国花万宝

日本居家秘用

五

目録五

養生（やうじやう）

[illegible]

治病（ぢびやう）

[illegible]

食療（しよくれう）

[illegible]

灸治（きうぢ）

[illegible]

ヲ8
3370
5

日本居家秘用巻九目録

○養生

此部ハ人乃常ニ養生する
心得を始としめて気
を養ひ情欲を慎しミ飲食
を節よくするの心得まで数
ヶ条をあげてくはしく記せ

○治病

此部ハ則養生乃事あり
これハ平生乃養生によ
りて病をふせぐ心乃文病
乃おこりしよりの時養生の
あやまちなきやうの為に葉を

門 ヲ 9 號 3370 巻 5
昭和十六年四月八日 購求

用ゆると用ひざるとの心得まで
ぞおくりしくまうれ

○養生

総論

そもそも人は生あるや天より
生授る所の命分あり
ここの生死寿夭は道によるなり人
は命分を尽して長命なり
寿せる道にしたがへば命分を
尽さずして短命なりそれ
人生れ道にしたがふ人は情
欲にふけり飲食の味にふけり
動作もつつしみ労苦して

故なりよく養生ハ盡して
延命なるをさけんとするハ多くハ
欲ハ寡くして困窮雑事多く
独中洒落といへどもよくて
男女の欲ハ少なくし飲食
ハ節にして動作よろしき時ハ
かならず命ながし人の此身あるハ
天の賜父母の遺体にして子
孫にいたるの續ぐはゆゑにおそれく
自らつゝしみてよく守るハこれ
とるべき人の要ることなれバ

志をうと一時の欲にまかせ
て天年をたもたずわが身を
失ふや誰もかれ寿命ハ短かれ
ども長生ハ誰もの願ふ所なれバ
かして其の道に背くことなかれ
迷へる人の甚だ思はざるなり
こころ
▲およそ人ハ天命ある事を
知るべし大凡貧福ハ一天
命の定まる所あれバ貧賤
富貴ともにその命に安んじ

ましてや天命一定なるまじきと
いへども天ハ万物を生ずるの
徳あれども人ハ大かた長命なる
命をたもつなり人の夭死を
なすハ天命にそむく者なり
去りとて富貴を得る人ハ
まづ富貴なる人をあつめ
て助けたまへバ天より授
けあたへ給ふを己が約にし
て驕りかつ淫を生じひて
人をあなどり其まゝしれバ

むさぼらずしておのづから養生
の道にかなひ天の助ありて
寿命長し又貧賤にある人
とても命分に安じうら
やまずして得がたき富貴を祈らず
かなふ時ハ人常に甲斐
ありて天をたのまくおのれのつとめ
長命なるを得し富貴なり
とも一己の欲にかゝり天命
を知らずして過分なる財を得る
富貴を失ふのことにあふ其言

されハ道にそむかれて天より
命じ貧賤なりとも〳〵業
をよく勤しむ時ハ天より飢
しめ給ふことハあらじ富
貴貧賤ともに天命なれ況
此世に住ものハすべて未に
して富貴とてもやむ時あれ
ものなれバ又貧賤なり
とてもいたづらに事なかれよとのみハあら
バ富貴貧賤にかゝはらず天命
を楽しむときハ心をやすく楽しむ

渡らし富貴貧賤にかゝはらん
智者ハ心にあはせといふ古歌に
「数ならぬ身ハ何ゆへにかなしまん
とてもかくても過しゆく世ハ
「心あるへの秋の月ハ見れバ
ういぬ身ハ何とひ出に茫え

養氣 人すべて肉身あれバ
飲食をいれ身を養ふ然
れども又これ道ハ氣を
養ふに才一とさけしよく
飲食を節にまもるといへども

氣のやしなひおろそかなれば病を
生ず天の万物を生ずる月よりのや
天の一氣をうけて生ずるを
よろしくよく生長すれはよく云ひ
肥を加ふるも天氣のやしなひ
なくハ生長せず[illegible]しては
く天氣不順なる時は或ハ
虫付あるひハかれて生長
せざる事あるべし
▲氣を養ふときは財欲を生ずべく
あやまちなく財欲を生ずなく

生ずれば奢をなす盗
をなすものは服の欲に戸外の
欲を遠ざくべし人皆情欲
にむかふ所より奢を生じ賊
を作るものなれば財をむさぼ
所をまもる者苦しむ味之
情欲を節せず依れ害大なる
べしむべし
▲人財欲をたくはへくせんと世
るもゆゑあって求れ[illegible]の
朝ハあつかはれのそこより

ととれのく天命(てんめい)は定(さだま)りあ
るばかなハざるなしりの欲心(よくしん)
にかなはざることをなせば氣をふ
さぎ病をおこして身を亡(ほろぼ)す
にいたらんおろかなりといふべ
しかれば智(ち)あらん人ハ天命に從(したが)ひ
あらば身を節(せつ)し只まづ家業(かぎやう)
をよく勤(つと)めて後の禍福(くわふく)ハ天
命にまかせおのおの分限(ぶんげん)に安(やすん)
じて奢(おごり)をなさず強(しひ)て分を
ねがはざるやうにしおのづから氣(き)

のびやかにして病を生ずる事
あるまじけれ

節情欲 人ハ氣血(きけつ)の二つをもつ
て一身をよく保(たも)つなり陰陽(いんやう)
並行(ならびおこな)はれて天の万物(ばんぶつ)を育(いく)す
るがごとし氣血ともに偏勝(へんしやう)
あれば病を生ずるゆゑに姦(かん)
欲(よく)を熾(さかん)にして妄(ばう)に精液(せいえき)を
ともし陰血(いんけつ)虚(きよ)するときハ陽火(やうくわ)
たかぶりて病を生じ或ハ情欲(じやうよく)
をとげざるときハ氣を鬱(うつ)

