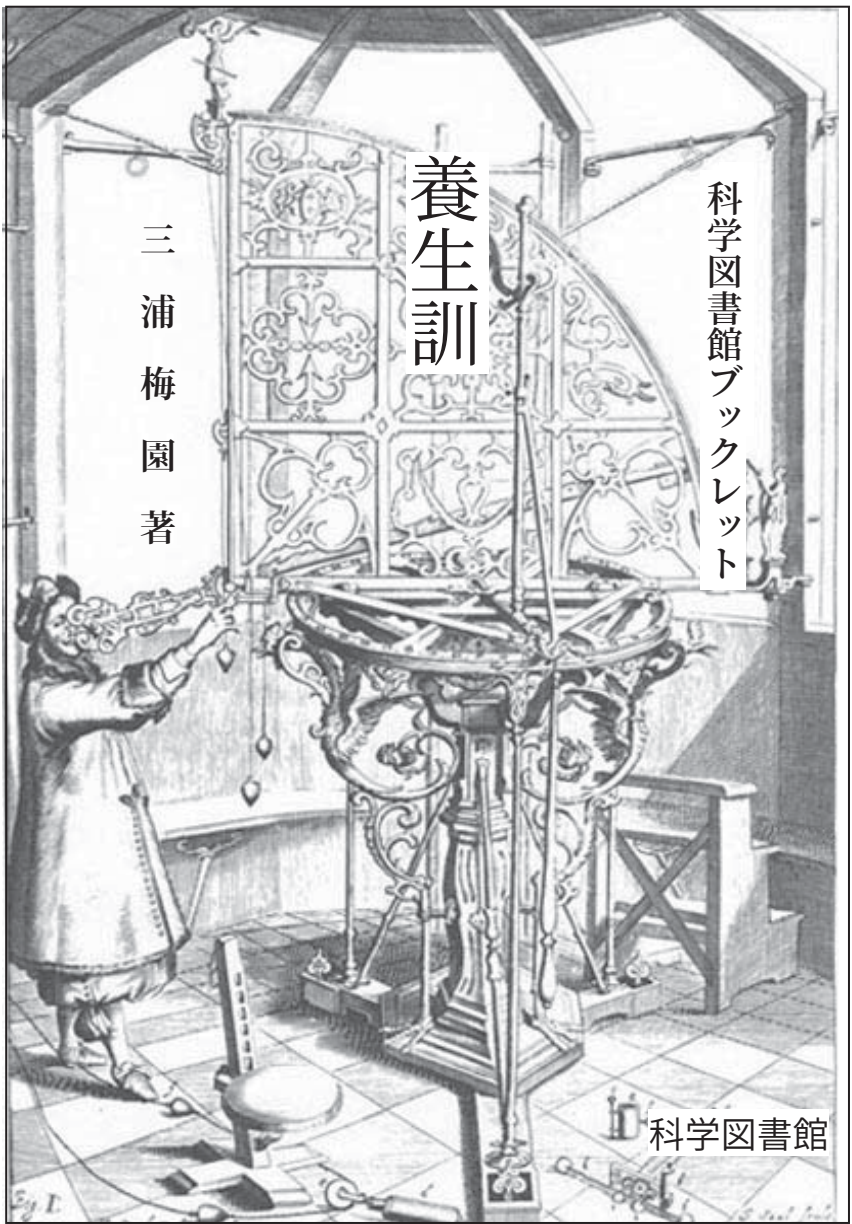


科学図書館ブックレット

養生訓

三浦梅園著



科学図書館

Eg. I.

養
生
訓

三浦梅園

物二つながら全ふしがたきことはりは、翼有るものに手なく、牙あるものに角なきにも、思ひ知るべきことなり、さる程に、松の千年を色かへず吹雪すなる冬の空、霞める春の朝とても、同じ常盤の色なるは、梅桜様の、えならず麗はしき花は開かず、是れ天の道といふものにして、

誰も見よ、満ればやがて、缺く月の、

いさよふ影や、人の世の中、

とよめるも盈るをいとひて謙に益すといへる、ひじりの文の心にかなふなるべし、人も万物も、同じく天地にはらまれて、同じくこれに化育せらるるものなれば、尊きも卑きも、富るも貧きも、只天道に背かじと、恐れて慎むべきことなり、そふじて災を天に得ば、祈るところなかるべし、

美好者、不祥の器といふ事あり、美好の愛すべきは、誰とても知る事なれども、美好の不祥の器なる事は、情慾の私にひかるる故とは知り難し、妻は色かたちいみじきに、あふ坂山のさねかずら長きちぎりを願ひ、馬はけはしき岨荒き浪をも恙なく、主しを乗せて渡さんこそ頼みて、秘蔵する事なり、さる程に、我よしと思ふものは、人もよしと認むる習ひにして、秋の紅葉、春の花、色香異木に勝るれば、手折れる人も多く、松檉様のつれなく立るには、さそふ嵐、ともなふ水の心づかひもなきに、何れか劣り勝らん、この故に、妹兄の契むすびてんにも色かたち艶に、あかずむかはまほしき程、又おもひ苦しむ事も多か

することはなり、さればこそ、塩谷判官高貞は其の妻の美に家を亡し、伊豆守仲綱は、木の下陰の駿足に、一門従類をば竭せしなれ、今富と貴きとは、思ふ事、心の儘なるべきさかひなれば、人人足をつまだて、頭を引て。其地をこひ願ふ事にして、其不祥なる事を露ほども考えず、富貴の位は、仮令ば器に物を十分みてて、手にささへる如く、高き梢によりて憩ふが如し、物器に満たざれば、手たゆみても物をこぼすに及ばず、低きにたてる身は、足を失しても、身を害ふ程の事はあらず、さる程に、貧賤ならん人は、天より福を給ふと思ひ、富貴に生れんずる人は、天より禍をあたふると、恐れみ謹み、施与を好み、節儉をつとめ、其富み貴きに淫せられ、易に山沢上にあるを、損の卦とせり、山沢上にあれば、上なるものなだれて下に満す、故に損の卦に継ものは、益の卦なり、この事を序卦に、損而不_レ己、必受_レ之_ニ以_レ益而不_レ己必決_ニ故受_レ之_ニ以_レ决_ニ乾の上九に亢龍有_レ悔といへるも同じ持満のいましめなり、然るを桃李の麗はしきに、松の千年を籠めてある様に思はんは、愚なる心なるべし、此故に古人、花は看_ニ半開_ニ酒飲_ニ微醉_ニといへり、

山野と城市との人をたとへてみんに、奉養飲食、衣服に至りて、田野の家の主人、城市の人の奴婢と相似るべし、城市に長寿壯健の人あらず、田野に多病不寿の人あらずと云ふにはあらねども、其大抵をいはんには、城市富貴奉養の家には、不図多病の人多く、田野貧賤の家には、壯健長寿の人多し、城市も貧賤の人は健なるが多く、田野を奉養の家病める者多し、夫れ田野の農民は力に食めるものにして、其農の利、商売と異りて、租税を公に

奉れば良農夫纔に老幼を養ふにたり其次は、飢渴を免かれ難し、^(ママ) ぎる故に、夏の夜も釣べき蚊屋も多くは持たず、冬の夜の寒きにも、夜の衾とてもあらず、脱ぎかふる衣もてるは、これを重ね着て、夜も明れば、柴木一とつ二つ折りくべ、やがて霜踏分け、己れがいとなみにつく、これ農の隙なる様なれども、昼に行て茅かやかり、夜は索を縋ひ屋根を葺き、垣結び、薪こり、女は飯かしぎ、子はごくめるとま、布織り衣の綻び補ふ、歳を迎ふる夜とても静心なく、新玉の年立かへれば、井手溝の凌えし、塘土堤を繕ひ、耕種子蒔く用意より、田なつ物畑つ物生なんずる頃は、猪鹿雉子兎、稼を妨ぐるが為に。これを逐はんとて、日暮れば出で、日出れば農に就く田植る頃より、人毎に水競ひ取る事なれば、夜水引とて、終夕田うち巡り、曉方には、田のくろ河のほとりに草打敷き、夢結ぶ程もなく、日照る日は、日に畑にさらされ、雨降る日は、雨に田にそぼてり、五穀といへる物はかくばかり民の辛若艱難して、生殖する物なれば富めるとて、故なく費し侍らんは、天理恐れある事ならずや、さる故に、古人、請見盤中^{ハシラ}殮、粒々是辛苦、とも詠じ置けり、さて右程の事なれば、其子育つるも種蒔き草きる頃は、終日脊負ふ事も成難ければ、木陰よく茂れる方見たて、よき程にこしらえ遊はし帰るさま溪水に汗かきあらひ、冬はつづれ一つ二つ打着それにて雪霜も凌ぐなり、誠にかゝる身は、それにつけて、不時の病を得てなやめる事もあり、飢渴の為に命を失ふ様の哀なる事もあれど、富貴奉養の人と、筋骨腠理をたくらべんには、きたへる金と、鍛はざるかねとの如し、其しるしには、富貴の人の強くたくま

しきと、艱苦の人の筋骨弱きをならべて、あくより暮るまで、つとめて労苦の働きさせんに、始の程は由由敷みきはまさりと見えなんも、かの弱く甲斐なき男の、終日の振舞は得とけまじ、さる故に、手枕のすき間の風にも、感じ、山路の霧、草むらの露にも、冒され易し、農夫は俗に卯月の卯の花腐しと云へる雨より、五月雨と打つづき、夫より水に浸りそめ、秋の半の頃までは、夜昼水に有ながら、風湿の患もあらず、この故に、田野には七八十にしても、猶壮健なるは殊に多く覚ゆ、誠に桃李の麗はしき姿は無けれども、色変へぬ緑は松にこそあれ、

