

養生一言草
全
1169

No. 23/6-2
454



K289
Y65
#31



K289
Y65
カ31



景山八隅先生著

養生一言草

初篇

東都書肆

千鍾房發兌

養生一言草序

倭姫命を五百餘歳を拵りし武内宿禰大臣の
 三百餘歳を拵りし彭祖を八百歳老子四百餘
 歳是即修養秘術也又養生ハ生々玉實也
 人間生々生々生々生々生々山川草木
 魚鼈子孫皆天地乃養生ありて
 壽命を盡す物ハ松樹の子孫を經夏枯草乃
 深山子孫如く一木をば松と云ふ
 雲をくとも消是即命天小
 於是ハ養生ハ事也人々皆之を
 養生一言草序

養生一言草序

乃中居て一氣を流通せしめ陰陽を
寒暑温涼飲食色慾の慎を以て
地の養生を叶はざるをさしむ
己を克つて志を平る石及
然の理之夫人ハ即小天地乃如
と天ヲ以て是ハ地之つらく
地に流行する古今一息の凝滞
育乃機生々不息妙萬世にわ
養生の自然也凡ハ人皆五
天氣に流通せしめ慎を志す
凡ハ人皆五臓十二節備つて

氣人を傷能其道をまじれば血氣和順飲食消
化して不滞ハ氣血自盛精神日旺
疾痛ヲ去る也天地の氣も又ハ
時散して霜雪雨露となす
靈と云ふ又河水不塞され能
氣伏迫する之既ハ寶永四
州富士山焼出ハ砂石降
畫も闇暗ありて
たり此時傍ハ小山
則ハ

天明二壬寅七月十日信州淺間山燒いす猛火
天を燒日影滅度ひ隣國震動いす其根の
分ちましく民屋伐打破と幾村といふ事を知り
東國奥羽を灰を浮し其秋東國饑饉をよ
す事有り是天地の常無備すその病也人間
もまご脩養を思ふふく飲食私慾をよす不
及もれ疾痛を生ると的結之懐むべきに至
りり作善生と條約といは田立目あると利益
有て病身ハサ病と有り貧老ハ富肉の物め
より條約を以て暇日ハ其有あり又あるも

いさく冬乃氷も室よ好置はる夏乃炎
天も持ち事花のもろきも能目をあはれ
とれをも持ちあり是世の人も人もまごかめを
く所ハまごかめいすも能く成さけ免角と地の
道も逆さす己の身もさるる業をなむ好事
も嫌あるも申の以を以ひ能く起て家内を
掃除し神佛を拝し家業を辱し家内親
族睦友友朋の交りを篤くし其能く力に盡
能を心懸きまごかめ養生し計し善祖老
子乃長壽もまごかめ直己も長生不老



養生一言抄大意

養生一言抄
小児の育方並に年中飲食の諸毒回時の禁
物或はあらあひ又ハ病多火急の事毒老人乃
名方を抜萃して小冊となし世と養生に
一助ともなれりといて養生一言抄と名付

天保二辛卯正月

行年七十六 阿立翁後



養生大立

老翁

は古唐乃帝我

邦子智慧を試人とて矢ぐらひく削た本乃

二尺とつりまある城波しく法本の本末をいつまの方ど

可なるに時の友人皆事あき斗きて是を去る可き某

孫中將と申らん老翁は父母有りてけむを語れば老人曰

早く流す川よ立ちあがり横たむは投入んふかりて流す

ん方を末とてぶしと教の申ね

帝一生の事を巻く人を具しく川よ投入るに先

は流す方ふ志す人を付てはるるに彼

國を謀小たまありとて甚く感はるる又程程は

七曲小まかりたるむ小光に糸をさす

とやなりはる可又け流さるる人なり又の中ね

父は話まにれむ大なる蟻をさるる二ツ半腰は

細き糸を付け又糸乃をさるるふときを付く

あまは子には密をぬりくえよといひにれむは

くたして蟻を入たりはるる密の身を慕ひ梅

乃如く河あるのほふ出まにりね糸をぬき

唐一巻くはまき

養生大立

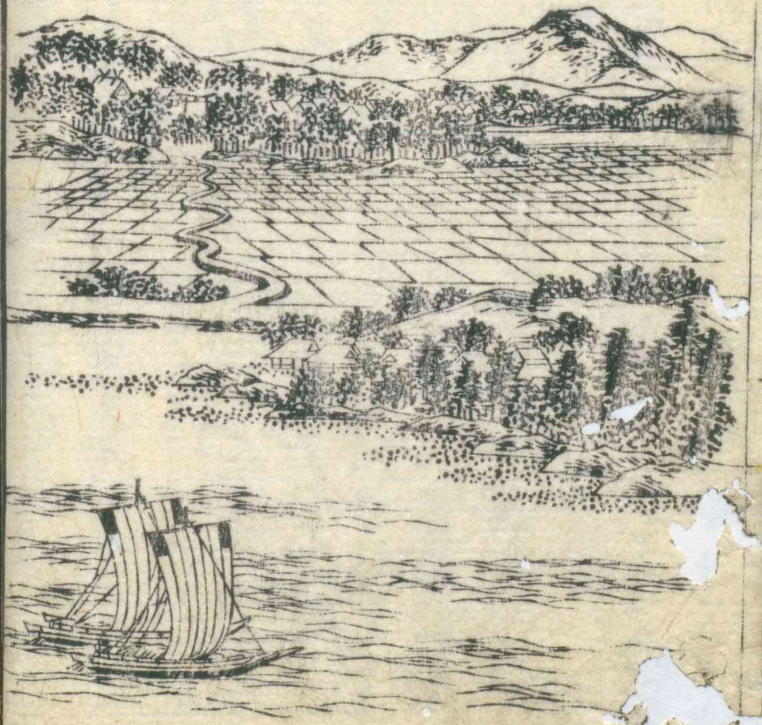
二

同かい賢き國あるとて其は

まにりけ中ねいひしき孝の文

泉州蟻通神社

養生一言州大意



蟻通明神とあり老人をめぐりなくおまひるひしとまへはふ

濟南伏生

濟南の人伏生を勝と云老人あり是の秦の時乃
博あり始皇六國を亡天下を并せて後始皇の
臣に李斯と云りあり是は伏生を焚きて聖人の書を焚
しめ儒者を坑をも此時伏生聖經を七部に患ひて
尚書を誦誦し居り九本經を七部に誦の文帝の時
伏生年九十餘本經を七部に誦の文帝の時
口つらと老人の中にも如くは可著人
外

養生一言州大意

三

濟南
伏生



和漱の老人伏生各益あると牧養孔子とふいふ事あり

養老道

人の子として其父母を孝まことと道みちを志こころする人がある
ぞや其心を樂たのしみむ其意いを志こころする人又いふ事あり
うれひぬべ四時の暑あつく小随こずいひ其居いを志こころする人
あり其飲食おんじを味あじする人衣服いふく氣きを志こころする人
孝まことと名なする老おいの者ものは命いのち之これを志こころする人食物じきじの味あじを志こころする人
や何なにも若わしむる人遠ちく食物じきじの味あじを志こころする人
起居きこ振ふる舞まう思おもふ小成せうなる人其志こころを志こころする人
福ふくのものに進すすむ人孝まこと心こころ成なりる人其志こころを志こころする人
郷きやうの人ひとも教おしれ我われ方も仕つか合あはす人其志こころを志こころする人

養老道



神の威徳もあり子孫の榮あると古今例一少あり
らび

養生雑話

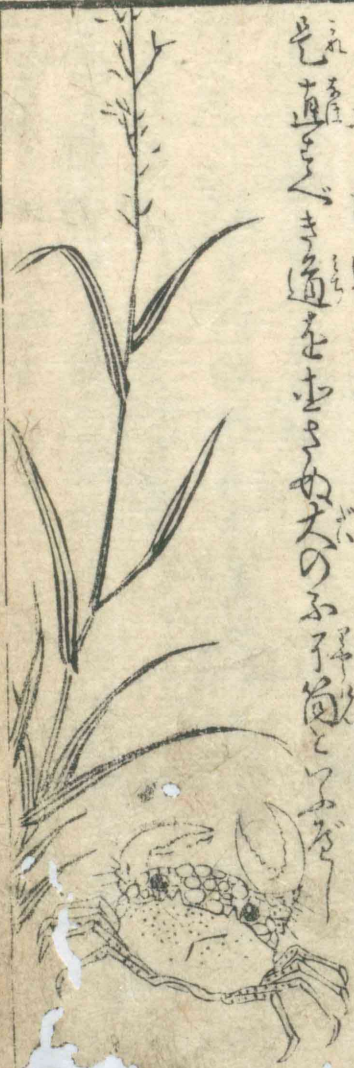
一養生ハ容易不養生ハむろろ又善事ハ少
くむろろ一カビ悪事ハ多し一々おろろあり
如くとふれば父母を孝へし孝ハ兄弟と仲よく
孝子養親と睦友親友縁老熟志す一朋友縁
黨此交りをよくさるることむろろあり
然るを人々此道ヲ熟さぬ柄夫一是則養生の
少強を不強一々不養生のむろろしき成り
ぬ



