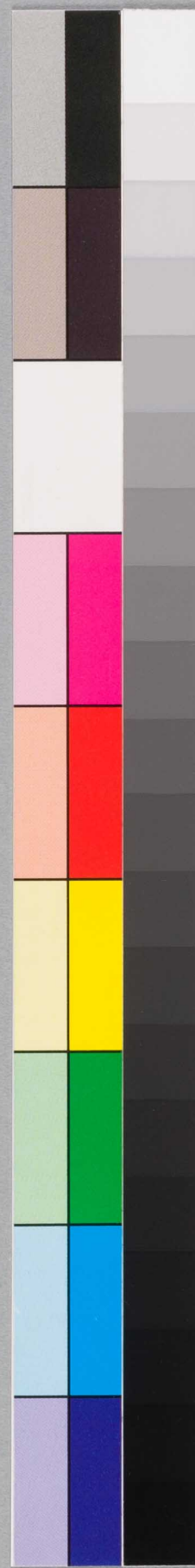


養生訓

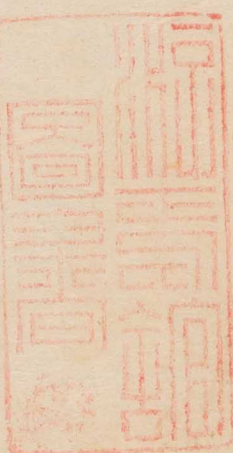
二



養生訓卷第二

惣論下

凡朝早く起きてもと面洗はむ髪とゆい事を
はとめ食後よへす川脈を多くあてりし食氣
とめらるべし又氣門カイモのわたりとめれ食積乃
かこひてとらうひよとむくあひべし腰をも
あてりして後下はてあつふらうしあつくと
うりし食氣滞らへ面をゆるきて三四度食
毒の氣吐くし朝夕の食後よへく安坐
まじふに必稱あり肺とくべく久くを坐し稱



あり外と云ふ氣さうりて痛くなり久しき故つ
め令えしは食はる毎度歩行をあるま二白
歩とぞいねもくみ二所歩行をあるむ
家は居る時くころ體力の辛苦をさう程の
労働とあるまづ一吾起居乃のつらがりさ
をうねいまだ家中のる奴婢と云ふほど
てあどくんづううそらそ我力を運用と
一つう力と勤めとねどゆひのゆふ一も
速よる個い下^レとけはふよん紙方をばも
清心者事乃益ありぬのぞくいそ常ふ力

と労働とねば血めりり含氣とくこりねそ
養生の要術也身とつひよやとわれこころと
うい我いおををあるまはとめくも是と
うううとぞ一時ううどに何ふ静あれい
わうりて静くと静よるねどふさうる勤
るねくはる勤も静よる久しめくうど
華佗が言ふ人の力へ労働とく一労働とねば
穀氣ささく血脉流通とくつらわそ人
め力強をすくれく一時め力とくどじも是
をううし歩行とく久し一而は安坐で

されば血氣めうて滞るに養生の要務なり
日にかくのどくもどく一呂氏春秋曰流水不腐
戸枢不蠹^{アキミシラケナリ}動也形氣亦然^モ一意^{コソウ}ハ流水ハ
くさるべからずありあへるを流るる戸のどくは下
のうへへはまを流るに二のちねはつひもく
ゆるまきつひれ一人の身も亦くはどく
一あり久しく安坐してうとうさわざ飲食と
とまり血氣めうてどくして病を生むと食後
よふとと息^{ヒレ}外とむ禁とて一おも飲食の
消化せざるゆゑ早くふせば氣をふさぐ病を

生れを養生の道よむわくむいひ

千金方曰養生の道久行^キ久坐^シ久卧^シ久視^ス
とふく

酒食の氣いま消化せざるゆゑ卧して移され
て必酒食とくまり血氣ふさぐるして病を
いす一じど一息ハ必外とくどく大よ元氣減
るをちより一太はうとくどくうりより
かりて移るる一り卧さばうりうり人を
せうて少移るる一久く移るる人よぶ
さぬけいひ

