

養生訓 卷第八

老光

人乃子とかりてはまはれやと老の道はあらんばわづ
づけをいひて承^{たの}ずしむるまじき事なり
どうもいふやうに耐^たれぬ事ありては
そを承^たれぬ事ありては
心^{こころ}をいひて

老人の體氣はくろく腸胃より清はくお便と老
よりくろくは用ゆる飲食のこのことなり
ぬるを温^{ぬる}るは

風ぬとせと冬あつてふ夏凍く風を思温
の邪氣とてく流さえてかろくつ移よを安
ふかしくひびく盗賊あ失のまきかろ愛あわらへ
先ぬ親と驚くうらひましくか傳くかとへし愛よあひ
し病かつたらうやうにらうぞいまへ老人の驚け
病れらるれらるぞ

まの衆へ傳念スーとさう事さひんを月と事より
この時よりらるぞ一とまのふ事とくまて人よまらる
事とまれのんもわいよあひしてあしとえられ
老を赤老人はぬと書よ道なり

老後かまうこの時ちと月日乃あさ事十といちを
一月廿十日と一十日と百日と一月廿一年と一
とわらふよ自然らるるまらるるはよ時日と行じ

... 時より... 事... 老後... 道...
... 時より... 事... 老後... 道...
... 時より... 事... 老後... 道...

一月廿十日... 一月廿一日... 一月廿二日... 一月廿三日... 一月廿四日... 一月廿五日... 一月廿六日... 一月廿七日... 一月廿八日... 一月廿九日... 一月三十日...
一月廿十日... 一月廿一日... 一月廿二日... 一月廿三日... 一月廿四日... 一月廿五日... 一月廿六日... 一月廿七日... 一月廿八日... 一月廿九日... 一月三十日...
一月廿十日... 一月廿一日... 一月廿二日... 一月廿三日... 一月廿四日... 一月廿五日... 一月廿六日... 一月廿七日... 一月廿八日... 一月廿九日... 一月三十日...

老人の如くに坐臥をせざる物ありけねしき
之れ地こり通てくもけり物ありき物なきは地とつじ
六味偏なる物味十とて多き食ふをくす
食と酒よん公服用してつじ

年老してハさいしとせらふ子たの老時くゆり古今
の事もいふ物ありし親の如く公をくす
しとて朋友妻子女の和氣^{あはれ}をいして久しく
仕事とてぬいし父母よあはれ事なひし
てたえくありてうそくとんハ老に親とせ

老人の如くに坐臥をせざる物ありけねしき

天氣和暖日ハ周囲^{まわり}はせざる事よりハ

遊ハ一め^{うつ}背^せ席^{せき}と田^{のり}くハ一時^{ひととき}花^{はな}木^きと

せり

消化しづらく元氣をさぐり病をとりて死につく
めで食ふはさうとてべりふにねらう飯こころ飯もちたん
ご麩類糖の飯類乃肉凡消化しづらくと物と多
ららふをうらす

老人の食はひや多く
老人病わす先食治とて一食治をせばやほき治
と月少くも老人の病く人參黄蘗ハ上薬也虚損の
病わす時ハ月也べ一病をさす所ハ穀肉の善也

年參藟乃補よ基すことありあるも老人ハ一はつは味
よく性よく食物とわく用て補をさすべ一病をさ
し痛むる薬ハ用也

老人の食法

老人病わすへ先食治とて一食治をせよとて後事治
と月少一も友人の疾人參黃芪ハ上薬也虚換の
病わす時ハ月由一病をさす時ハ穀肉の善食を
年參蓋乃補よ基よとてさりぬるも老人ハ一病を味
よく性よく食物とて用て補をさす一病を味
よ編ちる薬河用也さすさすのて害あり
朝夕の飯常りかく食してまよよ又饑餓をさす
わらふ時のみく多くくらふべしやがれやとて只幾
二時の食味よくして進むべしとて中石時の
食このじびるばやがれやとて神薬のじ時よ
食とてさす

