



養牛  
記

ヤ 9  
705  
1



信武  
705  
1-4

養生訓



信夫想軒公  
大正三年四月  
信夫海平  
寄贈

益軒西筑古名臣捐館  
方過一百卷原識門生  
傳學久且聞藩主采於  
薪立言平實修成德居



養生訓

業網羅裨益人苦作難  
多最堪仰慕生遺訓濟  
新民

茲前益軒具原先生  
今茲一百年忌辰

命重臣展其墓一藩  
榮之日者友人月形  
君璞言幸為言之因  
賦一律聊寓欽仰之

意







好色の慾睡の慾之液をわしめまうに好色慾と  
執慾憂思悲怒驚は七情乃慾を云外情は心火の四  
氣なり風寒暑濕を云内慾は心志と云ふ也  
一外情をわしめまうに好色慾と  
一内慾をわしめまうに好色慾と

凡そ生れたる内慾は心火なり心火を清むれば  
元氣つよくなり外情をわしめまうに好色慾と  
一外情をわしめまうに好色慾と  
一内慾をわしめまうに好色慾と  
一外情をわしめまうに好色慾と  
一内慾をわしめまうに好色慾と

色慾を清むれば心火を清むれば元氣つよくなり  
外情をわしめまうに好色慾と  
一外情をわしめまうに好色慾と  
一内慾をわしめまうに好色慾と  
一外情をわしめまうに好色慾と  
一内慾をわしめまうに好色慾と  
一外情をわしめまうに好色慾と  
一内慾をわしめまうに好色慾と





人の命を我りありて天よあはれと老子の言人  
 此命はとぞとてとてううあてまれ付きま  
 ぢとてまをさす ことばも 養生世に人の短  
 ぢし 然まばも命なり人も短命ありじも教  
 心のまかり身へうく長命よまはれ付き身  
 人もまをさすの術がうくは早世に虚弱少く短  
 命ありふこととて人の保身よくあまは命  
 也し 是皆人れ志をまがれど天よあはれと  
 けりし 事なれと天をうけりし かくまれ  
 付しる事教するれとくけり人よあはれと  
 むいもの言のちのくまよりて養生の理也  
 あく人ごんはうつて燭中の言へん文一  
 ことばも風をぬきあはれし おまは事なら  
 ちまもまをさすをうくまにおまは事一の理を  
 もまもまをさす 物うかくし 長く養生人  
 ことばもまをさすの言もまをさす  
 人の元氣をさすとて是天地の氣を地をまをさす  
 是人身の根本なりとて氣よあはれと養生  
 生しとて後ら飲食衣服居るこれ外物に助はる  
 ことばもまをさす 命はまをさす 飲食衣服居る



心も一服と定めと節なり。子母をうづべつて  
 こと付らんと久熱を治し。と精氣を憐むべし  
 精氣は多くついでせむ。下流の氣よよくなり  
 元氣は根本より之を必命短くし。と飲食  
 色慾を慎みなく。百日。補氣法。服し。物多食補  
 代るす。と益か。又風多。思慮。此介ね  
 をおろし。と起。居動靜を節し。つし  
 と食後。入。歩。行。し。と。身。は。動。く。し。時。く  
 存。し。し。と。腰。腹。を。打。て。骨。を。長。は。ら。ふ。と。し  
 勞。動。し。し。と。血。氣。を。め。く。く。し。と。飲。食。を。消。化。せ  
 志。む。節。し。し。と。一。而。し。久。し。と。あ。せ。む。と。く。ん  
 是。皆。長。生。に。あ。たり。若。生。れ。乃。は。病。か。し。三。時  
 法。し。し。と。む。よ。あ。ら。と。病。後。の。と。後。某。法。月。の。針。灸  
 を。以。病。を。せ。じ。む。と。若。生。れ。未。か。り。不。成。法。と。し  
 也。

人乃再目口體乃凡る事。とく中飲食。と事  
 好。又。代。夫。の。心。事。各。を。と。代。め。る。熱。あ。ら。と。心。を  
 嗜。熱。と。云。嗜。熱。と。は。あ。れ。め。の。熱。なり。熱。を。む。と  
 行。り。也。飲。食。又。熱。か。と。後。に。て。先。方。し。て。む。と  
 かつ。て。か。し。と。わ。ま。し。に。由。ま。さ。節。は。過。と。す。法

うこがりの様子をうそせりて果乃魚と皆慈を  
 慈りしありしりかろる身目口禪の慈法無んく  
 不しわきましよせらば慈くお川の乃かを  
 の慈く乃善き皆類をあそくかかぬま  
 しせさ家よるにおし家ありし慈を慈す  
 善と慈されたるかかたり善き人かあよ  
 おわく善きを用ひて慈なりき法ねえと  
 慈をあしゆり法要と書ゆし慈乃一法法と  
 慈乃一法とちるを

風を思はば外ねがかり是よあつて病とかり  
 死ぬりて命也空實ゆるのと慈まぶし  
 慈も肉乳食しそよくはくしと病の外  
 ねのおる事をも亦しんがり病し飲食を慈ま  
 しりあり病生を慈まを金くそ必より出る世  
 是更命なりあつて病つる身なりなりあり  
 事とまらふありしりかろる身目口禪の慈法  
 るありしりかろる身目口禪の慈法無んく  
 慈の外ねをふせがらるの慈なりし飲食好ま乃  
 肉慈を思ひしりかろる身目口禪の慈法無んく  
 慈乃一法とちるを

又紙をよむらば生紙書あり一字其西に生紙あり  
是を紙へて生紙書くたるとかぬわ  
おやよ孝あり忠よ忠あり家法あり  
こと行なをとしてありか  
かゝる一字かたりや畏の字はなりと畏る  
やんをよむるは法なり事ありよむをよ  
しゝゝ氣はぬる世の道なりしゝゝ  
よむるをよむるは法なりしゝゝ  
畏れありしゝゝと畏るは畏るは  
しゝゝと畏るは初なり畏るは法なりしゝゝ  
畏るは法なりしゝゝと畏るは法なりしゝゝ  
敬の字は法なりしゝゝと畏るは法なりしゝゝ  
書生は書二ありと元氣はぬるは一なりと元氣を  
得らるゝむる二也飲食又熱勞を過せば元氣  
弱れしゝゝ飲食安然睡眠をこゝるは得らるゝ  
物にがれ難と得らるゝと元氣はぬるは  
元氣の主也志ありと安かゝるは  
心と心の弱れしゝゝありと勞せしゝゝ  
得らるゝと元氣はぬるは法なりしゝゝ  
と元氣はぬるは法なりしゝゝ

養生訓

二

凡人が飲食滞らば血氣めらるる病なり

凡菜と鍼灸を用ふやむ事法ゆゑ下菜なり

飲食多敷を慎み之起所を討て之を去る

よむ事と病あり服中痞滿と食氣化

らむ事と病あり一は積勞ありて之性

之所を禁むと菜と針灸を用ひぬと痞

塞ありと患ひる事あり是上菜より菜共皆

兼は編なり參芪朮甘の上薬といふこと病

ありと世に病を害する況中一の菜と之氣を

換へて病を生じ鍼灸ありと補なり病

無き事と之氣化ありと之をそは病なり

世に病ありと之氣化ありと之をそは病なり

上菜と針灸と換益あり半かくれぬ

病なり法ゆゑなり北人をも鍼灸菜法用ひ

たりと保生此術を教む

古志君子は礼楽城の人の行をい時節を言ひ

力を當動し一は血脈を導く一は血脈を導く

效を節ふし一は血脈を導く一は血脈を導く

かこれとくつ種ありと鍼灸業法用ひ

一は病あり是君子此法ありと鍼灸業法用ひ

のほ上集方らと病多きハ皆養生の術ナリ  
と云初に病ありと云集方服しハ死穢あり  
証をきしと父母もさうも一連體もさう  
つと火氣法もさう熱痛をみる之と身とせ免  
病後瘰癧ハ甚末の事ト集方なりたると咽を  
ねさむるハ法をいふハ民の成りし振  
亂ありて攻めお事板用の事ハ係を月ハ  
去しと集方と針灸板用の事ハ病後世の  
之と國統治むるハ法を用いしト集方治むる  
たると民の事ハさうもハ法をいふハ  
め人言と兵板用の事ハさうもハ法  
の事ハさうもハ法をいふハ  
代とせ集方と針灸板用の事ハ病後治  
むるも又と集方

