卷第五

五官

心は人身の主君也。故天君と云。思ふ事をつかさどる。耳目口鼻形形は頭身手足也。此五は、さくと、見ると、かぐと、物いひ、物くふと、動くと、各其事をつかさどる職分ある故に五官と云。心のつかひ物なり。心は内にありて五官をつかさどる。よく思ひて五官の是非を正すべし。天君を以て五官をつかふは順なり。五官を以て君をつかふは逆なり。心は身の主なれば、安樂ならしめて苦しむべからず。五官は天君の命をうけ、各官職をよくつとめて恣ほしまなるべからず。

つねに居る處は、南に向ひ、戸に近く、明なるべし。陰鬱にしてくらき處に常に居

るべからず。氣をふさぐ、又かゞやき過たる陽明の處も、つねに居ては精神をうばふ。陰陽の中にかなひ、明暗相半すべし。甚明ければ簾をおろし、くらければ簾をかゝぐべし。

臥には必東首まぐらして生氣しやうけをうくべし。北首して死氣をうくべからず。もし君父近きにあらば、あとにすべからず。

座するには正坐すべし。かたよるべからず。燕居には安坐すべし。膝をかゞむべからず。又よりくしやうぎ牀几しやうぎにこしかけ居れば、氣めぐりてよし。中夏なかげの人は、つねにかくのごとくす。

常に居る室も常に用ゆる器も、かざりなく質朴しつぱくにしてけがれなく、いさぎよかるべし。

居室は風寒をふせぎ身をおくに安からしむべし。器は用をかなへて、事かけざれば事たりぬ。華美を好めばくせとなり、おごりむさぼりの心おこりて、心を苦しめ、事多くなる。養生の道に害あり。座する處臥す處少もすき間あらばふさぐべし。すき間の風と、ふき通す風は、人のはだえに通じやすくして病おこる。おそるべし。夜臥して耳邊みみはらに風の來る穴あらばふさぐべし。

夜ふすには必側かたはらにそばだち、わきを下にしてふすべし。仰あやのきふすべからず。仰あやのきふせば氣ふさがりて、おそはるゝ事あり。むねの上に手をおくべからず。寢入て氣ふさがりて、おそはれやすし。此二いましむべし。

夜ふして、いまだね入らざる間は、兩足をのべてふすべし。ねいらんとする前に兩足をかゞめ、わきを下にして、そばだちふすべし。是を獅子眠しゆしんと云。一夜に五度いねかへるべし。胸腹の内に氣滯きぢらず。足をのべ、むね腹を手を以てしきりになで下し、氣上る人は足の太指をしきりに多くうごかすべし。人によりてかくのごとくすれば、あくびをしばしばして、滯りたる邪氣を吐出す事あり。大に吐出すをいむ。ね入らんとする時、口を下にかたぶけてふすべからず。ねぶりて後よだれ出てあし。あふのきてふすべからず。おそはれやすし。手の兩の太指をかゞめ、殘る四の

指にて、にぎりてふせば、手むねの上をふさがずして、おそはれず。後には習となりて、ねぶりの内にもひらかず、此法病源候論(1)と云醫書に見えたり。夜臥す時に、のどに痰あらば必はくべし。痰あればねぶりて後、おそはれくるしむ。老人は夜臥時痰を去る薬をのむべしと醫書にいへるも、此ゆゑなるべし。晩食夜食に氣をふさぎ痰をあつむる物食ふべからず。おそはれん事をおそれてなり。

夜臥すに衣を以て面をおほふべからず。氣をふさぎ、氣上る。夜臥すに燈をともしずべからず。魂定まらず。もしともさば燈をかすかにしてかくすべし。ねむるに口をとぐべし。口をひらきてねむれば、眞氣を失なひ、又牙齒早くおつ。

凡、一日に一度、わが首かうべより足に至るまで、惣身のこらず、殊につがひの節ある所、悉く人になでさすりおさしむる事、各所十遍ならしむべし。先百會ひゃくゑの穴(2)、次に頭の四方をめぐり、次に兩眉の外、次に眉まじり、又鼻ばしらのわき、耳の内、耳のうしろを皆おすべし。次に風池(3)、次に項うなじの左右をもむ。左には右手、右には左手を用ゆ。次に兩の肩、次に臂骨ひぢほねのつがひ、次に腕うで、次に手の十指をひねらしむ。次に背をおさへうちうごかすべし。次に腰及腎堂をなでする。次にむね、兩乳、次に腹を多くなづる。次に兩股、次に兩膝、次に脛はざの表裏、次に足の踝くるぶし、足の甲、次に足の十指、次に足の心こゝろ、皆兩手にてなでひねらしむ。是壽養叢書の説也。我手にてみづからするもよし。

入門曰、導引の法は保養中の一事なり。人の心はつねに靜なるべし。身はつねに動かすべし。終日安坐すれば、病生じやすし。久しく立、久しく行より、久しく臥、久しく坐は、尤人に害あり。

導引の法を毎日行へば、氣をめぐらし、食を消して、積聚を生ぜず。朝いまだおさざる時兩足をのべ、濁氣をはき出し、おきて座し、頭あたまを仰て、兩手をくみ、向むかへ張出し、上に向ふべし。齒をしばくたき、左右の手にて項うなじをかはるくおす。其次に兩肩をあげ、くびを締め目をふさぎて、俄に肩を下へさぐる事、三度、次に面を、

兩手にて度々なで下し、目を目がしらより目じりにしばくまで、鼻を兩手の中指にて六七度なで、耳輪みみを兩手の兩指にて挟み、なで下す事六七度、兩手の中指を兩耳に入さぐり、しばしふさぎて兩へひらき、兩手をくみ、左へ引ときは、かうべ右をかへり見、右へ引ときは、左へかへりみる。如し此する事各三度、次に手の背にて左右の腰の上、京門けいもんのあたりをすぢかひに下に十餘度なで下し、次に兩手を以て腰を按おす。兩手の掌たなこころにて、腰の上下をしばくまで下す。是食氣をめぐらし、氣を下す。次に手を以て、臀の上をやはらかに打事十餘度、次に股膝を撫くだし、兩手をくんで三里の邊をかへえ、足を先へふみ出し、左右の手を前へ引、左右の足ともに如し此する事しばくすべし。次に左右の手を以、左右の脛はざの表裏をなで下ろす事數度、次に足の心うらを湧泉の穴と云。片足の五指を片手にてにぎり、湧泉の穴を左手にて右をなで、右手にて左をなづる事、各數十度、又兩足の大指をよく引き、殘る指をもひねる。是術者のする導引の術なり。閑暇ある人は日々かくの如くす。又奴婢兒童にをしへて脚をなでさせ、足心をしきりにすらせ、熱生じてやむ。又足の指を引しむ。朝夕如し此すれば、氣下り氣めぐり、足の痛を治す。甚益あり。遠方へ歩行せんとする時、又は歩行して後、足心を右のごとく按すべし。膝より下のはぎのおもてうらを、人をして手を以て、しばくまでくださせ、足の甲をなで、其後足のうらをしきりに多くなで、足の十指を引ひかすれば、氣を下しめぐらす。みづからするは尤よし。是良法なり。

氣のよくめぐりて快き時に、導引按摩すべからず。又冬月按摩をいむ事、内經(4)に見えたり。身を勞動して氣上る病には、導引按摩ともにあし。只身をしづかに動かし、歩行する事は四時ともによし。尤飯後によろし。湧泉の穴をなづる事も、四時ともによし。

髪はおほくけづるべし。氣をめぐらし、上氣をくだす。櫛の齒しげきは、髪ぬけやすくしてあし。牙齒はしばくたくべし。齒をかたくし蟲はます。時々兩の手を合せすりてあたため、兩眼をあなためのすべし。目を明らかにし、風をさり、よつ

て髪ぎはより、下額ひたひと面を上より、下になづる事二七遍、古人、兩手はつねに面に在べしと云へるは、時々兩手にて面をなづべしとなり。如し此すれば、氣をめぐらし、上氣をくだし、面色をうるはしくす。左足の中指を以、鼻の兩わさを多くなで、兩耳の根を多くなづべし。