人の気は、常に動くを好み、人の身は常に静なるを好み、動くを好む者には、静なるを以て養ひ静なるを好むには、常に勢を用ゆ、是養生の道なり、気は眼に見えぬ物故に、人ゆるがせに思えども、至つて大切なるものなり人は唯飲み食ひすれば、命はたつもの様に、思ふは條理に疎き故なり、人はもと天地にうけて出来たるこの身なれば、此身を養ふも、天地に資らざれば養ひがたし、天は氣にして、地は質なり飲食は質にして呼吸は気なり、呼吸は天の人を養ふなり、飲食は地の人を養ふなり、この故に古人、鼻を天門と名づけ、口を地戸といへり、この天の養ひを塞ぐときは頃刻の命も保ち難し、さる程に発汗の薬を用ひて汗を得ざれども、心に恥かしと思ふ時は惣身汗にうるほふ、終夜飢て食を思ふと雖も、もし胸ふくるる様の音信にて聞んには、一粒咽に下る事能はず、此故に一旦の喜怒憂患といへども、生命にあづかる事大なるべし、されど人間の習なれば、其憂ふべき事

も憂へず、怒るべき事も怒らざれと云ふにはあらず、唯心を養ふ道を知らざる故、楽しむべき境を苦しと見、安き世を六ヶ敷住なし、或は男女の情に覇され、或は名聞利用にひかれ、或は愛憎喜怒の道を失ひ、或は我慢瞋恚に思ひを焦す事、仏氏の所謂火宅なり、人の道とは、只子としては孝に、臣としては忠なる事にして、大史公の言にも、命泰山よりも重く、鴻毛よりも軽しとありて、君に仕るにも、親に仕るにも、命は只一つあるものなれば、尤も大切なものなり、常に衛生の道を知り、身を壮健に保たずんば、父母には唯其病を憂へしめ、君の為には、まさかの働もなりまじければ、百年の君恩も何を以てか報じ奉らん、さる故に、義に臨みての一命は、実に鴻毛よりも軽けれども、君父の恩を報ぜん心懸けは、只一命を泰山よりも重んずるにあり、

流水不_レ朽、戸枢不_レ蠹とて、気は只安らかに、物に泥まず、水の滯らざる如くなるべし、水物にさへられて、流れざる処は、沫を結ぶ、是痰の症なり、医典に、疼は、長流水の如しと云ふ事あり、痰長流水の如きにあらず人の身健なれば、気血循環して、長流水の如し其流れやらざる処、砂積み塵置き沫むすびて、疼の形をなす、さる故に、気は只流れの滞なき如く、又青柳の糸の、春の風に吹乱すかと見れば、やがて跡より解けあへる如くむつかしからず、又もつれたる糸をおさむる如くなるべし、世の中の事は、慰まんと思ひても楽しんでまんとしても、親子夫婦の間より君臣同僚、世のいとなみにつけても、心ならぬ事のみ多かる事なれば、只心長く、其もつれを、おさむべし、若し心みじかく糸口引なば、其結びは、

再度解け難かるべし、此故に、心は安く静なるを貴とめども、身は安逸に害あるものにて、
軀は常にあけたての繁ければ、むしはむいとまのなき如し、たとへば少し食過たらんと思
ふ時一入身を勞する事あれば、消化して氣平なるが如し、常に身を勞せざる人は、氣内に
伸びず、液随つて凝り、癥となり、瘕となり、或は鬱症勞瘵の類ともなり、或は痿躄偏枯
の類ともなり、癩症顛狂の類となり、癰疽痔漏の類ともなり、変症百出人の心神を苦しめ、
果ては生命を害のふ、この故に養生の道知らざるは、不幸不忠の一端にして、国に君家に
父たらん人は、不仁不慈の一端なるべし、さる程に、心は行く水の物にたえざる如く、身は
軀の常にやすまずして、動くが如くならば、天よりいたらん恙は力なく、病をこなたより
醸すには至らざるべく、人は各天職のあるものなれば、何事も思はず慮らずして、過ごせ
と云ふにはあらず、只心の泥まざらん様は、水の曲れる処、曲れば行きて巡り、険しければ、
波をさかまけども、さえぬ物からに、千里を順流して勞るる事なし、世の中の、月に村雲
花に風と思ふままならぬにも、心結ばぬ道はあるべし、天職といふ物は、人の天に仕ふる
の道なり、天子は上なき尊き御身にておはしませども、四海に父母たらせ給へば、四方八
方の端しまで、波風なく治め給ふの職あり、公侯は其四海を治め給ふ手伝へなる故に輔佐
と称し、分憂の吏など云ふなり、農工商賈は、財を生造通用して、造化を助くるものなり、
造化を助くるとは、雲行き雨施して品物形をしく時、天もとより、人に借る事なしといへ
ど、人の世は人と伴なふ習なれば、其乱るべきを治め苦むべきを安じ、飢るには其食に就

かん事を謀り、凍るには、其衣着なん事を謀り、人家のさび病るをば助け安んじ、幼き孤など救ひはごくむ様ぞ、造化を助ると云ふものにして上御一人の御身より、下士農工商に至つて唯造化を賛くる事のみこそ、人の天に仕ふるの道なれ、是我私の言にあらざ、易の繫辭に、天地之大徳曰レ生、聖人之大寶曰レ位、何以守レ位、曰、何以聚レ人、曰、財、理レ財正レ辭、禁^{スル}民之為^ル非^ト曰レ義、とあり天地は只生生を徳とするものなり、民の父母は、其生生の徳を助け、民を天徳に安んぜん為の位なり、身己に其位に居給へば、よく其財を理さめ、人を聚め給ふべき道なり、其財を理さむるには、無益無用の物は、人の目を悦ばしめ、心をとらかすのみなれば奇技淫巧とて、造化の害とこそなるなれ、書の族契にも、不^レ作^{シテ}無^レ益^ト害^セ中有益^ト切^ル乃^ル成^ル、不^レ下^レ貴^ニ異^ト物^ト賤^マ中用^ル物^ト上民乃足^ルとあり、此故に淫巧奇技は、却つて人の性命に害ある事にして、造化を賛する所は、唯日夜孳孳として、有益の事を力むるにあり、用物を貴とび、有益をなし、よく財を理め世の生民親あつて、幼きを人となし、老を助け病るを救はん事、貴ときも賤しきも、日夜怠る事あるべからず、怠る事なき時は、四体も懈墮安逸せざる程に、氣血鬱滞の患もなく、天命を保つなり、是即人よく天に仕へ、天また人を恵むの理りなり、世の人此理りを知らず、己世を安く過さむとて、淫巧奇技をなし、人をして其徳を失ひ、其志を乱さしめ四民の作り出せる物を、人を養ひ救ふものに貰ひしめず、そぞろに無益に用ひ盡さしむる事、あたら惜しき事ならずや、古より五穀菜蔬をそこなふ虫に譬しも同じことほりなればなり、富貴奢侈の風行はれて人の生業をば賤きものの様に

心得、人の妻は機織り衣縫ひ中饋の事に与かるをば隠し、農夫は耕し草ぎり、商人は交易するをば、人目いぶせく思ふ様なり、若ししかあらば、士にして馬を馳せ劍を試むるを恥ぢ、僧にして看經を厭ふをもよしと見るべしや、恐れても猶恐るべき風なり、されば天照太神も齊機殿にて神衣を織らせ給ひしこそ伝へ侍れ、又近く織田信長は、三十餘国を掌握せられし人なれども筋力の怠をいとひ、自ら米をうすづき給ひしとぞ承る、もろこしにても蜀の先主は、久しく馬に乗らずして、股の肉肥たるを歎じ、晋の陶侃は百枚の瓦を、朝は門外に持出で暮には門内に運び入れしなど、かかる例は数多かる事なり、しかある程に、孔子も道に志して悪衣悪食を恥るものは共に謀るに足らずとの給へり、衣悪しく食悪しきとて、などかは人に恥べき、只子として親に孝ならず、臣として君に忠ならず、女として操なく、吏として廉ならず、富で施す事能はず、貧ふしてまたなき志もちなんなどこそ人の恥べき事ならめ、古人、出輿入輦、命曰「蹙瘁之機」洞房清容、命曰「寒熱之媒」皓齒蛾眉、命曰「伐性之斧」甘脆肥醲、命曰「腐腸之藥」と云へり、是尤も養生の要語なり、右に云ふ如く、天子を始め奉り、下士農工商に至るまで各、其職を分つて天に仕へ、其大徳を賛くるを、人の道とする事なれば、仮今造化を賛くる程なくとも、せめて造化を害する程の事はたしなみ度事ならずや、手は天より、我に賜はりたるやつ子にして、足は天より我に賜はりたる乗物なり、其やつ子を置き其乗物を棄て、一時の安をもとめ、人を苦しめて、己が安を求むる故手足はありながら、終には手足の用もなさず、人身の表には、衛氣と云

ふものありて、内を保護する事、例へば提灯の火袋の雨風を塞ぎて、燈に災せしめざる様
 なり、富貴奉養の輩は、衛氣の内を保護する物なるを知らず、仮初めの暑さ寒さ、纒の雨
 つゆも只管にいと戸さし深く、衣あつく打ちきせ、其表の守りをゆるめ、火氣酒力に膝
 理をひらき、天地の氣に慣れしめざる故、提灯を大事と、風も通はぬ所に囲こひ、黷いた
 う入り、しみ処処むしばめるを、やむことを得ざる時、ともして風雨を冒すが如し、大事
 にせし故、敗れをとり仮初の風も入り、纒の雨も漏れて、燈の災とぞなりぬべし、鳥獸は、
 其心の愚なる故、情慾の感応も、自ら時ありて、雌雄のかたらひも、其節に止るなり、人は
 其聰明の多智多情に妨げられ、感応常なく、其節を知らず、それ男女は、人の陰陽にして、
 情慾の勤は、發生の氣感、其氣感じて節を知らず、内にして性を伐り、外にして徳を損ふ
 物故に、聖人これが礼を制し、配して夫婦の道を修め子孫其血脈を嗣ぎ、親疎其族を分つ
 なり、只人慾にまどはされ、生生の天意を倒用して、不寿の基とす、礼に男子三十^{ニシテ} 有^レ室、
 女子二十^{ニシテ} 而嫁^スと云ふも、年猶若き時は、人の父母とならん道もしらず、且其發生の氣を
 早く斷喪せしめじとなり、斷喪の人はこれを水に譬ゆれば、源の涸るる如く、これを火に
 譬ゆれば、薪の盡るが如し、大風先倒無根樹、傷塞偏^ニ死^ス下虚人といひ、又眼藥千朝不^レ如^ニ
 猶眠一宿^ニとも、戒しめ置きり、芙蓉のかんばせ、嬋妍の眉、丹花の唇、窈窕の腰、目いど
 み心ひき、慣れそめぬ始は、塩焼く浦の風をいたみ、思はぬかたになびくを歎き、別れて
 後は、又あふ事をかたいとの、よるべなく思ひ乱れ、恥をも忘れ、命をも惜しと思はぬ物