身体を日く少つ、骨節を少く、之く安んず  
べしと集方、毎日後、又ハ法、内、数、百、三、つ  
り、少、少、少、ハ法、中、少、少、少、ハ法、内、数、幾  
度、之、後、行、少、少、ハ法、日、く、物、受、運、初、之、ハ法  
針灸板用の事ハさうもハ法、食、事、血、乃、席、た、く、ハ法  
病、ハ法、針灸をく、て、熱、痛、甚、ハ法、さ、身、ハ法

と致すくろくしよりかみれゆくも日は病がく  
と安楽がく

又乃月と百の歳以期と上寿ハ百歳中寿ハ八  
十下壽六十六なり六十以上長生なり世に  
人を見るより下寿候あり人よきなり六十以下  
短命なり人多く一人生七十を幸なり八十以上  
を要候なりわくどと命なり人よきなり一五千  
ありふくふく死と云くより死ふ何く人志命なり  
此とくくくくくくくくくくくくくくくくくく  
短命ありい生れ付く短きよりわくく十人ふ人  
多皆くくくくくくくくくくくくくくくくくく  
の術がく人をあつて

人生の十よくくくくくくくくくくくくくくく  
魚いよと聞きど古今よりくくくくくくくく  
かれんぞ云あやまると多くくくくくくくくく  
も来もいよと云くくくくくくくくくくくくく  
要候を文とくくくくくくくくくくくくくくく  
すれど来多くくくくくくくくくくくくくくく  
事候志の月くくくくくくくくくくくくくくく  
はれありくくくくくくくくくくくくくくくく









あつそ人の年一むつと事二あり一よハ月よ  
なをひひむが事一なり一して善哉ありむよ  
りり二一を月よ病おく一して候く来む一  
あり三ふる命おろく一と久一しくとれ一  
むよわり富えあしてとけとの来をきハ  
善哉の来なり一故に富えハびとよの内よわん  
と一いよ善哉の来よ又善哉の乃成志を  
あくと月よ病多く一もくそ一ハ短命なり人あは  
と来をゆぢら入とわりとけと来候ゆ計なり  
ハあるべし此と来なりんむいり方人富え候  
きいびとと益なり候一

天地のうといひ善哉の流り一と二万九六百  
年一一元也一今世を考て一を考て一  
道ありとかりんあよ六百をわたり六百を  
あり人ち善哉の壽なりと世となくいきて二  
とを候もれとと人の命ハ百年に毛と候と  
地の命あきたんく候方よわ分乃一わら  
ぶと長く地文と候思ひ人此命のみ一か  
をわんぞかり候候一とをんあり  
しかた一かこ命候持なりと善哉なり

飯約も少くしてみかきとては法なく  
勞働もかたぐや人の命ありてまじく道  
るむまじく短くして是れ也

養生此問を法とむつと事法よくつとめく是れ  
うまう一乳飲せらるるは法よく一は法とむ  
つたるは法よくあまう一と外事事法よ此と  
所法處と見おこりて病うまうは法よく  
生よ善ありと之く一とあまう一は法よく  
さう乳をえをめらるるは食氣よくあまうて病  
かありしたるは法よく是れは法よく  
いむ食後一は必數百歩行しては氣散めく  
らう一食後消食を法よく一は法よく  
父母一法よく力法よく一君よ法よく  
中あまうよつと物おあまうおと夕は法よく  
は法よく一は法よく一は法よく  
あまう一は法よく一は法よく  
養生よく人子法よく一は法よく  
一は法よく一は法よく  
養生よく各々家のあまう一は法よく  
と物よく一は法よく一は法よく



ぐろーたろくむ養ははくくを養をそ家の節り  
 こやとくろくむきふかり日と連くしん  
 そ術をさくふだははるがわーいんや  
 人の身も天地とさくくをさくくくまを  
 身はさくくのち候くくもくも生もあひあは  
 大事かりくを術かくくどあつぐくを術をま  
 るとせくくをさくくくくくくくくくく  
 けんや術くくくくくくくくくくくくくく  
 めおくくくくくくくくくくくくくくく  
 ぐくくくくくくくくくくくくくくくく  
 ぐくくくくくくくくくくくくくくくく

けくくくくくくくくくくくくくくくく  
 く是候節くくくくくくくくくくくく  
 術かり候師かくくくくくくくくくく  
 昔くく術を志くくくくくくくくくく  
 乃候ゆくくく付くくく天を候くくく  
 くく生を善かひ命をくくくくくくく  
 けくくくくくくくくくくくくくくく  
 乃夫乃かりくくくくくくくくくく  
 をはくくくくくくくくくくくくくく  
 候志んめくくくくくくくくくくくく









昔は其乃がら更に入るは寝あり夜別く如き  
 ことなど世に病へかり元氣めりや中別くさる也  
 ぬありさるもいれど之をまめくしとくさる也  
 ありあはく外一寝おきて一食いぬるハ心害  
 あり心害よりぬれど食をまめくさるなり  
 害ありまめくし朝夕飲食のいさく消化せぬ心氣  
 心しめくさるなりありいぬれど飲食さる也  
 こと元氣後より大なる古く人睡愁を以飲食多愁なり  
 なること二愁とある事むかひありぬおきりて  
 病ありは病好むとせりかりて睡多くとてあら  
 えこと一寝ありはれらるえりて死せり又飲食

多愁と同し一物をつくとあるえきまをさる事  
 ごとくつとありて寝ありは病ありぬれど一さるハ  
 ことかたぬ事ごとおのつくとぬありは病あり  
 かりしハ睡とありは病あり  
 こと寝を法くしみて世に病れは病れなり言はれ  
 たりとありて多くは病ありは病ありて  
 又病の不た其えきとそとふは病をつとむ  
 亦は病ありは病ありなり  
 古語曰莫大之病起于便更ふ病便更ふは志に



むすしよきつてふのねふ今此長程八分の強弱  
 したん候とふ候とんよらると白樂とふ候と  
 福とは性と候し海ぶらたありとといふあり  
 世う富貴縁縁をむきけりてくふ福つといふ縁  
 又いので求むら入多し一さん候とそらあり  
 なり一病も長生候求りて養生候つて一も身  
 をこもあんとあはれ入るなりと富貴縁縁ハ  
 外へありと求めくとも天命なさん候と  
 無病長生を我りありとそらむきといふ候  
 ゆきと縁縁候求りてゆきとそらむき候と  
 ありんや思なりかあそとひ財縁候求りて  
 多の病ありと縁縁がれと用あり

陰陽此氣更りありと流りて滞らふれど  
 四時と縁縁をれ百物とく出る偏りて滞り  
 流り乃ふと冬ありとかりと反はむく  
 風と風の氣ありと山嵐候なりと人身とあり  
 ことと志と氣血と候りて滞らざる  
 氣候よくして病あり一氣血流りせよと病  
 とありと上り滞り六段病候候なりの中  
 滞りといふ候とかり瘧候とちり下に

湯まは腰痛 仰<sup>カ</sup>ぎやかり 淋<sup>カ</sup>痛<sup>カ</sup>痛<sup>カ</sup>がた  
はた<sup>カ</sup>う<sup>カ</sup>う<sup>カ</sup>生<sup>カ</sup>成<sup>カ</sup>き<sup>カ</sup>ふ<sup>カ</sup>人<sup>カ</sup>を<sup>カ</sup>つ<sup>カ</sup>て<sup>カ</sup>死<sup>カ</sup>す<sup>カ</sup>元<sup>カ</sup>氣<sup>カ</sup>の<sup>カ</sup>席<sup>カ</sup>  
か<sup>カ</sup>う<sup>カ</sup>う<sup>カ</sup>心<sup>カ</sup>

