久行より、久臥久坐は、尤人に害あり。

導引の治を毎日行へば、氣をめぐらし、食を消して、積聚を生せず。朝いまだおき

ざる時、兩足をのべ、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、頭をかはるくおす。其の次に、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。次に顔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。如此する事、各三度。次に手の背にて、左右の腰の上、京門のあたりをすぢかひに、下に十餘度なで下し、次に兩手を以て腰を按す。兩手の掌にて、腰の上下をしばくたき下す。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、如此する事しばくたきすべし。次に、左右の手を以て、左右

の筋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、殘る指をもひねる。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、筋をなでさせ、足心をしきりにすらせ、熱生してやむ。又、足の指を引かしむ。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、足心を右のごとく按すべし。

膝より下のはぎのおもてうらを、人をして手を以てしばくたきなでくださせ、足の甲をなで、其後の足のうらをしきりに多くなで、足の十指を引かすれば、氣を下しめぐらす。みづからするは、尤よし。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。身を勞働して氣上る病には、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、しばくたくべし。齒をかたくし、蟲はます。時々兩の手を合はせ、すりてあたため、兩眼をあたためめすべし。目は明らかにし、風をさる。よりて、髪はより下額と面を、上より下になづる事二七遍。古人、兩手は、つねに面を在るべしと云へるは、時々兩手にて面をなづべしとなり。如、此すれば、氣をめぐらし、上氣をくだし、面色をうるはしくす。左右の中指を以て、鼻の兩わきを多くなで、兩耳の根を多くなづべし。

五更におきて坐し、一手にて足の五指をにぎり、一手にて足の心をなですること、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、足よわく立ちがたきを治す。久しくしてをこたらざれば、脚のよわきをつよくし、足の立ちかぬるをよくいやす。甚しむるしある事を、古人いへり。養老壽親書、及、東坡が説にも見えたり。

臥す時、童子に手を以て合はせすらせ熱せしめて、わが腎堂を久しく摩でしめ、足心をひさしく摩でしむべし。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、臥にのぞみて、煎茶に鹽を加へ、口をすくべし。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、つねに目をふさぎて宜し。要事なくんば、開くべからず。

炬燵と衛生

衾爐は、爐上に櫓をまうけ、衾をかけて、火を入れ、身をあたゝむ。俗に、こたつと云ふ。是にあたれば、身をあたゝめ過ぎ、氣ゆるまり、身をこたたり、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、用ふる事なかれ。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。身をあたゝめ過ぎすべからず。

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、身をあたゝめ過ぎせば、氣外にもれて、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。或は、公廨に久しく坐して、足しびれ、にはかに立つ事ならずして、たふれふ事あり。立たんとする前より、かねてみづから足の左右の大指をしばく動かし、のべかゞめすべし。かやうにすれば、しびれたえずして、立ちがたきのうれひなし。平日、時々兩足の大指をのべかゞめ、きびしくしてならひとなれば、轉筋のうれひなし。又、轉筋したる時も、足の大指をしばく動かせばやむ。是、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、大指をしばく動かすべし。氣下る。此の法、亦人に益あり。

頭邊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。

眼の衛生及齒牙衛生

めがねを鑿鑿と云ふ。留青日札と云ふ書に見えたり。又、眼鏡と云ふ。四十歳以後は、早くめがねをかけて、眼力を食ふべし。和水晶よし。ぬぐふに、きぬを以て、兩

指にてさしはさみてぬぐふべし。或は、羅紗を以てぬぐふ。硝子は、くだけやすし。水晶におとれり。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、温湯にて口をすすぎ、昨日よりの牙齒の滯を吐きすて、ほしてかわける鹽を用ひて、上下の牙齒とはぐきをすりみがき、温湯をふくみ、口中をすすぐ事三十度、其の間に、まづ、別の碗に温湯を荒布の小篩を以てこして入れ置き、次に、手と面をあらひをはりて、口にふくめる。鹽湯を、右のあら布の小ふるひにはき出し、こして碗に入れ、其の鹽湯を以て、目を洗ふ事、左右各十五度、其の後別に入れ置きたる碗の湯にて、目を洗ひ口をすすぐべし。是にてをはる。毎朝、かくの如くにしてをこたりなければ、久しくして牙齒うごかず、老いてもおちず、蟲くわす、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。こゝろみて其のしるしを得たる人多し。予も亦、此の法によりて、久しく

行ふゆゑ、其のしるしに、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、久しくして後は、ならひてむつかしからず。牙杖にて牙齒をみがく事を用ひず。

古人の曰、齒の病は、胃火ののぼるなり。毎日、時々齒をたたく事三十六度すべし。齒かたくなり。蟲くはず。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。梅楊梅の核などかみわるべからず。後年に、齒早く落つ。細字を多くかけば、目と齒とを損す。

牙杖にて牙根をふかくさすべからず。根うきて、うごきやすし。

寒月はおそくおき、暑月は早くおくべし。暑月も、風にあたり臥すべからず。ねふりの内に風にあたるべからず。ねふりの内に、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。齒を損す。

