

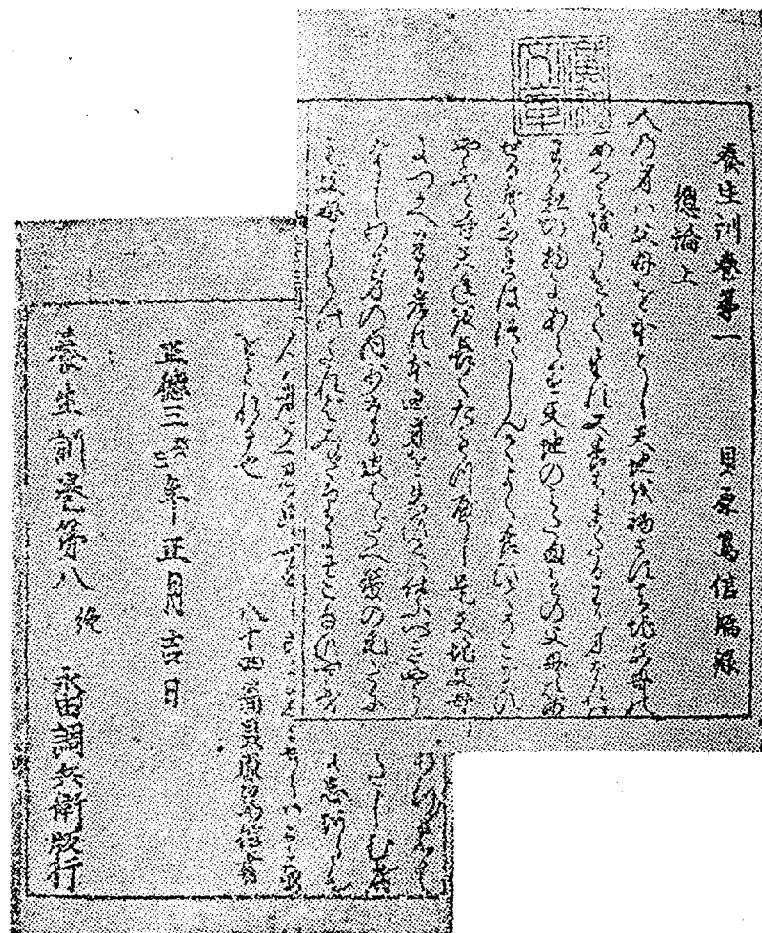
貝原益軒養生訓

貝原守一校註

養生訓校註の序

自然科学的著作から哲學的著作まで、百あまりに及ぶ益軒貝原篤信先生の著書のなかで、醫學に關した著書は、養生訓八卷だけだといつてもいいであらう。もつとも養生訓のほか、竹田定直に輯録させ、天和二年（二三四二年）、養生訓完成の三十二年前にできあがつた頤生輯要五卷があるが、これは養生訓の後記にもあるとほり、養生訓の下準備的なものにすぎない。

しかし幾分でも醫學に關係がある記述は、益軒先生の著書のいろいろな部分に認められる。養生訓の七年前、寶永二年（二三六五年）に完成した萬寶鄣事記八卷では、七、八の二卷に、養氣、食禁、用藥、灸治などについて述べてある。これらは内容としては養生訓の一部とほとんど同じ趣をもつてをり、さらに簡明、實用的でもある。そ

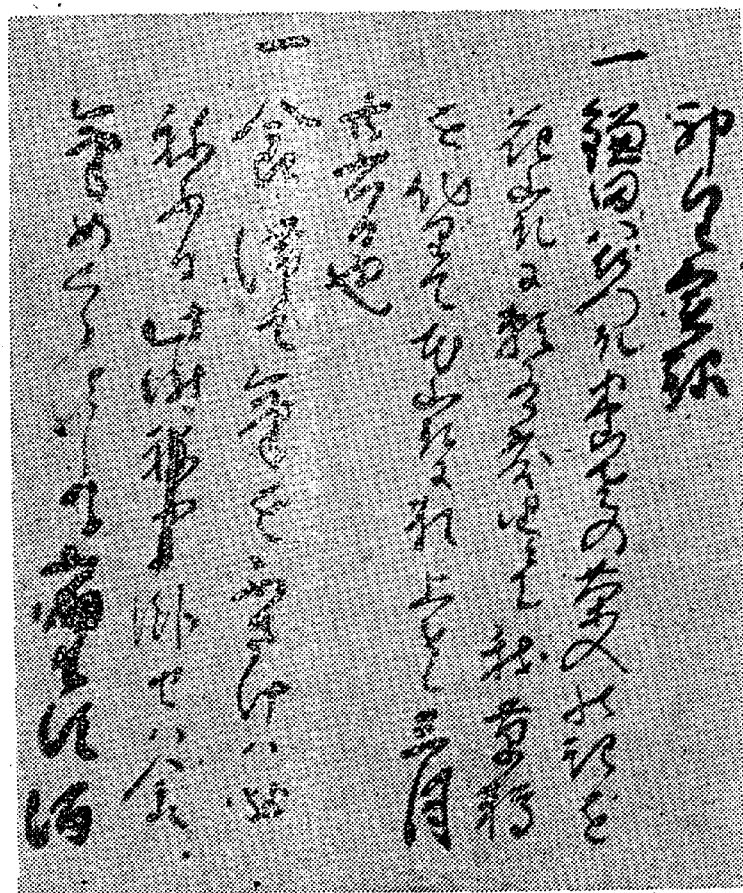


貝原益軒養生訓原本

のほか、大和本草にしても、花譜、菜譜にしても、その部分部分には益軒先生の醫學についてのゆたかな知識があふれ、また居家日記のところどころにも、養生訓的な記載が認められる。

これらのことは、益軒先生が醫者だったと多くの人々に誤信させる原因となつたが、特に、ひろく人々に讀まれた養生訓の著述が、その最も主な原因となつたと思ふ。益軒先生は若いころ醫者にならうとして一時頭をまるめたこともあつたが、すぐにその志をすててしまった。しかし、醫學的な知識に對する先生の努力は終生つづけられたようで、それも普通考へられてゐるように、自分の體がよかつたから、それを養生するといふためだけの努力だつたとは考へられない。

もちろん、父寛齋は本草學の知識もあり、時折は病人の藥を處方もしたといはれ、三兄存齋は黒田光之の侍醫までつとめたほどの醫者であつたから、益軒先生は幼い時から醫學に興味をもつ機會も多かつたであらうが、何よりも、益軒先生の科學的な、



居家日記（元禄十三年）

すぐれた性格が、醫學あるひは醫術の本質的な即事性によく調和したのであらう。

益軒先生の數多い日記のなかに、用藥日記がある。寶永四年七十八歳のときから正徳二年八十三歳までの記録で、上、中、下三冊ある。このほかにこれに類した記録があつたかどうかはわからない。この日記のなかには、自用の處方、夫人のための處方などが、藥量の工夫、配合の注意とともに記してあり、さらに自分の經驗にもとづく用藥の批判などが加へてあり、これだけによつても、益軒先生が、醫者ではなかつたが、醫術の實際的な方面にも努力をおしまなかつたことがうかがはれる。

あらゆる醫學書を讀破し、すべての本草書に親しみ、自らためし、他人に見て、知識がゆたかになつていくにつれて、益軒先生の心にうつつたのは、内外の多くの醫者の論述がほとんど實際的でなく、非學問的だつたことであらう。追究が深まるにつれてますます感じられてくる多くの矛盾は、「余醫生にあらず」といふ益軒先生に、醫學者のな養生訓の名著を残させることになつた。先生の醫に對する態度、識見は、養

經驗に基いた方法にしたがつて治療をほどこしていく、といふ點に達してゐた。ただ自分の立場を主張するために、理論をたて、體系をつけるためのよりどころとした理論において、種々の立場に分れてゐたと考へていいであらう。しかし、醫者の眞剣な努力にもかかわらず、そのころの醫學に根本的なよりどころとなる基礎醫學的な知識が乏しかつたために、結局は停滯におもむくよりほかない状態となつてゐた。

益軒先生の養生訓のなかにあらはれる、解剖、生理、病理的な考へにもこの關係はみとめられる。また益軒先生自身、より積極的に根本的なものの追求に努力してゐる點はみとめられないようである。その上養生訓のなかには現在の醫學的知識からみれば、誤つた、または不適當な理論的記述の部分もかなりある。それにもかかわらず、養生訓を一貫して流れ、われわれに切實に感じられる眞實性は、實に益軒先生の限りなく深くゆたかな經驗と、學問的態度の正しさによるといふことができる。一般に、日本の養生論の特色として、肉體的な養生のほか、精神的な養生に主點を置くことが見られるのであるが、益軒先生の場合は精神の養生といつても、決して觀念的なものでなく、つねに人間の、しかも社會的な、または國家的な人間の活動に即して、肉體的なものの上に立つ精神の養生であることは、養生訓を一讀すればあきらかであらう。この點にも益軒先生の養生訓のすぐれた特色があり、また、大疑録の思想と一致するものが見出され、現代においても、なを不朽の價值をもつわけがあるのである。

益軒先生の生涯は、ヨーロッパの十七世紀のはじめから十八世紀のごく初期に相當してゐる。このころのヨーロッパ醫學の状態は二・三のすぐれた醫者はあつたが、まだ山師醫者の時代で、養生訓ほどの、事實に即した科學的な養生書はまれであつた。この時代の代表的な傑出した醫者として、益軒先生とほとんど同じ年代のトマス・シデナムがある。彼はヒポクラテスの醫學への復歸をくだてた醫者として、わが古醫方家の趣がある。彼はその當時の科學知識全般に通じてゐたのであるが、醫學においては診斷および治療における態度と方法とを、理論的な學說からひきはなして考へ

た。この點に彼の醫學が、そのころの機械論的な、しかも觀念化された物理學的醫學、または化學的醫學よりも、一層即事的實際的であることが認められ、いろいろの點で益軒先生の態度との相似性が認められる。しかし、このころになると、ヨオロッパでは解剖學、生理學など基礎醫學的な研究の成果がつぎつぎにあら~~わ~~れはじめてをり、また物理、化學の進歩は近代的な性格を示しはじめてゐるのであつて、わが國では逆にこのころから次第に基礎學的研究の困難と、その理論展開の貧困が度を加~~へ~~てきはじめてゐたのにくらべて、全く反對の現象を呈してゐる。ここに有能な日本の科學者が、徳川時代の末期まで、次第に活動を制限されて行く過程の一斷面がある。養生訓を読む場合にも、この點を充分留意しなければならぬのではないかと思ふ。