五更におきて坐し、一手にて足の五指をにぎり、一手にて足の心をなでする事、久しくすべし。如し此して足心熱せば、兩手を用ひて、兩足の指をうごかすべし。右の法奴婢わひに命じて、かくのごとくせしむ。或は云、五更にかぎらず、毎夜おきて座し、如し此する事久しければ、足の病なし。上氣を下し、足よわく立がたきを治す。久しくしておこたらざれば、脚のよわきをつよくし、足の立かぬるをよくいやす。甚しるしある事を古人いへり。養老壽親書及東坡が説にも見えたり。

臥す時童子に手を以て合せすらせ、熱せしめて、わが腎堂久しく摩なぞしめ、足心を久しく摩しむべし。みづから如し此するもよし。又腎堂の下、臀の上をしづかにうたしむべし。

毎夜ふさんとするとき、櫛にて髪をしきりにけづり、湯にて足を洗ふべし。是よく氣をめぐらす。又臥にのぞんで、熱茶に鹽を加へ、口をすくべし。口中を清くし、牙齒を堅す。下茶よし。

入門に曰、年四十以上は、事なき時はつねに目をひしぎて宜し。要事なくんば開くべからず。

衾きんろ爐は爐上に櫓やぐらをまうけ、衾ふすまをかけて火を入、身をあたゝむ。俗に、こたつと云。是にあたれば、身をあたゝめ過し、氣ゆるまり、身おこたり、氣を上げ、目をうれふ。只中年以上の人は火をぬるくしてあたり、寒をふせぐべし。足を出して箕踞すべからず。わかき人は用ゆる事なかれ。わかき人は嚴寒の時、只爐火に對し、又たき火にあたるべし。身をあたゝめ過すべからず。

凡、衣をあつくき、あつき火にあたり、あつき湯たくに浴し、久しく浴し、熱物を食して身

をあたゝめ過せば、氣外にもれて氣へり、氣のぼる。是皆人の身に甚害あり、いましむべし。

貴人の前に久しく侍べり、或は公廨くわいに久しく坐して足しびれ、にはかに立事ならずして、たふれふす事あり。立んとする前より、かねてみづから足の左右の大指を、しばらく動かし、のべかゝめすべし。かやうにすれば、しびれなえずして、立がたきのうれひなし。平日時々兩足の大指を、のべかゝめきびしくして、ならひとなれば、轉筋てんきんのうれひなし。又轉筋したる時も、足の大指をしばらく動かせばやむ。是急こよらかへりを治するの法なり。しかるべし。上氣する人も、兩足をのべて、大指をしばらく動すべし。氣下る。此法又人に益あり。

頭あたま邊へりに火爐をおくべからず。氣上る。東坡が曰、にはかに風寒にあひて、衣うすくば、一身の氣をばりて、風寒をふせぎ、肌に入らしむべからず。

めがねを鑿あいたと云。留青日札と云書に見えたり。又眼鏡と云。四十歳以後は早くめがねをかけて、眼力を養ふべし。和水晶よし。ぬぐふにきぬを以、兩指にてさしはさみてぬぐふべし。或は羅紗らしゃを以てぬぐふ。硝子はくだけやすし。水晶におとれり。硝子は燈心にてぬぐふべし。

牙齒をみがき目を洗ふ法、朝ごとにまづ熱湯にて目を洗あらひあたゝめ、鼻中をきよめ、次に温湯うんたうにて口をすすぎ、昨日よりの牙齒の滯を吐すて、ほしてかはける鹽を用ひて、上下の牙齒と、はぐきをすりみがき、温湯をふくみ、口中をすすぐ事二三十度、其間にまづ別の碗に温湯を、あら布の小篩ふるひを以てこして入れ置、次に手と面をあらひをはりて、口にふくめる鹽湯を、右のあら布の小ふるひにはき出し、こして碗に入、其鹽湯を以て目を洗ふ事左右各十五度、其後べちに入置たる碗の湯にて目を洗ひ、口をすすぐべし。是にておはる。毎朝かくのごとくにして、おこたりなければ、久しくして牙齒うごかず。老てもおちず。蟲くはず。目あきらかにして、老

にいたりても目の病なく、夜細字をよみ書く。是目と齒とをたもつ良法なり。こゝろみて其しるしを得たる人多し。予も亦此法によりて、久しく行ふゆゑ、そのしるしに今八十三歳にいたりて、猶夜細字をかきよみ、牙齒固くして一もおちず、目と齒に病なし。毎朝かくのごとくすれば、久しくて後は、ならひてむづかしからず、牙杖にて牙齒をみがく事を用ひず。

古人の曰、齒の病は胃火ののぼる也。毎日時々齒をたたく事三十六度すべし。齒かたくなり、蟲くはず。齒の病なし。

わかき時齒のつよさをたのみて、堅き物を食ふべからず。梅、楊梅の核などかみわるべからず。後年に齒早くおつ。細字を多くかけば、目と齒とを損ず。

牙杖にて牙根をふかくさすべからず。根うさてうごきやすし。

寒月はおそくおき、暑月は早くおくべし。暑月も風にあたり臥すべからず。ねぶりの内に風にあたるべからず。ねぶりの内に、扇にてあふがしむべからず。

熱湯にて口をすくべからず。齒を損ず。

千金方曰、食しをはるごとに、手を以、面をすり、腹をなで、津液を通流すべし。行歩する事數百歩すべし。飲食して即臥せば百病生ず。飲食して仰きに臥せば氣痞となる。

醫説(5)曰、食して後體倦むとも、即寢る事なかれ。身を運動し、二三百歩しづかに歩行して後、帶をとき、衣をくつろぎ、腰をのべて端坐し、兩手にて心腹を按摩して、たて横に往來する事二十遍、又兩手を以、わき腰の間よりおさへなで、下る事、數十遍ばかりにして、心腹の氣ふさがらしめず。食滯手に隨つて消化す。

目鼻口は面上の五竅にて、氣の出入する處氣もれやすし。多くもらすべからず。尾閥は精氣の出る所なり。過てもらさべからず。肛門は糞氣の出る所、通利ありて、滑泄をいむ。凡此七竅皆とぢかためて多く氣をもらすべからず。只耳は氣の出入なし。然れども久しくさけば神をそこなふ。

瓦火桶かはらひなげと云物京都に多し。桐火桶きりびなげの製に似て大なり。瓦にて作る。高さ五寸四分、足は此外也。縦たてのわたり八寸三分、横たよこのわたり七寸、縦横少長短あるべし。或は形まゝくして、縦横なきものよし。上の形まるき事桐火桶のごとし。めぐりにすかしまどありて火氣をもらすべし。上に口あり。ふたあり。ふたの廣さよこ三寸、たて三寸餘なるべし。まるきもよし。ふたに取手あり。ふた二三の内、一は取手なきがよし。やはらかなる炭を入置、用ゐんとする時、宵より小なる炭火を二三入て、臥さむとする前より、早く衾の下に置、ふして後足をのべてあたゝむべし。上氣する人は早く遠ざくべし。足あたゝまらば火桶を足にてふみ退ぞけ、足を引てかゝめふすべし。翌朝おきんとする時、又足をのべてあたゝむべし。又ふたの熱さを本綿袋もめんに入れて、腹と腰をあたゝむ。ふた二三こしらへ置、とりかへて後腰をあたゝむべし。取手なきふたを以ては、こしをあたゝむ。こしの下にしくべし。溫石より速に熱くなりて自由なり。急用に備ふべし。腹中の食滯氣滯をめぐらして、消化しやすき事、溫石並藥力よりはやし。甚要用の物なり。此事しれる人すくなし。