千金方曰、食しをはるごとに、手を以て、面をすり、腹をなで、津液を通流すべ

行歩する事、數百歩すべし。飲食して、即ち臥せば百病生ず。飲食して、仰むきに臥せば氣痞となる。

醫説曰、食して後、體倦むとも、即ち寝ぬる事なかれ。身を運動し、二三百歩しづかに歩行して後、帶をとき、衣をくつろげ、腰をのべて端座し、兩手にて心腹を按摩して、縦横に往來する事二十遍。又、兩手を以て、脇腰の間より、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、氣の出入する所、氣もれやすし。多くもらすべからず、尾閥は精氣の出づる所なり。過ぎてもらすべからず。肛門は、糞氣の出づる所、通利ありて滑泄をいむ。凡、此の七竅、皆、とちかためて、多く氣をもらすべからず。只、耳は、氣の出入なし。然れども、久しくきけば神をそこなふ。

火桶及温不衛生

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、此の外なり。縦のわたり八寸三分、横のわたり七寸、縦横少し長短あるべし、或は、形まるくして、縦横なきもよし。上の形まるき事、桐火桶のごとし。めぐりにすかしまどありて火氣をもらすべし。上に口あり、ふたあり、ふたの廣さ、よこ三寸、たて三寸餘なるべし、まるきもよし。ふたに取手あり。ふた二三の内、一は、取手なきがよし。やはらかなる灰を入れ置き、用ひんとする時、背より小なる炭火を二三入れて、臥さんとする前より、早く衾の下に置き、ふして後、足をのべてあたゝむべし。上氣する人は、早く遠ざくべし。足あたゝまらば、火桶を足にてふみ退け、足を引きてかゞめふすべし。翌朝おきんとする時、又、足をのべてあたゝむべし。又ふたの熱きを木棉袋に入れて、腹と腰をあたゝむ。ふた二三こしらへ置き、とりかへて腹腰をあたゝむべし。取手なきふたを以ては、腰をあたゝむ。腰の下にしくべし。温石より速に熱くなりて、自由なり。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、温石并薬石よりはやし。甚要用の物なり。此の事、しれる人すくなし。

二 便

大小便衛生法

うゑては、座して小便し、飽きては、立ちて小便すべし。

二便は、早く通して去るべし。こらふるは、害あり。もしは、不意にいそがはしき事出来ては、二便を去るべきいとまなし。小便を久しく忍べば、たちまち、小便ふさがりて通せざる病となる事あり。是を轉脬と云ふ。又、痲となる。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可らず。氣上り、目あしく、心さわぐ、害多し。自然に住すべし。只、津液を生し、身體をうるほし、腸胃の氣をめぐらす薬

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、糞柿芥子など、禁してくらふべからず。大便秘するは、大なる害なし。小便久しく秘するは、危し。

常に大便秘結する人は、毎日廁にのぼり、努力せずして、成るべきほどは、少しづつ、通利すべし。如レ此すれば、久しく秘結せず。

日月星辱北極神廟に向ひて、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。あなどるべからず。

洗 浴

湯浴衛生

湯浴は、しばしくすべからず。温氣過ぎて、肌開け、汗出で、氣へる。古人、十日に一たび浴す。うべなるかな。ふかき盤に、温湯少し入れて、しばし浴すべし。湯あ

さければ、温過ぎずして、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、汗出で、氣へる。甚害あり。又、甚温なる湯を、肩背に多くそぐべからず。

熱湯に浴するは、害あり。冷熱は、みづから試みて、沐浴すべし。快にまかせて、熱湯に浴すべからず。氣上りてへる。殊に、目をうれふる人、こゝえたる人、湯に浴すべからず。

暑月の外、五日に一度沐ひ、十日に一度浴す。是、古法なり。夏月に非ずして、しばらく浴すべからず。氣快しといへども、氣へる。

あつからざる温湯を、少し盤に入れて、別の温湯を肩背より少しづつそぐ、早くやむれば、氣よくめぐり、食を消す。寒月は、身あたゝまり、湯氣を助く。汗を發せず。如此すれば、しばらく浴するも、害なし。しばらく浴するには、肩背は、湯をそぐたるのみにて、垢を洗はず、只、下部を洗ひて、早くやむべし。久しく浴し、

身を温め過すべからず。

うゑては、浴すべからず。飽きては、沐ふべからず。

浴湯の盤の寸尺法、曲尺にて堅の長二尺九寸、横のわたり二尺、右何れもめぐりの板より内の寸なり。ふかさ一尺三寸四分、めぐりの板、あつさ六分、底は、猶あつきがよし。ふたありてよし。皆、杉の板を用ふ。寒月は、上をめぐりに、風をふせぐかこみ有るべし。盤淺ければ、風に感じやすく、冬はさむし。夏も、盤淺ければ、湯あふれ出でゝあし。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、大桶の傍に銅爐をぐりはめて、桶に水ふかく入れて火をたき、湯をわかつて浴す。水ふかく湯熱きは、身を温め過し、汗を發し、氣を上せへらす。大に害有り。別の大釜にて湯をわかつて入れ、湯あさくして熱からざるに入り、早く浴しやめて、あたゝめ過さざれば、害なし。桶を出でんとする時、もし、湯ぬるくして、身あたゝまらずば、くりはめたる爐に、火を少したきてよし。湯あつ