かま<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>志<sup>カ</sup>あ<sup>カ</sup>人<sup>カ</sup>を<sup>カ</sup>ん<sup>カ</sup>う<sup>カ</sup>つ<sup>カ</sup>候<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>ら<sup>カ</sup>候<sup>カ</sup>  
ま<sup>カ</sup>あ<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>思<sup>カ</sup>あ<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>一<sup>カ</sup>く<sup>カ</sup>是<sup>カ</sup>非<sup>カ</sup>候<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>思<sup>カ</sup>候<sup>カ</sup>  
ま<sup>カ</sup>之<sup>カ</sup>懸<sup>カ</sup>候<sup>カ</sup>あ<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>れ<sup>カ</sup>く<sup>カ</sup>あ<sup>カ</sup>や<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>と<sup>カ</sup>あ<sup>カ</sup>く<sup>カ</sup>那<sup>カ</sup>一<sup>カ</sup>か<sup>カ</sup>  
ま<sup>カ</sup>が<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>ん<sup>カ</sup>だ<sup>カ</sup>思<sup>カ</sup>あ<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>か<sup>カ</sup>く<sup>カ</sup>一<sup>カ</sup>て<sup>カ</sup>あ<sup>カ</sup>と<sup>カ</sup>懸<sup>カ</sup>を<sup>カ</sup>あ<sup>カ</sup>  
ま<sup>カ</sup>あ<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>一<sup>カ</sup>わ<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>あ<sup>カ</sup>一<sup>カ</sup>く<sup>カ</sup>り<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>あ<sup>カ</sup>一<sup>カ</sup>  
ま<sup>カ</sup>乃<sup>カ</sup>事<sup>カ</sup>一<sup>カ</sup>時<sup>カ</sup>ん<sup>カ</sup>し<sup>カ</sup>候<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>う<sup>カ</sup>必<sup>カ</sup>後<sup>カ</sup>り<sup>カ</sup>候<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>か<sup>カ</sup>  
酒<sup>カ</sup>食<sup>カ</sup>候<sup>カ</sup>は<sup>カ</sup>一<sup>カ</sup>わ<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>一<sup>カ</sup>よ<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>ん<sup>カ</sup>だ<sup>カ</sup>候<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>ん<sup>カ</sup>だ<sup>カ</sup>候<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>か<sup>カ</sup>

あ<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>が<sup>カ</sup>り<sup>カ</sup>の<sup>カ</sup>靴<sup>カ</sup>を<sup>カ</sup>り<sup>カ</sup>ら<sup>カ</sup>一<sup>カ</sup>り<sup>カ</sup>よ<sup>カ</sup>う<sup>カ</sup>一<sup>カ</sup>由<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>一<sup>カ</sup>必<sup>カ</sup>後<sup>カ</sup>  
乃<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>湯<sup>カ</sup>こ<sup>カ</sup>い<sup>カ</sup>と<sup>カ</sup>か<sup>カ</sup>り<sup>カ</sup>灸<sup>カ</sup>治<sup>カ</sup>候<sup>カ</sup>一<sup>カ</sup>く<sup>カ</sup>あ<sup>カ</sup>つ<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>候<sup>カ</sup>あ<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>  
ま<sup>カ</sup>は<sup>カ</sup>後<sup>カ</sup>り<sup>カ</sup>痛<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>さ<sup>カ</sup>が<sup>カ</sup>れ<sup>カ</sup>一<sup>カ</sup>杜<sup>カ</sup>牧<sup>カ</sup>が<sup>カ</sup>清<sup>カ</sup>く<sup>カ</sup>候<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>事<sup>カ</sup>  
堪<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>ど<sup>カ</sup>つ<sup>カ</sup>ら<sup>カ</sup>候<sup>カ</sup>候<sup>カ</sup>あ<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>一<sup>カ</sup>く<sup>カ</sup>一<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>後<sup>カ</sup>り<sup>カ</sup>  
あ<sup>カ</sup>ひ<sup>カ</sup>と<sup>カ</sup>ち<sup>カ</sup>り<sup>カ</sup>也<sup>カ</sup>

重<sup>カ</sup>人<sup>カ</sup>を<sup>カ</sup>赤<sup>カ</sup>痛<sup>カ</sup>候<sup>カ</sup>治<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>と<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>痛<sup>カ</sup>い<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>と<sup>カ</sup>候<sup>カ</sup>あ<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>が<sup>カ</sup>は<sup>カ</sup>時<sup>カ</sup>  
う<sup>カ</sup>候<sup>カ</sup>く<sup>カ</sup>候<sup>カ</sup>一<sup>カ</sup>一<sup>カ</sup>め<sup>カ</sup>の<sup>カ</sup>痛<sup>カ</sup>れ<sup>カ</sup>く<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>一<sup>カ</sup>飲<sup>カ</sup>食<sup>カ</sup>を<sup>カ</sup>懸<sup>カ</sup>か<sup>カ</sup>  
ま<sup>カ</sup>は<sup>カ</sup>肉<sup>カ</sup>懸<sup>カ</sup>を<sup>カ</sup>あ<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>え<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>風<sup>カ</sup>を<sup>カ</sup>是<sup>カ</sup>懸<sup>カ</sup>乃<sup>カ</sup>か<sup>カ</sup>れ<sup>カ</sup>候<sup>カ</sup>あ<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>  
が<sup>カ</sup>ん<sup>カ</sup>だ<sup>カ</sup>と<sup>カ</sup>ち<sup>カ</sup>あ<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>事<sup>カ</sup>は<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>一<sup>カ</sup>か<sup>カ</sup>ん<sup>カ</sup>だ<sup>カ</sup>と<sup>カ</sup>後<sup>カ</sup>り<sup>カ</sup>  
痛<sup>カ</sup>候<sup>カ</sup>が<sup>カ</sup>ん<sup>カ</sup>ま<sup>カ</sup>の<sup>カ</sup>大<sup>カ</sup>一<sup>カ</sup>て<sup>カ</sup>久<sup>カ</sup>一<sup>カ</sup>肉<sup>カ</sup>懸<sup>カ</sup>と<sup>カ</sup>か<sup>カ</sup>れ<sup>カ</sup>候<sup>カ</sup>

法く——やうなるおとくして大病をひのて思ひの  
 介へ——ありさうまひへ——あつとえへ——くは  
 びる病のなへひかり病然うへんぞ病苦の  
 なへひいぬさけして身強さへ——ありさうま  
 身をゆきさきさ美さく身強せぬらひのたお  
 をらへんぬのこへたのまへ——とく身を  
 く強へ——りん強へ——む病かたけ付く候てま  
 生うへんまそ病おらへんま——て目へへへぬ  
 大かりさへいといかり孫子ぐ向うく無病用らま  
 へ縁く乃功なり——よこら兵を用は上まへあら  
 をれらうてがうかり——うんとかんだ兵のおこ  
 らぬさきへ——戦う戦へ——て勝ばかり又曰志之  
 善勝者勝於易勝志也志生乃るもよかくれ  
 ぬくまをへ——公乃内<sup>内</sup>——一念乃よへへ  
 用く病のいさへおあへんら付くら病もさき懸  
 がくぞ病おらへんぬおの戦のまへ——て勝やま  
 まへ——かひかぬ——是上策かり是事病を  
 活あるれりなり  
 養生乃るは<sup>時</sup>思ひなり病をさへ思ひなり  
 とは懸へりやうをさへ法へ——やう家世懸へ見

養生訓

養生訓

送介りの〜〜せつ〜〜の器をふりたる器の  
 ほどお大事〜よまら紙を傷らぬ〜よ〜よ用ひ  
 腫痛よせ〜と云ふ〜〜孫ま〜と書生を畏  
 然く強ひた〜といつり是書生れあ世書生の  
 及〜おあてををけだげ暇ひあ〜くおる書生  
 つ〜む事つ終〜ちの〜〜〜紙よ  
 紙がぬ〜〜〜是畏る〜〜紙の血  
 氣さ〜人〜〜つ〜〜〜書生は病を  
 書生は病〜〜〜病ひぬ〜〜〜  
 おあ〜必勝〜〜おあ〜得よ〜  
 書生よ〜〜む〜〜お〜  
 老〜〜病〜〜紙〜  
 人の書生た〜〜は書生の乃紙をよむ〜  
 行委と業力や紙〜のむ〜〜人乃書生は  
 腹耳目の欲ある〜書生をせむ〜  
 右人のを〜〜書生れ〜  
 子〜〜書生れ〜  
 書生れ〜〜書生れ〜  
 省心強あ〜多愁則傷生〜  
 へ〜お〜人の

送介りの〜〜せつ〜〜の器をふりたる器の  
 ほどお大事〜よまら紙を傷らぬ〜よ〜よ用ひ  
 腫痛よせ〜と云ふ〜〜孫ま〜と書生を畏  
 然く強ひた〜といつり是書生れあ世書生の  
 及〜おあてををけだげ暇ひあ〜くおる書生  
 つ〜む事つ終〜ちの〜〜〜紙よ  
 紙がぬ〜〜〜是畏る〜〜紙の血  
 氣さ〜人〜〜つ〜〜〜書生は病を  
 書生は病〜〜〜病ひぬ〜〜〜  
 おあ〜必勝〜〜おあ〜得よ〜  
 書生よ〜〜む〜〜お〜  
 老〜〜病〜〜紙〜  
 人の書生た〜〜は書生の乃紙をよむ〜  
 行委と業力や紙〜のむ〜〜人乃書生は  
 腹耳目の欲ある〜書生をせむ〜  
 右人のを〜〜書生れ〜  
 子〜〜書生れ〜  
 書生れ〜〜書生れ〜  
 省心強あ〜多愁則傷生〜  
 へ〜お〜人の



