卷第七

用藥

人身病なき事あたはず。病あれば醫をまねきて治を求む。醫に上中下の三品あり。上醫は病を知り、脈を知り、藥を知る。此三知を以て病を治して十全の功あり。まことに世の寶にして其功良相につげる事古人の言のごとし。下醫は三知の力なし。妄に藥を投じて人をあやまる事多し。夫藥は補瀉、寒熱の良毒の氣偏なり。その氣の偏を用ひて病をせむる故に、參芪の上藥をも妄に用ゆべからず。その病に應ずれば良藥とす。必ずそのしるしあり。その病に應ぜざれば毒藥とす。たゞ益なきのみならずまた人に害あり。又中醫あり。病と脈と藥をしる事上醫に及ばずといへ共、藥は皆

氣の偏へんにして妄まがに用ゆべからざる事をしる。故に其病に應ぜざる薬を與へず。前漢書に班固が曰、有ナ病不レ治常得ニ中醫ヲ云意は、病あれども、もし其病を明らかにわきまへず、其脈を詳に察せず、その薬方を精しく定めがたければ、慎んで妄りに薬を施さず。こゝを以て病あれども治せざるは中品の醫なり。下醫の妄に薬を用ひて人をあやまるにまされり。故に病ある時もし良醫なくば、庸醫の薬を服して身をそこなふべからず。只保養をよく慎み薬を用ひずして、病のおのづから癒るを待べし。如此すれば薬毒やくどくにあたらずしてはやくいゆる病多し。死病は薬を用ひてもいさず。下醫は病と脈と薬をしらざれども、病家の求にまかせて、みだりに薬を用ひて多く人をそこなふ。人をたちまちにそこなはざれども、病を助けていゆる事おそし。中醫は上醫に及ばずといへども、しらざるを知らずとして、病を慎んで妄に治せず。こゝを以、病あれども治せざるは中品の醫なりといへるを、古來名言とす。病人も亦此説を信じ、したがつて應ぜざる薬を服すべからず。世俗は病あれば急にいゑん事を求て、醫の良賤をえらばず、庸醫の薬をしきりにのんで、かへつて身をそこなふ。是身を愛すといへども實は身を害する也。古語に曰、病傷ひやう猶可レ療イ、薬傷ひやう最モ難シ醫ヲ。然らば薬をのむ事、つゝしみておそるべし。孔子も李康子りかうしが薬を贈れるをいまだ達せずとてなめ給はざるは、是疾をつゝしみ給へばなり。聖人の至教則のとすべし。今其病源を審にせず、脈を精くしく察せず、病に當否を知らずして薬を投ず。薬は皆偏毒あればおそるべし。

孫思邈りうちうたつ曰、人故なくんば薬を餌くじやうべからず。偏ひよに助くれれば藏氣不平にして病生ず。

劉仲達りうちうたつが鴻書に、疾やまひあつてもし明醫なくば薬をのまず、只病のいゆるをしづかにまつべし。身を愛し過し、醫の良否をえらばずして、みだりに早く薬を用ゆる事なかれ。古人病あれども治せざるは中醫を得ると云。此言至論也しろんといへり。庸醫の薬は病に應ずる事はすくなく、應ぜざる事多し。薬は皆偏性へんしょうある物なれば、其病に應ぜざれば必毒となる。此故に一切の病にみだりに薬を服すべからず。病の災わざはひより薬の

災多し。薬を不用して養生を慎みてよくせば、薬の害なくして癒やすかるべし。

良醫の薬を用ゆるは臨機應變^{りんきおうへん}として、病人の寒熱虚實^{きよじつ}の機にのぞみ、其時の變に應じて宜^ぎに従ふ。必一法に拘^かはらず。たとへば善く戦ふ良將の、敵に臨^{のぞ}んで變に應ずるが如し。かねてよりその法を定めがたし。時にのぞんで宜にしたがふべし。されども古法をひろくしりて、其力を以て今の時宜にしたがひて變に應ずべし。古をしらずして只今の時宜に従がはんとせば、本なくして時宜に應ずべからず。故^かを温^{たう}ねて新をしるは良醫なり。

脾胃^{ひひ}を養ふには、只穀肉を食するに相宜^{よろ}し。薬は皆氣の偏^{へん}なり。參^{じん}芪^ぎ(1)、朮^{じゆつ}甘^{かん}は上薬にて毒なしといへども、病に應^{おう}ぜざれば胃の氣を滯らしめ、かへつて病を生じ、食を妨^{さまた}げて毒となる。いはんや攻撃のあらくつよき薬は、病に應ぜざれば大に元氣をへらす。此故に病なき時は只穀肉^{こくにく}を以てやしなふべし。穀肉の脾胃をやしなふによろしき事、參^{じん}芪^ぎの補にまされり。故に古人の言に薬補は食補にしかずといへり。老人は殊に食補^{じくほ}すべし、薬補はやむ事を得ざる時用ゆべし。

薬をのまずしておのづからいゆる病多し。是をしらでみだりに薬を用ひて、薬にあてられて病をまし、食をさまたげ、久しくいゑずして死にいたるも亦多し。薬を用ゆる事つゝしむべし。

病の初發^{はつ}の時、症^{しやう}を明に見付ずんば、みだりに早く薬を用ゆべからず。よく病症を詳にして後薬を用ゆべし。諸病の甚しくなるは、多くは初發の時薬違へるによれり。あやまつて病症にそむける薬を用ゆれば治しがたし。故に療治^{れうぢ}の要は初發にあり。病おこらば早く良醫をまねきて治すべし。症によりおそく治^ちすれば、病ふかくなりて治しがたし。扁鵲^{へんじやく}が齊侯^{せいこう}に告げたるが如し。

丘處機^{きうしよき}(3)が衛生の道ありて長生の薬なしといへるは、養生の道はあれど、むまれ付かざるいのちを長くする薬はなし。養生は只むまれ付たる天年^{てんねん}をたもつ道なり。古の人も術者^{じゆつ}にたぶらかされて、長生の薬として用ひし人多かりしかど、そのしるしなく、

かへつて藥毒やくどくにそこなはれし人あり。是長生の藥なき也。久しく苦勞して長生の藥とて用ゆれども益なし。信ずべからず。内慾を節にし、外邪をふせぎ、起居をつし、動靜を時にせば、生れ付たる天年をたもつべし。是養生の道あるなり。丘處機きうしよが説は千古の迷まよひをやぶれり。此説信ずべし。凡うたがふべきをうたがひ、信ずべきを信ずるは迷ひをとく道なり。

藥肆しの藥に好否あり。眞偽しんぎあり。心を用ひてゑらぶべし。性あしきと偽藥とを用ゆべからず。偽藥とは眞ならざる似せ藥也。枸橘くきうを枳殼きこく(4)とし、鷄腿兒けいたいし(5)を柴胡さいことするの類なり。又藥の良否に心を用ゆべし。その病に宜しき良方といへども、藥性あしければ功なし。又藥の製法に心を用ゆべし。藥性よけれ共修治法に背けば能なし。たとへば食物もその土地により、時節につきて味のよしあしあり。又よき品物も料理あしければ、味なくしてくはれざるが如し。こゝを以てその藥性のよきをえらび用ひ、その製法をくはしくすべし。

いかなる珍味も、これを煮る法ちがひてあしければ味あし、良藥も煎法ちがへば驗しるしなし。此故藥を煎ずる法によく心を用ゆべし。文火ふみとはやはらかなる火也。武火たけとはつよき火なり。文武火とはつよからずやはらかならざるよきかげんの火也。風寒を發散し、食滯を消導する類の剛劑こうざいを利藥と云。利藥は武火にて、煎じてはやくにあげ、いまだ熱せざる時、生氣のつよさを服すべし。如レ此すれば藥力のよくして邪氣にかちやすし。久しく煎じて熱すれば、藥に生氣の力なくしてよはし。邪氣にかちがたし。補湯はやはらかなる文火にて、ゆるやかに久しく煎じつめてよく熱じやくすべし。如レ此ならざれば純補じゆんぷしがたし。こゝを以て利藥は生に宜しく熱じやくに宜しからず。

補藥は熱に宜しくして、生に宜しからず。しるべし。藥を煎ずるに此二法あり。藥劑一服の大小の分量ぶんりやう、中夏の古法を考かんがへ、本邦の土宜にかなひて過不及くふふきふなかるべし。近古仲井家(6)には、日本の土地民俗ぞくの風氣に宜しとて、藥の重さ八分を一服ぶくとす。醫家によりて一匁を一服とす。今の世、醫の藥劑ざいは一服ぶくの重さ六七分より一匁