してめでたき時ハ精液つね
に腐水となりて病をなせバ
壮年乃ほど虚労労咳乃病
症ハ皆情欲をとげて気鬱
よりおこる病なりけれバ此症あらバ
早くその理を悟して保養
すべし只薬剤をたのまず保養
よろしくもとの気血を補ひて
止ざるときハくすりの効なし先ヅ
て今治世乃人情欲盛にし
て病を発し死にいたること

れバ淫欲をよく制し
わきまへして礼義をあやは
ぬのみならず保養乃み
ならずむしろ天年をちゞ
むるなり云ふべし欲を遂
ぐるがために命をかろんじて身と
からだをそこなひ物をつくし思ひ
をわづらひ金銀をさくに
▲人小児乃ころハ嗜欲淫欲
のみにて気をふさぎて病なく
只飲食乃欲のみにしてやむ

らばしをしふ正乃氣ふ蔵せず
ばされかハ飲食乃ためのミ
なり漸生長するふ志たが
ひ色欲財欲乃思ひを逹せ
ざるがためふ心をいたましめ
氣をふさぎてつゐふ病を生
ず志かれバ欲を寡少して
常ふ氣を養ひ生命を保つ
ことを志るべきなり人とし
てハをさまさく家業をま
ば男子ハそ乃家業をはげみ

女子ハ女事をつとむをもつぱらふ
して身を立家をなして年ふ
ミちぬれバ男子ハ妻をむかへ
女子ハ嫁するの法あるべし
男女ともに婬邪乃欲をた
へ子孫の道を守るのミを楽
とせバ氣を損じ病を生
ずる憂ある事なし又年
ふ志たがひ慎しむべき古人
乃法ありよく守るべしむ
稟受虚弱なる人ハ情欲

を過(かしつ)にすぐれば皆よく
ほしうして情欲のために夭年
せしむることなかれ

節飲食 食物(しよくもつ)ハ偏(へん)食なれ
ばよしとせずと書せの
なれハ常に清淡(たんぱく)の物を
おほく用ひて魚肉(ぎよにく)ハすくなく用
ゆべし魚肉と厚味(こうみ)なる物
ハ間(ま)用ひて精血(けつ)を害(がい)すゆゑ
し多く食(しよく)すれバかならず厚
味の魚肉腸胃(ちやうゐ)に滞(とゞこほ)りやすし

し常に多食(たしよく)すれバ害を生ぜん
なれバつゝしむべし
▲養生(やうじやう)に志(こゝろざし)ある人ハ常に食
物の功能(こうのう)有毒(うどく)無毒(むどく)を
考(かんが)へ知(し)りて人々の稟受(ひんじゆ)の
虚実(きよじつ)によりて用捨(ようしや)すべし
ことにすゑて常に用ひて
益(えき)あると害(がい)あるとよく撰(えら)み
べし小児老人ハなかんづく
尽(つく)すべし食物のためにや
ぶれやすし壮盛(さうせい)の人と

當時害なしといへども後
には遂に病となりて沈有毒
乃如きを作りしむる故飲食
用の法ハ今ハ療門にゆづりて
よろしく考へたまふべし
▲以前一偏に嗜みてやまざる
時ハ害ありて酒ハむ嗜みて
常に過飲を免かるゝハ賓
客饗應乃ほど人乃量を
まうけたまはく進むる故のこ
とも色々しく氣欝する

人鬱を發ずるなれ間々節
く用ひて氣血を順ずる
ハ益あり常に嗜みて止ざ
れハ却て病を生ず人は
抑りを志までも一時乃
快におぼれて常に嗜みて
遂に癖となり酒氣腹中に
たまれハ氣とほしくおのづから
それゆゑよくおぼへて酒をひさ
ほかなり此を好み年
を積ては酒乃燥熱の氣

ふ真氣を耗ならしむ酒
濕瘀中ふ滞り痞満酒積
よりの病ハ生じ久しく止され
ハ腸胃を爛し天年をちぢ
むるなり飽食する人と酒
の人ハ夭命なるものなれバ
慎むべし

謹起居

起居ハたゞしくして動静みだり
にせざるべし常に清浄あ
らしめて身体を安くすべし動
静みだりなれバ病を生ず常

に安逸にのミありて身体動
さゞれバ病をまねかれむ血氣
且事ハ勤むるにも志ありて
身体ハほどよくしむべし很
ありて止ことを得ざるあらバ
変異ある事にあひてハその事
ぶらふハ是非なしとすれ
常の勤ハもとより欲に至るまで
強て備ふるもよろしからず
神ハうちに氣ハそとにて
ほかに氣神ともにほどよく附

八病は生ぜん陰邪益乃事に
労せしむるにあらざれば人
と交る事は程しられん古
人の陰陽にちかふ事ハ古人
の礼法にして書もれ道にも
あらず禮にたがへバ衛胃
を害すといふ理是なり
○又寒暑は術ものと冥にかな
ふべし暑月冷水に浴し陰
地に久しく居るとは又寒月
炉辺にのぼりあつくありて

に夜ハあつく冬寒さハ天地
の時気なりけり寒暑は陰
かんの気強て時気に反るべ
からず又ハ草木の四時の
気は得て生長するごとく
し夜月の烈暑にハ氷は其
そばて耽るハ可なり又冬
月草木の性寒はおそれ
されハあたゝかさけてよろし
きうちて湯気は育だ
雪霜を経ざれば生長