なれば、百万の敵を無援の孤城に防ぐの勇なくんば、あやまたざる事難かるべし、蔡文忠公濟州に倅たりしに日日酣飲してありけるに賈存道

聖君寵重シ龍頭ヲ選ス

慈母恩深鶴髪垂

君寵母恩俱未報

酒如シ成レ病悔ト何モ追フ

といふ詩を作りて進めたれば、文定公痛く懲りて敢て飲まざりしとぞ、人の親子たるもの豈に此詩を誦せざるべけんや、

人の腸胃はもと禽獸と違ひ、弱く脆きものなり、其故は、禽獸は、木の实草の芽、生ふるものけふとても、其儘にて呑み食ひて、障る事なし、人は五穀も、皮を去り、糠を除き、魚の肉、草木の実も、唯其肥脆を選び取り、塩に和し水に浸し、猶火の薰蒸炮炙をとり、漸く身を養ふに堪えたり、さばかり甲斐なき腸胃をもち、禽獸より多慾の性を持し、外衛氣の守りを失ひ、内限なき忘念に心を没し、酒食の慾を極むる事、弊関を瑣して、攻兵の怒を益が如し、豈危きの甚しきにあらずや、昔の人は長寿壯健にして、今の世の人の多病不寿なるも、天地かく異なるにはあらず、昔しは割拠鬪争の世なれば、筋骨腠理のきたいよろしく、心剛に慣れて、いなみ危ぶむ事少く、今の世の人は、太平の化を君の徳ぞと其有がたき世なるを知らず、此上にも猶望み起り、美味調膳に腸を腐し、紅紛青嫁に姓をきり、

只世を安樂世界に住し、自由自在に慾を極むる故、人壽に古今の別をなせり、昔は茶と云ふものもとよりなし、酒と云ふものはあれど、今の世の様に、飲みて朝の日を花の下に暮し、汲て夕の月を山の端に送る夜なる事は、少なかりけん、人の腸胃は、大概飯を主として、菜蔬菓肉は、これにかなふべし、飲み物は又食ひ物に適ふべし、今の世は、茶酒盛なる世故、渴を止むるの外に、其味をたしむ、茶あれば菓子あり、酒呑めば吸物あり、はては酒渴愛ニ口清ニ餘酣漱ニ晩汀ニにて豪飲すれば水をひく、酒はもと、よく鬱を開き、氣血を廻らし食毒を消す物にて、世に忘憂物とも呼れ、邵康節は、大和湯とも号し、常に用ひしかども、只微燻してやまれしなり、されど酒は興あるものにて、我もとめ人すすめひとつぐの数重なり、常にたしなみし心も、守りを忘れ、大事と思ひ込めたるも、我を忘れ、わき目いぶせき振舞など多し、古人これを狂薬ともいへりされども酒人はまた一種の議論あり、是酒を狂薬と云へば、彼下戸を悪客とののしる、堯舜千鐘孔子百觚子路嗑、尚飲三百榼、天若不愛酒、星不在天、地若不愛酒、地底無酒泉、など戯れて、実に思にもあらざれど、興じ樂む事なり、昔松平伊豆守信綱の前にて、近臣ども物語して有けるに、酒は好きものに喉へば、君にもすすみ給えかしと申しければ、各子やある、世の中に我身にも代えて愛するものは、子なり、子持てる親の心には、其子の酒飲むや安き、酒呑ぬや安きとありければ、各畏りて、子は酒飲ざらんこそ、親の心の安く候はめと云ひけるに、己が身に代へて愛する子に、のまであれかしと思へば、酒はよからぬものぞと仰けるにぞ、皆理

りに服しけるとぞ、是公論と云ふべし、酒は心を乱る物故に、仏の教にも、五つの戒の一つには数へたり、徳を損ひ家産を破り、人の性命をも害する故、書には酒浩、詩には賓之初筵の戒めあり、酔ざめに、酔し頃の物くるはしき心とも思ひ出でば、露うけじとも思へども、酒杯に向へば変る心にて、かく柔脆の腸胃を持ちて、悍猛の氣にあたり、衛氣の怠る処、風湿これを犯し心神乱るる処、情慾是をいざなふ、或は老の花の色香に故、蝶の夢を結びさなきは真雅僧正の、岩手の山の岩つつじ、いはぬ色の媒ともなれり、これを甘餐毒薬一戯猛獸之爪牙といへり、かくして病魔膏盲にひそまり、きのふしらず、けふ覚えず、いつしか病の城廓をかまへぬれば、歳あれ穀つきて、賊徒城に楯籠るが如し、進みて攻んにも、穀つきて兵馬なく、退ひて守にも、国に野心の者あれば、手を拱ひて一揆の濫妨をみる、稻は水を好むものなれども、水過る処はほし、また実らんする前は、水を引きてよし、或は雨年、又水多き処は、水負けとて実のり悪しし、悪きは猶可なり、虫となり病となりてつくるなり、人も朝暮に水用ゆる物なれども、是は自然と知りて、渴きを生ずるなり、それに茶酒などいふは、臨時の水なり、吉益東洞、今の人の病、十に七八、水なりと云へるは此事にして、今の人に流飲など多きも、この故なり、夫人の身体髪膚は、父母にうけたり、全うして返すは孝の道なり、君が一日の恩を感じ、我百年の身を獻ずるは、臣たる者の義なり、然れば口腹、安逸の為に其身を病の器となし、上君孝の道をかき、下妻子眷属にも、あらぬ思ひさせてん事、よく思はざるべけんや、養生は平生の用心にし

て、医者を知る事にあらず、療治は臨時の設施にして、医の任とする処なり、病は綱縕の變化なれば、稟受厚うしても、養生よしとて、綱縕の間毒結び、これに感ずる時は、病となるものなり、まして起臥飲食、時なる事を得ず、驚悸憂慮辛勞難苦も世の習なれば、譬ひ聖人君子とて、これに役せられざる事は有べからず、然れば其病身短寿もあながちに、其人の自ら招ける咎とは定め難し、此故に王子晋の賢も、僅かに十五、顔子の聖人に近きも、三十歳に過ず、而して盜跖が暴戾縱慾も、八十有餘の天寿を終ぬ、されども養生の道に背く人は、その天寿を戕絨して、父母の道体を害ふなり、これ養生の缺ぐべからざる処なり、然れども一旦病を醸しては、養生の平和にては、其勢ささへ難く、只病邪勢軽く、元氣猶缺ざる時は一時の勝敗はさる事にて、葉さされども、恢復の功あり、病邪勢盛なる時は、早く元氣の為に援兵を出し、其病を攻め撃つべし、其養生は平生といふ事は、これを国家にていへば、常に国民を撫で安んじ、飢渴凍餒の憂なからしめ孝悌忠信の教をも粗さとし、芻糧甲兵のたくはへも、備へある時は、国民の内偶々悪しきたくみする者ありとて、大勢の和に叶ひ難く、湯をもて雪を消すが如く、火をもて毛を焼くが如く、いつしか干戈のことに及ばず、跡なくなり行くものなり、然るを平生其用心なく、下はつかへば使はるゝもの、財ははたれば出るものと覺て、其元氣を耗衰せしめつれば、下其苦の忍び難く、ちと遅乱もあれば、花の散りなんとして、誘ふ嵐を待つ如く、千丈の堤蟻穴に崩る如何ばかりの事かあらんと思ひあなどりしも、思の外に事結びて、一国騒とも成り行くなり、さ

て左様に成りては、只撫で安んじ、忠孝の道教えんととも、弥賊徒のあなどりうくる如く、養生の道ばかりにては、中中賊徒の退散思ひ寄らず、故に病に臨みての攻具は、乱を攘ふの日の干戈なり、人胎を託するは、資つて始るの気なり、胎を出れば、鼻呼吸の天氣を通じ、口飯食の地質を容る、是を資つて継ぐの氣といふ、その継ぐものは、水穀塩蔬、太平の良薬にして、病に臨みて薬石を用ゆる事は乱世の干戈なり、この故に、己に病を得るに臨みては、水穀塩蔬の味、礼楽構議の和にては治め難き程に、その医を招きて病を託する事壇を築て将を為し、闔外の任を託するなり、医将壇に上り、疾病の賊徒を退治するを以て、わが任とする時、種種の攻具あり、或は針灸、或は湯液、或は餌食、或は導引、或は浴熨、或は敷貼、或は順にして是を下し、或は逆にして是を吐し、或は表にしてこれを汗し、或は裏にしてこれを和し、この故に、医は人の死生を託する築壇の将なれば、平生心をひそめ其道を研究すべし、又人主など、医を扶持し給はんには、弄臣と同じく、嬉戯の俗となし給ひ、方書にても閱し病人にても伺はしめ給はざるは、尊き御身、まさかの恙にかからせ給ふ時の御備となし難かるべし、千金の子は堂にほとりせずと云ふ事もあれば、富豪家などは、我死生存亡を託するの医なれば、不幸にして其医貧しく、稽古尋求の力も乏しからんには、恵みて其資料をも給し、其力にて少しく活人の手段を学び得ば鷄林より人參を求め、西洋より通天犀などあかのり、不時の用に備えんには、と比ぶべくにあらず勝れる事なるべし、さて医の巧拙は病人の知る処にあらず、是ぞよき医と命を託し、死生をあや

