養生訓

坤

曽
775
295

曾我門
彙 775
巻 295

養生訓 巻第五

五官

五官之二便

心

そもそも人身の主君たる故天君ここにゐまします時は耳目口鼻形骸(形ハ骸身ノ事也)はみな官職をつとめさるべき職分なり其事とたらさるる職分あるなり心のつかひ様心は内にありて外官とつかさどるなり心ひとつにして外官のそれぞれ職をつとめ天君ここにゐます時は耳目口鼻形骸みな官職をつとめ天君をたすけ逆らふ心なし身のうちは安楽にしてくるしみなく若しひとたび天君の命令をうしなふ時は耳目口鼻形骸(ホネイキ)とよくたすけあくまで怨みなるべしべし

法華経の廣ハ者もの戸をく明なる屋ハ芽
ものてらさ廣ものをなるべく氣をふさく又
かやきるてる湯明の廣もつる居てハ精神成
うるふ法湯の中にたるひ明暗ものをべ一書
明るハ簾をなるべ一けものを簾をかくべ一
外ものを東端して生氣をうくべ一北首して元氣を
うくべく一若又をなるあるとすべ一べ
生るにハ氣生をべ一かくるべ一蒸なるハ生をし
膳をかくべ一べ又もく牀几をかけものを
氣あるてもし中芸のをつるかくのごとく
常なる面ものを用る器もかくるく貨財をもく

けものをくはるべ一若家を風をとふせ成
なくるをもくもべ一笑ハ用をるくく事をけさば
事をなる華炎を好ハくせをるをたるひものを
の心をるくく成苦しめ事をくなる云生の心を
実ものをる廣外をものを廣少もすき間ハ如ものを
べ一をる間の風をなる風をくのをえる
通るものをしくるなるなるべ一次外を
平をる風の生る穴ハ如ものをべ一
次をるを中間カスハラをそばるるをにて下にて如すべ
作アヲ乃をふをべ一作のをを氣ふをるを
なるる事ハ心の上をる成なるべ一

積りく氣ふさがりくだそ生無しはしに二いやまむし
来ふしくいき積りしまる間ゝを歩きとのべくふさて
下し積りんとさるおゝ歩きなからあしかれと下にし
てそ心をもう字をくし云と柳子眠ゝ云一夜子の度
いふうろ下し胸腹の内の氣帶しをるとのべ
むの腹とるとなきさるに在ぐ下し氣の力人
左足の大指と志さりまゝ身くうころ入へし人のよ
あくかのごく志れハあくひと志んくして帯
りさる积氣と往いそるであり大の吐出るといむ積ハ
らんとする时口と下にくふけく字へうへ積ふ
ある後きん出るくいし　あふのさく痃ぐうへ

おそ生無をもしのの大指と何くあ御る足の指ゆく
にさつあくふそハ身ものの上我をさがり下しておそ
生前て後まゝ留とつりく積ふの内をひら
候付法病源候論と云醫書ふんてころ来外
时々のごく痃あしバ胸くへし痃あんだ積ふり
て後おそりれるしむ色人去来外时痃とさる
業とのむべしと醫書よいつもはあへなるべし
欲合来合の氣とふさん痃とあつむる執合ふべ
くしべおそり生しん事とたとまてくなり
夜外さ夜とん西陳おりふびへ氣とふささ氣上古
来外の魄とこりんべてしべ魂魂宮まつへしも

こゝろは緩とゆるやかにしてゆくまで揉むべし揉むなれば
強く一度強くいかつく揉むときは一たん氣を
失ふ也又牙歯をくいしばる

凡一日に一度ヅゝ首(コウベ)より足まで或は多く惣身のこ
びすぢつゞひの節ある所を能く人々なかくさん
先ず揉む事名而十二通可へし先ず一百
會(エ)の穴次に額の左右のめぐり次に両眉の
次に肩(カタ)ぢり又鼻はしらの左右の耳の
うしろとおさし次に風池次に項(ウナジ)の左右の
むね左右の手さきと肩也次に両の肩
次に肘(ヒヂ)背(セナカ)のつゞひ次に腕(ウデ)次に両の十指とひ

揉むべし次に拔をおさへうちもうごかすべし次に
腰及背骨をおさへうちもうごかす次に両乳次に腹を
多くなする次に両股次に両膝次に脛の表裏
次に足の踝(クルブシ)足の甲(カウ)次に足の十指次に足の心(ウラ)にある
両手にてなでひろげおろす也是は兵書の
秘也揉む事たえずつゞけてすべし

入門曰導引の法は保養中の一事人の心は常に小静
なるべし身はつねに動かすべし終日安坐すれば
病生じやすし久く立ち久く行きよりも久しく臥し久坐
するは人に害有

導引の法を毎日行へば氣をめぐらし食を消して後

腰をまげて行いまさたさざる時あるべしとの仰氣
とそれあれたきく伝ありあるべしてこ
仰法王上人命じ歳をとりてこれ右
のまわりく演をとりのくしてこれ右
たまたまこれ次あるべ音をあ
びを縮め目をふさぎ俄に音をかさ
三度次あるべとあるべきあるべくあるべし目
目のうちより目をこれ
あるの中指かく六七度なく平梅とあるの
あ指をくく拇をあるべ中六七度あるの中
指をあるべ中へさぐりこれ
あるべをくこれ右

ひきたるべうるめ試るるべ三度次あるの背
かくたるの膝の上京のあるべうとまぐうひる
ひたに十時度あるくしし次あるべ膝を指
あるの掌にくく膝の上下をこれ右
を氣氣とのしし氣とのしし次あるべ腎の上
とやはらるべ中十時度次あるべ股膝を指
あるべをくこれ三星のあるべ呼吸
たるのあるべ汗たの足をもの試るる中
これ右のあるべ左右の脚の表
裏をあるべ中数度次あるべ足のあるべ
穴をこれ門足の右をあるべ行さう腰の

宝暦九年ふるく古くより左手なる
薬指十度入毒の大指とよく汁おなじ指とも
ひとつの毒術者のもろ手にて
百日ばかりの内又奴婢男童に行えて脇
とるくさせ呂ん毒ふかきもせ樂生して
ひしみ毒指を用ひ胡多必ぜんで氣ちを
寄めもの毒の痛を治ず甚多寒ありて遠方ぶり
せんとまろ時又ち方ひ用ひて好呂んとなのるく
指もぶり
膀ちうトのもぶのおりくうとんとくぶれと
ぶくおぐぶさせ呂の甲とるくこ後呂のら

と毒さうにふるくなぶ呂の十指を用ひまぶば
氣をトしめもひんづもるもたよす呂
氣のもくめもうもく使さはも導引按摩もぶう
ひと冬月按摩といひ半月ぶもんもう為
学動しく氣を病ち導引按摩ふうにあこ
只為ぶもづうも動うも方ひもる事を用ひふ
ようひ用ひもうひ膀胱の穴と動つる事も
用ひうもふも
髮いおるくうづる一氣とあてしと氣とうひ指の
歯ちけさん髮ひけ用ひもくてあくく牙歯を

たゞくさゝらぐ一歯ゆるくて出たまゝ時々
あのの紙合せまうくあてめあ服とあてめの
まゞ一月を時々風をさるようつく絞た
ようゝ下額と面とをうてにかゝる年二七遍
ちゝあるものゝ小面を生ゞ一ゝゝゝ時あるも
小ゝ面をなづゞ一こゝめ代ゝたゝば氣をあゞゝし
上氣代ゞ一面面どうるゝゝたゝ左の中指
をゝ巣のあゝををとを多ゝ小ゝ毎年の板をゝ
なゞ一

五更ゝ行ゝゝ生一ゝ一ゝ足の指をにゝ一
ゝ行ゝゝの紙なゞゝる年久ゝゝゝゞ

代ゝて足ゝ拙ゝ代あゝを用ひゝ毎ゝの指を
うゝゝゝゞ一左の法奴婢も命ゝてゝゝのゝゝ
せゝむ或ゝ文ゝゝゝ毎年おゝゝゝ生ゝめ代
ゝる年ゝ一ゝ生ゝ八足の病ゝ上氣をゝ下ゝ足
よりゝゝゝゝゝゝを法ゝゝゝゝたゝゝゝゝば
脚のゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ

此成ちつふうとしてし
あれば生ずるとこれを
湯のくすりを法ぶべし
ものをんく要薬を加
清くして弁薬を用ひ
今日年四十のとき
ごくをしてなほ
食物を極よく
とあくむ法くこと
あくめるして氣ゆ
因をうまふ中年
あるう実をふせぐして
らぐうこれを用う
の時は炉火を
あくあるべくべ
九夜をあつくき
ゆくく法と
氣ものこりなく
患実あり中年
老人のちまく
まこびを小
年四十三人
ありて実をふせぐして
らぐうこれを用う
の時は炉火を
あくあるべくべ
九夜をあつくき
ゆくく法と
氣ものこりなく
患実あり中年
老人のちまく成
まこびを小
年四十三人

の大指を云べく動しのべかゞめすべしゑうに
されど云ひまかえば必く云がくきのつまひかし
平日時々安坐の大指をのべかゞめさびしくして
なるひとあれば転筋のうれひなし又転筋する
時も足の大指をしばしば動せバやむこと忽然治
これ法なりと云べし上氣する人も安坐とのべて大
指をしばしば動すべし氣下りけ依て人の益あり
臥ても大指を動かすべし氣下る
東垣が曰く足ハ風寒をうけやすく八一身の氣を
ふさく風寒をふせぎ肌をあたゝむべし
めがねを靉靆と云留青日札と云書に見へたり又

眼鏡を云四十以後ハ早くめがねをかけて眼
力をたすくべし和水晶よしぬぐふにきぬを安
指にてはたけさらくぬぐふべし或ハ天鵞絨とて
ぬぐふ猩々緋をもちゆべし水晶ハおとるへし
硝子ハ眼によろしからず
一牙歯を云ふこと風を治ふ法熱とるべし熱湯にて
目を洗ひあたゝめ鼻中をきよめ次に温湯にて
口をすゝぎ昨日よりの牙歯の滞を吐出して
がんぎ塩を用ひて上下の牙歯をみがき或
まりみゞき温湯を以て口中をすゝぎ其二三十
度をかるまくすゝぎ別の碗に温湯をあて布の小篩

をんこうて入まを五分くらひ面を行ひおろしく
ぼうふくめの塩湯を右のあ〻布乃ふくびまくき
出すこうく硫黄入を塩湯とゝ目を洗ふ本
左右共十分度之後ぢちふ入をうの硫の湯ふく
目を洗ひ目をすゝぐべし毛ふくおいる毎朝か
くのごとくにしてたこうみまを入くくして
牙歯うこゝ左右共ぬちゝ出くゝ目あきゝ
たくゝ部くいうてしも目の病ゝ東細字
とゝ書くゝ目〻歯とゝなる医師
うゝうくゝゝ師と称るゝ師ゝ布もか
けたゝうくゝ久しくゝ行ふ目ゝ

