

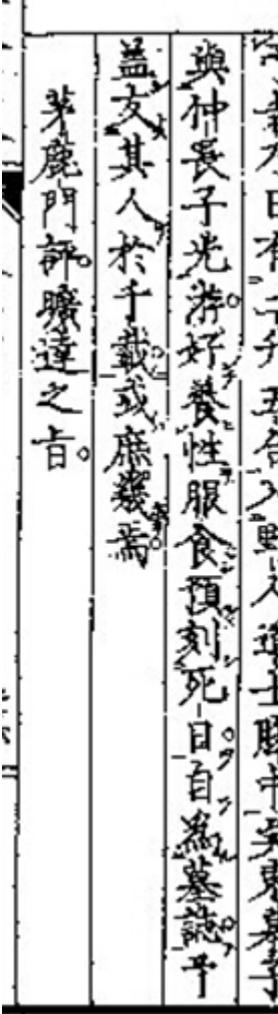
表 2. 養生訓の分類、原文、現代語訳文、漢籍引用文詳細。計 476

「分類」は「思」「行」「食」「住」「衣」に分類し、二つ以上の概念にまたがる場合には複数記載とした。「漢籍引用文原文」では漢文で書かれた文献とし、中国、或いは日本で書かれた両方の文献を含む。漢籍の執筆者、編者等については、時代区分、又は国名を示した。時代区分、著者名、(編者名)、(生没年)、『書名』、(成書年代)、「編名」、引用原文の順で示した。必要に応じてデジタル資料で表した。

順番 1-476	分類	養生訓 全現代語訳	養生訓 原文	漢籍引用文原文
		卷第一 総論 上	養生訓 卷第一 貝原篤信編録 総論 上	

1	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>1 人の身は父母を本とし、天地を初とす。天地父母のめぐみをうけて生れ、又養はれたるわが身なれば、わが私の物にあらず。天地のみたまもの、父母の残せる身なれば、つゝしんでよく養ひて、そこなひやぶらず、天年を長くたもつべし。是天地父母につかへ奉る孝の本也。身を失ひては、仕ふべきやうなし。わが身の内、少なる皮はだへ、髪の毛だにも、父母にうけたれば、みだりにそこなひやぶるは不孝なり。況大なる身命を、わが私の物として慎まず、飲食色慾を恣にし、元気をそこなひ病を求め、生付たる天年を短くして、早く身命を失ふ事、天地父母へ不孝のいたり、愚なる哉。人となりて此世に生きては、ひとへに父母天地に孝をつくし、人倫の道を行なひ、義理にしたがひて、なるべき程は寿福をうけ、久しく世にながらへて、喜び樂みをなさん事、誠に人の各願ふ処ならずや。如、此ならむ事をねがはゞ、先古の道をかうがへ、養生の術をまなんで、よくわが身をたもつべし。是人生第一の大事なり。人身は至りて貴とくおもくして、天下四海にもかへがたき物にあらずや。然るにこれを養なふ術をしらず、慾を恣にして、身を亡ぼし命をうしなふ事、愚なる至り也。身命と私慾との軽重をよくおもんばかりて、日々に一日を慎しみ、私欲の危をおそるゝ事、深き淵</p>	<p>日本江戸・貝原益軒（名篤信，1630～1714）『頓生輯要』「卷1養生論叙」：凡吾之身體血氣，皆是稟乎天地父母者，而不可為私有，豈可敢毀傷而斷喪之耶？是仁人孝子之事親事天，而成其身者所以養生慎疾。而保愛其命也，非若彼方外之士，煉形竊氣，苟為長生久視之計而逞其欲，濟其私之比也。君子之道，捨生取義者，所以處變也。故貪生背義者，君子以為恥。節欲保生者，所以處常也。故忘生徇欲者，君子以為賤。夫天之生物也，乙太和元氣，人資之以為生，故順而不害之者，君子以為奉天也。毀而傷之者，小人所以逆天也。是以養生之術，其要在順天節欲而已矣。</p> <p>戰國・莊子（約前369～前286）『莊子』「達生」：天地者，萬物之父母也。</p> <p>戰國・（著者不詳）『尚書』「周書・泰誓」：惟天地，萬物父母；惟人，萬物之靈。亶聰明，作元後，元後作民父母。</p> <p>戰國・（著者不詳）『尚書』：一曰壽、二曰富、三曰康寧、四曰攸好德、五曰考終命。</p>
---	---	---	---	---

			<p>にのぞむが如く、薄き氷をふむが如くなれば、命ながくして、つひに殃なかるべし。豈樂まざるべけんや。命みじかければ、天下四海の富を得ても益なし。財の山を前につんでも用なし。然れば道にしたがひ身をたもちて、長命なるほど大なる福なし。故に寿きは、尚書に、五福の第一とす。是万福の根本なり。</p>	
2	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>2 万の事つとめてやまざれば、必しるしあり。たとへば、春たねをまきて夏よく養へば、必秋ありて、なりはひ多きが如し。もし養生の術をつとめまなんで、久しく行はず、身つよく病なくして、天年をたもち、長生を得て、久しく楽まん事、必然のしるしあるべし。此理うたがふべからず。</p>	<p>春秋戦国・著者不詳 『黄帝内経』（約前99～前26）「素問」：所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根。</p> <p>春秋戦国・著者不詳 『黄帝内経』（約前99～前26）「素問」：法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。</p> <p>春秋戦国・著者不詳 『黄帝内経』（約前99～前26）「素問」：夫四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沉浮於生長之門，逆其根則伐其本，壞其真矣。</p> <p>宋・蘇東坡（1037～1101）『書東皋子傳後』：人之至樂，莫如身無病，而心無憂。</p>

				<p>我即無是二者矣。</p>  <p>日本 国立国会図書館資料。</p>
3	思行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>3 園に草木をうへて愛する人は、朝夕心にかけて、水をそゝぎ土をかひ、肥をし、虫を去て、よく養ひ、其さかえを悦び、衰へをうれふ。草木は至りて軽し。わが身は至りて重し。豈我身を愛する事草木にもしかざるべきや。思はざる事甚し。夫養生の術をしりて行なふ事、天地父母につかへて孝をなし、次にはわが身、長生安楽のためなれば、不急なるつとめは先さし置て、わかき時より、はやく此術をまなぶべし。身を慎み生を養ふは、是人間</p>	<p>唐・孫思邈 (581 ~ 682) 『千金要方』(約成書於 652)「卷 27 養性」: 夫養性者, 欲所習以成性, 性自為善。</p> <p>戰國・孟子(約前 372 ~ 前 289)與其弟子萬章等編著『孟子』: 大孝終身慕父母。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前 99~前 26)「靈樞」: 以母為基, 以父為楯。</p>

			第一のおもくすべき事の至也。	春秋・孔子(前 551～前 479)『論語』(約前 540～前 400)：君子無不敬也，敬身為大，身也者親之枝也，敢不敬與。不能敬其身，是傷其親。傷其親，是傷其本。
4	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	4 養生の術は、先わが身をそこなふ物を去べし。身をそこなふ物は、内慾と外邪となり。内慾とは飲食の慾、好色の慾、睡の慾、言語をほしいまゝにするの慾と、喜怒憂思悲恐驚の七情の慾を云。外邪とは天の四気なり。風寒暑湿を云。内慾をこらゑて、すくなくし、外邪をおそれてふせぐ、是を以て元気をそこなはず、病なくして天年を永くたもつべし。	春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前 99～前 26)「素問」：人有五臟化五氣，以生喜怒悲憂恐……百病生於氣，怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，驚則氣亂，思則氣結。 春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前 99～前 26)「素問」：怒則氣逆，甚則嘔血及飧泄，故氣上矣。喜則氣和志達，榮衛通利，故氣緩矣。悲則心系急，肺布葉舉，而上焦不通，榮衛不散，熱氣在中，故氣消矣。恐則精卻，卻則上焦閉，閉則氣還，還則下焦脹，故氣不行矣。寒則腠理閉，氣不行，故氣收矣。炅則腠理開，榮衛通，汗大泄，故氣泄。驚則心無所依，神無所歸，慮無所定，故氣亂矣。勞則喘息汗出，外内皆越，故氣耗矣。思則心有所存，神有所歸，正氣留而不行，故氣結矣。

				<p>戰國・秦國丞相呂不韋（生卒年不詳）編纂的『呂氏春秋』（前239前後）言六欲：生、死、耳、目、口、鼻所生的欲望。</p> <p>明・方有執『傷寒論條辨』：是論也本之風暑濕寒。發之於三陽三陰。風暑濕寒者天之四氣也。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』（約前99～前26）「素問」：是以志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』（約前99～前26）「靈樞」：黃帝問于岐伯曰邪氣之中人也奈何？岐伯答曰邪氣之中人高也。</p>
5	思行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>5 凡養生の道は、内慾をこらゆるを以本とす。本をつとむれば、元氣つよくして、外邪おかさず。内慾をつつしまずして、元氣よはければ、外邪にやぶれやすくして、大病となり天命をたもたず。内慾をこらゆるに、其大なる条目は、飲食をよき程にして過さず。脾胃をやぶり病を發する物をくらはず。色慾をつゝしみて精氣をおしみ、時ならずして臥さず。久しく睡る事をいましめ、久しく安坐せず、時々身をうごかし、氣をめぐらすべし。ことに食後には、必数百歩、</p>	<p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』（約前99～前26）「素問」：内無眷慕之累，外無申宦之形，此恬憒之世，邪不能入也。故毒藥不治其内，針石不治其外，故可移精祝由而已也。既為恬憒之世，有性莫不恬憒自得。恬然自得，内無眷慕之情；憒然至樂，外無申宦之役。申宦不役於軀，故外物不形；眷慕不勞於志，故内欲不累。内外恬憒，自然泰和，外邪輕入，何所深</p>

			<p>歩行すべし。もし久しく安坐し、又、食後に穩坐し、ひるいね、食気いまだ消化せざるに、早くふしねぶれば、滞りて病を生じ、久しきをつめば、元氣發生せずして、よはくなる。常に元氣をへらす事をおしみて、言語をすくなくし、七情をよきほどにし、七情の内にて取わき、いかり、かなしみ、うれひ思ひをすくなくすべし。慾をおさえ、心を平にし、氣を和にしてあらくせず、しづかにしてさはがしからず、心はつねに和樂なるべし。憂ひ苦むべからず。是皆、内慾をこらえて元氣を養ふ道也。又、風寒暑湿の外邪をふせぎてやぶられず。此内外の数の慎は、養生の大なる条目なり。是をよく慎しみ守るべし。</p>	<p>哉？是以有病以祝為由，移精變氣去之，無假於針藥也。</p> <p>唐・孫思邈 (581～682) 『千金翼方』(約成書於 682)：平日點心飯後，出門庭行五六十步，中食後，行一二百步，緩緩行，勿令氣急……食畢行步，踟躕則長生。</p> <p>唐・孫思邈 (581～682) 『攝養枕中方』：食止行數百步，大益人。</p> <p>明・龔廷賢 (1522～1619) 『壽世保元』(1615)：食後便臥及終日穩坐，皆能凝結氣血，久則損壽。</p>
6	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>6 凡の人、生れ付たる天年はおほくは長し。天年をみじかく生れ付たる人はまれなり。生れ付て元氣さかんにして、身つよき人も、養生の術をしらず、朝夕元氣をそこなひ、日夜精力をへらせば、生れ付たる其年をたもたずして、早世する人、世に多し。又、天性は甚虚弱にして多病なれど、多病なる故に、つつしみおそれて保養すれば、かへつて長生する人、是又、世にあり。此二つは、世間眼前に多く見る所なれば、うたがふべからず。慾を恣にして身をうしなふは、たとへば刀を以て自</p>	<p>明・張介賓(景嶽，1563～1640) 『景嶽全書』(1624) 「先天後天論」：先天之強者不可恃，恃則並失其強矣，後天之弱者常知慎，慎則人能勝天矣。</p> <p>梁・陶弘景 (456～536) 『養性延命錄』：人生而命有長短者，非自然也，皆由將身不謹，飲食過差，淫佚無度，忤逆陰陽，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不終其壽。</p> <p>宋・邵雍(邵康節，字</p>

			害するに同じ。早きとおそきとのかはりはあれど、身を害する事は同じ。	堯夫, 1011～1077) 『皇極經世』「觀物外篇」: 人之精神, 貴藏而用之, 苟炫於外, 鮮有不敗者。如利刃, 物來則割之, 若恃刃之利而求割乎物, 則刃與物俱傷矣。
7	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	7 人の命は我にあり、天にあらざと老子いへり ¹ 。人の命は、もとより天にうけて生れ付たれども、養生よくすれば長し、養生せざれば短かし。然れば長命ならんも、短命ならむも、我心のまゝなり。身つよく長命に生れ付たる人も、養生の術なければ早世す。虚弱にて短命なるべきと見ゆる人も、保養よくすれば命長し。是皆、人のしわざなれば、天にあらざといへり。もしすぐれて天年みじかく生れ付たる事、顔子などの如くなる人にあらざむば、わが養のちからによりて、長生する理也。たとへば、火をうづみて炉中に養へば久しくきえず。風吹く所にあらはしおけば、たちまちきゆ。蜜橘をあらはにおけば、としの内をもたもたず、もしふかくかくし、よく養なへば、夏までたもつがごとし。 ¹ 原典との照合により、引用元の資料名が正しく記載されていない。詳細は脚注参照)	宋・張伯端(987～1082) 『悟真篇』(1075): 勿忘勿助, 日幹夕惕, 溫養十月, 換去後天交卦, 脫去先天法身, 我命由我不由天矣 ¹ 。 明・袁了凡(1535～1609) 『了凡四訓』: 命自我立, 福自己求。 漢・司馬遷(前 145～不詳) 『史記』(前 104～前 91) 「仲尼弟子列傳」: 顔回者, 魯人也, 字子淵, 少孔子三十歳。……回年二十九, 發盡白, 早死。 清・馮曦 『頤養詮要』(1705): 大抵靜坐寡欲自可延年。譬如爐火置風中則易滅, 置靜室中則難盡, 此是定理。

8	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>8 人の元気は、もと是天地の万物を生ずる気なり。是人身の根本なり。人、此氣にあらざれば生ぜず。生じて後は、飲食、衣服、居処の外物の助によりて、元氣養はれて命をたもつ。飲食、衣服、居処の類も、亦、天地の生ずる所なり。生るゝも養はるゝも、皆天地父母の恩なり。外物を用て、元氣の養とする所の飲食などを、かろく用ひて過ぎざれば、生付たる内の元氣を養ひて、いのちながくして天年をたもつ。もし外物の養をおもくし過せば、内の元氣、外の養にまけて病となる。病おもくして元氣つくれば死す。たとへば、草木に水と肥との養を過せば、かじけて枯るゝがごとし。故に人たゞ心の内の樂を求めて、飲食などの外の養をかろくすべし。外の養おもければ、内の元氣損ず。</p>	<p>漢・王充(27～97)『論衡』(86)：元氣未分，渾沌為一……萬物之生，皆稟元氣。</p> <p>漢・班固(32～92)等人『白虎通義』(79)「天地」：天地者，元氣之所生，萬物之祖也。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前99～前26)「素問」：在天為氣，在地為形，形以氣相感而化生萬物矣。</p> <p>明・吳昆『醫方考』(1584)：氣者，萬物之所資始電，天非此氣不足以長養萬物，人非此氣不足以有生。</p> <p>周・扁鵲(前407～前310)『難經』「八難」：氣者，人之根本也。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前99～前26)「素問」：陰陽者，天地綱紀，變化父母。養生之道，法之以成，故問之。</p>
---	---	---	--	--

9	思 行 食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>9 養生の術は先心気を養ふべし。心を和にし、気を平らかにし、いかりと慾をおさへ、うれひ、思ひ、をすくなくし、心をくるしめず、気をそこなはず。是心気を養ふ要道なり。又、臥す事をこのむべからず。久しく睡り臥せば、氣滞りてめぐらず。飲食いまだ消化せざるに、早く臥しねぶれば、食気ふさがりて甚元気をそこなふ。いましむべし。酒は微酔にのみ、半酣をかぎりとするべし。食は半飽に食ひて、十分にみつべからず。酒食ともに限を定めて、節にこゆべからず。又、わかき時より色慾をつゝしみ、精気を惜むべし。精気を多くつひやせば、下部の気よはくなり、元気の根本たへて必命短かし。もし飲食色慾の慎みなくば、日々補薬を服し、朝夕食補をなすとも、益なかるべし。又風寒暑湿の外邪をおそれふせぎ、起居動静を節にし、つゝしみ、食後には歩行して身を動かし、時々導引して腰腹をなですり、手足をうごかし、労働して血気をめぐらし、飲食を消化せしむべし。一所に久しく安坐すべからず。是皆、養生の要なり。養生の道は、病なき時つゝしむにあり。病発りて後、薬を用ひ、針灸を以病をせむるは養生の末なり。本をつとむべし。</p>	<p>宋・李燾 (1115 ~ 1184)『續資治通鑑長編』「卷 11」：治世莫若愛民；養身莫若寡欲。</p> <p>唐・白居易 (772 ~ 846)『白香山詩集』「卷 24 新沐浴」：半酣半飽時，四體春悠悠。</p> <p>唐・孫思邈 (581 ~ 682)『千金要方』(約成書於 652)：中食後，以手摩腹，行一二百步，緩緩行。食畢摩腹，能除百病。</p> <p>隋・巢元方 (550 ~ 630)『諸病源候論』(610)：食畢摩腹能除百病……自以手摩腹，出門庭行五六十步，消息之；中食後，還以熱手摩腹，行一二百步，緩緩行，勿令氣急。</p> <p>漢銅鏡銘文：日有熹，宜酒食，常富貴，樂毋事。</p>  <p>清・石天基 (生卒年不詳)『長生秘訣』(1697)：食宜八九分，不要過飽。</p> <p>春秋戰國・著者不詳</p>
---	-------------	---	---	--

				<p>『黄帝内経』（約前99～前26）「素問」：飲食有節……故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。</p> <p>春秋戰國・著者不詳 『黄帝内経』（約前99～前26）「靈樞」：水穀之海有餘，則腹滿；水穀之海不足，則饑不受穀食。</p> <p>宋・陳直（生卒年不詳）『養老奉親書』（1307）：凡食之道，無饑無飽，是之謂五臟之葆。</p> <p>春秋戰國・著者不詳 『黄帝内経』（約前99～前26）「素問」：久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋。</p> <p>明・龔廷賢（1522～1619）『壽世保元』（1615）：食後便臥及終日穩坐，皆能凝結氣血，久則損壽。</p> <p>春秋戰國・著者不詳 『黄帝内経』（約前99～前26）「素問」：不治已病，治未病。</p>
10	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>10 人の耳、目、口、体の見る事、きく事、飲食ふ事、好色をこのむ事、各其このめる慾あり、これを嗜慾と云。嗜慾とは、このめる慾なり。慾はむさぼる也。飲食色慾などをこらえずして、むさぼりてほしひまゝにすれば、節に過て、身を</p>	<p>漢・劉向（約前77～前6）編『管子』「心術」：心之在體，君之位也；九空之有職，官之分也。心處其道，九竅循理。嗜欲充盈，目不見色，耳不聞聲。故曰：上離其道，不失其事，毋代馬走，</p>

			<p>そこなひ礼義にそむく。万の悪は、皆、慾を恣にするよりおこる。耳目口体の慾を忍んで、ほしゐまゝにせざるは、慾にかつの道なり。もろもろの善は、皆、慾をこらえて、ほしゐまゝにせざるよりおこる。故に忍ぶと、恣にするとは、善と悪とのおこる本なり。養生の人は、こゝにおゐて、専心を用ひて、恣なる事をおさえて慾をこらゆるを要とすべし。恣の一字をさりて、忍の一字を守るべし。</p>	<p>使盡其力；母代鳥飛，使弊其羽翼；母先物動，以觀其則。動則失位，靜乃自得。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)「卷27養性」：恣其情欲，則命同朝露也。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)「卷27養性」：忍怒以全陰，抑喜以養陽。</p>
11	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>11 風寒暑湿は外邪なり。是にあたりて病となり、死ぬるは天命也。聖賢といへど免れがたし。されども、内氣実してよくつゝしみ防がば、外邪のおかす事も亦まれなるべし。飲食色慾によりて病生ずるは、全くわが身より出る過也。是天命にあらず、わが身のとがなり。万の事、天より出るは、ちからに及ばず。わが身に出る事は、ちからを用てなしやすし。風、寒、暑、湿の外邪をふせがざるは怠なり。飲食好色の内慾を忍ばざるは過なり。怠と過とは、皆慎しまざるよりおこる。</p>	<p>宋・陳直(生卒年不詳)，『養老奉親書』(1307)：太乙真人曰：一者少言語養内氣，二者戒色欲養精氣，三者薄滋味養血氣，四者咽精液養臟氣，五者莫嗔怒養肝氣，六者美飲食養胃氣，七者少思慮養心氣。</p> <p>明・胡居仁(1434～1484)『胡文敬集』「卷2」：夫人稟氣以生，含氣以長，氣壯則外邪不侵，氣衰則風寒暑濕皆足以為吾之害。</p> <p>三國・嵇康(223～262)『養生論』：其自用甚者飲食不節，以生百病。好色不倦，以致乏絕。</p>

				明・張介賓(景嶽, 1563~1640)『景嶽全書』(1624):心為君火,腎為相火,心有所動,腎必應之。
12	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	12 身をたもち生を養ふに、一字の至れる要訣あり。是を行へば生命を長くたもちて病なし。おやに孝あり、君に忠あり、家をたもち、身をたもつ、行なふとしてよろしからざる事なし。其一字なんぞや。畏の字是なり。畏るゝとは身を守る心法なり。事ごとに心を小にして気にまかせず、過なからん事を求め、つねに天道をおそれて、つゝしみしたがひ、人慾を畏れてつゝしみ忍ぶにあり。是畏るゝは、慎しみにおもむく初なり。畏るれば、つゝしみ生ず。畏れざれば、つゝしみなし。故に朱子、晩年に、敬の字をときて曰、敬は畏の字これに近し。	宋・朱子(朱熹, 1130~1200)『中庸章句』:道者,日用事物當行之理,皆性之德而具於心,無物不有,無時不然,所以不可須臾離也。若其可離,則為外物而非道矣。是以君子之心常敬畏,雖不見聞,亦不敢忽,所以存天地之本然,而不使離於須臾之頃也。
13	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	13 養生の害二あり。元気をへらす一なり。元気を滞らしむる二也。飲食、色慾、労働を過せば、元気やぶれてへる。飲食、安逸、睡眠を過せば、滞りてふさがる。耗と滞ると、皆元気をそこなふ。	春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99~前26)「素問」:法於陰陽,和於術數,起居有常,食飲有節,不妄作勞,故能形與神俱,而盡終其天年,度百歲乃去。 金元・李杲(東垣, 1180~1251)『内外傷辨』(1231)「卷中飲食勞倦論」:勞役過度,而損耗元氣。

				<p>唐・孫思邈 (581 ~ 682) 『千金要方』 (約成書於 652) 「卷 27 道林養性」: 不欲極饑而食, 食不可過飽; 不欲極渴而飲, 飲不可過多。饑食過多, 則結積聚, 渴飲過多, 則成痰癖。</p> <p>清・李漁 (號笠翁, 1611~1680) 『笠翁文集』: 養生之訣, 當以睡眠居先。</p> <p>年代不詳、彭祖 (篋鏗) (生卒不詳) 『彭祖攝生養性論』: 坐不至疲, 臥不及極。</p>
14	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>14 心は身の主也、しづかにして安からしむべし。身は心のやつこなり、うごかして勞せしむべし。心やすくしづかなれば、天君ゆたかに、くるしみなくして樂しむ。身うごきて勞すれば、飲食滯らず、血氣めぐりて病なし。</p>	<p>春秋戦國・著者不詳 『黄帝内經』 (約前 99~前 26) 「素問」: 恬憺虚無, 真氣從之; 精神内守, 病安從來。</p> <p>春秋戦國・著者不詳 『黄帝内經』 (約前 99~前 26) 「素問」: 是以志閑而少欲, 心安而不懼, 形勞而不倦, 氣從以順, 各從其欲, 皆得所願。</p> <p>宋・範浚 (1102 ~ 1150) 『心箴』: 天君泰然, 百體從令。</p>
15	思行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>15 凡薬と鍼灸を用るは、やむ事を得ざる下策なり。飲食、色慾を慎しみ、起臥を時にして、養生をよくすれば病なし。腹中の痞満して食気つかゆる人も、朝夕歩行し身を労働して、久坐久臥を禁ぜば、薬と針灸とを用ひずして、痞塞のうれ</p>	<p>漢・劉向 (約前 77~前 6) 編 『管子』 (約前 475~前 221) 「内業篇」: 心能執靜, 道將自定。得道之人, 理丞 (柔) 而毛泄, 匈 (胸) 中無敗。</p> <p>唐・孫思邈 (581 ~</p>

			<p>ひなかるべし。是上策とす。薬は皆気の偏なり。参芪朮甘の上薬といへども、其病に応ぜざれば害あり。況中下の薬は、元気を損じ他病を生ず。鍼は瀉ありて補なし。病に応ぜざれば元気をへらす。灸もその病に 応ぜざるに妄に灸すれば、元気をへらし気を上す。薬と針灸と、損益ある事かくのごとし。やむ事を得ざるに非ずんば、鍼、灸、薬を用ゆべからず。只、保生の術を頼むべし。</p>	<p>682)『千金要方』(約成書於 652)「卷 1 諸論診候第 4」:上醫醫未病之病,中醫醫欲病之病,下醫醫已病之病。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前 99~前 26)「素問」:聖人不治己病,治未病;不治己亂,治未亂,此之謂也。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前 99~前 26)「素問」:夫病已成而後藥之,亂已成而後治之,譬猶渴而穿井,鬥而鑄錐,不亦晚乎?</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前 99~前 26)「素問」:故邪風之至,疾如風雨,故善治者,治皮毛,其次治肌膚,其次治筋脈,其次治六腑,其次治五臟。治五臟者,半死半生也。</p> <p>宋・史堪(1127~1279)『史載之方』「為醫總論」:忽隔絕痞塞不通,忽空虛微弱失守,可針可灸,可下可汗。</p> <p>宋・林億(約 998~卒不詳)『新校備急千金方』「序」:苟知藥而不知灸,未足以盡治療之體,知灸而不知針,未足以極表裏之</p>
--	--	--	---	--

				<p>變。如能兼是聖賢之蘊者，其名之良乎，有唐真人孫思邈者，乃其人也。</p>
16	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>16 古の君子は、礼楽をこのんで行なひ、射御を学び、力を労働し、詠歌舞蹈して血脈を養ひ、嗜慾を節にし心気を定め、外邪を慎しみ防て、かくのごとくつねに行なへば、鍼灸薬を用わずして病なし。是君子の行ふ処、本をつとむるの法、上策なり。病多きは、皆養生の術なきよりおこる。病おこりて薬を服し、いたき鍼、あつき灸をして、父母よりうけし遺体にきずつけ、火をつけて、熱痛をこらえて身をせめ病を療すは、甚末の事、下策なり。たとへば国をおさむるに、徳を以すれば民おのづから服して乱おこらず、攻め打事を用ひず。又保養を用ひずして、只薬と針灸を用ひて病をせむるは、たとへば国を治むるに徳を用ひず、下を治むる道なく、臣民うらみそむきて、乱をおこすをしづめんとて、兵を用ひてたたかふが如し。百たび戦つて百たびかつとも、たつとぶにたらず。養生をよくせずして、薬と針灸とを頼んで病を治するも、又かくの如し。</p>	<p>周・周公旦『周禮』（前 770～前 476）「保氏」：養國子以道。</p> <p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）：醫有三品，上醫醫國，中醫醫人，下醫醫病。</p> <p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）「養性序」：百行周備，雖絕藥餌，足以暇年；德行不克，縱服玉液金丹未能延壽。</p> <p>春秋末期・左丘明（約前 502～約前 422）『國語』「晉語八」：上醫醫國，其次疾人。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』（約前 99～前 26）「素問」：上以治民，下以治身，使百姓無病。</p> <p>元末明初・劉基（字伯溫，1311～1375）『鬱離子』：大德勝小德，小德勝無德；大德勝大力，小備敵大力。力生敵，德生力；力生於備，天下無敵，故力勝者，一時者也，德愈久而愈勝者。</p>

				<p>春秋・孔子(前 551～前 479)『論語』(約前 540～前 400)「為政篇」: 為政以德, 譬如北辰, 居其所而眾星拱之。</p> <p>戰國・孫武(約前 545～前 470)『孫子兵法』(前 500)「謀攻篇」: 是故百戰百勝, 非善之善者也; 不戰而屈之兵, 善之善者也。</p>
17	行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>17 身体は日々少づつ労働すべし。久しく安坐すべからず。毎日飯後に、必ず庭園の内数百足しづかに歩行すべし。雨中には室屋の内を、幾度も徐行すべし。如レ此日々朝晩運動すれば、針灸を用ひずして、飲食気血の滞なくして病なし。針灸をして熱痛甚しき身の苦しみをこらえんより、かくの如くせば痛なくして安樂なるべし。</p>	<p>唐・孫思邈(581～682)『千金翼方』(約成書於 682)「卷 27 養性」: 久坐傷筋, 久立傷骨。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『攝養枕中方』: 食止、行數百步, 大益人。</p>
18	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。。</p>	<p>18 人の身は百年を以て期とす。上寿は百歳、中寿は八十、下寿は六十なり。六十以上は長生なり。世上の人を見るに、下寿をたもつ人すくなく、五十以下短命なる人多し。人生七十古來まれなり、といへるは、虚語にあらず。長命なる人すくなし。五十なれば不夭と云て、わか死にあらず。人の命なんぞ如レ此みじかきや。是、皆、養生の術なければなり。短命なるは生れ付て短きにはあらず。十人に九人は皆みづからそこなへるなり。こゝを</p>	<p>清・曹寅(1658～1712)、彭定求(生卒年不詳)等『全唐詩』(1705)「卷 225—16 曲江」: 酒債尋常行處有, 人生七十古來稀。</p> <p>戰國・莊子(約前 369～前 286)『莊子』「盜蹠」: 人上壽百歳, 中壽八十, 下壽六十。</p> <p>唐・杜甫(712～770)『曲江二首』: 朝回日日典春衣, 每日江頭盡醉歸。酒債尋常行處有, 人生七十古來</p>

			以、人皆養生の術なくんばあるべからず。	稀。
19	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	19 人生五十にいたらざれば、血気いまだ定らず。知恵いまだ開けず、古今にうとくして、世変になれず。言あやまり多く、行悔多し。人生の理も楽もいまだしらず。五十にいたらずして死するを夭と云。是亦、不幸短命と云べし。長生すれば、楽多く益多し。日々にいまだ知らざる事をしり、月々にいまだ能せざる事をよくす。この故に学問の長進する事も、知識の明達なる事も、長生せざれば得がたし。こゝを以養生の術を行なひ、いかにもして天年をたもち、五十歳をこえ、成べきほどは弥長生して、六十以上の寿域に登るべし。古人長生の術ある事をいへり。又、人の命は我にあり、天にあらず、ともいへれば、此術に志だにふかくば、長生をたもつ事、人力を以いかにもなし得べき理あり。うたがふべからず。只気あらくして、慾をほしむまゝにして、こらえず、慎なき人は、長生を得べからず。	宋・張伯端(987～1082)『悟真篇』(1075)：勿忘勿助，日幹夕惕，溫養十月，換去後天爻卦，脫去先天法身，我命由我不由天矣。 明・萬民英『三命通會』：人至五十、六十，富貴貧賤可知，凡百興衰可見。 戰國・著者不詳『尚書』「洪範」：傳以“壽”為“百二十年”，“短”者半之，為“未六十”，“折”又半，為“未三十”。

20	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>20 およそ人の身は、よはくもろくして、あだなる事、風前の燈火のきえやすきが如し。あやうきかな。つねにつゝしみて身をたもつべし。いはんや、内外より身をせむる敵多きをや。先飲食の欲、好色の欲、睡臥の欲、或怒、悲、憂を以身をせむ。是等は皆、我身の内よりおこりて、身をせむる欲なれば、内敵なり。中につみて飲食好色は、内欲より外敵を導入。尤おそるべし。風寒暑湿は、身の外より入て我を攻る物なれば外敵なり。人の身は金石に非ず。やぶれやすし。況内外に大敵をうくる事、かくの如にして、内の慎、外の防なくしては、多くの敵にかちがたし。至りてあやうきかな。此故に人々長命をたもちがたし。用心きびしくして、つねに内外の敵をふせぐ計策なくむばあるべからず。敵にかたざれば、必せめ亡されて身を失ふ。内外の敵にかちて、身をたもつも、其術をしりて能ふせぐによれり。生れ付たる気つよけれど、術をしらざれば身を守りがたし。たとへば武将の勇あれども、知なくして兵の道をしらざれば、敵にかちがたきがごとし。内敵にかつには、心つよくして、忍の字を用ゆべし。忍はこらゆる也。飲食好色などの欲は、心つよくこらえて、ほしいまゝにすべからず。心よはくしては内欲にかちがたし。内欲にかつ事は、猛将の敵をとり</p>	<p>宋・朱熹(1130～1200)和呂祖謙(1137～1181)、合編『近思錄』「卷13」：譬如一爐火、置之風中、則易過。置之密室、則難過。有此理也。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前99～前26)「素問」：夫上古聖人之教下也、皆謂之虛邪賊風避之有時、恬惓虛無、真氣從之、精神內守、病安從來。是以志閑而少慾、心安而不懼、形勞而不倦、氣從以順、各從其欲、皆得所願。</p> <p>三國・嵇康(223～262或224～263)『養生論』：夫以蕞爾之軀、攻之者非一塗、易竭之身、而外內受敵、身非木石、其能久乎？其自用甚者、飲食不節、以生百病；好色不倦、以致乏絕；風寒所災、百毒所傷、中道夭於眾難。</p> <p>明・吳正倫(1529～1568)『養生類要』(1368)「陶真人衛生歌」：嘗聞避風如避箭、坐臥須當預防患。</p> <p>漢・戴德和戴聖(生卒年不詳)『禮記』「禮運」：喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲、七者勿學而能。</p>
----	---	---	--	--

			<p>ひしぐが如くすべし。是内敵にかつ兵法なり。外敵にかつには、畏の字を用て早くふせぐべし。たとへば城中にこもり、四面に敵をうけて、ゆだんなく敵をふせぎ、城をかたく保が如くなるべし。風寒暑湿にあはゞ、おそれて早くふせぎしりぞくべし。忍の字を禁じて、外邪をこらえて久しくあたるべからず。古語に、風を防ぐ事、箭を防ぐが如くす、といへり。四気の風寒、尤おそるべし。久しく風寒にあたるべからず。凡是外敵をふせぐ兵法なり。内敵にかつには、けなげにして、つよくかつべし。外敵をふせぐは、おそれて早くしりぞくべし。けなげなるはあしゝ。</p>	<p>戦國・秦國丞相呂不韋（生卒年不詳）編纂的『呂氏春秋』（前239 前後）「貴生」：所謂全生者，六欲皆得其宜者。</p> <p>漢・高誘（生卒年不詳）『呂氏春秋注』（212）：六欲，生、死、耳、目、口、鼻也。</p>
21	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>21 生を養ふ道は、元気を保つを本とす。元気をたもつ道二あり。まづ元気を害する物を去り、又、元気を養ふべし。元気を害する物は内慾と外邪となり。すでに元気を害するものをさらば、飲食動静に心を用て、元気を養ふべし。たとへば、田をつくるが如し。まづ苗を害する莠を去て後、苗に水をそゝぎ、肥をして養ふ。養生も亦かくの如し。まづ害を去て後、よく養ふべし。たとへば悪を去て善を行ふがごとくなるべし。気をそこなふ事なくして、養ふ事を多くす。是養生の要なり。つとめ行なふべし。</p>	<p>梁・陶弘景（456～536）『養性延命録』：保氣則得道，得道則長存。</p> <p>元・羅天益（1220～1290）『衛生寶鑑』（1281）「卷二十四」：果木之病，治之尚有不損，況人之有病，可不早治乎？</p> <p>金元・朱震亨（又稱朱丹溪，1281～1358）『格致餘論』（1347）：心動則相火亦動，動則精自走，所以聖賢只是教人收心養心，其旨深矣。</p>

				<p>晉·葛洪(284~364)『抱樸子』(317)「內篇」:久談言笑,傷也……多言則氣海虛脫。</p> <p>宋·陳直(生卒年不詳)『壽親養老新書』: 一者少言語養內氣,二者戒色欲養精氣,三者薄滋味養血氣,四者咽精液養臟氣,五者莫嗔怒養肝氣,六者美飲食養胃氣,七者少思慮養心氣。</p> <p>宋·陳直(生卒年不詳)『壽親養老新書』:人由氣生,氣由神往,養氣全神可得其道。</p> <p>戰國·莊子(約前 369~前 286)『莊子』「養生主」:吾聞庖丁之言,得養生焉。</p> <p>戰國·(著者不詳)『尚書』「商書·伊訓篇」:惟上帝不常,作善降之百祥,作不善降之百殃。</p> <p>明·張介賓(景嶽,1563~1640)『類經』(1624)「素問陰陽應象大論」:生殺之道,陰陽而已。陽來則物生,陽去則物死。</p> <p>宋·真德秀(1178~1235)『真西山先生全集』「衛生歌」:損氣損脾非是福。</p>
--	--	--	--	--

				清・馬齊(1652～1739)『養生秘旨』：陶真人衛生歌曰：衛生切要知三戒，大怒大慾並大醉。三者若還有一焉，須防損失真元氣……神若太傷傷則虛，氣若太損損則絕。
22	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	22 およそ人の楽しむべき事三あり。一には身に道を行ひ、ひが事なくして善を楽しむにあり。二には身に病なくして、快く楽しむにあり。三には命ながくして、久しくたのしむにあり。富貴にしても此三の樂なければ、真の樂なし。故に富貴は此三樂の内にあらず。もし心に善を樂まず、又、養生の道をしらずして、身に病多く、其はては短命なる人は、此三樂を得ず。人となりて此三樂を得る計なくんばあるべからず。此三樂なくんば、いかなる大富貴をきはむとも、益なかるべし。	春秋・孔子(前551～前479)『論語』(約前540～前400)「季氏篇」：益者三樂，損者三樂。樂節禮樂，樂道人之善，樂多賢友，益矣。樂驕樂，樂佚遊，樂宴樂，損矣。
23	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	23 天地のよはひは、邵堯夫の説に、十二万九千六百年を一元とし、今の世はすでに其半に過たりとなん。前に六万年あり。後に六万年あり。人は万物の靈なり。天地とならび立て、三才と称すれども、人の命は百年にもみたず。天地の命長きにくらぶるに、千分の一にもたらず。天長く地久きを思ひ、人の命のみじかきをおもへば、ひとり愴然としてなんだ下れり。かゝるみじかき命を持ながら、養生の道を行はずして、み	宋・邵康節(邵雍，字堯夫，1011～1077)『皇極經世』：蓋聞天地之數，有十二萬九千六百歲為一元。 清・羅美『内經博議』(1675)：而天地人三才之體用備矣。夫所謂其生五者。合天地人萬類。皆生於五行之氣也。

			じかき天年を弥みじかくするはなんぞや。人の命は至りて重し。道にそむきて短くすべからず。	
24	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	<p>24 養生の術は、つとむべき事をよくつとめて、身をうごかし、気をめぐらすをよしとす。つとむべき事をつとめずして、臥す事をこのみ、身をやすめ、おこたりて動かさざるは、甚養生に害あり。久しく安坐し、身をうごかさざれば、元気めぐらず、食気とゞこほりて、病おこる。ことにふす事をこのみ、ねぶり多きをいむ。食後には必数百歩歩行して、気をめぐらし、食を消すべし。ねぶりふすべからず。父母につかへて力をつくし、君につかへてまめやかにつとめ、朝は早くおき、夕はおそくいね、四民ともに我が家事をよくつとめておこたらず。士となれる人は、いとけなき時より書をよみ、手を習ひ、礼楽をまなび、弓を射、馬にのり、武芸をならひて身をうごかすべし。農工商は、各其家のことわざをおこたらずして、朝夕よくつとむべし。婦女はことに内に居て、気鬱滞しやすく、病生じやすければ、わざをつとめて、身を労働すべし。富貴の女も、おや、しうと、夫によくつかへてやしなひ、おりぬひ、うみつむぎ、食品をよく調るを以、職分として、子をよくそだて、つねに安坐すべか</p>	<p>唐・孫思邈 (581 ~ 682) 『千金要方』(約成書於 682): 中食後, 以手摩腹, 行一二百步, 緩緩行。食畢摩腹, 能除百病。</p> <p>唐・孫思邈 (581 ~ 682) 『千金要方』(約成書於 652): 每食訖, 以手摩面及腹, 令津液通流。食畢當行步踟躕。</p> <p>春秋戰國・著者不詳 『黃帝內經』(約前 99~前 26) 「素問」: 久視傷血, 久臥傷氣, 久坐傷肉, 久立傷骨, 久行傷筋, 是謂五勞所傷。</p> <p>戰國・秦國丞相呂不韋(生卒年不詳)編纂的『呂氏春秋』(前 239 前後)「盡數篇」: 流水不腐。戶樞不蠹。形氣亦然; 形不動則精不流。精不流則氣鬱。</p> <p>宋・朱佐『類編朱氏集驗醫方』(1266)「養生雜論」: 穀氣勝元氣, 其人肥而不壽; 元氣勝穀氣, 其人瘦而壽。養性之術, 常使穀氣少, 則病不至矣。</p>

			<p>らず。かけまくもかたじけなき天照皇大神も、みづから神の御服をおらせたまひ、其御妹稚日女尊も、斎機殿にましまして、神の御服をおらせ給ふ事、日本紀に見えたれば、今の婦女も皆かゝる女のわざをつとむべき事にこそ侍べれ。四民ともに家業をよくつとむるは、皆是養生の道なり。つとむべき事をつとめず、久しく安坐し、ねぶり臥す事をこのむ。是大に養生に害あり。かくの如くなれば、病おほくして短命なり。戒むべし。</p>	<p>明・王履 (1332 ~ 1391) 『醫經溯洄集』 「五鬱論」：凡病之起，多由於鬱，鬱者，滯而不通之義，或因所乘而為鬱。或不因所乘而本氣所鬱，皆鬱也。</p> <p>晉・葛洪 (284 ~ 364) 『抱樸子』 (317) 「内篇」：坐不至久，臥不及疲。</p>
25	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>25 人の身のわざ多し。その事をつとむるみちを術と云。万のわざつとめならふべき術あり。其術をしらざれば、其事をなしがたし。其内いたりて小にて、いやしき芸能も、皆其術をまなばず、其わざをならはざれば、其事をなし得がたし。たとへば蓑をつくり、笠をはるは至りてやすく、いやしき小なるわざ也といへども、其術をならはざれば、つくりがたし。いはんや、人の身は天地とならんで三才とす。かく貴とき身を養ひ、いのちをたもつて長生するは、至りて大事なり。其術なくんばあるべからず。其術をまなばず、其事をならはずしては、などかなし得んや。然るにいやしき小芸には必師をもとめ、おしへをうけて、その術をならふ。いかんとなれば、その器用あれどもその術をまなばずしては、なしがたければなり。人の身</p>	<p>商末周初(著者不詳) 『易』(亦稱『易經』)：是以立天之道，曰陰曰陽；立地之道，曰柔曰剛；立人之道，曰仁曰義，兼三才而兩之，故『易』六通而成卦。</p> <p>唐・韓愈 (768 ~ 824) 『昌黎先生集』 (802) 「師說」：聞道有先後，術業有專攻。</p> <p>明・張岱 (1597 ~ 1679) 『夜航船』：混沌之氣，輕清為天，重濁為地。天為陽，地為陰。人稟陰陽之氣，生生不息，與天地參，故曰三才。</p> <p>梁・陶弘景 (456 ~ 536) 『養性延命錄』：人生而命有長短者，非自然也，皆由將身不謹，飲食過差，淫佚無度，忤逆陰陽，</p>

			<p>はいたりて貴とく、是をやしなひてたもつは、至りて大なる術なるを、師なく、教なく、学ばず、習はず、これを養ふ術をしらで、わが心の慾にまかせば、豈其道を得て生れ付たる天年をよくたもたんや。故に生を養なひ、命をたもたんと思はゞ、其術を習はずんばあるべからず。夫養生の術、そくばくの大道にして、小芸にあらず。心にかけて、其術をつとめまなばずんば、其道を得べからず。其術をしれる人ありて習得ば、千金にも替がたし。天地父母よりうけたる、いたりておもき身もちて、これをたもつ道をしらで、みだりに身もちて大病をうけ、身を失なひ、世をみじかくする事、いたりて愚なるかな。天地父母に対し大不孝と云べし。其上、病なく命ながくしてこそ、人となれる楽おほかるべけれ。病多く命みじかくしては、大富貴をきはめても用なし。貧賤にして命ながきにおとれり。わが郷里の年若き人を見るに、養生の術をしらで、放蕩にして短命なる人多し。又、わが里の老人を多く見るに、養生の道なくして多病にくるしみ、元氣おとろへて、はやく老耄す。如レ此にては、たとひ百年のよはひをたもつとも、楽なくして苦み多し。長生も益なし。いけるばかりを思ひでにすともいひがたし。</p>	<p>魂神不守, 精竭命衰, 百病萌生, 故不終其壽。</p> <p>(傳孔子或曾子所作) 『孝經』「開宗明義章」: 身體發膚, 受之父母, 不敢毀傷, 孝至始也。</p> <p>唐・孫思邈 (581 ~ 682) 『千金要方』(約成書於 682) 「序」: 思邈嘗謂: 人命至重, 貴於千金, 一方濟之, 德逾於此。故所著方書以千金名。</p>
--	--	--	---	---

26	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	26 或人の曰、養生の術、隠居せし老人、又年わかくしても世をのがれて、安閑無事なる人は宜しかるべし。士として君父につかへて忠孝をつとめ、武芸をならひて身をはたらかし、農工商の夜昼家業をつとめていとまなく、身閑ならざる者は養生がたかるべし。かゝる人、もし養生の術をもつばら行はゞ、其身やはらかに、其わざゆるやかにして、事の用にたつべからずと云。是養生の術をしらざる人のうたがひ、むべなるかな。養生の術は、安閑無事なるを専とせず。心を静にし、身をうごかすをよしとす。身を安閑にするは、かへつて元気とゞこほり、ふさがりて病を生ず。たとへば、流水はくさらず、戸枢はくちざるが如し。是うごく者は長久なり、うごかざる物はかへつて命みじかし。是を以、四民ともに事をよくつとむべし。安逸なるべからず。是すなはち養生の術なり。	明・蕭京(1605～1672)『軒岐救正論』(1644)「卷6病鑿藥第2義」:必先閑卻心身,忘情思慮,恬靜勿躁,語默雍容。一切事務漠不相聞,起居得宜。 戦國・秦國丞相呂不韋(生卒年不詳)編纂的『呂氏春秋』(前239前後)「盡數篇」:流水不腐,戸樞不蠹,動也。
27	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	27 或人うたがひて曰、養生をこのむ人は、ひとゑにわが身をおもんじて、命をたもつを専にす。されども君子は義をおもしとす。故に義にあたりては、身をすて命をおしまず、危を見ては命をさづけ、難にのぞんでは節に死す。もしわが身をひとへにおもんじて、少なる髪膚まで、そこなひや	宋・陸九淵(1139～1193)『與郭邦逸』:君子以為質,得義則重,失義則輕,由義為榮,背義為辱。 春秋・孔子(前551～前479)『論語』(約前540～前400)「子罕」:毋意,毋必,毋固,毋我。

			<p>ぶらざらんとせば、大節にのぞんで命をおしみ、義をうしなふべしと云。答て曰、およその事、常あり、変あり。常に居ては常を行なひ、変にのぞみては変を行なふ。其時にあたりて義にしたがふべし。無事の時、身をおもんじて命をたもつは、常に居るの道なり。大節にのぞんで、命をすてゝかへり見ざるは、変におるの義なり。常におるの道と、変に居るの義と、同じからざる事をわきまへば、此うたがひなかるべし。君子の道は時宜にかなひ、事変に随ふをよしとす。たとへば、夏はかたびらを着、冬はかさねぎするが如し。一時をつねとして、一偏にかゝはるべからず。殊に常の時、身を養ひて、堅固にたもたずんば、大節にのぞんでつよく、戦ひをはげみて命をすつる事、身よはくしては成がたかるべし。故に常の時よく気を養なはゞ、変にのぞんで勇あるべし。</p>	<p>戦國・荀子(前 313～前 238)『荀子』「天論」:養備而動時、則天不能病;……養略而動罕、則天不能使之全。</p> <p>宋・蘇洵(1009～1066)『權書』「心術」:泰山崩於前而色不變、麋鹿興于左而目不瞬。</p> <p>戦國・列子『列子』「說符篇」(前 450～前 375):投隙抵時、應事無方、屬乎智。</p> <p>戦國・荀子(前 313～前 238)『荀子』「哀公篇第 31」孔子對曰:所謂大聖者、知通乎大道、應變而不窮、辨乎萬物之性情者也。</p>
28	思行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>28 いにしへの人、三慾を忍ぶ事をいへり。三慾とは、飲食の欲、色の欲、睡の欲なり。飲食を節にし、色慾をつゝしみ、睡をすくなくするは、皆慾をこらゆるなり。飲食、色慾をつゝしむ事は人しれり。只睡の慾をこらえて、いぬる事をすくなくするが養生の道なる事は人しらず。ねぶりをすくなくすれば、無病に</p>	<p>明・龍遵(約 1507～1620)『飲食神言』:尹真人曰:三欲者、食欲、睡欲、色欲。</p> <p>金元・朱震亨(又稱朱丹溪, 1281～1358)『格致餘論』(1347)「飲食色欲箴序」:予每思之、男女之欲、所關甚大;飲食之欲、于身尤切。世之淪胥</p>

			<p>なるは、元氣めぐりやすきが故也。ねぶり多ければ、元氣めぐらずして病となる。夜ふけて臥しねぶるはよし、昼いぬるは尤害あり。宵にはやくいぬれば、食氣とゞこほりて害あり。ことに朝夕飲食のいまだ消化せず、其氣いまだめぐらざるに、早くいぬれば、飲食とどこほりて、元氣をそこなふ。古人睡慾を以、飲食、色慾にならべて三慾とする事、むべなるかな。おこたりて、ねぶりを好めば、くせになりて、睡多くして、こらえがたし。ねぶりこらえがたき事も、又、飲食色慾と同じ。初は、つよくこらえざれば、ふせぎがたし。つとめてねぶりをすくなくし、ならひてなれぬれば、おのづから、ねぶりすくなくし。ならひて睡をすくなくすべし。</p>	<p>陷溺於其中者，蓋不少矣！</p> <p>明・李豫亨(生卒年不詳)『推篷寤語』(1571)：人生類以眠臥為晏息，飲食為頤養，不知睡臥最不可嗜。</p> <p>晉・葛洪(284～364)『抱樸子』(317)「內篇」：飽食即臥，傷也。</p> <p>明・李豫亨(生卒年不詳)『推篷寤語』(1571)：嗜臥則損神氣。</p>
29	思行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>29 言語をつゝしみて、無用の言をはぶき、言をすくなくすべし。多く言語すれば、必氣へりて、又、気のぼる。甚元氣をそこなふ。言語をつゝしむも、亦、徳をやしなひ、身をやしなふ道なり。</p>	<p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)「卷27 養性 道林養性」：善言勿離口，亂想勿經心。</p> <p>明・龔廷賢(1522～1619)『壽世保元』(1615)「延年良箴」：謙和辭讓，敬人持己，可以延年。</p> <p>春秋・孔子(前551～前479)『論語』(約前540～前400)：立言有六禁：不本至誠，勿言；無益於世，勿言；損益相兼，勿言；後有流弊，勿言；往</p>

				<p>哲已言，勿襲言；非吾力所及，勿輕言。</p> <p>明・洪基（生卒年不詳）『攝生總要』（1638）「攝生篇」：言之簡默者壽。</p> <p>宋・黃庭堅（1045～1105）『贈送張叔和』：百戰百勝不如一忍，萬言萬當不如一默。</p> <p>明・江元禧（1573～1620）『耳目日書』：多一言，不如少一言。</p> <p>明・胡文煥（生卒年不詳）『續附養生要訣』：省言語以養其氣。</p>
30	思行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>30 古語ニ曰、莫大之禍は起二于須臾ノ不ルニ一レ忍ヒ。須臾とはしばしの間を云。大なる禍は、しばしの間、慾をこらえざるよりおこる。酒食色慾など、しばしの間、少の慾をこらえずして大病となり、一生の災となる。一盃の酒、半椀の食をこらえずして、病となる事あり。欲をほしむまゝにする事少なれども、やぶらるゝ事は大なり。たとへば、螢火程の火、家につきても、さかんに成て、大なる禍となるがごとし。古語ニ曰、犯ス時ハ微ニシテ若シニ秋毫ノ一、成レス病ヲ重キコト泰山のごとし。此言むべなるかな。凡小の事、大なる災となる事多し。小なる過より大なるわざはひとなるは、病のな</p>	<p>元・吳亮（生卒年不詳）『忍經』（1306）「和靖語録」：人有憤爭者，和靖尹公曰：“莫大之禍，起於須臾不忍，不可不謹。”</p> <p>宋・陳自明『婦人大全良方』「月經緒論」（1237）：凡此六淫外侵，而變症百出，犯時微若秋毫，成患重於山嶽，可不畏哉。</p> <p>清・曹寅（1658～1712）、彭定求（生卒年不詳）等『全唐詩』（1705）「感興二首」：飲多成酩酊，酩酊身遂崩。</p>

			らひ也。慎しまざるべけんや。常に右の二語を、心にかけてわするべからず。	
31	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	31 養生の道なければ、生れ付つよく、わかく、さかんなる人も、天年をたもたずして早世する人多し。是天のなせる禍にあらず、みづからなせる禍也。天年とは云がたし。つよき人は、つよきをたのみてつゝしまざる故に、よはき人よりかへつて早く死す。又、体気よはく、飲食すくなく、常に病多くして、短命ならんと思ふ人、かへつて長生する人多し。是よはきをおそれて、つゝしむによれり。この故に命の長短は身の強弱によらず、慎と不レ慎とによれり。白樂天が語に、福と禍とは、慎と慎しまざるにあり、といへるが如し。	梁・陶弘景(456～536)『養性延命録』：人生而命有長短者，非自然也，皆由將身不謹，飲食過差，淫佚無度，忤逆陰陽，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不終其壽。 清・曹寅(1658～1712)、彭定求(生卒年不詳)等『全唐詩』(1705)「感興二首」：吉凶禍福有來由，但要深知不要憂。 清・曹寅(1658～1712)、彭定求(生卒年不詳)等『全唐詩』(1705)「性習相近遠賦」：故聖與狂，由乎念與罔念；福與禍，在乎慎與不慎。慎之義，莫匪乎率 道為本，見善而遷。
32	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	32 世に富貴財禄をむさぼりて、人にへつらひ、仏神にいのり求むる人多し。されども、其しるしなし。無病長生を求めて、養生をつゝしみ、身をたもたんとする人はまれなり。富貴財禄は外にあり。求めても天命なければ得がたし。無病長生は我にあり、もとむれ	戰國・孟子(約前 372～前 289)與其弟子萬章等編著『孟子』「盡心上」：求則得之，舍則失之，是求有益於得也，求在我者也求之有道，得之有命，是求無益於得也，求在外者也。

			<p>ば得やすし。得がたき事を求めて、得やすき事を求めざるはなんぞや。愚なるかな。たとひ財禄を求め得ても、多病にして短命なれば、用なし。</p>	<p>春秋・孔子(前 551～前 479)『論語』(約前 540～前 400)：富而可求也，雖執鞭之士，吾亦為之。如不可求，從吾所好。</p> <p>戰國・秦國丞相呂不韋(生卒年不詳)編纂的『呂氏春秋』(前 239 前後)「盡數」：聖人察陰陽之宜，辨萬物之利，以便生，故精神安乎形而年壽得長焉。</p> <p>春秋・老子(約前 571～前 471 之間)『道德經』：深根固蒂，長生久視之道。</p> <p>宋・李昉(925～996)『太平禦覽』(983)：老子養生要訣曰：能攝生者，當先除六害，然後可以延駐。何名六害？一曰薄名利，二曰禁聲色，三曰廉貨財，四曰損滋味，五曰屏虛妄，六曰除嫉妒。六者若存，則養生之道徒設耳。</p>
33	思住	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>33 陰陽の気天にあつて、流行して滞らざれば、四時よく行はれ、百物よく生る。偏にして滞れば、流行の道ふさがり、冬あたゝかに夏さむく、大風大雨の変ありて、凶害をなせり。人身にあつても亦しかり。気血よく流行して滞らざれば、気つよくして病なし。気血流行せざれば、病となる。其気上に滞れば、頭疼眩暈となり、中に滞れば亦</p>	<p>春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前 99～前 26)「靈樞」：智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔，如是則僻邪不至，長生久視。</p> <p>隋・巢元方(550～630)『諸病源候論』(610)：風雨寒暑傷形。</p>

			<p>腹痛となり、痞満となり、下に滞れば腰痛脚気となり、淋疝痔漏となる。此故によく生を養ふ人は、つとめて元気の滞なからしむ。</p>	<p>春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』（約前99～前26）「素問」：余知百病生於氣也，怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣收，炅則氣泄，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結。</p> <p>楊上善（585-670），『黄帝内經太素』：上連目系，上出額，與腎脈會於顛，故氣失逆頭痛，頭脈痛。</p> <p>宋・陳言（1131～1189）『三因極一病證方論』：胃心痛者，腹痛胸滿，不下食，食則不消。皆臟氣不平，喜怒憂鬱所致，此屬內因。</p> <p>宋・沈括（1031～1095）『良方』言沉香大腹皮散：治脚氣腫滿沉重疼痛，筋脈不利。此證皆由濕氣停滯經絡，服之則血氣和平，脚輕利為效。</p>
34	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>34 養生に志あらん人は、心につねに主あるべし。主あれば、思慮して是非をわきまへ、忿をおさえ、慾をふさぎて、あやまりすくなし。心に主なければ、思慮なくして忿と慾をこらえず、ほしめまゝにしてあやまり多し。</p>	<p>明・陳憲章（生卒年不詳）『忍字箴』：七情之發，唯怒為遽，眾怒之加，唯忍為是。當怒發炎，以忍水制，忍之又忍，愈忍愈勵。過一百忍，為張公藝，不亂大謀，乃其有濟。如其不忍，傾敗立至。</p> <p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於652）「卷27</p>

				<p>養性」：憂愁思慮則傷心，心傷則善驚，喜忘善怒。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』（約前99～前26）「素問」：慮無所定，故氣亂矣。</p> <p>明・李梴（生卒年不詳）『醫學入門』（1575）：戒色慾以養精，正思慮以養神。</p>
35	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>35 万の事、一時心に快き事は、必後に殃となる。酒食をほしむまゝにすれば快けれど、やがて病となるの類なり。はじめにこらゆれば必後のよろこびとなる。灸治をしてあつきをこらゆれば、後に病なきが如し。杜牧が詩に、忍過テ事堪タリレ喜ブニと、いへるは、欲をこらえすまして、後は、よろこびとなる也。</p>	<p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於652）「卷6上七竅病上目病第一」：恣一時之浮意，為百年之痼疾，可不懼乎！</p> <p>清・曹寅（1658～1712）、彭定求（生卒年不詳）等『全唐詩』（1705）「遣興」：忍過事堪喜，泰來憂勝無。治平心徑熟，不遣有窮途。</p>
36	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>36 聖人は未病を治すとは、病いまだおこらざる時、かねてつゝしめば病なく、もし飲食色慾などの内慾をこらえず、風寒暑湿の外邪をふせがざれば、其おかす事はすこしなれども、後に病をなす事は大にして久し。内慾と外邪をつゝしまざるによりて、大病となりて、思ひの外にふかきうれひにしづみ、久しく苦しむは、病のならひなり。病をうくれば、病苦のみならず、いたき針にて身をさ</p>	<p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』（約前99～前26）「素問」：聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄錐，不亦晚乎。</p> <p>春秋・孫武（約前535～前470）『孫子兵法』「形篇」：善戰者，無赫赫之功。化敵於外。善醫者無煌煌之名，</p>

			<p>し、あつき灸にて身をやき、苦き薬にて身をせめ、くひたき物をくはず、のみたきものをのまずして、身をくるしめ、心をいたましむ。病なき時、かねて養生よくすれば病おこらずして、目に見えぬ大なるさいはいとなる。孫子が曰、よく兵を用る者は赫々の功なし。云意は、兵を用る上手は、あらはれたるてがらなし、いかんとなれば、兵のおこらぬさきに戦はずして勝ばなり。又曰、古ノ之善ク勝ツ者ハ勝ツ二於易キニ一レ勝者也。養生の道も亦かくの如くすべし。心の内、わづかに一念の上に力を用て、病のいまだおこらざる時、かちやすき慾にかてば病おこらず。良将の戦はずして勝やすきにかつが如し。是上策なり。是未病を治するの道なり。</p>	<p>治病於隱患。赤忠者無誇誇之言，在於赤心。</p> <p>明・何良俊(1506～1573)『四友齋叢說』(1569)「卷 32・尊生」：養生者，保守真元，外邪客氣不得而幹之。而幹之於藥餌，往往招徠真氣之藥少，攻伐和氣之藥多。故善服藥者，不如善保養……知君病後能服藥，不若病前能自防。</p>
37	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>37 養生の道は、恣なるを戒とし、慎を専とす。恣なるとは慾にまけてつゝしまざる也。慎は是慾なるのうら也。つつしみは畏を以本とす。畏るゝとは大事にするを云。俗のことわざに、用心は臆病にせよと云がごとし。孫真人も、養生は畏るゝを以本とす、といへり。是養生の要也。養生の道におみては、けなげなるはあしく、おそれつゝしむ事、つねにちいさき一はしを、わたるが如くなるべし。是畏るなり。わかき時</p>	<p>唐・孫思邈(581～682)『攝養枕中方』：天有盈虚，人有安危，不自慎不能濟也……養生之士，不知自慎，未足以論養生之道也。故以自慎为首焉……養生者失去憂畏，則心亂而不治，形燥而不寧，神散而氣越，志蕩而意昏。應生著死，應存著亡，應成著敗，應吉著凶。</p> <p>明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大</p>

			<p>は、血気さかんにして、つよきにまかせて病をおそれず、慾をほしめまゝにする故に、病おこりやすし。すべて病は故なくてむなしくはおこらず、必慎まざるよりおこる。殊に老年は身よはし、尤おそるべし。おそれざれば、老若ともに多病にして、天年をたもちがたし。</p>	<p>全』(1556)「卷 99 養生餘録」: 所以致百病風邪者, 皆由恣意極情, 不知自惜, 故損生也。</p> <p>明・何良俊(1506～1573)『四友齋叢說』(1569)「卷 32・尊生」: 安不忘危, 聖人預戒, 老人尤不可不慎也。</p>
38	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>38 人の身をたもつには、養生の道をたのむべし。針灸と、薬力とをたのむべからず。人の身には口腹耳目の欲ありて、身をせむるもの多し。古人のをしえに、養生のいたれる法あり。孟子にはゆる寡レ慾ヲこれなり。宋の王昭素も、身を養ふ事は慾を寡するにしくはなし、と云。省心録にも、多ケレバレ慾則傷ルレ生ヲ、といへり。およそ人のやまひは、皆わが身の慾をほしめまゝにして、つゝしまざるよりおこる。養生の士はつねにこれを戒とすべし。</p>	<p>明・羅洪先(1504～1564)『萬壽仙書』「卷 1」: 精氣神為内三寶, 耳目口為外三寶。常使内三寶不逐物而流, 外三寶不誘中而擾。</p> <p>戰國・孟子(約前 372～前 289) 與其弟子萬章等編著『孟子』「盡心下」: 養心莫善於寡欲。其為人也寡欲, 雖有不存焉者, 寡矣; 其為人也多欲, 雖有存焉者, 寡矣。</p> <p>宋・李燾(1115～1184)『續資治通鑒長編』「卷 11」王昭素曰: 治世莫如愛民, 養身莫若寡欲。</p> <p>宋・林逋(967～1028)『省心録』: 多欲則傷生。</p>
39	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>39 気は、一身体の内にあまねく行わたるべし。むねの中一所にあつむべからず。いかり、かなしみ、うれひ、思ひ、あれば、胸中一所に気とゞこほりてあつまる。七情の過て滞るは</p>	<p>明・朱權(1378～1448)『臞仙活人心方』: 七情六欲生於内, 陰陽二氣攻於外, 是謂病生於心, 害攻於體也。</p>

			<p>病の生る基なり。</p>	<p>春秋戦國・著者不詳 『黄帝内經』(約前99～前26)「靈樞」: 愁憂恐懼則傷心。</p> <p>春秋戦國・著者不詳 『黄帝内經』(約前99～前26)「靈樞」: 悲哀愁憂則心動, 心動則五臟六腑皆搖。</p> <p>春秋戦國・著者不詳 『黄帝内經』(約前99～前26)「靈樞」: 愁憂者, 氣閉塞而不行。</p>
40	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>40 俗人は、慾をほしむまゝにして、礼義にそむき、氣を養はずして、天年をたもたず。理氣二ながら失へり。仙術の士は養氣に偏にして、道理を好まず。故に礼義をすてゝつとめず。陋儒は理に偏にして氣を養はず。修養の道をしらずして天年をたもたず。此三つは、ともに君子の行ふ道にあらず。 養生訓 卷第一終</p>	<p>唐・元稹(779～831) 『會真記』: 形為留氣之舍, 氣為保形之符。欲留形住世, 必先養氣……善養生者, 養其形; 善養形者, 養其氣。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)「養性序」: 德行不克, 縱服玉液金丹未能長壽。</p> <p>明・孫志宏『簡明醫彙』(1629): 德為福壽之本, 若其剛惡不肯好德, 柔弱而怠於修養, 則禍極隨之, 而絕福壽根源矣。至衛生一節, 尤為修德中事也。</p> <p>明・李梴(生卒年不詳)『醫學入門』(1575): 故能盡其天年, 度百歲乃去, 此保養之正宗也。</p>

				<p>三國・嵇康(223～262或 224～263)『養生論』: 至於導養得理, 以盡性命, 上獲千餘歲, 下可數百年, 可有之耳。</p> <p>明・何良俊(1506～1573)『四友齋叢說』(1569)「卷 32・尊生」: 人由氣生, 氣由神住。養氣全神, 可得真道。</p> <p>元・張光祖(1607～1680)『言行高抬貴手』: 世間有三件事至難, 可以奪造化之力: 為國而至於祈天永命, 養形而至於長生, 學而至於聖人。此三事, 功夫一般分明, 人力可以勝造化, 自是人為不為耳。</p>
		卷第二 総論 下	養生訓 卷第二 総論 下	
41	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	1 凡朝は早くおきて、手と面を洗ひ、髪をゆひ、事をつとめ、食後にはまづ腹を多くなで下し、食気をめぐらすべし。又、京門のあたりを手の食指のかたはらにて、すぢかひにしばしばなづべし。腰をもなで下して後、下にてしづかにうつべし。あらくすべからず。もし食気滞らば、面を仰ぎて三四度食毒の気を吐くべし。朝夕の食後に久しく安坐すべからず。必ねぶり臥すべからず。久しく	<p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於 652): 食畢當漱口數次, 令人牙齒不敗, 口香……食飽行百步, 需以手摩腹數百遍, 叩齒三十六, 津令滿口, 直食宜消, 益人無百病。飽食則臥, 食不消成積, 以生百病。</p> <p>宋・張君房(生卒年不詳)『雲笈七籤』(1029)「卷 60 載・諸</p>

			坐し、ねぶり臥せば、氣ふさがりて病となり、久しきをつめば命みじかし。食後に毎度歩行する事、三百歩すべし。おりおり五六町歩行するは尤よし。	家氣法・幻真先生服内元氣訣法」：毎食畢，即須呵出口中食毒濁氣，永無患矣。
42	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	2 家に居て、時々わが体力の辛苦せざる程の労働をなすべし。吾起居のいたつがはしきをくるしまず、室中の事、奴婢をつかはずして、しばしばみづからたちてわが身を運用すべし。わが身を動用すれば、おもひのまゝにして速に事調ひ、下部をつかふに心を勞せず。是清クシテレ心ヲ省クレ事ヲの益あり。かくのごとくにして、常に身を労働すれば氣血めぐり、食氣とゞこほらず、是養生の要術也。身をつねにやすめおこたるべからず。我に相應せる事をつとめて、手足をはたらかすべし。時にうごき、時に静なれば、氣めぐりて滞らず。静に過ればふさがる。動に過ればつかる。動にも静にも久しかるべからず。	唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)：人欲勞於形，百病不能成……養性之道，常欲小勞。 宋・陸遊(1125～1210)『渭南文集』「卷四上殿劄子」：人君與天同德，惟當清心省事，淡然虛靜，損之又損，至於無為。 宋・蒲虔貫(生卒不詳)『保生要錄』：養生者形要少勞，無至大疲。故水流則清，滯則濁。養生之人，欲血脈常行，如水之流，坐不欲至倦，至不欲至勞，頻行不已，然宜稍緩，即是小勞之術也。
43	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	3 華佗が言に、人の身は労働すべし。労働すれば穀氣きえて、血脈流通すといへり。およそ人の身、慾をすくなくし、時々身をうごかし、手足をはたらかし、歩行して久しく一所に安坐せざれば、血氣めぐりて滞らず。養生の要務なり。日々かくのごとくすべし。呂氏春秋曰、流水不レ腐ラ、戸樞不レ蠹、動也。形氣モ亦然リ。いふ意は、流	晉・陳壽(233～297)『三國志』「魏書・華佗傳」：人體欲得勞動，但不當使極爾。動搖則穀氣得削。血脈流通，病不得生。 戰國・秦國丞相呂不韋(生卒年不詳)編纂的『呂氏春秋』(前239前後)「盡數篇」：流水不腐，戸樞不蠹，動也。

			<p>水はくさらず、たまり水はくさる。から戸のちくの下のくるゝは虫くはず。此二のものはつねにうごくゆへ、わざはひなし。人の身も亦かくのごとし。一所に久しく安坐してうごかざれば、飲食とゞこほり、気血めぐらずして病を生ず。食後にふすと、昼臥すと、尤禁ずべし。夜も飲食の消化せざる内に早くふせば、気をふさぎ病を生ず。是養生の道におゐて尤いむべし。</p>	<p>唐・孫思邈 (581～682) 『千金要方』(約成書於 652) 「卷 27 養性」: 飲食即臥, 乃生百病, 不消成積聚。飲食仰臥成氣痞, 作頭風。</p>
44	行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>4 千金方ニ曰ク、養生の道、久ク行キ久ク坐シ久ク臥シ久ク視ルことなかれ。</p>	<p>唐・孫思邈 (581～682) 『千金要方』(約成書於 652) 「卷 27 養性」: 蓋以久視傷血, 久臥傷氣, 久立傷骨, 久坐傷肉, 久行傷筋也。</p>
45	行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>5 酒食の気いまだ消化せざる内に臥してねぶれば、必酒食とゞこほり、気ふさがりて病となる。いましむべし。昼は必臥すべからず。大に元気をそこなふ。もし大につかれたらば、うしろによりかゝりてねぶるべし。もし臥さば、かたはらに人をおきて、少ねぶるべし。久しくねぶらば、人によびさまさしむべし。</p>	<p>唐・孫思邈 (581～682) 『千金要方』(約成書於 652): 暮無飽食……夜勿過醉。</p> <p>春秋・孔子(前 551～前 479) 『論語』(約前 540～前 400)(宰予晝寢)子曰: 朽木不可雕也。</p>

