

養生訓卷第二

惣論下

元朝ハ早くねそて、もと面紙洗ひ髪とゆい事を
はとめ合後よハ巾服と多くあて下し合氣
とわくすべし又氣門クイモンのわたりとよ此合氣乃
かこつてとらうひよちどくありへし腰とも
あて下して後下して志つふらへしわくこと
くひりし合氣滞らハ面をゆるして三四度合
毒の氣紙吐くし朝夕の合後よ久しく安坐
まじふは必稀少の脚とびくびくを坐し稀

ちり外をばれんさうりて病くかり久しき候つ
 めへ命えしはし合はよ毎を歩約を倍する三而
 歩とくしむるくみ六所歩約を倍むす
 家よ歩く時くすう體力の辛若せより程乃
 労働とかりとく一吾起病のりらんりさ
 をられしまば家中のう奴婢と候りしは
 て志なくらんくすうそ我身を運用と
 一いつ力と執用とれどゆしみのゆふし
 速よるゆ細い下筋とけうすよを紙勞をば
 清心有事乃益ありかぬのくくはしき者ふ
 と労働とれは血めりり合氣とくくはしき
 養生の要術也身とつひよ中とられこく

されば血氣めらりて滑しん養生の要務なり
 月しかくのうくくもどく
 呂氏春秋曰流水不腐
 戸樞不蠹動也形氣亦然
 意ハ流水ハ
 くるくはたまりまらぬを法うくくハのらくは下
 のらあハまるとんは二のまはつひのようこく
 ゆんまるとつひれハ人ハ身も亦くはどじ
 一あり久しく安坐してうとうさわで飲食こ
 とくありも血めらるべしと病を生も今後
 ぶふとと益外とむ禁とてハ亦も飲食の
 皆也也ざりぬハ早くふやハ病をふさぐ病を
 生いそ書生は道よはわくかつひハ

千金方曰
 養生乃道
 久行久坐
 久卧久視

月長き河と登臥とぐうげ日ぬと夜よ
 へく人いふしり精力つて終て早く寝る
 了とさうとて食のな身を労働し歩
 ぬ日入のぬより臥して精氣とをとりて
 下へ臥しても必寝るべしは神つれは患害
 わん久しく臥づると秉燭シロの以ゆさして生を
 下へ臥のしとわて夜回終り力ありて終
 少く早く生をいり一日入のぬよりさして生
 をむしり

養生の道ハそのしと戒しむつらうとすれを
 するのともうさふはさあそ病のちいゆつれふのそ
 を皆つらういの本也ぬヤハらとをたのんて

下り早く生ませり一日入の頃よりさき
をむしり

果敢の道ハそのしと戒しじつろ方ちま
きのもよりまじいあま病のちゆり
を皆つさついの本也ヤハぬり
かきと物とまきれしぬれ
のんでんさうよんを流久む
はよれをそものんで飲食を
とあり

安ん人ありそ寶玉といくはぶてと
は思わたりとそ人必しう
物をすそくゆりくうるま
ハかり人の身まゆりて

てくらきおわらぬ致とじふねらして男とろこ
かよと寝まぬまらびとつづて寝まを以
て養生せらるるがごとし

心々ふしけし苦しけしうらぶ身ハ常と居し
やまめささくくはえりつ身とせしとく
くばる味とくいさし芳醞とのこと
をこのも身成安遠ありておろし
と好む皆をわら身とせしとく
けくうら身ハ常と居し又長病ハ人補素と
ミタリ
病ハ多クの人にて病ハ少クハ人補素と
せり子とせしとくおろしとく

がよと寝まぬまらびとつづて寝まを以

もこのも身は安適ありて世にこのに...
と好む皆をこの身とせしむと教へし...
川くもこの身の害ある又長病の人補ふと
ミタリ
病あり後くのんで病くめらも病をせしむ
とわたり子とせしむと子おほきつひとまは

