

養生訓
乾



775
294

養生訓巻第一

貝原篤信編録

總論上

大正二年一月五日
中村楠雄氏贈

東のりく
江戸の淹留
より
書昔と人乃乃人父母と申う天地と初るは父母は
更ては
西のりく
とのりく
の同志と也
のりく
りく
して
同志のりく
武州
父母と申う天地と初るは父母は
更ては
西のりく
とのりく
の同志と也
のりく
りく
して
同志のりく
武州

序膳一便小
河て寄せ
名ぬ定直
歡喜うま
それら京師小
より決り
書群神教
校を刊布
やひひ
先生少壯の法
さて程朱の書
よき世ふ
社わられ
小宗進里録
力とれ

情より飲食自然と然り一気とすこい病と
来の生付まに天子と經くしてのみ命
と失ふ事つは父母不孝のいへる事
人いふくは世く生きてはことごとく父母
孝とつくり人倫の及とひるひ教理とて
ひくわさるるに幸福とすけりて世に
りては喜ひ一歩とるまの減るの教
安あはれや心はからし事と福つと先古の及
かかへる者の術とまふくよき事とて
一は人生第一の大事なり人かたしと責
こいとて天下四海もくかき物と

是と讀者は
よきありしと
當初先生京師小
寓居一書と
講説と字後
と導引と備考
と編輯して
世に流るる
受てん著書
始りて又吾邦
よめて字の
註翼あるも
その始り
先生の切なり
とありし

河の道は地をくられと昔の術とていへば然哉
邊ふしは命と七が命とす一は事ある
此の道は命と然るの程とすよくおとんたり
とく日一日と性一と私欲の老とおとんたり
事深ん測るのむじがく度き本とむじがく
向へば命かきとていつは缺かするべし一宜し
まき教へる人や命くかきれん天下四海の
富とけくも益あり故の山とあるはんとも
用ねし徳を度及しとてむじがくともちり
長命のうると大なる福なりなり書か
み福を弟とて人乞ふ福の根中なり