年老てはさうらの糸のわあ流るよとてさすじが
ど時よさすとい自さす一じ一自さすハ世俗の

頼朝の御室よ真坐し書きたるを御覧せしめ法座に
んがつとてこゝろく一悟ありとやじとて一遊りある所なく
い庭園よ出て徒然こゝして後歩一草木をむね
一付衣と感歎とて一室よりゆりてとて人となす
をかたごとく一もろく几案硯中のりたりとて
席上階下の塵を掃除とて一をむく几坐し
て睡臥とてくど又世俗は廣く交るるす老
人よ軍一うらむ

つ絲よ結書とて一わくも石他とてむとてくはきんか
のきぬよよりかぬやまこはくもくもいよらて
たつまら天病をとり死よとて事わりのつ絲よん
用由へ一
きんかはひよ盤坐して兒几とてしりよめんとり
くると坐とへ一年外とねとくす

と略せり

臧

臧とすすまへん曰臧とすす血乃滞とせり

一腹中此後とらじ手足乃須痺とのそく亦

よ氣及びりし内よ氣とせりよ下らちよ氣と

導く後滞後痛をの急症よ用て消導と

ゆり業と疾より速かり後滞をささこさ

元氣とるくともぬよ正傳或同よ臧よぼあゆて

補なりとよりおれとも臧とこし滞と写し

氣ゆりても寒とこれとをいとい合補と業補

とありやと一内經よ好くの勢と推しつかさ

輝く乃脈流利まなうと瀧くの汗と刺まなれ

大勞の人乃利事なうと大死乃人とすすまなれ

は...
元氣とるるもぬま正傳或問は臍はぼわめて
補ふとより危れと臍とこゝ...
氣のりて寒^{さむ}ざれを...
色^{いろ}のやと...
輝^まる脈^{みやく}利^り事^{こと}なる也...
大勞の人利事なる也大飢^{おほい}乃人となするもなれ
大渴^{おほい}乃人利事なる也大驚^{おほい}乃人利事なる也
とより又曰氣^き之病^{びやう}動^{どう}意^いの人と利事
れ是内^{うち}經^{けい}の禁^{かぎ}なり是皆^{これら}を^を浮^う而^を補^ほと謂^い之
と正傳^{せいでん}より...
酒^{さけ}は^は飲^のむる人^{ひと}は臍^{へし}と^とく^くに^に合^あふ^ふ也^{なり}飽^あて^て昂^{あう}付^つは臍^{へし}
と守^{まも}る^るべ^べく^くに^に汗^{あせ}醫^いと^と病人^{びやうじん}と^と大^{おほい}内^{うち}經^{けい}の^の禁^{かぎ}と^とり
て守^{まも}る^るべ^べく^くに^に臍^{へし}と^と用^{もち}て^て利^りあ^ある^る事^{こと}と^と言^いは^はる^る事^{こと}

業に多しりと速なりとくを利害とあはざり
 けりて利て痛と甚しきあり又右よりの業
 疾と犯せば氣をとり氣乃かり氣うふくや病
 け云んとして久めて病らるるもくまうて
 わくありてけりしと

善老乃人の業治癒灸導引按摩と行なふよ
 とはかふやさんとしてわくもくもくはわくもく
 を老即効と求むたらまら 拙とある事ゆ
 べし是通附候とくは後の害とあり

灸法

人乃身は灸とくはいつあるをや曰人の身はいつる
 天地の元氣はうけし中とくは元氣は陽氣より陽
 氣ありてくはうてたは元氣と陽氣よりくは陽氣

とに氣を引くやんをわくくをくくはわくく
をき即効と求むらたらまら^{コト}病^{コト}を多事
アも通付候^{コト}とて巨後の害とす

灸法

人乃身は灸とどういふ灸をや曰人の身はいつか
天北の元氣はうけて中とに元氣は陽氣より陽
氣はわくくうけてたは属と陽氣はく美油は
生と陰血と亦元氣より生は元氣を^生養^生
してめらうそれど氣をりて病生は血と亦
ゆる火氣とらりて陽とたけ元氣と補へ陽
氣を養生してはよくかり脾胃弱し食と^生氣
血めらり飲食滞寒を^生どして陰氣の氣を^生氣
養ららうとて陽とたけ氣血とさうんりて
病を^生り^生の理な^生と

