貝原養生訓

十武信
705
4上

宮内省圖書寮

宮内省圖書寮

帝室博物館 武ヤ 雜 70 4

養生訓巻第七

用藥

人身病なきを幸とすべし病あらば醫藥を求むべし醫に上中下の三段あり上醫は病なおる前に知り藥なおる前に知る此三知を以て病を治して十全の功あり世代貴ぶべしこれ功良相につげる事古人の言のごとし下醫は三知のかなはざる藥を投じて人をあやまる事多し藥は補瀉密熱の良毒の氣偏なりこれを偏用して病なおしがたし参茸の上藥とても

病小用色べうどを病とれば醫藥をも
必ずもちゐるべしいのちを病を治せざるは毒藥とす
たゞ益なきさかりなるべし人を害あり又中
醫ありて病を脉を藥にあてる事を醫に及ぶべ
く藥は皆氣の偏なるものなれば病に
ゆ試みる方よりて病を治せざる藥を與へべし漢
書に班固が曰醫病不治皆中醫云々
わるくしてをこりを治せざるは
を詳に察せざるを藥方に精しく
也は惜んでみだりに藥を施さずして病ひ
とも治せざるは中醫の醫なり下醫の病ある藥を
用て人をあやまるこゝろあるべし
良醫なくは庸醫の藥に脈しるべきこゝろ
をうゝずに保養をよく慎む藥を用いざるべし
をつゝしみ命をたもつべし
ぜてをくいゆる病をしれば藥毒をもちいて
そび下醫は病を慎む藥にあらざれども病邪の
來るをまもりて藥を用ひて多くの人をこと
なる人をたちまちにをこなへされども病を治けて
いゆる事なをし中醫は上醫に及ばずといへども

うるに知らざるして病を傷んで死よ治せずして
況んや病の重ごとに治せざるハ中古の醫なりと云
を古来若言ふ次病人を示に法を信じ云さうい
て治せざる事に張ちべうす世俗い病の重ハ重よ
いろん事に来て醫の良拙を論ずれば庸醫れ
第に出ることにのんてうへいて明をこの人見多
況ぶらしとしてべきを実ハ明を言ふ世古法よ
曰病傷科可藥業備最難醫能ハ業てのむ
ゆ法くしてに孔子も書廉みず業況
賜ふ法をまて世ものあ法ハうるハ見疾
を法くしみ法へいかり重人の毒物とべし今
ふ病源況霧よせば脈を精しく霧せば病よ
前者況知らざして業を投ぜば業ハ治偏毒にれば
死をうへし
孫思邈曰人故ひんで業を解べうば偏よ脈られば
義氣元年ひして病生ば
劉仲達が語書よ疾あひてりの醫多くハ業を
のまび医病ういゆる況ふまつべし為を也
しこう醫の良者てろうとどしてみざりよよ
く業を用ふ事かられ古人病あるとしとも治せざるも

中醫を好くして云ふ言葉に偏也しいつり庸醫の業は
病を癒やすどころかいたずらに人を害する事多し業は
皆偏性あるを指かれいたる病を癒せされは必毒と為る
故に一切の病をみだりに業に服ことべからず病の
実より業に実多し業を不用して養生を慎く
てよく世人業の害なくして命をたもつへし
良醫の業に用るは脉機変を察して病人の生熟
虛実の機を知りそれを治の変を癒して宜を
法に必一法を指さらずたとへば若く機に応ずの
敵を防んて変を癒さるがしらず稼てもち法を
定むるに時を以てして宜を失さるは是を
古法をしるく言りてもち方を以て時宜を失さるひて
変を癒やすべし古代もちどして是の時宜を法べ
んくせべかるして時宜を癒やすべうるを奴を動ね
て初をもるは良醫なり
脾胃は人の大本穀肉を食とるを宜し菜は客
氣の御なり考ず薬は甘味を菜をして毒のしく
ひとを病を癒せされば胃の氣を洗しめつつ
て病を生し食は物げて毒くなるいうんや攻
撃はあるくつくさ業い病を癒せされいたるを

どなりはしたがよ病なるとき時は口に穀肉をくはへ
ず穀肉乃脾胃をやしなふよりまさる事
多きの補よりまされりと古人の言よ薬補
ハ食補よりまさるしかるに老人ハ薬よ食補をこの
薬補ハやむ事なきを時用ゆべし
薬ハのまずしてたのづからハ治る病多し先ずこ
でみずからに薬を用て薬よりまさりて病をます食
をたちまちけすしかるとして死ることを不多
し薬ハ用ゆる事つつしむべし
病乃初發の時病をゆるふ付どんびみぐりよりよろ
薬を用ゆべし法病乃基しくかるハ多くハ初發乃時
薬をもちゐるよりまさりなるハ多くハ初發乃時
用ゆるべ治しがたし病ハ初發の時藥治乃要ハ初發にあり
病をこらへつよくこれを藥をもて治とべし病よ
りもはるかに治をとれば病ふかくなりて治ぶがたし
ゲ鍼灸ハ藥よりまさるがごとし
五處撮ゲ養生乃道ハ
養生乃道ハあまねしとしるべしまれ物ゆるいのちを長く
もつる薬をもとめ養生ハ長むまれ付ある天年をたもち

道なり古の人を御[illegible]おもはしたがひ[illegible]されて出生
の業として用ひし人多くもとどまりがたく
久しくして薬毒よりこれを出生の業なり
こと世久しく若男して出生の業として用ひまことに
是をも信じべからざる内懲を治めず邪を去さ
記后をつゝしみ致静と時をせば生れ付る天年
をたもつべし元素生の道なり丘変機が
説ハ古の遠をやぶまつり説信じべし凡そ
べきをうとうの信じべきを信じる人遠ざけ
薬鍵の業より好居あり[illegible]偽あり人紙用ひて
ぶ乃〜性あることと偽業と紙用ひ
ハ主治の〜こと偽せ業也掘播を掘殻〜鶏鴨
紫胡とも乃ち〜又業の良否より紙用ひべ
病より室〜こと方とくとも業性あれで功の
〜又業の製法より紙用ひべ業性をこれを修
治法より胃けで独の〜たとへハ食物をまぜ
里附色よつて味の〜ハ有ることを用ひ
料理あれで味の〜そこれ[illegible]
をふを業性のことをもつび用ひを製法と
くべし

いろ〳〵珍味をこれを養る法ちうひてあれ共味わ
ち〳〵良薬を爽法ちうへハ強ひて故薬を爽す
る法よりくん代用べし文火とハやちうある火也
武火とハつよき火と文武火とハつようずやちう
うあるちうに紀かくん乃火と風雷を変数し食
滞を消導する紀乃剛柔を利薬と云利薬を
武火にて煎じてちやくにあげはまく熟せちう
時生気の法ちうを服とべし武とれで薬力に
よくして邪気よりちやとく久しく爽して熟
とれで薬よ生気れ力ちうてよハ邪気よりち
うさし補湯ハやうちうある文火にてゆるやうふ久
しく爽しつそくく熟とべし武ちうこれで
純補しぐうぐうを以利薬ハ生よ宜しく熟よ
宜しぐうぐう補薬ハ熟よ宜しくして生に宜
うずるべし薬代爽ちうに代二法あり
煎一服大小乃釜中に乃古法を考久女釜
乃古宜ちうあひてゐ不及ちうべし近古仲井
敬ハ日本の古法民俗の風気よ宜しとて薬
の量ハ分を一服とす醫家よりて一女を一
服とを今の世醫乃薬煎ハ一椀の量ハ六七

なり一女に到る一女より生ずる人は稀なり中夜乃
薬剤を醫方を考ふるに一服三文より十文に至
東垣は三文を用ひて一服とせり半分より中夜に人
夏湯の方を用ひる事は甚く薬一服は大なれば熱汗
甚流して薬力つよく病を治する事まれなり云
然るに日本の薬剤小服なるは何ぞや曰日本の
醫乃薬剤小服なる故三あり一は中華乃人
は日々人より生質健にして陽胃つよく飲食
多く肉を多く食して日々人は生つき強剛
陽胃よく食をよく消する故羊乃肉を食へ

よく宜しかるべし病を治するに宜しく小服にして薬
剤を若しも小服にして病合しがたく云ふ一服多くして
中夜乃人日々人同しく老人なり大小強弱少
なる薬剤の大小此の如く三文乃一文に至るべ
き然れども日本乃薬小服なる事あれども
ばと云人あり一説に或人の曰日本は薬料とて
多く出さるなり物多くして価甚だ高し大服
国の費なり故に我邦にて産して価甚だ
也は費多しこれ薬剤を大服にして食せざる

あつくして多く服すべし薬種を打ちみて多く用ひず薬
方小服にすべしを古来習しきたりて富貴なる人は薬
をいとゝもとゝ小服にすべし云也一説に又曰日本は医
は中華の医に及ばざる故に薬方を用ること多くして
毒病に適当せざること甚だ異なり変通して
一方を大服にして用ひべし多く大服にして毒
を生ずれば多くの中毒宜しく小服にすべし
また小服は用ひ薬を病に応ぜざるときは小服か
また大なる害なし多く効なしとれば小服にして日々
移して小益をもとめべしと古来小服を用ひると云

先又一説に云ふ小服にしたがひて日々に薬を小服
なりと云

日々人の中夜の人乃健にして腸胃のつよきに及ぶす
して薬を小服にしたがひ宜しくこれを服すべし大小
おのゝ用ひ方を強弱の分量をもつて中夜の人乃
ますに及べからんや越前に薬剤を今の大にしたがひ
ゞ宜しくすべしたとへば昔より病やまり来りて小服
なりとも効なきものを別に改めまくらに新なる薬方
乃時醫の薬剤をもつて一服ずゝ小にして補湯
といへども桜皮乃カをもつてすべし況利湯に用ひる

