

ぼえて命をのべん事を求む、日暮て道をいそぐにことならず、人の壽をいふに、天元六十、地元六十、人元六十、三六八十年の壽を生れ得るといへども、攝養道にたがひぬれば、日々月々に損減して、夭枉をいたす、精氣かたからざるものは、天元の壽減す、起居時あらず、喜怒常ならざる者は、地元の壽減す、飲食節あらざる者は、人元の壽減す、故に保養の道少より壯にいたり、壯より老にいたるまでかくべからず、聖人治未亂而不治、已亂治未病而不治、已病云々、既に病となりて後は、よく醫療すといへども、全くいゆる事かたし、未病の時治療するを養生者といふべし、孫真人云、人年四十以後、美藥當不離於身云々、誠に中年の後は、氣血をやしなふ藥常にもちふべし、但平補の藥食を用べし、峻補を用ふべからず、又強て補藥をこのむべからず、藥は邪をせめ、かたぶく所を平にする者也、生れづかざる氣力を藥にて生ずる事、風なきに波を起すなるべし、洞神真經曰、養生以不損爲延年之術云々、補陽の劑を過し用れば、眞陰耗滅して、瘡瘍淋湯の疾生ず、補陰の劑を過し用れば、胃の氣虚冷して、飲食消しがたく、大小便たもちがかし、又衆病積聚起於虚云々、中下焦虚するによて、心腹滿悶する事あり、玄かるに虫を殺し、積を消す事、藥お用て重て中氣を耗損す、又すこし風寒の邪に感じて、發散の藥お服する事度々に及べば、腠理空疎にして、自汗盜汗出て、外邪いよく入やすし、又をもく邪に感せば、皮膚にある時はやく藥を服して汗を發すべきに、其時怠て病骨髓に入て後藥を求む、十に一も愈事なし、扁鵲桓公の故事思あはすべし、只邪の輕重をわかたん事を要とす、

〔貝原養生訓〕養生の術は、先己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、言語をほしむまゝにするの慾と、喜怒憂思悲恐驚の七情の慾を云、外邪とは、天の四氣なり、風寒暑濕を云、内慾をこらゑてすくなくし、外邪をおそれてふせぐ、是を以元氣をそこなはず、病なくして、天年を永くたもつべし、