46	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	6 日長き時も昼臥すべからず。日永き故、夜に入て、人により、もし体力つかれて早くねぶることをうれへば、晩食の後、身を労働し、歩行し、日入の時より臥して体気をやすめてよし。臥しても必ねぶるべからず。ねぶれば甚害あり。久しく臥べからず。秉燭の比おきて坐すべし。かくのごとくすれば夜間体に力ありて、ねぶり早く生ぜず。もし日入の時よりふさざるは尤よし。	春秋・孔子(前 551～前 479)『論語』(約前 540～前 400)子曰：朽木不可雕也，糞土之牆，不可圻也。于予與何誅？ 漢・王充(27～97)『論衡』，「感虚篇」云：擊壤者曰：吾日出而作，日入而息。
47	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	7 養生の道は、たのむを戒しむ。わが身のつよきをたのみ、わかきをたのみ、病の少いゆるをたのむ。是皆わざはひの本也。刃のときをたのんで、かたき物をきれば、刃折る。気をつよきをたのんで、みだりに気をつかへば、氣へる。脾腎のつよきをたのんで、飲食色慾を過さば、病となる。	明・張介賓(景嶽，1563～1640)『景嶽全書』「雜證謨」(1624)：謂凡思慮勞倦色欲過度者，多有口苦舌燥，飲食無味之證。 宋・邵雍(康節 1011～1077)『皇極經世』「觀物外篇」：人之精神，貴藏而用之，苟炫於外，鮮有不敗者。如利刃，物來則割之，若恃刃之利而求割乎物，則刃與物俱傷矣。 清・馬齊(1652～1739)『養生秘旨』：心旺腎衰色宜避，養精固腎當節制。 漢・華佗(約 145～208)『中藏經』「勞傷論」：饑飽無度則傷脾……色欲過度則傷腎。 明・張介賓(景嶽，1563～1640)『景嶽全書』(1624)：凡虚損之

				由……無非酒色勞倦，七情飲食所致。
48	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	8 爰に人ありて、宝玉を以てつぶてとし、雀をうたば、愚なりとて、人必わらはん。至りて、おもき物をすてゝ、至りてかるき物を得んとすればなり。人の身は至りておもし。然るに、至りてかるき小なる欲をむさぼりて身をそこなふは、軽重をしらずといふべし。宝玉を以て雀をうつがごとし。	漢・焦延壽(生卒不詳)『易林』「漸」：戴甕望天，不見星辰；顧小失大，福逃牆外。 春秋・老子(約前 571～前 471 之間)『老子』又名『道德經』：不見可欲，使心不亂。
49	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	9 心は楽しむべし、苦しむべからず。身は勞すべし、やすめ過すべからず。凡わが身を愛し過すべからず。美味をくひ過し、芳醞をのみ過し、色をこのみ、身を安逸にして、おこたり臥す事を好む。皆是、わが身を愛し過す故に、かへつてわが身の害となる。又、無病の人、補藥を妄に多くので病となるも、身を愛し過すなり。子を愛し過して、子のわざはひとなるが如し。	春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前 99～前 26)「素問」：是以志閑而少慾，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。 漢・劉向(約前 77～前 6)編『管子』「形勢篇」：起居時，飲食節，寒暑適，則身利而壽命益。起居不時，飲食不節，寒暑不適，則形體累而壽命損。 漢・張仲景(約 150～219)『金匱要略』：凡飲食滋味，以養於生，食之有妨，反能為害……所食之味，有與病相宜，有與身為害，若得宜則益體，害則成疾。 明・徐階(1503～1583)『世經堂集』：

				<p>常見欲卻病者，求醫藥，習修煉，費盡心力，卒無所補，不知聖賢原自傳得有個妙方。孟子所謂寡慾是也。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：古人用補藥，必兼瀉邪，邪去則補藥得力，一辟一闔，此乃玄妙，後世不知此理，專一於補，所以久服必至偏勝之害也。</p>
50	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>10 一時の慾をこらへずして病を生じ、百年の身をあやまる。愚なるかな。長命をたもちて久しく安楽ならん事を願はず、慾をほしむまゝにすべからず。慾をこらゆるは長命の基也。慾をほしむまゝにするは短命の基也。恣なると忍ぶとは、是寿と夭とのわかるゝ所也。</p>	<p>戦國・荀子(約前 313～前 238)『荀子』：其累百年之欲，易一時之嫌，然且為之，不明其數也。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於 652)「養性序」：德行不克，縱服玉液金丹，未能延壽。</p> <p>戦國・孟子(約前 372～前 289)與其弟子萬章等編著『孟子』「盡心上」：存其心，養其性，所以事天也。夭壽不貳，修身以俟之，所以立命也。</p> <p>漢・王充(27～97)『論衡』(約 86)「氣壽」：人之稟氣，或充實而堅強，或虛劣而軟弱。充實堅強，其年壽；虛劣軟弱，失棄其身。</p>

51	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	11 易に曰、思ヒレ患ヲ予テ防グレ之ヲ。いふ意は後の患をおもひ、かねて其わざはひをふせぐべし。論語にも、人遠き慮なければ、必近きうれひありと、の玉へり。是皆、初に慎んで、終をたもつの意なり。	商末周初(著者不詳)『易』(亦稱『易經』):君子以思患而豫防之,永終知敝。 春秋・孔子(前551～前479)『論語』(約前540～前400):人無遠慮,必有近憂。
52	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	12 人、慾をほしむまゝにして楽しむは、其楽しみいまだつきざる内に、はやくうれひ生ず。酒食色慾をほしむまゝにして楽しむ内に、はやくたゞりをなして苦しみ生ずるの類也。	春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「素問」:今時之人不然也,以酒為漿,以妄為常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持滿,不時禦神,務快其心,逆於生樂,起居無節,故伴百而衰也。 宋・朱或『萍洲可談』(1119)「卷3」:東坡倅杭,不勝杯酌……疲於應接,乃號杭倅為酒食地獄。
53	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	13 人、毎日昼夜の間、元気を養ふ事と元気をそこなふ事との、二の多少をくらべ見るべし。衆人は一日の内、気を養ふ事は常にすくなく、気をそこなふ事は常に多し。養生の道は元気を養ふ事のみにて、元気をそこなふ事なかるべし。もし養ふ事はすくなく、そこなふ事多く、日々つもりて久しければ、元気へりて病生じ、死にいたる。この故に衆人は病多くして短命なり。かぎりある元気を持ち、かぎりなき慾をほしむまゝにするは、あやうし。	唐・孫思邈(581～682)『存神煉氣銘』:若欲存身,先安神氣。若欲安神,須煉元氣。氣在身内,神安氣海。氣海充盈,心安神定。定若不散,身心凝靜。靜至定懼,身存年永。 戦國・莊子(約前369～前286)『莊子』「知北游」:人之生,氣之聚也。聚則為生,散則為死。

54	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	14 古語曰、日ニ慎ムコト一日、壽終ニ無シレ歿。言は一日々々をあらためて、朝より夕まで毎日つゝしめば、身にあやまちなく、身をそこなひやぶる事なくして、寿して、天年をおはるまでわざはひなしと也。是身をたもつ要道なり。	商末周初・姜太公(約前 1128～前 1015)『太公金匱』: 日慎一日, 壽終無歿。
55	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	15 飲食色慾をほしひまゝにして、其はじめ少の間、わが心に快き事は、後に必身をそこなひ、ながきわざはひとなる。後にわざはひなからん事を求めば、初わが心に快からん事をこのむべからず。万の事、はじめ快くすれば、必後の禍となる。はじめつとめてこらゆれば、必後の楽となる。	春秋・孔子(前 551～前 479)『論語』(約前 540～前 400)「季氏」: 君子有三戒, 少之時, 血氣未定, 戒之在色。 戦國・秦國丞相呂不韋(生卒年不詳)編纂的『呂氏春秋』(前 239 前後)「情欲篇」: 天生人而使有貪有欲, 欲有情, 情有節, 聖人修節以止欲, 故不過行其情也。
56	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	16 養生の道、多くいふ事を用ひず。只飲食をすくなくし、病をたすくる物をくらはず、色慾をつゝしみ、精氣をおしみ、怒哀憂思を過さず。心を平にして気を和らげ、言をすくなくして無用の事をはぶき、風寒暑湿の外邪をふせぎ、又、時々身をうごかし、歩行し、時ならずしてねぶり臥す事なく、食気をめぐらすべし。是養生の要なり。	明・朱 權 (1378 ～ 1448)『臞仙活人心方』: 古之神聖之醫能療人之心, 凡致斯疾, 皆原於心, 調養失宜, 風寒暑濕之所感, 酒色財氣之所傷也, 七情六欲生於内, 陰陽二氣攻於外, 是謂病生於心, 害攻於體也。 春秋戰國・著者不詳『黃帝内經』(約前 99～前 26)「素問」: 故智者之養生也, 必順四時而適寒暑, 和

				<p>喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔。</p> <p>明・高濂（約 1573～1620）『遵生八箋』（1591）「17 卷 8」：但人之疾病，未有不因八邪而感，八邪者，風寒暑濕饑飽勞逸也。</p> <p>漢・班固（32～92）（『漢書』「藝文志・凡二十七卷・孔子家語」：行己自取也，夫寢處不時，飲食不節，逸勞過度者，疾共殺之。</p> <p>梁・陶弘景（456～536）『養性延命錄』：皆由將身不謹，飲食過差，淫佚無度，忤逆陰陽，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不終其壽。</p> <p>三國・嵇康（223～262 或 224～263）『養生論』：飲食不節，以生百病；好色不倦，以致乏絕；風寒所災，百毒所傷，中道夭於眾難。</p>
57	食 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	17 飲食は身を養ひ、ねぶり臥は気を養なふ。しかれども飲食節に過れば、脾胃をそこなふ。ねぶり臥す事時ならざれば、元気をそこなふ。此二は身を養はんとして、かへつて身をそこなふ。よく生を養ふ人は、つとにおき、よはにいねて、昼いねず、常にわざをつとめておこたらず、ねぶりふ	明・李豫亨（生卒年不詳）『推篷寤語』（1571）：人生類以眠臥為晏息，飲食為頤養……嗜臥則損神氣，飲食不可過多，多能抑塞陽氣，不能上升，將以養生，實以殘生也。君子夙興夜寐，常使清明在躬，淡餐少食，常使腸胃

			<p>す事をすくなくして、神気をいさぎよくし、飲食をすくなくして、腹中を清虚にす。かくのごとくなれば、元気よく、めぐりふさがらずして、病生ぜず。発生の気其養を得て、血気をのづからさかんにして病なし。是寝食の二の節に当れるは、また養生の要也。</p>	<p>清虚，則神氣周流，陰陽得位，此最養生之大要。</p> <p>晉・葛洪 (284～364) 『抱樸子』(317)：養生之旨，食不過飽，飲不過多。</p> <p>梁・陶弘景 (456～536) 『養性延命錄』：食不欲過飽，故道士先饑而食也。</p> <p>明・龍遵 (約 1507～1620) 『飲食神言』：饑生陽火煉陰精，食飽傷神氣不升。</p> <p>春秋戰國・著者不詳 『黃帝內經』(約前 99～前 26)「素問」：飲食有節，則身利而壽登益。</p> <p>宋・陳直 (生卒年不詳) 『壽親養老新書』：薄滋味養血氣。</p> <p>明・李時珍 (1518～1593) 『本草綱目』(1590)：大致養生求安樂，亦無深遠難知之事，不過寢食之間爾。</p>
58	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>18 貧賤なる人も、道を楽しんで日をわたらば、大なる幸なり。しからば一日を過す間も、その時刻永くして楽多かるべし。いはんや一とせをすぐる間、四の時、おりおりの楽、日々にきはまりなきをや。如レ此にして年を多くかさねば、其楽長久にして、其しるし</p>	<p>春秋・孔子(前 551～前 479) 『論語』(約前 540～前 400)「雍也篇」：知者樂水，仁者樂山。知者動，仁者靜。知者樂，仁者壽。</p>

			は寿かるべし。知者の楽、仁者の寿は、わが輩及がたしといへども、楽より寿にいたれる次序は相似たるなるべし。	
59	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	19 心を平らかにし、気を和かにし、言をすくなくし、しづかにす。是徳を養ひ身をやしなふ。其道一なり。多言なると、心さはがしく気あらきとは、徳をそこなひ、身をそこなふ。其害一なり。	<p>三國・諸葛亮(181～234)『誠子書』: 夫君子之行, 靜以修身, 儉以養徳。非淡泊無以明志, 非寧靜無以致遠。</p> <p>明・魏校(1483～1543)『莊渠遺書』: 惟聚精會神可以進徳, 可以養生。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金翼方』(約成書於682): 多言則氣乏。</p> <p>宋・陳直(生卒年不詳)『養老奉親書』(1307): 少言語, 内養氣。</p>
60	住食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	20 山中の人は多くはいのちながし。古書にも山気は寿多しと云、又寒気は寿ともいへり。山中はさむくして、人身の元氣をとちかためて、内にたもちてもらさず。故に命ながし。暖なる地は元氣もれて、内にたもつ事すくなくして、命みじかし。又、山中の人は人のまじはりすくなく、しづかにして元氣をへらさず、万ともしく不自由なる故、おのづから欲すくなし。殊に魚類まれにして肉にあかず。是山中の人、命ながき故なり。市中にありて人に多くまじはり、事しげけ	<p>宋・朱熹(1130～1200)和呂祖謙(1137～1181), 合編『近思錄』「卷13」: 若言居山林間, 保形煉氣以延年益壽, 則有之。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652): 關中土地, 俗好儉, 廚膳肴饈, 不過菹醬而已, 其人少病而壽……江南嶺表, 其處饒足, 海陸鮭肴, 無所不備, 土俗多疾而早夭。</p> <p>明・陳繼儒(1558～</p>

			れば気へる。海辺の人、魚肉をつねに多くくらふゆへ、病おほくして命みじかし。市中にをり海辺に居ても、慾をすくなくし、肉食をすくなくせば害なかるべし。	1639) 『福壽全書』：深山幽谷之人，多高年者。嗜慾少故也。
61	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	21 ひとり家に居て、閑に日を送り、古書をよみ、古人の詩歌を吟じ、香をたき、古法帖を玩ひ、山水をのぞみ、月花をめで、草木を愛し、四時の好景を玩ひ、酒を微酔にのみ、園菜を煮るも、皆是心を樂ましめ、気を養ふ助なり。貧賤の人も此樂つねに得やすし。もしよく此樂をしれば、富貴にして樂をしらざる人にまさるべし。	明・陳繼儒(1558～1639)『小窗幽記』「卷5・集素」：清閒之人不可惰其四肢，又須以閒人做閒事。臨古人帖，溫昔年書；拂幾微塵，洗硯宿墨；灌園中花，掃林中葉。覺體少倦，放身匡床上，暫息半晌可也。
62	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	22 古語に、忍は身の宝也といへり。忍へば殃なく、不ハレ忍殃あり。忍ぶはこらゆるなり。恣ならざるを云。忿と慾とはしのぶべし。およそ養生の道は忿慾をこらゆるにあり。忍の一字守るべし。武王ノ銘ニ曰、忍ベバニ之ヲ須臾ニ一全スニ汝ノ軀ヲ一。書ニ曰、必ズ有レバレ忍ブコト其レ乃チ有リレ濟ナスコト。古語ニ云、莫大之過チハ起ルニ於須臾ノ不ニ一レ忍ビ。是忍の一字は、身を養ひ徳を養ふ道なり。	元・吳亮(生卒年不詳)『忍經』「卷下和靖語録」(1306)：人有憤爭者，和靖尹公曰：“莫大之禍，起於須臾不忍，不可不謹。” 商末周初・姜太公(約前1128～前1015)『太公金匱』：忍之須臾，乃全汝軀。 戰國・(著者不詳)『尚書』：必有忍，事乃濟。

63	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p> <p>。</p>	<p>23 胃の気とは元気の別名なり。冲和の気也。病甚しくしても、胃の気ある人は生く。胃の気なきは死す。胃の気の脉とは、長からず、短からず、遅ならず、数ならず、大ならず、小ならず、年に応ずる事、中和にしてうるはし。此脉、名づけて言がたし。ひとり、心に得べし。元氣衰へざる無病の人の脉かくの如し。是古人の説なり。養生の人、つねに此脉あらんことをねがふべし。養生なく気へりたる人は、わかくしても此脉ともし。是病人なり。病脉のみ有て、胃の気の脉なき人は死す。又、目に精神ある人は寿し。精神なき人は夭し。病人をみるにも此術を用ゆべし。</p>	<p>金元・李東垣(1180～1251)『脾胃論』(1249):曆觀『内經』諸篇而參考之,則元氣之充足,皆由胃氣無所傷,而後能滋養元氣,一有所傷,而元氣亦不能充,此諸病之所由生也。即如臟腑脈候,無不皆有胃氣,胃氣若失,便是凶候。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝内經』(約前99～前26)「素問」:脈無胃氣亦死。</p> <p>宋・陳搏(872～989)等『神相全編』:兩目有神,耳有長毫,鼻梁高聳,已上皆壽相。</p> <p>明・堵胤昌(生卒年不詳)『達生錄』(1604):人身元氣入目中,五藏精神亦聚於目。</p>
64	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>24 養生の術、莊子が所謂庖丁が牛をときしが如くなるべし。牛の骨節のつがひは間あり。刀の刃はうすし。うすき刃をもつて、ひろき骨節の間に入れば、刃のはたらくに余地ありてさはらず。こゝを以て十九年牛をときしに、刃新にとぎたてたるが如しとなん。人の世にをる、心ゆたけくして物とあらそはず、理に随ひて行なへば、世にさはりなくして天地ひろし。かくのごとくなる人は命長し。</p>	<p>莊子(前369～前286)『養生主』原文:吾生也有涯,而知也無涯。以有涯隨無涯,殆已。已而為知者,殆而已矣!為善無近名,為惡無近刑;緣督以為經,可以保身,可以全生,可以養親,可以盡年。</p> <p>庖丁為文惠君解牛,手之所觸,肩之所倚,足之所履,膝之所踣,砉然響然,奏刀騞然,莫不中音;合於桑林之舞,乃中經首之會。文惠君曰:「譚,善哉,</p>

				<p>技蓋至此乎？」庖丁釋刀對曰：「臣之所好者道也，進乎技矣。始臣之解牛之時，所見無非牛者。三年之後，未嘗見全牛者也。方今之時，臣以神遇而不以目視，官知止而神欲行。依乎天理，批大卻、導大窾因其固然，枝經肯綮之未嘗為礙，而況大軋乎！良庖歲更刀，割矣；族庖月更刀，折矣；今臣之刀十九年矣，所解數千牛矣，而刀刃若新發於硎。彼節者有閒，而刀刃者無厚；以無厚入有閒，恢恢乎其於遊刃必有餘地矣。是以十九年而刀刃若新發於硎。雖然，每至於族，吾見其難為，怵然為戒，視為止、行為遲。動刀甚微，謦然以解，牛不知其死也，如土委地。提刀而立，為之四顧，為之躊躇滿志，善刀而藏之。」</p> <p>文惠君曰：「善哉！吾聞庖丁之言，得養生焉。」 下略。</p>
65	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>25 人に対して、喜び楽しみ甚ければ、気ひらけ過へる。我ひとり居て、憂悲み多ければ、気むすばほれてふさがる。へるとふさがるとは、元気の害なり。</p>	<p>晉・葛洪(284～364)『抱樸子』(317)「内篇」：悲哀憔悴，傷也；喜樂過差，傷也。</p> <p>明・江綺石『理虛元鑒』(約1644)：節思慮以養心，節悲哀以養肺。</p> <p>春秋戰國・著者不詳</p>

				<p>『黄帝内経』(約前99～前26)「素問」: 余知百病生於氣也, 怒則氣上, 喜則氣緩, 悲則氣消, 恐則氣下, 驚則氣亂, 思則氣結。</p> <p>三國・嵇康(223～262或224～263)『養生論』: 故修性以保神, 安心以全身, 愛憎不棲於情, 憂喜不留於意, 泊然無感, 而體氣和平。</p>
66	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	26 心をしづかにしてきはがしくせず、ゆるやかにしてせまらず、気を和にしてあらくせず、言をすくなくして声を高くせず、高くわらはず、つねに心をよろこばしめて、みだりにいからず、悲をすくなくし、かへらざる事をくやまず、過あらば一たびはわが身をせめて二度悔ず、只天命をやすんじてうれへず、是心気をやしなふ道なり。養生の士、かくのごとくなるべし。	<p>晉・葛洪(284～364)『抱樸子』(317)「内篇」: 悲哀憔悴, 傷也; 喜樂過差, 傷也; 汲汲所欲, 傷也; 久談言笑, 傷也; 寢息失時, 傷也。</p> <p>明・祝允明(1460～1527)『讀書筆記』: 中則養, 過則病。</p> <p>漢・劉向(約前77～前6)編『管子』「内業」: 凡人之生也, 必以其歡。憂則失紀, 怒則失端。憂悲喜怒, 道乃無處。</p>
67	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	27 津液は一身のうるほひ也。化して精血となる。草木に精液なければ枯る。大せつの物也。津液は臟腑より口中に出づ。おしみて吐べからず。ことに遠くつばき吐べからず、氣へる。	<p>晉・葛洪(284～364)『抱樸子』(317)「内篇」: 故養性之士, 唾不至遠。</p> <p>明・何良俊(1506～1573)『四友齋叢說』(1569)「卷32・尊生」: 四者咽津液養臟氣。</p>

68	思 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	28 津液をばのむべし、吐べからず。痰をば吐べし、のむべからず。痰あらば紙にて取べし、遠くはくべからず。水飲津液すでに滞りて、痰となりて内にありては、再び津液とはならず。痰、内にあれば、気をふさぎて、かへつて害あり。此理をしらざる人、痰を吐ずしてのむは、ひが事也。痰を吐く時、気をもらすべからず。酒多くのめば痰を生じ、気を上せ、津液をへらす。	明・李梴（生卒年不詳）『醫學入門』（1575）：痰乃津液所生。 晉・葛洪（284～364）『抱樸子』（317）「内篇」：故養性之士，唾不至遠。 元・程杏軒『醫述』（1314）：痰本津液所化，行則為液，聚則為痰；流則為津，止則為涎。 宋・嚴用和（約1200～1268）『濟生方』（1253）：人之氣道貴於順，順則津液流通，絕無痰飲之患。 明・張介賓（景嶽，1563～1640）『景嶽全書』（1624）：有因酒濕傷脾者，凡此皆能生痰。
69	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	29 何事もあまりよくせんとしていそげば、必あしくなる。病を治するも亦しかり。病あれば、医をゑらばず、みだりに医を求め、薬を服し、又、鍼灸をみだりに用ひ、たゝりをなす事多し。導引、按摩も亦しかり。わが病に当否をしらで、妄に治を求むべからず。湯治も亦しかり。病に応ずると応ぜざるをゑらばず、みだりに湯治して病をまし、死にいたる。およそ薬治、鍼、灸、導引、按摩、湯治。此六の事、其病と其治との当否をよくゑらんで用ゆべし。其当否を	漢・華佗（約145～208）『中藏經』：導引可逐客邪於關節。 漢・張仲景（約150～219）『金匱要略』：四肢才覺重滯，即導引吐納，針灸膏摩，勿令九竅閉塞。 明・李時珍（1518～1593）『本草綱目』（1590）：浴訖當大虛憊，可隨病與藥及飲食補養。非有病人，不宜輕入。 金・張從正（張子和，

			しらで、みだりに用ゆれば、あやまりて禍をなす事多し。是よくせんとして、かへつてあしくする也。	約 1156～1228)『儒門事親』:著灸施針, 豈由病者……所謂三法可以兼眾法者, 如引涎、瀉涎、噓氣、追淚, 凡上行者, 皆吐法也; 灸、蒸、熏、漂、洗、熨、烙、針刺、砭射、導引、按摩, 凡解表者, 皆汗法也; 催生下乳、磨積逐水、破經洩氣, 凡下行者, 皆下法也。
70	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	30 凡よき事あしき事、皆ならひよりおこる。養生のつゝしみ、つとめも亦しかり。つとめ行ひておこたらざるも、慾をつゝしみこらゆる事も、つとめて習へば、後にはよき事になれて、つねとなり、くるしからず。又つゝしまずしてあしき事になれ、習ひくせとなりては、つゝしみつとめんとすれども、くるしみてこらへがたし。	春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「素問」:起居有常。 唐・孫思邈(581～682)『千金翼方』(約成書於682)「序」:所以青衿之歲,高尚茲典,白首之年,未嘗釋卷。
71	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	31 万の事、皆わがちからをはかるべし。ちからの及ばざるを、しみて、其わぎをなせば、氣へりて病を生ず。分外をつとむべからず。	晉・葛洪(284～364)『抱樸子』(317)「内篇」:力所不勝,而強舉之,傷也。 唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652):養生之道,常欲小勞,但莫大疲及所不能堪耳。 宋・蒲虔貫(生卒不詳)『保生要錄』「調肢體門」:養生之人欲血脈常行,如水之流。坐不欲至倦,行不欲至勞。頻行不已,然

				宜稍緩，即是小勞之術也。
72	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	32 わかき時より、老にいたるまで、元気を惜むべし。年わかき康健なる時よりはやく養ふべし。つよきを頼みて、元気を過すべからず。わかき時元気をおしまずして、老て衰へ、身よはくなりて、初めて保養するは、たとへば財多く富める時、おごりて財をついやし、貧窮になりて財ともしき故、初めて儉約を行ふが如し。行はざるにまされども、おそくして其しるしすくなし。	明・龔廷賢(1522～1619)『壽世保元』(1615): 惜氣存精更養神，少思寡欲勿勞心。 清・馬齊(1652～1739)『養生秘旨』: 惜命惜身兼惜氣，請君熟玩衛生歌。 宋・歐陽修(1007～1072)『試筆』: 藏精於晦則明，養神以靜則安。晦所以畜用，靜所以應動。善畜者不竭，善應者無窮。此君子修身治人之術，然性近者得之易也。
73	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	33 気を養ふに嗇の字を用ゆべし。老子此意をいへり。嗇はおしむ也。元気をおしみて費やさざる也。たとへば吝嗇なる人の、財多く余あれども、おしみて人にあたへざるが如くなるべし。気をおしめば元氣へらずして長命なり。	春秋・老子(約前 571～前 471 之間)『道德經』「第五十九章」: 治人事天，莫若嗇。夫為嗇，是謂早服，早服謂之重積德；重積德，則無不克；無不克，則莫知其極；莫知其極，可以有國。有國之母，可以長久。是謂深根固柢，長生久視之道。
74	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	34 養生の要は、自欺ことをいまして、よく忍ぶにあり。自欺とは、わが心にすでにあしきとしれる事を、きはらずしてするを云。あしきとしりてする	唐・張公(578～676)『百忍歌』: 百忍歌，歌百忍。忍是大人之氣，忍是君子之根本。能忍夏不熱，能忍冬不冷。能忍貧亦樂，

			<p>は、悪をきらふ事、真実ならず、是自欺なり。欺くとは真実ならざる也。食の一事を以いはゞ、多くくらふがあしきとしれども、あしきをきらふ心実ならざれば、多くくらふ。是自欺也。其余事も皆これを以しるべし。</p>	<p>能忍壽亦永。貴不忍則傾，富不忍則損。不忍不事變大事，不忍善事終成恨。</p> <p>明・範立本(生卒年不詳)『明心寶鑒』：欺人必自欺其心，欺其心必自欺其天，天其可欺乎？</p> <p>宋・黃庭堅(1045～1105)『贈送張叔和』：百戰百勝不如一忍，萬言萬當不如一默。</p>
75	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>35 世の人を多くみるに、生れ付て短命なる形相ある人はまれなり。長寿を生れ付たる人も、養生の術をしらで行はざれば、生れ付たる天年をたもたず。たとへば、彭祖といへど、刀にてのどぶゑをたゞば、などか死なざるべきや。今の人欲をほしゐまゝにして生をそこなふは、たとへば、みづからのどぶゑをたつが如し。のどぶゑをたちて死ぬると、養生せず、欲をほしゐまゝにして死ぬると、おそきと早きとのかはりはあれど、自害する事は同じ。気つよく長命なるべき人も、気を養はざれば必命みじかくして、天年をたもたず。是自害する也。</p>	<p>北宋・邵雍(1011～1077)『皇極經世』「觀物外篇」：如利刃，物來則割之，若恃刃之利而求割乎物，則刃與物俱傷矣。</p> <p>宋・張君房(生卒年不詳)『雲笈七籤』(1019)「自慎」：『神仙傳』彭祖曰：養壽之道，但莫傷之而已。</p> <p>明・張介賓(景嶽，1563～1640)『景嶽全書』(1624)「全忠錄」：凡欲保生重命者，尤當愛惜陽氣，此即以生以化之元神不可忽也。</p> <p>周・關尹子(生卒年不詳)『關尹子』「六七篇・潤澤於心養氣之法」：少言語，養氣血。</p> <p>漢・戴德和戴聖(生卒年不詳)『禮記』「易本命篇」：食氣者神明</p>

				<p>而壽。</p> <p>宋・張行成(生卒年不詳)『皇極經世索隱』「觀物內篇卷7」:體常存以待用,故陽來則有用而生,陽去則無用而死……血氣者,陽氣也。神,氣也。</p> <p>漢・班固(32~92)(『漢書』「藝文志・凡二十七卷・孔子家語」:人有三死,而非其命也,行己自取也,夫寢處不時,飲食不節,逸勞過度者,疾共殺之。</p>
76	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	<p>36 凡の事十分によからんことを求むれば、わが心のわづらひとなりて楽なし。禍も是よりおこる。又、人の我に十分によからん事を求めて、人のたらざるをいかりとがむれば、心のわづらひとなる。又、日用の飲食、衣服、器物、家居、草木の品々も、皆美をこのむべからず。いさゝかよければ事たりぬ。十分によからん事を好むべからず。是皆、わが気を養なふ工夫なり。</p>	<p>宋・司馬光(1019~1086)『資治通鑑』(959)「卷234」:取之有度,用之有節,則常足。</p> <p>春秋・老子(約前571~前471之間)『道德經』「二十九章」:去甚,去奢,去泰。</p> <p>春秋・老子(約前571~前471之間)『道德經』「第七十五章」:過於自養自愛,欲以謀生,反喪生。</p>
77	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	<p>37 或人の曰、養生の道、飲食色慾をつゝしむの類、われ皆しれり。然れどもつゝしみがたく、ほしむまゝになりやすき故、養生なりがたしといふ。我おもふに、是いまだ養生の術をよくしらざるなり。よくしれれば、などか養生の道を行なはざるべき。水に入れ</p>	<p>宋・程頤(1033~1107):存天理,去人欲。</p> <p>戰國・孟子(約前372~前289)『孟子』「盡心章句下」:養心莫善於寡欲。</p> <p>三國・嵇康(223~</p>

			<p>ばおぼれて死ぬ。火に入れ ばやけて死ぬ。砒霜をくら へば毒にあてられて死ぬ る事をば、たれもよくしれ る故、水火に入り、砒霜を くらひて、死ぬる人なし。 多慾のよく生をやぶる事、 刀を以自害するに同じき 理をしれば、などか慾を 忍ばざるべき。すべて其理 を明らかにしらざる事は、 まよひやすくあやまりや すし。人のあやまりてわざ はひとなれる事は、皆不知 よりおこる。赤子のはらば ひて井におちて死ぬるが 如し。灸をして身の病をさ る事をしれる故、身に火を つけ、熱く、いためるをこ らえて多きをもいとはず。 是灸のわが身に益ある事 をよくしれる故なり。不仁 にして人をそこなひくる しむれば、天のせめ人のと がめありて、必わが身のわ ざはひとなる事は、其理明 らかなれども、愚者はしら ず。あやうき事を行ひ、わ ざはひをもとむるは不知 よりおこる。盗は只たから をむさぼりて、身のとがに おち入事をしらざるが如 し。養生の術をよくしれら ば、などか慾にしたがひて つゝしまずやは有べき。</p>	<p>262)『養生論』: 欲坐 望顯報者, 或抑情忍 欲, 割棄榮願。</p> <p>明・高濂(生卒年不 詳)『遵生八箋』 (1591)「真西山先生 衛生歌」: 但於飲食嗜 慾間, 去其甚者即安 樂。</p> <p>北齊・劉晝(514～ 565)『劉子』「防慾 章」: 嗜慾攻心, 正性 顛倒, 嗜慾大害, 攻 心内疾, 方於指膚, 亦以多也。</p>
78	思	<p>著作権上の問題から、 インターネットでの公開 について、現代語訳につい ては略します。</p>	<p>38 聖人やゝもすれば楽 をと玉ふ。わが愚を以て 聖心おしはかりがたと いへども、楽しみは是人の むまれ付たる天地の生理 なり。楽しまずして天地の 道理にそむくべからず。つ ねに道を以て欲を制して 楽を失なふべからず。楽を 失なはざるは養生の本也。</p>	<p>清・沈徳潜(1673～ 1769)『唐宋八大家文 讀本』卷23～24「書 東臯子傳後」: 人之至 樂, 莫如身無病, 而心 無憂。</p> <p>明・高濂(生卒年不 詳)『遵生八箋』 (1591)「真西山先生</p>

				<p>衛生歌」：但於飲食嗜慾間，去其甚者即安樂。</p> <p>清・馬齊（1652～1739）『養生秘旨』：世人欲識衛生道，喜樂有常瞋怒少。</p> <p>明・何良俊（1506～1573）『四友齋叢說』（1569）「卷 32・尊生」：安樂之道，惟善保養者得之。</p> <p>明・馮夢龍（1574～1646）『警世通言』（1624）「養心歌」：得歲月，延歲月；得歡悅，且歡悅；萬事乘除總在天，何必愁腸千萬結。</p> <p>清・曹寅（1658～1712）、彭定求（生卒年不詳）等『全唐詩』（1705）「對酒詩」：隨富隨貧且隨喜，不開口笑是癡人。</p> <p>明・龔廷賢（1522～1619）『壽世保元』（1615）：每把戲言多取笑，常含樂意莫生嗔。炎涼變詐都休問，任我逍遙過百春。</p>
79	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	39 長生の術は食色の慾をすくなくし、心気を和平にし、事に臨んで常に畏慎あれば、物にやぶられず、血気おのづから調ひて、自然に病なし。如レ斯なれば長生す。是長生の術也。此術を信じ用ひば、此術の貴とぶべき事、あたかも万金	<p>宋・陳直（生卒年不詳）『壽親養老新書』：太乙真人曰：一者少言語養內氣，二者戒色欲養精氣，三者薄滋味養血氣。</p> <p>明・李豫亨（生卒年不詳）『推篷寤語』</p>

			を得たるよりも重かるべし。	(1571)：臣無他術，惟是少情寡欲節聲色薄滋味而已。 北宋・歐陽修(1007～1072)『試筆』：藏精於晦則明，養神以靜則安。晦所以畜用，靜所以應動。善畜者不竭，善應者無窮。此君子修身治人之術。
80	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	40 万の事十分に満て、其上にくはへがたきは、うれひの本なり。古人の曰、酒は微酔にのみ、花は半開に見る。此言むべなるかな。酒十分にのめばやぶらる。少のんで不足なるは、樂みて後のうれひなし。花十分に開けば、盛過て精神なく、やがてちりやすし。花のいまだひらかざるが盛なりと、古人いへり。	明・洪應明(生卒年不詳)『菜根譚』(成書於明 1603 前後)：花看半開，酒飲微醺。
81	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	41 一時の浮気をほしるまゝにすれば、一生の持病となり、或即時に命あやうき事あり。莫大の禍はしばしの間こらえざるにおこる。おそるべし。	唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於 652)「卷 6 上七 竅病上 目病第一」：恣一時之浮意，為百年之痼疾，可不懼乎！ 商末周初・(著者不詳)『易』(亦稱『易經』)「損卦」：君子以懲忿窒欲。 明・洪應明(生卒年不詳)『菜根譚』(成書於明約 1603 前後)：達人觀物外之物，思身後之身，甯受一時之寂寞，毋取萬古之淒涼。

				明・洪應明(生卒年不詳)『菜根譚』(成書於明約 1603 前後): 老來疾病, 都是壯時招的; 衰後罪孽, 都是盛時造的。故持盈履滿, 君子尤兢兢焉。
82	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	42 養生の道は、中を守るべし。中を守るとは過不及なきを云。食物はうゑを助くるまでにてやむべし。過てほしゑまゝなるべからず。是中を守るなり。物ごとにかくの如くなるべし。	明・周守中『養生類纂』(約 1220): 攝養之道, 莫若守中。守中, 則無過之與不及之害。 春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前 99~前 26)「素問」: 精神內守, 病安從來。 元・忽思慧元(生卒年不詳)『飲膳正要』(1330): 保養之法, 莫若守中, 守中則無過與不及之病
83	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	43 心をつねに従容としづかにせはしからず、和平なるべし。言語はことにしづかにしてすくなくし、無用の事いふべからず。是尤氣を養ふ良法也。	戰國・韓非(約前 280~前 233)『韓非子』「解老第二十」: 聖人之用神也靜, 靜則少費, 少費之謂畜。 漢・于吉(?-200, 有的史書作“幹吉”)、宮崇等所著『太平經』(又名『太平青領書』, 是道教最重要的經典之一): 養生之道, 安身養氣, 不欲喜怒也。 清・尤乘(生卒年不詳)『壽世青編』(1667): 白玉蟾曰: 薄滋味以養氣, 去嗔怒以養性, 處卑下以養德, 守清靜以養道。

84	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	44 人の身は、気を以生の源、命の主とす。故養生をよくする人は、常に元気を惜みてへらさず。静にしては元気をたもち、動ゐては元気をめぐらす。たもつとめぐらすと、二の者そなはらざれば、気を養ひがたし。動静其時を失はず、是気を養ふの道なり。	清・馮兆張(生卒年不詳)『馮氏錦囊秘録』(1694)之刺禁論篇：氣者，生之源，生者，命之主。 元・忽思慧(生卒年不詳)『飲膳正要』(1330)：昔世祖皇帝，食飲必稽於本草，動靜必准乎法度，是以身躋上壽。 宋・歐陽修(1007～1072)『試筆』：藏精於晦則明，養神以靜則安。晦所以畜用，靜所以應動。善畜者不竭，善應者無窮。
85	住行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	45 もし大風雨と雷はなはだしくば、天の威をおそれ、夜といへどもかならずおき、衣服をあらためて坐すべし。臥すべからず。	漢・戴徳和戴聖(生卒年不詳)『禮記』「玉藻」：若有疾風迅雷甚雨則必變，雖夜必興，衣服冠而坐。
86	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	46 客となつて昼より他席にあらば、薄暮より前に帰るべし。夜までかたれば主客ともに勞す。久しく滯座すべからず。	漢・戴徳和戴聖(生卒年不詳)『禮記』：待坐于君子，君子欠伸，撰杖屨，視日蚤莫，待坐者請出矣。
87	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	47 素問に、怒れば氣上る。喜べば氣緩まる。悲めば氣消ゆ。恐るれば氣めぐらず。寒ければ氣とづ。暑ければ氣泄る。驚けば氣乱る。勞すれば氣へる。思えば氣結るといへり。百病は皆氣より生ず。病とは氣やむ也。故に養生の道は氣を調るにあり。調ふるは氣を和らぎ、平にする也。凡氣を養ふの道は、氣をへらさざると、ふさがざるにあり。氣を和らげ、平にすれ	春秋戰國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「素問」：余知百病生於氣也，怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣收，炅則氣泄，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結。

			ば、此二のうれひなし。	
88	思 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	48 臍下三寸を丹田と云。腎間の動気こゝにあり。難経に、臍下腎間ノ動気者人之生命也。十二経の根本也といへり。是人身の命根のある所也。養気の術つねに腰を正しくすゑ、真気を丹田におさめあつめ、呼吸をしづめてあらくせず、事にあたつては、胸中より微気をしばしば口に吐き出して、胸中に気をあつめずして、丹田に気をあつむべし。如レ此すれば気のぼらず、むねさはがずして身に力あり。貴人に対して物をいふにも、大事の変にのぞみ、いそがはしき時も、如レ此すべし。もしやむ事を得ずして、人と是非を論ずとも、怒気にやぶられず、浮気ならずしてあやまりなし。或芸術をつとめ、武人の槍太刀をつかひ、敵と戦ふにも、皆此法を主とすべし。是事をつとめ、気を養ふに益ある術なり。凡技術を行なふ者、殊に武人は此法をしらずんばあるべからず。又、道士の気を養ひ、比丘の坐禅するも、皆真気を臍下におさむる法なり。是主静の工夫、術者の秘訣なり。	周・扁鵲(前407～前310)『難経』「六十六難」:臍下腎間動気者、人之性命也。十二経之根本也。 春秋・老子(約前571～前471之間)『道德経』:是以内養之法:常要垂簾返觀内照,降心于丹田中,使神氣抱固大玄。 明・李梴(生卒年不詳)『醫學入門』(1575):保養既若是之易且顯,何今之夭者多而壽者少耶?曰:飲食起居動作之間,安能一一由心所主,而無所詿誤哉? 梁・劉勰(約465～520)『劉子』:形者,生之器也;心者,形之主也;神者,心之寶也。故神靜而心和,心和而形全。

89	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	49 七情は喜怒哀楽愛悪慾也。医家にては、喜怒憂思悲恐驚と云。又、六慾あり。耳目口鼻身意の慾也。七情の内、怒と慾との二、尤徳をやぶり、生をそこなふ。忿を懲し、慾を窒ぐは易の戒なり。忿は陽に属す。火のもゆるが如し。人の心を乱し、元気をそこなふは忿なり。おさえて忍ぶべし。慾は陰に属す。水の深きが如し。人の心をおぼらし、元気をへらすは慾也。思ひてふさぐべし。	<p>春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「素問」：“怒傷肝，悲勝怒”、“喜傷心，恐勝喜”、“思傷脾，怒勝思”、“憂傷肺，喜勝憂”、“恐傷腎，思勝悲”</p> <p>春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「素問」：七情致病，内傷臟腑，外傷氣血。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)：多思則神殆，多念則志散，多欲則志昏，多事則形勞，多語則氣乏，多笑則臟傷，多愁則心懾，多樂則意溢，多喜則忘錯昏亂，多怒則百脈不定，多好則專迷不理，多惡則憔悴無歡。此十二多不除，則營衛失度，血氣妄行，喪生之本也。</p>
90	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	50 養生の要訣一あり。要訣とはかんようなる口伝也。養生に志あらん人は、是をしりて守るべし。其要訣は少の一字なり。少とは万の事皆すくなくして多くせざるを云。すべてつつまやかに、いはゞ、慾をすくなくするを云。慾とは、耳目口体のむさぼりこのむを云。酒食をこのみ、好色をこのむの類也。およそ慾多きのつもりは、身をそ	唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)：善攝生者，常少思、少念、少慾、少事、少語、少笑、少愁、少樂、少喜、少怒、少好、少惡行。此十二少者，養生之都契也。

			<p>こなひ命を失なふ。慾をすくなくすれば、身をやしなひ命をのぶ。慾をすくなくするに、その目録十二あり。十二少と名づく。必是を守るべし。食を少くし、飲ものを少くし、五味の偏を少くし、色慾を少くし、言語を少くし、事を少くし、怒を少くし、憂を少くし、悲を少くし、思を少くし、臥事を少くすべし。かやうに事ごとに少すれば、元氣へらず、脾腎損ぜず。是寿をたもつの道なり。十二にかぎらず、何事も身のわざと欲とをすくなくすべし。一時に氣を多く用ひ過し、心を多く用ひ過さば、元氣へり、病となりて命みじかし。物ごとに数多くはゞ広く用ゆべからず。数すくなく、はゞせばきがよし。孫思邈が千金方にも、養生の十二少をいへり。其意同じ。目録は是と同じからず。右にいへる十二少は、今の時宜にかなへるなり。</p>	
91	思行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>51 内慾をすくなくし、外邪をふせぎ、身を時々労働し、ねぶりをすくなくす。此四は養生の大要なり。</p>	<p>明・王陽明(1472～1529)『王陽明全集』「悟真録之五・外集六示徐曰仁應試」：務須絶飲酒，薄滋味，則氣自清；寡思慮，屏嗜慾，則精自明；定心氣，少眠睡，則神自澄。君子未有不如是而能致力於學問者。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「素問」：是以志閑而少欲，心</p>

				<p>安而不懼，形勞而不倦。</p> <p>春秋戰國・著者不詳 『黃帝內經』（約前99～前26）「素問」： 虛邪賊風，避之有時。</p> <p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於652）：養生之道，常欲小勞。</p> <p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於652）：口中說話少，腹裏進食少，自然睡得少。</p>
92	思 行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>52 気を和平にし、あらくすべからず。しづかにして、みだりにうごかすべからず。ゆるやかにして、急なるべからず。言語をすくなくして、気をうごかすべからず。つねに気を臍の下のおさめて、むねにのぼらしむべからず。是気を養ふ法なり。</p>	<p>宋・陳直（生卒年不詳）『壽親養老新書』：少語言，養氣血。</p> <p>宋・蘇軾（1037～1101）『蘇軾文集』「菜羹賦」：先生心平而氣和，故雖老而體胖。</p> <p>宋・朱熹（1130～1200）『論語集注』「季氏第十六」：克以私意窺聖人，疑必陰厚其子事理通達，而心氣和平。</p> <p>明・江元禧（1573～1620）『耳目日書』：凡事能少則長生不老。又曰：多一言，不如少一言。</p>

93	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	53 古人は、詠歌舞蹈して血脉を養ふ。詠歌はうたふ也。舞蹈は手のまひ足のふむ也。皆心を和らげ、身をうごかし、気をめぐらし、体をやしなふ。養生の道なり。今導引按摩して気をめぐらすのごとし。	宋・程灝(1032～1085)『河南程氏遺書』「卷22上」：古人有聲音以養其耳，采色以養其目，舞蹈以養其血脈，威儀以養其四體。
94	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	54 おもひをすくなくして神を養ひ、慾をすくなくして精を養ひ、飲食をすくなくして胃を養ひ、言をすくなくして気を養ふべし。是養生の四寡なり。	唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)：須口中言少、心中事少、腹中食少、自然睡少。
95	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	55 摂生の七養あり。是を守るべし。一には言をすくなくして内気を養ふ。二には色慾を戒めて精気を養ふ。三には滋味を薄くして血気を養ふ。四には津液をのんで臓気を養ふ。五には怒をおさえて肝気を養ふ。六には飲食を節にして胃気を養ふ。七には思慮をすくなくして心気を養ふ。是寿親養老書に出たり。	宋・陳直(生卒年不詳)『壽親養老新書』： 一者少言語養真氣； 二者戒色欲養精氣； 三者薄滋味養血氣； 四者咽津液養臟氣； 五者莫嗔怒養肝氣； 六者美飲食養胃氣； 七者少思慮養心氣。
96	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	56 孫真人が曰、修養の五宜あり。髪は多くけづるに宜し。手は面にあるに宜し。齒はしばしばたゞくに宜し。津は常にのむに宜し。気は常に練るに宜し。練るとは、さはがしからずしてしづかなる也。	唐・孫思邈(581～682)『孫真人衛生歌』：發宜多梳氣宜練，齒宜頻叩津宜咽。子欲不死修昆侖，雙手摩擦常在面。 明・洪基(生卒年不詳)『攝生秘剖』(1638)：修養五宜，孫真人曰：發宜多櫛，手宜在面，齒宜數扣，津宜嘗嚙，氣宜時練。

97	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	57 久しく行き、久しく坐し、久しく立、久しく臥し、久しく語るべからず。是労働ひさしければ気へる。又、安逸ひさしければ気ふさがる。気へるとふさがるとは、ともに身の害となる。	唐・孫思邈 (581～682) 『千金要方』(約成書於 652) : 養性之道, 莫久行久立, 久坐久臥, 久視久聽。蓋以久視傷血, 久臥傷氣, 久立傷骨, 久坐傷肉, 久行傷筋也。
98	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	58 養生の四要は、暴怒をさり、思慮をすくなくし、言語をすくなくし、嗜慾をすくなくすべし。	明・萬密齋 (亦稱萬全) (1499～1582) 『養生四要』: 寡欲、慎動、法時、卻疾。 唐・孫思邈 (581～682) 『千金要方』(約成書於 652) 「卷27」: 少思、少念、少欲、少事、少語、少笑、少愁、少樂、少喜、少怒、少好、少惡行此十二少, 養生之都契也。
99	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	59 <u>病源集</u> ² に唐椿が曰、四損は、遠くつばきすれば気を損ず。多くねぶれば神を損ず。多く汗すれば血を損ず。疾行けば筋を損ず。 。 (² 原典との照合により、引用元の資料名が正しく記載されていない。詳細は脚注参照)	宋・張杲 (1149～1227) 『醫說』 ² : 遠唾損氣, 多睡損神, 多汗損血, 疾行損筋。
100	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	60 老人はつよく痰を去薬を用べからず。痰をことごとく去んとすれば、元氣へる。是古人の説也。	日本江戸・貝原益軒 (篤信、1630～1714) 『頤生輯要』「卷3第9頁」: 『醫書』説: 老人臨臥時, 須服去痰藥, 或飲溫酒熱湯, 多吐出痰涎, 則庶無此患。 明・胡文煥(生卒年不詳) 『壽養叢書』: 臨

				睡服痰藥則痰去。
101	思 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	61 呼吸は人の鼻よりつねに入出る息也。呼は出る息也。内気をはく也。吸は入る息なり。外気をすふ也。呼吸は人の生氣也。呼吸なければ死す。人の腹の気は天地の気と同くして、内外相通ず。人の天地の気の中にあるは、魚の水中にあるが如し。魚の腹中の水も外の水と出入して、同じ人の腹中にある気も天地の気と同じ。されども腹中の気は臟腑にありて、ふるくけがる。天地の気は新しくして清し。時々鼻より外気を多く吸入べし。吸入ところの気、腹中に多くたまりたるとき、口中より少づつしづかに吐き出すべし。あらく早くはき出すべからず。是ふるくけがれたる気をはき出して、新しき清き気を吸入る也。新とふるきと、かゆる也。是を行なふ時、身を正しく仰ぎ、足をのべふし、目をふさぎ、手をにぎりかため、両足の間、去事五寸、両ひぢと体との間も、相去事おのおの五寸なるべし。一日一夜の間、一兩度行ふべし。久してしるしを見るべし。気を安和にして行ふべし。	明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556)「卷100養生餘録(下)之攝生要義」:天地虚空中皆氣,人身虚空中皆氣。故呼出濁氣,身中之氣也;吸入清氣,天地之氣也。人在氣中,如魚游水中……冥目握固,兩足間相去五寸,兩臂與體相去亦各五寸。

102	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	62 千金方に、常に鼻より清気を引入れ、口より濁気を吐出す。入る事多く出す事すくなくす。出す時は口をほそくひらきて少吐べし。	唐・孫思邈 (581 ~ 682) 『千金要方』(約成書於 652) 「調氣法」: 每旦夕, 面向午, 展兩手於腳膝上, 徐徐按捺肢節, 口吐濁氣, 鼻引清氣……閉目存思, 想見空中太和元氣。
103	行	6 著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	63 常の呼吸のいきは、ゆるやかにして、深く丹田に入べし。急なるべからず。	唐・孫思邈 (581 ~ 682) 『存神煉氣銘』: 安心氣海, 存神丹田, 攝心靜慮。
104	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	64 調息の法、呼吸をととのへ、しづかにすれば、息やうやく微也。弥久しければ、後は鼻中に全く氣息なきが如し。只臍の上より微息往来する事をおぼゆ。如レ此すれば神氣定まる。是氣を養ふ術なり。呼吸は一身の氣の出入する道路也。あらくすべからず。	明・張三豐 (1247 ~ 1458) 『張三豐先生全集』 「道言淺近」: 心止於臍下曰凝神, 氣歸於臍下曰調息。神息相依, 守其清靜自然, 曰勿忘。順其清靜自然, 曰勿助。
105	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	65 養生の術、まづ心法をよくつゝしみ守らざれば、行はれがたし。心を静にしてきはがしからず、いかりをおさえ慾をすくなくして、つねに楽しんでうれへず。是養生の術にて、心を守る道なり。心法を守らざれば、養生の術行はれず。故に心を養ひ身を養ふ工夫二なし、一術なり。	明・萬密齋 (亦稱萬全) (約 1488~1578) 『養生四要』: 心常清靜則神安, 神安則精神皆安, 明此養生則壽, 沒世不殆。 明・龔廷賢 (1522 ~ 1619) 『壽世保元』 (1615): 養内者, 以恬臟腑, 調順血脈, 使一身之流行冲和, 百病不作。 明・汪綺石 (生卒年不詳) 『理虛元鑒』 (約 1644): 節辛勤以養力, 節思慮以養心。

				<p>元・張光祖(1607～1680)『言行高抬貴手』：養形而至於長生。</p> <p>明・高濂(約 1573～1620)『遵生八箋』(1591)：莊敬亦是保養身心元氣的工夫。</p>
106	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	66 夜書をよみ、人とかたるに三更をかぎりとするべし。一夜を五更にわかつに、三更は国俗の時鼓の四半過、九の間なるべし。深更までねぶらざれば、精神しづまらず。	<p>晉・葛洪(284～364)『抱樸子』(317)：定息失時，傷也。</p> <p>明・謝肇淛(生卒年不詳)『五雜俎』(1616)：夜讀書不可過子時，蓋人當是時，諸血歸心，一不得睡，則血耗而生病矣。</p>
107	住	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	67 外境いさぎよければ、中心も亦是にふれて清くなる。外より内を養ふ理あり。故に居室は常に塵埃をはらひ、前庭も家僕に命じて、日々いさぎよく掃はしむべし。みづからも時々几上の埃をはらひ、庭に下りて、箒をとりて塵をはらふべし。心をきよくし身をうごかす、皆養生の助なり。	<p>宋・陸遊(1125～1210)『陸放翁詩集』「卷四冬日齋中即事」：一帚常在傍，有暇即掃地。既省課童奴，亦以平血氣。按摩與導引，雖善亦多事；不如掃地法，延年直差易。</p>
108	思 行 食 住	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	68 天地の理、陽は一、陰は二也。水は多く火は少し。水はかはきがたく、火は消えやすし。人は陽類にて少く、禽獸虫魚は陰類にて多し。此故に陽はすくなく陰は多き事、自然の理なり。すくなきは貴とく多きはいやし。君子は陽類にて少く、小人は陰類にて多	<p>商末周初(著者不詳)『易』(亦稱『易經』)「上經」：故一為陽，二為陰。一生三，生五，陽之象也。二生四，生六，陰之象也。</p> <p>商末周初(著者不詳)『易』(亦稱『易經』)第23卦之山地剝：上</p>

	<p>卷第二終</p>	<p>し。易道は陽を善として貴とび、陰を悪としていやしみ、君子を貴とび、小人をいやしむ。水は陰類なり。暑月はへるべくしてますます多く生ず。寒月はますます多く生ず。春夏は陽気盛んなる故に水多く生ず。秋冬は陽気変る故水すくなし。血は多くへれども死なず。気多くへれば忽死す。吐血、金瘡、産後など、陰血大に失する者は、血を補へば、陽気いよいよつきて死す。気を補へば、生命をたもちて血も自生ず。古人も血脱して気を補ふは、古聖人の法なり、といへり。人身は陽常にすくなくして貴とく、陰つねに多くしていやし。故に陽を貴とんでさかんにすべし。陰をいやしんで抑ふべし。元氣生生すれば真陰も亦生ず。陽盛なれば陰自長ず。陽気を補へば陰血自生ず。もし陰不足を補はんとて、地黄、知母、黄栢等、苦寒の薬を久しく服すれば、元陽をそこなひ、胃ノ気衰て、血を滋生せずして、陰血も亦消ぬ。又、陽不足を補はんとて、烏附等の毒薬を用ゆれば、邪火を助けて陽気も亦亡ぶ。是は陽を補ふにはあらず。丹溪陽有余陰不足論は何の経に本づけるや、其本拠を見ず。もし丹溪一人の私言ならば、無稽の言信じがたし。易道の陽を貴とび、陰を賤しむの理にそむけり。もし陰陽の分数を以その多少をいはず、陰有余陽不足とは云べし。陽有余</p>	<p>艮下坤, 中存坤象, 陰多陽少, 小人眾而君子獨……陽貴陰賤, 一貴居於三賤之下。</p> <p>清・張志聰(約 1630～1674)『侶山堂類辯』: 大則數少, 小則數多。</p> <p>漢・張仲景(約 150～219)『傷寒論』(3世紀初): 三陽者, 太陽、陽明、少陽; 三陰者, 太陰、少陰、厥陰。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前99～前26)「素問」: 陽氣者, 若天與日, 失其所則, 折壽而不彰。</p> <p>明・董宿(生卒年不詳)『奇效良方』(1470): 血脱益氣, 古聖人之法也。</p> <p>金元・朱震亨(又稱朱丹溪, 1281～1358)『丹溪心法』(1347)言黃柏知母酒: 陰常不足, 陽常有餘, 宜常養其陰, 陰與陽齊, 則水能制火, 斯無病矣。</p> <p>金元・李杲(李東垣, 1180～1251)『脾胃論』「飲食勞倦所傷始為熱中論」: 人以胃氣為本。</p> <p>金元・朱震亨(丹溪, 1281～1358)『格致餘論』(1347)「治病必求其本論」: 經云: 安</p>
--	-------------	---	--

			<p>陰不足とは云がたし。後人其偏見にしたがひてくみするは何ぞや。凡識見なければ其才弁ある説に迷ひて、偏執に泥む。丹溪はまことに振レ古の名医なり。医道に功あり。彼補陰に専なるも、定めて其時の氣運に宜しかりしならん。然れども医の聖にあらず、偏僻の論、此外にも猶多し。打まかせて悉くには信じがたし。功過相半せり。其才学は貴ぶべし。その偏論は信ずべからず。王道は偏なく党なくして平平なり。丹溪は補陰に偏にして平々ならず。医の王道とすべからず。近世は人の元氣漸衰ろふ。丹溪が法にしたがひ、補陰に専らば、脾胃をやぶり、元氣をそこなはん。只東垣が脾胃を調理する温補の法、医中の王道なるべし。明の医の作れる軒岐救生論、類経等の書に、丹溪を甚誹れり。その説頗理あり。然れども是亦一偏に僻して、丹溪が長ずる所をあはせて蔑にす。枉れるをためて直に過と云べし。凡古来術者の言、往々偏僻多し。近世明季の医、殊に此病あり。扱んで取捨すべし。只、李中梓が説は頗平正にちかし。</p> <p>養生訓 卷第二終</p>	<p>谷則昌，絶穀則凶，猶兵家之有餉道也。餉道一絶，萬眾立散。胃氣一敗百藥難滋。一有此身，必資谷氣，穀入胃灑陳於六腑而氣至。和調於五臟而血生。而人資之以為生者也。故曰後天之本在脾。</p> <p>明・蕭京（生卒年不詳）『軒岐救正論』（1644）：丹溪謂黃耆補元氣。此非補元氣。乃補衛氣也。</p> <p>明・張景嶽（生卒年不詳）『類経』（1624）：至陰虛天氣絶，至陽盛地氣不足，此明陰陽不交之敗亂也，而丹溪引之，以證陽道實、陰道虛，而謂陽常有餘，陰常不足，斫伐生機，莫此為甚，此則用丹溪而不為丹溪用也。</p> <p>明・李中梓（號念菽，1588～1655）『醫宗必讀』（1637）「腎為先天之本脾為後天之本論」：胃氣猶兵家之餉道，餉道一絶，萬眾立散。胃氣一敗，百藥難施。一有此身，必資穀氣，穀氣入胃，灑陳於六腑而氣至，和調於五臟而血生，而人資之以為生者也。故曰後天之本在脾。</p>
--	--	--	---	---

		卷第三 飲食 上	養生訓 卷第三 飲食 上 食の字しとよむは誤なり	
109	思食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	1 人の身は元気を天地にうけて生ずれ共、飲食の養なければ、元氣うゑて命をたもちがたし。元氣は生命の本也。飲食は生命の養也。此故に、飲食の養は人生日用専一の補にて、半日もかきがたし。然れ共、飲食は人の大欲にして、口腹の好む処也。其このめるにまかせ、ほしめまゝにすれば、節に過て必脾胃をやぶり、諸病を生じ、命を失なふ。五臓の初て生ずるは、腎を以本とす。生じて後は脾胃を以五臓の本とす。飲食すれば、脾胃まづ是をうけて消化し、其精液を臟腑におくる。臟腑の脾胃の養をうくる事、草木の土氣によりて生長するが如し。是を以養生の道は、先脾胃を調るを要とす。脾胃を調るは、人身第一の保養也。古人も飲食を節にして、その身を養ふといへり。	唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652): 不知食宜者, 不足以存生也。 春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「靈樞」: 食飲者, 熱無灼灼, 寒無滄滄。寒温中適, 故氣將持, 乃不致邪僻也。 春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「素問」: 天食人以五氣, 地食人以五味。 宋・張杲(1149～1227)『醫說』「食忌」: 飲食以時, 饑飽得中, 水穀變化, 冲氣和融, 精血以生, 榮衛以行, 腑臟調平, 神志安寧, 正氣充實於内, 元真通會於外, 内外邪診莫之能幹, 一切疾患無從而作也。
110	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	2 人生日々に飲食せざる事なし。常につゝしみて欲をこらへざれば、過やすくして病を生ず。古人、禍は口よりいで、病は口より入といへり。口の出しいれ常に慎むべし。	晉・傅玄(217～278)『傅子』「口銘」: 病從口入, 禍從口出。

111	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	3 論語、郷党篇に記せし聖人の飲食の法、是養生の要なり。聖人の疾を慎み給ふ事かくの如し。法とすべし。	春秋・孔子(前 551～前 479)『論語』(約前 540～前 400)「郷党篇第十」：食不厭精，膾不厭細。食殮而餲，魚餒而肉敗，不食。色惡，不食。臭惡，不食。失飪，不食。不時，不食。割不正，不食。不得其醬，不食。肉雖多，不使勝食氣。惟酒無量，不及亂。沽酒市脯不食。不撤薑食，不多食。
112	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	4 飯はよく熟して、中心まで和らかなるべし。こはくねばきをいむ。煖なるに宜し。羹は熱きに宜し。酒は夏月も温なるべし。冷飲は脾胃をやぶる。冬月も熱飲すべからず。氣を上せ、血液をへらす。	漢・班固(32～92)編撰『漢書』「平帝紀」裏首次出現「本草」謂煮飯：廩米炒米宜緩火，熟後有頃，俟收濕氣，則發松透裏。 元・賈銘(1271～1368)『飲食須知』：凡飲酒宜温，不宜熱。 春秋戰國・著者不詳『黃帝内經』(約前 99～前 26)「素問」：胃中寒則腹脹，腸中寒則腹鳴饗泄。 元・忽思慧(生卒年不詳)『飲膳正要』(1330)：冬氣寒，宜食黍，以熱性治其寒。 春秋戰國・著者不詳『黃帝内經』(約前 99～前 26)「素問」：防因暑取涼。 明・蔡清(1453～

				<p>1508)『蔡文莊集』「密箴」: 食服常温, 一體皆春。</p> <p>梁・陶弘景(456～536)『養性延命録』: 凡食, 欲得恒温暖, 宜入易消。</p> <p>明・李豫亨(生卒年不詳)『推篷寤語』(1571): 唐柳公度年八十有強力, 人問其術, 對曰: 平生未嘗脾胃熟生物、暖冷物。</p> <p>明・高濂(生卒年不詳)『遵生八箋』(1591)「真西山先生衛生歌」: 不問四時具煖酒。</p>
113	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	5 飯を炊ぐに法多し。たきぼしは壮実なる人に宜し。饑は積聚氣滯ある人に宜し。湯取飯は脾胃虚弱の人に宜し。粘りて糊の如くなるは滯塞す。硬きは消化しがたし。新穀の飯は性つよくして虚人はあし。殊に早稲は氣を動かす。病人にいむ。晚稲は性かろくしてよし。	<p>春秋・孔子(前551～前479)『論語』(約前540～前400): 一簞食, 一瓢飲。</p> <p>清・李漁(號笠翁, 1611～1680)『閒情偶寄』「飲撰部」(1671): 寧可食無饌, 不可飯無湯。</p>
114	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	6 凡の食、淡薄なる物を好むべし。肥濃油膩の物多く食ふべからず。生冷堅硬なる物を禁ずべし。あつ物、只一によろし。肉も一品なるべし。釘は一二品に止まるべし。肉を二かさぬべからず。又、肉多くくらふべからず。生肉をつゞけて食ふべからず、滞りやすし。羹に肉あらば、釘には肉なきが宜し。	<p>明・李豫亨(生卒年不詳)『推篷寤語』(1571): 淡餐少食, 常使腸胃清虚, 則神氣周流, 陰陽得位, 此最養生之太要。</p> <p>明・大圃山人(實名、生卒不詳)『新菜根譚』不知何人作這一則「多少箴」: 多茹菜, 少食肉。</p>

				明・陳實功(1555～1636)『外科正宗』「卷1」(1617): 飲食生冷傷脾, 硬物難化, 肥膩滑腸, 故禁之。
115	思食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	7 飲食は飢渴をやめんためなれば、飢渴だにやみなば其上にむさぼらず、ほしゝるまゝにすべからず。飲食の欲を恣にする人は義理をわする。是を口腹の人と云いやしむべし。食過たるとて薬を用ひて消化すれば、胃氣、薬力のつよきにうたれて、生発の和氣をそこなふ。おしむべし。食飲する時思案し、こらへて節にすべし。心に好み、口に快き物にあはゞ、先心に戒めて節に過ん事をおそれ、恣にすべからず。心のちからを用ひざれば、欲にかちがたし。欲にかつには剛を以すべし。病を畏るゝには怯かるべし。つたなきとは臆病なるをいへり。	唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652): 食欲數而少, 不欲頓而多, 則難消也。常欲令如飽中饑, 饑中飽耳。 明・龔廷賢(1522～1619)『萬病回春』: 存心以仁為主修己以敬為主慎獨以誠為主克欲以剛為主出語以確為主。 春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前99～前26)「素問」: 飲食有節, 則身利而壽登益, 飲食不節, 則形累而壽命損。 明・張介賓(景嶽, 1563～1640)『景嶽全書』(1624): 且凡欲治病, 必須先藉胃氣以為行藥之主, 若胃氣實者, 攻之則去, 而疾常易愈, 此以胃氣強而藥力易行也。胃氣虛者, 攻亦不去, 此非藥不去病也, 以胃虛本弱, 攻之則益弱, 而藥力愈不能行也。若久攻之, 非惟藥不能行, 必致元氣愈傷, 病必愈甚。

116	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	8 珍美の食に対すとも、八九分にてやむべし。十分に飽き満るは後の禍あり。少の間、欲をこらゆれば後の禍なし。少のみくひて味のよきをすれば、多くのみくひてあきみちたるに其樂同じく、且後の災なし。万の事十分にいたれば、必わざはひとなる。飲食尤満意をいむべし。又、初に慎めば必後の禍なし。	唐・孫思邈 (581～682) 『千金要方』(約成書於 652)：飽食而臥，食不消成積，乃生百病。 元・忽思慧(生卒年不詳) 『飲膳正要』(1330)：少飲為佳；多飲傷神損壽。 宋・辛棄疾 (1140～1207) 『稼軒詞』「戒酒」(1196)：物無美惡，過則為災。
117	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	9 五味偏勝とは一味を多く食過すを云。甘き物多ければ、腹はりいたむ。辛き物過れば、気上りて気へり、瘡を生じ、眼あしゝ。鹹き物多ければ血かはき、のんどかはき、湯水多くのめば湿を生じ、脾胃をやぶる。苦き物多ければ脾胃の生気を損ず。酸き物多ければ気ちゞまる。五味をそなへて、少づゝ食へば病生せず。諸肉も諸菜も同じ物をつゞけて食すれば、滞りて害あり。	春秋戦國・著者不詳 『黄帝内經』(約前 99～前 26)「素問」：多食鹹，則脈凝泣而變色；多食苦，則皮槁而毛拔；多食辛，則筋急而爪枯；多食酸，則肉胝而唇揭；多食甘，則骨痛而發落。此五味之所傷也。故心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，腎欲鹹，此五味之所合五藏之氣也。 晉・葛洪 (284～364) 『抱樸子』(317)「内篇」：五味不欲偏多，故酸多則傷脾，苦多則傷肺，辛多則傷肝，鹹多則傷心，甘多則傷腎，此五味克五臟五行，自然之理也。 春秋戦國・著者不詳 『黄帝内經』(約前 99～前 26)「素問」：是故謹和五味，骨正筋柔，氣血以流，腠理以密。如是則骨氣

				以精，謹道如法，長有天命。
118	思食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	10 食は身をやしなふ物なり。身を養ふ物を以、かへつて身をそこなふべからず。故に凡食物は性よくして、身をやしなふに益ある物をつねにゑらんで食ふべし。益なくして損ある物、味よしとともくらふべからず。温補して気をふさがざる物は益あり。生冷にして瀉下、気をふさぎ、腹はる物、辛くし(て)熱ある物、皆損あり。	春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「素問」：用温遠温，用熱遠熱，食亦同法。 明・高濂(生卒年不詳)『遵生八箋』(1591)：要在乎生冷勿食，粗硬勿食，飽勿強食，勿強飲。 梁・陶弘景(456～536)『養性延命錄』「食誠篇第二」：真人言熟食傷骨，冷食傷臟，熱物灼唇，冷物痛齒。
119	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	11 飯はよく人をやしなひ、又よく人を害す。故に飯はことに多食すべからず。常に食して宜しき分量を定むべし。飯を多くくらはば、脾胃をやぶり、元気をふさぐ。他の食の過たるより、飯の過たるは消化しがたくして大に害あり。客となりて、あるじ心を用ひてまうけたる品味を、箸を下さざれば、主人の盛意を空しくするも快からずと思はゞ、飯を常の時より半減して、釘の品味を少づゝ食すべし。如レ此すればさい多けれど食にやぶられず。飯を常の如く食して、又魚鳥などの釘数品多く	宋・蘇東坡(1037～1101)『東坡志林』「卷1」：已饑方食，未飽先止。 春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「素問」：飲食自倍，脾胃乃傷。

			<p>くらへば必やぶらる。飯後に又茶菓子とて饅・餌などくらひ、或後段とて麴類など食すれば、飽満して気をふさぎ、食にやぶらる。是常の分量に過れば也。茶菓子、後段は分外の食なり。少食して可也。過すべからず。もし食後に小食せんとおもはゞ、かねて飯を減ずべし。</p>	
120	食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>12 飲食の人は、人これをいやしむ。其小を養つて大をわするゝがためなりと、孟子のたまへるごとく、口腹の欲にひかれて道理をわすれ、只のみくひ、あきみちん事をこのみて、腹はりいたみ、病となり、酒にゑひて乱に及ぶは、むげにいやしむべし。</p>	<p>戦國・孟子(約前 372～前 289)與其弟子萬章等編著『孟子』: 飲食之人, 則人賤之矣, 為其養小以失大也。飲食之人無有失也, 則口腹豈適為尺寸之膚哉?</p>
121	食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>13 夜食する人は、暮て後、早く食すべし。深更にいたりて食すべからず。酒食の気よくめぐり、消化して後ふすべし。消化せざる内に早くふせば病となる。夜食せざる人も、晩食の後、早くふすべからず。早くふせば食気とゞこをり、病となる。凡夜は身をうごかす時にあらず、飲食の養を用ひず、少うゑても害なし。もしやむ事を得ずして夜食すとも、早くして少きに宜し。夜酒はのむべからず。若のむとも、早くして少のむべし。</p>	<p>唐・孫思邈(581～682)『千金翼方』(約成書於 682): 一日之忌者, 暮無飽食; 一月之忌者, 暮無大醉。……夜飽損一日之壽, 夜醉損一月之壽。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前 99～前 26)「素問」: 日中而陽氣隆, 日西而陽氣虛, 故早飯可飽, 午後即宜少食, 至晚更必空虛。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於 652)「卷 27 道林養性」: 人不得夜</p>