病ハ外風寒肌膚ヲヤブリ大熱ヲ生シ内飲食
腸胃ヲ塞リ積滯ノ毒ヲ蒸シ活ノ毒ヲ
内ニ入テ邪氣ヲ助ケ毒ヲ加ヘ大
なる病邪ヲ成ス故ニ一毒ヲ用ヒテ一
事ヲ治スル薬ハ少シ又ハ無シ大抵ヨロヅノ
ヤマヒ薬方ヲ病ニヨクアタルヤウニ
ト服シテハ薬ヲカヘテ数ヲツヒヤスベシ毒ヲ加ヘ
ド人服ス事一度ニ服シ尽シテ死セシ古人又
ハ一度ニ多クノミテハ毒ヲノンデ死ナバ
河豚ヲ多ククラヒテ死ヲツクル大毒ヲ

クノミシ況ヤ多ク服ノ薬ハ多クノ大病ヨ
リヘヤ法理ヲ知ラズシテ服ノ薬数ヲ重ネ
ルベシ今時ノ医ノ用ル薬方ヲ病ニ應ズル
多クヘシ一ツモ早ク数ヲ用ヒテ効ヲ
ヒハ服シテ薬力ヲ試ル病ニ応ヤ
今ヒトツニ丸ヲ利薬ヲ一服ノ分量一度
ヲ二度ニ服スベシ極重ノ人ノ大小
強弱ニヨリテ活法ヲ変ズ

補薬一服ノ分量ハ一度ニ一匁ヨリ多カラズ
補薬ツクヤウヤウ人ノ一服一度ニ一匁二分ヨリ

べし是又人の大小強弱によりて増減すべし又攻
補薬用る薬方によりて一服一匁二三分より一匁七分
にいたるべし
婦人の薬ハ男子より小服に宜し利湯ハ一服一匁
二分より一匁八分まで補湯ハ一匁より一匁
五分までにてよかるべし気体強大なる男ハ大服に宜し
小児の薬一服ハ五分より一匁まで用べし是又児の
大小をはかりて増減すべし
大人の利薬を煎するに水を用る事盞ハ一盞に水
を入る事大概五十匁より六十匁まで用べし是
盞の重さを除きて水の重さ也一服の大小
にしたがつて水を増減すべし利薬ハ一服に水一盞
半入て薪をたき或ハ炭をたきて武火
を以一盞に煎じ一盞を二度に分ち一度ハ半
盞服すべし滓ハとりつべし二度煎をすべからず
病つよくハ一日一夜に二服猶すゝめ上るにてよかるべし大熱
ありて渇ある病にハ三服も宜し湯にて多く用ゆべし
補薬を煎ずるにハ一盞に水一盞二分を入て半盞の余を
を除きて水ハ五十匁より四十匁まで用ゆべし是又
一服の大小に随て水を増減すべし虚人の薬

小張あらんにハあるべき文入り壹を用ゐべし壯人の業
大張ゐるにハあるべき文入り壹を用ゐべし一張にあり
二壹入て茶しゐ藥を用ゐべし文大きゆゑやうにしん
つめて一壹とし一日にハ一壹入て壹にて
お後合せて一壹まとかいつゝ成るやうに
壹後に三四度に熱張を補湯ハ一日に一張あり
成るゝやうにもゝ人により朝夕ハ〇ゝ壹日二
度のみ熱日ハ二度ハつゝて張しゝゝ人あり
病人にもよるべし成るゝ人にハ朝夕壹日一日に
一張程まとを張をべし食澤あるハ補湯のみ

ゐるべし食澤のゝて後のみべし

補業ハ澤塞しゝ澤塞すれハ害あり益

利業を張るゝにハ小利にもべし成業を去り生業を張

るべし補中益氣湯をつゝて用ゐるべし

乾薑肉桂を加へつゝ中藥を兼ゐ醫業にハ

又加へるべき附子肉桂を加へ升麻葉胡を用ゐる

に二業にもにも共に成るべきにハ消して妙用ゐるべ

偽成同乃後之又升麻葉胡を去て桂薑を加へ

る事あり李時珍を補業にハ附子を加へ重ハ

手功をなすこと多くして虚人の為なり虚人の業
力弱めらるゝ人有る時ハ一服より五錢の一分加へ有
紙まとゝ病症よるべし壮人よハひ色
身體短小にして腸胃小なる人虚弱なる人ハ其式
服をなるよ小服よ宜しきされども一度ちかゆべ
らば身體長大にして腸胃ひろき人つよき人ハ
業大服よ宜し
小児乃業よりあるとう壹ハ一服乃大小よりて色色
あるべし十歳ちかき十歳ハ半服ハ壹紙用ゆべし壹
乃半を除きてあれ壹利湯ハ一服より一壹

入七分に煎じ二三度よ用ゆるとハ湯ハ一壹半を用て七分よ煎じ一度ハ
服とも又ゆるすことの為て或ゆるすわとき一壹入
半壹よ煎じ代て用ゆべし
中華乃法父母喪ハ必三年也天下古今乃通法
なり男女中ハ人ハ體氣腸胃落弱なり此ハ古
法よ為延ちり朝の喪を定め給ふ三年乃喪ハ二
十七月なり朝乃喪ハ十二月なり是日月乃人の稟
賦の清濁なるよりて宜紙考へて性よ
ゆる中庸のごとし孔子世の儒ちハ日月乃土

宜をもつぱら古法のごとくもちゐて三年の喪に代り喪よりたへざるハ古人をも
人多くハ病して死せり喪よりたへざるハ古人をも
不孝とせざるよりてもつて人事を用ゐることを示し
忌日乃宜式てう敬うして中及の業剛のまを
一張と定めハ宜しきうへし一張ハ一丈より二
丈まをもつて病人の強弱病の程を見はかりて
多かるべし九時宜をもつぱら法よりもちゐるハ
人乃ちを事ゆり倍ほどもちゐひて道理をもつぱら
少人のまぎなり

太業一服乃分量の大小用ゐる多かを定むる事

予嘗生まれつきしてゆ事の備率ゆ飛の
ごとくしてとくとくと今時ゆ邦乃人の熏蒸をて
かつて知ることをうくゆ此ゆ人の生れ付よ
識乃人ゆく古今を考へ自ゆ人の生れ付よ
強しゆ宜をうかひてふ不及の差ゆく程を大小
ゆ定めゆ作べし
爽業ゆ加ゆ味ゆり甘業ハ業毒をけし脾胃
ゆ補ゆ生義ハ業力ゆめぐし胃を開く業ハ
元氣を補ひ胃をまた葱白ハ風寒を發散と
ゆ入門よりもつて又能ん義ハ小便を通し腎氣を

消ち

今世醫家より泡茶の法ゆり茶剤と爽せず
て沸湯にひたすより世俗より用ゆる振茶にわ
ちとし法振茶より用ゆれりと法茶剤を細にうち
み細にうち作篩をもてふるひ目ざるをば又細に
うさぎと粗末とをえらべし布の茶袋をひろくし
て茶を入れまきの碗を熱湯にてあたゝめ之湯
はきてやうて茶袋を碗に入れまたゝち沸湯を
かけそゝぐ茶袋をもつて又ゝたゝち沸湯をか
けくわえて合せて半時蓋をして熱湯をそゝぐ

茶碗の口紙にあつるに用ゆて振出をとべうべしよく
蓋をして茶ごゝろ一ゝをべしゝくゝうゝをしかけ茶汁
おのゝをそちうゝの茶はけ出て熱湯のかさゝをして湯に
なりたるゝ紀ゝんの時飲へしゝくれはして二度泡
一二度乃ゝを振ゝうすはゝうつゝ袋のうすを
ちうゝのべうゝべうゝ茶汁濁てあゝしゝ法茶力はゝし
利茶にはゝ奥法を宜ゝ邪食傷腹痛霍乱
ゝの病にはゝ奥湯ゝちゝとゝ法の功ゝうゝうゝ風
をゝ振茶ハ用ゆべうゝべゝ法茶汁よくおて
茶力つゝのゝたゝんで茶を沸湯に浸して

あたらずとのわべを氣つよく味をうすくし
煎じ出すべし藥の味と氣もあしくなるべし
世俗の振藥を藥に入て煎湯に浸して
著て汗をかきうるおしたる振藥を藥汁にかして
服するは自然の藥汁出るよりはるかにうるおを
加藥湯ごとの藥力薄やすし補藥は煎藥
法のごとく煎じ熟とべし泡藥は宜うべし丸
藥藥を入る袋はあらく布はあらく藥未ありて藥
汁をこれは濾のとやとしもあらうれ書して泡藥の
事はまくとくとくとくと今れ時宜よりて為べ

可也古法にあらずしても時宜よくうかがく用ゆ
陳生擬論曰大抵利之利宜生補養之利
宜熟入門曰補湯須用熟利藥不鍾生代
法藥代藥どり要決なり補湯は久しく煎して
熟とれでやすくふして強補の利藥は生氣の
つよさを用てすくしく病邪をうつべし
補湯は藥湯換さ附かつのわべづくえをかつのて
ゆくやう小熱をはくし一附より多く振とべうべし補
湯を服するは酒食代さるは一切の停滯を
ろ拒ろうべうべし酒食滯塞して藥を振し

ゐて薬力めぐらぬまで氣とゝまりて腹中滯りて食を妨げて病ひをなすゆゑ下剤の薬にて病ひを除くべし補薬用ゐる事を制ひろく医書に用ゆる所なれども人に補薬を用ゐる事を戒め邪を除く薬を兼用ゐる邪氣さへなければ補薬より専一なれば補薬をつくして害なくして害あり故に補剤薬は大抵ひとしく成火をもやすく熱をなすゆゑに速に效をとるべし邪なければ方日補薬は水を多くして熱し藥振して效をとる

元九薬は性たゞちに功わるくしてもるゆゑに下部より通ずる薬又腸胃の積滯をやぶるゆゑ藥は細末せる散薬はゆるく丸薬はゆるくとゆゑ緩急よりあるべし上部の病又腸胃ゆるの病ゆゑ熱湯は藥はゆるく功をなすゆゑ中下腸胃緩急よりあるべし泡薬は熱湯にて飲ずるゆゑ邪霍乱食傷腹痛に属べしも功也