くならんとせば、早く火を去るべし。如く此すれば、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、薬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、小瘡も肌の内に入りて、熱生し、小便通せず、腫る。此の症、甚危し。おほくは死す。つゝしんで熱湯に浴して後、風にあたるとべからず。俗に、熱湯にて、小瘡を内にたてこむると云ふ。左にはあらず。熱湯に浴し、肌表開きたる故に、風に感じやすし。涼風にて熱を内にとづる故、小瘡も共に内に入るなり。

沐浴して、風にあたるべからず。風にあはゞ、はやく手を以て、皮膚をなでさするべし。

女人、經水來る時、頭を洗ふべからず。

温泉衛生

温泉は、諸州に多し。入浴して、宜しき症あり。あしき症あり。よくもなく、あしくもなき症有り。凡、此の三症有り。よくえらんで浴すべし。湯治してよき病症は、外症なり。打身の症、落馬したる症、高き所より落ちて痛める症、疥癬など皮膚の病、金瘡、はれ物の久しく癒えがたき症、およそ、外病には神效あり。又、中風、筋引きづりしとまり、手足しびれたる症によし。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、湯に入りあたゝめて、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。病治して相應せず。他病おこり、死せし人多し。慎しむべし。此の理をしらざる人、湯治は一切の病によし

と思ふは、大なるあやまちなり。本草の陳藏器が説、考へみるべし。病治の事をよく説けり。凡、入浴せば、實症の病者も、一日に三度より多きをいむ。虚人は、一兩度なるべし。日の長短にもよるべし。しげく浴すること、甚いむ。つよき人も、湯中に入りて、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。毎日かく浴し、早くやむべし。日數は、七日二七日なるべし。是を俗に一廻二廻と云ふ。温泉をのむべからず。毒あり。金瘡の治のため、湯治して疵癒えんとす。然るに、温泉の相應せるを悦んで飲まばいよく早くいえんとおもひて飲みたりしが、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、十日ばかり補藥を飲むべし。

其の間、性よき魚鳥の肉を少しづつ食して、藥力をたすけ、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。

海水を汲みて浴するには、非水か河水を半入れて、等分にして浴すべし。然らざれば、熱を生ず。

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

益軒養生訓卷第六

慎

病

病は生死のかゝる所人身の大事なり  
聖人の慎しみ給ふ事うべなるかな

疾病衛生

古語に、常作病、想いふ意は、無病の時、病ある日のくるしみを常に思ひやりて、風寒暑濕の外邪をふせぎ、酒食好色の内慾を節にし、身體の起臥動静をつしめば、病なし。又、古詩曰、安樂常思病苦時。いふ意は、病なくて安樂なる時に、初病に苦しめる時を常に思ひ出して、わするべからずとなり。無病の時、慎ありて恣あらざれば、病生せず、是、病おこりて、良薬を服し、鍼灸をするにまされり。邵康節の詩に、其の病後能く薬を服せむより、病前能く自防ぐにしかずといへるがごとし。

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、病癒えがたく、癒ゆる事おそし。小慾をつゝしまざれば、大病となる。小慾をつゝしむ事はやすし。大病となりては、苦しみ多し。かねて、病苦を思ひやり、後の禍をおそるべし。古語に、病は少し癒ゆるに加はるといへり。病少しいゆれば、快きをたのんで、こたりてつゝします、少し快しとて、飲食色慾など恣にすれば、病かへつておもくなる。少しいえたる時、彌かたくおそれつゝしみて、少しのやぶれなくをこたらざれば、病早くいえて、再發のわざはひなし。此の時、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。

病生しては、心のうれひ、身の苦しき甚し。其上、醫をまねき、薬をのみ、疾を

慎病

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、初に内慾をこらへ、外邪をふせげば、病おこらず、薬を服せず、針灸せずして、身のなやみ心の苦なし。初しばしの間つゝしみのふは、少しの心づかひなれど、後の患なきは、大なるしるしなり。後に、薬と針灸を用ひ、酒食をこらへつゝしむは、其の苦甚しけれど、益すくなし。古語に、終をつゝしむ事は、始においてせよといへり。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いまゝにせずして、かたく慎しみ、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、慾をほしいまゝにしてつゝします、只、脾胃を補ふ薬治と食治とを頼まば、必、しるしなかるべし。

病ある人、養生の道をはかたく慎みて、病をばうれひ苦しむべからず。憂ひ苦しめば、氣ふさがりて、病はるる。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、慎しむに益あり。もし、必死の症は、天命の定まれる所、うれひても益なし。心をくるしむるは、おろかなり。病を早く治せんとしていそげば、かへつて、あやまりて病をます。保養はをこたりにくつとめて、ゆる事はいそがず、其の自然にまかすべし。萬の事、あまりよくせんとすれば、却て、あしくなる。