二 便

うへては坐して小便し、飽ては立て小便すべし。

二便は早く通じて去べし。こらゆるは害あり。もしは不意にいそがはしき事出來ては、二便を去べきいとまなし。小便を久しく忍べば、たちまち小便ふさがりて、通ぜざる病となる事あり。是を轉脬てんぽう(6)と云。又淋りん(7)となる。大便をしばく忍べば氣痔きじとなる。又大便をつとめて努力どりよくすべからず。氣上り。目あしく、心さわぐ、害多し。自然じねんに任すべし。只津液しんえきを生じ身體いみづむをうるほし、腸胃の氣をめぐらす藥をのむべし。麻仁、胡麻、杏仁、桃仁など食ふべし。秘結する食物、糕もち(8)、柿かき、芥子からしなど禁じてくらふべからず。大便秘するは大なる害なし。小便久しく秘するは危し。

常に大便秘する人は、毎日廁かはやにのぼり、努力せずして、成かべきほどは少づゝ通利すべし。如此すれば久しく秘結せず。

日月星辰北極神廟きよくに向つて、大小便すべからず。又日月のてらす地に小便すべからず。凡天神地祇人鬼おそるべし。あなどるべからず。

洗 浴

湯浴はしばゝすべからず。溫氣過て肌開け、汗出で氣へる。古人十日に一たび浴す。むべなるかな。ふかき盥たらいに溫湯少し入て、しばし浴すべし。湯あさければ溫過あたいかずして氣をへらさず。盥ふかければ風寒にあたらず。深き溫湯に久しく浴して、身をあたゝめ過すべからず。身熱し、氣上り、汗出、氣へる。甚害あり。又甚溫なる湯を肩脊に多くそゝぐべからず。

熱湯ゆあみに浴するは害あり。冷熱はみづから試こころみて沐浴すべし。快こころよきにまかせて熱湯に浴すべからず。氣上りてへる。殊に目をうれふる人、こごへたる人、熱湯に浴すべからず。

暑月の外、五日に一度沐かみあひ、十日に一度浴す。是古法なり。夏月に非ずして、しばゝ浴すべからず。氣快といへども氣へる。

あつからざる溫湯を少盥たらいに入て、別の溫湯を肩背より少しづゝそゝぎ、早くやむれば氣よくめぐり、食を消す。寒月は身あたゝまり、陽氣を助く、汗を發せず。如此すれば、しばゝ浴するも害なし。しばゝ浴するには肩背は湯をそゝきたるのみにて、垢を洗はず、只下部びぶを洗ひて早くやむべし。久しく浴し、身を溫め過すべからず。

うゑては浴すべからず。飽ては沐ふべからず。

浴湯の盥たらいの寸尺の法、曲尺かねにて豎たての長二尺九寸、横のわたり二尺、右何もめぐりの板

より内の寸なり。ふかさ一尺四寸三分、めぐりの板あつき六分、底は猶厚さがよし。ふたありてよし。皆杉の板を用ゆ。寒月は上とめぐりに風をふせぐかこみあるべし。盥^{たらいあせ}浅ければ風に感じ易く、冬はさむし。夏も盥浅ければ、湯あふれ出てあし。湯は冬も深さ六寸にすぐべからず。夏はいよく浅かるべし。世俗に水風爐として、大桶の傍^{かたはら}に銅爐をくりはめて、桶に水ふかく入て、火をたき湯をわかして浴す。水ふかく湯熱きは身を温め過じ、汗を發し氣を上せへらす。大に害有。別の大釜にて湯をわかつて入れ、湯あさくして熱からざるに入り、早く浴^{よく}しやめて、あため過さざれば害なし。桶を出んとする時、もし湯ぬるくして身あたゝまらずば、くりはめたる爐に火を少たきてよし。湯あつくならんとせば、早く火を去べし。如^レ此すれば害なし。

泄痢し、及食滯腹痛に、温湯に浴し、身腹をあたゝむれば、氣めぐりて病いゆ。甚しるしあり。初發の病には藥を服するにまされり。

身に小瘡ありて熱湯に浴し、浴後風にあたれば肌をとぢ、熱内にこもりて小瘡も肌の内に入て熱生じ、小便通ぜず腫る。此症甚危し。おほくは死す。つゝしんで熱湯に浴して後風にあたるべからず。俗に熱湯にて小瘡を内にたてこむると云。左にはあらず。熱湯に浴し、肌表開きたる故に、風に感じやすし。涼風にて熱を内にとづる故に、小瘡も共に内に入るなり。

沐浴して風にあたるべからず。風にあはゞはやく手を以、皮膚をなでするべし。

女人經水來る時、頭を洗ふべからず。

温泉は諸州に多し。入浴して宜しき症あり。あしき症あり。よくもなくあしくもなき症有。凡此三症有。よくえらんで浴すべし。湯治してよき病症は外症なり。打身の症、落馬したる病、高き所より落て痛める症、疥癬など皮膚の病、金瘡、はれ物の久しく癒がたき症、およそ外病には神效あり。又中風、筋引つり、しゞまり、手足しびれ、なえたる症によし。内症には相應せず。されども氣鬱^{きうつ}、不食、積滯、氣血

不順など、凡虚寒の病症は湯に入あたゝめて、氣めぐりて宜しき事あり。外症の速に效あるにはしかず。かろく浴すべし。又入浴して益もなく害もなき症多し。是は入浴すべからず。又入浴して大に害ある病症あり。ことに汗症、虚勞、熱症に尤いむ。妄に入浴すべからず。湯治して相應せず、他病おこり死せし人多し。慎しむべし。此理をしらざる人、湯治は一切の病によしと思ふは大なるあやまり也。本草の陳藏器が説考みるべし。湯治の事をよくとけり。凡、入浴せば實症の病者も一日に三度より多きをいむ。虚人は一兩度なるべし。日の長短にもよるべし。しげく浴する事甚いむ。つよき人も湯中に入て、身をあたゝめ過すべからず。はたにこしかけて湯を杓しやくにてそゝぐべし。久しからずして早くやむべし。あたゝめ過し、汗を出すべからず。大にいむ。毎日かろく浴し、早くやむべし。日數は七日二七日なるべし。是を俗に一廻二廻と云。温泉をのむべからず。毒あり。金瘡の治のため、湯浴して疵癒んとす。然るに温泉の相應せるを悦んで飲まば、いよく早くいえんとおもひてのんだりしが、疵大にやぶれて死せり。

湯治の間、熱性の物を食ふべからず。大酒大食すべからず。時々歩行し身をうごかし、食氣をめぐらすべし。湯治内、房事をおかす事大にいむ。湯よりあがりても十餘日いむ。灸治も同じ。湯治の間、又湯治の後十日ばかり補藥をのむべし。其の間性よき魚鳥の肉を少づゝ食して、藥力をたすけ、脾胃を養ふべし。生冷性あしき物食すべからず。又大酒大食をいむ。湯治しても後の保養なければ益なし。

海水を汲んで浴するには、井水か河水を半入て、等分にして浴すべし。然らざれば熱を生ず。

温泉ある處にいたりたがたき人は、遠所に汲よせて浴す。汲湯と云。寒月は水の性損せずして、是を浴せば少益あらんか。しかれども温泉の地よりわき出たる温熱の氣を失ひて、陽氣さえつきて、くさりたる水なれば、清水の newly 汲めるよりは、性おとるべきかといふ人あり。

- (1) 病源候論。五十卷あり、隋代の醫者巢元方（卷六註12参照）の著。主として病源を論じ、方薬には論及してゐない。日本に傳へられたのは平安時代である。
- (2) 百會の穴。頭部矢狀縫合に沿つて、顛頂孔の中間に相當する。
- (3) 風池。風府および咸池。風府は外後頭結節の部分にあたり、咸池はその少しなめ下の部分に相當する。
- (4) 内經。支那最古の醫書。現存のものは素問（卷二註6参照）二十四卷、靈樞十二卷の二部分からなる。黄帝が岐伯、鬼臾區、伯高、少師、小僉、雷公などの名醫と問答したものの記録と傳へられてゐるが、實さいは古代支那の醫學に關する知見が秦漢時代になつて體系づけられたものである。しかし醫學の方法としてはすぐれたものをもつてゐる。内經のうち素問は非常に重んじられたが、解剖、鍼灸を用ゐる方術を示した靈樞は輕んじられて、その校註されたのも僅かである。こゝに支那醫學の特長が認められる。
- (5) 醫說。元代の醫者李杲の著書。
- (6) 轉脬。尿閉のこと。
- (7) 淋。腎の機能障害のため、尿量が少く、尿意の回數が増すこと。直に淋疾を意味するものではない。
- (8) 糕は饀、餅、糞、三種のモチの總稱。