入門よりの薬を振るゆゑ病上部ゆゑ食後ゆゑ脈を一附ゆゑ多くのむべし腹中部に至ゆゑ食遠ゆゑ振を病下部ゆゑ

ちからに多く服して下に達しべし病に脱血脉
よりのゝ人は食よう多て日中に宜し病骨髓よ
りの人は食後夜に宜し吐逆して薬を納がた
きは只一ときひかつてちからふのひまをゝ
多くのむべからず毛茸飲法くちてもんにくべ
からず

又曰薬を煎ずるに砂糖を用べしやきものの如べ
又曰人をちからぶべし云云心僅信なる人に煎じ
こうせしむる也鄭率初着に任べしべ
薬を服するに食後に脱脉の胃の

中よりくゆんと出だす類を用ゐ下部の病よりは宜
しき急速の病ゆゑに湯を用ゐ猶ゆるやかなる小散を用
ゆゑ緩急さ病に応ず毛茸薬に宜し食傷脉痛等の
急病には煎湯を用ゐ散薬を用ゐ毛茸薬はかぶ
しりにくいこまるふくろにて用ゐ
中華代書に薬剤の量数をもるせるかんかしに斛
数分とあり毎服二匁あり一書生薑三片米一枚煎
して七分にいるる毛は一日和に三三服を用ゐ
或は前よりして毎服三匁水一書生薑大片米
一枚一盞に煎して滓をもる香薷散等の

日に三服しいつりまれは深と一服ちしし煎じ
云多くは深と云しいつりに人参黄耆湯にて一日
服四文の一壺半薑七片烏梅一箇煎じ
七分ほいつり深と云参蘇飲は毎服四文の一壺
半薑七片棗一箇十分に煎じ蘇葉香附
茯苓敗毒散は毎服二文水一壺薑三片棗一枚
七分に煎じ熱服し煎じは温服
しいつり先皆薬剤一服の分量は六文水二壺に煎
半にしてし煎じ湯温濃なるべし日に
の煎法の小服にしてあるべきに長服の方

よ小児に半減と用ひ小児の大小をえらびて加減
しいつりに小児の薬方毎服一文の八分一煎にして
云ふにいつるしいつるも帰書大全に君子湯方
後曰右剤は麻黄大人毎服一文の三壺半薑六片
煎じ一壺に一服と十文に合せて五人あるべきに
中文の煎法右の如し朝鮮人に尋ねしに中文の
煎法と同じと云
東の沉存中の業後に云書に曰近世は陽と用ひ
て煎散を用ひしいつり然るに中文は此法を用ひ
なるべし煎散の事後に法洋の煎散

八葉を濃煮とし細布乃茶袋のひろさ二入程
の袋にして茶袋を入れ煎じ茶にして茶汁かゝる
時つゝあるべし煎じ薬に敷茶を敷るべし故
黄散と名つくるもしよや茶汁よくかゝれとなげよ
ゑとれを根とする麻茶力つよし黄散
よりくわしく力ある八法利湯を煎じて茶力つ
よくなるべし痛湯よりは法勝れて黄散乃法也
よりはやはり八味丸法也
黄茶を以て俗醫中り毒の十分一用ゆるなり
しかるに他茶乃如くなるべし黄散方書に用
たる分量の五分一ずつ用ゆと云へり此言ひべつ
なる人は熏紙をとり病症を考へて如用也
月年の人は中華の人より體氣薄弱なり絶補
とうけがゝて甘草湯を加へ用ゆべし
樹ゞ曰甘草性緩なり多く用ゆべし八味
こはなく服とをとをれを一八茶餅功あるこれ
をもつて毒甘草多くれば一八毒を
もつてつくるべし
もく一八茶力よくなる所なり
生薑八茶一根より一片若風寒の剤或嘉穀
茶より二片を用ゆべし皮を去べし

りたるよい用べからず或曰生薑補湯よハ二ゝ利
湯よハ三ゝ吐ハ吐ハ病よハ吐なかしべしと云ども生
薑ハ大熱なれ共用ひてよしと云一説よまゝ入用
なしつゝえやとゝ病よハ去べし利湯よハ薬を用
べからず中夜の書よハ利湯よりて薬
を用ひ其の人よハ湯ゝもしかべらず決加ふれば
薬効なくなる中酒食滯の病及菜肉つゝえや
ゝゝ人よハ薬をかゝべからず脂肉をつゝえや
すき病よハ去べし

中夜の書居家必用。居家必備。齊民要術。農政全書。月令廣義。
等の書ハ居家必備。齊民要術農政
全書月令廣義等ハ料理の法式多くの書
にもとゝのとゝ西京の料理よハ大ゝよりも肥濃
膏腴油膩の奥旨美の饌なりそ食味甚
好もし中古の人ハ腸胃弱く稟賦つゝ加
よかゝる重味を食しそ滯塞せば今世ハ滯よ
其源中夜人を病ませゝ云日本の人ハ壮盛よ
てとゝやゝ纏食ゝゝ飽飽し滯塞して
病おこるべし日本の人の饌食ハ淡くしてゝゝ
さ式ゝしゝ把濃甘美の味を多くもゝ庖

人ゑの脚を味ひ絞りて汁にしてこれを良工とす元
ゑやまと風氣の大に異なるをもて絞れば補薬と
小振ふ井茎を減じ米をかけ用ゆべしなり
凡薬汁煮ちりよりをあらべし洗ひて味はひ
を用ゆ新に汲むべしまたは天に汲む水
沢井華ゑと云薬煮とべし又薬と糞を
あるべし新汲みハ本且なりを新に汲ん
ていまゞ煮に入ちると云毛氣用ゆべし汲て筆
に入久しくあるハ用ゆべからず
今世乃俗ハ利湯をと煮べしとて手すれば一巻入て

半分に煮しおよそ七たりと今世服とを利湯ハ
ぐくりぬくすまして煮しまりてハ薬力よくく
して病ぬせしるまちりあり一度煮してそうを
いとう煮
生薑を片とるハ生薑根に股を一股を用
たりてよくまろふ大小にちぐひて三片或四片と
とべしたりてよまるべし或用生薑醫云ふを
さ煮ふと云どしてそ片と云ハ仏ゑを吉曰新
よりおせるハ生あり乾たるをあしてを日を色
たるハうとうとうてう病くれて手をさ煮ふとして空ら

たゝ前の美ものゝ云ことゝて義片ゝ云

米こハ樹ゝよりとてゝくゝ熟ゝしゑのまゝゲゆくゝり

かゝ紅まゝゝる時とるべゝまゝゝくハ米まゝゝ熟せゝ米紅

なるハ熟ゝしゑとて肉たゝまてゝ食かゝらくゝり

熟ゝしゑざる時とりゝ日に久ゝくゝりまゝくうゝまゝゝる

時むゝしてゝとべゝゝ生まゝてひとべゝゝゝ米まゝびまゝ

ちゝ菓蒲及市廛ゝゝうるハ未熟なるゝゝてゝうる

前よ性ゝゝ用ゆべゝゝ米或樹とゝて熟ゝ

ゝるゝたまゝてゝゝ用ゆべゝゝ米樹ゝまゝ定よ必

性ゝ熟ゝしゑゝゝの時とるべゝ

凡菓代脹ゝして久ゝゝく飲食とべゝゝゝ又菓力

ゝいまゝゝめゝゝゝ肉よ酒食ゝゝ又菓ゝのゝてれ

ゝゝ米ゝ水ゝ涙ゝ水ゝ菓力めゝゝ涙滯ゝて

害ゝゝゝ必病むゝゝ

凡菓代振ゝゝ時ゝ多夕食ゝゝゝ米よつて

ゝみゝゝゝゝゝゝ奥ゝ獣ゝゝゝゝ

ゝゝゝ肉ゝゝゝゝゝゝゝゝゝ

ゝゝ一切ゝ生冷ゝ柏生菓ゝ熟せざる物ゝゝ

けゝゝゝゝゝゝ奥ゝゝく味変ゝゝ

柏生ゝゝ菓ゝゝゝゝゝ砂糖ゝゝ

氣をふさぐ痰滯化しがたきものなり又
菓子のしぶ皮ハ酒代多くのしべうびの中なる毒は
酒力菓子よりもいたつし醒をのしべうびの皮さ
附ると毒のある菓子を煎んるをくらふ菓子力
代めらるるハ食代いしをを煎んをくへい氣をふさぐ
て毒のある菓力めくらひ又死人毒物をけれ
いしへき物代ゐ毒をぐるを氣をふさぐ麻菓力めるりゲ
たく滯やすくして菓ハちるべ物ずず
補菓代毒をるいくてくを木をくをを蕨物をのつをを夷
代用ゆべるを沢ゐ毒をる毒の夷粘竹桑葉の夷

或者し蕨たくを一切のやをるを夷をしをけしく
をゐを夷代用ゐれい菓力を指と利菓を毒をるをハ
物をくをを木をくを蕨物をのをるん物を沢をを夷を用
毒し毒菓力をたをるを
菓一服の大小程童ハ病病をより人の大小強弱ハ
しりて增減をべし補湯ハ小剛をしをふつて服し
ばをく數をるへし毒ををしい毒をし滯りをるを毒
散湯ト蹴通の利湯ハ大剛ゆしてつをを置
し早く數をるべし
菓を毒をるハ強毒をし陶器也又物鑵と云鍋と

はなはだ薬にあらざる銅器を新しくこれを銅器にして銅氣を
しりぞけ世俗に薬罐と云ハ銅器にして銅氣を
し薬罐と云ハ銅器にして銅氣をのぞく
ごとし

利薬は久しく煮し清すべハ消導散散をつくる生
薬の力をもつ煮しつるをもつて飯を炊ハ生薬の
力を飯にしめ病をせめしたがへ薬を生薬を
煮るとき薬を煮るかゆに生薬をつくるとき飯を
炊ハ飯を炊くとき味をくしてつくべし飯を炊くハ味をくく
して炊くべしかゆにかゆ

