

KODAK Clary Scale

LICENSED PRODUCT

A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19



子志生編

五

719  
65  
5





貝原先生養生論卷之五

竹田定直編次



養老

曾子曰孝子之養老也樂其心不違其志樂其耳目安其寢處以其飲食忠養之

魯齋心法曰養老須酒食之精者老人宜少食精粹不宜多食粗糲蓋氣弱而不服糲食故也古人於飲食必謹慎氣體係焉不得不謹食不飽則氣不克氣不克則體為之弱古人以養老為大事人萬物中一物也不能逃天地之數若天癸數窮則

精血耗竭神氣浮弱如同小兒全假護持以助衰  
養若遇水火兵寇非橫驚怖之事必先扶持老人  
於安穩處避之不可喧忙驚動年高之人一遭大  
驚便致胃昧因生餘疾凡惑墓凶禍不可令吊疾  
病危困不可令驚悲哀憂愁不可令人預報穢惡  
臭敗不可令食粘硬毒物不可令食喫漏卑濕不  
可令居卒風暴寒不可令冒煩暑燠熱不可令中  
動作行步不可令勞暮夜之食不可令飽陰霧晦  
冥不可令飢假借鞍馬不可令乘偏僻藥餌不可  
令服廢宅敬宇不可令人墮園塚墓不可令遊危

險之地不可令行澗淵之水不可令渡闇昧之室  
不可令居凶禍遠報不可令聞輕薄婢使不可令  
親家緣冗事不可令管若此事類頗多不克備舉  
但人子悉意深慮過為之防稍不便於老人者皆  
宜忌之以保長年出養老新書依古今醫統中老  
老餘編所載取其要者下並同  
老人倦惰不能自調在人資養以延遐筭為人子者  
深宜察其寒溫審其體藥依四時攝養之方順五  
行休王之氣恭恪奉親慎無懈怠  
高年之人形羸氣弱理自當然其丈夫女子年逾七  
十面色紅潤形氣康強飲食不退尚多秘熱者此

常理哉。且年老之人痿痺為常。今反此者，非真陽血海氣壯也。但診左右手脈，須大緊數。此老人延永之兆也。老人真氣已衰，此得虛陽氣盛，克於肌體。則兩手脈大，飲食倍進，雙臉常紅，精神強健。此皆虛陽氣所助也。須時有煩燥，鬲熱，大腑秘結，但隨時以常平湯藥，微微消解。三五日間，自然平復。常得虛陽氣存，自然飲食得進。此天假其壽也。切不得為有小熱，頻用轉瀉通利，苦冷之藥。此解若虛陽氣退，復歸真體，則形氣尪羸，臟腑衰弱，多生冷疾，無由補復。若是從來無虛陽之氣，一向憊乏。

之人全在斟酌湯劑，常加溫補，調停饘粥，以為養治。此養老之本也。

空同子云：人之病疲，八九老人不宜盡去。火虛人不宜盡去。痰本之則愈病，亦與此同意。又千金方曰：人年四十已上，常固精養氣，不耗可以不老。人年四十已上，勿服瀉藥，常餌補藥，大佳。

凡人衰頹之年，心力倦怠，精神耗短，百事懶於施為，蓋氣血筋力之使然也。全籍子孫孝養，竭力將護，以免非橫之虞。凡行住坐臥，宴處起居，皆須巧立制度，以助娛樂，棲息之室，必常雅潔。夏則虛殿冬，則溫密，其寢寐床榻，不須高廣，比常之制，三分減一。低則易於升降，狹則不容漫風，衾褥厚籍，務在

軟平三面設屏以防風冷其枕宜用夾熟色帛爲之實以菊花制在低長低則寢無鏘風長則轉不落枕其所在坐之椅宜作矮禪床樣坐可垂足履地易於興居左右置欄面前設几緣老人多困坐則成眠有所攔圍免閃側之傷其衣服制度不須寬長則多有蹴絆寬則衣不著身緣老人骨肉疎冷風寒易中若窄衣貼身暖氣著體自然氣血流利四肢和暢雖遇盛夏亦不可令袒露其頸後連項常用紫軟夾帛自項後巾憤頸垂下著肉入衣領中至背脊間以護腠理老年人肌瘦腠理開

疎若風傷腠理便成大患淺宜慎之  
眉壽之人形氣雖衰心亦自壯但不能隨時人事遂其所欲雖居溫給亦常不足故多咨煎饒舌等閑喜怒性氣不定止如小兒全在承奉顏色故夫子答子夏問孝曰色難答懿子問孝曰無違隨其所欲嚴戒婢使子孫不令違背若憤怒一作血氣虛弱中氣不順因而飲食便成疾患深宜體悉常令人隨侍左右不可令孤坐獨寢緣老人孤癯易於傷感纔覺孤寂便生鬱悶養老之法凡人平生爲性各有好嗜之宜見則喜之有好書畫者有好琴

棋者有好博奕者有好珍奇者有好藥餌者有好禽鳥者有好古物者有好佛事者有好丹竈者久之癖好不能備舉但以其平生偏嗜之物時為尋求擇其精絕者布於左右使其喜愛玩悅不已老人衰倦無所用心若只令守家孤坐自成滯悶今見所好之物自然用心於物上日自看承戲玩自以為樂雖有勞倦咨煎性氣自然可滅

經曰自天子至於庶人孝無終始而患不及者未之有也人子以純孝之心竭力事親無終始不及之理惟供養之有厚薄由貧富之有分限人居富貴

有奉於已而薄於親者人所不錄天所不容雖處富貴而即貧賤也人雖處貧賤能約於已而豐於親者人所推仰天所助與雖處貧賤而即富貴也百善莫大於孝孝感於天故天與之福所以雖貧賤而即富貴也罪莫大於不孝不孝感於天故與之禍所以雖富貴而即貧賤也善惡之報其猶響應為人子者不可信乎奉親之道亦不在日用三牲但能承順父母顏色盡其孝心隨其所有此順天之理也其溫厚之家不可慢於老者盡依養老之方勵力行之其有貧乏之家養老之法雖有奉

行之心而無奉行之力者，但隨家豐儉，竭力於親約禮，設具使老者知其罄力事奉而止。將見孝心感格，陰靈默祐，如姜詩之躍鯉，孟宗之泣筍，無非孝感所致。此行孝之明驗也。慮孝子頃孫有窘乏不能此法者，意有不足，故立此貧富禍福之說，以齊之。