今八十余ふいうて行東細字とゝきうゝ
牙歯固くして一本もおちず目と歯と病なし
毎朝くのごとくすれば久しくして歯ゝ
ゝゝ牙杖ゝくゝ牙歯とゝくゝ本と用ひ
古人の曰歯の病ハ胃火のかるゝ也毎日ゝ歯をゝ
ゝ年三十六度ゝ歯ゝ出くゝ歯
の病ゝ

ゝゝ歯のつゝたのゝくゝ歯根と云ふゝ
梅楊梅の樹なとゝ
とゝ細字とゝくゝ月ゝ歯ゝと根と
牙杖ゝくゝ牙根とゝくゝ

やまし

寒月ハおそくおこし暑月ハはやくおこすべし暑月ハ風を
あたり汗出づべし汗すの内ハ風にあたるべからず
汗すの内ハ扇にてあふぐべからず
換湯にて足をあらふべし湯を冷して
千金方曰食しおはるごとに手を以面をなで腹を
なで津液を通流すべし行歩する事数百歩
すべし飲食すなはち消化せば飲食よく
化さた汗せバ気癖となる
醫説曰食して婦倒むくむ即疫となるべし
ゆへに食後一二三百歩づゝ歩行して常に

飯後ゆるゆると腰をのべて端坐し両手にて心腹
を按摩して心横より臍まで撫くだす事二十遍又両手
にて腰より臍の右より背をなでおろす事数十遍
すべし人ごとに飲食の気くだりしめて食
滞なく消化す

同異曰上の七竅ハ気の出入する所気を
出すハぞんずべし尾閭ハ精気の出る所
なりもらすべからず肛門ハ糞気の出る所
通利すべし清泄をいましむ此七竅皆ひらかで
ふさがるべからず此年老気の出入
なし能も久しくやまずけてとゞまる

瓦犬痛(カハラヒヨケ)といふ物京都にてはやる　桐犬痛(キリヒヨケ)の制よりはやく大なり
瓦のごとく作りて高さ五寸四五分ばかりあり　縦(タテ)のさしわたし
八寸三分横のさしわたし七寸　縦横(タテヨコ)ともに種々あるべし
其形まるくして縦横ともによし　上の厚さは
中桐犬痛のごとし　めぐりにはなし　内にてあつく
火気つよくすべし　上に白ありて　あつさ　めぐりは　広さ
よこ三寸にて三寸余なるべし　其のちはふちに
張子ありてふさ二三分の間にてかくしたれがよきなり
らかなるを灰と火を用ゐんとする時方より小なる炭
火を二三つつく外さにまつところおほかたなく　金の下
に置とめて終日とのべてあつくもし　上気ある

人々ねむく寝るときは足あたたかなり　故に火犬痛ともなく
夜は足を冷やさずとはわかくあるべし　寒気おこさん
ことを時々気をつけてあたためむべし　常の焚
き火は木綿(モメン)袋に入て腰に挟とおきてむすぶべし　二三
ふくろ入て温もりて服を着とあたたむべし　又ひなり
きさらぎとの比もあたためむべし　けだしさむくし
温石をも出し焚くなれば自然急用にも備ふべし
腹中の食滞気をめぐらして消化しやすき事
温石焼薬力まさるべし　薬用の物なれば付たし
老の人ある事にや

二便

うるぐ茶にして小夜しも飲てもうぐ小夜すて
二夜ばかり過ぐれば言あるものは
不ことくいたりき中出来ぐ二夜とすべきい
ものも小夜とくくくくるべきもの小夜ふ
さうぐ過をさうぐ病ぐ人麻ぐものあるそこ脾臓云
夜とうぐ大夜とすべ悪ぐ乳痔ぐ大
ぐ害多自然乳上の間あくんさ
并作をうるの腸胃の乳をめぐ毒とし共漢とも
めぐ麻仁胡麻杏仁桃仁などを合ふ秘結
ぐ糯稀芥子柿蔕

大夜腫ぐ大なる害腫小夜久変体する毒
常に大夜秘結ぐ腫ぐ数力せば
ぐ出ぐ秘結ぐ通利ぐ出ぐ
日月星辰小極神廟ぐ大小便ぐ
赤月のぐ地ぐ小夜ぐ九天神地
祇人鬼ぐ見ぐべし

洗浴

湯浴ぐ温氣皮膚ぐ肌
汗出ぐ十日ぐ浴
ぐ温湯ぐ湯

あせもハ湿出ずして皮にこもりたる瘡なり是ハ
風を引きて浴に温湯へ入りて浴して
冷水にて洗ふべし又湯治に入りたる後
汗出気の前ある時ハ温める湯と肩背
に湯かけべし
熱湯に浴する人ハ癪ありて冷水にて試して休
浴すべし性よ海水よ淡湯に浴すべし気
よわき人ハ潤ひ出るを十分に用ゆべし
人地湯に浴すべし
暑月のかなら一度湯浴ひ十日に一度浴すべし古法
なり五月ハ桃葉をきざみ浴すべし

一気性しはてかるし気
あたたかなる温湯と冷水と交へて制の温湯と肩背
よりかけくそれより下ハ気よく冷え下
冬の湯にて寒月ハ身あたたまり湯気を除く
汗を出して冷水ハ必ず浴する害なし
其身浴するには肩背ハ湯をかきかけるの
みにして腰と足ハ冷水にて下げて洗ひ
べしと浴して身を温めてなかすべし
そのとくハ浴して能て八体ふくべし
浴湯の盥の寸尺ハ法曲尺にて盥の長さ二尺九寸横
のさ二尺太何もめぐりの板より内のすなり

ふるさて八分寸ほどの板ちさ六分厚さ板
あつきぐらいふるあつく皆形の板と用
ゆをに月さとめつうに風とあたるかこみ皮
鹽湯ふる風感しめきはさもあ方も
鹽湯ハ湯ちを乳あるも湯をあるもふさ
寸ほきくべうべ高ハ下あさるしあ世
湯ゆ風ゆ痛の湯ゆ洞地とうあ
く痛ふるあるくくを洗ふ湯とうして
湯ゆ水ふくく湯地ふさい方と温ふこしけと皮
乳とふをつうきさ実ふ別の大答ふく湯
とうして入を湯ふきくしゆらさうく入ふ

早く湯しゆふくあるこきんだ害の痛と
出んるする時ゆ湯ゆふくあるゆ湯ゆハ
うふるふ洗ふふくふ湯あるふ
んふを八早くゆとふ云べしゆ式ふんだ害ゆ
泄痢しゆ及食傷後痛ふ温湯ふ湯しゆ分脇とあ
たむを八乳ゆうてふ痛いゆ甚ふあ初發
の痛ふ薬と服ふ洗ふまふ
方ふ小腹ふふく熱湯ふ洗しゆ後風ふあ
ど肌とふこう熱風ふふ肌の内ふ入
く熱ふしゆ皮面ふ脾ふ熱症ふ発しゆふ
わ発ふふんふく熱湯ふ洗しゆ後風ふあるべ

しばし治す熱湯にて小瘡と用ゆるにこれ
云たるはあり沐浴湯を浴し肌表開発するなり
風感しやすき源風中に熱と用ゆるなり故小瘡も
たゆる用ゆるなり
沐浴して風をあらばしば風あらばあるべしと
皮膚をあらばるべし
如人逆水来る時頭を洗ふべし
海外諸州に入浴して室に病あるもあ
ることあるもあるもあるべし病を化し
三病なるべしこれ浴湯して病
病を外病なり外の病病なるべ

病なるべし痛あるべし皮膚の病病
病もあるべしこれ病なるべし病なるは
神效あるべし本風取引つるべしまるべし
もあるべし病病にもあるべし内病にもあるべし氣
腑に食積滯氣無頭にて孔塵穴の病病を源
入あるべし氣やすべし穴にきるあり外病の果
效あるべしなるべし治すべし又入浴すべし
なるべし病病にもあるべし病
治して大小表あるべし病病あるべし肝病屋労
熱病もあるべし毒又入浴すべし湯治して毒
もあるべし病おこるべし人参性むべし性

ちゝさる人湯治ハ一切の病ゆゑにあらずハ大なる
あやまりもあるまじの事とよく〳〵考へ入湯者実症の病ちゑも一百に
壱ハ多くハ成りし事人ハ一年度ゆゑ一日の
長短もあるべし志ゝ治ゝ事ハいまだ
人ゝ湯中ゝ人ゝ多くあるべきゆゑ
にこゝかけく湯と拘みゝゝゝゝ久しく
けく早くやむべし一ゝめるべけを先
づ〳〵大ゝいむ毎日ゝゝ治しよくやむし
日数七百二十日ゝ治ゝ一通二通と云
温泉とあらべし食療の治のゝ湯

治して底金ゝゝ温泉のお恵せる紙
收ゝ除まいよりゝゝいゝ知りひく
のゝゝゝ底大ゝ解まゝ記ゝ
湯治の用捨性の拘ゝ
時ゝ方ゝ方とゝ大病大金ゝ
内房事ゝ房事大ゝいむ湯治の
日ゝ食療も同一湯治のゝ又湯治の後十日ゝ
補業とあらべし
つゝ食して業方とゝ
生涯性ゝ記ゝ
湯治しても後の後

海水を汲んで沸かす時は井の水を用ゆる事
なりがたく沸たぎれば鹽を生ず
温泉あるべきいろいろ記人を示す所なく
さて湯とは定月水の性質を尽して色を沸
きたかせあるいは温泉の地ようを
比せる温泉の氣を生ずる湯氣きえつきて
なりたる水の氣ふかるるようは性お
ちるべきことなるべし

養生訓巻第六

養生訓巻第六

病

病ヲ病ヲ生ズルの大事也
人の病ヲ知ルべし

古法に生病（サウヤウ）ニ云ことハ三病の時病あるのみ
ならず風寒暑湿の邪を生ず
酒食好色の内欲を節すべし
病一あハ病ヲ又古法に安乐ニ苦ニ病苦時
云ことハ病なくして安乐なる時病なく苦時
時生ずるハ出来ずして也三病ノ
時病あるべし次ノ病生ずる也病に当て
良薬を服一減ずべきまさるを邪厚節
ノ病を病後此薬減服せしよう病第此自

汚くまとばしいてるがごとく
病なれば病れば病にかゝる後
茶と服してもの病食をゝ食る事なれば小
熱をつゝしまざれば大病となる小熱をつゝしむ
事なれば大病となりて苦しみ多し
扨ゝ病苦成ることひとつ好の禍となるべし
古法に病を少食すること加減をいふ病ついまだ後
さときものゝ食たるべし
飲食を熱ゝ熱ゝ飲ばゝ病ゝ
いろゝ時ゝ病ゝ
くたびらさんバ病ゝ毎度のごとく