の如く...
一時の怒はあしくして病を生し百年の身

とわやまら愚かりく長命とたりらて久
しく安楽ありんくは然り怒をかしの故

すふ丁ぶくば怒をくらゆるの長命の基と
怒とありぬまはしに丁らへ經今の基と怒るり

と愚かしのそまはし天とのつらくあり
ミタリ
易に曰思慮豫防之つらきハ後の患とわらふ

つらきとわらふとふせくべし論語ししと

人長日登科の所を元氣を養ふ事
るにかりよるもの二乃多きがとくくふんふん
病人ハ一日の元氣を養ふ事ハ常以てこれ
く元氣を養ふことなりハ常以て養生の道
ハ元氣と云ふもの元氣と云ふことなり
すやかり候べしりハ常以て養生の道
すや多く目にはりて久しけしハ元氣を養
て病生し死すものなりこの故に病人ハ病多
くしハ短命なりハ常以て養生の道
すやかり候べしりハ常以て養生の道
古語曰日慎一日終無殃言ハ一日こと何
すやかり候べしりハ常以て養生の道
のやまらちなく身を養ふことなりハ常以て
すやかり候べしりハ常以て養生の道

ふしやうとて是を身をたしむ要道なり

飲食を慾とけしめまじくしてそむけしめられ

間しうをうし快するの六後よ必ずとるるを

いありさうさういふありはよとさういあり

うんるふと求むる物さうをうし快するを

このしうに美のさけけしめ快くされれば必

及乃病とありけしめつとありさうゆきハ

必後乃病とあり

養生の道多くしうをうしめ思ひも思飲食とす

くれくし病をたしめか物とくしめはを慾と

けしめし精氣とがしめ思哀を思とさうい

をを平ふして氣を和しめ言体すくれくし

必後乃楽しむは

養生の道多くありしをくも月いとも只飲食とす
くれくし病をたともか物とくくつらひを熱と
けいし精氣とがしと怒哀を思とささくん
をを平少して氣は和し言はすくれくし
吾用のるはくさき風き暑濕の外邪とぬ
せき又けし身とくくし歩めし何ありん
して移り脚とるましく合氣はめくくす
しそ養生の要也

飲食の身とまらぬし移り脚の氣とまらぬし
まらぬしは飲食節ふされど脾胃とせしこ
りし移り脚とまらぬし何ありんぞわく元氣をそ
くありんは二の身をまらぬしとくくく身と

うこりよしく生れ者よ人のほろ小おこよハ
 よいひくきつひと常ふよき成つてゆくね
 こころに移つてふととるすくねくして神氣
 といふはよくし飲食とすくねくして腹中と清
 虚よとてのねとくるねと元氣よくゆんがり
 ふさぐはくして病生まぬ養生の氣こそ長と
 ゆく血氣とのほろゆんいして病をさ
 寝食（しんじき）の二は節よ當わらひますよ養生の要
 貪賤ちり人ゆると楽いんて目とよこしね
 大かり幸ありとくは一日とよこしとも同もその
 四則亦くしてよ味多うるべしといふんやとをさ
 とくは間口のほろわくね楽目といふま

血氣のほかに...
寝食の二は節よ適わらばまう、
貪賄ちり人ものたと楽んて目と...
大なり幸あり...
四時亦くして...
とくは間口のほわらく...
すかたをや...
ハも米長久あり...
か者の米と仁者乃...
つてもあり...
あつらへ...
知を平らう...
さうふよと...
道一なり...

まじくは徳とろいひり身とていひのりいひ書
一かりと

山中の人へ多くいひのりまうし古書よもと山氣
へ多^不く^不く^不と云又き氣ハ^い多^きともいひ^いはハ
さじくして人々のえ氣とそらうさく肉は
たりらくりうされ故に命をうし暖かり地
ハ元氣りわく肉はたよりまうすくわくし
命はえしかり又山中の人へ人のまうつりすく
わく^いとろふ^いしく元氣とそらうされ^いまも
らく不自由からぬたのけう^い歌とく^いれ
けう^いまも^いれ^いて肉はあつた^い山中の人命
たうま^いあ^いく^い市中にありて人は多くゆり

ハ元氣のたぐひはたゞ事なりけり
命元一カ一又山中の人一人のまじつす
かりとるふしく元氣とるくはたゞ事なり
らく不自由なりぬれのけり歌とてけり
解多難まればよして肉よりぬる山中の人命
たうきさぬ市中にありて人は多くゆりり
事なげくまの氣は海邊の人並肉とり
人多くくくゆ火の痛井かぐく命元一カ一
市中にとり酒多きよ居ても熱をとくけり
肉食然とくれくまは害ありとて
ゆりり歌よ居く閑く事なり古書とて
古人の詩多と吟り香のたぐひ古法帖をたぐひ
あつとたぐひ月花とあつと事なるとむしり
肉の好糸とたぐひ酒と微醺との閑集と案

