



養生要論 全

ヤ 9  
917



門 917 卷

養生書

養生法の得方世に遺る其書ありこれを  
秘する者多し難く是大方の達人乃志す  
事を得ず我師翁の世論に於ける人の為  
ある重宝なり然もあしむてかたれなき事  
を乞ふべし録され又世の論ふは法に  
漏る事と或いは行連のありどもを明す  
指し是又養生法をハ養生の要あり  
身と心と道を行ふ筋と一致なる

昭和十六年一月十一日寄  
尼野貴英氏贈

養生要論序



云々

甲午春七十一翁鈴木朗

○或人養生之道と問ふ。答云。道家の服食内観吐納ハクハた  
ハ云々也。醫書の能毒の説も謬り多し。養生ハ肝安ハ千萬  
モツク。只貧窮下賤の身ハ不ホ做コらり。其後チハ成ルのコトハ  
別ニ小委シ口傳ニアリ。味チ嗜スてのハ一ニ至リ酒ハ毒ニハシテハす  
けテ嘔スハ酌トとシてハせテ。くレもレもレ。体ハむレハレんノ  
体ハむレハレ。薄ク志ヲおシてハもレ風ハひク怒リの  
○経傳ニ所載ス訓誨法語既盡養生之道矣。如知命

詩書易 体仁 易 不憂不懼 易論 則養神之善術也。  
論語 風夜不ホ懈ス詩 所ニ其無逸ス書 則行氣之妙訣也。鳩毒  
燕安左傳遠色中庸室慾易則守性之良規也。節慎飲  
食易不事醉飽左傳則保身之常道也。凡修養引  
年之方。盡此四端。雖有他術。皆其支流已。  
○道家の言とくは云々は如何云。道家の天師と云々  
張道陵ハ黄巾ハ賊ノ作ル也。秦漢以來。神仙ノ術ヲ稱スホ  
ふ方士と云々の皆虚妄と事トとせり。古詩ハ七  
服食求神仙多為藥所誤と云々。吐故納新ハ不  
と戰國の書小見と云々。是亦無益のたハ云々







酒うらうらとせしむ。著のしする成りせしむ志らる者  
 あり。余のつくく戯は漢文より成る。楠の視よりし何  
 曾と療治志るふ事あり。せん六日飢渴とせせく。後  
 枯魚みく麦飯とす。り。大ふうまうく。始て  
 悟りて開眼。其後日く一葉菴菜の物のと食す。月ふ六  
 との後と食食して。以後ともう年和らうれとけり。  
 治現極の法定よりいふ。や。常免の志うするあり。  
 ○之れより一の醫者の肉。我がけく。華  
 陀りの用藥不過數種とす。事。其のあやう。益形とす。  
 と成善知く。その中一の卓見とけり。又五禽は

戲とす。下は極向也。多々成灌氷水とす。事。たるを  
 面白く。頭痛と療する。ふ。刺く。血成とけり。い  
 ぶと。小説のみ。こり。華陀が心なうとあり。く。  
 ○西洋の醫術。の術。より。も。あ。り。て。其用は切  
 也。外科金瘡の外。本道の療治ふと。其の成教す。だ。  
 こと。成。以。く。功。と。奏。と。ふ。事。多。は。華。陀。が。見。よ。同。し。  
 ○其れ。蓋。す。く。か。く。と。何。云。ふ。も。ハ。清。人。李。漁。笠  
 翁。の。論。と。見。え。く。か。の。漢。文。の。丹。羽。子。勉。不。答。る  
 書。ふ。と。く。い。つ。ふ。や。り。し。  
 ○醫書ふくく。恬淡寂漠神將米舍精神内守病



何由生。老莊が嚼餘也。さうでも周公旦の無逸  
ふつ。文王の無政と勤めたる日の中具  
よ。食とふは服あつた。文王命と受むひ  
ち。中年少く。其國と享たむひ。事五十年とて  
了。熊澤了芥。忠良は臣國のこの君はよめ。勤  
勞憂苦を多く。長考おとす。私欲の筋とけらひ  
て。心よむる事おもあ也とて。是よよとて思  
ゆ。小人の命と知れ。仁と休せ。戒とて。得とて患へ  
失とて患へ。物よ争ひ我と張り。嫉多く妬多く。名聞榮  
利。聲色侈靡好む多。佛氏のゆる貪嗔癡

の二毒如煩悩。恬淡寂寞の成つて。亦もさしむ。力と  
さふ。形ひ壽と換ずる事必多のうへ。君子は是より  
うへ。憂つて懼まは。坦然泰然とて。心恒ふ湯た  
後。勤勞憂慮繁劇の中。おのづから恬淡寂寞  
如境あり。か。遊惰苟安。無道不徳の事。さう  
ら恬寞と行り入と。さう。恬寞とあささるべし  
○孔子心と用ふる者深く戒めらる。方と勇  
し。心用ふる。人道のありま。あり。高りま。と。處  
て。勤めとふ。た。道よ。さ。義と傷ふの。あ  
養生の。さ。さ。大さ。小害あり。孔子心用ひ。う。者

と難哉と戒らるる。難は事始筋之始くわゆる中  
不養生の難其一也。余ら彼一章の漢文の釋義。又論語  
の解ありと之をばぬ。人幼き時ハ戯弄まこと事と事  
と。少く長ずる時ハ文武の諸藝。學問の道と事と。壯  
年ハ玉とこと士農工商。各其家職と事と。老  
て事と。謝と事と。教と事と。こすべし。勤むべし。  
事と。勤むべし。とことふ心て用ふべし。氣血よのこら  
心氣鬱滞せず。その病壯健の基也。事安逸  
と用ふ可らず。老ハ是も及んぬ。冷やらん。あまらん。  
沐より人智慮の心て付志あり。骨を毛羽

鱗奴と付。玉の如く。又宮室器用等も無く。その如く  
やうく。志ありけむ。すべし。人のこと。禽獸とも  
あひて。治養伎巧。耕作織襜。耆為運用の内。あはれ  
や。こと。小違ひ。安逸無事と好む。は。  
神慮ふらむ。天性と。病と。や。南極。道  
と。あり。

○恬淡と好む。莊周が言ふも。人の心。流水にたとへ  
し。静閑と。流水と。こと。心。静む。事あり。こと。  
と。心。の。流水。の。如く。あり。と。記。者。あり。智者如  
楽志む。可也。あり。



毒の廣しなる。其三種毒ある物は何れも。厚味ある  
その故に。少く食して補益あり。多食せば痰を起  
す也。平島堵庵の歌ふ。百薬の長といふも。其酒錢  
毒ふあるやどむむいふも。其

○厚味の物錢或はうんふ形く。或は過量りて飽食  
あつた時ハ。即時は指錢さへ入まて。吐却するも甚よ  
程程く後形するハ。瀉薬を以て下して。ウルエスと  
いふれんたの方。飲酒を好む者の常は腹く。腸  
胃と滯ひ清め。伝病の根を切る。洋飲と清く。其業  
形り。このことハ。大黃ハ。阿煎薬を加へて。その功ハ

大黃ハ味ハあり。うせん業はく。調味也。調味少ハ甘州  
をよ。たゞ瀉薬を一色と常は用ゆる時ハ。後よりき  
りぬ物也。枳朮と他の瀉薬錢取らて用ふ。うんふ  
事とすて例の如く。流の後世也。このことハ。攻撃劇劑と  
稱する。多しうんふ事と稱する。恐まて。此は人ハ  
害あり。甚毒形も。人の延年長壽。病錢除く  
良法と制止。退き抑ふる。愚昧の至也。ゆへに。是ハ  
毒あり。うんふ。

