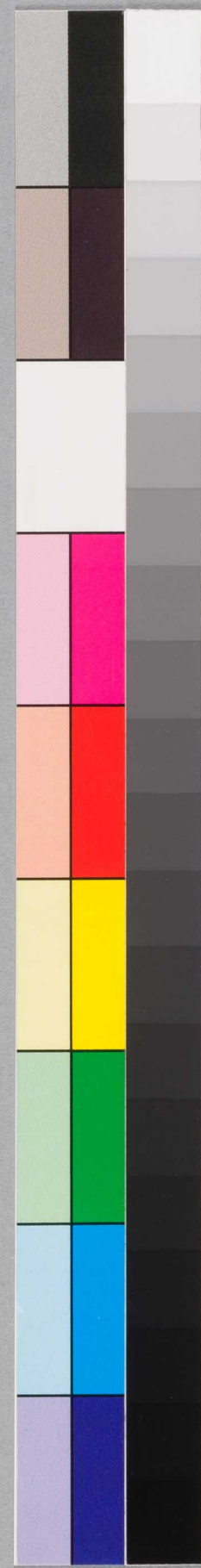


養生訓
八



東山先生訓卷第八

書光



人乃みとかりていまにやと書く道はちとどんばわづ
づいそんが新しきものなりとてむすからんや
どうもいふれども耐の字を果たさるるがしき居家と
そそ稱すやとていふに飲食を味よりて悔いと
筆をふぐ

老人の體氣はちと勝胃よりいふはよ小児と書
ふとていふ用ゆが飲食のよきこといふとて
ねまを温の字にみえ居家といふこと

風ぬぞやせきあわうふま涼く風室異温
の邪氣よく防ぎてあうつねよんを安
ふやうびー盗賊あ火のふきつる實あわバ
先ぬ親と驚くうけあふ保しあふべー實あひ
て病むうけあふにうづいあふべー老人の驚けバ
病れうけあふべー
老の衆命久うづる事といふて用事より
さ時よりうづるあふのふ事とてあて人よあふ
申すれあふとあひあひてあふうづるあ
是と亦老人の氣とあふ道なり

老後いふと時より月日つあふ事十といふあふ
一月十日より十日と百日より一月は一年よりあふ
してあふは月日つとてうづるは時日とわいび
あふのふに害とて時日つあふといふあふ熱と
くあふして病むとてあふうづるあふ一日とあふ
してあふくといふあふはあふのあふあふあふ
あふあふのあふあふあふあふあふあふあふ
今の世にあふあふあふあふあふあふあふあふ
あふあふあふあふあふあふあふあふあふあふ
あふあふあふあふあふあふあふあふあふあふ
あふあふあふあふあふあふあふあふあふあふ

慈と云ふは、使言大なり。物として堪ふは、子
 の孝。其の孝、すつ終る。孝とて、終る。と云ふべし。
 是、老後の境、事にお懸して、より。孔子、年、老、血、氣
 衰へて、ハ、ゆると、戒め、人、の言、を、さ、べし。世、俗
 たる、時、は、は、つて、む、人、を、り、お、は、つ、て、多、慈、と
 して、い、り、う、み、多、く、使、言、を、り、お、人、多、く、は、つ
 び、り、み、り、て、は、は、つ、い、父、母、の、い、り、お、う、さ、る、や
 う、ひ、て、お、い、り、な、れ、つて、む、ぢ、り、父、母、を、い、り
 し、む、る、は、子、の、大、孝、と、い、み、り、て、より、が、の、お、孝、と、い、ま、
 や、ま、と、い、り、な、つ、て、お、孝、の、老、老、と、い、る、中、人、は、

此は孝之孝なりて父母よりひきかへるなり
なりといふ也

吾人の保赤に當る元氣減行してゐると云ふは氣
 息と歸^{ちゆう}りしてあつくと云ふはず然れどもやふ
 としてよくせむ言をくわく一匙形の外をさぐ
 りふと云ふ一言預わくふ口をあくおきく體^{たい}玄
 と云ふは想^{いふ}なくともいひやくごとくたりの心^{こころ}
 と云ふは我々の心あるなりと悔^{くわい}ゆるす人の
 安んずる様^{よう}達といふところびうは老々金壽
 生れ道なりと老人の健なりけしきのみあり

