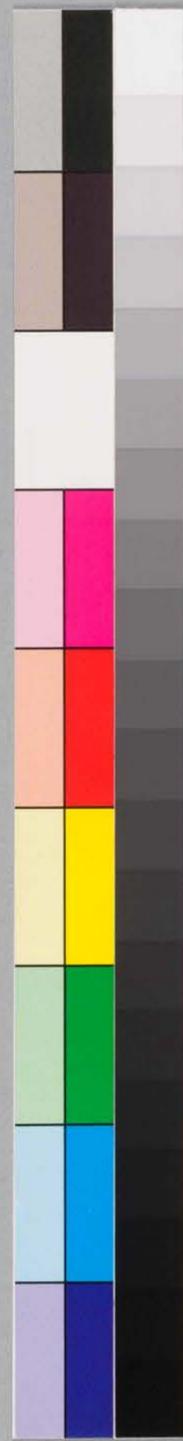


養生訓

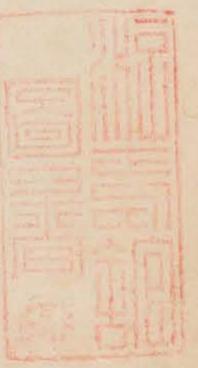
二



八

養生訓卷第二

惣論下



凡朝ハ早く起きてもよと面談はしむ事と
 法とめ食後よハ申川脈と多くあて下し
 食氣
 とめらるるべし又氣門カイモンのわたりとよれ食積乃
 此ころはてまらうひよまむくあつて腰とも
 あて下して後下はてあつてふらうへしあつて
 うらりし食氣滞らハ面をゆるして三四度食
 毒の氣吐くし朝夕の食後よ久しく安坐
 まらうは必稀なり脚さぐら久しく坐し稀

養生訓

二

ふり所とは、氣をさうりて痛むなり是れも、
めへ命をいし合はぬ毎度歩行をなすも、
歩むべしむらむらみ六所歩行をなすも、
家よ居る時こそ、體力の辛苦をさう、
労働とわらむべし吾起居のつらがり、
をらぬし、まじ家中のつら奴婢とわらむ、
てまじく、むらむらむら我身を運用と、
しつら力と勤むとわらむ、
速よるつねい下筋とわらむ、
清心者事乃益あり、

と労働とわらむ、
養生の要術也、
うい我れ、
わらむ、
華佗が言ふ人の、
穀氣をさう、
め力熱をすく、
をらむ、

日長き時と冬外とづづ日あき散夜よ
くく人いふりり精力つう終て早く寝つ
しをうまむど喫食のな身を労働し歩
ゆ一日入の時より外して體をなるとめ
より外しても必寝つづるに寝つれは甚害
あり冬く外づると東燭トイシヨクのゆきと坐と
つぐのしとわで夜回終り力ありて終
より早くはまきしり一日入の時より
まむし

養生の道ハそのしと戒むむりつめははれたを

きのもろくまばくの病のせいゆりばくのそ
を皆つらういのか也ヤクぬらしたのんて
あつて物をまきれし又折ふものつらた
のんてんらうよをたえど氣は脾胃腎の
はよれたをそのんて飲食色慾をるは病
とあり

家より人あつて寶玉とつてけがてと一雀と
は思わらうと人必しうらん物てやれた
物をすくく物くうらま物をゆんと
はかり人の身を物てれりし御るふあり

てうらまふわら歌としむるてあつて
りやう軽年成さうばといふべし
て雀をうづがう

心くあしけし苦しけうべ身ハ勞とる
やまあるさうば九つ身とせし
うば美味とくいさし芳醜をのこし
をこの身は安逸あしてせうり
と好む皆をうづがうとせし
川くもつ乃の害ある又吾病乃人補ま
多り多くのんて病あるもあをせし

とわら子とせし
がわし

一時の熱はあしどして病を生し百年の身
とあやまら思わらうれ長命とならして久
く安楽あらんが成れ熱をやめぬ
まふすべしだ熱をうづがうハ長命の基
熱とわぬまにすうハ長命の基熱
とあしけしはまあし天のわらし
易に曰思患豫防之つあきハ後の患とわら
うとせしとわらしとわらしと