もがらバ自然ふまて
ごとなし

○防病（やまひをふせぐ）

▲安（やす）くゐて危（あやうき）を忘（わす）れ
とハこれ聖（せい）人（じん）乃預（よ）戒（かい）ニ
人病（やまひ）あらん事を思（おも）ふべし
まだ病（やま）ざる時ふ慎しむべ
し世（よ）の人病（びやう）床（しやう）ふ伏さざるほど
ハ病なしとして養（よう）
生（じやう）ふおこたりて手（て）ふ病既盛（さかん）
ふなりて治術をもとむるハ
誤（あやま）りてまた人乃病ある
ハ慢（まん）心ふ相（あい）催（もよほ）せるなる人

病あれ乃兆あれバへるハ
む保養まもりし頻に病の
ほどく八年生乃勤を事し
おろし氣を養ひ飲食
を節し灸治をなしてや
しなびし氣より生ぜんと
その病精あらバむかく乃ご
とく保養怠りし薬
を用ひしとしり猛と治
すなし頻に病の来るハ
薬治針治等よろしき

ふまでかしひ用ゆべからし油断ふ怠
且病勢盛になりては針
薬乃功ともなし或ハ薬治
的中せざるにおゐて病
勢を増し或ハ誤り多け
れバ遂に死を催ふして
家千仞乃堤も蟻穴よりく
ずるごとし初にこれ害を
思ひて除しむべしまされ
養生なれとの八恐を患ある
といつり万事皆かくのごとし

し万全ふもとかへざる身乃
保やうじんをや
▲常乃書生ふとし頻ふ病む
くとし時ハ癸火を以湯気
を胎らふ功ありしうの外
ハ人乃常ふ飲合ぜるとの事ハ
たほくハ水を以て割(わり)逐し
変熟(じゆく)しやすきの事なり是
をよく忽(こく)くハしうの気を用
身ふそこび書生との湯気
あまれなり癸火を以て

湯(やう)気を胎(たも)るまれ気よくめぐり
て脾胃(ひゐ)ふ湿(しつ)を生ぜざるの患(うれひ)
おくたのづから病を生ぜず腎(じん)
液(えき)ととり怒(じん)ともじ溢ふべし
たしもん乃病ハ腎水枯渇(こかつ)
よりより発(おこ)るふあらざるの病
ハたほくハ気乃書度(やうがいど)を動(うご)
ざるより発(おこ)る乃病なり湯
気内ふめぐまるれたのづから
外邪(ぐわいじや)乃ごとゑとしよくふせぐ
然しかく乃ごとくよく書生

まゝとし是がそのまゝ精
欲を恣にし腎水を枯渇
さしむるゆへ病忽生じ
生命をほろぼすにいたる
人よ常に生をむさぼり
情欲をとげんがために病を
なす補陰の剤を服し
氣を窒塞せしめ脾胃
に害をいたさしめんとすれ
養陰をなし淫欲を節
にすれば益おほかるべし

すべて病あるにおよびてもと
陰虚の症よりおこると陽氣
を助くる事をわすれしがゆへ
に腎陰を助くるにと脾
胃怯弱なるに専淫剤
を用ゆれバ脾胃に湿を
生し氣をとゞこほらせ却て他
症を生じ或ハ積塊に
なる症もあれバ淫剤ハ用ひず
ましてかく脾胃に害あ
りて効なし張仲景

八味丸は製するに桂附あり八腎中の火は助くるといへとも寛意ハ脾胃を兼て助くるの主なり此等の薬をもちの症に的中すれバとも米穀のごとく久しく用ひて害なきの類にあらず薬品ハ偏気の物なれバなり又腎水虚して火動するに六味丸滋陰降火湯等の薬剤

は古人の立たりとされども是を脾胃怯弱なるに用れバ害あるべし其うへ滋陰降火湯ハ腎水一旦虚して脾胃いまだ虚せざる大便秘を添症とすれ用ゆべしその効大なり旱魃に水をそゝぎ草木を助くるがごとし若し小脾胃ともに虚して大便滑なる症に大ふ害ありことに此湯を用ゆるの眼目

なりけれバ今乃人ハ大率乃世にありて利欲さかんにして雜念やむ時なく氣滞氣虚乃症ハ多く又婬欲熾にして腎水を費し陰虚といふを大かた氣血両虚乃症にして専ら補陰乃剤を用ゆべき乃症なりしを古人醫術に深切にして理を明らめ氣血共虚にハ八物湯或ハ大補湯等乃

方を立或ハ且ハ益氣湯夕ハ六味丸を用ゆるの治法ありていと真切に微細なる処ともかくしけるをとも其を以て不足を補ひ病を癒すれバ一旦乃事にしていまだ虚損に至らざれハ効を得飲食を節にし房合を遠ざけ徐々に能く保養すれバ快復まどし已に虚悪にありけれ

偏氣の薬剤をもつて生命
を保つ事ハあたはず然
に今の世名手の醫者すくな
く粗工の誤りのミおほけれ
ばやかられて醫の為にあ
やまらるゝこのれほし志う
まれ病生ぜざれ死まのし
こゝろへ常に欲を少く事に
し氣を養ひ精液を扣
しミ飲食を節にし灸治
時ゝ怠らずよく保養すべ

しかくのごとくせざれバお
のづから病を生ぜざることを天
年を保ちがたし薬剤あら
ずそのむなしきなれ
▲風寒暑湿の外邪のごとき
を常によく慎む人ハ
感ずる事まれに稟
受虚弱なる人も陰欲を
いらし飲食を節し灸治
常に怠らざれば氣を養ひて
よく慎まれば壽をかるべし