寒中業がひらふこと。人の多し。いんふを。子とすて  
よみける。あつぬのが。佛のつら。老の肉を。いつも

らくしぬが業形るべし。

○江村専夜。百余歳まで長寿を保つるに。

後水尾院極く長壽にて。長壽の心得方と心得り  
御下りするふ何事も少くしと申す事とおもひ  
いと御言やしてりしとぞ。守り飲食色慾等。節慎始  
ま。尤も有べき事也。但し節慎の道と節儉不似たる  
事あり。人は富貴貴族の差ありて。富貴は節儉ハ  
貧賤のふれは。形奢形さしく。人の身体は強弱は  
別あり。同一人あつても少壯衰老の別ありて。節慎の  
あつては。かりし程の程あり。つと定かしくしよ

らせ次しとて中を心得る事かたし。たゞよく自ら  
見て。其後には中ふやうな心づきをつくべき事なり。

○塞上の翁と獨り遇うても憂へば。福の遇うても  
喜らば。變化のたふし事と知く。又や一ふ養生  
之道は。志むしとて。其後觀ずる志あり。是は剛  
り。ゆゑは。剛の心をよく夏わつとて。殊に真穢の  
不あまきとて。入居するんちさきとて。悪うらば。吾れ  
分別もく不出來ぬといふ。永恒とせざるとなま  
ら。いとわのふは。困るふあり。人情長留はふ  
すつとくといふ。深くいふと。一夜の

極小暗ぬづき事と思はば。老病の人。醫業を求め。新務と乞ふ。まゝ女抱人の刀依体じむのみならず。深山の人。或は貧窮乞丐の輩。いさぐ人。之は日數をわづらひぬ。おのづから平愈するものなる事とあらば。さ後ハ端も之多といふ緒なり。小兒は横暴なりと。少一年代と。いふなり。若くは老の母。お前枚蕩も。少一多と。いひ。妻子たり。いふ。いふ。悪人の心。ちやくやく。いへ。吾人。いさぐ。いさぐ。あ。世の中。一統。い。要。事。も。なる。人も。死。後。い。を。思。へ。い。さ。の。い。ふ。を。い。は。ば。せ。れ。る。事。の。お。り。い。

出。所。終。ま。の。り。想。い。世。の中。お。り。皆。あ。む。し。し。と。お。り。い。は。い。ち。る。る。辛。抱。也。形。く。は。い。つ。り。か。け。其。大。ふ。ふ。事。成。つ。た。人。間。一。生。ハ。壽。夭。貧。富。と。い。ふ。僅。の。争。み。く。た。く。あ。ら。う。の。極。の。ち。あ。ま。ら。禍。福。善。悪。共。小。貪。着。す。ふ。よ。う。ら。は。是。塞。翁。が。世。界。と。則。と。い。得。た。ふ。安。心。延。壽。の。道。の。一。端。あり。佛。道。の。人。の。安。心。と。み。ち。び。く。方。便。よ。う。け。世。の。こ。づ。ら。れ。後。ま。あ。ま。の。常。住。の。所。と。い。は。く。や。い。ぬ。づ。き。便。と。い。は。ま。い。だ。世。の。中。の。う。ら。い。中。こ。う。も。い。つ。り。さ。ぐ。り。と。い。は。も。即。ち。の。厨。の。こ。う。と。い。は。れ。也。

○知命安分んせうあんぶん。と云ふ。命めいを難なんき事ことなれと云ふ。其その子こを  
 方法ほうほうの上うへに成なりずして下したふらうらうふふなり。徳行道  
 藝ぎ。材さい。智ち。技ぎ。能のうと合あはせせ。徳とくといふ。壽じゆ。夭たう。貧ひん。富ふ。安あん。危き。憂ゆ。樂らく  
 禍わざはひ。福ふくと合あはせせ。命めいといふ。命めいハ下したふらうらうてて自みづかのら  
 是こゝろ事ことと云いふ。徳とくといふ。徳とくといふ。自みづかのら是こゝろ事ことと云いふ。知  
 不足じふそくハ學がく記ぎの教けう示しり。知ち足そくハ老子らうしの戒けい也なり。是こゝろ事ことと云いふ  
 道みちのらう道みちハ下したふらうらうるるに如ごとくなり。下したふらうらうるる時  
 ハ。我われ方がたの福ふく分ぶんはすするる事ことは。後のち知ちるる事ことは。樂らく  
 あり。たゞ世よ成なりうらうらうらと人ひととと。賜たまはるるる事ことは。是こゝろ事ことと云いふ。上うへ  
 につゝ中ちゆう分の福ふくは。わらうらうらうらとせせ。むむりりハ。財さい。力りき。大だい。方ほう。人にん。ハ中

分ぶんより越こえたる者もの多おほくなり。是こゝろ事ことと云いふ。是こゝろ事ことと云いふ。下したふらうらうるる時  
 づき事ことハ。わらうらうらうらとと。益えきすすべいき。ああらあううと。事ことは。又また中ちゆう分の  
 下したのら人にんも。又また其その下したふらうらうるるべいき。是こゝろ事ことハ。後のち知ちるる事ことハ。ああらあらあううと。事ことは。  
 且かつ。地ち獄ごくといふらは。地ち獄ごくも。下した降くだるるああらあらあううと。最さい  
 上の地獄じよくと云いふ。下したふらうらうるる時ときハ。地ち獄ごくと云いふ。苦くといふ。ああらあらあううと。事ことは。天てんと  
 餓鬼がきといふらは。天人てんにんと云いふ。一ひとつひり。勸化坊主くわんげぼうしゆの云いふ。阿鼻あび地獄じよくの罪人ざいじんの事こと。どうぞせう  
 熱地ねつちといふ。衆しゆの身みの上うへハ。自みづか成なりと見まるる事ことといふ。餓鬼がき又また地獄じよくといふ。づづと。其その安楽あんらくと云いふ。地ち獄ごくは。中ちゆう  
 中ちゆうハ。貧窮ひんきやう。下賤げせんと。艱難かんなん。困苦くんく。或あるハ。冤むじやうと云いふ。命めいを屈くつめられらるるああひ。

養生要論

十一





養生の真理ふらねる。不明徳あり。富貴の人。あまの好。  
 厚味酒宴と好み。女色と好む類ひ。皆あまの身の大害ある  
 と云ふ。ん。身を練むる事とせず。縮練しゅんれんす。又  
 魚味あふ。智者のすくむ。持家。らん坊は。と云ふ。  
 若くあらば。世のさうぬ業と称す。や。そ。う。う。う。  
 不養生の事。よ。わけ。ん。満。は。あ。ま。う。ま。う。  
 あ。あ。ま。う。う。次の間。毒。が。業。成。意。う。居。と。云。は。ん。  
 人の僻嗜。よ。あ。う。う。好。う。う。ひ。業。が。減。小。業。あ。る。あ。ま。  
 せ。毒。の。方。は。引。取。力。み。さ。及。ぶ。う。う。に。ま。ま。と。毒。を。  
 あ。醫。者。好。う。ま。う。毒。は。物。取。取。せ。と。眼。と。を。は。う。う。い。

