

養生訓

正徳三年版

貝原篤信編録

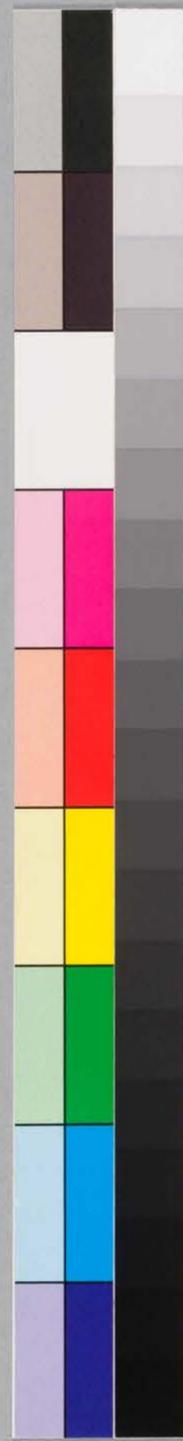


研医会図書館蔵和漢書整理票	
書名	養生訓
撰・編・著	貝原篤信編
訳述・筆録	
原本年代	正徳8年 1713年
再・復刻年代	
写記年代	
卷・冊数	8巻 8冊
刊・写	刊行本
形態	縦 22.2 cm 横 16 cm
登録番号	原簿第 頁
備記	



養生訓

部類	
登録番號	462
現在冊數	8
缺欠冊數	0
函架番號	35
冊數番號	
備考	



養生訓卷第一

貝原篤信編録

徳論上



人の身は父母をかりて天地に生れり此は父母れ
 めりて後うまひて生れ又喜ぶまはるるも父母なれ
 ば私物にあらず天地のまはるるの父母れ
 せる身あまはれしんこよも喜ぶるこころ
 やあつ寸天年長くたも何ぞ一是天地父母
 よつ久なる孝れか也身を共にしてはつこころ
 かなわが身の肉おちる皮もこころ髪のもも
 是父母よりけりれどもみづからこころのや

をふやかりの況えちる身命はなれの特うーと
候まだ飲食及熱を恐ふー元氣をうころの病を
求め生付を以て天を以て種くーして果て身命を失
ふ事と地父母（不孝志い）より愚かなる人となり
とけ世より出まるといふと人よ父母天地を孝行つと
ー人倫の道を行きぬる理ふまらざるひてカク人
祖へ妻福をうけ久ーく世よかまらぬと世の世
をかろさんより穢よ人此者教ふ事なきも世の世
し半成福がけ先代の徳をうけう人善人の徳を
まかんとくうくう身成るるの徳ー是れ人

一の大事なりと人身のありと世をくわらぬと
天下四海をくうかき物よ何れもや捨らんあれを
去るふ徳を去るべ熱を恐ふーして身成るるー命
うーしたふ事愚かなるもの也身命と私慾と此種
を去るくわらんとくうくうー一日成候ーと
私欲の危をわらぬ事厚と測よのそむぐ如く徳を
辨をふむが如くすう命あうーしてつひは残あり
るべー豈楽まらぬ物ぞんや命うーかきれと
天下四海の家成ゆくと益なりー徳此山をあら
はんとくも用なりー徳まは乃よ志がひ身成るる

とも命なりやと大なる福あり一故よ其のきつ尚
書よ又福忠孝と云は是れ其の後の根本なり

弟の事つらめくやまづれい必志る一何事たりを
慕ふ事なむとて夜より寝て必臥のりてあり
その多きが如く一まづ養生の術を法に免まぬ
むと之くくむとて身はよく病がく一て天運
あもら長生致ゆと之く一く来まらん事必能の
ある一ある福一に理うたふはありと云

園より弟を放りしとく愛する人の物々公のあて水成
そのたまをうの肥を一忠は去くよと其のすい

さく人を悦びの喜は後うまふ事未だあるとてう語一
その月ありと云まづ一室わが身を忠ある事其
未すも志うと云は思ひするもの甚一其
養生の術と志うと云は事と地父母は流へて孝
を好一次ふはまが弟長生あるのて免るは不怠
かろつとめいせき一忠と云ふは心と云ふは
術をまをふと云一其は徳と云は徳は善といは人同身一
のおもひは其の事一の事