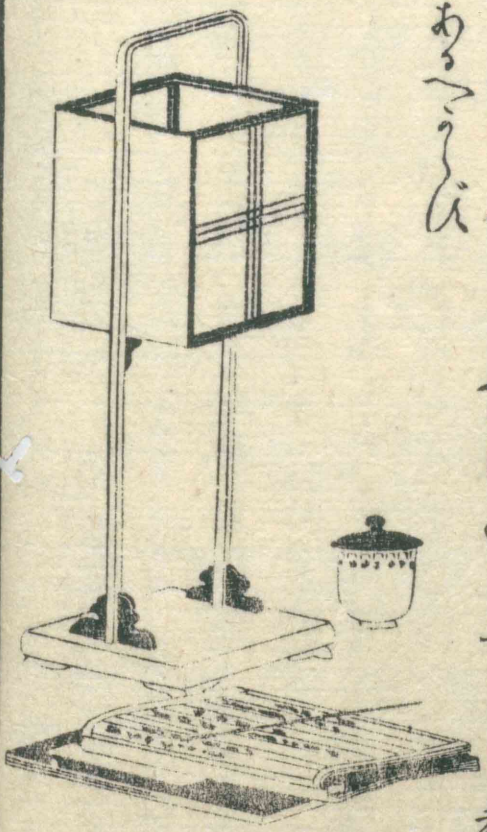
曾我兄弟

一悪きと思ふゆゑ一人あまて容易に出ず悪系
 む斗りあるまを悪びかくて其方へ心を盡し
 力を用ひ悪きまの悪きと先あり隠し悪びる己が
 別命も及ぶとをまじりて兎角横道へ行く直
 道を行く人ある事よ

直より通と魚と横とありて其の蟹かおと思ひ
 先直とくき道を歩む大の不祥とてなる



一學問の何のあつてもとらざるぞと我心は同す已の心は
うゝあつてもとらざるぞと冷点ゆづるを法する孝弟た
み身を入びし偏は博覧よ承を入世間を眼た
又下し終は誇の徒あり是る遠る一子教
書仲改あつてん



物の都而古来より有あれたるものなき然た多く人
並は遠いものをおむ人あり夫世間並の物を用かれバ
他人の眼もまびむつりからざるよとわく彩紙の物教
奇或は流物物を用んとせむあさくらなるもの
日本祖徳箱出く朱子学を志す一瑞世よりと
いへとも稍百年もさるる又朱子学よりかへ欲人契仲
真淵宣長亦出く一瑞地下よりなるものも今い
くくもなるべし又生且その風もつたこれとあはれ
ぬしの一瑞なるかひえさるるも又平一學問書画
沈南蘋といふ花鳥家来りて環遊寫生にた

和州正宗



一より其の葉多一なり
 やに思ひまゝの近來南嶺流
 を用ゐるにまれば中興刀
 刀度まゝ又復古て古刀の
 る意の頼むとも古來より
 継ぎ一頼むの流り物むつ
 うきせのあゝ尋常ふも
 物を嫌ふ人のひりて謂
 黄の物恨むと古めけま
 りり食物又初物とて春
 秋月入りの物を食とる
 柄のやうに心付れども

時作さしむるまじき事ありては、
ありたり此をまじき事とす。ぬれ
なれとまじき事いふ人か、
いふをめぐりて通の大意とす。

養生一言州卷之一

景山八隅中立述

小児玩

幼稚乃遊戯と皆天地自然の道にて男女出生
歩り物をまじ乳をまじ食て食ひ歳三ツ
又ツ六七とある小随つ男女まじの遊びをなす
是即天より養育して其性子成りて
かくりまじき事なり。是即小児の性を志や
くをまじ。柏もく阿もく、子もく、めんもく、ちもく。



女子ハヤアと云。ひまわり。誰遊ひおと男子ハ破魔弓。
 風の吹くまもに付候子よろしく祝おと一ツとて表
 生はあゝざるものあり小児ハ世の業をなれば食物こ
 ろれりて血氣循環をささぐは依り幼稚のとき
 をまふ為と捉戯を以てまことと云ふは純粋亦ハ食物を
 たらぬ雨は通しよけま血氣循環して守り病あり
 故に成長の光を以て茅に壯健にして士農工商諸業
 万能成終せざることを是即天性自然の養生
 なることを知らざるを

てまうい

てあひ
手習



六七歳より師を拜ひて学ぶ事世間の通例
あり夫も習ひ先卓に向ひ書を座よきを
筆を揮ふ第一精心を一つめ氣血をめぐり師
の道を受え父母への礼儀他法をせよ之先いろは歌
は十八字を受えより十ともの教東西南北の方角を教
えんと物を学ばむる若生の初なり

學問

人生れて七八歳より若くは幼學問をくみ先
入門して讀書を習ふ及人といふ習の師より
禮儀正しく進退應對のまより而して教を

知り候は孝悌忠順の道在心に懸り楷様あるを
 形儀化法と一入月と立且毎朝とや起て師の本
 句讀を授まおいての音聲を費し胸膈を
 開き血氣をめぐらし食をせむ是一生徳の基
 い且書生乃第一也
 諸禮
 拙小児あのみくも学問を志しては應業進退
 の不及なり禮樂射御書數詩歌連能其外を
 諸通を学せむのあれば其乃第一也此諸礼を云
 りのを学せむは是即所謂小笠原流の儀様也



養正一書中
 三

儀禮

養生一語

四



是をわが心立居振舞へ勿論貴儀の差別し自ら
 志す其所他ゆ練をまよ心気ゆりして自れと文
 夫よあるゆゑ容れも同じ憂へ成て豈や兒随一の中
 生おへんは有るべし

弓

多智学回法禮未習ひて及士ハ弓馬の道を嗜
 むを射小者一之弓ハ先初扱は巻茶を射るも
 此巻茶澄練をれ成長の及的を射騎射鳥獸
 亦在射さ志むも其力萬分小汲り未しの為
 るるよ一之支弓ハ心氣を平らふ一習賜を聞

養生一語

五

養生一書
 引
 五



きん脈下より呼吸能定るなり此道なるをこれ化
 乃武藝の助と云ふをうへ宅小土屋第一乃養生之

夫乗馬武家第一の者あり然れども別丹練せんに
 ころん折山と越湖をわくと維其心は任せざるは是れ
 心と腰とを肝要とし故小名くしありてはぬるある
 こととせし横ざり申自在な紫也一 玉ざる所あり且一
 日小右里二十里を遠歩とせよとも気力疲まひ馬も之
 疲るしや一 是印心と橋の力あり又初心のうらみ
 本馬少くやと一 子孫捌を初め百術本馬あり

養生一書



騎射

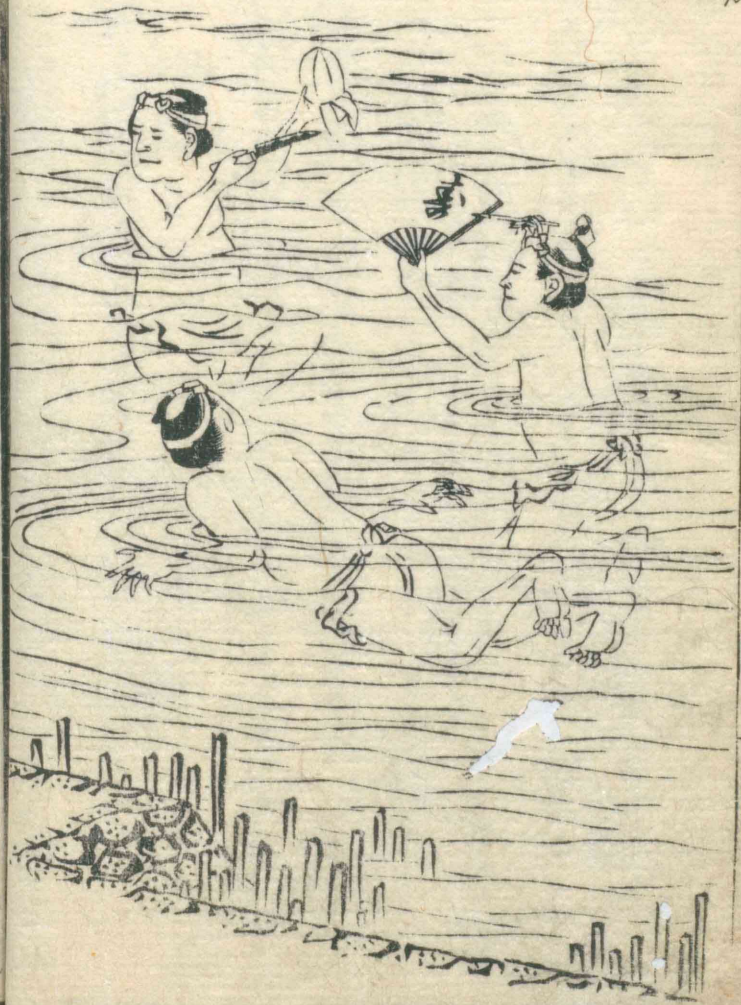
馬

長壽と云ふは徳あり此術も血氣循環もわき生涯多病

水練

水の稽古は剛柔おいて武する其の嗜の過と之を法水なる
 かなあまの濁水にておまを流るる濁りておまの濁り
 濁りて遊きおまの濁りををりてを河あま
 遊きおまの海潮をえ遊び是を其道り之を習
 練するものよりて遊きおまの濁りてを河あま
 と此乃波をむき振向ひて飯を食其外餘
 の業を為と陸地にてあまめしき人身り