可しけれゝ病ゝ
食方に日々湯なる茶と格々方病き茶をさハ
めれば一時快成事なれ好人病るゝ
病をしてゝ病ゝ
ま極き茶成乃ゝ食と醫成
と食しゝ乃ゝ湯とたゝ食
成治ん成ゝ
ちげい病たゝ
茶のゝ食ゝの苦ゝ可
のゝ好の
なゝ茶ゝ汁食と用ひ湯食とゝ

手足に苦しけれど養生なくして病を治し経を使しむ
事ハ然くおろそかに心得て万の事好きまゝにせし
めハ情に悔るし。養生のたとへさまたくのあるし
飲食色欲の内欲をたしなまにせずしてかく
情に風寒暑湿の外邪をおそれ防ぐハ病なく
よく薬石用ひずしてうまひなるべし。すへて
欲をほしいまゝにしては、内に脾腎を
補ふ薬治に冷治と和まさるなし
病ある人も養生の心がけなくて慎ますしく病をばらさひ
薬をも用ひ薬しめハ気ふさがりて病くもりて
軽病たりとも養ひくも死すれど、たとひ

よしと病いえ安さし。病をうまいひて養ふし。口はば
又養ふとし。無死の病も天命のさまなる事あり
きひても養ふし。病をかなしむれかたなるなり
症を早く治せんとしていそけバかへりてあしき事
病をまん得ざるハおこたらまくいはかとめいいふ事へい
それならば自然に治りすまし万の事慎みを
よくせんことはんハ速かに治するなるべし
病家又庭屋ハ中風寒暑湿の邪気を受て
下し風寒にあひて人の身を破る事すけしにして
不し湿をば人の身を害る事なくして深し故に
風寒暑ハ人のおそれ安し。湿気ハ人もおそれずんバ

人ありて病ありて[illegible]ていたん[illegible]湿
ある而とあり逆ちるべし[illegible]而とあり
さるべし又ちあさく[illegible]ひさしくあり
仰ぎべし[illegible]
閉さく氣と通すべし新よりあり[illegible]
外に出ずべし湿ゆうして病をなす
いたづら或疫病をうまるべし又[illegible]
の朝報軍に戦死の人はなはだ疫死多
かりき陸奥ひさくまさしみて士卒密
湿ふかりしかども[illegible]
ちけり而[illegible]

湿ありまだいたるべし又酒茶湯水
とまるのまず乳菓酒類を多く食はざるハ己若内
湿とまぬかり[illegible]
とまだし[illegible]
泄痢とまりつ[illegible]
傷寒と大病と諸病の内なれども口乾さん
なる人傷寒疫病をまづらひ死する人多
なるべし[illegible]暑湿とまぬ
初夏の[illegible]時
中風[illegible]
風あるまし[illegible]
肥白ふとく氣さかさん年

四十ばかりて氣衰ふる時七情のなやみ酒食のや
ぶれよりては病生じ易く酒を多くのみて
て腸胃やぶれ元氣へり肉脱し生ずる故内より
風生じて手足ふるひしびれなえてかなはずに
ゆがみて物いふ事かならず皆元氣不足なる故
なりかるがゆへに氣つよき時は此病なし
わかき人はまれなり四十以上肥満の人は氣すく
くなき人と酒多くのみて肉ふとき故人して風
生ずるは大七八月の暑甚しくてあつく
くおぼえざれば地氣さあかずして大風ふくなし
此病やせたるはまれなり肥満し
なる人か或氣すくなきか人ありて手足かなはざるべく
ふたなりは木の性なれば火のやし氣血ふさがりても
かならずしも氣の弱き人にあらず肥白の人は陰盛なり人かなく
はかるべし
春は陽氣發生して冬の閉藏(へいざう)まりて人の肌膚(きふ)
和らぎて表氣ゆるみ開くるによりて腠理を悩思し
かへて風邪をうけやすし此時を以て風邪ふせぐ
ためとして感冒咳嗽(がいそう)の患なかるべし草木
の発生する如く陽氣にしたがひ開きやすし是をも人の陰
をのべとかするべしひろく歩行し運動し陽
氣を伸べやかにして發生せしむべし

夏の暑さ甚しく汗出て人の肌膚
大に濡れ故和人や手足に源風を受けるか
ごとく涼風を南方に吹出し夏八月
に至れば涼氣を帯び脇中より出る汗
全く肥男となる温暖なる地と
雖も生産の物といひむしろ病多く全く
産人に出世のごとし暑熱甚敷
時は冷水を以て面目を洗ふ
脇を拭ふ冷水に浴すること
前のごとくあり夏に風なければ
人民病死多く夏に入て汗出
て病気なる故暑の時も冷水を
浴すべし日本にて暑さ甚しき地
温地の地全くなし
只時の間夏月に涼を求ぶ
涼亭の所なし
夏汎中暑傷食泄
泄瀉痢の病なし
夏に生産の物食すべ
からず
六月暑の時は精神の時うえ氣
よく保生すべ
かず味也脉数補氣陽醫学

六月の初旬に清暑益氣湯を久しく服して元氣の後世を養ふと收斂すべし一年の間時令の毒に傷られず強健なるべし

東垣の清暑益氣湯を温熱と消渴を治する方也

他神の例に病むべきを病むべきを

六月に成て深き穴の中にんと入べき毒氣

多く有て之を鶏の毛と又毛茸ひりうの

毛に毒あり入べきをとりやして全く後

入べしと酷と拠くるを入べきみを入人

入べし○夏至に成ては

秋八月の頃肌開けて七月に成暑も和らぎ

腠理いまだ閉ざる故氣いまだ閉ざるゆえ秋風

きたりにあたるを感じて病まやすし

時に風邪を病む人八月

に成暑退きて後涼風を感ずる故陽

氣ハ天地の陽氣にもどりて病ある人八月

氣と同じ有て保つべしとめるべし

陽氣と成て世に出べし上氣せしむべし

夜服とあるゆえ熱をといむ

夜成て大氣と成方をあるべきを

でべし熱湯を治すべし方かして汗を発

陽氣を泄らすべからず
冬至には一陽初て生ず陽氣の微(び)かなるを静養し
安し労動すべからず此日公事にあらずんバかならず出
づべからず冬至の前後十日房事をいましむ又灸
すべからず續漢書に曰冬至水を改め冬至に火
を改むるは瘟疫を去るなり
冬月ハ急病にあらずんバ針灸すべからず尤十二月を忌
む又冬月按摩(あんま)をいむ自身にする事ハ
害なしあらくすべからず
除日に父祖の神前を掃除し家内は又厠室の
ちりをはらひ夕に燈をともして明朝にいたる
家内光明ならしめ貴賤ともにまだねずして爆竹
をたきて陽氣を助くべし家族と爐をかこみ
和氣津々として人と語りてたのしむべし家人といかりのゝ
しるべからず父母尊長を拜祝し家内大小上下椒(せう)酒
をのみ歌舞して楽しみ終夜ねぶらずして歳(とし)を
守り新しき年をむかへて舊年を送る事を守歳と云
熱食して汗いでてハ風に當るべからず
凡人の身うちに熱あるときも木石におさんなとして換
備したる衣をきる事なかれ灸をとれど
服しても去るべし又兵器ハ夜ゆかにまで置べからず
くさりたる者を心のくるしみとなるべし水を汲ふたる

らば甚しく又粥をうすくしても粥をのめ人
血とき出るは必死ぬ毛髪の事なれば志るしはんべ
何うては又金瘡打傷口開きしる瘡風なり
なるべくは扇かくもあふぐべくては座瘡となり或破
傷風となる
又朝より出て甚くゆらば湯をのんで寒をさくべし
べし又服がしく寒まかするべくては湯をのまざる人
は粥と食ふべし生薑をも食すべし注霧の中を
くらべては やむ事を得ずして遠くゆらば酒
食とんとのむべし
雪中又路のくゆく甚しく寒さえたらば熱湯のくまと

治ふべしん大きく大きくあるべくては大寒もるあくなりて
即熱病と合欲まだゝかまで
暴死の症多し卒中風中気中悪中毒中暑凍死
湯火金傷蛇霍乱破傷風喉痺痰厥気
血方撲小児の驚癇風等の症皆卒死する代
和文大綴として此種の暴死あり一まゝ自らひるこ文
志おしてあらたる三すまれるてはそれを見ては癒厭ん
るあまく婦人難産先皆暴死なる症多く其の
時方書と考へ又古法活法と良醫また秘くあり
立べし又ねて用ゐるべくして載ず本草と要みるべし
神怪奇異なる事などは目覚にても必鬼神の

[illegible]

八実[illegible]月[illegible]

擇醫

保養のなさるべき病なり[illegible]

[illegible]

[illegible]

醫ことさらに醫と学者とを生ず分泥すて
生れるんだ[illegible]
[illegible]不才なれハ醫ハ[illegible]通せずして天の[illegible]
[illegible]ものとなる事つ[illegible]
[illegible]天乃ものなるべし他乃生業ハ[illegible]何そ
[illegible]ものなるべしそんとつあるべ[illegible]
醫ハ生術ハ[illegible]ハ天乃[illegible]人成
[illegible]成り分の[illegible]人ハ[illegible]
[illegible]生術ハ[illegible]
[illegible]術ハ[illegible]醫ハ[illegible]
[illegible]ハ[illegible]

三世ハ[illegible]
孫おつ[illegible]
とつ[illegible]
ハ父子孫[illegible]
生業ハ[illegible]
[illegible]醫の[illegible]
[illegible]
[illegible]

大醫とも須通儒書又曰不知易不可以為醫
はなし信ぜず法藝をまなぶ者文字をおし
まず文字のみにだにつぎ熟して理をくく
術ひさし ひら市文字にて言ふ所ありてはじめ
まりとなりぬ醫とならふ 博士文字と基と
まず文字のみにまた醫書とよく〳〵ひろ醫たは
陰陽の理の理の理なり儒学のもろ〳〵の理を
醫たるに時にもしば〳〵醫書とよむ
ちなみに〳〵醫たるとなり
文字のみに醫学なりく〳〵醫術をんとなく
利ひとなり〳〵醫たるを志ざす人
醫書と学ぶにまた醫たるを志ざす人
文字なくして理をまた戒醫書とよんでも舊
法なづくに時の変と〳〵ばらハ術を伝醫
利ひとなり〳〵醫たるに療法なの事ひく学問
を病と法をなふ用ひ方 法子とをまた
人情をまた世事を熟し 情をのなる人をつらひ
ちづくさ治をと府 治〳〵書して世を用ひらる者
年月を経たけく 海醫とも又時醫とも見
醫たるよりうとんじ時の幸ひなく 祈祷ある人
一五人療〳〵 偶中をんハを為ふ久成けく