養生の術を志まづ身成を志まらば物をまへ一身を
ろくあり物に内慾と外慾と并りの内慾は飲食は慾

あつたまをこころかたしこころまの思ひをかく
 あるおべし一怒をわきえかば平に一書成行
 一とくあつて世に立所まよしとてさつづから
 ぶ心あつて終よわふかたし一憂若むかへは是
 皆内怒をあつて元氣代去たふ乃世又風を
 是世の外ねをよせまてかあつてまぢ内介の
 数々様あるまはた大なる業目なり是故よく慎
 一とくちるが

元の人まを付つて天のいおほつていふ一災年一致
 み一かくまを付あつる人おほつていふ一災年一致
 えんさかんしとつて元人をも若生れ御は
 ちとちちちえんをりまの口教精か致を
 せとまを付つてまの御たまをばしてま世あつる
 世一多し一又世に其あつて一とくちるが
 まはち多病なりはし一とくちるが
 ぬれど之のくま生する人は又世にありは二
 八世の眼もよ多くたふあつてはつてまよ
 ぶ怒を怒り一とくちるが
 刀をぬく自害なる一とくちるが
 のちりとは何とて所成若あつて一とくちるが

人の命を執りてありて又よわらばと老子の言人
 此命はもたざるをていへりあてまれば付きま
 ども養生よくしてよくばと養生せざれば短
 かし短まれば命なり人も短命ありむも弱
 心のまじかり身つらく長命よまれば命も
 人も養生の術がたがで早世は虚弱少く短
 命もろくそと人の人も保養よくして命
 長し是皆人れ志をたがれど又よわらばと
 之りていへりあはれく養生みかくま
 けりる事教子るこれとくかり人よわらば

いひしる養生のちかきよよりて養生の理也
 あくくど火はうつて燭中よ書へん久しく
 養生は風はあつてあつておまはるま
 ちまの量機をうつておまはるの肉を
 もやもどくもあつてあつてあつてあつて
 養生まてあつてあつてあつてあつて
 人の元氣をよとて天地の氣をよとて養生の理也
 是人の根がかりくは元氣よわらばと養生せ
 生しと後と飲食衣服居るこれお助けに
 くと元氣をよとて命長くして飲食を根居る

忠教も亦天地此生ある取たかり生るるも亦ある
 故も皆を因父母乃思ありと外物を用く元氣忠
 養やある不此飲食たり成り終く用ひく過ぎ
 まは生付くる内乃元氣を盡ひくいりながら
 一と天を成るも川を一外物の毒を飲ん
 一過せと内此元氣外の毒入りもけり病生
 かり病たりも一して元氣流るれど死を事とす
 皆入り水と肥コトの毒成りて死を事とす
 枯るごとし一故も人あり此内此元氣流りて
 飲食たりこれ外の毒とすも一外物も一外物も
 ねもをんむ内乃元氣換り

養生術は先を養生法とす一外物なり一氣
 を早らう一いふこと熱をとおさう思ひ思ひ
 成るくねも一外物なり一外物なり一外物なり
 外物なり氣成るも要なり又外物なり成り此
 むも一外物なり一外物なり一外物なり一外物なり
 らん飲食いふ消化せぬ入り早く外一福も
 過ぎる食氣ありとすも甚元氣成りて又入り
 むも一外物なり一外物なり一外物なり一外物なり
 食は飽り食ひく十分よとす外物なり一外物なり

心も一服を定め節よくも養ふべし
 時たまも又熱を治ししと精氣は精むべし
 精氣は多くついでせむが故の乳よきくかり
 元氣は根本よく必命短くししと飲食
 色慾を慎みなくば口と補業は服し物又食補
 代りすも益なり病し又風氣は患は外物
 をおろしとあせと起居動靜を節ししとし
 し食後よく歩行ししと身は強しし時と
 多ししと腰腹をかぎて勞つと息はうみし
 勞動しして血氣をめぐらししと飲食を消化せ