正徳三年はじめて出版された養生訓は、八卷四冊からなつてゐる。初刷以來發行された部數は非常な數にのぼつたとみえて、正徳三年版でも刷りのわるいものが多く、刷りがはつきりした本をみつけることはなかなか困難なくらゐである。現在では正徳三年版が養生訓の底本となつてゐるわけであるが、すでにそのなかに、かなりあいまいな刷字や、傍訓などがあり、文化四年の補刻版にしても同様で、明治以後刊行されたもののうち、信賴できる西田氏の益軒十訓、益軒全集、國民文庫刊行會の貝原益軒集、有朋堂文庫、いてふ本などの養生訓をみても、みな同じような點についての誤記、原本のよみ誤りがそのまゝ見すごされてゐる。

このようなわけで、養生訓の校訂は必要な仕事だつたわけであるが、私がそれを試みることにならうとは、全く豫期しないことだつた。實さい、校訂などのことはこの方面の専門の方もほかにある筈であつて、専門ちがひの者がやるべきものでもないと考え~~え~~たのだつたが、櫻井匡氏のすすめもあり、これまでのものにくらべて、一箇所でも新しく校訂することができたならば、とも考~~え~~てここに校訂をこゝろみることにした。

校訂にあつては、正徳版を底本とし、文化補刻版、そのほか前記數種の刊行本を参照した。なを、本文中に校訂箇所をしめさうかとも考へたが、養生訓がほかの古典とはちがつた性質のものであり、また、そのために讀みにくくなることも考へて中止したが、これまでの刊行本にくらべるとかなりの箇所に校訂を加へてゐる。なをまた、益軒先生の著書のうち、本草綱目目錄和名、大和本草、本草和名抄、花譜、菜譜、萬寶鄙事記、日本釋名、和字解などを参照して、明らかに不當と考へられる物名の傍訓を改めた。また改めなかつたものの二、三については、特に本文の註で意見を加へた。

正徳版においても、カナづかひなど益軒先生の和字解とちがふ點もあるので、原則として和字解に従つて改めた。またよみやすいために、變體カナは平カナに改め、原本にはない濁點および句讀點をつけ加へた。句讀點は大體において、益軒全集と國民文庫刊行會のものによつた。しかしそのほかの部分ほとんど底本どほりとし、他書のような改變などはしなかつた。これらの仕事については妻芳子および義妹歌子の助力におうところが多大であつた。

なを、これまでの養生訓では、醫學的立場からの註解がほとんどなかつたことを考へて、校訂とともに、各卷末に、主な醫學的事項に限つての註解を加へた。註解はなるべく現代的な考へによらず、種々な解釋をもつものは、できるだけ養生訓が書かれたころの醫學の解釋を中心として行つたつもりである。また藥用の本草については、多少わづらはしい感じはしたが、主要な組成分と、およその効力を記した。これが少しでも内容のより良い了解のたすけとなれば幸である。

しかしながら、日本における傑出した學者として特異的な存在である博學多才の益軒先生の著書に對して、淺學菲才の私が加へた註解が、かへつて養生訓の眞價を傷けることになりはしなかつたかを、切におそれるものである。

挿入寫眞の日記は貝原本家所藏のものである。

後生 貝原守一 書

昭和十八年七月三日

註解のため参考とした主な文籍

貝原益軒の著書のほか

白井光太郎：考註大和本草（東洋醫藥叢書）・春陽堂・昭和七年

白井光太郎、鈴木眞海：頭註本草綱目・春陽堂・昭和四—六年

富士川遊：日本醫學史・日新書院・昭和十六年

廖溫仁：支那中世醫學史・カニヤ書店・昭和七年

陳邦賢著、山下成之助譯：支那醫學史・（支那文化史大系）・大東出版社・昭和十五年

FR. Huebner : Die chinesische Medizin zu Beginn des XX. Jahrhunderts und ihr historischer Entwicklungsgang, Leipzig, 1929.

田中吉左衛門：素問（東洋醫藥叢書）・春陽堂・昭和八年

大村重光：綜合藥用植物・廣川書店・昭和十八年

小泉榮次郎：漢法方劑の新研究・南江堂・昭和十八年

樋井尙久：醫學文化年表・日新書院・昭和十七年

支那科學經濟史（支那地理歴史大系）・白楊社・昭和十七年
東洋歴史大辭典・平凡社・昭和十六年
東京科學博物館・江戸時代の科學・博文館・昭和九年

著者略歴
現九州帝國大學助教授 醫學博士
細菌の歴史（科學ノ泉）著者 ~~志賀~~

（出版會承認 い300335）



昭和十八年十一月十日初版印刷
昭和十八年十一月十五日初版發行
（三、〇〇〇部）

貝原益軒養生訓
定價 金貳圓七拾錢
特別行爲税 金拾參錢
相當額
合計 金貳圓八拾參錢

著者 貝原 守一

發行者 福岡市黒金町八番地 大坪 敏吉

印刷者 福岡市柳原町一丁目 藤村 悌次

福岡市黒金町八番地

發行所 信 堂

振替福岡 四三八三四番
會員番號 一一二三七五番

配給元 東京市神田區 日本出版配給株式會社
淡路町二丁目九番地

養生訓 卷第一

貝原篤信編錄

總論 上

人の身は父母を本とし、天地を初とす。天地父母のめぐみをうけて生れ、又養はれるわが身なれば、わが私の物にあらず。天地のみたまもの、父母の残せる身なれば、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。身を失ひては仕ふべきやうなし。わが身の内、少なる皮はだへ、髪の毛だにも、父母にうけたれば、みだりにそこなひやぶるは不孝なり。

況大なる身命をわが私の物として慎まず、飲食色慾を恣にし、元氣(1)をそこなひ病

を求め、生付たる天年を短くして早く身命を失ふ事、天地父母へ不孝のいたり、愚なる哉。人となりて此世に生きては、ひとへに父母天地に孝をつくし、人倫の道を行ひ、義理にしたがひて、なるべき程は壽福をうけ、久しく世にながらへて、喜び樂みをなさん事、誠に人の各願ふ處ならずや。如く此ならむ事をねがはゞ、先古の道をかうがへ、養生の術をまなんで、よくわが身をたもつべし。是人生第一の大事なり。人身は至りて貴^{たう}とくおもくして、天下四海にもかへがたき物にあらずや。然るにこれを養ふ術をしらず、慾を恣にして、身を亡ぼし命をうしなふ事、愚なる至り也。身命と私慾との輕重をよくおもんばかりて、日々に一日を愼しみ、私欲の危^{あやうき}をおそる事、深き淵にのぞむが如く、薄き氷をふむが如くならば、命ながくして、つひに殃^{わざはひ}なかるべし。豈樂まざるべけんや。命みじかければ、天下四海の富^{とみ}を得ても益なし。財^{たから}の山を前につんでも用なし。然れば道にしたがひ身をたもちて、長命なるほど大なる福^{さいはい}なし。故に壽^{いのちなが}きは、尙書^{しやうしよ}に、五福の第一とす。是萬福の根本なり。

萬の事つとめてやまざれば必しるしあり。たとへば、春たねをまきて夏よく養へば、必秋ありてなりはひ多きが如し。もし養生の術をつとめまなんで、久しく行はば、身強く病なくして天年をたもち、長生を得て久しく樂まん事、必然のしるしあるべし。此理うたがふべからず。

園に草木をうへて愛する人は、朝夕心にかけて、水をそゝぎ土をかひ、肥^{こえ}をし虫を去て、よく養ひ、其さかえを悦び、衰へをうれふ。草木は至りて輕し。わが身は至りて重し。豈我身を愛する事草木にもかざるべきや。思はざる事甚し。夫養生^{それ}の術^{じゆつ}をしりて行ふ事、天地父母につかへて孝をなし、次にはわが身長生安樂のためなれば、不急なるつとめは先さし置いて、わかき時より、はやく此術をまなぶべし。身を愼み生を養ふは、是人間第一のおもくすべき事の至也。

養生の術は、先わが身をそこなふ物を去べし。身をそこなふ物は、内慾^{ぐわいじや}と外邪^{ぐわいじや}とな

り。内慾とは飲食の慾、好色の慾、睡ねぶりの慾、言語をほしいままにするの慾と、喜怒憂思悲恐驚の七情の慾を云。外邪とは天の四氣なり。風寒暑濕を云。内慾をこらえてすくなくし、外邪をおそれてふせぐ。是を以て元氣をそこなはず、病なくして天年を永くたもつべし。

凡養生の道は内慾をこらゆるを以て本とす。本をつとむれば、元氣つよくして外邪おかさず。内慾をつつしまずして、元氣よはければ、外邪にやぶれやすくして、大病となりて命をたもたず。内慾をこらゆるに、其大なる條目は飲食をよき程にして過さず。脾胃ひかをやぶり病を發する物をくらはず。色慾をつゝしみて精氣をおしみ、時ならずして臥さず。久しく睡ねぶる事をいましめ、久しく安坐せず、時々身をうごかして、氣をめぐらすべし。ことに食後には必數百歩歩行すべし。もし久しく安坐し、又食後に穩坐し、ひるいね、食氣いまだ消化せざるに、早くふしねぶれば、滯りて病を生じ、久しきをつめば、元氣發生せずしてよくなる。常に元氣をへらす事をおしみて、言語をすくなくし、七情をよきほどにし、七情の内にて取わき、いかり、かなしみ、うれひ思ひをすくなくすべし。欲をおさえ心を平にし、氣を和やはらかにし、てあらくせず、しづかにしてさわがしからず、心はつねに和樂なるべし。憂ひ苦むべからず。皆内慾をこらえて元氣を養ふ道也。又風寒暑濕の外邪をふせぎてやぶられず、此内外の數あまたの愼みは養生の大なる條目なり。是をよく愼しみ守るべし。凡の人、生れ付たる天年はおほくは長し。天年をみじかく生れ付たる人はまれなり。生れ付て元氣さかんにして身つよき人も、養生の術をしらず、朝夕元氣をそこなひ、日夜精力をへらせば、生れ付たる其年をたもたずして、早世する人世に多し。又天性は甚虛弱にして多病なれど、多病なる故に、つゝしみおそれて保養すれば、かへつて長生する人は又世にあり。此二つは、世間眼前に多く見る所なれば、うたがふべからず。慾を恣にして身をうしなふは、たとへば刀を以て自害するに同じ。早きとおそきとのかはりはあれど、身を害する事は同じ。

人の命は我にあり、天にあらずと老子いへり。人の命は、もとより天にうけて生れ付たれども、養生よくすれば長し、養生せざれば短かし。然れば長命ならんも、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す。虚弱にて短命なるべきと見ゆる人も、保養よくすれば命長し。是皆人のしわざなれば、天にあらずといへり。もしすぐれて天年みじかく生れ付たる事、顔子などの如くなる人にあらずんば、わが養のちからによりて長生する理也。たとへば、火をうづみて爐中に養へば久しくさえず。風吹く所にあらはしおけばたちまちさゆ。蜜橘をあらはにおけばとしの内をもたもたず、もしふかくかくしよく養へば夏までたもつがごとし。

