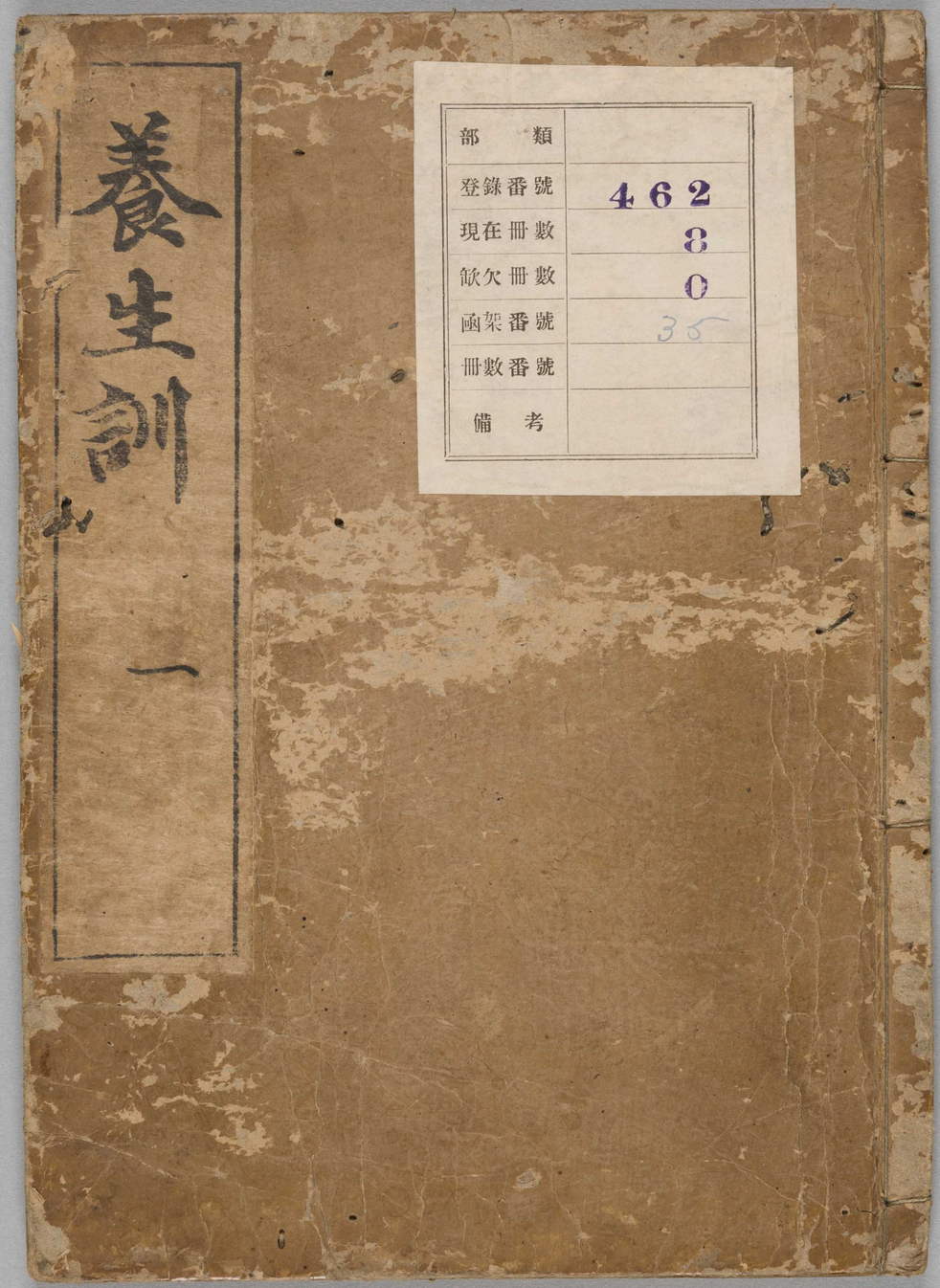
養生訓

正徳三年版

禁帯出

名古屋医会図書館蔵和漢書整理票	
書名	養生訓
撰・編・著	貝原篤信編
訳述・筆録	
原本年代	正徳3年　1713年
再・復刻年代	
写記年代	
巻・冊数	8巻　8冊
刊・写	刊行本
形態	縦 22.2 cm 横 16 cm
登録番号	十原藩第　頁
備考	

