養生訓巻第八

養老

人の子となりては其おやを養ふ道をしらずんばあるべからず其心を楽しましめ其心にそむかずいからしめずうれへしめず其時の寒暑にしたがひ其居室と其寝所をやすくし其飲食を味よくしてまことを以て養ふべし

老人は體氣おとろへ腸胃よはし常に小児を養ふごとく心を用ゆべし飲食のこのみきらひをたづね其寒温の宜きを試み居室と寝所をいさぎよくして

風寒をふせぎさむさあつさにあたらず交（まじは）り深（ふか）くし風寒暑湿（ふうかんしよしつ）の邪気をさけよしかれどもつとめてかたくなりとつ稀に心を安
くらしむべし盗賊（たうぞく）水火の災（わざはひ）ある家（いへ）災（さい）あらば
先数歎を驚（おどろ）かしはなはだしく介抱（かいほう）して出すべし喪（も）にあはゞ
て病おこらざるやうにいたはるべし老人は驚（おどろ）けば
病おこりやすかるべし

老の身は余（よ）命（めい）久しからざる事を思ひ心を閑に事すくな
く時よりもやすらかなるべし老いの事すくなくして人に交る
事もまれならんこそあひよろこびて楽しかるべけれ
是も亦老人の気を養ふ道なり

老後はわかき時より月日の早き事十ばいなるをもて
一日を以十日とし十日を百日とし一月を以一年とし喜楽
してあだに日をくらすべからず次つ稀なる時日をおしむべし
心志は清虚（せいきよ）にして雑（ざう）帳（ちやう）の事にいはれなく慾を
すくなくして諸慾をやしなはず老後一日をも楽まず
して空しくくらさんをおしむべし老後の一日千金にあた
るべし人の子たる者老を心にかけておろそかにすべからんや
今の世都て子たる者人よりさき時よりうへにては
まし多く慾ふかくあまりて子の代せるへとこゝろ覺
をたとさはどん所はばとつ人のさしはさみていはれて

懇しかるうえ晩学なりとも猶よくに勤すべくみ
のち不孝なせずつゐよふさそ孫謹どもおくるべし
是老後の境界におゐてもよし孔子年老血氣
衰へしハ得るを戒しめ給ふ聖人の言かしこむべし世俗
わかき時ハ盛てしむ人かり事ハかゝつて多慾は
しているうちみ多く晩学なとうしかも人多く慾し
むべしやうしてハ是等といひ父母のいふりおゝらざるやう
ようてそひしうりわすれてしむだし父母をいふる
しむるハ子の不孝又子として身の不孝なるをおぼ
やまごゝろなれハいつてもやの老耄してる事なる人ま
ほぐ是又不孝之不孝にて父母をうらむる人ハ悪人の
なるひ也
老人の偏屈ハ老ゆえ元氣衰へてなるをとへるを嫌
悪を語かしてわくくをとへりかず終ハ終ゆるやふ
して子くせば是言をとくなべし親病弱をもちてたへ
子をとべし言語わくく子かにえぬやくおもふ聰き
をべりぐは怒なくうまでひかくこゝざしなる人の是を
とかじへりくは取るゆゑあるより又悔ゆべからずくへの
乱なる横道をいふりてしへるくは是は老人
生れ道なり又老人の徳行は行へしめかり

老てハ氣すくなし氣をへらす事をいむべし第一いかるべからずうれひかなしみなきなげくべからず喪（さう）葬（さう）の事にあづからしむべからず死をとぶらふべからず思ひをすごすべからず尤多言をいむ口をしく物云べからず高く物いひ高くわらひ高くうたふべからず道を遠く行べからず道ハはやく行べからず重き物をもつべからず是皆氣をへらさずして氣を惜しむなり