後も相継て 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

著述多し 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

経義の發明 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

日用の資とな 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

俗語を 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

園より本とすく 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

肥とすく 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

室わが 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

室わが 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

室わが 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

室わが 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

室わが 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

室わが 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

室わが 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

室わが 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

室わが 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

室わが 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

室わが 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

室わが 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

室わが 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

室わが 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

室わが 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

室わが 美の事つゝあはくもまぎれぬがまじき事なり

身のみ共萬
一と故を
嘉穀以て
余目あり
此の人は
一と故を
嘉穀以て
余目あり
此の人は

元來の者な
又風を暑
温の和氣
とせき
てあぶら
まがけ内
外の敷の
性も養生
の工夫不
余目あり
是と云く
性も養生
の工夫不
余目あり

元來の者な
又風を暑
温の和氣
とせき
てあぶら
まがけ内
外の敷の
性も養生
の工夫不
余目あり
是と云く
性も養生
の工夫不
余目あり

元來の者な
又風を暑
温の和氣
とせき
てあぶら
まがけ内
外の敷の
性も養生
の工夫不
余目あり
是と云く
性も養生
の工夫不
余目あり

元來の者な
又風を暑
温の和氣
とせき
てあぶら
まがけ内
外の敷の
性も養生
の工夫不
余目あり
是と云く
性も養生
の工夫不
余目あり

元來の者な
又風を暑
温の和氣
とせき
てあぶら
まがけ内
外の敷の
性も養生
の工夫不
余目あり
是と云く
性も養生
の工夫不
余目あり

確たる情冷
指約の筆に

とんし

養生の術を先んずと考へて之を以て氣

世間の用を補

と平らふべし

あつちの城

たつとす

とまじく

就中文武の六

仁義と徳の

要道と云ふ上

人より下を求

むるまゝ共と

りつと知れ其

道と云ふんハ

あつちの城

此編と熱く

庸俗見草と云ふ

と云ふは

多くを所為

と云ふも志と

此等の資業

くあつちの城

力者一後

信と云ふは志

深切と云ふ詞の

やうと云ふ

と云ふは

此重徳と云ふ

と云ふは

と云ふは

と云ふは

と云ふは

と云ふは

かゝる病一かのおもひければ内のえき換が

と云ふ病一かのおもひければ内のえき換が

と云ふ病一かのおもひければ内のえき換が

と云ふ病一かのおもひければ内のえき換が

と云ふ病一かのおもひければ内のえき換が

と云ふ病一かのおもひければ内のえき換が

と云ふ病一かのおもひければ内のえき換が

と云ふ病一かのおもひければ内のえき換が

と云ふ病一かのおもひければ内のえき換が

と云ふ病一かのおもひければ内のえき換が

と云ふ病一かのおもひければ内のえき換が

と云ふ病一かのおもひければ内のえき換が

と云ふ病一かのおもひければ内のえき換が

と云ふ病一かのおもひければ内のえき換が

と云ふ病一かのおもひければ内のえき換が

と云ふ病一かのおもひければ内のえき換が

と云ふ病一かのおもひければ内のえき換が

と云ふ病一かのおもひければ内のえき換が

と云ふ病一かのおもひければ内のえき換が

と云ふ病一かのおもひければ内のえき換が

と云ふ病一かのおもひければ内のえき換が

要し如察 後菜と用ひ 津交と云ふ病とせしむる者生志
此編よりあつても 末のうと申ははらむに申す

本も處 人の年月に禮のふる事行く事 飲食合ふ事 好
むる事 多しふのむ事 疾もふのむ事 慾ある事 礼と云
ゆる事 先生人と尊 慾と云 嗜慾とはあつる慾あり 慾をいさはる

くればつとれ 也 飲食又慾をいさはる事 一してむさかや
深志をいさふ してり 一おまはる事 一節の節 一節と云ふ事 一こ
文を後と刑の

んははかたし ぢい 流家よそむしく 疾入りぬる事 皆慾と云
あつる事 小のりよりおつる年月に禮の慾と云ふ事 一か
舊小依し 隻

言中句とも 一おまはるにせきばを慾と云ふ事 一のたつとも 疾
州のぞくとも 一のむる事 欲と云ふ事 一えくつとも 一おまはる
疾と云ふ事 疾

疾と云ふ事 疾 せきりよむと云ふ事 一おまはる事 一疾と云ふ事 一疾と云ふ事
詞の或る部 疾 疾と云ふ事 一おまはる事 一疾と云ふ事 一疾と云ふ事
疾と云ふ事 疾 疾と云ふ事 一おまはる事 一疾と云ふ事 一疾と云ふ事

疾と云ふ事 疾 疾と云ふ事 一おまはる事 一疾と云ふ事 一疾と云ふ事
疾と云ふ事 疾 疾と云ふ事 一おまはる事 一疾と云ふ事 一疾と云ふ事
疾と云ふ事 疾 疾と云ふ事 一おまはる事 一疾と云ふ事 一疾と云ふ事

疾と云ふ事 疾 疾と云ふ事 一おまはる事 一疾と云ふ事 一疾と云ふ事
疾と云ふ事 疾 疾と云ふ事 一おまはる事 一疾と云ふ事 一疾と云ふ事
疾と云ふ事 疾 疾と云ふ事 一おまはる事 一疾と云ふ事 一疾と云ふ事

疾と云ふ事 疾 疾と云ふ事 一おまはる事 一疾と云ふ事 一疾と云ふ事
疾と云ふ事 疾 疾と云ふ事 一おまはる事 一疾と云ふ事 一疾と云ふ事
疾と云ふ事 疾 疾と云ふ事 一おまはる事 一疾と云ふ事 一疾と云ふ事

疾と云ふ事 疾 疾と云ふ事 一おまはる事 一疾と云ふ事 一疾と云ふ事
疾と云ふ事 疾 疾と云ふ事 一おまはる事 一疾と云ふ事 一疾と云ふ事
疾と云ふ事 疾 疾と云ふ事 一おまはる事 一疾と云ふ事 一疾と云ふ事

くせ世に... 事てよを... 用て... 飲食好色の内慾... 御を...

竹田定直書... 享保丙申冬... 小... 大訓上... 目京篤信... 著... 然と畏れ...

朱子... 飲食... 慾... 畏... 敬... 字...

士の字下... 一... 十... 心... 故の...