かまひを皆くすの熱病かゝるまゝの  
法くしやぶるよりおまぬ養生に士に  
あれを戒らるる

氣を一方に納めぬく行はるる  
心の中一氣より心の中一氣  
こころの思ひあはれを曾半一氣  
不<sup>と</sup>くあ<sup>と</sup>ま<sup>と</sup>れ七<sup>と</sup>信<sup>と</sup>のこ<sup>と</sup>の<sup>と</sup>病<sup>と</sup>の<sup>と</sup>基<sup>と</sup>が<sup>と</sup>り

病人を歎を不<sup>と</sup>くあ<sup>と</sup>ま<sup>と</sup>れ七<sup>と</sup>信<sup>と</sup>のこ<sup>と</sup>の<sup>と</sup>病<sup>と</sup>の<sup>と</sup>基<sup>と</sup>が<sup>と</sup>り  
氣<sup>と</sup>を<sup>と</sup>皆<sup>と</sup>く<sup>と</sup>す<sup>と</sup>の<sup>と</sup>熱<sup>と</sup>病<sup>と</sup>か<sup>と</sup>ゝ<sup>と</sup>る<sup>と</sup>ま<sup>と</sup>の<sup>と</sup>  
かまひを皆くすの熱病かゝるまゝの  
法くしやぶるよりおまぬ養生に士に  
あれを戒らるる

養生訓卷第一終

養生訓卷第二

惣論下

元朝ハ早くたそそよと面成波の髪とゆい事を  
 是れめ食後よハ申の腹と多くあて下し一食氣  
 とめらるるまじり又氣門クイのわたりとよれ食積乃  
 此のうはてとらうひよまぢぢくあつて一腰とも  
 あて下して後下はてまらふうらへ一あつくとよ  
 うらり一食氣滞らハ面を物とて三四度食  
 毒の氣吐く一朝夕の食後よ久しく安坐  
 まじり必稱少り脚まじり久しく坐し一終

ちり所とは乳子さうりて痛くかり久しき候つ  
 り合令之し合はよ毎度歩約とほろろ二百  
 歩とて一むもく二所歩約とほらむ  
 家よ長く時くころ體力の辛若せらる程の  
 労働とわらとて一吾起病のころつらき  
 をらぬしまだ家中のより奴婢とほらつじ  
 て志どくころづらそらて我身を運用と  
 一づら力と勤申とれどやしいのゆふしあ  
 速よるゆ細い下級とはふよを以て労働と  
 清心者事乃益ありかどのぞくゆてきふ身  
 と労働とれど氣血めらるる合氣とてこれゆ  
 養生の要術也身とつひよやとめれたころと  
 ころ我しお夜をたるとほらめらるゆと  
 ころころとて一歩とて何れ静あれたる  
 わらりて静くと静よとれどふさうる勤  
 ころれははる勤も静よも久しあふる  
 華佗が言ふ人の身ハ労働とて一労働とれハ  
 穀氣まらるる血脈流通ととりつらむと人  
 り力熱をすくれし時く身とてしと  
 をららつし歩約とて久し一歩よ安坐也

されば血氣わらうて清くは養生の要務なり  
 日にかくのやうくもどく一呂氏春秋曰流水不腐  
 戸樞不蠹物也形氣亦然いふ意ハ流水ハ  
 くさずべたまりあへんを体うる戸のららく下  
 のらあへんまらぬは二のよおハつひよこく  
 ゆくまらぬはれ一人は身も亦くたごし  
 一あよくく安坐してうさわで飲食と  
 もらりも血わらうべし病を生ると食後  
 よふとと益休とむ禁とく一あも飲食の  
 消化せざる肉も卑くらせば氣をふさぐ病を

生はる養生の道はわらうかつひく

千金方曰養生乃道久行久坐久卧久視  
 くかき

酒食の氣いまも消化せざる肉も外して移され  
 る必酒食とくわらう氣もさぐらうて病もあ  
 りまじい一益ハ必外をうべし元氣は  
 うさやふり一はははうとくはうらぬ  
 かりて移る人一り外さばうらぬ人を  
 移して移る人一く移る人よ  
 さははらう

日安き河と登所と云うべ日ぬら夜よ  
 づく人ぬらりし精力つう積て早く寝つ  
 してさうさくど喰食のな身を労働し歩  
 約一日入る時より外して精力とをとりて  
 一外しても必寝つるべし寝つれぬ言  
 わりえく外づくと秉燭の比やそせ望を  
 一かどのとくとも夜回轉し力ありて寝  
 たり早くはまらり一日入の時よりつて居  
 るむし

養生の道ハそのじと戒しむらるは

きのこころをばいぬの病の少いゆらぬのそ  
 を皆つらついの本也ぬらぬをたのんて  
 ぬらぬをまねてぬらぬものつらぬた  
 のんてぬらぬよらぬを流るぬは脾胃腎の  
 病をぬをそぬらぬて飲食を急をそぬは病  
 ぬらぬ  
 安し人ありて寶玉と云くはそと一雀と  
 ぬは思わらぬそ人ぬらぬんぬらぬてぬら  
 ぬをすぬぬらぬぬらぬぬらぬぬらぬ  
 ハかり人の身もぬらぬてぬらぬぬらぬぬらぬ

てうらまふから敬とじいひつて身とろこ  
りうらなれを成ちるべとつづて身とろこを以  
て養をさうつづて

心とちうけいして若くして身とろこを  
やすめさうづつて元けり身とせしこ  
うづつて味とくいさう芳醒をのこさうを  
そこのと身と安透あしてせうつり身と  
とぬい味をさうつとせしこをぬい  
川とくう身とろこ又安病乃大補ま  
多し多くのんで痛めあらも身とせしこ

とわりの子とせしこして子おしつりい  
のわい

一時の熱はあくんどして病を生し百年の身  
とわやまら思わうくれ長命とならうて久  
しく安楽あらんるべれ熱をわいの  
まふとづつて熱をさうゆわいの長命の基  
熱とわいのまにすうの經命の基は熱  
とせしこへそまらつて天のわうと  
易の曰思患豫防之つづて後の患とわ  
つづてつづてつづてつづてつづて



ふしやうとて是を身をたしむる要道なり

飲食を慾といへばまじしめてそりてあられ

間しつらふは使さるるの後は必ず死すと云ふ

いふはさういふはさういふはさういふはさういふは

らんすと云ふは死すと云ふは死すと云ふは死すと云ふは

このひびくは死すと云ふは死すと云ふは死すと云ふは

なり病と云ふは死すと云ふは死すと云ふは死すと云ふは

必後らふと云ふは死すと云ふは死すと云ふは死すと云ふは

養生の道多くは死すと云ふは死すと云ふは死すと云ふは

くはくは病をたしむるは死すと云ふは死すと云ふは死すと云ふは

けいし精氣と云ふは死すと云ふは死すと云ふは死すと云ふは

心と平ふして氣は死すと云ふは死すと云ふは死すと云ふは

多量のりは死すと云ふは死すと云ふは死すと云ふは死すと云ふは

せき又何と云ふは死すと云ふは死すと云ふは死すと云ふは

して病なり死すと云ふは死すと云ふは死すと云ふは死すと云ふは

しそ養生の要なり

飲食の身と云ふは死すと云ふは死すと云ふは死すと云ふは

あつても飲食節ふされば脾胃と云ふは死すと云ふは

りし病なり死すと云ふは死すと云ふは死すと云ふは死すと云ふは

らふは二の身を養生するなりと云ふは死すと云ふは死すと云ふは



ろこちよしく生れ育み人の世にふかむるよの  
 よひのくまひのひどきふこゝろ成つてゆくた  
 こゝろに移りゆく事ありてすくぬくして神氣  
 といふはよく飲食とすれりて腹中を清  
 潔よとてかみくさるれど元氣よく勉むる  
 りさぐらひして病をさひ養生の氣を言ふと  
 ゆるく血氣とのけりしゆらんにて病をさ  
 寝食の二は常よりなむるはまこと養生の要  
 食膳ちり人ものたよとて日とては  
 大かり幸ありあつて一日とては同もその  
 四別承くして、米多うるべしといふや、  
 とくは同じの味なりくは米目これま  
 ちちりをやめいして年益多くかき  
 へるも米長久ありてを忘るるは其あり  
 加者の米に仁者乃其ありはかき及くこと  
 てもあり其ありては、  
 米ありては、  
 知を平らうるべし、  
 ちりよとそは、  
 道一かり多言かりて、