卷第六

慎^{シム}

病^ヲ

病は生死のかゝる所人身の大事也
聖人の慎給ふ事むべなるかな。

古語に常^ニ作病^ニ想^フ云意は、無病の時、病ある日のくるしみを常に思ひやりて、風寒暑濕の外邪をふせぎ、酒食好色の内欲を節にし、身體の起臥動靜を慎めば病なし。又古詩曰、安樂常思^ニ病^ノ苦^ヲ時^ニ云意は、病なくて安樂なる時に、初病^ハに苦^シめる時を常に思ひ出して、わするべからずと也。無病の時慎ありて、^{ほしま}恣^ニならざれば病生ぜず。是病おこりて良薬を服し、鍼灸をするにまされり。邵康節の詩に、其病後能く薬を服せむより、病前能く自ら防ぐにしかずといへるがごとし。

病なき時、かねてつゝしめば病なし。病おこりて後薬を服しても病癒がたく、癒る事おそし。小慾をつゝしまざれば大病となる。小慾をつゝしむ事はやすし。大病となりては苦しみ多し。かねて病苦を思ひやり、後の禍をおそるべし。

古語に、病は少癒るに加はるといへり。病少いゆれば快きをたのんで、おこたりてつゝします。少快しとて飲食、色慾など慾にすれば、病かへつておもくなる。少いゑたる時彌かたくおそれつゝしみて、少のやぶれなくおこたらざれば、病早くいゑて再發のわざはひなし。此時かたくつゝしまざれば後悔すとも益なし。

千金方曰、冬温なる事を極めず、夏涼しき事をさはめず、凡一時快き事は必後の災となる。

病生じては心のうれひ身の苦しみ甚し。其上醫をまねき、薬をのみ、灸をし、針をさし、酒をたち、食をへらし、さまざまに心をなやまし、身をせめて、病を治せんとせんよりは、初に内欲をこらえ、外邪をふせげば、病おこらず。薬を服せず、針灸せずして、身のなやみ、心の苦しみなし。初しばしの間慎しみのぶは、少の心づかひなれど、後の患なきは大なるしるしなり。後に薬と針灸を用ひ、酒食をこらえつゝしむは、その苦しみ甚しけれど、益すくなし。古語に終をつゝしむ事、始におゐてせよといへり。萬の事始によくつゝしめば、後に悔なし。養生の道ことさらかくのごとし。

飲食色慾の内欲をほしいまゝにせずして、かたく慎み、風寒暑濕の外邪をおそれ防がば、病なくして薬を用ひずともうれひなかるべし。もし慾をほしいまゝにしてつゝします、只脾胃を補なふ薬治と食治とを頼まば、必しるしなかるべし。

病ある人、養生の道をば、かたく慎しみて、病をばうれひ苦しむべからず。憂ひ苦しめば、氣ふさがりて病くはゝる。病おもくてもよく養ひて久しければ、おもひしより、病いゑやすし。病をうれひて益なし。只慎むに益あり。もし必死の症は天命の定れる所、うれひても益なし。人をくるしむるはおろかなり。

病を早く治せんとしていそげば、かへつてあやまりて病をます。保養はおこたりなくつとめて、いゆる事はいそがず、其自然にまかすべし。萬の事あまりよくせんとすれば、返つてあしくなる。

居所をりどころ、寢室ねやはつねに風寒暑濕の邪氣をふせぐべし。風寒暑は人の身をやぶる事はげしくして早し。濕は人の身をやぶる事おそくして深し。故に風寒暑は人おそれやすし。濕氣は人おそれず。人にあたる事ふかし。故に久しくしていゑず。濕ある所を早く遠ざかるべし。川の岸近き所を遠ざかるべし。又土あさく、水近く、床ゆかひき、處に坐臥すべからず。床を高くし、床の下の壁かべにまどを開きて、氣を通ずべし。新にぬりたる壁に近付て坐臥すべからず。濕にあたりて病となりていゑがたし。或は疫病をうれふ、おそるべし。文祿の朝鮮軍に、戦死の人はすくなく、疫病多かりしは、陣屋かきひきくまばらにして、士卒寒濕にあたりし故也とぞ。居處も寢屋ねやも高くかはける所よし。是皆外濕をふせぐなり。一たび濕にあたればいゑがたし。おそるべし。又酒、茶、湯水を多くのまず、瓜菓、冷麪を多く食はざるは、是皆内濕をふせぐなり。夏月冷水を多くのみ、冷麪をしばく食すれば、必内濕にやぶれ、痰瘡、泄痢をうれふ、つゝしむべし。

傷寒を大病と云、諸病の内尤おもし。わかくさかんなる人も、傷寒疫癘かいかんをわづらひ、死ぬる人多し。おそるべし。かねて風寒暑濕をよくふせぐべし。初發のかるき時、早くつゝしむべし。

中風は外の風にあたりたる病には非ず、内より生ずる風にあたれる也。肥白にして氣すくなき人、年四十を過て氣衰ふる時、七情のなやみ、酒食のやぶれによつて、此病生ず。つねに酒を多くのみて腸胃ぶれ、元氣へり、内熱生ずる故、内より風生じて手足ふるひ、しびれなえてかなはず、口ゆがみて物いふ事ならず。是皆元氣不足する故なり。故にわかき氣つよき時は、此病なし。もしわかき人にも稀にあるは、必肥滿ひまんして氣すくなき人也。酒多くのみ、内かわき熱して、風生ずるは、たと

へば七八月に殘暑甚しくて、雨久しくふらざれば、地氣さめずして大風ふくが如し。此病下戸にはまれ也。もし下戸にあるは肥満したる人か、或は氣少なき人なり。手足なえしびれて不仁なるは、くち木の性なきが如し。氣血不足してちからなくなえしびるゝ也。肥白の人、酒を好む人、かねて慎あるべし。

春は陽氣發生し、冬の閉藏にかはり、人の肌膚和して、表氣やうやく開く。然るに餘寒猶烈しくして、風寒に感じやすし。つゝしんで風寒にあたるべからず。感冒咳嗽の患なからしむべし。草木の發生するも、餘寒にいたみやすし。是を以て人も餘寒をおそるべし。時にしたがり、身を運動し、陽氣を助けめぐらして發生せしむべし。

夏は發生の氣いよゝゝさかんにして、汗もれ、人の肌膚大に開く故、外邪入やすし、涼風に久しくあたるべからず。沐浴の後風に當るべからず。且夏は伏陰とて陰氣かくれて腹中にある故、食物の消化する事おそし。多く飲食すべからず。温なる物を食ひて肥胃をあたゝむべし。冷水を飲むべからず。すべて生冷の物をいむ。冷麪多く食ふべからず。虚人は尤泄瀉のうれひおそるべし。冷水に浴すべからず。暑甚しき時も冷水を以て面目を洗へば、眼を損ず。冷水にて手足洗ふべからず。睡中に扇にて人にあふがしむべからず。風にあたり臥べからず。夜外に臥べからず。夜外に久しく坐して露氣にあたるべからず。極暑の時も極めて涼しくすべからず。日に久しくさらせる熱物の上に坐すべからず。

四月は純陽の月也。尤色慾を禁ずべし。雉鷄など温熱の物食ふべからず。

四時の内、夏月尤保養すべし。霍亂(1)、中暑、傷食、泄瀉、瘡痢の病、おこりやすし。生冷の飲食を禁じて慎んで保養すべし。夏月此病おこれば、元氣へりて大に勞す。

六七月酷暑の時は、極寒の時より元氣へりやすし、よく保養すべし。加味生脈散、補氣湯、醫學六要の新制清暑益氣湯など、久しく服して元氣の發泄するを收斂すべし。一年の内時令のために藥を服して、保養すべきは此時なり。東垣が清暑益氣湯