と堅剛にあり外邪にと
らされず今世俗風といへ
るハ是常に不養生なるより
虚なるに乗じておこる病也

▲又人大指の次指麻木
不仁すれバ三年の中必ず
中風のうれへあり よく平生
の飲食を節にし房事を
慎みて保養すべし

▲唾ハ人の精氣の化する所
なれバをしく終日唾をはか
ざれバ精氣常に口中を潤し顔
色艶もよくとし久しく唾
を吐けバ精氣を損じ肺
の痛と成て皮膚枯槁す
今の人ハ煙草を吸て終日
唾をはく人多し是養生
のためにハよろしからず
心志ある人ハ是をつゝしむべし 又
唾ハ邪を去る事妙
の腫物にはやく唾を付る
にしるしあり

▲大に怒ぬれバ鬢髪焦て若き
骨枯卒に老もの死せざる
ども逆に死るといへりされバ
て怒ハ害あれバ慎むべし

▲おほく人を恐るれバ志気日
日に耗て平かならず常に心
ハ平和なるやうにすべし

▲目赤き人ハ房事を忌べし
内障をまねく也

▲色欲を好む人ハ六七月の
間殊に此事を慎むべし

▲悲のふかき人ハ必ず心の病
となる

▲ことさら或ハ走馬に乗ること
バ気胸膈に逆上する時ハ水
を飲めバ気とゝのふ

▲草間に黄花蜘蛛あり天
蛇と名づく此の虫に螫れ
て露に濡れ癩病のご
とく通身潰爛の如くになる
されバ人ハ恐むべし

▲年中に養生のために避べき

風雨あり虚邪賊風として
人をやぶる事急なり故に
聖人是を矢石のごとくに
避給ふといへり
冬至後四十六日間北斗北に建
此時南方より来る疾風暴雨
○立春後四十六日北斗艮に建
此時坤より来る疾風暴雨
○春分後四十六日北斗東方に
建此時西方より来る疾風暴雨
○立夏後四十五日北斗巽に建
此時乾より来る疾風暴雨
○夏至後四十六日北斗南方に
建此時北方より来る疾風暴雨
○立秋後四十六日北斗坤に建
此時艮より来る疾風暴雨
○秋分後四十六日北斗西方に建
此時巽より来る疾風暴雨
右くはしく記すは内経に見えたり

日本居家秘用巻十目録

○食療

此部ハ人常に食物を用ひて
身を養ふ又病人を食物
にて助くる法老人小児ハ
食物益なる用ひやう又ハ
不可なる者へ用ひやうも会て
魚肉野菜蔬を用ひて損あ
ると益あることくハしく示す

○灸治

此部ハ養生すれバ不灸ゑの
ん病ある時灸治する法大
人小児の灸のすへやう艾乃撰
やう灸柱乃大小灸火の用ひ

やう背筋手足などにもしむやう灸
のうぐいせやう灸瘡のいやし
やうまでもく灸治に効ある事
既くりしくあらんに

○食療

▲そもそも人は飲食をもつて生を
保つものなれば富貴貧賤を
いとふ日用欠べからざる切
近の物なりその性は害に
し量をもつて宜にかなふときは
八身神をまもりその病おのづか
ら除くなしこれまた病を治る
の要領にして養生の大本なり
且これ食醫ありて實に故

あり迚世に醫とよぶもの食
療の洋ならずして效あらはれず
またかゝる痩ある人と病の醫
治ふのみ任すく是の弁ずれ
とめつとまさ稀なる故に其
の用ひる病の治もあること
人常に重んずとも合物
の如く身禅の害も病の治
またハ人常に論んずとも
おわしむべし
▲おまへ常の合物ハ滋味の

野菜の類の如く害なし
其の外と膳と多の害ありて
足ちの飲ずの物はり害合
をなそ魚鳥酒麪等の類ふ
備へて合て手足の傷さ
ふ係ハ害をれ衝ふ出て
延命なり脾胃よハれとれ
弱れ人ハ魚鳥酒を少しおわして
用ひてよしれ好く用日是屍火
たとへ服かかれ饑饉を中さ
係賓客饗應の膳ハ割

の退ふいたれバ益〳〵と虚弱
なる人ハその志にけて強て
食を与ふべし
▲養生の為ふ本草を考へ
その功能を知るとともに腹中
乃寒熱虚実をよく考へて
獣肉魚鳥等ハ果菜等の
過食をせバかならず害をま
ねく事し若蹉跌偏ふ疾
ありあるといふハ考へ用ひる
ハ益ありがたし無病の人ゟ

の功能をたのミて妄ふ過食
すべからず
▲或人曰血気盛なる人魚鳥を
飽まで食ひ酒を多飲ても
ハ脾胃を充満せしめ肉が
肥たる世の人をみるに是
ゆゑ養生の道に悪也
したる人ハ肥たる地に葉汁
よてまバ草木のさけふの
びね葉盛なれバ根へあさく
土ほりかして風雨にたふれ

やまと實らざれバごとし土
地の精なくしてそだち草
木ハしげみなく茎ふとく
はりふかれ世へ風雨また
それ人法と論じ人とまれ
針れ作ふして莫鳥や酒の力
を加へずして昔日ハ痩
地うして色黒く理ほく
皮肉突し筋骨堅し然の
四へ病とおく生命なり酒
食ふ飽満て肥満しかつと