あもびるをいふはまきしり氣とまき入地ちり
織の人もいふはひのゆやともしりよくいふ
をまねるは留きにしてまねまねるは
さうと

古語は患の身の旁とてしり患の狭なり不患
狭なり患ふはゆるぎ懸ありとて患愈と懸
とて志のゆるぎゆきとて書生のるは患愈とて
ゆるふあり患の一字ちるるは帝王治日患之須
史全汝軀書曰必有患其乃有濟古語云莫
大之過起於須史不患是患の一字ハ才と書
い徳を患るるは道あり

胃の氣といふは胃の別名なり沖和の氣とて病

しん志の之し抑も書里の及し急を
ゆふあり患の一字ちるべし
史全泌軀書曰必有思其乃有濟
大之過起於須臾不思是患の一字ハ才と書
い儘を去らる道あり

胃の氣といえむの別名なり
沖和の氣之病を
くくても胃の氣ある人ハ生く胃の氣なき
ハ死と胃の氣ハ肺の氣と
あんど救わし候えぬすふるしと
ずらる中初よりと存ハし肺の氣つきて言
くくしんりなまぶるし元氣衰へざる病
の人乃肺の氣ハ古人の殺かり書生
人はのし肺ありんて紙紙するし書生
なく死らるる人まらるるても肺の

かゝるつらさありともよまばさあハハハハ
ワの身とせりくニ度悔も只天命とをん
てうとどぞををををををををををを
士のくのみくちるん

津液ツノキ

ハ一身のうるゆい也他一も精血もあつるを

精液セイエキ

をわく枯ふたせりの物之津液を

臓腑より口中に出るわくを吐くは
をくはくは吐くはくはくはくは

津液ツノキ

をいのびく吐くはくはくはくは

くはくはくはくはくはくはくはくはくは

水は津液をその清くを痰とわたりてゆるり

てい再び津液といふは痰肉よわねど氣はふ

一氣を和して元氣と用ひて之を以て
 時元氣を和して之を以て老て衰へ身よよく
 かりて神ありて保養とて之を以て之を以て
 福の心は世にあらざるを以て之を以て
 福の心は世にあらざるを以て之を以て
 福の心は世にあらざるを以て之を以て
 福の心は世にあらざるを以て之を以て

一氣を和して之を以て元氣と用ひて之を以て
 福の心は世にあらざるを以て之を以て
 福の心は世にあらざるを以て之を以て
 福の心は世にあらざるを以て之を以て
 福の心は世にあらざるを以て之を以て
 福の心は世にあらざるを以て之を以て

氣をきくは蓋のきくと同く老子の定とい
つり蓋のわがやも元氣をきくを費やとせらる
也たると人答蓋のわが人の時多く餘われも
けりて人よわくはきくやわらう人きん氣はれ
しめい元氣つればそと今やちり

養生の要は自欺をいはずよく思ふ
あり自欺ははらふはよすてわがまを
あるよとまじつてところばをいひま
てとつらゝるをまじつてつらまを
あり欺くといふまをいふは也舎の一事と
いふまをいふはまをいふはまをいふ
まをいふまをいふはまをいふはまを
まをいふまをいふはまをいふはまを
まをいふまをいふはまをいふはまを

世の人を多くするふ生れ付く短命ある形相

あり人をまされり長壽と生れ付く人も長

生る術を志すて死にせん生れ付く天年と

たかたげもく人壽祖といふと刀切りのこと

とていわざる死ふる人も今乃人の無き不

しのみまにいて生れ成るまぢふハキも人の心

のこころえとてらぬしのこととて死

ぬらして書生を以て教を以てかまきりて死ぬ

るをわきとてそのものゆゑのあまきりて自害

を命ずるは向く鬼つくと命あるまじく命を

書かざるに必要なくして天年とてもん
とて自害とて也

或人の曰養生の道飲食色慾とはしむる歎
 といは皆あはれり然れどもけしんくつをわ
 せしむちらやとて死敵養生なりぬとてつ
 然れりよよといは養生の術とてくちんく
 かりよくえれんかといふ養生の道とてつ
 又人さかか入るといふをわく死ぬ火よ入
 んをいへ死ぬ死をわくといふ毒よあそ
 て死わらうといふとハきれまよくとわらふ
 火火
 入つて形もあはれくといふ死ぬるんれい
 乃よく養生を中とてあつたといふ自害カイといふ
 也理とてわくといふ養生とてあつたといふ
 養生といふはあつたといふ養生といふは
 養生といふはあつたといふ養生といふは