ケ.01.31


養生訓

類部	
號番錄登	462
數冊在現	3
數冊欠缺	0
號番架函	35
號番數冊	
考備	

養生訓巻第一

總論上

貝原篤信編録

人の身は父母をおとし天地我初をうけて父母よりうまれ又養をまつて天地のめぐみをもつて我身なれば我私の物にあらず天地のこゝろをもつて父母我身をやしなひたまへるものなれば我身をそんじやぶらずよこなひたもつべきなり天地父母をおもひ

ゐふやうやう
ゐ
求めもとめ
ふ
ゐ
ゐ
ゐ

さる命かなと大きる福(サイワイ)すくなし。(ヨ)書よく福(サイワイ)を招(マネ)く。尚(ナヲ)多(オホ)の事つつしめやまざれい必(カナラ)ず忘(ワスル)るゝ。(ナヲ)無事(ブジ)を事(コト)として放(ハナ)ち。(カ)多(オホ)くさびめ一(ヒト)つ養生(ヤウジヤウ)の術(ジユツ)を法(ノツト)とせまう船むくつくく行(ユク)ごとく。(ヤウ)終(ツヒ)に安全(アンゼン)なるべし。(ナリ)くこゝろまゝ事(コト)必(カナラ)ず(シカ)ありもも長生(チヤウセイ)の術(ジユツ)なり。

こゝろをしづめ。(ヤスク)物(モノ)に動(ウゴ)かさるゝ事(コト)なかれ。(ナ)

園(ソノ)うち草木(サウモク)を植(ウヱ)ん人(ヒト)は。(ハ)其(ソノ)地(チ)を深(フカ)くこやし。(ホリ)肥(コエ)をおほくして。(シテ)

さる人を恨(ウラ)み怨(アダ)をむすぶ事(コト)なかれ。(ナ)

まうけ(ヨ)ありとも。(ト)堂(ダウ)わが家(イヘ)を雲(クモ)のごとくに思(オモ)ひ。(ヒ)

ますも去(サ)るべき所(トコロ)と思(オモ)ひ。(ヒ)ぎるの甚(ハナハ)だしき。(キ)

生(セイ)涯(ガイ)の術(ジユツ)を去(サ)りて行(ユク)べき事(コト)を。(ヲ)

を解(ト)き次(ツギ)ハまづ父母(フボ)あらば。(ハ)孝(カウ)

なるつとめハ先(マヅ)き一(ヒト)つ事(コト)をまもるべき時(トキ)ものべく

潮(シホ)をまつが如(ゴト)し。(シ)所(トコロ)詮(セン)我(ワレ)が生涯(シヤウガイ)長(ナガ)き事(コト)

のおもひ。(ヒ)ものぶ事(コト)なかれ。(ナ)

養生(ヤウジヤウ)の要(エウ)

書生(シヨセイ)の初(ハジメ)学(マナ)ぶ時(トキ)ハ物(モノ)をまへ(マヘ)一(ヒト)つ

ろこゝろの持(モチ)ハ閑(シヅカ)に外(ホカ)事(コト)をまもり閑(シヅカ)ならざれば飲食(オンジキ)も飽(アキ)

好色の慾睡の慾。これ
恚怒憂思悲恐驚ける情の慾を云外野ニハ天の四
氣より風寒暑濕を云内慾ハ飲食なり
一外邪をおそるゝまでの内慾をつゝしまず
ば病なくして天年をたもつべし
元氣生氣ハ内慾ニ減ずる故ニ外邪おそるゝに足ず
いに元氣つよくして外邪をおそるゝまでの内慾をつゝしま
ずして元氣よわくなりぬれば外邪小毒ありてもやもく
しく大病となりて命ぢかきの内慾をこゝろ
ゆるさず生涯大切に飲食女色ともに節ありて