				食。 梁・陶弘景 (456～536) 『養性延命録』：人不要夜食，食畢但當行中庭數裏可佳。飽食即臥，生百病。
122	思食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	14 俗のことばに、食をひかへすごせば、養たらずして、やせおとろふと云。是養生不レ知人の言也。欲多きは人のむまれ付なれば、ひかへ過すと思ふがよきほどなるべし。	戦国・秦國丞相呂不韋 (生卒年不詳) 編纂的『呂氏春秋』 (前239 前後) 「盡數」：凡食之道，無饑無飽，是謂五臟之葆。
123	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	15 すけ (好) る物にあひ、うゑたる時にあたり、味すぐれて珍美なる食にあひ、其品おほく前につらなるとも、よきほどのかぎりの外は、かたくつゝしみて其節にすぐすべからず。	唐・孫思邈 (581～682) 『千金要方』 (約成書於 652) 「卷27」：善養性者，先饑而食，常令如飽中饑，饑中飽。 梁・陶弘景 (456～536) 『養性延命録』：所食愈少，心愈開，年愈壽；所食愈多，心愈塞，年愈損焉。
124	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	16 飲食ものにむかへば、むさぼりの心すゝみて、多きにすぐる事をおぼえざるは、つねの人のならひ也。酒食茶湯、ともによきほどゝ思ふよりも、ひかえて七八分にて猶も不足と思ふ時、早くやむべし。飲食して後には必十分にみつるもの也。食する時十分と思へば、必あきみちて分に過て病となる。	清・石天基 (生卒年不詳) 『長生秘訣』 (1697)：食宜八九分，不要過飽。 春秋・孔子 (前551～前479) 『論語』 (約前540～前400)：君子食無求飽。 春秋戦国・著者不詳 『黄帝内經』 (約前99～前26) 「素問」：飲食自倍，腸胃乃傷。

				明・劉純(1363～1489)『短命條辯』：過飽傷人，餓治百病。
125	思食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	17 酒食を過し、たゞりをなすに、酒食を消すつよき薬を用ひざれば、酒食を消化しがたし。たとへば、敵わが領内に乱入し、あだをなして城郭を攻破らんとす。こなたよりも強兵を出して防戦せしめ、わが士卒多く打死せざれば敵にかちがたし。薬を用て食を消化するは、是わが腹中を以敵身方の戦場とする也。飲食する所の酒食、敵となりて、わが腹中をせめやぶるのみならず、吾が用る所のつよき薬も、皆病を攻れば元氣もへる。敵兵も身方の兵も、わが腹中に入乱れ戦つて元氣を損じやぶる事甚し。敵をわが領内に引入て戦はんより、外にふせぎて内に入ざらんにはしかじ。酒食を過さずしてひかへば、敵とはなるべからず。つよき薬を用てわが腹中を敵身方の合戦場とするは、胃の氣をそこなひて、うらめし。	隋・巢元方(550～630)『諸病源候論』(610)「黃疸候」：黃疸之病，此由酒食過度，腑臟不和，水穀相並。 春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前99～前26)「素問」：脈小血多者，飲中熱也。 春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前99～前26)「靈樞」：酒者水穀之精，熟穀之液也，其氣慄悍，其入於胃中，則胃脹，氣上逆，滿於胸中，肝浮膽橫。當是之時，固比于勇士，氣衰則悔。與勇士同類，不知避之，名曰酒悖也。 明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：少飲則和血行氣，壯神禦風，消愁遣興；痛飲則傷神耗血，損胃亡精，生痰動火。
126	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	18 食する時、五思あり。一には、此食の来る所を思ひやるべし。幼くしては父の養をうけ、年長じては君恩によれり。是を思て忘るべからず。或君父ならずし	宋・陳直(生卒年不詳)『壽親養老新書』：魯直作食時，五觀其言深切，可謂知慚愧者矣。余嘗入佛寺，見僧持戒者，每

			<p>て、兄弟親族他人の養をうくる事あり。是又其食の来る所を思ひて、其めぐみ忘るべからず。農工商のわがちからにはむ者も、其国恩を思ふべし。二には、此食も農夫勤勞して作り出せし苦みを思ひやるべし。わするべからず。みづから耕さず、安樂にて居ながら、其養をうく。其樂を樂しむべし。三には、われ才徳行義なく、君を助け、民を治むる功なくして、此美味の養をうくる事、幸甚し。四には、世にわれより貧しき人多し。糟糠の食にもあく事なし。或うゑて死する者あり。われは嘉穀をあくまでくらひ、飢餓の憂なし。是大なる幸にあらずや。五には、上古の時を思ふべし。上古には五穀なくして、草木の実と根葉を食して飢をまぬがる。其後、五穀出来ても、いまだ火食をしらず。釜甑なくして煮食せず、生にてかみ食はざ、味なく腸胃をそこなふべし。今白飯をやはらかに煮て、ほしいまゝに食し、又あつものあり、釘ありて、朝夕食にあけり。且、酒醴ありて心を樂しましめ、氣血を助く。されば朝夕食するごとに、此五思の内、一二なりとも、かはるがはる思ひめぐらして忘るべからず。然らば日々に樂も亦その中に有べし。是愚が臆説なり。妄にこゝに記す。僧家には食時の五観あり。是に同じからず。</p>	<p>食先淡吃三口。第一、以知飯之正味，人食多以五味雜之，未有知正味者。若淡食，則本自甘美，初不假外味也。第二，思衣食之從來。第三，思農夫之艱苦。此則“五觀”中已備其義。每食用此為法，極為簡易。且先吃三口白飯，已過半矣，後所食者，雖無羹蔬，亦可自了，處貧之道也。</p> <p>戰國・(著者不詳)『尚書』「虞書」：以飲食之禮，親宗族兄弟。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前99～前26)「素問」：五穀為養，……，氣味合而服之，以補精益氣。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前99～前26)「素問」，五穀：粳米、小豆、麥、大豆、黃黍。</p> <p>宋・釋道誠(生卒年不詳)『釋氏要覽』(1024) “食存五觀”：(1)計功多少，量彼來處；(2)付己德行，全缺應供；(3)防心離過，貪等為宗；(4)正事良藥，為療形枯；(5)為成道業，應受此食。</p>
--	--	--	--	--

127	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	19 夕食は朝食より滞やすく消化しがたし。晩食は少きがよし。かろく淡き物をくらふべし。晩食に釘の数多きは宜しからず。釘多く食ふべからず。魚鳥などの味の濃く、あぶら有て重き物、夕食にあしむ。菜類も薯蕷(頁部分が象の異体字)、胡蘿蔔、菘菜、芋根、慈姑などの如き、滞りやすく、気をふさぐ物、晩食に多く食ふべからず。食はざるは尤よし。	宋・丘處機(1148～1227)『攝生消息論』：避風如避箭，避色如避亂，加減逐時衣，少吃申後飯。 唐・孫思邈(581～682)『千金寶要』：清晨一盤粥，夜飯莫教足。 清・馬齊(1652～1739)『陸地仙經』：早飯淡而早，午飯厚而飽，晚飯須要少，若能常如此，無病直到老。
128	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	20 飯のすゑり、魚のあざれ、肉のやぶれたる、色のあしき物、臭のあしき物、にえばなをうしなへる物くらはず。朝夕の食時にあらずんばくらふべからず。又、早くしていまだ熟せず、或いまだ生ぜざる物根をほりとりてめだちをくらふの類、又、時過てさかりを失へる物、皆、時ならざる物也。くらふべからず。是論語にのする処、聖人の食し給はざる物なり。聖人身を慎み給ふ、養生の一事なり。法とすべし。又、肉は多けれども、飯の気にかたしめずといへり。肉を多く食ふべからず。食は飯を本とす。何の食も飯より多かるべからず。	春秋・孔子(前551～前479)『論語』(約前540～前400)：食不厭精，膾不厭細。食饁而餲，魚餒而肉敗，不食。色惡，不食。臭惡，不食。失飪，不食。不時，不食。割不正，不食。不得其醬，不食。肉雖多，不使勝食氣。唯酒無量，不及亂。沽酒市脯，不食。不撤薑食，不多食。祭於公，不宿肉，祭肉不出三日。出三日，不食之矣。食不語，寢不言。

129	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	21 飯食の内、飯は飽ざれば飢を助けず。あつものは飯を和せんためなり。肉はあかずしても不足なし。少くらつて食をすゝめ、気を養ふべし。菜は穀肉の足らざるを助けて消化しやすし。皆その食すべき理あり。然共多かるべからず。	春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』（約前99～前26）「素問」：多食酸，則肉胝皴而多食酸，則肉胝皴而唇揭？ 金元・朱震亨（又稱朱丹溪，1281～1358）『格致餘論』「茹淡論」：少食肉食，多食穀菽菜果，自然冲和之味。
130	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	22 人身は元氣を本とす。穀の養によりて、元氣生々としてやまず。穀肉を以元氣を助くべし。穀肉を過して元氣をそこなふべからず。元氣穀肉にかてば寿し。穀肉元氣に勝てば夭し。又古人の言に穀は肉にかつべし。肉は穀にかたしむべからずといへり。	春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』（約前99～前26）「素問」：五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補益精氣。 宋・蘇東坡（1037～1101）『上神宗皇帝書』：人之壽夭在元氣，國之長短在風俗。 晉・楊泉（生卒年不詳）『物理論』（約281）：穀氣勝元氣，其人肥而不壽；元氣勝穀氣，其人瘦而壽。
131	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	23 脾胃虚弱の人、殊老人は飲食にやぶられやすし。味よき飲食にむかはゞ忍ぶべし。節に過べからず。心よはきは慾にかちがたし。心つよくして慾にかつべし。	清・馬齊（1652～1739）『養生秘旨』：人資飲食以養生，去其甚者自安逸。 明・李豫亨（生卒年不詳）『推篷寤語』（1571）：飲食不可過多，多能抑塞陽氣，不能上升，將以養生，實以殘生也。 明・高濂（生卒年不詳）『遵生八箋』

				<p>(1591)「真西山先生衛生歌」：鮮醬胎卵兼油膩，陳臭醃藏皆陰類。老年切莫喜食之，是借寇兵無以異。</p> <p>宋・蘇東坡(1037～1101)『東坡志林』「卷1」：已饑方食，未飽先止。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)：飲食以時，饑飽得中。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)：常宜食清甜淡之物，大小麥曲，粳米為佳……勿進肥濃、羹膚、酥油酪飲……善養性者，常須少食肉，多食飯。</p>
132	思食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>24 交友と同じく食する時、美饌にむかへば食過やすし。飲食十分に満足するは禍の基なり。花は半開に見、酒は微酔にのむといへるが如くすべし。興に乗じて戒を忘るべからず。慾を恣にすれば禍となる。樂の極まれるは悲の基なり。</p>	<p>戦國・秦國丞相呂不韋(生卒年不詳) 編纂的『呂氏春秋』(前239 前後)「盡數」：凡食之道，無饑無飽，是謂五臟之葆。</p> <p>明・洪應明(生卒年不詳)『菜根譚』(1603 前後)：花看半開，酒飲微醉，此中大有佳趣。若至爛漫酩酊，便成惡境矣。履盈滿者宜思之。</p>

133	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	25 一切の宿疾を発する物をば、しるし置てくらふべからず。宿疾とは持病也。即時に害ある物あり。時をへて害ある物あり。即時に傷なしとて食ふべからず。	<p>春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』（約前99～前26）「素問」：病熱少愈，食肉則複，多食則遺，此其禁也。</p> <p>南朝・蕭繹（508～554）『纂要』：是月勿食龟鳖肉，令人水病。勿食生菜，發宿疾。</p> <p>明・吳正倫（1368～1644）『養生類要』：黍米發宿疾小兒食不能行飴糖進食健胃動脾風多食損齒……五種粟米合葵菜食之成痼疾……食生菜發一切宿疾……杏子多食傷筋骨仁瀉肺火消痰下氣止漱久服目盲損鬚髮動宿疾。</p> <p>宋・張君房（生卒年不詳）『雲笈七籤』（1025～1029）：季秋勿食新薑，食之成痼疾</p>
134	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	26 傷食の病あらば飲食をたつべし。或食をつねの半減じ、三分の二減ずべし。食傷の時はやく温湯に浴すべし。魚鳥の肉、魚鳥のひしほ、生菜、油膩の物、ねばき物、こはき物、もちだんご、つくり菓子、生菓子などくらふべからず。	<p>明・繆希雍（1546～1627）『本草經疏』（1625）：飲食勞倦，傷脾發熱，飲食不消化，屬脾氣虛；傷食必惡食，停食，為恣飲湯水或冷茶、冷酒所致。</p> <p>宋・嚴用和（約1200～1268）『濟生方』（1253）「宿食門」：善攝生者，謹於和調，使一飲一食，入於胃中，隨消隨化，則無滯留之患。若稟受怯弱，饑飽失時，或過</p>

				<p>餐五味魚腥乳酪，強食生冷果菜，停留胃脘，遂成宿滯，輕則吞酸嘔惡，胸滿噫噎，或泄或利，或米穀不化，久則積聚，結為瘕，面黃羸瘦，此皆宿滯不消而生病焉。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』（約前99～前26）「素問」：少食補氣，味淡補氣。</p> <p>明・高濂（生卒年不詳）『遵生八箋』（1591）「真西山先生衛生歌」：瓜茄生菜不宜食，豈獨秋來多瘧痢。</p>
135	食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>27 朝食いまだ消化せずんば、昼食すべからず。点心などくらふべからず。昼食いまだ消せずんば、夜食すべからず。前夜の宿食猶滯らば、翌朝食すべからず。或半減し、酒肉をたつべし。およそ食傷を治する事、飲食をせざるにしくはなし。飲食をたてば軽症は薬を用ずしていゆ。養生の道しらぬ人、殊に婦人は智なくして食滯の病にも早く食をすゝむる故、病おもくなる。ねばき米湯など殊に害となる。みだりにすゝむべからず。病症により、殊に食傷の病人は、一兩日食せずしても害なし。邪氣とゞこほりて腹みつる故なり。</p>	<p>宋・沈括（1031～1095）『夢溪筆談』：疏痰、止吐，皆取濟水性趨下、清而重，故以治淤濁及逆上之疾（積食）。</p> <p>清・張璐（1617～1700）『本經逢原』（1695）：若作糕餅，性難運化，病人莫食。</p> <p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於652）：飲食過多則結積聚，渴飲過多則成痰癖。</p> <p>年代不詳・彭祖（生卒年不詳）所著『彭祖攝生養性論』：食過則瘕塊成疾，飲過則痰癖結聚。</p>

				<p>元・釋德輝(生卒年不詳)『百丈清規』: 疾病以減食為湯藥。</p> <p>唐・義淨(635～713)『南海寄歸傳』: 五體之中任何一處罹病, 首先要杜絕食物。</p>
136	食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>28 煮過して飪を失なへる物と、いまだ煮熟せざる物くらふべからず。魚を煮るに煮ゑざるはあしゝ。煮過して飪を失なへるは味なく、つかへやすし。よき程の節あり。魚を蒸たるは久しくむしても、飪を失なはず。魚をにるに水多きは味なし。此事、李笠翁が<u>閑情寓寄</u>³にいへり。</p> <p>(³原典との照合により、引用元の資料名が正しく記載されていない。詳細は脚注参照)</p>	<p>清・李漁(號笠翁, 1611～1680)『<u>閑情偶寄</u>』³(1671): 饌之美, 在於清淡, 清則近醇, 淡則存真。味濃則真味常為他物所奪, 失其本性了。五味清淡, 可使人神爽、氣清、少病。五味之於五臟各有所宜, 食不節必至於損: 酸多傷脾, 鹹多傷心, 苦多傷肺, 辛多傷肝, 甘多傷腎。遲客之家, 他饌或可先設以待, 魚則必須活養, 俟客至旋烹。魚之至味在鮮, 而鮮之至味又只在初熟離釜之片刻, 若先烹以待, 是使魚之至美, 發洩於空虛無人之境; 待客至而再經火氣, 猶冷飯之複炊, 殘酒之再熱, 有其形而無其質矣。水多一口, 魚味就淡一分。</p>
137	食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>29 聖人其醬を得ざればくひ給はず。是養生の道也。醬とはひしほにあらず、其物にくはふべきあはせ物なり。今こゝにていはゞ、塩酒、醤油、酢、蓼、生薑、わさび、胡椒、芥子、山椒など各其食物に宜し</p>	<p>春秋・孔子(前551～前479)『論語』(約前540～前400)「郷黨」: 不得其醬, 不食。</p>

			き加へ物あり。これをくはふるは其毒を制する也。只其味のそなはりてよからん事をこのむにあらず。	
138	思食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	30 飲食の慾は朝夕におこる故、貧賤なる人もあやまり多し。況富貴の人は美味多き故、やぶられやすし。殊に慎むべし。中年以後、元気へりて、男女の色欲はやうやく衰ふれども、飲食の慾はやまず。老人は脾気よはし、故に飲食にやぶられやすし。老人のにはかに病をうけて死するは、多くは食傷也。つゝしむべし。	唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652):飲食過多則聚積,渴飲過多則成痰。 唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652):飲食以時,饑飽適中。 漢・劉向(約前77～前6)編『管子』:飲食有節……則身體利而壽命益;飲食不節……則形累而壽命損。
139	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	31 諸の食物、皆あたらしき生氣ある物をくらふべし。ふるくして臭あしく、色も味もかはりたる物、皆氣をふさぎて、とゞこほりやすし。くらふべからず。	春秋・孔子(約前540～前400)『論語』「鄉黨」:食不厭精,膾不厭細。食饁而餲,魚餒而肉敗,不食。色惡,不食;臭惡,不食;失飪,不食…… 漢・張仲景(約150～219)『傷寒雜病論』「禽獸魚蟲禁忌」:穢飯、餒肉、臭魚,含之皆傷人……豬羊疫死者不可食,曝肉不幹者不可食。
140	思食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	32 すけ(好)る物は脾胃のこのむ所なれば補となる。李笠翁も本性甚すける物は、薬にあつべしといへり。尤此理あり。されどすけるまゝに多食すれば、必やぶられ、好まざる物を少くらふにおとる。好む物を	清・李漁(號笠翁,1611～1680)『閒情偶寄』(1671):本性酷好之物,可以當藥。凡人一生,必有偏嗜偏好之一物,如文王之嗜菖蒲菹,曾皙之嗜羊棗,劉伶之嗜酒,

			少食はゞ益あるべし。	盧仝之嗜茶，權長孺之嗜瓜，皆癖嗜也。癖之所在，性命與通，劇病得此，皆稱良藥。
141	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	33 清き物、かうばしき物、もろく和かなる物、味かるき物、性よき物、此五の物をこのんで食ふべし。益ありて損なし。是に反する物食ふべからず。此事、もろこしの書にも見えたり。	唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652):若得肉,必須新鮮,似有氣息,則不宜食。 元・忽思慧(生卒年不詳)『飲膳正要』(1330):諸肉臭敗者勿食,豬羊疫死者不可食,曝肉不幹者不可食,煮肉不變色者不可食。 戰國・秦國丞相呂不韋(生卒年不詳)編纂的『呂氏春秋』(前239前後)「盡數篇」:凡食無強厚味,無以烈味重酒。
142	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	34 衰病虚弱の人は、つねに魚鳥の肉を味よくして、少づゝ食ふべし。参芪の補にまされり。性よき生魚を煮炙よくすべし。塩つけて一兩日過たる尤よし。久しければ味よからず。且滞りやすし。生魚の肉豉につけたるを炙煮て食ふもよし。夏月は久しくたもたず。	明・繆希雍(1546～1627)『本草經疏』(1625):鯽魚,甘溫能益脾生肌,調胃實腸,與病無礙,諸魚中惟此可常食。 明・繆希雍(1546～1627)『本草經疏』(1625):鱸魚,味甘淡氣平與脾胃相宜。脾胃有病,則五臟無所滋養,脾虛則水氣氾濫,益脾胃則諸症自除。 宋・寇宗奭(生卒年不詳)『本草衍義』(1116),說雁:人多不食者,謂其知陰陽

				之升降，分長少之行序。世或謂之天厭，亦道家之一說爾。食之則治諸風。
143	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	35 脾虚の人は、生魚をあぶりて食するに宜し。煮たるよりつかへず。小魚は煮て食するに宜し。大なる生魚はあぶりて食ひ、或煎酒を熱くして、生薑わさびなど加へ、浸し食すれば害なし。	唐・蘇敬等人(生卒年不詳)『唐本草』(659, 亦稱『新修本草』): 鯽魚合蓴作羹, 主胃弱不下食。 明・倪朱謨(生卒年不詳)『本草匯言』(1624): 黃魚有養脾理肺之功, 治久病胃弱食減, 不能進厚味者。以白養水煮爛食之, 健利腸胃, 為腸虛胃弱之人必需用之, 誠藥食中之良品也。
144	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	36 大魚は小魚より油多くつかえやすし。脾虚の人は多食すべからず。薄く切て食へばつかえず。大なる鯉鮒大に切、或全身を煮たるは、気をふさぐ。うすく切べし。蘿蔔、胡蘿蔔、南瓜、菘菜なども、大に厚く切て煮たるは、つかえやすく、薄く切て煮るべし。	明・繆希雍(1546～1627)『本草經疏』(1625)評價鯽魚: 諸魚中惟此可常食。 宋・蘇頌(1020～1101)『本草圖經』(1061): 鯽魚, 亦有大者至重二、三斤, 性溫無毒, 諸魚中最可食。
145	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	37 生魚、味よく調へて食すれば、生氣ある故、早く消化しやすくしてつかえず。煮過し、又は、ほして油多き肉、或塩につけて久しき肉は、皆生氣なき陰物なり。滯やすし。此理をしらで生魚より塩蔵をよし	春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前99～前26)「素問」: 鹹走血。故東方食魚鹽之人多黑色, 走血之驗, 故可知矣。 五代後晉・劉昫(887

			とすべからず。	～946)、張昭遠等撰『唐書』「四時攝生論」：冬月腎水味咸，恐水克火。飲食之味，宜減鹹增苦，以養心氣。
146	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	38 甚腥く脂多き魚食ふべからず。魚のわたは油多し。食べからず。鱧鯪ことにつかえやすし。痰を生ず。	<p>宋・郭思(生卒年不詳)『千金寶要』(1124)：凡熱病、大病新瘥之後，食豬肉及羊血、肥魚、油膩等物，必大下痢，醫所不能治。</p> <p>北魏・賈思勰(生卒年不詳)『齊民要術』「卷8」(約成書於533～544)：作鱧鯪法：取石首魚、魴魚、鰻魚三種腸肚胞，齊淨洗空，著白鹽，令小倍鹹，內(納)器中，密封置日中。</p> <p>唐末五代・譚峭(860～968 或 873～976)『譚子化書』：鱧鯪與足垢無殊，而人常食之。</p>
147	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	39 さし身、鱠は人により斟酌すべし。酢過たるをいむ。虚冷の人はあたゝめ食ふべし。鮓は老人病人食ふべからず。消化しがたし。殊に未熟の時、又熟し過て日をへたる、食ふべからず。ゑびの鮓毒あり。うなぎの酢消化しがたし。皆食ふべからず。大なる鳥の皮、魚の皮のあつきは、かたくして油多し。食ふべか	<p>漢・許慎(生卒年不詳)『説文』(121)「魚部」有“鮓”，音 zha，字亦作“鮓”。段注：“以鹽米釀魚……按古作鮓之法，令魚不朽壞。故陶土行遠遺其母，即内則之魚膾，聶而切之者也。”</p> <p>北魏・賈思勰(生卒年</p>

			らず。消しがたし。	<p>不詳『齊民要術』「作魚鮓」記載，“作裏鮓法”，是用洗淨的生魚片和鹽、糝(米飯)，再用荷葉包裹，或者再加茱萸、桔皮。</p> <p>宋・朱熹(1130～1200)『論語集注』「卷10」：牛羊與魚之腥，轟而切之為膾，食精則能養人，膾麤則能害人。</p> <p>宋・蘇東坡(1037～1101)『東坡志林』「卷1」：余患赤目，或言不可食膾。</p>
148	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	40 諸獣の肉は、日本人、腸胃薄弱なる故に宜からず、多く食ふべからず。烏賊章魚など多く食べからず。消化しがたし。鶏子鴨子、丸ながら煮たるは気をふさぐ。ふはふはと俗の称するはよし。肉も菜も大に切たる物、又、丸ながら煮たるは皆気をふさぎてつかえやすし。	唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)：毎食不用重肉，少食肉，多食飯。
149	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	41 生魚あざらけきに塩を淡くつけ、日にほし、一両日過て少あぶり、うすく切て酒にひたし食ふ。脾に妨なし。久しきは滞りやすし。	<p>春秋・孔子(前551～前479)『論語』(約前540～前400)「郷黨」：食不厭精，膾不厭細。</p> <p>周・周公旦(前770～前476)『周禮』「天官」：燕人膾魚方寸，切其腴以啖所貴。</p> <p>清・高士奇(1645～1704)『金鰲退食筆記』：沾恩饌給銀絲膾，宣敕人乘青翰舟。</p>

				周・著者不詳『詩經』 (約成於西周時期) 「小雅」:“飲禦諸友, 芻鱉膾鯉”。
150	食	著作権上の問題から、 インターネットでの公開 について、現代語訳につい ては略します。	42 味噌、性和にして腸胃 を補なふ。たまりと醤油は みそより性するどなり。泄 瀉する人に宜しからず。酢 は多く食ふべからず。脾胃 に宜しからず。然ども積聚 ある人は少食してよし。醃 醋を多く食ふべからず。	唐・孫思邈(581～ 682)『千金要方』(約 成書於652)「食治」: 扁鵲云,多食酢,損人 骨。 唐・蘇敬等人(生卒年 不詳)『唐本草』(659, 亦稱『新修本草』: 醉酒不可多食之,損 人肌臟耳。
151	食	著作権上の問題から、 インターネットでの公開 について、現代語訳につい ては略します。	43 脾胃虚して生菜をい む人は、乾菜を煮食ふべ し。冬月蘿蔔をうすく切 て、生ながら日に乾す。蓮 根、牛蒡、薯蕷、うどの根、 いづれもうすく切て煮て ほす。椎茸、松露、石茸も 乾たるよし。松茸塩漬よ し。壺盧切て塩に一夜つ け、おしをかけ置てほした るがよし。瓠畜もよし。白 芋の茎熱湯をかけ日にほ す。是皆虚人の食するに宜 し。枸杞、五加、菟、菊、 蘿摩、鼓子花葉など、わか 葉をむし、煮てほしたるを あつ物とし、味噌にてあへ 物とす。菊花は生にてほ す。皆虚人に宜し。老葉は こはし。海菜は冷性也。老 人虚人に宜からず。昆布多 く食へば氣をふさぐ。	明・李時珍(1518～ 1593)『本草綱目』 (1590): 莧實治翳、 明目、利大小便。根 曬乾,燒存性,研末 治牙痛。 明・李時珍(1518～ 1593)『本草綱目』 (1590)記載菊花“性 甘、味寒,具有散風 熱、平肝明目之功 效”。 宋・寇宗奭(生卒年不 詳)『本草衍義』 (1116):散氣用生薑, 下氣用萊菔。 明・李時珍(1518～ 1593)『本草綱目』 (1590)認為香菇:益 氣、不饑、治風破血。 明・李時珍(1518～ 1593)『本草綱目』

				<p>(1590)：松蕈，治溲濁不禁，食之有效。</p> <p>明·李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)稱刺五加：久服輕身耐老。</p> <p>(年代, 著者不詳)『神農本草經』(約成書于秦漢時期)稱枸杞子：久服堅筋骨，輕身不老，耐寒暑。 注：『神農本草經』作為現存最早的中藥學著作約起源於神農氏，代代口耳相傳，於東漢時期集結整理成書，成書著者不詳。但並非出自一時一人之手，而是上古，先秦，秦漢時期眾多醫學家搜集、總結、整理當時藥物學經驗成果的專著，是對中國中醫藥的第一次系統總結。</p> <p>漢·劉熙(或又作劉熹，約生於160)『釋名』：瓠蓄，皮瓠以為脯，蓄積以待冬月時用之也。</p> <p>明·李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：藕粉味甘性平，氣芬芳，調中開胃，補髓益、通氣分、清暑熱，常食可安神。</p> <p>明·李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：旋花能“益氣續筋”。</p>
--	--	--	--	--

				注：“鼓子花”，又叫“旋花”。
152	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	44 食物の気味、わが心になはざる物は、養とならず。かへつて害となる。たとひ我がために、むつかしくこしらへたる食なりとも、心になはらずして、害となるべき物は食ふべからず。又、其味は心になへり共、前食いまだ消化せずして、食ふ事を好まずば食すべからず。わざととゝのへて出来たる物をくらはざるも、快からずとて食ふはあしゝ。別に使令する家僕などにあたへて食はしむれば、我が食せずしても快し。他人の饗席にありても、心になはざる物くらふべからず。又、味心になへりとて、多く食ふは尤あしゝ。	唐・孫思邈 (581～682) 『千金要方』(約成書於 652): 飲食過多, 則結積聚。 唐・孫思邈 (581～682) 『千金要方』(約成書於 652) 「卷 27 道林養性第二」: 是以養性者, 先饑而食, 先渴而飲, 食欲數而少, 不欲頓而多, 則難消也。常欲令如飽中饑, 饑中飽耳。
153	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	45 凡食飲をひかへこらゆる事久き間にあらず。飲食する時須臾の間、欲を忍ぶにあり。又、分量は多きにあらず。飯は只二三口、飢は只一二片、少の欲をこらゑて食せざれば害なし。酒も亦しかり。多飲の人も少こらえて、酔過ぎざれば害なし。	春秋・孔子(前 551～前 479) 『論語』(約前 540～前 400): 子曰: 君子食無求飽。 唐・孫思邈 (581～682) 『千金要方』(約成書於 652) 和『千金翼方』(約成書於 682): 節食以祛病, 寡欲可延年。 (注: 2 本書都有“節食以祛病, 寡欲可延年”内容。) 三國・嵇康 (223～262) 『養生論』: 飲食不節易生百病。

				<p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590): 酒, 天之美祿也。面曲之酒, 少飲則和血行氣, 壯神禦寒, 消愁遣興。</p> <p>明・龔廷賢(1522～1619)『壽世保元』(1615)「老人」: 須慢滄, 不可食多。</p>
154	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	<p>46 脾胃のこのむと、きらふ物をしりて、好む物を食し、きらふ物を食すべからず。脾胃の好む物は何ぞや。あたゝかなる物、やはらかなる物、よく熟したる物、ねばりなき物、味淡くかるき物、にえばなの新に熟したる物、きよき物、新しき物、香よき物、性平和なる物、五味の偏ならざる物、是皆、脾胃の好む物なり。是、脾胃の養となる。くらふべし。</p>	<p>宋・溫革(1006～1076)『分門瑣碎錄』(約1131～1162): 味薄神魂自安。</p> <p>元・忽思慧(生卒年不詳)『飲膳正要』(1330): 薄滋味。</p> <p>明・繆希雍(1546～1627)『本草經疏』(1625): 鱸魚, 味甘淡氣平與脾胃相宜。注: 此條, 味甘淡氣平與脾胃相宜的意思, 即脾胃喜愛味甘淡氣平。</p>
155	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	<p>47 脾胃のきらふ物は生しき物、冷なる物、こはき物、ねばる物、けがらはしく清からざる物、くさき物、煮ていまだ熟せざる物、煮過して飪を失へる物、煮て久しくなるもの、菓のいまだ熟せざる物、ふるくして正味を失なへる物、五味の偏なる物、あぶら多くして味おもきもの、是皆、脾胃のきらふ物也。是をくらへば脾胃を損ず。</p>	<p>春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「靈樞」: 胃中寒, 則腹脹; 腸中寒, 則腹鳴饗泄。</p> <p>春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「靈樞」: 食飲者, 熱無灼灼, 寒無滄滄。</p> <p>元・忽思慧(生卒年不詳)</p>

			食ふべからず。	<p>詳)『飲膳正要』(1320): 諸肉臭敗者勿食, 猪羊疫死者不可食, 曝肉不幹者不可食, 煮肉不變色者不可食。</p> <p>春秋・孔子(前 551～前 479)『論語』(約前 540～前 400)「鄉黨」: 食不厭精, 膾不厭細。食饅而餲, 魚餒而肉敗, 不食。</p> <p>明・黃承昊(生卒年不詳)『折肱漫錄』(1635): 勿以脾胃熱冷物; 勿以脾胃軟硬物; 勿以脾胃熟生物。</p>
156	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	48 酒食を過し、或は時ならずして飲食し、生冷の物、性あしく病をおこす物をくひて、しばしば泄瀉すれば、必胃の氣へる。久しくかさなりては、元氣衰へて短命なり。つゝしむべし。	<p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590): 少飲則和氣血, 壯神禦風, 消愁遣興; 痛飲則傷神耗血, 損胃亡精, 生痰助火。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於 652)「卷 27 道林養性第二」(約成書於 652): 仍莫強食, 莫強酒, 莫強舉重, 莫憂思, 莫大笑, 勿汲汲於所欲, 勿垠垠懷忿恨, 皆損壽命。莫能不犯者, 則得長生也。</p>
157	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	49 塩と酢と辛き物と、此三味を多く食ふべからず。此三味を多くくらひ、渴きて湯を多くのめば、湿を生じ脾をやぶる。湯、茶、羹多くのむべからず。右の三	唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於 652)「卷 26 食治」: 多食酸則皮槁而毛夭; 多食苦則筋急而爪枯; 多食甘則

			<p>味をくらつて大にかはかば、葛の粉か天花粉を熱湯にたてゝ、のんで湯をとゞむべし。多く湯をのむ事をやめんがためなり。葛などのねば湯は気をふさぐ。</p>	<p>骨痛而發落，多食辛則肉胝而唇褰；多食鹹則脈凝泣而色變。</p> <p>唐・甄權（約 541～643）『藥性論』稱葛根“開胃下食，主解酒毒，止煩渴。”</p> <p>明・倪朱謨（生卒年不詳）等編『本草匯言』（1619）：天花粉，退五臟鬱熱，如心火盛而舌幹口燥，肺火盛而咽腫喉痹，脾火盛而口舌齒腫，痰火盛而咳嗽不寧。</p>
158	食行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>50 酒食の後、酔飽せば、天を仰で酒食の気をはくべし。手を以面及腹腰をなで、食気をめぐらすべし。</p>	<p>唐・孫思邈（581～682）『保生銘』：飲酒忌大醉，諸疾自不生。食了行百步，數將手摩肚。</p> <p>隋・巢元方（550～630）『諸病源候論』（610）：正坐，仰天，呼吸天精，解酒食飲飽。出氣吐之數十，須臾立饑且醒。</p>
159	食行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>51 わかき人は食後に弓を射、鎗、太刀を習ひ、身をうごかし、歩行すべし。労働を過すべからず。老人も其氣體に応じ、少労働すべし。案によりかゝり、一処に久しく安坐すべからず。氣血を滞らしめ、飲食消化しがたし。</p>	<p>宋・胡瑗（993～1059）『安定言行錄』：食飽未可據案或久坐，皆於氣血有傷，當習射、投壺、遊息焉。</p> <p>元・伊士珍（生卒年不詳）『琅嬛記』：古老人飯後必散步，欲搖動其身以消食也。故後人以散步為逍遙。</p>

160	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	52 脾胃虚弱の人、老人などは、饅饗、饅頭などの類、堅くして冷たる物くらふべからず。消化しがたし。つくりたる菓子、生菓子の類くらふ事斟酌すべし。おりにより、人によりて甚害あり。晩食の後、殊にいむべし。	<p>金元・朱震亨(又稱朱丹溪, 1281~1358)『格致餘論』「茹淡論」: 胃為水穀之海, 清和則能受; 脾為消化之器, 清和則能運。</p> <p>金元・朱震亨(又稱朱丹溪, 1281~1358)『格致餘論』「養老論」: 至於好酒、膩肉、濕面、油汁、燒炙、煨炒、辛辣、甜滑, 皆在所忌。</p> <p>明・黃承昊(1635)『折肱漫錄』: 勿以脾胃熱冷物; 勿以脾胃軟硬物; 勿以脾胃熱生物。</p> <p>明・李豫亨(生卒年不詳)『推篷寤語』(1571): 唐柳公度年八十有強力, 人間其術, 對曰: 平生未嘗脾胃熱生物、暖冷物。</p> <p>晉・葛洪(284~364)『抱樸子』(317)「內篇」: 不欲啖生冷</p>
161	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	53 古人、寒月朝ごとに、性平和なる薬酒を少のむべし。立春以後は、やむべしといへり。人により宜かるべし。焼酒にて、かもしたる薬酒は用ゆべからず。	<p>唐・孫思邈(581~682)『千金要方』(約成書於 652): 凡合藥酒皆薄切藥, 以絹袋盛藥, 內酒中, 密封頭。春夏四五日, 秋冬七八日, 皆以味足為度, 去滓服, 酒盡後, 其滓搗, 酒服方寸匕, 日三; 大法: 冬宜服酒, 至立春宜停。</p> <p>唐・孫思邈(581~682)『千金要方』(約成書於 652): 冬服藥</p>

				酒二三劑，立春即止，此法終身常爾，則百病不生。
162	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	54 肉は一嚮を食し、菓は一顆を食しても、味をしる事は肉十嚮を食し、菓百顆を食したると同じ。多くくひて胃をやぶらんより、少くひて其味をしり、身に害なきがまされり。	唐・孫思邈 (581～682) 『千金要方』(約成書於 652)：食瞰鮭肴，務令簡少，魚肉果實，取益人者而食之。凡常飲食，每令節儉，若貪味多餐，臨盤大飽，食訖，覺腹中彭亨短氣，或致暴疾，仍為霍亂。 春秋戰國・著者不詳 『黃帝內經』(約前 99～前 26)「素問」：飲食自倍，腸胃乃傷。
163	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	55 水は、清く甘きを好むべし。清からざると味あしきとは用ゆべからず。郷土の水の味によつて、人の性かはる理なれば、水は尤ゑらぶべし。又、悪水のもり入たる水のむべからず。薬と茶を煎ずる水、尤よきをゑらぶべし。	唐・陸羽 (733～804) 『茶經』(758)：煮茶“其水用山水上，江水中，井水下。” 唐・孟詵 (612～713) 『食療本草』：凡井水有適從地脈來者為上，有從近處江湖滲來者次之，其城近溝渠污水雜入者成城。
164	思食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	56 天よりすぐに下る雨水は性よし、毒なし。器にうけて薬と茶を煎ずるによし。雪水は尤よし。屋漏水、大毒あり。たまり水はのむべからず。たまり水の地をもち来る水ものむべからず。井のあたりに、汚濁のたまり水あらしむべからず。地をもち通りて井に入る甚いむべし。	元・賈銘 (1271～1368) 『飲食須知』：屋漏水，味苦性大寒，有大毒。 元・賈銘 (1271～1368) 『飲食須知』：冬霜，味甘性寒。收時用雞羽掃入瓶中，密封陰處，久留不壞。 元・賈銘 (1271～

				1368) 『飲食須知』: 寒露、冬至、小寒、大寒四節及臘日水, 宜浸造滋補丹丸藥酒, 與雪水同功。
165	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	57 湯は熱きをさまして、よき比の時のむはよし。半沸の湯をのめば腹はる。	唐・孫思邈 (581 ~ 682) 『千金翼方』(約成書於 682): 熱無灼唇, 冷無冰齒。
166	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	58 食すくなければ、脾胃の中に空処ありて、元気めぐりやすく、食消化しやすくして、飲食する物、皆身の養となる。是を以病すくなくして身つよくなる。もし食多くして腹中にみつれば、元気めぐるべき道をふさぎ、すき間なくして食消せず。是を以のみくふ物、身の養とならず。滞りて元気の道をふさぎ、めぐらずして病となる。甚しければもだえて死す。是、食過て腹にみち、気ふさがりて、めぐらざる故也。食後に病おこり、或頓死するは此故也。凡大酒大食する人は、必短命なり。早くやむべし。かへすがへす老人は腸胃よはき故に、飲食にやぶられやすし。多く飲食すべからず。おそるべし。	日本平安・丹波康頼 (912~995) 編撰『醫心方』「卷 29」(984): 『神仙圖』曰: 禁無大食, 百脈閉……禁大飲, 膀胱急……禁酒醉, 傷生氣。 北齊・劉晝 (514 ~ 565) 『劉子』「防慾」: 口貪滋味, 命曰腐腸之藥。 漢・班固 (32 ~ 92) (『漢書』「藝文志・凡二十七卷・孔子家語」: 人有三死, 而非其命也, 行己自取也, 夫寢處不時, 飲食不節, 逸勞過度者, 疾共殺之。
167	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	59 およそ人の食後に俄にわづらひて死ぬるは、多くは飲食の過て、飽満し気をふさげばなり。初まづ生薑に塩を少加へてせんじ、多く飲しめて多く吐しむべし。其後食滯を消し、気をめぐらす薬を与ふべし。	唐・孫思邈 (581 ~ 682) 『千金要方』(約成書於 652) 「卷 16 嘔吐噦逆」: 凡嘔者, 多食生薑, 此是嘔家聖藥。 唐・孫思邈 (581 ~

			<p>卒中風として蘇合円、延齡丹など与ふべからず。あしゝ。又少にても食物を早く与ふべからず。殊ねばき米湯など与ふべからず。氣弥塞りて死す。一兩日は、食をあたへずしてよし。此病は食傷なり。世人多くはあやまつて卒中風とす、その治応ぜず。</p>	<p>682)『千金要方』(約成書於 652)「卷 27 道林養性第二」: 飲食以時, 饑飽得中。 宋・劉詞 (891~955) 『混俗頤生錄』: 飽即傷心, 傷心即短氣、胸悶。 元・羅天益 (1220~1290) 『衛生寶鑑』 (1281)「卷 4」: 今飲食過節, 腸胃俱實。胃氣不能腐熟, 脾氣不能運化, 三焦之氣不能升降, 故成傷也。大抵内傷之理, 傷之微者, 但減食一二日, 所傷之物自得消化, 此良法也。</p>
168	食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>60 うえて食し、かはきて飲むに、飢渴にまかせて、一時に多く飲食すれば、飽満して脾胃をやぶり、元気をそこなふ。飢渴の時慎むべし。又、飲食いまだ消化せざるに、又いやかさねに早く飲食すれば、滞りて害となる。よく消化して後、飲食を好む時のみ食ふべし。如レ此すれば飲食皆養となる。</p>	<p>元・忽思慧(生卒年不詳)『飲膳正要』(1330): 先饑而食, 食勿令飽; 先渴而飲, 飲勿令過。食欲數而少, 不欲頓而多。 明・高濂(生卒年不詳)『遵生八箋』(1591)「真西山先生衛生歌」: 何必餐霞餌大藥, 妄意延齡等龜鶴。但於飲食嗜慾間, 去其甚者即安樂。</p>
169	食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>61 四時、老幼ともにあたゝかなる物くらふべし。殊に夏月は伏陰内にあり。わかき盛なる人も、あたゝかなる物くらふべし。生冷を食すべからず。滞やすく泄瀉しやすし。冷水多く飲べからず。</p>	<p>唐・孫思邈 (581~682)『千金翼方』(約成書於 682)「養性」: 老人于四時之中, 常宜溫食, 不得輕之。 清・尤乘 (生卒年不詳)『壽世青編』(1667)「孫真人衛生</p>

				<p>歌」：伏陰忌涼水，少食瓜桃類，生冷最宜忌，免致秋未時，積成瘡痢病。</p> <p>唐・孫思邈 (581～682) 『攝養枕中方』：當時不覺即病，入秋節變多諸暴下，皆由涉夏取冷太過，飲食不節故也。而或是以病至之日，以為得病之初，不知其由來者漸矣。</p>
170	食住	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>62 夏月、瓜菓生菜多く食ひ、冷麩をしばしば食し、冷水を多く飲めば、秋必瘡痢を病む。凡病は故なくしてはおこらず。かねてつゝしむべし。</p>	<p>清・馬齊 (1652～1739) 『養生秘旨』：惟有夏月難調理，伏陰在內忌冷水。瓜桃生冷宜少餐，免至秋來成瘡痢。</p> <p>唐・孫思邈 (581～682) 『千金翼方』 (約成書於 682)：老人所以多疾者，皆由少時春夏涼過多，飲食太冷，故甘魚膾，生菜，生肉，腥冷物多損於人，宜常斷之。</p> <p>唐・孫思邈 (581～682) 『攝養枕中方』：當時不覺即病，入秋節變多諸暴下，皆由涉夏取冷太過，飲食不節故也。</p>
171	食行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>63 食後に、湯茶を以口を数度すゝぐべし。口中清く牙齒にはさまれる物脱し去る。牙杖にてさす事を用ひず。夜は温なる塩茶を以口をすゝぐべし。牙齒堅固になる。口をすゝぐには中下の茶を用ゆべし。是、東</p>	<p>宋・蘇東坡 (1037～1101) 『仇池筆記』：除煩去膩，不可缺茶，然暗中損人不少。吾有一法，每食已，以濃茶漱口，煩膩既出而脾胃不知。肉在齒間，消縮脱去，不煩</p>

			坡が説なり。	挑刺，而齒性便若緣此堅密。率皆用中下茶，其上者亦不常有，數日一啜不為害也。此大有理。
172	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	64 人、他郷にゆきて、水土かはりて水土に服せず、わづらふ事あり。先豆腐を食すれば脾胃調やすし。是、時珍が食物本草の注に見えたり。	明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：凡人客寓或宦邸，初到地方，水土不服，先食豆腐，則漸漸調妥。
173	食住	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	65 山中の人は、肉食ともしくて病すくなく命長し。海辺、魚肉多き里にすむ人は、病多くして命短しと千金方にいへり。	唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)：常須少食肉，多食飯。 唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)「卷26」：又魚諸腥冷之物，多損於人，斷之益善。 唐・孫思邈(581～682)『千金翼方』(約成書於682)「卷第12・養性」：古之學道者所以山居者，良以此也。
174	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	66 朝早く、粥を温に、やはらかにして食へば、脾胃をやしなひ、身をあたゝめ、津液を生ず。寒月尤よし。是、張来が説也。	明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：粳米粥，利小便，止煩渴，養腸胃。 明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)引張来『粥記』云：每日起，食粥一大碗。空腹胃虚，穀氣便作，所補不細。又極柔膩，與腸胃相得，最為

				<p>飲食之妙訣。 注：“張來”應該為“張耒”。</p>
175	食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>67 生薑、胡椒、山椒、蓼、紫蘇、生蘿蔔、生葱など食の香気を助け、悪臭を去り、魚毒を去り、食気をめぐらすために、其食品に相宜しきからき物を少づゝ加へて毒を殺すべし。多く食すべからず。辛き物多ければ気をへらし、上升し、血液をかはかす。</p>	<p>五代・日華子(生卒年不詳)『日華子本草』簡稱『日華子本草』或『日華本草』。著作年代不詳。本書の著者、據宋代的掌禹錫說本書是：“國初開寶中四明人撰，不著姓氏，但云日華子大明序集諸家本草近世所用藥，各以寒、溫、性、味。華、實、蟲、獸為類，其言功用甚悉，「凡甘卷」言花椒：殺一切魚、肉、鱉、蕈毒。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：食薑久，積熱患目。凡病痔人多食兼酒，立發甚速。癰瘡人多食則生惡肉。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：胡椒大辛熱，純陽之物……時珍自少食之，歲歲病目，而不疑及也。後漸知其弊，遂痛絕之，病目亦止。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)：辛入胃也。其氣走于上焦，上焦者受使諸氣，而</p>

				榮諸陽者也。薑韭之氣熏至榮衛，不時受之，卻溜於心下，故慍慍痛也。
176	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	68 朝夕飯を食するごとに、初一碗は糞ばかり食して釘を食せざれば、飯の正味をよく知りて飯の味よし。後に五味の釘を食して気を養なふべし。初より釘をまじえ食へば、飯の正味を失なふ。後に釘を食へば釘多からずしてたりやすし、是身を養ふによろしくて、又貧に処るによろし。魚鳥蔬菜の釘を多く食はずして、飯の味のよき事を知るべし。菜肉多くくらへば飯のよき味はしらず。貧民は釘肉ともしくして飯と糞ばかり食ふ故に、飯の味よく食滞の害なし。	明・高濂（生卒年不詳）『遵生八箋』（1591）「延年卻病箋・飲食當知所忌論」：蔬食菜羹，歡然一飽，可以延年。
177	食行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	69 臥にのぞんで食滞り、痰ふさがらば、少消導の薬をのむべし。夜臥して、痰のんどにふさがるはおそるべし。	日本江戸・貝原益軒（名篤信、1630～1714）『願生輯要』「卷3第8頁」：『壽養叢書』曰：臨睡服痰藥則痰去。 明・李中梓（號念菴，1588～1655）『醫宗必讀』：嗜臥不收，腹脹食滯，其痰滑而易出，二陳湯、白朮丸。 年代不詳・彭祖（錢鏗、生卒年不詳）『彭祖攝生養性論』：飽食偃臥則氣傷。

				<p>東 晉・葛 洪 (265 ～ 420) 『抱樸子』 「極言」 : 飽食即臥, 傷也。</p> <p>明・吳 正 倫 (1529 ～ 1568) 『養生類要』 「陶真人衛生歌」 : 晚食常宜申酉前, 何夜徒勞滯胸膈。</p>
178	食 住	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>70 日短き時、昼の間点心食ふべからず。日永き時も昼は多食はざるが宜し。</p>	<p>唐・孫 思 邈 (581 ～ 682) 『千金要方』 (約成書於 652) : 關中土地, 俗好儉, 廚膳肴饈, 不過菹醬而已, 其人少病而壽。</p> <p>三國・嵇 康 (223～262 或 224～263) 『養生論』 : 終朝未餐, 則囁然思食。</p> <p>金元・李東垣 (1180～1251) 『東垣十書』 (1529) : 饑而睡不安, 則宜少食。</p>
179	食 住	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>71 晩食は、朝食より少くすべし。釘肉も少きに宜し。</p>	<p>戰國・秦國丞相呂不韋 (生卒年不詳) 編纂的『呂氏春秋』 (前 239 前後) 「盡數」 : 凡食之道, 無饑無飽, 是謂五臟之葆。</p> <p>清・馬 齊 (1652 ～ 1739) 『陸地仙經』 : 早飯淡而早, 午飯厚而飽, 晩飯須要少, 若能常如此, 無病直到老。</p> <p>金元・李東垣 (1180～1251) 『東垣十書』 (1529) : 饑而睡不安, 則宜少食 ; 食飽而睡</p>

				不安，則宜少行坐。
180	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	72 一切の煮たる物、よく熟して柔なるを食ふべし。こはき物、未熟物、煮過ぎて飢を失へる物、心口にかなはざる物、食ふべからず。	清・石成金(約1644～1722)『傳家寶』：食宜早些，不可遲晚；食宜緩些，不可粗速；食宜八九分，不可過飽；食宜淡些，不可厚味；食宜溫暖，不可寒涼；食宜軟爛，不可堅硬；食畢再飲茶兩三口，漱口齒，令極淨。
181	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	73 我が家にては、飲食の節慎みやすし、他の饗席にありては烹調・生熟の節我心にかなはず。飢品多く過やすし。客となりては殊に飲食の節つゝしむべし。	<p>戰國・莊子(約前369～前286)『莊子』「達生」：衽席之上，飲食之間，而不知戒者，過也。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前99～前26)「靈樞」：飲食自倍，腸胃乃傷。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)：口中言少，心中事少；腹裏食少，自然睡少；依此四少，神仙可了。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前99～前26)「素問」：飲食有節，度百歲乃去。</p> <p>宋・蒲虔貫(生卒年不詳)『保生要錄』：凡所好之物，不可偏耽，</p>

				耽則傷而生痰。
182	食 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。 巻第三終	74 飯後に力わざをすべからず。急に道を行べからず。又、馬をはせ、高きにのぼり、険路に上るべからず。 養生訓 巻第三終	唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於 652)「巻 27 道林養性」: 醉飽不可以走車馬及跳躑。 明・龔廷賢(1522～1619)『壽世保元』(1615): 食飽不得速步走馬, 登高涉險, 恐氣滿而激, 致傷臟腑。
		巻第四 飲食 下	養生訓 巻第四 飲食 下	
183	食 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	1 東坡曰、早晚の飲食一爵一肉に過す。尊客あれば三ニスレ之ヲ。へらすべくして、ますべからず。我をよぶ者あれば是を以つぐ。一に曰、分を安すんじて以福を養なふ。二に曰、胃を寛くして以氣を養なふ。三に曰、費をはぶきて以財を養なふ。東坡が此法、儉約養生のため、ともにしかるべし。	明・龍遵(約 1507～1620)『飲食神言』: 東坡居士在黃州, 嘗書云: 自今日以往, 早晚飲食不過一爵一肉, 有尊客盛饌則三之, 可損而不可增。有召我者, 予以此告之, 主人不從, 而過是吾, 及是乃止。一日安份以養福, 二日寬胃以養氣, 三日省費以養財。 明・龍遵(約 1507～1620)『飲食神言』「與李公擇書」: 口腹之欲, 何窮之有, 每加節儉, 亦是惜福延壽之道。

184	食行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	2 朝夕一釘を用ゆべし。其上に醬か肉醢か或菹か一品を加ふるもよし。あつものは、富める人も常に只一なるべし。客に饗するに二用るは、本汁、もし心に叶はずば、二の汁を用させん為也。常には無用の物也。唐の高侍郎と云し人、兄弟あつものと肉を二にせず、朝夕一品のみ用ゆ。晩食には只葡萄をくらふ。大根と夕がほとを云。范忠宣と云し富貴の人、平生肉をかさねず。其儉約養生二ながら則とすべし。	宋・朱熹 (1130 ~ 1200) 與其弟子劉清之合編『小學』「外篇善行」：柳玘曰：高侍郎兄弟三人俱居清列。非速客不二羹哉。夕食齏葡萄而已。 元・脱脫和阿魯圖(生卒年不詳)先後主持修撰『宋史』(1343)「範純仁列傳」：惟儉可以助廉，惟恕可以成德。
185	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	3 松茸、竹筍、豆腐など味すぐれたる野菜は、只一種煮食すべし。他物と兩種合せ煮れば、味おとる。李笠翁が閑情寓寄 ⁴ にかくいへり。味あしければ腸胃に相応せずして養とならず。 (⁴ 原典との照合により、引用元の資料名が正しく記載されていない。詳細は脚注参照)	清・李漁(號笠翁, 1611~1680)『閑情偶寄』 ⁴ (1671)：瓜茄瓠芋諸物，菜之結而為實者也……貧家購此同於糶粟。但食之各有其法，煮冬瓜絲瓜忌太生，煮王瓜甜瓜忌太熟；煮茄瓠利用醬醋而不宜於鹽；煮芋不可無物件之，蓋芋之本身無味，借他物以成其味者也；山藥則孤行並用無所不宜，並油鹽醬醋不設，亦能自呈其美，乃蔬菜中之通。
186	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	4 鯪餌の新に成て再煮ずあぶらずして、即食するは消化しがたし。むしたるより、煮たるがやはらかにして、消化しやすし。鯪は数日の後、焼煮て食ふに宜し。	不詳

187	食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>5 朝食、肥濃の物ならば、晩食は必淡薄に宜し。晩食豊腴ならば、明朝の食はかるくすべし。</p>	<p>明・李豫亨(生卒年不詳)『推篷寤語』(1571): 淡餐少食, 常使腸胃清虛, 則神氣周流, 陰陽得位, 此最養生之大要。</p> <p>戰國・秦國丞相呂不韋(生卒年不詳) 編纂的『呂氏春秋』(前239 前後)「盡數」: 凡食之道, 無饑無飽, 是謂五臟之葆。</p> <p>唐・孫思邈(581 ~ 682)『千金寶要』: 侵晨一碗粥, 夜飯莫教足。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前99~前26)「靈樞」: 日中而陽氣隆, 日西而陽氣虛, 故早飯可飽, 午後即宜少食, 至晚更必空虛。</p> <p>晉・張華(232~300)『博物志』: 食去肥濃, 節酸鹹。</p> <p>明・堵胤昌(生卒年不詳)『達生錄』(1604): 寧可穀勝肉, 不可肉勝穀。</p> <p>清・石成金(1644 ~ 1722)『長壽秘訣』: 食宜八九分, 不可過飽; 食宜淡些, 不可厚味。</p>
-----	---	---	--	---

188	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	6 諸の食物、陽気の生理ある新きを食ふべし。毒なし。日久しく歴たる陰気鬱滞せる物、食ふべからず。害あり。煮過して飪を失へるも同じ。	春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「靈樞」:食歳穀。 注:即要吃時令食物。 春秋・孔子(前551～前479)『論語』(約前540～前400)「郷黨」:色惡不食, 臭惡不食; 失飪不食。
189	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	7 一切の食、陰気の鬱滞せる物は毒あり。食ふべからず。郷黨篇にいへる、聖人の食し給はざる物、皆、陽気を失て陰物となれるなり。穀肉などふたをして時をへるは、陰鬱の氣にて味を変ず。魚鳥の肉など久しく時をへたる、又、塩につけて久しくして、色臭味変ず。是皆陽気を失へる也。菜蔬など久しければ、生氣を失ひて味変ず。如レ此なるは皆陰物なり。腸胃に害あり。又、害なきも補養をなさず。水など新に汲むは陽気さかんにて、生氣あり。久しきを歴れば陰物となり、生氣を失なふ。一切の飲食、生氣を失ひて、味と臭と色と少にても、かはりたるは食ふべからず。ほして色かはりたると、塩に浸して不損とは、陰物にあらず食ふに害なし。然共、乾物の氣のぬけたると、塩蔵の久して、色臭味変じたるも皆陰物也。食ふべからず。	春秋・孔子(前551～前479)『論語』(約前540～前400)「郷黨」:食不厭精, 膾不厭細。食饅而餲, 魚餒而肉敗, 不食。色惡, 不食。臭惡, 不食。失飪, 不食。不時, 不食。割不正, 不食。不得其醬, 不食。肉雖多, 不使勝食氣。唯酒無量, 不及亂。沽酒市脯, 不食。不撤薑食, 不多食。祭於公, 不宿肉, 祭肉不出三日。出三日, 不食之矣。

190	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	8 夏月、暑中にふたをして、久しくありて、熱気に蒸鬱し、気味悪しくなりたる物、くらふべからず。冬月、霜に打れたる菜、又、のきの下に生じたる菜、皆食ふべからず。是皆陰物なり。	春秋・孔子(前 551～前 479)『論語』(約前 540～前 400)「郷黨」:食饁而餲, 魚飴而肉敗, 不食。 漢・張仲景(150～219)『金匱要略』「果實菜穀禁忌篇」:十月勿食被霜生菜, 令人面無光, 目澀, 心痛, 腰疼, 或發心瘡, 瘡發時, 手足十指爪皆青困萎。
191	食住	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	9 瓜は風涼ノ日、及秋月清涼の日、不レ可レ食。極暑の時食ふべし。	明・高濂(生卒年不詳)『遵生八箋』「四時調攝箋」(1591):立秋後十日, 瓜宜少食。 唐・孫思邈(581～682)『攝養論』:勿食經霜生菜及瓜, 令人心痛。 唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於 652):凡瓜味甘、寒、滑、無毒。去渴, 多食令陰下癢濕生瘡, 發黃膽。
192	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	10 炙饅炙肉すでに炙りて、又、熱湯に少ひたし、火毒を去りて食ふべし。不レ然は津液をかほかす。又、能喉痺を發す。	宋・太醫院編『聖濟總錄』(1117)「卷第 122・咽喉門」:論曰, 喉痺謂喉裏腫塞痺痛, 水漿不得入也。 清・陳士鐸(生卒年不詳)『石室秘錄』「瘡瘍火毒論」(1687):瘡瘍之症, 皆火毒症

				<p>也。</p> <p>日本江戸・貝原益軒（名篤信、1630～1714）『頓生輯要』「卷2第12頁」：『月令廣義』曰：米麩團餅難剋化，極能傷脾。</p> <p>漢・戴德和戴聖（生卒年不詳）『禮記』內則“炮”：取豚若將，剋之剋之，實棗於其腹中，編萑以苴之，塗之以堊塗，炮之。塗皆幹，擘之，濯手以摩之，去其皽，為稻粉，糴溲之以為醢，以付豚。煎諸膏，膏必滅之。矩鑊湯，以小鼎薶脯於其中，使其湯毋滅鼎。三日三夜毋絕火。而後調之以醢醢。</p> <p>戰國・屈原（約前342～前278）『楚辭』「招魂」：膾鱉炮羔，有柘漿些。</p>
193	食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>11 茄子、本草等の書に、性不レ好と云。生なるは毒あり、食ふべからず。煮たるも瘡痢傷寒などには、誠に忌むべし。他病には、皮を去切て米泔に浸し、一夜か半日を歴てやはらかに煮て食す。害なし。葛粉、水に溲て、切て線条とし、水にて煮、又、豉汁に鯉魚の末を加へ、再煮て食す。瀉を止、胃を補ふ。保養に益あり。</p>	<p>明・李時珍（1518～1593）『本草綱目』（1590）：茄性寒利，多食必腹痛下利。</p> <p>明・李時珍（1518～1593）『本草綱目』（1590）言葛粉：清涼、解酒、降壓、治下痢、腸風下血。</p>

194	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	<p>12 胃虚弱の人は、蘿蔔、胡蘿蔔、芋、薯蕷、牛蒡などうすく切てよく煮たる、食ふべし。大にあつくきりたると、煮ていまだ熟せざると、皆、脾胃をやぶる。一度うすみそか、うすじやうゆにて煮、其汁にひたし置、半日か一夜か間置て、再前の汁にて煮れば、大に切たるも害なし、味よし。鶏肉、野猪肉なども如レ此すべし。</p>	<p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)裏説蘿蔔：下氣、消穀和中、去邪熱氣。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)稱牛蒡：通十二經脈、洗五臟惡氣。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)記載山芋：益腎氣、健脾胃、止瀉痢、化痰延、潤皮毛。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)言雞肉“甘，溫，無毒。”“補中益氣，甚益人，炙食尤美。”</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：北豬味薄，煮之汁清；南豬味濃，煮之汁濃，毒尤甚。入藥用純黑豬。</p>
195	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	<p>13 蘿蔔は菜中の上品也。つねに食ふべし。葉のこはきをさり、やはらかなる葉と根と、豆豉にて煮熟して食ふ。脾を補ひ痰を去り、氣をめぐらす。大根の生しく辛きを食すれば、氣へる。然ども食滞ある時、少食して害なし。</p>	<p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)評價萊菔：根、葉皆可生可熟，可菹可醬，可豉可醋，可糖可臘，可飯，乃蔬中之最有益者。</p>

196	食住	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	14 苾は京都のはたけ菜水菜、いなかの京菜也。蕪の類也。世俗あやまりて、ほりいりなと訓ず。味よけれども性よからず。仲景曰、薬中に甘草ありて、苾を食へば病除かず。根は九十月の比食へば味淡くして可也。うすく切てくらふべし、あつく切たるは気をふさぐ。十一月以後、胃虚の人くらへば滞塞す。	明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590):張仲景言藥中有甘草食苾,即令病不除也。
197	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	15 諸菓、寒具など、炙食へば害なし。味も可也。甜瓜は核を去て蒸食す。味よくして胃をやぶらず。熟柿も木練も皮共に、熱湯にてあたゝめ食すべし。乾柿はあぶり食ふべし。皆、脾胃虚の人に害なし。梨子は大寒なり。蒸煮て食すれば、性やはらぐ。胃虚寒の人は、食ふべからず。	明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590):柿乃脾、肺、血分之果也。其味甘而氣平,性澀而能收,故有健脾澀腸,治嗽止血之功。 元・賈銘(1271～1368)『飲食須知』言梨:多食令人寒中,損脾,生食多成冷痢。 唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652):梨葉濃煮,取湯,一服七合,可三四與之。
198	食思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	16 人は病症によりて禁宜の食物各かはれり。よく其物の性を考がへ、其病に随ひて精しく禁宜を定むべし。又、婦人懐胎の間、禁物多し。かたく守らしむべし。	元・吳瑞(生卒年不詳)『日用本草』(1329):驢肉,妊婦食之難産。 清・陳士鐸(生卒年不詳)『本草新編』(亦稱『本草秘録』):海馬入腎經命門,更善墮胎,故能催生。

199	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	17 豆腐には毒あり。気をふさぐ。されども新しきを煮て飢を失はざる時、早く取あげ、生菜菹のおろしたるを加へ食すれば害なし。	明・李時珍 (1518～1593) 『本草綱目』 (1590) 言豆腐：甘、鹹、寒、有小毒。 明・李時珍 (1518～1593) 『本草綱目』 (1590)：蘿蔔味甘辛、無毒、化積滯、解酒毒、散淤血。
200	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	18 前食未レ二消化セーば、後食相つぐべからず。	宋・蘇東坡 (1037～1101) 『東坡志林』 「卷1」：已饑方食、未飽先止。
201	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	19 服レ薬ヲ時、あまき物、油膩の物、獣ノ肉、諸菓、饀、餌、生冷の物、一切気を塞ぐ物、不レ可レ食。服薬の時多食へば薬力とゞこほりて力なし。酒は只一盞に止るべし。補薬を服する日、ことさら此類いむべし。凡薬を服する日は、淡き物を食して薬力をたすくべし、味こき物を食して薬力を損ずべからず。	漢・張仲景 (約 150～219) 『金匱要略』：凡飲食滋味，以養於生，食之有妨，反能為害……所食之味，有與病相宜，有與身為害，若得宜則益體，害則成疾。 唐・孫思邈 (581～682) 『千金要方』 (約成書於 652) 「食治」：不知食宜者，不足以存在也；不明藥忌者，不能以除病也。
202	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	20 菜菹、菘、薯蕷 (頁部分が象の異体字)、芋、慈姑、胡蘿蔔、南瓜、大葱白等の甘き菜は、大に切て煮食すれば、つかへて気をふさぎ、腹痛す。薄く切べし。或辛き物をくはへ、又、物により酢を少加るもよし。再び煮る事を右に記せり。又、如レ此の物、一時に二三品くらふべからず。又、甘き菜の類、およそつかえやすき物、つゞけ食ふべか	明・李時珍 (1518～1593) 『本草綱目』 (1590)：張仲景言藥中有甘草，食菘即令病不除也。 唐・孫思邈 (581～682)：生魚食之令人脫氣…… 戰國・秦國丞相呂不韋 (生卒年不詳) 編纂的『呂氏春秋』 (前

			らず。生魚、肥肉、厚味の物つづけ食ふべからず。	239 前後): 肥肉厚酒, 務以自強, 命之曰爛腸之食。 春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前 99~前 26)「素問」: 味厚為陰, 薄為陽, 厚則泄, 薄則通。氣薄則發洩, 厚則發熱。
203	食住	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	21 薑を八九月食へば、来春眼をうれふ。	明・李時珍(1518~1593)『本草綱目』(1590): 思邈曰: 八九月多食薑, 至春多患眼, 損壽減筋力。
204	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	22 豆腐、菘菘、薯蕷(頁部分が象の異体字)、芋、慈姑、蓮根などの類、豆油にて煮たるもの、既に冷へて温ならざるは食ふべからず。	春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前 99~前 26)「靈樞」: 形寒飲冷則傷肺。 春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前 99~前 26)「靈樞」: 食飲者, 熱勿灼灼, 寒勿滄滄, 寒温中適, 故氣將持, 乃不致邪辟也。 日本・源順氏『和名類聚抄』(又名『倭名類聚抄』, 934)曰: 『蜀都賦』云(菘菘): 以灰汁煮之, 以苦酒醃食, 蜀人珍之。 宋・蘇頌(1020~1101)等編撰『本草圖經』: 薯蕷, 今處處有之……刮磨入湯煮之, 作塊不散, 味更珍

				<p>美。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：慈姑，生淺水中，入亦種之。三月生苗，霜後葉招，根乃練結，冬及春初，掘以為果，須灰湯煮熟，去皮食，乃不麻澀載人咽也。</p> <p>清・張璐(1617～約1700)『本經逢原』(1695)：(藕粉12克，加白糖適量，用冷開水少許調稀，再以沸水沖調成糊狀食)：本方能益胃調中，止血。用于痢疾便血，口噤不能食，或脾胃虛弱，消化不良。</p>
205	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	23 暁の比、腹中鳴動し、食つかえて腹中不快ば、朝食を減ずべし。気をふさぐ物、肉、菓など食ふべからず。酒を飲べからず。	不詳
206	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	24 飲酒の後、酒気残らば、餠、餌、諸穀食、寒具、諸菓、醴、醪、油膩の物、甘き物、気をふさぐ物、飲食すべからず。酒気めぐりつきて後、飲食すべし。	不詳。
207	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	25 鳥獸のこはき肉、前日より豆油及豉汁を以煮て、その汁を用ひて翌日再煮れば、大に切たるも、やはらかになりて味よし。つかえず。蘿蔔も亦同じ。	不詳。

208	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	26 鶻突羹は鯽魚をうすく切て、山椒などくはへ、味噌にて久しく煮たるを云。脾胃を補ふ。脾虚の人、下血する病人などに宜し。大に切たるは気をふさぐ、あしゝ。	宋・唐慎微 (1056～1136)『證類本草』(即『經史證類備急本草』, (1082)「卷 14 引「食醫心鑒」:鶻突羹:將魚細切作鱠,沸豉汁熱投之,著胡椒、幹薑、蒔蘿、橘皮(為末)。空心食之。 明・李時珍 (1518～1593)『本草綱目』「鱗部」(1590):加胡椒、蒔蘿、薑橘末,空腹吃下。此方名鶻突羹。
209	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	27 凡諸菓の核いまだ成ざるをくらふべからず、菓に双仁ある物、毒あり。山椒、口をとちて開かざるは、毒あり。	唐・孫思邈 (581～682)『千金要方』(約成書於 652)「論合和第七」:凡諸果實仁,皆去尖及雙仁者,湯揉撻去皮,仍切之。 唐・孫思邈 (581～682)『千金要方』(約成書於 652)「第 26 卷」:蜀椒,味辛、大熱,有毒。
210	食行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	28 怒の後、早く食すべからず。食後、怒るべからず。憂ひて食すべからず。食して憂ふべからず。	日本江戸・貝原益軒 (名篤信、1630～1714)『頤生輯要』「卷 3 第 6 頁」:『達生録』曰:食後不可發怒。
211	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	29 腹中の食いまだ消化せざるに、又食すれば、性よき物も毒となる。腹中、空虚になりて食すべし。	春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前 99～前 26)「素問」:飲食自倍,腸胃乃傷。

