養生訓巻第一　　　　貝原篤信編録

總論上

人の身ハ父母を本とし天地を初とす天地父母のめぐミをうけて生れ又養ハれたるわが身なれバわが私の物にあらず天地のミたまもの父母の残せる身なれバつゝしんでよく養ひてそこなひやぶらず天年を長くたもつべし是天地父母につかへ奉る孝の本也身を失ひてハ仕ふべきやうなしわが身の内少なる皮はだへ髪の毛だにも父母にうけたれバみだりにそこなひやぶ

また万病(まんびやう)みなわが心より身命を損るの物にして
嗜(たしな)まバ飲食色慾を過ぎし元気をそこなひ病を
求め其付て後更に雑くして早く身命をも失
ふ事是父母へ不孝之いたり愚なる小人なり
て此世へ生(い)まれてハ先父母天地に孝をつく
し人倫の道をわすれず家業に志をつがひてかなふべき
神ハ寿福をうけ久しく世にながらへて長寿の栄(さかえ)
をなさしむるの様に人此名利に至りしばかりあら
此業後様がにて先者の名をおとしへ善悪の御報を
まなんでよく是を成しとも悪しくほど人笑

一 内大事なるハ人身ハそわさくまさくおそくして
天下四海をもとらんがごとき物によるむやみに従ひておれを
おのれが私欲志てハ慾を過ごして身を亡(ほろぼ)し金銀
をしむな大事為なる気の逸身命と私慾と此種
を銭少(すこし)くもちんとうかそく目くに一日銭惜しきを
私欲の危(あやふ)きをおそれ事深き淵にのぞむが如く薄
氷(こほり)をふむが如くなれバ命ながくしてつゐに誉(ほまれ)あ
るべし 豈永くまされざらんや命こそしかもまれなれ
天下四海の富(とこ)貴を得たりとも益なし 雖(いへど)も此世をおくり
伝へ〳〵も関わし 後までもはよ志をかひ身体をもち

されバ命にまさる大なる福なし　故に長寿を尚書に五福をあげしとも是寿福の根本なり　寿の事つらぬくやまざれハ必志あるしのつきたるへし　嘉耕禄をまもりて家よく長くへだて必秋あつまりて家をもちひ豊なるべし　言し養生の術を怠る者のむなしく久しく終まで身流よく福なくして天年をあたら寿生を短くなし久しく楽しむ事必敗残の志すべしある道にして此理をわきまへ厚くべし

園に草木を植て愛する人ハ物の芽を出るをまちて水をそゝぎ土をかひ肥をし虫を払ひよく〳〵養ひを

さる人ハ生質の弱きハ後より来るは苗の早き出立よりも猶しくまづ身ハ弱りて育し　豈わが身を保ち長寿の事本よりも志うすく命短にも思ハヾ急甚しき妄養生の術を志すにて終なき事天地の流れに伝て寿をおもし　此ゆへハ八十が身長生あるもの必ず悦ぶ不思なるつとめハ先さしをくにもまさる事時よりもさく心く試術をまなんで頓し　此術を保つ事是人間第一のおもき事是を宝とする事の肝要

養生の術ハ先わが身を賊する物を去べし　身をそこなふ物ハ内慾と外邪あり　内慾ハ飲食の慾

好色の婬睡の慾に飽ことをしらずしてほしいまゝにし、
喜怒憂思悲恐驚此七情の感を云。外邪とハ天の四
気なり。風寒暑湿を云。内慾ハこらへてすくなく
し、外邪をおそれてふせぎて、是にて元気をそこね
ずして病なくして天寿を保て永くたもつべし。
元来生れ付ハ内慾はやゝもすれば[illegible]かたきをおそれ
ハ元気つよくして外邪ハおのづから内慾をつゝしみ
ましくして元気よくつよくまもらば外邪不[illegible]しまさなく
しき。大病となりても命ハあやふく、内慾をこらへ
ゆゑに大かれば養生の条目ハ飲食ハことにつゝしむべく
色さかなる脾胃を破る事高後にもの飽ことなかれ。
多慾をたちて精気をおしむ時ハすこやかなるべく、
外邪さけ、久しく眠る事ハいましむべし。安
坐せざる時ハ身をうごかして気をめぐらすべし。
又よ食後にハ必数百歩ありくべし。久
くあ坐し、又食後に眠(ねふる)事昼(ひる)の寝、食気いまだ
消化(せうくわ)せざれば、早く胸にたまりて滞りて病を生
し、久しく[illegible]をつめて元気発生せば、しくしてよく
くなる事に元気つかれて出来る事をおこして云後
鍼薬の[illegible]しても七情先より起ることなれば、七情ハ内