に至る。一匁より多きは稀まれなり。中夏の藥劑ざいは醫書を考ふるに、一服三匁より十匁に至、東垣とうげんは三匁を用ひて一服とせし事あり。中夏の人煎湯の水を用ゆる事は少く藥一服は大なれば煎汁せんじゅう甚濃なはだこくして藥力強く病を治する事早しと云。然るに日本の藥如ごとし此小服なるは何ぞや。曰、日本の醫の藥劑小服なる故三あり。一には中華の人は日本人より生質せいしつ健けんに腸胃ちやういつよき故、飲食多く肉を多くくらふ。日本人は生つき薄弱にして腸胃よはく食すくなく、牛馬犬羊の肉を食ふに宜しからず。かるき物をくらふに宜し。此故に藥劑も昔より小服に調合てうごうすと云。是一説なり。されども中華の人、日本の人同じく是人なり。大小強弱少かはる共、日本人さほど大におとる事、今の醫の用ゆる藥劑の大小の如く、三分の一、五分の一にはいたるべからず。然れば日本の藥小服なる事、如ごとし此なるべからずと云人あり。一説に或人の曰、日本の藥種しゆともし、わが國になき物多し。はるかなるもろこし、諸蕃國しよばんこくの異舶いぱくに載のせ來るを買ひて價貴あたいひとし、大服なれば費多つひえおほし。こゝを以て藥劑ざいを大服に合せがたし。殊に貧醫は藥種をおしみて多く用ひず。然る故小服にせしを、古來習ひ來りて富貴の人の藥といへども小服にすと云。是一説也。又曰、日本の醫は中華の醫に及ばず。故に藥方を用ゆる事、多くは其病に適當てうたうせざらん事を畏る。此故に決定けつていして一方を大服にして用ひがたし。若大服にして其病に應ぜざれば、かへつて甚だ害をなさん事おそるべければ、小服を用ゆ。藥其病に應ぜざれども、小服なれば大なる害なし。若應ずれば小服にても日をかさねて小益は有ぬべし。こゝを以て古來小服を用ゆと云。是又一説也。此三説によりて日本の藥古來小服なりと云。

日本人は中夏の人の健にして、腸胃のつよきに及ばずして、藥を小服にするが宜しくとも、其形體大小相似たれば、其強弱の分量、なか中夏の人の半に及ぶべからざらんや。然らば藥劑を今少し大にするが宜しかるべし。たとひ昔よりあやまり來りて小服なりとも、過つては則改るにはぐかる事なかれ。今の時醫の藥劑を見るに、一服如ごとし此小にしては、補湯といへども攝養せつやうの力なかるべし。況利湯を用ゆる病は、

外風寒肌膚をやぶり、大熱を生じ、内飲食腸胃に塞り、積滯の重さ、鬱結の甚しき内外の邪氣甚つよき病をや。小なる薬力を以て大なる病邪にちちがたき事、たとへば一盃の水を以て一車薪の火を救ふが如し。又小兵を以て大敵にちちがたきが如し。薬方其病によく應ずとも、かくの如く小服にては、薬の力なくて効あるべからず。砒毒といへども、人服する事一匁許に至りて死すを古人いへり。一匁よりすくなくしては、砒霜をのんでも死なず。河豚も多くくらはされば死なず。つよき大毒すらかくの如し。況ちから弱き小服の薬、いかでか大病にかつべきや。此理を能思ひて小服の薬効なき事をしるべし。今時の醫の用ゆる薬方、其病に應ずるも多かるべし。しかれども早く効を得ずして癒がたきは、小服にて薬力たらざる故に非ずや。今ひそかにおもんばかるに、利薬は一服の分量、一匁五分より以上二匁に至るべし。

其間の輕重は人の大小強弱によりて増減すべし。

補薬一服の分量は、一匁より一匁五分に至るべし。補薬つかへやすき人は、一服一匁或は一匁二分なるべし。是又人の大小強弱によりて増減すべし。又攻補兼用ゆる薬方あり。一服一匁二三分より一匁七八分にいたるべし。

婦人の薬は男子より小服に宜し。利湯は一服一匁二分より一匁八分に至り、補湯は一匁より一匁五分にいたるべし。氣體強大ならば是より大服に宜し。

小兒の薬一服は五分より一匁に至るべし。是又兒の大小をはかつて増減すべし。

大人の利薬を煎ずるに、水をはかる盞に水を入る事、大抵五十五匁より六十匁に至るべし。是盞の重さを除きて水の重さなり。一服の大小に随つて水を増減すべし。

利薬は一服に水一盞半入れて薪をたき、或はかたき炭を多くたきて、武火を以て一盞にせんじ、一盞を二度にわかち、一度に半盞服すべし。滓はすつべし。二度煎ずべからず。病つよくば、一日一夜に二服、猶其上にいたるべし。大熱ありて渴する病には、其宜に随つて多く用ゆべし。補薬を煎ずるには、一盞に水を入る事盞の重さを除き、水の重さ五十匁より五十五匁に至る。是又一服の大小に随つて水を増減すべし。

し。虚人の薬小服なるには、水五十匁入る蓋を用ゆべし。壯人の薬大服なるには水五十五匁入る蓋を用ゆべし。一服に水二蓋入れて、けし炭すみを用ひ、文火にてゆるやかにせんじつめて一蓋とし、かすには水一蓋入て半蓋にせんじ、前後合せて一蓋半となるを、少づゝつかえざるやうに、空腹に三四度に熱服す。補湯は一日に一服、若つかえやすき人は、人により朝夕はのみがたし。晝間二度のむ。短日は二度はつかえて服しがたき人あり、病人によるべし。つかえざる人には朝夕晝間一日に一服、猶其上も服すべし。食滯あらば補湯のむべからず。食滯しょくたいめぐりて後のむべし。

補薬は滯塞たいたくしやすし。滯塞すれば害あり益なし。利薬を服するより心を用ゆべし。もし大劑にして氣塞ふさがらば小劑にすべし。或は棗(7)を去り生姜(8)を増すべし。補中益氣湯(9)などのつかえて用ひ難がたさには、乾姜(10)、肉桂(11)を加ふべき由、薛立齋が醫案にいへり。又症により附子(12)、肉桂を少加へ、升麻(13)、柴胡を用ゆるに、二薬ともに火を忌めども、酒にて炒用ゆ。是正傳惑問の説也。又升麻柴胡を去て桂姜(14)を加ふる事あり。李時珍(15)も、補薬に少附子を加ふれば、其功するとなりといへり。虚人の熱なき症しやうに薬力をめぐらさん爲ならば、一服に五釐(16)か一分加ふべし。然れども病症によるべし。壯人にはいむべし。

身體短小にして腸胃小なる人、虚弱なる人は、薬を服するに小服に宜し。されども一匁より少なるべからず。身體長大にして腸胃ひろき人、つよき人は、薬大服に宜し。

小兒の薬に水をはかる蓋は、一服の大小によりて、是も水五十匁より、五十五匁入れ、ほどなる蓋を用ゆ。是又蓋の重さを除きて、水の重さなり。利湯は一服に水一蓋入、七分に煎じ、二三度に用ゆ。かすはすつべし。補湯には水一蓋半を用ひて七分に煎じ、度々に熱服す。是又かすはすつべし。或はかすにも水一蓋入、半蓋に煎じつめて用ゆべし。

中華の法、父母の喪は必三年、是天下古人の通法なり。日本の人は體氣、腸胃薄弱な

り。此故に古法に朝廷より期の喪を定め給ふ、三年の喪は二十七月也。期の喪は十二月なり。是日本の人の稟賦の薄弱なるにより、其宜を考へて性にしたがへる中道なるべし。然るに近世の儒者、日本の土宜をしらず、古法にかゝはりて、三年の喪を行へる人、多くは病して死せり。喪にたへざるは古人是を不孝とす。是によつて思ふに、薬を用ゆるも亦同じ。國土の宜を計り考がへて、中夏の薬劑の半を、一服と定めば宜しかるべし。然らば一服は一匁より二匁に至りて、其内人の強弱病の輕重によりて多少あるべし。凡、時宜をしらず、法にかゝはるは愚人のする事なり。俗流にしたがひて道理を忘るゝは小人のわざなり。