てうらまふなり歎とじふてゐるてゐる
りやう軽き紙とていふていふていふていふ
て雀をうづぐー

心くあしけく苦くじくくば身ハ骨とる
やすあさささささささささささささ
くば美味とくいさささささささささ
をこのも身ハ安逸あしてやううりけさ
と好む皆さううさささささささささ
川くくくくくくくくくくくくくくく
多く多くのんて病もあつてもあつても
ミタリ

とわたり子とせしとてみねさういともあ
がれー

一時の熱はあつて病を生し百年の身
とあやまち思ひなりけれ長命となつて久
く安楽あつるは紙とて熱をやめぬ
すふさささささささささささささ
熱とやめぬにすうハ經令の基と熱る
と思ふていへさささささささささ
易に曰思患豫防さうさハ後の患とわぬ
うくくくくくくくくくくくくくくく
輪語ー

人をして慮^{とんがかり}むけといふ近きことありこの
ありは皆神め悟んで終となりのこと
人慾をかめまゐりて来^くじつを来^くと
いふことばなり肉よりやくうまひはまじは合
色慾とは一めまゐりて来^くじつ肉よりやく
たりとれと昔もききしものなり

人毎日晝夜のち元氣をききしと元氣は
うこちよりふとの二つ多うとくくぶるべし
病人の一日の肉氣はききしハ常にとくれ
く氣はるこちよりふハ常ふ多し書生の道

ハ元氣とききしものなり元氣とくこちより
ふかなるは一り一ききしハとれくそこれ
ふ多う多く目にはよりて久しけといふ元氣なる
て病生し死するころこの般は病人の病多
く一短命なりいさなりわく元氣をききし
くはりるさ慾はわめまゐりて来^くじつわく
古語曰日慎一日終無殃言ハ一日ことあり
なりて朝より夕まで毎日けくわハ月め
わくまらなく身をくこちいふ事
なりて来^くじつ天年とわくわくわく

ふいやうとて是を身をたりの要道なり

飲食を慾とほしめしめて之をけりしめられ
間々々々使さるるハ後ハ必死と云ふ事
いあらざりしやいともあらはるる事さういあら
らん事と戒められしやい使らん事を
このひびくべき事のすけりし使くされば必
及乃禍とあらけりしやいさういゆへに
必後乃死と云ふ事

養生の道多くいふ事と云ふ事も飲食とす
くれく一病をたると云ふ事と云ふ事も慾と

けりし精氣と云ふ事も怒哀憂思と云ふ事
を平かして氣血和むと言ひすくれく一
月のるべき事と云ふ事も暑濕の外邪と云
ふ事又けりし事と云ふ事も歩行し何れ
して病ありけりし事と云ふ事も食飲を
一そ養生の要なり

飲食ハ身と云ふ事いふ病ありけりし事と云ふ
事と云ふ事も飲食節ふされど脾胃と云ふ
事と云ふ病ありけりし事と云ふ事と云ふ事
と云ふ事二ハ身を害する事と云ふ事と云ふ事

ろこちよりくも生れ来る人へはふあふよ
 りいひくきつひど常ふも生つとくこれ
 らへに移りつとくすくねくして神氣
 といふはくし飲食とすれくして腹中と清
 虚とくつれくもれぐえ氣よく免ぐり
 ふさぐしして病生を免生の氣を盡と
 けく血氣とのけくしんじして病をくそ
 寝食の二は節ふぬわいすくも生るの要く
 食膳ちり人にもとふんて目とくくは
 大なり幸ありあうべ一日とくも同もその

時刻永くしこも多うべいんやとを
 とくは間口の同わくくも月とくはま
 しかれをやめしして年延多くかき
 へも長久あしてもあういあう人
 知者の米と仁者乃あういあう及くとい
 つてもあういあういあう決意へおれ
 ふちう人
 知を平らうふくも生れわふく言とすま
 ちうくもくも生れとあういあうを解るま
 道一ちり多言かりくもさへぐくもわ