のハ色白く理こまかにして皮
薄しかまゆれバ酒食の湿
ほまく面目うそでまで皮肉ふ
とうて痰火生じ中風癰疽
下血痔漏等の病を生ぜん飲
食ハ人の身命を養ふもの
なれどもそれらて分ふすぐ
れバ飲食の為ふ生命を失
ふなり古語ふ禍ハ口より出病ハ
従口入と実ふむ色なかりき
▲味噌醤油酢酒の類ハ古き

を用ひし新道の味毎覚へ
なるハ気味未熟なるゆへ不
湿熱を生じやすく痰飲を
やすし
▲人ゝ愛好の物ありとも一種
二椀ばかり毎日久食すべからず
菜肉ともに偏食なれば害よ
りしとれ
▲常に飲食ハ過飽せざる
ばを一椀ばかり多食すべから
ず殊中飢ざるほどに節すべし

べし○或人曰常の食ハ八分め
にすべし志るにハ一月に一度
蕎麦飯の類の浮れたるを
腹中こゝろよき時好むべし
食すべしかくのごとくすれ
バ脾胃すこやかにして食に
滞りあふれ患なし
▲冷汁納豆汁の類ハ時宜
によりそれ無味なれど常に
用ゆべし一度月に一度
ハ黒らしじ食すべきもあれ

功ありといへども過食飽
食すれば害あり
▲諸毒に能といへども凡食物す
べて生冷の物ハ毒となる故
病人ハ殊にいむべし煮
て食ふべきものハ煮て食し
焼てくふべきものハ焼て食す
べし鮓や飴ハ病人にいむ
べし常にも好て多食
すべからず
▲脾胃の虚に属する病人ハ

む食物を撰び用ゆべし薬
剤病に的中すといへども食
物を以て脾胃を調和せざれ
ハ功なし若食物の毒あり
脾胃をそこなふ時ハ治し
がたしふかく慎むべし
▲虚弱なる人常に食すく
なきものハ朝起ての後
食すればいよ〳〵食すく
なきものなり強て食すれ
ハ脾胃に入て化しがたく

て善なし却て害あり早
朝起て先づ早く胸膈を
照後まで手でなでおろし腹中
乃鬱気を散じ或ハ床より
起て事あれバ手足をお
働して後食すべしかく
乃ごとくすれバ食よくこ
腹中にいりても運化よろ
しく且て進ざるを強て食
すれバ益なし好むとも食
すべし

▲病人にかゆ并び飯を用る事ハ
熟し米乃精味をゆるし
ほとおもに脾胃乃気を助く
功うとし二三年を経たる
性よき米を撰びよく飼つ
して常乃ごとくやわらかに
すゞして用ゆべし
▲病人食すゝみ後ざるに麺類
を好むにハ大抵家を粉に
し蕎麦切の法を以て調へ用へ
し味噌で蕎麦切に同じく病人

不害なし
▲甚飢渇せざれバ脾胃
虚して氣とぼしくなる
寒暑乃月ハ飢渇なく保
養を得て脾胃を調へ
なし寒暑にをかされバ又
烈暑乃時に労役し旅行
ハ甚飢ゑたれバ暑氣にあたる
且中暑霍乱乃病を生ず
又厳寒乃時に労役し旅
行乃人甚飢ゑたれバ寒氣に

犯さるゝあたりにハ傷寒中風
乃病を生ず○虚弱なる人
ハ寒暑乃月も保養を怠
り夏月ハまして食物に傷
されやすし性味を択て食物
生冷乃物をさけて脾胃に害
あるもの食ふからず暑に
つうじ食後乃積あらバ壅り
生脈散等乃薬を用ひて
暑氣を防ぐこと可なり
▲大病後あるひハ薬を用ひ

て巧撃し氣血虚しき
人又病あまたゞび薬を以て
巧撃すべき人ハ至て氣
血虚したる人ハ鶏卵なか
だちの類ハ黄鳥などの症に
速やかに用ひ用ひ灸治をか
ねて保養すべし大益ある者
なれども是を一旦にてハその
効なかるべし日を積月を経
ば其病ハ症によりて年を重ねて
かくのごとくなるべきの効

大なり近世ハ物やみに保養
に餘計用ゆべき薬剤のことを
そのまゝて虚実の失あることの
なほし合治ハ病人に効ある
としあるひハ病人に灸をすゑ
ハ害あることのみ云ふ源ハ
経絡さへの見わけも選用灸
治をかけて保養よろしき人ハ
灸火の功なく湯気を觸
るゝの病に氣ゆゑめぐりて食
物の運化よろしく腹中に滞

塞がる乃患ひをなく肉食に
て血を然兼補せしむるの
効ありかくハ久しく然横となれ
ハ精力り然と健剛になり
病自然ととろへし虚し
たる病人ハ早く治せんことを
務むべし薬治のことをまりに
して虚さ乃失然求ひべからず
を世ハ病家医師ともとに
人然用ひざるものなりの術とし
洋かならず志らん人ふらく考

へて旅させは世乃幸ならん 粒
灸治の法ハ灸治門に志るせ
考へ乃るへし○此説ハ余
呼るなれ効然渉るなれ
わ須然が余が臆説御し
無てまるへきを薬剤然
施て治まざれ乃症と薬剤
を用ひられかくれおもくてよと
いふまれあらば右にいふ症
乃ごとき八薬剤より八此治法
まさるべきのことを業治にのこ

に泥滞まざれば
▲神力を助て病を除んが為
に菓鳥を餌食するならば
その食用の間ハ他の菓
鳥ハ除て朝夕の飼とすべ
し 大根牛房の類蕪を
野菜は土加用あれば苦
からず一種ハ久しく用ゆ
れば飽きあるハやめて好なるを用
べし又餌食の効をいそがん
てみだりに多く用べからず