色さかり時を過ても房事をつゝしむべし
久敷をこなひ走こて精氣減おこる時なればぐ
ひさびさしく勝る事なし
坐ながら時を過ずおそく食後少行必教百歩ありすべし
くあるべし又食後よく休息氣いまだ
消化せざる内ハ臥すべからず
しばらく久しく起をつゝしめば元氣發生せずして
くなる事ニ元氣減つる事を知て
戒をよく守るべし七情之内

人の命も我うまれつきたる天よりあたへたる
処命ハ人ちからにてなしがたし
ざれども養生よくしてよく
かし給まば長命なる人も短命なる
心のまゝなり身つよく長命よき生れ付
人も養生の術なくて早世ス虚弱みじく短
命なるべきことわかきより
よく保養すればよはき人も久しく
生れ付ハ人も天よりあたへたる
ものなり養生ハ人力にて天をたすく
るわざなり養生の術をしらざる事新子
なるべきなり

むかしより養のちかきよりて長生
あるひとで史記つたへて
ちまの蚤蝨(ミカン)を
もやもやだもし
で髪までもかくしつゝ
人の元気をそこなひ
是人身の根本なりぐれん生ぜ
生ずる元気ハ
飲食(ヲンジキ)衣服(キモノ)居室(スマヒ)
元気ハ

悪穢を未然に払ひ去る事も有なり生ずる事も有
れども皆天地父母乃恵有と外物を用ゐて元気を
養ひやしなふ不外飲食なと我が好く用ひてさ
またげ生ずる病乃元事を去ひく、いつもなごく
しくて天年を終るを病乃外の害をおそ
れ過ぜて病外元気外の害とす病を
なほす事をしらず元気法うしなひて死をまねく
薬ま[ヤ]ず水と肥[コヤシ]をきらふ人あり此外の小欲にて
飲食なとも外乃害とおそれ過ぜて元気法うしなひ

病も皆元気乃虚実より生ずる事なれば元気乃
虚実を先ず審に弁別すべし
元気虚弱の人は食後に必ず睡[ネムル]をもよほす
是元気乃虚弱なるゆへ胃中乃食物を消化せ
んために元気胃口に集まりて睡[ネムル]をもよほす
食後に睡[ネムル]をもよほすは元気虚弱のしるし
なり食後に睡[ネムル]をもよほさざるは元気強
盛のしるしなり

少もう服を宜しく節うこゝろ
き附もつて久敷を保つべし一ツ精氣
精氣残多くつゐやせざる内よりくすり
元氣元根本ゝゝ又風寒濕邪外
邪をおこさゝせ起居動靜を節ゝつゝし
ゝ食後ゝ八歩行ゝ時々
ゝゝ腰脚をなで労つとも無病のうち
労動ゝて血氣をめぐらし飲食を消化せ

志ゝ専一ゝ久ゝしく保つべし一ツ
是皆元氣を
保ゝむよりおこる病なき時
を以病をせむるこゝろ
人乃再日口腹乃人ゝる事きく事飲食ゝ事
好美衣大のむ事一合をこゝろめる慾あり
嗜慾と云嗜慾とは
ほり迚飲食美慾なり慾なり慾をむさ
なりとてかゝゝめまゝ

ろこなり 禁慾の法をよく守るべし
過ちありておこる耳目口體の慾 我慾我慾
なくしてよせざるをえざるかりの慾
も強くして善を害ずる慾をおこさざる
ようにするをおこたるべからず 過ると
善を過ちおこるなかりさまざまの
おもてむきの善を用ひて過ちの事我おこる
慾をおこすもの我慾なり 過ちと必ず
ず 乃一事をもって過乃一字をもって
風呂屋の湯を外邪なりと思ふべからず

死ぬるにて食也 空腹のひと免まぐるべし
空腹の内気衰へて
私のおこる事を 亦中
ちあり病生ずる 飲食を過
ぬ食をすべからず 飲食の
事をもちゐるにて及ばざるが如
ちもちゐる我慾 風呂屋
湯の外邪をふせぐ 飲食好みの
内慾をふせぐ 過ちを免
ちがざるようにおこと

もしくは飲食滞らざる前に元気と臓気を助くるの薬を用ゐるべし
飲食を慎むを悪しとして強ひて食気を助くるは
よくもまぐ病出ず腹中痞滞して食気化
ざる人も朝夕多く粥を用ゐて久性
之助を藉るべし薬と針灸とを用ゐる前に
塞をうまぐいやすべし薬と針灸とは皆
養生編なり参苓白朮散の上薬といへども病
うち治ぜざれば害あり況や中下の薬をや元気
損じ病を生ず臓腑滑泄あらば補なり病よ

