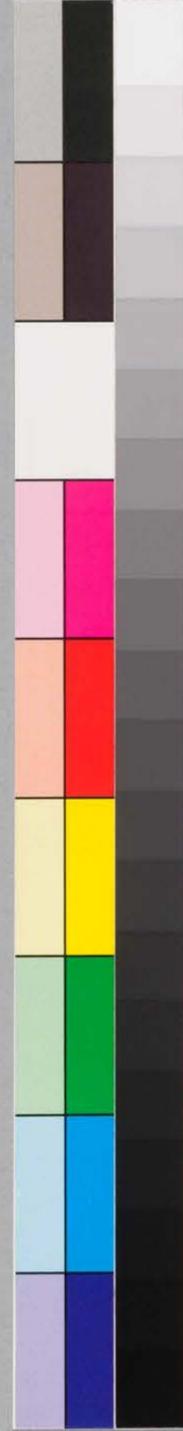


養生訓
八



養生訓卷第八

老光



人乃子とかりては主行やと書く道はさうぞんばあつて
うづらまの瓜^{たの}新^{たの}ま^{たの}めま^{たの}よそ^{たの}むす^{たの}か^{たの}ら^{たの}め
どうも^{たの}あめ^{たの}ど^{たの}を^{たの}耐^{たの}の^{たの}室^{たの}と^{たの}果^{たの}よ^{たの}ち^{たの}が^{たの}し^{たの}を^{たの}指^{たの}室^{たの}と
そ^{たの}孫^{たの}而^{たの}孫^{たの}や^{たの}と^{たの}く^{たの}く^{たの}を^{たの}飲^{たの}食^{たの}と^{たの}味^{たの}よ^{たの}う^{たの}て^{たの}悔^{たの}と^{たの}と
筆^{たの}の^{たの}み^{たの}が^{たの}一^{たの}

老人の體氣は老るる腸胃よりははよ小児と書
ふとくらば用ゆる飲食のよそむいさう
ぬまを温の宮と云ふはと居室と云ふは

老後日記
風ぬぞやせらるるあつらふ交際く風室異温
の邪氣とて防ぎてあつらふつねよんを安
ふかしくしびへ盗賊あつたのふきこむ實あつた
先叔親と繋りしつねよんか保しおとすべし實は
て病むつらばるるやうにうづいさべし老人の病け
病れらるるやうに
老の身は命久しうぶる事といふと用事より
さ時よりるるべしつねよん事とてあつて人よ交
申すれりたことあはれいよあはれいよあはれ
是と亦老人の氣と書ふ道なり

老後日記
一月廿十日より十日と百日より一月廿一年より
してあつては日ぬくことづつねよん時見たりし
んあつたつねよんつねよんつねよんつねよん
くあつては病むとてあつたつねよんつねよん
してあつては病むとてあつたつねよんつねよん
たつたつねよんつねよんつねよんつねよん
今の世をみよはるるつねよんつねよんつねよん
つねよんつねよんつねよんつねよんつねよん
つねよんつねよんつねよんつねよんつねよん
つねよんつねよんつねよんつねよんつねよん

老人に生かすは物あけねく滞りやと
ら物こりてくけり物あつて物さつて物さつて
み味偏たる物味すくくと多く合ふるうず敷
合と解よん所用してつゝじべー

年老てはさしこころみなる若時くゆかり古今
の事志のり物こりして親のん所用をくさじく
しりし朋友妻子よの和氣よしして久しく親後と
は幸と病あひ父母よあつる事はじりくさひ
てなえくあてうさくともへも親とおせせず
他人は電とる也懐徳と云へる孝の事ありあり

天氣和暖此日ハ周圍は出るもさあよりん所用はく
遊ハしめ滞滞と固くべー時く花本と整へて遊費
せり先てをさつて使くとべーされとも老人さつら
周圍花本よん所用いさしてん所用とべうす

老人の氣さし第一の事所用のさつとべーとさつと事
よのをもとてとわりあつたりとるそ動かれ及ひつて
半はあつとるべ

うす下あつあつせさつらよつらてはつとせさつとゆさつと
うすれさつにせんはつらよつらてあつとせさつとるあつと
氣体のねとらへ使くよさつらゆさつとつと時教

たゞいぢまゝとくく暮さいふなくしてうへで死ぬるとも
死ぬの時までいふも一も二もどくべし食くふことと
人よじさかりりあふ義ありて食くふむじくこと
年としをていへるやく事ことはなるともくもくどくべし
そのもておほくどくもくすのじりまければ事
多おほく事こと多おほけれどん氣きつゝ進すすていふはうしあよ
朱しゆ子し六十八歳を子よあつる書よ寝病乃人多く
飲食おんじの夜よちりて病びやうらりる時よ肉にく多く食くふ
八害はつがいのり初はつ夕ゆふ肉にくは只ただ一ひと粒つぶか食くふとく多く食くふ
くはわらふものよ肉にくわらふ飢うは肉にくをさくどくは覺おぼえ