尚。台。校。持。方。と。行。く。親。里。一。預。る。れ。う。其。と。あ。う。そ。の。瘵  
 治。は。然。う。う。と。ま。う。と。あ。り。酒。と。の。嗜。業。と。う。う。う。  
 と。ま。た。う。う。れ。ん。成。居。せ。と。う。う。胡。の。飯。と。け。と。然。う。  
 と。好。う。と。あ。る。巨。勝。子。園。二。穢。園。地。貴。入。特。業。の。う。う。ひ。を。  
 法。ん。け。う。移。と。う。う。抽。ま。う。う。不。養生。の。許。と。出。た。大  
 毒。物。と。や。好。う。と。あ。り。

○人。参。古。名。成。ら。ま。の。力。と。あ。り。功。能。ハ。胸。前。と。す。う。ん  
 即。ち。他。あ。う。と。凶。凶。の。古。方。醫。の。説。よ。う。う。今。ま。ま。あ。ま。  
 あ。ま。う。う。う。醫。者。ハ。虫。根。と。よ。う。う。と。朝鮮。の。ま。と  
 ら。ば。朝鮮。人。参。ハ。價。の。貴。く。相。の。表。よ。入。ら。う。う。う。う。

切小口の色のつやとつと。風味のなだうく打つがまいたるや  
あるま。人のおもひくは。柳り。昔に昔と見えん。人  
形く。仁体よく。ちまらあり。ね人の中う。よ思ひまこと。  
さまこと。後世ふくめ。と功能と。来ハ好。今人ハ火  
事ハ好ハ火燭ハの。既立た。好役人のめ。騎馬行列  
裝飾ハ。ふふと。立派ハ。ん。もこと。火事ハ。其ま。よ。豊  
ふりのふ。何く。と。火事ハ。す。く。み。く。も。好。ま。あ。く。ふ  
ま。ひ。ま。行。の。ふ。り。好。ハ。水。と。擔。ハ。茶。と。振。ま。り。た。者。ハ。あ。る  
が。ゆ。く。茶。も。後。世。の。中。う。の。悪。く。て。も。直。あ。る。物。ハ。あ。  
実用の功あるまのあり。

○古方醫云。人攻補益とく。穀肉菜果とく。そのも。茶  
小補茶と云。ある事。あ。と。云。ハ。誠。ふ。も。但。茶。ハ。總。て  
毒物也。と。云。ハ。何。方。り。な。り。云。み。く。あ。や。ま。り。也。是。ハ。極。大。  
攻。る。小。毒。茶。と。い。く。す。と。云。ハ。中。文。と。ハ。得。く。ぐ。へ。俗。ハ。云。毒。の  
ハ。目。を。ま。る。す。り。の。何。や。ま。り。也。其。ハ。茶。と。云。ハ。大。方。風味  
よ。か。う。び。て。口。を。後。み。を。多。く。と。ん。よう。く。好。物。と。云。  
ま。く。毒。の。字。ハ。ら。く。と。よ。め。り。其。内。俗。ハ。云。茶。味。と。云。  
その。胸。後。と。す。ヤ。食。と。す。む。能。あ。る。と。云。後。茶。の。補  
み。は。あ。く。補。と。食。味。と。た。す。く。る。輔。ハ。い。づ。く。と。云。何。れ。も  
海。外。の。古。人。桂。薑。と。茶。味。は。は。く。い。生。姜。と。今。も。茶。味

小法り。柑類の皮の氣味。食は消し食すとむら結あり  
秋あり。唐人の橘皮枳実と狗とすうん薬と。おらんご  
人の橙の皮は油とすうん。健胃の薬とする也。又六棗と  
果とのあま菜の甘草の軟みと。薬あても食は消しをも  
調味のあつらひとすうん。

古へいあま菜とすうんのめらふ法り也

あれ食物と薬味とけひうよふ事也。尤薬もたまさ  
うみ大毒のりけあけくあつた。貼薬あつたふは成用  
秋あり。又古方醫。赤眼眩せざれば。其疾いさげと  
多後と引て。腹痛吐瀉のたふひとも皆眼眩とん得る。

眼眩せざれば。痛いらだ。とうさくおん湯るその何。眼眩  
くとらりくとすうん。毒中ふある事あり。烏頭など多  
用す。何れや。あま菜のり。赤眼眩あり。はさうあつた  
事とすうん。あつた。古文あるあつた。やうん  
也。古方醫眼眩せざれば。霍乱せざれば。病はあつた。とん  
秋も。後世醫のべん。とすうん。温補甘補とすうん。皆  
皆同根のあま菜也。

○下戸の酒と飲む。銘酒のりらあつた。うまきものと  
あつた。それ味の味也。上戸の酒と薬同根あつた。ひと  
うまきものとあつた。うまきものとあつた。ひと

あり。江戸まで七たまたまうくの。少々のむ時。風味の  
あつと事なく。肴形としてこのまゝなり。さうして  
飲と記。酒は毒ある事あり。

江戸のといふのみ。ハダのむ肉馬をたれて居る。即  
飲中又内中。中。病あり。

○穢の酒の。必糖果とさうさうさうさうさうさう又酒等  
以後の考成する。飲あり。酒成のみ。糖果成さうさう  
ぬ極るま。酒の害成る事すくなく。

○穀肉菜果。人成や。あつとのみ。毒ハ酔。それ  
毒ある。酒。食。後中。敗壞するよ。さう。

始より。さあ。蘇を。食物。中。さう。い。人。留。り。ぬ。ど。也。  
後中。み。く。や。あ。ぬ。る。用。少。成。ぬ。人。多。く。取。り。記。酒。成。り。  
さ。う。過。飲。く。酒。の。味。わ。く。肴。成。多。く。用。ひ。酒。同。共。  
小。過。食。と。飲。志。く。後。胃。の。力。よ。あ。り。少。食。と。あ。り。粗。食。  
と。あ。り。終。よ。肉。換。と。あ。り。或。は。さ。う。蘇。た。る。後。中。の。  
食物。さ。あ。と。て。体。中。は。行。あ。り。血。と。あ。り。肌。肉。と。  
あ。り。の。皆。性。合。よ。う。ぬ。り。成。る。中。氣。赤。赤。の。毒。成。り。  
す。小。さ。る。な。り。

○さう。の。あ。り。酒。成。り。小。さ。り。を。物。成。の。は。さ。う。は。  
た。不。解。と。思。沙。糖。と。は。け。く。食。や。と。い。ふ。と。さ。う。

胃の弱とて時々弱く失ひて。後には胃の弱なるも、  
り。それと兼好が徒然草に載せる。法水上人の詞は。  
会佛誕生と一定とあり。一一定。不定とあり。一一定  
なり。といふ。これより。似たる事あり。歸は黒沙  
糖を。葉形なりと思ふ。のこりのやは、後には葉を。毒  
あり。といふ。此のこり。あるは、毒あるべし。力を失ひ  
まゝ。胃味ふ。この後。胃の力を失ひて。この味も悪く。支人  
や。此の若の。た。此の。歸は。黒沙糖は。毒あり。常に  
粗食とて。之を。は。此。胃が。強く。吐ん。み。て。  
後中。の。病。あり。食。事。と。し。て。これ。と。若。た。ま。さ。う。な。