無をきまぐ元気枯病
せざるよりあるよりまぐ元気衰ふるを
上策薬と針灸と損益あるを中とし元気を
弁ぜず病急なるを下とす病急なる事
うるさく保生を怠りて病を招く
古人曰く礼失ては求て之を野に学ぶと
力を労動して汗を発し血脈を営衛を
節ふして元気を助くるを外形を慎しみて
かくれたるを内養と云ふ内養を務めて
一ぐ病なき事を要とす病ありて薬を
一ぐ病なき事を要とす病ありて薬を

の法上策なり。病多きは皆嗜慾の術なき
より起る。病おこりてのち薬治服するは下
策なり。養生をしらずして父母をうみつ
けし天地の恩をわすれ、不孝の罪をつみ、
病後慾をこらえ基本の事下策なりたとえ
ば国を治むるに乱おこりてのち治むるが
如し。乱おこらざるに治むる事上策なり。
其国民うるおいて兵戈用いざるが如し。
其国民うるおいて兵戈用いざるが如し。
病なきは養生の上策なり。

今の人病なければ養生の事をしらず。
病ありてのち治療をこうむる。譬ば
盗賊のごとし。盗賊を捕えて罪せんよ
りは、盗賊をおこさざるようにするが
よし。病後治療をこうむるよりは、病
なからんように養生するがよし。

病なければ毎日飲食ごとに少しづつ
食うべし。毎日飲食ごとに少しづつ食
うは、多く食うて数日食わざるにおと
れり。多く食うて数日食わざるは、飽
食の害あり。飢渇の害あり。

こゝろおごそかにして上ざまの八百歳中ざまの八
千歳をも安楽なるべし
人の命を百歳(ヨハヒ)を限りの期とも上ざまの人は十年を六十なりと
人生五十年(ヨハヒ)下ざまの人は五十年を六十なりと
短命なる人多し一人生れ付きの命なり
なるべし(ヨハヒ)死ぬるまでおごそかにして
ざまの人は命を
ざまの人は命を
短命なるが生れ付きの命なり

こゝろおごそかにして
の物なくんばあるべからず
人生五十年よりさきまでは無事にまぎらかし
悔多し一人生れ付き
なれば云ふにおよばず
も安からいまぎらかしてすぐし
安楽を主とし養生を専一にしていまぎらかすべし
事故なくして月日をおくるは
去れば学問の道

なる事も也生をそだてやしなふの術を行なひいとまもしらで我が業成(なり)ぬと思へばまた病(やまひ)を残(のこ)し古人も生死ある事我ひとり免(まぬか)れがたし又人の命は天よりあたへたるものなれば人力を以てもなし難(がた)き理(ことわり)なれば悲(かなし)むべからず惜(をし)むべからず然(しか)れども人生れば死ある事人力を以てもなし難き理なれば悲むべからず惜むべからず然をかなしみをしむ事は人生れば死ある事を知ざるの甚しきなり

事(こと)の物(もの)なれきたるをあやしまず

ある事を知らざるなり

いとまや内外よりの客をせむる数多くして我や先

飲食の欲好の欲、睡(ねぶり)の欲、或(あるひ)は悲憂をいだき

なをせむる欲なんどで内欲(ないよく)より外欲(げよく)を引(ひき)いるもの也(なり)

風寒暑湿(ふうかんしょしつ)の気(き)より外(そと)より我を攻(せめ)るおなじ外敵(そと)なる事(こと)

一況内外(いはんやうちそと)ともに人の身(み)を害(がい)する事(こと)

みずから内より保ちて、外の防なくして、八多くの敵うちつがあれども、よくよく其術をもちゐざるゆえ、かくのごとくなるべし。風雨寒暑の外邪、計(はか)りがたくして、防ぎがたきに似たれども、内慾を去りて、内を固くすれば、外邪入りがたし。たとえば、城郭の堅固にして、守る兵多く、糧米多くして、久しく籠城すべきようにととのえ、守る術をよくして、外の敵を防ぐ時は、敵攻めかねて、引きとりぬべし。内慾を去らずして、外邪を防ぐは、城郭を堅固にととのえず、守る兵少なく、糧米なくして、久しく籠城すべからざるに、敵攻めかたからざるがごとし。