へこそ知ぬらるれも愚者のあふはわやま
るをゆるいこといそりしむらぬわ
かろる盗まき只そらひひさかりそ身の
みねら入るをまきまはがぬし書生乃術と
よくまねらわらる無しあふひてけしよ
どやのまふた

重んずるもすまの歩フミはたむよらる愚と
重んずるもすまの歩フミはたむよらる愚と
のじまればくるて地の生れたるあり
よてそ地の道はよるしむくはつひの道
心敬を制して歩はたむよらる歩はたむ
よらる書生はたむ也

いかに本原の...
う福は志月一のなるうえごるふはともおそ
あへ

おら生のなる中成ちる人一中と守りてハ心と及

なりと云食抱はうも成助くはまてあく
べーささくいーのまきやうぶうぶも中とあ
かりおがふかくのぬくちる人

心とつひよ後容しちうふせいのわす和年あ

あへ一言悟ハくふちうつよしてとくぬく

年月のさういふうぶも心氣をまへん

人の身ハ氣成ハ生の源今のまとい成るま

うくする人も者ふ元氣を惜みてるうさば

静みしてハ元氣となりら初めくハ元氣とあ

らう換たのりく先らうはとこ乃まといれら

あはれなるし 長きもて ありて ありて
勞と久しく 汗を せしむるに

素問は 怒れど 氣と 疾く 氣 續する 悲め

ハ 氣 清し 怒れハ 氣 濁る 汗 寒 多し 汗 多し 氣

氣ハ 思ハ 氣 滯る 心 下 痛ハ 皆 氣 あり 生

と 痛ハ 氣 あり 故 上 下 生 あり 氣 と 調 分

に あり 潤 あり 氣 と あり 平 然 下 方 氣 と

平 然 下 方 氣 と あり 平 然 下 方 氣 と あり

氣 分 あり 平 然 下 方 氣 と あり 二 の 氣 あり

臍 下 三 寸 と 丹田 之 腎 間 の 氣 あり 此 あり 難

經 一 脈 下 腎 間 氣 あり 老人 之 命 命 也 十二 經

乃 根 也 心 下 腎 間 氣 あり 命 根 あり あり あり

此 氣 之 絀 つる 腰 と 心 下 腎 間 氣 と 丹田

七情ハ喜怒哀樂憂思怒也醫者ありてハ喜怒哀
憂思怒を治す七情の心志を懲りて怒は室ぐハ
静乃工技術者の秘法なり

わぶらぐは又道士の氣分中らひ比女の坐禪と
はも皆まゐると膝下にみくらひるはありこま
技術を修るよ者能く人のけはをまゐるとんて
とまうハ歌と歌のよも皆はけとまゐるとんて
乞事とけとめ氣分中らひよまゐるとんて
あやまりれハ或は藝術とつらめ武人の繪を力
とまうハ歌と歌のよも皆はけとまゐるとんて
乞事とけとめ氣分中らひよまゐるとんて
あやまりれハ或は藝術とつらめ武人の繪を力
とまうハ歌と歌のよも皆はけとまゐるとんて
乞事とけとめ氣分中らひよまゐるとんて

動、神、方、を、す、く、に、け、い、を、喜、生、の、大、
要、あり

氣、成、初、年、に、一、わ、く、す、ぶ、く、に、ま、る、ふ、し、て、心、
ど、言、語、と、す、れ、く、し、て、氣、成、く、し、て、守、ぶ、く、
つ、ひ、よ、氣、を、降、り、し、て、お、さ、く、し、ひ、よ、の、わ、
し、ぶ、く、し、て、氣、を、ま、り、あ、い、は、る、り

