

第1章 命の尊さと養生

1. 命の尊さ

番号	タイトル	出典
1	命は天地の賜物（1）	総論上
2	命は天地の賜物（2）	総論上
3	人の命は養生次第	総論上
4	人の気は天地万物の気（1）	総論上
5	人の気は天地万物の気（2）	総論上

2. 養生の大切さ

6	命の長短は生まれつきではない	総論上
7	養生しないのは自害するのと同じ（1）	総論上
8	養生しないのは自害するのと同じ（2）	総論上
9	養生とは「畏れる」こと	総論上
10	求めれば得られる長命	総論上
11	養生して天寿をたもつ	総論上
12	人生の楽しみ	総論上
13	楽しみながら養生する	総論下
14	心を楽しませて気を養う	総論下

第2章 養生の心構え

15	人の体は「気」でできている	総論下
16	元気を惜しむ	総論下
17	心は体の主	総論上
18	心は楽しみ体は動かす	総論下
19	体を動かし気をめぐらす	総論上
20	流水腐らず戸枢むしばまず	総論下
21	外邪と内慾に負けない	総論上
22	人の身は金石ではない	総論上
23	元気をたもつ方法	総論上
24	長生の薬なし	用薬
25	未病を治す	総論上
26	病なき時養生（1）	総論上
27	病なき時養生（2）	総論上
28	病苦を思う	慎病
29	病少し癒えるに加わる	慎病

第3章 養生の実践

1. 心の養生

30	心を守る	総論下
31	まずは心の養生	総論上

32	心静かに穏やかに	総論下
33	徳を養い身を養う	総論下
34	養生の四寡	総論下
35	部屋も器も素朴に清潔に	五官
36	南向きの明るい場所で過ごす	五官
37	心で五官を使い惑わない	五官
38	「怒り」と「慾」を抑える	総論下
39	心はいつも「和楽」	総論上
40	百病は気から	総論下

2. 体の養生

41	呼吸は人の生气	総論下
42	腹式呼吸法	総論下
43	丹田呼吸で気を養う	総論下
44	養生体操 1 (1)	五官
45	養生体操 1 (2)	五官
46	養生体操 2 (1)	五官
47	養生体操 2 (2)	五官
48	詩歌と舞踏は養生の道	総論下

3. 飲食の養生

49	飲食が養う元気と命	飲食上
50	胃腸が好む物がよい	飲食上
51	好物も多食は禁物	飲食上
52	薄味で油控えめに	飲食上
53	腹八分目でやめる	飲食上
54	食少なくして胃腸を助ける (1)	飲食上
55	食少なくして胃腸を助ける (2)	飲食上
56	バランス良く食べる	飲食上
57	怒り疲労し食うべからず	飲食下
58	食養が大切	飲食下
59	夜食は控えめに	飲食上
60	ほどほどの酒は益あり (1)	飲酒
61	ほどほどの酒は益あり (2)	飲酒

4. 季節の養生

62	春の養生	慎病
63	夏の養生	慎病
64	秋の養生	慎病
65	冬の養生	慎病

5. 親の養生

66	年老いた父母を訪ねる	養老
67	親を養う	養老

6. 子の養生

68	子を養う	育幼
----	------	----

7. 性の養生

69	色慾はつつしむべし（1）	慎色慾
70	色慾はつつしむべし（2）	慎色慾

第4章 病気になったら

ら

1. 病と向き合う

71	急げばかえって病ます	慎病
72	医をよく選ぶ	択医
73	妄りに薬を用いず	用薬

2. 理想の医

74	医は仁術と意なり	択医
75	仁心をもつ	択医
76	温故知新	択医

第5章 老いを養う

77	長生すれば楽しみも益も多し	総論上
78	老後の一日は千金に値する	養老
79	一日一日を楽しむ（1）	養老
80	一日一日を楽しむ（2）	養老
81	晩節を全うする	養老
82	怒らず嘆かず静かな起居行歩	養老
83	老いては食に気をつける	養老
84	自分の楽しみで生きる	養老