世に用ひらるる事何ぞ古人の時と異なるべきや
なるべし同じく医の世に用ひらるる
用ひられざるを医師のうんぬん言ふべ
きにあらず医道とは仁術のもと事なり
事なり時に臨みて変ずべきこと
医師たるべし

古人医者を称して仁術といふ仁とは慈
愛とよくよく病を推し察し医書をよんで
医学を志すべし病を治せんと
欲せば拙き医師を求めらるる同
し医の良拙を医術の精しきあらざ
るべからざる古人医者を称して仁術
とは医書をよくよくよんで人を救ふ
志なるべし

少人医師とは医術の利害のこと
を弁ずる者なり医術を仁術と称ふ
志なるべし

君子医師とは医術の利害のこと
を弁ずる者なり医術を仁術と称ふ
志なるべし

少人医師とは医術の利害のこと
を弁ずる者なり医術を仁術と称ふ
志なるべし

君子医師とは医術の利害のこと
を弁ずる者なり医術を仁術と称ふ
志なるべし

少人医師とは医術の利害のこと
を弁ずる者なり医術を仁術と称ふ
志なるべし

病者の生命を救ふ医術なり
病者の生命を救ふ医術なり
病者の生命を救ふ医術なり

やうなり。遠くまで人の命を救ふたと
病人をなほすことに、名醫と云ふ職分を
結こもの是少し醫術修行をして我身ふ
かうなるべしとあるなり。病家とあるは主
人醫の切志を共にす
或人の曰、君子醫を取り人を救ふべきなるはま
ことに理なり。仲景、東垣の
ごときの人は利益のためをもはかりて
貧窮のうまひからん貧家のよわら利益の
為をせずして人を救ふ事バ如何
うまひやうなるべし。答曰、利益
の為を醫と為るべし。其人の為
者ハ貧窮の者ハ病の者病のため
に成ものなり。まことに利益のためを
いふてうひ者なり。
とて者のなるまてしてい
孫の為ふかく人命をもつて
なるべきなり。君子の良
ものあるまてしてひ者ハ
人の病といやしく命成ものなり。
津者ようくるまてしたる義とつとむる
ふかくるべしわ身の利益をとるべ
ようく病といやしく人をまくり利益とする事

めぐらす事用ゆるべし只考へ醫術をつとめ
ゆく利益とハむさぼるべからず
醫ことわる者多くあり時ハ醫書とんとく主理
とあきらめ病人とうとみて病をとるべき方
書とんと合せ持くんと用ひ薬方を定む
べし病人と対する時ハ他事ハ絶用ひずして
只醫士と考思慮を精しくすべし他醫と醫
学を一なるべし他の所論あるべからず考ふる
ざれば業精しからず
醫師よりまれども薬とんバ方を定るひ人絶
きたるハ盛衰ハ物とひる事也
醫術ハ成ぶ
醫薬ハ用ひ
だん醫生ハ術の
にぶう薬と用ひべし只醫術ハ通して
醫の良拙をさまたなぬ薬性と合
拙ハ毒とう方士とんて日用急切の薬を
調和醫ハ本さる時急病と治醫のか
さ望ハ或旅行小疾といへども方平
ひとをとの益あまハいなあるとこと心と
用ひべし醫術とハ醫の良拙をもわき
まえ只世用ひんと云ふ用ひんと

術をもつて醫師は時醫とよばれ、
また醫の良術をもつて庸醫と云ふ
ゆゑにこれを分てまつせる醫あり、まて元
しるためし世々家業なるべし

士庶人の子弟いとけなき若醫となるべき者は
まづ儒書をよく書を通し、四部
まづ十年の功を用て四經を学ぶ歷代の
四醫の書をよく学ぶ醫道を通じ
又十年の功を用ひて病者を試て病症を
久しく慶(やさ)んで宮熟(らう)を代の日々の先生
の為醫の療術をよく考へて病人をよくみる

時変を知り日々の風をうかがひ術を施す
くすり醫学を病切にお療九二十年の久きを
つとめ必ず良醫となる病を治して拙者弱あるく
人をまつ事なく絶えたるく
なりて古郡大人の招請あり士庶人の敬信し
あつくは財祿を与へる事多くして一生の受用ゆたか
なるべし此実まことに仕あるくこれを分功をなす
りバ為利と功人事なくハ俯仰地をはるあるく
とをつぶ必くなるもてるべし先士庶の子弟
御勘去の為利と好き討ねるべし必ずなる良
ふ者を國士の寶なるべ侯をよくめる良醫を

[illegible]くなる人[illegible]廣醫のたゝきと
まるひ悪徒の云と信[illegible]醫学をせずして信
仰まことゞひ[illegible]の醫書とうたゞ病原わ
服とたゞ[illegible]薬性とたゞ醫
術をたゞして只近世の日本の醫の能書を字
の醫書と二三者て考ふ（第五の功能とかゝ人よ
さきねさく我身のうゝ[illegible]ふるもひとゝ無法
と[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

とおもふ人は限りなしとぞ
醫を学ぶ人は法をたつねさぐりて学ひ古方
説多く考へ今世の時運と考へ人の強弱
とをよく見て民俗の風氣を知り古
今の治世一途を考へて治療を
ゆるべしいつくまでもあやまり
なくるべし古法をもつぱらにして今の宜
会せんとすると醫道をくらうして今の宜ふ
合さるを混ずるとこそいとやすき同一古法にて今ふ
酒せずして醫を行なるべし管子に温故
知新といふ師とすべきまて醫師と

亦かくのごとくなるべし適中にあり偶中にあり適中は良
薬の病を適するなり偶中は庸醫の薬ふ適するを
醫の薬必適するもあり偶中は庸醫の薬ふ適するを
適するとも人ふ毒あるなふ術いつるなれど
毒ひかく病を適したるをもととして庸醫ふ
毒ハ和適せさる事多し良醫の適中の薬は
用ゐべし庸醫にありけるは偶中の薬ハあべ
うし適中能初るを的とするがゆへ偶中を
拙き者の石色を的とするがゆへ
醫となる者は時の世と対く富貴人の家を用ゐて福醫
とうしなひて貧賤の家を用ゐて凶醫
とうしなひて醫道をつとあべ凶相つる法なり

入[illegible]ハ[illegible]ハ[illegible]ハ

う醫案王金堂醫林集要樓英の醫學綱目
虞天民の醫學正傳李梴の醫學入門江瓘
南の名醫類案吳崑の名醫方考龔廷賢の
壽世保元石山の醫學入門原瑾の瑞竹
英李中梓の醫宗必讀頤生微論茅性解
内經知要ありて人薛立齋の十六種ありて醫
統正脉ハ皆元種ありて歷代名醫の書とあり
ゆく一部ゝ世ゝ皆醫生のよむべき書也年
ゝ時ゝ儒書を讀ゝ記誦ゝ力とゝ右ゝ
醫書とよんゝ

張仲景ハ百世の醫祖ゝ後歷代の名醫ゝ
ゝ出ゝ家ゝ法ゝ偏僻ノ
ゝ失あり取捨ゝ

孫思邈文ゝ生の祖なり
ゝ方ゝ方ゝ名生の術も醫方ゝ名家ゝ
ゝ莊ゝ人命ゝ生術の人命ゝ生ゝ
不ゝ醫生ゝ

易說
ゝ知ゝ盧照鄰ゝ
ゝ人後世ゝ醫術ゝ功ゝ半ゝ甫遥
洪淘弘景ゝ乃ゝ
ゝ保ゝ術ゝ
ゝ日知ゝ方書の來ゝ
醫書板行ゝ

正統十一年に然るに編む日本の大永の初来
りて同八年和漢の医方を以て法板也正徳元年に至て百八年に成法
字の医書やう加く板行を享永六年に後廟
板摺刻の医書彫人成て一書成
九法医の方書編次学者多く方書とあつ
用ひて法とすべし
めひろく異国と考へ
とをく医術とあ
ば法減ある世に
ば方書とあひ
ひとを
と除きて
て一書にあさ純正なる
なるべし中ごろ人と法なる九を代
の方書医海脈法第方用さ事長多
経延喜の方書数部用事多て
たけく成り三国の雅云ふ九病のそん
て多く方書と接る事好方の急病の
学ふ人こと考へ
らびて国事多
るもつて才学
て脈とつ
と助け法

局方発揮出でて局方をする局方を去方多し去
況若しくは用ひ一度つゞいて島津附子等
の薬剤を多くのせるは用ひて近古日本よ
醫書大全と用ひ御延賞の方書流布して東
垣の書及醫書大全もその法方を法醫用
ぜしく醫術せしめしかるに国方。世説方。
醫書大全。醫方選要。醫林集要。醫学正伝。
醫学綱目。入門。方考。原理。新效良方。治法
準繩。等を外方書と考へ用ひ入門を
醫術の大略伝れり好書也御延賞の上書の
編入用ひ御延賞の書の風を変
弱の財を敗るの術也されども日本
中くも亦たるを知らざるは為んて不可
也一変くの法を取いんとの意林
醫術を減ひ一世人の信ずる所となる
て是を信じ世醫の法を一度切
て不純の書を作りて人を害ずるを紀鉱
かゝる様の物を人きゝあてらに
こゝろ醫術をこの
職分のみ
紀氏まで
あまりに
醫術の自ひ也皆人の
むべし
一醫の法法たゝひ
ぜ紀醫とそ

わゝ術よりるハ少人のこゝせ有り醫の中意あるべ
き人なるべしとさゝ人よりあらまし
中意の用ゐ人の法まりゝ〳〵ゝて一世うゝ〳〵異同
多ゝ有ゝ考へ合せ擇ひ用ゐべし〳〵第四
意ハ人の性よりゝ病症よりゝ〳〵
一醫ゝ好義とゝあゝ
醫術ハ方ゝ及ぶ論なりゝといへどゝ要ハ二ゝ
病論ハ脈法ゝ第方ハ二ゝ第方ハ二ゝ
運氣法ハ病ゝ〳〵ゝ三要の法ゝ病
論ハ問法ゝ〳〵ゝ法醫の法と考へ脈
法脈書ハ家と考へ〳〵第方ハ中ゝ
てひゝく法方書ゝ〳〵第性よゝ〳〵
ゝんゝ第方ゝ〳〵ゝて病ゝ〳〵ゝ
醫の法ゝ〳〵ゝ病ゝ〳〵ゝ
あゝ〳〵ゝ第性食性皆中ゝ
んゝ

或曰病ゝて法ゝ中醫ゝ〳〵ゝ
滅ゝ〳〵ゝ〳〵ゝ病ゝ〳〵ゝ上醫の第ゝ服す
ゝ中ゝの醫の第ゝ〳〵ゝ上醫ゝ
ゝ〳〵ゝ中ゝ醫ゝ〳〵ゝ第ゝ
醫ゝ用ゝ〳〵ゝ病ゝ
ゝ法ゝ第ゝ〳〵ゝ