病氣と濕氣

居處寢室は、つねに風寒暑濕の邪氣をふせぐべし。風寒暑は、人の身をやぶる事、はげしくして早し。濕は、人の身をやぶる事おそくして、深し。故に、風寒暑は、人おそれやすし。濕氣は、人おそれず。人にあたる事ふかし。故に、久しくしていえず。濕ある所を早く遠ざかるべし。山の岸近き所を遠ざかるべし。又、土あさく、水近く、床ひき、所に坐臥すべからず。床を高くし、床の下壁にまどを開きて、氣を

通すべし。新にぬりたる壁に近づきて、坐臥すべからず。濕にあたりて、病となりて、  
 いえがたし。或は、疫病をうれふ、おそるべし。文祿の朝鮮軍に、戦死の人はすくな  
 く。疫死多かりしは、陣屋ひきくまばらにして、士卒寒濕にあたりし故なりとぞ。居  
 處も寢室も、高くかわける所よし。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す、瓜果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、冷麪をしばし食すれば、必、内  
 濕にやぶられ、痰瘧泄痢をうれふ。つゝしむべし。

傷寒を大病と云ふ。諸病の内、尤おもしろ。わかかさかななる人も、傷寒、疫癘をわ  
 づらひ、死ぬる人多し。おそるべし。かねて、風寒暑濕をよくふせぐべし。初發のか  
 ろき時、早くつゝしむべし。

中風は下戸に少し

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なり。肥白に  
 して氣すくなき人、年四十を過ぎて、氣衰ふる時、七情のなやみ、酒食のやぶれによ  
 りて、此の病生ず。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、此の病なし。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なり。酒多くのみ、内かき熱して  
 風生ずるは、たとへば、七八月に殘暑甚しくして雨久しくふらざれば、地氣さめず  
 して、大風ふくが如し。此の病、下戸にはまれなり、もし、下戸にあるは、肥滿した  
 る人か、或は、氣すくなき人なり。手足なえしびれて不仁なるは、くち木の性なきが  
 如し、氣血不足して、ちからなくなえしびるゝなり。肥白の人、酒を好む人、かねて  
 慎あるべし。

四季の養生法

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、つゝしみて風寒にあたるべからず。感冒咳嗽の患なからしむべし。草木の發生するも、餘寒にいたみやすし。是を以て、人も、餘寒をふそるべし。時にしたがひ、身を運動し、陽氣を助けめぐらして、發生せしむべし。

夏は、發生の氣いよくさかんにして、汗もれ、人の肌膚大に開く故、外邪入りやすし。涼風に久しくあたるべからず。沐浴の後、風に當るべからず。且、夏は、伏陰とて、陰氣かくれて腹中にある故、食物の消化する事おそし。多く飲食すべからず。温なる物を食ひて、脾胃をあたゝむべし。冷水を飲むべからず。すべて、生冷の物をいむ。冷麪多く食ふべからず。虛人は、尤泄瀉のうれひおそるべし。冷水に浴す

べからず。暑甚しき時も、冷水を以て面目を洗へば、眼を損す。冷水にて手足洗ふべからず。睡中に、扇にて人にあふがしむべからず。風にあたり臥すべからず。夜、外に臥すべからず。夜、外に久しく坐して、露氣にあたるべからず。極暑の時も、極め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、純陽の月あり。尤色慾を禁すべし。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、慎しみて保養すべし。夏月、此の病おこれば、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陽など、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、此の時なり。東垣の清暑益氣陽は、濕熱を消散する方なり。純補の劑にあらず。其の病なくば、服すべから

す。  
 夏月、古き井深き穴の中に、人を入れるべからず。毒氣多し。古井には、先、糞の毛を入れて、毛舞ひ下りがたきは、是、毒あり。入るべからず。火をもやして、入れて後、入るべし。又、醋を熱くわかして、多く井に入れて後人入るべし。

夏至に井をさらへ、水を改むべし。

秋は、夏の間肌開け、七八月は、残暑も猶烈しければ、腠理いまだとぢず、表氣いまだ堅からざるに、秋風すでにいたりぬれば、感じてやぶれやすし。慎しみて風涼にあたり過すべからず。病ある人は、八月残暑退きて後、所々に炙して、風邪をふせぎ、陽を助けて、痰咳のうれひをまぬかるべし。

冬は、天地の陽氣とちかくれ、人の血氣をさまる時なり。心氣を閑にしをさめて保つべし。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、少しあたゝめてよし。熱きをいむ。衣を多くかさね、又は、火氣を以て、

身をあたゝめ過すべからず。熱湯に浴すべからず。勞力して、汗を發し陽氣を泄すべからず。

冬至には、一陽初めて生ず。陽氣の微少なを靜養すべし。勞働すべからず。此の日、公事にあらずんば、外に出づべからず。冬至の前五日後十日、房事を忌む。又、炙すべからず。續漢書に曰、夏至水を改め、冬至に火を改むるは、瘟疫を去るなり。冬月は、急病にあらずんば、針灸すべからず。尤十二月を忌む。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、かまどにて爆竹し、火をたきて、陽氣を助くべし。家族も、爐をかこみ、和氣洋洋として、人とあそはす、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、椒酒を飲みて、歡び樂しみ、終夜いねずして、奮き歳をおくり、新しき年をむかへて、朝にいたる。