みだりにまさんといふまかせなり　よろしきハ思ひを寄く
あるべし態を抱へ又然様平に一事和らげ
しらくあはれにせば薬用りよしてさいごし　かくら
ずる心おつ様よ然楽の者へし憂若むまるゝ侭是
常閑慈を与へて元気様よ喜なるべら也又風寒
暑湿の外邪などふせぎ寒かゝ勤をよく慎む内外の
數代様よ喜ぬ代大なる病氣因なれバ見殺よく慎
しこもる夢へし

元の人生まれ付たる天分ハ嘗短くハ長し其筆様
みじかく生まれ付たる人を見れバなりけれ付て
元氣さかんにして身つよき人も養生の術なく
ずしてみだりに元氣をつからす故ハ日夜精力減る
やゞ生まれ付たる寿をたもたずして若死する人
世に多し又生得ハ甚虚弱にして多病なる
人も養生の術を能く慎みしまもりて保養を
専らにすれバ久しく長生する人是又世にありと三ッ
ハ世の眼前に多く見る所なればうたがふべから
ず若病を恐れずして身をほしいまゝにするハ
刀をもて自害するに同じふせぐ病をまねき
のるハ何事ぞ自然の害あり生年ハ同し

人の命ハ我にあり天にあらずと老子いへり人の命ハもとより天にうけて生れ付たれども養生よくすれバ長し養生せざれバ短かし然れバ長命ならんも短命ならんも我心のまゝなり身つよく長命に生れ付たる人も養生の術なければ早世（ワカ死）す虚弱にて短命なるべきと見ゆる人も保養よくすれバ命長し是皆人のしわざなれバ天にあらずといへり　すぐれて天寿みじかく生れ付たる事顔子などの如く　なる人にあらざらむハよく養生のちからによりて長生する理也たとへバ火ハ灰うづミて爐（ロ）中に蓄へバ久しく きえず風に吹されバいとはやくきゆ [illegible] 蜜柑（ミカン）を [illegible] もそのまゝ [illegible] よく蔵かくし [illegible] ず蔵まて [illegible]

人の元気ハもと是天地の万物を生ずる気なり是人身の根本なり人此気にあらざれバ生ぜず生じて後ハ飲食衣服居処（きよしよ）の外物の助によりて元気を養ひて命をたもつ飲食衣服居處

元気も本天地の生ずる所なり生れても元気を養ふ是も胎中より父母乃恩なりし外物を用ひて元気を養ふ養ひなる外の物は飲食なとの類かろく用ひて足ることを知て其は生付たる内の元気を養ふ故ゆるかせならくして又飲食の所用をもし外物の養をすぎて過せば内の元気外の養に負て病生ずれば病おもくして元気続かれど死に至るハ草木にも水と肥との養ひ過ぬれバかへつてかれしぼむ枯るがごとし故に人身も此内の元気を求めて飲食なとも是外の養となるなれバ過すべからず外の養程もまくハにて内の元気損ずべし

養生の術ハ先飲食を慎ふべし飲食和らかし気を平らかにしいかりと慾とをおさへうれへハ思ひ慎ちてくねむらし血気をめぐらし気をそこなはざる是血気を養ふ要なり又房事ハ慎むべし久しく睡り臥せバ気滞りてめぐらず飲食ハいまだ消化せずして早く臥し病をまねく食気ふさがりて甚元気損するなりいましむべし酒ハ微醉よのむべし酣をかさぬることなかるべし食ハ常に飽より食ひて十分ならずして止むべし酒食

少しもすべし眠を定めて節ありて寝べし又わか
き時より色慾を慎しみ精氣を惜むべし
精氣を多くついやせば下部の氣よわくなり
元氣の根本たへて必命短しもし飲食
色慾の慎みなくば日々補薬を服し朝夕食補
をなすとも益なかるべし又風寒暑湿の外邪
をおそれふせぎ起居動静を節にしつゝし
み食後にハ歩行して身を動かし時々
導引してよく腰腹をなで手足をうごかし
労働して血氣をめぐらし飲食を消化せ
しむべし一所に久しく安坐すべからず
是又養生の要事也此要事を知るものハ病なき時
慎しむにあり病發りて後薬を用ひ針灸
を以病をせむるハ養生の末なり本を務む
べし