212	食思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	30 永夜、寒甚き時、もし夜飲食して寒を防ぐに宜しくば、晚饌の酒飯を、数口減ずべし。又、やむ事を得ずして、人の招に応じ、夜話に、人の許にゆきて食客とならば、晚飧の酒食をかねて減ずべし。如レ此にして、夜少飲食すればやぶれなし。夜食は、朝晩より進みやすし。心に任せて恣にすべからず。	<p>春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』（約前99～前26）「素問」：日中而陽氣隆，日西而陽氣虛，故早飯可飽，午後即宜少食，至晚更必空虛。</p> <p>日本・足立栗園（生卒年不詳）『心身鍛鍊養氣法』（1908）「孫真人衛生歌」：飲酒可以陶性情，太過飲多防有病。</p> <p>宋・溫革（1006～1076）『分門瑣碎錄』：朝不可虛，暮不可實。</p> <p>宋・溫革（1006～1076）『分門瑣碎錄』：酒多血氣皆亂，味薄神魂自安。夜漱卻勝朝漱，暮餐不若晨餐。</p>
213	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	31 朝夕の食、塩味をくらふ事すくなければ、のんどかはかず、湯茶を多くのみず。脾に湿を生ぜずして、胃氣発生しやすし。	<p>春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』（約前99～前26）「素問」：味過於鹹，大骨，氣勞，短肌，心氣抑。</p> <p>戦國・秦國丞相呂不韋（生卒年不詳）編纂的『呂氏春秋』（前239前後）「盡數」：凡食，無強厚味，無以烈味重酒，是以謂之疾首。</p> <p>元・汪汝懋（1341～1368）『山居四要』：侵晨食粥，能暢胃氣，生津液。</p>

				清・石成金(1644～1722)『傳家宝』: 食宜清淡, 不宜厚味。
214	食思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	32 中華、朝鮮の人は、脾胃つよし。飯多く食し、六畜の肉を多く食つても害なし。日本の人は是にことなり、多く穀肉を食すれば、やぶられやすし。是日本人の異国の人より体気よはき故也。	不詳
215	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	33 空腹に、生菓食ふべからず。つくり菓子、多く食ふべからず。脾胃の陽気を損ず。	明・高濂(生卒年不詳)『遵生八箋』(1591)「延年卻病箋」延年卻病箋上卷: 凡空腹勿食生果, 令人膈上熱, 骨蒸作癰。
216	食行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	34 労倦して多く食すれば、必睡り臥す事をこのむ。食して即臥し、ねむれば、食気塞りてめぐらず、消化しがたくして病となる。故に労倦したる時は、くらふべからず。労をやめて後、食ふべし。食してねむらざるがため也。	明・陳繼儒(1558～1639)『小窗幽記』: 勞可酒, 不可食; 醉可睡, 不可淫。
217	食行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	35 古今医統に、百病の横夭は多く飲食による。飲食の患は色慾に過たりといへり。色慾は猶も絶べし。飲食は半日もたつべからず。故飲食のためにやぶらるゝ事多し。食多ければ積聚となり、飲多ければ痰癖となる。	梁・陶弘景(456～536)『養性延命録』: 百病横夭, 多由飲食。飲食之患, 過於聲色。為益亦多, 為患亦切。 明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556): 百病横夭, 多由飲食。飲食之患, 過於聲色。聲

				色可絶而逾，飲食不可廢一日。為益亦多，為患亦多。
218	食 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	36 病人の甚食せん事をねがふ物あり。くらひて害に成食物、又、冷水などは願に任せがたし。然共病人のきはめてねがふ物を、のんどにのみ入れずして、口舌に味はゝしめて其願を達するも、志を養ふ養生の一術也。およそ飲食を味はひてしるは舌なり。のんどにあらず。口中にかみて、しばしふくみ、舌に味はひて後は、のんどにのみこむも、口に吐出すも味をしる事は同じ。穀、肉、糞、酒は、腹に入て臟腑を養なふ。此外の食は、養のためにあらず。のんどにのみまらず、腹に入らずとも有なん。食して身に害ある食物といへど、のんどに入らずして口に吐出せば、害なし。冷水も同じ。久しく口にふくみて舌にこゝろみ、吐出せば害なし。水をふくめば口中の熱を去り、牙齒を堅くす。然共、むさぼり多くしてつゝしまざる人には、此法は用がたし。	不詳。
219	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	37 多く不レ可レ食物、諸饊、餌、糲、寒具、冷麪、麪類、饅頭、河漏、砂糖、醴、焼酒、赤小豆、酢、豆油、鯽魚、泥鱸、蛤蜊、鰻鱺魚、鰕、章魚、烏賊、鯖魚生脯並同 鱒魚、鱈、海鱈、生萊菔、胡蘿蔔、薯	唐・孫思邈 (581～682) 『千金要方』(約成書於 652) : 蕎麥面酸，微寒，食之難消，久食動風，不可合黃魚食。 唐・孟詵 (612～713)

			<p>積(頁部分が象の異体字)、 菘根、蕪菁、油膩の物、肥 濃の物。</p>	<p>『食療本草』:砂糖多 食, 消肌肉, 損齒。</p> <p>元・忽思慧(生卒年不 詳)『飲膳正要』 (1320):羊肚不可與 小豆、梅子同食, 傷 人。</p> <p>明・李時珍(1518～ 1593)『本草綱目』 (1590):鰻魚肉有毒。</p> <p>宋・寇宗奭(生卒年不 詳)『本草衍義』 (1116)言蕪菁:過食 動氣。</p>
220	食	<p>著作権上の問題から、 インターネットでの公開 について、現代語訳につい ては略します。</p>	<p>38 老人、虚人、不_レ可_レ 食物、一切生冷の物、堅硬 の物、稠黏の物、油膩の物、 冷麪、冷てこはき餅、餌、 粽、冷饅頭、井皮、糯飯、 生味噌、醴の製法不_レ好 と、冷なると。海鱈、海鱺、 鮪、梭魚、諸生菓、皆脾胃 發生の気をそこなふ。</p>	<p>清・張璐(1617～ 1700)『本經逢原』 (1695):若作糕餅, 性難運化, 病人莫食。</p> <p>宋・唐慎微(1056～ 1136)『證類本草』(即 『經史證類備急本 草』, 1082):『孫真人 食忌』曰:甜瓜動冷 疾。</p>
221	食住	<p>著作権上の問題から、 インターネットでの公開 について、現代語訳につい ては略します。</p>	<p>39 凡の人、不_レ可_レ食 物、生冷の物、堅硬の物、 未_レ熟物、ねばき物、ふる くして気味の変じたる物、 製法心に不_レ叶物、塩から き物、酢の過たる物、飪を 失へる物、臭悪き物、色悪 き物、味変じたる物、魚鮓、 肉敗たる、豆腐の日をへた ると、味あしきと、飪を失 へると、冷たると、索麪に 油あると、諸品煮て未_レ熟 と、有_レ灰酒、酸味ある酒、</p>	<p>唐・孟詵(621～713) 『食療本草』説雉 肉:發五痔諸瘡疥。</p> <p>唐・孫思邈(581～ 682)『攝養論』:正月 ……勿食生蔥, 損人 津血。勿食生蓼, 必 為症瘕, 面起遊風。 勿食蟄藏之物, 減折 人壽。勿食虎、豹、 狸肉, 令人神魂不安。 二月……勿食黃花</p>

			<p>いまだ時ならずして熟せざる物、すでに時過たる物、食ふべからず。夏月、雉不レ可レ食。魚鳥の皮こはき物、脂多き物、甚なまぐさき物、諸魚二目同じからざる物、腹下に丹の字ある物、諸鳥みづから死して足伸ざる物、諸獸毒箭にあたりたる物、諸鳥毒をくらつて死したる物、肉の脯、屋漏水にぬれたる物、米器の内に入置たる肉、肉汁を器に入置て、気をとちたる物、皆毒あり。肉の脯、並塩につけたる肉、夏をへて臭味あしき、皆食ふべからず。</p>	<p>菜、陳醋、菹、發瘡疾。勿食大小蒜，令人氣壅，關膈不通。勿食葵及雞子，滯人血氣互精。勿食兔及狐貉肉，令人神魂不安……三月……勿食黃花菜、陳醋、菹，發症瘡，起瘟疫。勿食生葵，令人氣脹，化為水疾。勿食諸脾，脾神當王。勿食雞子，令人終身昏亂。此月三日忌食五臟及百草心，食之天地遺殃。四月……勿食大蒜，傷神魂，損膽氣。勿食生薤，令人多涕唾，發痰水。勿食雞、雉肉，令人生癰疽，逆元氣。勿食鱧魚，害人。五月……勿食馬肉及獐鹿肉，令人神氣不安。……勿食一切菜……六月……勿食葵，必成水癖。勿食茱萸，令人氣壅……八月……勿食小蒜，傷人神氣，魂魄不安。勿食豬肚，冬成嗽疾，經年不差。勿食雞雉肉，損人神氣。九月……勿食蓴菜，有蟲不見。勿食薑蒜，損人神氣。勿食經霜生菜及瓜，令人心痛。勿食葵，化為水病。勿食犬肉，減算夭壽。十月……勿食生椒，損人血脈。勿食生薤，以增痰水。勿食熊豬肉、蓴菜，衰人顏色。十一月……勿食貉肉，傷人神魂。勿食螺蚌、蟹、</p>
--	--	--	---	--

				<p>蟹，損人元氣，長屍蟲。勿食經夏醋，發頭風，成水病。勿食生菜，令人心痛。十二月……勿食薤，多發痼疾，勿食鼈蟹。</p>
222	食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>40 いにしへ、もろこしに食医の官あり。食養によつて百病を治すと云。今とても食養なくんばあるべからず。殊老人は脾胃よはし。尤食養宜しかるべし。薬を用るは、やむ事を得ざる時の事也。</p>	<p>先秦・著者不詳『山海經』（成書年代不詳）：神農嘗百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。</p> <p>周・周公旦『周禮』（前770～前476）「天官」：食醫中士二人，掌和王之六食、六飲、六膳、六羞、百醬、八珍之齊。</p> <p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於652）「卷26・千金食治」：凡欲治療，先以食療，即食療不愈，後乃藥爾。</p>
223	食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>41 同食の禁忌多し、其要なるをこゝに記す○猪肉に、生薑、蕎麦、胡葵、炊豆、梅、牛肉、鹿肉、鼈、鶴、鶉をいむ○牛肉に黍、菰、生薑、栗子をいむ○兔肉に生薑、橘皮、芥子、鶏、鹿、獺○鹿に生菜、鶏、雉、蝦をいむ○鶏肉と鶏子とに芥子、蒜、生葱、糯米、李子、魚汁、鯉魚、兔、獺、鼈、雉を忌○雉肉に蕎麦、木耳、胡桃、鯽魚、鮎魚をいむ○野鴨に胡桃、木耳をいむ○鴨子に、李子、鼈肉○雀肉に李子、醬○鯽魚に芥子、蒜、鱠、鹿、芹、雞、雉○魚酢に麦醬、蒜、緑豆○鼈肉に莧菜、芥菜、桃子、鴨肉○蟹に柿、橘、棗○李</p>	<p>明・李時珍（1518～1593）『本草綱目』（1590）：牛肉合猪肉及黍米酒食，並生寸白蟲；合韭薤食，令人熱病，合生薑食損齒。</p> <p>明・李時珍（1518～1593）『本草綱目』（1590）曾引述醫聖孫思邈的話說：蟹肉不可合豬，兔，鴨肉食，損人。</p> <p>明・李時珍（1518～1593）『本草綱目』（1590）：兔肉不可與薑同食，成霍亂。</p>

			<p>子に蜜を忌○橙、橘に獺肉○棗に葱○枇杷に熱麩○楊梅に生葱○銀杏に鰻鱺○諸瓜に油餅○黍米に蜜○緑豆に榧子を食し合すれば殺レ人○莧に蕨○乾筍に砂糖○紫蘇茎葉と鯉魚○草石蠶と諸魚○魚膾と瓜、冷水○菜瓜と魚膾と一にすべからず○鮭肉に有レ髮害レ人○麦醬、蜂蜜と同食すべからず○越瓜と鮭肉○酒後に茶を飲べからず腎をやぶる○酒後芥子及辛き物を食へば筋骨を緩くす○茶と榧と同時に食へば、身重し○和俗の云、蕨粉を饅とし緑豆を糝にして食へば、殺スレ人。又曰、鱸魚を、木棉子の火にて、やきて食すれば殺スレ人ヲ。又曰、胡椒と沙菰米と同食すれば殺レ人。又胡椒と桃、李、楊梅同食すべからず。又曰、松蕈を米を貯る器中に入おけるを食ふべからず。又曰、南瓜を、魚膾に合せ食すべからず。</p>	<p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：鹿肉不可同雉肉、菰蒲、鮑魚、蝦食，發惡瘡。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：南瓜不可與羊肉同食，令人氣壅。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)弘景曰：雀肉不可合李食，不可合醬食。妊婦食雀肉、飲酒，令子多淫；食雀肉、豆醬。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)鼎曰鮒：和蒜食，少熱；同沙糖食，生疔蟲；同芥菜食，成腫疾。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)弘景曰：生柿性冷，鹿心柿尤不可食，令人腹痛。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)瑞曰：同螃蟹食，令人患軟癰。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)大明日黍：溫，有小毒。不可合蜜及葵同食。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：酒後飲茶傷</p>
--	--	--	--	---

				腎，腰腿墜重，膀胱冷痛，兼患痰飲水腫。
224	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	42 黄芩を服する人は、酒を多くのむべからず。甘草を服する人は、菘菜を食ふべからず。地黄を服するには、蘿蔔、蒜、葱の三白をいむ。菘は忌ず。荊芥を服するには生魚をいむ。土茯苓を服するには茶をいむ。凡、如レ此類はかたく忌むべし。薬と食物とのおそれいむは、自然の理なり。番木鱉の鳥を殺し、磁石の針を吸の類も、皆天然の性也。此理疑ふべからず。	清・尤乘（生卒年不詳）『壽世青編』（1667）「卷下」：有甘草 忌豕肉、海菜、菘菜。 明・李時珍（1518～1593）『本草綱目』（1590）：甘草忌猪肉，菘菜，海菜。 明・李時珍（1518～1593）『本草綱目』（1590）序例第2卷：地黄忌食諸血、葱、蒜、蘿蔔。 明・李時珍（1518～1593）『本草綱目』（1590）：荊芥反魚蟹河豚。 明・李時珍（1518～1593）『本草綱目』（1590）：服威靈仙、土茯苓者忌飲茶。
225	食行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	43 一切の食物の内、園菜、極めて穢はし。其根葉に久しくそみ入たる糞汚、にはかに去がたし。水桶を定め置、水を多く入て菜をひたし、上におもりをおき、一夜か一日か、つけ置取出し、刷子を以てその根葉茎をすり洗ひ、清くして食すべし。此事、近年、李笠翁が書に見えたり。もろこしには、神を祭るに園菜を用ひずして、山菜水菜を	清・李漁（號笠翁，1611～1680）『 <u>閒情偶寄</u> 』 ⁵ （1671）：論蔬食之美者，曰清，曰潔，曰芳馥，曰鬆脆而已矣。不知其至美所在，能居肉食之上者，只在一字之鮮……此種供奉，惟山僧野老躬治園圃者，得以有之，城市之人，向賣菜備求活者，不得與焉。然他種蔬食，不論城

			<p>用ゆ。園菜も、瓜、茄子、壺盧、冬瓜などはけがれなし。</p> <p>(⁶原典との照合により、引用元の資料名が正しく記載されていない。詳細は脚注参照)</p>	<p>市山林，凡宅旁有圃者，旋摘旋烹，亦能時有其樂。蔬食之最淨者，曰筍，曰葷，曰豆芽；其最穢者，則莫如家種之菜。灌肥之際，必連根帶葉而澆之；隨澆隨摘，隨摘隨食，其間清濁，多有不可問者。洗菜之人，不過浸入水中，左右數澆，其事畢矣。孰知汗穢之濕者可去，幹者難去，日積月累之糞，豈頃刻數澆之所能盡哉？故洗菜務得其法，並須務得其人。</p>
		飲 酒	飲 酒	
226	食 行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>44 酒は天の美禄なり。少のめば陽気を助け、血気をやはらげ、食気をめぐらし、愁を去り、興を發して、甚人に益あり。多くのめば、又よく人を害する事、酒に過たる物なし。水火の人をたすけて、又よく人に災あるが如し。邵堯夫の詩に、美酒ヲ飲テ教シメテ二微酔セー後、といへるは、酒を飲の妙を得たりと、時珍いへり。少のみ、少酔へるは、酒の禍なく、酒中の趣を得て樂多し。人の病、酒によつて得るもの多し。酒を多くのんで、飯をすくなく食ふ人は、命短し。かくのごとく多くのめ</p>	<p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)引邵堯夫詩云：美酒飲教微酔後。此得飲酒之妙，所謂酔中趣、壺中天者也。</p>

			ば、天の美禄を以、却て身をほろぼす也。かなしむべし。	
227	食 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	45 酒を飲には、各人によつてよき程の節あり。少のめば益多く、多くのめば損多し。性謹厚なる人も、多飲を好めば、むさぼりてみぐるしく、平生の心を失ひ、乱に及ぶ。言行ともに狂せるがごとし。其平生とは似ず、身をかへり見慎むべし。若き時より早くかへり見て、みづから戒しめ、父兄もはやく子弟を戒むべし。久しくならへば性となる。くせになりては一生改まりがたし。生れ付て飲量すくなき人は、一二盞のめば、酔て気快く楽あり。多ク飲ム人と其楽同じ。多飲するは害多し。白樂天が詩に、一飲一石ノ者。徒ニ以テレ多ヲ為スレ貴シト。及テ二其ノ酩酊ノ時ニ一。与レ我亦無シレ異ルコト。笑テ謝ス多飲ノ者。酒錢徒ニ自ラ費ス。といへるはむべ也。	明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590):若沉湎無度,醉以為常者,輕者致病敗行,重則傷軀損命,其害堪言哉。 清・曹寅(1658～1712)、彭定求(生卒年不詳)等『全唐詩』(1705)「醉歌行」:朝亦獨醉歌,暮亦獨醉歌。未盡一壺酒,已成三獨醉。勿嫌飲太少,且喜極易致。一杯復兩杯,多不過三四。便得心中適,盡忘身外事。更復強一杯,陶然遺萬累。一飲一石者,徒以多為貴。及其酩酊時,與我亦無異。笑謝多飲者,酒錢徒自費。 清・汪昂(生卒年不詳)『本草備要』(1694):少飲,和血益氣,壯身禦寒,避邪延穢。
228	食 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	46 凡酒はたゞ朝夕の飯後にのむべし。昼と夜と空腹に飲べからず。皆害あり。朝間空腹にのむは、殊更脾胃をやぶる。	春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前99～前26)「素問・上古天真論」:今時之人不然也,以酒為漿,以妄為常…… 春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前

				99～前 26)「靈樞」之十二時辰養生法：莫飲卯時酒……再三防夜醉。
229	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	47 凡酒は夏冬ともに、冷飲熱飲に宜しからず。温酒をのむべし。熱飲は氣升る。冷飲は痰をあつめ、胃をそこなふ。丹溪は、酒は冷飲に宜しといへり。然れ共多くのむ人、冷飲すれば脾胃を損ず。少飲む人も、冷飲すれば、食気を滞らしむ。凡酒をのむは、其温気をかりて、陽気を助け、食滞をめぐらさんがため也。冷飲すれば二の益なし。温酒の陽を助け、気をめぐらすにしかず。	金元・朱震亨(又稱朱丹溪, 1281～1358)『格致餘論』(1347)：若是醇者，理宜冷飲，過於肺，入於胃，然後漸温。肺先得温中之寒，可以補氣，一益也；次得寒中之温，可以養胃，二益也；冷酒行遲，傳化以漸，不可恣飲，三益也。 元・賈銘(1271～1368)『飲食須知』：凡飲酒宜温，不宜熱。
230	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	48 酒をあたゝめ過して飢を失へると、或温めて時過、冷たると、二たびあたゝめて味の変じたと、皆脾胃をそこなふ。のむべからず。	元・賈銘(1271～1368)『飲食須知』：凡飲酒宜温，不宜熱。 元・賈銘(1271～1368)『飲食須知』：飲冷酒成手戰(即顫抖)。 元・賈銘(1271～1368)『飲食須知』：多飲助火生痰，昏神軟體，損筋骨，傷脾胃，耗肺氣，夭人壽。
231	食行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	49 酒を人にすゝむるに、すぐれて多く飲む人も、よき程の節をすぐせばくるしむ。若その人の酒量をしらずんば、すこししみて飲しむべし。其人辞してのまずんば、その人にまかせて、みだりにしゐずして早くやむべし。量にみたず、	清・曹寅(1658～1712)、彭定求(生卒年不詳)等『全唐詩』(1705)「醉時歌」：得錢即相覓，沽酒不復疑。忘形到爾汝，痛飲真吾師。 明・龔廷賢(1522～

			<p>すくなくて無興なるは害なし。すぎては必人に害あり。客に美饌を饗しても、みだりに酒をしみて苦ましむるは情なし。大に酔しむべからず。客は、主人しゐずとも、つねよりは少多くのんで酔べし。主人は酒を妄にしゐず。客は、酒を辞せず。よき程にのみ酔て、よろこびを合せて楽しむこそ、是宜しかるべけれ。</p>	<p>1619) 『壽世保元』(1615) : 食宜半飽無兼味, 酒至三分莫過頻。</p> <p>春秋・孔子(前 551～前 479) 『論語』(約前 540～前 400) : 唯酒無量, 不及亂。</p> <p>梁・陶弘景(456～536) 『養性延命録』: 莫強飲食, 莫大醉。</p> <p>漢・班固(32～92) 『漢書』「食貨志」: 酒為百藥之長, 飲必適量。</p> <p>明末清初・張潮(1650～約1711) 『酒社芻言』: 飲酒之人, 有三種, 其善飲者不待勸, 其絕飲者不能勸。惟有一種能飲而故不飲者宜用勸, 然能飲而故不飲, 彼先已自欺矣, 吾亦何為勸之哉。故恩謂不問作主作客, 惟當率喜稱量而飲, 人我皆不須勸。</p>
232	食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>50 市にかふ酒に、灰を入たるは毒あり。酸味あるも飲べからず。酒久しくなりて味変じたるは毒あり。のむべからず。濁酒のこきは脾胃に滞り、気をふさぐ。のむべからず。醇酒の美なるを、朝夕飯後に少のんで、微酔すべし。醴酒は製法精きを少熱飲すれば、胃を厚くす、あしきを冷飲すべからず。</p>	<p>明・李時珍(1518～1593) 『本草綱目』「卷22 穀部」(1590) : 凡酸壞之酒, 皆可蒸燒。</p> <p>唐・孫思邈(581～682) 『千金要方』(約成書於 652) : 勿食生菜、生米、小豆、陳臭物, 勿飲濁酒。</p> <p>南朝・蕭統(501～</p>

				531)『昭明文選』(又稱『文選』):李善注:『養生要論』曰:淡酒、小杯、久坐細談,非惟娛客,亦可養生。
233	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	51 五湖漫聞といへる書に、多く長寿の人の姓名と年数を載て、其人皆至テレ老ニ不レ衰。問フレ之皆不レ飲マレ酒ヲ。といへり。今わが里の人を試みるに、すぐれて長命の人十人に九人は皆不レ飲レ酒ヲ人なり。酒を多く飲む人の長命なるはまれなり。酒は半酔にのめば長生の薬となる。	明・江 瓊 (1503 ~ 1565)『名醫類案』「卷2」(1590):張本斯『五湖漫聞』云:余嘗於都太僕坐上,見張翁百十三歳……毛礪庵八十二歳諸公至老,精敏不衰,升降如儀,問之皆不飲酒。若文衡翁、施東岡、葉如岩,耄耄動靜與壯年不異,亦不飲酒。此見酒之不可以沉湎也。 明・李時珍 (1518 ~ 1593)『本草綱目』(1590)引邵堯夫詩:美酒飲教微醉後。此得飲酒之妙,所謂醉中趣、壺中天者也。
234	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	52 酒をのむに、甘き物をいむ。又、酒後辛き物をいむ。人の筋骨をゆるくす。酒後焼酒をのむべからず。或一時に合のめば、筋骨をゆるくし煩悶す。	宋・陶穀 (903~970)『清異錄』(五代末至北宋初):酒不可雜飲。飲之,雖善酒者亦醉,乃飲家所深忌。 唐・陳藏器(約 687~757)『本草拾遺』(741):米酒不可合乳飲之,令人氣結。凡酒忌諸甜物。 春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前99~前26)「素問」:多食甘,則骨痛而發

				落。 晋・葛洪 (284～364) 『抱樸子』(317)：辛多傷肝。
235	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	53 焼酒は大毒あり、多く飲べからず。火を付てもえやすきを見て、大熱なる事を知るべし。夏月は、伏陰内にあり、又、表ひらきて酒毒肌に早くもれやすき故、少のんでは害なし。他月はのむべからず。焼酒にて造れる薬酒多く呑べからず、毒にあてらる。薩摩のあはもり、肥前の火の酒、猶、辛熱甚し。異国より来る酒、のむべからず、性しれず、いぶかし。焼酒をのむ時も、のんで後にも熱物を食すべからず。辛き物焼味噌など食ふべからず。熱湯のむべからず。大寒の時も焼酒をあたゝめ飲べからず。大に害あり。京都の南蛮酒も焼酒にて作る。焼酒の禁と同じ。焼酒の毒にあたらば、緑豆粉、砂糖、葛粉、塩、紫雪など、皆冷水にてのむべし。温湯をいむ。	明・李時珍 (1518～1593) 『本草綱目』(1590)曰焼酒：辛。甘，大熱，有大毒……過飲敗胃傷膽，喪心損壽，甚則黑腸腐胃而死。與薑、蒜同食，令人生痔。鹽、冷水、綠豆粉解其毒。 明・李時珍 (1518～1593) 『本草綱目』(1590)：古人惟以麥造曲釀黍，已為辛熱有毒。 明・李時珍 (1518～1593) 『本草綱目』(1590)：燒酒純陽，毒物也。 梁・陶弘景 (456～536)：大寒凝海，惟酒不冰，明其熱性，獨冠群物，藥家多須以行其勢。人飲之使體弊神昏，是其有毒故也。 明・李時珍 (1518～1593) 『本草綱目』(1590)：解燒酒毒：綠豆粉燙皮，多食之，即解。 宋・趙希鵠(生卒年不詳，1231 前後在世) 『調燮類編』：燒酒醉不醒者急用綠豆粉燙

				皮切片, 將筋撬開口, 用冷水送粉皮下喉即安。
		飲茶 ならびに煙草	飲茶 烟草附	
236	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	54 茶、上代はなし。中世もろこしよりわたる。其後、玩賞して日用かくべからざる物とす。性冷にして気を下し、眠をさます。陳藏器は、久しくのめば瘦てあぶらをもらすといへり。母炆、東坡、李時珍など、その性よからざる事をそしれり。然ども今の世、朝より夕まで、日々茶を多くのむ人多し。のみ習へばやぶれなきにや。冷物なれば一時に多くのむべからず。抹茶は用る時にのぞんでは、炒らず煮ず、故につよし。煎茶は、用る時炒て煮る故、やはらかなり。故につねには、煎茶を服すべし。飯後に熱茶少のんで食を消し、渴をやむべし。塩を入てのむべからず。腎をやぶる。空腹に茶を飲べからず。脾胃を損ず。濃茶は多く吞べからず。発生の気を損ず。唐茶は性つよし。製する時煮ざればなり。虚人病人は、当年の新茶、のむべからず。眼病、上気、下血、泄瀉などの患あり。正月よりのむべし。人により、当年九十月よりのむも害なし。新茶の毒にあたらば、香蘇散、不換金、正気散、症によりて用ゆ。或白梅、甘草、砂糖、黒豆、生	唐・陳藏器(約 687～757)『本草拾遺』(741): 諸藥為各病之藥, 茶為萬病之藥。 明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590): 茶苦而寒, 最能降火, 火為百病之因, 火降則百病清也。 明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590): 大渴及酒後飲茶, 水入腎經, 令人腰、腳、膀胱冷痛, 兼患水腫、攣痺諸疾。大抵飲茶宜熱、宜少, 不飲尤佳, 空腹最忌之。 清・張璐(1617～約1700)『本經逢原』(1695): 酒後嗜茶, 多成茶癖。又新茶飲之。令人聲音不清, 以其能鬱遏火邪也。 宋・太平惠民和劑局『太平惠民和劑局方』(初刊於 1078～1085)言香蘇散: 治四時瘟疫、傷寒。 宋・太平惠民和劑局

			<p>薑など用ゆべし。</p>	<p>『太平惠民和劑局方』（初刊於 1078～1085）言不換金正氣散：治四時傷寒，瘴疫時氣，頭疼壯熱，腰背拘急；五勞七傷、山嵐瘴氣，寒熱往來，五膈氣噎，咳嗽痰涎，行步喘乏，或霍亂吐瀉，臟腑虛寒，下痢赤白。</p> <p>宋・李昉(925～996)『太平廣記』「征應九」(978)引『大唐新語』：“唐右補闕毋旻，……性不飲茶，著代飲茶序。其略曰：‘釋滯消壅，一日之利暫佳；瘠氣侵精，終身之累斯大。獲益則歸功茶力，貽患則不謂茶災。豈非福近易知，禍遠難見雲’。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』（1590）：宋學士蘇軾『茶說』云：除煩去膩，世故不可無茶，然暗中損人不少。空心飲茶入鹽，直入腎經，且冷脾胃，乃引賊入室也。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』（1590）言茶：若虛寒及血弱之人，飲之既久，則脾胃惡寒，元氣暗損，土不制水，精血潛虛；成痰飲，成痞脹，成痿痹，成黃瘦，成嘔逆，成洞</p>
--	--	--	-----------------	--

				瀉, 成腹痛, 成疝瘕, 種種内傷, 此茶之害也。民生日用, 蹈其弊者, 往往皆是, 而婦媪受害更多, 習俗移人, 自不覺爾。況真茶既少, 雜茶更多, 其為患也, 又可勝言哉? 人有嗜茶成癖者, 時時咀嚼不止, 久而傷營傷精, 血不華色, 黃瘁痿弱, 抱病不悔, 尤可歎惋。
237	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	55 茶は冷也。酒は温也。酒は気をのぼせ、茶は気を下す。酒に酔へばねむり、茶をのめばねむりさむ。その性うらおもて也。	明・李時珍 (1518 ~ 1593) 『本草綱目』 (1590) : 酒後飲茶, 傷腎臟, 腰脚重墜, 膀胱冷痛, 兼患痰飲水腫、消渴變痛之疾。
238	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	56 あつものも、湯茶も、多くのむべからず。多くのめば脾胃に湿を生ず。脾胃は湿をきらふ。湯茶、あつものを飲む事すくなければ、脾胃の陽気さかんに生發して、面色光りうるはし。	明・許次紆 (1549 ~ 1604) 『茶疏』 (1597) : 茶宜常飲, 不宜多飲。
239	食行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	57 薬と茶を煎ずるに、水を多らぶべし。清く味甘きをよしとす。雨水を用るも味よし。雨中に浄器を庭に置いてとる。地水にまさる。然共是は久しくたもたず。雪水を尤よしとす。	清・曹寅 (1658 ~ 1712)、彭定求 (生卒年不詳) 等『全唐詩』 (1705) 「晩起」: 融雪煎香茗。 宋・辛棄疾 (1140 ~ 1207) 『辛棄疾全集』 「六么令」: 細寫茶經煮茶雪。 宋・蘇東坡 (1037 ~

				1101) 『東坡志林』 「卷1」: 時雨降, 多置器廣庭中, 所得甘滑不可名, 以潑茶煮藥, 皆美而有益。
240	食 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	58 茶を煎ずる法、よはき火にて炒り、つよき火にて煎ず。煎ずるに、堅き炭のよくもゆるを、さかんにたきて煎ず。たぎりあがる時、冷水をさす。如レ此すれば茶の味よし。つよき火にて炒るべからず。ぬるくやはらかなる火にて煎ずべからず。右は皆もろこしの書に出たり。湯わく時、薏苡の生葉を加へて煎ずれば、香味尤よし。性よし。本草に、暑月煎じのめば、胃を暖め氣血をます。	日本明治・近藤元粹(1850-1922)編『蘇東坡詩醇』「卷2 試院煎茶」: 蟹眼已過魚眼生, 颼颼欲作松風鳴。 唐・陸羽(733~804)『茶經』: 凡炙茶, 慎勿於風爐間炙, 燂焰如鑽, 使涼炎不均。特以逼火, 屢其翻正, 候炮出培塿狀蟆背, 然後去火五寸。卷而舒, 則本其始, 又炙之。若火幹者, 以氣熟止; 日幹者, 以柔止。其始, 若茶之至嫩者, 蒸罷熟搗, 葉爛而芽筍存焉。假以力者, 持千鈞杵亦不之爛, 如漆科珠, 壯士接之, 不能駐其指。及就, 則似無穰骨也。炙之, 則其節若倪倪如嬰兒之臂耳。既而, 承熱用紙囊貯之, 精華之氣無所散越, 候寒末之。其火, 用炭, 次用勁薪。其炭曾經燔炙為臃膩所及, 及膏木、敗器, 不用之。 明・李時珍(1518~1593)『本草綱目』: 暑月煎飲, 暖胃益氣血。

241	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	59 大和国中は、すべて奈良茶を毎日食す。飯に煎茶をそゝぎたる也。赤豆、豇豆、蚕豆、緑豆、陳皮、栗子、零余子など加へ、点じ用ゆ。食を進め、むねを開く。	不詳
242	食思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	60 たばこは、近年、天正、慶長の比、異国よりわたる。淡婆姑は和語にあらず。蚕語也。近世の中華の書に多くのせたり。又、烟草と云。朝鮮にては南草と云。和俗これを莨菪とするは誤れり。莨菪は別物なり。烟草は性毒あり。煙をふくみて眩ひ倒るゝ事あり。習へば大なる害なく、少は益ありといへ共、損多し。病をなす事あり。又、火災のうれひあり。習へばくせになり、むさぼりて後には止めがたし。事多くなり、いたつがはしく家僕を勞す。初よりふくまざるにしかず。貧民は費多し。	1637年明思宗下令全國禁止吸煙。1638思宗下令，凡私有兜售淡婆姑(即煙草)及售與外人者，不論多寡，均斬首示眾。1643，馳禁興販煙酒，聽從民便，須加等納稅，不遵者仍依律治罪。 來自：國家煙草專賣局網站。 明・張介賓(景嶽, 1563~1640)『景嶽全書』(1624)：煙草自古未聞。近自我萬曆(1573~1620)時，出於閩廣之間，自後吳、楚地土皆栽培之。 明・清・之際方以智(1611~1671)『物理小識』(1643 初稿始成)卷9記：淡把姑……然服久則肺焦，諸藥多不效，其症為吐黃水而死。 朝鮮李朝・沈連源(1491~1558)等『仁祖實錄』(1550)記：1637(明崇禎十年，清崇德二年)，朝鮮政府以南草作禮物贈與建州官員云：丁醜七月

				<p>辛巳，戶曹啟曰，世子蒙塵於異域，彼人來往館所者不絕，而行中無可贈之物，請送南草三百餘斤。從之。</p> <p>朝鮮李朝・沈連源(1491～1558)等『仁宗實錄』(1550)五月條記載：九王喜吸南草，又欲得良鷹，南草良鷹，並可送入。</p>
		慎色欲	慎色慾	
243	行 思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>61 素問に、腎者五臓の本といへり。然らば養生の道、腎を養ふ事をおもんずべし。腎を養ふ事、薬補をたのむべからず。只精気を保つてへらさず、腎気をおさめて動かすべからず。論語に曰、わかき時は血氣方ニ壯ンなり。戒コトレ之ヲ在リレ色ニ。聖人の戒守るべし。血氣さかんなるにまかせ、色慾をほしいまゝにすれば、必先礼法をそむき、法外を行ひ、恥辱を取て面目をうしなふ事あり。時過後後悔すれどもかひなし。かねて、後悔なからん事を思ひ、礼法をかたく慎むべし。況精氣をついやし、元気をへらすは、寿命をみじかくする本なり。おそるべし。年若き時より、男女の欲ふかくして、精気を多くへらしたる人は、生付さかんなれ共、下部の元氣すくなくなり、五臓の根</p>	<p>春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「素問・上古天真論」：腎者主水，受五臓六腑之精而藏之。</p> <p>春秋・孔子(前551～前479)『論語』(約前540～前400)「季氏篇」：君子有三戒：少之時，血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥；及其老也，血氣既衰，戒之在得。</p> <p>春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「素問・六節藏象論」：腎者，主蟄，封藏之本，其華在發、其充在骨。</p> <p>漢・戴德和戴聖(生卒年不詳)『禮記』「禮</p>

			<p>本よはくして、必短命なり。つゝしむべし。飲食男女は人の大欲なり。恣になりやすき故、此二事、尤かたく慎むべし。是をつゝしまざれば、脾腎の真氣へりて、薬補、食補のしるしなし。老人は、ことに脾腎の真氣を保養すべし。補薬のちからをたのむべからず。</p>	<p>運」：飲食男女、人之大欲存焉。 明・張介賓（景嶽，1563～1640）『景嶽全書』（1624）：五臟之陰氣，非此不能滋。 明・章潢（1527～1608）『圖書編』「臟氣臟德」：養脾者，養氣也，養氣者，養生之要也。 金元・李杲（東垣，1180～1251）『脾胃論』（1249）：真氣又名元氣，乃先身生之精氣，非胃氣不能滋。 明・張介賓（景嶽，1563～1640）『景嶽全書』（1624）：土氣為萬物之源，胃氣為養生之主。胃強則強，胃弱則弱，有胃則生，無胃則死，是以養生家必當以脾胃為先。</p>
244	行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>62 男女交接の期は、孫思邈が千金方ニ曰、人、年二十ノ者は四日に一たび泄す。三十ノ者は八日に一たび泄す。四十ノ者は十六日に一タビ泄す。五十ノ者二十日に一タビ泄す。六十者精をとちてもらさず。もし体力さかんならば、一月に一たび泄す。氣力すぐれて盛なる人、慾念をおさえ、こらゑて、久しく泄さざれば、腫物を生ず。六十を過て慾念おこらずば、とちてもらさべからず。わかくさかんなる人も、もしよく忍んで一月に二度もらして、</p>	<p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）「卷 27 養性」：人年二十者，四日一泄，三十者八日一泄，四十者十六日一泄，五十者二十日一泄，六十者閉精勿泄，若體力猶壯者，一月一泄。凡人氣力自有強盛過人者，亦不可抑忍，久而不泄，致生癰疽。若年過六十，而有數旬不得交合，意中平平者，自可閉固也。</p>

			<p>慾念おこらずば長生なるべし。○今、案ずるに、千金方にいへるは、平人の大法なり。もし性虚弱の人、食すくなく力よはき人は、此期にかゝはらず、精気をおしみて交接まれなるべし。色慾の方に心うつれば、あしき事くせになりてやまず。法外のありさま、はづべし。つひに身を失ふにいたる。つゝしむべし。右、千金方に、二十歳以前をいはざるに意あるべし。二十以前血氣生發して、いまだ堅固ならず、此時しばしばもらせば、發生の氣を損じて、一生の根本よはくなる。</p>	
245	食行思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>63 わかく盛なる人は、殊に男女の情慾、かたく慎しんで、過すくなかるべし。慾念をおこさずして、腎氣をうごかさずべからず。房事を快くせんために、烏頭附子等の熱薬のむべからず。</p>	<p>春秋・孔子(前 551～前 479)『論語』(約前 540～前 400)：少之時，血氣未定，戒之在色。</p> <p>明・萬密齋(亦稱萬全)(1488～1578)『養生四要』：曰寡欲，曰慎動，曰法時，曰卻疾。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：生附子性竄力悍，其性急，熟者氣重力厚，其性緩如冷瘴。</p> <p>唐・甄權(541～643)『藥性論』記載烏頭；其味苦辛、大熱、有大毒。</p>

246	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	64 達生録曰、男子、年いまだ二十ならざる者、精氣いまだたらずして慾火うごきやすし。たしかに交接を慎むべし。	明・堵胤昌（生卒年不詳）『達生録』（1604）：男子年未二十者精氣未足而欲火易動切宜謹
247	行思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	65 孫真人が千金方に、房中補益ノ説あり。年四十に至らば、房中の術を行ふべしとて、その説、頗詳なり。その大意は、四十以後、血氣やうやく衰ふる故、精氣をもらさずして、只しばしば交接すべし。如レ此すれば元氣へらず、血氣めぐりて、補益となるといへる意なり。ひそかに、孫思邈がいへる意をおもんみるに、四十以上の人、血氣いまだ大に衰へずして、槁木死灰の如くならず、情慾、忍びがたし。然るに、精氣をしばしばもらせば、大に元氣をついやす故、老年の人に宜しからず。こゝを以、四十以上の人、交接のみしばしばにして、精氣をば泄すべからず。四十以後は、腎氣やうやく衰る故、泄さざれども、壮年のごとく、精氣動かずして滞らず。此法行ひやすし。この法を行へば、泄さずして情慾はとげやすし。然れば、是氣をめぐらし、精氣をたもつ良法なるべし。四十歳以上、猶血氣甚衰へざれば、情慾をたつ事は、忍びがたかるべし。忍べば却て害あり。もし年老てしばしばもらせば、大に害あり。故に時にしたがつて、此法を行なひて、情慾をやめ、精氣をたもつべし、とや。	唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）：人生四十以下，多有放恣，四十以上，即頓覺氣力一時衰退，衰退既至，眾病蜂起，久而不治，遂至不救。 唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）「卷 27 養性」：彭祖曰：以人療人，真得其真。故年至四十，須識房中之術。 唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）：夫房中術者，其道甚近，而人莫能行其法。一夕禦十人，閉固而已，此房中之術畢矣。兼之藥餌，四時勿絕，則氣力百倍，而智能日新。然此方之作也，非欲務於淫佚，苟求快意，務存節欲，以廣養生，此房中之微旨也。是以人年四十以下，即服房中之藥者，皆所以速禍，故年未滿四十者，不可與論房中之事，欲心未止，兼餌補藥，倍力行房，不過半年，精髓枯竭，唯向死近。

			<p>是によつて精気をついやさずんば、しばしば交接すとも、精も気も少ももれずして、当時の情欲はやみぬべし。是古人の教、情欲のたちがたきをおさへずして、精気を保つ良法なるべし。人身は脾胃の養を本とすれども、腎気堅固にしてさかんれば、丹田の火蒸上げて、脾土の気も亦温和にして、盛になる故、古人の曰、補フハレ脾ヲ不レ如レ補フニレ腎ヲ。若年より精気をおしみ、四十以後、弥精気をたもちてもらさず、是命の根源を養ふ道也。此法、孫思邈後世に教へし秘訣にて、明らかに千金方にあらはせ共、後人、其術の保養に益ありて、害なき事をしらず。丹溪が如き大医すら、偏見にして孫真人が教を立し本意を失ひて信ぜず。此良術をそしりて曰、聖賢の心、神仙の骨なくんば、未レ易レ為。もし房中を以補とせば、人を殺す事多からんと、<u>格致余論</u>²⁾にいへり。聖賢、神仙は世に難有ければ、丹溪が説の如くば、此法は行ひがたし。丹溪が説うたがふべき事猶多し。才学高博にして識見偏僻なりと云べし。</p> <p>(⁶原典との照合により、引用元の資料名が正しく記載されていない。詳細は脚注参照)</p>	<p>少年極須慎之。四十以上，常固精養氣不耗，可以不老。又餌雲母，足以愈疾延年，勿服泄藥，常餌補藥大佳。</p> <p>金元・朱震亨(丹溪，1281～1358)『<u>格致餘論</u>⁶⁾』「房中補益論」：苟無聖賢之心、神仙之骨，未易為也。女法水，男法火，水能制火，一樂於興，一樂於取，此自然之理也。若以房中為補，殺人多矣。況中古以下，風俗日偷，資稟日薄，說夢向癡，難矣哉！</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)「房中補益」：凡精少則病，精盡則死，不可不思，不可不慎。</p> <p>宋・嚴用和『濟生方』「補真丸條」(1253)：余謂補脾不如補腎，腎氣若壯，丹田火經蒸脾土，脾土溫和，中焦自治，膈能開矣。</p>
--	--	--	--	---

248	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	66 情慾をおこさずして、腎気動かざれば害なし。若情慾をおこし、腎気うごきて、精気を忍んでもらさざれば、下部に気滞りて、瘡癩を生ず。はやく温湯に浴し、下部をよくあたゝむれば、滞れる気めぐりて、鬱滞なく、腫物などのうれひなし。此術、又知るべし。	<p>隋・巢元方(550～630)『諸病源候論』(610)：諸痔皆由傷風，房室不慎，醉飽合陰陽，致勞擾血氣，而經脈流溢，滲漏腸間，沖發下部。</p> <p>明・徐春甫『古今醫統大全』(1556)：忍精不泄而成痔漏。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)「房內補益」：強抑鬱閉之，難持易失，使人漏精尿濁。</p> <p>梁・陶弘景(456～536)『養性延命錄』：『老君德經』曰：出生謂情欲出於五內，魂定魄靜故生也。</p>
249	住行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	67 房室の戒多し。殊に天変の時をおそれいましむべし。日蝕、月蝕、雷電、大風、大雨、大暑、大寒、虹蜺、地震、此時房事をいましむべし。春月、雷初て声を発する時、夫婦の事をいむ。又、土地につきては、凡神明の前をおそるべし。日月星の下、神祠の前、わが父祖の神主の前、聖賢の像の前、是皆おそるべし。且我が身の上につきて、時の禁あり。病中病後、元氣いまだ本復せざる時、殊傷寒、時疫、瘧疾の後、腫物、癰疽いまだいえざる時、気虚、労損の後、飽渴の時、大酔、大飽の時、身労働し	唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)：禦女之法，交會者當避丙丁日，及弦望晦朔，大風大雨大霧大寒大暑雷電霹靂，天地晦冥，日月薄蝕，虹霓地動，若禦女則損人神不吉，損男百倍，令女得病，有子必癩癡頑愚，暗啞聾聵，攣跛盲眇，多病短壽，不孝不仁。又避日月星辰，火光之下，神廟佛寺之中，井灶圍廁之側，塚墓屍柩之旁，皆所不可。

			<p>遠路行歩につかれたる時、忿、悲、うれひ、驚きたる時、交接をいむ。冬至の前五日、冬至の後十日、静養して精気を泄すべからず。又、女子の経水いまだ尽ざる時、皆、交合を禁ず。是天神地祇に対して、おそれつゝしむと、わが身におみて病を慎しむ也。若是を慎しまざれば、神祇のとがめおそるべし。男女共に病を生じ、寿を損ず。生るゝ子も亦、形も心も正しからず。或かたはとなる。禍ありて福なし。古人は胎教とて、婦人懐妊の時より、慎める法あり。房室の戒は胎教の前にあり。是天地神明の照臨し給ふ所、尤おそるべし。わが身及妻子の禍も、亦おそるべし。胎教の前、此戒なくんばあるべからず。</p>	<p>元・李鵬飛(生卒年不詳)『三元延壽參贊書』(1291)：月事未絶而交接，生白駁。又冷氣人内，身面萎黄，不産。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：女人入月，惡液腥穢，故君子遠之，為其不潔，能損陽生病也。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)「房中補益」：婦人月事未絶而與交合，令人成病。</p> <p>明・萬密齋(亦稱萬全)(1488～1578)『廣嗣紀要』：孕而多墮者，男子貪淫縱情，女子好欲性偏。</p> <p>清初・石天基(生卒年不詳)『長生秘訣』(1697)：虛弱戒房事，疾病戒房事，衰老戒房事，寒暑戒房事，雷雨戒房事，惱怒戒房事，醉飽戒房事。</p>
250	食行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>68 小便を忍んで房事を行ふべからず。龍腦、麝香を服して房に入べからず。</p>	<p>唐・孫思邈(581～682)『千金翼方』(約成書於682)：又不可忍小便交合，使人淋莖中痛。</p> <p>明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556)「卷99養生餘録」：欲有所忌：</p>

				服腦麝(龍腦、麝香之類開竅、發散類藥物)入房者, 關竅開通, 真氣走散。重則虛眩, 輕則腦瀉。
251	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	69 入門二曰、婦人懐胎の後、交合して慾火を動かすべからず。	明・李梴(生卒年不詳)『醫學入門』(1575): 各經氣血多少、虛實不調, 則胎孕不安, 依經調之, 免墮胎患, 大忌男女交合。
252	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。 卷第四終	70 腎は五臓の本、脾は滋養の源也。こゝを以、人身は脾腎を本源とす。草木の根本あるが如し。保ち養つて堅固にすべし。本固ければ身安し。 養生訓 卷第四終	春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「素問」: 腎者, 作強之官, 技巧出焉。 春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「素問」: 腎者, 封藏之本, 精之處也。 明・張介賓(景嶽, 1563～1640)『景嶽全書』(1624): 五臓之傷, 窮必及腎。 春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「素問」: 脾為後天之本, 主運化, 生氣血。 明・李中梓(號念菴, 1588～1655)『醫宗必讀』(1637): 脾為後天之本。

		卷第五 五官	卷第五 五官	
253	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	1 心は人身の主君也。故天君と云。思ふ事をつかさどる。耳目口鼻形形は頭身手足也。此五は、きくと、見ると、かぐと、物いひ、物くふと、うごとと、各其事をつかさどる職分ある故に、五官と云。心のつかひ物なり。心は内にありて五官をつかさどる。よく思ひて、五官の是非を正すべし。天君を以て五官をつかふは明なり。五官を以て天君をつかふは逆なり。心は身の主なれば、安楽ならしめて苦しむべからず。五官は天君の命をうけ、各官職をよくつとめて、恣なるべからず。	春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「靈樞」: 五臟六腑, 心為之主, 耳為之聽, 目為之候, 肺為之相, 肝為之將, 脾為之衛, 腎為之主外。
254	住	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	2 つねに居る処は、南に向ひ、戸に近く、明なるべし。陰鬱にしてくらき処に、常に居るべからず、気をふさぐ。又かゞやき過たる陽明の処も、つねに居ては精神をうばふ。陰陽の中にならひ、明暗相半すべし。甚明ければ簾をおろし、くらければ簾をかゝぐべし。	唐・司馬承禎(647～735)『天隱子』: 在乎南向而坐, 東首而寢, 陰陽適中, 明暗相半。屋無高, 高則陽盛而明多; 屋無卑, 卑則陰盛而暗多。故明多則傷魄, 暗多則傷魂。人之魂陽而魄陰, 苟傷明暗, 則病疾生焉。所謂居處之室, 尚使之然, 況天地之氣有亢陽之攻肌, 淫陰之侵體, 豈不傷哉! 修養之漸, 倘不法此安處之道術也。吾所居室, 四邊皆窗戶, 遇風即闔, 息即開; 暗

				則捲簾以通其外曜。
255	住 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	3 臥には必東首して生気をうくべし。北首して死気をうくべからず。もし君父近きにあらば、あとにすべからず。	唐・司馬承禎(647～735)『天隱子』: 在乎南向而坐, 東首而寢。
256	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	4 坐するには正坐すべし。かたよるべからず。燕居には安坐すべし。膝をかざむべからず。又よりより牀几にこしかけ居れば、気めぐりてよし。中夏の人、つねにかくのごとくす。	唐・孫思邈(581～682)『千金翼方』(約成書於 682)「退居」: 還床偃臥, 四展手足, 勿睡, 頃之氣定, 便起正坐。
257	住	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	5 常に居る室も常に用る器も、かざりなく質朴にして、けがれなく、いさぎよかるべし。居室は風寒をふせぎ、身をおくに安からしむべし。器は用をかなへて、事かげざれば事たりぬ。華美を好めばくせとなり、おごりむさぼりの心おこりて、心を苦しめ、事多くなる。養生の道に害あり。坐する処、臥す処、少もすき間あらばふさぐべし。すき間の風と、ふき通す風は、人のはだえに通るやすくして、病おこる。おそるべし。夜臥して耳辺に風の来る穴あらば、ふさぐべし。	唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於 652)「卷 27 養性」: 至於居處, 不得綺靡華麗, 令人貪婪無厭, 乃患害之源。但令雅素淨潔, 無風雨寒濕為佳。 唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於 652)「卷 27 養性」: 夜臥當耳勿有孔, 吹人即耳聾。

258	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	6 夜ふすには必側にそばたち、わきを下にしてふすべし。仰のきふすべからず。仰のきふせば気ふさがりて、おそはるゝ事あり。むねの上に手をおくべからず。寝入て気ふさがりて、おそはれやすし。此二いましむべし。	唐・孫思邈 (581 ~ 682) 『千金要方』(約成書於 652) : 屈膝側臥, 益人氣力。 唐・孫思邈 (581 ~ 682) 『千金要方』(約成書於 652) : 行作鵝王步, 語作含鐘聲, 眠作獅子臥
259	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	7 夜ふして、いまだね入らざる間は、両足をのべてふすべし。ねいらんとする前に、両足をかざめ、わきを下にして、そばだちふすべし。是を獅子眠と云。一夜に五度いねかへるべし。胸腹の内に気滞らば、足をのべ、むね腹を手を以しきりになで下し、気上る人は、足の太指を、しきりに多くうごかすべし。人によりて、かくのごとくすれば、あくびをししばしして、滞りたる邪気を吐出す事あり。大に吐出すをいむ。ねいらんとする時、口を下にかたぶけて、ふすべからず。ねぶりて後よだれ出てあしゝ。あふのきてふすべからず。おそはれやすし。手の両の大指をかざめ、残る四の指にて、にぎりてふせば、手むねの上をふさがずして、おそはれず。後には習となりて、ねぶりの内にもひらかず。此法、病源候論と云医書に見えたり。夜臥す時に、のどに痰あらば必はくべし。痰あればねぶりて後、おそはれくるしむ。老人は、夜臥時、痰を去る薬をのむべ	唐・孫思邈 (581 ~ 682) 『千金要方』(約成書於 652) : 凡眠, 先臥心, 後臥眼。人臥一夜, 當作五度反復, 常逐更轉。 唐・孫思邈 (581 ~ 682) 『千金要方』(約成書於 652) 「卷 27」: 然後行作鵝王步, 語作含鐘聲, 眠作獅子臥(右脅著地, 坐脚也), 每日自詠歌云, 美食須熟嚼, 生食不粗吞。 隋・巢元方 (550 ~ 630) 『諸病源候論』(610) 「卷 20 養生方・導引法」: 左右側臥, 不息十二通, 治痰飲不消。右有飲病, 右側臥; 左有飲病, 左側臥。又有不消, 以氣排之, 左右各十有二息。治痰飲也。 隋・巢元方 (550 ~ 630) 『諸病源候論』(610) 「養生方・導引法」: 握固者, 以兩手各自以四指把手拇指, 舒臂, 令去身各

			<p>し、と医書にいへるも、此ゆへなるべし。晩食夜食に、気をふさぎ痰をみつむる物、食ふべからず。おそはれん事をおそれてなり。</p>	<p>五寸，兩腳豎指，相去五寸，安心定意，調和氣息，莫思餘事，專意念氣，徐徐漱醴泉。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『攝養論』：二月腎氣微，肝正旺，宜戒酸增辛，助腎補肝。宜靜膈去痰水，小泄皮膚，微汗以散玄冬蘊伏之氣。</p> <p>日本江戸・貝原益軒(名篤信、1630～1714)『頤生輯要』卷3第8頁：『壽養叢書』曰：臨睡服痰藥則痰去。</p>
260	行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>8 夜臥に、衣を以面をおほふべからず。気をふさぎ、気上る。夜臥に、燈をとすべからず。魂魄定まらず。もしともさば、燈をかすかにして、かくすべし。ねむるに口をとづべし。口をひらきてねむれば、真氣を失なひ、又、牙齒早くをつ。</p>	<p>日本江戸・貝原益軒(名篤信、1630～1714)『頤生輯要』卷3第8頁：『達生録』：夜勿燃燈，魂魄不守。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)「卷27道林養性」：暮臥當常習閉口，開即失氣，且邪從口入，久而成消渴及失血色。</p> <p>明・龔廷賢(1522～1619)『濟世全書濟世全書』：凡睡常習閉口而睡為佳。口開則失真氣，且邪從口入，使牙齒為出入之氣所觸，後必病齒。凡睡而張口者，牙齒無不早落，可以驗之。</p>

				<p>唐・孫思邈 (581 ~ 682) 『千金要方』 (約成書於 652) : 冬夜勿覆頭, 得長壽。</p> <p>宋・張君房 (生卒年不詳) 『雲笈七籤』 (1029) : 夜寢燃燈, 令人心神不安。</p>
261	行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>9 凡一日に一度、わが首より足に至るまで、惣身のこらず、殊につがひの節ある所、悉く人になでさすりおさしむる事、各所十遍ならしむべし。先百会の穴、次に頭の四方のめぐり、次に両眉の外、次に眉じり、又鼻ばしらのわき、耳の内、耳のうしろを皆おすべし。次に風池、次に項の左右をもむ。左には右手、右には左手を用ゆ。次に両の肩、次に臂骨のつがひ、次に腕、次に手の十指をひねらしむ。次に背をおさへ、うちうごかすべし。次に腰及腎堂をなでさする。次にむね、両乳、次に腹を多くなづる。次に両股、次に両膝、次に脛の表裏、次に足の踝、足の甲、次に足の十指、次に足の心、皆、両手にてなでひねらしむ。是壽養叢書の説也。我手にてみづからするもよし。</p>	<p>明・胡文煥 (生卒年不詳) 『壽養叢書』 : 既覺, 急居靜室, 盤膝正坐, 閉目冥心, 定息住氣。以雙手疊之, 兜外腎, 向前倒身跪禮不過二三十度。汗出清涼, 寒氣自散。昔人夢泄遺漏, 或下元虛冷, 乃於日落之後, 靜坐幽室, 以手兜外腎, 以手搓臍下八十一數。搓手兜腎, 兜手搓臍八十一數。九遍為度, 但左右換手而已。遂丹元補暖, 真氣充盈……以兩手相重, 按肩上。徐徐緩緩, 身左右各三遍。又可正坐, 兩手相叉, 翻覆向胸三五遍。此能去肝家積聚風邪毒瓦斯, 不令病作……凡行導引, 常以夜半及平旦將起之時。此時氣清腹虛, 行之益人。先閉目握固, 冥心端坐, 叩齒三十六通。即以兩手抱項, 左右宛轉二十四, 以去兩脅積聚風邪。復以兩手相叉虛空托天, 按項二十四, 以除胸隔間邪氣。復以兩手掩兩耳, 卻以第二指壓第三指, 彈擊</p>

			<p>腦後二十四，以除風池邪氣。復以兩手相提，按左膝左捩身，按右膝右捩身二十四，以去肝家風邪。復以兩手一向前一向後，如挽五石弓狀，以去臂腋積邪。復大坐，展兩手扭項，左右反顧肩膊隨轉二十四，以去脾家積邪。復兩手握固，並拄兩肋，擺撼兩肩二十四，以去腰肋間風邪。復以兩手交捶臂及膊上連腰股各二十四，以去四肢胸臆之邪。復大坐斜身偏倚，兩手齊向上如排天狀二十四，以去肺間積邪。復大坐，伸腳，以兩手向前低頭扳腳十二次，卻鉤所伸腳，屈在膝上，按摩二十四，以去心胞絡邪氣。復以兩手據地，縮身曲脊向上十三舉，以去心肝中積邪。復起立據床，扳身向背後視左右二十四，以去腎間風邪。復起立齊行，兩手握固。左足前踏，左手擺向前，右手擺向後；右足前踏，右手擺向前，左手擺向後二十四，去兩肩之邪。復以手向背上相捉，低身徐徐宛轉二十四，以去兩脅之邪。復以足相扭而行前數十步，高坐伸腿，將兩足扭向內，復扭向外各二十四，以去兩足及兩腿間風邪。復端坐，閉目，握固，</p>
--	--	--	--

				冥心，以舌抵上，攪取津液滿口，漱三十六次，作谷穀聲咽之。復閉息，想丹田火自下而上，遍燒身體，內外熱蒸乃止。能日行一二遍，久久身輕體健，百病皆除，走及奔馬，不復疲乏矣。
262	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	10 入門ニ曰、導引の法は、保養中の一事也。人の心は、つねに静なるべし。身はつねに動かすべし。終日安坐すれば、病生じやすし。久ク立、久ク行より、久ク臥、久ク坐スルは、尤人に害あり。	明・李梴（生卒年不詳）『醫學入門』（1575）：導引法，保養中一事也。蓋人之精神極欲靜，氣血極欲動。 明・李梴（生卒年不詳）『醫學入門』（1575）：終日端坐，最是生死，人徒知久行、久立傷人，而不知久臥、久坐之尤傷人也。
263	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	11 導引の法を毎日行へば、気をめぐらし、食を消して、積聚を生ぜず。朝いまだおきざる時、両足をのべ、濁気をはき出し、おきて坐し、頭を仰て、両手をくみ、向へ張出し、上に向ふべし。齒をしばしばたゞき、左右の手にて、項をかはるがはるおす。其次に両肩をあげ、くびを縮め、目をふさぎて、俄に肩を下へさぐる事、三度。次に面を、両手にて、度々なで下し、目を、目がしらより目じりに、しばしばなで、鼻を、両手の中指にて六七度なで、耳輪を、両手の両指にて挟み、なで下す事六七度、両手の中指を両耳に入、さぐり、しばしふさぎ	唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）：毎旦夕面向午，展兩手於腳膝上，徐徐按捺肢節，口吐濁氣，鼻引清氣。 唐・孫思邈（581～682）『攝養枕中方』：順發摩頂良久，摩兩手以治面目，久久令人目自明，邪氣不幹。都畢，咽液三十過，導內液咽之。又欲數按耳左右，令無數，令耳不聾，鼻不塞……常以手中指接目近鼻兩眥兩眥，目睛明也，閉氣為之，氣通乃止。

			<p>て両へひらき、両手をくみ、左へ引ときは、かうべ右をかへり見、右へ引ときは、左へかへりみる。如レ此する事各三度。次に手の背にて、左右の腰の上、京門のあたりを、すぢかひに、下に十余度なで下し、次に両手を以、腰を按す。両手の掌にて、腰の上下をしばしばなで下す。是食気をめぐらし、気を下す。次に手を以、臀の上を、やはらかに打事十余度。次に股膝を撫くだし、両手をくんで、三里の辺をかゝえ、足を先へふみ出し、左右の手を前へ引、左右の足、ともに、如レ此する事しばしばすべし。次に左右の手を以、左右の＝(月偏に行)の表裏を、なで下す事数度。次に足の心を湧泉の穴と云、片足の五指を片手にてにぎり、湧泉の穴を左手にて右をなで、右手にて左をなづる事、各数十度。又、両足の大指をよく引、残る指をもひねる。是術者のする導引の術なり。閑暇ある人は日々かくの如す。又、奴婢兒童にをしへて＝(月偏に行)をなでさせ、足心をしきりにすらせ、熱生じてやむ。又、足の指を引しむ。朝夕如レ此すれば、気下り、気めぐり、足の痛を治す。甚益あり。遠方へ歩行せんとする時、又は歩行して後、足心を右のごとく按すべし。</p>	<p>梁・陶弘景(456～536)『養性延命録』「導引按摩篇」：清旦未起……極乃徐徐出氣，滿三止……又伸兩足，及叉手前卻，自極，複三。皆當朝暮為之，能數尤善……右手從頭上引左耳二七，複以左手從頭上引右耳，二七止，令人延年不聾……</p> <p>唐・孫思邈(581～682)：)『千金要方』(約成書於 652)：暖益足。</p> <p>宋・太醫院編『聖濟總錄』「神仙導引上」(1117)：摩手熨目。</p> <p>明・胡文煥(1368～1644)『養生導引秘籍釋義』：平坐，以一手握腳指，以一手擦足心赤肉。不計數目，以熱為度。即將腳指略略轉動，左右兩足心更手握擦，倦則少歇。或令人擦之，終不若自擦為佳。此名湧泉穴，能除濕氣，固真元。</p>
--	--	--	---	---

264	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	12 膝より下の、はぎのおもてうらを、人をして、手を以、しばしばなでくださいませ、足の甲をなで、其後、足のうらを、しきりに多くなで、足の十指を引すれば、気を下しめぐらす。みづからするは、尤よし。是良法なり。	<p>唐・孫思邈 (581 ~ 682) 『千金要方』(約成書於 652): 脚常搓。</p> <p>春秋戦國・著者不詳 『黄帝内経』(約前 99~前 26) 「素問」: 氣逆者, 足寒也。非其時則生, 當其時則死。</p> <p>春秋戦國・著者不詳 『黄帝内経』(約前 99~前 26) 「靈樞」: 厥氣生足悞, 悞生脛寒, 脛寒則血脈凝澀, 兩脚之氣血雍滯不行, 則周身之氣血亦不宜通。</p>
265	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	13 気をよくめぐりて快き時に、導引按摩すべからず。又、冬月按摩をいむ事、内経に見えたり。身を労働して、気上る病には、導引、按摩ともにあしむ。只身をしづかに動かし、歩行する事は、四時ともによし。尤飯後によろし。湧泉の穴をなづる事も、四時ともによし。	<p>春秋戦國・著者不詳 『黄帝内経』(約前 99~前 26) 「金匱真言論篇」: 冬不按蹻。</p> <p>春秋戦國・著者不詳 『黄帝内経』(約前 99~前 26) 「素問」: 寒氣客於經脈之中, 與炁氣相薄則脈滿, 滿則痛而不可按也。寒氣稽留, 炁氣從上, 則脈充大而血氣亂, 故痛甚不可按也。</p> <p>春秋戦國・著者不詳 『黄帝内経』(約前 99~前 26) 「素問」: 伏梁……裏大膿血, 居腸胃之外, 不可治, 治之每切按之致死。</p>

266	行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>14 髪はおほくけづるべし。気をめぐらし、上気をくだす。櫛の齒しげきは、髪ぬけやすくしてあしゝ。牙齒はしばしばたゝくべし。齒をかたくし、虫はまらず。時々両の手を合せ、すりてあたゝめ、両眼をあたゝめのすべし。目を明らかにし、風をさる。よつて髪ぎはより、下額と面を上より下になづる事二七遍、古人、両手はつねに面に在べしと云へるは、時々両手にて面をなづべしとなり。如レ此すれば、気をめぐらし、上気をくだし、面色をうるはしくす。左右の中指を以、鼻の両わきを多くなで、両耳の根を多くなづべし。</p>	<p>日本・足立栗園『心身鍛錬養氣法』(1908)「孫真人衛生歌」:梳髮、練氣、叩齒、咽津。</p> <p>日本・足立栗園『心身鍛錬養氣法』(1908)「孫真人衛生歌」:飛欲不能修昆侖, 雙手揩摩常在面。</p> <p>隋・巢元方(550～630)『諸病源候論』(610):夜臥時屈大拇指著四小指内抱之, 積習不止, 眠時亦不復開, 令人不厭魅。</p> <p>元・忽思慧(生卒年不詳)『飲膳正要』(1320):凡夜臥, 兩手摩令熱, 揉眼, 永無眼疾。摩面, 不生瘡□。</p> <p>隋・巢元方(550～630)『諸病源候論』(610):千過梳頭, 頭不白。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前99～前26)「素問」:左頰為肝, 右頰為肺, 額為心。</p> <p>明・胡文煥(生卒年不詳)『壽養叢書』:臨睡服痰藥則痰去。</p>
-----	---	---	--	---

267	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	15 五更におきて坐し、一手にて、足の五指をにぎり、一手にて足の心をなでさする事、久しくすべし。如レ此して足心熱せば、両手を用ひて、両足の指をうごかすべし。右の法、奴婢にも命じて、かくのごとくせしむ。或云、五更にかぎらず、毎夜おきて坐し、如レ此する事久しければ、足の病なし。上気を下し、足よはく、立がたきを治す。久しくしておこたらざれば、脚のよはきをつよくし、足の立かぬるをよくいやす。甚しるしある事を古人いへり。養老寿親書、及東坡が説にも見えたり。	春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「靈樞」：腎出於湧泉，湧泉者足心也。 宋・陳直(生卒年不詳)『養老奉親書』(1307)：摩脚心法，定國自己行之。
268	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	16 臥す時、童子に手を以合せすらせ、熱せしめて、わが腎堂を久しく摩しめ、足心をひさしく摩しむべし。みづから如レ此するもよし。又、腎堂の下、臀の上を、しづかにうたしむべし。	宋・太醫院『聖濟總錄』(1117)「卷199」：以手摩兩脅上下良久，又轉手摩腎堂令熱，此養生家謂之運動水土。水土即脾腎也。
269	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	17 毎夜ふさんとするとき、櫛にて髪をしきりにけづり、湯にて足を洗ふべし。是よく気をめぐらす。又、臥にのぞんで、熱茶に塩を加へ、口をすゝぐべし。口中を清くし、牙齒を堅くす。下茶よし。	元・忽思慧(生卒年不詳)『飲膳正要』(1320)：凡夜臥被發梳百通平日頭風少。 宋・陶穀(903～970)『清異錄』(五代末至北宋初)：有二事乃養生大要：梳頭、洗腳是也。 明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556)「卷98起

				<p>居類第7」：發多梳，則令人明目去風。</p> <p>明・馮應京(1555～1606)『月令廣義』(1602)：齒數叩則堅，目頻轉則亮，發多梳則氣通，津頻咽則脈和。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)：每旦以一撚鹽內口中，以暖水含……口齒牢密。</p>
270	行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>18 入門に曰、年四十以上は、事なき時は、つねに目をひしぎて宜し。要事なくんば、開くべからず。</p>	<p>明・李梴(生卒年不詳)『醫學入門』(1575)：機括雖終日閉目，只是一團私意，靜亦動也</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)「目病」：人年四十已去，常須瞑目，勿顧他視，非有要事，不宜輒開，此之一術，護慎之極也。</p>
271	行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>19 衾炉は、炉上に櫓をまうけ、衾をかけて火を入、身をあたゝむ。俗に、こたつと云。是にあたれば、身をあたゝめ過し、気ゆるまり、身おこたり、気を上せ、目をうれふ。只中年以上の人は、火をぬるくしてあたり、寒をふせぐべし。足を出して箕踞すべからず。わかき人は用る事なかれ。わかき人は、嚴寒の時、只炉火に対し、又、たき火にあたるべし。身をあたゝめ過すべからず。</p>	<p>晉・葛洪(284～364)『西京雜記』：長安巧工丁緩者，為常滿燈……又作臥褥香爐，一名被中香爐。本出房風，共法後絕，至緩始復為之。為機壞轉運四周，而爐體常平，可置之被褥，故以為名。</p> <p>宋・曾幾(1085～1166)『茶山集』：因讀山谷(黃庭堅)『竹奴腳婆詩戲作』，山谷既以竹夫人為竹婆，</p>

				余亦名脚婆為錫奴焉。
272	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	20 凡衣をあつくき、あつき火にあたり、あつき湯に浴し、久しく浴し、熱物を食して、身をあたゝめ過せば、気外にもれて、気へり、気のぼる。是皆人の身に甚害あり、いましむべし。	唐・孫思邈 (581～682) 『攝養枕中方』：彭祖曰：重衣厚褥，體不堪苦，以致風寒之疾；甘味脯服，醉飽饜飫，以致疝結之病。 晉・葛洪 (284～364) 『抱樸子』 (317)：熟食傷骨。
273	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	21 貴人の前に久しく侍べり、或公廨に久しく坐して、足しびれ、にはかに立事ならずして、たふれふす事あり。立んとする前より、かねて、みづから足の左右の大指を、しばしば動し、のべかゞめすべし。かやうにすれば、しびれなえずして、立がたきのうれひなし。平日、時々両足の大指を、のべかゞめ、きびしくして、ならひとなれば、転筋のうれひなし。又、転筋したる時も、足の大指をしばしば動かせばやむ。是急を治するの法なり。しるべし。上気する人も、両足をのべて、大指をしばしば動すべし、気下る。此法、又人に益あり。	明・張宇初 (1359～1410) 和張宇清 (1364～1427) 『正統道藏』 (1445) 「太清導引養生經」：張脛兩足指，號五息止，令人不轉筋。 隋・巢元方 (550～630) 『諸病源候論』 (610)：夜臥時屈大拇指著四小指內抱之，積習不止，眠時亦不復開，令人不厭魅。
274	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	22 頭ノ辺りに火炉をおくべからず。気上る。	唐・孫思邈 (581～682) 『千金要方』 (約成書於 652) 「卷 27 養性」：頭邊勿安火爐，日久引火氣，頭重目赤，睛及鼻幹。