食後將息法：平日點心訖，即自以熱手摩腹，出門庭行五六步，消息之中，食後還以熱手摩腹，行一二百步，緩緩行，勿令氣急。行訖，還床仆卧，願蕪煎棗啜半升以下，入參茯苓甘州等飲，量性將理食飽。

不宜急行，不宜大語，宜喜睡，覺食散後隨其所業，不宜勞心，力腹空即須索食，不宜忍飢，生硬粘滑等物多致霍亂。秋冬間暖裏腹，腹中微似不安即服厚朴生薑等飲，如此將息，必無橫疾。

司馬溫公與其兄伯康友愛尤篤，伯康年將八十，公奉之如嚴父，保之如嬰兒。每食少頃，則問曰：得無飢乎？天少冷，則拊背曰：衣得無薄乎？

陳暹曰：老人腸胃弱，易飽，易饑，氣體虛易寒，易熱，故公撫問之勤如此。

凡肥盛強厚者，自壯至老，衣食與藥並用，疎爽肉雖多，不使勝食，氣果宜棗柿藕菜，宜韭與蘿，服飲食

飢時先進熱物，然後並宜溫涼。及此勿恣食粘滑、燒炙煎煇、辛辣燥熱之味。防有內鬱風痰，外發癰疽之證。雖清瘦而素稟強實，兼有痰證者，與此同法。清癯虛弱者，自壯至老，衣服與藥皆宜溫厚。性寒傷胃，腥膾鱠炙，生冷油膩，並宜少食。如肥而素稟滑泄惡寒，易感者，與此同法。

老人火衰，必自多寒。又不勝衣，當以熟絹軟布為之。所套花綿，年換新者。

春時遇天氣頓暖，不可頓減綿衣。緣老人氣弱骨疏，風冷易傷。纔透春時，但多令夾衣。遇暖之時，一重。

重漸減，即不致暴傷也。

人年五十以上，皆常大便不利，或成苦下痢。有斯二疾，常須預防。若祕澁，則宜數食葵菜等滑物。如其下痢，宜與薑韭溫熱之菜。老人於四時之中，常宜溫食，不得輕之。

養老之要耳。無妄聽口無妄言，身無妄動，心無妄念。此皆有益於老人也。又當愛心，每有誦念，無令耳聞此為要妙耳。

老人之道，常念善，無念惡。常念生，無念殺。常念信，無念欺。無作博戲，強用氣力。無舉重，無疾行，無喜怒。



無極視無極聽無大用意無大思慮無行嘆無叫喚無歌嘯無啼泣無悲愁無哀動無慶吊無接對賓客能如此者可無至病長壽斯必矣

老人常避大風大雨大寒大暑大霧霜霰雪旋風惡氣能不觸冒者是大吉祥也

老人所居之室必須大周密無致風隙也

老人須知服食特息調身按摩搖動肢節導引行氣不得對面殺生以奉養也

丹溪云人生至六十七之後精血俱耗平居無事已有熱證何者頭傾目眩肌癢潮數鼻涕牙落涎

多寐少足弱耳聾健忘眩暈腸燥面垢髮白眼花久坐兀睡未風先寒食則易飽笑則易淚但老境無不有此或曰局方用烏附丹劑多與老人宜豈非以年老氣弱下虛理宜用溫補今皆以為熱烏附丹劑將不可施之老人耶曰奚止烏附丹劑不可妄與至於好酒膩肉濕麪肉汁燒炙煨燻辛辣甜滑皆在所慎或者又曰甘旨養老經訓具在為子與婦一有不及孝道便虧而子之言若是其將有說以通之乎曰正所謂道並行而不相悖者請詳言之古者井田之法行鄉閭之教與人知禮

讓比屋可封肉食不及幼壯五十方纔食肉當時  
之人血氣充和筋骨堅凝腸胃清厚甘旨養老何  
由致病今則不然幼小食肉強壯恣饕比及五十  
疾已蜂起氣耗血竭筋柔骨痿腸胃壅閉涎沫充  
溢而况人身之陰難成易虧六七十之後陰不足  
以配陽孤陽幾欲飛越因天生胃氣尚爾雷連又  
藉水穀之陰督糜而不走耳所陳前證皆是血少  
經曰腎惡燥烏附丹劑非燥而何夫血少之人若  
防風半夏蒼朮香附但是燥劑且不敢多况烏附  
劑乎其不可輕試也明矣至於飲食尤當謹節夫

老人內虛脾弱陰虧性急內虛胃熱則易饑而思  
食脾弱難化則食已而再饑陰虧難降則氣鬱而  
成痰至於視聽言動皆成廢懶百不如意怒火易  
熾雖有孝子順孫亦是動輒扼腕況未必孝順乎  
所以物性之熱者炭火制作者氣之辛辣者味之  
甘膩者其不可食也明矣雖然腸胃堅厚神氣浹  
壯者世俗觀之何妨奉養從口固快一時積久必  
為患害由是觀之多不如少少不如絕爽口多疾  
厚味措毒前哲格言猶在人耳不可慎歟或曰孝  
子之言殆將絕而不與於汝安乎子曰君子愛人

以德小人愛入以姑息汎施於所尊者哉惟飲與  
食將以養生不以致疾若以所養轉為所害恐非  
君子之所謂孝與敬也然則如之何則可曰好生  
惡死好安惡病人之常情為子為孫必先聞之以  
義理曉之以物性旁譬曲喻陳說利害意誠辭確  
一切以敬慎行之又次以身先之必將有所感悟  
而無扞格之逆矣吾子所謂絕而不與施於有病  
之時尤是孝道若無病之時量酌可否以時而進  
某物不食某物代之又何傷於孝道乎若夫平居  
閑話素無問導誘掖之言及至飢腸已鳴饑涎已

動飲食在前馨香樸真其可禁乎經曰以飲食忠  
養之忠之一字恐與此意合請勿易看過

夏月老人尤宜保扶若簷下故道穿隙破窻皆不可  
納涼此為賊風中久暴毒宜居虛堂淨室水次木  
陰潔淨之處自有清涼每日侵晨進溫平暖氣湯  
散一服飲食溫軟不令大飽但時復進之渴用飲  
粟米溫飲豆蔻熱水生冷肥膩尤宜戒之緣老人  
氣弱當夏之時納陰在內以陰弱之腹當冷肥之  
物則多成滑泄一傷真氣卒難補復若是氣弱老  
人夏至以後宜服不燥熱平補腎氣暖藥三二十