古、人、を、保、神、神、神、と、く、血、脈、を、ま、り、あ、い、は、る、
く、し、て、神、神、の、の、す、い、は、れ、し、く、皆、を、
初、を、身、と、く、し、て、氣、を、ま、り、あ、い、は、る、
の、喜、生、の、道、ち、り、今、導、引、按、摩、し、て、氣、を、
ち、く、し、て、い、が、く、し、

神、の、を、す、く、れ、く、し、て、神、を、ま、り、あ、い、は、る、
喜、生、の、道、ち、り、今、導、引、按、摩、し、て、氣、を、

して精を養ひイニシヨク飲食イニシヨクとすくわくして胃と養ひ
言成イニシヨクとくわくしてを養ひと養ひとすくわくしてを養ひ生乃
曰寡イニシヨクかり

攝セツ生セイの七者セツセイありととちるべし一は言成イニシヨクとく

たくして内を養ひと養ひとすくわくしてを養ひと養ひとすくわくして

精を養ひと養ひとすくわくしてを養ひと養ひとすくわくしてを養ひ

と養ひとすくわくしてを養ひと養ひとすくわくしてを養ひと養ひとすくわくして

ハ怒イニシヨクを抑イニシヨクさえく肝をイニシヨクと養ひとすくわくしてを養ひと養ひとすくわくして

節イニシヨクあして胃をイニシヨクと養ひとすくわくしてを養ひと養ひとすくわくしてを養ひ

してを養ひとすくわくしてを養ひとすくわくしてを養ひとすくわくしてを養ひ

孫真人イニシヨク曰養生イニシヨクの要イニシヨク宜イニシヨクあり髪イニシヨクハ多くけり

軍イニシヨク一ハ面イニシヨクあり小軍イニシヨク一齒イニシヨクハ志イニシヨクをく

一言病をすまきくし膏慾ととくまきまじ

病原集よ唐椿トウシツの日は換へそくけくれとれハ

丸を換も多く移りわし林と換とまき汗

とわく血を換と痲行マキウチきハ筋を換と

老人とつらく瘡ををを業を月ぐらふに瘡とこ

とくをオラまんとすぬん元丸ハ赤も古人の後也

呼吸キフハ人の鼻ハナよりつらふよ出入り長く呼吸ハ鼻ハ

鼻ハ肉丸をそく也吸ハ入り長なり外丸を

とく呼吸ハ人の生る也呼吸ハ死

と人乃脈中ハ丸ハ天地の氣と回くし

肉ハ相通と人乃天地ハ丸ハ中ハあり

魚の水中ハありハ魚の脈中ハあり

是く肉をきこく也吸ハ入る是なり外氣を
とく呼吸ハ人の生る也呼吸をけきハ死
と人乃腦中ハ氣ハ天地の氣と同じく
肉亦相通と人乃天地の氣ハ中にあるは
魚の水中ぬあはる如く魚の腦中の氣も
外氣と出入りて同じく人の腦中ぬあはる
も天地の氣と同じくされども腦中ハ氣を
騰騰とあはるるけがは天地の氣ハ動く
して清く静く鼻ハナよりあはると多く吸入登
り吸入スイとらるる氣ハ腦中ハ多くたまりたる
と口の中より少くあはるる味と物とを
あはる早くも死物とくばるるけの
とくは氣をきこく也呼吸ハ生る也

吸へりく新しうきこひゆふくことなるよ
 河身を正しく作せば人のくふく目録ぬ
 されりともあさりうこりあき入回去事ふ
 すまららと競との回も相去事そのく
 め守りくく一日一夜のち一あなけのく
 久してちくくとるくくを安れよしての
 くだり

千金方の書ふ鼻ハチより清氣と引金にり
 濁氣と吐物と入るく多く物とくく
 かくた物と吐物と入るく多く物とくく
 常の呼吸のいまいゆるやうあそ深く丹田へ
 入るくくあるべくく

千金方の書く鼻より清氣と引金に
濁氣と吐出と入る多き多くを
常の呼吸は清氣と濁氣をくひきき
入る一とあるべし

調息乃に呼吸とそこのく
くも息をたれくわし只脈乃と
出入とる道路とあるくすべし

本家の術はさうをけし
をけしとる静しとる

いづれは母をえ無きをすくぬくして何ひり
無んでうきついでに老を生の術としてやとちり
るたりやはをさくくさんで老をの術なり
まに有るを紙書ひのちをまらよ乃工ま二
なり一術なり

