

田子養生訣
全

490

夕



丹初功中道為

樂山田中先生著

湯淺四郎氏寄贈

98

此書ハ養生ノ要法神仙ノ秘術と
示テ修_シ行_ハフ_ルノ皆無_ク病_ヲシ_テ
長生_ヲ得_ル君_ノ行_ハル_ルヲ忠_ニ成_ス
親_ニ行_ハル_ルヲ考_セ全_クセ_シム

不老
長生

田子養生訣



A440
#44
9

輪池屋代翁閱
東嶽林子校

蒼龍堂藏梓



田子養生訣

尾府醫官

田中雅樂郎著



夫聖明之世河水清天地之氣正也戰國之時天
扎多天地之氣昏也人命之脩毀全依天下之
治亂矣（是養生之科
ハこの時ナリ）俯_カテ今_ヲ觀_ルハ四海昇平數
百年三皇五帝れ世も越へ一萬民業を樂_シ
文物日に盛_リあ_リて醫乃道も愈精く諸科備
わつるこも一竊疑古者婦人醫老人醫小兒
醫此目_ハ今や一病一治の微事を以て一家をた_ス
その多く婦人科小兒科盛ふ行ハるといへども

老人科乃目聞事なり 妻子をいづらふて親を 扁鵲乃

洛陽に過る老人科の稱あり 一はもと一般なり 素門 獨調下醫の神人稱今或以眼科老人醫之目不亦醫乎

云四十ありて陰氣自む半を以と又四十以上

より服藥は老壯の違ひ事千金方及諸書

に見えり其病症ふ於る老壯小兒婦人各其

症を異あむ古一人ありて兼備なるなり今諸

科の目と分つ小至て老人科無は有べし醫中の

最第一るびや予やあは感有て老人科の目と興

さんと欲を儲老人ありて壯健長命なりめん欲せば

修養乃術も亦精くせん有る古醫乃貴重

をる所なれども 後漢華佗嘗易洪崖神醫陶弘景 今廢して云の

稀なり孫真人云四十は満らんにもふ補益の術を

論をなすべと修養は術も亦然り少壯乃人も信

ぜは信しても行ふとわく修養は極るや道家は

濫觴 道家は黄老の道中 醫家不波及せり其書 切道 萬

卷ありといへも妄説を附會して以て道家の大道を

亂るもの多く其要を得るにあらずんば其道を得は

抱朴子いさか如く不老長生乃術は其有と誠は

必せり歴史不載る所諸子百家乃述るところ歴然

として詳あり孔子も竊比於我老彭と尊慕ひ

わつよはくぞや豈此術無らざらんや道を得ず小及て乳
門小治長の奇あり何ぞ道家乃長生を怪まん

予家國初より累世尾府の醫負ふ備りて幼より疾病

治療れ術と學び今半白よ近く血氣衰るに及て

深く養生乃術と慕ふ何の幸と家小仙家乃方

法と藏を就中靈粉れ法最奇なり加之醫家道

家の説を參考して以為咨嗟少るを此法を修し

行ふ仙小隣るに至らん予醫を業としてる血氣

盛なる時を養生乃法を思ひさうに衰るる及て悔た

餘あり古人の金言感るる堪らざり

老王王養生をうとて日本
日暮て道と念ら貧窮す

成て後々儉約と行や學ぶもあらずんばやむをざるを殊て延年還らざる術あり
老人更患ふことなれ此書を見ん人一日も早く養生の道と志すべし此道を行ひ得ば百言と
還り十年に十歳と還り白髮を願くは此法と海内ふありさく
再び黒く齒更へ生むるに至る