食する。沙糖。歸。は。ま。ま。と。ふ。ひ。ぐ。こ。葉。あり。べ。し。  
○色慾飲食の前志方。情む。の。忘る。と。若。し。た。  
忘る。は。方。ハ。孔子の。た。ま。ま。つ。く。学。は。好。む。事。は。敏  
ある。君子。と。自然。と。暇。あり。げ。飲。み。食。ひ。は。疎  
飽。と。求。ふ。事。な。し。記。さ。し。一。は。宴。安。と。求。る。事。な  
志。の。こ。の。こ。の。こ。の。道。徳。と。つ。げ。職。事。は。勤。労  
よ。る。人。と。酒。宴。遊。興。又。ハ。女。色。等。は。亦。も。此。の。つ。づ。く  
暇。を。好。む。心。も。け。ぬ。事。と。つ。づ。く。り。宴。安。の。二。つ。も  
と。と。女。は。一。つ。の。目。も。一。つ。の。物。も。一。つ。の。金。方。も。房  
中。の。術。も。一。つ。の。女。也。是。と。い。ふ。行。つ。と。長。壽。と。保

つ。黄帝ハ百二十女と御志く。仙とあはれたりと云。これ  
 不道家姑のい出せる妄言ありて。必す姑のたると也。  
 自前ア仙人あるとて。百女人の女と憚らせ若くは  
 事。不仁の事といふ。その作者の孫思邈を。  
 よく知るや。或るごらん。さほでの長壽と云。得  
 ばして死するに。姑とて思ふ先生の養生訓に。それ  
 と取用ひらきて。さもなる事の中よりいふ。並うれと  
 ぬらう。わの先生よは。此の似合ぬ事あり。

○予の姉婿業回於漢と云。神醫師よ。ある大家の何  
 が。後の徳りある。我の意を。して。も。風ひらぐ。

夏裸みく寐くも寐びえもせだ。何れ食ても尚る事  
 あり。これと金く。祖母何某。禪尼の孫あり。赤家。追々  
 痛死。夫死と志く。ふとんく。女見。我行のふ。雨のり。新  
 り。死す。とて。湯煮。我。我。は。ま。り。て。門。番。み。後。て  
 い。も。れ。な。ふ。い。赤家の孫とて。追々。死ぬ。い。い。ま。し。り  
 大。事。事。よ。そ。ご。は。る。お。と。ん。は。る。故。よ。今。汝。よ。あ。づ。ら。れ  
 る。り。た。が。其。方。の。子。と。同。様。み。く。と。ご。て。と。れ。い。は  
 る。ま。の。子。と。身。と。み。く。み。く。あ。て。も。な。ら。り。た。が。あ。が  
 考。し。ふ。珍。を。あ。り。其。方。を。あ。め。も。換。え。あ。れ。て。と  
 て。一向。う。ぐ。う。あ。る。い。て。ぐ。い。ま。て。新。け。る。事。も。十。余。家

西<sup>の</sup>東<sup>の</sup>の<sup>子</sup>は<sup>あ</sup>ら<sup>ず</sup>と<sup>居</sup>た<sup>る</sup>。西<sup>の</sup>東<sup>の</sup>は<sup>因</sup>て<sup>女</sup>の<sup>如</sup>く  
 自<sup>実</sup>ありと<sup>信</sup>じ<sup>ら</sup>ま<sup>し</sup>と<sup>も</sup>。女<sup>は</sup>神<sup>尼</sup>の<sup>獨</sup>橋<sup>和</sup>尚  
 と<sup>も</sup>や<sup>は</sup>學<sup>び</sup>て<sup>。後</sup>學<sup>と</sup>よ<sup>く</sup>せ<sup>し</sup>ま<sup>し</sup>と<sup>も</sup>。其<sup>は</sup>隱<sup>ま</sup>  
 ぶ<sup>。女</sup>一<sup>事</sup>あ<sup>ら</sup>ず<sup>。其</sup>後<sup>聲</sup>の<sup>聰</sup>明<sup>也</sup>ひ<sup>や</sup>ら<sup>ず</sup>。  
 ○又<sup>古</sup>の<sup>と</sup>裏<sup>後</sup>の<sup>も</sup>外<sup>の</sup>あ<sup>ら</sup>ず<sup>。手</sup>代<sup>の</sup>何<sup>某</sup>と<sup>も</sup>者<sup>。</sup>  
 微<sup>福</sup>ありと<sup>も</sup>賄<sup>給</sup>と<sup>も</sup>多く<sup>取</sup>て<sup>。富</sup>業<sup>を</sup>と<sup>も</sup>す<sup>。</sup>  
 小<sup>。乳</sup>母<sup>と</sup>を<sup>て</sup>子<sup>を</sup>養<sup>ふ</sup>て<sup>。あ</sup>ん<sup>と</sup>と<sup>。富</sup>貴<sup>の</sup>人<sup>は</sup>同<sup>。</sup>  
 其<sup>後</sup>の<sup>光</sup>の<sup>成</sup>り<sup>け</sup>零<sup>落</sup>と<sup>も</sup>。其<sup>子</sup>の<sup>造</sup>り<sup>は</sup>種<sup>同</sup>は<sup>も</sup>  
 あり<sup>。居</sup>た<sup>る</sup>成<sup>ん</sup>と<sup>も</sup>。あ<sup>ら</sup>ず<sup>。物</sup>給<sup>の</sup>た<sup>ら</sup>む<sup>。</sup>  
 是<sup>ら</sup>生<sup>物</sup>と<sup>も</sup>得<sup>ら</sup>ず<sup>。た</sup>ら<sup>ず</sup>必<sup>ず</sup>と<sup>も</sup>あ<sup>ら</sup>ず<sup>。</sup>

幼<sup>少</sup>の<sup>時</sup>。親<sup>秘</sup>藏<sup>の</sup>の<sup>中</sup>に<sup>。生</sup>物<sup>の</sup>毒<sup>あり</sup>と<sup>も</sup>。強<sup>く</sup>制  
 志<sup>と</sup>ら<sup>ず</sup>と<sup>も</sup>。あ<sup>ら</sup>ず<sup>。人</sup>の<sup>幼</sup>少<sup>の</sup>時<sup>。</sup>  
 の<sup>志</sup>と<sup>も</sup>。別<sup>と</sup>く<sup>。大</sup>事<sup>形</sup>と<sup>も</sup>。其<sup>後</sup>の<sup>食</sup>身<sup>の</sup>と<sup>も</sup>  
 志<sup>と</sup>ら<sup>ず</sup>と<sup>も</sup>。あ<sup>ら</sup>ず<sup>。志</sup>意<sup>行</sup>儀<sup>道</sup>藝<sup>の</sup>人<sup>が</sup>  
 け<sup>い</sup>ら<sup>ず</sup>と<sup>も</sup>。人<sup>と</sup>あ<sup>ら</sup>ず<sup>。幼</sup>少<sup>の</sup>時<sup>。</sup>列<sup>て</sup>  
 志<sup>と</sup>ら<sup>ず</sup>と<sup>も</sup>。あ<sup>ら</sup>ず<sup>。</sup>  
 ○女<sup>の</sup>物<sup>は</sup>監<sup>み</sup>と<sup>も</sup>。幼<sup>少</sup>の<sup>時</sup>に<sup>。食</sup>物<sup>は</sup>毒<sup>と</sup>も<sup>。</sup>  
 何<sup>れ</sup>も<sup>。食</sup>物<sup>は</sup>毒<sup>と</sup>も<sup>。</sup>何<sup>れ</sup>も<sup>。毒</sup>と<sup>も</sup>  
 多<sup>く</sup>と<sup>も</sup>。あ<sup>ら</sup>ず<sup>。た</sup>ら<sup>ず</sup>必<sup>ず</sup>と<sup>も</sup>あ<sup>ら</sup>ず<sup>。</sup>