毒にあたりて薬を用ゐるに必麹湯を用べしもし麹湯
と用ゐるハ毒ハ薬にして毒を用ゐるべしこれ毒薬
を用ゐるなり毒をもつて毒を用ゐるなり
食物の毒一切の毒にあたりたるハ甘草をつく
煮し冷まして甘草にのしべし漬物なれ
をのむべしもしくハ竹の葉を加へるもよし
毒をけすと薬をくハ水をもつて飲べし多く吐瀉も
出すべし先古人毒を使ふ法をもつて知べし
酒は毒湯に加へるよハ薬は煮して良あるべんとなる
附加ハ早く加へるハあり

腎ハ水ノ主ニシテ五臓六腑ノ精ヲウケテ
蔵スル主トシ腎ノ邪ヒトツニシテ精
ヲツクル水也ト知ベシ腎ハ腎ノ補ヲ主トスル腎ヲ
用ベシ腎虚ハ下部ヨリ始ル六腑ノ根本
腎気虚シテ一身ノ根本衰ヘ命ヲ養フ
生ノ元ハ腎気ニアリ腎ヲ強クシ腎ヲ充シテハ
生命ヲ保ツベシ腎気ヲ補スルハ菓治ト
食治トニハ腎ヲ補フ菓ヲ用フベシ
東垣曰細末ノ菓ハ経絡ヨメリ下ル腎中義
麻ノ種ヲ去リ下部ノ病ヨハ大丸ヲ用ヒ中焦ノ
病ハ湯ヲ上焦ヲ作ルヨハ極テ小丸ヨリ
ヨリ丸ヲ化シ中ヤヽ上ニ在ルヲ糊シテ丸ヲ
ヒネリ化シテ中下焦ヨリ起ル
丸薬ト煎ノ病ヨハ細ヤカニシテ
ヤヽ中焦ノ薬ハ小丸ヲ用テ
薬ハ大丸ヲ用テ湯ヲ煎ジ
ハ人ヲ病ヨリ用ル数ハ多ク病ヨリ用ル丸ハ少ク
病ヨリ用ル平東垣ノ珍璋
中及ノ粉ヲ日本ノ粉ト同シ薬ヲ食ヒヨウ称シテ
服ノ分量ヲ定メ各品ノ分量ヲ定メ湯ヲ

用ひてうけ合をとべし菜ものは種まき蒔くべきより多
かをんなを者を宜あらず
法書れ臭を書く事大味なれを書くべしこれ法書へ
とうげいの氣をたとけ邪氣をうしい惡臭をけ
けが通ずさう邪氣よ惡しいとまはりて鄰家よ座し
て香氣たきて悪坐とるハ雅樂をたとけてハを
書くべ毛宗書生の下流なり書よ四ぶはり
たきを書はり掛書あり食書はり給書はり
たきを書とハはをたきをの書くうの書よ酢
和書と云見中みを書の集の掛ける酢和

香氣よりうけ書とハうり袋小わしいのむをを云
貼書とハたの為芸歌郷なを云書の為よつくる
書へ食書とハ食して書をうを掛遠願書香葉緑
固菜をを云掛の事く
惡事をうれ蓋未をたべ一胡蘆の実をたけハ邪
氣をとらふ又疫癘乃はけるを蘇麓へをを
りてたけい農小役の惡氣をらふをれけうを
たるふを蘇麓を出を事ふをりんてわるへし曜さを奥
あしを掛氣食したるよ胡蘆をとるへハ惡臭をる麓
麓乃をうをふを糞て食をれハ味をく性を

大便泄しやすきは大にあしく、秘結するはよし。老人は
秘結するは寿あるしるし也。然ども甚秘結するは
あしく、およそ人の脾胃つかえ、食滞して、或腹痛し
不食し、氣塞る病ある人、世に多し。是多くは大
便通しがたくして滞る故なる事つねなり。大便つね
に通る也。大便滞りがちなるには治をくだし、麻仁、杏仁、胡麻
などつねに食すれば、腸胃うるほひて便結せず。
上中部の丸薬は、よく消化する事よし。下部は小丸
とし用ゆ。早く消化する故也。今新に一法あり。用ゆ
る丸薬をのりにわして、つなのごとくに丸ぜば線香
のごとくなるを七八分ほどに切てかはかし、用ゆ。線香よ
りかくなして目にあらし。此時長さ一分ほどにきざみ
じかく切て丸ぜば、ますます目あらかるべし。是一法也。丸じ
たるより消化しやすし。上中部の病を治するによし。
法宜し。下部に達する丸薬には此法宜からず。
法一粒づつ丸ずるよりも、はなはだはやく消化す。

養生訓巻第七　終

書生訓巻第八

書生

人のみとりて八生をたもつ道はもつとも大べからべ
うらばをんなの和のまもりめをもつとひとずいりてもつ
どうをこのもちどを用のをこと異なるよもつぐしいをこ居室に
をを孫おほやをもくしをを飲食を嫌ようしてし後ことを
はををのしなど

老人は脾胃虚弱なるゆへ勝胃よわしこれを用ゆべし
ぶどうくわは用ゆべし飲食のこのこころひとをろ
ねをを温のををを温をを居室をいををををを

風雨をうけずをくまうかを嫌くして風雨を異温
の邪氣をうけて激ぶるをいまつとつ孫よんを安
家のうちしべし盗賊あり夜のうちを盗賊あるべし
先妻親を驚かしめ分離しやすべし妻よりひ
て病をこうばうやうにうつべし老人は驚けば
病をうけやすべし
家の業は絶命えしうべうを用ゆる事をひんを用ゆる事をうち
を問ようべうべし家のうを事をうをして人を妻をする
事をまれのんしをあしいをひてしをうへそれ
老を家老人は氣を書の道なり

老後はまうを時をうを月日乃月日を事十をいの
一月は十月を一十月を百日をし一月は一年をし
してあをを月は月をうをべうを次つ孫よ時日を行山
ムをのうを泥害をして鄉閭は子をいうをく驚を
くをくして疫をやしをやをして老後一日をを事を
して老をくをを行をしべし老後の一日を合をあ
たるべし人の子たる者をを孝をををするべうんや
今の世をををを孝をををを人をうを時をうを人をいを
ロををを孝をうをを孝をうをを人をを孝をを世を孝
をたをををを人を孝をを法をををみををいうを

慾しく成たるもの也。愛敬成たるもの
の子孝成せめぎつ孫よあるべし
是老後の境界にお慰してよし孔子年老血氣
養べてハ物をこと戒しめ給ふ人の言かたるべし世俗
わかき時ハ酒色をしむ人あり壮年ハ酒色をつゝしみて多慾を
していろうをみるべく愛敬をもとし年人をそしり
ひべしきをてハ是成ものいろうをこゝろざすこゝろ
よろこびてふいこうれをしてしひざし父母をいろう
しむるハ人の大義をそむくこと也
やまとのもろもろ人のふ孝なるとも
やまとのもろもろ人のふ孝なるとも

ぬぐ是大不孝也不孝あり父母をうしろ人の
かなしひ也
老人の保養ハ元氣ハ元氣ハ元氣ハ元氣
慰を移ふしてあらくもとべうずる氣ハ
してあくせぶ言をもくしてあくしー氣ハ歩をもげ
ふもとべし言ハあらくふにくあくまく
もとべうべ無なくうもひあくこぶ氣たるの人のこと
もとうべうべ我ものもハ氣ものもうもひゆべうすの人の
安れなる横道といろうもひゆべうべもの老人の
生ハ道なりの又老人の徒ハ法しの中

老てハ氣とくのし氣ハ消なをつとをすとつしなり　生一いう
はなをうゝぶうゝぶうまてしいなしみなをさかげくべうゝび　嚏
莖の事にあづゝしびうゝずれをうゝふべうゝず
ちいをるをべうゝびをうゝ書ハいしはしやくはゝ云べうゝず
きうくはいしるくわうゝふべうゝふべうゝ道ををく
ゆべうゝびゝ道ハをやくゆべうゝをゝをゝ抱ハわゝくへうゝ
ゝをゝ抱ハ鬱氣よハしをゝ抱ハ生ハ養ハ大事なり五乃養生
をゝんてんハ用いおうをうふをべうゝび書一ひゝをひゝす
ハ消ゝをゝをべうゝ二ヒ毒ハ書ハ也又口腹乃養ハ

そうなうべうゝず酒食精しく味をゝ抱ハをゝをひゝべ
し食乃精しうゝどるわゝをゝ抱味わゝを抱性ハうを
抱ハをゝひをうゝずをゝ人ハ腸胃よハしゆをゝ抱をゝぶ
らをゝをゝ

養老乃人ハ脾胃よをうゝ夜月ハ老精人て條書ひをゝべし
異藥よりして生ハ乃抱ハをゝへハ泄瀉しやをゝ
癰疽痢をたをうべし一ゝをひ病をれゝ人よやゝぶをて
元氣をゝ人ハ異乃時ハをゝをうべしゝ人ハ月ハ老人
ハ陽氣をくのくゝて宝ハ秘よやゝぶれやをうゝ抱ハ
用てゝをゝぶ

老人は酒をこのみ過すべからず酒わかければ胃をやぶる
こゝろ乱れてくるしけれども酒ばかりは
大味偏なる物味はしくて食を進ずんば用てもしむべし
年老ては甘いものをこのみたる若時は酒より古今
の事をかたるを老人の常とす
しかるに朋友書をよむは和漢ともに久しく学問
の事をかたるは古人の常なり
てたとへてくるとは人を愛して歌をおもはずして
作人は風雅を心にとゝめ歌をおもはずして

天気和暖の日は園圃に出て草をとりのけひろく
遊ぶべし菊澤と園とくべし時に花木を愛し逸興
をもよおすべし
園圃花木は人用にあらずして人用にあらずして人の用をなすべし
老人は気をよわくして物の事に関わらざるべしとてよろず事
をなすべからず
事はかるべからず
とて下男下女あるをもちゆるべしとこゝろ
ゆるすべからずこゝろをつくしてはたらかしめ
気体のおとろへゆくを時節とゆくを