人の元氣は、もとは天地の萬物を生ずる氣なり。是人身の根本なり。人此氣にあらずれば生ぜず。生じて後は、飲食、衣服、居處の外物の助によりて、元氣養はれて命をたもつ。飲食、衣服、居處の類も、亦天地の生ずる所なり。生るるも養はるるも、皆天地父母の恩なり。外物を用ひて元氣の養とする所の飲食などを、かるく用ひて過さざれば、生付たる内の元氣を養ひて、いのちながくして天年をたもつ。もし外物の養をおもくし過せば、内の元氣、外の養にまけて病となる。病おもくして元氣つくれば死す。たとへば草木に水と肥との養を過せば、かじけて枯るるがごとし。故に人ただ心の内の樂を求めて、飲食などの外の養をかるくすべし。外の養おもければ内の元氣損ず。

養生の術は先心氣を養ふべし。心を和にし、氣を平らかにし、いかりと慾とおさへ、うれひ思ひをすくなくし、心をくるしめず、氣をそこなはず。是心氣を養ふ要道なり。又臥す事をこのむべからず。久しく睡り臥せば氣滯りてめぐらず。飲食いまだ消化せざるに早く臥しねぶれば、食氣ふさがりて甚元氣をそこなふ。いましむべし。酒は微酔にのみ、半酣をかぎりとするべし。食は半飽に食ひて、十分にみつべからず。酒食ともに限を定めて節にこゆべからず。又わかき時より色慾をつつしみ

精氣を惜むべし。精氣を多くつひやせば、下部の氣よはくなり、元氣の根本たへて必命短かし。もし飲食色慾の慎みなくば、日々補藥を服し、朝夕食補をなすとも、益なかるべし。又風寒暑濕の外邪をおそれふせぎ、起居動靜を節にしつつしみ、食後には歩行して身を動かし、時々導引して腰腹をなですり、手足をうごかし、勞動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。是皆養生の要なり。養生の道は病なき時つゝしむにあり。病發りて後藥を用ひ、針灸を以て病をせむるは養生の末なり。本をつとむべし。

人の耳目口體の見る事、さく事、飲み食ふ事、好色をこのむ事、各其このめる慾あり。これを嗜慾と云ふ。嗜慾とはこのめる慾なり。慾はむさぼる也。飲食色慾などをこらえずして、むさぼりてほしいままにすれば、節に過て、身をそこなひ禮儀にそむく。萬の惡は皆慾を恣にするよりおこる。耳目口體の慾を忍んで、ほしいままにせざるは、慾にかつの道なり。もろもろの善は、皆慾をこらえて、ほしいままにせざるよりおこる。故に忍ぶと恣にするとは、善と惡とのおこる本なり。養生の人は、こゝにおいて、專心を用ひて、恣なる事をおさえて慾をこらゆるを要とすべし。恣の一字を去りて忍の一字を守るべし。

風寒暑濕は外邪なり。是にあたりて病となり死ぬるは天命也。聖賢といへど免れがたし。されども、氣實してよくつつしみ防がば、外邪のおかす事も亦まれなるべし。飲食色慾によりて病生ずるは、全くわが身より出る過也。是天命にあらず、わが身のとがなり。萬の事、天より出るは、ちからに及ばず。わが身に出る事は、ちからを用ひてなしやすし。風寒暑濕の外邪をふせがざるは怠なり。飲食好色の内慾を忍ばざるは過なり。怠と過とは皆慎しまざるよりおこる。

身をたもち生を養ふに、一字の至れる要訣あり。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、家をたもち、身をたもつ、行ふとしてよろしからざる事なし。其一字なんぞや。畏の字是なり。畏るとは身を守る心法なり。事ご

とに心を小にして氣にまかせず、過なからん事を求め、つねに天道をおそれつつしみしたがひ、人慾を畏れてつつしみ忍ぶにあり。是畏るるは慎しみにおもむく初なり。畏るればつつしみ生ず。畏れざればつゝしみなし。故に朱子晩年に敬の字をときて曰、敬は畏の字これに近し。

養生の害二あり。元氣をへらす一なり。元氣を滞らしむる二也。飲食、色慾、勞動を過せば、元氣やぶれてへる。飲食、安逸、睡眠を過せば、滞りてふさがる。耗と滯ると、皆元氣をそこなふ。

心は身の主也。しづかにして安からしむべし。身は心のやつこなり。うごかして勞せしむべし。心やすくしづかなれば、天君⁽³⁾ゆたかに、くるしみなくして樂しむ。身うごきて勞すれば飲食滯らず、血氣めぐりて病なし。

凡藥と鍼灸を用ゆるは、やむ事を得ざる下策なり。飲食、色慾を慎しみ、起臥を時にして、養生をよくすれば病なし。腹中の痞滿⁽⁴⁾して食氣つかゆる人も、朝夕歩行し身を勞動して、久坐久臥を禁ぜば、藥と針灸とを用ひずして、痞塞⁽⁵⁾のうれひなかるべし。是上策とす。藥は皆氣の偏なり。參朮朮甘⁽⁶⁾の上藥といへども、其病に應ぜざれば害あり。況中下の藥は元氣を損じ他病を生ず。鍼は瀉⁽⁷⁾ありて補なし⁽⁸⁾。病に應ぜざれば元氣をへらす。灸もその病に應ぜざるに妄に灸すれば、元氣をへらし氣を上す。藥と針灸と、損益ある事かくのごとし。やむ事を得ざるに非ずんば、鍼灸藥を用ゆべからず。只保生の術を頼むべし。

古の君子は、禮樂をこのんで行なひ、射御⁽⁹⁾を學び、力を勞動し、詠歌舞蹈⁽¹⁰⁾して血脈を養ひ、嗜慾を節にし心氣を定め、外邪を慎しみ防て、かくのごとくつねに行なへば、鍼灸⁽¹¹⁾藥を用ひずして病なし。是君子の行ふ處、本をつとむるの法上策なり。病多きは皆養生の術なきよりおこる。病おこりて藥を服し、いたき鍼あつき灸をして、父母よりうけし遺體にきずつけ、火をつけて熱痛をこらえて身をせめ病を癒⁽¹²⁾すは、甚末の事、下策なり。たとへば國をおさむるに、徳を以てすれば民おのづから服

して亂おこらず、攻め打事を用ひず。又保養を用ひずして、只藥と針灸しんきうを用ひて病をせむるは、たとへば國を治むるに徳を用ひず、下を治むる道なく、臣民うらみそむきて、亂をおこずをしづめんとて、兵を用ひてたゝかふが如し。百たび戦つて百たびかつとも、たつとぶにたらず。養生をよくせずして、藥と針灸とを頼んで病を治するも、又かくの如し。

身體は日々少づゝ勞動すべし。久しく安坐すべからず。毎日飯後はんごに、必ず庭圃ていぼの内數百歩しづかに歩行すべし。雨中には室屋の内を幾度も徐行すべし。如レ此日々朝晩運動すれば、針灸を用ひずして、飲食氣血の滯なくして病なし。針灸をして熱痛甚しき身の苦しみをこらえんより、かくの如くせば病なくして安樂なるべし。

人の身は百年を以て期とす。上壽は百歳、中壽は八十、下壽は六十なり。六十以上は長生なり。世上の人を見るに、下壽をたもつ人すくなく、五十以下短命なる人多し。人生七十古來まれなりといへるは虚語にあらず。長命なる人すくなし。五十なれば不夭ふたうと云て、わか死にあらず。人の命なんぞ如レ此みじかさや。是皆養生の術なければなり。短命なるは生れ付て短きにはあらず。十人に九人は皆みづからそこなへるなり。こゝを以て人皆養生の術なくんばあるべからず。

人生五十にいたらざれば、血氣いまだ定らず、知恵いまだ開けず。古今にうとくして、世變になれず。云あやまり多く、行悔多し。人生の理も樂もいまだしらず。五十にいたらずして死するを天わかじにと云。是亦不幸短命と云べし。長生すれば樂多く益多し。日々にいまだ知らざる事をしり、月々にいまだ能せざる事をよくす。この故に學問の長進する事も、知識の明達なる事も、長生せざれば得がたし。ここを以て養生の術を行なひ、いかにもして天年をたもち、五十歳をこえ、成なるべきほどは彌長生して、六十以上の壽域に登るべし。古人長生の術ある事をいへり。又人の命は我にあり。天にあらずともいへれば、此術に志だにふかくば、長生をたもつ事、人力を以ていかにもなし得べき理あり。うたがふべからず。只氣あらくして、慾をほしいまゝ

にしてこらえず、愼なき人は、長生を得べからず。

およそ人の身は、よはくもろくして、あだなる事風前の燈火のきえやすきが如し。あやうきかな。つねにつゝしみて身をたもつべし。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、睡臥の欲、或は怒、悲、憂を以て身をせむ。是等は皆、我身の内よりおこりて身をせむる欲なれば、内敵なり。中について飲食好色は、内欲より外敵を導入。尤おそるべし。風寒暑濕は、身の外より入て我を攻る物なれば外敵なり。人の身は金石に非ず。やぶれやすし。況内外に大敵をうくる事かくの如にして、内の愼み外の防なくしては、多くの敵にかちがたし。至りてあやうきかな。此故に人々長命をたもちがたし。用心さびしくして、つねに内外の敵をふせぐ計策なくむばあるべからず。敵にかたざれば、必せめ亡されて身を失ふ。内外の敵にかちて身をたもつも、其術をしりて能ふせぐによれり。生れ付たる氣つよけれど、術をしらざれば身を守りがたし。たとへば武將の勇あれども、知なくして兵の道をしらざれば、敵にかちがたきがごとし。内敵にかつには、心つよくして忍の字を用ゆべし。忍はこらゆるなり。飲食好色などの欲は、心つよくこらえてほしいまゝにすべからず。心よはくしては内欲にかちがたし。内欲にかつ事は、猛將の敵をとりひしぐが如くすべし。是内敵にかつ兵法なり。外敵にかつには、畏の字を用ひて早くふせぐべし。たとへば城中にこもり、四面に敵をうけて、ゆだんなく敵をふせぎ、城をかたく保たもつが如くなるべし。風寒暑濕にあはゞ、おそれて早くふせぎしりぞくべし。忍の字を禁じて、外邪をこらえて久しくあたるべからず。古語に、風を防ぐ事箭を防ぐが如くす、といへり。四氣の風寒、尤おそるべし。久しく風寒にあたるべからず。凡是外敵をふせぐ兵法なり。内敵にかつには、けなげにしてつよくかつべし。外敵をふせぐは、おそれて早くしりぞくべし。けなげなるはあし。