服以助元氣若從蓉丸八味丸之類無妨  
冬月最宜養老密室溫淨衾服調其飲食適其寒溫  
大寒之日山藥酒肉時進一杯以扶衰弱以禦寒  
氣不可遠出觸冒嚴風綠老人血氣虛怯真陽氣  
少若感寒邪便成疾患多為嗽逆麻痺昏眩之疾  
炙燻燥毒之物尤為戒之若食炙燻燥熱之物  
多有壅噎痰嗽咽目之疾亦不宜澡沐陽氣內蘊  
之時若加湯火所逼須出大汗高季人陽氣發泄  
骨肉疎薄易為傷動多感外疾惟早眠晚起以避  
霜威朝宜少飲醇酒然後進粥臨臥宜服快脾消

化藥一服

凡老人有患宜先以食治食治未愈然後命藥此養  
老人大要之法也  
新登五穀老人不宜多食動一切宿疾  
夫善養老者非其書勿讀非其聲勿聽非其務勿行  
非其食勿食非其食者所謂猪狗雞魚蒜膾生菜  
生肉白酒大酢大鹹也常學淡食至於黃米小豆  
此等非老者所宜食常宜輕清甜淡之物大小麥  
麩等為佳又忌強用力咬嚼堅硬脯肉反至折齒  
破斷之弊常不飢不飽不寒不熱善行作坐卧言

談語笑寢食造次之間能行不妄失者則可延年益壽矣

養老之道食必忌雜雜則五味相撓食之作患是以食取鮮之務令簡少飲食當令節儉若貪味傷多老人腸胃皮薄多則不消膨脹短氣必致霍亂夏至已後秋分已前勿進肥濃羹臠酥油酪等則無他矣夫老人所以多疾者皆因少時春夏取涼過多飲食太冷故其魚膾生菜生肉腥冷物多損於人宜當斷之惟乳酪酥蜜常宜溫而食之此大利益老年雖然卒多食之亦令人腹脹洩痢人生五

十始衰脾胃虛薄食飲不多易飢易飽不得日限三食察其情而漸加之

人年七十已後血氣虛憊全賴飲食扶持且脾胃漸弱容受漸少隨飽又飢故須夜間飲食不可缺若乾糕熟棗麩粟之類常置卧側砂銚銅罐常在爐邊庶不有失

老人吃食大要十分軟爛易得消化醇酒每進數杯助其血氣不得過多若生冷硬物酸老之酒切莫近之恐乘快進用致有後悔吾先封君享年八十有九上食曾經知之

以上養老新書取古今醫統所載

養生論卷五  
養老新書曰張廷老名珙年七十餘步趨拜起健甚  
自言夙興必拜數十老人氣血多滯拜則支體屈  
伸氣血流暢可終身無手足之疾

又曰倪正父云造物勞我以生逸我以老少年不勤  
是不知勞也年老奔馳是不知逸也天命我逸而  
我自勞可乎

又曰主身者神養氣者精益精者氣資氣者食食者  
入生民之天活人之本也故飲食進則穀氣充穀氣  
充則氣血盛氣血盛則筋力強故脾胃者五藏之  
宗也四藏之氣皆稟於脾故四時皆以胃氣為本

陰陽應象大論云氣味辛甘發散為陽酸苦涌泄  
為陰是以人身之中陰陽運用五行相生莫不由  
於飲食也若少年之人真元氣壯或失於飢飽食  
於生冷以根本強盛未易為患其高年之人真氣  
耗竭五藏衰弱全仰飲食以資氣血若生冷無節  
飢飽失宜調停無度動成疾患凡人疾病未有不  
因八邪而感所謂八邪者風寒暑濕飢飽勞逸也  
為入子者得不慎之若有疾患且先詳食醫之法  
審其疾狀以食療之食療未愈然後命藥貴不傷  
其藏府也凡百飲食必在入子躬親調治無縱婢

使慢其所食老人之食大抵宜其溫熱熟軟忌其粘硬生冷每日晨朝宜以醇酒先進平補下元藥一服女人則平補血海藥一服魚燥熱者良尋以猪羊腎粟米粥一盃壓之五味葱薤鶉膾等粥皆可至辰時服人參平胃散一服然後次第以順四時軟熟飲食進之食後引行一二百步令運動消散臨卧時進化痰利膈人參半夏膏一服尊年之人不可頓飽但頻頻與食使脾胃易化穀氣長存若頓令飽食則多傷滿緣衰老人腸胃虛薄不能消納故成疾患爲入子者淺宜體悉此養老人之

大要也日止可進前藥三服不可多餌如魚疾患亦不須服藥但只調停飲食自然無恙矣

又曰常擇和暖日引侍尊親於園亭樓閣虛敞之處使放意登眺用攄滯懷以暢生氣時尋花木遊賞以快其意不令孤坐獨眠自生鬱悶

又曰雞鳴時起就卧床中導引訖櫛漱卽中正坐量時候寒溫喫點心飯若粥若服藥先飯食服藥喫酒消息訖入靜室燒香誦經洗雪心源息其煩慮良久事了卽出徐徐步庭院散氣地濕卽勿行但屋下東西步令氣散家事付與兒子不宜關心平

居不得真，叫用力飲酒至醉，並爲大害。四時氣候和暢之日，量其時節，寒溫出門行，三二里及三百二百步爲佳。量力行，但勿令氣乏喘而已。親故相訪問，同行出遊，百步或坐，量力談笑，纔得歡通，不可過度耳。

道林攝生論曰：老人養壽之道，不令飽食，便卧及終日久坐，久勞皆損壽也。時令小勞，不致疲倦，不可強爲不堪之事。食畢少行百步，以手摩腹百過，消食暢氣，食欲少而數恐多，則難化。先饒而食，先渴而飲，先寒而衣，先熱而解，勿令汗多，不欲多唾。

不令遠，勿令卧熱，撲扇勿食生，冷過多，勿多奔走，勿露卧空階，而冒大寒大熱大風大霧，勿傷五味，酸多傷脾，苦多傷肺，辛多傷肝，鹹多傷心，甘多傷腎。此數者，老人猶當加意。

### 慈幼

古今醫統曰：古人胎養胎教之方，最爲慎重。所以上古之人多壽，多賢良，有以也。列女傳曰：古者婦人妊子，寢不側坐，不偏立，不蹕，不食邪味，割不正不食，席不正不坐，目不視邪色，耳不聽淫聲。夜則令



警誦詩道正事如此則生子形容端正才過久矣  
又要飲食清淡飢飽適中自然妊娠清氣身不受  
病臨產易生子疾亦少痘疹亦稀此為氣血貫通  
所感明驗夫何後世風俗漸偷鮮能悟道男婦縱  
慾無往弗勝懷孕之時殊不加意以致臨產氣血  
乖張不能順應生兒下地驚搖無時此蓋胎中受  
毒病種淵源雖良醫神劑莫之能為