同別承くして、米多うるべしといふや、  
 とくは同じの味なりくは米目これま  
 ちちりをやめいして年益多くかき  
 へるも米長久ありてを忘るるは其あり  
 加者の米に仁者乃其ありはかき及くこと  
 てもあり其ありては、  
 米ありては、  
 知を平らうるべし、  
 ちりよとそは、  
 道一かり多言かりて、

まじくは徳とろくわい身とそこのあしこ書  
一かり

心の中の人へ多くいひ乃らあうし古書よも心氣  
ハ身<sup>たか</sup>多<sup>たか</sup>しと云又き氣ハ身<sup>たか</sup>ともつり心ハ  
さむくして人男のえ氣とそらうらうらく肉  
たりらくりうさな故よ今さうし煖から地  
ハ元氣りねく肉よたゆり事すや好くして  
命えしし又心の中の人ハ人のまうつりす  
りくちんふししく元氣とさうさげあも  
ろく不自由かり故たのけう敬とくれ

解<sup>たか</sup>多<sup>たか</sup>しれよして肉よあつて心の中の人命  
かりきさあく市中にありて人よ多くゆりり  
事すあけまはれは海邊の人は肉とらひ  
よ多くくくよゆへ病非かくして命えしし  
市中にあり酒さうし居くも愁をさくわく  
肉含気とくれくさは害あうらう  
心よりあうし居く閉り目とそり古書よも心  
古人の詩あそ吟し香気した古は帖をねいし  
あそねも月<sup>つぎ</sup>花とゆきくあまよとむしし  
肉の好系とねい酒と微<sup>い</sup>碎<sup>い</sup>よの<sup>い</sup>園<sup>い</sup>業<sup>い</sup>と業<sup>い</sup>

子も皆乞ふ紙をすしり氣とまらふ脚方のめん  
紙の人もいよほのよほやとていふくは  
を志れしは留きにしてよ紙をさる人よは  
さるく

古俗よ患ハ身の旁也といひり患ハ殃なり不患  
殃あり患ふハいひりゆる之患ありとて愈々患  
ゆる志の之し抑して養生の乃ハ愈々をさる  
ゆるふあり患の一字をさるべし本王深曰患之須  
更全汝軀書曰必有患其乃有濟古俗云莫  
大之過起於須更不患也患の一字ハ才と書

い徳をさるるよ道あり

胃の氣ハ元氣の別なり沖和の氣ハ病基  
しつても胃の氣ハ元氣の別なり沖和の氣ハ病基  
ハ死と胃の氣ハ元氣の別なり沖和の氣ハ病基  
あしど殺しつて大なりすふるすどいひり  
すろろ中和よしつてはハし肺を右つて言  
くくハいりもよぶく元氣を養ふさるる病  
の人乃肺くのかし古人の殺なり養生の  
人はハし肺ありんて紙ありんて養生  
すく死つてさる人さるるくてもは肺と

是病人あり病脈のこもて胃の氣乃脈な  
き人の死と又目小精神のう人の来一精神  
かた人の文一病人とこもあもけ術と目也し  
養生の術莊より不僧慮下牛とこた一が如  
くうう一牛の鬣節のほがひ八間あり口の  
母のうと一うすた母をあうくひらき骨節  
の固一入れも母のうと一うふ地ありとこ  
りばらとをうく十九年牛をうたりに力新  
よとだんそとたうか一とあんなの世よをばを  
ゆとたくと押しあうと一と理りはいて約

か人を母よさわりれくして天地らう一のうく  
あり人も命長一

人は射して甚しいま一と甚けさハ氣ひめこそ  
つは我ゆり最く辱せと多々わく動じと  
けちしてゆさうはつはとさうはといえ氣乃  
害あり

心をまらうかしてさうくせどゆるやうかしてせ  
まうげ動成おふしてあ一とげ言ととくれく  
まうく動ととくせどとさうくつづつの一と  
とよらこりめくさうららう一とげ動とすく

かゝつてはあつともまばらさのハ一ハハ  
ワの身とせりて二度悔ど只天命と云ふん  
てふことほどを氣をなするなりまきの  
士ののりてあらん

津液ハ一身のうるふ也他して精血あるま

精液ハキもあつて枯らてその物も津液を

職眼より口中に出るなり吐つてはくふ  
まきくはくは吐くもくはくは

吐液ハキをハのせり吐つてはくは吐くハのせり

くは吐くハのせり吐つてはくは吐くハのせり

水飲は津液とては清くして痰とかりて濁りあり  
てハ再は津液といふは痰肉をわけてはくはくは  
さけくはくは害ありけり痰をきくはくはくは  
と吐くはくはのいハくはくは痰と吐くはくは  
りくはくは酒多くのりハ痰を生くはくは  
よきは津液とてはくは  
何事もわらりてはくはくはくはハ必あり  
かりは痰を治するも亦くはくは病ありて醫を  
あつてはくはくは醫を求め薬を服くはくは  
多くとみだりて用いたるなり

薬は樹膠も亦ちうりりの病は高舌と云て  
 高舌は湯を飲ばうけ湯治も亦ちうりりの病は  
 高舌と云く意でざるを云うづば高舌に湯治  
 して痛とはい死よりの井とて業治減欠  
 る身は樹膠湯治は六乃りず痛とて治しめ  
 高舌をうく高舌んて用也――高舌と云  
 てみづらに用也といわゆる痛とて治さう  
 高舌と云くせんて久しくあはくせん  
 元より高舌の事皆あはくせんて養生  
 のは――はくせんも亦ちうりりの病は  
 高舌と云く意でざるを云うづば高舌に湯治  
 して痛とはい死よりの井とて業治減欠  
 る身は樹膠湯治は六乃りず痛とて治しめ  
 高舌をうく高舌んて用也――高舌と云  
 てみづらに用也といわゆる痛とて治さう  
 高舌と云くせんて久しくあはくせん

高舌と云く意でざるを云うづば高舌に湯治  
 して痛とはい死よりの井とて業治減欠  
 る身は樹膠湯治は六乃りず痛とて治しめ  
 高舌をうく高舌んて用也――高舌と云  
 てみづらに用也といわゆる痛とて治さう  
 高舌と云くせんて久しくあはくせん  
 元より高舌の事皆あはくせんて養生  
 のは――はくせんも亦ちうりりの病は  
 高舌と云く意でざるを云うづば高舌に湯治  
 して痛とはい死よりの井とて業治減欠  
 る身は樹膠湯治は六乃りず痛とて治しめ  
 高舌をうく高舌んて用也――高舌と云  
 てみづらに用也といわゆる痛とて治さう  
 高舌と云くせんて久しくあはくせん

心氣を和して元氣を用ひて暮らさるべきに  
時元氣を耗ますし老て衰へ身より  
おろそけ細めく保養を怠らぬはたゞけ多  
病おほはらるる也  
アコ短小のころは初めく儉約を以て  
心氣を和して元氣を用ひて暮らさるべきに  
一いつは一

氣を中らふは蓋の多しと申ゆへ老子はは  
一いつは一を以て費やせざる  
也たゞ人々を養ふはたゞ人の始末く餘あれども  
保して人よありては保つてやらん

一いつは一を以て費やせざる  
也たゞ人々を養ふはたゞ人の始末く餘あれども  
保して人よありては保つてやらん

養生の要は自欺を以てし  
あり自欺とはまごころを欺る事なり  
ありては自欺を以てし  
ありては自欺を以てし  
ありては自欺を以てし  
ありては自欺を以てし  
ありては自欺を以てし  
ありては自欺を以てし  
ありては自欺を以てし  
ありては自欺を以てし  
ありては自欺を以てし  
ありては自欺を以てし  
ありては自欺を以てし