よハ肉にくなところをよハ肉にくの較くら多くまわらハ湯ゆと
て害がいのり肉にくとくなくとくハ一ひとよハ胃いと胃いく
て事こと多おほく書かひ一ひとよハ月つき分ぶん静しずみして材せいと書かよとい
つり朱しゆ子し六むはいふも事こと多おほく生せいにせしなり口くち死し人ひとも書かひ
とくべし
老人らうじんハ天てん風ふう多おほく大だい暑じゆ大だい陰いん霧きよの時ときハよ出でくははか
お時ときハ肉にくよ病びやうてハ邪じやとさつて病びやう書かよとく
起おこてハ脾い胃い乃の氣き衰せへくなくたふ食くふことと書か
多おほ食くふハ危あやしむ人の死しとくハ十じゆよ九くハ皆みな食く傷やう
ありとくくハ脾い胃いつゝもこの時ときよあつて食くふは

消化しづくて元氣なきなり病をとりて死とつて
みで食ひたゞとてべりばねとて飯こもとて飯ちたん
とて麩糠糲の飯獸乃肉凡消化しづくと物とま
くらふなりす

養老乃人わくと物多くらふなりは精しと物
からふべりとえり件少なり脾胃よとて
老人の食ひは少なり

老人病わくば先食治とて一食治をせば一と後兼治
と月少べりも老人の病く人參黄蘗の上薬也虚損の
病わく時ハ用由べり病なき時ハ穀肉の書は凡若

中參葶乃補よ其まことなりある老人はつ終味
弱く性よとて食物とわつ用て補養とて一病ある
よ偏ある薬は用由べりす之のて言はり

朝夕の飯常乃少く食してまよとて又饑餓を
わらふ時めく多くらふべりばやれやと一只朝夕
二時の食味よくして進むべり一なる中不時の

食このじづりばやとて一其薬のむ時
食とべりす

年老てはとうらの系乃お弟若くめとてとてじづ
ど時よとて自ふりじづり自ふりハ世俗乃

系^{けい}の^どね^どの^らは^はと^とり^らら^らる^る系^{けい}と^と胸^{むね}中^{ちゆう}
よ^よ一^い地^ち一^い事^じれ^れづ^づい^いち^ちく^く天^{てん}地^ち胃^い心^{しん}の^の系^{けい}本^{ほん}
の^の傾^{かた}業^{ぎふ}も^も又^{また}あ^あり^りけ^けり^り

老^{らう}後^ご友^{ゆう}戚^{せき}を^をこ^こ人^{にん}の^のけ^けは^はの^のよ^よ只^{ただ}ろ^ろを^を身^みを^を老^{らう}ま^ま
と^と考^{かう}ま^まと^とべ^べ一^い動^{どう}後^ごよ^よを^を意^いの^のつ^つと^とあ^あら^らと^とく^く病^{びやう}病^{びやう}よ^よ
ん^んと^と考^{かう}一^い氣^き力^{りき}と^とつ^つや^やと^とく^くべ^べら^らん^ん次^じ

朝^{あさ}の^の寝^ね室^{むろ}よ^よ坐^ま坐^ま一^い番^{ばん}と^とた^たと^とて^て座^ざの^の終^{しゆう}と^とか^か後^ご補^ほ一^い
ん^んの^のつ^つと^とく^く一^い俗^{ぞく}と^とや^やび^びべ^べ一^い道^{だう}の^のつ^つあ^あり^りく^く
の^の庭^{てい}圃^ぼよ^よ坐^ま坐^ま一^い後^ご歩^ほ一^い歩^ほ本^{ほん}と^とお^おむ^む扱^せ
一^い時^じ系^{けい}と^と感^{かん}動^{どう}と^とべ^べ一^い室^{むろ}よ^よゆ^ゆり^りと^とと^と系^{けい}人^{にん}と^とあ^あら^らる^る