は濕熱しつねつを消散する方也。純補の劑にあらず。其病なくば服すべからず。

夏月古き井、深き穴の中に人を入べからず。毒氣多し。古井には先鷄の毛を入れて、毛舞ひ下りがたきは是毒あり、入べからず。火をもやして入れて後入べし。又醋を熱くわかして多く井に入れて後人入べし○夏至げしに井をさらへ水を改むべし。

秋は夏の間肌開け、七八月は殘暑も猶烈はげしければ、腠理そうりいまだとぢず、表氣いまだ堅からざるに、秋風すでにいたりぬれば、感じてやぶられやすし、慎つしんで風涼にあたり過すべからず。病ある人は八月殘暑退さて後、所々に灸して風邪をふせぎ、陽を助けて痰咳のうれひをまぬがるべし。

冬は天地の陽氣とぢかくれ、人の血氣おさまる時也。心氣を閑にし、おさめて保つべし。あたゝめ過して陽氣を發し、泄もらすべからず。上氣せしむべからず。衣服をあぶるに少あたゝめてよし。熱きをいむ。衣を多くかさね、又は火氣を以て身をあたゝめ過すべからず。熱湯なつゆに浴よくすべからず。勞力して汗を發し、陽氣を泄すべからず。冬至じには一陽初て生ず。陽氣の微び少なるを靜養すべし。勞動すべからず。此日公事こうじにあらずんば外に出べからず。冬至の前五日後十日、房事を忌む。又灸すべからず。續漢書に曰、夏至水を改め冬至に火を改むるは瘟疫(2)を去なり。

冬月は急病にあらずんば、針灸すべからず。尤十二月を忌む。又冬月按摩あんまをいむ。自身しづかに導引するは害なし。あらくすべからず。

陰日には父祖の神前かみまへを掃除そうじし、家内殊に臥室ふしむらのちりをはらひ、夕は燈をともして明朝にいたり、家内光明ならしめ、香を所々にたき、かまどにて爆竹はくちやくし、火をたきて陽氣を助くべし。家族と爐をかこみ、和氣津々しんくとして、人とあらずはらず、家人をいかりのゝしるべからず。父母尊長ほうぼそんちやうを拜祝はいしゆくし、家内大小上下椒酒せうしゆをのんで歌うたひ樂たのしみ、終夜いねずして舊ふるき歳としをおくり、新しき年をむかへて朝あさにいたる。是を守もれ歳としと云ふ。熱食して汗いでば、風に當るべからず。

凡、人の身み高さ處ところよりおち、木石におされなどして、損傷したる處ところに灸灸をする事なか

れ。灸をすれば薬を服してもしるしなし。又兵器にやぶられて血おほく出たる者は、必のんどかわくもの也。水をあたふべからず。甚あし。又粥をのましむべからず。粥をのめば、血わき出て、必死ぬ。是等の事、かねてしらすんばあるべからず。又金瘡、折傷、口開きたる瘡、風にあたるべからず。扇にてもあふぐべからず。③淫症となり、或は破傷風となる。

冬朝あしたに出て遠くゆかば、酒をのんで寒をふせぐべし。空腹にして寒にあたるべからず。酒をのまざる人は粥を食ふべし。生薑をも食ふべし。陰霧の中遠く行くべからず。やむ事を得ずして遠くゆかば、酒食を以て防ぐべし。

雪中に跌はたしにて行て、甚寒えたるに、熱湯にて足を洗ふべからず。火に早くあたるべからず。大寒にあたりて、即熱物を食飲すべからず。

頓死とんしの症多し。卒中風、中氣、中惡④、中毒、中暑、凍死、湯火、食傷、⑤乾霍亂、破傷風、喉痺、痰厥⑥、失血、打撲、小兒の馬脾風⑦等の症皆卒死す。此外又五絶とて五種の頓死あり。一には自くびる。二にはおしにうたる。三には水におぼる。四には夜厭おそはる。五には婦人の難産、是皆暴死する症なり。常の時方書を考へ、又其治法を良醫にたづねてしり置べし。かねて用意なくして、俄に所置を失ふべからず。

神怪、奇異なる事、たとひ目前に見るとも、必鬼神の所爲とは云がたし。人に心病あり。眼病あり。此病あれば、實になき物目に見ゆる事多し。信じてまよふべからず。

擇 醫

保養の道はみづから病を慎しむのみならず、又醫をよくえらぶべし。天下にもかへがたき父母の身、わが身を以、庸醫の手にゆだねるはあやうし。醫の良拙をしらすして、父母子孫病する時に、庸醫にゆだねるは、不孝不慈に比す。おやにつかふる者

も、亦醫をしらずんばあるべからずといへる程子の言むべなり。醫をえらぶには、わが身醫療に達せずとも、醫術の大意をしれば、醫の好否よしあしをしるべし。たとへば書畫かぶを能せざる人も、筆法をならひしければ、書畫の巧拙こうせつをしるが如し。

醫は仁術なり。仁愛の心を本とし、人を救ふすくを以て志とすべし。わが身の利養を専に志すべからず。天地のうみそだて給へる人をすくひたすけ、萬民の生死をつかさどる術なれば、醫を民の司命と云、さはめて大事の職分なり。他術はつたなしといへども、人の生命には害なし。醫術の良拙は人の命の生死にかゝれり。人を助くる術を以、人をそこなふべからず。學問にさとき才性さいせいある人をゑらんで醫とすべし。醫を學ぶ者、もし生れ付鈍どんにして、その才なくんば、みづからしりて、早くやめて醫となるべからず。不才なれば醫道に通ぜずして、天のあはれみ給ふ人を、おほくあやまりそこなふ事つみふかし。天道おそるべし。他の生業けいご多ければ、何ぞ得手あてなるわざあるべし。それをつとめならふべし。醫生其術におろそかなれば、天道にそむき、人をそこなふのみならず、我が身の福さいはひなく、人にいやしめらる。其術にくらくしてしられれば、いつはりをいひ、みづからわが術をてらひ、他醫をそしり、人のあはれみをもとめ、へつらへるはいやしむべし。醫は三世をよしとする事、禮記に見えたり。醫の子孫相つゞきて其才を生れ付たらば、世々家業をつぎたるがよかるべし。如し此なるはまれなり。三世とは父子孫にかゝはらず、師弟子相傳へて三世なれば、其業くはし、此説然るべし。もし其才なくば、醫の子なりとも醫とすべからず。他の業を習はしむべし。不得手あてなるわざを以て家業とすべからず。

凡、醫となる者は、先、儒書をよみ、文義ぶんぎに通ずべし。文義通ぜざれば、醫書をよむちからなくして、醫學なりがたし。又經傳の義理に通ずれば、醫術の義理を知りやすし。故に孫思邈そんし曰、凡爲たハ大醫ト先須ヘシ通ニ儒書ニ。又曰、不レ知レ易ニ不可レ以ル爲ル醫。此言信ずべし。諸藝をまなぶに、皆文學を本とすべし。文學なければ、わざ熟

しても理にくらく、術ひさし。ひが事多けれど、無學にしてはわがあやまりをしらず。醫を學ぶに、殊に文學を基もととすべし。文學なければ醫書をよみがたし。醫道は陰陽五行の理なる故、儒學のちから、易の理を以、醫道を明らむべし。しからざれば、醫書をよむちからなくして、醫道をしりがたし。

文學ありて醫道にくはしく、醫術に心をふかく用ひ、多く病になれて其變へんをしれるは良醫也。醫となりて醫學をこのまず、醫道に志なく、又醫書を多くよまず、多くよんでも、精思の工夫くふうなくして理に通ぜず、或は醫書をよんでも、舊説せうせつになづみて、時の變をしらざるは賤工也。俗醫利口にして、醫學と療治とは別の事にて、學問は病を治するに用なしと云て、わが無學をかざり、人情になれ、世事に熟し、權貴けんきの家にへつらひちかづき、虛名きよなを得て、幸にして世に用ひらるゝ者多し。是を名づけて福醫ふくいと云、又時醫と云。是醫道にはうとけれど、時の幸ありて、祿位ある人を一兩人療して偶中ぐちゆうすれば、其故に名を得て世に用ひらるゝ事あり。才徳なき人の時にあひ、富貴になるに同じ。およそ醫の世に用ひらるゝと用ひられざるとは、良醫のあらんで定むる所爲しわざにはあらず。醫道をしらざる白徒しろうとのする事なれば、幸にして時にあひてはやり行はるゝとて、良醫とすべからず。其術を信じがたし。