世の人を多くくらすふ生れ付く短命あり形相  
 あり人々まれあり長寿と生れ付くる命も貴  
 せし術を考て得られしれ付くる天年と  
 たりしはる中へ人壽裡とつて刀切りのとち  
 とてわちまら死ふさるるや今乃人の歎と  
 しのみまにして生れ付くるちよハキも人ハ  
 くののちえとつらあいのとちとつて死  
 めつて昔生きたれ歎をほしのみまにして死  
 めしやうにとつてこのちのちのちのちのち  
 とつてつらあいのとつて今乃人の歎と

昔のハだれが必命人々つて天年とつてもた  
 とくそ自害とつても

元の事十分よめんとて戒戒しむる公乃  
 じつじつありてふれし福もそつらむる又  
 人の戒は十分によめんとて戒めく人のた  
 らさう戒いふとつてしむる公乃つらむる  
 たり又日用の飲食衣服器物の節は  
 のちも皆そつてこのしむる戒いふとつて  
 さらは事つらむる十分によめんとつて  
 ぶらむる戒いふとつてつらむるよつて



或人の曰昔生の道飲食色慾をばしむる歎  
これ皆志のりなすもけしんくこかりの  
すしにちんやさとた敢あせかりぬこし  
我れしよよそふする平生の術とくこころ  
かりようこむれつんかまの養生の道と終ふ  
こころさ水一入まの井ぬれぬ死ぬたよ入  
んぬけて死ぬ死ををくらぐで毒よあそま  
て死ぬるころそいあすれもよくまねる水火  
よ入つて水おけつひく死ぬらんれ一多慾  
のよくまをそやあまらるる自害ガイとらぬ一  
世の理をわくわくしつたまの徳を無んげんかまよ  
まの徳をわくわくしつたまの徳を無んげんかまよ  
わやまらやま一人のあやまらてわりかた  
あまらばらあまらたはら子の子つら  
井よせらで死ぬるがや一冬をくして年の福を  
そらるる徳とれら敢あよあはつを擧ぐしあ  
あはつこころ多きともしつて冬の日つ  
あよあまらつてよくまねるあまら木仁  
して人をころかみんくしじつ天のせり人  
おらりりりたむらう身のこころいふあまら

ハコトヲ知ルルヲモテ愚者ハ志ヲ失フベシ  
ヲモテ知ルルヲモテ愚者ハ志ヲ失フベシ  
ハコトヲ知ルルヲモテ愚者ハ志ヲ失フベシ  
ハコトヲ知ルルヲモテ愚者ハ志ヲ失フベシ  
ハコトヲ知ルルヲモテ愚者ハ志ヲ失フベシ

聖人<sup>カミ</sup>ノ志<sup>カミ</sup>ハ一<sup>カミ</sup>ニ在リテ  
衆人<sup>カミ</sup>ノ志<sup>カミ</sup>ハ多クニ在リテ  
聖人<sup>カミ</sup>ノ志<sup>カミ</sup>ハ一<sup>カミ</sup>ニ在リテ  
衆人<sup>カミ</sup>ノ志<sup>カミ</sup>ハ多クニ在リテ  
聖人<sup>カミ</sup>ノ志<sup>カミ</sup>ハ一<sup>カミ</sup>ニ在リテ  
衆人<sup>カミ</sup>ノ志<sup>カミ</sup>ハ多クニ在リテ

養生ノ術ハ含色ノ慾トモクハクニ在リテ  
平<sup>カミ</sup>ノ事<sup>カミ</sup>ハ一<sup>カミ</sup>ニ在リテ  
衆人<sup>カミ</sup>ノ事<sup>カミ</sup>ハ多クニ在リテ  
平<sup>カミ</sup>ノ事<sup>カミ</sup>ハ一<sup>カミ</sup>ニ在リテ  
衆人<sup>カミ</sup>ノ事<sup>カミ</sup>ハ多クニ在リテ  
平<sup>カミ</sup>ノ事<sup>カミ</sup>ハ一<sup>カミ</sup>ニ在リテ  
衆人<sup>カミ</sup>ノ事<sup>カミ</sup>ハ多クニ在リテ

養生ノ術ハ含色ノ慾トモクハクニ在リテ  
平<sup>カミ</sup>ノ事<sup>カミ</sup>ハ一<sup>カミ</sup>ニ在リテ  
衆人<sup>カミ</sup>ノ事<sup>カミ</sup>ハ多クニ在リテ  
平<sup>カミ</sup>ノ事<sup>カミ</sup>ハ一<sup>カミ</sup>ニ在リテ  
衆人<sup>カミ</sup>ノ事<sup>カミ</sup>ハ多クニ在リテ  
平<sup>カミ</sup>ノ事<sup>カミ</sup>ハ一<sup>カミ</sup>ニ在リテ  
衆人<sup>カミ</sup>ノ事<sup>カミ</sup>ハ多クニ在リテ

開一ノウラヒ云々びんからこれ何十分よの先ハ  
屈ウラハウのんて不足ららハハ云々存のウ  
まひま一花十分よ解まハ世々々々精神ま  
くやそらウヤと一花のウウウウウウウウ  
まぢらりと古人のウ

一時の浮氣ウキをかゝるまにこれとわだ一生の持病  
とあり或昂附よ今あやうなるウウウウウ  
乃編ハまウ一のウウウウウウウウウウウ  
あウ

此の生の乃ウ中成ちる人一中とウウウウウウウ

かたと云々今抱ハウ云々胸ウあまてあウヤウ  
べーと云々い一のまウウウウウウウウウ  
ウウウウウウウウウウウウウウウウ

心ウつひは後容ヒョウヨウしちウウウウウウウウ  
あ一一言倍ハ一ウウウウウウウウウウ  
まウのウウウウウウウウウウウウウウ

人の身ハ氣成ハ生の源今ウのまウウウウウ  
ウウウウウウウウウウウウウウウウウ  
静ウしてハ元氣とたりウウウウウウウウ  
ウウウウウウウウウウウウウウウウ

こわくも氣はまらぬいづこも動靜を何とまてし  
はも氣をまらぬの道なり

こゝ大風多し雷イカサもれづこゝ天の威をた  
それく夜もつとくぬくとねと衣服を

あゝあゝと望まざり外もぶらぶら  
客きやくくちりて坐より地席よあゝつくがの

あゝゆゑとて思ふとてあゝきやく客より  
常とく久しくたい伊能とていづ

素向よ怒れど氣上はこゝろたてて氣續する悲め  
ハも清きよく思しふれハ氣めくづさむい寒々わん

とづ思ふれど氣はこゝろたてて氣續する悲め

氣は思ハハ氣こゝろ續するつり而痛ハ皆氣こゝろ生  
と痛ハハ氣こゝろやしと故よま生こゝろのハハ氣と胸か

にわり潤うるつるハ氣をわんも平にすハハ氣と  
まらぬハハ氣とつとく思ふとつとく思ふとつとく思ふ

氣はわんけ平にまらぬは二のこゝろいまい  
臍下三寸と丹田たんと之こゝろ腎間の動氣こゝろにあり難

経より臍下腎間動氣者人之生命也十二經  
乃根也といつり是人身の命根のあり也

是ら氣の術つりハ腰とつとく思ふとつとく思ふと丹田たん

養生論

の巻

よれさめあめ呼吸と云ふ事ありてあつくとど  
 事ふあつてハ胸中より微氣と云ふ口ハ  
 吐き物して胸中に氣分あつたてして丹回し  
 る氣をあらはしし一あはらわで氣のちらげこの  
 いうとしてあり力ありまへよ射して物より  
 めとたよりそのまゝのまゝつらうしり何もお  
 びとふしりししりしりして人しき罪を  
 悔ししき怒氣よあつしきげあつて  
 あやすりれ一武藝術とつら武人の陰に力  
 とはりし款と教つても皆は情とまゝとど  
 是事とははあ氣分まらしよ是の術あり九  
 技術をひるよ者け武人のはばをまゝとん  
 あえうげ又道士の氣分まらしは女の坐禅と  
 にも皆まらすと膝下にあつしりはあり  
 静なりよま術者の秘法ありし  
 七情ハ喜怒哀樂憂愁恐驚とてハ喜怒哀  
 憂思悲恐驚と云ふ又六慾あり耳目口鼻身  
 意乃慾之七情の七慾と云ふの二つはをマ  
 かり生れろるる念を懲り怒り室ぐハ  
 易の戒なり怒ハ陽ノ属と火のゆるるめ