是を守尊と云ふ。

熱食して汗いでば、風に當るべからず。

凡、人の身、高き處よりおち、木石におされなどして、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、血おほく出でたる者は、必、のんどかわくものなり。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、血わき出で、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。瘡症となり、或は、破傷風となる。

冬朝に出で、遠くゆかば、酒を飲み、寒をふせぐべし。空腹にして寒にあたるべからず。酒をのまざる人は、粥を食ふべし。生薑をも食ふべし。陰陽の中、遠く行くべからず。やむ事を得ずして遠くゆかば、酒食を以て防ぐべし。

雪中に跳にて行きて、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。此の外、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、基の治法を良醫にたづねて、しり置くべし。かねて用意なくして、俄に所置を失ふべからず。

神怪奇異なる事、たとひ、目前に見るとも、必、鬼神の所爲とは云ひがたし。人に、心病あり、脚氣あり、此の病あれば、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

衛生第一義は擇醫

保養の道は、みづから病を慎しむのみならず、又、醫をよくえらぶべし。天下にもかへがたき父母の身、我が身を以て、庸醫の手にゆだねるは、あやふし。醫の良拙をしらすして、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、醫をしらすんばあるべからずといへる、程子の言、うべなり、醫をえらぶには、我が身、醫療に達せずとも、醫術の大意をしれば、醫の好否をしるべし。たとへば、書畫を能くせざる人も、筆法をならひしれば、書畫の巧拙をしるが如し。

醫は、仁術なり。仁愛の心を本とし、人を救ふを以て志とすべし。我が身の利養

を専に志すべからず。天地のうみそだて給へる人をすくひたすけ、萬民の生死をつかさどる術なれば、醫を民の司命と云ふ、きはめて大事の職分なり。他術は、つたなしといへども、人の生命には害なし。醫術の良拙は、人の命の生死にかゝれり。人を助くる術を以て、人をそこなふべからず。學問にさとき才性ある人をえらびて、醫とすべし。醫を學ぶ者、もし、生れつき鈍にして、其の才なくんば、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、醫道に逆せずして、天のあはれみ給ふ人をおほくあやまりそこなふ事、つみふかし。天道おそるべし。他の生業多ければ、何ぞ得手なるわざあるべし。それをつとめならふべし。醫生、其の術におろかなれば、天道にそむき、人をそこなふのみならず、我が身の服なく、人にいやしめらる。其の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、其の才を生れつきたらば、世々家業をつ

きたるがよかるべし。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、其の業くはし。此の説、然るべし。もし、其の才なくば、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、文藝に通すべし。文藝に通せざれば、醫書をよむちからなくして、醫學成りがたし。又、經傳の義理に通ずれば、醫術の義理を知りやすし。故に、孫思邈曰、凡爲大醫、先須通儒書。又曰、不知易、不可以爲醫。此の言、信すべし。諸藝をまなぶに、皆、文學を本とすべし。文學なければ、わざ熟しても、理にくらく、術ひきし。ひが事多けれど、無學にしては、わがあやまりをしらす。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、易の理を以て、醫道を明らむべし。しからざれば、醫書をよむちからなくして、醫道を知りがたし。

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、其の變をしれるは、良醫なり。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、よくよみても、精思の工夫なくして、理に通せず。或は、醫書をよみて、書説になづみて、時の變を知らざるは、賤工なり。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ひて、わが無學をかざり、人情になれ、世事に熟し、權貴の家にへつらひちかづき、虛名を得て、幸にして世に用ひらるゝ者多し。是を名づけて、福醫と云ひ、又、時醫と云ふ。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、其の故に名を得て、世に用ひらるゝ事あり。才徳なき人の、時にあひ富貴になるに同じ。およそ、醫の世に用ひらるゝと用ひられざるとは、良醫のえらんで定むる所爲にはあらず。醫道をしらざる白徒のする事なれば、幸にして時にあひて、はやり行はるゝとて、良醫とすべからず。其の術を信じがたし。

古人、醫也者意也といへり。いふ意は、意精しければ、醫道をしりて、よく病を治す。醫書多くよみても、醫道に志なく、意粗く工夫くはしからざれば、醫道をしらす。病を治するに拙きは、醫學せざるに同じ。醫の良拙は、醫術の精しきとあらきとによれり。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。

君子醫と小人醫と

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、人のために人を救ふに、志專一なるなり。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、仁術なり。人を救ふを以て、志とすべし。是、人のためにする君子醫なり。人を救ふに志なくして、只、身の利養を以て志とするは、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