まられんは、遺憾ながらも力なし、此故に病家も、恙を得て医に託するは、戦場に臨めるが如し、一旦其医に裏切せられては、いかで虚虚実実の難を免かれん、この故に、昔より、病を得て薬を用ひざるを中医とはいへるなり、右の如く医者是不時に裏切するものなれば甚だ恐しきものなり、さる程に、何卒成るべき程は、医にかからぬ用心すべし、其かからぬ用心とは、只養生の事なり、養生は外衛氣の保護を敗らず、内營氣の運轉を害せざる事なり、衛氣は鼻の天門より、氣を取て内を保護し、營氣は口の地戸より質を取て外を營養す、地戸より取るの質、即水穀塩蔬なり、畢竟毒藥と分つ日は、水穀塩蔬、人を養ふの良藥にして、湯液針灸病を攻むるの毒藥なり、良藥なる故に、人の生を継ぐ、毒物なるが故に、病を遂ふ、毒藥斯の如くなれども、病を醸す時は毒にして、病を治する時は藥なり、其毒藥の轉變は全く用ゆる者の宜不宜にあり、故に毒と云ふものも、用ゆるに其宜敷に叶へば病を去る、水穀塩蔬の人を養ふ良物たるも、其よろしきを失ふ時は、ならび起て害をなす、故に兵は凶器にして、凶器を用ゆるは、時の止む事を得ざるに出づ、古人君臣の間をたとへて、水能浮^レ舟水能覆^レ舟と云り、君を有^レがたとしと尊み奉るも、この民なり、君をうらめしと覆し奉るもこの民なり、民に相達なし、用ゆる人の巧拙なり、よく慎むべし、元氣資て此生を初め、營衛の氣、資てこの生を継ぐものなり、医典には、營血衛氣と云へるを、ここには只營氣衛氣といへるは、子細ある事にて、此文には、事長き故略せり、夫營衛は上にして呼吸、下にして飲食を以て人の命を継ぐものなれば、一日も缺ぐ事叶はぬもの

なり、さる程に、人先飲食に臨みては、是即人の性命を養ふが為めの、天の賜と云ふ事を
 得て心得べし、故に食事は昔より、よき程を計りて、三度と定めたり、よき規矩あひなり、
 夜はもと物食ふ時にあらず、時節は大概己が家の定まれる頃に、遅からず早からざるがよ
 し、其故は、腸胃に癖つくものなればなり、平生食事の量も揃ふがよし、されども、下地病
 ある人は、時として進み、時として進まぬものなり、それを無理に量を同じふせよと云ふ
 にはあらず、食は十分に食ふべからず、口に飽くと思ふ頃は腹には過るものなり、美食は
 兎角過ぎ安く、麤食は兎角七八分にて止まるなり、人の食事に、食鏡食鑑など云ふ類あり
 て、禁好物を論ずる事なれども、是又あらましの規矩合ひなり、故いかんとなれば、糕は
 つかゆる物なれども、好める人には泥まず、小豆は下す物なれども食へば瀉の止む人あり、
 下戸酒に酔ふ時は、頭痛悪寒して、心神苦しみ、上戸酒に酔ふ時は、氣開け体温まり、心欣
 欣然として樂しむ、是等に類へる事、数ふとも盡し難かるべし、水穀塩蔬及菓肉の類に至
 りても、天の人を養ふ物にして、人人の好不好は其人人の好不好にして本草にも記され
 ず、其他は民生に日日に用ひて、其害を見ず、其害を見ざれば、畢竟無徴の言なり、無徴の
 言なれども、金科玉條となし、食進まんとする病人にも、堅く禁じ食念の終りたえ、枯死
 するに至らしむるは、古に滞り、書に泥めるより起る禍なり、しか云へばとて病に臨で時
 宜の斟酌せず、病人の好むに任せよと云ふにはあらず、只活法に求むべし、只食鏡の表に
 て、無徴の言になづみ着き、それは寒なり、これは熱なり、無毒有毒と云ふ程に、其よろ

しきと云ふものは、又病人の忌む物、或はとかく有らぬ品などにて、時の求めにあい難し、さなきだに、飯は菜蔬肉味醃醬の力借りてこそ進むものなるを、物味気なき折柄、其食進むべき羽翼を殺ぎ、弥食念に遠ざからしむ、慎のいたりを以て、不忠不孝を致す事、不運の至りなり、小兒など、餘りに大事に思ふ人は、食鏡の面に照して、天の賜を与へず、飯は量にかけ、湯潰焼塩等の物与へ外は綿絮火氣に衛氣を損なひ、資て継ぐべき後天の気なく、枯疲骨立に至る事、悲しむべきの至なり、さなきは、又ひたすらに其可愛きに任せ、又は泣を止めんとて、常に甘き物を貯へて与る程に、腸胃に膏膩停滞して、熟を醸し、虫を生じ、疲衰へ、手足力なく、目しる腹ふくれ、色色の病となる、すべて云へば、先皆疖なり、此故に疖といふ字は、甘きものの上に病と云ふ字を加えたり、小兒は生発の気強き事、葦の芽の進むが如く、竹の子の延べるが如し、飲食大概是飽く程に与へ川狩などさせ、犬など追はせ、雨降る時は気儘に雨の中にぬれ、既に土など踏み、雪降らば、雪などまろぼし竹馬かくれんぼ、あぶなからざる遊びは、營衛の気の助けにして、追て士は弓馬、農夫の子供は鍬鎌筋骨柔弱の癖つかざる内に、其道に導びけば、たとへば物の苗生ひ延びざる内に移し植るが如し、此故に富貴奉養の守にては、夜風は毒、朝露は湿、水練はあぶなしとて、營衛のきたひをなさざる故、果して夜気にも朝露にも犯されかねず、世に荒し子と云ふ者も、天地に頼みて別に造れる人にもあらず、此理を好く考へて、只貧賤艱難、山野の人の子供育てん様ならば、筋骨よくととのひ、気血よくめぐり、胃気健に、膝理密し、必

ず其人健ならん、尚書に殷の高宗の事を述べて、時旧勞_レ干_レ外_ニ爰暨_二小人_一作_ス其即位_ニ不_ニ敢_テ荒寧_ニ嘉靖殷邦_ヲ肆_ニ高宗之亨_ル國五十有九年、とあり、古は天子の御子だに、かく外にて末末ともなひ、生育て給へり、さる程に下の辛苦艱難をよくしろしめし、且つ長寿をも保ち玉へり、是は好き花木なりとて、求め得て、あまり是を大事に思ひ、朝になで夕に顧みて、是を煦せんとする日を覆ひ、是を恵まんとする露を防ぎ折節水も冷なりとて、湯にわかし、其本にそそぐが如し、たとひかれずとも、麗はしき花は開き難し

気は逸するをよしとす、身は仕るをよしとす、顔燭の言に、無事以_レ當_レ貴_ニといへり、世の中は安くて過す道あるものなり、然るを我むつかしくふみなして行なやむが多きなり、例へばよき道あれど、是は遠しとて、己が才覚に見渡して行なんに、始めの程は行かふ路も、さまでは変る様もなきに、そろそろ芽かや棘櫟のもの生ひ茂れども、最早今少しと見なし、岩かど踏み、蔦蔓攀ぢ、継ぎ足して、もはや手もとどく程になりて、岩尾そびえ路絶え下千尋の谷に臨み激波雪を巻き、鳥ならで通ふべき路なし、還らんとすれば日暮れ雲鎖し、問ふべき人なく、風にただへて、ましら啼き、山彦こたへて、豺狼の餌ともなり、然なきうえつかれ、指を裂き足を傷け辛じて、又遙遙と元の道に帰りて、再度本道に、随ひ行が如し、孔子、富貴若し求むべくんば、執鞭の士と云ふとも我これをせん、若しもとむべからずんば、我が好む処に従はんとしたまへり、富貴利達は、孟子の所謂求の益なきものなり、只人は富むも貴きも、貧きも、賤きも天より己相応の地を与へ給ふものなれば、天より己に

賜ふ分なり、其分あれば其職あり、君は四海を治め、臣僚はこれを助け、四民は其用を達するの職あり、この故に、子は子の分に居て、子の職を守るべし弟は弟の分に居て、其職を守るべし、猶人のみにはあらず、犬をかひ猫を畜ふも、其職を守らざれば、主人怒りて追放つものなり、人智恵謀慮ありと雖も、天には争ひ勝つべからず、それに暗くして、人の有をも掠めて己が有となし、人の位を奪ひて己が位とせんなど、あらぬ心を生じ、後の苦の種子とはなし侍る、さる程に、只人の祈り求むべきは無事なり、無事を求め願ふと雖も、世の勢に連れられて、事なきことを得ざらんは力なし、

春は花、秋は月見て、只くらせ、

仏になるな、あたらし身を、

と云へる如く、唯世の中のことは、もとめある心にこそ、思ひ苦しめらるるものなれば、例ひ身天下を掌握しても、もとめあるよりたらざるなり、かく心のとぼしければ、富貴の人といひ難し、太閤秀吉、朝鮮征伐におもむかせ玉ふ時、行脚の僧、其行装の夥敷を見て

太閤に、けふはかりこそ、劣りけれ、

きのふは過る、昨日は知られず、

この時太閤や富める、此僧や富める、よくよく思ふべし、筑後安東省庵の言に無^{キハ}求是至貴知^{ルハ}足^{ルヲ}是至富^{スルハ}安^{スルハ}心是至楽、この言誠に佩服すべし、各教中自有「薬田地」とは、是等の事なり、足れる事を知れば、自ら求むる事もなし、求むる事なければ、或は貧ほり畏るる事な