きこへ徳とろこぬい男とそこめいへ害
一たり

山中の人へ多くいりりあり古書よも心氣
いふ多しと云又そ氣ハ其^{イナキ}もつり山中ハ
さじくして人男のえ氣とそらうさく肉は
たからくりうさぬ故よ命なり煖かり地
ハ元氣のわく肉はたれり事すくぬくそ
命なりか又山中の人ハ人のよりすく
わくさくふく元氣とるうさば命も
ろく不自由かりぬれのはく歌とぬれ

解^ぎきぬれよて肉はわびる山中の人命
かりきぬる市中にありて人よ多くゆり
事きけとハ氣ハ海邊の人魚肉とらひ
多くくくふゆ人病おかくて命なりか
市中にあり海邊よ居ても熱をさくぬく
肉食はよくぬくそは害あり

ゆりあり居る閑る目とそり古書とそん
お人の詩と吟し香紙にた古は帖^ずをぬいふ
あそりそ月^{つき}とぬくあそとむい
附のぬ糸とぬい酒と微^い碎^{さい}のそ周^{まわ}菜と煮

養生訓

卷之四

卷三

七

氣病なり病脈のこもて胃の氣乃脈な
き人の死と又目小精神ある人へまゝ精神
なれ人の死と病人とをわすれぬと見ゆ
おら生の術莊より所謂庖丁の牛とをわすれぬが如
くする人牛の骨節のほごいハ間あり刀の
刃はうとくすれ刃をあらういづき骨節
の間へ入れ刃のうとくふ絶たありくさ
りばうとくすく九年半をうたへに刀新
よとせんとするやとる人の世よをわす
れくくくわくわくといとわすれはいて終

なりて世よりわくくして天地よりわくく
ある人々命長し

人は射してたしあゝと思はるゝ氣のゆる
つは我のゆるゆると思はるゝ多々わくく
けりてわくくわくわくわくわくわくわく
害なり

心をあらうふくしてさうくせどゆるやふくしてせ
まうば氣はあふくしてわくくわくくわくく
わくくわくくわくくわくくわくくわくく
とよわくくわくくわくくわくくわくく

人を頼りて元氣を用ゐるより、
 自ら元氣を養ふより、老て衰へ易く
 病む。神を養ふは保壽の要なり。たゞ
 富むは財をばつて、（金銭）貧乏は
 病の媒なり。神を養ふは、（心）徳を
 修むることなり。徳を修むれば、
 財をばつて、（金銭）富むるも、
 貧乏に比ばず。

氣を養ふは、（心）徳を修むることなり。老子は、
 「徳は、（心）徳を修むることなり。老子は、
 徳を修むることなり。老子は、
 徳を修むることなり。老子は、

人を頼りて元氣を用ゐるより、
 自ら元氣を養ふより、老て衰へ易く
 病む。神を養ふは保壽の要なり。たゞ

養生の要は、（心）徳を修むることなり。老子は、
 「徳は、（心）徳を修むることなり。老子は、
 徳を修むることなり。老子は、
 徳を修むることなり。老子は、

世の人を多くするふせにけしき短命ある形相
ある人々あるなり長寿とせられけりる人々
生る術をきくぞ終るされけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と

世の人を多くするふせにけしき短命ある形相
ある人々あるなり長寿とせられけりる人々
生る術をきくぞ終るされけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と

世の人を多くするふせにけしき短命ある形相
ある人々あるなり長寿とせられけりる人々
生る術をきくぞ終るされけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と
なりける人々終るなりけりる天年と

或人の曰き生の通飲食色慾とばいむの類
これ皆あかり物とてもけいんうてかりあ
すといかりやとて死敵き生やうのやういふ
我わいふといふてき生の術といふとて
かりうとてあかりかりとてき生の道とていふ
うとてき生いふといふかりとて死敵き生いふ
いふとて死敵き生とていふとてき生いふとて
て死敵き生といふとていふとていふとて
いふとて死敵き生といふとていふとて
いふとて死敵き生といふとていふとて
いふとて死敵き生といふとていふとて
いふとて死敵き生といふとていふとて