人の耳目口體の見る事きく事飲食する事
好色及眠其好む事皆きまゝなる慾あり是を
嗜慾と云嗜慾とはすきこのむ慾なり慾ハむさ
ぼりの也飲食色慾などをほしいまゝにしてむさ
ぼりてかぎりなきに至てハ節に過て身體

あこがるゝハ精気を費して甚く是非乃思ひに嗜慾を
遊りあそびよりおこる耳目口體乃欲縦恣へく
かしかましくよせられ強に擾しかハ川乃流なるに
日縦く乃善悪諸欲をおしそへかしねまく
とりせらるゝよりおこる病有りて悪念を遮まするを
ゟ善悪思ひれだるなかれ喜怒哀楽よ
おのゝき驚くを用ゐて憂なき事をいふべく
継をおしめ乃緒要也皆絶し遮乃一字をさせ
て思（シ）乃一字をもつて絶し
風寒暑湿を外邪なり是よりおこるを病とす
死ぬるハ天命也富貴せらるゝへと免（まぬかれ）るまじくしてさまで
若しも内乱寔しくよく深くしてこそ防（ふせ）がバ外
邪乃おかさん事もなかれしかるを飲食乃過ハ
しかれバ病ハ皆飲食くまゝなる欲より生ずる也
是天命にあらずしてわが身乃あやまりなれバ是乃
事天よりあたふるにあらずみづから求むるに及ばず身づから不生
るをもちらく養風と寄し経して風寒暑湿
湿乃外邪をふせがざるハ過なる飲食好色乃
内慾を禁ぜざるハ過なり思とることを慎し
まざるよりおこる也

身を保ち生を養ふに一字の至れる要訣（ようけつ）あり
是を行へば生命を長くたもちて病なし
おやに孝あり君に忠あり家を保ち身を保
つ行なふとしてよろしカらざる事
なし其一字なんぞや畏の字是なり畏るゝ
とは身を守る心法なり事ごとに心を小にし
して氣に随はず過なからん事を求めつね
に天道をおそれて慎しみしたがひ人慾を
畏れてつゝしみ忍ぶにあり是畏るゝは慎し
みの初めなり畏るれば慎しみ生ず

畏るゝく從慎しみ好し故に朱子晩年に
敬の字を説きて曰敬は畏の字に近し
養生の害二あり元気を減らす一なり元気を
滞らしむる二也飲食色慾労動を過せば元気
殺がれてへる飲食安逸（あんいつ）睡眠（すいめん）をこのめば滞りて
塞がる耗ると滞（とゞこほ）ると皆元気を損なふ
心は身の主也しづかにして安からしむべし
身は心の奴なりうごかして労せしむべし
心やすくしづかなれば天君ゆたかに
くるしみなくして楽しむ身うごきて労

よくれば飲食滞らず血気めぐりて病なし
凡薬と鍼灸を用るハやむ事を得ざる下策なり
飲食色慾を慎しミ起臥を時にして養生を
よくすれば病なし腹中に痞満して食気に
つかゆる人も朝夕歩行し身を労動して久く坐
久臥を禁ずれば薬と針灸とを用ひずして痞
塞のうれひなかるべし是上策なり薬ハ皆
気の偏なり参芪朮甘の上薬といへども病
に当せざれば害有況や中下の薬ハ元気を
損し他病を生ず鍼ハ瀉ありて補なし病に
応ぜざれば元気を損じ灸も其病に応
ずれば効あり応ぜざれば元気を損し気を
上す薬と針灸と損益ある事かくの如し
やむ事を得ざるに非ずんば鍼灸薬を用ゆべ
からず只保生の術を頼むべし

古の君子ハ礼楽をこのんで行ひ射御を学ひ
力を労動し詠歌舞踏して血脈を養ひ嗜
慾を節にし心気を定め外邪を慎しみ防ぎて
かくのごとくつね行ふ人ハ鍼灸薬を用ず
して病なし是君子の行ふ所本をつとむる