武法養の弊中も少く多し。悪食為着。艱難勤苦。こ  
ひをこ教訓志は名。その教訓は皆く幼少の時よりよく志  
あむ所と後く申す。又又樂くとも。一生は徳ふ  
まぐ。其のうちに稽古といふ事あり。幼年の良  
二生のを中あまぐ。

○冬、透間の風体もいとしくあつて。食物は  
いふ形も減す。日わたつて体よけ。忌仕事  
といふ。冬のうらまぬ中。膚のあまぬ中。指のふ  
とぬ根をとする。沙粒。又、賣女杯の力の中。ひ  
方也。丈夫の養生は、極く。寒暑と侵す。寒暑

ふつた。勤勞と。も。力体は。は。力作と。  
て。目日。あ。た。も。足。す。ら。よう。と。肌。膚。厚。く。こ。は。く。  
て。精神。も。壯。健。あ。る。中。う。や。と。お。け。ど。い。て。い。ら。で。う。ま  
い。う。時。の。用。は。こ。う。べ。と。や。さ。ま。が。太。平。無。事。の。時。  
福。位。の。こ。う。あ。る。人。ふ。て。も。形。も。こ。う。け。が。と。軽。く。も  
ち。殺。生。屠。野。禽。園。農。化。も。其。の。ふ。て。の。掛。つ。き。事。也。  
と。ま。と。丈夫。の。由。こ。の。養生。也。と。ふ。か。く。は。實。際。の。行。は  
る。身。持。と。言。ふ。事。強。弱。の。あ。り。を。考。へ。と。ら。ぬ。の。ま。あ  
と。は。養生。の。肝。要。と。必。得。づ。

○物不鍛といふ事あり。矯くおて折返しくす。力



ちきうしてひかり。水とつれをたぐりて平しくするは  
 革の死たひ也。吾人は海にひり。愚人は操を去り  
 変て終て。難儀困窮。憂懼心痛とする。人の心は  
 さたひ也。多き者より少し。艱難辛苦。勤力奔走。行  
 労働するも。身体のさたひ也。さたひぬ刀の鈍くして  
 用はたぐひ。さたひぬ人も弱くして物の用はたぐひ。  
 又不才より才。愛は慈すより。多しと少し。俗より。愚  
 昧不才の者。と稱し。豊多しといひ。おめでといひ。人  
 称すより。少しといひ。の如し。

○茵いんすよりして。履いん成いんの縁いんら也。腰いんと打いんする者也。  
 肩の汗月也。腰は痛み止まず。按摩と取て。成いんは  
 たれ者。肩もつまず。はたして。身常いんも健いん也。さたひ前  
 論は。成いんとすべし。さたひなり。

○龍樹菩薩の智度論云く。天上界の人の樂事ラクジは。たぐれ  
 餓鬼地獄の衆生しゆじやうの苦みのさたひ。皆佛道ぶつだうに入る。あ  
 たとび。たぐ人界の苦樂のさたひ。ひひて。佛道ぶつだうも入也  
 す。さたひハ世は富貴の人と。極貧困窮の人と。共  
 又材徳さいとく多た者多し。たぐ中分の人。又材徳さいとくす。たぐさ  
 不者。あふが如し。とあり。又のさたひ。目んま。さたひ。つづ  
 かし。と目めぐ。材徳さいとくも。養生じやうじやうの道みちも。

之形中分の人とよりとすることあるもたなり。た  
志材徳の方中より少くと取ることあるべからざるも。  
養生の方中より少くもはあたるべからざるも。  
是より又其を理あはらざるも。ゆる中よりとす。上  
小これ中分の偏の中也。倍ふりふ美る位と中  
すり中分あはらざるべ。

○我伯兄若多の時。京小野の山社あり。大なり。繪馬  
小大形も帯と持て。蘭表を法掃出すふとかけらば  
見られたる。僧形あるも。徳養あるも。若くはびそ  
ゆきて掃出らる。而して見えてかつて。如何ある事

趣の者の志。けふあつたんと。かたらしきこと。昔我は  
此時ハ。万事きりめて。賢者もあつて。今の如く。賢者と  
未も事あり。賢者もあつて。けつて。壯健無病長寿の人多  
かりしこと。

其の以。食と別。夕二度あり。是食は。はげしく。こと。  
さげが。賢者。歌。舞。妓。舞。者。大。鼓。持。の。た。ら。ひ。と。皆。本。年  
の。富。貴。の。人。の。中。の。假。粧。道。具。也。今。此。世。と。い。ふ。こと。中  
野。の。人。貧。窮。乞。丐。の。事。ハ。形。や。や。し。り。我。公。の。時。乃  
見。し。て。壯。健。無。病。長。壽。の。者。角。さ。なり。  
○秦。士。鉉。野。合。乞。食。共。の。悦。持。あ。る。を。ゆ。たり。と。我。よ

俗にもふふ。且如象の煩々やらぬかと思ふなり。青  
疊の上ふ起す。一やりの結構あまきと。一枚より見れ  
ハ其濕氣の志々臭事堪妙。我は其より引をへて。  
今日極の所照る事。風の吹拂ふ。清浄な沙出のよき  
外すな。我等がまめたるも。いふと。余曰  
野合我の二つを起す。いまこそ。縁下の濕氣の  
教事なまきと。疊一枚の隅あまき。そまこそ。中  
せ。そのなみのうへの起す。共は極の毒ある事  
為らるる。且那衆の多。こまに神人の及らるる  
不たる。とて笑ひたりき。

○或其人犯せる事ありて。久しく揚屋に入居たり。す  
す毎て八年計り。みく放さきて出たり。多き持病  
は横氣腹痛。とやうやくに愈たり。余治腸系の効  
よりも。酒肉と色欲と断り。益遙よまき  
まきと。是なる人の物後也。身とはたたりと云つ  
は大端の抜け。つれども。程かの二大端の功。いりき  
拘也。今如く。いりよか。幽愁鬱悶の難。後  
授。おれく。はけ。其よ。は。お。乃  
は。静。味。禪。定。の。効。い。なり。あ。有。き。ん  
○幼き時老人の物後。す。事。あり。極。の。端。を

肌脱て舟荷とつれ出。又ハ横截する。中流と云を  
 此の事。其背骨と接で右左ハ。短き棒の如くある。横  
 中の何とある。見えふ者様みく。如何なる事なるん  
 こと免はた大罪ありて。拷問の責に何いなるふか。か  
 んど云も。人おれ判めて云せう。尋ねる者あり。其  
 者の言。我おれ言まで痛力少く。横氣法よく。此世の  
 ことよ。わし。醫系よ。杖杖費也。て。此言。く。なるのみ  
 西ても月と経たる。一旦横と教く。艾と棒の如く。二  
 筋より。此の如く。背骨と接なり。醫者後も。役ま。云す。  
 如何なる。わし。言。きく。免元がわし。と。念。お。若。なる。ま。