右薬一服の分量の大小、用水の多少を定むる事、予醫生にあらざして好事の誚、僭率の罪のがれがたしといへども、今時本邦の人の稟賦をはかるに、おそらくはかくの如にして宜かるべし。願くば有識の人博く古今を考へ、日本の人の生れ付に應じ、時宜にかなひて過不及の差なく、輕重大小を定め給ふべし。

煎薬に加ふる四味あり。甘草は薬毒をけし、脾胃を補なふ。生姜は薬力をめぐらし、胃を開く。棗は元氣を補ひ胃をます。葱⁽¹²⁾白は風寒を發散す。是入門にいへり。又燈心草⁽¹³⁾は小便を通じ、腫氣を消す。

今世醫家に泡薬の法あり。薬劑を煎ぜずして沸湯にひたすなり。世俗に用ゆる振薬にはあらず。此法振薬にまされり。其法薬劑を細にさざみ、細なる竹篩にてふるひ、もれざるをば、又細に刻み粗末とすべし。布の薬袋をひろくして薬を入れ、まづ碗を熱湯にてあたゝめ、その湯はすて、やがて薬袋を碗に入、其上より沸湯を少そゝぎ、薬袋を打返して又其上より沸湯を少そゝぐ。兩度に合せて半盞ほど熱湯をそゝぐべし。薬液の自然に出るに任せて振出すべからず。早く蓋をしてしばし置べし。久しくふたをしおけば、薬汁出過てちからなし。薬汁出て熱湯の少さめて、温になりたるよきかんの時飲べし。かくの如して二度泡し、二度のみて後其かすはすつべし。袋のかすをしぼるべがらず。薬汁濁て悪し。此法薬力つよし。利薬には此煎

法も宜し。外邪、食傷、腹痛、霍亂等の病には、煎湯よりも此法の功するどなり。用ゆべし。振薬は用ゆべからず。此法薬汁早く出て薬力つよし。たとへば茶を沸湯に浸して、其にえばなをのめば、その氣つよく味もよし。久しく煎じ過せば、茶の味も氣もあしくなるが如し。

世俗には振薬とて、薬を袋に入れて熱湯につけて箸にてはさみ、しきりにふりうごかし薬汁を出して服す。是は自然に薬汁出るにあらず。しきりにふり出す故薬湯にごり、薬力滞やすし。補薬は常の煎法の如く煎じ熟すべし。泡薬に宜からず。凡、煎薬を入れる袋はあらか布はあし、薬末もりて薬汁にざれば滞りやすし。もろこしの書にて泡薬の事いまだ見ずといへども、今時宜によりて用ゆるも可也。古法にあらずしても、時宜よくかなはる用ゆべし。

頤生微論曰、大抵散利之劑宜生、補養之劑宜熟。入門曰、補湯須用熟、利薬不嫌生。此法薬を煎ずる要訣なり。補湯は久しく煎じて熟すれば、やはらかにして能補ふ。利薬は生氣のつよきを用ひて、はげしく病邪をうつべし。

補湯は煎湯熱き時少づゝのめばつかえず。少づゝのんでゆるやかに験を得べし。一時に多く服すべからず。補湯を服する間、殊に酒色を過さず。一切の停滞する物くらふべからず。酒食滞塞し、或は薬を服し過し、薬力めぐらざれば氣をふさぎ、腹中滞り、食を妨げて病をます、しるしなくして害あり。故に補薬を用る事其節制むづかし。良醫は用やう能してなづまず。庸醫は用やうあしくして滞る。古人は補薬を用る其間に、邪をさる薬を兼用ゆ。邪氣されば補薬にちからあり。補に專一なればなづみて益なく、かへつて害あり。是古人の説なり。

利薬は大服にして武火にて早く煎じ、多くのみて速に效をとるべし。然らざれば邪去がたし。局方曰、補薬は水を多くして煎じ、熟服して效をとる。

凡、丸薬は性尤やはらかに、其功にぶくしてするどならず。下部に達する薬、又腸胃の積滞をやぶるによし。散薬は細未せる粉薬也。丸薬よりするどなり。經絡にはめぐ

りがたし。上部の病、又腸胃の間の病によし。煎湯は散薬より、其功するどなり。上中下、腸胃、けいりく 經絡にめぐる。泡薬は煎湯より猶するどなり。外邪、ぐわいじや 霍亂、くわくらん 食傷、しょくじやう 腹痛に用ゆべし。其功早し。

入門にいへるは、薬を服するに病上部にあるには食後に少づゝ服す。一時に多くのむべからず。病中部に在には食遠に服す。病下部にあるには、空心にしきりに多く服して下に達すべし。病四肢、血脈にあるには、食にうゑて日中に宜し。病骨髓こつずるに在には食後夜に宜し。吐逆とぎやくして薬を納なまめがたきには、只一すくひ少づゝ静かにのむべし。急に多くのむべからず。是薬を飲法也。しらずんば有べからず。

又曰、薬を煎ずるに砂罐くわんを用ゆべし。やさものなべ也。又曰、人をゑらぶべし。云意は心謹信なる人に煎じさせてよしと也。粗率そそつなる者に任すべからず。

薬を服するに五臓四肢に達するには湯を用ゆ。胃中にとゞめんとせば散を用ゆ。下部の病には丸に宜し。急速の病ならば湯を用ゆ。緩々くわんくなるには散を用ゆ。甚緩ゆき症には丸薬に宜し。食傷腹痛しょくじやうなどの急病には煎湯を用ゆ。散薬も可也。丸薬はにぶし。もし用ひばこまかにかみくだきて用ゆべし。

中華の書に、薬劑の量數をしるせるを見るに、八解散など毎服二匁、水一盞、生薑きやう三片、棗一枚煎じて七分にいたる。是は一日夜に二三服も用ゆべし。或は方によりて、毎服三匁、水一盞半、生薑五片、棗一枚、一盞に煎じて滓はなを去る。香蘇散などは日に三服といへり。まれには滓かすをかす一服として煎ずと云。多くは滓かすを去といへり。人參養胃湯などは、毎服四匁、水一盞半、生薑七片、烏梅うばい一箇、煎じて七分にいたり滓かすを去。參蘇飲は毎服四匁、水一盞、生薑七片、棗一箇六分に煎ず。霍香正氣散、敗毒散は毎服二匁、水一盞、薑しやうが三片、棗一枚七分に煎ず。寒多きは熱服し、熱多きは温服すといへり。是皆薬劑一服の分量は、多く水を用ゆる事すくなし。然れば煎湯はなはた甚濃なるべし。日本の煎法の小服にして水多きに甚異かれり。局方きよくはうに、小兒には半錢を用ゆ、兒の大小をはかつて加減すといへり。又小兒の薬方毎服一匁、水八分煎

じて六分にいたるといへるもあり。醫書大全、四君子湯⁽¹⁴⁾、右劉如^{キザムコト}三麻豆^ニ大一
每服一匁、水三盞、生薑五片、煎至^{ジテ}二盞^ニ、是一服を十匁に合せたる也。水は甚
少し。

中夏の煎法右の如し。朝鮮人に尋ねしにも、中夏の煎法と同じと云。

宋の沈存中^{ちんぞんちゆう}が筆談^{ひつだん}と云書に曰、近世は湯を用ひずして煮散を用ゆといへり。然れば中夏
には此法を用ゆるなるべし。煮散の事筆談に其法^{つまひらか}詳ならず。煮散は藥を廉末とし、
細布の藥袋のひろきに入、熱湯の沸上^{わかあが}る時藥袋を入、しばらく煮て藥汁出たる時早
く取あげ用ゆるなるべし。廉末の散藥を煎ずる故、煮散と名づけしにや。藥汁早く
出早く取上げ、にえばなを服する故藥力つよし。煎じ過せば藥力よはく成てしるし
なし。此法利湯を煎じて藥力つよかるべし。補湯には此法用ひがたし。煮散の法他
書においてははいまだ見ず。

甘草をも、今の俗醫、中夏の十分一用ゆるは、餘り小にして他藥の助となりがたか
るべし。せめて方書に用ひたる分量の五分一可^レ用と云ふ人あり。此言むべなるかな。
人の稟賦^{ひんぷ}をはかり病症を考へて、加へ用ゆべし。日本の人は中夏の人より體氣薄弱^{はくじやく}
にして、純補^{じゆんぽ}をうけがたし。甘草、棗^{なつめ}など斟酌^{じやくしやく}すべし。李中梓^{りちゆうし}が曰、甘草性緩なり。
多く用ゆべからず。一は甘さはよく脹^{ちゆう}をなすをおそる。一は藥餌功なきをおそる。