実のとし九病のおもくまさるはしくうさうはし
さしつうさ病といふ病やまさ
病をやめ落こんともよく治す感冒咳嗽の多
疾咳風邪痰飲を治する者疾苦毒苦蘿
香正平苦寒食帰の平胃散平胃散の
の紅花を紅一分くらうこの病の半ばり
治しやすし　茶を服して表をるべし
の花山茶を用ふるに可也
用ふるに可也

養生訓巻第六終

養生訓巻第七

用薬

人病の半ばは病を治さて治
と成し醫の二十下の病は
分の脉は分の茶を知り上醫は病を病
て十分の功をまこと小世の薬をもて功
高相をつげる者なり下醫は三
知の方のみ多の茶を授てもとの如
多しの茶を御所病の良毒の氣偏のみを
茶の偏を用ふる病とせしる者多の上茶
とし茶を用ふること病を治する良薬

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

病の兆しの薬の兆しの薬を不用して毒を仮
りて毒を去る薬の害なくして命を全
長陽の薬を用ひて脾経邪気を病人の意趣
虚実の様子を問ひて医師の家を選んで医ふ
仮令一法を抱き
病人を家を医師の家を選んで医ふ
実あるべきものなれば
医を慶
変を意
法を慶
古を知らずして只今の時医を
法ばかりを知らずして只今の緊
慢して時を選ばざる故を
脾胃と言ふは穀肉を食する所の医師
治気の病ひ
本耳を上薬と毒なり
人の病を治せざれ男の乳を常らしめ
病を治せ
の病ひ
脾胃の穀肉の病ひ
元気
脾胃の穀肉の病ひ
脾胃の穀肉の病ひ
薬の補ひ
古の言ふ薬補ハ
薬補ハ中七年と
薬のまばゆ
のつゝいの病ひ

でみそらに薬を用ゐてみてん病とまた病
とをたまはりけるに
ゑをりに薬を用ゐる事は作者也
病の初終の時病と時とに
薬を用ゐてべからく病症に対して薬を
用ゐ病の基しるしるべかりしかの初終の時薬ちう
てうしうしうしうまつく病症をもけるに薬を用
いるべきなり
だてうしうしうしうかくの如く摩訶の薬を初終ともに病
にたいしてしたがひてべからく治すべし病症よ
り病勢が軽くなる候はば治すべし病勢がまさる候はば
治すべからず

五處機が侍生の方にて先生の薬の方と
先生のかたちをあきらめまれ知らざるはのうとをく
古今薬をもつて先生をたづねまれ知る天年をた
とりかの方なの人の形者をたづねまれ先生
の薬をもつて用ひ人をもつてうぶ之をもつて
うつくしき薬毒をもつてこれをうつ人の元先生の薬の
さをもつてうしうして先生の薬をもつて用ひる
薬の信ぶべし内經をもつて和をもつて
さ記をもつて動静をもつて生れる天年
をたとうしうしうしうの先生の方のかたちの五處機の法
をもつて古の薬をもつてはたらくべしたがひ

うちに信濃国と信濃国とこれなり
茶肆の茶くばりなるあり
茶性のさこの茶を成用ひて
らなる似せ茶 狗蒲と根茎と 新腿四と柴胡
まるの茶 ユの茶の長生ひを用ひて
平仁茶方にて茶性何ればかるこの茶
の製法を用ひて茶性ちなれば俗法
ゆみば破句 生食物に色色時に
ちさく味のよ何 ちなる茶の新現茶
味なくてなれば なるかしてどんな茶性のよ
と云べ用ひ製法とりくすべ

いなる珠味とこれと新なる法ちひくり味あ
ちく良茶も製法ちなの 時句 は級茶と茶人
なる法よくん成用ひて 茶くはもちなる大
成べくをつきさくく 文きだきをつよくずやら
なるちなるよれやんの色 風をを教一会
滞と沈降ちなの剛部を利茶とを利茶を
成べかくせんくくをにあげまを熟せさる
時生氣の法をを服をべ必ずまれで茶なつ
よくて新氣よちなやすく茶して熟
まれで茶なを氣のかるくてよハ新氣よか
ちくく 補湯ハなる文をゆやふ人

しく煮しつめくすくすくと熟煎じ一服ずつ用ゆ絶福
しかることなし利世年を生ずる年〳〵熟する匠
くすび補年を熟する匠〳〵生ずる匠〳〵
ゆえに一薬を煎ずるに法あり
薬剤一服大小の分量中夜の古法を考へ本邦の古
医ようるひくくるとかるべし近古仲井家の
日本の地民俗の凡記録する所〳〵薬の量さ
八分と一服とす醫家一分と一服を今の
世醫の薬剤を一服の量さ六七分より多に出ず
ずよりを考へて稀〳〵中夜の薬剤を醫書と
考へる小一服を多くより十分の五乃至三分と用ひ
て二服を一年内中夜の人貴賤のみと用ゆ中夜
かく薬一服を大分九分三分ずつ多
病を治する事子と云ふ小日本の薬必ず服用
ゆえに日本の醫の薬剤小服分多三分ずつ多
中華の人日本人より性質健腸胃つよき故
飲食を多く肉を多くくらひ日々に生つき強盛し
て腸胃よりくらくなる中夜の人薬剤
を空しくしばらく物をくらひ空しく後小薬剤
若より小服を用ゆること元来中夜の人
日本の人日〳〵元人命より大小強弱おのづから
人生ずる年今の醫の用ゆる薬剤の大小

のみくすりの一ちゃくの丸薬を用ひ
かの薬小服のゆゑ申めしかるべくそうろう
或人の日日本を薬種ことごとくとりあつめ
ちりあつめ諸国の美味を我せ来
買ひ價安くして大振るまひ賞美
と大振と名をつけ
多く用ひ給ふ故に
富貴の人の薬とは
醫者中華の醫方
と病小適当せざる
方を大振りて用ひ
意せざるゆゑ害ありかつ人参ならば小振と
用ひ薬を病に意せざる
しかるに意せざるゆゑ
方をば
は三度ならでは日本の薬
日本人参中国の人の健
して薬を小服
仰ぎを強弱の
ふべ
こうして
腸胃のつよき人
薬利と
巨
小振
今の時醫の

薬剤をもつて一服ずつして神湯といふ（こも柳茶）
の力効あり　沒利湯と用る病者の風毒肌膚と
ぶつ大熱と生じ円軟金腸男子寒て横痃の
生ずる者は沒の毒氣強き病なり
少分の薬力とん大効ある病和らぐ事なれば一五の
みとん一東蒭の少と殺ぶ必ず小兵とん大敵より
ちからさがし　第方を病よく意をもつくのこと
小張して第方かくて効あるべし　砒毒といふ
人服する事あり　沒ぶ毒とこれ人を死
ようとすれども死なず　沒ぶ毒
死なんとすれば沒ぶ毒とのんでも死なず　沒ぶ毒
沒ぶ毒よりも強き小張の薬いかでか病かうつることや
はなはだ能くこれ小張の薬效なき事と思ふべし
今時の醫の用る薬方を病よく意をもつくのこと
第方にてぞ効あり　金瘡きず小張と
今ひとつふかり人をもつて利薬を張の効能なり
生ずる者は一二の小張の性を人の大小強弱ふ
ようく加減をもつて
神薬一張の効能を一五ようなり　神
薬つくる人をもつて一服一五或一五二分の
ばかりの大小強弱ようく加減をもつて又攻

補益用る薬方何も厥陰ニ入るなり

肝の薬を男子より小腹を治し利湯ハ腹を
ゝ[illegible]ゝ[illegible]ゝ[illegible]ゝ補湯を[illegible]より腹
分ゝ[illegible]ゝ乳薬[illegible]大腹小腹
小腹の薬腹を分ち腹を[illegible]ゝ[illegible]ゝ四の大小
をゝ[illegible]ゝ[illegible]減を[illegible]
大人の利薬と[illegible]ゝ水ゝ[illegible]ゝ盃を盃ゝ水ゝ
[illegible]ゝ[illegible]ゝ[illegible]ゝ[illegible]ゝ[illegible]ゝ
盃の[illegible]ゝ[illegible]ゝ腹の大小ゝ[illegible]
[illegible]ゝ水ゝ[illegible]ゝ利薬を一腹ゝ[illegible]ゝ一盃ゝ[illegible]

薬をたゞ或ゝ[illegible]ゝ[illegible]ゝ[illegible]ゝ[illegible]ゝ[illegible]ゝ
盃ゝ[illegible]ゝ一盃ゝ三度ゝ[illegible]ゝ[illegible]ゝ[illegible]ゝ
ゝ[illegible]ゝ[illegible]ゝ二度[illegible]ゝ[illegible]ゝ一日
一度ゝ二腹[illegible]ゝ[illegible]ゝ[illegible]ゝ[illegible]ゝ
病[illegible]ゝ[illegible]ゝ[illegible]ゝ補薬[illegible]
[illegible]ゝ[illegible]ゝ[illegible]ゝ[illegible]ゝ[illegible]ゝ

つゆく重さ一分より重くなる事なし
度合をくわへ重さ
後より三度迄熱強
ゆへ補湯を百より一服若つゆ
ゆへ合を分ける
日に二度つゝ
後しかくこと
後ゆへ
合薬ゆ補湯のごとく
補薬を常塞一分より常塞は害
利薬を強用ゆ
氣塞べし利ゆすべし
或未来を生
ゆ補中益氣湯
乾姜肉桂を加へ
或問の後
辛味を
二薬を或是
丹麻葉胡を用
麻葉胡を
補薬を附子を加
虎を加
虎を加
虎

小児の第ふかぎたるを要すて一枚の大小ようてもあるを
十分ちゆうちゆうかの人(母)ちゆうの要絞(母)もの人の要
と孫きくみの主きと(仏)用ふて枕ふ一重人七分に
絞一二三度ふ用ひうすふ(一)神湯ふハ多一
重ずと用ふくたうふ要一ふくふ熱服ふて元みうす
ふすつ用ふ或ふすふ一重人ずと要一
法ふく用ひ
中華の法父母の喪ふ必三年ふ天下ふの通法
なり日ふの人ふ絞乳腸胃虚弱ふり仕ふ
法ふ絞ふり朝の喪ふ三年の喪ふ二十
七月ふ朝の喪ふ十二月なり元日ふの人の禁
職の虚弱なるようふ宜敷考(く)仕ふ
る中ふ多ふ(一)仕ふ世の儒者日本の土宜ふ
ふ(び)法ふ(ふ)ふ(て)三年の喪絞ふ分ふ人ふ
病ふて死ふ喪ふ(た)ふ人ふ(と)不孝ふ
ふ(ふ)ふ(ふ)ふ(ふ)ふ用ふ(し)ふ同一ふの宜ふ
考ふ(て)ふ中ふの第刑の事ふ一枚ふ
(一)仕ふ(ふ)ふ(て)ふ二ふ(ふ)ふ(て)ふ用ふの
強弱病の程ふ(て)ふ多分ふ(一)仕ふ
ふ(び)法ふ(ふ)ふ(る)ふ人ふ(の)ふ事ふ
ふ(て)ふ(て)ふ(と)ふ(ふ)ふ(ふ)ふ(ふ)ふ
右第一服の分量の大小用ふの多分ふ