醫學入門曰娠後宜內遠七情薄五味大冷大熱之  
物皆在所禁蓋子食母氣以成形食母味以養精  
苟無胎動胎痛漏血及風寒外邪不可輕易服藥

亦不得交合觸動欲火生後攝養一如胎前蓋母  
食熱則乳熱母食寒則乳寒母食膏粱饜列之物  
則乳毒有是數者子受其害矣

保嬰撮要曰小兒在胎稟陰陽五行之氣以生臟腑  
百骸藉胎液以滋養受氣既足自然生育分娩之  
時口合血塊啼聲一出隨即嚥下而毒伏於命門  
遇天行時氣久熱或飲食停滯或外感風寒驚風  
發熱等因發為瘡疹須急於未啼時用軟帛裹指  
尖公其血用黃連豆豉礞蜜甘州解之後雖出痘  
亦輕矣有嚥入即時腹脹嘔吐短氣不乳者用伏

苓丸治之。但黃連性寒若稟母氣膏梁積熱者宜服若滋味淡薄胎氣元弱者又不宜用其硃砂固能解毒恐金石鎮墜不若只以牛黃分許蜜調與吮為佳。

甘州法 又曰預以甘州細切少許臨產時以綿裹沸湯泡盞內覆溫收生之際以軟綿裹指蘸甘州汁拭其口次用黃連法硃蜜法 王肯堂曰不問嬰兒虛實寒熱皆須服之。

黃連法 集驗方曰初生兒惡汁留胸膈壅塞易生蘊熱驚癩瘡癩用好肥黃連數塊槌碎綿裹如頭狀湯內浸成黃汁拈撫一二點兒口中惡汁自下乳食便美未盡用空綿別浸黃連後以朱蜜間與之。

硃蜜法 保嬰撮要曰黃連細切沸湯泡良久濾淨拭兒口中吐去惡汁更與硃砂一大豆許細研以蜜一蜆殼林兒口服之非獨鎮心安神解毒更能益肝膽除煩熱辟邪氣也 王肯堂曰每用一豆大乳汁化下時時滴口中三日內止三粒臨時更看形色若面色多青白啼聲不響即不須服牛黃法 一合方曰朱蜜與牛黃不獨益肝膽除

熱定精神止驚辟惡氣又除百病保嬰撮要曰  
牛黃法與硃蜜同少加牛黃張漢法真牛黃一  
塊好蜜煉熟和成膏每服一豆大乳汁化時時滴  
口中形色不實者不宜多服若嬰兒胎熱或身罷  
黃色宜多服之

金論曰方書皆云小兒一出腹啼聲未發之時急  
用綿裹指拭公口內惡汁固是良法而倉卒之際  
或有不及者故有黃連其州硃蜜等法用之殊往  
東垣云只須淡豆豉一味煎湯與三五口其毒自  
下又能助胃氣也尤妙

定直按小兒初生必用黃連其州湯以除汚惡  
寬胸膈同為良法國俗以煑冬根和甘州等  
分網裹湯浸代黃連法而用之更佳煑冬根吐  
去惡汁尤妙且以燒鹽浴後抹口內及用膠製  
臍脂溫湯注下以解汚毒尤良其他往往與解  
毒之藥及五香湯並有損無益勿必用而可也  
蓋藥物多有毒以攻邪故曰若藥不瞑眩厥疾  
弗瘳初生小兒臟腑未定氣體軟脆豈能堪此  
悍之性暴烈之勢乎宜慎之但有諸症者非此  
例也又按小兒初生及至長往往用藥解毒毒  
藥久吾輩尚恒力辨其非見活幼心法今錄  
其說以備尤  
聶尚恒活幼心法曰或問曰事貴豫防醫治未  
病古人立豫解痘毒之方或解之於平時或解  
之於臨時其方何啻數百子何知以知痘毒不  
豫解而不載一方也曰以其理知之又驗其事  
而不知之也蓋痘毒稟受於胎胎而潛伏於五  
臟或數年而後發或十數年而後發或數十年  
而後發其未發時波濤潛伏聲臭俱沉於何而  
解之彼無聲臭之毒又豈有形質有氣味之藥

所能解散且用藥攻病猶如用兵謀寇故必執  
兵持竿然後可以寇誅之今豫解痘毒於聲臭  
俱泯之時得無類是乎此以理知其不能解也  
予婦產男女十人皆已出痘前六人多用豫解  
痘毒之方而出痘反有極多者後四人不用此  
方而出痘極少皆勿藥自愈矣此可驗下毒毒輕  
重定於稟受之初而不能豫解也然服解毒藥  
於平時雖無益猶無害也至於臨時解毒則有  
反害者矣每見富貴之家父母珍愛其子聞  
鄰家出痘則多服解毒之藥以致損兒胃氣者  
有之或兒已發熱將出痘而多服解毒藥以  
遏其毒氣者有之犯此二者者所謂無益而又害  
之者也以是知解之於臨時者尤不可也  
定直再按聶氏所辨可謂千古之快論也然豫解痘  
毒之方不止見於古書聶氏以後所出方書亦往往  
載新奇之方而不厭其繁極言其驗豈不是見聶氏  
之書耶蓋不以其論為當也未審下之理無窮未可  
以一偏而論之苟有其理則當用之以為豫防之備  
而可也但憾諸方書只言其驗而未審其理且未見  
辨聶氏之非者吾於是惑焉希後哲詳明之

保嬰撮要曰有嬰兒因其難產或冒風寒而患危者  
切不可便斷帶急烘綿絮抱抱懷中急以胎衣置  
火中煨燒更用大紙捻於帶上往來燎之使暖  
氣入腹須臾氣復自甦尤戒洗浴恐勝理不密元  
氣發泄而外邪乘之也