く老るる再び少きと還る病を卻け未病と治

不老長生乃壽域小登らるる日本蓬菜の名虚

ふらんて人皆知るその和漢古帝王の壽數を以て考ふに五國神武天皇
初より應神天皇乃木ふ至るまで八十年十六代なり漢土は周恵王

晉懷帝に至る十年より帝王五十年なりを以て見し時を日本に即壽域と壽域
よとす此の如く雖然修養の術不難をふたの數百歳より千歳代壽を保つ人多す諸書に

分明なりと當世の人を見に朝より夕に至り夕より朝ふとま内外生命を戦時各
事の成りて壽と益る事なきも尚長命成人十常の壽なり何と七十古來稱ふ

とせん是まあり見し所なり幸じて此壽國を生むなり天壽定りありては養生
せざるも自棄の甚しは多う天の時發難るる地り利くあり人の和修養の術と養生

く長生を得ん廣く此術と施示して萬人ふ益ありしめ

縦令奇と好乃識を得るも何をををれ何とぞ憚

らん上醫ハ未病を治す是醫道仁術ハ根本なり

扁鵲名鳴動於天下兩兒名不出於閭里者何也右治已病與治未病耳志士仁人豈有意於其顯名乎

養生ハ術ハ己の私ハあらず無病よりて身命を保忠孝

の本なり上ハ永く君父乃恩を報下ハ永く我子孫

と撫育を成る泰平の御代ハ無病長命はて天年

樂まんと亦悦し々也多病ハ命短く天授乃大才

何れとも百事成事なく官祿財寶も何れせん故

洪範少々壽と五福の第一と孟子ハ違尊乃一也

稱を命をど貴ハなり我ハ命ハ我に有て天ハあらず

とい誠ハ道家乃確言なり命ハ長短ハ強弱に由るべ

強と頼て短折なる人多く虛弱多病も多し攝

生ハ意有て長命も人あり皆人の知る所なり

孟子云苟得其養無物不長也又壽ハ何れ下も老耄して人事言語も通

せざる何ぞ如斯ハ縱千歳の壽も何れ樂らあらん是

修養の術と云うざるゆへなり

龜を賣水に畜るは必しも壽くべし雲は陰を藏るは夏を越て海を予は若く可氣と蓬萊の池に效譽と水堂に射して等しくも術なり予此術に信ぞ

ふといども愚ふていふも悟らざる異端なりて敢て

人ヲ語らば嘗て親友數輩と試みに効驗如神氣血を

回らし三戸蟲を去元氣を補ひ能く食を消肥を

らめハ濁肉痰水去て數升或ハ斗餘も及ぶ

楊朱物理論云穀氣勝元

氣其人肥而不壽元氣勝於氣其人瘦而壽 濁肉太盡して精肉數升と増支
 體壯健顔色悅澤皴斑自消を人ハ血氣以て本
と云ふハ宜哉能順環して滯らば老長生はて
 百疾發まるたしく萬病愈さる事あり年と重て
 怠なくハ大風も眉髮再生自餘の雜症豈云不足
 らんや

試斗量之法

人ハ肥瘦ハ秤と以て知んくハ一斗乃増減り依て
 五六貫目増減あるものなり又三四貫目なりもあり
 如斯の違り仙經醫書本草等皆輕身延年乃

とをしつ修行するもの功験乃有無此汰よくんハ
 審に知ると能くしつ其斗量の多少と試知らんと欲ハ
 居風呂湯と多く貯其中に入前ハ結喉後と大
 推の上まで静小沉湯と溢まあらさめ静り
 出て後升と以て水を量入る事溢まさらず時の
 とく成ま至て其入水れ斗量と以て知るハ幾斗
 幾升幾合らとと分明なり

福壽自全之辨

夫相者の吉凶禍福と云もの皆血色の善惡なり
 依らずなり其骨法ととける人々生質らるものるれハ

縦横を――腹ハ神闕ヲ摩集るを要せし手足ハ
 逆摩と主と守一衣一布ハ隔むる手足も順摩で
 妨な――導引按摩皆益あり浴ハ垢と洗ひ暑ヲ
 汗と拭ひ癢ハ搔か如きに至まで肌を親しく摩る六
 毛竅を逆するを常に忘へず

夫手足乃病ひさうや氣血ハ外降と失らさう依て
 なり手と久く垂ハ血降て升て失ハ青筋浮び
 何れん甚くさハ皮膚の色紫黒不變動揺て
 字を寫事能く久立久歩して脚の疲も亦然り
 逆摩以主とそれハ其効速なり然ると順摩し血指