とるつもりをおくるべきなり
ゆく末の所をかんがへずに
久しくたもちがたくべし
つとせとなる事なり
うるわ能命をもちてく月日よくたらねばこれ
ばかりよろしいく程をもちん事をこのみ
らん若し時ん所月日しいどもとして老をつくるべしなくる
ん事わるかるべしか
老てのち後八一月或は十日をもて月日とし用ゐるに月をもつて
よ月とをかをもて一日をもつてとわるべしずせのみの

のの人のかりにまかりかすとをもひ人なれば
さをもわるべしてもいかでもしの人のるる
ばかりゆるしてどうしべうずいうしべうずよ
ほう多不幸にして極うとく人をもれよ多くして樣
逆なりをうさ世のなしいくこそわるしひ
天命をやとんじてうまべうべつよるべ
月或逆つべし人なるいうまいうまでいひげさ
てん或てしわるまずしてとうるくる月をもて
なん事わるべしくわるべさ月日をもて一月を
なのしまずしてしくるるべ八悪りと云なり

たゝいきもまくしてうへて死ぬるも
死ぬる時まくハもしそこをとべし食しさて
人よりさきかりのこの義ありて食べうゝど
年をてハ腰をやく年ふるをとくをとべし
とこのうへおいくをとべうゝずうのひとをけくれば年
をすしまをくれどんの氣つをとてあれらしかよ
第五十六十八巻をよ毒病乃人をくべ
飯食をとをよりて病をはよ肉多く食ら
ハ害ありの朝夕肉ハ只一種か食をとべし多く食べ
うゝばわるものよ肉わるハ飼よ肉なをさがは焼食

よハ肉なをさかをしし肉の数多くをあるハ減也
て害ありの肉をとくなくをとるハ一よハ腎を害くし
て年ふれ書ハ一よハ用ふ節ありて紙を書をくい
ゝり巻五十八ふ玄書生ふ甘なりをうふ人を甘ふ
をとべし
老人ハ大風百大害ら異名大法藥の時ハよ出べうゝばかり
ハ時ハ肉よ若て外邪をとけて藥書をとべし
をてハ脾胃乃氣衰へよハくなる食をとくなををよ宜し
多食をとるハ危し老人の姑死をとるハ十よ九ハ皆食傷
をりをとくして脾胃つををを時よかゝして食をとれ

消化しづらく元氣ふさぎ病おこりて死をまつ
みて食べからずとてもべからざるねばこしき飯もちたん
ご麩乾糒の飯獸の肉凡消化しづらき物を多く
くらへばなりず
蕎麥の人わろき物多くくらへば腎しき物所
かくらへべしとえの所澁いたり脾胃よろしからず
老人の食ひかたくしし食治をせばしてはまた治
老人病わろべき食治をべし人參黃耆ハ上第也虛損の
と見少べしまた古人の説くに人參黃耆ハ上第也虛損の
病わろき時ハ用べし病なき時ハ穀肉の味なきもの

第參藥の補よりまさる也老人よハつ弱の氣
美く性ましき食物をもつて用て滋養とすべし病おこさ
ず偏なる薬石用べからずしてかつて害なし
朝夕の飯菜ハ多く食べしまた餅麩など
わろき時のみ多くくらへべからずれやすし昼夕
二時ハ食味すくなくして進むべし夜ハ中わ時の
食このみべからずまた夜ハ時に附る
食をとべからず
年老ていとうんのこのみ多ハ病んおこしやすしべから
ど時よりもうしい自ふしびべし用ふべしハ世俗の

ふるまひどにへんるとてもうけうふるまふこと胸中
よ一抱一事ものづくひいろく天地四方のね新まま
の俗業をえうしひべし
老後文藝たくさん人ハ法ひよ只ひとつ身を養ふ主
とするよとべし老後よ世業のつとめとなる藝術よ
ムと学し勇力をつつやとべうべし
朝ハ早く起よ安坐し香をたきて硯ごめ読書し
ムれつとこしくし俗事をやしべし道りをる風をく
ハ庭園よ出て徒行ニして緩歩し草木を愛玩
し肝系を感養とべし家よ帰りてとふんとれもす

をなとべしもりく凡窮屈中のりとりとひ
席上階下の塵を掃除とへし毎日凡坐し
て睡眠とべうどよ世俗よ慶く交りをうず老
人ハ宜しうべ
つ孫よ弱書とべしわるく而他とのとべうべ老人ハか
の労動よりかれやうまたるまいよりて
たらまち大病おとり死よいたる事ありつ孫よ代
用をべし
老人ハ常ひよ睡坐して横凡とうしろよもたれ
うと坐とへし平外とねべうず

育幼

小兒とちがうは三分の氣と血とを養とべしと古人いへりいふこころは小兒はとくにやしなやとべしと云り小兒はよくさらず大人を亦うくのおくとべし小兒は味ふかき食はよわくしめこころぬ多くくらせてわくてわるくすを大人はこころひとの偉人と婦人は理よくくらてしみ武書をよみたるこころ淡泊わらまてうまこと拘をとらせこころぬわりくこをてわくてめるこころとゆく必病多く或命短し矣家乃よい衣食くくくしこころ亦無病よ

小兒は脾胃を強くてせべし故よ食はやうきやすくつ孫よ病人をたるものごとくくはとべし小兒は湯さんかして熱を去一つ孫よ藥をたとれて熱と りうとべしわくてめるこせと筋骨はよへし天氣よ 時を外におくて風日はうくくしひべしかく それで身堅固ふして病なくくること 服はうくこと布を用ひ新しくこと布新しくこと はわくてめるこしてわくし用ひべうぶ

小兒と保養とる法は番月半ふ醫士のわくつをる 育草よ詳よ記せり考こうべし故よ今こ

よ略せり

臓

臓をそうすゑいうん曰臓をそうすゑは氣血の滯をめぐらし腹中の積をちらしまた呂の頑癖をのぞく和
よ氣血のめぐりしにはよりて氣をめぐらしよりて右の氣を
導く積滯積痛をの急症は用て消導を
用ゆる業と奏ゆるなり積滯なきときは
元氣を損ずるを以て正傳或問に臓は浮あり
補なりと云り然れども臓をそうして滯を泻し
氣めぐりて塞ぐこれを正しい食補を業補

とも一やうに間絡は始くの鬱を利しかるを
渾くの脉は利事なるを渾くの汗を利事なれ
大昔の人は利事なるを大氣乃人をそうするなれ
大渇の人新は飽ぬ人大勞の人は利事なるを
と云りまた曰邪氣實病氣實の人を利すなり
れ共間絡乃成なり共落ち浮而補を潤し
と正傳に云りまた治して後即時に臓をべし
酒は強き人は臓をべし食は飽て即時に臓
さすべし汁醬を病人を右間絡の禁をなり
て守べし臓を用て利事を害をるを

灸こ灸ゑうし速ちりよくを利害をあらぶべし
はなはだく利して病を害しをわるし又右よりいつる禁
戒を犯せば氣血のつまり氣うちくくやく病
ゆえんとしてくへいて病をなすもしくはそこなう
あしくあるべしはしべし
壽老の人へ素法鍼灸導引按摩を行ふよ
をにはかふいやさんとそわるくをべくしわるくをる
をもに即効を求むるたらまち病をなす事なり
是等面時快しとて後の害をなる

灸法

人の身に灸をもちいる所をや日人の身はいろいろの
天地の元氣ひうけて命とする元氣は湯氣なり湯
氣はあるくうにして火より屬す湯氣はよく物成
生ずる陰血を亦元氣より生ずる元氣元氣より生ずる
してめぐりされば氣血をりて病生ず血を亦をる
絶る所火氣をりて湯をたすけ元氣を補へ湯
氣を發生して陰よくをり脾胃弱い食をとる氣
血めぐり飲食滯塞をどこして陰虛の氣をる也
灸をもちゐて陽をたすけ氣血をさんかして
病をいやすの理なるべし

艾灸とは、もぐさの略称なり。三月三日、六月六日、ふたつの
節を長とす。ハ月ハ長とす。三月三日、五月五日、ふたつの
節を長とす。一年に二度、一度ずつ、ひろき葉よ入ひろけげ
一日ふかして後、ひろく わたの葉よ入ひろけげ
かわるべし。数日の後、よくかわきたる時、よもぎ
日よりして、よくもみて、ほそくよりて、白糸
よくつよく、ねんごろにかけて、ひねりて、
ねりいとにて、白くかりたるを、壺の口よ入、或袋よ
入れて、壺にて用べし。又、ねりたる艾、袋よ入
壺用る時、白糸にて、ひねりてさしとよわらかに
のべうつべし。性よくかわる。用べし。
三年、五年、久しきを用ゆべし。用て灸する時、あぶ
りつけうるべし。灸はもぐさ、ひねりて、火の炎やとり
ちかづけうるハ、功効
苟、ちかづけうるハ、臍、吹、乙、下、野の標、茅、ゆ、糸、艾、灸の
名、歴、歴、今、を、美、く、切、てうる、古、ふ、ひ、ま、
のかりたるをよりあつめたる、の、毒、かりつくるて、
のひねりたるハ、月、ひ、て、地面の毒を、ぬ、く、して
糸、うるべしく、ハ、月、用べし
艾、灸、の、大、小、ハ、各、人、の、強、弱、よ、べし、性、ある、人、へ

大ぜいのうよりしは教をさうんのあるべかりしかとも
しかるにやせたる人ハ多くとよりてやせたるへきなり
しかるにおのれ藥痛をうるへきなり
多くことべうの法大ぬりてこれをこれ無ものとなし
氣血のゲせて喜言ありやせて虚怯多く人灸のそ
しめ藥痛をこうへくるきよハ艾灸のトよ怪あり
多く付或塩のりをぬけて又七壮灸しもなき事
ぬりくらべしもしもれぬ人やうにはこうへ
うこうこハ初ゑ壮ハ艾をよく云べしかはしなの
灸こうへやうにうこ氣血ゆるる人ハ一時よ多くとこうへ
四度灸絶よ脱と四度ふ多く灸をこうへずと
ハ肉うこうこ而也又脱と而ふ四度よ灸
せハ小こ方ゑるよ宜しし
灸よ用る艾いあ鬲と天日よかやうし艾とハトにうけ
て艾紙ハ一又燈芯白石或ハ鬲とちうし艾を
ぬり艾紙ハて故香油を燈よ点じて艾燈よ
燈乃艾をつくへし或者油して紙燭ごうして
灸燈を先明よ脱はけ毛てちくのあ紙へし
杠栢根搗榆者桑行ハ木の艾を忘べし用ゑべ
うこ法