水練



みもかきこらび諸人皆稽古してよむたのまき水練
の家流義有少々の遠ひあやまらぬも色
有とも連游浮游遠游休游水立游是心を心
けてよ先旅り中ふも歩行渡りの川もあやま
仮橋ホを渡り或へ移さ一本橋又い満岸湖水溜
池お臨みあやまらて諸人つてもあやまらぬい
び大両園夜會狩ホ習練の人と誤てあやまらぬ
あやまらぬをまらぬ人い危きよのあやまらぬ人い
危きよ

水馬

養生一書中

養生一書中

七

水馬



養生

言

山

水馬ハ馬也海河を渡るは是の廣き處の舟も此後
ひ足場をよくしておる練志一々空武士の譽之
水馬と陸地と違ひしをあらわすむろしきもの
あきまはしきものかめくゆ練し心うへるる
謂ふ依り木高瀬原景季高名也い出らるし此
外和瀬は水馬の名く奉りかきふだるるべ

居合

居合と敵と敵近附り太刀を抜合稱費の手を
云ふ此術は熟されば其間一寸二寸といふ大太刀を
抜或は四手すのせりまき坐あきて又人組の太刀を

養生一言

山

居合



扱も物も降び其力の出入秘するたるとも人の力
眼よりこころの業戦場を勿論の恒中内外刀刃
一掃別るも子之毛も徳流なり

劔術

劔術と武家第一子の藝術よく人常々別る嗜
つゝ業之當時はあつて其体氣程よくあつて
影一とどきもその意はあつて徳流も同じ
其稽古日あも心持よく食物も能くあつて
を志つる已があやまちあらんを先ん
透間を秘するをき成肝要とて徳流といふ胸膈

鉞 術



をひきし長柄不老の基ひあり

鉞 並し重鉞

鑪と大の長刀鉞鎗の透向をゆき其利を教を志
うびゆ練あらんバ有るべし ○ 重鉞の悪の兵
悪之其意人は玉ころ天井小歩居前の縄を切る或
我よ志くせびしや窓の裾をこらるるホ草人習業
とふ不し由

柔術

此術は無理する力をいよびしや立合左とよ中おは
の文とく先の礼の意よ志とびりて己が術を施す

柔術



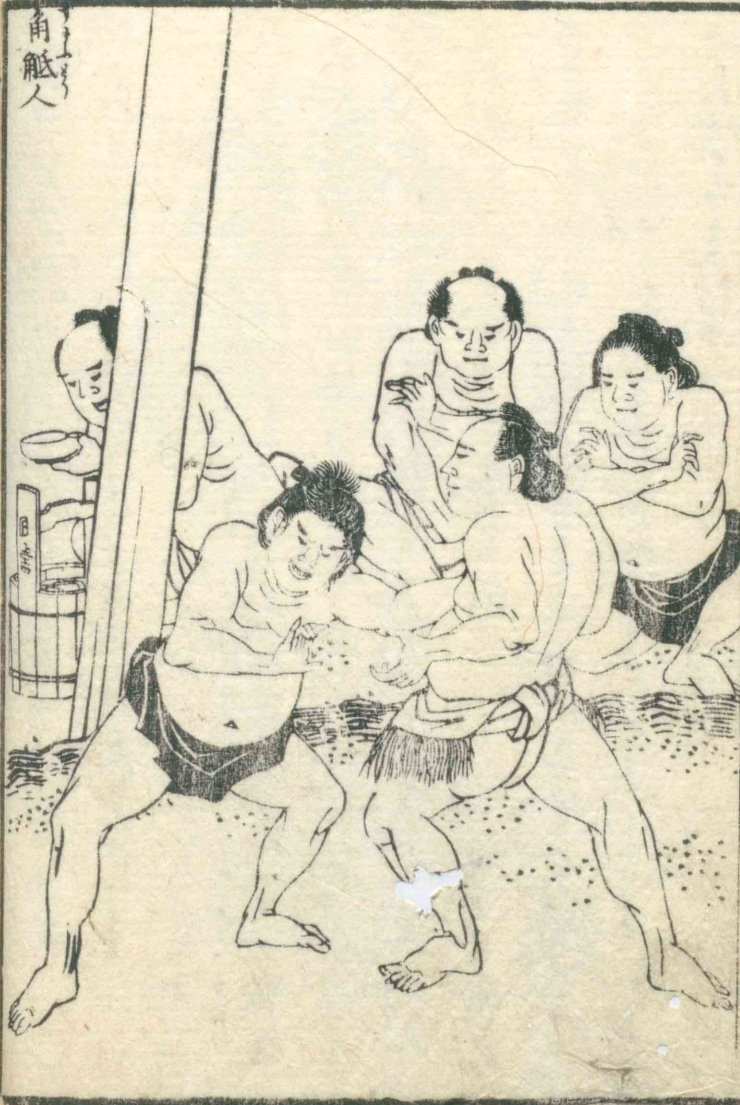
取手



此の刀を以て此方の名もす業ありは柔術と名
 づくるは一花も流るる一気の流るる第一とを

取手

此の先の人を以て工夫の夫其子を受人を我を
 ねくよと覚悟を極め胸次居て居るを悟るを飛込
 取術を柔術と似し表裏の子足のおきどる胸腹
 の中其甚く小極して為業ありゆへせたるは
 古来名人の已一倍も大なるもの此術を以て
 取手也



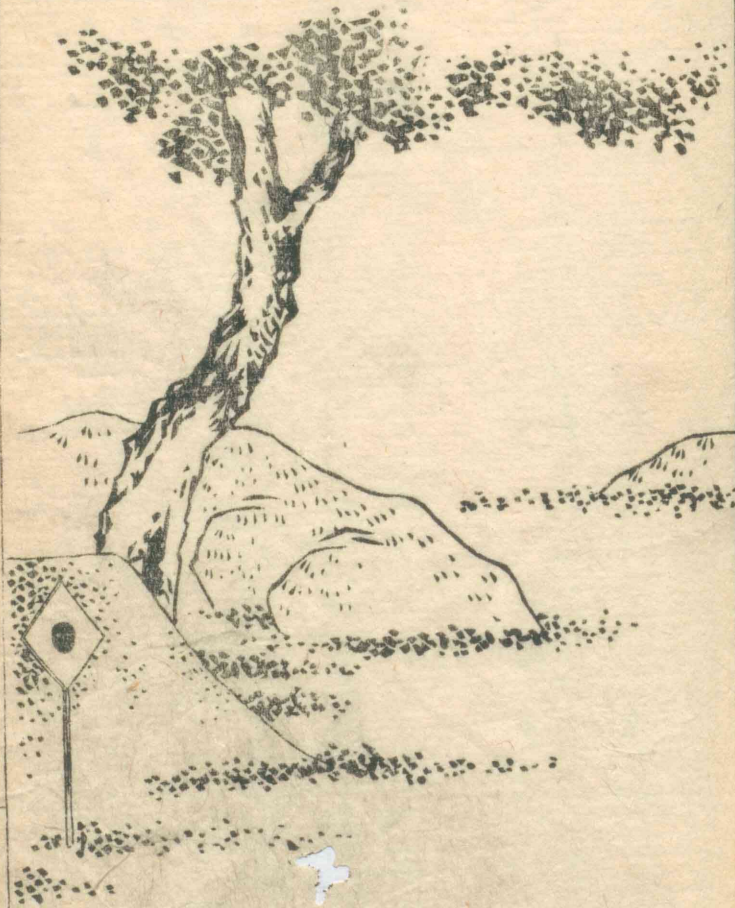
角抵人

相撲使

角抵

齊力

相撲を當時の角抵の業なれども古昔の歴も同じく其
 と乃見宿強と當麻振速といふ 勅令之を禁中子
 て 上覧あり宿強と當相承の史記之其時振速
 中げらる此相撲の強力の書に記してても昔の
 いんともねど其心ある我場は存しては余
 なるも其助となすと奉て其ありは果術
 未ハ甲冑の上より中へさるるも河を流る一健
 かに其の勢致さる下相撲の四者ありては
 意實ハ勿論第一は我をと堅固よりして携て