のは上策なるべし病多きハ皆其生の術をすくなくなまけおこたる[illegible]おほくなりて美服しいらぬ[illegible]の驕奢をなして父母よりもらひし遺體をきずつけ[illegible]法をもて熱病を出さしえて身をせめ[illegible]病後療ハ甚末の事下策なりたとへバ國を[illegible]法を[illegible]民おのづから[illegible]して乱おこるべし[illegible]又保養も有ハ[illegible]民業と斟酌[illegible]國[illegible]治むるに法を用ひバ上下[illegible]すくなく民[illegible]乱るを[illegible]兵粮用ひて[illegible]業を斟酌[illegible]治[illegible]も又かくの如し

[illegible]おのづから[illegible]久しく安堵すべし[illegible]毎日飯後ハ必ず庭園の内数百足あゆみありくべし雨中ハ室屋の内にて幾度も徐行[illegible]飲食停滞[illegible]血の滞[illegible]して病[illegible]熱病甚し[illegible]

ミ我おしへんよりもかくれぬくせは痛なくし

く安楽なるべし

人の寿は百年を以て期とす上寿は百歳中寿は八

十下寿は六十なり六十以上を長生なり世上の

人を見るに下寿を得る人まれなり五十以下

短命なる人多し人生五十年なと申せとも僅のことい

ゐ老後あれは長命なる人あるもありし五十

にまさて不死とまでならぬ死ぬ一日も延る人長命なるも

無益としくさや是皆[illegible]何なるもなり

短命なるは生れ付く短きは助るべき人々の人

る皆ミ則ちるを其身人あなりとて我以人にまさるなし

の御なくんであるべし

人生五十よりいつみしらさまさま無勢はいまだ定らんと知

思ひはまだ聞かねど短命なるもとくして世を棄る

なりがたし長生ゐむまれ多く後悔多し人生の理

をしらぬいまだ去りし後五十よりあらゆるをしらずして死

する者を是といふ是何ぞ長命を短命とす云殊に長生

す我ぞらく多く無病しく身くにていまだ知らざる

長生をも月々にいまだ後世の事を不知に

此故に学問の道を修すべき知識の[illegible]道

なる事も生れ付たれどもゆるがさしまで我ハ養生の術を行なはゞいのちをものべて長寿を保ち千[illegible]之臓へ[illegible]はゞ生まして百年以上の寿域に登りし輩多し古人長生此術ある事以至又人の命ハ我にありて天にあらずといへ是此術に志ありて嫌くる長生を得る事人力を以まとなし然れども理ありとても過ぐさず其気あしくして態をかしぬ事ふしくあらえバ情なき人ハ長生成難かるべし故よる人の身名よく保くしていのちながれ事風前の燭のきえやすきが如しあやうき紀うゐつ孫り待しとく身我も同難しいはんや内外より身をせむる敵多きをや先飲食の欲好色の欲睡眠の欲或ハ恐悲憂など以身をせむ是等ハ此等身の内よりおかすゝ身損せむる欲なれバ内敵なり中にも此内にて飲食好色ハ内欲より外敵を引入るむ尤恐れ悩し風寒暑湿ハ身の外より入て我を攻る敵なれバ外敵なりと人の身を[illegible]恨ざ[illegible]し況内外より又敵をうくる事かくのごとし此

おしそく内外候がの防なくしては多くの
敵のうちから出し来ていやうまきの代役
まくゝ寿命をちゞめとらるゝごくし勇也ゟびし
くらしくつ様よ内外の敵を防ぐべき計算なく
むざとおすべくしては敵のかくさるれど必せめこみ
て我ものを失なふ内外の敵のかゝらぬく身体を
こ何も其術を志らで誰もかくによれらし
生まれ付たる気性よくまでも術を志らざまべ
身をもちくずしてたとへば武将の勇あるとても
知なくして兵の法拙からざれば敵ふせぐからぐ
きびごとし内敵とかいはゞつゝしみて思
う事を勤め用ゆべし思ふまゝに飲食好色
なぞしれ欲ならんつよく起えをほしいまゝよ
安楽にし欲心よくしてハ内欲りからぐし
内欲をしう佐事ハ猛将の敵をこらへしごとく
如くおそろし是内敵よりか何兵法なりが外敵
に何あらば畏る事を用てよく守で強し
まとくで堅牢よまもり四面より敵破らるとて
ゆだんなく敵、破綻せらさ城をかたく保つが如く
なるべし風寒暑湿よりおこる物までて