是甘草多ければ、一は氣をふさぎてつかえやすく、一は藥力よはくなる故なり。

生薑^{しやうきやう}は藥一服に一片、若し風寒發散の劑、或は去^ル痰^{たん}藥には二方を用ゆべし。皮を去
るべからず。かはきたるとほしたるは用ゆべからず。或曰、生薑補湯には二分、利
湯には三分、嘔吐の症には四分加ふべしと云。是生なる分量なり。

棗は大なるをえらび用ひてさねを去、一服に半分入用ゆべし。つかえやすき症には去
べし。利湯には棗を用ゆべからず。中夏の書には利湯にも方によりて棗を用ゆ。日本
の人には泥みやすし、加ふべからず。加ふれば藥力ぬるくなる。中滿⁽¹⁵⁾、食滯^{しよくたい}の症
及藥のつかえやすき人には棗を加ふべからず。龍眼肉もつかえやすき症には去べ

し。

中夏の書、居家必用、居家必備、齊民要術、農政全書、月令廣義等に料理の法を多くのせたり。其のする所日本の料理に大にかはり、皆肥濃膏腴、油膩の具、甘味の饌なり。其食味甚おもしろ。中土の人は腸胃厚く、稟賦つよき故に、かゝる重味を食しても滯塞せず。今世長崎に來る中夏人も亦如此と云。日本の人は壯盛にても、かやうの饌食をくらは飽満し、滯塞して病おこるべし。日本の人の饌食は、淡くして輕さをよしとす。肥濃甘美の味を多く用ひず。庖人の術も味輕さをよしとし良工とす。是からやまと風氣の大に異なる處なり。然れば補藥を小服にし、甘草を減じ、棗を少用ゆる事むべなり。

凡、藥を煎するに水をえらぶべし。清くして味よきを用ゆ。新に汲む水を用ゆべし。早天に汲む水を井華水と云。藥を煎ずべし。又茶と羹をにるべし。新汲水は平旦ならでも、新に汲んでいまだ器に入ざるを云。是亦用ゆべし。汲で器に入久しくなるは用ゆべからず。

今世の俗は、利湯をも煎じたるかすに水一盞入れて半分煎じ、別にせんじたと合せ服す。利湯はかくの如くかすまで熟し過しては、藥力よはくして病をせむるにちからなし。一度煎じて其かすはすつべし。

生薑を片とするは、生薑根には肢多し。其内一肢をたてに長くわるに、大小にしたがひて、三片或は四片とすべし。たてにわるべし。或は問、生薑、醫書に其おもさ幾分と云はずして、幾片と云は何ぞや。答曰、新にほり出せるは生にして、おもくほり出して日をへたるは、かはきてかるければ、其重さ幾分と定がたし。故に幾分とは云はずして幾片と云。

棗は樹頭に在てよく熟し、色の青さが白くなり、少紅まじる時とるべし。青きはいまだ熟せず、皆紅なるは熟し過て肉たゞれてあし。色少あかくなり熟し過ぎざる時とり、日に久しくほし、よくかはきたる時むしてほすべし。生にてむすべからず。

なまびもあし、薬舗及市廛にうるは未熟なるをほしてうる、故に性あし。用ゆべからず。或は樹上にて熟し過るもたゞれてあし。用ゆべからず。棗樹はわが宅に必植べし。熟してよき頃の時とるべし。

凡、薬を服して後久しく飲食すべからず。又薬力のいまだめぐらざる内に酒食をいむ。又薬をのんでねむり臥すべからず。ねむれば薬力めぐらず、滞りて害となる。必戒むべし。

凡、薬を服する時は、朝夕の食常よりも殊につゝしみえらぶべし。あぶら多き魚、鳥、獸、なます、さしみ、すし、肉ひしほ、なし物、なまぐさき物、ねばき物、かたき物、一切の生冷の物、生菜の熟せざる物、ふるくけがらはしき物、色あしく臭あしく味變じたる物、生なる菓、つくりたる菓子、あめ、砂糖、もちだんご、氣をふさぐ物、消化しがたき物、くらふべからず。又薬をのむ日は、酒を多くのむべからず。のまざるは尤よし。酒力薬にかてばしるしなし。醴ものむべからず。日長き時も、晝の間菓子點心などくらふべからず。薬方のめぐる間は食をいむべし。點心をくらへば氣をふさぎて晝の間薬力めぐらず。又死人産婦など、けがれいむべき物を見れば氣をふさぐ故、薬力めぐりがたく、滞やすくして薬のしるしなし。いましめてみるべからず。

補薬を煎ずるには、かたき木、かたき炭などのつよき火を用ゆべからず。かれたる蘆の火、枯竹、桑柴の火、或はけし炭など一切のやはらかなる火よし。はげしくもゆる火を用ゆれば薬力を損ず。利薬を煎ずるには、かたき木かたき炭などの、さかんなるつよき火を用ゆべし。是薬力をたすくるなり。

薬一服の大小輕重は、病症により、人の大小強弱によりて増減すべし。補湯は小劑にして少づゝ服し、おそく效をとるべし。多く用ひ過せば滞りふさがる。發散、瀉下、疎通の利湯は、大劑にしてつよきに宜し、早く效をとるべし。

薬を煎ずるは磁器よし。陶器也。又砂罐と云。銅をいませる薬は、ふるき銅器もよ

し。新しきは銅氣あかぐけ多くしてあし。世俗に藥鍋やくくわと云は、銅厚くして銅氣多し。藥罐やくかんと云は、銅うすくして銅氣すくなし。形小なるがよし。

利藥を久しく煎じつめては、消導發散すべき生氣の力なし。煎じつめずして飪にんを失はざる、生氣あるを服して病をせむべし。たとへば茶をせんじ、生魚を煮に、豆腐とうふを煮るが如し。生熟の間よき程の飪にんばなを失はざれば、味よくしてつかえず。飪を失へば味あしくしてつかえやすきが如し。

毒にあたりて薬を用ゆるに、必熱湯を用ゆべからず。熱湯を用ゆれば毒彌甚し。冷水を用ゆべし。これ事林廣記じりんくわきの説なり。しらすんばあるべからず。

食物の毒、一切の毒にあたりたるに、黑豆、甘草をこく煎じ、冷になりたる時しきりにのむべし。温熱なるをのむべからず。はちく竹の葉はを加ふるもよし。もし毒をけす薬なくば、冷水を多く飲べし。多く吐瀉すればよし。是古人急に備ふる法なり。知べし。

酒を煎湯に加ふるには、薬を煎じて後あげんとする時加ふべし。早く加ふるはあし。

腎は水を主どる、五臟六腑の精をうけてをさむ故、五臟盛なれば腎水盛なり。腎の臟ひとつに精あるに非ず。然れば腎を補おぎなはんとて、專もつばら腎薬を用ゆべからず。腎は下部にあつて五臟六腑の根とす。腎氣虚すれば一身の根本こんぽんもと衰ろふ。故に養生の道は腎氣をよく保つべし。腎氣亡ほろびては生命を保ちがたし。精氣をおしまずして、薬治と食治とを以、腎を補はんとするは未なり。しるしなかるべし。

東垣カク曰、細末の薬は經絡けいらくにめぐらず。只胃中臟腑ちゆうぎゅうふの積しやくを云る。下部の病には大丸を用ゆ。中焦の病は次ツ之ニ。上焦(16)を治ぢするには極て小丸にす。うすき糊のりにて丸ずるは化しやすきのりに取る。こき糊のりにて丸ずるは、おそく化して中下焦に至る。

丸薬、上焦の病には細にして、やはらかに早く化し易さがよし。中焦の薬は小丸にして堅かるべし。下焦の薬は大丸にして堅さがよし。是頤生いせい微論びろんの説也。又湯は久

さ病に用ゆ。散は急なる病に用ゆ。丸はゆるやかなる病に用ゆる事、東垣が珍珠囊に見えたり。

中夏の秤ばかりも日本の秤ばかりと同じ。薬を合するには、かねて一服の分量を定め、各品の分釐ぶんりをさほめ、釐等りんだんを用ひてかけ合すべし。薬により軽重かはれり、多少を以て分量を定めがたし。