たす。はやく行くべし。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なり。小人醫は、醫術流行すれば、我が身にはこりたかぶりて、貧賤なる病家をあなどる、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、貧賤のうれひなからん。貧家の子、我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。答へて曰、我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、我が身をわすれて、ひとへに君の爲にすべし。節義にありては、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、求めずして其の内にあり。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、心專一なるべき事、君につかへて我が身を

わすれ、專一に忠義をつとむるが如くなるべし。我が身の利養をはかるべからず。然れども、よく病をいやし、人をすくはゞ、利養を得る事は、求めずして其の内にあるべし。只、專一に醫術をつとめて、利養をばむさぼるべからず。

醫となる者、家にある時は、つねに醫書を見て、其の理をあきらめ、病人を見ては、又、其の病をしるせる方書をかながへ合はせ、精しく心を用ひて、藥方を定むべし。病人を引きうけては、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、醫道に專一なるべし。他の玩好あるべからず、專一ならざれば、業精しからず。

醫師にあらざれども、藥をすれば、身をやしなひ、人をすくふに益あり。されども、醫療に妙を得たる事は、醫生にあらざれば、道に專一ならずして成りがたし。みづから醫藥を用ひんより、良醫をえらんでゆだねべし。醫生にあらず。術あらくして、みだりにみづから藥を用ふべからず。只、畧醫術に通して、醫の良拙をわきまへ、本草をかながへ、藥性と食物の良毒をしり、方書をよみて、日用急切の藥を調和し、醫の來らざる時、急病を治し、醫のなき里に居り、或は、旅行して、小疾をいやすは、身をやしなひ、人をすくふの益あれば、いとまある人は、すこし心を用ふべし。醫術をしらずしては、醫の良賤をわきまへず、只、世に用ひらるゝを良工とし、用ひられざるを賤工とする故に、醫説に、明醫は時醫にしかすといへり。醫の良賤をしらずして、庸醫に父母の命をゆだね、わが身をまかせて、醫にあやまられて、死したるためし世に多し。おそるべし。

醫道及醫學

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、其の力を以て、醫書に通し、明師にしたがひ、十年の功を用ひて、内經本草以下、歴代の明醫の書をよみ、學問し、やうやく醫道に通し、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考へしり、病人に久しくなれて、時變を知り、日本の風土にかなひ、其の術、ますます精しくなり、醫學と病功と、前後凡二十年の久しきをつみなば、必、良醫となり、病を治する事ありて、人をすくふ事多からん。然らば、お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、わが身に學功をなはらば、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にたやすかるべし。是、士庶の子弟、貧賤なる者の、名利を得る妙計なるべし。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、本草に通せず、藥性をしらず、醫術にくらくして、只、近世の日本の醫の作る國字の醫書を二三巻考へ、藥方の機能を少し覚え、よききぬきて、我が身のか

たちふるまひをかざり、辨説を巧にし、人のもてなしをつくるひ、富貴の家にへつらひしたしみ、時の幸を求めて、福醫のしわざをうらやみならはゞ、身ををはるまで、草醫なるべし。かゝる草醫は、醫學すれば、かへつて、療治に拙しと云ひまはりて、學問ある醫をそしる。醫となりて、天道の子としてあはれみ給ふ萬民の、至りておもしき生命をうけとり、世間はまりなき病を治せんとして、如此なる偏狭なる術を行なふは、いひがひなし。

俗醫は、醫學をきらひてせず、近代名醫の作れる和字の醫書を見て、藥方を四五つかひ覺ゆれば、醫道をばしらざれども、病人に馴れて、尋常の病を治する事、醫書をよみて病になれざる者にまされり。たとへば、稗種の熟したるは、五穀の熟せざるにまされるが如し。されど、醫學なき草醫は、やゝもすれば、虚實寒熱を取りちがへ、實々虚々のあやまり目に見えぬわざはひ多し。寒に似たる熱疾あり、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

ざらはしき病多し。根ふかく見知りがたきむつかしき病、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、成りがたし。

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、治をほどこすべし。是、醫となる人の本意なり。其の道明らかにかに、術はしくなれば、われよりしひて人にてらひ、世に求めざれども、おのづから人にかしづき用ひられて、さいはひを得る事、かぎりなかるべし。もし、只、我が利養を求むるがためのみにて、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、道を明らみがたし。博と精とは、醫を學ぶの要なり。醫を學ぶ人は、初より大に志し、博く

して又精しかるべし。二ながら備はらずんばあるべからず。志小に、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なり。殊に、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、からの書はむつかしければ、さらひてよまず。假名書の書をよみて、醫の道是にて事足りぬと思ひ、古の道をまなばず。是、日本の醫の、醫道にくらくして、つたなきゆゑなり。むかし、いろはの國字いできて、世俗すべて文盲になれるが如し。

歌をよむに、ひろく歌書をよみて、歌學ありても、歌の下手はあるものなり。歌學なくして上手は有るまじきなりと、心敬法師いへり。醫術も、亦、かくの如し。醫書を多くよみても、つたなき醫はあり。それは、醫道に心を用ひずして、くはしからざればなり。醫書をよまずして上手は、あるまじきなり。からやまとに、博學多識にして、道しらの博士は多し。博く學ばずして、道しれる人はなきが如し。