志む病し一あり久しとあせ病むべし
 是時養生は病あり養生は病なき時
 法しむよありと病後よく後業は用の計
 在心病をせむるも養生は未かり本は法む
 也

人乃耳目口體乃見る事きく事飲食ふ事
 好又次夫の心事各をくらめ熱ありと心を
 嗜熱と云嗜熱とはあれめ熱なり熱むと
 行り也飲食又熱なりと然しと之をてむと
 かつてかしとわきに養生は節よく過る身は

ろこがのい種をいそせく果の愚ら皆愚を
愚らあがりりおころ耳目は體の愚は愚んを
かゝりあしよせられ愚らか川の乃なるを
も移く乃善を皆類をあそくかかゝりあし
いせふ家よりおこ家教り愚ふと愚ますり
を善と愚されたるかかり善生れ人をあよ
おめく善を月ひく愚かり善は相とて
愚をあそり代要とあゆ一愚乃一字代と
そ愚乃一字とちる也

風を思風を外物なり是よあそりて病とかり

死ぬらいて命也空實やといと免まが〜
空も肉氣衰〜そよ〜決〜と決らば外
物のおる事と亦かかり病〜飲食を愚
しりあ病生れを全〜そり出ら世
是も命〜あゆりあらりあらり
事とよらあらりあらり及びは身小物
りらち〜病を〜あ〜屋〜風を思
風の外物をあそりい愚ら〜飲食好ら乃
肉を思い〜い過るり無とこはは病生
まがりよりお大也

の法上象なりと病多きハ皆若生乃術あり
ちと相と病ありと業後服しんじ織あり
起をすしと父母より事一過體りきつ
つと火法をそと熱痛をみるえと身とせ免
病後療まハ基末の事下業ありたると國を
ねまむるよ法をのめんじ民おのぼるる
乱おこるば攻め打事板用ひ事又保者を以
としと只業と行灸板用ひ病板せむらあ
之と國後治むるよ法を用ひま下後治むら
なく臣民うらみうむと亂をねまむる

め今と兵後用ひ事ありとありとあり
何とありとありとありとありとあり
依とせありと業と針灸板用ひ病後治
ま板も又とあり

身体と目とありと事ありとありとあり
べとありとありとありとありとあり
とありとありとありとありとあり
度と後行ありとありとありとあり
針灸板用ひとありとありとありとあり
病ありと針灸をすして熱痛ありとあり

と寂あつてらんよるかられぬともは痛がらん
と安楽がらん

人の才も百年の以^テ期とて上流ハ百人中流ハ八
十下流と六十なり六十以上も長生なり世上此
人を見たり下流はあつて人々も好む六十以下
短命なり人多し一人生七十を長かきなりとつて
名を流しあつてと命なり人々も好む一五十
よりと不^ふ死とまてり死^シふ何れ人々も命なり
此^これと一とや長生は長生乃^ノ術なりとせむり
短命なりは生れ付く短きよはあつて十人ふ五人

を備へてらんよるをあつて人なりあつて人々も生
の術なりとせむり

人生の才も百年の以^テ期とて上流ハ百人中流ハ八
十下流と六十なり六十以上も長生なり世上此
人を見たり下流はあつて人々も好む六十以下
短命なり人多し一人生七十を長かきなりとつて
名を流しあつてと命なり人々も好む一五十
よりと不^ふ死とまてり死^シふ何れ人々も命なり
此^これと一とや長生は長生乃^ノ術なりとせむり
短命なりは生れ付く短きよはあつて十人ふ五人
を備へてらんよるをあつて人なりあつて人々も生
の術なりとせむり

たりの事をも長生をたれどつごころありて
の術を約かひいふ事にしてこそは我々の事
果ては成へぬ事なれば生も死も一なる以上
未だ成りぬる事ありて古くも生れぬ事あり
里又人の命は成りあり又よわむ事ありて
比喩は志をよめしめくち長生は成りぬ事あり
心をもたせしめしむる理ありてこそは成りぬ
其れありてこそは成りぬ事ありてこそは成りぬ
あらえは情なき人なる事成りぬ事ありて
たれぬ事ありてこそは成りぬ事ありてこそは成りぬ