堂して点ぜざる堂して灸して点ぜハかして灸
ハ先ず灸し後に灸とかと先ず灸し後
ハ灸なるべし
灸する時風雨ふるべからず大風大雨大雷陰霧大
暑大雪雷電紅霞あるべからず灸すべし高病ハ
天氣晴て後灸すべし高病ハ灸せんと
する時より大に飽酒に酔大に怒り憂ひ
悲しむべしこの時灸すべからず房事に灸す
べからず灸ハ七日いむべし灸すべからざる日後十日灸
すべからず

灸後漢食して血氣和平に復するをまつ
べし冷物を食するべからず大食すべからず酒に大
に酔べからず樊噲生涯酒の肉ハ
くらふべからず
灸法古書に大きなる根下にかかるさはりなく血氣を
ぬきといへり今世に元氣つよく肉厚くして熱痛
ぶくらゆゑ人に大にして壮熱多くべしせ
し元氣虚弱肌肉淡薄の人ハ艾炷を小にして
らくへくすべし壮熱多くして熱大痛
して堪がたきをこらゆゑに元氣へり氣汗血

氣癰疽などの人の元氣力に應じ宜しく隨ふべし
灸の數は壯實肥しと云ハ強壯なる人を定めていふ
弱き人ハ灸絶ゆるなかれ壯數も人の強弱よりも病
の輕重によりて多少を斟酌すべし古法よりか
ゝるべからず虛弱の人ハ灸類ふかくしてもくるるな
し虛人ハ一日に一穴二日に一穴灸するもよし
一時に多くもすべからず
灸して後灸瘡發せざれども病愈ゆる自然に
まゝなるこゝまゝ出ていハ人よりも灸瘡發せざれども何へ
人事なりつらんべし虛弱の人ハ灸瘡發しがた

し古人灸瘡は發せざる法多し赤皮の葱を三文
程ほどに切て糠のあつさ灰中に入て煨し
切て灸穴の上に置て艾を置て燃べし麻油を点ぜ
灸して發せざるはなし又燒魚樊鳥を食し
て發せざる事あり今試るに燒魚樊鳥を食し
灸穴のあとをぬるくむるとよし
灸穴の中いつまでも完ハ灸して完しようこと
ぶきて見るよつよく痛むあり元こと灸をすべき
完なりもとの穴と云人の所ゝ多くは治よりも

て潔斎遠忌の間山岸乃癮気或海気湿毒
を受けて地気よりして病おこりしハ死よ
いうる或疫病温瘧流行する時うつして心定を殺
壮実して寒湿ハ多せざ時気に感ずべし法灸
癮たるをうる程よ閉じかつて灸をとれたか新あり寸
廻梅か灸乃宜所いうくべし一度に多く灸をべうを
今乃世よ天花脾俞なし一時よ多く灸をとれば気
外ものて痛甚へがたしてしかして一日よ一二壮毎日灸
して百壮よいうる人あり又三里を毎日一壮つて百日
法けを灸をうる人あり元亦時気ハ自ら退

けよて気ハ下しし血をとる脈を明よし胃気をひら
き食ハをくしむ蓋ありしを云醫書よ見ありてまぐ
じ法ハ人をそれを試そて数を治うる人多しと云
方剤乃書よ梅か灸の日多しを日を定をいひしを云
乃理を明らかにして鍼灸乃事を多くいへしを
禁鍼禁灸の負ハ有へ升灸聚英よ人神気
神の授後世剤家の言なり素問難経よ多くを
而何を信をとるしをんやいへり又曰法の懲忘たく
只季乃ものを心中を問よ命よ仕うを云ハ元の脈
変ハ大元の脈扶ハ脈を也聚英よ言かく

のめしまうしに禁灸乃日多き事信じがたし今
の人只無忌日と男子へ除の日女子へ破の日とのみ
おいまゝ信ずべからざるいへども古ちうく善説に附給
よもつぐ人乃凡例若の吉逆二よ信じがたし
子令方に小児初生より病なくよう稚て升灸とべうう
ぞり灸とれば病をなすくいつり病に発る風寒
小児より病おりて新発花疱中く灸せいまいくめる
時に除去て又灸とべしゆ樊痛のまゝをもはく
あてらゝへしゆとに入毒をうとうして発る病をう
まつ樊痛おこるとゝへとべうべし小児より

小麦乃ちさゆして灸とべし
項れわゝりと新より灸とべうべし乳乃ちる老人乳のか
つていらもよりてやまに
脾胃虚弱ゆして食滯りやすく泄瀉しやすく
人に元陽乳不足かゆ脾より灸治を宜し灸乳を
竹土乳を補へ脾胃乃湯乳薬をしゆくやうて
さうんより食滯べし食とゝみえて乳ます毎日二
八月より天花出る脾俞腸三里を灸とべし乳
門章門をゝろく灸とへし脾乃俞胃乃俞を
ゝろく灸とべし天花いたるゝ脾胃虚

し食滞やすきやうなる人ハ毎年二八月灸すべし脘
中より両旁各二寸又一寸五分をはかりてらく
灸すべし灸炷の大さ大小ハ其気力に随へし
虚弱の人老衰の人ハ灸炷小にして灸数をすく
なくすべし天枢などに灸するに気虚弱の人ハ
一日に一穴二日に一穴四日に毎穴灸すべし一時に
多くして灸痛を忍ぶべからず日数をへて灸してもよし
灸をするにハ一所に数多くして毎穴に灸すべし人ならひ知
多く灸せハ気血をへらさん
一 切の病或ハ嘔或ハ厥泥したるにも足の大指の爪甲

の肉丸或ハ其手に艾葉などおきて五壮乃七壮灸すべし
衰老の人ハ下部に気すくなく根本よわくして
気升りやすし多く灸すれバ気上りて下部弥
虚に成腰脚弥よわくなるべし多く灸すべ
からず殊に上部と腰脚とに多く灸すべからず其中
上部に灸をするハ小にして一日に只一穴或二穴一穴
に十壮ばかり多くともすべし毎日灸して壮数をかさ
ねて数十壮にいたるべし一時に多く灸をすべからず
一ずつハ気の升りてハ老人ハ下部のひらくなりして
今世にかり気升る事やすくして老人ハまた灸すること

まけたる人ばかり一臍に宜からず。他の病に用ゆべし。病あり動気ありて、つねの臍の灸炷をこらへがたき人は、切艾を用ゆべし。紙をもて一寸八分ばかりにたてよこをきりて、高さ各三分によ撚りよりて、長くのべ太き紙にてまきそろへのりにてつけ、日にほし、一炷ごとに長さ三分ばかりに切て、一方はそぐ、一方は平らかにして、平かなる方の下にあつき紙を切てつけ、日にほして灸炷として灸する時、猶のりを其下に付て灸すれば、熱痛甚しからずして、こらへやすし。灸炷の下にのりを付るに、艾の下によへつけず、まはりの紙の切口に付る。もぐさの下にのりをつくれば、火下までとほりがたし。灸炷小なれば熱痛甚しからずして、ひろめてつくれば、こらへやすしとし、紙をひねりて艾より熱をとる事久しく立つ事なれば、これに准ずべし。

癰疽及諸瘡腫物の初発に、はやく灸すれば、ひろがらずして消散しやすし。其毒かろくして早く愈やすし。項より上に病ある時に、灸すべからず。三里・気海に灸すべし。脾胃より出て、後七日をすぎて灸すべからず。灸法三国方以下諸方

書よ出てより醫と図て愛とべし
ゴ 林廣紀(クウキ)ゴ年ほと愛とべしと云り

養生訓跋

右よ云ふ如し而八古人ハ言ハ平やうりけ古人ハ之ハ云ふ
ひろ先しもの又先賢よ
ゴけ教而今ゴ之の
ゴ脈法といへどゴ云ふ
ゴなり ゴ條目の
ゴ條書の道よ志あ
をゴんて云ふべし大ゴ
なれゴ云ふ
愚生蓄わゴて書ゴ

時稱書九

用養生之術也 孫子云 古聖者所以先勝於
門客 孫子曰 善用兵者 修道而保法 故能為勝敗政
法 此養生之志 可謂 人人皆可為之 而為之也

八十四翁 貝原篤信書

正德三癸巳年正月吉日

養生訓卷第八終

養生訓附録

石見醫生 枚本義篤 撰

貝原益軒先生 近世大儒 博學多識世人 皆知之 百卷世 多行 中 書 數 多 世 蒙 養生訓 最 盛 行 也 先生日 起居 存 主 動止語默 皆 法 試 之 行 之 效 事 也 述 作 之 書 多 世 稱 寶 傳 稱 説 多 矣 可 行 可 法 實 數 也 故 壽 保 之 術 養生 術 之 終 也

ゆゑなくして先生社書の人を敬ざるを慢
壽夭と天命社長短にかゝると以ども養生悪
あれば壽なるべきも夭し養生ゝ法しかれば夭
ゝべきも壽を保べし命を知ゝるの巖牆のごと
に立ざるも蓋あれば知やすく人而しく人情社
誘れ易く過ゝを飲食社慾ゝを慰ゝ甚
しきなし養生社道あれ二慾を節にゝを本
とゝ養生別既よ飲食を慎のゝ人三下筥を
ゝゝく涼切に走ゝ色慾ゝ絶ゝ
大醫とゝ業ゝ母し給べゝも條目社細微を考べ
慎べゝ所あるゝ書肆定學堂社主人ゝに