醫は、仁心を以て行ふべし。名利を求むべからず。病おもくして、薬にて救ひがたしといへども、病家より薬を求むる事切ならば、多く薬をあたへて、其の心をなぐさむべし。わがよく病を見付けて、生死をしる名を得んとて、病人に薬をあたへずしてすてころすは情なし。醫の薬をあたへざれば、病人いよくちからをおとす理なり。あはれむべし。

醫を學ぶに、ふるき法をたづねて、ひろく學び、古方を多く考ふべし。又、世の時運を考へ、人の強弱をはかり、日本の土宜と民俗の風氣を知り、近古、我が國先輩の名醫の治せし迹をも考へて、治療を行ふべし。いにしへに本づき、今に宜しくば、あやまりすくなかるべし。古法をしらずして、今の宜に合はせんとするを鑿と云ふ。古法にかはりて、今の宜に合はざるを泥と云ふ。其のあやまり同じ。古にくらく、今に通せずしては、醫道は行はるべからず。聖人も、温故知新、以て師とすべしとのたまへり。醫師も、亦、かくの如くなるべし。

薬の病に應ずるに、適中あり、偶中あり。適中は、良醫の薬必應するなり。偶中は、庸醫の薬不慮に相應するなり。是、其の人に幸ある故に、術はつたなけれども、幸にして病に應じたるなり。もとより庸醫なれば、相應せざる事多し。良醫の適中の薬を用ふべし。庸醫は、たのもしげなし。偶中の薬はあやふし。適中は、能く射る者の的にあつるが如し。偶中は、拙き者の、不意に的に射あつるが如し。

醫となる者、時の幸を得て、富貴の家に用ひらるゝ福醫をうらみて、醫學をつとめず、只、權門につねに出入し、へつらひ求めて、名利を得る者多し。醫術のすたりて拙くなり、庸醫の多くなるは、此の故なり。

諸藝には、日用のため無益なる事多し。只、醫術は、有用の事なり。醫生にあらずとも、少し學ぶべし。凡、儒者は、天下の事皆しるべし。故に、古人、醫も儒者の一事といへり。殊に醫術は、わが身をやしなひ、父母につかへ、人を救ふに益あれば、もろくの諸藝よりも、最益多し。知らずんばあるべからず。然れども、醫生に非

す、療術に習はずして、妄に薬を用ふべからず。

歴代名醫の書

醫書は、内經本草を本とす。内經を考へざれば、醫術の理、病の本源をしりがたし。本草に通せざれば、薬性をしらすして、方を立てがたし。且、食性をしらすして、宜禁を定めがたく、又、食治の法をしらす。此の二書を以て、醫學の基とす。二書の後、秦越人が難經、張仲景が金匱要畧、皇甫謐が甲乙經、巢元方が病源候論、孫思邈が千金方、王壽が外臺秘要、羅謙甫が衛生寶鑑、陳無擇が三因法、宋惠民局の和劑局方證類、本草序例、錢仲陽が書、劉河間が書、朱丹溪が書、李東垣が書、楊珣が丹溪心法、劉宗厚が醫經小學、玉機微義、熊宗立が醫書大全、周憲王の袖珍方、周良采が醫方選要、薛立齋が醫案、王璽が醫林集要、樓英が醫學綱目、虞天民が醫學正傳、李挺が醫學入門、江篁南が名醫類案、吳崑が名醫方考、龔廷賢が書數種、汪名山が醫學

原理、高武が鍼灸聚英、李中梓が醫宗必讀、顧生微論、薬性解、内經知要あり。又、薛立齋が十六種あり。醫統正脈は、四十三種あり。歴代名醫の書をあつめて、一部とせり。是皆、醫生のよむべき書なり。年わかき時、先、儒書を記誦し、其の力を以て右の醫書をよみて、能く記すべし。

張仲景は、百世の醫祖なり。其の後、歴代の明醫すくなからず。各、發明する所多しといへども、各、其の説に偏僻の失あり。取捨すべし。孫思邈は、又、養生の祖なり。千金方をあらはす。養生の術も、醫方も、皆、宗とすべし。先莊を好みて異術の人なれど、長する所多し。醫生にすゝむるに、儒書に通し、易を知るを以てす。盧照鄰に答へし數語、皆、至理あり。此の人、後世に益あり。醫術に功ある事、皇甫謐、葛洪、陶弘景等の諸子に越えたり。壽百餘歳なりしは、よく保養の術に長せし效なるべし。