分量をすごし條く用ひて
効をまつべし ○今乃人
書生の為に餌食をなすに獣
肉菓鳥を飽まで用ひ酒
を飲するハよろしからず
肉ハ穀食の気に勝しめざるを
もつては肉を偏食するものこ
とあれば酒を飽まで飲ば
書生ものあしさまでして害を
まねくべし夜中夜のことな
そ思へばいよく悪く常の

食物を夜更に及びて飲酒
に満ぬれど用ゆべからん滞塞
乃患あり肉類絶して偏食せ
ばハむりの害頻れとなし
脾胃より病人ハ世渉恐ども
そのなり日の中用ゆるとも
朝夕乃飯としておば用
ゆべしむも脾胃より病人ハ灸
治療かけてよくし世乃人菜
ハ好めども灸治療いとひ餅
食ハ好めども味ハ甘酒れハ

過食乃害殊に多く皆まどへり
とよろし
▲【養老】老人ハ精氣衰れたる人
湯氣不足なる四人ハ脾中氣
充ざして常ふ飢そるゝご
とく口中氣味あくして食て
むさぼり菜肉ととふ調味
然淡薄ふして多食ふ及
ばよし
▲養老乃道ハ美食ふあり
志つまでとも和らく用べし

七十以後血氣虚憊なる人ハ
飲食によりてたすくべし
脾胃稍よハく容貌稍お
とろへ人ハ間をとをくして夜間
と飲食を欠べからず然れ
どもおほく用ゆべからず
て老人ハ多食は病を生ず
やすくおよそ人ハ飢やすしと
いへども飢ときは又食すべし
腹におハ分わりとまるべし
▲寿ハ人の見るにおほくれ

若壮より小食淡薄の人く
過食厚味の人大酒の人に
寿き人ハまれなり是によ
りて人まれ四十以後ハ飲
食の稍減じてよし但間く
美食ハ除去るべし美
食にあらざれバ精氣の
養ふべし
▲老人ハよわきこと病なれ
ども八菓の脂を用ふべし
飲食の節にしてもちゆる

すこし平和の業といへども
飲食乃とほしと平和な
保るべし

育児

小児を育つるに乳汁
おほくは性よき古米をよく
白げにはり乃粥よりハ水を
たくはへして煮あがりたる時
火をゆるくして久しく煮
煉しく熟したる時杓子
にてかきまぜ毛ふ篩
へうけてこしたる飴を乳
汁乃甘味なきときハ少しく砂糖
く調和して粽或ハ曲物
乃類様乃方に溜をあけ管
を揺てその管乃先を乳まね
乃ごとく縮にて傍に右乃汁
を入て吸しむる事便利に
小児乃飢をしのぐこと
害あんずる事をなくまて飢
しのぐに能し初生乃時飢
ゑじきは盛皿もしかうし児
を飢させん事より右のごとく

して間々乳汁の薬ほどよけれ
ばよく出て害あることのな
り昼夜よく児の飢飽を
考へはかりて乳をのまし此法ここに添
ゆるに委しくあり
▲およそ食物は五味調和し
て偏食あるは然しとれ大
人されものづから偏食の患
なし小児は常に辛苦の物
或は甘きものに耳味を好く
偏食よりの毒は脾胃に滞

りて病をなす殺虫書に小児
の疳疾は多く物を偏食せ
しによりて生ずといへること
この有りの小児の食物は
常に然る乳を用ひべし小児に
常に反魂丹あるひは熊膽
等の薬を時間用ゐるも
よきなり
▲京師の老医得蔵氏世の
人にすゝめて常に花椒を食
せしむるの事を伝へ学ふ令

乃世の人雑畫おほくして精神
を激し安逸に居て氣血を志
がし其味を食ひて腸胃を
ふさぐるゆゑに老少虚實と
なく積氣脹肉痛膈に結び
栄衛和せざるゆゑに多病を生
ずるを察して発明せる上にも
して番椒乃氣味嚴正純一なる
ゆゑに物に和して食すれバ
快活の氣をもて穀肉液補の
味を和し胃中胃外血脈皮

理をも泥滞なくよく温散
するゆゑに氣血を滞らしめざ
積聚を消し胃を守り食
を進め回を推し新をまた
こしらへ形精乃不足なる
しからずして丈夫乃
「不徹」薑して食ふ不多食と
のたまひしも一般乃意なりと
うや世乃人毒なりん事をお
それ或ハ強て多食せよと進
むるも難ひ或ハ偏僻の見

識なりと讀まる人お用ひし
いまさば物の用ひく審らか
の効の識ぎといへとも故に盗
孫今の人勝の察して奈明
せらまし乃靈秘ふとろ不あるが
故ふその大益の記して世の
人の考覧ふ備ふるの食用
の法の學ふとれハ也高世の
人ふ益あらんとのみ

○灸治

▲人の生の保つハ氣血の二つ
なるのみなくなるの志つる事ふ常
の養生ふハ湯氣の助くる
のみなとも過し湯氣不足
なまれ血とそさかりく生
せん灸ハ湯氣の助くるも
のなり病なれ人も時ゝ灸
せ飲し常ふ怠らざさまれは
氣よくめぐらなふ食物の運
化よろしくよく穀肉の志

ゆゑ滞りて血液を生じ才
憂ひて病自然と除くを
しせよ全体の用中ハ人の
身を燥かさゞるのやうふんゆ
乾かす魚肉等を焼くの類ふ
と源ハ大なり湿なりて
氣血ととふよく助くるもの
なり天乃陽光地をてら
しまり地氣升りて雲を起
し雨を降して万物をよ
く生長さしむることし