きざしより内慾うかと出でんとするを、つつしみ慎むべし。是内慾を恣にするの始めなり。是より延引して、飲食好色の慾をほしいままにするゆえ、ついに病となりて、命を失うにいたる。内慾うかと出でんとするを、つつしみ慎むは、城郭の堅固にととのえて、八面敵うかがうとも、守る兵強く、糧米多くして、久しく籠城すべきようにととのえ、守る術をよくして、外の敵を防ぐがごとし。是内慾を恣にせざるの術なり。

ふをぎさまのとそくく禹一更此宅(心)元気禁しそく
かゐをまくくえてく久しくおくる禹うべし古
神(や)う風気悩くく事等(や)まを除くのめくくなと
のごとく四気(もつとも)れ風毒(もつとも)を恐(おそ)る禹一久しくく
風毒(もつとも)をうけ病(やまひ)くべくく元気(もつとも)を恐(おそ)るべし
兵法(へいほう)の用(もちひ)る所(ところ)の如(ごと)く外(そと)を守(まも)りて
内(うち)をかためよくかくのごとくし外敵(そと)を禦(ふせ)ぐ
ことよくくおのづから内(うち)をかためずして
外(そと)を禦(ふせ)ぐことあたはず
生気(せいき)を養(やしな)ふ方(ほう)を元気(げんき)保守(ほしゅ)の法(ほう)となす元気(げんき)を
養(やしな)ふ二(ふたつ)あり一(ひとつ)ハ内(うち)を慎(つつし)みて元気(げんき)を
損(そこな)ハざるやうにするなり二(ふたつ)ハ外(そと)を慎(つつし)みて元気(げんき)
を損(そこな)ハざるやうにするなり内(うち)を慎(つつし)むハ飲食(いんしょく)
色慾(しきよく)をつゝしみ怒(いかり)をこらへ憂(うれひ)をやめ思慮(しりょ)を
すくなくし言語(げんご)をすくなくし起居(きょ)をつゝしみ
動作(どうさ)をすくなくし風雨(ふうう)寒暑(かんしょ)をおかさぬやうに
するなり外(そと)を慎(つつし)むハ元気(げんき)を害(そこな)ふ物(もの)を去(さ)
(分)
(こう)
(へ)
(ふせ)
(ぐ)
(ふ)
(ぎ)
(ふ)
(ぐ)
(ふ)
(ぐ)
(ふ)
(ぐ

おろそかにすべからず。
人の楽しむべき事二あり。一つには身を行ひ、道を楽しみて善行多くして、後世に名を残すを楽とす。一つには富貴にして、栄耀を極めて、美味を食ひ、美服を着、美妻妾を抱き、美宮室に住み、心のままに、おごり楽しむを楽とす。此二つの楽の内にて、前の楽は、君子の楽にして、後の楽は、小人の楽なり。前の楽は、天地と共に窮なき楽なり。後の楽は、一生の内、数十年の間の楽なり。前の楽は、百年の後も、子孫に名を残して、人に慕はれ、後の楽は、死すれば、跡形なく、人に忘れられ、子孫にも、恥を残すべし。此二つの楽を、人の楽しむべき事とす。

きいむことも益なき事なり。

天地のうつりやすき事、古人の説き尽せり。十二万九千六百年を一元とす。今の世を見てもしかり。過ぎ去りしことは、おぼえず。あるべき事は、はかりがたし。たとへば、人の命は、百年にも、たらず。又、病多く、短命なる人も、あり。長命なる人も、あり。長命を願ふ人も、あり。短命を悲しむ人も、あり。命は、天にまかせて、人力にては、いかんともすべからず。