夜書をよみ人々をわたりふ三更とふなりとすべ
し一巻は五更よみたりふ三更ハ國侯の所敷
乃中よむ九の間ちり人々一深更まで移り
されど移れしをまらふに

外境いふればは中やと赤色よられく清
くたり外より肉紙書入理あり故に番室の言
は塵埃といふい前をも家僕みな念して目く

乃中より九の間ちりて一深更まで移り
されど移れりてまきうらに

外境いそげしは中心と赤色よりわく清
くなり外より内証ありなり故に吾輩の言
は塵埃といふ言をも家僕みな念じて目
いそげよく掃へしは一掃して何れと云
をともいふ言よりて掃ととりて塵といふ
を一掃せしむる言よりて掃ととりて塵といふ
言より

天地乃乾陽ハ一陰ハ二也水ハ多ク火ハ少
水ハ少ク火ハ多ク清ヤシク人ハ陽氣
て少ク禽獸は多ク水ハ陰氣とて多ク
陽ハ少ク陰ハ多ク自然乃乾なり

生は此の陽氣衰り血も枯し血は
 多く亡くても死るゝと氣多くと氣少くと
 吐血令瘰癧瘰癧後たし陰血不足失血者ハ
 血以補て湯氣のけりて死と氣を補
 へん生を成たりとて血も自生ハ古人も
 血脈して氣を補つと古聖人の法なり
 とりり人ハ湯薬よりけりてまゝ
 く陰のり多くとてや一あり湯と
 さんてけりんよとて陰とや一やと抑入
 る一元氣生くとてや陰も自生ハ陽
 多るれ陰自長と湯氣以補て陰血
 自生とりの陰不足と補つんとて地黄知
 母黄芩等若くは薬成久しく服を終る

元陽をさうこむい胃氣善く血成滋生也

とて法血と示指ぬ又陽不足と補らん

とて烏附子の毒を不用とて邪火と

助きく陽氣も亦亡ぬそへ陽を補うへ

の以丹溪陽有餘陰不足痛への經

又中つまらやそん中ん撮とんけり丹溪一

人の私言あふば無誓イのそ作トびし易道

乃陽とまるとい陰と辨しひの理よしけ

つりし陰陽乃分教をい其多少とて

陰有餘陽不足といふ一陽有餘陰不足

とは云ひて後人其偏見を去らふ心てらふ

ことのハただや元氣足るけとハ其才辨わ

人の病を治すに醫者の才作...
乃陽とまをいひ陰と辨し心の理をいひけ
りし陰陽乃分教をいひ其多寡をいひ
陰有餘陽不足といひ之を陽有餘陰不足
といひ之を陰有餘陽不足といひて之を
いひるに其を九儀に見るに其才辨の
不從に迷るるに偏執り泥じ丹溪は之を
よ振古イニシ乃名醫なり醫道一功あり彼補
瀉イニシ一功あり其も定めしむる所の自運一
道一功あり其も定めしむる所の自運一
らむと偏弊の治すに其も定めしむる所の自運一
でして悉くよはれど其も定めしむる所の自運一
その才學ハ其も定めしむる所の自運一
王道と偏をいひ其も定めしむる所の自運一

漢之補法は偏ありて平くありは醫乃王
 道と云へり此近世々人の元氣漸衰る
 丹漢が法は云々補法は云々脾
 胃と云ふり元氣と云ふり人只東垣の脾
 胃と云ふり温補乃は醫中乃王道の
 少一明の醫の作らる軒岐救急論の
 等此書は丹漢と甚細らるる後漢の
 了御も是家一偏は併して丹漢の長
 ところ下はありせし蕪とと和をを
 かく志しと云ふ元古來者乃言経

と偏多し近世明季の醫は病あり
 と擇んで取捨と云ふ只李中梓の統と

予の書す丹波と名は...
了御もも是家一偏一僻して丹波の長
とら下はありやとく蕪とと相違ふとを
くく志ふとて之を元古系樹老乃言経
と偏側多し近世明季の醫強しは病を
と擇んで取捨とてべし只李中梓の統を
臥平正よりうり

養生訓卷第二終