し、貧ぼり畏るる事もなければ、心はゆくに従つてやすかるべし、世の中の態なれば、勢につれられては火に入り水に溺るるも、天の命ずる処は、逡巡畏縮せんこそ、却つて心の安からざるなれ、是は忠臣義士、松の操を歳の寒きに顯はす事なれば、別段の事なり、其外は唯己だに安からん心にあれば、世に我を苦しむる者もあらじ無事を好み、世の中の六ヶ敷事を見ては、さけのがれよと聞かんはよしなし、只安き世を、むつかしく住む程に、あたら富貴を拾はず、天より賜はる寿きをもしじめ、健なるべき身をも病がちに送れる、ふたつの岐分けてよと思ふものから、かく云ふなり、世の中の事は、例ひ富貴を有しても、思ふ儘にはならざるものなり、それを吾思ふ儘にせんと思ふより、身をうらみ人をとがめ、喜怒も常ならずなれるなり、さて己口あり体あれば、己が衣食を今求めん様なし、其人に求めん様なしとは、人の養をうくるは、心苦しきものなればなり、されば、狗も其家の食をはめば、其家の門を守る、古人の言に、衣^ル人之衣^ヲ者^ハ抱^ク人之憂^ヲ食^ヲ人之食^ヲ者^ハ死^ス人之事^ニといへり、人の衣食をうけて、これに報ずる心なき時は、狗に劣ると云はんも可なり、此故に我この言を誦して、毎度慄然として、恐るる故、我は何とぞ、我力に衣食せん事を心に込めて思ふなり、己が力に食まんとすれば、老幼我を頼み、窮人我を待ち、猶不虞のそなへも、入るものなれば、身物に懈りてはなし難し、朝はとく起き昼は各其業をとりて、筋骨をつかひ、氣血を循環させ、夜もしばらくは時を移すべし、さあれば寝心もよく、情慾も収まりて安く、かほどよき道には怠り、按摩法師に筋骨の調理を頼むは、前後したる了

見なり、薬を呑むに発汗の劑などは、衾あつくうち覆ひむすといふこともあれども、凡の薬は行薬とて、暫く歩行すれば、薬石めぐるといへり、積聚痞疝などいふ類は、別して行薬すべし、食後は猶身を動すべし、消化の力を助るなり、労働する事あれば、腹早くへるにて知るべし、朝寝すれば朝飯もうまからず、長夜の飲とて、殷の紂王酒を好み終夜痛飲したるをば、限りなき悪事に数へたり、然るを今の人は通じて好む事になれり、紂も今の世に生れたりせば是等は罪の数には入まじ、

春夏秋冬の気は、天地の正令にして、邪氣にあらず、我營衛の調護よければ、人を傷るものにあらず、例へば、国の礼刑あるが如し、己過つ事なければ、何となく其恩恵にこそ浴すれ、人を害する事なし、或は飢渴節を失し、或は衣服宜しきに適はず、甚寒大暑を犯す事あり、露臥晨行、雨を衝き雪をふむ、斯の如きは、自罪を犯して刑罰に觸るるが如し、自犯して其禍にあふは、自の罪ながら、人の世の中は、身さへ心に任せがたければ、是毒なりとしりても食ひ、是病なんと覚悟しても、其氣を犯さざる事を得ず、斯る時平生きたひ宜しからざるは、其氣に堪へず、邪氣と云ふものは春夏秋冬の令、風雨霜雪の外、天地の間一団の結毒ありて人を犯す、此氣其境に満れば人皆其氣中にあり、網縊の間、其感に応ずれば病む、応ぜざれば染まず其染むと染まざるとは鬼神不側の地にして、羸弱の質も恙なく、強壯の人も其氣に感ず、痘疹麻疹瘧疫の類みな是なり、又体より体に伝ふるは、瘡癩毒の類なり斯る類は、其網縊の感応にて、病の軽重深淺分るる事なれば、其酷烈の氣に

あへば、火事の様なものにて、平生營衛の調護なき時は、空宅に火かかれる如く、ふせぐ人なければ、消べき様なし營衛調護よろしとても、酷烈の氣に応ずる時は新宅に火かかれる如し、養生好しとても強壯なりとても、遁れ難き処なり、されども平生養生よく、又稟受厚き人は少しく恢復の萌しを得れば、生氣勃勃として、成康一旅の師、一成の田、再度夏の天下を復するが如し、是一旦喪乱に逢ふと雖も夏の元氣強きが故なり、さる程に營衛調護して元氣を養ふ事肝要と雖も、酷烈の毒に身を失ふものを、皆調護を失せりと咎むべきものにはあらず、勞瘵の因、多くは父母に基づき、又癩虫氣鬱になれるものあり、一旦其症の人にあへば、斷喪の致す処陰虛火動と咎むるも、病人の冤なるべし、疥瘡は肌膚の病なり、瘡危險の症一時の快を取らんとて、頑童淫妓の為に百年の命を過つ事、惜むべき事ならずや、古人云へる事あり、貧_リ看_テ天上_ノ月_ヲ失_ス却_ス掘_ル中_ノ珠_一、

飲食の用心は、平生淡泊なるがよし、平生淡泊ならん人は、時時厚味もよし卑賤にして勞する人は、筋肉固し、酒肉厚味にて得たる肉は、ふはふわとして堅実ならず、芋虫の様になりて、立居歩行さへ心にまかせず、寒さ防ぐ為にはなるやは知らず、暑さには堪へて、呉牛月に喘ぐの面影など、思ひ出らる、又積内にむすびて、氣血循環の道を塞げる人、ほやくと肥たるあり、皆病なり、古人肥たるは瘦たるにしかず、白きは黒きにしかずなど云ふも、此あたりからの事なるべし、人により肥満をうらやむ者もあれど、只衡にかかる時、重きを人の珍らしくもてなすより外、しだしたる事もなければ、うらやむべき事とも思は

ず、古人、晩食以^ッ肉^ニ安歩以^ッ車^ニ、といへり、車馬の用は、身を安からしめん為めなり、
 そろく歩めば、車に乗るに同じ、肉味を好むは、口に甘きが為めなり、ちと晩く食ふ時
 は、うまく覚ゆる程に、肉食にあつべしとなり、好く足る事を知るの言なり、卑き諺に叔
 父を見て荷の重きを覚ゆといふ事あり、馬駕籠あると思ふ心より、歩むこと苦しく覚ゆる
 なり、其位なる人は馬も引かず、駕籠も従がへる事なれども、人事の苦しみをも思ひ遣る
 時、暫く下りて人馬の労を休むるなり、其身も暫く歩む時は、四方の眺望も遙かに行止も
 心に任せ、若し語ろふ友もあれば、彼是と気もくつろぎ、四体和して、筋骨の養を得るな
 り、食事も厚味は終になつみ出来る故に、身を折角勞し、麦飯糠味噌、さいは無くとも好
 からんなれど、口に適へる一種は、飯を進むる為にもよかるべし、甘美の物は、病を醸し
 安し、生冷厚粘は消化し難し、腸胃に入りて消化し易きは、鬆脆のものなり、さて人事に
 接れば、茶出で、菓子出で、酒出で肴出で、吸物出でするものなり、腸胃に飲食の相寄事
 たへず、是人事のつとめなれば、僧の持[□]介する様に随意の振舞となり難かるべし、唯心
 に、食事は三度、酒肉をして食の氣に傾かしむべからずと云ふ定法を忘るべからず、金花
 の朱彦修、飲食の箴をつくりて、

膳^{ルニ}彼^ノ味^者、因^レ縦^ニ口^ニ味^ヲ、五^味之^過、疾^病蜂^起、病^之生^{スル}也
 其^機甚^微、鑿^涎所^レ牽、忽^{トシテ}而^不思、病^之成^ル也、飲^食俱^ニ廢、
 胎^ニ父^ニ母^ニ医^ニ禱^ニ構^ニ百^計、山^野貧^賤、淡^薄是^諳、動^作不^レ衰、

此身亦安均シ氣ヲ同シテ体ヲ我独多病、悔悟タビ一ニ萌サバ塵開テ鏡淨カラシ
 とあり、富貴奉養の人の、肥肉柔脆に似ず、山野の人のきたひ難く、風寒暑湿に強く、たとひ、食事分に過ぎても障らず、朝より夕まで、筋骨を勞らしても、疲れざるは、天地別に体を与へたるにあらず、只きたひの異なる故なり、古来よりの食品、若し人に毒ならば、昔の人懲りて、食料には入置まじ、只毒といふ物は、只重過の二字と心得べし、酒の氣血を化し、水穀の生生を助るも、重酒過酒、色食過食に破らるれば、天の我生生を助くべき賜を倒用して、我戕賊する物となす事、豈天に恐れなからんや、嗜味の人好んで、河豚を食ふ、この物往往人を殺す。其毒まれに発する故、おもんばかりなき人、好んで、これを食ひ、其毒発するに臨みては、臍をかめども甲斐なし、昔しいづれの諸侯にてかありけん、河豚を好まれしに、大人の用ひ玉ふべきものにあらずと、屢屢諫めけれども承引なし、猶諫むる臣のあれば、河豚毒なし、其毒あるものは別種なり、それ試みよとて、其毒ありと云ふ河豚を、罪人に試みられしに罪人更らに恙なかりければ、其君始めてさとり、我毒を含めるは河豚中の別種なりと思へり、今其毒ありとする物に毒あらざれば、其毒はかるべからず、我是より絶んとてやめられしとぞ、其初の過ちはさる事なれども、後の果断は、さすがに大名の果断なり、浪花の中井履軒幽人は我も久敷書信を通ずる人なり、其著せる所の敝箒の内祭ル下食ヲ河豚ヲ死スル者ヲ上文あり、ここにか、げて爽口者のとし、履軒丁寧の意をひろむ。

履軒幽人、適テ野ニ経ヲ干ヲ墓間、見ル石上併セ勒スル三人名一ヲ踏

大 山 其 性 而 理 哀 一 嗚
 之 之 以 庶 生 之 哉 丁 呼 拚 焉 表 其 人 曰 之
 食 之 臚 意 幾 向 言 由 字 食 憤 耳 焉 里 皆 歲 狀
 以 兮 誦 乎 之 不 君 實 河 之 既 跌 人 死 之 類
 至 林 焉 可 迷 徒 子 蠹 豚 前 曰 憫 染 仲 干
 乎 之 爾 以 乱 勞 觀 愚 死 抽 善 魚 之 指 春 魚
 羸 禽 其 告 縱 昏 之 細 者 行 哉 河 且 而 百 其
 介 沼 以 矣 人 吻 惡 民 之 硯 記 里 豚 欲 病 濟 腹
 之 池 神 借 之 乎 足 適 靈 肯 文 之 是 也 履 軒 世 者 河 漲
 屬 之 聽 焉 不 情 雖 措 於 一 聽 玄 也 舉 也 履 軒 世 者 河 漲
 兮 鮮 夫 識 其 爾 亦 牙 之 美 乎 蓋 爾 輩 固 不 識
 其 麗 江 天 字 死 亦 人 也 今 乃 欲 告 之 以
 不 億 海 之 生 既 無 情 復 起 于 天 地 以
 舍 其 鱗 小 之 肉 兮 哉 吾
 不 可 食 億 舍 其 鱗 小 之 肉 兮 哉 吾