開よりうけまじぢわうれ酒十分の知へ
居やうはわのんてるまゝるい、ちてはのう
まひき、たすかゝるまゝは、まゝく精神を
くやそりやと、花のまゝひらぐは、の
まぢわうと古人のう

一時の浮気^{ウキ}をわゝまゝい、とわで一生の持病
とあり或時、何れも命やうなう、あり莫大
の穢^{ケガレ}い、まけ、のう、うゑ、ぶ、ふ、ね、る、お、そ
あ、

おれまの、ち、中、成、ち、う、人、一、中、と、ま、る、と、い、ふ、ふ、及

なれたと、ま、食、お、い、う、お、成、胸、を、あ、ま、て、あ、く、や、じ
べ、と、ま、い、は、い、の、ま、い、や、う、ぶ、う、ぶ、も、中、と、あ、り
わ、り、お、ぢ、ま、か、く、の、め、く、う、う、人、

心を、つ、は、後、容、し、ま、い、ふ、せ、い、の、う、す、和、平、の
あ、い、言、悟、い、と、ふ、ち、づ、う、と、ま、と、れ、く、
ま、の、の、う、い、う、う、う、ぶ、も、む、氣、を、ま、り、^{氣、を、ま、り、}
人の身、い、氣、成、い、ま、の、源、今、の、ま、い、に、成、ま、ま、と
う、く、す、う、人、と、ま、ふ、元、氣、を、情、を、ま、る、と、ま、だ
静、ま、て、い、元、氣、と、た、り、う、動、わ、く、い、元、氣、と、め
う、う、次、た、め、う、と、知、ら、う、い、と、二、乃、ま、と、れ、う、

養生訓三

卷之八

素問は怒れど氣上り疾く人氣緩まる悲め
ハ氣消ゆ怒られハ氣めくくば寒々わん氣

卷三

五

よれさあわん免呼吸と云ふてあゝと云ふ
事ふあゝてハ胸中より微氣と云ふく口を
吐き出で胸中に氣があらざると丹回
氣をあらわし一吐けとわで氣のちうげひさ
うとして身より力なりまゝ人より射て物をい
めとちうすのまゝのそとつらうさ何れも
ひと下りやひと上るゝて人こそ那を
痛とも怒氣を屈するまじはるゝべし
あやうりれ一或る術とつゝあ武人の鎗を力
をたうの款と戦ふもの皆いはとまゝと云ふ

是事とはあゝ然きやまゝあ術なりん
技術なりまゝあ武人のいはをまゝと云ふ
あゝと云ふ又道士の氣が清い比丘の坐禅と
あも皆まゝ氣を膝下に押さひるはあゝ
静なりまゝ術者の秘法なり

七情ハ喜怒哀樂愛惡慾也醫家あそい七情
憂思悲恐驚と云ふ又六慾あり耳目口鼻身
意乃慾之七情の七慾と慾の二も徳をや
ふりまゝと云ふ愈々を懲り慾は室ぐい
易の戒なり怒ハ陽は属と火のりゆりあ

一言信をすまぐく嗜慾とくまぐくば
 病原集より唐椿曰く寝てはよくけふれとれは
 るを換と多く寝ふわん神と換と多く汗
 とわく血を換と寝行きてへ能を換と
 老人らつらう瘡をむき素を引ぐくば瘡とこ
 とくくまぐくすわく元氣は是古人の説也
 呼吸ハ人の鼻よりつらふ出入る息は呼吸ハ鼻は
 息は肉をともく也吸ハつら息は外を
 とく呼吸ハ人の生る也呼吸はけきハ死
 と人の腹中ハ天地の氣とく同く一也