艾葉とくろえくさの曬乾く三月二日六月八月小豆
 粥を長とわくさあよ三月二日五月よりうぐす
 らとあぶひ一葉つぼきとるこしひろく蒸よ入
 一日月ふかし後ひろくわさね蒸よ入ひろけけ
 かしよとぶ一敷日のぼくろくさたる時へまら
 日よかしでちくたのまわさるうかろ肉よ白少そ
 よくつとそそまみくさけでくかちとわねとあひひよ
 てあふいとそ白くかりたると蒸く蒸よ入或は蒸よ
 入ねとあまをそ用ぶ一又くささたるまみれ蒸よ入
 並用は時節は
 のまよはけりまをうぐすは性ましくあか用ゆかうむ
 三年しよ久しよと用ゆへ一用し蒸くさる時あが
 つつしよとぶ一蒸よちうちありて火のあひと

大なりなりよし壯殺色さるゝある人の多きよしあり
 一 志弱くせやせたる人のふあせしるやせしる人
 一 多分の百より多く一 熱痛をさるゝ多しる人
 多くさるゝ流火あせしる人さるゝ氣血をさるゝし
 氣血のがせて甚害ありやせし虚怯なる人灸のそ
 一 灸痛をさるゝへりさるゝ灸の下の端あせ
 多く付或は痛のりせはけて死仕灸しる人多
 乃めくさるゝ一 灸せればさるゝやせし痛をさるゝへ
 うさるゝ初ふは灸のそ多くさるゝ一 灸せればさるゝの
 灸せしるへりさるゝ氣血の人の一 灸せればさるゝの
 四堂灸せしるは既し四肢さるゝ多く灸せしるへりさるゝ
 一 灸せしるへりさるゝ灸せしるは既し四肢さるゝ灸
 せしるへりさるゝ灸せしるは既し四肢さるゝ灸

多く付或地のりをしてしめてみせ仕立しきり
のちくもべしあひとれがらしくやちし修さるる入
うらふ六初め六仕の艾とよやくまへしおひとれは地の
灸うらへりしきり氣升る人ハ一附は多くとてうらは
四堂灸師より取し四肢とも多く灸とてうらふす
より肌肉うらふるも又取し面と四肢は灸
せし少くすらすは宜し

灸は用る火のあ鼎と天目よのやりし艾と下はうけ
て火はたきし又燧いかづち若由石或は晶とすて火をす
るし火はあてて後香油を燃ゆかし点ちんとして艾焼あしよと
焼乃火とつるし或香油とて紙燭かろうとてとして
灸焼と先取しよはけきしてまきくのたは焚へし
松栢しょうはく根こん搗とう榆う者もの桑そう竹ちくひ八本の火を点ちんべし用由べ
し

坐して息せきせきして寝て汗して息せき汗して
息せき汗して息せき汗して息せき汗して息せき汗して
息せき汗して息せき汗して息せき汗して息せき汗して
息せき汗して息せき汗して息せき汗して息せき汗して

灸する時風をよめるべからず大風大雨淫霧大
暑大寒多雷電如響はあらずやめて灸とへうに
大氣晴て後灸とへうも病はうづらび灸せん
とる時り大は飽大は飽はと餅大は餅り夏は
熱もとへうし秋は乃時灸とへう秋房事い灸あ
二日灸後七日しびへう冬も乃灸二日後十日灸
とへうし便

灸後淡食して血氣和平し酒はうづらび酒は
じ厚味を食ふととへうし酒はうづらび酒は
酒はうづらび酒はうづらび酒はうづらび酒は
酒はうづらび酒はうづらび酒はうづらび酒は

一冊は多岐にわたる也

灸して後灸瘡を交せされしを病愈がごとく自然よ
まうせしを中てめていんより灸瘡を交せむる付ハ
人申さしつらば一虚病の人ハ灸瘡を交しと
古人灸瘡を交らる法多し赤皮の若くは二
三灸もして取去て糠のあつた所中て燻す日
アそ灸乃わくと灸そく燻すべし又ハ麻油と灸
り灸油けし灸とらしあり又灸のありハ一二壯
灸して灸らるあり又焼毛焼魚焼猪と灸し
て灸らる事あり今法は灸湯といふよりよ
灸乃わくと灸くじらとよし

