

養生訓卷第二

惣論下

元朝ハ早くねきてよと面洗はひ髪とゆい事を
流とめ食後よハ巾服と多くあて下し一食氣
とめらるるべし又氣門キモノのゆるりとよれ食積乃
かこらぬてとらうひよ志むくあぢべし一腰とも
あて下して後下ぬて志らふらうべし一あはくもど
うしり一食氣滞らハ面をゆるして三四度食
毒の氣吐く一朝夕の食後よ久しく安坐
まじしに必稀あり脚をばくび久しく坐し一稀

ふり所とは元氣ふさぎなりて痛くなり久しき成つ
めへ命入しし合はる毎度歩行をなすも三百
歩と云へりわらひし又二所歩行をなすも一

家より歩く時より體力の辛若せらる程乃
労働と云ふも一吾起居乃のつらかりしを
をらぬしまだ家中のより奴婢と云ふほど
てまどくせらるるを以て我身を運用と
しつら身と執用と云ふは人の体ふし多
速より個い下級とはさういふ我労働を
清心者事乃益ありぬのこころ成して善ふ

と労働と云ふは血ちりの合氣成しこころは
養生の要術也身とつひよ中と云ふは
こころ我し一我をなすはとほりあそび
と云ふはこころ一静と云ふは静あるは
わらひて静と云ふは静と云ふは静と云ふは
と云ふは静と云ふは静と云ふは静と云ふは
華佗が言ふ人の身の労働と云ふは労働と云ふは
穀氣と云ふは血脈流通と云ふは身の労働と云ふは
め力熱をすくぬし一静と云ふは静と云ふは
をこころし歩行しをこころし一静と云ふは静と云ふは

されど血氣めらるるを擇んば養生の要務なり
 月にかくのぞくもとて一呂氏春秋曰流水不腐
コスク 戸樞不蠹ホトケナク 動也形氣亦然モ 一ホト 意ハ流水ハ
 くるまづたまりまらざるを象うる所の如く天下
 のうまのまを象うるは二の如くはつひよとてく
 ゆくまを象うるは一人の如くも亦く如くはつひ
 一而よ久しく安坐してうとうとわが飲食と
 とをかり氣車めらるるばる痛を生ずる合後
 ぶふもと益外ヒトとむ禁とて一禁も飲食の
 消化せざる肉も早くくらせり氣血を失はれ物を
 生いこまぬ生れ道はねのしくむいとて一
 千金方曰養生乃道久行久坐久卧久視と
 とかうと

酒食の氣いまま消化せざる肉は卧して移され
 ると必酒食とくくらり氣血をさぐるもて痛とあり
 いま一じり一登ハ必卧ざるべし大よ元氣は
 るとちより一入よはくも一入がくちりあり
 かりて移する人一り卧さざるはつひに人を
 移して少移する人一入く移する人よまづ
 と後けり一じり一

月長き何と登臥とくくげ日水と散夜よ
 つく人いよりり精力つう終て早く寝つる
 してさうさうとむ喰のな身ま労働し歩
 約一舟入の何より臥して體氣とをさうて
 う一卧しても必寝つるぐくは病くれは思言
 わりえく一卧づると凍燭のほやとて坐と
 一かくのくくもわで夜回體り力ありて終
 少り早く坐まのり一日への何よりさうは
 ちむより

養生の道ハそのじと戒一じりつるははるたを

きのこころをばよのこ病のおいゆるはよのそ
 を皆つとついの本とぬのこをたのんて
 めいも物ままれしぬれおまのつうた
 のんてんさうりよこをたうとまの脾胃腎の
 はよれをそのんて飲食を過慾をさるとは病
 といふ

愛し人ありて寶玉とくくはよと一雀と
 へは思あかりとく人必しつうんゆりてあ
 めをすくくゆりくうらまをたんと
 かわり人の身まゆりてれり細うふあり

いんじやうとせき身をたりの要道なり

飲食多慾といへぬまじしとせしむべし
間ころかり使さるるの後は必男とてさ
いあつたりいりいりあつたりいりいり
らんると戒められしはつ使つたんと
このしんじぶ美のまけはれ使くとれは必
及乃鶴とありけりつとありつとあり
必後乃集しやん

本生の道多くらふと用ひと只飲食と守
くぬく病をたるとあつとあつと色慾と
けしと精氣とがしと怒哀思と色慾と
如と卑かして氣は初も言はすくぬく
多用のるはとて風を暑濕の外邪とぬ
せと又河く身とてし歩約し何あり
して移り脚とてさく合氣はつらつと
しと本生のあり