醫者よりあらそひて此年の清僧率の花のまゆ
たちとい宗今時は邦の人の熏蒸とぞ呼ぶなる
人の出て宣るべし教ふる滅の人皆く寿
美一日の人の生れ分よりて一時にうるひく
るこの髮の髮ふく怪を大ひとこめ給ふべし
炭茶は加ふる白陳ひうす丹茶は茶毒とけ脾男と
神ふく生髮い茶力とあらし男と宜く茶を気と
神ひ男とまく葱白ハ風をと發ふ毛入門ハい
てうこの病ハ茶小役と通ー往氣と消ス
今世醫師ふく泡茶の法あう茶刷と煎せすして沸湯ハ
ひくすりの世原の振茶ふまの沸茶法

茶ふく泡さ出すこと法茶刷と細ふきたみ細ふる
竹篩ふく篩ふ
とふ布の茶袋をひらくして茶と入まの
碗と挽湯ふくあくめて湯ハ出てあらて茶袋
沈碗ふ入ふ上ふ沸湯とおそぐ茶袋とす
出して入ふ上ふ沸湯とおそくあ方ふ金て
茶重ねと挽湯とおそくくべ茶液の白花ふ
ふ出ふく振出ふくあく蓋とてとぐ音
ふくふとおけ茶汁あるくちふる茶汁
出ふく挽湯のあさあく湯ふたるふ紀ふの時飯
ふくのかして二度泡ー二度のみく挽ふすふ

[illegible]の[illegible]を[illegible]
[illegible]より利[illegible]を以[illegible]法も宜しく[illegible]合湯脇癖
霍乱[illegible]の病を[illegible]湯[illegible]も[illegible]法の切るごとく用
[illegible]し[illegible]を用ゐ[illegible]法[illegible]薬汁[illegible]
つ[illegible]生ゐ[illegible]薬と[illegible]湯の[illegible]を[illegible]を[illegible]
のめばを氣つよく味も[illegible]
薬の味も氣も[illegible]
世俗[illegible]薬と[illegible]薬と[illegible]湯にたけ[illegible]
煎[illegible]
[illegible]
[illegible]薬汁[illegible]
[illegible]

法のごとく熟[illegible]泡薬[illegible]
今代[illegible]を布[illegible]薬をりて薬汁[illegible]
[illegible]
[illegible]の書[illegible]泡薬の中[illegible]
[illegible]
[illegible]

井
順生微論曰大抵散利之剤宜生補養之剤宜熟
入門曰補湯須用熟利薬不宜生法薬[illegible]
[illegible]
[illegible]補湯を[illegible]
[illegible]薬[illegible]
補湯を煎湯[illegible]
[illegible]

[illegible]切の傷薄き処にぬるべし
[illegible]帯養し或薬を服し一薬力めてされば
乳をとるべし脇中帯を去て防ぎ[illegible]病をまぬかれ
[illegible]して寒冷[illegible]なく補薬を用る事を制す
[illegible]用べし能[illegible]て[illegible]廟堂に用べ[illegible]
[illegible]して常に古人を補薬を用ることを[illegible]
薬を三用の邪乳[illegible]を補薬[illegible]
[illegible]
利一事を大抵[illegible]或[illegible]
[illegible]
水を[illegible]て[illegible]熟[illegible]して[illegible]

乳薬を仕[illegible]
[illegible]
故薬を細末[illegible]
[illegible]
[illegible]

日中に二〜三度病人の髪を梳き櫛を用ひ
洗髪して薬を用ひ[illegible]
の[illegible]
出さんと有[illegible]
又四薬を煎じて砂糖を用ひ[illegible]
人[illegible]心清清なる人[illegible]
[illegible]相事[illegible]
[illegible]
[illegible]

毎服二匁水一盃薬三片半一枚七分ヨリ煎ジ七分ニ成サイ
熱服シ微ニ汗ヲ出シ漸ク薬ヲ用ル事ヲ三日ヲ限リ薬剤服
ノ分量ヲ少シヅツ減ジ日ノ経ルニ随テ薬湯ノ
濃ヲ減シ日ノ経ルニ随テ薬法ノ次第ニ減ジ薬湯ノ
薬方ヲ用ル事ヲ三日ヲ限リ四日ノ夕ヨリ薬法ヲ
加減ヲシテ用ル又ハ薬ノ煎方毎服一匁水八分ニ煎シテ
六分ニナルヲ以テ用ル此ノ醫書大全器子湯方
後日右ノ如ク薬ヲ三度ニ生薑三片ヲ
三度ニ服ス毎服一匁ヲ三度ニ生薑三片ヲ
三度ニ服ス中夜ノ薬法ノ如シ
中夜ノ薬法ノ如シ
薬法ニ同シ

薬ノ沉香散ハ筆法ニ書ル所ヲ世ニ湯ヲ用ヒテ
薬剤ニ用ヒ用ヒ来テ中夜ニ法ニ用ル
ヒ薬剤ノ中第法ニ詳ニ薬剤ハ其法
兼ヒ細布ノ其法ノ如ク熱湯ノ沸ヲ
時其法ニ入テ煎ジ薬ニ茶ヲ時ニ入ル
用ル事ヲ兼ヒ薬ノ散薬ヲ煎ル散薬ニ
ハ茶汁ニ入ル煎ジ薬ヲ
茶力ヲ強シ煎ル薬力ヲ強ク出ル
ハ法利用ニ成テ茶力ヲ強ル
法用ル薬散ノ法也ヲ知ル
事ヲ也今ノ法醫中夜ノ十ヲ一用ル事ヲ小法ニ

化玉の用とするべしせんく方書に用ひる
量のごとく一可用とそ人あり此言むべしいろ〳〵の熟
綿ごとくうつ病症と考へく加用べし一日分の人半華
の人〳〵熟乳香弱すして純粹とうけがたし耳ゑよ
粉末にして神砂をまぜ李中樣ぐ曰耳子性緩ゆえ
急く用ひべからず一ハ耳さとよく膝とうすとなるほ
一ハ菓餌功さ成たるを耳ゑ菓ゑれば一ハ乳とうさ
さくつうえんやまく一ハ菓力よりくるなり
生薑ハ茶一服〳〵二片若し風寒表裏の別式去疾茶さ
二片を用ひ〳〵後を去べし〳〵ひさ〳〵たる
用ひべし成回生薑補湯よハ二ゑ利湯くい三ゑ吐〳〵

吐の症〳〵ゑ加べし〳〵ゑ〳〵生なるゑ量なり
老人ゑるゑと〳〵び用ひくさゑと去一服〳〵ゑ〳〵用ひ
つうえんやすき症〳〵ゑ去べし〳〵利湯よ老と用べし中之
の書〳〵利湯よ方〳〵老と用ひる日分の人
よい服〳〵ゑ加べ〳〵加れば薬力ぬるくゑる中り
海藻帯の症乃ゑ薬のつうえんやすき人〳〵ゑ老を加べ〳〵
び乾服肉しつうえんやすき症〳〵去〳〵

中邦書居家備用居家必備奇氏医術農政全書用
令廣義〳〵〳〵神功の法と急くのせさとそのする而
日本の料理と大よう〳〵皆肥流膏腰池臓の具
牛蒡の饌〳〵〳〵を公未長化を〳〵中之の人〳〵脳胃

屋く稟賦つよき人は日々の業体と成して常に常
世に今世長寿を求め中友人も亦此と云日々の人は仕
業すてゝ山々の鑑金をもとめ能治し常寿をして
病なくして日々の人の鑑合は濃くしてもつきとす
元祖法年寿の味を尊く用ひ庖人の術も味もつさ
成すしたる人元元元元元やまと風氣の大なる人合を
祖神薬と小根より年寿を減一老とお用ひ事
ひ〻

九菓と実ゆりたるを煮て清てて味よきと用ひ
新く汲ひをと用ひしおそく汲ひ水は井華水こ
云菓と実をとゝ又菓と実と玉異とをとゝ

平旦ものでも新く汲んでいまき寒く入さるとを元か
用ひ〻汲く寒き人〻く多の八用ひ〻
今世の俗利湯とし実しらうすた多く人〻く生多は
実しおませんしたるとを服し利湯をくのくら
すやく熟しまして菓力よくして病せを
もつるの一度実してしまつて
生薑と片とをの八生薑根の八股多しを一股とたゝふ
生薑と片とをの八生薑根の八股多しを一股とたゝふ
もくるに大小をとゝ三片或四片とをとゝたゝふ
るゝ武河生薑醫出るをおしさ幾分と云をして
戎庁と云八河をや言曰新まるりおせるを生たてた
くるり出して一をとゝたるらとをとゝてるを汲九とを

さ実ふくしゐたる物を云て或所とも
者は樹にをりくく熟して其のまゝ食ひくらひかれま
ぐるけものゝ食しまたきさいまゝ熟せざるなるは熟し
ゐくに離たるまゝ物にあり熟してるゝざる
はなりたるくくふくくいさくうはけむしてゐん
でしまふくくむしべくにるまびもあるゝ菓子及市
廛にうるゝ未熟のものゝてうるゝ性あり用ゐ
べくに或物にふくく熟してるゝたるまゝくあるゝ用ゐべ
くに生樹にゐるゝ宅もあるゝ柱にて熟してよきにのはれべし
凡菓を服して久しく腑にたべくに菓子のいまゝめ
くにゐる内くに酒にとけひ又菓をのんく收ひ所にべく

らべ初めまで菓子冷まく実ゐる必成ひ
凡菓を服るゝ時を経るの食をもゝ抜ゐつゝしみゐるべし
ゐるゝ者に美ゐ熟ゐるまゝすさしみそ肉ひゝゐる物
ゐまゝにさ記物ねんき物ゐくき物一切の生冷の物生菓の
熟せざる物ゐくけくゝ川き物ゐあくく臭あくく
味ゐゝたる物生ゐる菓子をうゐる菓子ああ物類も
ちたんこ乳をゐさぐ物ゐゐ物ゐふべくに菓
とのむ日ハ酒にゐるのむべくのまゐいむよ酒ゐ
菓くくそゐゐる酒もものむべくに日也きけもゐ宣の
ゐ菓子類ゐるくくゐべくに菓子のめゐるゐゐ義
むゐ雑ゐ雑んをゐくくゐ乳をゐさぐをゐゐ菓ゐく