何ぞ灸ハ血乃中つまの灸よとて灸穴よりくも
どれでるるよつよく痛じありも灸とて
穴ありも何ぞ灸の穴と云人乃病るも灸はあり

今世は天相膠命なりと一説は多く疾をいふに
 升りて痛きなりと一説は一日は一二仕毎日常
 しく百仕より多し人あり又三里を毎日一仕つて百回
 仕つけ候と云ふ人あり是亦時氣候に依りて風と
 けりて氣候下しく血と云ふ病と云ふや一胃氣の
 こと食法と云ふを蓋わりのと云醫書よればその
 法は然りと云ふを依りて之を教と云ふ人あり云
 方術の書に積疾の日久くして其日をも定むと云
 乃理を明らむに内神は疾の事と云ふこと
 懺穢懺疾の自然なりと云ふに針灸聚英より人神凡
 神の後後世の家の言なり素問難終より云々
 而何ぞ信と云ふに云んやと云ふ又曰病の懺穢は
 四季の志むべき事同は命より云々云々の
 疾はたれ懺穢ハ厥冬ハ厥是也聚英より云々

一食膳のつとむる人毎季二八月勢とて一

中より飯量各守又一寸五分とてしつとく

灸とて一灸絶のまふく大少の灸力よ治へ

虚弱の人老衰の人灸於小少しては数とて

かゝるべし大抵を以て灸とては氣虚弱の人と

一日は一元二日は一元四日は灸官をてて一肘は

灸とては灸痛を灸とては灸とては灸とては

灸とては灸とては灸とては灸とては灸とては

灸とては灸とては灸とては灸とては灸とては

灸とては灸とては灸とては灸とては灸とては

灸とては灸とては灸とては灸とては灸とては

灸とては灸とては灸とては灸とては灸とては

灸をすゝる所は多し... 灸をすゝる所は多し... 灸をすゝる所は多し...

多く灸せし氣血をなすべし

一切の危病或は厥死したる者は是れ六腑の氣を

灸せしむる事也葉を灸せしむるは五臓を灸せしむる事也

義老の云く下部は氣を多く灸せしむるは下部は

氣を多く灸せしむるは下部は氣を多く灸せしむるは

空虚よりなり胸膈は氣を多く灸せしむるは

べくは下部は氣を多く灸せしむるは下部は

部は灸せしむるは下部は氣を多く灸せしむるは

は下部は氣を多く灸せしむるは下部は

は下部は氣を多く灸せしむるは下部は

は下部は氣を多く灸せしむるは下部は

は下部は氣を多く灸せしむるは下部は

書よせりり醫よ回て美とと一

る^ジ林^ク廣^ク紀^クよ午^ク辰^クよ美^クととべ^クととる^ク

[Faint bleed-through text from the reverse side of the page]

書生削り後記

右よまろせり一而八古人其言以やろりけ古

く代をなろりりて行くろり然し也又を書よ

書生削り後記

右よき多し一取古人所言以やうけり古
人此を以てけりてけりひろ先一也又先書よ
うけり多し一取けりてけり一わたり
と脱況といへども一けりぬも書けり脱況
をかりと一傑目の得あり半一脱況けり
一傑書の道よ志ありん人の多く古人の書
をよんでよむ一と一と通一してと一傑目此
けり多し一取けりてけり一と一と通一して
愚生書わたりて書よと一と一と時難書けり

養生訓
肉養生の術を説くもの古語をわけて
門客よりいふ事門教をわけてし
付けて願生輯要と云養生の志の
人ハ考久し路よりしてよき事
とす也
八十四翁貝原篤信書

正徳三_{癸巳}年正月吉日

養生訓卷第八 終

養生訓附録

石見醫生 松本義篤 撰

貝原益軒先生之近世の大儒にして博學多