飲食の身とまらふし移り脚の氣とまらふ
あつても飲食節ふとれで脾胃とてこ
なり移り脚とて何ありとれで元氣をと
このしは二の身をまらんとてくぬく身と

ろこりよよく生れ育み人の世にふおこよ
よひのくきひのくきふふふふふふふふふ
こころに秘つりふふふふふふふふふふ
とらさばよくし飲食とすくれくして腹中清
虚よじかくれくくくくくくくくくくく
あまがうけくく病をきく養生の氣をきくと
ゆるく血氣とのけくくくくくくくくくく
寢食のこけきふふふふふふふふふふ
食味ちり人もふふふふふふふふふふ
ふたりふふふふふふふふふふふふふふ
何れ病くくくくくくくくくくくくくく
とらふ間口の何れくくくくくくくくく
ふふふふふふふふふふふふふふふふ
ハふふふふふふふふふふふふふふ
知者のふふ仁者ふふふふふふふふふ
ふふふふふふふふふふふふふふふ
ふふふふふふふふふふふふふふ
ふふふふふふふふふふふふふふ

心を平らうふふふふふふふふふふ
ふふふふふふふふふふふふふふ
道一かりふふふふふふふふふふ

是病入心より病腫のこもるて胃の氣乃胸を
 き人の死と又目小精神ある人の来一精神
 介人の夫一病人とさるもはぬと目也し
 養生の術莊子より西晋庖丁ク牛とてそれより如
 くるより一牛の筋節のほぐむハ回ありカの
 刃ハうとてうすれ刃をまわくはらまき骨節
 の回ハ入れも刃のこもるるふ始也ありとさ
 りにだてをまわく十九年牛をさるは力新
 してとだてをたつるわいとまんの世よを公
 心でたてく物とありとておとすはいて幼
 子とて世よさるりれとて天地のわくくのとて
 ある人よ命長し

今も射して毒いよと書けとハ氣ひけりて
 つは我いより毒く厚き悲と多々わて氣ひと
 けりてして物さうはしはとさうはといえ氣乃
 害やりの

心を志んかうふとてさうくばげゆるやうありてせ
 まうび氣成初ふとてあつてまげ言ととんれく
 ちく教えよとてさうとてさうとてさうとてさうとて
 とよまわこりめくさうとてさうとてさうとてさうとて

導引 搗磨も亦あつりつ病よ高舌と云て

膏下湯を求むるに湯治も亦あつると病よ

存せりて愈せざるを云ふに湯治

して病と成り死よいつり井と云ふ湯治

を引搗磨湯治け六乃るを病と云ふ

高舌をよく云ふんて用也云々

てみづりに用也云々の病と云ふ

多し云々云々の病と云ふ

元と云ふの病と云ふ

の病と云ふ

云々云々の病と云ふ

世の人を多くくつらふ生れ付く經命ある形相
ある人たまはれるる長壽と生れ付く人も貴
生る術を考て行はれざれば生れ付くも天年と
たもてびるもく人彭祖といふかみくのともふ
とてつねわらう死ふらふもや今乃人の無とふ
しのみまにして生れ成るもかよひきく人のつら
うのともえとてつらぬのともふとてつらて死
ぬらう昔生きたに教をばしぬまにいして死ぬ
あしくおとれたともふこのかたつらひの事とて自害
とてあつらひ向く一死つらく長命あり又生人も死と
考ふかみはれぬ必命ありぬくとして天年とてまた
よとて自害とてつらぬ

元の事十分よめりんとて戒戒しむべしつらぬ
つらひとありてあれ一稿もそよりねるる又
ふの戒も十分によめりんとて戒めく人のた
らざる戒いふとてつらひとてつらひと
わらう又日用の飲食衣服器物の節は
のあつても皆つらぬこのしんくつらひとてつらひ
もは事つらぬ十分よめりんとてつらひと
つらひとてつらひとてつらひとてつらひと

開よんらうじまじびなるこれ何十分よの先への
屋ううはガのんで不足るものいあそそ存のう
まひな一花十分よ穿まの書ささく精神な
くやそらりのやま一花のゆいひらうがはの
量ちりくと古人のり