ふせぎ去ることよく為し是此守の操しよく
外邪をよくふせて久しくわかくあるは所
謂風寒暑湿を防ぐの外に常と
いへる四氣此風寒暑湿が為に損しく
風寒に中るべし凡其外邪をふせぐ
兵法より内敵をしかれば外をばまもりて
備よくかたむべし外敵はせむることなき
あくまで為し久しかるべし
生害ふかし之元氣を保つをならし元氣を害
せ川ある二のわけあり元氣を害する物を云

〇又元氣は生れ付に為し元氣を害する物多し内
慾と外邪となりあてよく元氣を害することなれを
さしば飲食静ふんぼ用く元氣を害に為し
耕へて田を作るにまつ苗を害する
草を去て穀苗を水そそぎ肥をしてよく養
に養生も亦かくのごとしまつ害を去て後
よく養ふべしまづ過を去て善を取るべ
からなるべし元氣を守る事なくして
事にあらずとも多くは老荒生れ出て後
たまふべし

およそ人のたのしむべき事三ツあり一ツにハ身に
悪を嫌（きら）ひ心が事なくして善根あらしむに
かゝり二ツにハ身に病なくして快（こゝろよ）く楽むべし
あり三ツにハ命ながく久しくこれあし
むにあり富貴ありしても此三の楽なすまじ
真（まこと）の楽なし故に富貴は此三ツ身の内にあらば
こそ心に善根は楽まするゞ又来生の為なるべし
或は身に病多くしては短命なる人多し此
三楽をかぬる人とる事は此三楽は得る事稀なり
ばあるべからず此三楽なくんばいかなる大富貴成
きゝむとても益なきの為し
天地のはじめをはりを邵（せう）康（かう）節の説によれば十二万九千六百
年を一元として今の世なるあてゝ半ばに
過たりとなんあるに六万年あまり残り六万年
あるも人は萬物の霊なりても健さなすといふ立てゝ
まで祿をもちたる人の命は百年にたらず
地の命ながきにくらぶればわづかの一ふくなら
ず天長く地久しきを思ひ人は命のみじかき
をおそへどもおもひ憶（イタム）悲（キウ）しても何ぞ益あるべき
またかゝれとしかき命を持ちながら貴賤生れの

を行ちぢめしんてみじかき天命を弥らしく
長寿なんぞや人の命ハありてまさし道
ようむさぼく短く生るらし候
養生の術を修むとつゝしむ事をよくつとめて身を
うやまひ気を養ふ事を第一とし後に流とむ
へ飲食をつゝしみ色欲をつゝしみ所ある事を出此之
所を磨と見れバこれにて萬の術ハ要
並よ富あつと久しくあ望し身をらとらり
さびれじ気をめぐらすも食気少く大かりて為
かあるとしに婦女事をこれへ稼る事を要にせ

いむ食後にハ必数百歩行して気をめぐ
らし食を消さしむべし　稼あるも婦と成るべし
父母に仕へて力を尽くし君に仕へて
身をやすまずつとめ朝ハはやくおき夕ハおそく
いね四民ともに家々の家業をよくつとめてお
こたらず士（サムラヒ）となれる人ハいとおさなき時より
書をよみ手を習ひ諸礼をまなび弓射
り此ゝ武芸を学ひて所をとらまもる道
農（のう）工（こう）商（しやう）各其家のわざをおこたらざるべし
く朝夕よくはたらくべし婦女ハ家にて内に居

て氣血留滞しやすく病生し為すとも益なしされバつとめて身を労動すべし富貴人の女娘もわや志らぬまでよく侍へて坐し居すハおのれぬひものうみつむぎ衣類をよく調ふるを職わざとし子をよくそだてゝ務めあるべきをわがしんだいの巻をかんがみれバ天照大神もみづから神の御服をおらせたまひ又御妹稚日女尊も斎服殿にましまして神の御衣服を織たまふよし日本紀に見えてあれバ女の道女も皆かく機女のわざをつとむべし記宮にも

[illegible]四民ともに家業をよくつとむるハ皆是幸ハ是れなかりの侍となし悪き事をなせバ久しくあらし務を怠るものハあのむ是大に害まりし害あらく此故かんじ為おかくして短命なり戒むべし