一老人ハ體氣よハし是を養ふハ大事なり子たる者ハよくて心を用ひおろそかにすべからず常に心をよろこばしむべし是志を養ふ也又口腹の養（やう）をもおろそかなるべからず酒食ハ精しく味よき物をよくし食の精しからざるわるき物味わろき物性あしき物をすゝむべからず老人ハ腸胃よハし物ごとにあらましやすし

一養老の人ハ脾胃よハし夏月ハ尤慎んで保養すべし暑熱によりて生冷の物をくへバ泄瀉しやすし瘧（ぎやく）痢（り）をおそるべし一たび病をすれバ大にやぶれて元氣へらし暑月の時ハおそるべし又寒月ハ老人ハ陽の氣すくなくして寒に犯はやぶられやすし保用してふせぐべし

老人ハ思ふしにハ事ほこそらゝく物あぶらけねばく消しがたき
ゝ物こう甚てくしけり物ふるゝ物らゝ物をていむ
又味偏なる物ハ味よしとても多く食ふべからず飲
食を詳よ心を用てつゝしむべし

年老てハさびしきをきらふ子たる者時々行て古今
の事ともいひ物かたらして親の心をなぐさむへ
し又ハ朋友書をよミ和（やハ）歌（らか）ならハしして久しく遊ばせ
内事とも総ていひ父母よ勢ともる事をしりつゝしく
てたえてかくてうくとも色一も親を拒せずして
御人ハ沢電もの也惜（ゑい）法（ゝく）しく云へし不孝の者よおゝろかなる

天氣和（くわ）暖（だん）の日ハ園（ゑん）圃（ぽ）よ出て高き所よ上り心をひろく
遊ハしめ欝（うつ）滞（たい）を開（ひら）くべし時々花木を愛し遊（ゆう）賞（しやう）
せしめて其意を快（こゝろよ）くすべしされども老人みづから
園（ゑん）囿（いう）花木よ心を用ひて心労をすべからず

老人ハ氣よハし萬の事用心ふかくすべしすでよ事
よのぞミてもわが身をはかりて氣力及ハざる
事ハつとむべからず

若し長病ありてもそれよりてハ一しもせでこゆるさいと
かくれなすれにもんじてわろよいてそ一しもせのつまりと
氣仲のむしろへ時々よそほゆく事もかく附録

とゝまりもなくかぞゝらゝわすれぬうつくしく
ちへゆく恩の賜なれバよくやしなひそだてんがよしひ給
久しくたのしくぐらすべしよろこびてものよろこびてを
ことをもあふ事まるゝ時一二月をふるまでをやしなひ
うゝね胎内でもちてりく身月よくたちゐまでは
はのよそいく程をあつかんとする人ぞたゞ人の子たる
らん者は時ゝ月々はどもて孝をつくさばいかでくゑ
おん[illegible]わするゝか
然て後八つ月ばかり十月まで月にみちしひしつ孫
よく見とれしそて一日もわすれまじとべうずせのみち
かくの[illegible]にはまわりて父母のかうりよすゝとも凡夫なれば
さそをしおのれわかくとひてまゝの身をもしら人の恩
ばおごらゆゆるしてどうじべりもずかりうしいべりよずよ父
まう身不孝おして猶うとく人はれよ学して諸
逆なすことをうさせのなくひくそれわれと思ひ
天命でやもえずてすまれべく候つゝまてあしみて
同じ道るべし人ゆうこいりあとうまてひあげらと
てんならゝしわつおしかずしてそうかく身月をまる
なんまれしべしうくれしべき月日がるを一見と
なのしまずしていかしくちらく久思ありと云だて