我が身をぶつてみ
ずかさてうそ我流こうく
ずかなんごうや人の命ハ重りてそう一道
うむこさそく短くさそ死うこそ
養生ハ此ゐをたくむつきまと我よう
うふう一気我つくまこうこたとむ
へ死そ我つとめずしこを外ず事我ハ此ゐを
此我死ハそ死おこうりて寿うさでまハ至
生ハ害あると久しこうへあ空一対我うこうの
さぐ我で元気めつまと食気ゐさおりりて病
おゐるこたゝ此ゐ事我こみさ我ハつまと多我

いむ食後ハ必数百歩行して気我めく
らし一食我消ゐ死ハ一初ハつまぬ此死ハ
父母うけたうく力我たう一君よたうくさ
ゆめやうなつとめ勿ハつまおさ夕ハわうく
い私四民ともよ家う家う我うくつとめてお
よゐふゐ士(サムラヒ)となれる人当いと為なき時より
書我うこ手我多ひ読実義ますひ気利(い)益
うはまと武藝ハ我ゐひくゐひとうまうこ他
農工商(のうこうしやう)各ゐ家の為ハそ我おのゐほど
そ勿うくたうむ死ハ一婦女ハたとに内よ居

く氣爭(ソソ)ひ常(ツネ)にやすく病生(ヤマヒオコ)ル事(コト)多(オホ)し。是(コレ)を學(マナ)ぶ者(モノ)と爲(ナス)べし。富貴(フウキ)の女(ヲンナ)も貧賤(ヒンセン)の女(ヲンナ)も共(トモ)に産後(サンゴ)の血(チ)おほくくだる。是(コレ)を惡(アシ)しとせず。是(コレ)を食品(ショクヒン)とし調(トヽノ)ふるを以(モツ)て職(ツトメ)とす。是(コレ)を産後(サンゴ)の養生(ヤウジヤウ)と爲(ナス)。是(コレ)を以(モツ)て産後(サンゴ)の血(チ)をとゞめ。又(マタ)は血(チ)をつよくせんとて。つよき藥(クスリ)をのむ。是(コレ)を以(モツ)て病(ヤマヒ)を生(ショウ)ずる事(コト)多(オホ)し。又(マタ)神(カミ)に祈(イノ)り服(フク)をたまひ。まじなひをたのむ。是(コレ)を稚日女尊(ワカヒルメノミコト)齋機殿(インハタドノ)の忌(イミ)とも紀(キ)に見(ミエ)たり。又(マタ)神(カミ)の託宣(タクセン)を以(モツ)て女(ヲンナ)のまじなひをたのむ。是(コレ)を以(モツ)て病(ヤマヒ)を治(チ)せんとす。是(コレ)又(マタ)病(ヤマヒ)を生(ショウ)ずる事(コト)多(オホ)し。

此(コノ)人(ヒト)は民(タミ)ともよく家業(カギヤウ)にはげみつとむるゆへ。貴賤(キセン)共(トモ)に病(ヤマヒ)すくなし。是(コレ)を以(モツ)て見(ミ)るべし。事(コト)は皆(ミナ)久(ヒサ)しくあるべき事(コト)なり。されば久(ヒサ)しくあるべき事(コト)を以(モツ)て。まもり害(ガイ)あるべき事(コト)をおのむ。是(コレ)又(マタ)吉(キチ)をまもり凶(キヨウ)をおそるゝ。なんぞ病(ヤマヒ)なからんや。

人(ヒト)の牙(キバ)は。すべて堅(カタ)くつよし。物(モノ)をかむ。こゝろ能(ヨク)かむ。故(ユヘ)に牙(キバ)は堅(カタ)くつよし。人(ヒト)の牙(キバ)は。すべて堅(カタ)くつよし。物(モノ)をかむ。こゝろ能(ヨク)かむ。故(ユヘ)に牙(キバ)は堅(カタ)くつよし。

ぐらゝたくさんで養ひたるをよしとおもひ
くやもちくつゝきなどの小なるものゝ
をも用をるゝはざしだにはたるをがの一いそんや
人の身を天地となしこゝろをたゝうくまことと紀
牙我身ほいのちをたゝうくまことのうへなき
大事なりこゝを用なくんであるべくべきを用をま
るでをもつをもつをもつそ弱くそはちとなく
おもんや物ごとに紀小氣ふい必師をとと
めおもへんばうをくこゝを用をなくふいうんとあれ
ばこゝを富用あまりもをもつをもつをもつをもつ