多年に心ざしとおもひ合
なりし○天地造化乃道
ハ陽あれハ陰あり陰あれハ
陽あり一動一静互ふその根
となりて万物を生じ人
と丈夫ありて子孫を生じ
人乃一身と氣血乃二つあり
てよく生を保つ陰獨立せ
陽獨立ず是必然乃理なり
さるとし人乃一天より生をなり
ハ天一乃水ふ初り天一とは天

乃一氣なり此真氣两腎の
中に含蔵して生々氣を保
陰中の一陽生氣の原なり
人生の陽あり陽の源ハ腎
陰にあり腎水苟も虧る
ときハ此真氣浮て不應
腎ハ是人身乃命根の有り
所なれハ損ふべからざるものなれ
あれハ腎虚するときハ忽病
發じて生命を失ふにいたるべ
し夫腎ハ天一乃水に擬

先天乃理よりいへバ陰は先
とを陽ハ後とすといへども人
身すでに定りて後乃事を
いへバ陽を以先とすべし
易道にも陽を尊び陰を卑
婦あるも夫を尊ぶがごとし是
皆自然乃理なるべし人皆
くし此身に達すれバ發生化ん
陽を助くるに功ある事を悟
且又古聖賢乃動静よ
りしれ其が化して血脈を害

ひ嗜欲を節し貧福窮
通ともに天命にまかせて心
常に和平にして楽しむべく
病ハさらさらおこるべくもなければ炎火
をかりて気の脈くるふ事も及
ばざるなりされども今の人ハ古
の君子ハ準ずるにもあらざれバ嗜
欲の節もなく動静みだりなれ
ばかなハず天理にそむけれバ
心常に飽足ことなくありし
て気の鬱しよりて気めぐ

らずして病をなせり是をもつて
今の世の人ハ病ある時ハ
養生の為とて時々灸すれバ
よしとれども是のまだ養生に志
あらん人ハ腎陰ハ命根のある所
保ちて淫欲の節し陽気
を尊ぶべし然れバ時々灸
をすへして陽気を助くべし
なるべく天年を保つべし君子
の生を養ふハかくのごとくなれバ
養生の下策なるものなれ

いへども君子に及ばざる人ハせめて
かくのごとき善事をはかりごとな
して天年を保ちあそばれ
父母の遺体なる身を一向にか
りそめにも悪事に近づき雑念
ある人ハまさに命をも己に病
なきようけ薬を用ゐらるれ下策
の中の下策なるものなり然
れバ病なきにも薬を用ざるん
事を思ハバ常に灸してよく
保養すべし灸火をもって行

まして天年を保たんと思ハ
君子の徳行を学ばずんバさて
▲人病あるときハ風寒暑湿
あるハ外邪の余一旦の病
ハ薬力をもつて専ら治すべし
虚に属する病ハ灸治を
重て効をもとむべし
▲積聚なる病ハ薬治の功
むかし灸治を専にすべし
灸治ハ一旦にて効あるし
病に的するの穴を日を定て

あるひハ日を隔て用ゆべし
灸もなすべしその効れはし
これらの症ハ一旦の病にあら
ざれバ治しがたきまゝ一旦に
ては効なし○或医曰今の
世にハ積塊ある人多く右方
の破散するの剤ハ用ゆべけれ
症もあるべしと是を考ふるに
今の世の人情欲熾にして妄
に精液を漏らすことおほければ
栄衛の汁にて気を労するゆゑ

未頻なりけるに痞積を
起ハよく多く又ハ食物を
傷まやすし皆内に気のめ
ぐり悸がちなり炎火ハよ
く陽気を助くるとのなきハ
気よくめぐりて痞積おのづ
から消するなしまたハひとつの
なけれとれハ小さきものの時に治
するをよしとれすでに積塊
等の病となりてハその病
を容易に除去ことはなり

がたし然ば患者たまひ差
病乃積あつく根ハふかく
治もなりし意ばかりれ已ふ
病人ハむ多年ふ灸治を
なしぬ症ハ薬剤ふてハ病
勢漸く退くとやがて又
発の多し鍼治と同じ鍼
治と多く年ふりぎまた効
ありといへども甚しく灸大
をいふ人乃生れ保川源ろの
湯動作励节て病おのつ

からく退くれ効れ日々ふ多し
但鍼灸薬ためくらの喉
考へ用る乃功は先ふ多きる
びしといへども此症ハむ灸治ふ
効れはれのこ
▲病人ふ灸ともふ熱痛ふた
へざるは思ハて鉢すれば灸炷も
小くして壮数も病人の気
かふまかせ五壮十壮卅壮
かどは一灸ふ灸てもよし同
じ穴はかくのごとく日は連

あるひハ日数隔(へだ)て度(ど)数(すう)数
わする程壮数(さうすう)数ほとむかし気(き)
力(りき)ともよハき時ハ壮数(さうすう)を増(ます)て
寛(ゆる)くとその功(こう)験にて病
のいゆる程まで灸し張(しい)て多
の効(こう)験いそぐばかりに損(そく)ふ
急(いそ)げばまかるといつ緑ごとく
まなし又遅(おそ)くるがるハ無る
てハ功なし○正しくして常(つね)に
灸するひとし一度(ど)に壮数(さうすう)多く
する数ならむ此(この)むりなくハ気力