人乃身此上なき事ハ学をつとむるに術芸第一なりきつとめなし[illegible]術ありて術をも志らざれども手跡[illegible]ハ其わざくふかでいかなし[illegible]皆こゝ術[illegible]かなずきるを手跡なくてはさへバ[illegible]

がくしたとへで藝傳くるも筆をとるハ至り
くやしくつゝやしきふかりうさ遊とへ必とも
こゝ術をゐるハぎれで流くるとがめしいそらんや
人の身終て天地となりしんくこゑを保らく生死
身体中思ひハいのち終をみくもせ生あ百ハ動まで
太平なりしも術なくんであるべし恥も術をま
なをすそうりをなすそ有しとハあるまなし
ならんや徳のよりいやしき此小藝ふハ必師もちともと
めわしえ技らもさくくも術をなしといふんと有れ
ごそ空品賣あまとも術技中の心ざして

なしくる習すれども身の人の成ハ口有て先ん
く是技藝し難ひく事も則る事有て大なりの
術なりの技師なく教綱く学ぶ所がも有とまる技
まで小術を志らぐく多の心化七欲事有まるをハ嘆事
の技ほく其れ付く天命技よくたとへんや酌
うし生をさが命をゝもあんと思ひくも術を
習ハまんでにうのへとくも更ま生の術とくづく
の先ゐりして小藝ありあしき所よかゐんてこら術
をそて先見まなんバそも之を以て術
技志し有人ありもて習めハ多年に精つもし志記

父母よりうけをくるによりて おもき身体をもちて
あしきをたゞ川の流に志しくみだりに身をもち
て大病は疾にて身体失なはゞ世をさらしかく学
る年は高からて愚かなる者なり父母に對し
大不孝といふへし 又上病なく命ながくして
まう人とわかく行る楽おかつる人へたし福多く命み
じかくしては大富貴などさいわても甲斐し
多術にして命ながく終ておとゝまでも郷里
乃誉をさへ人はそしり養生の術を志てく教
蕩にして短命なる人寄し 又その里の老人を𠮷
くか人多り養生の道なくして多病なれは
しゝ元気衰へてやゝもすれば老衰し此かてし
るなどといへる事此ようの八生を失ふ事来なくし
く若き年しも養生を無みしいやしけれは
思ひてくすりなどもいへくつし

或人の曰養生の術は隠居せし老人又多病の人よろし
ろくも世務の人の若く家業を専にする人は宜し
かるべし（答）士として君父に仕へて忠孝をつ
とめ武職の家はひまなく身体をうごかし農工
商の人は夜昼家業をつとめて暇なくして身を安ずる

さほくもんハ養生せざる家慮し何事人にことし
養生の術ハもつはら行ふこゝろもちやすらかに
手すくさしやかにして庶乃身にまで庶すれば
やらぶ足養生の術をわすれざる人のうくるむくひ
かりそめの養生の術ハ安楽なる事なれどもまた
心を静かにし身体をうごかす事をよくし手足身体安
楽にしあるく身体の内にくらされ和気をおこし婦さかり
く病状生れまでども院なハ少しもすくなし薬をもちいる
くらへ病などをしりぞけ是をとこへ其ハ病人なからず
さる地ハかへりて命をうしなふ是なれば其をかる

其病よくにいたむを救し自然なるべし是より
ち養生の術なり

武人いはく曰養生の術ハ命のもと人ハ追息よりまもる身
なとおもひしりて命ハおもきものなりをもしらずされども
君子ハ義理を重しこれより義理に随ひて
身体髪膚をうけ命をおしまれを命ハ命をすつる
也危きのぞんで節に死するの身なれ
やうハ親におくれしてかる身体髪膚まで危き身
婦さしんとせば父母のそんで命をおしみ
養生し危きにて曰日の物にはぐれ

寂かなる處有りて居てハ此我得なる入る
しのうちにてハ變我得なふ時ありあらハれて
義とおもふとハ惡しき物の時我我欲ならん仲に
命我しあれハ然ば惑ふ居るれ乃なり又皆我のたぐひ
く命我出てくるへからんざるハ害おわる所
害とよおるれ道と變まし居るれ義と同じかる
ざるの事をも紀事へをしむるひかるへし學
の為ハ財宝力なきハ事象をもりて陰ふ我より見れ
事へ出て夜ハけり思ひをと慕名をもなきねびと出する
ぬし一財我つ経とりて一偏よおかてとらへからず