諸香の鼻を養ふ事、五味の口を養ふがごとし。諸香は是をかけば正氣をたすけ、邪氣をほらひ、悪臭をけし、けがれをさり、神明に通ず。いとまありて、静室せいしつに坐して香をたさて黙坐もくざするは、雅趣がしゆをたすけて心を養ふべし。是亦養生の一端たんなり。香に四品あり。たき香あり、掛香かけあり、食香しょくあり、貼香つけあり。たき香とは、あはせたきもの事也。からの書に百和香ひゃくわかうと云。日本にも古今和歌集の物の名に百和香をよめり。かけ香とは、かほり袋、にほひのむなどを云。貼香つけとは花の露、兵部卿など云類るるの身につくる香也。食香とは食して香よき物、透頂香とうちやう、香茶餅かつかい、團茶だんなど云ふ物の事也。

悪氣をさるに、蒼朮をたくべし。胡荽こずい(17)の實をたけば邪氣をほらふ。又痘瘡のけがれをさる。蘿蘼らみの葉をほしてたけば、糞小便の悪氣をほらふ。手のけがれたるにも、蘿蘼らみの生葉チウサをもんでぬるべし。腥き臭、あしき物を食したるに、胡荽をくらへば悪臭さる。蘿蘼のわか葉を煮て食すれば、味よく性よし。

大便瀉しやすきは大にあしく、少秘するはよし。老人の秘結するは壽のしるし也。尤もよし。然れ共秘結ひけつするはあしし。およそ人の脾胃つかえ、食滞り、或は腹痛し、不食し氣塞る病する人世に多し。是多くは大便秘結がたくして滞る故しかり。つかゆるは大便秘結つかゆる也。大便滞らざるやうに治すべし。麻仁、李仁、胡麻などつねに食すれば、腸胃うるほひて便秘せず。

上中部の丸薬は早く消化するをよしとす。故に小丸を用ゆ。早く消化する故也。今新なる一法あり。用ゆべし。末薬をのりに和くわしてつねの如くに丸せず、線香の如く長

さ七八寸に手にてもみて引のべ、線香より少大にして日にほし、なまびの時長さ一分餘にみじかく切て丸せず、其まゝ日にほすべし。是一づゝ丸したるより消化しやすし。上中部を治するに此法宜し。下部に達する丸薬には此法宜からず。此法一粒づゝ丸するよりはか行きて早く成る。

(1) 劉仲達。明代の醫者。著書に劉氏鴻書八卷がある。

(2) 人參。ニンジンまたはオタネニンジン。ウコギ科の植物。朝鮮人參すなはち紅參は六年根の根のすぐれたものを選んで蒸した後乾したもの。このときの溜出分を濃縮したものが人參エキスである。ヒゲ根を取り去つて乾したものは白參といはれる。食用とする胡蘿蔔はサンケイ科植物。

人參の主成分はパナキロンなどの配糖體とパナセンなどの精油、及び脂肪酸類で、補血、強壯、興奮劑として用ゐる。

白朮ビヤクジエツまたは蒼朮サウジエツ。キク科植物でラケラといふ。根莖はアトラクチロール、アトラクチロンなどの精油を含み、芳香劑、健胃劑、發汗劑とする。

黃芪、甘草は前註(卷四註9、10)参照。

(3) 丘處機。金末元初の道士。醫學についても一流の識見をもつてゐた。

(4) 枳殼。または枳。キコクノキ。枸橘は生垣にするカラタチであるが、この二者は多く誤り解されてゐる。ともにヘンルウダ科の植物で、枳殼の未熟なものを枳實、熟したものを枳殼とも云つてゐるやうである。リモネン、リナロールなどの精油を含み、健胃、驅風に用ゐられる。

カラタチの小さい實を枳實として用ゐることの不可を益軒は注意してゐる。

(5) 柴胡はカマクラサイコ、雞腿兒はカハラサイコで、どちらもサンケイ科であるためにあやまり用ゐられる。カマクラサイコの根はリノール酸グリセリド、フィトステロール、サポニンなどを含み、悪性熱病の解熱劑として用ゐられる。

(6) 金・元醫學をわが國につたへた半井道三を祖とする半井家のことと考へられる。

(7) 棗。ナツメ。クロウメモドキ科。果實は糖類、粘液質にとみ緩和、利尿、強壯劑に用ゐられる。「生棗は脾胃

をやぶる。食ふべからず。およそ乾菜は胃氣を養ふゆゑ煎湯に加へこれを用ふ。」(大和本草)

(8) 生姜、乾姜、あるひは生薑、乾薑、なまのシヤウガと、ほしたシヤウガ。「大なるを薬に用ゆべし。朝夕用て菜とし煎薬に加へ用ゆ、日用かくべからざるものなり。」(大和本草)

生姜は芳香劑、健胃劑とし、乾姜は消化驅風劑として用ゐる。精油としてチンギベレン、チンギベロールなどを含み、辛味成分としてチンギオン、シヤウガオールが含まれてゐる。

(9) 補中益氣湯。理氣を調和させるのに用ゐる。黄朮、白朮、柴胡、人參、甘草、當歸、陳皮などを合せて作る。處方は一樣でなく、益軒は晩年自分で處方してたびたび自用したやうである。

(10) 肉桂。クス科植物。薬用として古くから用ゐられたものは支那産で、日本ではヤブニツケイを代用品として用ゐた。樹皮、根皮にカンフェル、チネオール、リナロールなどを含み、芳香、健胃、驅風に處方される。

(11) 升麻。サラシナシヤウマ。ウマノアシガタ科。根莖を解熱、解毒に用ゐる。

(12) 葱白。「葱は本邦四種あり。大葱、ワケギ、カリギ、アサツキなり。大葱は白根長大、その味よし。これ葱中の佳品なり。煮熟し臭氣を去り、再煮て食ふべし。温補す。多く食へば氣を塞ぐ。中夏の書にこれを載せず」

(大和本草)

(13) 燈心草。キ科植物、利尿劑とする。

(14) 四君子湯。補益に用ゐる。人參、白朮、茯苓、甘草の四種を用ゐるから四君子湯といふ。これに半夏、陳皮を加へて六君子湯ともいふ。

その他卷四、卷六、卷七などに見られる方藥の處方は區々であるからすべて註解を省略した。(實驗漢方醫學叢書・春陽堂・参照)

(15) 中滿。腹部が脹滿すること。消化系統の滯結をいふ。中滿に對して、胸部の高滿、下腹部ことに泌尿器における下滿がある。

(16) 人體の胸隔以上の部分を上焦、胸隔から臍までの上腹部を中焦、以下の部分を下焦といふ。支那醫學に見られる特殊な意味をもつた解剖學的記載であるが、實さい上何に相當するかはつきりしない。

(17) 胡荽。ユエンドロ。サンケイ科植物。支那では香料としてよく栽培されてゐるが、日本には少い。果實はリナロール、ピネンなどの精油と脂肪を含み、健胃、驅風、祛痰、分泌抑制の作用がある。

卷第八

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。其心を樂たのしましめ、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、其居室と其寢所をやすくし、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、つねに小兒を養ふごとく心を用ゆべし。飲食のこのみさらひをたづね、其寒温の宜きをこゝろみ、居室をいさぎよくし、風雨をふせぎ、冬あたゝかに夏涼すずしくし、風寒暑濕ふうかんしよしつの邪氣をよく防ふせぎてをかさしめず、つねに心を安樂あんらくならしむべし。盜賊たうぞく水火の不意なる變災へんさいあらば、先兩親を驚おどろかしめず、早く

介保し出すべし。變にあひて病おこらざるやうに心づかひ有べし。老人は驚けば病おこる。おそるべし。

老の身は餘命久しからざる事を思ひ、心を用ゆる事わかき時にかはるべし。心しづかに事すくなくて、人に交はる事もまれならんこそ、あひにあひてよろしかるべけれ。是亦老人の氣を養ふ道なり。

老後はわかき時より月日の早き事十ばいなれば、一日を十日とし、十日を百日とし、一月を一年とし、喜樂してあだに日をくらすべからず。つねに時日をおしむべし。心しづかに從容として餘日を樂み、いかりなく慾すくなくして、殘軀をやしなふべし。老後一日も樂まずして、空しく過すはおしむべし。老後の一日千金にあたるべし。人の子たる者は是を心にかけて思はざるべけんや。