ふるうび退屈(たいくつ)なれバほどふ
日数わするて壮数隔むへ
し是(これ)と三四十壮六七十壮或(さく)ハ
百壮までとしえんの気力に任(まか)ひ
目数わする程壮数積(つも)一穴(いつけつ)なれ
二百壮(さう)あるひハ五百壮にといふ
るがしたとへバ十穴とも十五
六穴をも灸(きう)せんと思ハヽ二度(ど)
る三度に右乃ごとく穴処(けつしよ)れ
おく壮数灸右のごとく灸(すゑ)て
又五六日をへて他(た)乃穴(けつ)を

右のごとくすべし穴処(けつしよ)多く
しても壮数(さうすう)おゝきハ効(しるし)なし
し右のごとく常(つね)に怠(おこた)らず
さうすれハその功(こう)大なり虚(きよ)
しかる人ハ郁攸(いくゆう)をとれくの志
くすべし自然(しぜん)と霊薬(れいやく)の底
くなりて病(やまひ)ハ治(しりぞ)けべし
ハ四花の穴(けつ)をかくのごとくすへ
との思(おも)ひハ誤(あやま)りとまるべし
し虚(きよ)を補(おぎな)ひ痼疾(こしつ)を除(のぞ)
かんがみに灸(きう)するにハ毛なく

のごとくすべし効(しるし)ありて止(やま)る
時ハその効(しるし)大なるべし
▲それより灸を用(もち)ゆるハ風邪(ふうじや)を
散(さん)じ陰毒(いんどく)を除(のぞ)き鬱(うつ)を発(はつ)し
れ滞(とゞこほり)を破(やぶ)り気を助(たす)け
陽(やう)を回(めぐ)さしむるの大功(くはこう)
いふときハその功(こうとく)かならずれ
故に古人(こじん)の灸法に三報(ふく)三
報ありて年(とし)を経(へ)る族(ぞく)て
後(ご)ざるにいふかくれぬごとく
まされおのれ(らいごう)催しその

効をいふことハ迂遠なりあるひハ三壮五壮より百壮千壮にいたり漸々増してその効もまされりとし　類經

▲針灸の書に刺入ことを三分灸することを三壮といへる類ハその大旨なりといふのみ手足のごときハ皮薄し灸炷小にして数をおほからしむべし腹背ハ肉厚し灸炷大にして数を多からしむべし浅深

いて推測べし　同上

▲およそ人三十以上にして頻に灸せん三里に灸すべししからざれば気上りて眼くらくならん三里の穴よく気を下すゆへなり　同上

▲およそ一切の病に三里に三壮を灸すべし毎日常に灸すべし気の衰ハやむ　同上

▲およそ針灸とも大法午

時乃経に用ゆるをよしとは
午時乃前にあるを欲せんは旦
▲凡灸法まづ上よりそろめ
て下におよぶべし又陽に
しうして陰におよぶべし　同上
○或人の説に今乃世の人ハ下
に多く灸して下に氣を集
むるがよし又灸せる中と下
より初めて上に終るべし
と來考
▲灸せる時に塩一つまみ

てねぎ灸穴にまぜれるのように
灸すれば火熱を解し血
燥を下ろし灸瘡をま
ぬかる
▲熱ある時に灸をいびハ実
熱の症なり虚熱ハ痛症
と附と於考へて灸すれば
害なくして益あるべし
▲灸して膿潰せされば病苗
もし膿潰せされば病いえん
灸瘡を発せしむべし

故履の底をあつく熱せて
あたゝかに熨(のし)かし二日にし
て卒し腰いでゝり後に詰
めいやとも　甲乙經

▲灸しれくりて赤皮の葱
と薄荷二味の煎湯にて
温め後ひ灸のあと一二寸の
間を灸穴に驅よけまた風
氣を瘡口の内に追出し血も
經脉の往來を瘡下に滯ら
せされり然に瘡漬へ痕い

早く愈る明堂灸經にいへり
▲小兒ハ五壯十壯七壯にか
ぎるべし○臍より下の病ハ
兒五十歳まで十歳までハ十
壯七壯にいたるべし物所の
に及ぶあらばかれにしたがつて灸
治すれバ其の失ハおほく不及に
失するのミ小兒ハ稟受虚
弱なれバ一二年に三五度或ハ
月毎にも灸すへし
▲灸して瘡しば足に灸すべし

又は火氣いかり足ゟ灸度
となへし顖山巓と四肢ハ
肉薄し火氣經脉ニ通じ
やせし腹背と同じからバ又
頭と手足と同時に灸すべ
からバ血氣さかんにして少
なりて氣血乃流れを鈍あ
是と灸經ニ出たり
▲おしなべて治病乃要穴ハ膏肓。
四花。患門。肺俞。膈俞。身柱。
風門。脾俞。腎俞。命門俞
肝俞 大腸俞 小腸俞 上脘
中脘 天樞 足三里 章門
京門 等乃數穴ニすぎず
その外乃穴ハ時にのぞ
て用ゆべし あらたに求む
べからず
▲およそ灸數乃脉文ハ新に
汗を得るを灸をやむべし
▲艾葉 五月ニとりて日に乾
し陳久乃ものを用ゆべし
塵を去りすて臼に入て杵

ふては紀査紙より白紙をまれ
つゝむとして綿乃ごとくなし
冬まどの時ふ臨て焙燥して用
ゆべし湿潤ひそうれ力お
し市店ふ賣との八石一斤
紙劇のまゝありたる毒あり
擇ぶべし

▲灸火　灸火ハ用家ふ古
法ありといへども手忘用
お備がくれは敵火ハ焼
ふ臣づて用ゆべし

寛永三年
武藏國
下北郡
東都
東國

日本えしやうもく

丸屋

半七