ゝゝ除目の詳なるを書せんあるゝ子ゝ汁箭
ゝ屑才にしゝく無學不文ゝゝゝ龍頭蛇尾
の譏ゝゝ人を固辭ゝゝゝ
ゝやむゝを得ずしゝく古法の戒ゝゝゝを拾
揀ゝゝを和語ゝ譯し間又古老ゝ聞ゝ
の所見を書ゝ一冊
附ゝ

一
陰一陽ゝゝを道ゝゝ偏陰偏陽ゝを疾ゝ
陰陽和せざるゝゝ天地業ゝを生ゝ事ゝ
ゝ法陽和合しゝく天地の化育成ゝ人も小天
地なり乾道男ゝ坤道女ゝ配し

夫婦ありて夫婦家を成す人は天倫にしたがへ
祖先を祀り家業を修めて子孫をひろむ
あれかしかく古の聖人男女和合の道を弱び
男女配合しくるを生産とし天地自然の妙
道にしたがへ廃をべからざるものなり全く宴楽
娯楽はあるを設もしかし道をかつべきにあらず
故世の人為弱の分をわきまへず情を物ひ慾を
ほしいままにしく身を弱ひ天命を絶ふ甚
しきものは放蕩淫決ありて家を喪ひ宗を
衰へ哀むべきあり古人も飲食男女を人の
大慾の本なりと戒給へり人の分

聽髮膚を父母に受けしかりしのあれば日
くこの物よりうべし父母全しく生れ子全ふしくあれ
べきあり一時は情慾をたゝんあるべきとはいへども
父母は賜ものとそもうひ傷ひを不孝なり父
母幸に許さるも天寿をうんで死ぬべきんや
遵生八牋曰嘗は道ずる慾を節よりをもつめ
とし夫元素を弱りかりく人慾を窮まり慾
心一生びおもを燃あるもと炎はもとし能く
慾会ちづめく為を時よおいく即ちあくあれと
却さん常一年豹はをみるあるを冥の道を
過るべきの如紀ちをなしく懼るべし一生びおこるを

慾火とのつゝ清べし

凡男子年二十以上を生数の象は盛なり五と火
のそなはりて盛泉なり五と水とそなはりて
男腎強し慾合こゝろ難しといへども精象
未満ず體力いまだ完ゝしば偶合壯實の人
きりしる交接を情こゝろ精液を泄さゝんしば時を
情ざれば生元を損しく数生れず本弱くして耐
たゝず害を受えざれども晴天を経て況虚
弱の人ゝく情を加へざれば実天札に患を免
まんや故に聖人法をたゝく男子二十より滑ざるを
婚要を許さず女子十六より以上の男色をづ

まもる法を案ずるに血脉を傷を強水経過
まゝしたゝ害男子知ずして多く夢精
出中ゝを数し出ゝ白い紅白い墨とうかち墻を
衝ば日ゝを長ゝ敗人脉をそなはり
盛なるあと衝べゝ強ども力やゝ
多風雨に摧ゝ吹壹に揺ゝ強ゝ強ゝを
得ゝを少し竹を成ゝ成ゝ多ゝ八霜雪を侵
ゝゝとゝゝゝゝば力士も折ゝとゝゝゝば
衆元ゝゝなれゝ人も何ぞあれ異かんや生
数の衆の盛なるを特ゝく衰ゝよゝゝ滑
ざるの精衆を泄せゝを本ゝく根枯ゝ後ゝ

名狀難し病を治し情を戒べし孔子も
ときたる血氣いまだ定まらざる時を戒
にいはくとの給人は官祿
男子年六十四氣血
人を加へ精を軍多泄を
加へ人ざれば飲食起居の保護宜しからず根
本の氣ときなりあり養ふべき教旬の官を
多交接を慎しむ情慾を抑へ忠孝を
中自然に平くなることを思へ慾念長く發せず
りはなり稟受厚く飲食多くして精力健
なるまと壯年のまでもおしく世をも害る

あれと井に源深きは流も
又長し源ながくして流ゆたかなり
もなく源なくして竭んまとをつくして節を慎
こと

病ときく藥を信じ人必交接をいとふ業勤
おのづからく病人金をあつめ知うして大に病新に美
後に乘力を養つまと久しかるべき交接をたく
病後まく交接しく病再ひ發し
食を考へ人の世をこと志を一朝一夕の故にかたべし凡人男女
大病を免れ一朝一夕の故にかたべし凡人男女
く病妻肉に根基し發に發しく流病を

いつくしむ而しかあれども治をなすものもこれ稀性
の毒藥なり〳〵毒藥なり〳〵醫は生を救ふなり殺人
なり〳〵醫は生の利なり殺人の利なり醫の病を治
するは毒を攻るの道なり〳〵當人は身を
益なるものなり〳〵針灸もまたかくのごとく病
患醫治の苦楚をしのぶ事幸に病癒る人も
苦を堪しのぶ餘毒なほ性慢を密なし
外邪を除き飲食を節なし〳〵精を養ひ
慶事を禁止し〳〵衆力を保と日久しかるべ
外邪の侵襲容易に常に侵しがたきの元一
時は娯樂のあるよりも醫藥は大禁忌なり〳〵入

病をなす病毒ひ發し洪水猛獸のごとく起る
毒ひ藥を絶もあるも又動かあるも〳〵自情
慰のあるに元氣を失ふ孫に出まざるべけんや
古語曰莫大の禍を須臾の間に起るとの〳〵
好生は士を治ぶ〳〵ならべなり
凡人精力常人より適てくみまでも老年よりあるべく
情よりもせ慰を為ふ〳〵やぶれを交ざる人いう變
ちく精力衰る人自ら張を量べし〳〵強
毎日あれよりなるべく生をもちて社會をなすべし又
家を立ると志落くしく交接も數沢なるべ
しく法度は候を〳〵べ若かりしづつ上交

接甚よし法度の而をかくしたの理外しく驚
の教誡をもすぐせをうへ法く驚をしひ議ふ
人かりまれ大なる惑なり夫天性薄くして紀
ひとを一度の交接強人は十度にかけてべし
度数の多少をかくし一緊よ者をかけてとかつまと
なりれかるかつ所は精力人よりとく多度の多者を
笑ざるひとまた者生をとりて人ぞそれ数百果り
るんもまさ和べべ其情をまを驚を行ぶ
まあるべ中下は寿に死しく夫者
をまとかるべ惜られ夫為福の人ぞ如れも亦
閑護宜けれ中下の壽をたりしく夫れは

わざをひと発べし
世よ濫婚は別を称しく程く妙な散情を
常に彼しく賢を婚益し精乗を者をとかべ者
接は無外しとなるを母をたのをにしく嬢犯
を専をを人いをを又男根ふをく痩く驚をを
ぐををいをを因を程く燥強の別を猛して
慾火を躰者をめを情を時少をんを歓ふ人
いを甚深外を夫業をを礼性は偏外を物に
しく病外を人の彼をべ礼物をかをを晋唐心
板道家の説驚家よ濫しく不経の法世よ
外をを礼偏業は業物をりをく平人常国の物

とし終に嬰疴の媒となる痛て補腎の
剤効なしとも薬力を泥なり人慾を窮
限なる薬力を特て無用なる慾を恣
にせんやうし式又鼈肉鰻魚鱔魚鶏肉
鶏卵麻肉蒸蕨の類を薬餌とせしに常
食し嬰疴を治せんと人なりあまたを誘引
なさしむるに腸胃を損じ他の害を生じ食餌も美補
も特べからず只情を思ひ慾を節するを要
とす

世に聚散あり枕邪留あれを防禦して

兼ぶ人多し聚散の初さる燥火を動しく人の慾
心を好はせしむるを以て書を勧ぶ誘
たまに易く散し易き情慾は常なるを不得
の物を兼ひく嬰疴の媒となるを知て
ざるなり此生は生を使て一家のみを養べきなり
ひるふ不得の物を兼ひるは其人は生をふまと
に面しく力は乃ち孝子者は出を見て身を保家
を治むるの者をきらとんを楽もしあるを食
ふし父母は生を敬をうあれ人あれくしく可れん
聚散を兼んく自命を誤ると聖賢は出を見て
身をさきうち徳を養ことを得失いづまたにつかや孔

夫子も酒をのむ事をなげかせたまふ事なし

孔子と漢じ給へり

放蕩淫逸は火を拔く戲の弊を固く戒め給へり

たとへば人ありて辛濃き薬を嚙み毋茶を湯物に器に

拔しく交接をも老たる男女の病をも更にのこ

つしたりしたるもの妊娠をもたぬ者をもかれ

惡毒を病む情をかくす戲をもとべうべし

參贊書曰一生に精液を費し泄さるは一生に火

滅四一生に火消るを一度油をそのかれる類ハ人

の淫慾を火にかへし精液を油にかへ慾火をおさえ

第をあとにすべしく妄に精と薬と油を泄せざ

るは身を傷ふ日に補薬を拔し相ともに

業餌をもつて吐納導引を術とつとめるべし益

ものに自餘は保養とつとめるを悔火にたとへ

もとも紀風をもつぐ所たとひ風ありくも相ともの

油をもつく火光ゆるるは理うんや

千金方に房中補益は說かり書中別に一所

にかくに奥大意を男子曰十以後は血薬をうやく

嘉ら和精薬をかりもさとしく只もぞく交接をと

かくはぶくもの毋を元と薬へしば血薬をうく補益

もとめるといへる意なり金曰十をもとる人は血薬いとぶ

大に嘉ぶれども壯年のおく薬動をもの多精液を

りしさぶらふともなりやとて又精を泄さぶらふ業
弊帯せぶらふ事ニ十以後の人を目的として此說
をとゝ一切あやつぐ子童方法を捨てよかまる
老人もあの術と行ふて可有ると丈人情の情人思ひ
彩紅色の色情の惑ふ切れたる所一面しく有れ
編はくこゝ来るあく生命に害ありと示を懸ま
志し紅色の色情人ハ色ハ可有ん中や子童方の
術と行ふ人ふか如術行ふ思ひ彩紅情惑を通く
生命を害ある色情人ハ術と行ふて法ハ
凡交接は直業ハ惑ふ動うごく陽業滅
ぶんぶ必先ぶらぶくと陽業を充ふ神和ふ