今の世老て子に養はるゝ人、わかき時よりかへつていかり多く慾ふかくなりて、子をせめ人をとがめて晩節をたもたず、心を見だす人多し。つゝしみていかりと慾とをこらえ、晩節をたもち、物ごとに勘忍ふかく、子の不幸をせめず、つねに樂みて殘年をおくるべし。是老後の境界に相應じてよし。乳子、年老血氣衰へては得るを戒しめ給ふ。聖人の言おそるべし。世俗わかき時は頗つゝしむ人あり。老後はかへつて多慾にしていかりうらみ多く、晩節をうしなふ人多し。つゝしむべし。子としては是を思ひ、父母のいかりおこらざるやうに、かねて思ひはかり、おそれつゝしむべし。父母をいからしむるは子の大不孝也。又子としてわが身の不孝なるをおやにとがめられ、かへつておやの老耄したる由を人につぐ。是大不孝也。不孝にして父母をうらむるは悪人のならひ也。

老人の保養は、常に元氣をおしみてへらすべからず。氣息を靜にしてあらくすべからず。言語をゆるやかにして早くせず、言すくなくし、起居行歩をもしづかにすべし。言語あらゝかに、口ばやく聲高く、颺言すべからず。怒なくうれひなく、過ぎ去たる人の過をとがむべからず。我が過をしきりに悔ゆべからず。人の無禮なる

横逆をいかりうらむべからず。是皆老人養生の道なり。又老人の徳行のつゝしみなり。

老ては氣すくなし、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。喪葬の事にあづからしむべからず。死をとぶらふべからず。思ひを過すべからず。尤多言をいむ、口はやく物云ふべからず。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。道をはやく行べからず。重き物をあぐべからず。是皆氣をへらさずして、氣を惜むなり。

老人は體氣よはし。是を養ふは大事なり。子たる者つゝしんで心を用ひ、おろそかにすべからず。第一心にそむかず、心を樂しましむべし。是志を養ふ也。又口腹の養におろそかなるべからず。酒食精しく味よき物をすゝむべし。食の精しからざる、あらしき物、味あしき物、性あしき物をすゝむべからず。老人は腸胃よはし、あらしき物にやぶられやすし。

衰老の人は脾胃よはし。夏月は尤慎んで保養すべし。暑熱によつて生冷の物を食へば泄瀉しやすし。瘧痢もおそるべし。一たび病すれば、大にやぶれて元氣へる。殘暑の時殊におそるべし。又寒月は、老人は陽氣すくなくして、寒邪にやぶれやすし。心を用ひてふせぐべし。

老人はことに生冷、こはき物、あぶらけねばく、滞りやすき物、こがれて乾ける物、古き物、くさき物をいむ。五味偏なる物、味よしとても多く食ふべからず。夜食を殊に心を用ひて慎しむべし。

年老てはさびしきをさらふ。子たる者時々侍べり、古今の事しづかに物がたりして、親の心をなぐさむべし。もし朋友妻子には和順にして、久しく對談する事をよろこび、父母に對する事をむつかしく思ひて、たえなくにしてうとくするは、是其親を愛せずして他人を愛する也。悖徳と云ふべし。不孝の至也。おろかなるかな。

天氣和暖の日は、園圃に出で高さ所に上り、心をひろく遊ばしめ、鬱滞を開くべし。

時々花木を愛し、遊賞せしめて、其意を快くすべし。されども老人みづからは、園えん圃ぼ花木に心を用ひ過して、心を勞すべからず。

老人は氣よはし。萬の事用心ぶかくすべし。すでに其事にのぞみても、わが身をかへり見て、氣力の及びがたき事はなすべからず。

とし下壽をこゑ、七そぢにいたりては、一とせをこゆるもいとかたき事になん。このころにいたりては、一とせの間にも氣體のおとろへ、時々ときに變りゆく事、若き時數年を過るよりも、猶はなはだけぢめあらはなり。かく衰へゆく老おいの身みなれば、よくやしなはずんば、よはひを久しくたもちがたかるべし。又此としごろにいたりては、一とせをふる事、わかき時一二月を過るよりはやし。おほからぬ餘命をもちて、かく年月早くたちぬれば、此後のよはひいく程もなからん事を思ふべし。人の子たらん者、此時心を用ひずして孝をつくさず、むなしく過なん事おろかなるかな。

老ての後は、一日を以て十日として日々に楽しむべし。常に日をおしみて一日もあだに暮すべからず。世のなかの人のありさま、わが心になはずとも、凡人ぼんなれば、こそあらめと思ひて、わが子弟をはじめ人の過惡をなだめ、ゆるしてとがむべからず。いかりうらむべからず。又わが身不幸にして福うすく、人われに對して横逆なるも、うき世のならひかくこそあらめと思ひ、天命をやすんじてうれふべからず。つねに楽しみて日を送るべし。人をうらみいかり、身をうれひなげきて、心をくらしめ樂しまずして、はかなく年月を過なん事おしむべし。かくおしむべき月日なるを、一日もたのしまずしてむなしく過ぬるは、愚おろかなりと云ふべし。たとひ家いへまどしく、幸さいわひなくしてうゑて死ぬとも、死ぬる時まで樂しみて過すべし。貧しきとて人にむさぼりもとめ、不義にして命をおしむべからず。

年老としおいては、やうやく事をはぶきてすくなくすべし。事をこのみておほくすべからず。このむ事しげければ事多し。事多ければ心氣つかれて樂をうしなふ。

朱子六十八歳、其子に與ふる書に、衰病の人多くば飲食過度によりて病くはゝる、殊に肉多く食するは害あり。朝夕肉は只一種少食すべし。多く食ふべからず。あつものに肉あらば、釘に肉なさがよし。晩食には肉なさが尤よし。肉の數多く重ねるは滯りて害あり。肉をすくなくするは、一には胃を寛くして氣を養ひ、一には用を節にして財を養ふといへり。朱子の此言養生にせつなり。わかき人も如此すべし。

老人は大風雨、大寒暑、大陰霧の時外に出べからず。斯る時は内に居て、外邪をさけて靜養すべし。

老ては脾胃の氣衰へよはくなる。食少なきに宜し。多食するは危し。老人の頓死するは十に九は皆食傷なり。わかくして脾胃つよき時にならひて、食過れば消化しがたく、元氣ふさがり、病おこりて死す。つゝしみて食を過すべからず。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。

衰老の人、あらし物多くくらふべからず。精しき物を少くらふべしと、元の許衡いへり。脾胃よはき故也。老人の食如此なるべし。

老人病あらば先食治すべし。食治應ぜずして後藥治を用ゆべし。是古人の説也。人參、黃芪は上藥也。虚損(1)の病ある時は用ゆべし。病なき時は穀肉の養の益ある事、參芪の補に甚まされり。故に老人にはつねに味美く、性よき食物を少づ用ひて補養すべし。病なきに偏なる藥を用ゆべからず。かへつて害あり。

朝夕の飯、常の如く食して、其上に又饒餅、麪類など、わかき時の如く多くくらふべからず。やぶられやすし。只朝夕二時の食味よくして進むべし。晝間夜中不時の食このむべからず。

年老てはわが心の樂の外、萬端心にさしはさむべからず。時にしたがひ自樂しむべし。自樂むは世俗の樂に非ず。只心にもとよりある樂を樂しみ、胸中に一物一事のわづらひなく、天地四時山川の好景、草木の欣榮、是又樂しむべし。

老後官職なき人は、つねに只わが心と身を養ふ工夫を專にすべし。老境に無益のつとめのわざと、藝術に心を勞し、氣力をつひやすべからず。

朝は靜室に安坐し、香をたきて聖經を少し讀誦し、心をいさぎよくし、俗慮をやむべし。道かわき風なくば庭園に出て、從容として緩歩し、草木を愛玩し、時景を感賞すべし。室に歸りても閑人を以て樂事をなすべし。よりく几案硯中のほこりをはらひ、席上階下の塵を掃除すべし。しばく兀坐して睡臥すべからず。又世俗に廣く交るべからず。老人に宜しからず。