銃
鐵
炮
之



養正一書中

言

廿三

せし肩より心と血を要すと又つ他人を教ゆるは
日一身神血氣乃満不滿を知り弱きを強く云ふ又人脈を
子無毒の清酒を飲んて良医の病を治めしむ
よおつて稽古場も教もをんてとり無取組ても
石塊あれば石を拂とも石の石を引くは可也
せし是此術の功とあり

鉄炮

鉄炮の本名銃又鳥銃といふ此術の名人の強敵を
うけと百發百中或は戦は極に九時の星を射て
少き鳥の嘴をうち或はの片を打たす家の術

あり外飛をた雙銃は或はの奥盤の射ひの
為る養生道に到るれば老人より若くあつては道
をむのせんとつてなすべし

結論

諸君をよびて後深森松をかりてたすもの
業之既此道古昔より上つ方よし玩ひの道なり
とらうかぬ道之主人銃の妙なり
其妙も其術も能く人の上と云ふ踊り
系は業の心と腹と腰とを定めて意氣
は法なり且者術を治すは呼吸自ら安ん

能舞

新

生

十五

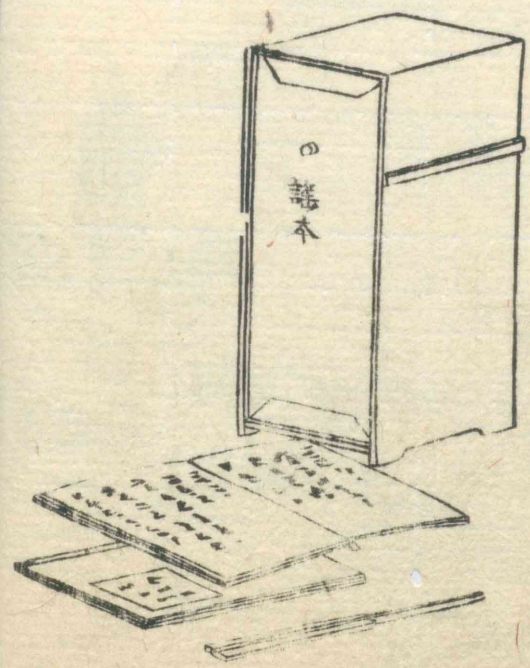
養正一信

六

為錦北秀



老若も音聲を費するのい此類論を
 能く養生之学はずんはるるなり



養生の予欵

- 養生の天の岩戸を閉けて生計より世令りつらぬ
- 天下の治は通はけの國のなほくあとも養生ときき
- 天地の養れぬ成養生を人成おさむるあぬん
- 養生の老若のま限ははしむけさあての道
- 養生の道はあきる物なき陰陽又行地火風
- 稲の種も秋て秋かり冬収穫もえん養生
- 田も畑も表ひひらくのははし草木國土ん養生
- 養生のわくよりよびははし中は取をそくかん
- 養生のよもかくもははしけははしけははしけははしけ



養正一書

神代



養生

言

十

○養生の礼をこれやうに思ふ事なく存心第一
 ○言少く思ひ少く傍なく溜るぬる養生と云ふ
 ○養生の疾の出ぬふあてたり其用心は
 ○養生の礼をこれやうに思ふ事なく存心第一
 ○味嗜酒や歌や油化はさくも皆養生の
 ○牛羊犬馬狎猫飼ふも養生さる養生さるあり

飲食

食分量

食を其人辨大小強弱よりつて各分量の極あり
 或ハ二碗三碗食さる者あり又ハ五碗食さる者あり

大飲大食圖





阿重とも何も機を漬るは故よ十紋此以を八分食する
 不も能之古今偶大食する人あり或ハ節の戯賭
 の勝負などして大飲大食する者あり或ハ羊羹を北
 條又ハ鯛を食する者あり或ハ餅を二皮又食し或
 上酒を半飲或ハ蕎麦を又井分食し杯尋常も越
 たる大食しや才を失ふ人むを志し返初めしや
 大酒大食ハ性中人バ有るべし
 ○好物も多く喰へと毒となり内ぶふと茶とをある
 ○機いふ三皮の外に飯へく二皮又精く喰上るべし
 ○魚を此肉を多く喰ふと酒の肴も淡薄なりと云

養正一書中
 下

養生一書
三

葛飯

○葛めしはよく消化し、重き胃死上へ附下へ食は

葛麦

○葛切は入り、次の物をまき、老少老弱ともよく

葛切

○葛かきふされを内き、つてあへ仙氣腹痛溜飲より

温飩

○うどんの内を温め、けを多く食は、れはよく

索麩

○おろしめんを温め、あつど葛は、る首の目をもひきし

餅 并 団子

○餅は消化の速き物をまき、老女ともよく内をふ

菓子類

○上菓子の内を、指はく、齒を、魚し、少したづねを、茶と

清水 冷水

各々毒あり、夏、日、水、を、普、粉、水、或、は、消、明、寺、水、乃

粉、は、砂、糖、胡、椒、を、入、く、少、く、飲、は、食、物、を、解、し、暑

守、し、ま、す、酒、は、或、は、夏、日、の、旅、り、を、と、も、む、も

尤、重、く、治、癒、も、餘、り、ま、の、む、を、し、ん

○夏、は、水、を、清、く、し、る、は、定、回、より、あり、く、清、水、は、清、水、は、清、水

養生一書
七

老人冷水

養生一言



○いな腹も空りけりては、お茶の人のいふやまをこゆりて、
 ○刀業は、さる上うお酒は、酒は、酒の中も、さる福の免

茶

○煎茶の眠りて、成るに、成るに、成るに、成るに、
 ○と茶を、心をも、はして、かまはれ、老少若弱、なるての免

煙草を和蘭に始り、生じ、萬國に波及、改我
 邦へ傳て、二百年あまのあまの、歩とも、今世も
 茶酒より、も、さる、て、將く、も、い、と、は、
 離さび、て、身、も、さる、其、効、能、第、一、等、を、散

煙草園



ト海病を癒し其外奇効あり其くハハハハ

日本煙草を法國が名産出までも上品上州吉崎
 の彼甲州乃花野州のおやまこ常州の赤土真
 州多津子坂下る越保谷海大和のよと船屋の
 國分木の建も品スナリ

- たゞとく愛を忘はれぬもやな徳のありを
- 旅山岩雨湿時候のあり地打たる我を我を
- 松道少時たを吸あくと狼狐毒虫も
- たゞの好く吞くもさし使し瘰癧も生く逆上とする

お梅と名よきれぬ
 おころしめりききり
 こころをあられり
 ○枝ひくき瑞枝
 うめを板屏乃
 あまうらぐと
 のき歩まそ
 まれ



日用食物歌

飲食良我身を善くするものあれは口乃為り食
 とおもふたれしん先腹乃すたか人を入りたとい
 好物あるふ少ても八重食を世人硬いもの
 仲とまてその於て八九分と思ふ程食はべきを肝
 要とい