275	衣 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	23 東垣が曰、にはかに風寒にあひて、衣うすくば、一身の気を、はりて、風寒をふせぎ、肌に入らしむべからず。	金元・李杲（東垣、1180～1251）『脾胃論』（1249）：遇卒風暴寒，衣服不能禦，則宜爭努周身之氣以當之，氣弱不能禦者病。
276	衣	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	24 めがねを翳黠と云。留青日札と云書に見えたり。又眼鏡と云。四十歳以後は、早くめがねをかけて、眼力を養ふべし。和水晶よし。ぬぐふにきぬを以、両指にて、さしはさみてぬぐふべし。或羅紗を以ぬぐふ。硝子はくだけやすし。水晶におとれり。硝子は燈心にてぬぐふべし。	明・田藝蘅（1524～？）『留青日劄』「卷2 翳黠」：每看文章，目力昏倦，不辨細書，以此掩目，精神不散，筆劃信明。中用綾絹聯之，縛於腦後，人皆不識，舉以問余。余曰：此翳黠也。
277	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	25 牙齒をみがき、目を洗ふ法、朝ごとに、まづ熱湯にて目を洗ひあたゝめ、鼻中をきよめ、次に温湯にて口をすゝぎ、昨日よりの牙齒の滯を吐すて、ほしてかはける塩を用ひて、上下の牙齒と、はぐきをすりみがき、温湯をふくみ、口中をすゝぐ事二三十度、其間に、まづ別の碗に、温湯を、あら布の小篩を以こして入れ置、次に手と面をあらひ、おはりて、口にふくめる塩湯を、右のあら布の小ふるひにはき出し、こして碗に入、其塩湯を以目を洗ふ事、左右各十五度、其後べちに入置たる碗の湯にて、目を洗ひ、口をすゝぐべし。是にておはる。毎朝かくのごとくにして、おこたりなければ、久しくして	唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於652）：每旦以一撚鹽内口中，以暖水含……口齒牢密。 明・堵胤昌（生卒年不詳）『達生錄』（1604）：凡清旦鹽刷牙，平日無齒疾。 明・堵胤昌（生卒年不詳）『達生錄』（1604）：凡清旦以熱水洗目，平日無眼疾。

			<p>牙齒うごかず。老てもおちず。虫くはず。目あきらかにして、老にいたりても、目の病なく、夜、細字をよみ書く。是目と齒とをたもつ良法なり。こゝろみて、其しるしを得たる人多し。予も亦、此法によりて、久しく行なふゆへ、そのしるしに、今八十三歳にいたりて、猶夜、細字をかきよみ、牙齒固くして一もおちず。目と齒に病なし。毎朝かくのごとくすれば、久しくして後は、ならひてむづかしからず、牙杖にて、牙齒をみがく事を用ひず。</p>	
278	行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>26 古人の曰、齒の病は胃火ののぼる也。毎日時々、齒をたゞく事三十六度すべし。齒かたくなり、虫くはず。齒の病なし。</p>	<p>明・龔居中(生卒年不詳)『痰火點雪』(1630)：齒之有疾乃脾胃之火薰蒸，毎日清晨或不拘時叩齒三十六通，則氣自固，蟲蛀不生。</p>
279	行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>27 わかき時、齒のつよきをたのみて、堅き物を食ふべからず。梅、楊梅の核などかみわるべからず。後年に、齒早くをつ。細字を多くかけば、目と齒とを損ず。</p>	<p>不詳</p>
280	行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>28 牙杖にて、牙根をふかくさすべからず。根うきて、うごきやすし。</p>	<p>唐・義淨(635～713)『南海寄歸内法傳』：取竹木薄片如小指面許，一頭纖細以剔斷牙，屈而刮舌，勿令傷損。</p>

281	住 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	29 寒月はおそくおき、暑月は早くおくべし。暑月も、風にあたり臥すべからず。ねぶりの内に、風にあたるべからず。ねぶりの内に、扇にてあふがしむべからず。	唐・孫思邈 (581～682)『千金要方』(約成書於 652)「卷 27 養性」:夜臥當耳勿有孔, 吹人即耳聾。 明・徐春甫 (1520～1596)『古今醫統大全』(1556)「卷 100 養生餘錄」:疎漏之地不可處, 慎其風也。 唐・孫思邈 (581～682)『千金要方』(約成書於 652)「卷 27 養性」:不欲露臥星月, 不欲眠中用扇。
282	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	30 熱湯にて、口をすゝぐべからず。齒を損ず。	明・李時珍 (1518～1593)『本草綱目』(1590):熱湯漱口損齒。
283	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	31 千金方ニ曰、食しおはるごとに、手を以、面をすり、腹をなで、津液を通流すべし。行歩する事数百歩すべし。飲食して即臥せば百病生ず。飲食して仰きに臥せば、氣痞となる。	唐・孫思邈 (581～682)『千金要方』(約成書於 652)「卷 27 道林養性第二」:每食訖, 以手摩面及腹, 令津液通流。食畢當行步躡躑, 計使中數裏來, 行畢使人以粉摩腹上數百遍, 則食易消, 大益人, 令人能飲食無百病, 然後有所修為為快也。飲食即臥, 乃生百病, 不消成積聚。飲食仰臥成氣痞, 作頭風。

284	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	32 医説二曰、食して後、体倦むとも、即寝る事なかれ。身を運動し、二三百歩しづかに歩行して後、帯をとぎ、衣をくつろぎ、腰をのべて端坐し、両手にて心腹を按摩して、たて横に往来する事、二十遍。又、両手を以、わき腰の間より、おさへなでて下る事、数十遍ばかりにして、心腹の気ふさがらしめず。食滞、手に随つて消化す。	宋・張杲 (1149 ~ 1227) 『醫説』「飽勿便睡」：偶食物飽甚，雖覺體倦，無輒就寢，可運動徐行約百餘步，然後解帶松衣，伸腰端坐，兩手按摩心腹，交叉來往約一二十過，複以兩手自心脅間按捺，向下約十數過，令心腹氣通不致壅塞，過飽食物隨手消化也。
285	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	33 目鼻口は面上の五竅にて、気の入出する処、気もれやすし。多くもらすべからず。尾閥は精気の出る所なり。過て、もらすべからず。肛門は糞気の出る所、通利ありて滑泄をいむ。凡此七竅皆とぢかためて、多く気をもらすべからず。只耳は気の入出なし。然ども久しくきけば神をそこなふ。	戦國・莊子(約前 369 ~前 286) 『莊子』「天地」：一曰五色亂目，使目不明；二曰五聲亂耳，使耳不聽；三曰五臭熏鼻，困擾中顙；四曰五味濁口，使口厲爽；五曰趣舍滑心，使性飛揚。此五者皆生之害也。 漢・王充(27~97) 『論衡』(約 86)：欲得長生，腸中常清。
286	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	34 瓦火桶と云物、京都に多し。桐火桶の製に似て大なり。瓦にて作る。高さ五寸四分、足は此外也。縦のわたり八寸三分、横のわたり七寸、縦横少長短あるべし。或形まるくして、縦横なきもよし。上の形まるき事、桐火桶のごとし。めぐりにすかしまどありて、火気をもらすべし。上に口あり、ふたあり。ふたの広さ、よこ三寸、たて三寸余なるべし。まるきもよし。ふた	不詳

			<p>に取手あり。ふた二三の内、一は取手なきがよし。やはらかなる灰を入置、用ゐんとする時、宵より小なる炭火を二三入て、臥さむとする前より、早く衾の下に置、ふして後、足をのべてあたゝむべし。上気する人は、早く遠ざくべし。足あたゝまらば火桶を足にてふみ退ぞけ、足を引てかゞめふすべし。翌朝おきんとする時、又足をのべてあたゝむべし。又、ふたの熱きを木綿袋に入れて、腹と腰をあたゝむ。ふた二三こしらへ置、とりかへて腹、腰をあたゝむべし。取手なきふたを以ては、こしをあたゝむ。こしの下にしくべし。温石より速に熱くなりて自由なり。急用に備ふべし。腹中の食滞気滞をめぐらして、消化しやすき事、温石并薬力よりはやし。甚要用の物なり。此事しれる人すくなし。</p>	
		二 便	二 便	
287	行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>35 うへては坐して小便し、飽ては立て小便すべし。</p>	<p>唐・孫思邈 (581 ~ 682) 『千金要方』(約成書於 652) 「卷 27 養性 道林養性第二」: 凡人饑欲坐小便, 若飽則立小便。</p>

288	行 食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	36 二便は早く通じて去べし。こらゆるは害あり。もしは不意に、いそがしき事出来ては、二便を去べきいとまなし。小便を久しく忍べば、たちまち小便ふさがりて、通ぜざる病となる事あり。是を転脬と云。又、淋となる。大便をしばしば忍べば気痔となる。又、大便をつとめて努力すべからず。気上り、目あしく、心さわぐ。害多し。自然に任すべし。只津液を生じ、身体をうるほし、腸胃の気をめぐらす薬をのむべし。麻仁、胡麻、杏仁、桃仁など食ふべし。秘結する食物、糕、柿、芥子など禁じてくらふべからず。大便、秘するは、大なる害なし。小便久しく秘するは危し。	漢・王充(27～97)『論衡』(約86)：欲得長生，腸中常清，欲得不死，腸中無滓。 唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)「卷27道林養性」：忍便不出，成氣痔。 宋・歐陽修(1007～1072)『歸田錄』：余平生所做文章，多在三上，乃馬上、枕上、廁上也。 唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)「卷27道林養性」：忍尿不便，膝冷成痹。
289	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	37 常に大便秘結する人は、毎日厠にのぼり、努力せずして、成べきほどは少づゝ通利すべし。如レ此すれば、久しく秘結せず。	晉・葛洪(284～364)『抱樸子』(317)：長生要清腸，不老須通便。
290	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	38 日月、星辰、北極、神廟に向つて、大小便すべからず。又、日月のてらす地に小便すべからず。凡天神、地祇、人鬼おそるべし。あなどるべからず。	明・堵胤昌(生卒年不詳)『達生錄』(1604)：勿向星辰日月神堂廟宇大小便。
		洗 浴	洗 浴	

291	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	39 湯浴は、しばしばすべからず。温気過て肌開け、汗出で気へる。古人、十日に一たび浴す。むべなるかな。ふかき盤に温湯少し入て、しばし浴すべし。湯あさければ温過ずして気へらさず。盤ふかければ、風寒にあたらず。深き温湯に久しく浴して、身をあたゝめ過すべからず。身熱し、気上り、汗出、気へる。甚害あり。又、甚温なる湯を、肩背に多くそそぐべからず。	明・俞橋（生卒年不詳）『廣嗣要語』（1536）：凡除夏日之外，五日一沐，十日一浴。 唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）：凡居家不欲數沐浴，若沐浴必須密室，不得大熱，亦不得大冷，皆生百病。冬浴不必汗霏霏，沐浴後不得觸風冷，新沐發訖，勿當風，勿濕髻髮，勿濕頭臥，使人頭風眩悶，發禿面黑，齒痛耳聾，頭生白屑。饑忌浴，飽忌沐，沐訖須進少許飲食乃出。夜沐發不食即臥令人心虛，饒汗多夢。熱泔洗頭，冷水濯之，作頭風，飲水沐頭，亦作頭風時行病，新汗解，勿冷水洗浴，損心包不能復。 明・吳正倫（1529～1568）『養生類要』「陶真人衛生歌」：沐浴盥漱皆暖水。 明・堵胤昌（生卒年不詳）『達生錄』（1604）：浴不宜頻，令倦怠。
292	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	40 熱湯に浴するは害あり。冷熱はみづから試みて沐浴すべし。快にまかせて、熱湯に浴すべからず。気上りてへる。殊に目をうれふる人、こらへたる人、熱湯に浴すべからず。	唐・孫思邈（581～682）『千金翼方』（約成書於 682）「退居・養性第五」：若沐浴必須密室，不得太熱，亦不得太冷，皆生百病。

				明・李時珍 (1518～1593) 『本草綱目』 (1590)：病人勿以熱湯洗浴。
293	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	41 暑月の外、五日に一度沐ひ、十日に一度浴す。是古法なり。夏月に非ずして、しばしば浴すべからず。氣、快といへども氣へる。	明・俞樾 (生卒年不詳) 『廣嗣要語』 (1536)：凡除夏日之外，五日一沐，十日一浴。 注、唐代，“五日一下沐”才改為官吏每十天休息洗浴一次，叫作：“休浣”。俗以每月上旬、中旬、下旬為上澣、中澣、下澣，澣即浣的異體字，本意是洗濯，大概因為十天一浣的緣故，浣又有了一種計時的意義，一浣為十天，所以唐代制度十天一休沐有休浣之名。
294	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	42 あつからざる温湯を少盥に入て、別の温湯を、肩背より少しづゝそゝぎ、早くやむれば、氣よくめぐり、食を消す。寒月は身あたゝまり、陽氣を助く。汗を発せず。如レ此すれば、しばしば浴するも害なし。しばしば浴するには、肩背は湯をそゝぎたるのみにて、垢を洗はず、只下部を洗ひて早くやむべし。久しく浴し、身を温め過すべからず。	明・李時珍 (1518～1593) 『本草綱目』 (1590)「水部熱湯」：宗爽曰：熱湯能通經絡，患風冷氣痹人，以湯淋腳至膝上，厚覆取汗周身，然別有藥，亦假陽氣而行爾。

295	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	43 うゑては浴すべからず。飽ては沐ふべからず。	<p>明・高濂（生卒年不詳）『遵生八箋』（1591）「真西山先生衛生歌」：臥不厭縮覺貴舒，飽則入浴饑則梳；梳多浴少益心目，默寢暗眠神晏如。</p> <p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）「居住法」：饑忌浴，飽忌沐。</p>
296	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	<p>44 浴湯の盤の寸尺の法、曲尺にて豎の長二尺九寸、横のわたり二尺。右、何もめぐりの板より内の寸なり。ふかさ一尺三寸四分、めぐりの板あつき六分、底は猶あつきがよし。ふたありてよし。皆、杉の板を用ゆ。寒月は、上とめぐりに風をふせぐかこみあるべし。盤浅ければ風に感じやすく、冬はさむし。夏も盤浅ければ、湯あふれ出てあし。湯は、冬もふかさ六寸にすぐべからず。夏はいよいよあさかるべし。世俗に、水風炉とて、大桶の傍に銅炉をくりはめて、桶に水ふかく入て、火をたき、湯をわかして浴す。水ふかく、湯熱きは身を温め過し、汗を發し、氣を上せへらす。大に害有。別の大釜にて湯をわかして入れ、湯あさくして、熱からざるに入り、早く浴しやめて、あたゝめ過ぎざれば害なし。桶を出んとする時、もし湯ぬるくして、身あたゝまらずば、くりはめたる炉に、火を少したきてよし。湯あつくならんとせば、早く火を去べし。如レ此すれば害</p>	<p>從中國現存古器物中可以看到，在前就已經開始用浴盆洗澡了。周代的“號季子白盤”的形狀就極像現代的浴盆。盤高 40 釐米，寬 87 釐米，長 137 釐米，這形狀足可叫“浴缸”。</p> <p>参考</p>   <p>http://image.baidu.com/i?tn=baiduimage&ps=1&ct=201326592&lm=-1&cl=2&nc=1&word=號季子自盤&ie=utf-8</p>

			なし。	
297	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	45 泄痢し、及食滞、腹痛に、温湯に浴し、身体をあたゝむれば、気めぐりて病いゆ。甚しるしあり。初発の病には、薬を服するにまされり。	不詳
298	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	46 身に小瘡ありて熱湯に浴し、浴後、風にあたれば肌をとち、熱、内にこもりて、小瘡も、肌の中に入れて熱生じ、小便通ぜず、腫る。此症、甚危し。おほくは死す。つつしんで、熱湯に浴して後、風にあたるべからず。俗に、熱湯にて小瘡を内にたでこむると云。左にはあらず、熱湯に浴し、肌表、開きたる故に、風に感じやすし。涼風にて、熱を内にとづる故、小瘡も共に内に入るなり。	元・忽思慧(生卒年不詳)『飲膳正要』(1320):沐浴勿當風,腠理百竅皆開,切忌邪風易入。
299	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	47 沐浴して風にあたるべからず。風にあはゞ、はやく手を以、皮膚をなでするべし。	唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652):沐浴後不得觸風冷,新沐發訖,勿當風。 金元・李杲(東垣、1180～1251)『脾胃論』(1249)「卷下・攝養」:忌浴當風,汗當風。須以手摩汗孔合,方許見風,必無中風中寒之疾。

300	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	48 女人、経水来る時、頭を洗ふべからず。	明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556)「卷99・養生餘録(上)沐浴洗面」：女人月事來，不可洗頭。或因感疾，終不可治。
301	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	49 温泉は、諸州に多し。入浴して宜しき症あり。あしき症あり。よくもなく、あしくもなき症有。凡此三症有。よくゑらんで浴すべし。湯治してよき病症は、外症なり。打身の症、落馬したる病、高き所より落て痛める症、疥癬など皮膚の病、金瘡、はれ物の久しく癒がたき症、およそ外病には神効あり。又、中風、筋引つり、しごまり、手足しびれ、なゑたる症によし。内症には相応せず。されども気鬱、不食、積滞、気血不順など、凡虚寒の病症は、湯に入あたゝめて、気めぐりて宜しき事あり。外症の速に効あるにはしかず、かろく浴すべし。又、入浴して益もなく害もなき症多し。是は入浴すべからず。又、入浴して大に害ある病症あり。ことに汗症、虚勞、熱症に尤いむ。妄に入浴すべからず。湯治して相応せず、他病おこり、死せし人多し。慎しむべし。此理をしらざる人、湯治は一切の病によしとおもふは、大なるあやまり	明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：諸風筋骨攣縮及肌皮頑痹，手足不遂，眉發脫落以及各種疥癬諸疾，在皮膚骨節者，入浴。浴訖，當大虚憊，可隨病與藥，及飲食補養。非有病患，不宜輕入。 明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：方士往往教患有疥癬、風癩、楊梅瘡者，飽食入浴，久浴後出汗。以旬日自愈也。 唐・陳藏器(生卒年不詳)『本草拾遺』(741)：溫湯……下有硫黃，即令水熱……主諸瘡……諸風筋骨攣縮，及肌皮頑痹、手足不遂、無眉發、疥癬諸疾，在皮膚骨節者，入浴，……非有病人，不宜輕入。

			也。本草の陳蔵器の説、考 みるべし。湯治の事をよく とけり。凡入浴せば実症の 病者も、一日に三度より多 きをいむ。虚人は一兩度な るべし。日の長短にもよる べし。しげく浴する事、甚 いむ。つよき人も湯中に入 て、身をあたゝめ過すべか らず。はたにこしかけて、 湯を杓にてそゝぐべし。久 しからずして、早くやむべ し。あたゝめ過し、汗を出 すべからず。大にいむ。毎 日かろく浴し、早くやむべ し。日数は七日二七日なる べし。是を俗に一廻二廻と 云。温泉をのむべからず。 毒あり。金瘡の治のため、 湯浴して疵癒んとす。然る に温泉の相応せるを悦ん で飲まば、いよいよ早くい ゑんとおもひて、のんだり しが、疵、大にやぶれて死 せり。	
302	行 食	著作権上の問題から、 インターネットでの公開 について、現代語訳につい ては略します。	50 湯治の間、熱性の物を 食ふべからず。大酒大食す べからず。時々歩行し、身 をうごかし、食気をめぐら すべし。湯治の内、房事 をおかす事、大にいむ。湯 よりあがりても、十余日 いむ。灸治も同じ。湯治 の間、又、湯治の後、十日 ばかり補薬をのむべし。其 間、性よき魚鳥の肉を、少 づゝ食して、薬力をたすけ、 脾胃を養ふべし。生冷、性 あしき物、食すべからず。 又、大酒大食をいむ。湯治 しても、後の保養なければ 益なし。	明・李時珍(1518～ 1593)『本草綱目』 (1590)：薬療不如食 療，食療不如水療， 水乃百薬之王，百病 剋星。

303	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	51 海水を汲んで浴するには、井水か河水を半入て、等分にして浴すべし。然らざれば熱を生ず。	不詳
304	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。 卷第五終	52 温泉ある処に、いたり がたき人は、遠所に汲よせて浴す。汲湯と云。寒月は水の性損ぜずして、是を浴せば、少益あらんか。しかれども、温泉の地よりわき出たる温熱の気を失ひて、陽気きえつきて、くさりたる水なれば、清水の新に汲めるよりは、性おとるべきかといふ人あり。 養生訓 卷第五終	不詳
		卷第六 著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	卷第六 慎シムレ病ヲ 病は生死のかゝる所人身の大事也 聖人の慎給ふ事むべなるかな	
305	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	1 古語に、常ニ作二病想一ヲ。云意は、無病の時、病ある日のくるしみを常に思ひやりて、風寒暑湿の外邪をふせぎ、酒食好色の内欲を節にし、身体の起臥動静をつゝしめば病なし。又、古詩ニ曰、安閑常ニ思へ二病苦ノ時ヲ一。云意は、病なくて安閑なる時に、初病に苦しめる時を、常に思ひ出してわするべからずと也。無病の時、慎ありて、恣ならざれば、病生ぜず。是病おこりて、良薬を服し、鍼灸をするにま	明・陳繼儒(1558～1639)『小窗幽記』：人在病中，百念灰冷，雖有富貴，欲享不可，反羨貧賤而健者。是故人能于無事時常作病想。 宋・陳直(生卒年不詳)『壽親養老新書』「防病訣」：知君病後能服藥，不若病前能自防。

			されり。邵康節の詩に、其病後、能く薬を服せむより、病前能自防ぐにしかず、といへるがごとし。	
306	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	2 病なき時、かねてつゝしめば病なし。病おこりて後、薬を服しても病癒がたく、癒る事おそし。小慾をつゝしまざれば大病となる。小慾をつゝしむ事は、やすし。大病となりては、苦しみ多し。かねて病苦を思ひやり、後の禍をおそるべし。	商末周初・(著者不詳)『易』(亦稱『易經』)「乾封」：君子終日乾乾，夕惕若厲，無咎。 注：有德行的人從早到晚都小心謹慎，每天夜里都进行自我反思省語，就不会招災。 漢・劉向(約前 77～前 6)『說苑』「談叢」：患生於所忽，禍起於細微。 漢・韓嬰(約前 200～前 130)『韓詩外傳』「卷 2」：患至而後呼天，不亦晚乎？ 晉・葛洪(284～364)『抱樸子』(317)「極言」：治身養性，務謹其細，……凡聚小所以就大，積一所以至億也。
307	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	3 古語に、病は少癒るに加はるといへり。病少いゆれば、快きをたのんで、おこたりてつつしまず。少快しとて、飲食、色慾など恣にすれば、病かへつておもくなる。少いゑたる時、弥かたくおそれつゝしみて、少のやぶれなくおこたらざれば、病早くいゑて再発のわざはひなし。此時かた	漢・劉向(約前 77～前 6)『說苑』「敬慎」：官怠于宦成，病加於少愈。 漢・揚雄(前 53～18)『方言』「第三」：凡病少愈而加劇，亦謂之不斟。 宋・陸遊(1125～

			くつゝしまざれば、後悔すとも益なし。	1210)『劔南詩稿』「病少愈偶成」遇事始知聞道晩，抱疴方悔養生疏。
308	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	4 千金方ニ曰、冬温なる事を極めず、夏涼き事をきはめず、凡一時快き事は、必後の災となる。	唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)：冬不欲極温，夏不欲窮涼。
309	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	5 病生じては、心のうれひ身の苦み甚し。其上、医をまねき、薬をのみ、灸をし、針をさし、酒をたち、食をへらし、さまざまに心をなやまし、身をせめて、病を治せんとせんよりは、初に内欲をこらゑ、外邪をふせげば、病おこらず。薬を服せず、針灸せずして、身のなやみ、心の苦みなし。初しばしの間、つゝしみしのぶは、少の心づかひなれど、後の患なきは、大なるしるしなり。後に薬と針灸を用ひ、酒食をこらへ、つゝしむは、その苦み甚しけれど、益少なし。古語に、終をつゝしむ事は、始におみてせよといへり。万の事、始によくつゝしめば、後に悔なし。養生の道、ことさらかくのごとし。	元・李鵬飛(生卒年不詳)『三元延壽參贊書』(1291)：耳耽淫聲，目好美色，口嗜滋味，則五藏搖動而不定，血氣流蕩而不安，精神飛馳而不守，正氣既散，而邪淫之氣乘此生疾。 春秋・老子(約前571～前471之間)『道德經』(亦稱)『老子』：慎終若始，則無敗事矣。
310	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	6 飲食、色慾の内欲を、ほしむまゝにせずして、かたく慎み、風寒暑湿の外邪をおそれ防がば、病なくして、薬を用ひずとも、うれひなかるべし。もし慾をほしむまゝにして、つゝしまず、只、脾腎を補ふ薬治と、	明・朱權(1378～1448)『臞仙活人心方』：凡致斯疾，皆原於心，調養失宜，風寒暑濕之所感，酒色財氣之所傷也。七情六欲生於内，陰陽二氣攻於外，是謂病生

			<p>食治とを頼まば、必しるしなかるべし。</p>	<p>於心，害攻於體也。</p> <p>日本江戸・貝原益軒（名篤信，1630～1714）『頤生輯要』「卷1第30頁」：『世經堂集』曰：常見欲卻病者，求醫藥，習修煉，費盡心力，卒無所補，不知聖賢原自傳得有個妙方。孟子所謂寡慾是也。凡人疾病，那一件不由縱慾得來？若能寡慾，病豈有不去？易頤卦之義亦如此。</p>
311	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>7 病ある人、養生の道をば、かたく慎しみて、病をば、うれひ苦しむべからず。憂ひ苦しめば、気ふさがりて病くはゝる。病おもくても、よく養ひて久しければ、おもひしより、病いえやすし。病をうれひて益なし。只、慎むに益あり。もし必死の症は、天命の定れる所、うれひても益なし。人をくるしむるは、おろかなり。</p>	<p>北宋・歐陽修（1007～1072）等『新唐書』「卷219」：或問養性之要，孫思邈曰：天有盈虛，人有屯危。不自慎，不能濟。故養性必先知自慎也。慎以畏爲本。</p> <p>日本江戸・貝原益軒（名篤信，1630～1714）『頤生輯要』「卷1第34頁」：『薛氏醫案』曰：凡抱病者，切不須憂鬱。只要調治無差，確守而久服之，俟之歲時，難有此惡候，恐未必遂隕厥命也。</p>
312	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>8 病を早く治せんとして、いそげば、かへつて、あやまりて病をます。保養はおこたりなくつとめて、いゆる事は、いそがず、その自然にまかすべし。万の事、あまりよくせんとすれば、返つてあしくなる。</p>	<p>明・蕭京（生卒年不詳）『軒岐救正論』（1644）「卷6病鑿藥第二義」：凡人一罹病綱，久支床第，即神思性情，亦幾為之磨蠹不堪矣。至延明醫，餌善藥。猶是第二義，</p>

				必先閑卻心身。忘情思慮，恬靜勿躁，語默雍容。一切事務漠不相聞，起居得宜，飲食擇美，脫著隨時，勿近佳麗，勿戀娛悅，勿過幽寂，火亦易起。既得保養之力，然後佐以良劑勤服不輟。自有甦起之期。
313	住食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	9 居所、寝室は、つねに風寒暑湿の邪気をふせぐべし。風寒暑は人の身をやぶる事、はげしくして早し。湿は人の身をやぶる事おそくして深し。故に風寒暑は人おそれやすし。湿気は人おそれず。人にあたる事ふかし。故に久しくしていえず。湿ある所を、早く遠ざかるべし。山の岸近き所を、遠ざかるべし。又、土あさく、水近く、床ひきゝ処に、坐臥すべからず。床を高くし、床の下の壁にまどを開きて、気を通ずべし。新にぬりたる壁に近付て、坐臥すべからず。湿にあたりて病となりて、いえがたし。或疫病をうれふ。おそるべし。文禄の朝鮮軍に、戦死の人はすくなく、疫死多かりしは、陣屋ひきく、まばらにして、士卒、寒湿にあたりし故也とぞ。居処も寝屋も、高くかはける所よし。是皆、外湿をふせぐなり。一たび湿にあたればいえがたし。おそるべし。又、酒茶湯水を多くのまず、瓜、菓、冷麩を多く食はざるは、是皆、内	張仲景(約150~219)『金匱要略』: 内濕, 多因久病脾虚或飲食不節、貪食生冷、嗜飲酒類, 損傷脾氣, 以致脾陽不振, 運化失司, 氣化不利。 明・徐春甫(1520~1596)『古今醫統大全』(1556)「卷100 養生餘録・攝生起居篇」曰: 坐臥之處, 必須固密……是故窪下之地不可處, 慎其濕也; 踈漏之地不可處, 慎其風也……幽冥之壑不可處, 慎其陰鬱之毒也。 元・忽思慧(生卒年不詳)『飲膳正要』(1320): 凡枯木大樹下, 久陰濕地, 不可久坐, 恐陰氣觸人。 宋・陳直(生卒年不詳)『壽親養老新書』「東坡治脾節飲水說」: 江南一老人年七十三, 狀貌氣力如四五十, 人間其所得,

			<p>湿をふせぐなり。夏月、冷水を多くのみ、冷麩をしばしば食すれば、必内湿にやぶられ、痰癘、泄痢をうれふ。つゝしむべし。</p>	<p>初無異術，但言平生習不飲湯水耳。常人日飲數升，吾日減數合，但只沾唇而已。脾胃惡濕，飲少胃強，氣盛液行，自然不濕，或胃暑還行，亦不念水，此可謂至言不煩。</p>
314	思行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>10 傷寒を大病と云。諸病の内、尤おもしろ。わかかさかんなる人も、傷寒、疫癘をわずらひ、死ぬる人多し。おそるべし。かねて風寒暑湿をよくふせぐべし。初発のかろき時、早くつゝしむべし。</p>	<p>清・尤乘（生卒年不詳）『壽世青編』（1667）：凡人呼吸出入皆天地之氣，故風寒暑濕之暴戾，偶一中人，人不勝天，則留而為病。故隨時加攝，使陰陽中度，是謂先幾防於未病。</p> <p>明・徐春甫（1520～1596）『古今醫統大全』（1556）「卷 100 養生餘錄・攝生要義」：加減俱要早起之時，若于食後日中，恐致感冒風寒。春不可衣薄，令人傷寒霍亂，消渴頭痛。</p>
315	食思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>11 中風は、外の風にあたりたる病には非ず、内より生ずる風に、あたれる也。肥白にして気すくなき人、年四十を過て気衰ふる時、七情のなやみ、酒食のやぶれによつて、此病生ず。つねに酒を多くのみて、腸胃やぶれ、元氣へり、内熱生ずる故、内より風生じて手足ふるひ、しびれ、なえて、かなはず。口ゆがみて、物いふ事ならず。是皆、元氣不足する故なり。故に、わ</p>	<p>明・李時珍（1518～1593）『本草綱目』（1590）：酒，天之美祿也，面曲之酒，少飲則和血行氣，壯神禦寒，消愁遣興……美酒飲致微醉後，痛飲則傷神耗血，損胃亡精，生痰動火。</p>

			かく気つよき時は、此病なし。もし、わかき人にも、まれにあるは、必肥満して、気すくなき人也。酒多くのみ、内かはき熱して、風生ずるは、たとへば、七八月に残暑甚しくて、雨久しくふらざれば、地気さめずして、大風ふくが如し。此病、下戸にはまれ也。もし、下戸にあるは、肥満したる人か、或は気すくなき人なり。手足なえしびれて、不仁なるは、くち木の性なきが如し。気血不足して、ちからなく、なへしびるゝ也。肥白の人、酒を好む人、かねて慎あるべし。	
316	住	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	12 春は陽気発生し、冬の閉蔵にかはり、人の肌膚和して、表気やうやく開く。然るに、余寒猶烈しくして、風寒に感じやすし。つゝしんで、風寒にあたるべからず、感冒咳嗽の患なからしむべし。草木の発生するも、余寒にいたみやすし。是を以て、人も余寒をおそるべし。時にしたがひ、身を運動し、陽気を助けめぐらして、発生せしむべし。	宋・陳直(生卒年不詳)『壽親養老新書』：春末不可令背寒,寒即傷肺,令鼻塞咳嗽。 明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556)：春不可衣薄,令人傷寒霍亂,消渴頭痛。春凍未泮,衣欲下濃而上薄。
317	住行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	13 夏は、発生の気いよいよさかんにして、汗もれ、人の肌膚大に開く故、外邪入やすし。涼風に久しくあたるべからず。沐浴の後、風に当るべからず。且夏は伏陰とて、陰気かくれて腹中にある故、食物の消化する事おそし。多く飲食すべ	明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556)：夏月人身陽氣發引,伏陰於内,是人脫精神之時,特忌下利以泄陰氣。 清・尤乘(生卒年不詳)『壽世青編』

			<p>からず。温なる物を食ひて、脾胃をあたゝむべし。冷水を飲べからず。すべて生冷の物をいむ。冷麩多く食ふべからず。虚人は尤泄瀉のうれひおそるべし。冷水に浴すべからず。暑甚き時も、冷水を以て顔を洗へば、眼を損ず。冷水にて、手足洗ふべからず。睡中に、扇にて、人にあふがしむべからず。風にあたり臥べからず。夜、外に臥べからず。夜、外に久しく坐して、露気にあたるべからず。極暑の時も、極て涼しくすべからず。日に久しくさらせる熱物の上に、坐すべからず。</p>	<p>(1667)：故人常宜宴居静坐，節減飲食嗜欲，調和心志。此時心旺腎衰，精化為水，至秋乃凝，尤須保蓄以固陰氣。常宜食熱物，使腹溫暖，如瓜果、生冷、冰水、冷淘、豆粉、蜂蜜，尤不可食，食多秋時必患瘡痢，勿以冷水沐浴並浴面及背，使人得虛熱目病，筋脈厥逆，霍亂陰黃等疾。勿當風臥，勿眠中令人扇，汗出毫孔開，風邪易入，犯之患風痺不仁，手足不遂，言語蹇澀。年壯或不即病，已種病矣。氣衰者，未有不桴鼓相應者。</p> <p>宋・陳直（生卒年不詳）『養老壽親書』：夏日天暑地熱，若簷下過道，穿隙破窗，皆不可乘涼，以防賊風中人。</p> <p>元・丘處機（1148～1227）『攝生消息論』：不得於星月下露臥，兼使睡著，使人扇風取涼。</p>
318	住 食 思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>14 四月は純陽の月也。尤色慾を禁ずべし。雉鷄など温熱の物、食ふべからず。</p>	<p>日本江戸・貝原益軒（名篤信，1630～1714）『頤生輯要』（1602）「卷3第18頁」『月令廣義』：是月純陽，用事宜禁欲。</p> <p>日本江戸・貝原益軒</p>

				(名篤信, 1630～1714)『頤生輯要』(1602)「卷3第18頁」『壽養叢書』曰：四月勿食雉, 令人氣逆。
319	住食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	15 四時の内、夏月、尤保養すべし。霍乱、中暑、傷食、泄瀉、瘡痢の病、おこりやすし。生冷の飲食を禁じて、慎んで保養すべし。夏月、此病おこれば、元氣へりて大に勞す。	明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556)「卷99養生餘錄(上)四時調攝」：當不問老少, 皆食煖物, 則不患霍亂。 日本江戸・貝原益軒(名篤信, 1630～1714)『頤生輯要』(1602)「卷3第20頁」：六月濕熱, 尤宜節飲涼冷及居處濕寒之地。 唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)：是月肝氣微弱, 脾旺, 宜節約飲食, 遠聲色。此時陰氣內伏, 暑毒外蒸, 縱意當風, 任性食冷, 故人多暴泄之患。
320	住食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	16 六七月、酷暑の時は、極寒の時より、元氣へりやすし、よく保養すべし。加味生脈散、補氣湯、医学六要の新製清暑益氣湯など、久しく服して、元氣の発泄するを収斂すべし。一年の内時令のために、薬を服して、保養すべきは、此時なり。東垣が清暑益氣湯は濕熱を消散する方也。純補の劑にあらず、其病なくば、服すべからず。	明・張三錫(生卒年不詳)『醫學六要』(1609)「治法匯卷四」：近制清暑益氣湯：夏月外感濕熱, 四肢困倦, 精神短少, 懶於動作, 胸滿氣促, 肢節沉痛, 或氣高而喘, 身熱而煩, 心下膨痞, 小便黃而少, 大便清而頻, 或痢出黃糜, 或如泔色, 或渴或不渴, 不思飲食, 自汗體重, 或汗少, 脈洪緩者。

				<p>金元・李東垣(1180～1251)『脾胃論』(1249): 解釋東垣清暑益氣湯: 肘當長夏, 濕熱大勝, 蒸蒸而熾, 人感之多四肢困倦, 精神短少, 懶於動作, 胸滿氣促, 肢節沉痛, 或氣高而喘, 身熱而煩, 心下膨痞, 小便黃而少, 大便溏而頻, 或痢出黃糜, 或如泔色, 或渴或不渴, 不思飲食, 自汗體重, 或汗少者……其脈中得洪緩。</p> <p>清・祁坤(生卒年不詳)『外科大成』(1665)「卷3」: 加味生脈散。</p>
321	住 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	17 夏月、古き井、深き穴の中に人を入べからず。毒氣多し。古井には先鶏の毛を入れて、毛、舞ひ下りがたきは、是毒あり、入べからず。火をもやして、入れて後、入べし。又、醋を熱くわかして、多く井に入れて後、人入べし。○夏至に井をさらえ、水を改むべし。	明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590): 夏月陰氣在下, 尤忌之。但以雞毛投之, 盤旋而舞不下者, 必有毒也。以熱醋數鬥投之, 則可入矣。
322	住 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	18 秋は、夏の間肌開け、七八月は、残暑も猶烈しければ、腠理いまだとぢず。表氣いまだ堅からざるに、秋風すでにいたりぬれば、感じてやぶられやすし。慎んで、風涼にあたり過すべからず。病ある人は、八月、残暑退きて後、所々に灸して風邪をふせぎ、陽を助けて痰咳のうれひをまぬが	明・高濂(生卒年不詳)『遵生八箋』(1591): 季秋之月, 草木凋落, 眾物伏蟄, 氣清, 風暴為朗, 無犯朗風, 節約生冷, 以防厲疾。

			るべし。	
323	住 行 衣	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	19 冬は、天地の陽気とぢかくれ、人の血気おさまる時也。心気を閑にし、おさめて保つべし。あたゝめ過ぎて陽気を発し、泄すべからず。上気せしむべからず。衣服をあぶるに、少あたゝめてよし。熱きをいむ。衣を多くかさね、又は火気を以身をあたゝめ過すべからず。熱湯に浴すべからず。労力して汗を発し、陽気を泄すべからず。	<p>明・堵胤昌(生卒年不詳)『達生録』(1604)：孟春之月，天地資始，萬物化生。君子固密，毋泄真氣。</p> <p>明・馮應京(1555～1606)『月令廣義』(1602)：春氣寒燠不時，宜晚脫綿衣，以慎傷寒霍亂。</p> <p>明・張太素(生卒年不詳)『太素脈訣』(又稱『太素脈秘訣』、『鏗太上寶太素張神仙脈訣玄微綱領宗統』)：『內經』曰：冬月天地閉，血氣藏伏，陽在內，心膈多熱，切忌發汗以泄陽氣……雖然亦不可過煖，綿衣雖晚著，使漸加厚。雖大寒不得向猛火烘炙……衣服亦不宜火炙極煖。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)：冬時天地氣閉，血氣伏藏，人不可作勞汗出，發洩陽氣，有損於人也。</p> <p>唐・韓鄂(生卒年不詳)『四時纂要』：冬至前後各五日別寢。</p> <p>明・高濂(生卒年不詳)『遵生八箋』「卷6 四時調攝箋」</p>

				(1591)：勿犯大雪，勿犯風邪，勿傷筋骨，勿妄針刺。 明・汪機（生卒年不詳）『針灸問對』（1530）：故曆忌云：八節前後各五日，不可刺灸，以氣未定故也。
324	住 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。 。	20 冬至には、一陽初て生ず。陽気の微少なるを静養すべし。労働すべからず。此日、公事にあらずんば、外に出べからず。冬至の前五日、後十日、房事を忌む。又、灸すべからず。続漢書に曰、夏至水を改め、冬至に火を改むるは、瘟疫を去なり。	宋・李昉（生卒年不詳）『太平御覽』：『續漢書』「禮儀志」曰：夏至日浚井改水，冬至鑽燧改火，可去溫病也。
325	住 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	21 冬月は、急病にあらずんば、針灸すべからず。尤十二月を忌む。又、冬月按摩をいむ。自身しづかに導引するは害なし。あらくすべからず。	春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』（約前99～前26）「素問」：冬不按礪。 明・羅洪先（1504～1564）『萬壽仙書』：大雪勿犯風邪，勿傷筋骨，勿妄針刺。
326	住 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	22 除日には、父祖の神前を掃除し、家内、殊に臥室のちりをはらひ、夕は燈をともして、明朝にいたり、家内光明ならしめ、香を所々にたき、かまどにて爆竹し、火をたきて、陽気を助くべし。家族と炉をかこみ、和気津々として、人とあらず、家人を、いかりのゝしるべからず。父母、尊長を拝祝し、家内、大小上下椒酒をのんで歡	明・堵胤昌（生卒年不詳）『達生録』（1604）：除夕家奉神前並主人臥室燃燈達旦，主家光明。攢火圍爐，闔家共坐，以助陽氣。 明・堵胤昌（生卒年不詳）『達生録』（1604）：除夕年催夜盡，春報朝來，宜舉椒斛燒竹炬，闔家大

			び楽しみ、終夜いねずして旧き歳をおくり、新き年をむかへて、朝にいたる。是を守レル歳ヲと云。	小、酌酒歡娛、拜祝尊長、坐以待旦、謂之“守歳”。
327	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	23 熱食して汗いでば、風に当るべからず。	梁・陶弘景(456～536)『養性延命録』：凡熱食汗出勿蕩風，發瘧頭痛，令人目澀饒睡。
328	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	24 凡ソ人の身、高き処よりおち、木石におされなどして、損傷したる処に、灸をする事なかれ。灸をすれば、薬を服してもしるしなし。又、兵器にやぶられて、血おほく出たる者は、必のんどかはくもの也。水をあたふべからず。甚あし。又、粥をのましむべからず。粥をのめば、血わき出で、必死ぬ。是等の事、かねてしらずんばあるべからず。又、金瘡折傷、口開きたる瘡、風にあたるべからず。扇にてもあふぐべからず。瘡症となり、或破傷風となる。	明・羅浮山人(生卒年不詳)『文堂集驗方』「卷4」：凡折傷症，如跌撲木石所傷，或兵器，或湯火傷，為症不一，切不可飲冷水。血見寒則凝，多致不救，慎之。即口渴以溫肥膩之物解之，勿吃粥。恐血沸而出，則無救。 唐・王燾(670～755)『外台秘要』(752)：凡閃脫折骨諸瘡，慎不可當風用扇，中風則發倅。
329	住 食 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	25 冬、朝に出て遠くゆかば、酒をのんで寒をふせぐべし。空腹にして寒にあたるべからず。酒をのまざる人は、粥を食ふべし。生薑をも食ふべし。陰霧の中、遠く行べからず。やむ事を得ずして、遠くゆかば、酒食を以防ぐべし。	日本江戸・貝原益軒(名篤信、1630～1714)『頤生輯要』(1602)「卷3第22頁」：『月令廣義』曰：冬早出門必用杯酒以禦寒邪，或含生薑亦可，最忌空腹。 唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約

				成書於 652)「卷 27 養性」。陰霧中亦不可遠行。
330	住 食 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	26 雪中に跣にて行て、甚寒えたるに、熱湯にて足を洗ふべからず。火に早くあたるべからず。大寒にあたりて、即熱物を食飲すべからず。	宋・張君房(生卒年不詳)『雲笈七籤』(1019)：大雪中跣足做事，不可便以熱湯浸洗。觸寒而回，寒若未解，不可便吃熱湯熱食，須少頃方可。
331	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	27 頓死の症多し。卒中風、中気、中惡、中毒、中暑、凍死、湯火、食傷、乾霍乱、破傷風、喉痺、痰厥、失血、打撲、小兒の馬脾風等の症、皆卒死す。此外、又、五絶とて、五種の頓死あり。一には自くびる。二にはおしにうたる。三には水におぼる。四には夜厭はる。五には婦人難産。是皆、暴死する症なり。常の時、方書を考へ、又、其治法を、良医にたづねてしり置べし。かねて用意なくして、俄に所置を失ふべからず。	宋・陳直(生卒年不詳)『壽親養老新書』(1307)「卷一」：凡喪葬凶禍不可令吊，疾病危困不可令驚，悲哀憂愁不可令人預報，穢惡臭敗不可令食，粘硬毒物不可令飡，敝漏卑濕不可令居，卒風暴寒不可令冒，煩暑懊熱不可令中，動作行步不可令勞，暮夜之食不可令飽，陰霧晦冥不可令饑，假借鞍馬不可令乘，偏僻藥洵不可令服，廢宅宇不可令入， 墳園塚墓不可令遊，危險之地不可令行，澗淵之水不可令渡，間昧之室不可令居，凶禍遠報不可令聞，輕薄婢使不可令親，家緣冗事不可令管。若此事類頗多，不克備舉。 宋・陳言(1131～1189)『三因極一病證方論』「五絶治法」(1174)：凡斃寐、產

				乳、自縊、壓、溺五者、令人卒死、謂之五絶。
332	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	28 神怪、奇異なる事、たとひ目前に見るとも、必鬼神の所為とは云がたし。人に心病あり。眼病あり。此病あれば、実になき物、目に見ゆる事多し。信じてまよふべからず。	春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』（約前99～前26）「素問・五臟別論」：拘於鬼神者、不可與言至徳。
		扱ブレ医ヲ	扱ブレ医ヲ	
333	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	29 保養の道は、みづから病を慎しむのみならず、又、医をよくゑらぶべし。天下にもかへがたき父母の身、わが身を以、庸医の手にゆだぬるはあやうし。医の良拙をしらずして、父母子孫病する時に、庸医にゆだぬるは、不孝不慈に比す。おやにつかふる者も、亦医をしらずんばあるべからず、といへる程子の言、むべなり。医をゑらぶには、わが身医療に達せずとも、医術の大意をしれば、医の好否をしるべし。たとへば書画を能せざる人も、筆法をならひしれば、書画の巧拙をしるが如し。	宋・朱熹（1130～1200）和呂祖謙（1137～1181）、合編『近思録』「卷6」：病臥於床、委之庸醫、比於不慈不孝。事親者、亦不可不知醫。 明・韓懋（生卒年不詳）『韓氏醫通』（亦稱『醫通』）（1522）：宋儒謂為人子者不可不知醫。

334	思 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	30 医は仁術なり。仁愛の心を本とし、人を救ふを以、志とすべし。わが身の利養を専に志すべからず。天地のうみそだて給へる人を、すくひたすけ、万民の生死をつかさどる術なれば、医を民の司命と云、きはめて大事の職分なり。他術はつたなしといへども、人の生命には害なし。医術の良拙は人の命の生死にかゝれり。人を助くる術を以、人をそこなふべからず。学問にさとき才性ある人をゑらんで医とすべし。医を学ぶ者、もし生れ付鈍にして、その才なくんば、みづからしりて、早くやめて、医となるべからず。不才なれば、医道に通ぜずして、天のあはれみ給ふ人を、おほくあやまりそこなふ事、つみふかし。天道おそるべし。他の生業多ければ、何ぞ得手なるわざあるべし。それを、つとめならふべし。医生、其術にをろそかなれば、天道にそむき、人をそこなふのみならず、我が身の福なく、人にいやしめらる。其術にくらくして、しらざれば、いつはりをいひ、みづからわが術をてらひ、他医をそしり、人のあはれみをもとめ、へつらへるは、いやしむべし。医は三世をよしとする事、礼記に見えたり。医の子孫、相つゞきて其才を生れ付たらば、世世家業をつぎたるがよかるべし。如レ此なるはまれなり。三世とは、父子孫にかゝはらず、師、弟子相伝へて三世	漢・戴徳和戴聖(生卒年不詳)『禮記』:醫不三世, 不服其藥。後注者, 多以世業之謂, 非也。醫必父而子, 子而孫, 如是其業則精, 始服其藥。 戰國・孟子(約前 372 ~前 289)與其弟子萬章等編著『孟子』「梁惠王上」:醫者, 是乃仁術也。
-----	--------	--	---	---

			なれば、其業くはし。此説、然るべし。もし其才なくば、医の子なりとも、医とすべからず。他の業を習はしむべし。不得手なるわざを以て、家業とすべからず。	
335	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	31 凡医となる者は、先儒書をよみ、文義に通ずべし。文義通ぜざれば、医書をよむちからなくして、医学なりがたし。又、経伝の義理に通ずれば、医術の義理を知りやすし。故ニ孫思邈曰、凡為ニハ二大医ト一先ヅ須ベシレ通ズニ儒書ニ一。又曰、不レバレ知レ易ヲ不レ可ニ以テ為ルーレ医ト。此言、信ずべし。諸芸をまなぶに、皆文学を本とすべし。文学なければ、わざ熟しても理にくらく、術ひきし。ひが事多けれど、無学にしては、わがあやまりをしらず。医を学ぶに、殊に文学を基とすべし。文学なければ、医書をよみがたし。医道は、陰陽五行の理なる故、儒学のちから、易の理を以、医道を明らむべし。しからざれば、医書をよむちからなくして、医道をしりがたし。	明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556)：孫真人云：凡為大醫先通儒書，然後熟解『內經素問』、『本草』，仲景、東垣諸書，方可以為大醫治療司命。 唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)「論大醫習業第一」：不知『易』，不足以言大醫。
336	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	32 文学ありて、医学にくはしく、医術に心をふかく用ひ、多く病になれて、其変をしれるは良医也。医となりて、医学をこのまず、医道に志なく、又、医書を多くよまず、多くよんでも、精思の工夫なくして、理に通ぜず、或医書をよん	宋・張杲(1149～1227)『醫說』：凡為醫者須略通古今，粗守仁義，絕馳驚利名之心，專博施救援之志。如此則心識自明，神物來相，又何戚戚沽名，齷齪求利也？如不然，則曷止薑撫

			<p>でも、旧説になづみて、時の変をしらざるは、賤工也。俗医、利口にして、医学と療治とは別の事にて、学問は、病を治するに用なしと云て、わが無学をかざり、人情になれ、世事に熟し、権貴の家にへつらひちかづき、虚名を得て、幸にして世に用ひらるゝ者多し。是を名づけて福医と云、又、時医と云。是医道にはうとけれど、時の幸ありて、禄位ある人を、一兩人療して、偶中すれば、其故に名を得て、世に用らるゝ事あり。才徳なき人の、時にあひ、富貴になるに同じ。およそ医の世に用らるゝと、用られざるとは、良医のゑらんで定むる所為にはあらず。医道をしらざる白徒のする事なれば、幸にして時にあひて、はやり行はるとて、良医とすべからず。其術を信じがたし。</p>	<p>沽譽之慚逮，華佗之矜能受戮乎？</p> <p>晉・楊泉（生卒年不詳）『物理論』（約 280 後）：夫醫者，非仁愛之士不可托也，非聰明理達不可任也，非廉潔淳良不可信也。</p> <p>明・徐春甫（1520～1596）『古今醫統大全』（1556）「卷 3」：是以古之用醫，必選明良，其德能仁恕博愛，其智能宣暢曲解，能知天地神祇之次，能明性命吉凶之數，處虛實之分，定順逆之節，原疾病之輕重，而量藥劑之多少，貫徹通幽，不失細少。如此乃謂良醫，豈區區俗學能之哉……明醫不如時醫，蓋謂時醫雖不讀書明理，以其有時運造化，亦能僥效……故為醫者往往奔走權門，諂容卑態以求薦，網利沽名，知者笑議，仁心仁聞毫蔑有也。安得飲以藥酒而俱易其心乎？</p>
337	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>33 古人、医也者ハ意也、といへり。云意は、意精しければ、医道をしりてよく病を治す。医書多くよんでも、医道に志なく、意粗く工夫くはしからざれば、医道をしらず。病を治するに拙きは、医学せざるに同じ。医の良拙は、医術の精しきと、あらきとによれり。されども、医書をひろく見ざれば、医道をくはし</p>	<p>南朝・範曄（398～445）『後漢書』「郭玉傳」：醫之為言意也。</p> <p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）「卷 1 大醫精誠」：凡大醫治病，必當安神定志，無欲無求，先發大慈惻隱之心，誓願普救含靈之苦。若有疾厄</p>

			くしるべきやうなし。	來求救者，不得問其貴賤貧富，長幼妍蚩，怨親善友，華夷愚智，普同一等，皆如至親之想。亦不得瞻前顧後，自慮吉凶，護惜身命。見彼苦惱，若己有之，深心悽愴。勿避險巇、晝夜寒暑、饑渴疲勞，一心赴救，無作功夫形跡之心。如此可為蒼生大醫，反此則是含靈巨賊。自古名賢治病，多用生命以濟危急，雖曰賤畜貴人，至於愛命，人畜一也，損彼益己，物情同患，況於人乎。
338	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	34 医とならば、君子医となるべし、小人医となるべからず。君子医は人のためにす。人を救ふに、志專一なる也。小人医はわが為にす。わが身の利養のみ志し、人をすくふに志專ならず。医は仁術也。人を救ふを以志とすべし。是人のためにする君子医也。人を救ふ志なくして、只、身の利養を以志とするは、是わがためにする小人医なり。医は病者を救はんための術なれば、病家の貴賤貧富の隔なく、心を尽して病を治すべし。病家よりまねかば、貴賤をわかたず、はやく行べし。遅々すべからず。人の命は至りておもし、病人をおろそかにすべからず。是医となれる職分をつとむる也。小人医は、医術流行すれば我身にほこりたかぶりて、貧賤なる	春秋・孔子(前 551～前 479)『論語』(約前 540～前 400):子曰:君子喻于義,小人喻於利。 隋・王通(580～617)『止學』:君子重義輕利,小人嗜利遠信,利禦小人而莫禦君子矣。 唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於 652):人命至重,貴于千金,一方濟之,德逾如此。 唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於 652)「卷 1 大醫精誠」:世有愚者,讀方三年,便謂天下無病可治,及治病三年,乃知天下無方可

			<p>病家をあなどる。是医の本意を失へり。</p>	<p>用。故學者必須博極醫源，精勤不倦，不得道聽塗說，而言醫道已了，深自誤哉！凡大醫治病，必當安神定志，無欲無求，先發大慈惻隱之心，誓願普救含靈之苦。若有疾厄來求救者，不得問其貴賤貧富，長幼妍蚩，怨親善友，華夷愚智，普同一等，皆如至親之想。亦不得瞻前顧後，自慮吉凶，護惜身命，見彼苦惱，若己有之，深心悽愴，勿避險巇，晝夜寒暑，飢渴疲勞，一心赴救，無作工夫行跡之心，如此可做蒼生大醫，反之則是含靈鉅賊。</p>
339	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>35 或人の曰、君子医となり、人を救はんが為にするは、まことに然るべし。もし医となりて仲景、東垣などの如き富貴の人ならば、利養のためにせずしても、貧窮のうれひなからん。貧家の子、わが利養の為にせずして、只人を救ふに専一ならば、飢寒のうれひまぬがれがたかるべし。答て曰、わが利養の為に医となる事、たとへば貧賤なる者、禄のため君につかふるが如し。まことに利禄のためにすといへども、一たび君につかへては、わが身をわすれて、ひとへに君のためにすべし。節義にあたりては、恩禄の多少によらず、一命をもすつべし。是人の臣たる道なり。よく君につかふれば、君恩により</p>	<p>唐・孫思邈 (581～682) 『千金要方』(約成書於 652) 「卷 1 大醫精誠」: 亦不得瞻前顧後，自慮吉凶，護惜身命。見彼苦惱，若己有之，深心悽愴。勿避險巇、晝夜寒暑、饑渴疲勞，一心赴救，無作工夫形跡之心。如此可為蒼生大醫，反此則是含靈巨賊。</p> <p>唐・孫思邈 (581～682) 『千金要方』(約成書於 652) 「卷 1 大醫精誠」: 故學者必須博極醫源，精勤不倦，不得道聽塗說，而言醫道已了，深自誤哉。</p> <p>唐・孫思邈 (581～682) 『千金要方』(約</p>

			て、禄は求めずして其内にあり。一たび医となりては、ひとへに人の病をいやし、命を助くるに心専一なるべき事、君につかへてわが身をわすれ、専一に忠義をつとむるが如くなるべし。わが身の利養をはかるべからず。然れば、よく病をいやし、人をすくはざ、利養を得る事は、求めずして其内にあるべし。只専一に医術をつとめて、利養をば、むさぼるべからず。	成書於 652)「卷 1 大醫精誠」：凡大醫治病，必當安神定志，無欲無求，先發大慈惻隱之心。
340	思 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	36 医となる者、家にある時は、つねに医書を見て其理をあきらめ、病人を見ては、又、其病をしるせる方書をかながへ合せ、精しく心を用ひて薬方を定むべし。病人を引うけては、他事に心を用ひずして、只、医書を考へ、思慮を精しくすべし。凡医は医道に専一なるべし。他の玩好あるべからず。専一ならざれば業精しからず。	唐・孫思邈 (581 ~ 682)『千金要方』(約成書於 652)「卷 1 大醫精誠」：故學者必須博極醫源，精勤不倦，不得道聽塗說，而言醫道已了，深自誤哉。 明・無名氏『比事摘錄』「醫孝」：北齊李元忠母老多病，元忠專心醫道，研習積年，遂善此技。
341	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	37 医師にあらざれども、薬をしれば、身をやしなひ、人をすくふに益あり。されども、医療に妙を得る事は、医生にあらざれば、道に専一ならずして成がたし。みづから医薬を用ひんより、良医をゑらんでゆだぬべし。医生にあらざ、術あらくして、みだりにみづから薬を用ゆべからず。只、略医術に通じて、医の良拙をわきまへ、本草をかながへ、薬性と食物の良毒をしり、方書をよんで、日	明・徐春甫 (1520 ~ 1596)『古今醫統大全』(1556)：「物理論」曰：夫醫者，非仁愛之士不可托也，非聰明達理不可任也，非廉潔淳良不可信也。是以古之用醫，必選明良，其德能仁恕博愛，其智能宣暢曲解，能知天地神祇之次，能明性命吉凶之數，處虛實之分，定順逆之節，原疾病之輕重，而量藥劑之多少，貫

			<p>用急切の薬を調和し、医の来らざる時、急病を治し、医のなき里に居、或旅行して小疾をいやすは、身をやしなひ、人をすくふの益あれば、いとまある人は、すこし心を用ゆべし。医術をしらずしては、医の良賤をもわきまへず、只、世に用ひらるゝを良工とし、用ひられざるを賤工とする故に、医説に、明医は時医にしかず、といへり。医の良賤をしらずして、庸医に、父母の命をゆだね、わが身をまかせて、医にあやまられて、死したるためし世に多し。おそるべし。</p>	<p>微通幽，不失細少。如此乃謂良醫，豈區區俗學能之哉？</p> <p>明・徐春甫（1520～1596）『古今醫統大全』（1556）：明醫不如時醫，蓋謂時醫雖不讀書明理，以其有時運造化，亦能僥效。</p> <p>明・徐春甫（1520～1596）『古今醫統大全』（1556）：今之患者不達此理，委命於時醫，亦猶自暴自棄甘於溝壑者，何異哉？</p>
342	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>38 士庶人の子弟いとけなき者、医となるべき才あらば、早く儒書をよみ、其力を以、医書に通じ、明師にしたがひ、十年の功を用て、内経、本草以下、歴代の明医の書をよみ学問し、やうやく医道に通じ、又、十年の功を用ひて、病者に対して、病症を久しく歴見して習熟し、近代の日本の先輩の名医の療術をも考しり、病人に久しくなれて、時変を知り、日本の風土にかなひ、其術ますます精しくなり、医学と病功と、前後凡二十年の久きをつみなば、必良医となり、病を治する事、験ありて、人をすくふ事多からん。然らば、をのづから名もたかくなりて、高家、大人の招請あり、士庶人の敬信もあつくば、財禄を得る事多くして、一生の受用ゆたかな</p>	<p>清・顧景星（1621～1687）『白茅堂集』「本傳」（1704）裏贊李時珍：讀書十年，不出戶庭，博學無所弗覩。</p> <p>明・徐春甫（1520～1596）『古今醫統大全』（1556）：醫為司命之寄，不可權飾妄造，所以醫不三世，不服其藥，九折臂者，乃成良醫，蓋謂學功精深故也。</p> <p>明・徐春甫（1520～1596）『古今醫統大全』（1556）：「醫學集成」曰：醫之為道，非精不能明其理，非博不能至其約。是故前人立教，必使之先讀儒書，明『易』理，『素』『難』『本草』『脈經』而不少略者，</p>

			<p>るべし。如レ此実によくつとめて、わが身に学功そなはらば、名利を得ん事、たとへば俯して地にあるあくたを、ひろふが如く、たやすかるべし。是士庶の子弟、貧賤なる者の名利を得る好計なるべし。如レ此なる良工は、是国土の宝なり。公候は、早くかゝる良医をしたて給ふべし。医となる人、もし庸医のしわざをまなび、愚俗の言を信じ、医学をせずして、俗師にしたがひ、もろこしの医書をよまず、病源と脈とをしらず、本草に通ぜず、薬性をしらず、医術にくらくして、只近世の日本の医の作れる国字の医書を、二三卷考がへ、薬方の機能を少覚え、よききぬきて、我が身のかたちふるまひをかざり、辯説を巧にし、人のもてなしをつくろひ、富貴の家に、へつらひしたしみ、時の幸を求めて、福医のしわざを、うらやみならはゞ、身をおはるまで草医なるべし。かゝる草医は、医学すれば、かへつて療治に拙し、と云まはりて、学問ある医をそしる。医となりて、天道の子としてあはれみ給ふ万民の、至りておもき生命をうけとり、世間きはまりなき病を治せんとして、如レ此なる卑狭なる術を行ふは云かひなし。</p>	<p>何也？蓋非『四書』無以通義理之精微，非『易』無以知陰陽之消長，非『素問』無以識病，非『本草』無以識藥，非『脈經』無以從診候而知寒熱虛實之證矣。故前此數者缺一不可。且人之生命至重，病之變化無窮；年有老幼，稟有濃薄，治分五方，令別四時；表裏陰陽寒熱須辨，臟腑經絡氣血宜分；六氣之交傷，七情之妄發，運氣變遷不常，制方緩急尤異。更複合其色脈，問其起居；證有相似，治實不同。聖賢示人，略舉其端而已。後學必須會群書之長，參所見而施治之，然後為可。</p>
--	--	--	---	--

343	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	39 俗医は、医学をきらひてせず。近代名医の作れる和字の医書を見て、薬方を四五十つかひ覚ゆれば、医道をば、しらざれども、病人に馴て、尋常の病を治する事、医書をよんで病になれざる者にまされり。たとへば稊稗の熟したるは、五穀の熟せざるにまされるが如し。されど、医学なき草医は、やゝもすれば、虚実寒熱を取ちがへ、実々虚々のあやまり、目に見えぬわざはひ多し。寒に似たる熱症あり。熱に似たる寒症あり。虚に似たる実症あり。実に似たる虚症あり。内傷、外感、甚相似たり。如レ此まぎらはしき病多し。根ふかく、見知がたきむづかしき病、又、つねならざるめづらしき病あり。かやうの病を治する事は、ことさらなりがたし。	明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556)曰：蓋人命一死不可復生，故須如此詳謹，用藥亦然。今醫者至病家，便以所見用藥。若高醫識病知脈，藥相當，如此即應手作效。或庸下之流孟浪，亂施湯劑，遂巡便至危殆。如此殺人，何太容易？良由病家不善擇醫，平日未嘗留心於醫術也。可不慎哉！ 明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556)：醫學貴精，不精則害人匪細。間有無知輩，竊世醫之名，抄檢成方，略記『難經』『脈訣』不過三者盡之，自信醫學無難矣。 明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556)：庸醫不早死，誤盡世間人。豈非天道惡之耶？故甫嘗戒諸子弟：醫惟大道之奧，性命存焉。凡業者必要精心研究，以抵于極，毋謂易以欺人，惟圖僥倖。
344	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	40 医となる人は、まづ志を立て、ひろく人をすくひ助くるに、まことの心をむねとし、病人の貴賤によらず、治をほどこすべし。是医となる人の本意也。其道明らかに、術くはしくなれ	明・蕭京(生卒年不詳)『軒岐救正論』(1644)「卷6：『醫鑒』」：僭評諸醫學識才品淑慝貞邪懸此明鑒願醫為上醫願人擇好醫耳。

			ば、われより、しみて人にてらひ、世に求めざれども、おのづから人にかしづき用られて、さいはいを得る事、かぎりなかるべし。もし只、わが利養を求るがためのみにて、人をすくふ志なくば、仁術の本意をうしなひて、天道、神明の冥加あるべからず。	明・龔信（生卒年不詳）『古今醫鑒』（1589）：惟期博濟，不計其功，不謀其利，不論貧富，藥施一例。起死回生，恩同天地。如此明醫，芳垂萬世。
345	思 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	41 貧民は、医なき故に死し、愚民は庸医にあやまられて、死ぬる者多しと、古人いへり。あはれむべし。	元・脱脱和阿魯圖（生卒年不詳）先後主持修撰『宋史』「食貨志上」（1343）：令太醫擇善察脈者，即縣官授藥，審處其疾狀予之，無使貧民為庸醫所誤，夭闕其生。 明・龔廷賢（1522～1619）『萬病回春』（1587）：醫道，古稱仙道也，原為活人，今世之醫，多不知此義，每于富者用心，貧者忽略，此故世者之恒情，殆非仁術也。以余論之，醫乃生死所寄，責任匪輕，豈可因其貧富而我之厚薄？
346	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	42 医術は、ひろく書を考へざれば、事をしらず。精しく理をきはめざれば、道を明らめがたし。博と精とは医を学ぶの要なり。医を学ぶ人は、初より大に志ざし、博くして又精しかるべし。二ながら備はらずんばあるべからず。志小きに、心あらくすべからず。	明・李梴（生卒年不詳）『醫學入門』（1575）「外集・卷7・治法・習醫規格」：蓋醫出於儒，非讀書明理，終是庸俗昏昧，不能疏通變化。 唐・孫思邈（581～682）『千金翼方』「序」（約成書於682）：所以志學之歲，馳百金

				而詢經方，耄及之年，竟三餘而勤藥餌。
347	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	43 日本の医の中華に及ばざるは、まづ学問のつとめ、中華の人に及ばざれば也。ことに近世は国字の方書多く世に刊行せり。古学を好まざる医生は、からの書はむづかしければ、きらひてよまず。かな書の書をよんで、医の道是にて事足りぬと思ひ、古の道をまなばず。是日本の医の医道にくらくして、つたなきゆへなり。むかし伊路波の国字いできて、世俗すべて文盲になれるが如し。	不詳
348	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	44 歌をよむに、ひろく歌書をよんで、歌学ありても歌の下手はあるもの也。歌学なくして上手は有まじきなりと、心敬法師いへり。医術も亦かくの如し。医書を多くよんでも、つたなき医はあり。それは医道に心を用ずして、くはしからざればなり。医書をよまずして、上手はあるまじき也。から・やまとに博学多識にして、道しらぬ儒士は多し。博く学ばずして、道しれる人はなきが如し。	宋・史崧（生卒年不詳）『黄帝素問靈樞經』：夫為醫者，在讀醫書耳，讀而不能為醫者有矣，未有不讀而能為醫者也。不讀醫書，又非世業，殺人尤毒於挺刃。
349	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	45 医は、仁心を以て行ふべし。名利を求むべからず。病おもくして、薬にて救ひがたしといへども、病家より薬を求むる事切ならば、多く薬をあたへて、其心をなぐさむべし。わが	明・喻昌（1585～1664）『醫門法律』：醫，仁術也。仁人君子，必篤於情。 明・潘楫（生卒年不詳）『醫燈續焰』

			<p>よく病を見付て、生死をしる名を得んとて、病人に薬をあたへずして、すてころすは情なし。医の薬をあたへざれば、病人いよいよちからをおとす理なり。あはれむべし。</p>	<p>(1652)「醫乃仁術」：醫以活人為心，故曰醫仁術。有疾而求療，不啻求救焚溺於水火也，醫當仁慈之術，須披發撻冠而往救之可也。否則焦濡之禍及，寧為仁人之安忍乎？切有醫者，乘人之急而詐取貨財，是則孜孜為利，蹠之徒也，豈仁術而然哉！</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)「卷1大醫精誠」：先發大慈惻隱之心，誓願普救含靈之苦。</p> <p>明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556)：凡為醫者須略通古今，粗守仁義，絕馳驚利名之心，專博施救援之志。如此則心識自明，神物來相，又何戚戚沽名，齷齪求利也？如不然，則曷止薑撫沽譽之慚逮，華佗之矜能受戮乎？</p>
350	思行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>46 医を学ぶに、ふるき法をたづねて、ひろく学び、古方を多く考ふべし。又、今世の時運を考へ、人の強弱をはかり、日本の土宜と民俗の風気を知り、近古わが国先輩の名医の治せし迹をも考へて、治療を行ふべし。いにしへに本づき、今に宜しくば、あやまりす</p>	<p>明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556)：陸宣公在忠州裒方書以度日，非特假此以避禍，蓋君子之存心，無所不用其志也。</p> <p>春秋・孔子(前551～前479)『論語』(約</p>

			<p>くなかるべし。古法をしらずして、今の宜に合せんとするを鑿と云。古法にかゝはりて、今の宜に合ざるを泥と云。其あやまり同じ。古にくらく、今に通ぜずしては、医道行はるべからず。聖人も、温ネレ故ヲ知レ新ヲ以て師とすべし、と、のたまへり。医師も亦かくの如くなるべし。</p>	<p>前 540～前 400):子曰:温故而知新,可以為師矣。</p>
351	思行食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>47 薬の病に応ずるに適中あり、偶中あり。適中は良医の薬必応ずる也。偶中は庸医の薬不慮相応ずるなり。是其人に幸ある故に、術はつたなけれども、幸にして病に応じたる也。もとより庸医なれば、相応ぜざる事多し。良医の適中の薬を用ふべし。庸医は、たのもしげなし。偶中の薬はあやふし。適中は能射る者の的にあたるが如し。偶中は拙き者の不慮に、的に射あつるが如し。</p>	<p>明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556):世之習醫者,不過誦一家之成說,守一定之方,以幸病之偶中,不復深探遠索。</p> <p>元・王暉(生卒年不詳):今民間庸醫及僧道等人,妄行針藥。民愚無知,一旦委命於手,至有父殺于前,子夭於後,終不覺悟。是庸醫猛於苛政也。</p> <p>明・潘楫(生卒年不詳)『醫燈續焰』「醫乃仁術」(1652):若高醫識病知脈,藥相當,如此即應手作效。或庸下之流孟浪,亂施湯劑,逡巡便至危殆。</p>
352	思行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>48 医となる者、時の幸を得て、富貴の家に用らるゝ福医をうらやみて、医学をつとめず、只、権門につねに出入し、へつらひ求めて、名利を得る者多し。医術のすたりて拙くなり、庸医の多くなるは此故なり。</p>	<p>明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556):蓋謂時醫雖不讀書明理,以其有時運造化,亦能僥效。</p> <p>明・徐春甫(1520～</p>