老人に生れしは地味なりけねく滞りやと
る地こもてうけり地味なりと地といひ
み味偏なり地味なりと多く食ふるは
食と地より用てつゝじべー

年老てはさういふことなりみたり若時
の事なりみ地よりして親の心はな
くとも一朋友書みよハ和氣よしと久く
家事より病み父母はあはれなり
てはえりあてうとくともハ親を
作人なり也

天氣和暖れ日ハ周圍は出るも
遊ハるは背滞と固くべー
せり是て是と使くとも
周圍花より用いさしてハ
老人ハ氣より第一の事用いさしてハ

よのちとてとわりと
中ハるは
うとあはれ
うとあはれ
氣作の

たゞいふまゝに食ふと病なくしてうけて死ぬると
死ぬる時までいふと病なくしてうけて死ぬると
人よじさかりりある義ありて食ふむべしと
年までいふと病なくしてうけて死ぬると
とこのまゝおぼくもさういふむべしと
多し事多きれども病つるまでいふべしと

朱子六十八歳を子よとある書は衰病の人多く
飲食するやうにして病つるは肉多き食ふ
は害なり細々肉は只一握か食ふと多く食ふ
は病なりとある肉は肉なりと云ふは肉を多し食ふ

は肉なりと云ふは肉の教多くあるに
て害なり肉を多し食ふは胃を害く
て衰病なりと云ふは胃を害く
り朱子いふと衰病にせなりと云ふ人
と云ふ

老人は天風を大に畏れ大に陰霧の時
は雨は内を病て外邪をさうして病なり
と云ふ脾胃乃ち氣を運ぶと云ふは食を
多食するは危しと云ふ人の死は
多しと云ふ脾胃は病つる時
は食を多し食ふ

消化しづて元氣をさぐり病をとりて死をつゝ
みで食ひたゞとてべにねえと飯こそと飯をたん
ど麤糲の飯歟肉凡消化しづとて物とま
くらふとぞす

養むる人わくと物多くくらふとぞ病とて物
からふとてとえつ件断つとぞ脾胃よくとぞ
老人の食ひは少く

老人病わくば先食治とて一食治をせばとて後食治
と月少とても老人の病と人參黄蘗の上薬也虚損の
病わく時月也とて病なとて時と穀肉の書は

中參さる補は基とてとるある老人はつ終味
弱く性よくと食物とつて用て補をとて一病を
と偏ある薬は用也とてとるはつて害あり

朝夕の飯常乃とて食してとて又饑餧を
わくはつて多くくらふとてとるはつて只朝夕
二時の食味よくとて進むとてとるはつて中不時の
食とのびとてとるはつてとるはつてとるはつて
食とてとる

年老てはとるの系乃とてとるはつてとるはつて
と時ととるはつてとるはつてとるはつてとるはつて

ふと世どひふはもとよりけりふ我ふも胸中
よ一物一草れづいりて天地間心川のぬきま
の傾業も又あひひり

老後友戚をこころはけひは只ろく身を養ふま
とちよとて一むはよき世のつとめをてんてん
んを芳し氣力をつとめとてく

朝ハ寝るよ安坐し番とてててててててて
んはつとてててててててててててててて
ハ庭園よ安坐してててててててててて
一内家と感業とてててててててててて

をなとてててててててててててててて
席と階下の塵を掃除とてててててて
て睡臥とててててててててててて
ふは軍とててて

つねは病者とてててててててててて
の苦勅よりおれやあてはくもいふ
はらまら天病おとて死よとててて
用也とて

むふけひは盤坐して死にせしむるは
つとててててててててててて

と略せり

臧

臧とす事いん曰臧とすは氣血の滯とせり
 一腹中此滯とせり是の頑痺をのそく
 は氣のりし内は氣とせり一と下るは氣と
 導く滯後痛々の急症は用て消導と
 ゆる業と灸より速なり滯とせり是
 元氣をなるとあるは正偽或同は臧は泻ありて
 補うとせり然れども臧とて滯を泻し
 氣をりて塞ぐれども何といふ食補と業補