飯

○おろしもの老人多く熱く飯を硬く食ふと焦たるをい
 ○湯でゆし餘なまりい老弱を老と小児もすむるをい
 け

養生言
 九
 七五

養生二言少
カ

鰻念を生きき

出らん初鰻

とを代

大勢の中へ

一本鰻の形

丸首

人のまはと

まはるとは

川のまは

其角



○汁乃いい濃湯をも用かへー味清の白素冷あまれば

輪

○一日此食事小命一度せよけけと香の物也

魚鳥

○魚鳥ハ辨を書よあまど内湯の管ひて脾胃を補へ

○魚のめいざれやれくき魚なき必ひ喰をうらまるとあり

○海をく魚は山ありとておほく食ハ魚夜をむ

○真鳥ハ時候く小任ま一し時あまるとい喰へるべ

煮加減

○不熱と煮りたると味する内少くく乳を寒

養生一言中

七六

養生一言州
 加三

新酒



酒

○や時どても酒の温を用也一冷酒は夏も毒と走るなり
 ○焼酒は必だ毒氣つよき也夏月天舌とも少く用ひよ
 ○やる酒葡萄あきい泡盛も異國の製そんはてのめ
 濁醪

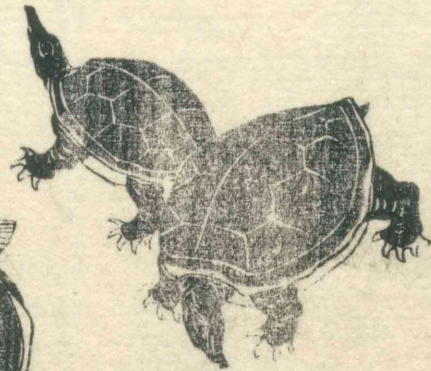
○どびろく上酒より毒くけしや腹さどるんはてのめ
 甘酒

○甘酒は老少あふ好ましく一以山飲どれをさるなり
 白酒

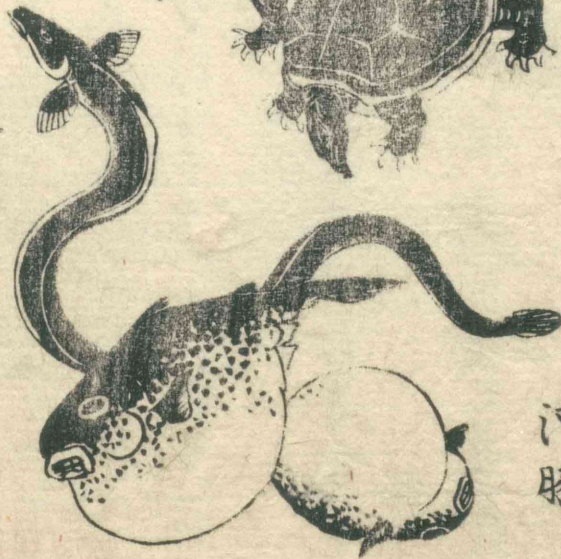
○白酒を好むか小病人や老少あをへるはぬなり

養生一言抄
七

鼈はつらん



鰻うなぎ 鱧きんぎょ



河豚かぶち

三毒
百毒
百毒

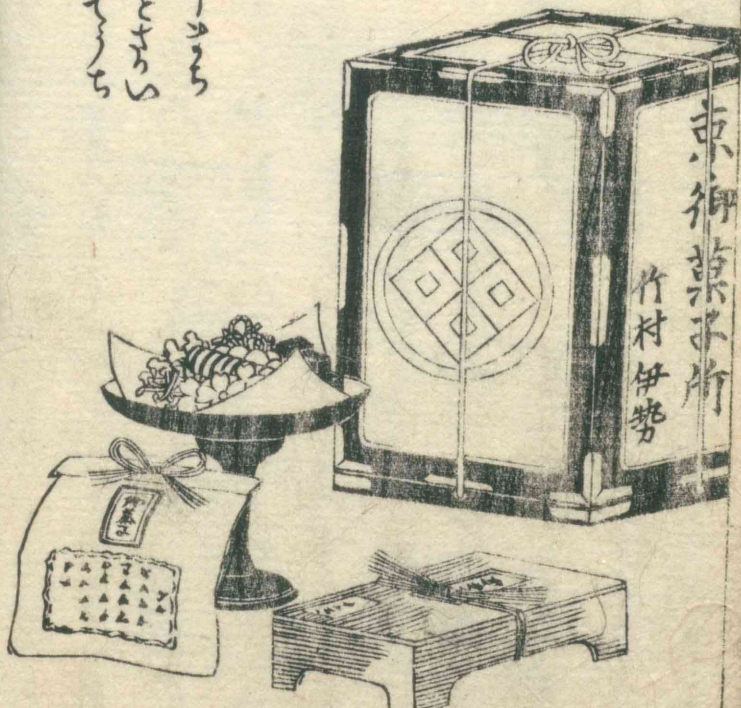
○鰻飛うなぎをばせし茶ちやとくく倦あつも食くて毒どくとあるを去して
 ○老人らうじんをとり魚肉ぎょにく喰くふらり魚いもまたありまき
 ○鼈はつらんや鰻うなぎ鱧きんぎょ鹿かの肉にくくを食くとく毒どく喰くふらり
 ○河豚かぶちをとり三毒さんどくの魚いもまたありまき
 ○豚子ぶちご鬼猪おにぶち鹿かの肉にくくを食くて内うちをおきさす
 ○鶏肉けいにくや玉子たまごも内うちをおきさす
 ○精菜せいさいを食くせし後のちをあらわすべしたり必かならず腹はらにあらわすべし
 ○精菜せいさいを食く傷いたすべし稀まれぞか魚肉ぎょにくもまたありまき
 ○冷物ひもの熱あつのものを食くまらば必かならず中なかにあらわすべし
 ○朝あさ昼ひる乃なり夜よの食くはらいまもも松しょう食く森もり酒しゅをあらわすべし

養生一言抄
七

冬至

東御菓所
竹村伊勢

えいせいせい二丁
ういんふきやい
む



○食はるる重く眠る得る物より成りて腹さうせよ
○酒宴より種々の害應有るも肉を飲食をせよ
○血はたかみ成るは我情喰い多の害に毒中乃ぞく

服茶 醫師

○三代あるる医者の茶をば容易く飲を戒めて何ぞ
○的をさる茶飲よりのもるを古人の説に申す
○本道や婦人小児科をわくためらへ餅屋へおむすよ
○眼科外科鍼科口科をさし置て萬を医者いかに
○心くに補茶補濟を用ひても多房飽食して益なし
○新方の奇茶奇術よ迷ふたよあるまじく

茶三十一

七九



○腎茶や補茶勢の茶は御茶飲の身をそそぐ
 ○大食は腹も茶飲人の脾胃を助るがんぜんぞし
 ○茶物の皆毒多き物なれど用ひ茶かぐんしその
 ○教を也甚果の好茶を振出し香を能く出
 ○食する茶を酒の時りと交易茶用也
 ○山里を医師茶も之より長命多し

茶

○茶治をそ養生本註のあれは千里たやまか
 ○茶治をそ暑をそるるに眼はしるまき
 ○小児をちりけ天樞筋之を毎月てて病をそ

養生一書

ナオ

二日灸



○虫魚ちゅうぎょある小児せうじ灸しをせくせをせよせ試してんんん茶ちやよりきく

小児食事

○小児せうじよりる厚あつきき麻あし服ふく茶ちや之の厚あつきき縮しゆく打うち毒どくと志し系けい乃の序じ

○小児せうじをと菓子かし多おほくくはましし五ご疳か疔ぢやう風ふう虫ちゆう乃の大おほくく

○小児せうじをと菓子かし多おほくくはましし五ご疳か疔ぢやう風ふう虫ちゆう乃の大おほくく

○小児せうじをと菓子かし多おほくくはましし五ご疳か疔ぢやう風ふう虫ちゆう乃の大おほくく

○小児せうじをと菓子かし多おほくくはましし五ご疳か疔ぢやう風ふう虫ちゆう乃の大おほくく

○小児せうじをと菓子かし多おほくくはましし五ご疳か疔ぢやう風ふう虫ちゆう乃の大おほくく

○葉は牙がをとかりかりてててて揚あ枝し齒し磨ま輕けいくく用よう

養生一言

三十一

○おかしくいふはまるくひそ老い度は必ひずまさが齒の毒ともの家
 老人らうじん泥どろ令しやうさるもも我が愕おどろ食く我が愕おどろ刀は我がまん道だうさまお
 ○老人らうじんいえて飲の食くよむせまり物もの々々あま素す湯たう吞くてと
 ○老人らうじんのけりも怒いり腕立たむ物もの々々感かんん歎息そくをま邪よ
 ○老人らうじんのあ居い居い浄じやう瑠る璃り讀よみ本ほん乃の義ぎ理りもも感かんん歎息そくをま邪よ
 ○老人らうじんとと秋あきのあ暑あついはぶくももおおままひひややとと此こ物ものととああをを志しまます
 ○あままららくくるるををああくくじじととままたたねねををんんななままららううをを
 ○限かぎりの能あたひを持もつつ限かぎりの能あたひを持もつつ限かぎりの能あたひを持もつつ限かぎりの能あたひを持もつつ
 ○齒くのあちを削くるる乃の遺い失しつつ乃の遺い失しつつ乃の遺い失しつつ乃の遺い失しつつ

老人



老人
静坐



○命の食はありといまの諺を能あるとて人々を長命

○坐行のやいぬあぬ命あねがまは臥し〜病如べし

○物毎に執着せざるんを空しくもまた其の如し

日者室

○暮秋の持や〜を能あり夏と冬と人用ひよ

○一とせの中よ分て夏と月秋の暑とよ〜い〜

いぬるか

○暮ぬらあ〜向ひ秋を〜向ひ〜いぬる〜

納涼

○暑き月〜人びと〜涼夜〜ぬき〜

衣類



養生一書

三十四

武藝

- 武藝をいふ振ふは強し飽食志くも用をせよ
- 武人の必だ酒を禁む稽古海でもらて候
- 少くも疾気あらば武藝を必おけぬ
- 鞭術を心守やふおちほく腰槍柄の練打よせよ
- 水鏡古志るとよ湯あまを汗の出をいひばらせよ