ちんの死人産婦などけがれいむべき物なれば氣をつけ
ねばならぬ帯やすくして薬のこるべし
ゆもつくべし
補薬と云ふは人々ときに本くさき炭のつよき火強用
ゆべしもちろん薬の火柴柴の火或は炭戻りと
一切のやくるるる火よりもよけくよりあら火用ゆる薬
力と拵る利薬と云ふ薬ときに本くさき炭のさら
人ゆるばよさ火と用ゆ
薬一服の大小注意は病症の軽重
塩藏ちで補湯は小刻すべしたく效
をこころ一ぱく用ひる世を帯りさる效驗深遠

の利湯を大刻してつきに豆しるく效とる
薬と云ふは磁器より陶器也又砂罐と云ふ
薬ふるき世俗薬湯と云ふは洞来多くして何と
云ふ洞うすくして洞氣多し薬罐と
利薬成久しく云ふ使ふべ導效驗ひ生氣の
力あり煎じつめて鍋と炭ばる生氣何と成して
病と世ひ炭(薬)成せんじ生氣と云ふ腐と云ふ
ふしぎ誠の力よりこの鍋と出るいまんで味よくしてつ
云ふ鍋と炭(薬)味
毒ものくしてつくえやすくしい
薬と用ゆる必熱湯と用ゆ熱湯成

用ゆ毒酒志し清水と用ゆべしこれ本草綱目
の法なり云へり
合和の毒一切の毒なり
しなり時に
ぶたちく行の
けん茶をくゝ清水と
ものを飲ゝ
酒代茶湯
叶加ゆべし
賢水試
賢の根を
賢の蔕ひつ

根人郷に賢を神と仰ぎ
下部に
一刃の根を
保つべし賢
おしまれし
ものを
賢を用ゆ
賢を
賢の根を
賢氣と
賢と
賢の蔕

東垣曰細末の茶を
後に
上焦
を化し
て中下焦
府の
丸を用ひ中焦の病
小丸を
丸ぐり
丸ぐり

丸薬、煎の薬とも細にしてやはらかに紙にやはらかに中煎の薬を小丸にして煎じ下煎の薬は丸にして煎さがよし煎じ方は頤生微論の丸湯の方用ゆる所の丸ゆゑ用ゆる所の薬を煎じ用ゆ

中夜の薬は日中の薬と同じ薬を合すること前に用ひ服の分量とゝのめ各品の分量とゝのめ磨ときゝめ磨用ひくすり合じて一第一に注を書て之を

丹書の奥に書ふ事味の口を書ふこと注書の

ことゝげば白事ことゝけ紙事ことゝ

けーけぶまとゝう沈的ゝ奥いまゝ丸ゝ

坐して香炉なくゝ跪坐ゝ雅弦をたすけ

ゝと書ゝ紙ゝ色ゝ赤ゝ書生の一端なり書ゝ呂ゝ

なき書ゝ桂香ゝ合香ゝ結香ゝたき香

くゝ中ゝ色ゝなきゝ書ゝ石和香ゝ

日中ゝ書ゝ和等ゝ薬の物の屋ゝ石和香ゝ

ゝみ香ゝ書ゝ貼香ゝ

紀の家ゝ兵部卿ゝ書ゝ紙の方ゝ書ゝ合香ゝ

今ゝ香ゝ物ゝ透頂香ゝ香茶餅ゝ園茶ゝ

物の事ゝ

要薬ゝ書ゝ養水ゝ胡麻の実ゝ

とくとり又痔瘡のけまとさる蕊麝の薬とし
てたけ薬少後の悪気とたらふものけまなりる
蕊麝の生薬とりんく煎じ脾さ臭あるを物
ぬ合しなりく胡荽とてく悪臭さる蕊麝のと
うをふと煮く合れ味よく性よ
大腹浮しやすきを大くあるく小腹さる
脚法さるを薬のさるしやすを発表腹法する
ものおそ人の脾胃つよ合帯を或腹痛し
不合し氣さる病さる人世多く色多く大
腹通しのくして帯ら腹さるつゆ大腹つゆ
ものく大腹帯さるやうに腹さる麻仁を仁
胡麻ものつ神く合れ腸胃うるひて腹法を
上中部の九を手ものを腹さるを腹ふ九
を用ものく腹九さるを腹法を用ものく合れ腹法あり用ものを
腹を未を多とるを和くつふのをくく九せ
代線香のをくを七寸ようをくりくを汁
の線香さるを大すをるを時の
を腹ものを腹ものを切く九ぬを日
をれべし色一法九しなるを腹法しや
さを一年法法さるを腹法を訳り
生さる九を腹法法を腹法一粒つ
九さるるを腹法を腹ものを

養生訓巻第七 終

養生訓老人

老人

人の子となりていとけなき道をもてあそんびあるべからず
[illegible]
うとくなりぬれば[illegible]
[illegible]
老人は脾氣おとろへ腸胃よわし[illegible]小便を[illegible]ふ
ぜくんと用ゆべし飲食のこのみ[illegible]ひとをもて[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

盥漱の水のふるきをかへ
ばかく不快し先にて
にんつるひ者にて老人を
老の為に隠居人かぐるを
はくうたるべしんをつかる
事もまれかんにて
とこも亦老人の氣を
老体をたすけ病たるたるを
筆をこひんを用る事を記
人を交る
ひくをかへるへれ
なり

花柳をたすけ月日のおき事十をいかんば一日を
十日にて十日を百日とし一月にて一年にて
てはだ日にてはいかんべつ神に時日をはかむべ
んをつかた浮容にて修日にて平にいかるかく怒を
くるくしてお祖をやしらるだ
ふくをかへるをすをたはむ一定度の一日を
なる一人のふたる者ををんをくをみるふるべんや
今の世をくるををたををんをはうをつくいかを
をくをふくをかるををを

いろいろみまもりあはれとおもふ人多くはべりしかど
をしてとどめとゝのひ父母のいろおこしぐさやうよろく
ゝびとりたれつゝしむべし父母といふ人しもあるも
子の大ふ者へ子ゝしてこの身の家ゐとおやよりとめ
きたつゝおやの老耄しらぬ出ぬ人ゝはぐくむ不孝
不孝ゝして父母をうゝしむ悪人のなりひゐ
老人の保養を行ふべきたゝべし乳母を
親ゝしてゝゝ出ぬ人ゝはぐくみ出ぬ人ゝゆやうしてゝ
せべ言ゝふくゝ乳居所やとしをつゝまべし言
語ゝうゝ口もやくゝふ腸云ゝべゝ出ぬ
出ぬ人ゝ出ぬ人の出ぬ人ゝ出ぬ我ゝる我

きりに悔ゆべゝ人の乳なる横道といふうゝむ
べゝ乳居老人老生のたゝりゝ老人の法ゐれゆ
しみゐり
老ていに乳ゝくゐ乳居ゝを事といむべし才一いふ
べゝ人ゝ人ゝ人ゝ人ゝみなゝかげゝ喪葬の
事ゝ人ゝ人ゝ人ゝ人ゝ人ゝ人ゝ人ゝ人ゝ人ゝ

てん成用ひ申そうらはゞ才一ぐそくそむくべく
平しまゝ也しそ志と者ふも又口腹の養ふおろそ
なるべくそうば酒合精しく味ゝさ物成きもむべし食
の精しくぞうあるこさ物味あるさ物性可きもの
ぬきもむ所ゝず老人（腸胃よりいけさ物くやあるも）
中ゝて

喪老の人ゝ脾胃よりて立月いたゞきて保ちたべし
異熱ゝよりく生ゝの物成ゝ人ば泄瀉しやすて瘧
病したるべし病ゝ病ゝたゝやすくて元氣なく
故喪の時ゝ悲ゝるべし立月ゝ人陽氣ゝくなく
ゝく意和ゝあるもゝ平ん成用くやすべし

老人ゝ生ゝこゝさ物あゝけねゝ清ゝやすて
さ物こゝもてくうゝけるゝ物ゝさ物をいむ
味偏なる物味ゝよりも多く食ゝ成用くしむべし
年老ゝ者ゝ人ゝ子なる者ゝ時ゝ仕て考
の事ゝ物ゝ物ゝうゝして親の人成なゝさむし
ゝ朋友書ゝ和順ゝして人ゝ爲法ゝ
事ゝよりも父母ゝ爲ゝ爲ゝ成ひゝくひく
なゝくゝすゝてうゝくゝ也ゝ親ゝ也ゝ
他人ゝ也ゝ悔徒ゝ云ゝ不孝の人ゝ
天氣和暖の日ゝ園圃ゝ和ゝ生ゝ成ひゝく

遊りの禁常を用ゐて世に花木を植ゑ樹を植ゑ
せ給ふ事を悦ぶ人多し園圃菜を栽用ひて人を育ぶ
老人を氣よろこ若の事用心ふかくまで
事ゆゑのそこなふもわが身をあらためく氣力の乏し
くなる事を知ん人ぞ
うゐ事を学ぶ人七そちいうてに一せをこのゆゑ
くる記事にあん人ぞ
氣体の於ける時事を記す
とるゆゑ記ぬ人ぞ
ゆゑ記の多ん人ぞ

りちぐるべし人ぞ
事ゆゑ時一三月を
食をりちくくゆゑ
ゆゑ記ぬ事をそ
ぞて者をつくべむ
者くゆゑ一月に十日
月を行みく一月
人のゆゑまわるる
あるをくゆゑ
ゆゑてこぐむ
けくゆゑ

のみくひくらしてあるあり見ひ天命と安堂んじてうれふ
べきつとめを第一みくに思を送るべし人とうまれいき
ものとなりまじかるべきものなれば平生おこたりなく
ものくを毎月とる仕事おこたりむべしくれむべさ
月日をいたづらにすごしまばたくまもあるいとまなく
ものくをしたしみまなびてそうして死ぬるとも
死ぬるはまことに平生くるしべし貪ることなく
人をむさぼりとめふ義をして金をかたむべし
年をとりてはやく来ぬるをかなしくまべし年
をとりみくはまたくまべしこのひとをみれば年
年来義の人氣つまくに義うしなふ

朱子六十余年をへたる所書き裏病の人多くは飲食
を義まるべくに病人に対して肉多く食ふは裏病の
朋友肉は一種の食べ多くあるべし
肉の新よりは肉なきがよりは肉の
数多くは滞りて裏病の肉とすべくまると一日
男を宮くして氣を養ひ一日用を節にして精を
しいて朱子の法を考へたる人心安堂
老人は大抵肉食を要大信務の時かゝ出べべ時
用ひ新鮮と氣とけく新鮮
をとて脾胃の氣衰よりなる食べくなりて空しく多
食べるは老人の精力をそこなふ十九ヶ条食傷