たとひ家(いゑ)まづしく妻子(さいし)くしてうへて死(し)ぬとも
死(し)ぬる時までしハ一和しそてるをとべし貧(ひん)しきことにて
人よひさかりりしかる義(ぎ)わして命(いのち)をおしむべからず
年(とし)老(おい)てハ慮ゝやく事ならをふるをさとくかくとべし
多し事多くれども心勤つきてあやうし故よ
朱(しゆ)子(し)六十八歳孫子よ与ふる書よ衰病乃人多くハ
飲食乃度よりて病をうくる故よ肉(にく)多く食ふ
ハ害あり朝夕肉(にく)ハ只一種を食ふべし多く食ふべ
からずわつかの肉ならハ飯(さい)よ肉なくさぐし喫食
よハ肉(にく)すくなきが宜し肉(にく)乃数多くあらハ湯(とう)食
て害あり肉をさくなくともゝ一よハ胃(ゐ)を寛(ひろ)くし
て氣を養ひ一よハ用を節(せつ)して財を養ふとい
へり朱子乃此言ハ至當せりなら人を此
もちべし

老人ハ大風雨大寒暑大陰(いん)霧(む)の時外よ出べからず
其時ハ内よ居て外邪をさけて静よ居べし
老てハ脾(ひ)胃(ゐ)乃氣衰(おとろ)へよわくなる食ハすくなくするよ宜し
多食すれハ危し老人の頓死するハ十よ九ハ飽食(はうしよく)満
ゆりのうくして脾(ひ)胃(ゐ)つかれたる時よあつかひて食る

消化しがたく元氣ふさがり病おこりて死にいたるべし

みて食物をかさぬべからずねばき飯こはき飯もちだんご麪類糯の飯獸の肉凡消化しがたき物を多くくらふべからず

耄老の人はわかき時より多くくらふ[illegible]しと元の衰へり脾胃よわくなる

老人の食は少くすべし

老人病あらば先食治をすべし食治癒せずして後薬治を用ゆべし古人の說に人参黄耆は上薬也虚損の病ある時は用ゆべし病なき時は穀肉の養にまさる参耆の補[illegible]老人はつねに味よく性よき食物をもつて補養とすべし病なき時は偏なる薬を用ゆべからずかへつて害あり

朝夕の飯常の如く食して其上又饂飩麪類などわかき時の如く多くくらへばやぶれやすし只朝夕二時の食味よくして進むべし[illegible]不時の食このむべからず[illegible]補薬をのむ時は食とるべからず

年老てはころもの[illegible]ど時よ[illegible]頃[illegible]べし[illegible]世俗の

常に和（わ）ど[illegible]にいかりなきとして[illegible]不平不[illegible]を胸中に一抱一物[illegible]ひろく天地風月の好景（かうけい）[illegible]の歓楽（くわんらく）をたのしむべし

老後（らうご）[illegible]なる人ハ殊に[illegible]所を[illegible]を[illegible]べし或ハ老境（らうきやう）に無益（むやく）のつとめをなして藝術に心を労し気力をつひやすべからず次

朝ハ静室（せいしつ）に安坐し香（かう）をたきて聖経（せいけい）を読誦（どくじゆ）し心をいさぎよくし俗[illegible]をやむべし道[illegible]ハ庭園（ていゑん）に出て逍遥（せうえう）して緩歩（くわんぽ）し草木を愛玩（あいぐわん）し時に景を感歎（かんたん）すべし家にかへりても文墨（ぶんぼく）に心をなぐさむべし[illegible]几案（きあん）硯中（けんちう）のちりをはらひ席上階下（かいか）の塵を掃除（さうぢ）すべし久しく兀坐（こつざ）して睡臥（すいぐわ）すべからず又世俗に廣く交（まじは）るべからず老人ハ宜しうるハ

つねに[illegible]をとるべし[illegible]をとるべからば老人ハかの業勤によりおのれやまひをまねきてたちまち大病おこり死にいたる事ありつねに[illegible]用心すべし