古人、醫也者意也といへり。云意は、意精いこうしければ、醫道としりてよく病を治す。醫書多くよんでも、醫道に志なく、意あらく工夫くはしからざれば、醫道をしらず、病を治するに拙つたなさは醫學せざるに同じ。醫の良拙せうせつは醫術の精しきと、あらきとにより。されども醫書をひろく見ざれば、醫道をくはしくしるべきやうなし。

醫とならば君子醫となるべし、小人醫となるべからず。君子醫は人のためにす。人を救ふに志專一なる也。小人醫はわが爲にす、わが身の利養のみ志し、人をすくふに志專ならず。醫は仁術也。人を救ふを以て志とすべし。是人の爲にする君子醫也。人を救ふに志なくして、只身の利養を以て志とするは、是わがためにする小人醫なり。醫は病者を救はんための術なれば、病家の貴賤貧富の隔なく、心を盡して病を

治すべし。病家よりまねかば、貴賤をわかたず、はやく行べし。遅々すべからず。人の命は至りておもし、病人をおろそかにすべからず。是醫となれる職分をつとむる也。小人醫は醫術流行すれば我身にほこりたかぶりて、貧賤なる病家をあなどる。是醫の本意を失へり。

或人の曰、君子醫となり、人を救はんが爲にするは、まことに然るべし。もし醫となりて仲景東垣などが如き富貴の人ならば、利養のためにせずしても、貧窮のうれひなからん。貧家の子わが利養の爲にせずして、只人を救ふに専一ならば、飢寒のうれひまぬがれがたかるべし。答へて曰、わが利養の爲に醫となる事、たとへば貧賤なる者、祿のため君につかふるが如し。まことに利祿のためにすといへども、一たび君につかへては、わが身をわすれて、ひとへに君のためにすべし。節義にあたりては、恩祿の多少によらず、一命をもすつべし。是人の臣たる道なり。よく君につかふれば、君恩によりて、祿は求めずして其内にあり。一たび醫となりては、ひとへに人の病をいやし、命を助くるに心専一なるべき事、君につかへてわが身をわすれ、専一に忠義をつとむるが如くなるべし。わが身の利養をはかるべからず。然れ共よく病をいやし、人をすくはゞ利養を得る事は、求めずして其内にあるべし。只専一に醫術をつとめて、利養をばむさぼるべからず。

醫となる者、家にある時は、つねに醫書を見て其理をあきらめ、病人を見ては、又其病をしるせる方書をかながへ合せ、精しく心を用ひて薬方を定むべし。病人を引うけては、他事に心を用ひずして、只醫書を考へ、思慮を精しくすべし。凡醫は醫道に専一なるべし。他の珍好あるべからず。専一ならば業精しからず。

醫師にあらざれども、薬をしれば身をやしなひ、人をすくふに益あり。されども醫薬に妙を得る事は、醫生にあらざれば、道に専一ならずして成がたし。みづから醫薬を用ひんより、良醫をえらんでゆだねべし。醫生にあらざ術あらくして、みだりにみづから薬を用ゆべからず。只略醫術に通じて、醫の良拙をわきまへ、本草をか

がへ、薬性と食物の良毒をしり、方書をよんで、日用急切の薬を調和し、醫の來らざる時急病を治し、醫のなき里に居、或は旅行して小疾をいやすは、身をやしなひ、人をすくふの益あれば、いとまある人は、すこし心を用ゆべし。醫術をしらずしては、醫の良賤をもわさまへず、只世に用ひらるゝを良工とし、用ひられざるを賤工とする故に、醫説に、明醫は時醫にしかずといへり。醫の良賤をしらずして、庸醫に父母の命をゆだねわが身をまかせて、醫にあやまられて、死したるためし世に多し。おそるべし。

士庶人の子弟いとけなき者、醫となるべき才あらば、早く儒書をよみ、其力を以て醫書に通じ、明師にしたがひ、十年の功を用ひて、内經本草(8)以下歴代の明醫の書をよみ學問し、やうやく醫道に通じ、又十年の功を用ひて、病者に對して、病症を久しく歴見して習熟し、近代の日本の先輩の名醫の療術をも考しり、病人に久しくなれて時變を知り、日本の風土にかなひ、其術ますます精しくなり、醫學と病功と、前後凡二十年の久しきをつみなば、必良醫となり、病を治する事驗ありて、人を救ふ事多からん。然らばおのづから名もたかくなりて、高家大人の招請あり、士庶人の敬信もあつくば、財祿を得る事多くして、一生受用ゆたかなるべし。如此實によくつとめて、わが身に學功そなはらば名利を得ん事、たとへば、俯して地にあるあくたをひろふが如く、たやすかるべし。是士庶の子弟、貧賤なる者の名利を得る好き計なるべし。如此なる良工は是國土の寶なり。公侯は早くかゝる良醫をしたて給ふべし。醫となる人、もし庸醫のしわざをまなび、愚俗の言を信じ、醫學をせずして俗師にしたがひ、もろこしの醫書をよまず、病源と脈とをしらず、本草に通ぜず、薬性をしらず、醫術にくらくして、只近世の日本の醫の作れる、國字の醫書を二三卷考かへ、薬方の機能を少覚え、よきさぬきて、我が身のかたちふるまひをかざり、辯説を巧にし、人のもてなしなつくるひ、富貴の家へつらひしたしみ、時の幸を求めて、福醫のしわざをうらやみならはゞ、身をおはるまで草醫なるべし。

かゝる草醫は醫學すれば、かへつて療治に拙しと云まはりて、學問ある醫をそしめる。醫となりて、天道の子としてあはれみ給ふ萬民の、至りておもき生命をうけとり、世間さはまりなき病を治せんとして、如ひ此なる卑ひげ狹なる術を行ふは云がひなし。

俗醫は、醫學をさらひてせず。近代名醫の作れる和かな字の醫書を見て、藥方を四五十つかひ覺ゆれば、醫道をばしらざれども、病人に馴て、尋常よつねの病を治する事、醫書をよんで病になれざる者にまされり。たとへば梯てい稗はいの熟したるは、五穀の熟せざるにまされるが如し。されども醫學なき草醫は、やひもすれば虚實寒熱を打ちがへ、實々虚々のあやまり、目に見えぬわざはひ多し。寒に似たる熱症あり。熱に似たる寒症あり。虚に似たる實症あり。實に似たる虚症あり。内傷外感甚相似たり。如ひ此まぎらはしき病多し。根ふかく見知がたきむつかしき病、又つねならざるめづらしき病あり。かやうの病を治する事は、ことさらなりがたし。

醫となる人は、まづ志を立て、ひろく人をすくひ助くるに、まことの心をむねとし、病人の貴賤によらず、治をほどこすべし。是醫となる人の本意也。其道明らかに、術くはしくなれば、われよりしゐて人にてらひ、世に求めざれども、おのづから人にかしづき用ひられて、さいはひを得る事かぎりなかるべし。もし只わが利養を求るがためのみにて、人をすくふ志なくば、仁術の本意をうしなひて、天道神明の冥かげ加あるべからず。

貧民は醫なき故に死し、愚民は庸醫にあやまられて、死ぬる者多しと、古人いへり。あはれむべし。

醫術はひろく書を考へざれば、事をしらず。精しく理をさほめざれば、道を明らめがたし。博ひろと精くはとは醫を學ぶの要なり。醫を學ぶ人は初より大に志ざし、博くして又精しかるべし。二ながら備はらずんばあるべからず。志小きに心あらくすべからず。日本の醫の中華に及ばざるは、まづ學問のつとめ、中華の人に及ばざれば也。ことに