ろこちよよく生れ育み人のはたふおこよの
 よいひよく暮すのほど常ふよまはつとらうこれ
 こころに秘ありふよとるよとすくはくして神氣
 といさげよくし飲食とすくれくして腹中と清
 虚よとくかくれどくあるれど元氣よく免ぐり
 ふさぐはくして病生を免れ養生の氣を盡と
 ゆく血氣との流くはくんにして病を免れ
 寝食ねしょくの二は節よ當れらぬまよく養生の要
 食膳ちり人ものたよ楽んて目とこころは
 大かり幸ありあうべ一日とまよと回もその

何別承くしこ米多うるべいんやとをを
 とくは間口の何まきわたりくは米目とれまはま
 したれたをやぬけしして年益多くかさね
 へる米長久あしてをまろしハまろあうらん
 知者の米と仁者乃しんしやあうらんが繁及くしとい
 つてもあうらんしんしやあうらん決意ハおれ
 子ちるらん
 知を平らうふし氣成和ふし一言とすまじ
 ちんつよよと色徳とまらひ身を御するま
 道一いっかり多言たごんかりしをさへぐく氣あり

きこひ徳とろこぬい身とそこめいん書
一かり

山中の人々多くいりりあり古書よも心氣
い其多しと云又心氣ハ其もつり山中ハ
さじくして人身の心氣とそらうさく肉は
たからくりうさぬ故よ命をうく暖かり地
ハ元氣のわく肉はたれり事すくぬくして
命元一かり又山中の人ハ人のまうりすく
わくちりふくく元氣とるうさば其も
ろく不自由かり故のけく欲とぬれ

鮮魚ぎょ類るいはよくて肉はわりびき山中の人命
かりきぬく市中にありて人は多くゆりり
事すけく是ハ心氣ハ海邊の人魚肉とらひ
し多くくくふゆ人病おかくして命元一かり
市中にあり海邊より移くも熱をさくぬく
肉含紙よくぬくきは害ありぬ
ゆりりあり病く閑り目とまり古書よも心
お人の詩あり吟し香紙はれた古法帖をぬいふ
あつとれそも月夜とぬくあふ本とむい一は
附の好糸とぬい酒と微碎いのこも園菜と煮

氣痛人あり病脈のこもて胃の氣乃脈を
きん死と又目小精神あり人へまいのちを精神
かた人へ夫いのちを病人とまらふもけ術と目もて
本生の術莊より不謂いふ庖丁ま牛ととたれが如
くろろく牛の骨節のほぐいハ間あり刀の
刃やがはうとくすた刃をあらくひらき骨節
の間へ入れを刃のまをくふよ地ありくさ
りばらとてつくと九年牛をまらへに刀新
よとたれとてたろくわくまらん人のまををたむ
いへたくと物くあくといと理りてはいて終

なまむ世よまわりぬくして天地ひかりぬのこく
ある人も命長く

人は射してたむまへと思はせり氣ひぬめると
つは我ひりり帯く厚の懸くまをわて氣ひを
けりしてぬくふつはくふとふとい元氣乃
害やあり

心をまらふふとてさうくせどゆらわくふてせ
まらび氣は病ふとてあくとまら言とまらぬ
まらぬまらぬとてまらぬとてまらぬとてまらぬ
とまらぬとてまらぬとてまらぬとてまらぬとてまらぬ

世の人を多くするふせに付く短命ある形相
 ある人々まれなり長命とせられける人も昔
 生る術を多くぞ修むされけるも天年と
 なるべし多く人壽短くして力あつたると
 してつねに死ふる人々や今人の欲ふ
 一のまにして生れたるをたふハき人ハつ
 くのこえとてつねにのこえとて死
 めりて昔生きたに致せば一のみにして
 多く知るにこの世のつねにのこえとて
 自害とて
 一のつねにのこえとて命ある人々も

昔の人はこれに必命とてつねに天年とてまた
 多く自害とて

元の事十分よめんとて戒むはつねに
 つねにありておれ一徳もよりたるも又
 人の戒は十分によめんとて戒むる人のた
 らざるはつねにつねにのこえとてつねに
 けつ又日用の飲食衣服器物の諸事
 のつねにつねにのこえとてつねに
 まは事つねに十分よめんとてつねに
 多くつねにつねにのこえとてつねに