千金論曰治白練令柔軟方四寸新綿厚半寸與帛等合之裹臍調其緩急急則吐哕二十日乃解若十許日怒啼必衣中有刺或臍燥刺腹當更裹臍冬時須閉戶下帳然火令溫暖換衣亦然仍以溫粉粉之

通書大全曰凡產兒女之後藏胎衣宜年吉利方道

及生氣方如一百二十步之外不問吉凶此定直按

家之言似不可必拘泥今載之以見藏胎衣不可忽耳醫學入門亦云如生氣方有不便依曆日藏於去書博士月德方上忌月空三殺六歲方上俗多置之河中者非奏書博士等方位見通書大全

全幼心鑑曰兒衣先以清水洗之勿令沙土艸垢又

以清酒洗之仍內錢一文在衣中盛於新瓶內以

青帛裹之其瓶口上仍密蓋頭且置便宜處得滿

三日然後依月吉地向陽高燥之處入地三尺埋

之瓶上土厚一尺七寸唯須牢築令兒長壽有智

慧若藏衣不謹云云如此之忌皆須慎之

集驗方曰小兒初剃頭俱不擇日皆於滿月且剃之

蓋風俗所尚前產婦未得出房於滿月即與兒俱

出謂胎髮穢惡有觸神竈令小兒不安故於此且

必剃頭而出凡剃頭就溫暖避風處仍剃後須以

杏仁參朮枳殼皮尖研碎入薄荷參葉再研却入生  
麻油參肆滴膩粉拌和頭上擦以避風邪免生瘡  
疥熱毒其後小兒亦宜此法

王隱君嬰幼論曰嬰兒初生車籃襁褓各隨風俗大  
緊厥初下地之時勿待其出聲急以帛裹指展去  
舌下汚血用羊乳一遲啼聲一出則入腹中斯為患  
矣如下地少頃不能出聲者急以溫水一口少許  
灌之即出聲也久不出聲者以其臍帶倒捥入腹  
然以口頻進氣於兒口中則自能啼初浴先將以  
猪膽汁一箇入湯溫浴之則不生瘡疥次用桃李

梅根或枝各兩許以咀煎湯浴之則公不祥浴罷  
即看口中舌下并腭上或有白泡相連公處即使  
用指摘去則無重舌等病此其大畧凡嬰兒六十  
日後瞳人將成而能應和人情自此為有識之初  
便當誘其正性父母尊長漸次令其別之僮僕婢  
妾不可訓其手舞足蹈無禮罵人高舉放倒猛推  
閃避兒雖強笑失色驚駭乖張惡性自此無端乳  
母縱嗜厚味絕醪煎燂兒亦受之於乳是以驚疳  
積癖瀉痢由之而生及其臨病又忌灌以苦辛之  
藥味姑惜隱忍無所不致大抵愛子之偏無不出

於母所嗜之食任其飽足必致所傷余幼時酷嗜  
甘飴忽於一日飴中有蚯蚓引頭而出自此不敢  
食飴至長始知長上爲之不然脾疝久患澁滌難  
調奈何不爲戕害大抵庠序之教禮義節文之誨  
幼稚幼學通字夫真須自千文蒙求調其句讀候  
其舌便語清始可入大學課其文字成性純然精  
神不耗何病之有

千金論曰小兒二百四十日堂骨成母當教以匍匐  
一周滿母當扶以行步此皆則汰若或煖衣重圍  
不見風日不著地氣致令筋骨軟弱數歲不能行  
者有之今觀田舍小兒則反是所以見風日得土  
氣筋力常健豈貴賤之理有異哉明乎此則保嬰  
之道得矣

萬全論曰田婦護兒絕無他疾譬之草木生於波山  
大澤容易合抱至於異果奇材縱加培養間有不  
秀實者豈貴賤異哉兒數見風日卽血凝氣剛肌  
肉硬密堪耐風寒以田舍兒較之相似  
田氏曰大凡小兒過煖生熱熱極生風提抱生瘰  
餽飼生癩最宜慎之

證治準繩曰嬰兒生後兩滿月卽目瞳子成能笑識

入乳母不得令生人抱之及不令見非常之物嬰兒百晬任脉生能反復乳母當存節喜怒適其寒溫嬰兒半晬尻骨已成乳母當教兒學坐嬰兒二百日外掌骨成乳母教兒地上匍匐嬰兒三百日膕骨成乳母教兒獨立嬰兒周晬膝骨已成乳母教兒行步並是定法蓋世之人不能如法存節往往抱兒過時損傷筋骨切宜戒之為吉  
千金方曰小兒初生一周之內密室襁褓天地八風之邪豈得為害良由在胎之時母失調護或過勞相干或過食相傷胃或驚恐相觸或跌撲致傷誕

生之後故有胎驚胎黃胎寒胎熱胎肥胎怯諸證生為外因浴洗拭口斷臍灸臍之不得其法致有噤口臍風鎖肚不乳等證患此者多難救療須黃帝之聖亦稱不能察別今世小兒醫尤宜精審淺深虛實而權衡為治乃濟世之良工也○初生小兒必忌外客所觸古人一歲之內忌之者並無客忤之患小兒畧識人物不宜携至神廟觀望神象悶燥恐生恐懼○小兒將入夏時用色帛縫囊盛太皮尖杏仁七箇與兒隨身佩之聞雷自然不驚古今醫統曰乳哺之法不可不慎小兒脾胃怯弱乳



食易傷初得作嘔瀉久則成積癉乳母飲食乳汁  
便通兒食其乳所感立應母食熱則乳熱母食寒  
則乳寒夏食熱乳則致吐逆冬食寒乳則致噤利  
母不欲怒怒則氣上為狂母不欲醉醉則身熱腹  
痛懷孕乳兒致令黃瘦腹大脚軟名曰臃病大都  
乳哺不可大過諺云小兒常病傷於飽也又曰忍  
三分飢吃七分飽亦至論也

又曰凡乳母稟賦之厚薄性情之緩急德行之善惡  
兒食其乳能速肖之此其關係非為小故殊不知  
漸深既久識性皆同猶接木之造化也故不可不

釋

又曰小兒得病之源大喜後乳食變驚癉天哭後乳  
食多成吐瀉天饑後乳食多成腹痛大飽後飲水  
多成氣逆天驚後乳食嘔吐心痛當風乳兒或漱  
吐腹膨夜露乳兒多成嘔吐正食便乳成疳黃口  
臭正汗便乳成心疝壯熱食熱麪乳兒多成龜胸  
食酸鹹炙煨乳兒成渴醉卧當風乳兒失音嗽後  
飲乳成驚喘痰噎悲喜未定便乳成涎嗽兒啼未  
定便乳生癩氣

證治準繩曰凡乳母血氣為乳汁也五情善惡悉血

氣所生宜戒喜怒一切禁忌不用狐臭癭瘻氣嗽  
病者及身體疥癬頭瘡髮少緊脣耳聾音啞鼯鼻  
癩病等方可乳兒又曰夜間乳兒母起身坐抱兒  
餵之每侵早欲飲乳皆須捏去宿乳又曰凡喜怒  
氣亂未定乳兒則成吐瀉腹痛疳黃不食寒熱壅  
積不散乳兒則成痰癖涎嗽肺脹龜背醉淫喘乳  
多發驚癩聖惠方云醉淫喘乳能殺小兒聖濟經  
論乳者夏不欲熱熱則致吐逆冬不欲寒寒則致  
下痢母不欲怒怒則令上氣顛狂母不欲醉醉則  
令身熱腹滿母方吐下而乳則致虛羸母有積熱