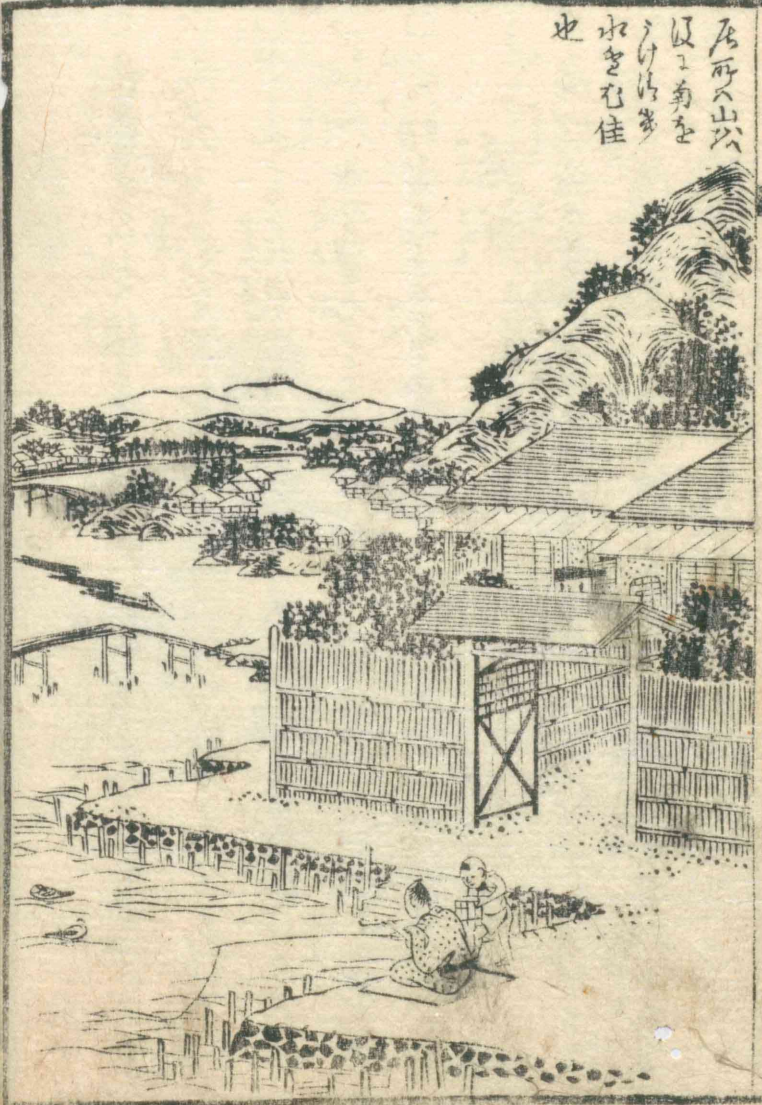
居取

- 居取を東南をうらひき夏海をむいせよ
- 山城脊へ南に水をふるち地人の住居は練下
- 水鏡古志るとよ湯あまを汗の出をいひばらせよ

養生一書

三十四

尾形山六
 夏工菊を
 水き石佳
 也



温泉

温泉と陽氣を通し内分の滯りを化導し肌
 體を温め関節を利し経絡を通し血液
 をめぐらし瘀血を下し寒暑の邪を除去し
 筋骨を強しきつり肩脊中のろを治さん
 傷換毒
 虫金瘡下疳瘡毒疥癬癩風婦人血道一
 其外萬病に効驗多し
 但君扱男瘵内不足の人或は脾胃老劣
 味君熱ある症に用ふる

養生一書中



湯治場



養生一言

三十一

養生一言

三十一

湯治の仕方并痛病より湯の合不合い去地
 取よりてきやくなれど其湯場より工えの
 小徳語の問合とるし又湯の相癒ふ相癒の
 大概を知らぬ一日あるなり入湯して心
 持よく食事次第よりして西便共通れと相
 癒せしと知るし西二回入湯しても癒ふ
 うへ腰もくもくして西便を通さぬ極く不
 相癒と思ふなり
 ○温氣よく相癒し一日より三日在り
 二夜も癒ふなり 熱入必しも癒ふなり

○温泉を熱くし又ぬるくし色清浄し臭気を除く

○とこととく色変な温泉は必じ毒乃あそととく

○温泉は塩味のつらまあれど飲るべき毒湯に

○温泉の打子金瘡温しせん中風立び金疔よし

○疥癩の如き能温泉よりして治るく入子も余むなり

○若病者人の必し湯治をせん毒瘵肉がらるれ

○湯治より容易にせされ二三回試て其く入るべき

○湯治中大酒飽食厚くせば甚せんく内を換す

○湯治場へ多山沖流きて湯さふ風乾の用をせよ

○湯治は空腹あり大酒せば佳し食ひをせよ

○湯治場と山の人其まきまきまようれくおまき

○湯治場く大酒大飲さあそ快晴をいふ今ていよき

○温泉も極熱湯へんせよ毒もさくけり危し

○温泉を容易に平飲せよ平飲より入る毒

○湯治して相癒せしと云ふ事こそ思入るを張るせよ

○湯治場と山の人其まきまきまようれくおまき

○湯治場く大酒大飲さあそ快晴をいふ今ていよき

○温泉も極熱湯へんせよ毒もさくけり危し

旅行

○ 旅先へ水も音信もかゝらざる今食ふとまの用をせよ
 ○ 瘧毒へ賣女も多にあればそのはしを大切せよ
 ○ 西便をうらぐ馬も多にあれば其の真偽をたしめ
 ○ 土産でも旅で大河はさうびりおぼしき香をうらぐや
 ○ 旅先でたて息と志しぬ川志ぬ近江は志をてしよ
 ○ 玉えり定り連の外支地玉の人のかゝりあともわ
 ○ 飯をぬれぬ所を中人旅ありはまを此程を考てのき
 ○ 旅先へ連下病人ありとておぬきかへり合てぬ
 ○ 伊勢の系大和の系をうらぐ一人の道を及連下せよ