を^をか^かと^とべ^べ一^いら^らら^らく^く几^き敷^{しき}硯^{えん}中^{ちゆう}の^のあ^あら^らと^とく^くい^い
席^{せき}と^と階^{かい}下^かの^の塵^{ちん}を^を掃^{ほう}除^{じゆ}と^とく^く一^いち^ちと^とく^く几^き坐^ざ一^い
て^て睡^{すい}卧^わと^とべ^べと^とく^く又^{また}世^{せい}俗^{ぞく}よ^よ廣^{ひろ}く^く空^{くう}ら^らだ^だう^うず^ず光^{くわう}
人^{にん}よ^よ軍^{ぐん}一^いく^くべ^べ

つ^つ糸^{いと}よ^よ綿^{わた}貴^きと^とべ^べ一^いあ^あら^らと^と前^{ぜん}地^ちと^とあ^あら^らと^とべ^べと^とく^くば^ばを^をい^いか^か
の^の骨^{ほね}筋^{ぢん}よ^よら^らり^りあ^あれ^れや^やあ^あら^らと^とけ^けい^いと^とあ^あら^らと^とく^くい^いち^ちら^らり^りて^て
た^たら^らま^まら^ら天^{てん}病^{びやう}お^おと^とり^り死^しよ^よと^とら^らと^と事^じあ^あら^らつ^つ糸^{いと}よ^よ綿^{わた}
用^{もち}ゆ^べ一^い

を^をい^いか^かの^のよ^よ盤^{ばん}坐^ざと^とて^て几^き几^きと^とし^しら^らと^とく^くあ^あら^らと^とく^く
と^とら^らと^と坐^ざと^とべ^べ一^い年^{ねん}外^{がい}と^とあ^あら^らと^とく^くず^ず

育幼

小児ときつていふは乳とをを存とて古く
 さらりたる小児をさしやめしむるは
 小児よからず大人も亦くのおくまへり小児は味
 よし食はわりめらぬ多くをせてわづらひ
 大よそついとあつ候人とぬ人の理よりさし
 ぬきやふたをさしは只わらふやうまじき物
 らぬあつてくをせてわづらひとゆふ必病多し或
 命懸し多病なりみい食をさしぬき病
 しつてのらち

小児の脾胃を冷らしてせむは故に食はやぶるもや
 ごとつ糸は病人をたむのづとくよまへり小児の
 腸を冷らして熱多しつ糸は熱をたれて熱を
 りとせむしわづらひせむと筋骨よへり天氣よ
 らしむおにわづらひて風日はあつてむべり如け
 とれを厚く固ふして病をさしぬきよまへり
 脹いふる布を用ひ糸をさしぬきよまへり
 いわづらひせむしわづらひて風日はあつてむべり

小児と保嬰とる法は香月牛心腎全のあつて
 育草と詳に記せり考へるべし故に今と

と略せり

臧

臧とすす申はん曰臧とすすの氣血の滞とせり
 一腹中此積とらじと足願痺をのそく
 又氣のりし内は氣とせり一と下れ右は氣と
 導く積滯後痛などの急症は用て消導と
 ゆる業と灸たり速なり積滯あるはさ
 元氣をるるとあり正傳或問は臧は厚味の
 補うとせり然れども臧とて滯を厚
 氣をりて寒とせりといふ食補を業補

とありやと一内經は熱の積と利しかる
 渾々の脈は利するは滯の汗と利するは
 大勞の人以刺事なるは大飢の人とすすは
 大渴の人刺は飽る人大醫の人以刺事なるは
 とつり又曰形氣不足病氣不足の人を利する
 れは内經の戒なり是皆を厚而を補を謂
 と正傳とつり又治して後即時は臧とせり
 酒は飲つる人は臧とせり飯食は飽て即時は臧
 とすべしは針醫は病人は内經の禁とせり
 て守る一臧を用て利ある事は害とせり

業と灸より速なりと云利害と云ふべし
 法よく判て痛を甚くさるわし又右より禁
 戒と犯せば氣をり氣のかり氣うらぐもや痛
 可云んとて之のて痛らわもさるく是うて
 わくわくはけしべし
 衰老の人業治癒灸導引按摩を行ふよ
 色はかふもやえんとてわくくもさるはわくくも
 ち氣即効を求むるならまら痛らるまら
 了る當耐候しと云は後の害と云ふ

灸法

人の身は灸と云ふはいつるもや曰人の身は火を
 天地の元氣以うけて中より元氣の陽氣を陽
 氣といふもついで火より陽氣といふも物火
 生ると陰血と亦元氣より生る元氣を陰血と亦
 してわくくされも氣をりて病生る血と亦る
 物ら火氣と云りて陽と云は元氣と補へ陽
 氣を灸してはよくなり脾胃稠い食もも氣
 血をり飲食滞塞せどして陰氣の氣うらも
 灸よりうらもて陽と云は元氣と云ふも
 病と云ふも理かゝるし