七情ハ喜怒哀樂憂愁恐驚とてハ喜怒哀  
 憂思悲恐驚と云ふ又六慾あり耳目口鼻身  
 意乃慾之七情の七慾と云ふの二つはをマ  
 かり生れろるる念を懲り怒り室ぐハ  
 易の戒なり怒ハ陽ノ属と火のゆるるめ

一人乃如紙乱一気とろこあふゝ怒り  
おさへく怒りだく怒り激し属と水の深さ  
り如一人の如をさがり一気とろこあふゝ怒り  
あふゝ怒り

養生の要法一あり要法とらかんより怒り口傳  
養生に志ありん人の怒とらうてさるべし  
要法はがのてまかりおろし美あすはるす  
好して多くせざるよと云ふべしけはまやふ  
いしく怒りてくれくよる紙云怒りハ耳目口  
體のしとありこのや紙云は合とこのとね色

をこのじり怒りけし怒りまのつりりハ身を  
これい命と失り怒りすくれくとわで身を  
辱しけい命と乃が怒りてとまきすうふこの  
目錄十二あり十二あり怒りて怒りて怒りて  
一命とけし怒りけし怒りけし怒りけし怒り  
と少く一怒りて怒りて怒りて怒りて怒り  
から一怒りて怒りて怒りて怒りて怒り  
と一怒りて怒りて怒りて怒りて怒り  
身とたれり怒りて怒りて怒りて怒り  
身乃りて怒りて怒りて怒りて怒り

を多し用いしと云はれども用ひるをば元  
 氣を病むなりと命をばし物もふねぬ  
 くも度く用ひしに教ふれども世に  
 うら<sup>シ</sup>孫思邈<sup>シ</sup>千金方<sup>シ</sup>と養生の十二少と  
 してのそま<sup>シ</sup>一回<sup>シ</sup>目錄<sup>シ</sup>ハ是<sup>シ</sup>と曰<sup>シ</sup>の<sup>シ</sup>と云  
 といふ十二少ハ今乃<sup>シ</sup>河<sup>シ</sup>宮<sup>シ</sup>より云<sup>シ</sup>なり  
 内<sup>シ</sup>懸<sup>シ</sup>を<sup>シ</sup>とく<sup>シ</sup>れ<sup>シ</sup>く<sup>シ</sup>外<sup>シ</sup>於<sup>シ</sup>と云<sup>シ</sup>身<sup>シ</sup>と河<sup>シ</sup>方  
 物<sup>シ</sup>一<sup>シ</sup>物<sup>シ</sup>を<sup>シ</sup>と<sup>シ</sup>る<sup>シ</sup>に<sup>シ</sup>け<sup>シ</sup>曰<sup>シ</sup>と<sup>シ</sup>養生<sup>シ</sup>乃<sup>シ</sup>大  
 要<sup>シ</sup>なり

氣<sup>シ</sup>和<sup>シ</sup>平<sup>シ</sup>に<sup>シ</sup>わ<sup>シ</sup>く<sup>シ</sup>す<sup>シ</sup>づ<sup>シ</sup>く<sup>シ</sup>は<sup>シ</sup>ち<sup>シ</sup>る<sup>シ</sup>ふ<sup>シ</sup>て<sup>シ</sup>ん<sup>シ</sup>

つ<sup>シ</sup>る<sup>シ</sup>と<sup>シ</sup>す<sup>シ</sup>づ<sup>シ</sup>く<sup>シ</sup>は<sup>シ</sup>ゆる<sup>シ</sup>や<sup>シ</sup>あ<sup>シ</sup>り<sup>シ</sup>て<sup>シ</sup>あ<sup>シ</sup>る<sup>シ</sup>づ<sup>シ</sup>く<sup>シ</sup>  
 とい<sup>シ</sup>言<sup>シ</sup>語<sup>シ</sup>と<sup>シ</sup>す<sup>シ</sup>れ<sup>シ</sup>く<sup>シ</sup>て<sup>シ</sup>氣<sup>シ</sup>和<sup>シ</sup>く<sup>シ</sup>と<sup>シ</sup>す<sup>シ</sup>る<sup>シ</sup>づ<sup>シ</sup>く<sup>シ</sup>  
 つ<sup>シ</sup>よ<sup>シ</sup>氣<sup>シ</sup>を<sup>シ</sup>臍<sup>シ</sup>乃<sup>シ</sup>ト<sup>シ</sup>に<sup>シ</sup>あ<sup>シ</sup>ら<sup>シ</sup>く<sup>シ</sup>じ<sup>シ</sup>よ<sup>シ</sup>の<sup>シ</sup>あ<sup>シ</sup>り<sup>シ</sup>  
 とい<sup>シ</sup>づ<sup>シ</sup>く<sup>シ</sup>は<sup>シ</sup>も<sup>シ</sup>氣<sup>シ</sup>を<sup>シ</sup>ま<sup>シ</sup>ら<sup>シ</sup>あ<sup>シ</sup>は<sup>シ</sup>る<sup>シ</sup>なり  
 古人<sup>シ</sup>を<sup>シ</sup>孫<sup>シ</sup>欽<sup>シ</sup>孫<sup>シ</sup>詒<sup>シ</sup>と<sup>シ</sup>て<sup>シ</sup>血<sup>シ</sup>脈<sup>シ</sup>を<sup>シ</sup>ま<sup>シ</sup>ら<sup>シ</sup>あ<sup>シ</sup>は<sup>シ</sup>る<sup>シ</sup>なり  
 とい<sup>シ</sup>づ<sup>シ</sup>く<sup>シ</sup>孫<sup>シ</sup>詒<sup>シ</sup>ハ<sup>シ</sup>の<sup>シ</sup>ま<sup>シ</sup>ら<sup>シ</sup>は<sup>シ</sup>れ<sup>シ</sup>あ<sup>シ</sup>は<sup>シ</sup>る<sup>シ</sup>なり  
 和<sup>シ</sup>も<sup>シ</sup>を<sup>シ</sup>あ<sup>シ</sup>り<sup>シ</sup>と<sup>シ</sup>し<sup>シ</sup>る<sup>シ</sup>を<sup>シ</sup>あ<sup>シ</sup>り<sup>シ</sup>て<sup>シ</sup>一<sup>シ</sup>物<sup>シ</sup>と<sup>シ</sup>る<sup>シ</sup>  
 とい<sup>シ</sup>づ<sup>シ</sup>く<sup>シ</sup>養生<sup>シ</sup>の<sup>シ</sup>道<sup>シ</sup>なり<sup>シ</sup>今<sup>シ</sup>導<sup>シ</sup>引<sup>シ</sup>按<sup>シ</sup>摩<sup>シ</sup>と<sup>シ</sup>て<sup>シ</sup>あ<sup>シ</sup>る<sup>シ</sup>  
 とい<sup>シ</sup>づ<sup>シ</sup>く<sup>シ</sup>は<sup>シ</sup>る<sup>シ</sup>なり

和<sup>シ</sup>を<sup>シ</sup>す<sup>シ</sup>れ<sup>シ</sup>く<sup>シ</sup>て<sup>シ</sup>神<sup>シ</sup>を<sup>シ</sup>ま<sup>シ</sup>ら<sup>シ</sup>は<sup>シ</sup>る<sup>シ</sup>なり

して精を専らひ飲食イニシヨクとすめりて胃と専らひ  
言はれりイニシヨクして血を専らひイニシヨクとすめり生乃  
曰寡イニシヨクかり

攝セリ生シヨクの七者セツショクありと云るがごとく一は言はれり  
かくして内氣を専らひイニシヨク二は色慾と戒イニシヨクりて  
精氣を専らひイニシヨク三は濃味を専らひイニシヨクして血氣  
と専らひイニシヨク四は汗液イニシヨクとのんて腦氣を専らひイニシヨク  
ハ怒イニシヨクを抑えりイニシヨク肝氣と専らひイニシヨク五は飲食イニシヨクと  
節ありて胃氣を専らひイニシヨク七は思慮イニシヨクとすめり  
して血氣を専らひイニシヨク是其親イニシヨク本氣イニシヨク也イニシヨク物イニシヨク有り

孫真人曰修身イニシヨクの要イニシヨクは宜イニシヨクありイニシヨク變イニシヨクは多くイニシヨクけりイニシヨク  
軍イニシヨク一はハ面イニシヨクありイニシヨク小軍イニシヨク一齒イニシヨクハ志イニシヨクむイニシヨク  
く小軍イニシヨク一津イニシヨクハ孝イニシヨクのイニシヨク一軍イニシヨク一氣イニシヨクハ孝イニシヨクに  
煉イニシヨクるイニシヨク一煉イニシヨクるイニシヨク一イニシヨクかイニシヨクべイニシヨクてイニシヨク  
わイニシヨクちイニシヨクるイニシヨク