養正一書

三三

養生一言

梅み菜うのこ
名のとうけ



年中養生

正月 大換 青陽 陽春 孟春 太郎月

○屠糶

時酒ハ茶子と十葉よ南の女子ハあやせまく夫
より天子笑ハ衣と一人飲ハ一葉病あり一葉飲ハ一
野病あり 幼少の只老はまて病はしとらふ

○春王ふらふ葉初ハ葉ふハわえは、えんち代ハあやや

○屠糶ハ酒ハさく、ハハ毎ハあさ疾をやむ人ともあは

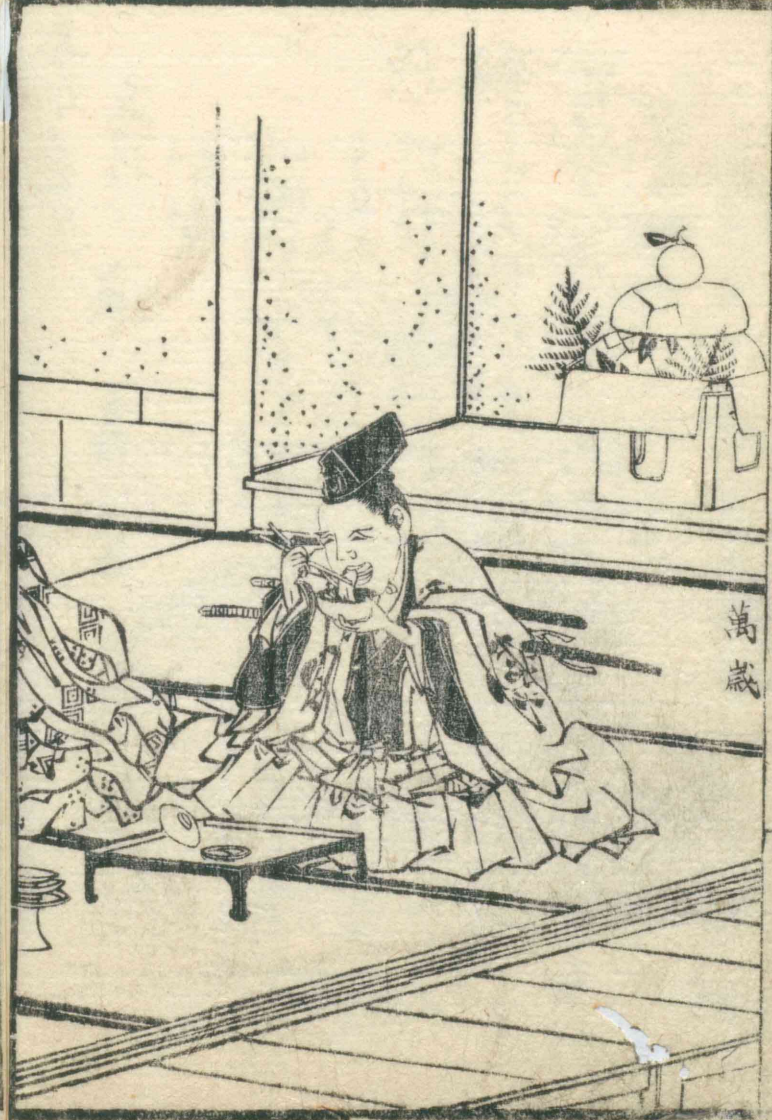
○七種珠

正月七日七種をあらひのよ調ハ父母子然ハは不

養生一言

四

養老一書
卷之四



養老一書
卷之四
萬歲

服されば時の病を除くといふ

○七草

- 芥あひら
- 薺あざみ
- 蘿蔔あざみ
- 嵐鞠あざみ
- 敬葉あざみ
- 佛座あざみ

○芥を煮て粥を食ふと佛の坐すをすしるを七草

○芥を煮て粥を食ふと佛の坐すをすしるを七草

○七種の毒を食ふと一年此毒も毒除くといふ

○同十又日

小豆粥

此粥を食ふと大災を免くといふ

○わが国は小豆の産地を以て大災を免くといふ

○初まはる月の中にも大災を免くといふ

二月

二日灸 竹葉を毎本を灸は病を文ど

事始 同八日

此日事初めといふといふ武魔植命疫神退治

出陣あり十二月八日帰陣あり武日五十矢の

鞆を以て大災を免くといふ其世の民は神代有るとなり候

世に夫をかくるてひげを以て大災を免くといふ

神を拂ふといふあり

武
退
治
之
圖
魔
魁
命
疫
神



養生
言

四

養生
言

四

○五月乃八百の内は物類の悪魔を退く

三月 弥生 季春 姑洗 桃辰 葵月

○三日

○桃酒

上巳の節句はやがて春の温氣鼓る節なり

必し病を去るは酒を飲べば

長壽を長るは酒を飲べば

○酒

○五月乃八百の内は物類の悪魔を退く

○五月乃八百の内は物類の悪魔を退く

○草餅

草餅を以てるは飯を敷き

そまを以てるは飯を敷き

○五月乃八百の内は物類の悪魔を退く

○五月乃八百の内は物類の悪魔を退く

四月 仲夏 清至 梅月 卯月 首夏

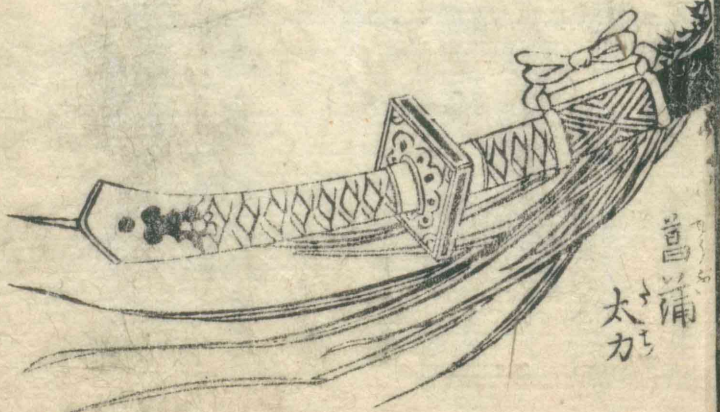
○四月朔日今日より五月四日と松を忌ひ衣更といふ

蚊帳

五月 穀賓 皇月 仲夏 たち月 葵月

五月五日此日は端午といふ帝釈天修羅を退

杜鵑トウキョウ



菖蒲カキ
大オホ

雛ヒナ



養老一書中

四十五

養老一書中

四十五

散しくぬ海の日を月初の午時あり

○漆かき

○菖蒲酒

○粽

○菖蒲湯

○菖蒲蒸

○茶玉

○茶日

高幸氏の魚子又月日は海よきあり又水神と
飲て人まをまきり成人の色糸を粽きて海よ

入一かくみ色の花散る人まをまきり

○毎まのやちめ茶酒又又月のつらのむを茶

○以か小清支の村子あや草然るるふ祝ひありし

○夏子田ふりちの毒虫を除んたの粽菖蒲酒

○を白てくいきてしめされよ壽命此殺も八ふり粽をへ

○味も味や鼻月子あうけあきありてあくるおま

六月

○氷

○氷餅 朔日 け二ふいつれまも一不食くよし

氷餅水の表相又影の長壽もをく
○ころ月小氷乃餅食まれば百病を除くとき

暑中見舞



養生一書

四六

養生一書

四六

○山崎の氷のほろろとて飲むはあつたが、
○岩屋の氷のほろろとて飲むはあつたが、

○古用餅

小豆 萩

古用入の餅兵小豆蒜を食ふは夏月を温熱乃
益するもの也虫を食ふは生人故を防ん為小豆成
服して病除を除くもの

○古用もち小豆ひより 服それ服中虫をせりりる

七月

夷則 涼月 文月 涼月 孟秋

○七夕

星合 星祭

○たまたま此ある別乃涙や花のけしきも流けるらん

八月

南呂 蕪月 壯月 仲秋 月見月

たのむ乃祝

五穀の出事 秋まればかくん

白かきむ

名勝