生を養ふ道は、元氣を保つを本とす。元氣をたもつ道二あり。まづ元氣を害する物を

去り、又元氣を養ふべし。元氣を害する物は内慾と外邪となり。すでに元氣を害するものをさらば、飲食動靜に心を用ひて元氣を養ふべし。たとへば田をつくるが如し。まづ苗を害する莠を去て後、苗に水をそゞぎ、肥をして養ふ。養生も亦かくの如し。まづ害を去て後、よく養ふべし。たとへば惡を去て善を行ふがごとくなるべし。氣をそこなふ事なくして、養ふ事を多くす。是養生の要なり。つとめ行なふべし。

およそ人の樂しむべき事三あり。一には身に道を行ひ、ひが事なくして善を樂しむにあり。二には身に病なくして快く樂むにあり。三には命ながくして久しくたのしむにあり。富貴にしても、此三の樂なければ眞の樂しみなし。故に富貴は此三樂の内にあらず、もし心に善を樂まず、又養生の道をしらずして、身に病多く其はては短命なる人は、此三樂を得ず。人となりて此三樂を得る計なくんばあるべからず。此三樂なくんば、いかなる大富貴をきはむとも、益なかるべし。

天地のよはひは邵堯夫(せうぎやうふ)の說に十二萬九千六百年を一元とし、今の世はすでに其半に過たりとなん。前に六萬年あり。後に六萬年あり。人は萬物の靈なり。天地とならび立て三才と稱すれども、人の命は百年にもみたず。天地の命長きにくらぶるに、千分の一にもたらず。天長く地久きを思ひ、人の命のみじかきをおもへば、ひとり愴然としてなんだ下れり。かゝるみじかき命を持たながら、養生の道を行はずしてみじかき天年を彌みじかくするはなんぞや。人の命は至りて重し。道にそむきて短くすべからず。

養生の術は、つとむべき事をよくつとめて、身をうごかし、氣をめぐらすをよしとす。つとむべき事をつとめずして、臥す事をこのみ、身をやすめ、おこたりて動かさざるは、甚養生に害あり。久しく安坐し身をうごかさざれば、元氣めぐらず食氣とどこほりて、病おこる。ことにふす事をこのみねぶり多きをいむ。食後には必數百歩歩行して、氣をめぐらし食を消すべし。ねぶりふすべからず。父母につかへて

力をつくし、君につかへてまめやかにつとめ、朝は早くおき、夕はおそくいね、四民ともに我が家事をよくつとめておこたらず。士さむらひとなれる人は、いとけなき時より書をよみ、手を習ひ、禮樂をまなび、弓を射、馬にのり、武藝をならひて身をうごかすべし。農工商は、各其家のことわざをおこたらずして朝夕よくつとむべし。婦女はことに内に居て、氣鬱滯うつたいしやすく病生じやすければ、わざをつとめて身を勞動すべし。富貴むぎの女むすめも、おや、しうと、夫をうとによくつかへてやしなひ、おりぬひ、うみつむぎ、食品をよく調るを以、職分として、子をよくそだて、つねに安坐すべからず。かけまくもかたじけなき天照皇大神も、みづから御服みぞをおらせたまひ、その御妹稚日女尊わかひるめのみことも、齋機殿いはたどのにまし／＼て、神の御服をおらせ給ふ事、日本紀に見えれば、今の婦女も皆かゝる女のわざをつとむべき事にこそ侍べれ。四民ともに家業をよくつとむるは、皆是養生の道なり。つとむべき事をつとめず、久しく安坐しねぶり臥す事をこのむ、是大に養生に害あり。かくの如くなれば、病おほくして短命なり。戒むべし。

人の身のわざ多し。その事をつとむるみちを術と云。萬のわざつとめならふべき術あり。その術をしらざれば、その事をなしがたし。その内いたりて小にていやしき藝能も、皆その術をまなばず、そのわざをならはざれば、その事をなし得がたし。たとへば蓑ふのをつくり笠をはるは、至りてやすくいやしき小なるわざ也といへども、その術をならはざればつくりがたし。いはんや、人の身は天地とならんで三才とす。かく貴とき身を養ひ、いのちをたもつて長生するは、至りて大事なり。其術なくんばあるべからず。其術をまなばず、其事をならはずしては、などかなし得んや。然るにいやしき小藝には必師をもとめ、をしへをうけて、その術をならふ。いかんとなれば、その器用あれどもその術をまなばずしてはなしがたければなり。人の身はいたりて貴とく、是をやしなひてたもつは、至りて大なる術なるを、師なく、教なく、學ばず、習はず、これを養ふ術をしらで、わが心の慾にまかせば、豈その道を

得て生れ付たる天年をよくたもたんや。故に生を養ひ、命をたもたんと思はゞ、その術を習はずんばあるべからず。夫養生の術、そくばくの大道にして小藝にあらず。心にかけてその術をつとめまなばずんば、その道を得べからず。その術をしれる人ありて習得ば、千金にも替がなし。天地父母よりうけたる、いたりておもき身をもちて、これをたもつ道をしらで、みだりに身をもちて大病をうけ、身を失ひ世をみじかくする事、いたりて愚なるかな。天地父母に對し大不孝と云べし。その上病なく命ながくしてこそ、人となる樂おほかるべけれ。病多く命みじかくしては、大富貴をさわめても用なし。貧賤にして命ながきにおとれり。わが郷里の年若き人を見るに、養生の術をしらで、放蕩にして短命なる人多し。又わが里の老人を多く見るに、養生の道なくして多病にくるしみ、元氣おとろへて、はやく老耄らうまうす。如ごと此にては、たとひ百年のよはひをたもつとも、樂なくして苦み多し。長生も益なし。いけるばかりを思ひでにすともいひがたし。

或人の曰、養生の術、隱居せし老人又年わかしくしても世をのがれて、安閑無事なる人は宜しかるべし。士さむらひとして君父につかへて忠孝をつとめ、武藝をならひて身をはたらかし、農工商の夜晝家業をつとめていとまなく、身閑ならざる者は養生成がたかるべし。かゝる人もし養生の術をもつばら行はゞ、其身やはらかに其わざゆるやかにして、事の用にたつべからずと云。是養生の術をしらざる人のうたがひ、むべなるかな。養生の術は、安閑無事なるを專とせず、心を靜にし、身をうごかすをよしとす。身を安閑にするは、かへつて元氣とゞごほりふさがりて病を生ず。たとへば流水はくさらず、戸樞こすうはくちざるが如し。是うごく者は長久なり。うごかざる物はかへつて命みじかし。是を以、四民ともに事をよくつとむべし。安逸なるべからず。是すなはち養生の術なり。

或人うたがひて曰、養生をこのむ人は、ひとへに我身をおもんじて、命をたもつを專にす。されども君子は義をおもしとす。故に義にあたりては、身をすて命をおしま

ず、危^{あやふ}を見ては命をさづけ、難にのぞんでは節に死す。もしわが身をひとへにおも
んじて、少なる髪^{はだ}膚^たまでそこなひやぶらざらんとせば、大節にのぞんで命をおし
み、義をうしなふべしと云。答て曰、およその事、常あり、變あり。常に居ては常
を行なひ、變にのぞみては變を行なふ。その時にあたりて義にしたがふべし。無事
の時、身を重じて命をたもつは、常に居るの道なり。大節にのぞんで、命をすて、
かへり見ざるは、變にをるの義なり。常にをるの道と、變に居るの義と、同じから
ざる事をわきまへば、此うたがひなかるべし。君子の道は時宜にかなひ、事變に隨
ふをよしとす。たとへば夏かたびらを着、冬はかさねぎをするが如し。一時をつね
として、一偏にかゝはるべからず。誠に常の時身を養ひて堅固にたもたずんば、大
節にのぞんでつよく戦ひをはげみて命をすつる事、身よわくしては成がたかるべ
し。故に常の時よく氣を養はば、變にのぞんで勇あるべし。

いにしへの人、三慾を忍ぶ事をいへり。三慾とは、飲食の欲、色の欲、睡の欲なり。
飲食を節にし、色慾をつゝしめ、睡をすくなくするは、皆慾をこらゆるなり。飲
食、色慾をつゝしむ事は人しれり。只睡の慾をこらえて、いぬる事をすくなくする
が、養生の道なる事は人しらず。ねぶりをすくなくすれば無病になるは、元氣めぐ
りやすきが故也。ねぶり多ければ、元氣めぐらずして病となる。夜ふけて臥しねぶ
るはよし。晝いぬるは尤害あり。宵にはやくいぬれば、食氣とこほりて害あり。
ことに朝夕飲食のいまだ消化せず、其氣いまだめぐらざるに早くいぬれば、飲食と
こほりて元氣をそこなふ。古人睡慾を以、飲食、色慾にならべて三慾とする事む
べなるかな。おこたりてねぶりを好めば、くせになりて睡多くしてこらへがたし。
ねぶりのこらえがたき事も、又飲食色慾と同じ。初はつよくこらえざればふせぎが
たし。つとめてねぶりをすくなくし、ならひてなれぬれば、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。

古語をつゝしみて、無用の言^{ことば}をはぶき、言をすくなくすべし。多く言語すれば、必氣

へりて又氣のぼる。甚元氣をそこなふ。言語をつゝしむも亦徳をやしなひ身をやしなふ道なり。

古語に曰、莫大之禍は起^{ヲコル}于須臾^{シユノルニビ}不^レ忍^ビ。須臾とはしばしの間を云。大なる禍は、暫しの間慾をこらへざるよりおこる。酒食色慾など、しばしの間少しの慾をこらえずして大病となり、一生の災となる。一盃の酒、半碗の食をこらえずして病となる事あり。欲をほしいまゝにする事少なれども、やぶらるゝ事は大なり。たとへば螢火程の火、家につきてても、さかんに成て、大なる禍となるがごとし。古語に曰、犯時^{ニシテシ}微若^ニ秋毫^{ガウノ}成^ス病^{ヲモキコト}重^ニ泰山のごとし。此言むべなるかな。凡小の事大なる災となる事多し。小なる過より大なるわざはいとなるは病のならひ也。慎しまざるべけんや。常に右の二語を、心にかけてわするべからず。

養生の道なければ、生れ付つよく、わかく、さかんなる人も、天年をたもたずして早世する人多し。是天のなせる禍にあらず、みづからなせる禍也。天年とは云がたし。つよき人はつよきをたのみてつゝしまざる故に、よはき人よりかへつて早く死す。又體氣よはく、飲食すくなく、常に病多くして短命ならんと思ふ人、かへつて長生する人多し。是よはきをおそれつゝしむによれり。この故に命の長短は身の強弱によらず、慎むと不^レ慎とによれり。白樂天が語に、福^{さいはい}と禍とは慎と慎しまざるにあり、といへるが如し。