老人ハ[illegible]に[illegible]坐（ざ）して[illegible]几をうしろにおきてかくの如く坐をとへし半臥（はんぐわ）を好むべからず

育幼

小児をそだつるハ三分の飢と寒とを存すべしと古人いへりいふ意ハ小児ハすこしうゑさせすこしひやすべしとなり小児にかぎらず大人も亦かくのごとくすべし小児に味よき食にあかしめきぬ多くきせてあたゝめ過すハ大にわざはひとなる俗人と婦人ハ理にくらくして子を養ふ道をしらず只あまやかしてうまき物をくらはせきぬあつくきせてあたゝめ過すゆへ必病多く或命短し貧家の子ハ衣食ともしき故無病にしていのち長し

小児ハ脾胃もろくしてせばし故に食にやぶられやすしつねに病人をたもつごとくにすべし小児ハ陽さかんにして熱多しつねに熱をおそれて熱をもらすべしあたゝめ過せば筋骨よはし天気よき時ハ外に出して風日にあたらしむべし如此すれバ肌堅固にして病なしをさなき衣服ハふるき布を用ひ新しききぬ新しきわたハあたゝめ過してあしゝ用ゆべからず

小児を保養する法ハ香月牛山医士のあらわせる育草に詳に記せり考へ見るべし故に今こゝに

に略せり

通

通をなす事ハいへん曰通をなすハ気血の滞をめぐら

し腹中の積をおろし足の頑痺をのぞく所

に気秘のらし用に気をめぐらしとハ左右に気を

導く積滞瘀痛などの急症に用て消導を

御する薬と変より迷なり積滞などにまさるせい

元気を虚らしむる故に正傳或問に通ハ瀉ありて

補なしといへれども通をさうし滞を瀉し

気めぐりて塞こしれども何とへ合補を以営衛

をめぐらしやしなし内経に燥々の鬱結を利しなる也

湮々乃脈状利事なり也瀧々の汗を利事なかれ

大労の人ハ利事なかれ大飢乃人をなすなかれ

大渇の人新に飽る人大驚の人ハ利事なかれ

とぞ又曰形気ふ足病気ふ足の人を利すなか

れ是内経乃戒なり是皆を瀉而無補を謂也

ど正傳にいへる又浴して後即時に通をなすべからず

酒に酔たる人に通をなすべからず食に飽て即時に通

をなすべからず汁醫も病人もともに内経の禁をとり

て宜くへし通を用て利ある事を宜とすべし

薬と灸ハよりも速なりすぐに利害をなすべしゆよく刺（さし）て痛ミ甚しきハあしく又灸ハよいつの禁戒を犯せハ氣乃かゞり氣うちやく病衰へんとして久しくして病らくあしくせんとてあしくなるをつゝしむべし

養老乃人ハ薬治（やくぢ）鍼（ちん）灸（きう）導引（だういん）按摩（あんま）を行ふよりもはやくいやさんとてあらくすべからずあらくすれバ急に即効（そくかう）を求むればたちまち禍（わざはひ）となるたとひ当時快（こゝろよ）しとても後の害となる

灸法

人乃身に灸をするハいかなる故ぞや曰人の生れハ天地の元氣をうけてなる元氣ハ陽氣なり陽氣ハあたゝかにして火に屬す陽氣ハよく萬物を生ず陰血も亦元氣より生ず元氣不足し鬱（うつ）滞（たい）してめぐらざれバ氣へりて病生ず血も亦へる然るに灸火氣をかりて陽をたすけ元氣を補へハ陽氣發生してゆよく脾胃調ひ食もよく進ミ氣血めぐり飲食滞（たい）塞（そく）せずして陰邪の氣さる也灸乃ちからにて陽をたすけ氣血をさかんにして病をいやすの理なるべし

艾葉(よもぎ)ふとハりえくさの躰穀(ごく)し三月三日又五月五日にとるて
能を長さハわしさこし取よ三月三日乾(とへ)よしとうるをて
らを多くび一葉つて陰をあてひろき器(うつハもの)に入
一日日にかけて後ひろくわきたる器(うつハもの)に入ひろげ
かしよらべし数日のちよくかわきたる時又志らし
日にかけて干くれの重わてりなする内に白出て
よくつきて葉気らしけてらげとかれたるをふるひに
てふるひそて白くかりたるを壷の蓋に入或紙袋に
入おきみてて用べし又かたきたる葉紙袋に入
急用る時閉(す)てゆくとよしてきたとよわらそし