				<p>1596)『古今醫統大全』(1556)：故為醫者往往奔走權門，諂容卑態以求薦，網利沽名，知者笑議，仁心仁聞毫蔑有也。</p> <p>漢・班固(32～92)『漢書』「藝文志」：漢興有倉公，今其技術暗昧。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)：百年之壽命，將至貴之重器，委付庸醫，恣其所措，咄嗟暗鳴，厥身已斃，神明消滅，變為異物，幽潛重泉，徒為涕泣。夫舉世昏迷，莫能覺悟，自棄若是，夫何榮勢之云哉。此之謂也。</p>
353	思 行 食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>49 諸芸には、日用のため無益なる事多し。只、医術は有用の事也。医生にあらざとも少学ぶべし。凡儒者は天下の事皆しるべし。故に、古人、医も儒者の一事といへり。ことに医術はわが身をやしなひ、父母につかへ、人を救ふに益あれば、もろもろの雑芸よりも最益多し。しらずんばあるべからず。然ども医生に非ず、療術に習はずして、妄に薬を用ゆべからず。</p>	<p>明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556)：孫真人云：凡為大醫先通儒書，然後熟解『內經素問』、『本草』，仲景、東垣諸書，方可以為大醫治療司命。</p> <p>明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556)：今醫者至病家，便以所見用藥。若高醫識病知脈，藥相當，如此即應手作效。或庸下之流孟浪，亂施湯劑，逡巡便至危殆。如此殺人，何太容易？良由病家不</p>

				<p>善擇醫，平日未嘗留心於醫術也。可不慎哉！</p> <p>明・徐春甫（1520～1596）『古今醫統大全』（1556）：吾聞儒識禮義，醫知損益。禮義之不修，唯昧孔孟之教；損益之不分，最害命之至，豈可輕哉？</p> <p>明・徐春甫（1520～1596）『古今醫統大全』（1556）：醫為儒者之一事，不知何代而兩途之。父母至親者有疾而委之他人，俾他人之無親者反操父母之死生。一有誤謬，則終身不復。</p>
354	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>50 医書は、内経本草を本とす。内経を考へざれば、医術の理、病の本源をしりがたし。本草に通ぜざれば、薬性をしらずして方を立がたし。且、食性をしらずして宜禁を定がたく、又、食治の法をしらず。此二書を以医学の基とす。二書の後、秦越人が難経、張仲景が金匱要略、皇甫謐が甲乙経、巢元方が病源候論、孫思邈が千金方、王焘が外台秘要、羅謙甫が衛生宝鑑、陳無执が三因方、宋ノ惠民局の和剂局方証類、本草序例、錢仲陽が書、劉河間が書、朱丹溪が書、李東垣が書、楊珣が丹溪心法、劉宗厚が医経小学、玉機微義、熊宗立が医書大全、周憲王の袖珍方、周良采が医方選要、薛立斎が医</p>	<p>宋・竇材（1127～1279）『扁鵲心書』「卷首進醫書表」：臣聞醫家正道，『内経』為真，『内経』言病最詳，而無治病之法，故黃帝又與岐伯撰出「靈樞」，實為醫門所最急者也。嗣後，秦越人根據『内経』旨趣，而演八十一難、九針之說，晉皇甫士安采「靈樞」之旨，撰『甲乙経』十卷，隋巢元方摘「靈」、「素」緒餘，注『内経』，又撰『病原』三十卷；唐王冰挾「靈」、「素」之旨注『内経』，撰『天元玉曆』。以上諸子皆有著作，悉師「靈」、「素」，去古法不遠。而漢張仲景不師『内</p>

			<p>案、王璽が医林集要、楼英が医学綱目、虞天民が医学正伝、李梴が医学入門、江篁南が名医類案、呉崑が名医方考、龔廷賢が書数種、汪石山が医学原理、高武が鍼灸聚英、李中梓が医宗必读、頤生微論、薬性解、内経知要あり。又薛立斎が十六種あり。医統正脈は四十三種あり。歴代名医の書をあつめて一部とせり。是皆、医生のよむべき書也。年わかき時、先儒書を記誦し、其力を以右の医書をよんで能記すべし。</p>	<p>經』、惟采『本草』、『湯液』、著『金匱玉函』十卷、撰『傷寒論』十卷。晉王叔和又贅其說、唐孫思邈采本草藥性、集成『千金方』三十卷。『玉函經』五十卷、和附仲景、重重著述、皆宗此意。</p> <p>注、 周・扁鵲(前 407～前 310)所作『難經』(原名『黃帝八十一難經』)。</p> <p>漢・張仲景(約 150～219)『金匱要略』。</p> <p>晉・皇甫謐(215～282)『甲乙經』(259)(原名『黃帝三部針灸甲乙經』)。</p> <p>隋・巢元方(550～630)『諸病源候論』(610)。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於 652)。</p> <p>唐・王燾(670～755)『外台秘要』(752)。</p> <p>元・羅天益(1220～1290)『衛生寶鑑』(1281)。</p> <p>宋・陳言(字無擇、1131～1189)『三因方』(原名『三因極一病證方論』、1147)。</p>
--	--	--	--	--

				<p>宋・太平惠民和劑局『太平惠民和劑局方』(1078~1085)。</p> <p>宋・錢仲陽(約 1032~1113)。</p> <p>金・劉河間(劉完素, 約 1110~1200)。</p> <p>金元・朱丹溪(名震亨, 1281~1358)。</p> <p>金元・李杲(東垣, 1180~1251)。</p> <p>明・楊珣(666~717)『丹溪心法』(1508)。</p> <p>明・劉純(字宗厚、生卒年不詳)『醫經小學』(1388)、『玉機微義』(1396)。</p> <p>明・熊宗立(生卒年不詳)『名方類證醫書大全』(1446)</p> <p>明・周定王(1361~1425)、李恒等人『袖珍方』(又稱『袖珍方大全』, 1391)。</p> <p>明・周良采(生卒年不詳)『醫方選要』(1495)。</p>
355	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	51 張仲景は、百世の医祖也。其後、歴代の明医すくなからず。各發明する処多しといへ共、各其説に偏僻の失あり。取捨すべし。孫思邈は、又、養生の祖なり。千金方をあらはす。養生の術も医方も、皆、宗とすべし。老、莊、を好んで異術	宋・歐陽修(1007~1072), 宋祁、范鎮、呂夏卿等合撰『新唐書』(1060)「卷 219」: 照鄰問曰: “高醫愈疾, 奈何?” 思邈答: “天有四時五行, 寒暑迭居, 和為雨, 怒為風, 凝為雨霜,

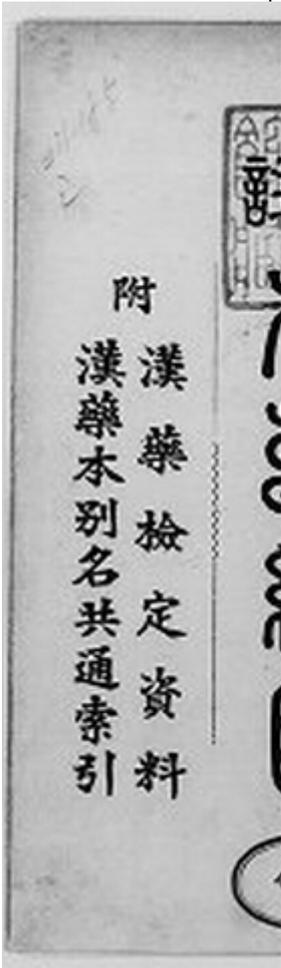
			<p>の人なれど、長ずる所多し。医生にすゝむるに、儒書に通じ、易を知るを以す。盧照鄰に答へし数語、皆、至理あり。此人、後世に益あり。医術に功ある事、皇甫謐、葛洪、陶弘景等の諸子に越たり。寿百余歳なりしは、よく保養の術に長ぜし効なるべし。</p>	<p>張為虹霓，天常數也。人之四支五藏，一覺一寐，吐納往來，流為榮衛，章為氣色，發為音聲，人常數也。陽用其形，陰用其精，天人所同也。”</p>
356	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>52 むかし、日本に方書の来りし初は、千金方なり。近世、医書板行せし初は、医書大全なり。此書は明の正統十一年に熊宗立編む。日本に大永の初来りて、同八年和泉ノ国の医、阿佐井野宗瑞、刊行す。活板也。正徳元年まで百八十四年也。其後、活字の医書、やうやく板行す。寛永六年已後、扁板鏤刻の医書漸ク多し。</p>	<p>『医書大全』</p>  <p>新編名方類證醫 明熊宗立撰 (阿)</p>
357	思行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>53 凡諸医の方書偏説多し。専一人を宗とし、一書を用ひては治を為しがたし。学者、多く方書をあつめ、ひろく異同を考へ、其長ずるを取て其短なるをすて、医療をなすべし。此後、才識ある人、世を助くるに志あらば、広く方書をゑらび、其重複をけづり、其繁雑なるを除き、其粹美</p>	<p>明・龔廷賢 1522～1619) 著有：『種杏仙方』4卷(1577)、『萬病回春』8卷(1587)、『新鍤鼈頭復明眼方外科神驗全書』6卷(1591)、『雲林神穀』(1591)、『魯府禁方』4卷(1594)、『壽世保元』10卷(1615)、『小兒推拿方脈全書』3</p>

			<p>なるをあつめて、一書と成さば、純正なる全書となりて、大なる世宝なるべし。此事は、其人を待て行はるべし。凡近代の方書、医論、脈法、薬方同じき事、甚多し。殊龔廷賢が方書数部、同じ事多くして、重出しげく煩はし。無用の雑言亦多し。凡病にのぞんでは、多く方書を検する事、煩勞なり。急病に対し、にはかに広く考へて、其相応ぜる良方をゑらびがたし。同事多く、相似たる書を多くあつめ考るも、いたづがはし。才学ある人は、無益の事をなして暇をつひやさんより、かゝる有益の事をなして、世を助け給ふべし。世に其才ある人、豈なかるべきや。</p>	<p>卷(1604)。尚有『醫學準繩』4卷、『經世全書』8卷、『痘疹辨疑全幼録』3卷、『本草炮製藥性賦定衡』13卷等。</p>
358	行 思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>54 局方發揮、出て局方すたる。局方に古方多し。古を考ふるに用べし。廃つべからず。只、烏頭附子等の燥剤を多くのせたるは、用ゆべからず。近古、日本に医書大全を用ゆ。龔廷賢が方書流布して、東垣が書及医書大全、其外の諸方も、諸医用ずして、医術せばくあらくなる。三因方、袖珍方、医書大全、医方選要、医林集要、医学正伝、医学綱目、入門、方考、原理、奇効良方、証治準繩等、其外、方書を多く考へ用ゆべし。入門は、医術の大略備れる好書也。龔廷賢が書のみ偏に用ゆべからず。龔氏が医療は、明季の風気衰弱の時宜に頗かなひて、其術、世に行はれし也。日本にても亦しかり。しかるべ</p>	<p>明・龔廷賢(1522～1619)『萬病回春』：取紅鉛法：擇十三四歲美鼎，謹防他五種破敗不用。</p> <p>宋・太平惠民和劑局『太平惠民和劑局方』)：治卒中急風，眩暈僵僕，痰涎壅塞，心神迷悶，牙關緊急，目睛上視，及五種癩病，涎潮搐搦：石綠(研九度飛)十兩，附子尖、烏頭尖、蠍梢各七十個。上將三味為末，入石綠令勻，麵糊為丸，如雞頭大。每服，急用薄荷汁半盞化下一丸，更入酒半合溫暖服之，須臾吐出痰涎，然後隨證治之，如牙關緊急，</p>

			<p>き事は、忽らんで所々取用ゆべし。悉くは信ずべからず。其故いかんとなれば、雲林が医術、其見識ひきし。他人の作れる書をうばひてわが作とし、他医の治せし療功を奪てわが功とす。不経の書を作りて、人に淫ををしへ、紅鉛など云穢悪の物をくらふ事を、人にすゝめて良薬とす。わが医術をみづから衒ひ、自ほむ。是皆、人の穢行なり。いやしむべし。</p>	<p>幹開灌之立驗。</p> <p>金元・朱震亨(丹溪, 1281~1358)『局方發揮』。</p> <p>宋・陳言(字無擇, 1131~1189)『三因極一病證方論』(簡稱『三因方』, 又稱『三因極一病源論粹』, 1174)。</p> <p>明・周定王(1361~1425)、李恒等人『袖珍方』(又稱『袖珍方大全』, 1391)。</p> <p>明・熊宗立(1409~1482), 『醫書大全』(又稱『新編名方類證醫書大全』、『名方類證醫書大全』、『醫方大全』, 1446)。</p> <p>明・周文采(生卒年不詳)『醫方選要』(1495)。</p> <p>明・王璽(生卒年不詳)『醫林集要』。</p> <p>明・虞搏(1438~1517)『醫學正傳』(1515)。</p> <p>明・樓英(1332~1401)『醫學綱目』(1565)。</p> <p>明・李梴(生卒年不詳)『醫學入門』(1575)。</p> <p>明・吳崑(1552~</p>
--	--	--	--	--

				<p>1620) 『醫方考』(1584)。</p> <p>明・汪機(1463～1539)『醫學原理』。</p> <p>明・董宿(生卒年不詳)『奇效簡便良方』(又稱『奇效良方』, 1470年)。</p> <p>明・王肯堂(1549～1613)『證治準繩』(又稱『六科證治準繩』或『六科準繩』, 1602)。</p>
359	思 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	55 我よりまへに、其病人に薬を与へし医の治法、たとひあやまるとも、前医をそしるべからず。他医をそしり、わが術にほこるは、小人のくせなり。医の本意にあらず。其心ざまいやし。きく人に思ひ下さるゝも、あさまし。	唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)「第1巻大醫精誠」:夫為醫之法,不得多語調笑,談謔喧嘩,道說是非,議論人物,炫耀聲名,訾毀諸醫,自矜己德。
360	思 行 食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	56 本草の内、古人の説まちまちにして、一やうならず、異同多し。其内にて考へ合せ、扱ひ用ゆべし。又、藥物も食品も、人の性により、病症によりて、宜、不宜あり。一概に好否を定めがたし。	<p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652):人體平和,性須好將養,勿妄服藥,藥勢偏,有所助,令人臟氣不平,易受外患。</p> <p>漢・張仲景(約150～219)『傷寒論』第十六條:觀其脈證,知犯何逆,隨證治之。</p>

361	思 行 食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	57 医術も亦、其道多端なりといへど、其要三あり。一には病論、二には脈法、三には薬方、此三の事をよく知べし。運氣、経絡などもしるべしといへども、三要の次也。病論は、内経を本とし、諸名医の説を考ふべし。脈法は、脈書数家を考ふべし。薬方は、本草を本として、ひろく諸方書を見るべし。薬性にくはしからずんば、薬方を立がたくして、病に応ずべからず。又、食物の良否をしらずんば、無病有病共に、保養にあやまり有べし。薬性、食性、皆本草に精からずんば、知がたし。	元末明初・宋濂(字景濂, 1310~1381)『文集』:『黄帝内経』雖疑先秦之士依倣而托之。其言深, 其旨邃以弘, 其考辨信而有征, 是當為醫家之宗。 清・喻昌(1585~1664)『醫門法律』「卷1 申明『内経』法律」(1658): 凡用方, 不分君臣佐使, 頭緒紛雜, 率意妄施, 藥與病迥不相當, 醫之罪也。 明・李建元(生卒年不詳)『進本草綱目疏』: 上自墳典、下至傳奇, 凡有相關, 靡不收采, 雖命醫書, 實該物理。
-----	-------------	--	---	--

				
362	思 行 食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p> <p>卷第六 終</p>	<p>58 或曰、病あつて治せず、常に中医を得る、といへる道理、誠にしかるべし。然らば、病あらば只上医の薬を服すべし。中下の医の薬は服すべからず。今時、上医は有がたし、多くは中、下医なるべし。薬をのまずんば、医は無用の物なるべしと云。答曰、しからず、病あつて、すべて治せず。薬をのむべからずと云は、寒熱、虚実など、凡病の相似て、まぎらはしくうたがはしき、むづかしき病をいへり。浅薄なる治しやすき症は、下医といへども、よく治す。感冒咳嗽に参蘇飲、風邪発散するに香</p>	<p>注：李建元為李時珍之子。</p> <p>唐・孫思邈 (581 ~ 682) 『千金要方』(約成書於 652)「診候」：古之善為醫者，上醫醫國，中醫醫人，下醫醫病。又曰：上醫聽聲，中醫察色，下醫診脈。又曰：上醫醫未病之病，中醫醫欲病之病，下醫醫已病之病。若不加用心意，於事混淆，即病者難以救矣。愚醫不通三部九候，及四時之經，或用湯藥倒錯，針灸失度，順方治病，更增他疾，遂致滅亡，哀哉！</p>

			<p>蘇散、敗毒散、藿香、正気散。食滞に平胃散、香砂平胃散、かやうの類は、まぎれなくうたがはしからざる病なれば、下医も治しやすし。薬を服して害なかるべし。右の症も、薬しるしなき、むづかしき病ならば、薬を用ずして可也。</p> <p>養生訓 卷第六終</p>	
		卷第七 用薬	<p>養生訓 卷第七 用フレ薬ヲ</p>	
363	思 行 食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>1 人身、病なき事あたはず。病あれば、医をまねきて治を求む。医に上中下の三品あり。上医は病を知り、脈を知り、薬を知る。此三知を以病を治して十全の功あり。まことに世の宝にして、其功、良相につげる事、古人の言のごとし。下医は、三知の力なし。妄に薬を投じて、人をあやまる事多し。夫薬は、補瀉寒熱の良毒の気偏なり。その気の偏を用て病をせむる故に、参芪の上薬をも妄に用ゆべからず。其病に应ずれば良薬とす。必其しるしあり。其病に应ぜざれば毒薬とす。たゞ益なきのみならず、また人に害あり。又、中医あり。病と脈と薬をしる事、上医に及ばずといへ共、薬は皆気の偏にして、妄に用ゆべからざる事をしる。故に其病に应ぜざ</p>	<p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』「診候」(約成書於652):古之善為醫者,上醫醫國,中醫醫人,下醫醫病。又曰:上醫聽聲,中醫察色,下醫診脈。又曰:上醫醫未病之病,中醫醫欲病之病,下醫醫已病之病。若不加心用意,於事混淆,即病者難以救矣。愚醫不通三部九候,及四時之經,或用湯藥倒錯,針灸失度,順方治病,更增他疾,遂致滅亡,哀哉!</p> <p>漢・班固(32～92)『漢書』「藝文志」:有病不治,常得中醫。</p> <p>明・李中梓(1588～1655)『醫宗必讀』</p>

			<p>る薬を与へず。前漢書に班固が曰、有テレ病不レ治セ常ニ得ニ中医ヲ一。云意は、病あれども、もし其病を明らかにわきまへず、その脈を詳に察せず、其薬方を精しく定めがたければ、慎んでみだりに薬を施さず。こゝを以病あれども治せざるは、中品の医なり。下医の妄に薬を用て人をあやまるにまされり。故に病ある時、もし良医なくば、庸医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、病のをのづから癒るを待べし。如レ此すれば、薬毒にあたらずして、はやくいゆる病多し。死病は薬を用ひてもいきず。下医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。中医は、上医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医なりといへるを、古来名言とす。病人も亦、此説を信じ、したがって、応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めて、医の良賤をゑらばず、庸医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、実は身を害する也。古語に曰、病ノ傷ハ猶可レ療、薬ノ傷ハ最モ難シレ医。然らば、薬をのむ事、</p>	<p>(1637)「古今元氣不同論」：病猶可療，薬傷最難醫。</p> <p>春秋・孔子(前 551～前 479)『論語』(約前 540～前 400)「郷黨」：康子饋薬，拜而受之。曰“丘未達，不敢嘗。</p>
--	--	--	--	---

			つゝしみておそるべし。孔子も、季康子が薬を贈れるを、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、則とすべし。今、其病源を審にせず、脈を精しく察せず、病に当否を知らずして、薬を投ず。薬は、皆偏毒あればおそるべし。	
364	思行食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	2 孫思邈曰、人、故なくんば薬を餌べからず。偏に助くれば、蔵気不平にして病生ず。	元・羅天益(1220～1290)『衛生寶鑑』(1281)：孫真人曰：薬勢有所偏助，令人臟氣不平。 元・羅天益(1220～1290)『衛生寶鑑』(1281)：夫薬以攻疾，無疾不可餌。
365	思行食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	3 劉仲達が鴻書に、疾あつて、もし明医なくば薬をのまず、只病のいゆるを、しづかにまつべし。身を愛し過し、医の良否をゑらばずして、みだりに早く、薬を用る事なかれ。古人、病あれども治せざるは中医を得ると云、此言、至論也といへり。庸医の薬は、病に应ずる事はすくなく、应ぜざる事多し。薬は皆、偏性ある物なれば、其病に应ぜざれば、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。病の災より薬の災多し。薬を不レ用して、養生を慎みてよくせば、薬の害なくして癒やすかるべし。	明・劉仲達(生卒年不詳)『鴻書』(又稱『劉氏鴻書』1611)：不治得中醫此至言也，凡人有疾，苟無明醫，不如靜以待之。 元・羅天益(1220～1290)『衛生寶鑑』(1281)：夫薬以攻疾，無疾不可餌。 宋・蘇轍(1039～1112)『欒城後集』「卷11 宇文融」：愚醫類能殺人，而不服薬者未必死。

366	思 行 食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	4 良医の薬を用るは臨機 応変とて、病人の寒熱虚実 の機にのぞみ、其時の変に 応じて宜に従ふ。必一法に 拘はらず。たとへば、善く 戦ふ良将の、敵に臨んで変 に 応ずるが如し。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、その力を以今の時宜にしたがひて、変に 応ずべし。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 応ずべからず。故を温ねて新をしるは、良医なり。	元・王好古(1271～1368)『醫壘元戎』(1291)。 注：書名即醫壘元戎”是比喻良醫之用藥，就猶如良將之用兵。 金元・朱震亨(丹溪，1281～1358)『局方發揮』「1 卷」：古人以神聖工巧言醫，又曰醫者意也。以其傳授雖的，造詣雖深，臨機應變，如對敵之將，操舟之工，自非盡君子隨時反中之妙，寧無愧於醫乎？ 元末明初・劉基(1311～1375)『劉伯温集』「贈醫學錄江仲謙序」：藥可治病，兵可殺敵。 唐・孫思邈(581～682)『千金翼方』「序」(約成書於682)：良醫則貴察聲色，神工則深究萌芽。 春秋・孔子(前551～前479)『論語』(約前540～前400)：子曰：溫故而知新，可以為師矣。
367	思 行 食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	5 脾胃を養ふには、只穀肉を食するに相宜し。薬は皆気の偏なり。参芪、朮甘は上薬にて毒なしといへども、病に 応ぜざれば胃の気を滞らしめ、かへつて病を生じ、食を妨げて毒となる。いはんや攻撃のあらくつよき薬は、病に 応ぜざれば	春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「素問」：五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充。 明・張景嶽(張介賓，1563～1640)『類經』

			<p>ば、大に元気をへらす。此故に病なき時は、只穀肉を以やしなふべし。穀肉の脾胃をやしなふによろしき事、参芪の補にまされり。故に、古人の言に薬補は食補にしかずといへり。老人は殊に食補すべし、薬補は、やむ事を得ざる時用ゆべし。</p>	<p>(1624)：蓋氣味之正者，穀食之屬是也，所以養人之正氣。</p> <p>金・張從正(張子和，約 1156～1228)『儒門事親』「推原補法利害非輕說」：養生當論食補。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於 652)「食治卷」：凡欲治療，先以食療，既食療不愈，後乃用藥爾。</p>
368	思 食 行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>6 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。薬を用る事つつしむべし。</p>	<p>春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前 99～前 26)「素問」：“凡薬皆是毒”，即所謂：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；無毒治病，十去其九；穀肉果菜，食養盡之，無使過之，傷其正也。”</p>
369	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>7 病の初発の時、症を明に見付ずんば、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、多くは初発の時、薬ちがへるによれり。あやまつて、病症にそむける薬を用ゆれば、治しがたし。故に療治の要は、初発にあり。病おこらば、早く良医をまねきて治すべし。症により、おそく治すれば、病ふかくなりて治しがたし。扁</p>	<p>漢・司馬遷(前 145～前 87 後)，『史記』「扁鵲倉公列傳」(前 91)：使聖人預知微，能使良醫得早從事，則病可已，身可活也。</p> <p>戰國・韓非(約前 280～前 233)『韓非子』「喻老」扁鵲見蔡桓公：在骨髓，司命之所屬，無奈何也。今在骨髓，臣是以無請也。</p>

			鵠が齊侯に告たるが如し。	
370	思 行 食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	8 丘処機が、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をたもつ道なり。古の人も術者にたぶらかされて、長生の薬とて用ひし人、多かりしかど、其しるしなく、かへつて薬毒にそこなはれし人あり。是長生の薬なき也。久しく苦勞して、長生の薬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、起居をつゝし、動静を時にせば、生れ付たる天年をたもつべし。是養生の道あるなり。丘処機が説は、千古の迷をやぶれり。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をとく道なり。	明・宋濂(字景濂, 1310~1381)、王禕(1321~1373)主編『元史』「丘處機傳」:有衛生之道,而無長生之藥。 春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前99~前26)「靈樞」:故智者之養生也,必順四時而適寒暑,和喜怒而安居處,節陰陽而調剛柔。如是,則僻邪不至,長生久視。
371	思 食 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	9 薬肆の薬に、好否あり、真偽あり。心を用ひてゑらぶべし。性あしきと、偽薬とを用ゆべからず。偽薬とは、真ならざる似せ薬也。枸橘を枳殻とし、鶏腿児を柴胡とするの類なり。又、薬の良否に心を用ゆべし。其病に宜しき良方といへども、薬性あしければ功なし。又、薬の製法に心を用ゆべし。薬性よけれ共、修治法に背けば能なし。たとへば、食物も其土地により、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	(年代, 著者不詳)『神農本草經』(約成書于秦漢時期)「序例」:陰乾曝幹,采造時月,生熟土地所出,真偽陳新,並各有法。 明・李梴(生卒年不詳)『醫學入門』(1575):汪機曰:藥無定性,以血藥引之則從血,以氣藥引之則從氣,佐之以熱則熱,佐之以寒則寒,在人善用之耳。 (年代, 著者不詳)『神

			くして、くはれざるが如し。こゝを以その薬性のよきをゑらび用ひ、其製法をくはしくすべし。	農本草經』(約成書于秦漢時期)「序例」：單行者，有相須者，有相使者，有相畏者，有相惡者，有相反者，有相殺者。凡此七情，合和視之，當用相須、相使者良，勿用相惡、相反者。若有毒宜制，可用相畏、相殺者，不爾，勿合用也。
372	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	10 いかなる珍味も、これを煮る法ちがひてあしければ、味あしゝ。良薬も煎法ちがへば験なし。此故、薬を煎ずる法によく心を用ゆべし。文火とは、やはらかなる火也。武火とは、つよき火なり。文武火とは、つよからずやはらかならざる、よきかげんの火なり。風寒を発散し、食滯を消導する類の剛剤を利薬と云。利薬は、武火にてせんじて、はやくにあげ、いまだ熱せざる時、生氣のつよきを服すべし。如レ此すれば、薬力つよくして、邪気にかちやすし。久しく煎じて熟すれば、薬に生氣の力なくして、よわし。邪気にかちがたし。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、よく熟すべし。如レ此ならざれば純補しがたし。こゝを以利薬は生に宜しく、熟に宜しからず。補薬は熟に宜しくして、生に宜しからず。しるべし、薬を煎ずるに此二法あり。	明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：凡服湯薬，雖品物專精，修治如法，而煎薬者鹵莽造次，水火不良，火候失度，則薬亦無功。 明・繆希雍(1566～1627)『炮炙大法』(1622)：凡一切補薬諸膏宜桑柴火煎之。 明・李梴(生卒年不詳)『醫學入門』(1575)：如補湯慢火煎熬，汗下及治寒濕薬，緊火煎服。 明・李中梓(號念菴，1588～1655)『本草通玄』：補薬須封固文火細煎，利薬宜露頂武為速煎。 宋・朱肱(1050～1125)『傷寒類證活人書』(簡稱『活人』，1107)云：補湯須用熟，利薬不嫌生。

373	食 住 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	11 薬剂一服ノ大小の分量、中夏の古法を考がへ、本邦の土宜にかなひて、過不及なかるべし。近古、仲井家には、日本の土地、民俗の風気に宜しとて、薬の重さ八分を一服とす。医家によりて一匁を一服とす。今の世、医の薬剂は、一服の重さ六七分より一匁に至る。一匁より多きは稀なり。中夏の薬剂は、医書を考ふるに、一服三匁より十匁に至。東垣は、三匁を用ひて一服とせし事あり。中夏の人、煎湯の水を用る事は少く、薬一服は大なれば、煎汁甚濃して、薬力つよく、病を治する事早しと云。然るに日本の薬、如レ此小服なるは何ぞや。曰、日本の医の薬剂小服なる故三あり。一には中華の人は、日本人より生質健に腸胃つよき故、飲食多く、肉を多く食ふ。日本人は生つき薄弱にして、腸胃よわく食すくなく、牛鳥、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、薬剂も昔より、小服に調合すと云。是一説なり。されども中夏の人、日本人、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、今の医の用る薬剂の大小の如く、三分の一、五分の一には、いたるべからず。然れば日本の薬、小服なる事、如レ此なるべからずと云人あり。一説に或人の曰、日本の薬種ともし。わが国になき物多し、はるかなるもろこし、諸蕃国の異	不詳
-----	-------------	--	---	----

			<p>舶に載せ来るを買て、価貴とし。大服なれば費多し。こゝを以薬劑を大服に合せがたし。ことに貧医は、薬種をおしみて多く用ひず。然る故、小服にせしを、古来習ひ来りて、富貴の人の薬といへども小服にすと云。是一説也。又曰、日本の医は、中華の医に及ばず。故に薬方を用る事、多くはその病に適當せざらん事を畏る。此故に、決定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、かへつて甚害をなさん事をおそるべければ、小服を用ゆ。薬その病に應ぜざれども、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。こゝを以古来、小服を用ゆと云。是又一説也。此三説によりて日本の薬、古来小服なりと云。</p>	
374	思 食 行 住	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>12 日本人は、中夏の人 of 健にして、腸胃のつよきに及ばずして、薬を小服にするが宜しくとも、その形体、大小相似たれば、その強弱の分量、などか、中夏の人 of 半に及ぶべからざらんや。然らば、薬劑を今少大にするが宜しかるべし。たとひ、昔よりあやまり来りて、小服なりとも、過つては、則改るにはゞかる事なかれ。今の時医の薬劑を見るに、一服如レ此小にしては、補湯といへども、接養の力なかるべし。況利湯を用る病は、外、風</p>	<p>戦國・孟子(約前 372～前 289) 與其弟子萬章等編著『『孟子』「告子上」: 今之為人者, 猶以一杯水救一車薪之火也。明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590): 今之小小湯劑, 每一兩用水二甌為准, 多則加, 少則減之。如劑多水少, 則藥味不出; 劑少水多, 又煎耗藥力也。宋・王懷隱(約 925～997)、陳昭遇等『太</p>

			<p>寒肌膚をやぶり、大熱を生じ、内、飲食腸胃に塞り、積滯の重き、鬱結の甚しき、内外の邪気甚つよき病をや。小なる薬力を以大なる病邪にかちがたき事、たとへば、一盃の水を以一車薪の火を救ふべからざるが如し。又、小兵を以大敵にかちがたきが如し。薬方、その病によく応ずとも、かくのごとく小服にては、薬に力なくて、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と、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、河豚も多くくらはざれば死なず。つよき大毒すらかくの如し。況ちからよはき小服の薬、いかでか大病にかつべきや。此理を能思ひて、小服の薬、効なき事をするべし。今時の医の用る薬方、その病に応ずるも多かるべし。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。</p>	<p>平聖惠方』(簡稱『聖惠方』992)：凡云分再服，三服者，要令勢力相及，並視人之強羸，病之輕重，以為進退増減之，不必悉依方説也。</p>
375	食思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>13 今ひそかにおもんばかりに、利薬は一服の分量、一匁五分より以上、二匁に至るべし。その間の軽重は、人の大小強弱によりて、増減すべし。</p>	<p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)：處方用藥，皆須臨事制宜。</p> <p>金・劉河間(即劉完素，(約1110～1200)『素問病機氣宜保命集』(1186)：余自製雙解、通聖辛涼之劑，不遵仲景法桂枝麻黃發表之藥，非余自炫，理在其中矣，故此一</p>

				時，彼一時。奈五運六氣有所更，世態居民有所變，天以常火，人以常動，動則屬陽，靜則屬陰，內外皆擾。
376	食思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	14 補薬一服の分量は、一匁より一匁五分に至るべし。補薬つかえやすき人は、一服一匁或一匁二分なるべし。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。	宋・太平惠民和劑局『太平惠民和劑局方』「論合和法」(1151)：凡云分再服、三服者，要視人之強弱，病之輕重，為之進退。増減不必局于方説。 明・萬密齋（亦稱萬全）(約 1488～1578)『幼科發揮』(1549)：當攻補兼用，不可偏補偏攻。
377	食思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	15 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。気体強大ならば、是より大服に宜し。	不詳
378	食思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	16 小児の薬、一服は五分より一匁に至るべし。是又、児の大小をはかつて増減すべし。	明・虞搏(1438～1517)『醫學正傳』(1515)：小兒臟腑脆嫩，而孟浪之劑與乎峻寒峻熱之藥，俱不可隨便施用，不得已而用，亦當中病即止，勿過劑量。 唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於 652)：三十日兒服如麻子一丸，與

				<p>少乳汁令下，食頃後，與少乳勿令多，至日中當小下熱除。若未全除，明旦更與一丸。百日兒服如小豆一丸，以此准量増減。</p> <p>宋・劉昉（生卒年不詳）『幼幼新書』（1150）「卷 2・方書敘例・凡十三門」：然小兒純陽，病則熱多冷少，其藥宜少冷于大人為得。其有用溫藥處，當以意減損之。</p>
379	食行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>17 大人の利薬を煎ずるに、水をはかる蓋は、一蓋に水を入れる事、大抵五十五匁より六十匁に至るべし。是蓋の重さを除きて水の重さなり。一服の大小に従つて水を増減すべし。利薬は、一服に水一蓋半入て、薪をたき、或かたき炭を多くたきて、武火を以一蓋にせんじ、一蓋を二度にわかち、一度に半蓋、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、其宜に従つて、多く用ゆべし。補薬を煎ずるには、一蓋に水を入れる事、蓋の重さを除き、水の重さ五十五匁より五十五匁に至る。是又、一服の大小に随て、水を増減すべし。虚人の薬小服なるには、水五十五匁入る蓋を用ゆべし。壮人の薬、大服なるには水五十五匁入る蓋を用ゆべし。一服に水二蓋入て、けし炭を用ひ、文火にてゆるやかにせんじつめ</p>	<p>明・李時珍（1518～1593）『本草綱目』「序例上」（1590）：今之小小湯劑，每一兩用水二甌為准，多則加，少則減之，如劑多水少，則藥味不出，劑少水多，又煎耗藥力也。</p> <p>明・李梴（生卒年不詳）『醫學入門』（1575）：補藥用水二蓋煎至八分。或三蓋煎至一蓋，利藥一蓋半煎至一蓋，或一蓋煎至八分。</p>

			<p>て一盞とし、かすには、水一盞入て半盞にせんじ、前後合せて一盞半となるを、少づゝ、つかへざるやうに、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、昼間二度のむ。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、朝夕昼間一日に一服、猶其上も服すべし。食滞あらば、補湯のむべからず。食滞めぐりて後、のむべし。</p>	
380	思食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>18 補薬は、滞塞しやすし。滞塞すれば害あり益なし。利薬を服するより、心を用ゆべし。もし大剤にして気塞がらば、小剤にすべし。或棗を去り生姜を増すべし。補中益気湯などのつかえて用がたきには、乾姜、肉桂を加ふべき由、薛立齋が医案にいへり。又、症により附子、肉桂を少加へ、升麻、柴胡を用るに、二薬ともに火を忌めども、酒にて炒用ゆ。是正伝或問の説也。又、升麻、柴胡を去て桂姜を加ふる事あり。李時珍も、補薬に少附子を加ふれば、その功するどなり、といへり。虚人の熱なき症に、薬力をめぐらさん為ならば、一服に五釐か一分加ふべし。然れども病症によるべし。壯人には、いむべし。</p>	<p>明・武之望(1552～1629)『濟陰綱目』(1620): 薛立齋曰: 前證若脾肺虚寒, 用補中益氣加炮薑、肉桂, 若陽氣虚脱, 更加附子。</p> <p>明・虞搏(1438～1517)『醫學正傳』(1515)「醫學或問」: 宜以升柴二物用酒制炒, 更加附子一片。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590): 補藥中少加附子引導, 甚捷。</p>

381	食思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	19 身体短小にして、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、一匁より小なるべからず。身体長大にして、腸胃ひろき人、つよき人は、薬、大服に宜し。	明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)「序列第1巻神農本經名例」：杲曰：凡云分再服、三服者，要令勢力相及，並視人之強弱、病之輕重，以為進退増減。
382	食思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	20 小児の薬に、水をはかる盞は、一服の大小によりて、是も水五十匁より、五十五匁入ほどなる盞を用ゆ。是又、盞の重を除きて、水の重さなり。利湯は、一服に水一盞入、七分に煎じ、二三度に用ゆ。かすはすつべし。補湯には、水一盞半を用て、七分に煎じ、度々に熱服す。是又、かすはすつべし。或かすにも水一盞入、半盞に煎じつめて用ゆべし。	唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)：小兒病與大人不殊，惟用藥有多少為異。 明・王肯堂(1549～1613)『證治準繩』(1602)「幼科」：淡竹葉水一盞，煎七分，去滓，溫服無時。 明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：蘆火竹火宜煎一切滋補藥。
383	食住行思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	21 中華の法、父母の喪は必三年、是天下古今の通法なり。日本の人は体気、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、薬を用る	春秋・孔子(前551～前479)『論語』(約前540～前400)：子曰：子生三年，然後免于父母之懷。夫三年之喪，天下之通喪也。

			も亦同じ。国土の宜をはかり考へて、中夏の薬剤の半を、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、病の軽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。	
384	食思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	22 右、薬一服の分量の大小、用水の多少を定むる事、予、医生にあらずして好事の誚、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应じ、時宜にかなひて、過不及の差なく、軽重大小を定め給ふべし。	不詳
385	食思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	23 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。棗は元気を補ひ、胃をます。葱白は風寒を發散す。是入門にいへり。又、燈心草は、小便を通じ、腫気を消す。	明・李梴（生卒年不詳）『醫學入門』（1575）：九味羌活湯方：加生薑、大棗、葱白，加強通陽解表。 明・繆希雍（1546～1627）『本草經疏』（1625）：燈心草，其質輕通，其性寒，味甘淡，故能通利小腸熱氣，下行從小便出。 金・張元素（潔古，1151～1234）『醫學啟源』（1186）言燈心

				草：通陰竅澀，利小水，除水腫閉，治五淋。
386	食 思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	24 今世、医家に泡薬の法あり。薬剤を煎ぜずして、沸湯にひたすなり。世俗に用る振薬にはあらず。此法、振薬にまさり。其法、薬剤を細にきざみ、細なる竹篩にてふるひ、もれざるをば、又、細にきざみ粗末とすべし。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。両度に合せて半盞ほど熱湯をそゝぐべし。薬ノ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。薬汁出で、熱湯の少さめて、温になりたるよきかんの時、飲べし。かくの如くして二度泡し、二度のみて後、其かすはすつべし。袋のかすをしぼるべからず。薬汁濁てあしし。此法薬力つよし。利薬には、此煎法も宜し。外邪、食傷、腹痛、霍乱などの病には、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、其気つよく味もよし。久しく煎じ過せば、茶	明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：凡服湯藥，雖品物專精，修治如法，而煎藥者魯莽造次，水火不良，火候失度，則藥亦無功。 明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』：別有釀酒者，或以藥煮汁和飯，或以藥袋安置酒中，或煮物和飯同釀，皆隨方法。又有煮酒者，以生絹袋藥入壇密封，置大鍋中，水煮一日，埋土中七日，出火毒乃飲。凡建中、腎瀝諸補湯，滓合兩劑，加水煮竭飲之，亦敵一劑，皆先曝燥。 明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)陳藏器曰：凡湯中用麝香、牛黃、犀角、羚羊角、蒲黃、丹砂、芒硝、阿膠輩，須細末如粉，臨時納湯中，攪和服之。凡合膏，初以苦酒漬令淹浹，不用多汁，密覆勿泄。云時者，周時也，從今旦至明旦。亦有止一宿者。煮膏當三上三下，以泄其熱勢，令藥味得出。上之使匝匝沸，乃下

			<p>の味も気もあしくなるが如し。</p>	<p>之使沸靜，良久乃止。中有薤白者，以兩頭微焦黃為候。有白芷、附子者，以小黃色為度。以新布絞去滓，滓亦可酒煮飲之。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590:凡熬貼癰疽、風濕諸病膏者，先以藥浸油中三日乃煎之，煎至藥枯，以絹濾淨，煎熱下黃丹或胡粉或密陀僧，三上三下，煎至滴水成珠不散，傾入器中，以水浸三日，去火毒用。若用松脂者，煎至成絲，傾入水中，拔扯數百遍乃止。俱宜謹守火候，勿令太過、不及也。其有朱砂、雄黃、龍腦、麝香、血竭、乳香、沒藥等料者，並待膏成時投之。黃丹、胡粉、密陀僧並須水飛瓦炒過。松脂須煉數遍乃良。凡丸中用蠟，皆烱投少蜜中攪調以和藥。</p>
387	食思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>25 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</p>	<p>不詳</p>

			薬を入れる袋は、あらき布はあしゝ。薬末もりて薬汁にごれば、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、今の時宜によりて用るも可也。古法にあらずしても、時宜よくかなはゞ用ゆべし。	
388	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	26 頤生微論ニ曰、大抵散利之劑ハ宜レ生ニ。補養之劑ハ宜レ熱。入門ニ曰、補湯ハ須レ用レ熱ヲ。利薬ハ不レ嫌ハレ生ヲ。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、生気をつよきを用て、はげしく病邪をうつべし。	明・李梴(生卒年不詳)『醫學入門』(1575)「内集・卷2活人」:補湯須用熱,利薬不嫌生。 明・胡慎柔(1572~1638)『慎柔五書』(1636):古人煎薬,各有法度。表薬以氣勝,武火驟煎;補薬以味勝,文火慢煎。 唐・王燾(670~755)『外台秘要』(752)「卷第31」:利湯欲生,少水而多取汁者,為病須快利,所以少水而多取汁,補湯欲熟,多水而少取汁者,為病須補益,是以多水而少取汁,好詳視之,不得令水數多少。
389	食 行 思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	27 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、殊酒食を過さず、一切の停滞する物くらふべからず。酒食滞塞し、或薬を服し過し、薬力めぐらざれば、気をふさぎ、服中滞り、	唐・孫思邈(581~682)『千金要方』(約成書於652):欲將補益,冷熱隨宜丸散者,可先服利湯,瀉除胸腹中擁積痰實,然後可服補薬也,夫極虚勞應服補湯者,不過三劑即止。

			<p>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、その節制むづかし。良医は、用やう能してなづまず。庸医は用やうあしくして滞る。古人は、補薬を用るその間に、邪をさる薬を兼用ゆ。邪気されば、補薬にちからあり。補に専一なれば、なづみて益なく、かへつて害あり。是古人の説なり。</p>	<p>明・王 綸 (1431 ~ 1524) 『本草集要』 (1500) : 酒色過度損傷肺腎真陰, 陰虛火動, 勞咳吐血。</p> <p>明・李 梴 (生卒年不詳) 『醫學入門』 (1575) : 程明佑曰 : 人皆知補之為補, 而不知瀉之為補, 知瀉之為瀉, 而不知補之為瀉, 陰陽迭用, 剛柔互體。</p> <p>明・李時珍 (1518 ~ 1593) 『本草綱目』 (1590) : 古人用補藥必兼瀉邪。邪去則補藥得力。後世不知此理。一意用補。故久服有偏勝之患。</p>
390	食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>28 利薬は、大服にして、武火にて早く煎じ、多くのみて、速に効をとるべし。然らざれば、邪去がたし。局方ニ曰、補薬は水を多くして煎じ、熟服して効をとる。</p>	<p>明・李中梓 (號念菴, 1588~1655) 『本草通玄』 : 補薬須封固文火細煎, 利薬宜露頂武為速煎。</p> <p>清・張璐 (1617~約1700) 『本經逢原』 (1695) 諸火 : 凡煎補薬, 文火緩煎。瀉薬武火急煎。</p>
391	食思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>29 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、細末せる粉薬也。丸薬よりするどなり。経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、経絡にめぐる。</p>	<p>元・王好古 (1271 ~ 1368) 『湯液本草』 (1298) : 湯者蕩也, 去大病用之; 散者散也, 去急病用之; 丸者緩也, 舒緩而治之也。</p>

			泡薬は煎湯より猶するどなり。外邪、霍乱、食傷、腹痛に用べし。其功早し。	
392	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	30 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、骨髓に在には食後夜に宜し。吐逆して薬を納がたきには、只一すくひ、少づゝ、しづかにのむべし。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。	明・李梴（生卒年不詳）『醫學入門』（1575）：凡服薬病在上者，食後徐徐服；病在中者，食遠服；病在下者，宜空心頓服之。 唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）：病在胸膈已上者，先食而後服薬；病在心腹已下者，先服薬而後食；病在四肢血脈者，宜空腹而在旦；病在骨髓者，宜飽滿而在夜。
393	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	31 又曰、薬を煎ずるに砂罐(缶の部分が石偏の異体字)を用ゆべし。やきものなべ也。又曰、人をゑらふべし。云意は、心謹信なる人に煎じさせてよしと也。粗率なる者に任すべからず。	明・李梴（生卒年不詳）『醫學入門』（1575）：大概煎煮多用砂罐洗淨，擇人煎之。 元・王好古（1271～1368）『湯液本草』（1298）：病患服薬，必擇人煎薬，能識煎熬制度。須令親信恭誠至意者。煎薬銚器，除油垢腥穢。
394	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	32 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。緩々なるには散を用ゆ。甚緩き症には、丸薬に	宋・沈括（1031～1095）及蘇東坡（1037-1101）『蘇沈良方』「卷第 1 論湯散丸」：欲達五臓四肢者莫如湯，欲留膈胃中者莫如散，久而後散

			<p>宜し。食傷、腹痛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。</p>	<p>者莫如丸……又欲速用湯，稍緩用散，甚緩者用丸。</p> <p>元・王好古(1271～1368)『湯液本草』(1298)：湯者蕩也，去大病用之；散者散也，去急病用之；丸者緩也，舒緩而治之也。</p>
395	食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>33 中華の書に、薬剤の量数をしるせるを見るに、八解散など、毎服二匁、水一盞、生薑三片、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。或ハ方によりて、毎服三匁、水一盞半、生薑五片、棗一枚、一盞に煎じて滓を去る。香蘇散などは、日に三服といへり。まれには滓を一服として煎ずと云。多くは滓を去といへり。人參養胃湯などは、毎服四匁、水一盞半、薑七片、烏梅一箇、煎じて七分にいたり、滓を去。參蘇飲は毎服四匁、水一盞、生薑七片、棗一箇、六分に煎ず。霍香正気散、敗毒散は、毎服二匁、水一盞、生薑三片、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、薬剤一服の分量は多く、水を用る事すくなし。然れば、煎湯甚濃なるべし。日本の煎法の、小服にして水多きに甚異れり。局方に、小児には半錢を用ゆも児の大小をはかつて加減すといへり。又、小児の薬方、毎服一匁、水八分、煎じて六分にいたる、といへるもあり。医書大全、四</p>	<p>宋・太平惠民和劑局『太平惠民和劑局方』(1151)(八解散)：毎服二錢，水一盞，生薑三片，棗子一枚，葱白三寸，同煎至七分，溫服，不拘時候。</p> <p>元・朱震亨(1281～1358)『丹溪心法』(1481)卷4(八珍湯)：上為末，毎服三錢，水一盞半，加生薑五片，大棗一枚，煎至七分，去滓，不拘時候，通口服。</p> <p>宋・太平惠民和劑局『太平惠民和劑局方』(1151)(人參養胃湯)：毎服四錢，水一盞半，薑七片，烏梅一個，煎至六分，去滓，熱服之。</p> <p>宋・太平惠民和劑局『太平惠民和劑局方』(1151)(參蘇飲)：毎服四錢，水一盞半，薑七片，棗一個，煎六分，去滓，微熱服，不拘時候。</p>

			<p>君子湯方後曰、右剉如二麻豆ノ大一。每服一匁、水三盞、生薑五片、煎ジテ至ル二一盞ニ一。是一服を十匁に合せたる也。水は甚少し。</p>	<p>宋・太平惠民和劑局『太平惠民和劑局方』(1151)(正氣散): 每服二錢, 生薑三片, 棗一枚, 水一盞, 煎至七分, 食前稍熱服。又治久患瘧疾, 膈氣心痛, 日進三服。常服順氣寬中, 辟除瘟疫。</p> <p>金・劉河間(劉完素, 約 1110~1200)『素問病機氣宜保命集』(1186): 上銼如麻豆大, 每服三兩, 水三升, 煎至一升半。</p> <p>宋・太平惠民和劑局『太平惠民和劑局方』(1151)(香蘇散): 作湯劑, 水煎服, 用量按原方比例酌減。(上為粗末。每服三錢(9克), 水一盞, 煎七分, 去滓, 熱服, 不拘時候, 日三服, 若作細末, 只服二錢(6克), 入鹽點服。</p> <p>宋・錢乙(1032~1113)『小兒藥證直訣』「(1114)卷下諸方」(敗毒散): 上為末, 每服二錢(6g), 入生薑、薄荷煎。</p> <p>明・董宿(生卒年不詳)原撰, 方賢編定『奇效良方』(1470)「卷 20 霍亂門」: 四君子湯: 右剉如麻豆大, 每服一兩, 水三盞, 生薑五片, 煎至一盞, 去滓, 不拘時服。</p>
--	--	--	--	--

396	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	34 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。	不詳
397	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	35 宋の沈存中が筆談と云書に曰、近世は湯を用ずして煮散を用ゆといへり。然れば、中夏には、此法を用るなるべし。煮散の事、筆談に其法詳ならず。煮散は薬を麤末とし、細布の薬袋のひろきに入、熱湯の沸上る時、薬袋を入、しばらく煮て、薬汁出たる時、早く取あげ、用るなるべし。麤末の散薬を煎ずる故、煮散と名づけしにや。薬汁早く出、早く取上げ、にゑばなを服する故、薬力つよし。煎じ過せば、薬力よはく成てしるしなし。此法、利湯を煎じて、薬力つよかるべし。補薬には此法用がたし。煮散の法、他書においてははまだ見ず。	宋・沈存中（沈括, 1031～1095）『夢溪筆談』「卷 26 藥議」：煮散，古方無用者，唯近世人為之……近世用湯者全少，應湯者皆用煮散。大率湯劑氣勢完壯，力與丸、散倍蓰。煮散者一啜不過三五錢極矣，比功較力，豈敵湯勢？然湯既力大，則不宜有失消息。用之全在良工，難可定論拘也。
398	食思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	36 甘草をも、今の俗医、中夏の十分一用ゆるは、あまり小にして、他薬の助となりがたかるべし。せめて方書に用たる分量の五分一可レ用と云人あり。此言、むべなるかな。人の稟賦をはかり、病症を考へて、加へ用ゆべし。日本の人は、中華の人より体気薄弱にして、純補をうけがたし。甘草、棗など斟酌すべし。李中梓が曰、甘草性緩なり。多く用ゆべからず。一は、甘きは、よく脹をなすをおそる。一は、薬餌功	明・李中梓（號念菴, 1588～1655）『本草通玄』：甘草，甘平之品，獨入脾胃，稼穡作甘，土之正味，故甘草為中宮補劑。

			なきをおそる。是甘草多ければ、一は気をふさぎて、つかえやすく、一は、薬力よはくなる故なり。	
399	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	37 生薑は薬一服に一片、若シ風寒発散の剂、或去ルレ痰ヲ薬には二片を用ゆべし。皮を去べからず。かわ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。	宋・陳直（生卒年不詳）『壽親養老新書』「卷 1」：每服，二錢水一盞，入生薑錢一片。 元・曹世榮（1252～1332）『活幼心書』（1294）：主傷風傷寒，胸滿氣促，咳嗽不活，食多夾痰吐出：每服二錢，水一盞，薑二片，煎七分，無時溫服。
400	食思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	38 棗は、大なるを多らび用ひてたねを去、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。日本人には泥みやすし、加ふべからず。加ふれば、薬力ぬるくなる。中満、食滞の症及薬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。	明・李時珍（1518～1593）『本草綱目』（1590）言棗：多食令人寒熱，凡羸瘦者不可食。 明・陳嘉謨（1521～1603）『本草蒙筌』（1565）：湯：煎成清液也。補須要熟，利不嫌生。並生較定水數，煎蝕多寡之不同耳……去濕，加生薑煎。補元氣，加大棗煎。 明・倪朱謨（生卒年不詳）『本草匯言』（1624）言龍眼：甘溫而潤，恐有滯氣，如胃熱有痰有火者；肺受風熱，咳嗽有痰有血者，又非所宜。

401	食思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	39 中夏の書、居家必用、居家必備、齊民要術、農政全書、月令広義等に、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、甘美の饌なり。其食味甚おもし。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滞塞せず。今世、長崎に来る中夏人も、亦如レ此と云。日本の人は壮盛にてても、かやうの饌食をくらはゞ飽満し、滞塞して病おこるべし。日本の人の饌食は、淡くしてかろきをよしとす。肥濃甘美の味を多く用ず。庖人の術も、味かろきをよしとし、良工とす。これ、からやまと風気の大に異なる処なり。然れば、補薬を小服にし、甘草を減じ、棗を少用する事むべなり。	元・無名氏『居家必用事類全集』。 明・徐光啟 (1562～1633) 『農政全書』。 明・馮應京 (1555～1606) 『月令廣義』 (1602)。
402	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	40 凡薬を煎ずるに、水を忽らぶべし。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。薬を煎ずべし。又、茶と羹をにるべし。新汲水は、平坦ならでも、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。	明・李時珍 (1518～1593) 『本草綱目』 (1590) 「水部流水」：甘瀾水即流水，甘，平，無毒。其外動而性靜，其質柔而氣剛，與湖澤陂塘之止水不同。主治病後虛弱，揚之萬遍，煮藥最驗。 明・李時珍 (1518～1593) 『本草綱目』 (1590)：井華水其甘，平，無毒。 唐・孫思邈 (581～682) 『千金要方』 (約652)：凡煮湯，當取井

				華水。 清・尤乘（生卒年不詳）『壽世青編』（1667）：井中新汲未入缸甕者，取其無所混濁，用以煎藥為潔。
403	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	41 今世の俗は、利湯をも、煎じたるかすに、水一盞入て半分に煎じ、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、薬力よはくして、病をせむるにちからなし。一度煎じて、其かすはすつべし。	明・李時珍（1518～1593）『本草綱目』（1590）；然利湯欲生，少水而多取汁。
404	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	42 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、三片或四片とすべし。たてにわるべし。或問、生薑、医書に其おもさ幾分と云ずして、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。故に幾分と云ずして幾片と云。	不詳
405	食	4 著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	43 棗は、樹頭に在てよく熟し、色の青きが白くなり、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、熟し過ぎる時とり、日に久しくほし、よくかはきたる時、むしてほす	不詳

			べし。生にてむすべからず。なまびもあし。薬舗及市塵にうるは、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。熟してよき比の時とるべし。	
406	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	44 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。	明・張四維(生卒年不詳)『醫門秘旨』(1576)「卷4寒門」: 亦有食後即薬, 或薬後即睡, 或服薬太多者, 謂之傷薬, 要須識此。
407	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	45 凡薬を服する時は、朝夕の食、常よりも殊につしみゑらぶべし。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変じたる物、生なる菓、つくりたる菓子、あめ、砂糖、もち、だんご、気をふさぐ物、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、昼の間、菓子点心などくらふべからず。薬力のめぐる間は、食をいむ	唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)「卷27道林養性」: 如食五味必不得暴噀, 多令人神驚, 夜夢飛揚; 每食不用重肉, 喜生百病; 常須少食肉, 多食飯, 及少菹菜, 並勿食生菜、生米、小豆、陳臭物; 勿飲濁酒食面, 使塞氣孔; 勿食生肉, 傷胃, 一切肉惟須煮爛, 停食之, 食畢當漱口數遍, 令人牙齒不敗、口香。 明・李梴(生卒年不詳)『醫學入門』(1575): 服薬禁忌: 有術, 勿食桃、李及雀肉、胡葵、大蒜、

			<p>べし。点心をくらへば、気をふさぎて、昼の間、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、気をふさぐ故、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。</p>	<p>青魚 等物；有藜蘆，勿食狸肉；有巴豆，勿食蘆筍羹及野豬肉；有黃連、桔梗，勿食豬肉；有地黄，勿食蕪荑；有半夏、菖蒲，勿食飴糖及羊肉；有細辛，勿食生菜；有甘草，勿食菘菜及海藻；有牡丹，勿食生胡荽；有商陸，勿食犬肉；有常山，勿食生蔥、生菜；有空青、朱砂，勿食生血物；有茯苓，勿食醋物；有鱉甲，勿食莧菜；有天門冬，勿食鯉魚。服藥不可多食生胡荽及蒜雜生菜，又不可食諸滑物果實等，又不可多食肥豬犬肉、油膩肥羹、魚 腥臊等物，服藥通忌見死屍及産婦淹穢事。</p>
408	食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>46 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べし。是薬力をたすくるなり。</p>	<p>明・繆希雍(1546～1627)『炮炙大法』(1622)火部桑柴火：凡一切補藥諸膏宜此火煎之。</p> <p>明・繆希雍(1546～1627)『炮炙大法』(1622)火部蘆火竹火：凡服湯藥……火用陳蘆、枯竹，取其不強，不損藥力也；桑柴火取其能助藥力；桴炭，取其力慢；櫟炭，取其力緊；溫養用糠及馬屎、牛屎者，取其緩而能使藥</p>

				力勻遍也。
409	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	47 薬一服の大小、軽重は、病症により、人の大小強弱によつて、増減すべし。補湯は、小剤にして少づゝ服し、おそく効をとるべし。多く用ひ過せば滞りふさがる。発散、瀉下、疎通の利湯は、大剤にしてつよきに宜し、早く効をとるべし。	明・王肯堂(1549～1613)『證治準繩』(又名『六科證治準繩』或『六科準繩』, 1602)「傷寒」: 地有南北, 藥有良獮, 人有強弱, 不可執一……若人壯病, 大者, 宜之, 人弱病小者, 又當減半, 或只用三四之一可也。
410	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	48 薬を煎ずるは、磁器よし、陶器也。又、砂罐と云。銅をいまざる薬は、ふるき銅器もよし。新しきは銅気多くしてあしゝ。世俗に薬鍋と云は、銅厚くして銅気多し。薬罐と云は、銅うすくして銅気すくなし。形小なるがよし。	梁・陶弘景(456～536)『名醫別錄』: 時珍曰: 凡煎藥並忌銅鐵器, 宜用銀器瓦罐。
411	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	49 利薬を久しく煎じつめては、消導発散すべき生氣の力なし。煎じつめずして飪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、豆腐を煮るが如し。生熟の間、よき程の飪を失はざれば、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。	明・李梴(生卒年不詳)『醫學入門』(1575): 「活人」云: 補湯須用熟, 利藥不嫌生。 注: 不嫌生的意思, 不太熟都行, 即不可煎時間長。

412	食 思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	50 毒にあたりて、薬を用るに、必熱湯を用べからず。熱湯を用れば毒弥甚し。冷水を用ゆべし。これ事林広記の説なり。しらずんばあるべからず。	<p>清・張璐(1617～約1700)『張氏醫通』(1695):『金匱』云:凡煮藥飲汁,以解毒者,雖云救急,不可熱飲,諸毒病得熱更甚,宜冷飲之。</p> <p>唐・王燾(670～755)『外台秘要』(752):『千金』療菌毒方:掘地作坎,以水沃中,攪令濁,名地漿,飲之。</p> <p>宋・陳元靚(生卒年不詳)『新編群書類要事林廣記』(即『事林廣記』)(1325):鼠中毒如醉,亦不識人,猶知取泥汁飲之。</p> <p>宋・陳元靚(生卒年不詳)『新編群書類要事林廣記』(即『事林廣記』)(1325):六畜肉毒:白扁豆燒存性研,冷水服之,良。</p>
413	b, d	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	食物の毒、一切の毒にあたりたるに、黒豆、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。はちくの竹の葉を加ふるもよし。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。	<p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590):按古方稱大豆(實指黑豆)解百藥毒,予每試之,大不然,又加甘草,其驗乃奇。</p> <p>唐・王燾(670～755)『外台秘要』(752):千金療菌毒方:掘地作坎,以水沃中,攪令濁,名地漿,飲之。</p> <p>漢・陳修園(生卒年不詳)『金匱要略淺注』:蜀椒閉口有毒。</p>

				誤食之。戟人咽喉。氣病欲絶。或吐下白沫。身體痺冷。急治之方。肉桂煎汁飲之。多飲冷水一二升。
414	食思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	52 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。早く加ふるはあしし。	明・龔廷賢 (1522～1619) 『壽世保元』 (1615) : 故曰湯者蕩也, 治至高之分加酒煎。
415	思食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	53 腎は、水を主どる。五臓六腑の精をうけてをさむ故、五臓盛なれば、腎水盛なり。腎の臓ひとつに、精あるに非ず。然れば、腎を補はんとて専腎薬を用べからず。腎は下部にあつて五臓六腑の根とす。腎気、虚すれば一身の根本衰るふ。故に、養生の道は、腎気をよく保つべし。腎気亡びては生命を保ちがたし。精気をおしまずして、薬治と食治とを以、腎を補はんとするは末なり。しるしなかるべし。	春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「素問」: 腎者主水, 受五臓六腑之精而藏之。 春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「素問」: 夫精者, 身之本也。故藏於精者, 春不病温。 春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「素問」: 腎氣衰, 精氣虧, 天癸竭。 唐・孫思邈 (581～682) 『千金要方』(約成書於652)「食治」説: 凡欲治療, 先以食療。
416	思食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	54 東垣ガ曰ク、細末の薬は経絡にめぐらず。只、胃中臓腑の積を去る。下部の病には、大丸を用ゆ。中焦の病は次グレ之ニ。上焦を治するには極て小丸にす。うすき糊にて丸ずるは、化しやすき取る。こき糊にて丸ずるは、おそく化し	元・王好古 (1271～1368) 『湯液本草』(1289)「卷2 東垣先生用薬心法」: 細末者, 不循経絡, 止去胃中及臓腑之積。 元・王好古 (1271～1368) 『湯液本草』

			て、中下焦に至る。	(1289)「卷2 東垣先生用藥心法」：大抵湯者蕩也，去大病用之；散者散也，去急病用之；丸者緩也，不能速去之，其用藥之舒緩而治之意也。 元・王好古(1271～1368)『湯液本草』(1289)「卷2 東垣先生用藥心法」：去下部之疾，其丸極大而光且圓；治中焦者，次之；治上焦者，極小。稠麵糊，取其遲化，直至下焦。
417	思食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	55 丸薬、上焦の病には、細にしてやはらかに早く化しやすきがよし。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きがよし。是、頤生微論の説也。又、湯は久き病に用ゆ。散は急なる病に用ゆ。丸はゆるやかなる病に用る事、東垣が珍珠囊に見えたり。	金元・李東垣(1271～1368)『珍珠囊補遺藥性賦』：散者，細末也，不循經絡止去膈上病及臟腑之病。氣味濃者，白湯調服。氣味薄者，煎以和渣服。去下部之疾，其丸極大而光且圓，治中焦者次之，治上焦者則極小，稠糊面丸者，取其遲化直至下焦。 金元・李東垣(1271～1368)『珍珠囊補遺藥性賦』：大抵湯者蕩也，去久病者用之。散者散也，去急病者用之。丸者緩也，不能速去其病，用藥徐緩而治之也。
418	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	56 中夏の秤も、日本の秤と同じ。薬を合するには、かねて一服の分量を定め、各品の分釐をきはめ、釐等を用ひてかけ合すべし。薬により軽重甚かはれり、多少を以分量を定めがたし。	不詳

419	思 行 食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	57 諸香の鼻を養ふ事、五味の口を養ふがごとし。諸香は、是をかげば正気をたすけ、邪気をはらひ、悪臭をけし、けがれをさり、神明に通ず。いとまありて、静室に坐して、香をたきて黙坐するは、雅趣をたすけて心を養ふべし。是亦、養生の一端なり。香に四品あり。たき香あり、掛香あり、食香あり、貼香あり。たき香とは、あはせたきものゝ事也。からの書に百和香と云。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、にほひの玉などを云。貼香とは、花の露、兵部卿など云類の、身につくる香也。食香とは、食して香よき物、透頂香、香茶餅、団茶など云物の事也。	漢・班固(32～92)『漢武帝内傳』:至七月七日、乃修除宮掖之内、設座殿上、『廣記』:設坐大殿。以紫羅薦地、燔百和之香、張雲錦之帳。 清・曹寅(1658～1712)、彭定求(生卒年不詳)等『全唐詩』(1705)「古樂府」:綠窗珠箔繡鴛鴦、侍婢先焚百和香。
420	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	58 悪気をさるに、蒼朮をたくべし。胡荽の実をたけば、邪気をはらふ。又、痘瘡のけがれをさる。蘿摩の葉をほしてたけば、糞小便の悪気をはらふ。手のけがれたるにも、蘿摩の生葉をもんでぬるべし。腥き臭あしき物を、食したるに、胡荽をくらへば悪臭さる。蘿摩のわか葉を煮て食すれば、味よく性よし。	明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590):張仲景辟一切惡氣、用赤術同豬蹄甲燒煙、陶隱居亦言術能除惡氣、弭災診、故今病疫及歲旦、人家往往燒蒼術以辟邪氣。 明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590):胡荽、辛溫香竄、內通心脾、外達四肢、能辟一切不正之氣、故痘瘡出不爽快者、能發之。諸瘡皆屬心火、營血內攝於脾、心脾之氣得芳香則運行、得臭惡則壅滯故爾。

				唐・陳藏器(約 687～757)『本草拾遺』(741)説蘿摩：主蜘蛛、蠶咬，折取汁，點瘡上，此汁爛絲，煮食補益。葉：主目熱赤，按碎滴目中。
421	思食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	59 大便、瀉しやすきは大にあし。少秘するはよし。老人の秘結するは寿のしるし也。尤よし。然共、甚秘結するはあしし。およそ人の脾胃につかえ、食滞り、或腹痛し、不食し、気塞る病する人、世に多し。是多くは、大便通じがたくして、滞る故しかり。つかゆるは、大便つかゆる也。大便滞らざるやうに治すべし。麻仁、杏仁、胡麻などつねに食すれば、腸胃うるほひて便結せず。	春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「素問」：脾欲緩，急食甘以緩之。麻仁、杏仁，潤物也，本草曰：潤可去枯，脾胃乾燥，必以甘潤之物為主，是以麻仁為君，杏仁為臣。 明・王肯堂(1549～1613)『證治準繩』(1602)「雜病」：津液少而秘者，宜以藥而滑之，用胡麻、麻仁、阿膠等是也。
422	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。 卷第七終	60 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、長さ一分余に、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	元・王好古(1271～1368)『湯液本草』「卷2 東垣先生用薬心法」(1289)：去下部之疾，其丸極大而光且圓；治中焦者，次之；治上焦者，極小。稠麵糊，取其遲化，直至下焦。 宋・沈括(1031～1095)、蘇軾(1037～1101)『蘇沈良方』(又名『蘇沈内翰良方』、『内翰良方』)：湯散

			<p>に達する丸薬には、此法宜からず。此法、一粒づゝ丸ずるより、はか行きて早く成る。</p> <p>養生訓 卷第七終</p>	<p>丸各有所宜。古方用湯最多，用丸散者殊少。煮散古方無用者，惟近世人為之。大體欲達五臟四肢者莫如湯，欲留膈胃中者莫如散。久而後散者莫如丸，又無毒者宜湯，小毒者宜散，大毒者宜用丸。又欲速用湯，稍緩用散，甚緩者用丸，此大概也。近世用湯者全少，應湯者全用煮散。</p>
		卷第八 養老	養生訓 卷第八 養フレ老ヲ	
423	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	<p>1 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、其居室と其衾所をやすくし、其飲食を味よくして、まことを以て養ふべし。</p>	<p>漢・戴徳和戴聖(生卒年不詳)『禮記』：幸有三，大孝尊親，其次弗辱，其下能養。</p> <p>宋・陳直(生卒年不詳)『養老奉親書』(1307)：不可令食粘硬毒物，不可令餐敝漏卑濕，不可令居卒風暴寒。</p>
424	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	<p>2 老人は、体気おとろへ、腸胃よはし。つねに小児を養ふごとく、心を用ゆべし。飲食のこのみ、きらひをたづね、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、冬あたたかに、夏涼くし、風寒暑湿の邪氣をよく防ぎて、おかさしめず、つねに心を安樂ならしむべし。盜賊水火の不意なる変災あらば、</p>	<p>元・脱脱和阿魯圖(生卒年不詳)先後主持修撰『宋史』「司馬光傳」(1343)：奉之如嚴父，保之如嬰兒。</p> <p>漢・戴徳和戴聖(生卒年不詳)『禮記』：五十異糲，六十宿肉，七十貳膳，八十常珍，九十飲食不離寢，膳飲從於可也。</p>

			先両親を驚かしめず、早く介保し出すべし。変にあひて、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。	宋・陳直(生卒年不詳)『養老奉親書』(1307)：全藉子孫孝養，竭力將護，以免非橫之虞……凡行住坐臥，宴處起居，皆須巧立制度，以助娛樂。
425	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	3 老の身は、余命久しからざる事を思ひ、心を用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、あひ似あひてよろしかるべけれ。是も亦、老人の気を養ふ道なり。	宋・陳直(生卒年不詳)『養老奉親書』(1307)：家縁冗事，不可令管。
426	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	4 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、従容として余日を樂み、いかりなく、慾すくなくして、残軀をやしなふべし。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、是を心にかけて思はざるべけんや。	明・羅懋登(生卒年不詳)『三寶太監西洋記通俗演義』(1598)「第11 回」：可歎一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。
427	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	5 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、心のみだす人多し。つゝしみて、いかりと慾と	春秋・孔子(前551～前479)『論語』(約前540～前400)「季氏」：君子有三戒，少之時，血氣未定，戒之在色，及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥；及其