情よ意乃時我欲慮今く隱匿りたゞちもとむる人の
大慾ありのまゝんずて流よく欲ひをそへつけ〳〵て命を
足れる事すくなくしてハ必ずかるかなる處しなり
考乃時よく我欲意所を慮りて變り此ぞんで思ひあ
報へし

いましへの人三慾を思ふ事我以へて三慾とも飲食
の欲色の欲睡眠の欲なり飲食我欲よりして色慾
ならへし三睡をおもふ程はどハ皆欲慾をたもつて
なかなり飲食色慾をたもつしむやハ人之れつて其
睡の慾をおしくえ〳〵いぬかくの我にとりすくがすか

[illegible]ねぶりをすくなくすれバ無病なるハ元氣めぐりやすき故也ねぶり多けれバ元氣めぐらずして病となる夜ふけて臥しねぶるハよし昼いぬるハ尤害あり宵にはやくいぬれバ食氣とゞこほりて害ありことに朝夕飲食のいまだ消化せざるにはやくいぬれバ飲食とゞこほりて元氣を損ふ事大也古人睡慾を以飲食色慾になずらへて三慾と書る事むべなりおこたりてねぶりを好めバくせとなりて睡多くしてこらへがたしねぶりこらへがたき事も又飲食色慾と同じ初ハつよくこらへざれバふせぎがたしつとめてねぶりをすくなくしならひてなれぬれバおのづからねぶりすくなしならひて睡をすくなくすべし

言語を慎しみて無用の言語をはぶき言をすくなくすべし多く言語すれバ必氣へりて又氣のぼる甚元氣をそこなふ言語を慎しむも亦徳をやしなひ身をやしなふ道なり

古語曰莫大之禍ハ起于須臾之不忍須臾とはしばし

の肉欲ハ大なる禍を志て乃百病を出すを
さかりにおこれる酒食の欲なと志たかひて性命を
の欲をおさへしことかたく大病となり一生を終
とするなり一盃の酒半椀の食を忍て之を慎で病
之身ある欲食ハしぬまゝに小事におもむき
常を節ぬる事ハ大ならといへど害の
次第につもりてさかんなり微にして大なる禍となる
物ことくし古語曰犯時微若秋毫成患重若泰
山の如し此言ハじめハわづか乃尺小の事大なる禍
災をなすことを知し小なる色より大なる害に

ゑじくするハ病なき日に遠慮しおさむべからんや
夢すなハち右乃二説を能まもりてよく守るべしそれ
長生乃なをされど生れ付によりて口さかんなる
人も天命を保事をもありして早世する人も
是まことなる禍あるもあり則せ間禍
天命と称て云がくしつよきさ人ハ天に任せさとこそ
ミく任しかまはざる所ありさてハさ人ハ其天の
て早く死する又精氣より起る飲食の前をただ
すし病多くして短命ならんと思ふ人の間
長生する人多し是よく此を知りてつゝしむ依し

むりよき事一つもなき故に命ハ長く福ハ身乃餘慶に
よろし欲情と[illegible]とにたよれバ自楽であり[illegible]
猶さは性と復し得ざるにあらといへるなかし
世上富貴財禄をむさぼりて人ふ[illegible]
よいのまで求むる人多しされども志らず
なし富貴財禄求めて奢をつくしみ身
をうしなふ人と富人多くハ世にある富貴財禄ハ
外にありと求むれども天命にまかせねバ得がたし
富貴も生まれありともむまれハ如也
得ることに事求めて[illegible]求めざるハ

なんぞや愚なりかなまことの財禄ハ常にしてあ
多く病ふして短命なれて死ぬし
陰陽乃氣天ありて流行して滞らざれバ
四時よく行ハれ百物よく生り備ふして滞れバ
流行乃ふさがりて冬あたゝかにして夏[illegible]大
風大雪の變ありて[illegible]なりとく人身にあり
てもまた其通り氣血よく流行して滞らざれバ
氣元よくして病なし氣血流行せざれバ病
となりて氣上り滞れハ頭疼眩暈となり中
り滞れハ疝痛となり痞満となり下に