なくうゝうゝうゝ

父母よりうけたるいのちをおもくして
あしきをたのしみ乃至我身をそこなひ
て大不孝なる事我身ながらも我父母
を思ふ事一ツにても大不孝なるべし
大不孝と云ハ一ツにても上ある人とがめ
ざる事おかすべからず
一ツくして大不孝をきハめても死罪
ハ免ぬ事なり
乃至若き人我ほこりて書生ハ出世を志ざす故郷里
蕩ふりて貧窮ふるき人多し又ふる里乃老人を

くるふうに書生の乃至ハ多病よくして
一ツも元気ある事なし
なんぞ病ざるや
或人乃曰書生乃病居を
ざる事我のごとく甚しき人を見ず
ふる郷士ども君父ともに名文ふり法令
ざる事我ごとくおほし君父
高乃病ざる事我ごとくいかなるぞや

さるゆへ人ハ養生成がたく
養生の術我もしらず
をもちゐざるゆへ
也。養生の術をしりて
かるがゆへ
養生の術を安楽
をもとめ
ず
ず
ず

常にかくの如くつゝしみ居さへ悪敷物なれば要
ずるのうゝしてもよし我好なれば時々あぢはひて
養生の道にかなふ事一つ也
食後すぐに茶をのむ事悪し食後の時分茶をのみ
食後すぐに茶をのむ事悪し食後の時分茶をのみ
ざる事を記すべし食後すぐに茶をのむ事悪しと
のみ時宜にかなふ事悪しとなり
茶をのむべき事あり食をすこしくひて茶をのむ
事よし又はうゝしてのむ事あり
一時飯つゝしみて後茶をのむべし
一偏にかたくいましむべからず

酒よき時分飯悪し酒の時分飯悪しと云ふ
大悪しきのみぐひなり
酒を多くのまんと欲せば酒と飯を
共に半分ほどくらひてのち飯をくひ
あの時よく乳飯をくらひ
おはつて
いつもの人と飯を共に事終いへつて三飯と飲食
の飯ごの飯時なり飲食飯ごの一飯
をつゝしみ睡をよくさるいまだ
るなり飯食を飯を法くいめ
睡の飯をおくえくいめるの飯をくすが

の間飲食大なる禍ありさきよりおこる飲食多くとるべからず
ことに一盃の酒は百穀の食をあつるの勢あるゆへに酒を
少飲むにも飲食をすくなくすべし酒を多くのめば飲食
少くとるべからず酒は大熱ありて能く人の元気をやぶる
故に酒を多くのめば元気やぶれて病となりやすし酒を
おほくのむべからず酒は百薬の長なりといへども酒多
ければ必ず百病を生ず酒は能く人を養ふ事あり又よく
人をそこなふ事あり酒は能く人をすくひ又よく人をころす
酒は能く人をよくし又よく人をあしくす酒は能く人を
楽しませ又よく人をなげかしむ酒は能く人に交はりを
結ばしめ又よく人の交はりをやぶる酒は能く人に理を
さとらせ又よく人の理をくらくす酒は能く人に道を
行はせ又よく人の道をうしなはしむ酒は能く人に
礼をおこなはせ又よく人の礼をやぶる酒は能く人に
義をおこなはせ又よく人の義をうしなはしむ酒は能く
人に智をまし又よく人の智をくらくす酒は能く人に
仁をおこなはせ又よく人の仁をそこなふ酒は能く人に
信をまし又よく人の信をうしなはしむ酒は能く人に
勇をまし又よく人の勇をくじく酒は能く人に
和をまし又よく人の和をやぶる酒は能く人に
慈をまし又よく人の慈をそこなふ酒は能く人に
恭をまし又よく人の恭をうしなはしむ酒は能く人に
倹をまし又よく人の倹をやぶる酒は能く人に
謙をまし又よく人の謙をうしなはしむ酒は能く人に
忍をまし又よく人の忍をやぶる酒は能く人に
貞をまし又よく人の貞をうしなはしむ酒は能く人に
節をまし又よく人の節をやぶる酒は能く人に
潔をまし又よく人の潔をけがす酒は能く人に
清をまし又よく人の清をにごす酒は能く人に
正をまし又よく人の正をうしなはしむ酒は能く人に
直をまし又よく人の直をまげしむ酒は能く人に
温をまし又よく人の温をやぶる酒は能く人に
良をまし又よく人の良をうしなはしむ酒は能く人に
順をまし又よく人の順をやぶる酒は能く人に
敬をまし又よく人の敬をうしなはしむ酒は能く人に
愛をまし又よく人の愛をやぶる酒は能く人に
和をまし又よく人の和をやぶる酒は能く人に
睦をまし又よく人の睦をやぶる酒は能く人に
親をまし又よく人の親をうしなはしむ酒は能く人に
孝をまし又よく人の孝をやぶる酒は能く人に
忠をまし又よく人の忠をうしなはしむ酒は能く人に
義をまし又よく人の義をやぶる酒は能く人に
信をまし又よく人の信をうしなはしむ酒は能く人に
智をまし又よく人の智をくらくす酒は能く人に
仁をまし又よく人の仁をそこなふ