世に富貴財祿^{さいうく}をむさぼりて、人にへつらひ、佛神にいのり求むる人多し。されども、其しるしなし。無病長生を求めて、養生をつゝしみ、身をたもたんとする人はまれなり。富貴財祿は外にあり。求めても天命なければ得がたし。無病長生は我にあり、もとむれば得やすし。得がたき事を求めて、得やすき事を求めざるはなんぞや。愚なるかな。たとひ財祿を求め得ても、多病にして短命なれば、用なし。陰陽の氣天にあつて、流行して滞らざれば、四時よく行^{おこな}はれ、百物よく生^なる。偏^{へん}にして滞れば、流行の道ふさがり、冬あたゝかに夏^{なつ}さむく、大風大雨の變ありて、凶害

をなせり。人身にあつても亦しかり。氣血よく流行して滯らざれば、氣つよくして病なし。氣血流行せざれば病となる。その氣上に滯れば、頭疼眩暈とうげんうんとなり、中に滯れば亦腹痛となり、痞滿ひみとなり、下に滯れば腰痛脚氣かうけとなり、淋疝痔漏せんぢろうとなる。此故によく生を養ふ人は、つとめて元氣の滯なからしむ。

養生に志あらん人は、心につねに主あるべし。主あれば、思慮して是非をわきまへ、忿をおさえ、慾をふさぎて、あやまりすくなし。心に主なければ、思慮なくして忿と慾をこらえず、ほしいまゝにしてあやまり多し。

萬の事一時心に快き事は、必後に殃わざはひとなる。酒食をほしいまゝにすれば快けれど、やがて病となるの類なり。はじめにこらゆれば必後のよろこびとなる。灸治をしてあつきをこらゆれば、後に病なきが如し。杜牧とほくが詩に忍過事堪喜にんがたかりにといへるは欲をこらへすまして、後はよろこびとなる也。

聖人は未病を治すとは、病いまだおこらざる時かねてつゝしめば病なく、もし飲食色慾などの内慾をこらへず風寒暑濕の外邪をふせがざれば、其おかす事はすこしなれども、後に病をなす事は大にして久し。内慾と外邪をつゝしまざるによりて、大病となりて、思ひの外にふかさうれひにしづみ、久しく苦しむは病のならひなり。病をうくれば病苦のみならず、いたき針にて身をさし、あつき灸にて身をやき、苦き藥にて身をせめ、くひたき物をくはず、のみたきものをのまずして、身をくるしめ心をいたましむ。病なき時かねて養生よくすれば病おこらずして、目に見えぬ大なるさいはいとなる。孫子そんしが曰、よく兵を用ひる者は赫々かくの功なし。云意いふこころは兵を用ゆる上手はあらはれたるてがらなし。いかんとなれば、兵のおこらぬさきに戦かはずして勝ばなり。又曰、古之善勝者勝於易勝者也。養生の道も志かくの如くすべし。心の内わづかに一念の上に力を用ひて、病のいまだおこらざる時、かちやすき慾にかてば病おこらず。良將の戦はずして勝やすきにかつが如し。是上策なり。是未病を治するの道なり。

養生の道は、ほしいまゝ恣なるを戒とし慎を事とす。恣なるとは慾にまけてつゝしまざる也。

慎は是恣なるのうら也。つゝしおそるみは畏を以て本とす。畏るゝとは大事にするを云。

俗のことわざに、用心は臆病にせよと云がごとし。孫真人(8)も、養生は畏るゝを以

て本とすといへり。是養生の要也。養生の道においては、けなげなるはあしく、お

それつゝしむ事、つねにちいさき一ひとつはしをわたるが如くなるべし。是畏るなり。わ

かき時は血氣さかんにして、つよきにまかせて病をおそれず、慾をほしいまゝにす

る故に、病おこりやすし。すべて病は故なくてむなしくはおこらず、必慎まざるよ

りおこる。殊に老年は身よはし。もつとも尤おそるべし。おそれざれば老若ともに多病にし

て、天命をたもちがたし。

人の身をたもつには養生の道をたのむべし。針灸と薬力とをたのむべからず。人の身

には口腹耳目の欲ありて、身をせむるもの多し。古人のをしえに、養生のいたれ

る法あり。孟子にいはゆるスナナク寡レ慾これなり。宋の王昭素も、身を養ふ事は慾を寡すくなく

するにしくはなしと云。省心録には、多ケレバ慾則傷ヤブル生といへり。およそ人のやまひは皆

わが身の慾をほしいまゝにしてつゝしまざるよりおこる。養生の士はつねにこれを

戒とすべし。

氣は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、思ひあれば、曾中一所に氣とゞこほりてあつまる。七情の過て

滯るは病の生るる基なり。もとより

俗人は慾をほしいまゝにして禮義にそむき、氣を養はずして天命をたまたず、理氣(9)

二ながら失へり。仙術の士は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。陋儒ろうじゆは理に偏にして氣を養はず。修養の道をしらずして天命をたまたず。此

三つはともに君子の行ふ道にあらず。

(1) 元氣。人間の活動の根本の氣で活動的な面は陽氣であり、靜止的な面は陰氣としてあらわれる。生命力といふ意味に近い。しかしこゝでもわかるやうに、益軒のいふ生命力は肉體からはなれて在るものではない。

(2) 脾胃。脾胃ともに人の食物及び水を主宰する。ことに胃は活動的な役割をもち、消化によつて精氣を肺及び脾に送り、體のすべての脈と連絡し、生命の保持に重要な位置を占める。脾は胃の陽的活動的なのに對して陰的靜止的であるといふ。故に脾胃が虚となれば全身の障害をおこす。(四十二ページ、六十五ページ参照)

(3) 天君。心のこと。(百二十一ページ参照)

(4) 痞滿は腹がつかへてはること、痞塞は腹がつかへて通じがないこと。

(5) 人參、黃芪、白朮、甘草。(後註参照)

(6) 瀉は有りあまつた氣を除き、補は氣の不足を補ひ、氣が充分にめぐらず一部にとどこぼるのをよく巡らせることを意味する。氣が餘れば腫が生じ痛みがあり、不足すれば痞となる。鍼法では針のさしかたによつて瀉となり又は補となる。

(7) 邵堯夫。邵康節ともいふ。支那宋時代の哲學者。數にもとづく宇宙觀をもち、一切を數で解釋した。その思想には佛教及び易の影響がある。

(8) 孫眞人。孫思邈のこと。眞人は敬稱で唐代の名醫。有名な千金要方六十卷(卷二註3参照)のほか、福生論、攝生眞錄、三教論などの著がある。益軒の孫思邈に對する批判は卷六に見られる。

(9) 益軒の理、氣に對する考へ方を充分知つておくことは、養生訓を讀む上に重要なことである。大疑錄の最後の章、理氣不可分論は益軒の見解をもつともよく示してゐる。

「理氣はもと是一物、その運動變化、作用ありて而して生生息まざるを以て、之を氣といふ。その生長收藏、條貫ありて而して紊亂せざるを以て、之を理といふ。」

「故に氣はよく萬物を生ず、而して理はよく萬物を生ずといふも亦可なり。苟も理よく氣を生ずといはゞ、則ち不可なり。」

わが國における朱子學に對する批判が、自然科學的な勞作をも行つた益軒によつて、はじめて行はれたことは注目すべきである。

卷第二

總論下

凡朝は早くおきて、手と面を洗ひ、髪をゆひ、事をつとめ、食後にはまづ腹を多くなで下し、食氣をめぐらすべし。又京門^{けいもん}(1)のあたりを手の食指のかたはらにて、すぢかひにしばくなづべし。腰をもなで下して、後下にてしづかにうつべし。あらくすべからず。もし食氣滯らば、面を仰きて三四度食毒の氣を吐くべし。朝夕の食後に久しく安坐すべからず。必ねぶり臥すべからず。久しく坐し、ねぶり臥せば、氣ふさがりて病となり、久しきをつめば命みじかし。食後に毎度歩行する事三百歩すべし。おりく五六町歩行するは尤よし。

家に居て、時々わが體力の辛苦せざる程の勞動をなすべし。吾起居^{わがたちみ}のいたつがはしき

をくるしまず、室中の事奴婢をつかはずして、しばらくみづからたちて我身を運用すべし。わが身を動用すれば、おもひのまゝにして速に事調ひ、下部をつかふに心を勞せず。是清心省事の益あり。かくのごとくにして常に身を勞動すれば、氣血めぐり食氣とこほらず、是養生の要術也。身をつねにやすめおこたるべからず。我に相應せる事をつとめて、手足をはたらかすべし。時にうごき、時に靜なれば、氣めぐりて滯らず。靜に過ればふさがる。動に過ればつかる。動にも靜にも久しかるべからず。

華陀⁽²⁾が言に、人の身は勞動すべし。勞動すれば穀氣さえて、血脈流通すといへり。およそ人の身、慾をすくなくし、時々身をうごかし、手足をはたらかし、歩行して久しく一所に安坐せざれば、血氣めぐりて滯らず。養生の要務なり。日々かくのごとくすべし。呂氏春秋曰、流水不腐、戶樞不蠹、動也。形氣亦然。いふ意は、流水はくさらず、たまり水はくさる。から戸のちくの下のくるゝは虫くはず。此二、ものはつねにうごくゆへ、わざはひなし。人の身も亦かくのごとし。一所に久しく安坐してうごかざれば、飲食とこほり氣血めぐらずして病を生ず。食後にふすと、晝臥すと、尤禁ずべし。夜も飲食の消化せざる内に早くふせば、氣ふさぎ病を生ず。是養生の道において尤いむべし。

千金方⁽³⁾曰、養生の道、久行久坐久臥久視ことなかれ。

酒食の氣いまだ消化せざる内に臥してねぶれば、必酒食とこほり、氣ふさがりて病となる。いましむべし。晝は必臥すべからず。大に元氣をそこなふ。もし大につかれたらば、うしろによりかゝりてねぶるべし。もし臥さばかたはらに人をおきて、少ねぶるべし。久しくねぶらば人によびさまさしむべし。

日長き時も晝臥すべからず。日永き故夜に入て、人により、もし體力つかれて早くねぶることをうれへば、晩食の後身を勞動し、歩行し、日入の時より臥して體氣をやすめてよし。臥しても必ねぶるべからず。ねぶれば甚害あり。久しく臥すべから

ず。乗燭へいしやくの比おきて坐すべし。かくのごとくすれば夜間體に力ありて、ねぶり早く生ぜず。もし日入の時よりふさざるは尤よし。

養生の道はたのむを戒しむ。わが身のつよきをたのみ、わかきをたのみ、病の少いゆるをたのむ。是皆わざはひの本也。双やいばのときをたのんで、かたき物をされば、双折る。氣のつよきをたのんで、みだりに氣をつかへば、氣へる。脾腎のつよきをたのんで、飲食色慾を過さば、病となる。

爰こゝに人ありて、寶玉を以てつぶてとし、雀をうたば、愚なりとて、人必わらはん。至りておもき物をすてゝ、至りてかろき物を得んとすればなり。人の身は至りておもし。然るに至りてかろき小なる欲をむさぼりて身をそこなふは、輕重をしらずといふべし。寶玉を以て雀をうつがごとし。