むかし、日本に方書の來りし初は、千金方なり。近世、醫書板行せし初は、醫書大



全なり。此の書は、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。活版なり。正徳元年まで、百八十四年なり。其の後、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、諸密の方書、偏設多し。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、ひろく異同を考へ、其の長するを取りて、其の短なるをすて、醫療をなすべし。此の後、才識ある人、世を助くるに志あらば、廣く方書をえらび、其の重複をけづり、其の繁雜なるを除き、其の粹美なるをあつめて、一書を成さば、純正なる全書となりて、大なる世實なるべし。此の事は、其の人を待ちて行はるべし。凡、近代の方書醫論脈法藥方、同じき事甚多し。殊に、龔廷賢が方書數部同じき事多くして、重出しげく煩はし。無用の雜言亦多し、凡、病にのぞみては、多、方書を檢する事、煩勞なり。急病に對し、遽に廣く考へて、其の相應せる良方をえらびがたし。同事多く、相似たる書を多くあつめ考ふるものいたつがはし。才學ある

人は、無益の事をなして、暇なつひやさんより、かゝる有益の事をなして、世を助け給ふべし。世に其の才ある人、豈なかるべきや。

局方發揮出で、局方すたる。局方に、古方多し。古を考ふるに用ふべし。廢つべからず。只、烏頭附子等の燥劑を多くのせたるは、用ふべからず。近古日本に、醫書大全を用ふ。龔廷賢が醫書流布して、東垣が書、及、醫書大全、其外の良方をも、諸醫用ひずして、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、其の外、方書を多く考へ用ふべし。入門は、醫術の大略備はれる好書なり。龔廷賢が書のみ、偏に用ふべからず。龔氏が醫療は、明季の風氣表弱の時宜に頗なかひて、其の術、世に行はれしなり。日本にても亦、しかり。しかるべき事は、えらびて所々取用ふべし。悉くは信すべからず。其の故いかんとなれば、雲林が醫術、其の見識ひきし。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ひて、わが功とす。不經

の書を作りて、人に淫ををしへ、紅鉛など云ふ穢惡の物をくらふ事を人にすゝめて、良薬とす。わが醫術をみづから街ひ、自ほむ、是皆、人の穢行なり。いやしむべし。我よりまへに、其の病人に薬を與へし醫の治法、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。其の心ざまいやし。さ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。其の内にて考へ合はせ、擇び用ふべし。又、藥物も食品も、人の性により病症によりて宜不宜あり。一概に好否を定めがたし。

病論脈法藥法

醫術も、亦、其の道多端なりといへど、其の要三あり。一には、病論、二には脈法、三には藥法、此の三の事をよく知るべし。運氣經絡などもしるべしといへども、三要

の次なり。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、藥方を立てがたくして、病に應ずべからず。又、食物の良否をしらすんば、無病有病共に、保養にあやまり有るべし。藥性食性、皆、本草に精しからずんば、知りがたし。

或曰、病ありて治せず、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、上醫の薬を服すべし。中下の醫の薬は、服すべからず。今時、上醫は有りがたし。多くは、中下醫なるべし。薬をのますんば、醫は無用の物なるべしと云ふ。答曰、しからず。病ありて、すべて治せず。薬をのむべからずと云ふは、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つかしき病をいへり。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、霍香、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。薬を服して害なかるべし。右の症も、薬しるしなきむづかしき病ならば、薬を用ひずして可なり。

養生訓卷第六終

益軒先生訓卷第七

用藥

醫者に上中下の三品あり

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。此の三知を以て、病を治して、十全の功あり。まことに世の寶にして、其の功、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。其の氣の偏を用ひて病をせむる故に、参茸の上薬をも、妄に用ふべからず。其の病に應ずれば、良薬とす。必、しるしあり。其の病に應せざれば、毒

用藥

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ども、薬は、皆、氣の偏にして、妄に用ふべからざる事をしる。故に、其の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。いふ意は、病あれども、もし、其の症を明らかにわきまへず、其の脈を詳に察せず、其の薬方を精しく定めがたければ、慎しんでみだりに薬を施さず。こゝを以て、病あれども治せざるは、中品の醫なり。下醫の、妄に薬を用ひ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、庸醫の薬を服して、身をそこなふべからず。只、保養をよく慎しむ、薬を用ひずして、病のおのづから癒ゆるを待つべし。如し此すれば、薬毒にあたらずして、はやくゆる病多し。死病は、薬を用ひてもいさず、下醫は、病と脈と薬をしらざれども、病家の求にまかせて、みだりに薬を用ひて、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、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、病を慎しんで、

妄に治せず。こゝを以て、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、此の説を信じしたがひて、應ぜざる薬を服すべからず。世俗は病あれば急にいえん事を求めて、醫の良賤をえらばず、庸醫の薬をしきりにのみて、かへつて、身をそこなふ。是、身を愛すといへども、實は身を害するなり。古語に曰病傷猶可療、薬傷最難醫。然らば、薬をのむ事、つゝしみておそるべし。孔子も、季康子が薬を贈れるを、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。いま其の病源を審にせず、脈を精しく察せず、病に當否を知らずして、薬を投ず。薬は、皆、偏毒あればおそるべし。孫思邈曰、人故なくんば薬を餌ふべからず。偏に助くれば、藏氣不平にして、病生ず。

劉仲達が鴻書に、疾ありて、もし、明醫なくば、薬をのまず、只、病のゆるをしづかにまつべし。身を愛し過し、醫の良否をえらばずして、みだりに早く薬を用ふる