近世は國字の方書多く世に刊行せり。古學を好まざる醫生は、からの書はむづかしければ、さらひてよまず。かな書の書をよんで、醫の道是にて事足りぬと思ひ、古の道をまなばず。是日本の醫の醫道にくらくして、つたなきゆゑなり。むかし伊路波の國字いできて、世俗すべて文旨になれるが如し。

歌をよむに、ひろく歌書をよんで、歌學ありても歌の下手はあるもの也。歌學なくして上手は有まじきなりと、心敬法師いへり。醫術も亦かくの如し。醫書を多くよんでも、つたなき醫はあり。それは醫道に心を用ひずして、くはしからざればなり。醫書をよまずして、上手はあるまじき也。からやまとに博學多識にして、道しらぬ儒士は多し。博く學ばずして、道しれる人なきが如し。

醫は仁心を以て行ふべし。名利を求むべからず。病おもくして、藥にて救ひがたしといへども、病家より藥を求むる事切ならば、多く藥をあたへて、其心をなぐさむべし。わがよく病を見付けて、生死をしる名を得んとて、病人に藥をあたへずして、すてころすは情なし。醫の藥をあたへざれば、病人いよくちからをおとす理なり。あはれむべし。

醫を學ぶに、ふるき法をたづねて、ひろく學び古方を多く考ふべし。又今世の時運を考へ、人の強弱をはかり、日本の土宜と民俗の風氣を知り、近古わが國先輩の名醫の治せし迹をも考へて、治療を行ふべし。いにしへに本づき、今に宜しくば、あやまりすくなかるべし。古法をしらずして、今の宜に合せんとするを鑿と云。古法にかはりて今の宜に合ざるを泥と云。其あやまり同じ。古にくらく、今に通ぜずしては、醫道行はるべからず。聖人も温故知新以て師とすべしとのたまへり。醫師も亦かくの如くなるべし。

藥の病に應ずるに適中あり。偶中あり。適中は良醫の藥、必應ずる也。偶中は庸醫の藥不慮に相應ずるなり。是其人に幸ある故に、術は拙なけれども、幸にして病に應じたる也。もとより庸醫なれば、相應ぜざる事多し。良藥の適中の藥を用ゆべし。庸

醫はたのもしげなし。偶中の薬はあやふし。適中は能射る者の的にあたるが如し。偶中は拙き者の不慮的に射あつるが如し。

醫となる者、時の幸を得て、富貴の家に用ひらるゝ福醫をうらやみて、醫學をつとめず、只權門につねに出入し、へつらひ求めて、名利を得る者多し。醫術のすたりて拙くなり、庸醫の多くなるは此故也。

諸藝には日用のため無益なる事多し。只醫術は有用の事也。醫生にあらずとも少學ぶべし。凡、儒者は天下の事皆しるべし。故に古人醫も儒者の一事といへり。ことに醫術はわが身をやしなひ、父母につかへ、人を救ふに益あれば、もろくの雜藝よりも最益多し。しらずんばあるべからず。然れども醫生に非ず、療術に習はずして妄に薬を用ゆべからず。

醫書は内經本草を本とす。内經を考へざれば、醫術の理、病の本源をしりがたし。本草に通ぜざれば、薬性をしらずして方を立がたし。且食性をしらずして宜禁ぎんを定がたく、又食治の法をしらず。此二書を以て醫學の基とす。二書の後、秦越人(9)が難經、張仲景(10)が金匱要略きんぎんたいりやく、皇甫謐(11)が甲乙經(12)、巢元方が病源候論、孫思邈が千金方、王焘(13)が外臺祕要、羅謙甫(14)が衛生寶鑑、陳無擇(15)が三因方、宋の惠民局の和劑局方證類、本草序例、錢仲陽(16)が書、劉河間(17)が書、朱丹溪が書、李東垣が書、楊珣(18)が丹溪心法、劉景厚(19)が醫經小學、玉機微義、熊宗立(20)が醫書大全、周憲王(21)の袖珍方、周良采(25)が醫方選要、薛立齋(22)が醫案、王璽が醫林集要、樓英(23)が醫學綱目、虞天民(25)が醫學正傳、李挺が醫學入門、江篁南が名醫類案、吳崑が名醫方考、龔廷賢(26)が書數種、汪石山(27)が醫學原理、高武が鍼灸聚英、李中梓が醫宗必讀、顧生微論、薬性解、内經知要あり。又薛立齋が十六種あり。醫統正脈は四十三種あり。歴代名醫の書をあつめて一部とせり。是皆醫生のよむべき書也。年わかき時先づ儒書を記誦し、其力を以て右の醫書をよんで能く記すべし。

張仲景は百世の醫祖也。其後歴代の明醫すくなからず。各發明する處多しといへ共、

各其説に偏僻の失あり。取捨すべし。孫思邈は又養生の祖なり。千金方をあらはす。養生の術も醫方も皆宗とすべし。老莊を好んで異術の人なれど、長ずる所多し。醫生にすゝむるに、儒書に通じ、易を知るを以てす。盧照鄰に答へし數語皆至理あり。此人後世に益あり。醫術に功ある事、皇甫謐⁽²⁸⁾、葛洪、陶弘景⁽²⁹⁾等の諸子に越たり。壽^{いもち}百餘歳なりしは、よく保養の術に長ぜし効^{しよし}なるべし。

ひかし日本に方書の來りし初は、千金方なり。近世醫書板行せし初は醫書大全なり。此書は明の正統^{けん}十一年に能宗立編む。日本に大永の初來りて、同八年和泉國の醫阿佐井野宗瑞⁽³⁰⁾刊行す。活板也。正徳元年まで百八十四年也。其の後活字の醫書やうやく板行す。寛永六年己後扁板鏤刻の醫書漸多し。

凡、諸醫の方書偏説多し。專一人を宗とし、一書を用ひては治を爲しがたし。學者多く方書をあつめ、ひろく異同を考へ、其長ずるを取て其短なるをすて、醫療をなすべし。此後才識ある人世を助るに志あらば、廣く方書をゑらび、其重複をけづり、其繁雜^{はんざ}なるを除き、其粹美^{すいび}なるをあつめて一書と成さば、純正なる全書となりて大なる世寶なるべし。此事は其人を待て行はるべし。凡近代の方書、醫論、脈法、藥方の雜言亦多し。凡病に臨んでは多く方書を檢する事煩勞なり。急病に對しにはかに廣く考へて、其相應せる良方をゑらびがたし。同事多く相似たる書を多くあつめ考るもいたつがはし。才學ある人は無益の事をなして暇^{いとま}をつひやさんより、かゝる有益の事をなして世を助け給ふべし。世に其才ある人豈なかるべきや。

局方發揮⁽³¹⁾出て局方すたる。局方に古方多し。古を考ふるに用ゆべし。廢つべからず。只烏頭附子等の燥劑を多くのせたるは用ゆべからず。近古日本に醫書大全を用ゆ。龔廷賢が方書流布して、東垣が書及醫書大全、其外の諸方をも諸醫用ひずして醫術せべくあらくなる。三因方、袖珍方、醫書大全、醫方選要、醫林集要、醫學正傳、醫學綱目、入門、方考、原理、奇効良方⁽³²⁾、證治準繩⁽³³⁾等、其外方書を多く考へ用

ゆべし。入門は醫術の大略備れる好書也。龔廷賢が書のみ偏に用ゆべからず。龔氏が醫療は明李の風氣衰弱の書宜に頗かなひて、其術世に行はれし也。日本にても亦しかり。しかるべき事は、悉くは信ずべからず。其故いかんとなれば、雲林が醫術其見識ひきし。他人の作れる書をうばひてわが作とし、他醫の治せし療功を奪てわが攻とす。不經の書を作りて、人に淫ををしへ、紅鉛(34)など云穢惡の物をくらふ事を人にすゝめて良薬とす。わが醫術をみづから術てらひ自ほむ。是皆人の穢行なり。いやしむべし。

我よりまへに其病人に薬を與へし醫の治法、たとひあやまるとも、前醫をそしるべからず。他醫をそしり、わが術にほこるは小人のくせなり。醫の本意にあらず。其心ざまいやし。さく人に思ひ下さるるもあさまし。