感して初めて陰業に配合をべし陽業微弱な
しく業十分にこゝぶんぶいぶらぶ配合をべかぶらぶ
交接の時陰陽を和合をべきいぶんぶ精
なるを如ふ一分方法をかくいくせいしく陰
陽を戦をべうべ必精液をかく果て絶世ぶ
かふ交接の習常に鼻を吸く業を間ふ入まくに
ふるをまづく精に業を出をべしものいべうべ
大息をべうべふるをべ一身は血業調和ふく
をれの益甚多く房ふる終く後をぶらふ小便を
をべし弊帯は業ふく勝動をせぶ淋疾あれ
悪をべうべふるを精液を一向ふ泄さぶらぶ又

寒けうの手二十の若を四日より一度泄せ三十けりの
を八日より一度泄せ四十の若を十六日より一度泄せ
五十けの若を二十日より一度泄せ六十をすぎる人交接を
軍事泄をぐうしいぐるやひまを紀伊を分け強
弱をもちりく一月より一度りせ老かをもに日数を
少人よりをもにしく性急弱けの人を日数を拘
らず精を漏を稀れるべし丹溪先生
房中補益の論を評じ曰聖賢の心神仙の書を
うんぢなし易のびて房中をおく補しせば人を救を
おとる多のうんとをく時るの浮ぶれ何の潤ぞや接中の婦
婦をんをを日数数十人と交接しく少くを接を

うを易に必ずを日を固く精を漏を事をまりをさげまを
ある婦婦を重賢の心神仙の書けうといもんや
淫欲を絶女をさへつをあを絶を精を漏を事を泄さ
ずして生を況乾健なけ陰けう男子実をつをあを
おとけうをざるの理けうをんや房室の偏偏をけうを
し当時浴を浴猶接けを名医けう名満国を醫
けを人性を情を慎しく妻妾数人をたをへ人を旬を
を紀を事を動を近時く青樓を接んを遊を異
物をを男を性を四異をを人を起居を者へを
手霧をうをたを多房けを命を害けうをを失を
甚しを物を自傷をうを上寿を保を夭を

に実行しがたき故なり人の身分相応の
ものをあらしめ用ゐ其生涯は所行を守る性なれば
多淫を事とせざるべからず交接をすくなくし精
液をとゞめ洩さゞるの人は寿を延し毒
身毒人ざる事あの人時よりも今日は細波を得ること
なるべしあれども子孫の世に偏奇怪なる
ものとなりぬべきもうけ人を歌ざるあと撰ばざるべからず
男女交合の道を多淫を慎み後嗣を得ること
なれば古人曰不孝に三ツあり後嗣なきを大なりとせり
いへり故に古人は妻を娶ること
妻にしてしかる人為ること
もしも天命なりを申さばいかを得べうきこと
果しく天よりなる人よりなるべきを
て人命にあずかる人事を仕尽しくしたの事と人の力
はかりがたきものとつとめ
とする人事を尽さずして天と
人の業を尽しく後を天はもとべきなり
醫を醫家は病を治せども人事なり天よりなる
業用は保護もなく保護はもれくしく
死ぬるは天命なり医家は誤りて死し保養
の宜しかるべきに死ぬるは人事なるべきなり
未天命を得べきなるの命は天り

ゆゑに嗣を求るの道ハ人まづ廣嗣紀要ニ吉益曰婦
人子なきの因四ツあり或ハ経候調はず或ハ血不
足し或ハ病毒ありて或ハ交接節ならざるなり
四ツ是れ子なきの因なり四ツのうち最も多きハ求
嗣に害ありといへども柳巷花街の妓女娼
婦婉婬さかりの甚だ稀なり偶子を生育する
ものも多く子多病短命なるを以て多く生育す
害あるをしれるべし凡人嗣を得んと欲せバ先経
候を調へ又ハ血の不足を補ひ其病毒を去り又は
情慾を節にすべし山に草木なきハ人
生育せざるんや嗣あるも其命にかゝるとらへし

人事をなさゞる人其心を寛めざるべからんや
嗣を求るの道あるを固くとるときハ先づ是を要とし
女と合ふや男子交接を節にし妄ならず精液ハ
泄さゞるなり交接を節にして妄ならざるハ精
気満ちなり婦人も交接を節にし精と気をやしなひ
ざれば経血調ひ男精女経調ひて子ある基
なり時ハ何ぞや交會ハ子ある女は情あらはり
動ならば人ハらくに使用してよろしき時なり
婣媾楽育には気あらば嗣をはらむべしなりたれ子宮
閉け男子は精を交へ時に媾合大和は佳期
なり此時に子にて男子気あらしくなりかるしく精

を拾ひ取りて世をだたぶらかす事に義く胎教の道
なり夫強く歳なる男婦いまだ性を知らず癲癇なる
女をもぐにて子を孝行の者なれば一時に是実にて始
なりこれを見て他人を生ずるも必
姻媾なり付て用ひ難き物化生して猫犬に似類
姫を交人をもてなすは雌必雄に奔るを故を
嫌ひ嫌ひ人姻媾の業なる鰥を以て自然
なるべきなり婦人に他人を拒候はば化生機なる人を
義物に重ひ難く猫犬を飼ひ置べきなり
其業に感じ動ずるに異なるべし

廣嗣紀要曰婦人経水に絶て後に合する像よ

まず此時に付て色欲をうちすてゝ
胎を結ぶの時なり此時に佳期を定て宮室を
結ぶを定べきなり
凡此説は今和文に書て表す
まゝ是なるべきと雖二説を兼ねしく
来哲に成説を撰べしを世傷に
姫姫の此説に交接を撰べしを
婦人甚多しかるに誤りの十にして
七八なり多分に胎隧を面道の月いまだ満
ざるに此を結果いまだ堅しまの時に交接
しく結果を勢を敗果を多く所保の

[illegible]月滿ちて姙を結胎堅實にして心下に小腹はるるもの[illegible]時ありて交接して精を[illegible]ひ傷まれて保ち難くして[illegible]凡姙娠一度結胎せば裏[illegible]大槩[illegible]月時よりつくおつるものなり人を驚かして經血と通じ結胎を惜んで精を[illegible]結胎のうまれんと免るべし人[illegible]の大なるは[illegible]三月みな胎[illegible]初交[illegible]姙娠して[illegible]交接を慎みて其子を[illegible]べし[illegible]べし[illegible]

むべし[illegible]洗濯せしむべし

產後病なくして百日[illegible]内夫婦室を[illegible]婦人新産血の好經血[illegible]調べしく交接を[illegible]血氣動搖しく崩漏[illegible]痛頭眩耳聾耳鳴[illegible]

[illegible]茅[illegible]治し難き病を生じ或は乳汁[illegible]しく[illegible]を加へ[illegible]病[illegible]婦人[illegible]戒百日[illegible]經血能調ひ諸病[illegible]度[illegible]又交接の百日[illegible]漏交接の[illegible]小便に乳汁[illegible]小便[illegible]風[illegible]病[illegible]

男女精液衰耗之甚少物見不病症甚多增之
しく投薬べうべうとして其大器を渇今失
睡不散大しく眼中見ること両目黯黑ける
事如を見守ること時〻両目黯黑
花を生じ或頭眩目瞑髮落而中毒暗或吐
血衄血する人　面色肢體色青白或萎
光沢かれく肌膚甲錯しく乾唇
燥舌紅滑かしく渇を発し或小便赤頻
燥熱の酒に酔こと甚しく風雲のうちよりゆるめく
赤如熱ときく夢見ること常に華　冷にして
しく氷石を抱ること如を人　肢節

怠惰酸痛手足肢及腰膝重冷或指先腰
痺或肩脊常に重くして邪を感し易く
寒冷を恐れ熱を地獄好む亦暑熱をも憎
思ること行ぶる人　左は乳下部及脇絡動
氣弱く物を動ること易く心中煩悩心情狂躁
惚として夢多く睡中起てそれやをくさして乾
事も浮くして恐ること甚しく安眠を事を
得ざる人　腰脚上ではりにくく小便及腰節力
なく痛みを抱き足を寒冷或拘急或不仁
人　肩脊強痛対を寒強を覚を抱を衝　拘
助拘攣を脚しく飲酒を易きしく吧臓を

茂し或は下痢飲食味ひすくなく食しても
大に飽満すれば時々腹痛を発し或は
時々二分五厘を発し或は痛み動悸を発し
或は大小便閉塞し或は頻数すれども除溺
赤濁なり或は夢交すれども夢中に交接すれども
泄し失精すれども時々精おのづから泄るる
人　情慾動じ易きものは精液急泄し弱くして
一分も数をしらざる法相益なし然れども
或は精液の血絲なる人　骨蒸潮熱して日晡
所寒熱往来して或は自汗盜汗出て中脘心
胸に満て飯食減少急症と称し痩弱羸
乏下痢盜汗出咳嗽多唾若しくは痰
多く或は時々痰に血絲なる或は頭手のうごき
らんで止まらざるを好べく起ることを恐む亦
是等の証候なれども大医法脈なり
護を加へ二豎子肯膏肓にかくれ大患を免
れがたし

養生訓附録　畢

4年10月
十七

天保五甲午九月吉辰日

浪花　岩井壽樂藏板

京都寺町通四条上ル所　勝村治右衛門

江戸日本橋通南一丁目　須原屋茂兵衛

大阪心斎橋通安堂寺町　秋田屋太右衛門

仝　心斎橋通安土町　加賀屋善藏

仝　安堂寺町通五丁目　播磨屋利助

天保五甲午九月吉辰日

浪花　岩井壽樂藏板

京都寺町通四条上ル所　勝村治右衛門

江戸日本橋通南一丁目　須原屋茂兵衛

大阪心斎橋通安堂寺町　秋田屋太右衛門

仝　心斎橋通安土町　加賀屋善藏

仝　安堂寺町通五丁目　播磨屋利助

書肆