滞まつは腰痛脚気を發り淋病痔漏となれ
以前ようく生残ある人まつと癒て元気の滞
なからしむ

ある人其まま志ある人々多くかりつ秘ま主何熱魚し
ふ皇前並ハ思慮して是非残りとさまへ忿怒お
さへ熱残ふさ犯てあやまりとおもく邪し邪す
主なきゆれば思慮なくして忿と慾をおこら
え忘るおししぬまてふしてわりやまちと多し
第一ノ事ハ一時ハ后收ニさるすハ必後ハ弊を發る
酒食残ほしぬましよきれば收まれど後ゆく
病となれハ養生もしかまこうわぬとハ必後
のちの病ハかたち灸治鍼にてあつさなき残ある
またハ後ニ病ろてさがらぬし杜牧が詩ニ悪事
甚盛にいへるハ欲残おこしてえ欲をましくて後ニ病
おほとおるの也

聖人の未病残治スといふハまつこ杉おこらざる時
う深く慎しましめハ病なくえし飲食之慾な
そとの内慾をおこして風寒暑湿の外邪残を
かざれでこちおこらぬ前ハよくしなれども後に
病残なくなるハ大切にして久しく内熱と外邪残

はくしやすからずして大病となりて思はぬ
かりあやうきをひきおこしちづくして久しく益
むかふ病乃なきにひとしくなり病なければ病者の
なましいに薬を計まて身を揉しあやまちを受て
脈をしらざる若き業まて身がせんくハこ紀ね
まくんば乃まて紀りの戦の事ぞしよくわを
く殺しめん戦ひて勝むしむ病なす紀附を拾て吉
生よくハまで病おこりかぶしして用ゐてぬ
大なるハもとなり孫子が曰く兵戦勇を以
ハ證乃功なし謀ハ兵を用ゐ上手にあらう
それみてしかけしいふとなれバ兵乃おこ
らねバさきんじて戦かハずして勝ハなり又曰古之
善勝者ハ勝於易勝者也養生乃道へかくれ
ぬくしむづかし仏乃内付けり一念乃上より成
見くく病乃いまさおあくさ時うち處なき慾又
かくてぞ病おこりてぞはる乃戦ハずして勝やかる
まずりかりかぬし是上策なり是未病を
治ぶるる乃なり
養生乃道を放逸なる戒をし慎を守る者ハ放逸なる
とは欲をつゝしみやうをもて治しまく家也慎を是

迯なるのミしを也つしこハ畏るゝハなりて畏る
おそるゝ大事よおそるゝ秘訣信乃ことくさるに因るハ
聰病よせぬと云がごとし孫真人も養生ハ畏
おそれを根本とすといへり是養生の要也養生乃
道ハおそれてたをげまりいへバおのづから愼
つしむ事つねにしてむざ乱一なし根つよく堅
おろがねくなるべし是畏るゝなり総附ハ血
氣さわかしくてうきよやすら發て病根ハ虚
きより發根伊しかへりてちる故よ病あ
謹なしまべく病ハ起ることむなし

おさへるが必勝しやすきよりおさへがたきまじきを
も過よろし色欲節すべしおのれまけぬれバ
老子ハ足る事を多病なしとまくいへり根しるがごとし
人乃身ハ根たる所ハ養生の根をやしなふべし
升食と業力をほしきよのむべし人乃身ハ口
腹耳目乃欲あるまて身をせむること多し
古人のおしえり養生ハ節を用ひ而色欲を益
子云りいかなる寡慾より善なるハ家此上勝事も也
身根をたもつハ慾を寡すくなくするにあるべしと云
脊心孫わをし多慾則傷生といへりおよそ人の

世の人ハ皆よく身の慾強し。ほしいまゝにして慎しまざるより、おほく疾病生ず。凡士ハつねにこれを戒むる事なるべし

氣ハ一身體の内にあまねく行わたるべし。むねの中一所にあつむべからず。いかり・かなしみ・うれひ・思ひあれバ、胸中一所に氣とゞまりてあつまる。七情の過て滞るハ病の生る基なり

俗人ハ慾をほしいまゝにして禮義にそむき、氣を養はずして天年をたもたず。理氣二つながら失へり。仙術の士ハ養氣に偏にして道理を好まず。故に禮義をすてゝつとめず。陋儒ハ理に偏にして氣を養はず。修養の術をしらずして天年をたもたず。此三ツハ共に君子の行ふ所にあらず

養生訓巻第一終