			をこらえ、晩節をたもち、物ごとに堪忍ふかく、子の不孝をせめず、つねに樂みて残年をおくるべし。是老後の境界に相応じてよし。孔子、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。	老也, 血氣既衰, 戒之在得。
428	思 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	6 老人の保養は、常に元氣をおしみて、へらすべからず。氣息を静にして、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、口ばやく声高く、颯言すべからず。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。人の無礼なる横逆を、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。	漢・董仲舒(約前 179～前 104)『春秋繁露』「循天之道篇」: 故仁人之壽者, 外無貪而内清靜, 心平和而不失中正, 取天在之美以養其身。 唐・孫思邈(581～682)『千金翼方』「養老大例」(約 682): 養老之要, 耳無妄聽, 口無妄言, 身無妄動, 心無妄念, 此皆有益老人也。 唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約

				成書於 652)「養性序」: 德行不克, 縱服玉液金丹未延壽。
429	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	7 老ては気すくなし。気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、気をへらさずして、気をおしむなり。	明・龔廷賢(1522～1619)『壽世保元』(1615): 薄滋味, 省思慮; 節嗜欲, 戒喜怒; 惜元氣, 簡言語; 輕得失, 破憂沮。 宋・陳直(生卒年不詳)『壽親養老新書』「卷1」: 凡喪葬凶禍不可令吊, 疾病危困不可令驚, 悲哀憂愁不可令人預報。 唐・孫思邈(581～682)『千金翼方』(約682): 常念信, 無念欺。養老之道: 無作博戲強用氣力, 無舉重, 無疾行, 無喜怒, 無極視, 無極聽, 無大用意, 無大思慮, 無籲嗟, 無叫喚, 無吟吃, 無歌嘯, 無啼, 無悲愁, 無哀慟, 無慶吊, 無接對賓客, 無預局席, 無飲興, 能如此者, 可無病長壽, 斯必不惑也。
430	食思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	8 老人は体気よはし。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	元・許衡(1209～1281)『許文正公遺書』「卷1」: 養老須酒食之精者, 老人宜少食精粹, 不宜多食粗糲, 蓋氣弱而不服糲食故也。

			<p>く味よき物をすゝむべし。食の精しからざる、あらかき物、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、あらかき物にやぶられやすし。</p>	<p>唐・孫思邈 (581～682) 『千金翼方』(約成書於 682)「卷 12 養性」: 飲食當令節儉, 若貪味傷多, 老人腸胃皮薄, 多則不消。</p> <p>唐・孫思邈 (581～682) 『千金翼方』(約成書於 682)「卷 12 養性」: 每食必忌於雜, 雜則五味相擾, 食之不已, 為人作患。</p>
431	住 食 行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>9 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、生冷の物をくらへば泄瀉しやすし。瘡痢もおそるべし。一たび病すれば、大にやぶれて元気へる。残暑の時、殊におそるべし。又、寒月は、老人は陽気すくなくして寒邪にやぶられやすし。心を用てふせぐべし。</p>	<p>唐・孫思邈 (581～682) 『攝養枕中方』: 當時不覺即病, 入秋節變多諸暴下, 皆由涉夏取冷太過, 飲食不節故也。</p> <p>唐・孫思邈 (581～682) 『千金翼方』(約成書於 682)「卷 12 養性」: 故其魚鱠生菜生肉腥冷物多損於人, 宜常斷之。惟乳酪酥蜜, 常宜溫而食之, 此大益老年。</p> <p>明・徐春甫 (1520～1596) 『古今醫統大全』(1556)「卷 86」: 老人于四時之中常宜溫食, 不得輕之……老人常避大風、大雨、大寒、大暑、大霧、霜、霰、雪、旋風、惡氣, 能不觸冒者, 是大吉祥也……不可遠出, 觸冒嚴風, 緣老人血氣虛怯, 真陽氣少, 若感寒邪, 便</p>

				成疾患。 明・高濂『(生卒年不詳)遵生八箋』(1591) 「清修妙論箋」:勿食生冷過多。勿多奔走,勿露臥空階,而冒大寒、大熱、大風、大露。
432	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	10 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、こがれてかはける物、ふるき物、くさき物をいむ。五味偏なる物、味よしととも、多く食ふべからず。夜食を、殊に心を用てつゝしむべし。	唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)「道林」:如食五味,必不得暴,多令人神驚,夜夢飛揚。 明・高濂(生卒年不詳)『遵生八箋』「清修妙論箋」(1591):勿食生冷過多……勿傷五味:酸多傷脾,苦多傷肺,辛多傷肝,鹹多傷心,甘多傷腎。此數者,老人猶當加意。
433	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	11 年老ては、さびしきをきらふ。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、久しく対談する事をよろこび、父母に対する事をむづかしく思ひて、たえだえ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。悖徳と云べし。不孝の至也。おろかなるかな。	宋・陳直(生卒年不詳)『壽親養老新書』:家事付與兒子,不宜關心。平居不得嗔鬥用力。

434	住 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	12 天気温暖の日は、園圃に出、高き所に上り、心をひろく遊ばしめ、鬱滞を開くべし。時々草木を愛し、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、園圃、花木に心を用ひ過して、心を勞すべからず。	宋・陳直（生卒年不詳）『養老奉親書』（1307）：常擇和暖日，引侍尊親，於園亭樓閣虛敞之處，使放意登眺，用攄滯懷，以暢生氣；時尋花木遊賞，以快其意。不令孤坐、獨眠，自生鬱悶。
435	思 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	13 老人は気よはし。万の事、用心ふかくすべし。すでに其事にのぞみても、わが身をかへり見て、気力の及びがたき事は、なすべからず。	漢・張仲景（約 150～219）『金匱要略』「禽獸魚蟲禁忌並治篇」：若行相宜則益體，害則成疾。 元・許衡（1209～1281）『許文正公遺書』「卷 1」：氣體系焉，不得不謹，食不飽，則氣不充，氣不充，則體為之弱，古人以養老為大事。 宋・陳直（生卒年不詳）『養老奉親書』（1307）：但人子悉意深慮，過為之防，稍有不便於老人者，皆宜忌之，以保長年。
436	思 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	14 とし下寿をこゑ、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。此ころにいたりては、一とせの間にも、気体のおとろへ、時々に変りゆく事、わかき時、数年を過るよりも、猶はなはだけぢめあらはなり。かくおとろへゆく老の身なれば、よく	戦國・莊子（約前 369～前 286）『莊子』「盜蹠」：人上壽百歲，中壽八十，下壽六十。 明・徐春甫（1520～1596）『古今醫統大全』（1556）：人年七十以後，血氣虛憊，全賴飲食扶持，且脾胃

			<p>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。おほからぬ余命をもちて、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。</p>	<p>漸弱, 容受漸少。隨飽又饑, 故須夜間飲食亦不可缺, 若干糕、熟棗、面粟之類, 常置臥側, 砂銚銅罐常在爐邊, 庶不有失。 注：人子必須要伺候到之意。</p>
437	思行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>15 老ての後は、一日を以テ十日として日々を楽しむべし。常に日をおしみて、一日もあだにくらすべからず。世のなかの人のありさま、わが心にかなはずとも、凡人なれば、さこそあらめ、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、心をくるしめ、楽しまずして、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、愚なりと云べし。たとひ家まどしく、幸なくして、うへて死ぬとも、死ぬる時までは、楽しみて過すべし。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</p>	<p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』（約前99～前26）「素問」：志閑而少欲，心安而不懼……是故美其食，任其服，樂其俗，高下不相慕。 明・龔居中（生卒年不詳）『萬壽丹書』「養老」：養老之法，凡人平生為性，各有好嗜之事，見即喜之。 宋・陳直（生卒年不詳）『養老奉親書』（1307）：人之僻好不能備舉，但以其平生偏嗜之物，時為尋求，擇其精絕者布於左右，使其喜愛玩悅不已。老人衰倦無所用心，若只令守家孤坐，自成滯悶。今見所好之物自然用心於物上，日自看承戲玩，自以為樂，雖有勞倦咨煎，性氣自然可滅。 清・曹寅（1658～1712）、彭定求（生卒年不詳）等『全唐詩』</p>

			からず。	(1705)「白居易下一卷」：隨貧隨富且隨喜，不開口笑是癡人。 明・高濂（生卒年不詳）『遵生八箋』（1591）「清修妙論箋養心歌」：得歲月，延歲月；得歡悅，且歡悅；萬事乘除總在天，何必愁腸千萬結。
438	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	16 年老ては、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。このむ事しげゝれば、事多し。事多ければ、心気つかれて楽をうしなふ。	春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』（約前99～前26）「素問」：上古之人，其知道者，法於陰陽，和以術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。
439	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	17 朱子六十八歳、其子に与ふる書に、衰病の人、多くは飲食過度によりて、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、釘に肉なきがよし。晩食には、肉なきが尤よし。肉の数、多く重ねるは滞りて害あり。肉をすくなくするは、一には胃を寛くして、気を養ひ、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。わかき人も如レ此すべし。	宋・朱子（朱熹，1130～1200）『朱子語類』（1270）「訓門人六」：正如人説飲食過度傷生，此固眾所共知，然不是真知。偶一日飲食過度為害，則明日決不分外飲食；此真知其傷，遂不復再為也。 日本江戸・貝原益軒（名篤信，1630～1714）『頤生輯要』「卷2第7頁」：朱子晩年親書一帖戒其子曰：年來衰病，多因飲食過度，以致遠，覺肉多為害尤甚，自丁巳正旦以往早晚飯各不得過一肉。如有肉羹，

				<p>不得更設肉釘。如是菜羹，熟水下飯。即肉釘不得用大櫟，只用菜櫟一般。晚食尤須減少，不肉更佳。一則寬胃養氣，一則節省財庶，幾全生盡年儉德避難之。萬一莠等如有愛親之心，切宜深體此意。</p> <p>宋・朱子(朱熹, 1130～1200)『朱子家禮』: 制財用之節, 量入以為出, 稱家之有無, 以給上下之衣食及吉凶之費, 皆有品節, 而莫不均壹。裁省冗費, 禁止奢華, 常須稍存盈餘, 以備不虞。</p>
440	住 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	18 老人は、大風雨、大寒暑、大陰霧の時外に出べからず。かゝる時は、内に居て、外邪をさけて静養すべし。	明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556)「起居編」: 老人常避大風、大雨、大寒、大暑、大霧、霜、霰、雪、旋風、惡氣, 能不觸冒者, 是大吉祥也。
441	食	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	19 老ては、脾胃の氣衰へよはくなる。食すくなきに宜し。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、麩類、糯の飯、獸の肉、凡消化しがたき物を、多くくらふべからず。	<p>宋・陳直(生卒年不詳)『壽親養老新書』: 尊年之人, 不可頓飽, 但頻頻與食, 使脾胃易化, 穀氣長存。</p> <p>明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556)「飲食編」: 人年七十以後, 血氣虛憊, 全賴飲食扶持, 且脾胃漸弱, 容受漸少, 隨飽又饑,</p>

				<p>故須夜間飲食亦不可缺，若干糕、熟棗、面粟之類，常置臥側。明・徐春甫（1520～1596）『古今醫統大全』（1556）「飲食編」：若生冷硬物、酸老之酒切莫近之，恐乘快進用，致有後悔。明・徐春甫（1520～1596）『古今醫統大全』（1556）「飲食編」：非其食者，所謂豬豚雞魚、蒜、生菜、生肉、白酒、大酢大咸也，常學淡食。</p>
442	食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>20 衰老の人、あらかき物、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、如レ此なるべし。</p>	<p>元・許衡（1209～1281）『許文正公遺書』「卷1」：養老須酒食之精者，老人宜少食精粹，不宜多食粗糲，蓋氣弱而不服糲食故也。</p>
443	食思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>21 老人病あらば、先食治すべし。食治応ぜずして後、薬治を用ゆべし。是古人の説也。人参、黄芪は上薬也。虚損の病ある時は用ゆべし。病なき時は、穀肉の養の益ある事、参芪の補に甚まされり。故に、老人にはつねに味美く、性よき食物を少づゝ用て補養すべし。病なきに、偏なる薬を用ゆべからず。かへつて害あり。</p>	<p>明・徐春甫（1520～1596）『古今醫統大全』（1556）「飲食編」：凡老人有患，宜先以食治，食治未愈，然後命薬。此養老人大要之法也。</p> <p>春秋戦国・著者不詳『黄帝内経』（約前99～前26）「素問」：五穀為養，五畜為益。</p> <p>明・徐春甫（1520～1596）『古今醫統大全』（1556）「卷48 虚損門」：丹溪治老人虚損，但覺小水短少，即是病進，宜以人参、白術為君，牛膝、芍</p>

				<p>藥為臣，陳皮、茯苓為佐。春加川芎，夏加黃芩、麥門冬，秋冬加當歸，倍生薑。</p> <p>唐・孫思邈 (581～682)『千金要方』(約成書於 652)「卷 26」:扁鵲云:安身之本資於食，救疾之速憑於藥，不知食宜者，不足以存在，不明藥忌者，不能以除病… …醫者當須先洞曉病源，知其所犯，以食治之，食療不愈，然後命藥。</p>
444	食	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>22 朝夕の飯、常の如く食して、其上に又、饊餌、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。昼間、夜中、不時の食、このむべからず。やぶられやすし。殊薬をのむ時、不時に食すべからず。</p>	<p>明・徐春甫 (1520～1596)『古今醫統大全』(1556)「卷 86・老老餘編(上)」常宜輕清甜淡之物，大小麥面等為佳。</p> <p>梁・陶宏景 (456～536)『養性延命錄』「卷上」:所食愈少，心開愈益;所食愈多，心愈塞，年愈損焉。</p> <p>唐・孫思邈 (581～682)『千金要方』(約成書於 652)「卷 27 道林養性」:人不得夜食。</p> <p>唐・孫思邈 (581～682)『千金翼方』(約成書於 682):夜飽損一日之壽。</p>

445	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	23 年老ては、わが心の樂の外、万端、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楽しみ、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。	宋・陳直（生卒年不詳）『萬壽丹書』「養老」：養老之法，凡人平生為性，各有好嗜之事，見即喜之。 宋・王安石（1021～1086）『遊褒禪山記』：古人之觀于天地、山川、草木、蟲魚、鳥獸，往往有得，以其求思之深而無不在也。
446	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	24 老後、官職なき人は、つねに、只わが心と身を養ふ工夫を専にすべし。老境に無益のつとめのわざと、芸術に、心を勞し、氣力をついやすべからず。	戰國・莊子（約前 369～前 286）『莊子』「在宥」：必清必靜，無勞汝形，無搖汝精，乃可長生。 宋・陳直（生卒年不詳）『壽親養老新書』：量力而行，勿令氣之喘，量力談笑，才得歡通，不可過度。
447	行 思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	25 朝は、静室に安坐し、香をたきて、聖經を少読誦し、心をいさぎよくし、俗慮をやむべし。道かはき、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。室に帰りても、閑人を以樂事をなすべし。よりより几案硯中のほこりをはらひ、席上階下の塵を掃除すべし。しばしば兀坐して、睡臥すべからず。又、世俗に広く交るべからず。老人に宜しからず。	明・何良俊（1506～1573）『四友齋叢說』（1569）「養生篇」：入静室，燒香誦經，洗雪心源，息其煩慮，良久事了即出。徐徐步庭院散氣，地濕即勿行，但屋下東西步令氣散。

448	行 思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	26 つねに静養すべし。あらし所作をなすべからず。老人は、少の労働により、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。	明・高濂（生卒年不詳）『遵生八箋』（1591）：時令小勞，不致疲倦，不可強為不堪之事。 日本・近藤元粹（1850～1922）編『蘇東坡詩醇』「病中游祖塔院」：因病得閒殊不惡，安心是藥更無方。
449	行 思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	27 老人は、つねに盤坐して、凭几をうしろにおきて、よりかゝり坐すべし。平臥を好むべからず。	明・徐春甫（1520～1596）『古今醫統大全』（1556）「養生餘録」：耳不極聽，目不極視，坐不至久，臥不及疲。
		育幼	育フレ幼ヲ	
450	衣 食 思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	28 小児をそだつるは、三分の飢と寒とを存すべしと、古人いへり。いふ意は、小児はすこし、うやし（飢）、少ひやすべしとなり。小児にかぎらず、大人も亦かくの如くすべし。小児に、味よき食に、あかしめ（飽）、きぬ多くきせて、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、あくまでうまき物をくはせ、きぬあつくきせて、あたゝめ過すゆへ、必病多く、或命短し。貧家の子は、衣食ともしき故、無病にしていのち長し。	元・曹世榮（1252～1332）『活幼心書』（1294）：欲得小兒安，常受三分饑與寒。但願人皆依此法，自然諸病不相干。 明・萬密齋（亦稱萬全）（1499～1582）『萬密齋醫學全書』「育嬰家秘」：饑，謂節其飲食也；寒，適其寒溫也。勿令太飽太暖，非不食不衣之謬說也。

451	衣食思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	29 小児は、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。小児は、陽さかんにして熱多し。つねに熱をおそれて、熱をもらすべし。あたため過せば筋骨よはし。天気よき時は、外に出して、風日にあたらしむべし。如レ此すれば、身堅固にして病なし。はだにきする服は、ふるき布を用ゆ。新しききぬ、新しきわたは、あたゝめ過してあしゝ。用ゆべからず。	春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』（約前99～前26）「素問」：脾胃者，倉廩之官，謂為水穀之所聚也。兒之初生，脾薄而弱，乳食易傷，故曰脾常不足也。 唐・孫思邈（581～682）『千金翼方』（卷11）（約成書於682）：凡小兒始生，肌膚未成，不可暖衣，暖衣則令筋骨緩弱。宜時見風日，若不見風日，則令肌膚脆軟，便易中傷。皆當以故絮衣之，勿用新綿也。天和暖無風之時，令母將兒子日中嬉戲，數令見風日，則血凝氣剛，肌肉牢密，堪耐風寒，不致疾病。 唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於652）「初生出腹論」：不可令衣過厚，令兒傷皮膚，害血脈，發雜症而黃……兒衣棉帛，特忌厚熱，慎之慎之。
452	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	30 小児を保養する法は、香月牛山医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。	漢籍ではなく、和書（『日本教育文庫。衛生及遊戯篇』里的『小児必要用『養育草』』）。

		鍼	鍼	
453	行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	<p>31 鍼をさす事はいかん。曰ク、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て、消導する事、薬と灸より速なり。積滯なきにさせば、元氣をへらす。故に正伝或問に、鍼に瀉あつて補なしといへり。然れども、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、熇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、有テレ瀉而無キレ補を謂也。と正伝にいへり。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。食に飽て即時に鍼さすべからず。針医も、病人も、右、内經の禁をしりて守るべし。鍼を用て、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。又、右にいへる禁戒を犯せ</p>	<p>明・楊繼洲(1522～1620)『鍼灸大成』(1601)「針法歌」：前後左右氣血聚。以使氣血往來，上下均勻，氣至沉緊 彈法施術留針中。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前99～前26)「素問」：無刺大醉，令人氣亂；無刺大怒，令人氣逆；無刺大勞人；無刺新飽人；無刺大饑人；無刺大渴人；無刺大驚人。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前99～前26)「靈樞」：陰陽形氣俱不足，勿取以針，而調以甘藥也。</p> <p>元・朱震亨(1281～1358)『丹溪心法』(1481)：針法渾是瀉而無補。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前99～前26)「靈樞」：凡刺之禁：新內勿刺，新刺勿內；已醉勿刺，已刺勿醉；新怒勿刺，已刺勿怒；新勞勿刺，已刺勿勞；已飽勿刺，已刺勿飽；已饑勿刺，</p>

			ば、気へり、気のぼり、気うごく、はやく病を去んとして、かへつて病くはゝる。是よくせんとして、あしくなる也。つゝしむべし。	已刺勿饑；已渴勿刺，已刺勿渴。 春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』（約前99～前26）「素問」：按摩勿釋，著針勿斥，移氣於不足，神氣及得復。
454	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	32 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。若当時快しとても後の害となる。	春秋・孔子(前551～前479)『論語』（約前540～前400）：子曰：無欲速，無見小利。欲速則不達，見小利則大事不成。
		灸法	灸法	
455	思	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	33 人の身に灸をするは、いかなる故ぞや。曰ク、人の身のいけるは、天地の元気をうけて本とす。元気は陽気なり。陽気は、あたゝかにして火に属す。陽気は、よく万物を生ず。陰血も亦元気より生ず。元気不足し、鬱滞してめぐらざれば、気へりて病生ず。血も亦へる。然る故、火気をかりて、陽をたすけ、元気を補へば、陽気発生してつよくなり、脾胃調ひ、食すゝみ、気血めぐり、飲食滯塞せずして、陰邪の気さる。是灸のちからにて、陽をたすけ、気血をさかんにし	春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』（約前99～前26）「素問・生氣通天論」：夫自古通天者，生之本，本於陰陽。天地之間，六合之内，其氣九州、九竅、五臟、十二節，皆通乎天氣。 明・張介賓(景嶽，1563～1640)『類經附翼』（1624）：凡萬物之生由乎陽，萬物之死亦由乎陽，非陽能死物，陽來則生，陽去則死矣。

			て、病をいやすの理なるべし。	<p>春秋戦國・著者不詳 『黄帝内經』(約前99～前26)「靈樞」：中焦受氣，取汁變化而赤。</p> <p>宋・竇材(約1076～?)『扁鵲心書』(1146)認為自古扶陽有三法：第一為灼艾，第二為丹藥，第三為附子。</p> <p>春秋戦國・著者不詳 『黄帝内經』(約前99～前26)「素問」：血氣者，喜溫而惡寒，寒則泣不能流，溫則消而去之……</p>
456	思 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	<p>34 艾葉とは、もえくさの略語也。三月三日、五月五日にとる。然共、長きはあしき故に、三月三日尤よし。うるはしきをゑらび、一葉づゝつみとりて、ひろき器に入、一日、日にほして、後ひろくあさき器に入、ひろげ、かげぼしにすべし。数日の後、よくかはきたる時、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、葉のくだけてくづとなれるを、ふるひにてふるひすて、白くなりたるを壺か箱に入、或袋に入おさめ置て用べし。又、かはきたる葉を袋に入置、用る時、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。性よわくなる。用ゆべからず。三年以上、久しきを用ゆべし。用て灸す</p>	<p>梁・陶弘景(456～536)『名醫別錄』：三月三日采，暴幹，作煎勿令見風。</p> <p>宋・蘇頌(1020～1101)『本草圖經』：初春布地生苗，……三月三日，五月五日采葉暴幹，經陳久方可用。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)「草四・艾」：凡用艾葉，須用陳久者，治令細軟，謂之熟艾，若生艾灸火，則傷人肌脈。揀取淨葉，揚去塵屑，入石臼內木杵搗熟，羅去渣滓，取白者再搗，至柔爛如綿為度，用時焙燥，則灸火得力。</p>

			<p>る時、あぶり、かはかすべし。灸にちからありて、火もゑやすし。しめりたるは功なし。</p>	<p>戦国・孟子(約前 372～前 289)與其弟子萬章等編著『孟子』「離樓上」:七年之病求三年之艾。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590):艾灸百病、理氣血、逐寒濕、溫經止痛,以三年陳艾為勝。</p>
457	思	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>35 昔より近江の胆吹山、下野の標茅が原を艾葉の名産とし、今も多く切てうる。古歌にも、此両処のもぐさをよめり。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。</p>	不詳
458	思行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>36 艾炷の大小は、各其人の強弱によるべし。壮なる人は、大なるがよし、壮数も、さかんなる人は、多きによろし。虚弱にてやせたる人は、小にして、こらへやすくすべし。多少は所によるべし。熱痛をこらゑがたき人は、多くすべからず。大にしてこらへがたきは、氣血をへらし、氣をのぼせて、甚害あり。やせて虚怯なる人、灸のはじめ、熱痛をこらへがたきには、艾炷の下に塩水を多く付、或塩のりをつけて五七壯灸し、其後、常の如くすべし。如レ此すれば、こらへ</p>	<p>唐・撰者不詳『黄帝明堂灸經』:凡灸頭與四肢,皆不令多灸。緣人身有三百六十五絡,皆歸於頭,頭者,諸陰之會也。若灸多,令人頭旋目眩,遠視不明。緣頭與四肢肌肉薄,若並灸,則氣血滯絕於炷下,宜歇火氣少時,令氣血遂通,再使火氣流行,候炷數足,自然除病,宜詳察之。</p>

			<p>やすし。猶もこらへがたきは、初五六壯は、艾を早く去べし。如レ此すれば、後の灸こらへやすし。氣升る人は一時に多くすべからず。明堂灸經に、頭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。</p>	
459	思行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>37 灸に用る火は、水晶を天日にかゞやかし、艾を以下にうけて火を取べし。又、燧を以白石或水晶を打て、火を出すべし。火を取て後、香油を燈に点じて、艾炷に、其燈の火をつくべし。或香油にて、紙燭をともして、灸炷を先身につけ置て、しそくの火を付べし。松、栢、枳、橘、榆、棗、桑、竹、此八木の火を忌べし。用ゆべからず。</p>	<p>明・徐鳳（生卒年不詳）『新録太醫院參訂徐氏針灸大全』（1439）：下經云：古來灸病，忌松、栢、枳、橘、榆、棗、桑、竹八木，切宜避之。凡取火，若得火珠曜日，以艾承之，得火為妙。次有火鏡曜日，亦以艾引得火亦良…今人有清油點燈，傳火點艾是也，兼滋潤灸瘡，至愈不疼痛，用蠟燭更佳。</p>
460	思行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>38 坐して点せば、坐して灸す。臥して点せば、臥して灸す。上を先に灸し、下を後に灸す。少を先にし、多きを後にすべし。</p>	<p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）：凡灸當先陽後陰，先上後下。</p> <p>唐・撰者不詳『黃帝明堂灸經』：先灸上，後灸下；先灸少，後灸多。</p>

461	住 思 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	39 灸する時、風寒にあたるべからず。大風、大雨、大雪、陰霧、大暑、大寒、雷電、虹蜺にあはゞ、やめて灸すべからず。天気晴て後、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、酒に酔、大に怒り、憂ひ、悲み、すべて不祥の時、灸すべからず。房事は灸前三日、灸後七日いむべし。冬至の前五日、後十日、灸すべからず。	唐・王燾 (670～755) 『外台秘要』 (752) 「卷第 39」：凡灸大風大雨大陰大寒灸否，既不得灸，有何損益，岐伯答曰：大風灸者，陰陽交錯，大雨灸者，諸經絡脈不行，大陰灸者，令人氣逆，大寒灸者，血脈蓄滯，此等日灸，乃更動其病，令人短壽，大風者，所謂一複時，不可加火艾。大寒者，所謂盛冬凌辰也，大凡人初患卒得，終是難下手，經云當其盛也，慎勿衰傷即是初得重病之狀候。
462	食 思 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	40 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、生冷、冷酒、動レ風ヲの物、肉の化しがたき物、くらふべからず。	明・龔廷賢 (1522～1619) 『壽世保元』 (1615)：灸後切宜避風冷。節飲酒。戒房事。遠七情。可擇幽靜之所。養之為善。 明・楊繼洲 (1522～1620) 『鍼灸大成』 (1601)：灸後不可立即飲茶，恐解火氣；也不能立即進食，恐滯經氣，須少停一二時，宜入室靜臥，遠人事，遠色欲，平心定氣。凡事都要寬解，不可生悶氣，尤忌大怒、大勞、大饑、大飽、受熱等。

463	思 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	41 灸法、古書には、其大きさ、根下三分ならざれば、火氣達せずといへり。今世も、元氣つよく、肉厚くして、熱痛をよくこらふる人は、大にして壯数も多かるべし。もし元氣虚弱、肌肉浅薄の人は、艾炷を小にして、こらへよくすべし。壯数を半減すべし。甚熱痛して、堪へがたきをこらゆれば、元氣へり、氣升起、血氣錯乱す。其人の氣力に応じ、宜に随ふべし。灸の数を、幾壯と云は、強壯の人を以て、定めていへる也。然れば、灸経にいへる壯数も、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。虚弱の人は、灸炷小にしてすくなかるべし。虚人は、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。	宋・竇材（約 1076～？）『扁鵲心書』（1146）：凡灸大人，艾炷須如蓮子，底闊三分，灸二十壯後，卻減一分。 宋・竇材（約 1076～？）『扁鵲心書』（1146）：凡灸大人，艾炷須如蓮子，底闊三分，務要堅實；若灸四肢及小兒，艾炷如蒼耳子大；灸頭面，艾炷如麥粒大。 唐・撰者不詳『黃帝明堂灸經』：以八寸為一尺，以八分為一寸。緣人有長短肥瘦不同，取穴不准。短手長，取穴不准。 明・楊繼洲（1522～1620）『鍼灸大成』（1601）：『千金』云：凡言壯數者，若丁壯，病根深篤，可倍于方數，老少羸弱可減半。
464	思 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	42 灸して後、灸瘡発せざれば、其病癒がたし。自然にまかせ、そのまゝにては、人により灸瘡発せず。しかる時は、人事をもつくすべし。虚弱の人は灸瘡発しがたし。古人、灸瘡を發する法多し。赤皮の葱を三五莖青き所を去て、糠のあつき灰中にて煨し、わりて、灸のあとをしばしば熨すべし。又、生麻油を、しきりにつけて發するもあ	魏晉・皇甫謐（215～282）『甲乙經』（259）（原名『黃帝三部針灸甲乙經』）：灸瘡不發者，用故履底灸令熱，熨之，三日即發。今人用赤皮葱三五莖去青，於於青灰中煨熱，拍破，熱熨上十餘遍，其瘡三日遂發，又以生麻油漬之而發，亦有用皂角煎湯，候冷頻點之，

			<p>り。又、灸のあとに、一、二壯、灸して発するあり。又、焼鳥、焼魚、熱物を食して発する事あり。今、試るに、熱湯を以しきりに、灸のあとをあたゝむるもよし。</p>	<p>而亦有恐血氣衰不發，服四物湯滋養血氣，不可一概論也。有複灸一二壯遂發，有食熱灸之物，如燒魚煎豆腐羊肉之類而發，在人以意取助，不可順其自然，終不發矣。</p> <p>宋・王執中(生卒年不詳)『針灸資生經』(1220):凡著艾灸，得灸瘡發，所患即瘥;不得瘡發，其疾不愈。灸後過數日不發，可於瘡上再灸，二三壯即發。</p>
465	住 思 行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>43 阿是ノ穴は、身の中、いづれの処にても、灸穴にかゝはらず、おして見るに、つよく痛む所あり。是その灸すべき穴なり。是を阿是の穴と云。人の居る処の地によりて、深山幽谷の内、山嵐の瘴氣、或ハ海辺陰湿ふかき処ありて、地氣にあてられ、病おこり、もしは死にいたる。或疫病、温瘡、流行する時、かねて此穴を、数壯灸して、寒湿をふせぎ、時氣に感ずべからず。灸瘡たえざる程に、時々少づゝ灸すれば、外邪おかさず。但禁灸の穴をばさくべし。一処に多く灸すべからず。</p>	<p>春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「靈樞」:治在燔針劫刺之，以知為數，以痛為輸。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652):有阿是之法，言人有病痛，即令捏其上，若裏當其處，不問孔穴，即得便成痛處，即云阿是。灸刺借驗，故云阿是穴也。</p> <p>春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「素問」:臟寒生滿病，其治宜灸蛄。 注:蛄，即艾灸的古稱。</p>

				唐・孫思邈 (581 ~ 682) 『千金要方』(約成書於 652) : 體上須三兩處灸之, 勿令瘡暫癢, 則瘡靨癰瘡之氣不能著人。
466	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	44 今の世に、天枢脾俞など、一時に多く灸すれば、氣升起て、痛忍へがたきとて、一日に一二壯、毎日灸して、百壯にいたる人あり。又、三里を、每日一壯づゝ百日つゞけ灸する人あり。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、食をすゝむ。尤益ありと云。医書において、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。	宋・竇材 (約 1076 ~ ?) 『扁鵲心書』(1146) : 人于無病時, 常灸關元、氣海、命關、中脘, 雖不得長生, 亦可得百年壽。 清・張璐 (1617 ~ 約 1700) 『張氏醫通』: 初風市穴灸百壯, 重者五六百壯, 勿令頓灸, 三報之。次伏免穴灸百壯, 亦可五十壯。次犢鼻穴灸五十壯至百壯。次膝眼穴百灸百壯。次三裏穴灸百壯。次上廉穴灸百壯。次下廉穴灸百壯。次絕骨穴灸百壯, 凡此諸穴灸, 不必一頓灸盡壯數, 可日日報灸之, 三日之中灸令盡壯數為佳。
467	住思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	45 方術の書に、禁灸の日多し。其日、その穴をいむと云道理分明ならず。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。鍼灸聚英に、人神、尻神の説、後世、術家の言なり。素問難經にいはざる所、何ぞ信ずるに足らんや、といへり。又、曰ク、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、	元・著者不詳『銅人鍼灸經』(系元代書商抄録的宋代官修方書『太平聖惠方』「卷99「鍼經」的全文」): 推四時人神所在: 春, 左脅; 夏, 臍; 秋, 右脅; 冬, 腰。 明・高武 (生卒年不詳) 『鍼灸聚英』(1529) 「卷 34 季人神」: 春在左脅, 秋在

			<p>秋は臍、冬は腰、是也。聚英に所ハレ言かくの如し。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、いまだ信ずべからずといへ共、しばらく旧説と、時俗にしたがふのみ。凡術者の言、逐一に信じがたし。</p>	<p>右脅、夏在臍、冬在腰。男忌除、女忌破。</p> <p>明・楊繼洲（1522～1620）『鍼灸大成』（1601）：血支針灸仍須忌、正醜二寅三卯位、四辰五巳六午中、七未八申九酉部、十月在戌十一亥、十二月於子上議。</p> <p>明・楊繼洲（1522～1620）『鍼灸大成』（1601）：針灸忌日：辛未乃扁鵲死日、白虎、月厭 月殺、月刑。</p> <p>明・楊繼洲（1522～1620）『鍼灸大成』（1601）：十幹日不治病：甲不治頭、乙不治喉、丙不治肩、丁不治心、戊己日不治腹、庚不治腰、辛不治膝、壬按以上避忌俱不合「素問」、乃後世術家之說。惟四季避忌與「素問」相同。惟避此及尻神、逐日人神、可耳。若急病、人尻神亦不必避也。</p>
468	思行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>46 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、天枢などに灸せば、甚いためる時は除去て、又、灸すべし。若熱痛の甚きを、そのまゝにてこらへしむれば、五臓をうごかし</p>	<p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）：小兒新生無疾、慎不可逆針灸之。如逆針灸、則忍痛動其五臟、因喜成癩。</p>

			て驚痛をうれふ。熱痛甚きを、こらへしむべからず。小児には、小麦の大きにして灸すべし。	
469	思 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	47 項のあたり、上部に灸すべからず。気のぼる。老人気のぼりては、くせになりてやまず。	唐・撰者不詳『黄帝明堂灸經』：凡灸頭與四肢，皆不令多灸。緣人身有三百六十五絡，皆歸於頭，頭者，諸陰之會也。若灸多，令人頭旋目眩，遠視不明。
470	住 思 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	48 脾胃虚弱にして、食滞りやすく、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、食滞らず、食すゝみ、元氣ます。毎年二八月に、天枢、水分、脾俞、腰眼、三里を灸すべし。京門、章門もかはるがはる灸すべし。脾の俞、胃の俞もかはるがはる灸すべし。天枢は尤しるしあり。脾胃虚し、食滞りやすき人は、毎年二八月、灸すべし。臍中より両旁各二寸、又、一寸五分もよし、かはるがはる灸すべし。灸炷の多少と大小は、その氣力に随ふべし。虚弱の人老衰の人は、灸炷小にして、壯数もすくなかるべし。天枢などに灸するに、氣虚弱の人は、一日に一穴、二日に一穴、四日に両穴、灸すべし。一時に多くして、熱痛を忍ぶべから	明・李梴（生卒年不詳）『醫學入門』（1575）：虚者灸之使火氣以助元氣也；實者灸之使實邪隨火氣而發散也；寒者灸之使其氣復溫也；熱者灸之引鬱熱外發，火就燥之義也。 唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）：凡言壯數者，若丁壯遇病，病根深篤者，耐倍于方數，其人老小羸弱者，可復減半。 唐・王燾（670～755）『外台秘要』（752）：凡灸有生熟，候人盛衰及老小也。衰老者少灸，盛壯強實者多灸。 春秋戰國・著者不詳『黄帝内經』（約前

			ず。日数をへて灸してもよし。	99～前 26)「素問」：天樞之上，天氣主之；天樞之下，地氣主之；氣交之分，人氣從之，萬物由之。
471	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	49 灸すべき所をゑらんで、要穴に灸すべし。みだりに処多く灸せば、氣血をへらさん。	明・高武(生卒年不詳)『鍼灸聚英』「卷 34 季人神」(1529)：唯灸得穴，有益無害，日後宜行之。 明・張介賓(景嶽，1563～1640)『類經圖翼』「卷 11 針灸要覽諸證灸法要穴」：凡用灸者，所以散寒邪，除陰毒，開鬱破滯，助氣回陽，火力若到，功非淺鮮。
472	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	50 一切の頓死、或夜厭死したるにも、足の大指の爪の甲の内、爪を去事、韭葉ほど前に、五壯か七壯灸すべし。	明・楊繼洲(1522～1620)『鍼灸大成』(1601)：灸足兩大指内，去甲一韭葉許，治卒死暴絕鬼魘者。
473	思行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	51 衰老の人は、下部に氣すくなく、根本よはくして、氣昇りやすし。多く灸すれば、氣上りて、下部弥空虚になり、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、或二穴、一穴に十壯ばかり灸すべし。毎日灸して、壯数をかさねて、数十壯にいたるべし。一時に多	明・張介賓(景嶽，1563～1640)『類經圖翼』：凡微數之脈及新得汗後忌灸。 注：“微數”之脈，表現老人體弱。 唐・王燾(670～755)『外台秘要』(752)：凡灸有生熟，候人盛衰及老小也。衰老者少灸，盛壯強實者多灸。

			<p>く灸すべからず。一たび気のぼりては、老人の下部のひかえよはくして、くせになり、気升る事やみがたし。老人にも、灸にいたまざる人あり。一概に定めがたし。但、かねて用心すべし。</p>	<p>唐・孫思邈 (581 ~ 682) 『千金要方』(約成書於 652) : 頭面目咽, 灸之最欲生少; 手臂四肢, 灸之須小熟, 亦不宜多。</p> <p>宋・竇材 (約 1076 ~ ?) 『扁鵲心書』(1146) : 大病灸百壯……小病不過三五七壯。</p>
474	思行	<p>著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。</p>	<p>52 病者、気よはくして、つねのひねりたる灸炷を、こらへがたき人あり。切艾を用ゆべし。紙をは一寸八分ばかりに、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に切て、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、塩のりを、その下に付て灸すれば、熱痛甚しからずして、こらへやすし。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、こらへやすし。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。</p>	<p>晋・葛洪 (284 ~ 364) 『肘後備急方』治霍亂: 以鹽內臍中, 上灸二七壯。</p> <p>明・朱棣 (1360 ~ 1424) 等『普濟方』「卷424,」: 用鹽於產婦臍中填滿, 可與臍平, 治產后小便不通。</p>

475	住 思 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。	53 癰疽及諸瘡腫物の初発に、早く灸すれば、腫あがらずして消散す。うむといへ共、毒かるくして、早く癒やすし。項より上に発したるには、直に灸すべからず。三里氣海に灸すべし。凡腫物出て後、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たり。医に問て灸すべし。	宋・太醫院編『聖濟總録』（1117）「卷 194・針灸門之治癰疽瘡腫灸刺法」：凡癰疽始發，或小或大，或如米粒，此皆微候，急須攻之。 宋・陳言（1131～1189）『三因極一病證方論』（1174，簡稱『三因方』）：最要早覺早灸為上，一日二日，十灸十活，三日四日，六七活，五六日，三四活，過七日則不可灸矣。
476	住 思 行	著作権上の問題から、インターネットでの公開について、現代語訳については略します。 卷第八終	54 事林広紀（記）に、午後に灸すべしと云へり。 養生訓 卷第八終	宋・陳元靚（生卒年不詳）『新編群書類要事林廣記』（即『事林廣記』）（1325）「辛集卷6」：灸艾皆以口正午已後方可下火灸，謂陰氣未至，灸尤不著。

¹ 養生訓の現代語訳・原文とも「人の命は我にあり、天にあらざと老子いへり」と述べているが、引用文献原文内容の由来では、宋・張伯端『悟真篇』（1075）：「我命由我不由天矣。」の中にあり、老子が言ったとは記載されていない。引用文の原典名が正しく表示されていない。

² 養生訓の現代語訳・原文とも『格致余論』と表示するが、引用文原文では『格致餘論』とあり、「餘」の字を使用している。引用文の原典名が正しく表示されていない。

表3. 養生訓引用順で統計、表示

2014年11月

序号	著者（编者）	書名、年代	出版、発行機構 責任者	引用 回数	出版、発 行時期	資料源
1	日本貝原 篤信（1630 ～ 1714） 撰，竹田定 直編	『頤生輯 要』（1682）	益軒会 国書刊行会	13	日本昭和 48 （1973）	日本 国立国会 図書館
2	戦国・莊子 （約前 369 ～前 286）	『莊子』 戦国	晋・郭象等，新 化三味書室	8	1897	中國國家圖書 館館藏中文資 源
3	不詳	『尚書』 漢	漢・孔安國等， 中華書局	6	民 國 （1912～ 1949）	中國國家圖書 館館藏中文資 源
4	不詳	『黃帝內 經』 戦国至秦 漢時期	中國學會編，中 國學會出版	121	1928	中國國家圖書 館館藏中文資 源
5	宋・蘇東坡 （1037 ～ 1101）	『書東皋 子傳後』 宋	沈德潛撰，唐宋 八大家文讀 本，卷23～24， 一貫堂 	1	1878	日本 国立国会 図書館  日本 国立国会 図書館資料。
6	唐・孫思邈 （ 581 ～ 682）	『千金要 方』（又名 『千金 方』、『備急 千金要 方』） 唐	商務印書館	139	1923 ～ 1926	中國國家圖書 館館藏中文資 源
7	戦国・孟子 （約前 372 ～前 289） 與其弟子 萬章等編	『孟子』 戦国	湖南船山書局	9	1890	中國國家圖書 館館藏中文資 源
8	春秋・孔子 （約前 540	『論語』 春秋	宋・朱熹，中華 書局	33	1914	中國國家圖書 館館藏中文資

	～前 400)					源
9	秦國·呂不韋編撰	『呂氏春秋』前 239 前後	商務印書館	14	1922	中國國家圖書館館藏中文資源
10	明·方有執	『傷寒論條辨』 明	渭南嚴式誨孝義家塾	1	1925	中國國家圖書館館藏中文資源
11	唐·孫思邈 (581 ~ 682)	『千金翼方』 約 682 唐	中原書局	22	民國 (1912~ 1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
12	唐·孫思邈 (581 ~ 682)	『攝養枕中方』 唐	上海中醫學院中醫文獻研究所(上海三聯書店出版)	8	1990	中國國家圖書館館藏中文資源
13	明·龔廷賢 (1522 ~ 1619)	『壽世保元』 1615 明	廣益書局	13	1913	中國國家圖書館館藏中文資源
14	明·張介賓 (張景嶽, 1563 ~ 1640)	『景嶽全書』 明	文林堂	10	清順治、 康熙 (1644~ 1722)	中國國家圖書館館藏中文資源
15	梁·陶弘景 (456 ~ 536)	『養性延命錄』 梁	商務印書館	16	1923 ~ 1926	中國國家圖書館館藏中文資源
16	宋·邵雍 (邵康節, 字堯夫, 1011 ~ 1077)	『皇極經世』 宋	商務印書館	4	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
17	宋·張伯端	『悟真篇』 1075 宋	商務印書館	2	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
18	明·袁了凡 (1535 ~ 1609)	『了凡四訓』 明	中央刻經院	1	民國 (1912~ 1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
19	漢·司馬遷 (前 145~ 不詳)	『史記』 (前 104~ 前 91) 漢	平陽段子成	2	1261	中國國家圖書館館藏中文資源
20	清·馮曦	『頤養詮』	不詳	1	1898 刻	不詳

		要』1705 清			本	
21	漢·王充 (27~97)	『論衡』 漢	國立北平圖書館	5	民國 (1912~ 1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
22	漢·班固 (32~92) 等	『白虎通 義』 漢	廣雅書局	1	1899	中國國家圖書館館藏中文資源
23	明·吳昆	『醫方考』 明	益友齋	1	1573	中國國家圖書館館藏中文資源
24	戰國·扁鵲 (前 407~ 前 310)	『難經』 (原名『黃 帝八十一 難經』) 戰國	不詳	4	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
25	宋·李燾 (1115 ~ 1184)	『續資治 通鑑長編』 宋	浙江書局	1	1881	中國國家圖書館館藏中文資源
26	唐·白居易 (772 ~ 846)	『白香山 詩集』 唐	中華書局	1	民國 (1912~ 1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
27	隋·巢元方 (550 ~ 630)	『諸病源 候論』 隋	鄂官書處	9	民國 (1912~ 1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
28		漢銅鏡銘 文 (日有 熹, 宜酒 食, 常富 貴, 樂母 事) 漢		1	漢朝	陝西省扶風縣 館藏
29	清·石天基	『長生秘 訣』 (1697) 清	刻本	3	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
30	宋·陳直	『養老奉 親書』 宋	上海科學技術 出版社	10	1988.5	中國國家圖書館館藏中文資源
31	漢·劉向 (約前 77 ~前 6) 編	『管子』 漢	商務印書館	5	1921	中國國家圖書館館藏中文資源
32	明·胡居仁 (1434 ~ 1484)	『胡文敬 集』 明	光州胡廷幹	1	1873	中國國家圖書館館藏中文資源

33	三國·嵇康 (約 223～ 約 262)	『養生論』 三國	明·李南豐	8	1864	中國國家圖書館館藏中文資源
34	宋·朱子 (朱熹, 1130～ 1200)	『中庸章 句』 宋	中華書局	1	民國 (1912～ 1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
35	金·李杲 (東垣、明 之, 1115～ 1234)	『內外傷 辨』 金	中國書店	1	2013	中國國家圖書館館藏中文資源
36	清·李漁 (號笠翁, 1611～ 1680)	『笠翁文 集』 清	世德堂	1	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
37	彭祖(錢 鏗)(生卒 不詳)	『彭祖攝 生養性論』	商務印書館	3	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
38	宋·範浚 (1102～ 1150)	『心箴』 宋	慈母堂	1	1901	中國國家圖書館館藏中文資源
39	宋·史堪 (1127～ 1279)	『史載之 方』 宋	歸安陸心源十 萬卷樓	1	清光緒 (1871～ 1908)	中國國家圖書館館藏中文資源
40	宋·林億 (約 998～ 卒不詳)	『新校備 急千金方』 宋	華夏出版社	1	2004	知網-中国工具 書網絡出版總 庫
41	周·周公旦	『周禮』 周	鄭玄, 中華書局	3	民國 (1912～ 1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
42	春秋末期· 左丘明(約 前 502～約 前 422)	『國語』 春秋	中華書局	1	民國 (1912～ 1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
43	元末明初· 劉基(字伯 溫, 1311～ 1375)	『鬱離子』 元末明初	商務印書館	1	1922	中國國家圖書館館藏中文資源
44	戰國·孫武 (約前 545 ～前 470)	『孫子兵 法』 戰國	江蘇古籍出版 社 注: 木活字本。	2	2002	中國國家圖書館館藏中文資源
45	清·曹寅、 彭定求等	『全唐詩』 (1705) 清	清內府	10	1662	中國國家圖書館館藏中文資源

46	唐·杜甫 (712 ~ 770)	『曲江二首』 (『中國詩詞翻 譯索引』 唐	相島宏	1	2009-03-25	日本 國立國會 圖書館
47	明·萬民英	『三命通會』 明	廣益書局	1	民國 (1912~ 1949)	中國國家圖書 館館藏中文資 源
48	宋·朱熹 (1130 ~ 1200) 和呂 祖謙 (1137 ~1181) 合 編	『近思錄』 宋	上海掃葉山房	3	1922	中國國家圖書 館館藏中文資 源
49	明·吳正倫 (1529 ~ 1568)	『養生類要』 明	中醫古籍出版 社	4	1987	中國國家圖書 館館藏中文資 源
50	漢·戴德和 戴聖	『禮記』 漢	有朋堂書店	9	1927	中國國家圖書 館館藏中文資 源
51	漢·高誘	『呂氏春秋注』 (212) 漢	遼寧人民出版 社	1	1996	知網-中國工具 書網絡出版總 庫
52	元·羅天益	『衛生寶鑑』 元	刻本, 不詳	6	1896	中國國家圖書 館館藏中文資 源
53	金元·朱震 亨 (又稱朱 丹溪, 1281 ~1358)	『格致餘論』 (1347) 金元	江蘇廣陵古籍 刻印社	8	1983	中國國家圖書 館館藏中文資 源
54	晉·葛洪 (284 ~ 364)	『抱樸子』 (317)	商務印書館	16	1915	中國國家圖書 館館藏中文資 源
55	宋·陳直	『壽親養老新書』 宋	上海朝記書莊	16	1919	中國國家圖書 館館藏中文資 源
56	明·張景嶽 (張介賓, 1563 ~ 1640)	『類經』 (1624) 明	天德堂	3	1621 ~ 1627	中國國家圖書 館館藏中文資 源
57	宋·真德秀 (1178 ~ 1235)	『真西山先生全集』 宋	浦城真氏西山 祠堂	1	1862 ~ 1874	中國國家圖書 館館藏中文資 源

58	清·馬齊 (1652 ~ 1739)	『養生秘旨』 清	大連出版社	6	1990	知網-中國工具書網路出版總庫
59	清·羅美	『內經博議』(1675)	全國圖書館文獻縮微中心	1	2004	中國國家圖書館館藏中文資源
60	宋·朱佐	『類編朱氏集驗醫方』(1266) 宋	商務印書館	1	1935	中國國家圖書館館藏中文資源
61	明·王履 (1332 ~ 1391)	『醫經溯源集』 明	山西科學技術出版社	1	2013	中國國家圖書館館藏中文資源
62	著者不詳	『易』(亦稱『易經』)	商務印書館	7	1933	中國國家圖書館館藏中文資源
63	唐·韓愈 (768 ~ 824)	『昌黎先生集』 (802)	商務印書館	1	1920	中國國家圖書館館藏中文資源
64	明·張岱 (1597 ~ 1679)	『夜航船』	汕頭大學出版社	1	2009	中國國家圖書館館藏中文資源
65	傳孔子或曾子所作	『孝經』	高邑趙氏	1	1621	中國國家圖書館館藏中文資源
66	明·蕭京 (1605 ~ 1672)	『軒岐救正論』 (1644) 明	中醫古籍出版社	4	1983	中國國家圖書館館藏中文資源
67	戰國·荀子 (前313 ~ 前238)	『荀子』	上海古籍出版社	3	2001	中國國家圖書館館藏中文資源
68	宋·蘇洵 (1009 ~ 1066)	『權書』 宋	李際期宛委山堂	1	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
69	戰國·列子	『列子』 (前450 ~ 前375)	全國圖書館文獻縮微中心	1	2005	中國國家圖書館館藏中文資源
70	明·龍遵 (約1507 ~ 1620)	『飲食神言』 明	皆春居士	4	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
71	明·李豫亨	『推篷寤語』(1571) 明	李氏思敬堂	9	1571	中國國家圖書館館藏中文資源
72	明·洪基	『攝生總』	六吉堂	1	1889	中國國家圖書

		要』(1638) 明				館館藏中文資源
73	宋·黃庭堅 (1045 ~ 1105)	『贈送張叔和』(載於『黃庭堅詩詞賞析集』) 宋	巴蜀書社	2	1990	中國國家圖書館館藏中文資源
74	明·江元禧 (1573 ~ 1620)	『耳目日書』 明	江元禧	2	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
75	明·胡文煥 (1596 在世)	『類修要訣』 明	中醫古籍出版社	1	1987	中國國家圖書館館藏中文資源
76	元·吳亮	『忍經』 元	江蘇廣陵古籍刻印社	2	1985	中國國家圖書館館藏中文資源
77	宋·陳自明	『婦人大全良方』 (1237) 宋	人民衛生出版社	1	2006	中國國家圖書館館藏中文資源
78	春秋·老子 (李耳) (約前 571 ~ 前 471)	『道德經』 春秋	商務印書館	7	1931	中國國家圖書館館藏中文資源
79	宋·李昉 (925 ~ 996)	『太平禦覽』(983)	宋李炳奉等敕撰 (歙鮑崇城刊, 嘉慶 23 序)	1	宋朝	日本 国立国会図書館
80	唐·楊上善 (585 ~ 670)	『黃帝內經太素』 唐	中國書店	1	1992	中國國家圖書館館藏中文資源
81	宋·陳言 (1131 ~ 1189)	『三因方』(原名『三因極一病證方論』, 1147) 宋	人民衛生出版社	6	2007	中國國家圖書館館藏中文資源
82	元·馬端臨 (1254 ~ 1324)	『文獻通考』「沈存中良方」 (1324)	中華書局	1	1986	中國國家圖書館館藏中文資源

		元				
83	明·陳憲章	『中國古代養生詩詞賞析』之『忍字箴』 明	劉健春	1	2008	維普中文科技期刊資料庫
84	明·李梴	『醫學入門』(1575) 明	不詳	22	1892	中國國家圖書館館藏中文資源
85	明·何良俊 (1506 ~ 1573)	『四友齋叢說』 (1569) 明	龔元成	6	1579	中國國家圖書館館藏中文資源
86	明·徐春甫	『古今醫統大全』 (1556) 明	中醫古籍出版社	42	1996	中國國家圖書館館藏中文資源
87	明·羅洪先 (1504 ~ 1564)	『萬壽仙書』 明	不詳	3	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
88	宋·李燾 (1115 ~ 1184)	『續資治通鑑長編』 宋	浙江書局	1	1881	中國國家圖書館館藏中文資源
89	宋·林逋 (967 ~ 1028)	『省心錄』	李際期宛委山堂	1	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
90	明·朱權 (1378 ~ 1448)	『臞仙活人心方』 明	不詳	3	明刻本	中國國家圖書館館藏中文資源 北京市文物局 北京大學圖書館(朝鮮安珪刻本)
91	唐·元稹 (779 ~ 831)	『會真記』 唐	商務印書館	1	1915	中國國家圖書館館藏中文資源
92	明·孫志宏	『簡明醫彀』(1629) 明	人民衛生出版社	1	1984	中國國家圖書館館藏中文資源
93	元·張光祖 (1607 ~ 1680)	『言行高抬貴手』 元	不詳	2		中國國家圖書館館藏中文資源
94	宋·張君房	『雲笈七籤』 宋	商務印書館	5	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
95	宋·陸遊	『渭南文』	中華書局	1	1920	中國國家圖書

	(1125 ~ 1210)	集』 宋				館館藏中文資源
96	宋·蒲虔貫 (生卒不詳)	『保生要錄』 宋	商務印書館	3	1930	中國國家圖書館館藏中文資源
97	晉·陳壽 (233 ~ 297)	『三國志』	商務印書館	1	1931	中國國家圖書館館藏中文資源
98	漢·華佗 (約 145 ~ 208)	『中藏經』 漢	吳縣朱記榮槐廬	2	1885	中國國家圖書館館藏中文資源
99	漢·焦延壽 (生卒不詳)	『易林』 漢	商務印書館	1	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
100	漢·張仲景 (約 150 ~ 219)	『金匱要略』 漢	中華書局	7	1912	中國國家圖書館館藏中文資源
101	明·徐階 (1503 ~ 1583)	『世經堂集』 明	全國圖書館文獻縮微中心	1	2001	中國國家圖書館館藏中文資源
102	明·李時珍 (1518 ~ 1593)	『本草綱目』(1590) 明	鴻寶齋	93	1909	中國國家圖書館館藏中文資源
103	宋·朱彧	『萍洲可談』(1119) 宋	文明書局	1	1915	中國國家圖書館館藏中文資源
104	唐·孫思邈 (581 ~ 682)	『存神煉氣銘』 唐	商務印書館	2	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
105	商末周初·姜太公(約前 1128 ~ 前 1015)	『太公金匱』 商末周初	清·洪頤煊輯	2	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
106	明·高濂	『遵生八箋』(1591) 明	中國文史出版社	20	1999	中國國家圖書館館藏中文資源
107	三國·諸葛亮(181 ~ 234)	『誠子書』 三國	長安趙舒翹	1	1897	中國國家圖書館館藏中文資源
108	明·魏校 (1483 ~ 1543)	『莊渠遺書』 明	迪志文化出版有限公司	1	2003	方正阿帕比電子書
109	明·陳繼儒	『福壽全』	不詳	1	1921	中國國家圖書

	(1558 ~ 1639)	書』 明				館館藏中文資源
110	明·陳繼儒 (1558 ~ 1639)	『小窗幽記』 明	許昌崔維東	3	1770	中國國家圖書館館藏中文資源
111	金元·李東垣 (1180~1251)	『脾胃論』 (1249) 金元	不詳	6	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
112	宋·陳搏 (872 ~ 989) 等	『神相全編』 宋	世界知識出版社	1	2011	中國國家圖書館館藏中文資源
113	明·堵胤昌	『達生錄』 (1604) 明	 日本 早稻田大学図書館資料。 上村次郎右衛門	10	日本慶安 2 (1649)	日本 早稻田大学図書館館藏
114	莊子 (前 369 ~ 前 286)	『養生主』	書林鄭氏麗正堂	1	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
115	明·江綺石	『理虛元鑒』 (約 1644) 明	陸潤庠	2	1910	中國國家圖書館館藏中文資源
116	明·祝允明 (1460 ~ 1527)	『讀書筆記』 明	李際期宛委山堂	1	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
117	元·程杏軒	『醫述』 (1314) 元	安徽科學技術出版社	1	1990	中國國家圖書館館藏中文資源
118	宋·嚴用和 (約 1200 ~1268)	『濟生方』 (1253) 宋	迪志文化出版有限公司	3	2001	方正阿帕比電子書
119	唐·陳藏器	『本草拾遺』 (741)	安徽科學技術出版社	4	2002	中國國家圖書館館藏中文資源
120	金·張從正 (張子和, 約 1156 ~ 1228)	『儒門事親』 金	步月樓	2	1522 ~ 1566	中國國家圖書館館藏中文資源
121	宋·歐陽修 (1007 ~	『試筆』 宋	國立北平圖書館	3	1912	中國國家圖書館館藏中文資源

	1072)					源
122	唐·張公 (578 ~ 676)	『百忍歌』 唐	不詳	1	1910	中國國家圖書館館藏中文資源
123	明·範立本 (生卒不詳)	『明心寶鑒』 明	不詳	1	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
124	周·關尹子 (生卒不詳)	『關尹子』 周	中華書局	1	1936	中國國家圖書館館藏中文資源
125	宋·張行成 (生卒年不詳)	『皇極經世索隱』 宋	不詳。	1	民國 (1912~1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
126	漢·班固 (32~92)	『漢書』 漢	商務印書館	8	1916	中國國家圖書館館藏中文資源
127	宋·司馬光 (1019 ~ 1086)	『資治通鑒』(959) 宋	商務印書館	1	1917	中國國家圖書館館藏中文資源
128	北齊·劉晝 (514 ~ 565)	『劉子』 北齊	商務印書館	3	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
129	清·沈德潛 (1673 ~ 1769)	『唐宋八大家文讀本』 清	全國圖書館文獻縮微中心	1	2009	中國國家圖書館館藏中文資源
130	明·馮夢龍 (1574 ~ 1646)	『警世通言』 (1624)	三桂堂	1	1624	中國國家圖書館館藏中文資源
131	明·洪應明 (生卒年不詳)	『菜根譚』 (成書於明 1603 前後) 明	川勝鴻寶堂	4	1900	日本 国立国会図書館
132	明·周守中	『養生類纂』(約 1220) 明	中華書局	1	2013	中華書局
133	元·忽思慧	『飲膳正要』(1330) 元	商務印書館	13	1934	中國國家圖書館館藏中文資源
134	戰國·韓非 (約前 280)	『韓非子』 戰國	商務印書館	2	1923	中國國家圖書館館藏中文資源

	～前 233)					源
135	漢·于吉 (?-200, 有的史書作“幹吉”)、 宮崇等所著	『太平經』 (又名『太平青領書』) 漢	商務印書館	1	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
136	清·馮兆張	『馮氏錦囊秘錄』 (1694) 清	不詳	1	1702	中國國家圖書館館藏中文資源
137	明·王陽明 (1472 ~ 1529)	『王陽明全集』 明	上海古籍出版社	1	1992	中國國家圖書館館藏中文資源
138	宋·蘇軾 (1037 ~ 1101)	『蘇軾文集』 宋	中國文史出版社	1	1999	中國國家圖書館館藏中文資源
139	宋·朱熹 (1130 ~ 1200)	『論語集注』 宋	 日本 国立国会図書館資料。	2	明朝, 日本觀文堂書店 (1918)	中國國家圖書館館藏中文資源·日本 国立国会図書館
140	宋·程灝 (1032 ~ 1085)	『河南程氏遺書』 宋	中華書局	1	1920	中國國家圖書館館藏中文資源
141	清·尤乘	『壽世青編』(1667) 清	 日本 国立国会図書館資料。	7	1699	中國國家圖書館館藏中文資源, 日本 国立国会図書館
142	明·洪基	『攝生秘剖』(1638) 明	不詳	1		中國國家圖書館館藏中文資源
143	明·萬密齋 (亦稱萬)	『養生四要』	中國醫藥科技出版社	3	2011	中國國家圖書館館藏中文資源

	全) (1499 ~1582)	明				源
144	宋·張杲 (1149 ~ 1227)	『醫說』 宋 注:『養生 訓』第 99 條稱『病源 集』	文明書局	4	1911	中國國家圖書 館館藏中文資 源
145	明·胡文煥 (1569 前 後在世)	『壽養叢 書』 明	不詳	5	明末	中國國家圖書 館館藏中文資 源
146	明·張三豐 (1247 ~ 1458)	『張三豐 先生全集』 明	閩中朱氏	1	1821	中國國家圖書 館館藏中文資 源
147	明·謝肇淛	『五雜俎』 (1616) 明	不詳	1	明朝	中國國家圖書 館館藏中文資 源
148	宋·陸遊 (1125 ~ 1210)	『陸放翁 詩集』 宋	青木嵩山堂	1	日本大正 2 (1913)	中國國家圖書 館館藏中文資 源
149	清·張志聰 (約 1630 ~1674)	『侶山堂 類辯』 清	不詳	1	1736 ~ 1795	中國國家圖書 館館藏中文資 源
150	漢·張仲景 (約 150 ~ 219)	『傷寒論』 (3 世紀初) 漢	中華書局	3	1912	中國國家圖書 館館藏中文資 源
151	明·董宿	『奇效良 方』(又稱 『奇效簡 便良方』 1470) 明	中國中醫藥出 版社	4	1995	中國國家圖書 館館藏中文資 源
152	金元·朱震 亨(又稱朱 丹 1 溪, 1281 ~ 1358)	『丹溪心 法』(1347) 金元	滬江海左書局	4	1924	中國國家圖書 館館藏中文資 源
153	明·李中梓 (號念 菴, 1588 ~ 1655)	『醫宗必 讀』 明	善成堂	4	清朝	中國國家圖書 館館藏中文資 源
154	晉·傅玄 (217 ~ 278)	『傅子』 晉	商務印書館	1	1930	中國國家圖書 館館藏中文資 源
155	元·賈銘	『飲食須	涵芬樓	9	1920	中國國家圖書

	(1271 ~ 1368)	知』 元				館館藏中文資源
156	明·蔡清 (1453 ~ 1508)	『蔡文莊集』 明	蔡廷魁	1	1742	中國國家圖書館館藏中文資源
157	清·李漁 (號笠翁, 1611 ~ 1680)	『閒情偶寄』(1671) 清 注:『養生訓』第136條稱『閒情偶寄』。	不詳	4	清康熙 (1662~1722)	中國國家圖書館館藏中文資源
158	明·大園山人(実名、生卒年不詳)	『新菜根譚』 明	廣東人民出版社	1	1995	中國國家圖書館館藏中文資源
159	明·陳實功 (1555 ~ 1636)	『外科正宗』(1617) 明	錦章圖書局	1	民國 (1912~1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
160	明·龔廷賢 (1522 ~ 1619)	『萬病回春』 明	鄭五雲堂	4	1778	中國國家圖書館館藏中文資源
161	宋·辛棄疾 (1140 ~ 1207)	『稼軒詞』 (1196) 宋	天津古籍出版社	1	1989	中國國家圖書館館藏中文資源
162	宋·蘇東坡 (1037 ~ 1101)	『東坡志林』 宋	商務印書館	4	1919	中國國家圖書館館藏中文資源
163	宋·釋道誠	『釋氏要覽』(1024) 宋	全國圖書館文獻縮微中心	1	2001	中國國家圖書館館藏中文資源
164	宋·丘處機 (1148 ~ 1227)	『攝生消息論』 宋	漢陽葉氏	2	清同治 (1851~1861)	中國國家圖書館館藏中文資源
165	唐·孫思邈 (581 ~ 682)	『千金寶要』 唐	蘭陵孫氏	2	清嘉慶 (1796~1820)	中國國家圖書館館藏中文資源
166	清·馬齊 (1652 ~ 1739)	『陸地仙經』 清	遼陽李馨桂	2	1876	中國國家圖書館館藏中文資源
167	宋·蘇東坡 (1037 ~ 1101)	『上神宗皇帝書』 宋	錫山蔡氏	1	1746	中國國家圖書館館藏中文資源

168	晉·楊泉 (生卒年不詳)	『物理論』 (約 281) 晉	江蘇廣陵古籍 刻印社	2	1984	中國國家圖書館館藏中文資源
169	南朝·蕭繹 (508 ~ 554)	『纂要』 南朝	江蘇廣陵古籍 刻印社	1	1984	中國國家圖書館館藏中文資源
170	明·繆希雍 (1546 ~ 1627)	『本草經疏』(1625) 明	江蘇廣陵古籍 刻印社	6	1984	中國國家圖書館館藏中文資源
171	宋·沈括 (1031 ~ 1095)	『夢溪筆談』 宋	商浚	2	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
172	清·張璐 (1617 ~ 1700)	『本經逢原』(1695) 清	錦章圖書局	5	1925	中國國家圖書館館藏中文資源
173	元·釋德輝	『百丈清規』 元	出版社：商務 印書館	1	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
174	唐·義淨 (635 ~ 713)	『南海寄歸內法傳』 唐	藏經書院	1	1902	中國國家圖書館館藏中文資源
175	漢·張仲景 (約 150 ~ 219)	『傷寒雜病論』 漢	不詳	1	1932	中國國家圖書館館藏中文資源
176	宋·寇宗奭	『本草衍義』(1116) 宋	 日本 国立国会 図書館資料。	3	1936	中國國家圖書館館藏中文資源·日本 国立国会図書館。
177	唐·蘇敬等 人	『唐本草』 (659, 亦稱『新修本草』) 唐	王重民	4	1936	中國國家圖書館館藏中文資源
178	明·倪朱謨	『本草匯言』(1624) 明	不詳	3	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
179	宋·蘇頌 (1020 ~ 1101)	『本草圖經』(1061) 宋	安徽科學技術 出版社	3	1994	中國國家圖書館館藏中文資源
180	五代後晉·劉昫 (887)	『唐書』 「四時攝	全國圖書館文 獻縮微中心	1	1992	中國國家圖書館館藏中文資源

	~946)、張昭遠等撰	生論」 五代後晉				源
181	宋·郭思	『千金寶要』(1124) 宋	不詳	1	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
182	北魏·賈思勰	『齊民要術』「卷8」 (約成書於533~544) 北魏	陸心源	2	清光緒 (1875~1908)	中國國家圖書館館藏中文資源
183	唐末五代·譚峭(860~968或873~976)	『譚子化書』 唐末五代	周南李際期宛 委山堂	1	清順治 (1644~1661)	中國國家圖書館館藏中文資源
184	漢·許慎	『說文』 「魚部」 (121)	攸水龍氏	1	1929	中國國家圖書館館藏中文資源
185	清·高士奇 (1645~1704)	『金鰲退食筆記』 清	 日本 国立国会図書館資料。	1	民國 (1912~1949)	中國國家圖書館館藏中文資源·日本 国立国会図書館
186	作者不詳, 約成書于秦漢時期	『神農本草經』 秦漢	吳普等, 中華書局	4	民國 (1912~1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
187	宋·溫革 (1006~1076)	『分門瑣碎錄』(約1131~1162) 宋	不詳	3	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
188	明·黃承昊	『折肱漫錄』(1635) 明	藏修堂	2	1891	中國國家圖書館館藏中文資源
189	唐·甄權 (約541~643)	『藥性論』 唐	安徽科學技術出版社	2	2006	中國國家圖書館館藏中文資源
190	唐·孫思邈 (581~)	『保生銘』 唐	商務印書館	1	1923	中國國家圖書館館藏中文資源

	682)					源
191	宋·胡瑗 (993 ~ 1059)	『安定言行錄』 宋	歸安丁寶書	1	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
192	元·伊士珍	『琅嬛記』 元	商務印書館	1	1922	中國國家圖書館館藏中文資源
193	唐·陸羽 (733 ~ 804)	『茶經』 (758) 唐	國立北平圖書館	2	民國 (1912~1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
194	唐·孟詵 (612 ~ 713)	『食療本草』 唐	不詳	3		中國國家圖書館館藏中文資源
195	日本丹波康賴(912 ~ 995)編撰	『醫心方』 (984)	日本古典全集刊行會	1	1935	中國國家圖書館館藏中文資源
196	宋·劉詞 (891 ~ 955)	『混俗頤生錄』 宋	商務印書館	1	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
197	宋·蘇東坡 (1037 ~ 1101)	『仇池筆記』 宋	商務印書館	1	1920	中國國家圖書館館藏中文資源
198	五代·日華子	『日華子本草』簡稱『日華子本草』或『日華本草』 五代	安徽科學技術出版社	2	2005	中國國家圖書館館藏中文資源
199	金元·李東垣(1180~1251)	『東垣十書』(1529) 金元	朱寵瀆梅南書屋	2	1529	中國國家圖書館館藏中文資源
200	清·石成金 (約 1644 ~ 1722)	『傳家寶』 清	永州文順慶	2	1925	中國國家圖書館館藏中文資源
201	宋·朱熹(1130 ~ 1200)與其弟子劉清之合編	『小學』 宋	哈國平	1	1832	中國國家圖書館館藏中文資源
202	元·脫脫和阿魯圖先後主持修撰	『宋史』 (1343) 元	商務印書館	3	1916	中國國家圖書館館藏中文資源

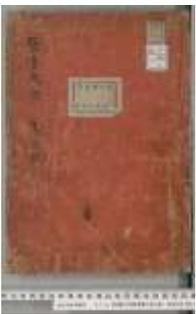
203	晉·張華 (232 ~ 300)	『博物志』 晉	商務印書館	1	1930	中國國家圖書館館藏中文資源
204	清·石成金 (1644 ~ 1722)	『長壽秘訣』 清	嶽麓書社	1	1991	中國國家圖書館館藏中文資源
205	唐·孫思邈 (581 ~ 682)	『攝養論』 唐	商務印書館	3	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
206	宋·太醫院編	『聖濟總錄』 (1117) 宋	文瑞樓	4	1919	中國國家圖書館館藏中文資源
207	清·陳士鐸	『石室秘錄』(1687) 清	不詳	1	清康熙 (1662~1722)	中國國家圖書館館藏中文資源
208	戰國·屈原 (約前342 ~ 前278)	『楚辭』 戰國	掃葉山房	1	1926	中國國家圖書館館藏中文資源
209	清·陳士鐸	『本草新編』(亦稱『本草秘錄』) 清	中國中醫藥出版社	1	1996	中國國家圖書館館藏中文資源
210	日本源順氏	『和名類聚抄』 (934)	村上勘兵衛	1	日本寬文 7 (1667)	日本 国立国会 図書館
211	宋·唐慎微 (1056 ~ 1136)	『證類本草』(即『經史證類備急本草』, 1082) 宋	臺灣商務印書館	2	1983	中國國家圖書館館藏中文資源
212	日本足立栗園	『心身鍛鍊養氣法』	東亜堂	3	1908	日本 国立国会 図書館
213	元·汪汝懋 (1341 ~ 1368)	『山居四要』 元	胡文煥	1	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
214	先秦古籍 (年代不詳)	『山海經』 先秦	商務印書館	1	1919	中國國家圖書館館藏中文資源
215	清·李漁 (號笠翁, 1611~1680)	『閒情偶寄』(1671) 清	中國戲劇出版社	1	2006	中國國家圖書館館藏中文資源