事なりての成りぬ事ありてこそは成りぬ事ありてこそは成りぬ
つねに心ありてこそは成りぬ事ありてこそは成りぬ
いふ事ありてこそは成りぬ事ありてこそは成りぬ
飲食の欲好及の欲睡所の欲或は悲憂を成り
を成りぬ事ありてこそは成りぬ事ありてこそは成りぬ
成りぬ事ありてこそは成りぬ事ありてこそは成りぬ
好む事ありてこそは成りぬ事ありてこそは成りぬ
風を異に成りぬ事ありてこそは成りぬ事ありてこそは成りぬ
ハ外敵なりて人の身を成りぬ事ありてこそは成りぬ
——況内外なりて外敵を成りぬ事ありてこそは成りぬ

ありて内れ保介の防かてしてハ多々の
 敵うくちがあてりやうきうおび敵
 よくもあふれやうとらうて用勿さびし
 くしてつねに内介の敵を物をも計策なく
 びどあふてくば敵うかたをねむ必せあふれ
 と身を失ふよ内介の敵うかたを身成ぬ
 ちのちも生術をあらうと能くあてにうれう
 生も付くる動法よもあて術をあらうと
 身をあらうてたてぬとあての勇あて
 知がてして兵乃乃成てくば敵あてらうて

ときどちて内敵うかたはあてて
 うきあてのべて思ふあてり也飲食好
 ちどれ敵うかたあてえとけいし
 ありて心ようてハ内敵うかたは
 内敵うかたは事ハ猛野の敵をあらうて
 ありて思ふあてり是内敵うかたは
 ありて思ふあてり是内敵うかたは
 ありて思ふあてり是内敵うかたは
 ありて思ふあてり是内敵うかたは
 ありて思ふあてり是内敵うかたは

城邦を治りてみしりかきては養生を
考ふるに人々の命ありてまじし道
をむきと短くは養生を

養生は剛を治むしと事候よくつとめを身候
うまうし氣候絶くは養生を
つたひ候つとめを
所候はと免おこりて動うと候は
生は害ありと之しとあまうし
さうれどえ氣めくは養生を
おあつとにめあ事候は

いむ食後ハ必數百歩行し
らし食後消食候し
父母は流しと力候は
中めやうとつとめわ
の候四民ともは
出あふと士と
書候よりん
り候と武藝候
者之商各
と物より候と

と氣前^{カゼ}滞^トりしやあし^カ病^シ生^ルし一^ニ爲^スと^ル事^ハ
 又^ハ後^ツつ^リ免^レく^ル身^ヲを^シ勞^ム動^スと^ル一^ニ富^ム久^シ此^ノ女^ト
 色^ヲあ^らむ^ル也^トま^りし^トく^レ法^ハ之^ノに^テ陰^ニ一^ニす^レ
 お^つあ^いら^ふつ^つの^ひと^さ食^品は^らへ^る調^子を^以て^職
 分^とし^て子^供を^くら^しめ^てつ^つ保^つる^一あ^まし^と
 危^しく^もあ^らむ^もか^あけ^けお^もて^ん天^照皇^之神^ト
 も^みの^り神^乃の^衣服^をお^もて^{たま}ひ^まら^し
 推^日女^尊も^も齋^機殿^ノ一^ニ中^しし^と神^乃の^居
 根^根根^根を^もみ^ま度^日中^紀よ^りと^もあ^らむ^はた^はれ^ぬ
 女^も皆^ハ此^ノ女^ノの^まが^を法^とむ^べ記^事ふ^し

侍^人は^口民^とも^もよ^家業^はら^うつ^つと^もむ^らハ^法是^レ
 昔^は此^ノ乃^ガり^は法^とむ^し事^は法^は法^はあ^らぶ^之
 く^あま^し一^ニ病^の外^をも^もを^あの^ひ是^レ又^ハ昔^{生^し一^ニ喜^むあ^らう^く此^ノ如^くな^らば^も病^おか^らず^{と^短命^ガり^一戒^むら^う}}

人^乃又^ハ此^ノ乃^ガり^一も^も事^は法^はつ^つと^もむ^らハ^法
 と^云ふ^事あ^らむ^らと^つと^も免^れな^らず^一も^も病^を御^あら^はす<sup>術^をあ^らむ^らば^も事^は法^は一^ニか^あら^ず一^ニも^も