之^レ生^レ焉^ヲ爾^ニ其^レ已^ス矣^ヲ抑^レ亦^ラ有^レ所^ラ分^ス其^レ罪^ヲ哉^ニ市^ノ廡^ノ之^レ辟^ヲ防^レ民^ヲ
 干^レ人^ヲ也^ヲ設^レ以^テ浮^レ屠^氏功^ヲ德^ヲ立^テ論^ヲ安^知爾^ノ死^ノ不^レ愈^レ於^レ
 干^レ人^ヲ免^レ乎^ニ札^ノ瘥^ク夭^昏是^ニ爾^ノ三^ノ人^ノ者^ニ為^ニ世^ノ界^ト歲^ト生^サ斯^ニ若^ク
 故^ニ有^レ取^ト乎^ニ里^ノ人^ノ之^レ為^ニ今^{ヨリ}而^テ後^ノ其^レ或^ク知^ラ所^ヲ艾^哉則^レ歲^ト若^ク
 而^{シテ}不^レ屈^レ乎^ニ爾^ノ之^レ悔^ム又^レ恐^ク其^レ以^テ為^ニ偶^ニ然^ニ傳^ト而^{シテ}弗^ラ恤^也
 思^シ吾^ノ執^ク其^レ必^ク者^ヲ以^テ爾^ノ之^レ秉^ク彝^ヲ吾^ノ欲^ス世^ノ之^レ人^ノ以^テ爾^ノ為^レ戒^ト
 眩^ク狂^ノ痛^ク号^ク呼^ク之^レ際^ニ必^ク深^ク悔^ム焉^ヲ不^レ特^ク厥^ノ躬^ノ之^レ愛^ス必^ク親^ク之^ヲ
 必^ク欲^ス親^ク試^ト焉^ヲ縱^レ令^ク弗^ト死^{トモ}彼^ノ其^レ心^ノ孝^ク邪^ク不^レ孝^ク邪^ク噫^ク爾^ノ瞋^ク
 以^テ為^ニ譎^ト傳^ト今^ニ果^{シテ}偶^ニ然^ニ邪^ヲ將^タ譎^{ナル}傳^{ナル}邪^ヲ凡^ク世^ニ稱^ス毒^ヲ殺^{スト}人^ヲ者^ヲ
 者^ニ無^ニ歲^{トシテ}不^レ有^レ爾^ノ豈^ク弗^ヤ聞^ク蓋^シ蔽^シ於^レ所^レ嗜^ク不^レ以^テ為^ニ偶^ニ然^ト則^レ
 河^ノ豚^ヲ為^ニ鉄^ト砲^ト中^ノ之^レ善^{ケレバ}也^ヲ又^レ譬^ヲ蟻^ノ赴^ク火^ニ愚^ク之^レ甚^ク也^ヲ死^ハ
 殍^{セシ}于^ニ道^ノ塗^ノ爾^ノ有^{リシ}妻^乎為^ニ寡^{トナル}矣^ヲ爾^ノ有^ル子^乎為^ニ孤^{トナル}矣^ヲ其^レ何^ヲ
 既^ニ先^{ニス}焉^ヲ何^ノ顏^{シテ}兮^ヲ見^{エン}於^ニ地^ノ下^ニ幸^{ニシテ}而^{シテ}無^{トモ}恙^ヲ行^ク見^レ擠^レ溝^ノ壑^ノ兮^ヲ
 母^ノ之^レ遺^ト體^ヲ兮^ヲ嘗^{ルニ}於^ニ馬^ノ肝^ノ之^レ毒^ヲ哉^ニ爾^ノ之^レ父^ノ兮^ヲ爾^ノ之^レ母^ノ其^レ
 兮^ヲ可^レ食^ク之^ヲ食^ク夫^ノ口^ノ腹^ノ之^レ欲^ク兮^ヲ亦^ク可^レ以^テ足^ク矣^ヲ胡^ノ輒^ク以^テ父^ノ

必_ス會_ス其_ニ劑_ヲ獨_ニ粥_テ河_ニ豚_ヲ者_、莫_ニ是_ヲ敢_レ規_ス也、律_ニ條_{有_レ之_、曰_、君}
 子_{死_スル}于_ニ河_ニ豚<sub>者_、絶_ト是_ヲ以_テ君_子畏_レ之_、不_ニ啻_{蛇_ノ蜴_ニ}小_人不_レ
 幸_ニ不_レ知_レ所_ヲ怵_ル、往_ニ相_ニ踵_{于_ニ}覆_ニ轍_、雖_レ有_ト挺_{刃_之}異_、不_レ均_レ乎_ニ
 不_レ教_而殺_乎哉、嗟_呼上_ニ之_人矣、胡_レ為_乎愨_{然_{シテ}}弗_ニ恤_レ
 痛_セ哉、俾_ニ無_{知_ル}小_人不_レ幸_ニ離_ニ斯<sub>孽_、豈_{獨_{尤_メン}於_ニ}小_人之_{餐_ヲ}
 夫_我乃_{汗_シ}爾_之事_、而_{憫_ム}爾_{有_レ}悔_{心_而}弗_レ及_、又_{哀_テ}爾_之
 不_レ幸_ヲ憾_レ乎_ニ政_{綱_之}不_レ令_、嗚_呼自_ニ爾_之死_、誰_カ其_{遇_レ}爾_而
 損_{スル}者_{シテ}共_ニ惟_{有_ニ}爾_之父_、爾_之母_、爾_之寡_、爾_之孤_{攀_テ}墳_飲
 聲_ヲ而_{泣_シ}、嗚_呼爾_之靈_、聽_{邪_、弗_レ聽_{邪_、}}</sub></sub>

此外山野の人菌の毒にあひ、往往死するものあり、或はかろうじて助るものあり、この毒
 に当らん人は、早く糞汁をそそぐべし、医書に菌の毒あるものは夜光ありといへり、我求
 菩提山彦山、暮れ雨を冒して採しに草間耿耿として光るもの処処にあり、案内のものに問へ
 ば、毒菌といへり、よし光らずとも覺束なきは食ふべからず、嗜婆草又よく人を毒す、さ
 れど殺すに至らず、よく見知りて置くべし、

療治は病を治するなり、罪を犯すものありて刑を用ひ乱を起すものありて、兵を出すが如
 し、病無き日は、灸も薬も無用なり、病なくして薬を服する事、古人も仇なきに兵を動か

ずじに譬へたり、兵もと凶器なり、仇あらば兵を起し、これを打ち鎮むべし、仇なきに仇の用心とて、無用の兵出さんには大に國家の害ならずや、葉は總て毒物なり、人に可なるものにあらず、故に療治は、兎角に津液に損あるものなり、されども、病除けば、氣血循環して、其損を補ふといふ程の事なり、如何となれば、外治に針灸あり、内治に汗吐下和あり、針灸は膚を偽る傷かれて後毒さりていゆれども、肌に残るなり、和剤は頗る穩なり、されども和して癒ざる病には汗吐下も用ひざる事を得ず、病津液の間に潜まりて居る時は、津液と病とを別ち病ばかりを汗吐下すべき術なし、故に汗吐下は津液を兼て逐ひ病の毒されば、人天に資れる一団生活の氣再度復するなり、さる程に古き書には、薬といふべき処に、以^ニ五毒^一攻^レ病^ヲともあり、毒酒とあるべき所に藥酒をすすむるとも、毒藥の名通用せり、此義深く思ふべし、今の世は、医師さへ其義にうとく、人參黃耆などいへば、漫りに無き元氣も出で死すべき命も活する様に心得、動かざる病人と見れば、对症不对症の差別なく金銀を費さしめ病家も、石膏大黃にて、殺したるをばとがむれども、人參にて殺せしをば、命に歸して咎めず、もし对症の藥ならば大黃石膏にて死したるも、人參にて死したると同じ、不对症の藥ならば、人參の害をなすも、大黃石膏に異なることはあらず、予幼年の頃までは、人附子を恐るること、砒霜の如く、偶偶用ゆるとても、只人を害せんことを恐れしが、今は人參と同じ様に心得、附子のあやまちは論ぜず、只藥は皆毒と云ふ事を知らざる故に、藥に敵身方出来て、斯る思ひの、人の方寸に城廓をなしたり、試に世の中の

ならばはしは、味なるものなり、されどかたる人なければ、独り思ひ侍るなり、夫れ人の命を養ふ品は、穀肉野菜と、数へたる人もあれども、水塩は断ち難し肉は人の筋肉を増すなれば、營養の助けを肉菓は喰はざる人もあれども、水塩は断ち難し肉は人の筋肉を増すなれば、營養の助けをなすと見えたり、其性を撰み、營養の助となるものをば餌食すべし、菓類は生冷なるものなれば、食つて食氣は進むる事はあるべし、衛生のかたにはなくとも事足るものなり、先胃の腑といふものの用は、飲食をうけて貯へ肝脾これを鼓動して、其飲食の氣を転じ、一身の氣液膏血となし、以てよく活動し、其査滓は、腸中より肛門に送り、除瀝は一身の雨露となり、膀胱を溝瀆として、營養用つきて、送られて小便となるなり、故に肝脾鼓動の時、蒸蒸淳淳として、雲の如く霧の如し膀胱に歸する時は、淋漓の雨地を潤ほし、草木にそそぎしあまり、溝壑に歸するが如し、此故に、胃は人身營養の本腑、物実せざれば飢ゆ、空しければ死す、毒なるものあへば、營養の機関廢す、其輕きものは吐下してやむ、人は温暖の氣にて立つものなり、療治の時は、格別なり養生の日には、木草の能毒も強く頼みにもならず、只過食重食過飲重飲を第一の禁とし、粘滯の物硬にして化し難きもの、生冷なるもの、多く用ゆべからず、自死のもの腐敗のもの食ふべからず、時ならざるもの遠慮すべし、菌には念を入るべし、馬を食つて、馬肝を食はず、未味を知らずとせずといへば、身の父母の道体なる事を知る者は、いかでか箸を河豚に下すべき、鳥魚の類は狩りすなどりする者より錢を出し買ひて食ふべし、己口腹の為に物の命を絶つ事は、不仁のしわざな