心は樂しむべし、苦しむべからず。身は勞すべし、やすめ過すべからず。凡わが身を愛し過すべからず。美味をくひ過し、芳醞うんをのみ過し、色をこのみ、身を安逸にして、おこたり臥す事を好む。皆是わが身を愛し過す故にかへつてわが身の害となる。又無病の人、補藥を妄みだりに多くのんで病となるも身を愛し過すなり。子を愛し過して子のわざはひとなるが如し。

一時の慾をこらへずして病を生じ、百年の身をあやまる。愚なるかな。長命をたもちて久しく安樂ならん事を願はゞ、慾をほしいまゝにすべからず。欲をこらゆるは長命の基也。欲をほしいまゝにするは短命の基也。慾ほしいまゝなると忍ぶとは、是いのちながき壽と天いのちみぢかきとのわかるゝ所也。

易に曰、思ヒ患ヲ豫ク防ク之ヲ。いふ意は後の患をおもひ、かねてわざはひをふせぐべし。論語にも、人遠おもんばかりき慮なければ、必ス近スさうれひありとの玉へり。是皆初に慎んで、終をたもつの意なり。

人慾をほしいまゝにして樂しむは、其樂しみいまだつきざる内にはやくうれひ生ず。酒食色慾をほしいまゝにして樂しむ内にはやくたゞりをなして苦しみ生ずるの類

也。

人毎日晝夜の間、元氣を養ふ事と元氣をそこなふ事との、二の多少をくらべみるべし。衆人は一日の内、氣を養ふ事は常にすくなく、氣をそこなふ事は常に多し。養生の道は元氣を養ふ事のみにて、元氣をそこなふ事なかるべし。もし養ふ事はすくなく、そこなふ事多く、日々つもりて久しければ、元氣へりて病生じ、死にいたる。この故に衆人は病多くして短命なり。かぎりある元氣をもちて、かぎりなき慾をほしいままにするは、あやうし。

古語曰、日愼ニム一日。壽終シテツヒニ無殃イッパ。言は一日々々をあらためて、朝より夕まで毎日つゝしめば、身にあやまらなく、身をそこなひやぶる事なくして、壽いのちながくして、天年をおはるまでわざはひなしと也。是身をたもつ要道なり。

飲食色慾をほしいままにして、其はじめ少の間わが心に快き事は、後に必身をそこなひ、ながきわざはひとなる。後にわざはひなからん事を求めば、初わが心に快からん事をこのむべからず。萬の事はじめ快くすれば、必後の禍となる。はじめつとめてこらゆれば必後の樂となる。

養生の道、多くいふ事を用ひず。只飲食をすくなくし、病をたすくる物をくらはず。色慾をつゝしみ、精氣をおしみ怒哀憂思を過さず。心を平にして氣を和らげ、言をすくなくし、無用の事をはぶき、風寒暑濕の外邪をふせぎ、又時々身をうごかし、歩行し、時ならずしてねぶり臥す事なく、食氣をめぐらすべし。是養生の要なり。飲食は身を養なひ、ねぶり臥は氣を養なふ。しかれども飲食節に過れば脾胃をそこなふ。ねぶり臥す事時ならざれば元氣をそこなふ。此二は身を養はんとしてかへつて身をそこなふ。よく生を養ふ人は、つとにおき、よはにいねて、晝いねず、常にわざをとめておこたらず、ねぶりふす事をすくなくして、神氣をいさぎよくし、飲食をすくなくして腹中を清虛にす。かくのごとくなれば、元氣よくめぐりふさがらずして、病生ぜず。發生の氣其養を得て、血氣おのづからさかんにして病なし。是

寢食の二の節に當れるは、また養生の要也。

貧賤なる人も、道を樂しんで日をわたらば、大なる幸なり。しからば一日を過す間も、その時刻永くして樂多かるべし。いはんや一とせをすぐる間、四の時、おりく^くの樂、日々にきはまりなきをや。如^レ此にして年を多くかさねば、其樂長久にして、其しるしは壽^{いのちなが}かるべし。知者の樂み仁者の壽^{いのちなが}は、わが輩及びがたしといへども、樂より壽^{いのちなが}にいたれる次序は相似たるなるべし。

心を平らかにし、氣を和かにし、言をすくなくし、しづかにす。是德を養ひ身をやしなふ。其道一なり。多言^{たげん}なると心さはがしく氣あらきとは、德をそこなひ身をそこなふ。其害一なり。

山中の人は多くのちながし。古書にも山氣は壽多^{じゆおほ}しと云。又寒氣は壽^{いのちながし}ともいへり。山中はさむくして、人身の元氣をとぢかためて内にたもちてもらさず。故に命ながし。暖なる地は元氣もれて、内にたもつ事すくなくして、命みじかし。又山中の人は人のまじはりすくなく、しづかにして元氣をへらさず、萬ともしく不自由なる故、おのづから欲すくなし。殊に魚類まれにして肉にあかず。是山中の人、命ながき故なり。市中にありて人に多くまじはり、事しげければ氣へる。海邊の人魚肉をつねに多くくらふゆへ、病おほくして命みじかし。市中にをり海邊に居ても、慾をすくなくし、肉食をすくなくせば害なかるべし。

ひとり家に居て、閑に日を送り、古書をよみ、古人の詩歌を吟じ、香をたき、古法帖を遊び、山水をのぞみ、月花をめで、草木を愛し、四時の好景を遊び、酒を微酔にのみ、園菜を煮るも、皆是心を樂ましめ氣を養ふ助なり。貧賤の人も此樂つねに得やすし。もしよく此樂をしれらば、富貴にして樂しみをしらざる人にまさるべし。

古語に、忍^{しのぶ}は身の寶^{たから}也といへり。忍へば殃^{わざはひ}なし、不^ふ忍殃あり。忍ぶはこらゆるなり。恣^{ほしいまま}ならざるを云。恣と慾とはしのぶべし。およそ養生の道は恣慾をこらゆるにあり。忍の一字守るべし。武王銘^ミ曰、忍^べ之^ニ須臾^ニ全^ス汝^ニ軀^ヲ。書曰、必有^レ忍^ニ其^レ乃^レ有^ニ濟^ス。

古語云、莫大之過起^{チハル}ニ於須臾不^レ忍。是忍の一字は身を養ひ徳を養ふ道なり。

胃の氣とは元氣の別名なり。冲和^{うちわ}の氣也。病甚しくしても胃の氣ある人は生く、胃の氣なきは死す。胃の氣の脈とは、長からず、短^{みぢか}からず、遲^ちならず、數^{さく}ならず、大ならず、小ならず、年に應ずる事中和にしてうるはし。此脈名づけて言がたし。ひとり、心に得べし。元氣衰へざる無病の人の脈かくの如し。是古人の説なり。養生の人、つねに此脈あらんことをねがふべし。養生なく氣へりたる人は、わかくしても此脈どもし。是病人なり。病脈のみ有て、胃の氣の脈なき人は死す。又目に精神ある人は壽^{いのちなが}し。精神なき人は夭^{いのちみぢか}し、病人をみるにも此術を用ゆべし。

養生の術、莊子が所謂庖丁が牛をとさしが如くなるべし。牛の骨筋のつがひは間^{ひま}あり。刀の刃はうすし。うすき刃をもつて、ひろき骨節の間に入れば、刃のはたらくに餘地ありてさはらず。こゝを以て十九年牛をとさしに、刀新にとぎたてたるが如しとなん。人の世にをる、心ゆたけくして物とあらそはず、理に隨ひて行へば、世にさはりなくして天地ひろし。かくのごとくなる人は命長し。

人に對して喜び樂しみ甚ければ、氣ひらけ過てへる。我ひとり居て憂悲み多ければ、氣むすぼほれてふさがる。へるとふさがるとは元氣の害なり。

心をしづかにしてさわがしくせず、ゆるやかにしてせまらず、氣を和にしてあらくせず、言をすくなくして聲を高くせず、高くわらはず、つねに心をよろこばしめて、みだりにいからず、悲をすくなくし、かへらざる事をくやまず、過あらば一たびはわが身をせめて二度悔ず、只天命をやすんじてうれへず、是心氣をやしなふ道なり。養生の士、かくのごとくなるべし。

津液^{しんえき}は一身のうるほひ也。化して精血となる。草木に精液^{せいえき}なければ枯る。大せつの物也。津液は臟腑より口中に出づ。をしみて吐くべからず。ことに遠くつばき吐べからず、氣へる。

津液をばのむべし。吐べからず。痰をば吐べし。のむべからず。痰あらば紙にて取べ

し。遠くはくべからず。水飲津液すでに滯りて、痰となりて内にありては、再々津液とはならず。痰内にあれば、氣をふさぎて、かへつて害あり。此理をしらざる人、痰を吐かずしてのむはひが事也。痰を吐く時、氣をもらすべからず。酒多くのめば痰を生じ、氣を上せ津液をへらす。

何事もあまりよくせんとしていそげば、必あしくなる。病を治するも亦しかり。病あれば、醫をえらばず、みだりに醫を求め藥を服し、又鍼灸をみだりに用ひ、たゞりをなす事多し。導引(4)、按摩も亦しかり。わが病に當否(とうひ)をしらで、妄に治を求むべからず。濕治も亦しかり、病に應ずると應ぜざるをえらばず、みだりに湯治して病をまし、死にいたる。およそ藥治、鍼、灸、導引、按摩、湯治、此六の事、其病と其治との當否をよくえらんで用ゆべし。其當否をしらで、みだりに用ゆれば、あやまりて禍をなす事多し。是よくせんとして、かへつてあしくする也。

凡よき事あしき事、皆ならひよりおこる。養生のつゝしみつとめも亦しかり。つとめ行ひておこたらざるも、慾をつゝしみこらゆる事も、つとめて習へば、後にはよき事になれて、つねとなりくるしからず。又つゝしまずしてあしき事になれ、習ひくせとなりては、つゝしみつとめんとすれども、くるしみてこらへがたし。

萬の事、皆わがちからをはかるべし。ちからの及ばざるをしゐて其わざをなせば、氣へりて病を生ず。分外をつとむべからず。

わかき時より、老にいたるまで、元氣を惜むべし。年わかく康健(かうけん)なる時よりはやく養ふべし。つよきを頼みて、元氣を用過すべからず。わかき時元氣をおしまずして、老て衰へ、身よはくなりて、初めて保養するは、たとへば財多く富める時、おごりて財をついやし、貧窮になりて財ともしき故、初めて儉約を行ふが如し。行はざるにまされども、おそくして其しるしすくなし。

氣を養ふに嗇(しやく)の字を用ゆべし。老子此意をいへり。嗇(しやく)はおしむ也。元氣をおしみて費(つひ)やさる也。たとへば吝嗇(あまひ)なる人の、財多く餘(あまひ)あれどもおしみて人にあたへざるが