頭ハ到集り何の所へ行くん諸人諸と察せよ

靈粉乾浴之法

毎朝東面正坐

日午ハ南面ノ夜子ノ前ハ西面ト宜

靈粉と掌に置左右相

摩粉消化一掌と熱せしめて兩眼と覆ひ温氣

摩拭ひ左右更互滿面と逆摩をほと各九次額

より頂下至る十八次 大平御覽所調 存泥丸是也 頭面百骸手の及ぶ

所如法摩擦をば――殘所なれと要を各所必しも

左と先はし摩する所ハ氣を充しめて摩るべし

冬ハ二度春秋ハ二度夏ハ三度行ふべし

手拭と絞る法

是一小事なりとも常小用ゆるものあり此法を守りに宜し其大旨を指先へ血をまき寄せぬ方様子絞るゆへ先手拭を疊み刀の柄を握るごとく兩手小持臂を開き内のおへ捻るなり如斯く氣血凝滞せしめて指節太かれば手振ふ事る代指疽驚掌風てぬぐひふ等の患なり

修養必用十八段

本於孫真人五宜及呂成公四事施攝生術九事合爲十段

梳髮

髮かみ常つね梳か右の手みぎのてをて梳かり左の手ひだりをて摩こて一梳ひとか摩こむと百二十度ひゃくにじゅうにどをて一ひと飢うて沐あぶひ飽あて浴あびを梳かむ空心こころの時ときは宜よろし梳かを順したが摩こむと思おもふをて是即逆摩さかをてなり晨梳あした常つね以もつ百二十梳ひゃくにじゅうにか為度ため使人し長生不老名曰木齒丹大素經曰順手摩髮理梯之狀兩臂更互以手摩之髮不白脉不浮外

嚥津

仙家せんか尊たうぶ所ところの金漿玉醴こんじやうぎよ是こゝなり津つを溜ためて常つねに服のむをて清きよ津つを嚥のて吐はきつ濁液じやくハ吐はき津つ乃交まじるをて恪こむ痰たんを紙かみをて取とり五味ごみ變かり了飲涎りやくせん口に溢あるの類るい皆毒みなどくなり嚥のて勿なま玉液ぎよ玉泉ぎよ王漿わうじやう玄泉げんせん神水しんすい醴泉れいせん靈液れいじやく等皆舌下の津つれ稱なづじて不老長生の藥くすりなり補おぎな五臟ござう益氣力いそ去三尸そ支體し壯健さうけん使し顏色いろ不衰ふし

琢齒

齒ハ常ニ叩ベ一上下打合聲有之なり三十六通げ
 屢琢ベ一多と吉ハ筋骨調利心神清爽耳目聰明是
 口病と患ヘ牙齒と堅ク一老て齒没セバ長生と得ル
 齒と叩ミ津と嚙ト九度多と煉精乃術と云黃庭經云玉
 池清水灌靈根是也齒没一々人常ニ牙齦の表裏と舌
 少ク摩津との多ハ兒齒代生ビ再生スル齒と漢名兒齒とい
 詩乃魯頌ふみえり爾雅ハ兒齒ハ壽徵也とい和名瑞齒
 とハ後撰集ハ檜垣乃姫

年ふき口のまろみも白河のまろみも老よりけり

摩面

手ハ面ニ有ニ堅一と云て常ニ面と乾浴を多ク手
 靈粉を用トハ本條ニ詳ナリ搨生養義曰五年不輟色
 如少女凡搨生書此五宜の類と載スるものなりとモ摩面ニ
 逆摩と云ハ嚙津ハ清濁と辨スるもの少一故ニ研究一々
 宜と撰摘要ニナリ

煉氣

氣ハ常ニ養ふク平ヤク静なるベ一丹田ニ治免
 充テ一身小満一ハ丹煉工夫一テ玄妙と得ル一神仙第一
 乃術なりと一煉氣と以テ異端ありと云ハ百術百藝妙に

至るも皆異端なり

飲食

飢て食一渴して飲正坐一氣と腹を充一め心下を屈
 せと五味と味へ緩小食之^一過食をなす^一夜食す^一
 多く嘔吐^一食を多れ外視言語と禁^一他事と念^一
 こと忌謹^一氣痞胸痛乃病^一發して不壽^一食^一
 已て摩面^一漱^一口と食^一附^一食^一と口^一に附^一て喰^一ふし
 能守^一背^一され無病^一して長生^一を^一