つねに靜養すべし。あらし所作をなすべからず。老人は少の勞動により、少のやぶれ、つかれ、うれひによりて、たちまち大病おこり死にいたる事あり。つねに心を用ゆべし。

老人はつねに盤坐して、凭几をうしろにおきてよりかかき坐すべし。平臥を好むべからず。

育 幼

小兒をそだつるは、三分の飢と寒とを存すべしと古人いへり。いふ意は小兒はすこしうやし、少ひやすべしとなり。小兒にかぎらず、大人も亦かくの如くすべし。小兒に味よき食にあかじめ、きぬ多くさせてあたゝめ過すは大にわざはひとなる。俗人と婦人は理にくらくして子を養ふ道をしらず、只あくまでうまさ物をくはせ、きぬあつくさせて、あたゝめ過すゆゑ、必病多く或は命短し。貧家の子は衣食ともしき故に、無病にしていのち長し。

小兒は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、小兒は陽さかんにして熱多し、常に熱をおそれ熱をもらすべし。あたゝめ過せば筋骨よはし。天氣よき時は外に出して、風日にあたらしむべし。如此すれば、身堅固にして病なし。はだにきする服はふるさ布を用ゆ。新しききぬ、新

しきわたは、あたゝめ過してあしく。用ゆべからず。小兒を保養する法は、香月牛山醫士のあらはせる育草に詳に記せり。考みるべし。故に今こゝに略せり。

鍼

鍼をさす事はいかん。曰鍼をさすは氣血の滯をめぐらし、腹中の積をちらし、手足の頑痺をのぞく、外に氣をもらし、内に氣をめぐらし、上下左右に氣を導く。積滯腹痛などの急症に用ひて、消導する事薬と灸より速なり。積滯なさにさせば元氣をへらす。故に正傳或問に、鍼に瀉あつて補なしといへり。然れ共鍼をさして滯を瀉し、氣めぐりて塞らざれば、其あとは食補も薬補もなしやすし。内經に、焯々の熱を刺ことなかれ。渾々の脈を刺事なかれ。漉々の汗を刺事なかれ、大勞の人を刺事なかれ。大飢の人をさす事なかれ。大渴の人新に飽る人、大驚の人を刺事なかれといへり。又曰形氣不足、病氣不足の人を刺事なかれ、是内經の戒なり。是皆有瀉而無補を謂也と正傳にいへり。又浴して後即時に鍼すべからず。酒に酔へる人に鍼すべからず。食に飽て即時に鍼すべからず。針醫も、病人も、右内經の禁をしりて守るべし。鍼を用ひて利ある事も、害する事も、薬と灸より速なり。よく其利害をえらぶべし。つよく刺て痛み甚しきはあしく。又右にいへる禁戒を犯せば、氣へり、氣のぼり、氣うごく。はやく病を去んとして、かへつて病くはる。是よくせんとしてあしくなる也。つゝしむべし。

衰老の人は薬治、鍼灸、導引、按摩を行ふにも、にはかにいやさんとして、あらくすべからず。あらくするは是即効を求むる也。たちまち禍となる事あり。若當時快しとても後の害となる。

灸法

人の身に灸をするはいかなる故ぞや。曰、人の身のいけるは、天地の元氣をうけて本とす。元氣は陽氣なり。陽氣はあたゝかにして、火に屬す。陽氣はよく萬物を生ず。陰血も亦元氣より生ず。元氣は不足し、鬱滯うつたひしてめぐらざれば、氣へりて病生ず。血も亦へる然る故火氣をかりて、陽をたすけ、元氣を補へば、陽氣發生してよくなり、脾胃調ひ、食すゝみ、氣血めぐり、飲食滯塞たいそくせずして陰邪の氣さる。是灸のちからにて、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。

艾葉もぐさとはもえくさの略語也。三月三日、五月五日にとる。然共長さはあしき故に、三月三日尤もつともよし、うるはしきをえらび、一葉づゝつみとりてひろき器うつはものに入、一日日にほして、後ひろくあさき器うつはものに入、ひろげ、かげほしにすべし。數日の後よく乾きたる時、又しばし日にほして早く取入れ、あたゝかなる内に、臼にてよくつきて、葉の碎けて屑となれるをふるひにてふるひすて、白くなりたるを壺か箱に入れて、或は袋に入藏をさめ置いて用ゆべし。又かはきたる葉を袋に入置用ゆる時、臼にてつくもよし。くきともにあみてのきにつり置べからず。性よはくなる。用ゆべからず。三年以上久しきを用ゆべし。用ひて灸する時あぶりはかすべし。灸にちからありて火もえやすし。しめりたるは功なし。

昔より近江の膽吹山いぶきやま、下野の標茅しめぢが原を艾葉もぐさの名産めいさんとし、今も多く切りてうる。古歌にも此兩處のもぐさをよめり。名所の産なりとも、取時過て、のび過たるは用ひがたし。他所の産も地よくして葉うるはしくば用ゆべし。

艾炷いぢの大小は各其八の強弱によるべし。壯さかんなる人は大なるがよし。壯數もさかんなる人は多きによるし。虛弱きよじやくにてやせたる人は、小にしてこらえ易くすべし。多少は所によるべし。熱痛ねつづうをこらえがたき人は多くすべからず。大にしてこらえがたきは氣血をへらし、氣をのぼせて甚害あり。やせて虛怯きせつなる人、灸のほじめ熱痛をこらえ

がたきには、艾炷がいちゆうの下に鹽水を多く付、或は鹽のりをつけて五七壯灸し、其後常の如くすべし。如し此すればこらえやすし。猶もこらえがたきは、初五六壯は、艾を早く去べし。如し此すれば後の灸こらえやすし。氣升る人は一時に多くすべからず。明堂灸經(4)に、頭かしらと四肢とに多く灸すべからずといへり、肌肉うすき故也。又頭と面上と四肢に灸せば小きなるに宜し。

灸に用ゆる火は、水晶を天日にかゞやかし、艾を以下にうけて火を取るべし。又燧ひうちを以て白石或は水晶を打て火を出すべし。火を取て後香油を燈てんに點じて、艾炷にその燈の火をつくべし。或は香油にて紙燭しそくをともして、灸炷を先身みにつけ置てしそくの火を付べし。松まつ、栢きこく、枳みかん、橘にれ、榆なつめ、桑たけ、竹たけ、此八木の火を忌いひべし。用ゆべからず。坐ざして點せば坐ざして灸す。臥ふして點せば臥ふして灸す。上かみを先に灸し、下しもを後に灸す。少すくなきを先にし、多おほきを後にすべし。

灸する時、風寒にあたるべからず。大風、大雨、大雷、陰霧、大暑、大寒、雷電、虹こう、蜺ひいにあはゞ、やめて灸すべからず。天氣晴れて後灸すべし。急病はかゝはらず。灸せんとする時、もし大に飽、大に飢うゑ、酒に酔よひ、大に怒いかり、憂うれひ悲かなしみ、すべて不祥の時灸すべからず。房事は灸前三日、灸事七日いむべし、冬至の前五日、後十日灸すべからず。

灸後淡食して血氣和平に流行しやすからしむ。厚味を食過すべからず。大食すべからず。酒に大に酔べからず。熱麪ねつめん、生冷しやうれい、冷酒れいしゆ、動うご風かぜの物、肉の化しがたき物くらふべからず。

灸法古書には、其大さ根下三分ならざれば、火發達せずといへり。今世も元氣つよく肉厚くして、熱痛をよくこらゆる人は、大にして壯數も多かるべし。もし元氣虛弱、肌肉淺薄の人は、艾炷を小にしてこらえよくすべし。壯數を半減ななばすべし。甚はなはだ熱痛して堪へがたきをこらゆれば、元氣へり、氣升り、血氣錯亂さくらんす。其人の氣力きりよくに應おうじ、宜したに隨したがふべし。灸の數を幾壯いくさうと云ふは、強壯きやうさうの人を以て定めていへる也。然れ

ば灸經にいへる壯數も、人の強弱により、病の輕重によりて多少を斟酌すべし。古法にかゝはるべからず。虛弱の人は灸炷小にしてすくなかるべし。虛人は一日に一穴、二日に一穴、灸するもよし。一時に多くすべからず。

灸して後灸瘡發せざれば其病癒がたし。自然にまかせ、其まゝにては、人により灸瘡發せず。しかる時は人事をもつくすべし。虛弱の人は灸瘡發しがたし。古人灸瘡を發する法多し。赤皮の葱を三五莖青さを去て、糠のあつき灰中にて煨し、わりて、灸の跡をしばく熨すべし。又生麻油をしきりにつけて發するもあり。又灸のあとに一二壯灸して發するあり。又燒鳥、燒魚、熱物を食して發する事あり。今試るに熱湯を以てしきりに灸のあとをあたくむるもよし。