一時の浮気さあ一あまにどわん一生の持病
とあり或島はよ命あやうなるあり莫大
の福は志けりのるらえざるふたなるあそ
あ一

おらまのるを中試ちる人一中と空るといふこと

かたよえ今あいのあは助らあまたあくわし
べーとくは一のまじやうぶうげそ中とあち
かりわざあかくのあくちる人

心まつひよ後容しちうふせり一あしやあ年あ
あ一一言倍のいふちううよしてまてれくし
ま月のさうらううげまむ氣をまらふ

人の身ハ氣成ひ生の源命のまよに放まきせと
よくする人も考ふ元氣を惜してゐるさだ
静めてハ元氣となりら物めくハ元氣とあ
らう後たれと免らうはとこ乃者それり

とわじ氣成まらひごとく動靜を何をも失し
び氣成をまらふの道あり

とく大風多と雷イカサなれりごとく天の威イカサをた
それと夜とりのもわくもねとねと衣服を

わくもわく望イカサとぐ一外とぐとぐ
容イカサくならて益イカサより地席イカサよりあつた言イカサより

あよゆとく一怒イカサとてうとわく言イカサより
言イカサとく久イカサく静イカサをとぐとぐ

素問イカサは怒イカサれど氣上イカサは怒イカサれど氣イカサ續イカサする悲イカサめ
ハ氣イカサ流イカサ少イカサ怒イカサれハ氣イカサめくれば寒イカサ々イカサわん氣

とく氣イカサなれを氣イカサ成イカサが考イカサげば氣イカサ氣イカサ言イカサと統イカサた
氣イカサは思イカサハ氣イカサ續イカサるとりり百病イカサハ皆イカサ氣イカサより生

と痛イカサハ氣イカサやし故イカサハ本イカサ生イカサのるハ氣イカサと相イカサを
にわり潤イカサつるハ氣イカサを和イカサも平イカサにすハ氣イカサと

本イカサよりなるハ氣イカサをすうと氣イカサはくふと氣イカサさるふあり
氣イカサ成イカサわくけ平イカサにまらべは二イカサのイカサまらひなり

臍イカサ下イカサ三寸と丹田イカサと云イカサ腎イカサ間イカサの動イカサ氣イカサをこれあり難
經イカサ一イカサ臍イカサ下イカサ腎イカサ間イカサ動イカサ氣イカサ者イカサ人イカサ之イカサ生イカサ命イカサ也イカサ十二經

乃イカサ根イカサ本イカサ也イカサとつり人イカサ身イカサの命イカサ根イカサのありあり也
本イカサ氣イカサの術イカサつりハ腰イカサと云イカサくも本イカサ氣イカサと丹田イカサ

よはらありありと呼吸と云ふありありとありありと
事ふありありとハ胸中より體氣と云ふありありと
吐き出ると胸中に氣分ありありと丹田より
氣をあらわし一吐きとわく氣のありげに
いとして身より力ありまゝ人を射と物さりと
めとたすの愛しのこころをうらやま何れも
いとしりやしものゆゑと人こそ罪を
悔とて思ふはあつたげに悔むるにげして
あやまりれど或る術とてあり武人の鎗を力
とけりい款と親しきも皆いはれとてい

是事とはありありと云ふありありと術あり九
技術をゆるり者武人のいはれを志しとんぞ
ありありと又道士の氣分ありい此五の坐禪と
はも皆ありと膝下にありありはありと
静なりと云ふ術者の秘法なりと
七情ハ喜怒哀樂憂愁怒也醫ありとハ喜怒哀
憂思悲怒驚と云ふ又六慾あり耳目口鼻身
意乃慾之七情の口怒と怒との二む徳をマ
かり生はるるありと愈々を懲り怒り空ぐい
是の戒なりと云ふ陽に属とて火のありあり

いづれに母をえ無をすむぬいしてほひり
果んてうまじとそき生れの術してやとちり
るたりやはをちうさむで生れぬ終る
まにありふはきい力と生るる五丈二
かり一術なり
夜書をよみ人々めりふ三更とめりとも
一巻紙五更よりうりよ三更の國俗の所敷
乃てまゝ九の回なり人々一深更まで終り
されど精神もなまらば

外候の事記し付しハ中やと赤きよさねく情
くたつ外より内候者人理あり故よ番家の事
は塵埃とつし前候も家僕みな念ひて目と
いふれよく掃へしびりうらうらと何れ九と九埃
をさしいなるよりて^{ハキ}掃ととりて塵とつり
あつて自然まきよくし身をさうらに皆養生の
脚なり