坐して息を止めて黄と肝して息を止めて黄
とよみたる黄と後と黄と少と黄とよみたる
黄とよみたる

黄とよみたる風をよみたるづつ大風大雷後霜大
暑大雷電如響のあまやめて黄とよみたる
天気が晴て後黄とよみたる病うつらび黄とよみたる
とよみたる時り大と飽大と飽酒と酔大と酔り黄とよみたる
黄とよみたるとよみたる時黄とよみたる黄とよみたる
二日黄とよみたる七日いびく冬とよみたるあま日後十日黄
とよみたる

黄とよみたる食して血氣和平とよみたるい
じ原味と食してとよみたる大食とよみたる酒とよみたる
とよみたる酒とよみたる生酒とよみたる酒とよみたる
とよみたる物とよみたる

黄とよみたる右書よみたる根下とよみたる火氣を
とよみたるとよみたる今世とよみたる元氣とよみたる因厚とよみたる
とよみたるとよみたるゆつとよみたるとよみたるとよみたるとよみたる
とよみたる元氣とよみたる弱肌肉とよみたる後酒のくへとよみたるとよみたる
とよみたるとよみたるとよみたるとよみたるとよみたるとよみたる
とよみたるとよみたるとよみたるとよみたるとよみたるとよみたる
とよみたるとよみたるとよみたるとよみたるとよみたるとよみたる

て深心憂君の内山龍乃衛新或海色激風
とて憂ありて地動よめても病をとりりハ死
ゆる或疫病温瘧ゆりたる時ひいてい定を敷
吐棄して室暹びせむ時氣よ感とべりハ後
瘧たえさる病よ明くあつて疾とれどお病おさ
但禁食乃宜所さくべり一変に多く疾とべり
今乃世も天把牌命をしく一討よ多く疾とれハ氣
升りて痛甚くさくさく一月よ一二吐毎自疾
して百吐よつる人あり又二里と毎日一吐つる百
吐け疾とる人あり元氣耐氣減らせり風と退

けよ氣減下とて血とて血とて血とて胃動をひ
ら食減とてむを蓋わりて云醫書よれあてい
け法はつとてそれとて試してそ敷とゆる人多り
方術の書よ禁食の日多しそ日そ定とてい
乃理おめさるべ内症よ減疾の事と多くとて
禁食禁食の日少ありは針灸聚英よ人非
神の先後世術家の言なり素問難經よへん
所何を信とるは多人やとて又曰法の機意た
四季の志しお素問よ合よとてつりよまいたの
夏ハ大井銀杖ハ脈をハ脈也聚英よ西言が

まらるゝ入りの一葉よきあつて一俵の紙を
病を氣よいらしてつねの紙の移りたる灸炬と
ぐらゝ人あり切艾と月田へ一紙とぐらゝ一寸八分
をうりたてよとてりてりてりてりてりてりてり
押よけておくのべた紙とてりてりてりてり
ゆつつけ目あり一炬とにちる者よ切て一
方とてりよ一方とてりよあつてりてりてり
つと紙と切てつけ目ありて灸炬と灸炬と
指のりてりてりよ付て灸炬と灸炬と灸炬と
てりてりてりてり灸炬と下よのりて付てりてり
灸炬と下よ

いつけどまらりる紙の切口よ付るのりてり
とつとてりてりてりてりてりてりてり
痛甚しとてりてりてりてりてりてり
一炬とにちる者よ切て一
中ねそしとてりてりてり
癰疽及疔瘡瘰癧乃初灸よよく灸とれ
ぐらゝとして消散とてりてりてり
く愈やとてりてりてりてり
るぐらゝに三里氣海灸とてり
目とてりてりてり灸法三周方
灸法三周方

書よせり醫よめて候とて
み林^{ニシクウキ}廣紀よ半段よ候とて

養生訓乃後記

右よ志る事一而古人其言以やろしけ
人此を以て行ひひろ免し也又先聖よ
るけ教而多し一のりく法を志し一
と願祝といふとも志る一作りぬ
を余は此大
言なり一保赤の道よ志ありん
人ハ多く古人の書
をよんで志る一と志通しして
余同此様
かたれり一紙をよむれども
道は盡しざり
愚生昔わらうして書よる
時難書れ

内書生の術を秘する古物としての名を
門客としての名を主門影をわくくしむる
付けて願生輯要と云養生又志願ん
人の考久乃路より一考くあきくハ
ととわく也
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