而乳則變黃不能食新房而乳則瘦悴交脛不能  
行大抵乳食不便則生疾病

千金方曰凡乳兒不可過飽飽則溢而成嘔吐若乳  
來多猛取出按後再乳切須乳時合先令捏去宿  
熱乳然後乳之如乳母欲臥寐當以臂枕之令乳  
與兒頭平母欲睡著時即奪其乳恐其不知飽足  
亦成嘔吐

赤水玄珠曰凡乳母夜睡鼻孔切不可與兒頭相近  
恐呼吸鼻風吹其顛門疾變百出慎之慎之

說本出錢仲瑒云口鼻之  
氣侵吹顛門兒鼻塞也

全幼心鑑曰兒初生三日開腹助穀神碎米濃作汁  
飲如乳酪與兒大豆許含燕之十日前如棗核二  
十日倍之五十日如彈丸大百日如棗若乳母奶  
少不得從此法當用意增之却不可過飽若兒不  
嗜食勿強與之則不消必成疾也湯氏曰初生小  
兒乳哺須要得法乳者奶也哺者食也乳後不得  
便與食哺後不得復與乳小兒脾胃怯弱乳食相  
併難以尅化周歲以上必成乳癖於腹中作痞作  
熱疳病從此起也

定直按初生三日與哺之法於本邦之俗未嘗習試故不知其可否下條龔氏六箇月以前

止與乳之法恐似宜從其說不出錢仲陽見後

壽世保元曰兒生四五箇月止與乳吃之六箇月以  
後方與稀粥哺之周歲已前切不可吃葷腥并生  
冷之物令兒多疾若待二三歲後臟腑稍壯方與  
葷腥庶可若到五歲後食之尤嘉矣

弘景曰小兒五歲以下食雞生虵蟲

千金方曰兒哺早不勝穀氣令頭面體生瘡愈而復  
發又羸弱難養不嗜食強與之不消復生病  
全幼心鑑曰小兒匍匐已後逢物便喫父母喜之或  
飲食之間必須以口物飼之此非愛惜之法乃成

害之一端殊不知小兒脾胃嫩弱腸胃脆軟不禁雜物未能消化今之患食癆疳積肚疼面黃肚大脛小好覆冷地者由此也

錢乙曰兒多因愛惜過當三兩歲猶未飲食致脾胃虛弱平生多病半年後宜煎陳米稀粥粥面時時與之十月後漸與稠粥爛飲以助中氣自然易養少病惟忌生冷油膩甜物等

定直嘗聞同邑兒醫和田守齊曰乳兒之法大抵以初生後六箇時辰為期蓋新產之婦緣脫血多乳脈未旺故以他婦之乳汁養之若與乳早凝結胎毒成疾患先用黃連甘草出惡物俟五六時之久而後乳之方佳且其以五六日為初乳之候者所以俟母乳之來時也何則天

之生人幼小未能哺食則必令其母通乳味以育其生豈為藉他人之乳才而後養之乎然則產母乳汁之來旺即是初乳天然之期候也若令生兒不委他婦而頻頻吮乳則其通乳脈亦不及一二三日之久而至令兒饑餓也按以產母乳來旺為自然之天候其言為確但富驕之女習於奉養在弱之婦憚於煩勞沉分晚之後氣血未復不任擾動姑資他婦之養而俟乳脈自旺固為無妨又按凡借他婦之乳以飼兒者不如生母自乳之易育況他人之保護萬萬不及天合之真心乎愛子者宜留意焉但如少乳之婦多病之身不得不資乳母之保養耳又聞之和田氏與食之法以初生半年後生齒為候蓋天之生人將與之食也則必先生之齒此亦天命之自然也先此則不勝食而疾後此則弱而難養所不宜忽之也

千金論曰小兒用父故衣綿改衣女用母故衣綿改之勿使新綿切不可過厚恐傷皮膚生瘡發癩皆

自此始。聖惠論曰：小兒一晷之內，造衣服皆須用故帛爲之，不可用新綿。若用新綿，則令兒壯熱，或作驚癇。

古今醫統曰：大抵兒衣日曬夜收，不可露天。過夜次，早與兒穿上，致染濕熱，使兒不安。

又曰：養子日用，必喫熱喫軟，少則不病，喫冷喫硬，喫多則多病。忍三分寒，喫七分飽，頻搦肚，少洗澡。歌曰：四時欲得小兒安，常要一分饒與寒。但願人皆依此法，自然諸病不相干。

保嬰論曰：若要小兒安，須帶三分饒與寒。此攝生之

要也。終身守之可也。

又曰：養子十法：一要背暖，二要肚暖，三要足暖，四要頭涼，五要心胸涼，六者精神未全，七者吐瀉慢驚，八者嘔疔糞青，九者勿得輕服輕粉朱砂，十者因浴生丹毒。

病源候論曰：小兒始生，肌膚未成，不可暖衣暖衣，則令筋骨緩弱。宜時見風日，若都不見風日，則令肌膚脆軟，便易傷損。皆當以故絮著衣，著衣莫用新綿也。天和暖無風之時，令母將抱日中嬉戲，數見風日，則血凝氣剛，肌肉硬密，堪耐風寒，不致疾病。

院使錢公瑛宣德間治寧陽侯孫始生九月患驚悸  
啼哭而汗百方莫救瑛最後視疾乃命坐兒於地  
使掬水為戲驚啼頓止人問之曰時當季春兒豐  
衣重惟不離懷抱其熱鬱在內安能發泄使之近  
水則火邪殺得土氣則臟氣平疾愈矣矣用藥為

名醫  
類案

裕致餘論慈幼論曰人生十六歲以前血氣俱盛如  
日方升如月將圓惟陰長不足腸胃尚脆而空養  
之之道不可不謹童子不衣裘帛前哲格言具在  
人耳裳下體之服帛溫軟甚於布也蓋下體主陰