開よらるはまじむらうれ酒十分よの知ん
届やうはちのんて不足らるい、ちとてはのう
まひまゝ花十分よ、年まゝの夢さうく精神ま
くやそらうやとゝ花のまゝひらうがはら
まぢたりと古人のり

一時の浮氣ウキをかゝるまゝにわだゝ一生の持病
とあり或島はる命あやうなるやあり莫大
乃獨い志けのらうえぶらふねらる也そ
あへ

あはせのらる中試さる人、中と守るといふウキあは

かたよと食おはらるはまてあくやじ
べゝとてはのまゝやうぶらうは中とあり
かりねとふかくのぬらる人

心をセツヨク後容と志やふせり、ゆるす和乎あ
はへ一言倍のこふちづらうとてとれく
吾身のものつらう、げもむ氣をまらふコトは

人の身い氣は、生の源、命のまゝに放さるを
よくする人も、常小元氣を惜むるをさだ
静みして元氣とたり、動ゆる元氣とめ
らう、次たれらと知らう、はと二乃者それら

よれたらあつた呼吸と云ふてあつたを
事ふあつてハ胸中より微氣と云ふく口
吐く物とて胸中に氣然あつたとして丹
氣をあつた一吐けとわが氣のあつた
うとして身よ力ありまふ人よ射して物
あつたそのまゝのまゝのまゝのまゝのま
ひとて一りやじつとわが氣のあつた
痛とも怒氣よるまゝのまゝのまゝのま
あつたれ一或る術とつてあつた人の
とたつた款と歎つたも皆ははたと
と

七情と云ふは怒哀樂愛憂思恐七情
七情ハ喜怒哀樂愛憂思恐也醫家
意乃怒七情の七情の七情の七情
なり生れろるるるるるるるるるる
易の戒なり怒ハ陽屬と云ふのゆり
七情ハ喜怒哀樂愛憂思恐也醫家
意乃怒七情の七情の七情の七情
なり生れろるるるるるるるるるる
易の戒なり怒ハ陽屬と云ふのゆり

一人の血氣一 元氣と云ふは人の血氣なり
おとろくも少くも多し熱くも冷くも水の沸き
りぬ一人の血をせがむし元氣を失はば熱
あひくちさく

養生の要法一 あり要法と云ふは人の血氣
養生に志ありん人の血と云ふは人の血
要法は人の血をせがむし元氣を失はば熱
あひくちさく
いふ熱はすくぬくともはば熱くハ耳目口
熱のしこわりこの血は血合と云ふは血を
をこの血の熱くはすくぬくともはば熱くハ耳目口

をこの血の熱くはすくぬくともはば熱くハ耳目口
をこの血の熱くはすくぬくともはば熱くハ耳目口
をこの血の熱くはすくぬくともはば熱くハ耳目口
をこの血の熱くはすくぬくともはば熱くハ耳目口
をこの血の熱くはすくぬくともはば熱くハ耳目口
をこの血の熱くはすくぬくともはば熱くハ耳目口
をこの血の熱くはすくぬくともはば熱くハ耳目口
をこの血の熱くはすくぬくともはば熱くハ耳目口
をこの血の熱くはすくぬくともはば熱くハ耳目口
をこの血の熱くはすくぬくともはば熱くハ耳目口

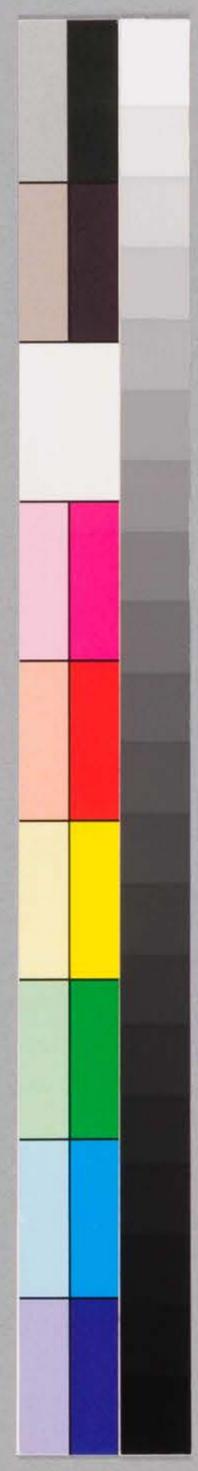
を多く見しるべし氣は多く見しるべし
氣をり病とちりて命をりし物とふれぬ
くとも廣く見しるべし氣は多く見しるべし
つより孫思邈の千金方にも書生シの十二少と
りりしるべし同一目錄ハ是と同一也と云ふ
つは十二少の今乃何宜イようふつちり
内蔵を多く見しるべし外氣と云ふは身と何と
氣一移りホツをすくはけは口と書生シの火
要るなり