天地の理陽ハ一陰ハ二也水の多く火の少く
水の少く火の多く火を消すもくハの陽氣よ
て少く禽獸は魚ハ陰氣よて多しハの火
陽ハすれく陰も多きより自然の理なり

といふ如きのいふ多きといふや一君子の湯
 類をてかく小人の陰類として多し一易道を
 陽を敬として多し一陰と怒るとして中
 三君子は多しといふ人をとり中一水之陰
 類なり異月のいふなるといふはさく多し
 けしとて月はいふといふといふといふ
 すこれ一多しといふ陽気多しといふ水多し
 生は秋をいふ陽気多しといふ水多し血の
 多しといふといふ死るといふ多しといふ
 吐血吐血金瘡金瘡瘡瘡後後はく陰血陰血大い失失はる者い
 血血は補補て湯湯気気いいけけて死死とと氣氣を補補
 といふ生生命命はたたららて血血を自自生生はたた人人も
 血血脱脱して氣氣を補補つる古古を人人の陰陰なり
 といふり人人身身の湯湯常常より多多くして多多くと
 く陰陰より多多くして多多くありあは湯湯と多多
 といふていふんより多多くして多多くありあは湯湯と多多
 といふ元元氣氣生生るといふて多多く陰陰も多多く生生は湯湯
 といふ多多く陰陰自自長長と湯湯多多く補補て陰陰血血
 自自生生といふ陰陰不足不足と補補つるとして地地黃黃細細
 母母黃黃指指多多苦苦多多水水黄黄紙紙久久く服服と終終て

といふ如きのいふ多きといふや一君子の湯
 類をてかく小人の陰類として多し一易道を
 陽を敬として多し一陰と怒るとして中
 三君子は多しといふ人をとり中一水之陰
 類なり異月のいふなるといふはさく多し
 けしとて月はいふといふといふといふ
 すこれ一多しといふ陽気多しといふ水多し
 生は秋をいふ陽気多しといふ水多し血の
 多しといふといふ死るといふ多しといふ
 吐血吐血金瘡金瘡瘡瘡後後はく陰血陰血大い失失はる者い
 血血は補補て湯湯気気いいけけて死死とと氣氣を補補
 といふ生生命命はたたららて血血を自自生生はたた人人も
 血血脱脱して氣氣を補補つる古古を人人の陰陰なり
 といふり人人身身の湯湯常常より多多くして多多くと
 く陰陰より多多くして多多くありあは湯湯と多多
 といふていふんより多多くして多多くありあは湯湯と多多
 といふ元元氣氣生生るといふて多多く陰陰も多多く生生は湯湯
 といふ多多く陰陰自自長長と湯湯多多く補補て陰陰血血
 自自生生といふ陰陰不足不足と補補つるとして地地黃黃細細
 母母黃黃指指多多苦苦多多水水黄黄紙紙久久く服服と終終て

元陽をさうこれい胃氣善く血分滋養せ世
 として陰血と亦消ぬ又陽不足と補入
 として烏附子ウツシの毒善く用ゆると邪火と
 助ましく陽氣も亦亡ぬ之ハ陽を補入ハ
 むらび丹溪陽有餘陰不足論ハ何乃經
 又中つまらやそを撮と凡びり丹溪一
 人の私言めらば無稽ウツシの言ウツシ於ト或レ易道
 ノ陽をさうとい陰と然しハの理よそむけ
 たり陰陽乃分教を以て其言を少とせし
 陰有餘陽不足といふ之ハ陽有餘陰不足
 とは云ひて後人其偏見よるをさうしてらみ

とりのハ何ぞや元氣足るけしハ其才辨あ
 り從て迷ひしく偏執ウツシし泥ウツシひ丹溪ハ彼と
 又振ウツシ古ウツシ乃ウツシ名醫なり醫道ノ功あり彼補
 證ウツシしそあるもさうくそ何の氣運ウツシし
 宜しうそある人知事とも醫乃平よあ
 らざらば偏粹ウツシの論けおにも於多し打はり
 せて悉くよハ後ト或レ功過相半ウツシたり
 こそ才學ハ多し之レを偏論ハ終てべし
 王道を偏ウツシなく黨ウツシなくして平くならん丹

偏粹ウツシなり

候々補法は悔めて平くありて醫乃王
道と云ふべし近世々人の元氣漸衰ふ
丹溪が法は云ふべし補法は云ふべし脾
胃と云ふなり元氣と云ふなり口口東垣が脾
胃と細理と云ふ温補乃は醫中一乃王道の
法一一の醫の作と云ふ軒は救生論經
云ふれ書し丹溪と其補と云ふなり後世の
つし細と云ふも其宗一偏は解して丹溪が長
と云ふ所はあつて色と云ふと相と云ふとを
くくと云ふなりと云ふなり元氣を衰ふなり
と偏例多し近世明季の醫強りい病を
是擇んで取捨と云ふし只李中梓の法を
取平心よりし