のちよ[illegible]べおもしろく[illegible]
三年以上久しきを用ゆべし用て灸する時ハ
火もつきよくべし灸にちからありて火の気やさし
志ありうるハ功あり

昔より近江の膽吹(いぶき)山下野の標茅(しめぢ)が原を艾葉(よもぎ)の
名處として今もこれを切てうる古来より名もたかき
のもぐさをよありし名所の産なりとも時うるそ
のひるてうるハ用ひずして他所の産をもぬぐらして
葉かうるはしくハ用ゆべし

艾炷(なひわう)の大小ハ各其人の強弱によるべし壮(あん)なる人ハ

大方なるよし壮数をもさんあるへハよろし虚弱(きよじやく)にしてやせたる人へハ小すくしてへやまうるもべし多かハ弥よわるべし焮痛(きんつう)をこらへ忍がたき灸を多くすへからず大ハ小してこらへがたきハ気血をへらし気穴のかせて甚害ありやせて虚怯なる人ハ灸のへしめ焮痛をこらへることにハ艾炷(がいしゆ)の下に[illegible]を多く付或ハ塩のりを付て又七壮灸しをはハ常の如くすべし焮さとれバあとへやさし灸へうつさハ初めの壮ハ艾を少くすべし如此すれバ後の灸ハこゝらへやすらし気升る人ハ一時に多く灸すへからず

明堂灸経に頭(かしら)と四肢とハ多く灸(きう)すべからず云り肌肉うすき所也又頭と面と四肢に灸せハ小さくするに宜し

灸に用る火ハ古ハ陽燧(やうすい)を天日にかゝやかし艾を其下にうけて火を取べし又燧(ひうち)を以白石或ハ瑪瑙を打て火を出すべし火取得て後香油を燈(ともしび)に点(てん)じて艾炷に之を燈の火をつくべし或ハ香油にて紙燭(しそく)をともして灸炷を先肌に付置てしそくの火を付べし

松(まつ)柏(かしハ)枳(からたち)橘(たちばな)楡(にれ)棗(なつめ)桑(くハ)竹(たけ)此八木の火を忌(いむ)べし用ゆべからず

坐(ざ)して点せば坐(ざ)して灸し臥(ふ)して点(てん)せハ臥(ふ)して灸しとら格(かく)を失へハ灸(きう)し下ちを後よ灸をも取を見よし落る紙なよまもべし

灸をもる時風寒よあふべからず大風大雨大雪陰霧大暑(しよ)大寒(かん)雷(らい)電(でん)虹(こう)蜺(げい)ホよあへバやめて灸すべからず天気晴て後灸すべし急なる病ハかゝハらバ灸せんとする時ハ大よ飽大よ飢酒よ酔(ゑひ)大よ怒(いか)り憂(うれ)ひ悲(かな)しミをさくべしらず行乃時灸すべからず房事ハ灸まへ三日灸後七日いむべし灸をむろ乃よ日後十日灸をへりら候

灸後淡食して血気和平よ流行しをもとらしむ厚味を食ふべからず大食すべからず酒よ大よ酔べからず熱(ねつ)麺(めん)生(せい)冷(れい)冷酒動風の物肉の類食してうまき物くらふべからず候

灸法古書よハつまさきの根下三分かされど大ぬをせれどいへど今世ハ元気つよく肉厚して熱痛をよくこらゆる人ハ大よして壮数も多くすべし若し元気虚弱肌肉浅薄の人ハ艾炷を小ふてらくへよくすべし壮数も減(げん)ずべし熱(ねつ)痛(つう)して堪へがたきをこらゆれハ元気へり気升り血