如くなるべし。氣をおしめば元氣へらずして長命なり。

養生の要は、みづからあざむく自欺みづからあざむくことをいまして、よく忍ぶにあり。自欺とはわが心にすでに

あしきとしれる事を、さらはずしてするを云。あしきとしりてするは、惡をさらふ事實實ならず、是自欺なり。欺くとは眞實ならざる也。食の一事を以ていはいはゞ、多くくらふがあしきとしれども、あしきをさらふ心實ならざれば多くくらふ。是自欺也。其餘事も皆これを以てしるべし。

世の人を多くみるに、生れ付て短命なる形相ある人はまれなり。長壽を生れ付たる人も、養生の術をしらで行はざれば、生れ付たる天年をたもたず。たとへば彭祖ほうそといへど、刀にてのどぶえをたゝばなどか死なざるべきや。今の人の欲をほしいまゝにして生をそこなふは、たとへばみづからのどぶえをたつが如し。のどぶえをたちて死ぬると、養生せず欲をほしいまゝにして死ぬると、おそきと早きとのかはりはあれど、自害する事は同じ。氣つよく長命なるべき人も、氣を養はざれば必命みじかくして天年をたもたず。是自害する也。

凡の事十分によからんことを求むれば、わが心のわづらひとなりて樂なし。禍も是よりおこる。又人の我に十分によからんことを求むれば、わが心のわづらひとなりて樂なし。禍も是よりおこる。又人の我に十分によからん事を求めて、人のたらざるをいかりとがむれば、心のわづらひとなる。又日用の飲食、衣服、器物、家居、草木の品々も、皆美をこのむべからず。いさゝかよければ事たりぬ。十分によからん事を好むべからず。是皆わが氣を養ふ工夫なり。

或人の曰、養生の道、飲食色慾をつゝしむの類われ皆しれり。然れどもつゝしみがたく、ほしいまゝになりやすき故、養生なりがたしといふ。我おもふに、是はまだ養生の術をよくしらざるなり。よくしれらばなどか養生の道を行なはざるべき。水に入ればおぼれて死ぬ。火に入ればやけて死ぬ。砒霜ひしやうをくらへば毒にあてられて死ぬる事をば、たれもよくしれる故、水火に入り、砒霜をくらひて死ぬる人なし。多

慾のよく生をやぶる事、刀を以て自害するに同じき理をしれば、などか慾を忍ばざるべき。すべて其理を明らかにしらざる事はまよひやすくあやまりやすし。人のあやまりてわざはひとなれる事は、皆不知よりおこる。赤子のはらばひて井におちて死ぬるが如し。灸をして身の病をさる事をしれる故、身に火をつけ、熱くいためるをこらえて多きをもいとはず、是灸のわが身に益ある事をよくしれる故なり。不仁にして人をそこなひくるしむれば、天のせめ人のとがめありて、必わが身のわざはひとなる事は、其理明らかなれども、愚者はしらず。あやうき事を行ひ、わざはひをもとむるは不知よりおこる。盜は只たからをむさぼりて、身のとがにおち入事をしらざるが如し。養生の術をよくしれらば、などか慾にしたがひてつゝしますや
は有べき。

聖人やゝもすればたのしみ樂をとく玉ふ。わが愚を以て聖心おしはかりがたしといへども、樂しみは是人のむまれ付たる天地の生理なり、樂しまずして天地の道理にそむくべからず。つねに道を以、欲を制して樂を失ふべからず。樂を失なはざるは養生の本也。長生の術は、食色の慾をすくなくし、心氣を和平にし、事に臨んで常に畏慎おそあれば、物にやぶられず、血氣をのづから調ひて自然に病なし。如斯なれば長生す。是長生の術也。此術を信じ用ひば、此術の貴とぶべき事、あたかも萬金を得たるより重かるべし。

萬の事十分に満て、其上にくはへがたきはうれひの本なり。古人の曰、酒は微醉びすにのみ花は半開に見る。此言むべなるかな。酒十分にのめばやぶらる。少のんで不足なるは樂みて後のうれひなし。花十分に開けば盛過て精神なく、やがてちりやすし。花のいまだひらかざるが盛なりと古人いへり。

一時の浮氣うきをほしいまゝにすれば、一生の持病となり、或即時に命あやうき事あり。莫大の禍はしばしの間こらえざるにおこる。おそるべし。

養生の道は、中を守るべし。中を守るとは過不及なきを云。食物はうゑを助くるまで

にてやむべし。過てほしいまゝなるべからず。是中を守るなり。物ごとにかくの如くなるべし。

心はつねに従容としづかにせはしからず、和平なるべし。言語はことにしづかにしてすくなくし、無用の事いふべからず。是尤氣を養ふ良法也。

人の身は、氣を以て生の源、命の主とす。故養生をよくする人は、常に元氣を惜みてへらさず。靜にしては元氣をたもち、動いては元氣をめぐらす。たもつとめぐらすと二の者そなはらざれば、氣を養ひがたし。動靜其時を失はず、是氣を養ふの道なり。

もし大風雨と雷はなはだしくば、天の威をおそれて、夜といへどもかならずおき、衣服をあらためて坐すべし。臥すべからず。

客となつて晝より他席にあらば、薄暮より前に歸るべし。夜までかたれば主客ともに勞す。久しく滞在すべからず。

素問(6)に怒れば氣上る。喜べば氣緩まる。悲めば氣消ゆ。恐るれば氣めぐらず。寒ければ氣とづ。暑ければ氣泄る。驚けば氣亂る。勞すれば氣へる。思へば氣結るといへり。百病は皆氣より生ず。病とは氣やむ也。故に養生の道は氣を調るにあり。調ふるは氣を和らぎ平にする也。凡氣を養ふの道は、氣をへらさざると、ふさがざるにあり。氣を和らげ平にすれば、此二のうれひなし。

臍下三寸を丹田と云。腎間の動氣こゝにあり。難經(7)に、臍下腎間動氣者人之生命也。十二經(8)の根本也といへり。是人身の命根のある所也。養氣の術つねに腰を正しくすゑ、眞氣を丹田におさめあつめ、呼吸をしづめてあらくせず、事にあたつては、胸中より微氣をしばく口に吐き出して、胸中に氣をあつめずして丹田に氣をあつむべし。如し此すれば氣のぼらず、むねさわがずして身に力あり。貴人に對して物をいふにも、大事の變にのぞみいそがはしき時も如し此すべし。もしやむ事を得ずして人と是非を論ずとも、怒氣にやぶられず、浮氣ならずしてあやまりなし。

或は藝術をつとめ、武人の槍太刀をつかひ、敵と戦ふにも、皆此法を主とすべし。是事をつとめ氣を養ふに益ある術なり。凡技術を行ふ者、殊に武人は此法をしらずんばあるべからず。又道士の氣を養ひ、比丘の坐禪するも、皆眞氣を臍下にをさむる法なり。是主靜の工夫、術者の秘訣なり。

七情は喜怒哀樂愛惡慾也。醫家にては喜怒哀憂思悲恐驚と云。又六慾あり。耳目口鼻身意の慾也。七情の内、怒と慾との二、尤徳をやぶり生をそこなふ。怒を懲し、慾を窒ぐは易の戒なり。怒は陽に屬す。火のもゆるが如し。人の心を亂し元氣をそこなふは忿なり。おさえて忍ぶべし。慾は陰に屬す。水の深さが如し。人の心をおぼらし元氣をへらすは慾也。思ひてふさぐべし。

養生の要訣一あり。要訣とはかんようなる口傳也。養生に志あらん人ば、是をしりて守るべし。其要訣は少の一字なり。少とは萬の事皆すくなくして多くせざるを云。すべてつゝまやかにいはゞ、慾をすくなくするを云。慾とは耳目口體のむさぼりこのむを云。酒食をこのみ好色をこのむの類也。およそ慾多きのつもりは、身をそこなひ命を失ふ。慾をすくなくすれば、身をやしなひ命をのぶ。慾をすくなくするに、その目錄十二あり。十二少と名づく。必是を守るべし。食を少くし、飲ものを少くし、五味の偏を少くし、色慾を少くし、言語を少くし、事を少くし、怒を少くし、憂を少くし、悲を少くし、思を少くし、臥事を少くすべし。かやうに事ごとに少すれば、元氣へらず、脾胃損せず。是壽をたもつの道なり。十二にかぎらず何事も身のわざと欲とをすくなくすべし。一時に氣を多く用ひ過し、心を多く用ひ過さば、元氣へり病となりて命みじかし。物ごとに數多くはゞ廣く用ゆべからず。數すくなくはゞせばさがよし。孫思邈が千金方にも養生の十二少をいへり。其意同じ。目錄は是と同じからず。右にいへる十二少は、今の時宜にかなへるなり。

内慾をすくなくし外邪をふせぎ、身を時々勞動しねぶりをすくなくす。此四は養生の

大要なり。

氣を和平にしあらくすべからず。しづかにしてみだりにうごかすべからず。ゆるやかにして急なるべからず。言語をすくなくして氣をうごかすべからず。つねに氣を臍の下にをさめてむねにのぼらしむべからず。是氣を養ふ法也。

古人は詠歌舞蹈して血脈を養ふ。詠歌はうたふ也。舞蹈は手のまひ足のふむ也。皆心を和らげ、身をうごかし、氣をめぐらし、體をやしなふ。養生の道なり。今導引、按摩して氣をめぐらすごとし。

おもひをすくなくして神を養ひ、慾をすくなくして精を養ひ、飲食をすくなくして胃を養ひ、言をすくなくして氣を養ふべし。是養生の四寡なり。

攝生の七養あり。是を守るべし。一には言をすくなくして内氣を養ふ。二には色慾を戒めて精氣を養ふ。三には滋味を薄くして血氣を養ふ。四には津液をのんで臟氣を養ふ。五には怒をおさえて肝氣を養ふ。六には飲食を節にして胃氣を養ふ。七には思慮をすくなくして心氣を養ふ。是壽親養老書(9)に出たり。

孫真人が曰、修養の五宜あり。髪は多くけづるに宜し。手は面にあるに宜し。齒はしばしばくくに宜し。津は常にのむに宜し。氣は常に練るに宜し。練るとはさわがしからずしてしづかなる也。

久しく行き、久しく坐し、久しく立、久しく臥し、久しく語るべからず。是勞動ひさしければ氣へる。又安逸ひさしければ氣ふさがる。氣へるとふさがるとは、ともに身の害となる。