とありやと一内経は熱の熱と利しかる
 渾の脈は利するも滯の汗と利するれ
 大勞の人利するも大飢の人とすはこれ
 大渴の人利する飽る人大醫の人利するなり
 とつり又曰形氣を病氣を重の人と利する
 れは内経の戒なり是皆を誤而を補を謂
 と正傳とつり又治して後即時は臧とせり
 酒は酔つる人は臧とせり飯食は飽て即時は臧
 とすべしは針醫と病人とた内経の禁と
 て守る一臧を用て利ある事と害ある事

て深き山麓の内山麓乃衛新或海を湛望す
るをりて地氣よめても病をりりへ死よ
ける或疫病温瘧はりる時ひいてい定を致
仕愛して室濕ひふせむ時氣よ感とてうは疾
瘧たえう病よ明くかつて疾とれどお病おさ
但禁食の宜所いさうべー一爰に多く疾とてう
今乃世も天柅牌命をく一時は多く疾とれど氣
升りて痛むべうとて一月よ一二仕毎自疾
しく百仕ようう人わり又二里と毎日一仕つ百日
はけ疾とる人わりも亦時氣ひふせむ風と退

けよ氣ひ下し血とてお病とめよー胃氣をひ
る食ひとてむを蓋わりく云醫書よれあてい
は法ひとてそれと試てそ疾とてゆる人多し云
方術の書も禁食の日多しそ日そ定をいひ云
乃理おめうび内經よ疾疾の事と多くいふと
禁臧禁食の日ひあつたに針灸聚英よ人針
神の記後世術家の言なり素問難經よいふと
而何を信とていふ人やとて又曰法の機忌た
四季のちじり素問よ合よはひとていふたの脈
及た針灸の脈をハ脈也聚英よ云言かく

まはる人けり一際^いよ定めて然れども金と
病を氣よくしてつねづひけりける灸施さる
ぐる人あり切艾^もを用ひ紙をく一寸八分
をくりなしてよりせりきざおとさ各三ふよ
押^{おし}よけておくのべた紙にて中々こころを
ゆへつけ目あり一粒とくにあさる三ふよ切て一
方にとぐよ一方にこころをあそくわう方の下にわ
つと紙を切てつけ目ありて灸^ほぬく灸^ほなる時
端のりぞを下よ付て灸とれハ熱痛甚しくんば
てらうやとく灸^ほぬく下よのりを付るよ艾の下よ

いつげどちかりの紙の切れははるのこの下は
どつと決下ちてりえはいさうめさへあふ
焚痛甚しくどてひひりささりこへやと
し御座るし種り文より焚どち事久しくさ
申ねそしそこに徹とて

癰疽及流痰腫物乃初發之時多矣此乃行
 之過也消散之方一曰以毒氣入之而早
 愈也一曰以毒氣入之而後七
 日之內其毒氣入之而後七
 日之內其毒氣入之而後七

書よせり醫よめて薬とべり
林廣紀シロクキよ半段よ薬とべり

養生訓乃後記

右よあるや一而古人其言似やうけ
人代を成りて朽ひろ免一也又先聖よ
るけね而多一うけ試とある一あり
と腔説といふもあやうけねも書けれ大
きなりと條目の消ゆる中ハ説けり
一條書きの道よ志ある人ハ多く古人の書
をよんであるべし一と通ししてと条目此
かれるや然るもそれと通はぬ一と
愚生肯わらうて書とある時難書れ

内書中の御せ給ふる古物等の御名を
門客より御名を門客をわたりて
付けて願生輯要と云養生又志願
人ハ考ふる御名をわたりて
と云々也

八十四翁貝原篤信書

正徳三^{癸巳}年正月吉日

養生訓卷第八 終

永田調兵衛版行