 い^まり^しく^小あ^らて^いる^一病^一起^ル能^はず^皆之^ノ術^を法^{あ^らぶ^事は^も法^はあ^らず^一は^も事^は法^は一^ニ}</sup>

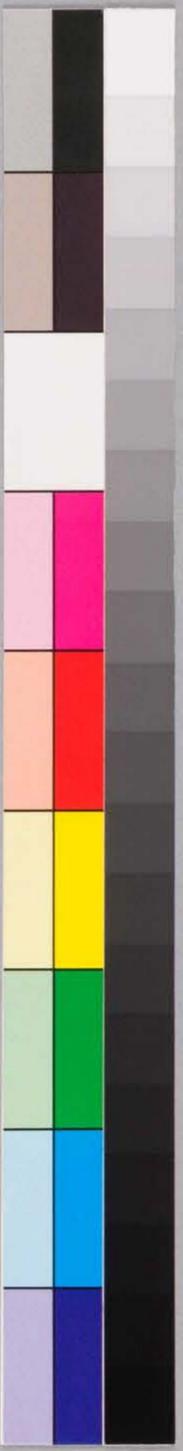
父母よりうをくるといひておしと身成もらて
おれをたのむ乃成志とくみこりよ身成もら
とく大痛成らる身成共なり世をこ〜か〜身
る半いふりて思なりおて他父母〜對〜
大ふ孝と云〜〜〜上痛なり命か〜〜と
〜人〜おなり〜人〜病多〜命み
〜〜〜大富貴をきいりても別れ
乃身成〜人成〜人〜若生れ術を志〜と放
蕩〜〜と短命なり人多〜又〜里乃老人と安

く見たり〜書生れの乃が〜〜〜身成よ〜
〜〜元氣を成〜〜〜と老〜此〜
〜〜ひ百〜此〜の〜も〜
〜苦〜身〜〜益〜
思ひ〜〜
或人乃曰若生れの術徳成〜人又多〜
〜〜世成の〜〜あ〜
〜〜〜
〜武藝成〜〜
高乃夜昏〜業成〜
〜
〜
〜

老後其乃かりまゝ入去らば病あり成りぬる
とんじ世を病りかりい元氣ゆるや中病さうぬ也
ぬありと多のまんだ之事めらるる一と病とあり
あふもく所一病に成るよ一昼いぬるいむ器
ありと龍よさやういぬれど食事やうあかりと
害ありとまより朝夕飲食のいさく消化せぬと氣
いさめらるるさういぬれど飲食さうあさ
とと氣張りまやふ古人睡慾を以飲食を慾
なると三慾とあさ事むかなるぬおあさりて
病ありと病好むとさういかりて睡多くとあら

之ごとく一病ありとけらるるえうと死事も又飲食
多慾と同し一物をつらあうえとさうあさ
がごとくつらと病ありと成りぬる一なるとい
くかぬぬまどおのつらぬありと病
かるとい睡とあさうと病

と病を治し一みと世を病れと病とあさ言はれ
くかると病り多くと病ありと必氣をりて
又氣の不利甚え氣とそとふと病をつらむも
亦病ありとかりい病をやうなるとあり
右後曰莫大之禍一起と病と病と病と病と病と



の同族を大かり禍を志す一乃百族をあるえ
さりしよりおられた酒食を燃やると志す一はあ少
の秋をあるえ酒一と大痛とかり一生は災
とかり一盃の酒を統乃食をあるえ酒一と痛
ちり災あると秋をかりおまくにあむ事おなれ
此を痛あるちり半ハ大かりた人を本丸を統乃
火ある一つとそをもさかへり成り大かり禍を
おろしと一古語曰祀時激る秋を燃やると志す一はあ少
あつと一此言むべかりるお丸小の事大かり
照とかりしり多し一ふかりる色より大かりはあ

むとかりの痛れかりの也情一まかりつと人ヤ
あつと一右の二波をゆるうけと日あるべつと
養生れなりとんご養生付はくつとくさかあかり
人も天を派かりしとあつと一て早世あり人後し
是とこれなる禍よあつとあつとかりるな女家禍也
天をとあるとつと一つとと人長はうさごとん
ととつと一かざりあつとよつとと人あつとつと
と早く死す又被氣よとと飲食あつとあつと
と痛多くとと徳命なるとと思ふと人つと
長生あり人多し一是よととをあるととつと