養生の四要は、暴怒をさり、思慮をすくなくし、言語をすくなくし、嗜慾をすくなくすべし。

病源集に唐椿が曰、四損は、遠くつばさすれば氣を損ず。多くねぶれば神を損ず。多く汗すれば血を損ず。疾行けば筋を損ず。

老人はつよく痰を去薬を用ゆべからず。痰をことごとく去んとすれば元氣へる。是古

人の説也。

呼吸は人の鼻よりつねに出入する息也。呼は出る息也。内氣をはく也。吸は入る息なり。外氣をすふ也。呼吸は人の生氣也。呼吸なければ死す。人の腹中の氣は天地の氣と同じくして、内外相通ず。人の天地の氣の中にあるは、魚の水中にあるが如し。魚の腹中の水も外の水と出入して、同じ人の腹中にある氣も天地の氣と同じ。されども腹中の氣は臟腑にありて、ふるくけがる。天地の氣は新しくして清し。時々鼻より外氣を多く吸入^{すひ}べし。吸入^{すひ}ところの氣、腹中に多くなりたるとき、口中より少づ、しづかに吐き出すべし。あらく早くはき出すべからず。是ふるくけがれたる氣をはき出して、新しき清き氣を吸入る也。新とふるきとかゆる也。是を行ふ時、身正しく仰き足をのべふし、目をふさぎ手をにぎりかため、兩足の間去事五寸、兩ひぢと體との間も相去事をのく五寸なるべし。一日一夜の間一兩度行ふべし。久しくしるしを見るべし。氣を安和にして行ふべし。

千金方に、常に鼻より清氣を引入れ、口より濁氣を吐出す。入る事多く出す事すくなくす。出す時は口をほそくひらきて少吐べし。

常の呼吸のいさは、ゆるやかにして、深く丹田に入べし。急なるべからず。

調息^{てうそく}の法、呼吸をととのへしづかにすれば、息やうやく微^び也。彌久しければ、後は鼻中に全く氣息なきが如し。只臍の上より微息往來する事をおぼゆ。如此すれば神氣定まる。是氣を養ふ術なり。呼吸は一身の氣の出入する道路也。あらくすべからず。

養生の術、まづ心法をよくつゝし守らざれば行はれがたし。心を靜にしてさわがしからず、いかりをおさえ慾をすくなくして、つねに楽しんでうれへず。是養生の術にて心を守る道なり。心法を守らざれば養生の術行はれず。故に心を養ひ身を養ふ工夫二なし。一術なり。

夜書^{よる}をよみ人とかたるに、三更をかぎりとするべし。一夜を五更にわかつに、三更は國

俗の時鼓の四半過九の間なるべし。深更^{かう}までねぶらざれば精神しづまらず。

外境いさぎよければ、中心も亦是にふれて清くなる。外より内を養ふ理あり。故に居室は常に塵埃^{ちんあい}をはらひ、前庭も家僕に命じて、日々いさぎよく掃はしむべし。みづからも時々机上の埃^{ほり}をはらひ、庭に下りて箒^{ほうき}をとりて塵^{ちり}をはらふべし。心をさよくし身をうごかす、皆養生の助なり。

天地の理、陽は一、陰は二也。水は多く火は少し。水はかはさがたく、火は消えやすし。人は陽類にて少く、禽獸虫魚は陰類にて多し。此故に陽はすくなく陰は多き事自然の理なり。すくなきは貴とく多きはいやし。君子は陽類にて少く、小人は陰類にて多し。易道は陽を善として貴^{たつ}とび陰を惡としていやしみ、君子を貴とび小人をいやしむ。水は陰類なり。暑月はへるべくしてますくく多く生ず。寒月はますべくしてかへつてかれてすくなし。春夏は陽氣盛なる故に水多く生ず。秋冬は陽氣衰る故水すくなし。血は多くへれども死なず。氣多くへれば忽死^{たちまち}す。吐血^{とけつ}金瘡^{きんそう}産後^{さんご}など陰血大に失する者は、血を補へば陽氣いよくつきて死す。氣を補へば生命をたもちて血も自生^{おのづから}ず。古人も血脱して氣を補ふは、古聖人の法なりといへり。人身は陽常にすくなくして貴とく、陰つねに多くしていやし。故に陽を貴んでさかんにすべし。陰をいやしんで抑^{おさ}ふべし。元氣生々すれば眞陰も亦生ず。陽盛なれば陰自ら長ず。陽氣を補へば陰血自生ず。もし陰不足を補はんとて地黄^{ぢやう}知母^{ちも}黄柏^{わうはく}(10)等、苦寒の藥を久しく服すれば、元陽をそこなひ、胃氣衰て血を滋生^{じしやう}せずして、陰血も亦消ぬ。又陽不足を補はんとて烏附^{うぶ}(11)等の毒藥を用ゆれば、邪火を助けて陽氣も亦亡ぶ。是は陽を補ふにはあらず。丹溪(12)陽有餘陰不足論は何の經に本づけるや其本據を見ず。もし丹溪一人の私言ならば無稽^{ことば}の言信じがたし。易道の陽を貴とび陰を賤しむの理にそむけり。むし陰陽の分數を以て其多少をいはず、陰有餘陽不足とは云べし。陽有餘陰不足とは云がたし。後人其偏見にしたがひてくみするは何ぞや。凡識見なければ其才辯ある説に迷ひて、偏執^{へんしゆ}に泥^{なづ}む。丹溪はまことに振^い古^この名醫

なり。醫道に功あり。彼補陰^{かのほいん}に専なるも、定めて其時の氣運に宜しかりしならん。然れども醫の聖にあらず。偏僻^{へんぺい}の論此外にも猶多し。打まかせて悉くには信じがたし。功過相半せり。其才學は貴ぶべし。その偏論は信ずべからず。王道は偏なく黨なくして平々なり。丹溪は補陰に偏にして平々ならず。醫の王道とすべからず。近世は人の元氣漸衰るふ、丹溪が法にしたがひ、補陰に専ならず、脾胃をやぶり、元氣をそこなはん。只東垣⁽¹³⁾が脾胃を調理する温補の法、醫中の王道なるべし。明の醫の作れる軒故救生論類經等の書に丹溪を甚誹^{そし}れり。其說頗理^{すこぶる}あり。然れども是亦一偏に僻^へして、丹溪が長する所をあはせて蔑^{ないがしろ}にす。枉^{まが}れるをためて直きに過ぐと云べし。凡古來術者の言往々偏僻多し。近世明季^{みんき}の醫殊に此病あり。擇^{えら}んで取捨すべし。只李中梓⁽¹⁴⁾が說頗平正にちかし。

(1) 京門。左の腸骨腹部。

(2) 華陀。字は元化。支那三國時代魏の名醫。わづか數種類の藥を用ゐるか、一・二ヶ所に鍼を行ふだけで病氣の治療に神技を示した。病が體內に結積して鍼藥が及ばぬときは麻沸酸といふ麻藥で麻酔を行ひ、開腹手術をして毒氣を洗つたと傳へられてゐる。著書はない。華陀中藏經は宋時代に隱處中が纂集したものである。

(3) 千金要方。孫思邈（卷一註8参照）の撰。千金方三十卷と、その不十分なところを補つた千金翼方三十卷と合せて六十卷。または九十三卷ともいはれてゐる。人の命は千金よりも重いといふ意味で千金方と名づけられた。診斷、治療、鍼灸、養生についての記載があるが、特に藥の性能、効用、分量、用法についての記述が詳細を極めてゐる。

(4) 導引。人の肢體、骨、關節中の諸惡氣を除き、正氣を保たせるための按摩の一種。その原理、方法は人によつて異り、一定してゐない。益軒の方法は卷五に詳しい。

(5) 砒霜。自然砒そのまゝの、いわゆる砒黃を、加熱して分解昇華させて得たものが砒霜である。

(6) 素問。內經（卷五註3参照）の一部をなす。古代支那醫學の全般、特に病理について論じてある。根本原理は陰陽五行説によつてゐるが、全體として自然哲學的、即事的な傾向が著しい。

江戸時代の古方醫學者が、觀念的な後世醫學に満足し切れなくて、復古的な研究の對照として內經素問をとり

あげた。益軒が素問を重くみてゐることは卷六に見られる。

現行本は唐の王氷が補註した「黃帝素問」二十四卷、北宋の林億、高保衡、孫奇などが校補した「北宋本素問」があり、漢方醫の聖典とされた。

(7) 難經。支那戰國時代、齊の醫者秦越人（卷六註9参照）の著と傳へられてゐるが、内容の形式はもつと新しい時代のものである。八十一章からなり、經脈の生理病理、それに基く診斷法、及び鍼灸の穴について主として論じてゐる。

(8) 十二經。手太陰、手陽明、足陽明、足太陰、手小陰、手太陽、足小陽、手厥陰、手小陽、足小陽、足厥陰をいふ。これら十二經は五臟六腑を連絡する經脈が手及び足にあらわれたもので、それぞれ、肺、大腸、胃、脾、心、小腸、膀胱、腎、心臓、三焦、膽囊、肝と連關してゐると考へられた。解剖的には四肢の神經及び動脈の實さいの走向とよく一致してゐるが、生理的には現在の醫學とは異つた解釋のもとに取りあつかはれてゐる。

(9) 壽親養老書。明時代初期の醫者劉純（卷六註19参照）の著書。

(10) 地黃。ヂワウ、またはサラヒメ。ゴマノハグサ科の植物。處方に用ゐるのは必ずしも一種ではない。赤矢地黃、白矢地黃があり、日本では赤矢を栽培した。根を藥用とし、補血、強壯、及び咯血、吐血などの止血に用ゐる。

知母。チモ、またはハナスゲ。ユリ科の植物。根莖を藥用とする。主成分は配糖體で、解熱作用がある。

黃柏。黃檗ともいふ。ヘンルウダ科の植物で、キハダ、フジキハダともに樹皮を藥用として用ゐる。植物性鹽基ベルベリン、パルマチンが主成分で、苦味、健胃、強壯劑である。

(11) 烏附。烏頭はウマノアシガタ科のトリカブト屬の植物で、烏頭の新しい根を附子といふ。根にはアルカロイドとして猛毒のアコニチンを含む。鎮痛鎮痙に用ゐられる。

(12) 朱丹溪。字は彥脩、朱震亨ともいふ。元代の名醫として高名があつた。朱子學の影響を受け、「陽は常に餘あり、陰は常に不足す。氣は常に餘あり、血は常に不足す。」と述べてゐる。丹溪心法二十四卷のほか、格致餘論、局方發揮、醫學發明など高名の著書がある。益軒の彼に對する批判は他の古醫方家と異り、彼の理論には反對してゐるが、醫者としての實際的な方法に對しては正しい評價を與へてゐる。

(13) 李杲。字は東垣。金末元初の醫者。その病理は宋學の性理說により、疾病が内外二傷によつておこると説いた。内外傷辨惑論三卷、脾胃論三卷のほか、蘭室秘藏、醫學發明などの著書がある。わが後世家醫が朱丹溪とともに醫宗としてゐる。

(14) 李中梓。字は士村。明代の醫者。醫宗必讀十卷、內經知要のほか、願生微論、傷寒括要、藥性解、士村三書などの著書がある。