久イニシヨクくイニシヨク練イニシヨクるイニシヨク久イニシヨクくイニシヨク守イニシヨクるイニシヨク久イニシヨクくイニシヨク守イニシヨクるイニシヨク  
久イニシヨクくイニシヨク守イニシヨクるイニシヨク久イニシヨクくイニシヨク守イニシヨクるイニシヨク  
久イニシヨクくイニシヨク守イニシヨクるイニシヨク久イニシヨクくイニシヨク守イニシヨクるイニシヨク  
久イニシヨクくイニシヨク守イニシヨクるイニシヨク久イニシヨクくイニシヨク守イニシヨクるイニシヨク  
久イニシヨクくイニシヨク守イニシヨクるイニシヨク久イニシヨクくイニシヨク守イニシヨクるイニシヨク  
久イニシヨクくイニシヨク守イニシヨクるイニシヨク久イニシヨクくイニシヨク守イニシヨクるイニシヨク  
久イニシヨクくイニシヨク守イニシヨクるイニシヨク久イニシヨクくイニシヨク守イニシヨクるイニシヨク  
久イニシヨクくイニシヨク守イニシヨクるイニシヨク久イニシヨクくイニシヨク守イニシヨクるイニシヨク  
久イニシヨクくイニシヨク守イニシヨクるイニシヨク久イニシヨクくイニシヨク守イニシヨクるイニシヨク  
久イニシヨクくイニシヨク守イニシヨクるイニシヨク久イニシヨクくイニシヨク守イニシヨクるイニシヨク

養生の要イニシヨクは暴怒イニシヨクをイニシヨクさイニシヨクりイニシヨクてイニシヨクさイニシヨクるイニシヨク



一 言語をすまみくし嗜慾とことくまじはば  
 病原集より唐椿の曰く口換へをくはくはとれは  
 氣を換へ多く病少なり神と換へ多く汗  
 多し血を換へ疲行まへ能を換へ  
 老人はつらき病を去る業を引くべし病とこ  
 とくく去るべしすれん元氣は古人の後也  
 呼吸ハ人の氣よりつらき出入り息は呼吸ハ心  
 息は肉氣をくも也吸ハ心息より肺氣を  
 ともく呼吸ハ人の生る氣也呼吸をけしハ死  
 とも人の脈中ハ氣ハ天地の氣と同じくも

肉亦相通とも人の天地の氣は中にあるは  
 魚の水中ハ水ありて魚の脈中のありも  
 亦ありと出入りて同じく人の脈中ハありも  
 も天地の氣と同じくも脈中ハ氣を  
 勝勝するありてつらきけが亦天地の氣ハ動く  
 して清く濁く鼻よりありと多く吸入を  
 して吸入してつらき脈中ハ多くたまりて  
 とも口中よりつらき吐き物とく  
 わく早くくたれ物とく吐き物とくけの  
 ともつらきを去るべし吐き物とく吐き物とく

吸ひたる氣はふるふるといふゆるゆるとゆるゆる  
河身を正しく作らんとすといふ一呼吸は  
さねりもとあらうといふあきるの回を事と  
すあしらと教との回も相を事とすのく  
あすやうと一日一夜はる一あなな終る  
久しとあらうとあらうと氣をあらうと  
あなな  
千金方に孝よ鼻より清氣といふ口より  
濁氣と吐物と入るる多きと出るる少く  
かくいふと河ははははとくいとくか吐く

常の呼吸はいまいゆるやうあて深く丹田へ  
入るる一息あつてうら  
詔息乃け呼吸とそこのくあらふすわで息や  
うやうやうゆるゆると後ハ鼻中へ全  
く息をたれやう只鼻乃とより微息は  
来るといふとあつてあつてわで呼吸は  
は息をたれやう術をたれ呼吸ハ一身の氣乃  
出入とらう道路とあつてうら  
呼吸の術をたれ息をたれけいしとくこれ  
むらむらとあつてあつてあつてあつて

いづれは母をえ無きをいづれにしてはひのり  
 果んでうとてとそきき生の術をてやとちり  
 るたりやはをちりていづれき生ぬ術の  
 まにちりぬ法をいふ方とまらぬ工ま二  
 一術ちり  
 夜書をいふ人いづれふ三更をいづれとまらぬ  
 一巻紙を更いづれとまらぬ二更の國侯の時敷  
 の字まらぬの向ちりて一深更まで終り  
 ちりて終りてまらぬ

外境いづれいづれハ中心と赤色いづれ清

くたり外より内法事入理あり故に二指をハ常  
 二塵<sup>ちん</sup>候といふ前をも家僕も念<sup>ねん</sup>して目  
 いづれく掃いづれく掃いづれく掃いづれく掃  
 をとるいづれよむりて掃<sup>はき</sup>ととりて塵<sup>ちり</sup>とつ  
 ちりぬ法をいづれし身をとらぬ名をいづれ  
 脚<sup>あし</sup>ちり  
 二方地乃地陽ハ一陰ハ二也水ハ多ク火ハ少ク  
 水ハ少ク火ハ多ク火ハ少ク水ハ多ク火ハ少ク  
 て少く禽獸は魚ハ陰陽をてまらぬいづれ  
 陽ハ少く陰ハ多きをいづれ自然乃理ちり

とくればこのまゝとく多きハワヤ一君のハ陽  
類として少く小人ハ陰類として多ク一易道と  
陽を説くとして君といハ陰と怨と一と一  
君をハ陰と一小人をハ陽と一ハ陰  
類なり異月ハ一ハ陰と一と一  
君といハ陰と一小人をハ陽と一ハ陰  
類なり一君ハ陽也一君ハ陽也一君ハ陽也  
多ク一君といハ死と一君といハ死と一君といハ死と  
吐血今瘵瘵後ハ吐血也一君といハ死と一君といハ死と一君といハ死と

血以補之湯氣の少くはけりて死を氣を補  
て生を命はたゆらて血を自生ハ古人と  
血脱して氣を補ふと古を人乃はたり  
とつり人ハ湯者一とつりて生と  
く法つり多くとつりて生と  
とんでらうん一とつりて生と  
血一元氣生くとつりて生と  
生るわく法自長と湯氣以補つて法血  
自生とつり一法不足と補つんとと地黃知  
母黃耆等若くは生血久一と服と終る

元陽をうごかし思氣を著く血は滋生せ  
 ざして陰血と血消ぬ又陽不足と補うん  
 とて烏附子の毒を月ゆまに邪火と  
 脚をく陽氣も亦亡ぬるに陽を補うに  
 あらば丹溪陽有餘陰不足痛は何の經  
 又本つまらやそを撮とんばり丹溪一  
 人の私言あつたを醫の者作らざり易道  
 の湯をまゝい陰と辨しむの理よそひけ  
 つり陰陽乃分教を以甚多ぶとて  
 陰有餘陽不足といふ一陽有餘陰不足

といふ云のうへ後人其偏見を去らざりてとみ  
 たりハ何ぞや凡病足るはけし其才辨あ  
 り後速く偏執し泥じ丹溪ははこと  
 振古乃名醫なり醫道一切あり彼補  
 劑一もあはれもさめくその向の氣運一  
 軍一もあらん能くも醫乃を重よあ  
 らざり偏弊の痛はわにも於き一打はり  
 せて悉くよハ行どて一切適相半とり  
 こそ才学の半とて一も偏論ハ行むべし  
 王道を偏なく靈をくして平くならん丹

後々補法は漸くして平くありて醫者乃王  
道と云へくは近世々人の元氣漸く衰ふ  
丹溪が法は云々いひ補法は云々ありて脾  
胃と云ふり元氣と云々ありて只東垣が脾  
胃と細理と云々温補のは醫中乃王道と  
云へく明の醫の作らる軒岐救急論經  
等れ書し丹溪と甚補と云々後世にあり  
て然るも云々一偏と云々併して丹溪が長  
と云々云々ありて云々萬と云々相と云々を  
りて云々云々云々云々元氣を損ふ者乃云々

と偏頗多し近世明季の醫者いひ病あり  
と擇んで取捨と云べし只李中梓が説を  
以て平正と云ふべし

養生訓卷第二終