より志て横氣いえて。其の如く。吐健ハ。成たり。と。如。たり。と。う。や。  
 ○元禄の頃。白石先生。新井筑後守。辰何の時。侍。何。乃  
 横。右。左。も。す。と。云。い。は。切。後。と。と。ん。さ。も。云。く。ぬ。い。ま。さ。さ。  
 此の横。右。左。い。せ。だ。と。云。く。其。府。て。艾。と。横。一。文字。ハ。後。志  
 きて。兩。端。中。と。大。杖。つ。ら。て。け。ぬ。ら。れ。ま。う。扇。づ。ひ。く。と。火  
 滅。る。由。で。身。う。お。れ。も。勢。で。云。り。ま。る。と。お。れ。で。い。後。杖  
 切。ふ。と。も。見。者。さ。侍。と。せ。と。い。ひ。疾。ら。ま。ら。り。其。灸。の。條  
 膿。爛。ま。り。と。云。う。と。い。え。た。り。け。る。其。後。多。きの。横。氣。に  
 も。と。と。と。ら。ん。平。愈。と。云。く。吐。健。ハ。成。ら。ま。ら。り。と。い。ふ。  
 ○又。其。より。と。ん。武。侍。の。妻。二十。許。と。云。く。横。氣。後。痛。ま。り。

志くやや之者あり。後皮とおさふまじは横塊よこかたよりさきなり。何  
 海りも堪たぬたる村思ひ付て。剃刀ふて後皮と切らぬりて。  
 横塊と引出して切取り。海は剃毛してゆくと。横の根  
 とたらし。海物ふたりて。七十條葉まで長きと保てり。と  
 或書よ見んをたり。うね桑陀が療治は暗合せり。想  
 て戦國は迎に世の人を。男女共よはれ。剃分なりも多  
 多し。今持母よても。中妙を負窮の者い。程をさよとた  
 ありて。たまさかよと。かの中流がやうなり。老もあつ。す  
 剃さと突つく切らなんど。長き療治は能受る者い。大方  
 窮人きうじんよ多しなり。右平久く。さ世は富貴の人を。ん弱く

やつらあひて。僅なる血判の血と取よと。色青さむる人  
 一わり。唐たうあても。ちん療治いお道ふて。か。う。つ。と。種  
 針と用事なり。ちん。後ゆらすたり。こり。人々のその  
 人新ふ合を。男者もた。や。う。う。なる療治とのあて。う。ひて。系  
 三をた。系なる物の。用なる。や。う。く。の。物。よ。なり。也。  
 ○我海老業回診溪海い。い。ゆる。後世家小。灸治は好ま  
 ます。ある人一生涯。ふ。世。灸。と。二。火。つ。す。悉。て。ま。は。ぬ。よ  
 之病見ん。あ。て。長。き。也。と。う。法。中。て。こ。ふ。事。と。ふ。が  
 之。は。き。て。よ。く。行。ふ。者。い。必。何。事。も。よ。く。信。み。よ。く。ち。る。  
 者也。是見ん。長。き。の。道。也。あ。な。が。ら。灸。の。功。の。み。よ。く。何

ら志といふもたなり。是後も一理あり事也。又思ふ。長  
生に在る者あり大のこもとするに於て氣分は者多し。  
此もよめ付ていよく。長生する道理も有る。

○備荒録といふ書は飢人と救ふ事と載ていり。大に  
飢つりもをれ者多し。忽食と多く與ふ事。死に多し事  
あり。先づ湯き粥とせしつ。與へおれた。さく後よせり  
食とあつていふ。といふ。を以て飢多病の十者といふ。此  
以て。五は吹流さるる事。米の形は固なり。小麦の煮  
子湯茶は煮たるは砂糖と加へて。つづく事とせおれた。  
さあかり。氣力のほれたる時。始てあつてこの常食とく

と習たなりといふ。又唐の代の法顯三蔵と云法師。天  
竺よりきたりて。此の僧は風俗と見ふ。病む時七日  
断食するは療治と云。七日断食してあつていふ事。  
始て觀多病利事といふ。如道理あり。病人又ハ虚弱  
乃人。或ハ積氣おめて胸膈痞塞と者。む者も皆と  
まをれは。無く食と加へり。後若くは。さわく。ぬる人  
あり。胃は府の力よわまりて。あつて一方は。あつてむ者。  
つねに食ハ藏於身と云。養はんとする。飲食。あつて。後  
や。た。りて。身と云。す。る。事。也。其。食。と。あ。り  
○命ハ食ニ在ト云俗語。佛は極る事也。其食とあり

多病の通る者も胃の府也。極まる胃の府程大切なる  
 物なり。命とはよく根元なり。そのもとを治すは  
 養生の大計なり。是よりして胃の府といはる事誠せ  
 ざるも亦たさるべし。命を失はざるは胃を養生すは  
 方ハ其害とのどくと。其燭たうわと求むとの二つなり。其害とい  
 飲食じきの毒物。又ハ厚味の過食。心氣しんきを以てハ氣鬱きよく  
 懼恨怒哀傷也。茶酒ちしゆの補益の愚説と痛く退けて。滞  
 小於時と吐下とげの茶酒は過して用る款あり。其燭たうわけは氣  
 分と滞りなく散さん散さんして。乃理なりゆふ。慈悲じ心しん存ぞんううして。  
 自陰じいん為なり極ごく意いの心しんなり。私慾しよくの筋すぢなり。疎そふふして。さて

身の働きハ款くわんと款くわんハ群ぐんハ確かくなり。家職けしやくは外がわハ文武ぶんぶの藝ぎ  
 術じゆつと鳥とりと而しかくはなみ習なひ。後のちの減げんる汗あせの出でる筋すぢの業わざと  
 折をりて。茶酒ちしゆ茶味ちみなり。辛からく若わか茶酒ちしゆの肉にくハ食くと消しょう  
 食くとを不ふ物ぶつ用ようひ。脾胃いと健けんまするなり。上うへより下した中ちゆう液えき  
 如ごとく方かたは高たからひて。貴きは各かくと折をりて。急いそぎ。病びやう候こうと治ちやう  
 する款くわん也。極ごく摩ま針しんの款くわん也。臨時りんじの宜よろしとの折をりて。胃力いりきと助たする  
 功こうハゆる糸いとと糸いとよりなり。ゆまきなり。さまじくハ飲食じきと程ほど  
 じくして。胃いの府ふと善ぜんく養生じやうじやう也。其害きがいと得える。其補ほ  
 けは求もとむ事こと。養生じやうじやう乃なり道みちの至いた要やうあり。  
 ○大酒だいしゆとたる酒しゆ醒さめめて心こころ懸かりて。向むかひ酒しゆとを少すく

飲めを心よく知る。同一酒とて過<sup>り</sup>時<sup>は</sup>多<sup>く</sup>飲<sup>む</sup>を好<sup>む</sup>ひ。食<sup>ふ</sup>て用<sup>を</sup>盡<sup>す</sup>べし身<sup>と</sup>利<sup>と</sup>。酒<sup>のみ</sup>飲<sup>む</sup>らば。多<sup>く</sup>飲<sup>む</sup>食<sup>皆</sup>あ<sup>ら</sup>ず也。又飲<sup>食</sup>のみあ<sup>ら</sup>ば。色<sup>慾</sup>も亦<sup>然</sup>す。すこす時<sup>は</sup>害<sup>と</sup>あり。程よくすま<sup>い</sup>心<sup>と</sup>や。あ<sup>ら</sup>ず氣<sup>法</sup>や。あ<sup>ら</sup>ず益<sup>あり</sup>。