衣服

衣服ハ華麗と好ま^一素雅^一淨潔^一して時^一の寒^一暖^一隨^一ひ

居所

暑^一先^一解^一寒^一先^一著^一厚^一汗^一薄^一汗^一
 溺^一を濕^一衣^一汗^一衣^一皆^一人^一と傷^一火^一と熾^一火^一氣^一滿^一
 振^一て火^一氣^一と去^一著^一肌^一衣^一ハ和^一らむ^一木^一綿^一と
 藥^一に煮^一て著^一老^一人^一ハ絹^一と用^一夏^一暑^一堪^一
 冬^一寒^一凍^一え^一高山^一幽^一所^一ハ入^一て風^一濕^一瘴^一霧^一侵^一され^一ば
 壽^一と長^一く^一

高臺^一大^一室^一と忌^一周^一密^一の小^一室^一ハ宜^一大^一ハ明^一け^一簾^一と
 垂^一て魄^一と養^一大^一ハ暗^一り^一簾^一と卷^一て魄^一と養^一南^一面^一して
 坐^一東^一首^一して寢^一細^一隙^一の風^一と防^一べ^一人^一と傷^一事^一甚^一濕^一
 地^一ハ床^一と高^一く^一常^一に日^一小^一背^一て坐^一る^一保^一生^一要^一

録云春夏東首秋冬西首共首常枕藥枕

言語

言語ハ少宜一氣を養ひ徳を養て壽一 大語大笑を忌む
夢寐安く食を口に語らば寢て言はば行は語らば話ある
脚とほて語べ一慎ふれ神氣を傷り病と生て不壽聲
常ハ氣海有とむべ一多言の徳を傷事甚一 孔子曰
達而已孫真人云語作含鐘聲

二便

二便ハ忍こく強て努あくと忌む口齒と緊閉目瞑る頂を視
氣とて泄さく一むき目を明らて牙齒を堅く一

一なり
壽なじ又疲勞強き病人二便乃跡ぞ俄ハ元氣脱一變
症と發するなり口眼と閉まむれ此患なり一看病の第

眠卧

眠ハ少宜一多りれハ氣血凝滯モ佛家少も睡の欲と欲
界の一としてつらむ臨臥ハ漱き口を閉て寢聲と發して
語をくべ膝と屈め左右乃脚等ハ長短あり一側卧
すと獅子卧と云心先眠り月後ハ睡る覺てカと充めて
足以舒屢轉側ま一氣力と益一血脈流暢一筋骨自
調ひ百歳うて動作不衰常に藥枕を用ゆ一菊花枕ハ
腦を傷る用むべ

吐納

是仙家第一延壽乃術なり故濁の氣と口より吐死氣と名く新清の氣と鼻より納生氣と名く丹田に至るに閉氣して口齒を開くべしと口より吐くは入事多く出を事少くと要す夜半の後日中の前生氣乃時なり百事行ると大益あり修得て又行氣調氣胎息うまぶべし諸術一時不合せ行ふと工夫まべし心を用て修得るは多くの心術と費さして皆行ふを

運動

體ハ常に運動をす一躁しく動作をすは坐臥久し

鳴天鼓

これハ氣血のめぐりを妨ぐ坐臥常より足乃指と屈伸して急ぐは運動第一に要法なり中風脚氣脚弱轉筋と治す痺痛顛倒の患なり呂氏春秋曰流水不腐戸樞不蠹動也形氣亦然

氣と閉眸と合舌と上呼あつて兩手の掌は兩耳の空と掩ひ塞ふ第二指と以て中指と壓し腦後乃骨と彈くは十八通掌と遠く放つなり又抜耳乃術あり耳と引耳輪乃衣裏と逆は摩擦し左右等しく指と兩耳の竅を入動し塞て卒に抜ちを頭目と清く鬱と散し耳鳴聲と治し壽なり二術効同一氣と閉ふれば