むりよまつまでおのれ命ハ
よくぶぜんとしたよろこびを
給ふは性と換しても
世ゝ富貴栄誉をむさぼりて人を
よいのこおむる人
なし無病長生求りて養生につとめ
をくもあんと安楽
外ゝあるとおもふ
無病長生も我ゝ
いるゝ如幸我求めさる

なんぞや愚なるかな
多の病ゝて後命
陰ハ気天ゝあのく
宮府よく約(むすば)れ百脈
流行ありさゞ
風大敵の襲ひのきく
さを亡ふを気無
気先よくして病
ゝ滞ゐ気上ゝ
ゝ滞ゐ気上ゝ

財禄求めても
来なれど男如
流行して滞らずんば
病(やま)ひ生(な)る倘(もし)滞まば
病(やま)ひむく大
ふ人皆よあり
て滞らざるを
血よく流行せずんば病
一筆血流行せずんば病
暗(くら)き中
ゝ滞ゐ気上ゝ
病(やま)ひとなり痞(つかえ)満(ふさが)とちりとに

薄まり腰痛脚気を
はじめとして生ぜざる
なきなり
老ても志あり人をつねる
をあまり思ひ
さえ慾ねふかく
主なきを
えざるしてやまざる
第一の事一時も
酒食ほしてやまざる

病となりの数なりもちやうあつさ
のようなることなり発作ありても
まだ没して病なきさがめし杜牧が詩に悪事
堪ざるといえる慾ねあるなり
あるなり
聖人も未病ねざることを
うねくしめ病ねおくし飲食の慾か
やう内慾をおくえざる
がごとくおくなり
病ねなくして久し内慾と

はくしゃうする事なり大病ありて大病ありて思ひの外
かろくなおりさうなる事あり又はくしゃうせずして
なを病のなくひなる事あり病ありて病なき事
なくびやうありて病なき事あり病ありて病なき事
身をやすくもちて養生(ヤシナヒ)をよくすべしこれ
をくすべしこれ
くすりもんぢゅうやきの
はり(ハリ)の功なし

をかるべからず
らぬさきにふせぐ
善膳(ゼンゼ)有(アル)猪(ヰ)肉易(ヤスキ)猪(ヰ)肉
ぬくすべし
用(モチヰ)
かくべし病おもくなりてのち
きるかしがめ
治(ヂ)するよりたやすし
養生の功を逸(イツ)なる兵戒(イマシ)
らは勝(カツ)ことをもとめ

必なるのうらめつくしこれ畏るべきなり
おそるべき大事よりまさる故古人の
臆病よせくと云ふまさしき是畏るべき
おそれなきをいつわり是畏るべきを
畏るゝおのれをたゞ脇のかたくおろかに
つゝしむ事つねの人にかはりたる一ちがひ
おろかなくなるべし是畏るべきを畏れ
気さうなみをつくすべきなり是則畏
まざる勇猛なり畏るべきを畏れざる
畏まざるをいふ畏るべき病はおそれ
おそれざるべからず畏るべからざる病
おそれざるべからず畏るべき病は必慎
まざるべからず畏るべからざる病は
慎ま

養生訓巻第一終