216	清·汪昂	『本草備要』(1694) 清	商務印書館	1	1940	中國國家圖書館館藏中文資源
217	明末清初·張潮(1650~約1711)	『酒社芻吉』 明末清初	吳江沈氏世楷堂	1	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
218	南朝·蕭統(501~531)	『昭明文選』(又稱『文選』) 南朝	不詳	1	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
219	明·江瓘(1503~1565)	『名醫類案』 (1590) 明	鴻文書局	1	民國(1912~1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
220	宋·陶穀(903~970)	『清異錄』 (五代末至宋初) 宋	商務印書館	2	1930	中國國家圖書館館藏中文資源
221	宋·趙希鵠(生卒年不詳,1231前後在世)	『調燮類編』 宋	中華書局	1	1985	中國國家圖書館館藏中文資源
222	宋·太平惠民和劑局	『太平惠民和劑局方』(初刊於1078~1085) 宋	宗文書堂, 鄭天澤	10	元朝	中國國家圖書館館藏中文資源
223	宋·李昉(925~996)	『太平廣記』「征應九」(978) 宋	文友堂書坊	1	1934	中國國家圖書館館藏中文資源
224	明·許次紓(1549~1604)	『茶疏』 (1597)	李際期宛委山堂	1	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
225	宋·辛棄疾(1140~1207)	『辛棄疾全集』 宋	四川文藝出版社	1	1994	中國國家圖書館館藏中文資源
226	日本·近藤元粹編	『蘇東坡詩醇』	青木嵩山堂,	2	1907	中國國家圖書館館藏中文資源
227	明清之際方以智(1611~1671)	『物理小識』(1643初稿始成) 明清之際	寧靜堂	1	1884	中國國家圖書館館藏中文資源

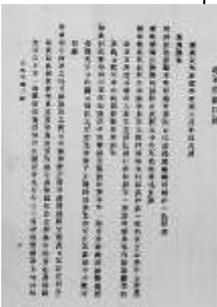
228	明·章潢 (1527 ~ 1608)	『圖書編』 明	 日本 国立国会 図書館資料	1	1613	中國國家圖書館館藏中文資源·日本 国立国会図書館
229	元·李鵬飛	『三元延壽參贊書』 (1291) 元	商務印書館	2	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
230	明·萬全 (密齋) (1488 ~ 1578)	『廣嗣紀要』 明	湖北科學技術出版社	1	1986	中國國家圖書館館藏中文資源
231	唐·司馬承禎 (647 ~ 735)	『天隱子』 唐	商務印書館	2	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
232	明·龔廷賢 (1522 ~ 1619)	『新刊醫林狀元濟世全書』 明	不詳	1	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
233	明·胡文煥 (1368 ~ 1644)	『養生導引秘笈釋義』 明	山西科學技術出版社	1	2010	中國國家圖書館館藏中文資源
234	明·馮應京 (1555 ~ 1606)	『月令廣義』(1602) 明	聚文堂	3	明 萬曆 (1573 ~ 1620)	中國國家圖書館館藏中文資源
235	晉·葛洪 (284 ~ 364)	『西京雜記』 晉	國立北平圖書館	1	民國 (1912 ~ 1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
236	宋·曾幾 (1085 ~ 1166)	『茶山集』 宋	廣雅書局	1	1899	中國國家圖書館館藏中文資源
237	明·張宇初 (1359 ~ 1410) 和張宇清 (1364 ~ 1427)	『正統道藏』 明	商務印書館	1	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
238	明·田藝蘅 (1524 ~ ?)	『留青日劄』 明	山陰宋澤元懺華館	1	1883	中國國家圖書館館藏中文資源
239	明·龔居中	『痰火點雪』(1630)	書林星聚樓	1	1804	中國國家圖書館館藏中文資源

		明				源
240	唐·義淨 (635 ~ 713)	『南海寄歸內法傳』 唐	藏經書院	1	1902	中國國家圖書館館藏中文資源
241	宋·歐陽修 (1007 ~ 1072)	『歸田錄』 宋	商務印書館	1	1919	中國國家圖書館館藏中文資源
242	明·俞樾	『廣嗣要語』(1536) 明	不詳	2	2002	方正阿帕比電子書
243	漢·劉向 (約前 77 ~ 前 6)	『說苑』 漢	中華書局	2	民國 (1912~1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
244	漢·韓嬰 (約前 200 ~ 前 130)	『韓詩外傳』 漢	商務印書館	1	1930	中國國家圖書館館藏中文資源
245	漢·揚雄 (前 53 ~ 18)	『方言』 漢	商務印書館	1	民國 (1912~1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
246	宋·陸遊 (1125 ~ 1210)	『劍南詩稿』 宋	中華書局	1	民國 (1912~1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
247	宋·歐陽修 (1007 ~ 1072) 等	『新唐書』 宋	商務印書館	2	1916	中國國家圖書館館藏中文資源
248	宋·陳直	『養老壽親書』 宋	上海朝記書莊	1	1919	中國國家圖書館館藏中文資源
249	明·張三錫	『醫學六要』(1609) 明	南京中醫學院圖書館	1	1988	中國國家圖書館館藏中文資源
250	清·祁坤	『外科大成』(1665) 清	江東書局	1	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
251	明·張太素	『太素脈訣』(又稱『太素脈秘訣』、『鏗太上寶太素張神仙	周文煒致和堂	1	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源

		脈訣玄微 綱領宗 統』) 明				
252	唐·韓鄂	『四時纂 要』 唐	日本山本書店	1	1961	中國國家圖書 館館藏中文資 源電子圖書
253	明·汪機	『針灸問 對』(1530) 明	新安程氏	1	明 嘉 靖 (1522~ 1566)	中國國家圖書 館館藏中文資 源
254	宋·李昉	『太平禦 覽』 宋	商務印書館	1	1935	中國國家圖書 館館藏中文資 源
255	明·羅浮山 人	『文堂集 驗方』 明	清·何京輯, 文 堂	1	1775	中國國家圖書 館館藏中文資 源
256	唐·王燾	『外台秘 要』(752) 唐	鴻寶書局	8	1915	中國國家圖書 館館藏中文資 源
257	明·韓懋	『韓氏醫 通』(亦稱 『醫通』) (1522)	藏修堂	1	1891	中國國家圖書 館館藏中文資 源
258	南朝·範曄 (398 ~ 445)	『後漢書』 南朝	毛氏汲古閣	1	1643	中國國家圖書 館館藏中文資 源
259	隋·王通 (580 ~ 617)	『止學』 隋	內蒙古人民出 版社	1	2010	中國國家圖書 館館藏中文資 源
260	明·無名氏	『比事摘 錄』 明	周南李際期宛 委山堂	1	清 順 治 (1644~ 1661)	中國國家圖書 館館藏中文資 源
261	明·顧景星 (1621 ~ 1687)	『白茅堂 集』(1704) 明	蘄州顧氏	1	1704	中國國家圖書 館館藏中文資 源
262	明·龔信	『古今醫 鑒』(1589) 明	中國中醫藥出 版社	1	2007	中國國家圖書 館館藏中文資 源
263	宋·史崧敘 (不詳)	『黃帝素 問靈樞經』 宋	趙府居敬堂	1	明朝	中國國家圖書 館館藏中文資 源
264	明·喻昌 (1585 ~ 1664)	『醫門法 律』 明	黎川陳守誠	2	清 乾 隆 (1763~ 1765)	中國國家圖書 館館藏中文資 源
265	明·潘楫	『醫燈續』	不詳	2	明朝	中國國家圖書

		焰』(1652) 明				館館藏中文資源
266	晉·皇甫謐 (215 ~ 282)	『甲乙經』 (259) (原名『黃帝三部針灸甲乙經』) 晉	新安吳勉學	2	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
267	明·劉純 (字宗厚)	『醫經小學』(1388) 明	不詳	1	民國 (1912~1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
268	明·劉純 (字宗厚)	『玉機微義』(1396) 明	不詳	1	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
269	明·熊宗立	『醫書大全』(又稱『新編名方類證醫書大全』、 『名方類證醫書大全』、『醫方大全』, 1446) 明	 日本 国立国会図書館、 阿佐井野宗瑞刊	1	日本大永 8 (1528)	中國國家圖書館館藏中文資源·日本 国立国会図書館
270	明·周成王、李恒等人	『袖珍方』 (又稱『袖珍方大全』, 1391) 明	全國圖書館文獻縮微中心	2	1986	中國國家圖書館館藏中文資源
271	明·周良采	『醫方選要』(1495)	不詳	2	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
272	明·龔廷賢 (1522 ~ 1619)	『種杏仙方』 明	不詳	1		中國國家圖書館館藏中文資源
273	明·龔廷賢 (1522 ~ 1619)	『新鑲鼈頭復明眼方外科神驗全書』 明	中醫古籍出版社	1	2009	不詳
274	明·龔廷賢 (1522 ~ 1619)	『雲林神穀』 明	甘肅中醫學院圖書館	1	1989	中國國家圖書館館藏中文資源
275	明·龔廷賢	『魯府禁	天津科學技術	1	2000	中國國家圖書

	(1522 ~ 1619)	方』 明	出版社			館館藏中文資源
276	明·龔廷賢 (1522 ~ 1619)	『小兒推拿方脈活嬰秘旨全書』 明	江蘇人民出版社	1	1958	中國國家圖書館館藏中文資源
277	明·龔廷賢 (1522 ~ 1619)	『本草炮製藥性賦定衡』(又名『新鐫本草炮製藥性賦』, 『本草定衡』) 明	中醫古籍出版社	1	2000	中國國家圖書館館藏中文資源
278	金元·朱震亨(又稱朱丹溪, 1281 ~ 1358)	『局方發揮』 金元	不詳	2	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
279	明·周文彩	『醫方選要』(1495) 明	不詳	1	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
280	明·王璽	『醫林集要』 明	不詳	1	不詳	不詳
281	明·虞搏 (1438 ~ 1517)	『醫學正傳』(1515) 明		3	明朝, 日本村上平樂寺刊, 元和8 (1623)	中國國家圖書館館藏中文資源·日本 国立国会図書館
282	明·樓英	『醫學綱目』(1565)	曹灼邵弁	1	1565	中國國家圖書館館藏中文資源

		明				源
283	明·吳崑	『醫方考』 明	中國中醫藥出版社	1	1998	中國國家圖書館館藏中文資源
284	明·汪機 (1463 ~ 1539)	『醫學原理』 明	古吳陳長卿	1	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
285	明·王肯堂	『證治準繩』(又稱『六科證治準繩』或『六科準繩』, 1602) 明	鴻寶齋書局	4	民國 (1912~1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
286	元末明初·宋濂(字景濂, 1310~1381)	『文集』 元末明初	全國圖書館文獻縮微中心	1	2001	中國國家圖書館館藏中文資源
287	明·李建元	『進本草綱目疏』	 	1	日本大正 4 ~ 7 (1918)	日本 国立国会図書館

			『本草綱目：補註·上卷』：多紀永寿院安元著[他]，半田屋出版部。本書中含『進本草綱目疏』。			
288	明·劉仲達	『鴻書』 (又稱『劉氏鴻書』 1611) 明	不詳	1	1611	中國國家圖書館館藏中文資源
289	宋·蘇轍 (1039 ~ 1112)	『欒城後集』 宋	不詳	1	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
290	元·王好古 (1271 ~ 1368)	『醫壘元戎』(1291) 元	臺灣商務印書館	1	1983	中國國家圖書館館藏中文資源
291	元末明初·劉基 (1311 ~ 1375)	『劉伯溫集』 元末明初	浙江古籍出版社	1	2011	中國國家圖書館館藏中文資源
292	明·宋濂 (字景濂, 1310 ~ 1381)、王禕 (1321~ 1373) 主編	『元史』 明	中華書局	1	1983	中國國家圖書館館藏中文資源
293	明·繆希雍 (1566 ~ 1627)	『炮炙大法』(1622) 明	不詳	3	1622	中國國家圖書館館藏中文資源
294	明·李中梓 (號念菴, 1588 ~ 1655)	『本草通玄』 明		3	元祿 7 (1695) 序刊	日本 国立国会図書館
295	宋·朱肱 (1050 ~	『傷寒類證活人書』	中醫古籍出版社	1	2012	中國國家圖書館館藏中文資源

	1125)	(簡稱『活人』, 1107) 宋				源
296	宋·王懷隱、陳昭遇等	『太平聖惠方』(簡稱『聖惠方』, 992) 宋	不詳	2	民國 (1912~1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
297	金·劉河間 (即劉完素, (約1110~1200))	『素問病機氣宜保命集』(1186) 金	不詳	1	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
298	明·萬密齋 (亦稱萬全)(1499~1582)	『幼科發揮』(1549) 明	人民衛生出版社	1	2006	中國國家圖書館館藏中文資源
299	宋·劉昉	『幼幼新書』 宋	陳履端刻  日本 国立国会図書館資料	1	1586	中國國家圖書館館藏中文資源·日本 国立国会図書館
300	明·武之望	『濟陰綱目』(1620) 明	善成堂	1	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
301	金·張元素 (潔古)	『醫學啓源』(1186) 金	中國中醫藥出版社	1	2007	中國國家圖書館館藏中文資源
302	明·胡慎柔 (1572~1638)	『慎柔五書』(1636) 明	人民衛生出版社	1	2006	中國國家圖書館館藏中文資源
303	明·王綸	『本草集要』(1500) 明	朱廷立	1	1529	中國國家圖書館館藏中文資源
304	元·王好古 (1271~1368)	『湯液本草』(1298) 元	鴻文書局	7	1914	中國國家圖書館館藏中文資源
305	宋·沈括 (1031~	『蘇沈良方』, 又名	廣雅書局	2	1899	中國國家圖書館館藏中文資源

	1095) 及蘇東坡 (1037 ~1101)	『蘇沈內翰良方』、 『內翰良方』 宋				源
306	金·劉河間 (劉完素, 約 1110 ~ 1200)	『素問病機氣宜保命集』 (1186) 金	不詳	1	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
307	宋·錢乙 (1032 ~ 1113)	『小兒藥證直訣』 宋	黃陂蕭耀南蘭陵堂	1	1924	中國國家圖書館館藏中文資源
308	元·曹世榮 (1252 ~ 1332)	『活幼心書』 (1294) 元	武昌醫館	2	1910	中國國家圖書館館藏中文資源
309	明·陳嘉謨 (1521 ~ 1603)	『本草蒙筌』 (1565) 明	釋在喆	1	1628	中國國家圖書館館藏中文資源
310	元·無名氏	『居家必用事類全集』 元	 日本 国立国会図書館資料	1	明朝, 林前和泉掾刊, 日本 寛文 13 (1673)	中國國家圖書館館藏中文資源·日本 国立国会図書館
311	明·徐光啓 (1562 ~ 1633)	『農政全書』 明	山東書局	1	1874	中國國家圖書館館藏中文資源
312	明·張四維	『醫門秘旨』 (1576) 明	不詳	1	不詳	不詳
313	梁·陶弘景 (456 ~ 536)	『名醫別錄』 梁	人民衛生出版社	2	1986	中國國家圖書館館藏中文資源
314	清·張璐 (1617 ~ 約 1700)	『張氏醫通』 (1695) 清	上海圖書集成印書局	2	1894	中國國家圖書館館藏中文資源
315	宋·陳元靚	『新編群書類要事林廣記』 (即『事林廣記』)	不詳	3	1699	中國國家圖書館館藏中文資源

		(1325) 宋				
316	元·李東垣 (1271 ~ 1368)	『珍珠囊 補遺藥性 賦』 元	掃葉山房	2	1821	中國國家圖書 館館藏中文資 源
317	漢·班固 (32~92)	『漢武帝 內傳』 漢	商務印書館	1	1915	中國國家圖書 館館藏中文資 源
318	明·羅懋登	『三寶太 監西洋記 通俗演義』 (1598) 明	三山道人	1	明朝	中國國家圖書 館館藏中文資 源
319	漢·董仲舒 (約前 179 ~前 104)	『春秋繁 露』 漢	商務印書館	1	1927	中國國家圖書 館館藏中文資 源
320	元·許衡 (1209 ~ 1281)	『許文正 公遺書』 元	六安求我齋	2	1880	中國國家圖書 館館藏中文資 源
321	明·龔居中	『萬壽丹 書』 明	書林唐貞予周 如泉	2	明天啓 (1621~ 1627)	中國國家圖書 館館藏中文資 源
322	宋·朱子 (朱熹, 1130 ~ 1200)	『朱子語 類』(1270) 宋	周氏師古堂	1	1937	中國國家圖書 館館藏中文資 源
323	宋·朱子 (朱熹, 1130 ~ 1200)	『朱子家 禮』 宋	思賢講舍	1	1891	中國國家圖書 館館藏中文資 源
324	宋·王安石 (1021 ~ 1086)	『遊褒禪 山記』載於 『唐宋八 大家文讀 本』 宋	日本一貫堂	1	1878	日本 国立国会 図書館
325	明·萬密齋 (亦稱萬 全, 1499 ~1582)	『育嬰家 秘』 明	中國中醫藥出 版社	1	1996	中國國家圖書 館館藏中文資 源
326	明·楊繼洲	『針灸大 成』(1601)	趙文炳	7	1601	中國國家圖書 館館藏中文資

		明				源
327	明·張景嶽 (張介賓, 1563 ~ 1640)	『類經附 翼』(1624) 明	天德堂	1	1621	中國國家圖書 館館藏中文資 源
328	宋·竇材 (約 1076 ~1146)	『扁鵲心 書』 宋	不詳	5	1881	中國國家圖書 館館藏中文資 源
329	梁·陶弘景 (456 ~ 536)	『名醫別 錄』 梁	人民衛生出版 社	1	1986	中國國家圖書 館館藏中文資 源
330	唐·撰者、 生卒年不 詳	『黃帝明 堂灸經』 唐	 日本 国立国会 図書館資料	4	日本慶長 (1596~ 1615) 古 活字印	日本 国立国会 図書館
331	明·徐鳳	『新鍍太 醫院參訂 徐氏針灸 大全』 (1439) 明	三多齋	1	明朝	中國國家圖書 館館藏中文資 源
332	宋·王執中	『針灸資 生經』 (1220) 宋	廣勤書堂	1	元朝	中國國家圖書 館館藏中文資 源
333	撰者、生卒 不詳	『銅人針 灸經』	江蘇廣陵古籍 刻印社	1	1983	中國國家圖書 館館藏中文資 源
334	明·高武	『針灸聚 英』(1529) 明	不詳	2	明朝	中國國家圖書 館館藏中文資 源
335	明·張介賓 (景嶽 , 1563 ~ 1640)	『類經圖 翼』 明	不詳	2	清朝	中國國家圖書 館館藏中文資 源
336	晉·葛洪 (284 ~ 364)	『肘後備 急方』 晉	上海千頃堂書 局	1	清末民初	中國國家圖書 館館藏中文資 源
337	明·朱棣	『普濟方』	周藩	1	1403 ~	中國國家圖書

	(1360 ~ 1424) 等	明			1424	館館藏中文資 源
--	--------------------	---	--	--	------	-------------

表4. 養生訓引用回数順で統計、表示

2014年11月

序号	著者（编者）	書名、年代	出版、発行機構 責任者	引用 回数	出版、発 行時期	資料源
6	唐・孫思邈 (581 ~ 682)	『千金要方』(又名『千金方』、『備急千金要方』) 唐	商務印書館	139	1923 ~ 1926	中國國家圖書館館藏中文資源
4	不詳	『黃帝內經』 戰國至秦漢時期	中國學會編, 中國學會出版	121	1928	中國國家圖書館館藏中文資源
102	明・李時珍 (1518 ~ 1593)	『本草綱目』(1590) 明	鴻寶齋	93	1909	中國國家圖書館館藏中文資源
86	明・徐春甫	『古今醫統大全』 (1556) 明	中醫古籍出版社	42	1996	中國國家圖書館館藏中文資源
8	春秋・孔子 (約前540 ~ 前400)	『論語』 春秋	宋・朱熹, 中華書局	33	1914	中國國家圖書館館藏中文資源
11	唐・孫思邈 (581 ~ 682)	『千金翼方』 約682 唐	中原書局	22	民國 (1912~1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
84	明・李梴	『醫學入門』(1575) 明	不詳	22	1892	中國國家圖書館館藏中文資源
106	明・高濂	『遵生八箋』(1591) 明	中國文史出版社	20	1999	中國國家圖書館館藏中文資源
15	梁・陶弘景 (456 ~ 536)	『養性延命錄』 梁	商務印書館	16	1923 ~ 1926	中國國家圖書館館藏中文資源
54	晉・葛洪 (284 ~ 364)	『抱樸子』 (317)	商務印書館	16	1915	中國國家圖書館館藏中文資源
55	宋・陳直	『壽親養老新書』 宋	上海朝記書莊	16	1919	中國國家圖書館館藏中文資源

9	秦國·呂不韋編撰	『呂氏春秋』前 239 前後	商務印書館	14	1922	中國國家圖書館館藏中文資源
1	日本貝原益軒（篤信，1630～1714）撰，竹田定直編	『頤生輯要』（1682）	益軒會國書刊行會	13	日本昭和 4 8（1973）	日本 国立国会図書館
13	明·龔廷賢（1522～1619）	『壽世保元』 1615 明	廣益書局	13	1913	中國國家圖書館館藏中文資源
133	元·忽思慧	『飲膳正要』（1330） 元	商務印書館	13	1934	中國國家圖書館館藏中文資源
14	明·張景嶽（張介賓，1563～1640）	『景嶽全書』 明	文林堂	10	清順治、康熙（1644～1722）	中國國家圖書館館藏中文資源
30	宋·陳直	『養老奉親書』 宋	上海科學技術出版社	10	1988.5	中國國家圖書館館藏中文資源
45	清·曹寅、彭定求等	『全唐詩』（1705） 清	清內府	10	1662	中國國家圖書館館藏中文資源
113	明·堵胤昌	『達生錄』（1604） 明	 日本 早稻田大學圖書館資料。上村次郎右衛門	10	日本慶安 2（1649）	日本 早稻田大學圖書館館藏
222	宋·太平惠民和劑局	『太平惠民和劑局方』（初刊於 1078～1085） 宋	宗文書堂，鄭天澤	10	元朝	中國國家圖書館館藏中文資源
7	戰國·孟子（約前 372）	『孟子』 戰國	湖南船山書局	9	1890	中國國家圖書館館藏中文資源

	～前 289) 與其弟子 萬章等編					源
27	隋·巢元方 (550 ~ 630)	『諸病源 候論』 隋	鄂官書處	9	民 國 (1912~ 1949)	中國國家圖書 館館藏中文資 源
50	漢·戴德和 戴聖	『禮記』 漢	有朋堂書店	9	1927	中國國家圖書 館館藏中文資 源
71	明·李豫亨	『推篷寤 語』(1571) 明	李氏思敬堂	9	1571	中國國家圖書 館館藏中文資 源
155	元·賈銘 (1271 ~ 1368)	『飲食須 知』 元	涵芬樓	9	1920	中國國家圖書 館館藏中文資 源
2	戰國·莊子 (約前 369 ~前 286)	『莊子』 戰國	晉·郭象等, 新 化三味書室	8	1897	中國國家圖書 館館藏中文資 源
12	唐·孫思邈 (581 ~ 682)	『攝養枕 中方』 唐	上海中醫學院 中醫文獻研究 所(上海三聯書 店出版)	8	1990	中國國家圖書 館館藏中文資 源
33	三國·嵇康 (約 223 ~ 約 262)	『養生論』 三國	明·李南豐	8	1864	中國國家圖書 館館藏中文資 源
53	金元·朱震 亨(又稱朱 丹溪, 1281 ~1358)	『格致餘 論 』 (1347) 金元	江蘇廣陵古籍 刻印社	8	1983	中國國家圖書 館館藏中文資 源
126	漢·班固 (32~92)	『漢書』 漢	商務印書館	8	1916	中國國家圖書 館館藏中文資 源
256	唐·王燾	『外台秘 要』(752) 唐	鴻寶書局	8	1915	中國國家圖書 館館藏中文資 源
62	著者不詳	『易』(亦 稱『易經』)	商務印書館	7	1933	中國國家圖書 館館藏中文資 源
78	春秋·老子 (李耳) (約前 571 ~前 471)	『道德經』 春秋	商務印書館	7	1931	中國國家圖書 館館藏中文資 源
100	漢·張仲景	『金匱要	中華書局	7	1912	中國國家圖書

	(約 150～219)	略』 漢				館館藏中文資源
141	清·尤乘	『壽世青編』(1667) 清		7	1699	中國國家圖書館館藏中文資源·日本 国立国会図書館
304	元·王好古 (1271 ~ 1368)	『湯液本草』(1298) 元	鴻文書局	7	1914	中國國家圖書館館藏中文資源
326	明·楊繼洲	『針灸大成』(1601) 明	趙文炳	7	1601	中國國家圖書館館藏中文資源
3	不詳	『尚書』 漢	漢·孔安國等, 中華書局	6	民國 (1912~ 1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
52	元·羅天益	『衛生寶鑑』 元	刻本, 不詳	6	1896	中國國家圖書館館藏中文資源
58	清·馬齊 (1652 ~ 1739)	『養生秘旨』 清	大連出版社	6	1990	知網-中國工具書網路出版總庫
81	宋·陳言 (1131 ~ 1189)	『三因方』 (原名『三因極一病證方論』, 1147) 宋	人民衛生出版社	6	2007	中國國家圖書館館藏中文資源
85	明·何良俊 (1506 ~ 1573)	『四友齋叢說』 (1569) 明	龔元成	6	1579	中國國家圖書館館藏中文資源
111	金元·李東垣 (1180~1251)	『脾胃論』 (1249) 金元	不詳	6	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
170	明·繆希雍 (1546 ~ 1627)	『本草經疏』(1625) 明	江蘇廣陵古籍刻印社	6	1984	中國國家圖書館館藏中文資源
21	漢·王充	『論衡』	國立北平圖書	5	民國	中國國家圖書

	(27~97)	漢	館		(1912~1949)	館館藏中文資源
31	漢·劉向 (約前 77 ~前 6) 編	『管子』 漢	商務印書館	5	1921	中國國家圖書館館藏中文資源
94	宋·張君房	『雲笈七籤』 宋	商務印書館	5	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
145	明·胡文煥 (1569 前 後在世)	『壽養叢書』 明	不詳	5	明末	中國國家圖書館館藏中文資源
172	清·張璐 (1617 ~ 1700)	『本經逢原』(1695) 清	錦章圖書局	5	1925	中國國家圖書館館藏中文資源
328	宋·竇材 (約 1076 ~1146)	『扁鵲心書』 宋	不詳	5	1881	中國國家圖書館館藏中文資源
16	宋·邵雍 (邵康節, 字堯夫, 1011 ~ 1077)	『皇極經世』 宋	商務印書館	4	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
24	戰國·扁鵲 (前 407~ 前 310)	『難經』 (原名『黃帝八十一難經』) 戰國	不詳	4	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
49	明·吳正倫 (1529 ~ 1568)	『養生類要』 明	中醫古籍出版社	4	1987	中國國家圖書館館藏中文資源
66	明·蕭京 (1605 ~ 1672)	『軒岐救正論』 (1644) 明	中醫古籍出版社	4	1983	中國國家圖書館館藏中文資源
70	明·龍遵 (約 1507~ 1620)	『飲食神言』 明	皆春居士	4	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
119	唐·陳藏器	『本草拾遺』(741)	安徽科學技術出版社	4	2002	中國國家圖書館館藏中文資源
131	明·洪應明 (生卒年不詳)	『菜根譚』 (成書於明 1603 前後)	川勝鴻寶堂	4	1900	日本 国立国会図書館

		明				
144	宋·張杲 (1149 ~ 1227)	『醫說』 宋 注：『養生 訓』第 99 條稱『病源 集』	文明書局	4	1911	中國國家圖書 館館藏中文資 源
151	明·董宿	『奇效良 方』(又稱 『奇效簡 便良方』 1470) 明	中國中醫藥出 版社	4	1995	中國國家圖書 館館藏中文資 源
152	金元·朱震 亨(又稱朱 丹 1 溪, 1281 ~ 1358)	『丹溪心 法』(1347) 金元	滬江海左書局	4	1924	中國國家圖書 館館藏中文資 源
153	明·李中梓 (號念 菽, 1588 ~ 1655)	『醫宗必 讀』 明	善成堂	4	清朝	中國國家圖書 館館藏中文資 源
157	清·李漁 (號笠翁, 1611 ~ 1680)	『閒情偶 寄』(1671) 清 注：『養生 訓』第 136 條稱『閒情 寓寄』。	不詳	4	清康熙 (1662~ 1722)	中國國家圖書 館館藏中文資 源
160	明·龔廷賢 (1522 ~ 1619)	『萬病回 春』 明	鄭五雲堂	4	1778	中國國家圖書 館館藏中文資 源
162	宋·蘇東坡 (1037 ~ 1101)	『東坡志 林』 宋	商務印書館	4	1919	中國國家圖書 館館藏中文資 源
177	唐·蘇敬等 人	『唐本草』 (659, 亦 稱『新修本 草』) 唐	王重民	4	1936	中國國家圖書 館館藏中文資 源
186	作者不詳, 約成書于 秦漢時期	『神農本 草經』 秦漢	吳普等, 中華書 局	4	民國 (1912~ 1949)	中國國家圖書 館館藏中文資 源

206	宋·太醫院編	『聖濟總錄』 (1117) 宋	文瑞樓	4	1919	中國國家圖書館館藏中文資源
285	明·王肯堂	『證治準繩』(又稱『六科證治準繩』或『六科準繩』, 1602) 明	鴻寶齋書局	4	民國 (1912~1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
330	唐·撰者、生卒年不詳	『黃帝明堂灸經』 唐	 日本 国立国会図書館資料	4	日本慶長 (1596~1615) 古活字印	日本 国立国会図書館
29	清·石天基	『長生秘訣』 (1697) 清	刻本	3	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
37	彭祖 (箴鏗) (生卒年不詳)	『彭祖攝生養性論』	商務印書館	3	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
41	周·周公旦	『周禮』 周	鄭玄, 中華書局	3	民國 (1912~1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
48	宋·朱熹 (1130 ~ 1200) 和呂祖謙 (1137 ~ 1181) 合編	『近思錄』 宋	上海掃葉山房	3	1922	中國國家圖書館館藏中文資源
56	明·張景嶽 (張介賓, 1563 ~ 1640)	『類經』 (1624) 明	天德堂	3	1621 ~ 1627	中國國家圖書館館藏中文資源
67	戰國·荀子 (前 313 ~	『荀子』	上海古籍出版社	3	2001	中國國家圖書館館藏中文資源

	前 238)					源
87	明·羅洪先 (1504 ~ 1564)	『萬壽仙書』 明	不詳	3	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
90	明·朱權 (1378 ~ 1448)	『臞仙活人心方』 明	不詳	3	明刻本	中國國家圖書館館藏中文資源·北京市文物局 北京大學圖書館(朝鮮安珪刻本)
96	宋·蒲虔貫 (生卒年不詳)	『保生要錄』 宋	商務印書館	3	1930	中國國家圖書館館藏中文資源
110	明·陳繼儒 (1558 ~ 1639)	『小窗幽記』 明	許昌崔維東	3	1770	中國國家圖書館館藏中文資源
118	宋·嚴用和 (約 1200 ~ 1268)	『濟生方』 (1253) 宋	迪志文化出版有限公司	3	2001	方正阿帕比電子書
121	宋·歐陽修 (1007 ~ 1072)	『試筆』 宋	國立北平圖書館	3	1912	中國國家圖書館館藏中文資源
128	北齊·劉晝 (514 ~ 565)	『劉子』 北齊	商務印書館	3	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
143	明·萬密齋 (亦稱萬全)(1499 ~ 1582)	『養生四要』 明	中國醫藥科技出版社	3	2011	中國國家圖書館館藏中文資源
150	漢·張仲景 (約 150 ~ 219)	『傷寒論』 (3世紀初) 漢	中華書局	3	1912	中國國家圖書館館藏中文資源
176	宋·寇宗奭	『本草衍義』(1116) 宋	 日本 国立国会図書館資料。	3	1936	中國國家圖書館館藏中文資源·日本 国立国会図書館。
178	明·倪朱謨	『本草匯言』(1624)	不詳	3	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源

		明				源
179	宋·蘇頌 (1020 ~ 1101)	『本草圖經』(1061) 宋	安徽科學技術出版社	3	1994	中國國家圖書館館藏中文資源
187	宋·溫革 (1006 ~ 1076)	『分門瑣錄』(約1131 ~ 1162) 宋	不詳	3	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
194	唐·孟詵 (612 ~ 713)	『食療本草』 唐	不詳	3		中國國家圖書館館藏中文資源
202	元·脫脫和 阿魯圖先後主持修撰	『宋史』 (1343) 元	商務印書館	3	1916	中國國家圖書館館藏中文資源
205	唐·孫思邈 (581 ~ 682)	『攝養論』 唐	商務印書館	3	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
212	日本足立栗園	『心身鍛鍊養氣法』	東亜堂	3	1908	日本 国立国会図書館
234	明·馮應京 (1555 ~ 1606)	『月令廣義』(1602) 明	聚文堂	3	明 萬曆 (1573~1620)	中國國家圖書館館藏中文資源
281	明·虞搏 (1438 ~ 1517)	『醫學正傳』(1515) 明	 日本 国立国会図書館資料	3	明朝, 日本村上平樂寺刊, 元和8 (1623)	中國國家圖書館館藏中文資源·日本 国立国会図書館
293	明·繆希雍 (1566 ~ 1627)	『炮炙大法』(1622) 明	不詳	3	1622	中國國家圖書館館藏中文資源

294	明·李中梓 (號念菽, 1588 ~ 1655)	『本草通玄』 明		3	元祿 7 (1695) 序刊	日本 国立国会 図書館
			日本 国立国会 図書館。 注：本圖最下面 一行文字，顯示 書名為“『本草 通玄』”。			
315	宋·陳元靚	『新編群 書類要事 林廣記』 (即『事林 廣記』) (1325) 宋	不詳	3	1699	中國國家圖書 館館藏中文資 源
17	宋·張伯端	『悟真篇』 1075 宋	商務印書館	2	1923	中國國家圖書 館館藏中文資 源
19	漢·司馬遷 (前 145 ~ 不詳)	『史記』 (前 104 ~ 前 91) 漢	平陽段子成	2	1261	中國國家圖書 館館藏中文資 源
44	戰國·孫武 (約前 545 ~前 470)	『孫子兵 法』 戰國	江蘇古籍出版 社 注：木活字本。	2	2002	中國國家圖書 館館藏中文資 源
73	宋·黃庭堅 (1045 ~ 1105)	『贈送張 叔和』(載 於『黃庭堅 詩詞賞析 集』) 宋	巴蜀書社	2	1990	中國國家圖書 館館藏中文資 源
74	明·江元禧 (1573 ~ 1620)	『耳目日 書』 明	江元禧	2	清朝	中國國家圖書 館館藏中文資 源
76	元·吳亮	『忍經』 元	江蘇廣陵古籍 刻印社	2	1985	中國國家圖書 館館藏中文資 源

93	元·張光祖 (1607 ~ 1680)	『言行高 抬貴手』 元	不詳	2		中國國家圖書 館館藏中文資 源
98	漢·華佗 (約 145 ~ 208)	『中藏經』 漢	吳縣朱記榮槐 廬	2	1885	中國國家圖書 館館藏中文資 源
104	唐·孫思邈 (581 ~ 682)	『存神煉 氣銘』 唐	商務印書館	2	1923	中國國家圖書 館館藏中文資 源
105	商末周初· 姜太公(約 前 1128 ~ 前 1015)	『太公金 匱』 商末周初	清·洪頤煊輯	2	清朝	中國國家圖書 館館藏中文資 源
115	明·江綺石	『理虛元 鑒』(約 1644) 明	陸潤庠	2	1910	中國國家圖書 館館藏中文資 源
120	金·張從正 (張子和, 約 1156 ~ 1228)	『儒門事 親』 金	步月樓	2	1522 ~ 1566	中國國家圖書 館館藏中文資 源
134	戰國·韓非 (約前 280 ~前 233)	『韓非子』 戰國	商務印書館	2	1923	中國國家圖書 館館藏中文資 源
139	宋·朱熹 (1130 ~ 1200)	『論語集 注』 宋	 日本 国立国会 図書館資料。	2	明朝, 日本觀文 堂書店 (1918)	中國國家圖書 館館藏中文資 源·日本 国立 国会図書館
164	宋·丘處機 (1148 ~ 1227)	『攝生消 息論』 宋	漢陽葉氏	2	清 同 治 (1851~ 1861)	中國國家圖書 館館藏中文資 源
165	唐·孫思邈 (581 ~ 682)	『千金寶 要』 唐	蘭陵孫氏	2	清 嘉 慶 (1796~ 1820)	中國國家圖書 館館藏中文資 源
166	清·馬齊 (1652 ~ 1739)	『陸地仙 經』 清	遼陽李馨桂	2	1876	中國國家圖書 館館藏中文資 源
168	晉·楊泉 (生卒年不 詳)	『物理論』 (約 281)	江蘇廣陵古籍 刻印社	2	1984	中國國家圖書 館館藏中文資

	詳)	晉				源
171	宋·沈括 (1031 ~ 1095)	『夢溪筆 談』 宋	商浚	2	明朝	中國國家圖書 館館藏中文資 源
182	北魏·賈思 勰	『齊民要 術』「卷8」 (約成書 於 533 ~ 544) 北魏	陸心源	2	清光緒 (1875~ 1908)	中國國家圖書 館館藏中文資 源
188	明·黃承昊	『折肱漫 錄』(1635) 明	藏修堂	2	1891	中國國家圖書 館館藏中文資 源
189	唐·甄權 (約 541 ~ 643)	『藥性論』 唐	安徽科學技術 出版社	2	2006	中國國家圖書 館館藏中文資 源
193	唐·陸羽 (733 ~ 804)	『茶經』 (758) 唐	國立北平圖書 館	2	民國 (1912~ 1949)	中國國家圖書 館館藏中文資 源
198	五代·日華 子	『日華子 本草』簡稱 『日華子 本草』或 『日華本 草』 五代	安徽科學技術 出版社	2	2005	中國國家圖書 館館藏中文資 源
199	金元·李東 垣 (1180~ 1251)	『東垣十 書』(1529) 金元	朱寵灃梅南書 屋	2	1529	中國國家圖書 館館藏中文資 源
200	清·石成金 (約 1644 ~1722)	『傳家寶』 清	永州文順慶	2	1925	中國國家圖書 館館藏中文資 源
211	宋·唐慎微 (1056 ~ 1136)	『證類本 草』(即『經 史證類備 急本草』, 1082) 宋	臺灣商務印書 館	2	1983	中國國家圖書 館館藏中文資 源
220	宋·陶穀 (903 ~ 970)	『清異錄』 (五代末 至宋初) 宋	商務印書館	2	1930	中國國家圖書 館館藏中文資 源
226	日本·近藤 元粹編	『蘇東坡 詩醇』	青木嵩山堂,	2	1907	中國國家圖書 館館藏中文資

						源
229	元·李鵬飛	『三元延壽參贊書』 (1291) 元	商務印書館	2	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
231	唐·司馬承禎 (647～735)	『天隱子』 唐	商務印書館	2	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
242	明·俞樾	『廣嗣要語』 (1536) 明	不詳	2	2002	方正阿帕比電子書
243	漢·劉向 (約前 77～前 6)	『說苑』 漢	中華書局	2	民國 (1912～1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
247	宋·歐陽修 (1007～1072) 等	『新唐書』 宋	商務印書館	2	1916	中國國家圖書館館藏中文資源
264	明·喻昌 (1585～1664)	『醫門法律』 明	黎川陳守誠	2	清乾隆 (1763～1765)	中國國家圖書館館藏中文資源
265	明·潘楫	『醫燈續焰』 (1652) 明	不詳	2	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
266	晉·皇甫謐 (215～282)	『甲乙經』 (259) (原名『黃帝三部針灸甲乙經』) 晉	新安吳勉學	2	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
270	明·周成王、李恒等人	『袖珍方』 (又稱『袖珍方大全』, 1391) 明	全國圖書館文獻縮微中心	2	1986	中國國家圖書館館藏中文資源
271	明·周良采	『醫方選要』 (1495)	不詳	2	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
278	金元·朱震亨 (又稱朱丹溪, 1281～1358)	『局方發揮』 金元	不詳	2	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
296	宋·王懷隱、陳昭遇等	『太平聖惠方』 (簡稱『聖惠』)	不詳	2	民國 (1912～1949)	中國國家圖書館館藏中文資源

		方』, 992) 宋				
305	宋·沈括 (1031 ~ 1095) 及蘇東坡 (1037 ~ 1101)	『蘇沈良方』, 又名『蘇沈內翰良方』、 『內翰良方』 宋	廣雅書局	2	1899	中國國家圖書館館藏中文資源
308	元·曹世榮 (1252 ~ 1332)	『活幼心書』(1294) 元	武昌醫館	2	1910	中國國家圖書館館藏中文資源
313	梁·陶弘景 (456 ~ 536)	『名醫別錄』 梁	人民衛生出版社	2	1986	中國國家圖書館館藏中文資源
314	清·張璐 (1617 ~ 約1700)	『張氏醫通』(1695) 清	上海圖書集成印書局	2	1894	中國國家圖書館館藏中文資源
316	元·李東垣 (1271 ~ 1368)	『珍珠囊補遺藥性賦』 元	掃葉山房	2	1821	中國國家圖書館館藏中文資源
320	元·許衡 (1209 ~ 1281)	『許文正公遺書』 元	六安求我齋	2	1880	中國國家圖書館館藏中文資源
321	明·龔居中	『萬壽丹書』 明	書林唐貞予周如泉	2	明天啟 (1621 ~ 1627)	中國國家圖書館館藏中文資源
334	明·高武	『針灸聚英』(1529) 明	不詳	2	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
335	明·張介賓 (景嶽, 1563 ~ 1640)	『類經圖翼』 明	不詳	2	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
5	宋·蘇東坡 (1037 ~ 1101)	『書東皋子傳後』 宋	沈德潛撰, 唐宋八大家文讀本, 卷23~24, 一貫堂	1	1878	日本 国立国会図書館 

						
			日本 国立国会 図書館資料。			
10	明·方有執	『傷寒論 條辨』 明	渭南嚴式誨孝 義家塾	1	1925	中國國家圖書 館館藏中文資 源
18	明·袁了凡 (1535 ~ 1609)	『了凡四 訓』 明	中央刻經院	1	民 國 (1912~ 1949)	中國國家圖書 館館藏中文資 源
20	清·馮曦	『頤養註 要』1705 清	不詳	1	1898 刻 本	不詳
22	漢·班固 (32~92) 等	『白虎通 義』 漢	廣雅書局	1	1899	中國國家圖書 館館藏中文資 源
23	明·吳昆	『醫方考』 明	益友齋	1	1573	中國國家圖書 館館藏中文資 源
25	宋·李燾 (1115 ~ 1184)	『續資治 通鑒長編』 宋	浙江書局	1	1881	中國國家圖書 館館藏中文資 源
26	唐·白居易 (772 ~ 846)	『白香山 詩集』 唐	中華書局	1	民 國 (1912~ 1949)	中國國家圖書 館館藏中文資 源
28		漢銅鏡銘 文(日有 意, 宜酒 食, 常富 貴, 樂母 事) 漢		1	漢朝	陝西省扶風縣 館藏
32	明·胡居仁 (1434 ~ 1484)	『胡文敬 集』 明	光州胡廷幹	1	1873	中國國家圖書 館館藏中文資 源
34	宋·朱子	『中庸章	中華書局	1	民 國	中國國家圖書

	(朱熹, 1130 ~ 1200)	『句』 宋			(1912~1949)	館館藏中文資源
35	金·李杲 (東垣、明之, 1115~1234)	『內外傷辨』 金	中國書店	1	2013	中國國家圖書館館藏中文資源
36	清·李漁 (號笠翁, 1611 ~ 1680)	『笠翁文集』 清	世德堂	1	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
38	宋·範浚 (1102 ~ 1150)	『心箴』 宋	慈母堂	1	1901	中國國家圖書館館藏中文資源
39	宋·史堪 (1127 ~ 1279)	『史載之方』 宋	歸安陸心源十萬卷樓	1	清光緒 (1871~1908)	中國國家圖書館館藏中文資源
40	宋·林億 (約 998~卒不詳)	『新校備急千金方』 宋	華夏出版社	1	2004	知網-中國工具書網絡出版總庫
42	春秋末期·左丘明 (約前 502~約前 422)	『國語』 春秋	中華書局	1	民國 (1912~1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
43	元末明初·劉基 (字伯溫, 1311~1375)	『鬱離子』 元末明初	商務印書館	1	1922	中國國家圖書館館藏中文資源
46	唐·杜甫 (712 ~ 770)	『曲江二首』 (『中國詩詞翻譯索引』 唐	相島宏	1	2009-03-25	日本 國立國會圖書館
47	明·萬民英	『三命通會』 明	廣益書局	1	民國 (1912~1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
51	漢·高誘	『呂氏春秋注』 (212) 漢	遼寧人民出版社	1	1996	知網-中國工具書網路出版總庫
57	宋·真德秀 (1178 ~	『真西山先生全集』	浦城真氏西山祠堂	1	1862 ~ 1874	中國國家圖書館館藏中文資

	1235)	宋				源
59	清·羅美	『內經博議』(1675)	全國圖書館文獻縮微中心	1	2004	中國國家圖書館館藏中文資源
60	宋·朱佐	『類編朱氏集驗醫方』(1266) 宋	商務印書館	1	1935	中國國家圖書館館藏中文資源
61	明·王履 (1332 ~ 1391)	『醫經湖澗集』 明	山西科學技術出版社	1	2013	中國國家圖書館館藏中文資源
63	唐·韓愈 (768 ~ 824)	『昌黎先生集』 (802)	商務印書館	1	1920	中國國家圖書館館藏中文資源
64	明·張岱 (1597 ~ 1679)	『夜航船』	汕頭大學出版社	1	2009	中國國家圖書館館藏中文資源
65	傳孔子或曾子所作	『孝經』	高邑趙氏	1	1621	中國國家圖書館館藏中文資源
68	宋·蘇洵 (1009 ~ 1066)	『權書』 宋	李際期宛委山堂	1	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
69	戰國·列子	『列子』 (前450 ~ 前375)	全國圖書館文獻縮微中心	1	2005	中國國家圖書館館藏中文資源
72	明·洪基	『攝生總要』(1638) 明	六吉堂	1	1889	中國國家圖書館館藏中文資源
75	明·胡文煥 (1596 在世)	『類修要訣』 明	中醫古籍出版社	1	1987	中國國家圖書館館藏中文資源
77	宋·陳自明	『婦人大全良方』 (1237) 宋	人民衛生出版社	1	2006	中國國家圖書館館藏中文資源
79	宋·李昉 (925 ~ 996)	『太平禦覽』(983)	宋李炳奉等敕撰 (歙鮑崇城刊, 嘉慶23序)	1	宋朝	日本 国立国会図書館
80	唐·楊上善	『黃帝內』	中國書店	1	1992	中國國家圖書

	(585 ~ 670)	『經太素』 唐				館館藏中文資源
82	元·馬端臨 (1254 ~ 1324)	『文獻通考』「沈存中良方」 (1324) 元	中華書局	1	1986	中國國家圖書館館藏中文資源
83	明·陳憲章	『中國古代養生詩詞賞析』之『忍字箴』 明	劉健春	1	2008	維普中文科技期刊資料庫
88	宋·李燾 (1115 ~ 1184)	『續資治通鑒長編』 宋	浙江書局	1	1881	中國國家圖書館館藏中文資源
89	宋·林逋 (967 ~ 1028)	『省心錄』	李際期宛委山堂	1	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
91	唐·元稹 (779 ~ 831)	『會真記』 唐	商務印書館	1	1915	中國國家圖書館館藏中文資源
92	明·孫志宏	『簡明醫彙』(1629) 明	人民衛生出版社	1	1984	中國國家圖書館館藏中文資源
95	宋·陸遊 (1125 ~ 1210)	『渭南文集』 宋	中華書局	1	1920	中國國家圖書館館藏中文資源
97	晉·陳壽 (233 ~ 297)	『三國志』	商務印書館	1	1931	中國國家圖書館館藏中文資源
99	漢·焦延壽 (生卒年不詳)	『易林』 漢	商務印書館	1	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
101	明·徐階 (1503 ~ 1583)	『世經堂集』 明	全國圖書館文獻縮微中心	1	2001	中國國家圖書館館藏中文資源
103	宋·朱彧	『萍洲可談』(1119) 宋	文明書局	1	1915	中國國家圖書館館藏中文資源
107	三國·諸葛亮 (181 ~ 234)	『誠子書』 三國	長安趙舒翹	1	1897	中國國家圖書館館藏中文資源

108	明·魏校 (1483 ~ 1543)	『莊渠遺書』 明	迪志文化出版 有限公司	1	2003	方正阿帕比電 子書
109	明·陳繼儒 (1558 ~ 1639)	『福壽全書』 明	不詳	1	1921	中國國家圖書 館館藏中文資 源
112	宋·陳搏 (872 ~ 989) 等	『神相全編』 宋	世界知識出版 社	1	2011	中國國家圖書 館館藏中文資 源
114	莊子 (前 369 ~ 前 286)	『養生主』	書林鄭氏麗正 堂	1	明朝	中國國家圖書 館館藏中文資 源
116	明·祝允明 (1460 ~ 1527)	『讀書筆記』 明	李際期宛委山 堂	1	清朝	中國國家圖書 館館藏中文資 源
117	元·程杏軒	『醫述』 (1314) 元	安徽科學技術 出版社	1	1990	中國國家圖書 館館藏中文資 源
122	唐·張公 (578 ~ 676)	『百忍歌』 唐	不詳	1	1910	中國國家圖書 館館藏中文資 源
123	明·範立本 (生卒年不 詳)	『明心寶鑒』 明	不詳	1	明朝	中國國家圖書 館館藏中文資 源
124	周·關尹子 (生卒年 不詳)	『關尹子』 周	中華書局	1	1936	中國國家圖書 館館藏中文資 源
125	宋·張行成 (生卒年 不詳)	『皇極經 世索隱』 宋	不詳。	1	民 國 (1912~ 1949)	中國國家圖書 館館藏中文資 源
127	宋·司馬光 (1019 ~ 1086)	『資治通鑒』(959) 宋	商務印書館	1	1917	中國國家圖書 館館藏中文資 源
129	清·沈德潛 (1673 ~ 1769)	『唐宋八 大家文讀 本』 清	全國圖書館文 獻縮微中心	1	2009	中國國家圖書 館館藏中文資 源
130	明·馮夢龍 (1574 ~ 1646)	『警世通 言』 (1624)	三桂堂	1	1624	中國國家圖書 館館藏中文資 源
132	明·周守中	『養生類 纂』(約 1220)	中華書局	1	2013	中華書局

		明				
135	漢·于吉 (?-200, 有的史書作“幹吉”)、 宮崇等所著	『太平經』 (又名『太平青領書』) 漢	商務印書館	1	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
136	清·馮兆張	『馮氏錦囊秘錄』 (1694) 清	不詳	1	1702	中國國家圖書館館藏中文資源
137	明·王陽明 (1472 ~ 1529)	『王陽明全集』 明	上海古籍出版社	1	1992	中國國家圖書館館藏中文資源
138	宋·蘇軾 (1037 ~ 1101)	『蘇軾文集』 宋	中國文史出版社	1	1999	中國國家圖書館館藏中文資源
140	宋·程灝 (1032 ~ 1085)	『河南程氏遺書』 宋	中華書局	1	1920	中國國家圖書館館藏中文資源
142	明·洪基	『攝生秘剖』(1638) 明	不詳	1		中國國家圖書館館藏中文資源
146	明·張三豐 (1247 ~ 1458)	『張三豐先生全集』 明	閩中朱氏	1	1821	中國國家圖書館館藏中文資源
147	明·謝肇淛	『五雜俎』 (1616) 明	不詳	1	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
148	宋·陸遊 (1125 ~ 1210)	『陸放翁詩集』 宋	青木嵩山堂	1	日本大正2 (1913)	中國國家圖書館館藏中文資源
149	清·張志聰 (約 1630 ~ 1674)	『侶山堂類辯』 清	不詳	1	1736 ~ 1795	中國國家圖書館館藏中文資源
154	晉·傅玄 (217 ~ 278)	『傅子』 晉	商務印書館	1	1930	中國國家圖書館館藏中文資源
156	明·蔡清 (1453 ~ 1508)	『蔡文莊集』 明	蔡廷魁	1	1742	中國國家圖書館館藏中文資源

158	明·大圍山人 (実名、生卒年不詳)	『新菜根譚』 明	廣東人民出版社	1	1995	中國國家圖書館館藏中文資源
159	明·陳實功 (1555 ~ 1636)	『外科正宗』(1617) 明	錦章圖書局	1	民國 (1912~1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
161	宋·辛棄疾 (1140 ~ 1207)	『稼軒詞』(1196) 宋	天津古籍出版社	1	1989	中國國家圖書館館藏中文資源
163	宋·釋道誠	『釋氏要覽』(1024) 宋	全國圖書館文獻縮微中心	1	2001	中國國家圖書館館藏中文資源
167	宋·蘇東坡 (1037 ~ 1101)	『上神宗皇帝書』 宋	錫山蔡氏	1	1746	中國國家圖書館館藏中文資源
169	南朝·蕭繹 (508 ~ 554)	『纂要』 南朝	江蘇廣陵古籍刻印社	1	1984	中國國家圖書館館藏中文資源
173	元·釋德輝	『百丈清規』 元	出版社：商務印書館	1	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
174	唐·義淨 (635 ~ 713)	『南海寄歸傳』 唐	藏經書院	1	1902	中國國家圖書館館藏中文資源
175	漢·張仲景 (約 150 ~ 219)	『傷寒雜病論』 漢	不詳	1	1932	中國國家圖書館館藏中文資源
180	五代後晉·劉昫 (887 ~ 946)、張昭遠等撰	『唐書』 「四時攝生論」 五代後晉	全國圖書館文獻縮微中心	1	1992	中國國家圖書館館藏中文資源
181	宋·郭思	『千金寶要』(1124) 宋	不詳	1	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
183	唐末五代·譚峭 (860 ~ 968 或 873~976)	『譚子化書』 唐末五代	周南李際期宛委山堂	1	清順治 (1644~1661)	中國國家圖書館館藏中文資源
184	漢·許慎	『說文』	攸水龍氏	1	1929	中國國家圖書

		「魚部」 (121)				館館藏中文資源
185	清·高士奇 (1645 ~ 1704)	『金鰲退 食筆記』 清		1	民国 (1912~ 1949)	中國國家圖書館館藏中文資源, ·日本 国立国会図書館
190	唐·孫思邈 (581 ~ 682)	『保生銘』 唐	商務印書館	1	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
191	宋·胡瑗 (993 ~ 1059)	『安定言 行錄』 宋	歸安丁寶書	1	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
192	元·伊士珍	『琅嬛記』 元	商務印書館	1	1922	中國國家圖書館館藏中文資源
195	日本丹波 康賴(912 ~995)編 撰	『醫心方』 (984)	日本古典全集 刊行會	1	1935	中國國家圖書館館藏中文資源
196	宋·劉詞 (891 ~ 955)	『混俗頤 生錄』 宋	商務印書館	1	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
197	宋·蘇東坡 (1037 ~ 1101)	『仇池筆 記』 宋	商務印書館	1	1920	中國國家圖書館館藏中文資源
201	宋·朱熹 (1130 ~ 1200)與其 弟子劉清 之合編	『小學』 宋	哈國平	1	1832	中國國家圖書館館藏中文資源
203	晉·張華 (232 ~ 300)	『博物志』 晉	商務印書館	1	1930	中國國家圖書館館藏中文資源
204	清·石成金 (1644 ~ 1722)	『長壽秘 訣』 清	嶽麓書社	1	1991	中國國家圖書館館藏中文資源
207	清·陳士鐸	『石室秘 錄』(1687) 清	不詳	1	清 康熙 (1662~ 1722)	中國國家圖書館館藏中文資源

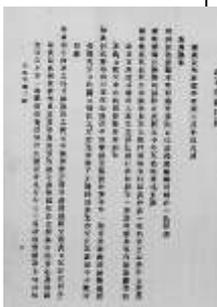
208	戰國·屈原 (約前 342 ~前 278)	『楚辭』 戰國	掃葉山房	1	1926	中國國家圖書館館藏中文資源
209	清·陳士鐸	『本草新編』(亦稱『本草秘錄』) 清	中國中醫藥出版社	1	1996	中國國家圖書館館藏中文資源
210	日本源順氏	『和名類聚抄』 (934)	村上勘兵衛	1	日本寬文 7 (1667)	日本 国立国会 図書館
213	元·汪汝懋 (1341 ~ 1368)	『山居四要』 元	胡文煥	1	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
214	先秦古籍 (年代不詳)	『山海經』 先秦	商務印書館	1	1919	中國國家圖書館館藏中文資源
215	清·李漁 (號笠翁, 1611~ 1680)	『閒情偶奇』(1671) 清	中國戲劇出版社	1	2006	中國國家圖書館館藏中文資源
216	清·汪昂	『本草備要』(1694) 清	商務印書館	1	1940	中國國家圖書館館藏中文資源
217	明末清初·張潮 (1650 ~約 1711)	『酒社芻吉』 明末清初	吳江沈氏世楷堂	1	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
218	南朝·蕭統 (501 ~ 531)	『昭明文選』(又稱『文選』) 南朝	不詳	1	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
219	明·江瓘 (1503 ~ 1565)	『名醫類案』 (1590) 明	鴻文書局	1	民國 (1912~ 1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
221	宋·趙希鵠 (生卒年 不詳, 1231 前後在世)	『調燮類編』 宋	中華書局	1	1985	中國國家圖書館館藏中文資源
223	宋·李昉 (925 ~ 996)	『太平廣記』「征應九」 (978) 宋	文友堂書坊	1	1934	中國國家圖書館館藏中文資源

224	明·許次紆 (1549 ~ 1604)	『茶疏』 (1597)	李際期宛委山堂	1	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
225	宋·辛棄疾 (1140 ~ 1207)	『辛棄疾全集』 宋	四川文藝出版社	1	1994	中國國家圖書館館藏中文資源
227	明清之際 方以智 (1611 ~ 1671)	『物理小識』(1643 初稿始成) 明清之際	寧靜堂	1	1884	中國國家圖書館館藏中文資源
228	明·章潢 (1527 ~ 1608)	『圖書編』 明	 日本 国立国会 図書館資料	1	1613	中國國家圖書館館藏中文資源·日本 国立国会図書館
230	明·萬全 (密齋) (1488 ~ 1578)	『廣嗣紀要』 明	湖北科學技術出版社	1	1986	中國國家圖書館館藏中文資源
232	明·龔廷賢 (1522 ~ 1619)	『新刊醫林狀元濟世全書』 明	不詳	1	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
233	明·胡文煥 (1368 ~ 1644)	『養生導引秘笈釋義』 明	山西科學技術出版社	1	2010	中國國家圖書館館藏中文資源
235	晉·葛洪 (284 ~ 364)	『西京雜記』 晉	國立北平圖書館	1	民國 (1912 ~ 1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
236	宋·曾幾 (1085 ~ 1166)	『茶山集』 宋	廣雅書局	1	1899	中國國家圖書館館藏中文資源
237	明·張宇初 (1359 ~ 1410) 和張宇清 (1364 ~ 1427)	『正統道藏』 明	商務印書館	1	1923	中國國家圖書館館藏中文資源
238	明·田藝蘅 (1524 ~ ?)	『留青日劄』 明	山陰宋澤元懺華館	1	1883	中國國家圖書館館藏中文資源

239	明·龔居中	『痰火點雪』(1630) 明	書林星聚樓	1	1804	中國國家圖書館館藏中文資源
240	唐·義淨 (635 ~ 713)	『南海寄歸內法傳』 唐	藏經書院	1	1902	中國國家圖書館館藏中文資源
241	宋·歐陽修 (1007 ~ 1072)	『歸田錄』 宋	商務印書館	1	1919	中國國家圖書館館藏中文資源
244	漢·韓嬰 (約前 200 ~ 前 130)	『韓詩外傳』 漢	商務印書館	1	1930	中國國家圖書館館藏中文資源
245	漢·揚雄 (前 53 ~ 18)	『方言』 漢	商務印書館	1	民國 (1912~ 1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
246	宋·陸遊 (1125 ~ 1210)	『劍南詩稿』 宋	中華書局	1	民國 (1912~ 1949)	中國國家圖書館館藏中文資源
248	宋·陳直	『養老壽親書』 宋	上海朝記書莊	1	1919	中國國家圖書館館藏中文資源
249	明·張三錫	『醫學六要』(1609) 明	南京中醫學院圖書館	1	1988	中國國家圖書館館藏中文資源
250	清·祁坤	『外科大成』(1665) 清	江東書局	1	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
251	明·張太素	『太素脈訣』(又稱『太素脈秘訣』、『鑲太上寶太素張神仙脈訣玄微綱領宗統』) 明	周文煒致和堂	1	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
252	唐·韓鄂	『四時纂』	日本山本書店	1	1961	中國國家圖書

		要』 唐				館館藏中文資源 電子圖書
253	明·汪機	『針灸問對』(1530) 明	新安程氏	1	明嘉靖 (1522~ 1566)	中國國家圖書館 館館藏中文資源
254	宋·李昉	『太平禦覽』 宋	商務印書館	1	1935	中國國家圖書館 館館藏中文資源
255	明·羅浮山人	『文堂集驗方』 明	清·何京輯, 文堂	1	1775	中國國家圖書館 館館藏中文資源
257	明·韓懋	『韓氏醫通』(亦稱『醫通』) (1522)	藏修堂	1	1891	中國國家圖書館 館館藏中文資源
258	南朝·範曄 (398 ~ 445)	『後漢書』 南朝	毛氏汲古閣	1	1643	中國國家圖書館 館館藏中文資源
259	隋·王通 (580 ~ 617)	『止學』 隋	內蒙古人民出版社	1	2010	中國國家圖書館 館館藏中文資源
260	明·無名氏	『比事摘錄』 明	周南李際期宛 委山堂	1	清順治 (1644~ 1661)	中國國家圖書館 館館藏中文資源
261	明·顧景星 (1621 ~ 1687)	『白茅堂集』(1704) 明	蕪州顧氏	1	1704	中國國家圖書館 館館藏中文資源
262	明·龔信	『古今醫鑒』(1589) 明	中國中醫藥出版社	1	2007	中國國家圖書館 館館藏中文資源
263	宋·史崧敘 (不詳)	『黃帝素問靈樞經』 宋	趙府居敬堂	1	明朝	中國國家圖書館 館館藏中文資源
267	明·劉純 (字宗厚)	『醫經小學』(1388) 明	不詳	1	民國 (1912~ 1949)	中國國家圖書館 館館藏中文資源
268	明·劉純 (字宗厚)	『玉機微義』(1396) 明	不詳	1	明朝	中國國家圖書館 館館藏中文資源

269	明·熊宗立	『醫書大全』(又稱『新編名方類證醫書大全』、『名方類證醫書大全』、『醫方大全』, 1446) 明	 日本 国立国会 図書館資料。 阿佐井野宗瑞 刊	1	日本大永 8 (1528)	中國國家圖書 館館藏中文資 源·日本 国立 国会図書館
272	明·龔廷賢 (1522 ~ 1619)	『種杏仙 方』 明	不詳	1		中國國家圖書 館館藏中文資 源
273	明·龔廷賢 (1522 ~ 1619)	『新鍥鼈 頭復明眼 方外科神 驗全書』 明	中醫古籍出版 社	1	2009	不詳
274	明·龔廷賢 (1522 ~ 1619)	『雲林神 殼』 明	甘肅中醫學院 圖書館	1	1989	中國國家圖書 館館藏中文資 源
275	明·龔廷賢 (1522 ~ 1619)	『魯府禁 方』 明	天津科學技術 出版社	1	2000	中國國家圖書 館館藏中文資 源
276	明·龔廷賢 (1522 ~ 1619)	『小兒推 拿方脈活 嬰秘旨全 書』 明	江蘇人民出版 社	1	1958	中國國家圖書 館館藏中文資 源
277	明·龔廷賢 (1522 ~ 1619)	『本草炮 製藥性賦 定衡』(又 名『新鐫本 草炮製藥 性賦』, 『本草定 衡』) 明	中醫古籍出版 社	1	2000	中國國家圖書 館館藏中文資 源
279	明·周文彩	『醫方選 要』(1495) 明	不詳	1	明朝	中國國家圖書 館館藏中文資 源
280	明·王璽	『醫林集	不詳	1	不詳	不詳

		要』 明				
282	明·樓英	『醫學綱目』(1565) 明	曹灼邵弁	1	1565	中國國家圖書館館藏中文資源
283	明·吳崑	『醫方考』 明	中國中醫藥出版社	1	1998	中國國家圖書館館藏中文資源
284	明·汪機 (1463 ~ 1539)	『醫學原理』 明	古吳陳長卿	1	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
286	元末明初·宋濂 (字景濂, 1310 ~ 1381)	『文集』 元末明初	全國圖書館文獻縮微中心	1	2001	中國國家圖書館館藏中文資源
287	明·李建元	『進本草綱目疏』		1	日本大正 4 ~ 7 (1918)	日本 国立国会 図書館 收藏部分。

			 <p>『本草綱目：補註·上卷』：多紀永寿院安元著 [他]，半田屋出版部。本書中含『進本草綱目疏』。</p>			
288	明·劉仲達	『鴻書』 (又稱『劉氏鴻書』 1611) 明	不詳	1	1611	中國國家圖書館館藏中文資源
289	宋·蘇轍 (1039 ~ 1112)	『欒城後集』 宋	不詳	1	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
290	元·王好古 (1271 ~ 1368)	『醫壘元戎』(1291) 元	臺灣商務印書館	1	1983	中國國家圖書館館藏中文資源
291	元末明初· 劉基(1311 ~1375)	『劉伯溫集』 元末明初	浙江古籍出版社	1	2011	中國國家圖書館館藏中文資源
292	明·宋濂 (字景濂, 1310 ~ 1381)、王禕 (1321~ 1373) 主編	『元史』 明	中華書局	1	1983	中國國家圖書館館藏中文資源
295	宋·朱肱 (1050 ~ 1125)	『傷寒類證活人書』 (簡稱『活人』, 1107) 宋	中醫古籍出版社	1	2012	中國國家圖書館館藏中文資源
297	金·劉河間 (即劉完素, 約1110 ~ 1186)	『素問病機氣宜保命集』 (1186)	不詳	1	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源

	1200)	金				
298	明·萬密齋 (亦稱萬全) (1499~1582)	『幼科發揮』 (1549) 明	人民衛生出版社	1	2006	中國國家圖書館館藏中文資源
299	宋·劉昉	『幼幼新書』 宋	陳履端刻  日本 国立国会図書館資料	1	1586	中國國家圖書館館藏中文資源·日本 国立国会図書館
300	明·武之望	『濟陰綱目』 (1620) 明	善成堂	1	清朝	中國國家圖書館館藏中文資源
301	金·張元素 (潔古)	『醫學啓源』(1186) 金	中國中醫藥出版社	1	2007	中國國家圖書館館藏中文資源
302	明·胡慎柔 (1572~1638)	『慎柔五書』(1636) 明	人民衛生出版社	1	2006	中國國家圖書館館藏中文資源
303	明·王綸	『本草集要』(1500) 明	朱廷立	1	1529	中國國家圖書館館藏中文資源
306	金·劉河間 (劉完素, 約 1110~1200)	『素問病機氣宜保命集』 (1186) 金	不詳	1	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
307	宋·錢乙 (1032~1113)	『小兒藥證直訣』 宋	黃陂蕭耀南蘭陵堂	1	1924	中國國家圖書館館藏中文資源
309	明·陳嘉謨 (1521~1603)	『本草蒙筌』(1565) 明	釋在喆	1	1628	中國國家圖書館館藏中文資源

310	元·無名氏	『居家必用事類全集』 元	 日本 国立国会 図書館資料	1	明朝, 林前和泉 掾刊, 日 本 寛文 13 (1673)	中國國家圖書館館藏中文資源·日本 国立国会図書館
311	明·徐光啓 (1562 ~ 1633)	『農政全書』 明	山東書局	1	1874	中國國家圖書館館藏中文資源
312	明·張四維	『醫門秘旨』(1576) 明	不詳	1	不詳	不詳
317	漢·班固 (32~92)	『漢武帝 內傳』 漢	商務印書館	1	1915	中國國家圖書館館藏中文資源
318	明·羅懋登	『三寶太 監西洋記 通俗演義』 (1598) 明	三山道人	1	明朝	中國國家圖書館館藏中文資源
319	漢·董仲舒 (約前 179 ~前 104)	『春秋繁 露』 漢	商務印書館	1	1927	中國國家圖書館館藏中文資源
322	宋·朱子 (朱熹, 1130 ~ 1200)	『朱子語 類』(1270) 宋	周氏師古堂	1	1937	中國國家圖書館館藏中文資源
323	宋·朱子 (朱熹, 1130 ~ 1200)	『朱子家 禮』 宋	思賢講舍	1	1891	中國國家圖書館館藏中文資源
324	宋·王安石 (1021 ~ 1086)	『遊褒禪 山記』載於 『唐宋八 大家文讀 本』 宋	日本一貫堂	1	1878	日本 国立国会 図書館
325	明·萬密齋 (亦稱萬 全, 1499	『育嬰家 秘』 明	中國中醫藥出 版社	1	1996	中國國家圖書館館藏中文資源

	~1582)					
327	明·張景嶽 (張介賓, 1563 ~ 1640)	『類經附 翼』(1624) 明	天德堂	1	1621	中國國家圖書 館館藏中文資 源
329	梁·陶弘景 (456 ~ 536)	『名醫別 錄』 梁	人民衛生出版 社	1	1986	中國國家圖書 館館藏中文資 源
331	明·徐鳳	『新錄太 醫院參訂 徐氏針灸 大全』 (1439) 明	三多齋	1	明朝	中國國家圖書 館館藏中文資 源
332	宋·王執中	『針灸資 生經』 (1220) 宋	廣勤書堂	1	元朝	中國國家圖書 館館藏中文資 源
333	撰者、生卒 年不詳	『銅人針 灸經』	江蘇廣陵古籍 刻印社	1	1983	中國國家圖書 館館藏中文資 源
336	晉·葛洪 (284 ~ 364)	『肘後備 急方』 晉	上海千頃堂書 局	1	清末民初	中國國家圖書 館館藏中文資 源
337	明·朱棣 (1360 ~ 1424) 等	『普濟方』 明	周藩	1	1403 ~ 1424	中國國家圖書 館館藏中文資 源