○莊子<sup>は</sup>い<sup>ふ</sup>く。今<sup>時</sup>の<sup>め</sup>き<sup>き</sup>戦<sup>國</sup>の<sup>抱</sup>怨<sup>なり</sup>。山<sup>陰</sup>戎<sup>約</sup>は。武士<sup>と</sup>多<sup>く</sup>連<sup>き</sup>。武<sup>器</sup>と<sup>携</sup>へ<sup>く</sup>。用<sup>心</sup>甚<sup>敷</sup>け<sup>き</sup>。飲<sup>み</sup>食<sup>ひ</sup>の<sup>席</sup>上<sup>に</sup>。經<sup>席</sup>の上<sup>に</sup>。身<sup>と</sup>亡<sup>大</sup>殺<sup>あり</sup>。さ<sup>ら</sup>ば<sup>飲</sup>食<sup>事</sup>と<sup>知</sup>ら<sup>ず</sup>。油<sup>形</sup>の<sup>玉</sup>極<sup>あり</sup>と<sup>い</sup>ふ<sup>なり</sup>。

○の<sup>後</sup>の<sup>の</sup><sup>第</sup>殺<sup>也</sup>。今<sup>方</sup>より<sup>ら</sup>ぬ<sup>ま</sup>い<sup>甚</sup>甚<sup>味</sup>也。稻<sup>の</sup>葉<sup>が</sup>性<sup>惡</sup>し<sup>う</sup>と<sup>い</sup>ふ<sup>なり</sup>。米<sup>は</sup>性<sup>好</sup>ら<sup>ば</sup>。布<sup>囊</sup>と<sup>用</sup>ぬ<sup>れ</sup>ば<sup>も</sup>。

ふ<sup>だ</sup>。あ<sup>ら</sup>ず<sup>も</sup>大<sup>唐</sup>米<sup>と</sup>其<sup>後</sup>の<sup>た</sup>い<sup>ま</sup>を<sup>し</sup>。を<sup>れ</sup>ば<sup>京</sup>師<sup>の</sup>黃<sup>蘗</sup>寺<sup>に</sup>。唐<sup>僧</sup>代<sup>り</sup>。後<sup>と</sup>來<sup>たり</sup>ける<sup>が</sup>。其中<sup>に</sup>。大<sup>鵬</sup>と<sup>い</sup>ふ<sup>僧</sup>の<sup>何</sup>と<sup>す</sup>。人<sup>あり</sup>。我<sup>い</sup>この<sup>日</sup>本<sup>に</sup>。來<sup>て</sup>より<sup>積</sup>持<sup>は</sup>た<sup>り</sup>。か<sup>ま</sup>の<sup>米</sup>より<sup>い</sup>。遠<sup>小</sup>厚<sup>味</sup>ある<sup>飯</sup>と<sup>食</sup>つ<sup>た</sup>。因<sup>を</sup>り<sup>と</sup>い<sup>ふ</sup>なり。今<sup>も</sup>長<sup>壽</sup>は。來<sup>り</sup>長<sup>る</sup>。唐<sup>人</sup>共<sup>に</sup>。本<sup>國</sup>より<sup>持</sup>來<sup>する</sup>。米<sup>の</sup>切<sup>き</sup>る<sup>ふ</sup>。今<sup>方</sup>の<sup>米</sup>は<sup>困</sup>ぬ<sup>事</sup>。わ<sup>ら</sup>い<sup>ま</sup>。さ<sup>ら</sup>ば<sup>と</sup>。食<sup>ふ</sup>を<sup>て</sup>。と<sup>水</sup>と<sup>ま</sup>て。さ<sup>ら</sup>ば<sup>後</sup>は<sup>飲</sup>ま<sup>て</sup>。食<sup>ふ</sup>を<sup>と</sup>。然<sup>ら</sup>ば<sup>さ</sup>ら<sup>ば</sup>。味<sup>を</sup>と<sup>り</sup>。味<sup>を</sup>と<sup>り</sup>。是<sup>は</sup>因<sup>を</sup>り<sup>と</sup>い<sup>ふ</sup>なり。唐<sup>人</sup>は<sup>油</sup>揚<sup>の</sup>物<sup>と</sup>好<sup>む</sup>。食<sup>ふ</sup>を<sup>ら</sup>ば<sup>も</sup>。い<sup>ふ</sup>方<sup>より</sup>。僧<sup>家</sup>と<sup>い</sup>ふ<sup>なり</sup>。



増ゆるぬ者の油揚の物好むことあり。おれも常々食  
ふ飯米の油多きときせきあやしくなり。又の黄蘗倍  
増く女方よきあり。飯と食す。時女飯の獸の油成ゆせ  
ふ見淨の食なり。とて食す。女方よきと云ふの事と  
よむ者。始てあき事あり。とひひせたまはば。始て  
我河國乃米の灰あり事と知く。感心志たりのとぞ。す  
づく油の強き油の胃の府は力堪ゆる者あり。過食  
すことば停滯しく痰と生ずるあり。男は杖持方思  
ふふ合と。豊臣太閤の定らまはるも。女好也と云ふり。  
○病あり者不食する。是と天然のひく人あり。わづら

腹胃は傷ひけり。さ程ども病は因て。腹は痞塞と若  
みふがら。口の味いなり。とぞれあり。又の平生すりの甚大  
食して。体瘦弱ふ病あり。是れ天然に任ておおうことば。  
極強の若功と用を。はらうとて。あまかたき制して。  
若食しり痛く減ず。とすまは業下腹はまはる。と  
甚病の愈るなり。是れ一りは見ゆたる事あり。凡  
醫は知る所はあり。ゆめく疑ゆ事なうま。  
○慈沢了菴先生の云ふ年の時。身の肥さうふありたるは  
見て。他人の肥て業むつう。身取也の悪志は。強見  
ま。肥てると業らま。ゆりこ難炊と云ふのみと云

あり。強身と云ふ。終る肥す。四十以後。大病折れ煩ひ  
 なまじ。壽等がゆく。病身少く。壽長と云ふ。老い少い。といひ  
 終らり。卒去の多し。七十余歳とも。又半條歳とも。傳へたり。  
 ○虚弱ふて羸瘦なる人。骨味の物成支へぬ。細く折れ  
 用あり。極肥満の人。無気力。なる。べき。なり  
 骨味と遠さけ。粗合とて。中間ある事とんが。じ  
 海菜と折れ。用あり。とて。

○肥満大兵の人。壯健小油り也。骨味酒肉は多く。用あり  
 老ふ。以後元氣衰。於時。必中氣と病。じ。氣形は勝  
 者の壽。形氣小勝者。病と。唐人もい。なり。

商人の大商賣大牙。体の老内。金の減るが。ゆ。金  
 人の元氣のゆく。身。其。切。替。へ。云  
 事あり。商賣と小。間。先。人。死。る。志。  
 徳事。減。少。質。素。小。を。壊。さ。越。す。事。あり。あ。る。が。め  
 一。千。兩。は。金。子。進。く。減。少。一。七。百。兩。は。金。子。進。く。時。  
 先。く。思。ひ。て。五。百。兩。の。身。体。は。あ。る。時。二。百。兩。の。優  
 度。あり。終。る。と。云。ふ。身。体。は。あ。る。時。老。衰。の。時。  
 女。身。の。切。替。へ。と。す。り。も。此。の。程。と。云。ふ。粗。合。と  
 て。疲。れ。功。利。と。云。ふ。事。中。業。の。ね。と。云。ふ。事。其。用。心  
 と。す。る。事。と。云。ふ。事。あり。