得寒涼則陰易長得溫煖則陰暗消是以下體不  
與帛絹夾厚溫煖之服恐妨陰氣實為確論血氣  
俱盛食物易消故食無時然腸胃尚脆而窄若稠  
粘乾硬酸鹹甜辣一切魚肉木果濕麪燒炙煨炒  
但是發熱難化之物皆宜禁絕只與乾柿熟菜白  
粥米惟無病且不縱口可以養德此外生栗味鹹  
乾柿性涼可為養陰之助然栗大補柿大澁俱為  
難化亦宜少與婦人無知惟務姑息畏其啼哭無  
所不與積成痼疾雖悔何及所以富貴驕養有子  
多病迨至成心筋骨柔弱有疾則不能忌口以自

養居悉則不能食素以盡禮小節不謹大義亦虧  
可不慎歟至於乳子之母尤宜謹節飲食下咽乳  
汁便通情欲動中乳脉便應病氣到乳汁必凝滯  
兒得此乳疾病立至不吐則瀉不瘡則熱或為口  
糜或為驚搐或為夜啼或為腹痛病之初來其溺  
必甚少便須詢問隨證調治母安亦安可消患於  
未形也夫飲食之擇猶是小耳乳母稟受之厚薄  
情性之緩急骨相之堅脆德行之善惡兒能速肖  
尤為關係

樂志

壽親養老新書曰佺正父經鉏堂雜誌述五事云靜  
坐第一觀書第二看山水花木第三與良朋講論  
第四教子第五述齋齋十樂云讀義理書學法  
帖字澄心靜坐益友清談小酌半醺澆花種竹聽  
琴竇鶴焚香煎茶登城觀山寓意奕碁雖有他樂  
吾不易矣

又曰鶴林羅大經云余家浚山中每春夏之交蒼蘚  
盈塔落花滿徑門無剝啄松影參差禽聲上下午  
睡初足旋汲山泉拾松枝煮茗啜之隨意讀周

易國風左氏傳離騷太史公書及陶杜詩韓蘓文  
數篇從容步山徑撫松竹與麀犢共偃息於長林  
豐草間坐弄流泉漱齒濯足既歸竹窻下山妻稚  
子作箏箴供麥飯欣然一飽弄筆窓間隨大小作  
數十字展所藏汰帖墨蹟畫卷縱觀之興到則吟  
小詩或艸玉露一兩段再烹茗茗一盃出步溪邊  
邂逅園翁溪友問來麻說枕稻量晴披雨探節數  
時相與劇談一餉歸而倚杖柴門之下則夕陽在  
山紫綠萬狀變幻頃刻悅可人目牛背笛聲兩兩  
來歸而月印前溪矣唐子西詩云山靜似太古日

長如少年玩味此句最妙然識其妙者蓋少彼牽  
黃臂蒼馳獵於聲利之場者但見衰衰馬頭塵忽  
忽駒隙影耳人能真知此妙則東坡所謂無事此  
靜坐一日是兩日若活七十年便是百四十所得  
不已多乎易曰觀頤其自養也康節詩云老年龜  
體素溫存安樂窩中別有春盡道山翁拙於用也  
能康濟自家身此自養之旨也善自養如鶴林斯  
可以佚老矣  
菖蒲石 性石奇峯以沙石器種之旦暮易水則茂  
水濁及有泥濘則萎一寸九節者服之可以烏髭



輕身延年夜警燈間置一兩盆可以收烟不薰入  
眼東坡詩云碧玉枕盛紅瑪瑙青盆水養石菖蒲  
曾茶山詩云窓明几淨室空虛盡道幽人一事無  
莫道幽人無一事汲泉承露養菖蒲文石清漪斯  
亦几案間良翫也 養老新書

收畫 子弟遇好圖畫極宜收拾在前士大夫家有  
耕莘築巖釣渭浴沂荀陳德星李郭仙舟蜀先主  
訪艸廬王羲之會蘭亭陶淵明歸去來韓昌黎盤  
谷序晉廬山十八賢唐瀛洲十八學士香山九老  
洛陽耆英古今事實皆繪爲圖可以供老人閑玩

共賓友高談人物山水花木翎毛各有評品吟詠  
亦以廣後生見聞梅蘭竹石尤爲雅致瑤池壽鄉  
圖慶壽近年有壽域圖備列歷代聖賢神仙耆壽  
者丹青粧點尤爲奇玩同上

儲書 邵康節詩云花木四時分景致經書千卷號  
生涯有人若問閑居處道德坊中第一家歐陽文  
忠公六一堂記云琴一張棊一局酒一壺藏書一  
萬卷集古錄金石遺文一千卷以吾一翁老於此五  
者之間是爲六一陸放翁書巢記云陸子既老且  
病猶不置讀書名其室曰書巢吾室之內或栖于

積或陳于前或枕籍于床俯仰四顧無非書者吾  
飲食起居未嘗不與書俱間有意欲起而亂書聞  
之至不得行輒自笑曰此非吾所謂巢者邪二公  
蓋儲書以自佚其老者也丁度之祖顓盡其家以  
以置書至八千卷且曰吾聚書多矣必有好學者  
為吾子孫度力學有守登服勤詞學科仕至參政  
曾子固平生嗜書家藏至六萬餘卷手自讎對曰  
首不倦此儲書以遺其子孫者也孟子有賢父兄  
之言惟以書教子弟者而後為賢晉人有佳子弟  
之目惟從父兄之教而知書者而後為佳同上

聞古隨筆云夫人志不在大但願寒不失衣饑不廢  
食入山而樵入水而漁以泉石為圖書以巖穴為  
軒楹以清流為甘醴以風月為良朋出無追呼之  
擾入無怨咨之聲逍遙容與以終吾之身不亦可  
乎

輟耕錄曰林昉田間書載曾友人遊山檄云人有殘  
縑敗素繪一山一水愛之若寶售之必千金至於  
目與真景會則畧不加喜母乃貴偽而賤真耶求  
樂之真今日正在我輩春雪既霽春風亦和或坐  
釣於鷗邊或行歌於犢外百年瞬息懽樂幾何有