本草の内古人の説まちくにして、一やうならず、異同多し。其内にて考へ合せ、擇び用ゆべし。又藥物も食品も人の性により、病症によりて、宜不宜あり、一概に好否を定めがたし。

醫術も亦其道多端なりといへど、其要三あり。一には病論、二には脈法、三には藥方、此三の事をよく知るべし。運氣經絡などもしるべしといへども、三要の次也。病論は内經を本とし、諸名醫の説を考ふべし。脈法は脈書數家を考ふべし。藥方は本草を本として、ひろく諸方書を見るべし。藥性にくはしからずんば、藥方を立たたくして、病に應ずべからず。又食物の良否をしらずんば、無病有病共に保養にあやまり有べし。藥性食性皆本草に精からずんば知がたし。

或曰、病あつて治せず、常に中醫を得るといへる、道理誠にしかるべし。然らば病あらば只上醫の薬を服すべし。中下の醫の薬は服すべからず。今時上醫は有がたし、多くは中下醫なるべし。薬をのまずんば醫は無用の物なるべしと云。答曰、しからず、病あつてすべて治せず。薬をのむべからずといふは、寒熱虚實など、凡病の相似てまぎらはしくうたがはしき、むづかしき病をいへり。淺薄なる治しやすき症

は、下醫といへどもよく治す。感冒咳嗽ぼうぼうに參蘇飲、風邪發散するに香蘇散、敗毒散、蘇香正氣散、食滯に平胃散、香砂平胃散、かやうの類は、まぎれなくうたがはしからざる病なれば、下醫も治しやすし。薬を服して害なかるべし。右の症も薬しるしなき、むづかしき病ならば薬を用ひずして可也。

- (1) 霍亂。夏月におこる吐瀉病。現在ではコレラの意に用ゐられてゐるが、古い時代のものはコレラではない。
- (2) 瘟疫。熱性傳染病で、腸チフスであつた場合が多い。傷寒は症状の點では瘟疫と似てゐるが、流行性のものは傷寒ではないとも云はれて兩者區別されることもあるが、すべて邪疫として混同されてゐる場合が多い。

(卷四註2参照)

- (3) 淫症。硬直痙攣を起す病氣。
- (4) 中惡。ガス中毒と考へられる。
- (5) 乾霍亂。霍亂の一種であるが、吐くことも下痢することもなく呼吸困難となつて死亡する急症。
- (6) 痰厥。體温が下り、體が冷えて痰が多くでる疾患。
- (7) 馬脾風。チフテリアのこと。
- (8) 内經、本草。内經は卷五註3参照。本草はこゝでは神農本草經の意である。神農本草經としては、梁の陶弘景が秦漢以後その當時までの藥物學的知見の集成と考へられる神農本草經四卷を底本として系統立てた神農本草經三卷及び同集註七卷が原本とされてゐる。薬を上薬百二十種、中薬百二十種、下薬百二十種にわけ、使用についての配合の適、不適などを述べてゐる。大體において經驗にもとづいた合理的なものであるが、陰陽五行説を根本とした附會の點も多い。
- (9) 秦越人。周代の名醫で扁鵲ともいふ。醫術に達し、脈をみるのが巧で、またその判断は患者の五臟を透視して診断するやうに適確だつたと傳へられてゐる。各國を巡歴し、名聲は天下にひびいた。脈法及び經絡の學の基本となつた古典難經をその著書と傳へるが、この書は内容的にはもつと新しい時代の形式をもつてゐる。
- (10) 張仲景。張機ともいひ後漢の名醫。傷寒雜病論十卷を著した。病因を三陰三陽によつて説明したが、その立場は即物的であり、その方法は實際的、臨牀的であつた。益軒が百世の醫祖と推すのも當然で、わが古醫方醫家の崇拜のまゝとなつた。なほ金匱要略三卷、傷寒明理三卷、傷寒類證三卷などの著書がある。

- (11) 皇甫謐。字は士安、後漢末から西晋にかけての學者で、醫學に關する著書は、鍼法に關する甲乙經すなはち黃帝鍼灸甲乙經十二卷だけである。
- (12) 巢元方。隋代の醫者。詔によつて諸醫とともに病源候論五十卷を撰んだ。この書は五十七門、千七百二十論にわかれ、醫學を明確に體系づけた名著である。この書が日本醫學に及した影響は大きい。
- (13) 王燾。唐代の醫者。千金方とならび稱される名著外台秘要四十卷の著がある。
- (14) 羅謙甫。字は子敬、知悌。衛生寶鑑のほか、十二經絡藥圖、傷寒辨惑論、守真論などの著があり、朱丹溪の師にあたる。
- (15) 陳無擇。または陳言。宋代の醫者。三因方すなはち三因極一病證方論十八卷を著す。
- (16) 錢仲陽。錢乙ともいふ。北宋の醫者。小兒科醫として名醫のきこえ高く、小兒藥證直訣三卷のほか傷寒指微、嬰孩論などの著がある。
- (17) 劉河間。または劉完素。字は守真。金代の醫者で、精要宜明論十五卷のほか、素問病機、保命集、傷寒直格論、三消論などの著書がある。わが江戸時代の初期に、とくに劉河間の説を信奉する醫者の一派があり、劉醫方家または後世家別派などといはれた。
- (18) 楊珣。明初の醫者。丹溪心法、傷寒撮要、鍼灸集言などの著書がある。
- (19) 劉景厚。劉純といひ、明代初期の醫者で、玉機微義、醫經小學、壽親養老などの著者。養生訓の宗厚はあやまりである。
- (20) 熊宗立。名は均。明代の醫者。醫書大全二十四卷、藥性賦、婦人良方などの著がある。
- (21) 周憲王。朱有燾ともいひ誠齋と號する。明初の文人で、音律などにすぐれた才を示してゐたが、醫學に關する救荒本草、袖珍方などの著述もある。
- (22) 薛立齋。または薛己といふ。字は新甫。明代の醫者で醫案十六種七十八卷の大著がある。
- (23) 樓英。字は金善。明代の醫者。著書は醫學綱目四十卷のほか、氣運類註、仙巖文集などがある。
- (24) 虞天民。虞搏といひ花溪恒徳老人とも稱する。明末の醫者で、著書に醫學正傳、方脈發蒙がある。
- (25) 周良采。王璽。李挺。(卷四註19参照) 江寧南。吳崑。高武ともに明代の醫者。
- (26) 龔廷賢。字は子才。明時代の醫者。壽世保元十卷、萬病回春八卷などの著書がある。雲林はその號。
- (27) 汪石山。字は省之。明代の醫者で、著書は醫學原理のほか石山醫案三卷、脈訣刊誤、內經補註、素問抄などがある。

(28) 葛洪。晋の道士。字は稚川。神僊方術及び儒學に識見をもち、醫學にもくわしく、金匱藥方百卷、肘後備急方八卷の著がある。

(29) 陶弘景。字は通明。梁の處士。その頃の諸王の侍讀となり帝代年歴をあらわす。醫術、本草の研究をも行ひ、神農本草經註七卷、肘後百一方三卷などの著がある。(註と参照)

(30) ある本には阿佐井宗瑞ともあるが、阿佐井野が正しい。婦人科にくわしく、阿佐井婦人醫といはれた。醫書大全の刊行は大永五年(二一八五)ともされてゐる。

(31) 局方發揮は朱丹溪の著。局方發揮出版の以前は、宋の神宗の元豐年間に勅して天下の名醫に特効ある處方、秘方を提出させ、これを太醫局でためして作つた局方、さらに徽宗の大觀年中に陳師文などに勅して元豐の局方を改正して作つた和劑局方五卷があり、これが局方として醫者の標準とされてゐるが、その應用が次第に機械的觀念的になつてしまつた。そこに局方發揮が新しく出版された意義がある。

(32) 奇効良法。七十卷、明代の方書。著者は明らかでない。

(33) 證治準繩。明末の醫者王肯堂の著。百二十卷あり。六科準繩ともいはれる、

(34) 紅鉛。婦人の月水。月經血。