しつづつ寝ひいひしつ入るといふり。謙は不易の存也。  
 ○我等六十四歳ありき妻と先だ。無聊の癖は酒飲  
 道しをきび右のち物残妻よふさくなり。右の是うつき  
 たり。ころびけき。其より俄は飲食を減して。麥九米  
 一といふ飯と食ひ。普通の中流の業は一飯も中ず。な  
 かり。所増の系と用ひ。灸治して。一兩年の内。目のへ  
 ふ事。四貫五百目。山坂と降登るよふ安くあり。今  
 あるまゝとと笑ふあり。

養生要論

尾陽東僻堂製本畧目録

上紙摺為用摺  
 市好次才出末仕

和書之部	萬葉集畧解	辛	伊勢物語	二
古事記傳	古今集遠鏡	六	玉勝間	十五
曆朝紹詞解	後撰集新抄	六	はまのく草	二
神代正語	同別記	一	はまみの鏡	二
神壽後釋	新古今集抄	五	江戸職人歌合	二
直毘靈	美濃の家苞	五	御遷幸長哥	一
萬我の比禮	同折添	三	八日新日記	一
葛花	尾張の家法と	九	地名字音轉用例	一
三大考	源氏物語手枕	一	天祖都城辨	一
冠位通考	三代調類題	六	花の志かすみ	一

經書之部	羣書治要	四書集註道春点	同上紙	同片假名附	文選李善註	毛詩國字辨	孝經鄭註	同指解	服膺孝語	國語定本	莊子因
	四	十	十	四	十	十	一	一	一	六	六
明季遺聞	牧民忠告解	女 <small>いま</small> 免	傳子	常語藪	物數稱謂	律數揚榷	从翁茶史	六論衍義大意抄		詩集之部	三野風雅
四	一	一	一	二	一	二	三	一			五
誹書之部	枇杷園發句集	同後編	同類題發句集	同三月集	同麻苧集	同雀芝集	同五七集	同鳶の眼	同瓢日記	同菴の犬	同法々花經
	二	二	二	一	一	一	五	一	一	一	一

劉向說苑	同考	同參註	同上紙	同列仙傳	韓文起	今世說	世說音釋	左傳蒙求	星渚堂對問	大學參解	論語參解
五	一	六	十	一	十	一	五	二	一	一	五
暢園詠物詩	日下新詠	晞髮偶詠	畸人詠	先友詩抄	寒林刪餘	金山稿	宋詩合辟	清百家絕句	蒙求標題詠	金城白湯集	日本詠物詩
一	一	一	一	一	一	一	一	三	一	一	三
同隨筆	同七部集	同二編	同三編	同四編	同五編	也有翁鷄衣 <small>合本</small>	同前編	同後編	同續編	同拾遺	誹諧無名集
一	小本 二	二	二	二	二	四	三	三	三	三	一



手木物之部

長雄書札集	一	同乞巧帖	一	土由敢寸珍孝經	一
長松貴札帖	一	同年中帖	一	漢魏隸書帖	一
空洞書翰	一	同尺一集	一	九疑山碑	一
大橋遺帖	一	同千字文	一	郭有道碑	一
同改年帖	一	同書通案文	一	義之周府君碑	一
同今川狀	一	同書札法帖	一	李邕沙羅樹碑	一
同池凍帖	一	同嵯峨名所	一	渤海藏真帖	一
同書用集	一	同四季かか文	一	東坡自我帖	一
同當用集	一	同四季文集	一	同大江帖	一
同書札集	一	同江戸川用文	一	同婦去來詩帖	一
同新消息	一	同筆用集	一	董其昌天馬賦	一

正面摺之部

同初學手本	一	同私用集	一	同衆鳥帖	一
同かか手本	一	同清風帖	一	同秣陵帖	一
同庭訓往來	二	二節詩歌撒英	一	道風草書帖	一
同風月往來	一	消息案文	一	信海三六歌仙	一
同明衡往來	一	定家朗詠	二	陋室銘	一
同商賣往來	一	行成朗詠	二		
同江戸往來	一	箏曲大意抄	六	草木性譜	三
同江戸名所	一	同二輪入	六	草木有毒圖說	二
御家書札文海	一			立花當用集	一
同當時用文章	一	煎茶早指南	一	諸禮大學	一
同永代用文章	一	水樂大雜書	一	同上紙	一
同早速千字文	一	神術極秘卷	一	十躰千字文	一

石刻法帖之部	夫子廟堂碑	一	北齋漫畫	士	金氏畫譜	一
	朱子風雪帖	一	北齋畫譜	三	浮世畫譜	一
	宋七君子法帖	一	同上紙	一	初學畫手本	一
	歐陽詢九成宮	一	一筆畫譜	一	福善齋畫譜	五
	子昂要雀帖	一	兩筆畫譜	一	武勇魁圖全	一
	同羊公帖	一	同上紙	一	同二編	一
	徂來大曆帖	一	英勇畫譜	一	算法之部	一
	廣澤樂得帖	一	神事行燈	一	早引相場帳	一
	米元章天馬賦	一	同二編	一	開式新法	二
			同三編	一	玉積通考	三
			同四編	一	點竄指南錄	五

繪本之部	繪本新出科	二	同五編	一	同二編	三
	同庭訓往來	三	琉琳漫畫	一	同三編	三
	同女今川	一	蕙齋鹿画	一	同四編	三
	同彩色入	一	同二編	一	同五編	三
	同大江山	一	同三編	一	周髀算經圖解	五
	同彩色入	二	同四編	一	同國字解	二
	同曾我物語	一	同五編	一	算法工夫之錦	三
	同彩色入	一	北溪漫画	一	同發隱錄	一
	同咲分勇者	一	北雲漫画	一	開運の巻記	一
	同彩色入	二	同上紙	一	萬室大通考	一
			文鳳鹿画	一	八木龍の巻	一
			同上紙	一		



字引節用之部	將碁之部	百人首之部
滿字節用錦字選	將碁道標	棲鳳百人
同中紙	同階梯	同上紙
同上紙	同金襖	蓬萊百人
阜字節用集	同鷲爪	同上紙
同上紙	同定跡	吾妻百人
同大全	同連珠	同上紙
同上紙	同名家友	錦葉百人
同真字附	同古今集	同上紙
同上紙	同相掛集	麗玉百人
四穀節用集	同指南車	同上紙
同上紙	同百番笈	今様百人

手紙早引集	同自在	同上紙
永樂古扶揃	渡世肝要記	女今川貞操鑑
同上紙	同二編	同上紙
同假名附	碁經之部	
同上紙	碁經奕範	秉穗録
初學古扶揃	同奕筌	同二編
同上紙	碁立手談	彼此合府
同假名附		延壽養生談
同上紙	大日本國郡全圖	養生要論

尾州名古屋本町通七丁目  
 江戸日本橋通本銀三丁目  
 濃州大垣本町  
 永樂屋東四郎  
 同 出 店  
 同 出 店