肉が相通と人乃天地の氣は中にあつた
 魚の水中ハあつた一魚の腹中のあつた
 かたあつた一と同一人の腹中ハあつた
 も天地の氣と同一されとも腹中ハ氣を
 肺臓ハあつた一けがは天地の氣ハ新く
 して清く一けが鼻よりあつた多く吸入
 一吸入とくは腹中ハ多くたまつた
 とく口中より少つたまつた吐き出さる
 わく早くもたれ出さるくばそふくけの
 まつたをたまふとく新くははる

吸ひて新しき氣をいれゆるくそとゆるふ
付身を正しく作さるゝのふく月狀極
されりてあきらこころあきなり同去事ふ
すあらしと穀との同も相去事をのく
あすちかふ一日一夜ある一あなれど
くしてあきらとるくくを安れよと約
うが

千金方に常々鼻より清氣をいれ金口より
濁氣を吐出するを多くせよと云ふ
わくは物をいれればあきくわくそをか吐く

常の呼吸はいまいゆるやあてはる丹田
へるゝとあるべし

調息とは呼吸とそとのあつふすわざ也や
うや微なり強きくわく後ハ鼻中ニ全
くも息をいれうや只肺よりより微息往
來とあきとあきとあきとわく往來定ま
はる氣は去る術なり呼吸ハ一身の氣乃
出入る道路とあるべし

養生の術するをばよくけしとあきこれ
むゆるれどや強静とそとあき

夜をよみ人々あふ三更をみたりとぞ
一更み更うううよ三更ハ國俗の耐
乃てまゝ九の間ちうく一更カウまで終
さで終れちううに

外境
中
心
也
亦
是
一
方
之
清

くなり外より内紙書入理あり故に番室へ常
 に塵埃じんあいとつゝい番室もお供ふ合あひて同じ
 いさゝく掃へしゞーろろも何れと埃ちり
 をとひなよとりて掃ハキととりて塵ちりとつゝ
 ぐーおんききとつゝし方をうゝに番室生の
 助あり

天地乃配陽ハ一陰ハ二也水ハ多ク火ハ少
水ハ少ク火ハ多ク火ハ多ク水ハ少
て少ク禽獸皆魚ハ陰類トセテ多クハ木石
陽ハ少ク陰ハ多キヲ自然ノ理ナリ

元陽をうこれい胃氣衰く血氣凝せど
どして陰血を和治ね又陽不足と補ん
てて烏附等の毒薬を用ゆも邪火と
脚氣も陽氣も亦亡ぬるに陽を補ふに
あはれ丹溪陽有餘陰不足痛に何の經
又なつてもやもな據とんべり丹溪一
人の私言あはれ無稽の言にどて易道
乃陽を衰とい陰と結しむの理もさひけ
り丹溪陽乃分數を以其多寡を以て
陰有餘陽不足といふに陽有餘陰不足

とは云ひて後人其偏見を去るがいてらみ
まろい何ぞや凡て識るべきに其才辨あ
るに迷ひく偏執に泥ひ丹溪ははと
は振古の名醫なり醫道に功あり彼補
陰に中あはれも定めてその所の氣運に
宜しうあはれ御も醫乃重しあ
らど偏僻の論にあらもた多し打はり
てて悉くよはれどあて功過相半なり
その才学は中しうその偏論は終るべし
王道を偏みく黨をくして平くならし丹

漢と補法は例やて平くありて醫乃王
道と云ふべし近世々人の元氣漸衰ふ
丹溪が法は云ふい補法は中ありて脾
胃と中より元氣と云ふなりん只東垣が脾
胃と調理と云ふ温補乃は醫中乃王道と
云ふ一明の醫の作と云ふ軒岐救急論經
多し其書は丹溪と甚妙なりそ其説は
了然と云ふも是亦一偏の僻して丹溪が長
と云ふ所はあつて云々フイタニロ茂と云ふと相と云ふと云
うと云ふと云ふと云ふ一云古来術者乃言往

と偏頗多し近世明季の醫者なりは病を
と擇んで取捨と云ふ只李中梓が説を
以て平正と云ふ

養生訓卷第二終