氣讃乱とて其人の氣力に應し宜く增べし灸乃数を壮と云ハ強壮の人をいふ是を以て定とす然れハ灸経に云へる壮数も人の強弱によりて病乃軽重によりて多少ハ斟酌すべし古法にかゝはるべからず虚弱乃人ハ灸数小くてもくるしからず尤虚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

灸して後灸瘡発せざれバ其病愈がたし自然にまかせずして人によりて灸瘡発せざる時ハ人事をつくすべし虚弱の人ハ灸瘡発しがたし古人ハ灸瘡を発さする法多し赤皮の葱を三五莖青きを去て糠のあつき灰中にて爆し其わりて灸乃あとをあたゝめ熨すべし又生麻油をさしつまに浸けて発さする也有り又灸の跡に一二壮灸して発さする有り又焼鳥焼魚熱物を食して発さする事もあり今試るに熱湯をもて灸乃あとをひたせバ発ることよし

一 是穴ハ身乃中いつれの所にても灸穴にあらざれども押てみるにつよく痛む所あり是を灸すべき穴なり是を阿是の穴と云人乃疾を取る又或説より

て瘴嵐居の内山嵐乃瘴氣或海邊遠濕温の
氣又あつて地氣よあてられ病む者あり又死よ
いたる或疫病濕癘瘴癘にあたる時よして此穴を灸
壯灸して寒濕にあたらざる時氣よ感ぜざる也灸
瘡たえざる様よ時々かつて灸すれども邪あつて等
但禁灸穴ハ乃灸穴ハあらくべし一度又ハ多く灸すべからず
今乃世よ天枢脾兪なとし一時よ多く灸すれバ氣
針のとて痛甚へがたきによりて一月よ一二壯毎日灸
して百壯よいたる人あり又三里を毎日一壯つゝ百日
請け灸する人あり是亦時氣にあたらず風邪を退
けよて氣ハ下し鬱をとめ脈をめぐらし胃氣をひら
き食ハすゝむ其益ありと云醫書よ載あつてやまず
此法ハ乃んとをそれとも識えて其數をゆくる人多しと云
方術乃書よ禁灸の日多くして其日を定むといへ云
及經穴乃肉理よ臓灸乃事を知ていへとも
禁鍼禁灸の日ハあらずといへり針灸聚英よ人神忌
神の説後世術家の言なり素問難經よいはざる
所何そ信とるにたらんやといへり又曰諸の禁忌なく
四季乃忌む所素問よ合すよ似たり是ハ尤の説
又ハ尤凡擬状ハ膝宛ハ腰膂也聚英よ不言かく

のかしましくんば禁灸の日多くて事偏しがたし今
の人其血忌日と男子ハ陰の日女子ハ陽の日をいむを
亦ハまく儀どもあらば以へちうらく驚疑と時宜
よろしくかうの凡俗者の言逆上に信しがたし
予今方ハ小児初生より病者ごとくよう極て升灸どもへなり
ぞかし灸とれど癇をなすといへり癇ハ驚風あり
小児より病ありて癇積天枢なして灸せハ悪いてあり
時ハ除去て又灸とべし若攣痛の甚さをみて
みてらへしもはハ又癇をうとうして驚癇をう
ハ攣痛甚きをとらへしもべからば小児よりも

小麦の大さにして灸すべし
項よりあたり上部よ灸すべからば氣のぼり老人ハ氣のぼ
りそてハ色よあらてやすく
脾胃虚弱ありて食滞りやすく泄瀉しやすき
人ハ是陽氣不足なわ故よ灸治よ宜し火氣を
以て氣を補へハ脾胃の陽氣發生しよくめぐりて
なりて食滞らば食をとゞめ氣まずハ毎度二
八月よ天枢水分脾俞膀胱二里とも灸すべし京
門章門ともろく灸すへし脾の俞胃の俞とも
くわらく灸すべし天枢ハ臍のわきにあり脾胃虚