り、物各の能あれば、一概にいふ可からざれども、先づ大概をいはば、五穀人の生をつくものなり、菜蔬これを助くるものなり、水これを浸し火これを熟し辛き物鬱滯を開き苦き物、消化の氣を助け、酸きもの圧し、甘き物ゆるめ鹹きものかはかず、丹溪の辛辣香膩は火を動かすとて、老母に与へざりしは、已陽有餘陰不足の見立しより、此まとひを生じたり、すべて食事の法は、食の氣を主とし、薬に君臣佐使といふをたてたるが如く、其外の物は食の臣たり、佐使たらしめて、飯の氣にかたしめず、飯食重過だになき時は、養老の道に害なし、薬はもとより毒物なれば、病なき日には、益なきのみならず損あり、其上男は癖つく物にて、久しく用ゆればなるものなり、今にても、奥蝦夷の人は、五穀は食はず、肉食を以て主とす、日本の船、偶偶漂ひて其地に至り、米を出し飯を炊げば、彼ものども集り見て、疑怪の体を為すとなり、されば煙草は毒草なり、世に広りて久しき物にもあらず、其初めて是を吸ふに当りて、氣血錯乱し、胸塞り、目くるめき、大に苦むものなり、斯るものも、日数経て、腸胃に慣れば、何ともあらず、薬も朝夕呑ときは、腸胃に馴れて、まさかの時病を攻る道具を失ふ、只療治は、病に臨みての事にして、平生は、養生の道忘るべからず、世に時めかれてありし程は、多病なりしが、落ぶれて身健になれる人どもあるは、自然と養生の道に叶へる故なり、唯富貴奉養の人、身を貧賤寒苦の地に置き、筋骨を勞し、氣血を循環させは、上よく天にそふこそ、下己が長寿を保つべし

昔張毅といへる人は、人事のつとめ、出入のまもり、暑さ寒さの防まで、心を用ひしかども、

内酒食にすぎみ、熱を醸して死しけり单豹といひし人は、衛生のかたは厚かりしかども、外
のまもりなかりしかば、山路過るとて虎に逢ひ食殺されしとなり、故に養生の道、内外兼
ね廃すべからず、内養生の道を知りても、外のみまもりを怠れば、天命の保ち難き事一なり、
此方の心の及ぶ処ふせぎ、意外の変、又は道の為に身をすつる時は、天命なれば、これに
居て疑はざるべし、船は止む事を得ざる日の用なり、やむことを得べくば無用なり、君子、
こみちせず、船せずといふも、このころなり、矢瀬にや乗らん、瀬田にや行んとする時
は、いつにても瀬田よし、やばせは難なく、瀬田の橋にて盜賊に逢ひ、災を得んは天命な
り、瀬田をやめて、矢瀬にかかり、比叡おろしにあはんは、非命なり、人は少しく年もと
り、父母の道知りて、配偶もありたし、是礼の男子は三十、女子は二十と云へるこれなり、
子持る人の、可愛さの餘り、孔子も十九にして妻をめとり給へりと、心得、早く配偶をも
とめ病をかもし、不寿の媒をなすもあり、馬は危ふし、擊劍は危ふしとて武夫の家に生れ、
其道は怠らん様はあらず、井ほりも木のぼりも屋根葺なんする人も、天地の間には、無く
て叶はざる物なれども、危きを犯し、険をふみ、人と争ひ好み、一旦の心よきに溺れ、身を
失ふ事恐るべし、曾子終に臨み、門弟子を招き、手足まで、きずつきやぶるるかたはなき
かと見せ、我この父母の道体を奉じ、此身を辱め、きずつけなん事を、深き淵に臨み、薄き
氷を踏める如く思ひしに、今は早只しばらくの餘命なれば、斯る罪をも免かれんと、安堵
せしぞよと語られし事、論語にも、人の子たらんものの手本にせよと、書記せしなり、わ

きて親たらん人の心苦しきは、子の短慮なり、短慮の破れは己のみにあらず、或は公の罪をも犯し、父母妻子従類まで、如何なる憂身に逢んも覚束なし、この故に子持んずる人は、おほやけにそぶく事、いきみしかき過ちの大なることを、明け暮にいましめ、家門断絶の防ぎを為すべきなり、さて内外養生の事、稽康養生論を著して、其道つぶさに設けり、鍾會と云ひし人は時に勢ある人なりしが、稽康が高風を聞き、これを訪ひける、稽康は、鍛冶を好み、折から右の業にかかりて有けるが、元来豪逸なるおのこにて、鍾會にとりあはず、鍾會無興にして立ざらんとしける時、稽康何を聞てか来り、何を見てか去るといひければ、鍾會聞く処あつて来り、見る処あつて去ると、衣を払つて去りしが、終に此事をふくみ、讒をかまへて殺したり、是養生の道を知りて、養生の行ひをなさず、単豹が災にあひしなり、世の人、由井の正雪を智謀ある者にて、頗る楠正成にも似たる様にいひ沙汰する人もあり、大なる心得違ひなり、楠も遂には家族失ひけれども、是は国家の為に身を殉へ、家の教も正しければこそ、子孫家名を辱しめず、忠烈義氣、秋霜烈日と其輝を争ひき、正雪は愚人なり、斯る太平にして、四海一家、万民業を楽むを、己纔に狡黠の智を以て、国家を乱さんと思ひ、螻螂の撃に立車のむかひ難きを知らず、たとひ己れが謀図に叶ひ、一ヶ所二ヶ所焼払ひたればとて四方藩籬のかたきを如何がせん、それだに叶はず、己が一門従類のみか、他族にまで、禍をつらね、首を梟木の上にさらされ、後世に悪名を伝ふ、斯る愚なる者を、智ある様に思ふは、その人の道ふみ迷ひならんかと、恐ろしくぞ覚え侍る、

忠節と云ふ字、礼記の内に出たり、今の人の飯食の道、客は主人の食をしる、酒をしいるを、主人の馳走とし、主人も、客の機嫌にかのふを主とし、客酒すすめ、あらぬさまに成れるを、馳走と思ひいろある女子ども集め、酒より色とも、推うつり、人に徳損ははせ、己も徳損なひて、厚き志しなりと思ふ、若しさなき時は、賓主ともに無興なりと思ふなり、人に其徳を損はしめ、人の氣血を破らせ、人に病を送り、相共に飲ぶは、如何なる事にやあやし、昔陳敬仲、斉の桓公を饗せしに、日も暮れ猶興のありければ、燭をともして、夜飲をなさんと有しを、臣日をトして夜をトせずとて、宴を徹せし事、美談として、今に伝る事なり、今日かやうの事あらば、君はをき、朋友なりとも、以の外の事なるべし、桓公など、さまで徳には勝れたる程に称せざれども、昔の人は斯くばかり徳に厚くして、今の人のあるべき事とも思はず、さる程に、親に仕へ子をそだつるにも只口腹の慾に、一重に従はずとも忠養の心得第一なるべし、我まれ人に飯食を強てすすめず、人をして徳を損はしめ、病を醸さしめて飲とせん様なし、

平生食をひかゆべしといふ事は皆知れることなれども、食せざるも養生なりといふことは、くすしさへ大かたは知らぬなり、天竺にては病にあへば、数日食を断ちて病を治する事をするなり、今の俗仏神に祈りて、断食するは、其遺法とみえたり、唐の義浄三蔵の南河寄帰伝考ふべし、其断食して病を養ふ道は、未だ試されば知らず、今飲食傷等の如きは、飲食の為に、消化の氣つかれたるなり、又若きともがらは、半は、飽食の為に、胃氣運転を生ぜ

るなり例へて云はば、人に限りなく骨折らせたらんには、篤と休まするを、良法とするが如し、もと食事にもてあましたるより病る病なれば、飲食は進めず、病人胃氣復し、飲食を思ふを待ち、消化し易き物を少しづつすすめて、過食をいたさしめざるべし、食鬱と見て、胃氣復せざるに、猶飲食をすすむるは、賊の為に援兵をやるにひとし、飲食傷を固として日を重ね月をかさぬる症を云にはあらず、養生の道は麓略にすべからず、又大事にし過すべからず、所謂中道を知るべきことなり、外邪など、熱津液を煎するに当つては、大瀉を發するなり、湯を好むもあれども、実熱は大方水を好むなり、大便など閉ぢ、小便赤澁ならんには、水を以て救はずんば、眉を焼くの急救ひ難したとひ汗せんと欲すとも、汗となすべき津液なからんには、何に資りてか汗を發せん、山野の人、ほしのままに水を呑み、一旦灑然して汗を得るは、守敏僧都、天下の蔵を禁ぜしを、弘法大師天竺無熟池の蔵を得て、雨を降らせしに等しからむ、貴人の病には前後左右に、守敏の徒充ち満ちて、天下の蔵を禁ずれば、終に淋雨を求むる道なし、いたましき事なり、されど其症に臨みて、取捨なしにみだりに水を用るよといふにはあらず、冷水胃に堪えず、大便滑瀉をいたし、又結胃の患なきにあらず、故に活法定法を以ていひ難し、水を好むに、わかしましを、水より性やはらからなる様に心得用ゆるは、わかしましの性を知らざるの誤なり、香川秀庵の説に見えたり、さもあるべく覚ゆ、香月子卷懷食鏡、河漏の條下に、東垣脾胃論、切禁_ニ温_ニ麪_一如_シ食_テ之_ヲ覺_レ快_ハ、則_レ勿_レ禁_ス、と云ふを引て、是東垣の、活法なりとほめたり、此活法、麪