核盃盤隨意所命毋以豐約拘也

焚香倚枕人事都盡夢境未來僕于此時可名卧隱

便覺鑿坏住山為煩陳繼儒岩栖幽事

秋居仙訪錄云洪武中有具子者別號自得一仙喜

詩嗜酒然終不及誕且亂居常恂恂如愚弱人而

胸中則艸芥軒冕塵土金玉家給雖不豐此心怡

然曰堂上有親可事膝下有兒可娛樂在是矣外

慕奚益又慮為世網所籠乃結茅南湖之幽村中

一水臨門萬竿背屋屋中羅列書卷几上日置太

史傳蘓韓文及李杜詩諸名人畫墨而玩譜焉或

有所得即弄筆賦書罷徙倚松槐之下遙望流

水斟酌雅敲又與舞蝶鳴蜂鶯鶯鴻鴻相應接不

暇倦則脫巾就足假息於梅花帳中覺來從容坐

竹榻上揭爐撥火焚好香一兩片飲茗茗半甌彈

無譜琴一曲仍出步庭中拾殘花嗅盆鱖或遇漁

舟則與論江湖之樂捕網之法悠悠然不厭也已

而夕陽滿樹新月當簷則命小童燒園笋炒藜豆

呼鶴與俱一舞一酌微酣則鼓腹自歌走月下數

十步少焉明燈閃閃閉門書幾行再啜茗數口

收卷獨卧形神兩忘將曉時鳥韻竹風交醒幽夢

於是眠聽半晌心氣怡然徐起披衣行導引之法  
畢推窗沐浴搗則嫩綠圍門新紅向咲長溪靜碧遠  
野凝青殆不知此身之在宇宙也燕居筆記

東坡賞心十六事清溪淺水行舟涼雨竹窗夜話暑  
至臨流濯足雨後登樓看山柳陰堤畔問行花塢  
樽前微笑隔江山寺聞鐘月下東鄰吹簫晨興半  
炷名香午倦一方藤枕開羅忽逢陶謝接客不著  
衣冠乞得名花盛開飛來佳會自語客至汲泉煎  
茶撫琴听者知音同上

東坡云吾兄弟俱老矣當以時自娛此外萬端不  
定

分懷所謂自娛者非世俗之樂者袒胸中廓然無  
一物有天壤之內山川艸木蟲魚之類皆吾作樂  
事也

世間極間適事如臨汎游覽飲酒奕棋皆須覓伴尋  
對惟讀書一宜止須一人可以竟日可以窮年環  
堵之中而覽觀四海千載之下而觀面古人其精  
微者可以芥藻性靈其宏肆者可以開拓見聞天  
下之樂無過於此而世人不知殊可惜也福壽全書  
寒風浙瀝雨滴空階雪霰敲窗當此之際想念行旅  
修途孤舟遠泊雞聲茅店人跡板橋又或百事冗

集云云今者幸得無事靜坐讀古人書晤言多名  
理鑪有未灰之灰床有可擁之絮耳熱酒後茶沸  
鼎間即此享造化之福多矣而猶不自愛惜更生  
嗟嘆抑何不知足也同上

清名清福造物所吝如何消受惟橫逆毀謗庶可解  
之獨恐不來來則當以歡喜心領同上

古言曰自生民以來困苦時多安樂時少堯舜禹三  
聖相承豈非極盛時然洪水之害歷鯀九年禹八  
年即十七年困苦中間又有三苗之亂人生八九  
十歲不見困苦事豈易得哉

菜根譚曰天地有萬古斯身不再得人生只百年此  
日最易過幸生其間者不可不知有生之樂復不  
可不懷虛生之憂

貝原先生養生論卷之五終

養生論卷之五後  
日景長盛幸主其間昔不可不戒自坐之樂野不  
凍解新曰天此餘萬古海良不再得入主只百半也

養生論卷之五後

天地之大德曰生逆之而斲喪者無  
天也身體髮膚受之父母私之而毀  
傷者無親也奉天事親者豈可忘生  
而忽保養耶保養有道簡策所載不  
為不多矣然或畧而不備或雜而不  
經深憾其無全書益軒先生嘗有志  
于編錄旁求汎抄既盈篋笥欲裒成

一書而未集遂令定直爲之編次定  
直受命茲以集錄漸而終功乃質先  
生備經芥正方脫其蒙竊謂願生之  
道莫先養心而養心莫若寡慾夫心  
君以明則相火守位七情適和百體  
從令八邪六淫斯可以勝焉此其取  
以立本也然情慾之易誘難遏者唯  
食色爲大而所以生心術之害致親

枝之傷亦莫此甚焉苟能節之養德  
則可以入聖賢之域謹之養體則可  
以無病而長存豈可不思取以如瓶  
如城而守防之乎然不翹此自耳目  
口體以至于起居坐立動止語默各  
養之有法陰陽寒暑風雨晦明各避  
之有時若違之則亦不免有疾病故  
善攝生者順道而不逆謹微而不失

則真氣靡不從於內而淫邪弗能侵  
于外病安從來至若導引之術調氣  
之法則多是出於方外術士之取說  
固似非君子之所可取然至其所以  
流蕩氣血暢和肢體之術無害理而  
有益人者則誠有可取焉而不能舍  
者亦是古人詠歌舞蹈以養血脈之  
意也吾豈采葑采菲以下體乎故以

此行之平生而治未病少有不快則  
以此解散其鬱悶苟至有攝養變節  
而生病則又必命藥療之求艾愈之  
施治投劑雖資醫人隨法守禁實係  
自家固取不可不知也凡自養心寡  
慾以至於修起居慎疾病皆是自保  
之道當如此矣然夫人各有老則養  
老之道不可不審各有幼則慈幼之



道不可不察况老耄穉弱之有尤難  
養者耶取宜竭心力於其間也夫上  
焉而老老矣下焉而幼幼矣老幼各  
得其所而孝慈之願斯達矣中焉而  
守己矣保和歸全而吾之所以奉天  
事親者無復有遺憾也願生之道於  
是乎具焉斯編所以立門分類而為  
之次序者是也唯如未嗣之說則前

稿未備慈幼之法亦畧焉故再考索  
於方書之中更待先生之是正然後  
附求嗣於戒慈之尾補慈幼於養老  
之次以欲令夫人成璋瓦之慶而免  
無後之患也且其通說保養之道而  
不可分屬于門類者則悉取以標於  
編首為之總論庶使觀者先知其大  
要至其最後一門則先生所特加也

3 年12 月

竊意唯忘心也養之者願生之報原也樂之者願上之能功也以此始焉日淡矣一心取關亦大志仁矣哉予先蒙其此自警又以推放四同享太平之樂亦是

區區所願也

寬政庚戌季夏哉生明

筑前後學竹田定直謹題

寬政二庚戌正月上弦

京都六角通御幸町西八

白王都書林

小川太左衛門板

竊意唯存心也養之者頤生之粹原也樂之者頤生之能功也以此始焉以此終焉其旨深矣一心取關亦大矣嗚呼先生之志仁矣哉予先蒙其仁者也庶將以此自警又以推放四方俱躋于壽域同享太平之樂亦是區區所願也  
寬政庚戌季夏哉生明

筑前後學竹田定直謹題

寬政二庚戌正月上弦

京都六角通御幸町西八

皇都書林

小川太左衛門板