し食滞(しよくたい)をせやとおもふ人ハ毎年二八月灸すべし膈中より両旁各二寸又一寸五分ともいふ多く灸すべし灸炷の多少大小ハ元気力に随ふべし虚弱の人ハ老衰の人ハ灸炷小にして壮数をすくなかるべし又柢なし此灸をとるに気虚弱(きよじやく)の人ハ一日に一穴二日に一穴四日に両穴灸とるべし一時に多くして灸痛を憂ふべからず月数をへて灸しともよし灸とるへきハ所〻多からんで要穴に灸とるべしみだりに多く灸せハ気血を虚らさん

一切の卒死或魘れ厥死したるものハ足の大指の爪甲の内爪甲を去事韭葉ばかりにおいて五壮か七壮灸すべし

養老(やうらう)の人ハ下部に気すくなく根かひしよわくして気升(のぼ)りやすし多く灸とれバ気上りて下部弥空虚(きよ)になり腰脚よわるべし多く灸とべからず殊に上部と脚に多く灸とるべからず惟中部に灸とるとも小にして一日に只一穴或二穴一穴に十壮ばかり灸とる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とるべからず一ツハ気の升りてハ老人ハ下部のひえよわくして上にあがりて気升る事やすく老人ハ[illegible]灸[illegible]

まはる人ハ竹の一際（かい）に定めてし此縄を見定へし
病者氣よハらてつ縄のひ縄りある灸所をとるへ
ぐさ人へあり切艾（もぐさ）を丹田へし紙でとく一寸八分
ばかりにたゝまるよりてのことをおしとこ各三分よ
粰（えり）よけて長くのべ太き紙にしてまさくまさくとのり
女てつけ目ふかし一班ところに長さ各三分（ぶ）よ切て一
方ハとぐよ一方ハまきそぶあかさく切る方の下にあ
つさ紙を切てつけ目ふかして灸班らし灸とる時
油のりを下よ付て灸とれハ熱痛甚しからじ
てらへやとく灸班の下よのりを付るよ艾の下よ
いつけよ出来る紙の切口よ付るのこさの下にあり
をつくまとハ穴下よまくのえばさずりつこさハ不熱
痛甚しからずしてひよらのところへもと
し鉄甚しひ縄の艾より熱さる事久しくさる
事なくそしそこに灌散をとくべし

癰（よう）疽（そ）及疔（ちやう）瘡（さう）瘰癧の初（しよ）發（はつ）よはやく灸をとれバ癰（よう）わ
ぐくらして灌散をうむして以て毒（どく）の縁らで早
く愈やとし瘡（さう）もりよよ及しゐるよハ患よ灸をと
遍らバ三里気海に灸をとくべし凡腫物（もつ）出て後七
日をかるハ灸をとくべからず此灸法三国方以下諸方

書に出たり醫に問て察すべし
ごとし林崇紀に年経に察すべしといへり

養生訓の後紀

右に著せし所ハ古人の言説やうやうけ古
人の説を和らげてひろめ出し也又先輩に
うけ聞し事もありし所を識しあらはす
を腹稿といへども書にもれぬる養生の大
きなるもの其保身の道にかなふ事ハ疏略にして
一 保養の道に志あらん人ハ多く古人の書
をよんで考へ通してもその意をさとるべし
なれるに紙をもまれで其道を知るしかし
愚生背わらうして書をよみし時雅書礼

昔養生の術を記する古語をあつめ[illegible]門客に命して門類をわかたしむ名つけて頤（イ）生（セイ）輯（シウ）要（ヨウ）と云養生に志あらん人ハ考へ見給へしさてこの書[illegible]ハ其要をとれる也

八十四翁貝原篤信書

正徳三（癸巳）年正月吉日

養生訓巻第八　終

永田調兵衛版行