類に限らん様なし、病家はくわしの言を守るものなれば、医師工夫の用ゆべき処なり、さ
いへば、飲食はすべて病人の食念にまかせよと云ふ様にききなすべし、左にはあらず、兎
にも角にも、活手段なき人はさとすに道なし、

病は多く貴賤に通じて病める内に、労效床を下らず、癩床に上らずといふ諺あり、故に癩
は卑しきものの病とて、わらは病ともいつれど、貴人も通じて病る病なり、労咳とは、病
の症と因とにして、病名は瘵なり、瘵は貧賤の人には稀なれば、誠に床を下り難き病なり、
貧賤の人は、世渡る道の難ければ、日夜孳孳として、脊負ひ担ひ、朝とく起き、夕にをそ
く寐ね、東にいそぎ西に奔り、筋骨活動に助けある故に、沈滞鬱悶する事なければ、氣血
循環流通して積脱肛痞悶など云ふ様の症稀にして癰中風なども、末末には数少く覺て侍る、
かかる病は皆肢体を勞せずして、運轉消化の氣停滞し、思惟謀慮の間に、杆格多くして、其
氣勞し、淫慾に身を溺らして、發生の氣を斲喪し、終に天与の壽を保つ事能はず、總て病
といふものは一旦胎に託しては、我生む所の子に遺す事もあるものなれば、愈慎しむべき
事なり、勞瘵なども、始はしかる事より萌すと雖も、已に其病なれる上は、其毒、男授け
女うくるの間にかくれて、災を子孫に遺すなり、

肉食家、よく氣血を増し、人に益ある様にいへども、一偏には心得べからず、病ありて氣血
耗衰したる類に、其人によるしき品は餌食の道あり、病なき人には針灸湯液餌食すべて無
用なり肉を食ひて、小瘡など発するは氣血、毒を逐ふの徴といふも、さる事なれども、又

その物に毒を持てるにあり、はじ漆にまけたる類、氣血の毒を逐ふにもあらず、雉子の諸濕瘡を発するも、又然かなり、野猪の肉なども、湿毒ある人には、毒を助くる如く見ゆるなり、總て肉は滞り安き物なり、脱肛痔など、酒肉家には、尤病醸しやすし、無病の養生は、淡薄酒肉に勝れる事遠し、總て我口腹の為に、物の生命を絶つ事は、仁者の忍び難き処なり、斯る処にも心をつけ、筋骨を勞し、氣血を循環させしむる人には病必ず少し、女は百年の身を人にまかせ、あふさきるさに心つかふもの故、婦人には鬱悶痞積等多し、さて病の貧賤の人に少く、奉養の家に多きを知りて、其病の生ずるの故を考ふべし、衛生保養の道、いっとても怠るべきにはあらざれども、病をうくるに臨みては、先づつとむべき事あり、外感の人は、湯に浴し、水に入り、風にあたり、寒をつくの類、勞役斃喪の人は氣を勞し、心を結び、色に近づく類、逆上癩氣味の人は、慎恚忤逆の類、内損じて、飲食消化傳導の力なき人は、飲食の禁忌を慎むべし、其禁を守らずして、灸薬を用ゆるは、薪を添へて火を消すが如く、往往ゆるがせに思ひ、斃喪の人に、氣はらしとて色をすすめ、胃弱の人に甘脆肥膩をすすめ、酒をゆるし、手つけ難きに臨みて、急に其功を収めんとす、いはゆる六日の菖蒲なれば、これを医人に咎むべからず、癩瘡は、淫慾より生ずといふ人もあれど、つらつら見る処、多く伝染より起る、誠に人の病なれば、其身に醸しなすもあるべし、これ百中の一二ともいふべきか、只一朝一夕の飲に溺れ、百年の身を過つ事なかれ、我知りし人、徳行堅固に有しが、曾て我に語りしは天

下の人、皆癩を病める人と心得れば、身を過つ事なしといへり、確言なり、佩服すべし、婦人の経水初めて断え十日の内は血海きよくして、妊娠この間にあり、夫より漸く血海瘀を貯へて、妊娠する事能はずと、子玄子産論にいへり、げにや末の十日にも至りては、月信のまさにいたらんとする候なれば、必ず妊娠の憂はある問敷覚ゆ、

生児は、生発の氣鋭ふして、体の温なる事、大人の類にあらず、温飽甘膩に過れば、生発の氣鬱屈して、湿熟内に醸し、百般の病となる、さては氣血まさに散ぜんとす、温暖の氣も乏しく、消化の氣もおとるふ、其の甘膩酒閤、ころもも暖にすべし、是老幼の別なり、婦人の妊娠は病にあらず、老て髪自くなるも病にあらず、もし其間に病を得ずんば、みだりに灸薬用ゆるに及ばず、只氣血大脱の後なれば宮養の氣いたつて乏ぼし、奉養の人は、産婦を椅子に座せしめ、其氣を延びしめず、其血を廻らさしめず、貧賤の人は、早く労働につきて、氣血資る処なく、又婦人の態にて、早く盥漱梳飾を事とするにより、病をなす故に、産後病にあらずと雖も、氣血大脱といふ事を知るべきや、

老てころべば、中風起る、転ばぬ様にとかたへより、心を添るは世の常なり、ころぼざる様にとは、転びては身を過つ程に、慎むべきことほりなり、この病を見れば、手足不随になる程に、踏む足杖つく手、叶はざれば、用心もやく立つまじ、兼ていへる重過飲食は恐るべし、重も過の類なり、飲食胃中に入るの用は、其飲食の氣を運轉消化して氣血となし、骨閤を養ふの為なり、其飲食の分、運轉消化の量に過ぐれば、其氣鬱滞困悴して氣血骨閤

を營養する事能はず、軍中野心の者、夜巖の怠りを見て急に起りたるが如し、只食鬱のみにて起らんにもあらざれども、野心のもの切て出づべき隙をあたへたる程の事あるべし、世を閱するに、飲食後の卒倒は多きなり、香月牛山、河漏の條に、脾胃虚弱の人及有_二微恙_一人少食、則無_レ害今_レ人食_レ湿麪_二不_レ満腹_一不_レ止、故往往中傷_スとあり、重過の失は、胃氣廻らざるにあらはる、中風は蕎麦切のみにあらず、飽食は、いとど運転を妨ぐる程に、用心あるべし、世にかかる事はつつしまずして、微もなき煎薬に、川魚灸に、人神、血忌、癩瘡日など、堅く心得、機会を失する事多し、頓死頓病尠きはらずと、俗にもいふ如く、其折柄卒病起らんも凶り難ければ、合点したる医者も、後難のおもんばかりに、貴人には遠慮もすれども、これは医者身の為の事にして、病人の身の為にはあらず、高貴の人は、此果決あらば、くすしにはよく其意をさとし、医師を咎めざるべし、我手野といへる村にて、十四年来の舌疳を三年程に、廿七万程灸して治したり、この男来り語りける、我三年灸せざる日なし、人神血忌の徴なきを、明に知るといへり、是自ら試みて知るものなり、此人姓は清成、名は和右衛門、今壮健なり、とふて正すべし、

仏典に顛倒といふ事を設けり、其顛倒といふ事は苦しむべき事を顛倒して樂しみ、悲しむべき事を顛倒して喜び、善き事を顛倒して悪しと思ふ様のことなり、養生家深くこれを思惟して顛倒の念をなすべからず、仮令ば、婦人の人に嫁し、長く其家にあらんと思はば、夫に異心なく、舅姑によく仕へ中饋のことに怠らざらんと思はず、牆を越て他の花鳥を追が

如し、身の健ならん事を願ひて、酒肉を縦にし、徴瘡の伝染を恐れて、頑童淫妓を近づけ、身の栄利を思ふて、公罪を犯し家の富ん事を求めて、貨財を費し君子と人の称せん事を思ひて、陰に悪をなす、猶あとしざりして、前なる人に追つかんことを願ふが如し、朝夕、只この顛倒の事をなし、歎き、かなしひ来り、たのしみ盡き、患いたれば有まじき事の有る様に驚き騒ぎ、天をうらみ人を答め、水の内より火の出たる様に、悔ひ歎けども、汝より出たるものの、汝に返ることほりにして、もと天道の常なり、世の人もしこのさかさまの思ひをやめば、まさきのかつら長きよの、盡きぬ樂に心を安んし、蓬が島も遠からず、天与の寿きを保ち天与の幸をうけ、己々が分に従ひて、其樂を極むべし、

荒卷氏者。杵築藩之豪家。雖_下以_二乾没_一為_レ業。世以_二長者_一称。如何天奪_二其福_一。闔族短寿。仰_二彼蒼天_一。使_レ人憫焉。今茲安永戊戌夏六月。晋遊_二城中_一。山田俊蔵携_二其孤_一。見_レ晋。晋察_二其像貌_一。肖_二其大人_一。雖_下晋未_レ有_レ深_三交_二于_二此家_一。与_二此孤_一已_二四世_一。俱有_二一面之識_一。与_二山田子_一。語_二其故_一。愴然。由_レ所_二觸而感_一。著_二此篇_一以_二貽_一。豈謂_二真言_一当_二哉_一。唯思_レ共_二煮芹美_一焉。

人惟貴受用。苟不受人於壽域。雖聖賢之語。何益于人。若或受用。煩瑣小言。上人於壽域。

三浦晉重記

- 「養生訓」（『梅園全集下巻』、名著刊行会、二〇一〇年十月五日、二刷）所収。
- 漢字は一部を除いて新字にあらためた
- 本文中空白の部分はその字数分だけ□で埋めた。
- PDF化には`LATEX2 ϵ` でタイプセッティングを行い、`dvipdfmx`を使用した。

科学の古典文献の電子図書館「科学図書館」。 <http://www.cam.hi-ho.ne.jp/munehiro/science/science1ib.html>

「科学図書館」に新しく収録した文献の案内、その他「科学図書館」に関する意見などは、
「科学図書館掲示板」

<http://6325.teacup.com/munehiroumeda/bbs>