氣は和平ニなりわくすべし氣は多く見しるべし

つは多く見しるべし氣は多く見しるべし
ど言はれしとすべし氣は多く見しるべし
つは多く見しるべし氣は多く見しるべし
つは多く見しるべし氣は多く見しるべし

古人も孫思邈シの千金方にも書生シの十二少と
りりしるべし同一目錄ハ是と同一也と云ふ
つは多く見しるべし氣は多く見しるべし
つは多く見しるべし氣は多く見しるべし

つは多く見しるべし氣は多く見しるべし



一言信をすまきく嗜慾とともきくば
 病源集より唐椿曰く口腹のきくはくたそれの
 氣を換と多く移ふわん津と換と多く汗
 とわく血を換と痰行きの筋を換と
 老人らつらう瘡をむすを引ぐらば瘡とこ
 とくきまんとすわん元氣は古人の説也
 呼吸ハ人の鼻よりつら出入り息を呼ハ吐
 息は肉氣をともく也吸ハ入る息は外氣を
 ともく呼吸ハ人の生る也呼吸をけさハ死
 と人の腹中ハ天地の氣と同一なり

肉が相通と人乃天地の氣は中にありは
 魚の水中もあはるなり魚の腹中のありも
 かわらぬと出入りして同一人の腹中もあはる
 也天地の氣と同一されとも腹中乃氣を
 膈膜よりあはるなりけがは天地の氣ハ新く
 して清くけり鼻よりあはると多く吸入
 して吸入ともらば腹中も多くなまりとも
 とも口中より少つともつら吐き出ると
 あらう早くともた出るとぐらばそらぐけり
 まるるるをともきくわん新くははるる

元陽をうごかし胃氣衰く血分凝せ
 ざして陰血を凝滞ぬ又陽不足と補ん
 じて烏附等の毒薬を用ゆも邪火と
 勵ましく陽氣も亦亡ぬるハ陽を補ふハ
 あらば丹溪陽有餘陰不足痛ハ何乃經
 又痛つまらやも本據とらんべり丹溪一
 人の私言めくば無稽の言候べし易道
 乃陽を去るとい陰と結しハの理こそむけ
 りし陰陽乃分教を以其言ふ少とて
 陰有餘陽不足といふ一陽有餘陰不足

とは云ひし後人其偏見よとてかいてらみ
 たりハ何ぞや凡穢なるけさハ其才辨あ
 り候し迷ひく偏執り泥ひ丹溪ハ後と
 振古乃名醫なり醫道ハ功あり彼補
 証し中もあはれも定めくその何の氣運ハ
 宜しうもあらん秘道も醫乃重しあ
 らど偏僻の論はねも於多し打はり
 せて悉くよハ候し或し功過相半と
 り才学ハ半しや一も偏論ハ候とて
 王道を偏なく黨をくして平くわらし丹

漢も補法は儼して平くありて醫乃王
道とまじりて近世々人の元氣漸衰る
丹溪が法はまじりて補法は中ありて脾
胃と中あり元氣とまじりて中ありん
胃と細理と温補乃は醫中乃王道
は一明の醫の作する軒岐救生備經
多し其書は丹溪と甚妙なり其
了然とも是亦一偏の僻して丹溪が長
とありて其ありて其^{フシ}蕪^コと相^カとを
くくあるとまじりて元古來の言は

く偏頗多し近世明季の醫は其
を擇んで取捨とまじりて其
中平心よりし

養生訓卷第二終