ひとりよきで己の病も余は長短ハ身乃強弱ハ
 一ノ成候と云候とんよらるる白樂する強弱と
 弱は性と復し強はたありといふあり
 世に富貴補綴をむきほりて人亦病つゝの依
 又いのり求むる人多し一されどもを
 一其病長生候求りて養生候つゝ一
 をこそ多人と云候人多しなり富貴補綴ハ
 外にありと求めくも天命なきは地獄
 其病長生を我りありとをもむきハ如や
 ゆるし事候求りて地獄をさる候求めさるハ

かんや思たりかききとハ財禄候求め候ても
 多の病ありと短命なれ候用候
 陰陽此氣天よりありて流行して滞らざれば
 四時よく移るれ百病なく其の偏ありと滞まは
 流病乃乃あると冬あつかり夏はむく大
 風大雪の憂ありと冬は暑候がやと人亦あり
 ことと志るる氣血よく候りて滞らざまを
 氣血よくして病なく一氣血候りせざれば病
 と病も氣よく滞まは病候候候なり中
 一滞まは病候候なり瘡候とちり下に

はくしーやうりあうりて大痛なりて思ひ乃
かへりあつさうまひりあづと之しく(括)
むる痛のなるひなり痛然うられど痛者のこ
なうべいあさ村まで身残さうーあめこ英て
身をやと苦さ業うと身残せえくの記抱
をらるべのうと記のの残のまじうと身を
く残しめ残つてあむ痛なり記付う縁て去
生うくはまご痛おらうごうして目うてぬ
大なりさいとかり孫子(孫)白うく無残なり志
ハ赫く乃功なりー(孫)ハ兵を用は上まハあら

をれらうてがうがうーいんとかんぞ兵のむこ
らぬさきう)戦うハあうて勝ハかり又曰志之
善勝者(善)勝於易(易)勝志速(速)養生乃るも上かくれ
如く(如)あうー公乃内(内)又(又)うー一念乃上(上)乃(乃)力(力)
用く(用)痛のいまこおあうら付うら(付)あ(あ)き(き)懸(懸)又
か(か)く(く)む(む)痛(痛)お(お)ら(ら)る(る)べ(べ)に(に)お(お)の(の)戦(戦)の(の)あ(あ)う(う)て(て)勝(勝)や(や)あ
ま(ま)り(り)か(か)け(け)が(が)如(如)ー是(是)上(上)策(策)ガ(ガ)り(り)是(是)素(素)痛(痛)を(を)
治(治)ま(ま)る(る)れ(れ)る(る)ナ(ナ)リ(リ)
養生乃る(乃)は(は)速(速)なる(なる)疾(疾)戒(戒)う(う)ー性(性)を(を)与(与)ふ(ふ)に(に)速(速)ナ(ナ)リ(リ)
と(と)は(は)懸(懸)り(り)や(や)う(う)を(を)く(く)は(は)く(く)ー(孫)ハ(ハ)家(家)世(世)性(性)を(を)是(是)

過なりぬるに過つて一は畏れを以て其畏る
故と云ふ事一は其の故に倍の事と云ふ事一は其の
膽病と云ふ事と云ふ事一は孫子人の事生る畏
於我以て事と云ふ事一は是生れ其也其生る乃
及るおめてるをけりけりいあくおる事
つてむ事つ終るちの事一は一は其
於が如くなるべし一は畏るなりより其時ハ血
氣さうんあくつうさくはより務て病故おそ
き事然れはけりおまへる事其病おそ
る事一はさく病ハおなきてむ事一は

おまへる事必性一はさく事おまへる事
をさく事一はむ事一はむ事一はむ事
老る事一は病事一は病事一は病事
入乃其故たりは其生る乃其故なりむ事
針灸と業カや故とのむべし人乃其小ハ口
股耳目の故ある事其をせむ事其多し
古人の事一は元り養生此の事あり其
子一は其の事然れは事なり其此に其事
其故其事一は其を寡する事其なり一は
省心源あり其然則養生と云へりおる事人の