効少一 百術閉氣を以て先務とす

擦腎堂

帶を解き氣を閉両手と以て摩擦するに三十六次熱す
る度より小便頻數諸疝腰痛皆治す一 腎堂足心の
類人より擦むるもより一 只自ら行ふり如きもの髪に
梳も亦然り

擦足心

毎朝日覺へ先寢かぐ左右の足乃裏と合せ熱さるまで
擦べ一 然して起て諸の術と行ふべ一 臨臥は擦り夜中も
覺は擦磨一 又片手は足の指と握り手の掌を擦べ一

老て行歩不衰

摩擦掌

摩擦導引の掌と先をて一 繁務の人諸の術行ひて
つゝ手を洗ふ法の如く左右相摩して熱せしむべ一^し
百骸の氣血悉く回る手と温むきを凍るの掌と扇
一身自ら涼にたがむべ一

導引

關節と通利一 筋骨と煉るの術なり正坐して項を
縮め肩と聳一 忽首以伸て左右より顧み手托天一
前後より張て肩を動一 拳と握り固め力と充一 前

後小張て旋轉一左右に弓と開く状のくく一立て反張
 一又九拜する状乃てく柱小對して登るくく一拔こま
 引如く押如く千狀萬體をく所なく動作屈伸と極
 百節運動通利と主と人坐も卧も立も歩も皆導引の
 從容和緩ゆてこれを爲すと要は工夫して妙を得べし
 有火者開目無火者閉目無汗者閉氣有汗者不
 閉氣

老子導引四十二勢、婆羅門導引十二勢、赤松子
 導引十八勢、鐘離導引八勢、八段錦法導引萬壽
 仙書云五禽、胡見素五臟導引十二勢、遵生八牋
 所載四時導引、靈劍子陳希夷二十四節導引、巢
 氏李南豐其他百家導引乃術多一といへども術

不遇するあり

右十八段の内一事なりとも多く行ふ一其益少く

無病なる時小病する時乃苦と念て養生するべし

能修し得まじ外風寒暑濕を犯さん内飲食不

傷らまじ起卧動靜自調ひ七情不熾して不老長

生せん事何乃うかひん唯用ゆる人の少ゆらん

とて

凡養生の術、徳と積足る事、以知るに、乃天地間の奇

妙く成無量乃樂を感し諸の煩を省き無益の思

慮を費す事なくありあはるべきを皆おもひしと

禮生論 卷之三 養兵論

思ひあして今日を樂み暮まると伐工夫を憂患
るくべし是俗間亦有て仙道を學びとほり無
爲に入るの門戸なり何事も強てするに皆毒あり
慎んず才不逮て困でんと思ふ事なり目成
極て遠く望まひ力不勝なる重さを舉げ生を害し
物を傷げ人と争ひ怒る事なく心に惡しと思は
あふび過こと思ふ止む暑くハ脱き寒くハ着るこも
養生の主旨ありて百事皆然り造次顛沛一として
養生乃法有ざるに在り 酒也藥餌食物ありあり昔宋以降の醫書に
の術と云ふ其の意は外飲不著といふハ略せり
醫之用藥猶將之用兵と云り養生ハ徳を以て天下を治

らんとく藥ハ亂と治めんがめ兵を用ゆるが如く兵を
凶器なんども已て伐得ざるとなり孫子云百戰百
勝非善之善者也不戰而屈人之兵善之善者也百
家の醫術縱令良將乃才ありても修養の術は貴ま
るざるに然り脈を切し藥を投して終日倦て居る
いども限まる數あり天地乃大なる九牛ノ毛を救ふこと
能はば是予が志ありて此術周く行はれ人伐救とと少
くハ額ハ海内は満て海外ハ溢るるをめんふことと
無益乃序跋を用ひて言文雅哉用ひて鄙語と交て解し易
くくめ要を摘て用ゆるに便なるくし文乃長々と厭

養生論 十五 養龍堂

ひ冊の醜さを厭うるも微力を以て衆人不廣く施し與
へんとを要まればなり論設け言を遅し俗を却じ
虚名を求む徒ふあはば唯己が欲する所を以て入り施
意を示し而已

文政九丙戌冬十一月書於江戸市谷田街側
弊舎

愛 知 県



1103267949