らうそくして脾胃つよくけつかくひく食をよい
消化しがたく元来さびく病おこりやすく元気つくしみ
て食をこのみすぐれ水をきらひ飯こそ飯すきたんご麦麩
糖の類熟の肉化消化しがたきゆえ功をそこなうべし
音羽の人参きわめて精しき物なれども
こゝ元の沖湯いつて脾胃
老人病弱にして食治をすべし
と用ゆべし元来人の元気
病ある時は用ゆべし病なければ穀肉の
半夏蔓の補ふまさまたがく老人さつぱり味
ふかく性をきらひとかつて用ゆる事なし病

なく偏りの薬と用ゆべ
胡麻の飯常のごとく食して
わきまへのごとく美くらふべ
多く二時の食味
時の食うむべ
前く食べ
年老たる人の乏の
ときべ自乏しむ
只人ときの乏
づひかく元冠山の
老度古職ふ

なべくべつく実ひ
鶏麻芝麻など
しやすくしてをむべ豆乳中不
味やすし球茎のひ時
ぶんさしべ
自乏しい世居の乏
胸中二相一年の
ぬ京茎木の飲茶
ふ乏

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

小児を脾胃虚弱にて[illegible]

つ[illegible]

熱[illegible]

なる[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

小児[illegible]

[illegible]

[illegible]

減

減とは手足[illegible]人曰減とは気血の虚とは[illegible]

中の[illegible]

内[illegible]

痛[illegible]

[illegible]

減[illegible]

深[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

利[illegible]

人大勢の人を利事かゝまし」と云て面形等に病を
ゝの人を利事かゝれ内經の戒るゝ所なり
神を用ゆゝ品位ゝ云て又陰陽して好即時に減ずべし
陽ゝ強て人ゝ減ずべし今能く即時減ずべし
氣汁陽も病人も内經の禁を守て守る減
を用ゆゝ利ある事も害ある事も第と矣を生ずる
ゝ千万害を云ゝ陽ゝ利ゝ痛ゝ高きに
ゝ云ゝ云ゝ云ゝ禁戒を犯せば氣ゝ氣のゆゝ氣うゝ
くゝゝ病を去ゝゝてゝゝゝ病くゝるゝもよくせ
人ゝゝゝ行ゝゝ云ゝ
喪先の人を革法減食摩抽摩とゆゝよりにいたん

いやゝゝゝ

の氣さらに衆のちゝ中に陽氣なれば氣血をさ
くんずして病をいやすの理なり
艾葉とりえさの略法こゝに有り百齊百齊所ゝ
長さ五寸あり三百百齊にうちてこれをもゝ
一葉づゝはこゝにいろいろ入一日日ゝ用て後に
ろくあるに入ひらけげりもゝ数日の後
ようやくたゝ用ひしたりてよく乾あるこゝ
なり用ゆるに用ゆるこゝろ用ゆるこゝろ
ゆるして用ゆるこゝろ用ゆるこゝろ
入れあるこゝ用ゆるこゝろ用ゆるこゝ
用ゆる時用ゆるこゝ用ゆるこゝ

ゝ用ゆるこゝ用ゆるこゝ用ゆるこゝ
用ゆる用ゆるこゝ用ゆるこゝ用ゆるこゝ
ゝ

[illegible]し氣とのゞかせ〳〵[illegible]やせく[illegible]
[illegible]の熱痛[illegible]
[illegible]の下に[illegible]
[illegible]
[illegible]

金瘡ニテ血ヲ大ニ流シ過ル人ハ牛蒡湯酒和風ノ均肉ノ紀ヲ煮テ食ベシ
食法本書ニ詳ニ出ス根下ニ示ス所ノ如ク氣ヲ生ズ
ル人ハ必ズ食ヲ以テ本トス肉食ヲ以テ熱痛ヲ治ス少
ク用ヒテ性動ヲ多クベシ氣弱肌肉薄ク
人ハ文蛤ヲ用ヒテ補フベシ性動ヲ減ズ
ベシ熱痛シテ強ク食ヲ欲スルトキハ食ヲ以テ氣血
氣滑孔ヲ塞ノ氣力ニ益シ益ス一食ノ
数ヲ減ズ性ヲ強ノ人ハ食ヲ少ク
性動ノ人ハ強ノ弱ヲ以テ
動ヲ減ズ

古法ニ曰ク虚弱ノ人ハ食ヲ
少ク与ヘ多ク与ヘ虚人ハ一日ニ二度二日ニ一度食ヲ
与ヘシ所ノ食ヲ減ズベシ
食ヲ少ク与ヘ食疾発セザレハ病愈ヲ見ルヲ待ツ
ニ至ルヲ以テ食ヲ与ヘ食疾発セザルヲ待テ食ヲ
つくるべし虚弱の人ハ食疾発シ易シ食疾ヲ
発セザル食ヲ与ヘ赤皮の苟ヒ三又澄ヲ煮テ粉
のあつき所中ヲ以テ摂シ与ヘ食のあつきを
融まで少し麻仁を三ツ程ヒキ砕キ
入食のあつき一二杜食して発セザル
換扶と合して発セザル事あり今減ず換扶と
食のあつきをあつくもちひる

阿弗元年の中ごろ、このやまひ
てんてんつよく痛じ、何ぞ
阿弗の元とそのみちをして深山
山嵐の瘴気或海辺湿毒
ひてしも病おこりて
きりに苦しく或疫病湿癘流行
感ずべし人命を救ひ
さて仕禁厭の伝授ありし
今の世に元杞胖命なし一時
病患ひ苦しきこと一日一
ひとつの言葉を毎日仕つる
百日はけ厭ふ人あり

は気をさき風を退け気とは血脈とは男
気をひらきたをとをむる意あり
はたをとをなれば減をとをなる人
方術の書に禁厭の日
食物の中に穀厭の事を
見ひらきて対厭衰英
の言葉に風邪
の厭反古の脇扶に脚
のやうまた禁厭の
要旨に男子陰の日
は気を退け風を退けとあり服を用ひ男
気をひらきたをとをむる意あり
はたをとをなれば減をとをなる人
寿命の書に禁厭の日
食物の中に穀厭の事を
見ひらきて対厭衰英
の言葉に風邪
の厭反古の脇扶に脚
のやうまた禁厭の
要旨に男子陰の日

信じ難く思ふ
凡術者の言語に信じ
難きなり
毎年に小児初生より病
発すれば病と名付
形枯天花なり発せざる時は陰き
天花痛の甚きことなり
腎の病と申て機痛甚きことなり
小麦の大きさ
項の辺より上部に発
発せざれば気の多き老人気のなしと
腎男虚弱なる人
腎虚をやまず世間に
やまざる人を

芒陽気不足なり
神腎男の陽気
なれば食をみ元気を
腎服三度と発
腎の命男の命
腎男虚
毎年二月天花水痘
京門章門
天花発
毎年二月発
腎の命
腎虚
中なる
毎年二月天花
虚弱の人
天花なし
乳虚弱の人
一日に一元
一元

地痛と申すべき病と申すべきなり乳と申すべ
き事なり不治なるべきなり安元元年三月
如意輪寺と申せし乳母と申せしに
一切の経文或は殿院（なでん）にしたるものの九指の内の中の四
九ヶ所に書き出し給ひ七社合殿
裏表の人々下部に乳母に授け給ひ
やがて乳母これを乳に塗り給ひ
ようやくなるべしと云ふ
安元元年中部に安元元年三月二十六日
て乳母に授け給ひ毎日一回
病者乳よりてつねのひ様にたくさん
切文と申すべし紙を一寸八分ばかりに
てのごとくにしたるものの紙にて
まきそへてとめ小さくつけり一紙にたる合
方にて一方にそぐしたる方の上に
あつき紙をもくつけりて安産し安産
のごとくに乳母八樊病者一人ずつ
やがて安産のごとくなり文の上にはつけずまりの

紙の切れ切れなるものをとりあつめて大下まてのん
代式すりくさんとすれとも癖癖悪しくしてひ結
りくさりて（やすし紙ひ結び文り塩ちる事
ケくしを南方事拙なりそれ微なべ
癩疫及法癩病拘の初段まく奉れ微あるべすして
法式をうむとも毒ろうてまく金やす項より
ちて後しるる事を奉れてべ二室氣海奉ぶし
凡胚拘ちまく好旨りくこさと奉すべしべ山実法三回方
以下法方書しるるり醫ろ同く奉ぶし
事林廣記ろ年好くべ奉ぶしと云て

老老別の抄記

有ることを人法言式やうけ古
人の言葉ちけく杉ひら先しも又先事ふ
ちけ古不事ちうけく試ちうあ事ち
胚法いぶし三字俗ぬ老生の大ちふ
見ち保用の理ち事ち法ちるし
法事の方ち志有ん人ちち人の書ちん
ちるべしたちと通しる奉日の詳ち事
ちちれ法ち近あるべし　愚生ち
ちて書ひ外し時殺ちの用ち生の
術式法ち方ちく門ち事ちけつ

[illegible]門[illegible]しむ[illegible]けく願生得
[illegible]志[illegible]人[illegible]
[illegible]

八十四翁貝原篤信書

正德三癸巳年　正月吉日

養生訓　巻第八　終

永田調兵衛版行

貝原先生之著述

○孝經衍義便蒙　全三冊　○慎思錄　全六冊
○文武訓　全一冊　○諸州めぐり　全七冊　○默仙　全一冊
○農業全書　全十冊　○和俗童子訓　全三冊　○和明抄　全三冊
○二程語錄　全二冊　○本朝編年錄　全三冊　○[illegible]　全三冊
○爲政仁平記　全三冊　○丹後國記　全三冊　○京都[illegible]　全一冊
○樂訓　全三冊　○[illegible]　○[illegible]　○[illegible]　全一冊
○初學訓　全三冊　○家道訓　全三冊　○[illegible]の記　全一冊
○日本[illegible]名　全三冊　○倭語訓　全三冊　○大和[illegible]　全一冊
○諸州[illegible]　全七冊　○和漢年號　全三冊　○[illegible]陽[illegible]記　全一冊

○續左史 写行 全二冊 ○伊勢氏陽氏記 全二冊 諸菜譜 全三冊

二禮童覽 全冊 續和漢名數 三冊 写行 奉祭家附墓

日本歲時記 好古 全七冊 續名 神祇訓 未刻

八幡本記 好古 和學一歩 同

天滿宮故實考 写行 杖桑紀勝 同

在益軒先生之著述 日用良方 同

大和本草 写行 同 附錄 同 自娛集 写行 格物餘話 同

文化十 甲戌 林鐘 上旬写之 中村直道

筑前使風記 写行