○水たはる月あけ我かきむまばさるの秋乃あきなる

九月

無射 長月 菊月 寤覚月 季秋

朔日

今日同八日 拾を着る

○同九日

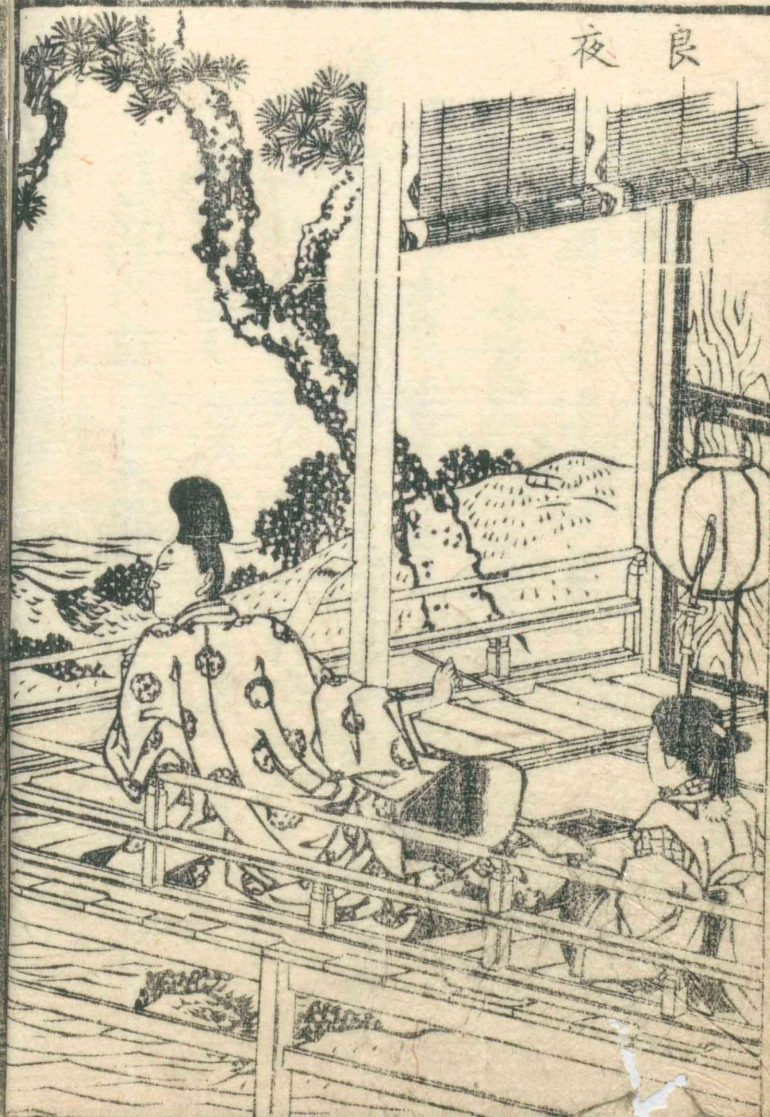
今日小袖を着る

○菊酒

此日を重阳と云ふ九に極湯の粉九を煮る



夜良



養正一言

四九

今日菊の酒を飲ばば病を除き長壽ありしむ云

○仙人をく袖白く干く花をうらむも子代を淨ねる

○仙人の壽よあやむなりとてはやくもかとも菊酒をうらむ

○九月の末にめくも人の老せぬ秋の末人のさつ死

十月 亥 陽 神無月 陽月 時雨月

○猪子餅 玄猪の祝儀

猪子をばら十月を玄の月之末に子を生る

○十月の猪子の餅を食されと子も災ひなしと知る

○おのころをばら赤の尻白き成るれば砂拂なり

十一月 霜月 黄鐘 神未月 雪見月

○茶食 玉子酒 蕎麦湯

○冬至

○みゆれやまの白雪けりし友はつむくたうまきなり

十二月 大呂 臘月 極月 師走 小正月

○酒波の餅 又酒びく餅ともいふ

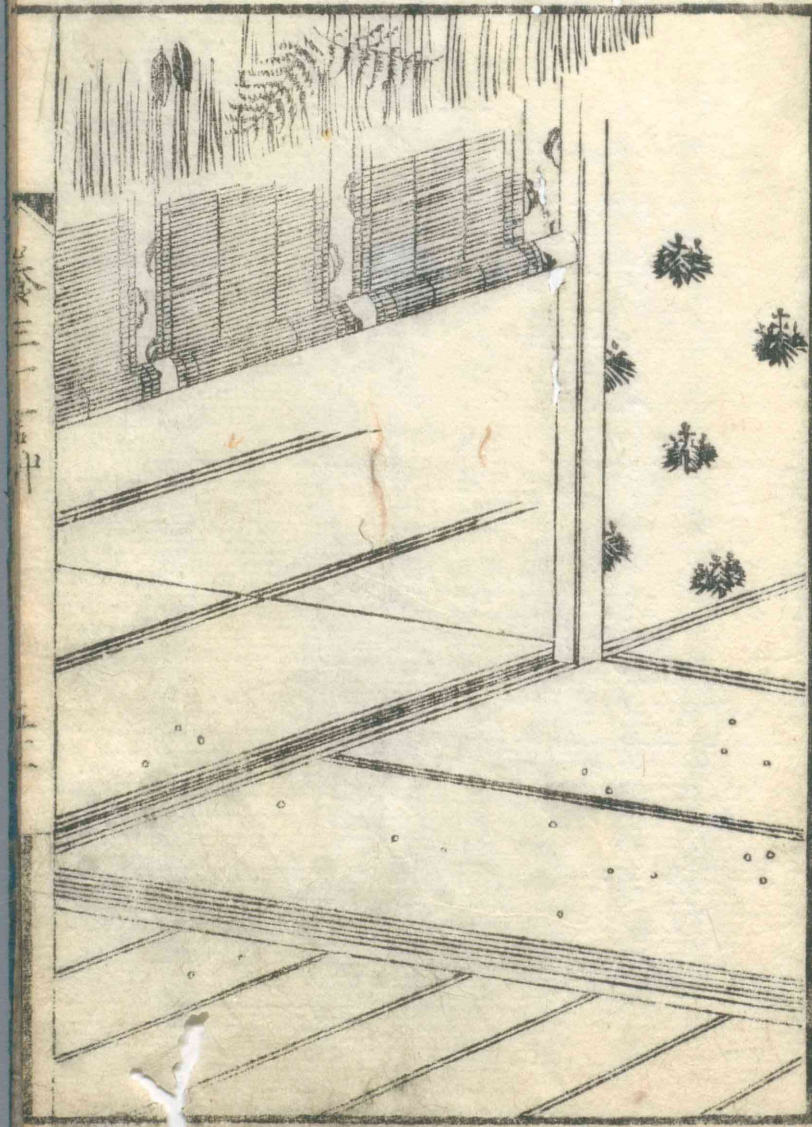
昔高辛氏の子は日海より死を其冥水神となりは

来の人をあやまし此神を餅を好むをちとて

祭る水神をまねるこい子

○海河をわす災ひはわかんともちたてまつるを日

○節分 煎大豆 厄拂



追
儼

養生一言

五

又、大豆を煮て、
その大豆を煮、
為あり
本邦

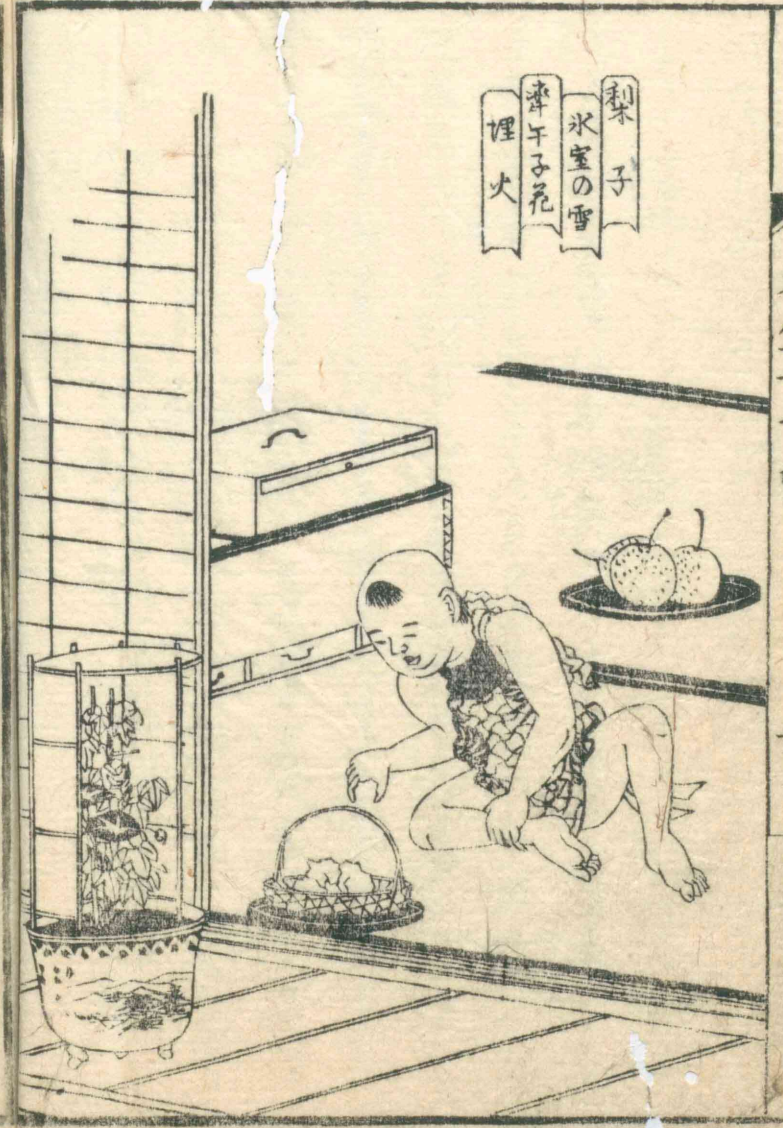
○鬼を天に送る

○鬼を外福の内へと、
福を内へと、
右の外、
たあれも、
あり、

養生證授異歌

○炭火を煙中小、
あ、
寝、
た、
二、
も、
よ、
の、
置、

梨子
氷室の雪
凍干子花
埋火



氷室

○書ヤクば老おいもたもつと人ひとトとき六月むつきのひききくぬとのイ

凍干子花

○物もののしりり社しゃもも花はなめめ種たねもも日ひ後ごももさされれるるゆゆへへととあり

梨子

○子このの風かぜををいいくく糖とうのの中ちゆうにに久ひさくくななるるををせせり

埋火

○子このの風かぜををいいくく糖とうのの中ちゆうにに久ひさくくななるるををせせり

冬開牡丹
寒中蟋蟀



○大清北都の遼東山の下少極寒國あり故は冬月の菜蔬
 の類をじあをなす中る物に耐えて能く依りたるは況を暖室
 なるはつらひを忘けて南花園のまを國の冬月天子一名本名花
 なる小室に身を寄す小室は枯木をば暖室小室に再
 ひ生活するなる之又捕月より牡丹芍薬をば暖室に養ひ花散
 て大内なる又去年は秋より徳俸を多く集め是も暖室の内小
 室に置正月上元の夜天子西山より幸ありて花燈をみる時
 磬山の花燈の中に被さるる古を納め樂を奏し樂止む教方の
 秋の如く盈年暮秋の思をなせし味は極樂
 世界の如くとも是を養生代仕がよまろく之右の外暖國

養生一書
五十三



葛飾北方
四

の御
行

正月の上の夜
大に此山
清西へ



葛飾
一
言
山
五
四



書林

江戸

日本橋通壹町目 須原屋 茂兵衛
 同 貳町目 新兵衛
 同 四町目 佐助
 浅草茅町 伊八
 芝 神明前
 横山町 和泉屋 市兵衛
 本石町十軒店 和泉屋 金右衛門
 日本橋通貳町目 英屋 大助
 山城屋 佐兵衛

養生一言草終

氣血乃長別ありて壽命の長短も亦きごとく又血氣の
 仕方よりて財方あり既八丈島琉球薩摩紀伊國
 お蕙蘭蘇鉄木乃地植生長け花子の木採り又食を治
 ひ養椒もよこもも生育して七八寸もあり是
 木の代考合されど土地の寒暖より又養方も有る
 こと養生男女強弱より強きをつゝもや弱し
 弱きをつゝもや強き人をしてつゝもや弱し
 肝要あり草木も性強ものを採りて柳の枝小雪を
 するといふ養生小書也



竹紙幸助

群馬県立図書館



0664991-7