阿是穴は、身の中いづれの處にても灸穴にかゝはらず、おして見るにつよく痛む所あり。是其灸すべき穴なり。是を阿是の穴と云。人の居る處の地によりて、深山幽谷の内、山嵐の瘴氣、或は海邊陰濕ふかき處ありて、地氣にあてられ病おこり、もしは死にいたる。或は疫病温瘧流行する時、かねて此穴を數壯灸して寒濕をふせぎ、時氣に感ずべからず。灸瘡たえざる程に、時々少づ灸すれば外邪おかさず。但禁灸の穴をばさくべし。一處に多く灸すべからず。

今の世に、天樞、脾俞など一時に多く灸すれば、氣升りて痛忍えがたきとて、一日に一二壯、毎日灸して百壯にいたる人あり。又三里を毎日一壯づ、百日つゞけて灸する人あり。是亦時氣をふせぎ、風を退け、上氣を下し、衄をとめ、眼を明にし、胃氣をひらき、食をすむ。尤益ありと云。醫書におゐていまだ此法を見ず。されども試みて其効を得たる人多しと云ふ。

方術の書に禁灸の日多し。其日其穴をいむと云ふ道理分明ならず。内經に鍼灸の事を多くいへども、禁鍼、禁灸の日をあらはさず。針灸聚英に、人神尻神の説、後世術家の言なり。素問、難經にいはざる所、何ぞ信ずるに足んやといへり。又曰、諸の禁忌、たゞ四季の忌む所、素問に合ふに似たり。春は左の脇、夏は右の脇、秋は臍、

冬は腰、是也。聚英に所_レ言かくの如し。まことに禁灸の日多き事信じがたし、今の
人只血忌日と、男子は除の日、女子は破の日をいむ。是亦いまだ信すべからずとい
へ共、しばらく舊説と時俗にしたがふのみ。凡、術者の言逐一に信じがたし。

千金方に、小兒初生に病なきに、かねて針灸すべからず。もし灸すれば癩をなすとい
へり。癩は驚風なり。小兒もし病ありて身柱(7)、天樞などに灸せば、甚いためる時
は隊去て又灸すべし。若し熱痛の甚しきをそのまゝにてこらえしむれば、五臟をう
ごかして驚癩をうれふ。熱痛甚しきをこらえしむべからず。小兒には小麥の大きに
して灸すべし。

頃のあたり上部に灸すべからず。氣のぼる。老人氣のぼりては、くせになりてやま
ず。

脾胃虛弱にして食滯りやすく、泄瀉しやすき人は、是陽氣不足なり。殊に灸治に宜
し。火氣を以て土氣を補へば、脾胃の陽氣發生し、よくめぐりてさかんになり、食滯
らず、食すゝみ、元氣ます。毎年二八月に天樞、水分(8)、脾俞、腰眼(9)、三里を灸す
べし。京門(10)、章門(11)もかはるゝ灸すべし。脾の俞、胃の俞(12)もかはるゝ灸
すべし。天樞は尤しるしあり。脾胃虛し、食滯りやすき人は、毎年二八月灸すべ
し。臍中より兩旁各二寸、又一寸五分もよし、かはるゝ灸すべし。灸炷の多少と
大小は、その氣力に隨ふべし。虛弱の人老衰の人は、灸炷小にして壯數もすくなか
るべし。天樞などに灸するに、氣虛弱の人は一日に一穴、二日に一穴、四日に兩穴
灸すべし。一時に多くして熱痛を忍ぶべからず。日數をへて灸してもよし。

灸すべき所をゑらんで、要穴に灸すべし。みだりに處多く灸せば、氣血をへらさん。
一切の頓死、或は夜厭死したるにも、足の五指の爪の甲の内、爪を去事韭菜ほど前に、
五壯か七壯灸すべし。

衰老の人は下部(13)に氣すくなく、根本よはくして氣升りやすし。多く灸すれば、氣上
りて、下部彌空虚になり、腰脚よはし。おそるべし。多く灸すべからず。殊に上部

と脚に多く灸すべからず。中部に灸すとも、小にして一日に只一穴、或は二穴、一穴に十壯ばかり灸すべし。毎日灸して、壯數をかさねて、數十壯にいたるべし。一時に多く灸すべからず。一たび氣のぼりては、老人は下部のひかえよはくしてくせになり、氣升る事やみがたし。老人にも灸にいたまざる人あり。一概に定めがたし。但しかねて用心すべし。

病者氣よはくして、つねのひねりたる灸炷をこらえがたき人あり。切艾もたきを用ゆべし。紙をはゞ一寸八分ばかりにたてにきりて、もぐさを、おもさ各三分に秤はかりにかけ、て長くのべ、右の紙にてまき、其はしをのりにてつけ、日にほし、一炷ごとに長さ各三分ぶに切りて、一方はすぐに、一方はかたそぎにし、すぐなる方の下にあつき紙を切てつけ、日にほして灸炷とし、灸する時鹽のりをその下に付て灸すれば、熱痛甚しからずしてこらえやすし。灸炷の下にのりを付るに、艾の下にはつけず、まはりの紙の切口に付る。もぐさの下にのりをつくれれば、火下までもえず。此きりもぐさは、にはかに熱痛甚しからずして、ひねりもぐさよりこらえやすし。然れ共ひねり艾より熱する事久しく、きゆる事おそし。そこに徹すべし。

癰疽ようそ及諸瘡腫物しよさうしゅの初發に、早く灸すれば腫あがらずして、消散す。うむといへども毒かろくして、早く癒えやすし。項うなじより上に發したるには、直に灸すべからず。三里氣海に灸すべし。凡、腫物出後、七日を過ぎば、灸すべからず。此灸法、三因方以下諸方書に出でたり。醫に問ひて灸すべし。

事林廣紀(14)に、午後に灸すべしと云へり。

- (1) 虚損の病。衰弱をおこす病氣。氣虚、血虚、精虚などがある。
- (2) 香月牛山。筑前の醫者。貝原益軒にまなんだ。天文五年歿。年八十五。
牛山は後世家の第一人者でありながら、益軒の影響をうけて、診断に、治療に、實證的な態度でのぞんだ。螢雪餘話のほか牛山話套、牛山方考、老人養草、婦人壽草などの著がある。
- (3) もぐさ。キク科植物のヨモギ葉。キネオールなどの精油と植物性鹽基アデニンなどが主成分である。
- (4) 明堂灸經。正しくは黃帝明堂灸經、これは黃帝の著と傳へられてゐるが、唐代の編撰である。現在の最古のものは日本にある北宋版である。
- (5) 天樞。直腹筋のへりで、臍の高さに相當する灸點。いわゆる十四經の胃脈に屬する。
- 脾俞。第十二胸椎の上端にあたる。膀胱脈に屬する。
- (6) 三里。胛骨の外がは、膝蓋骨の約二寸位下の部分。胃脈に屬する。
- (7) 身柱。第四胸椎の棘狀突起の部分。
- (8) 水分。體の正中線で臍のすぐ上、任脈に屬する。
- (9) 腰眼。薦骨正中線の中點にあたる點。
- (10) 京門。後腋窩線、第十二肋骨部。
- (11) 章門。前腋窩線、第十肋骨の部分。三焦に屬する灸點。
- (12) 胃俞。第一腰椎の上端に相當する灸點。
- (13) 上部は大包に同じ。前腋窩線第八肋間腔に相當し、脾脈に屬する灸點。
中部は天樞と同じ。
下部は地機ともいふ。下腿の内側を三等分する二點の上方の點で、脾脈に屬する。
- (14) 事林廣記。宋の陳元説の撰。百科全書のやうなものである。原名は群書類要事林廣記といふ。原本はない。

養生訓の後記

右にしるせし所は、古人の言をやはらげ古人の意をうけておしひろめし也。又先輩に
さける所多し。みづから試みしるしある事は臆説といへどもしるし侍りぬ。是養生
の大意なり。其條目の詳なる事は説つくしがたし。保養の道に志あらん人は、多く
古人の書をよんでしるべし。大意通じても條目の詳なる事をしらざれば、道盡しが
たし。愚生昔わかかして書をよみし時、群書の内養生の術を説ける古語をあつめて
門客にさづけ、其門類をわかたしむ。名づけて頤生輯要と云。養生に志あらん人は
考へ見給ふべし。ここにしるせしは其要をとれる也。

八十四翁 貝原篤信書

正徳三癸巳年正月吉日