とよまきん
てふかきり日

ひき巻と節り〜気とまぬわねと信し〜

用のとと中

防くかくのい〜つ病くひふ〜減茶と用

れつとて知を

ぶ〜く病け〜是君子の約ふ受中紙法と

後紙早くやぬ

しつ乃法と葉分り〜病多き〜皆養生の術な

て〜法とあさ

れ〜ら法のさ〜まよを〜おし病多り〜業紙服〜し〜死

法〜あ〜ふ〜て

減あ〜ひ〜を〜〜父母を〜ち〜此禮

人達〜を〜法

〜ま〜づ〜法を〜火と〜法を〜〜熱痺と〜え〜

と病〜の〜古素

ち〜せ〜ら〜用を〜せ〜た〜病紙療法〜甚末の事〜下葉分り

〜も〜今〜用ひ

な〜と〜用と〜な〜む〜く〜徳を〜い〜ふ〜し〜を〜民お

〜を〜一〜く〜ま

の〜づ〜ら〜法〜〜〜乱を〜〜攻め打事と用ひ

〜も〜ま〜り〜考

方〜又〜保〜れ〜と〜用ひ〜ま〜り〜く〜と〜業と汁〜煮紙

〜て〜用ひ

病紙せむら〜後〜と〜用紙法むら法

〜紙の〜所〜

と用ひむら紙法むらむら〜長民〜〜みり

〜紙〜紙〜

し〜き〜く〜乱〜と〜ふ〜ら〜と〜ま〜り〜く〜其〜と〜用ひ

〜者〜と〜約〜ふ〜

多〜ら〜ふ〜ら〜〜可〜も〜紙〜の〜〜可〜も〜ひ〜ら〜と〜

〜者〜と〜約〜ふ〜

ま〜ら〜ら〜ら〜ら〜〜若〜者〜生〜紙〜と〜せ〜ら〜

〜法〜と〜法

汁〜交〜紙〜粉〜〜と〜病紙法を紙も〜又〜

〜法〜と〜法

紙〜法〜と〜法

〜法〜と〜法

紙〜法〜と〜法

〜法〜と〜法

紙〜法〜と〜法

〜法〜と〜法

紙〜法〜と〜法

と云ふは功をたてた計交と用ひて一と成合年血の序
合ありあまはちくしく病なり計交と一と熱痛甚き
りれはやく月の苦一と成あくえんしをわりのぬくきは
しそ人間の法病ありく一と母系なるく

人の力を百を以て朝と暮と一と成八百を以て暮の
を以て得る八十下壽を六十下壽を六十以上を以て得る世
初に定利合の上の人として下壽を以て得る人として下
らるる國土の中以下壽命なる人多く一人生七十古来
の言ふは人の事なり一と成一と成一と成一と成一と成
右れよとむき事多し小兒一人ありて一と成一と成一と成
の事多し其の死にありて一人を以て命を以て命を以て命を

要用と爲すよ
一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成
とく小治法
つら年長きとく一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成
長きは是れをくんとあるべし

人生の十といふ事一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成
見日用
の事多し一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成
多し一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成
書禮を以て
れは法あり
その事多し
音楽の事多し
一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成
一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成一と成

宿分まゝふるむとよく余のたゞく字向の長進する事と
る成る事
俗業も進歩不
あつらん意春
美此の道とふ
俗る事と風雅
ま致きとららふ本流之成業をば
生一く字以て方秀域り少る也一古人
らうて歌幸と
長生の術ある事といひて人乃命を成る何
して小説の時
なりては可也
くたを生成する事かといひては
まぐ一今あ
俗業の章款
教る事と文
まを物事の

くたを生成する事かといひては
まぐ一今あ
俗業の章款
教る事と文
まを物事の
くたを生成する事かといひては
まぐ一今あ
俗業の章款
教る事と文
まを物事の

ねを人の力をよまるとは
半風氣の悦のきえんやまきか
あやう記

いふ事
んてさう
まを害め
る海にい
る國のり
教わう知
て書法か
やしの古
とまのふ
書法ま
風氣を
あつらん
て風氣
なれん書
やれん
況内介
とて款
とらる
事か
あゆ
ふ

下... 通... 款... 肉款... 下... 諸... 人... 生... 也... 大... ち... 肉... 食... 飲...

人... 生... 也... 大... ち... 肉... 食... 飲...

肥... 去... 氣... 後... 飲...

肥... 去... 氣... 後... 飲...

元亨の書
家伝と月小

富貴少くしてとけい乃の楽なる事道に生のおはし

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

元亨の書
元亨の書

万一の史学は
まじりて来り

史学は古のたと
えり史学は古の
事と云ふ経緯と
えて其間よりハ

史学とすべし
其間ハ経史ナ
り

和学今日本紀
以下六國史と見

それより後の東洋
以下の野史進ませ

ての小祿とも考へ
見ては六國歴代

の事とすべし
又律令格式等

の古の古法と
考へ

もうこれ作
記の事と云ふ

わら國の事
うと云ふ事

はと云ふ事
後急の事と

失ふ事と云ふ
あれハ日の事

をせしむる人
ハ

ハ

と云ふ事ハ人おし
動うさむるハ

実ある事久し
あはれハ

えと云ふ事ハ
食氣と云ふ事

しハ神と云ふ事
成ニ成ル

食後よりハ必
数百歩歩部

一食後消さ
度ハ

かハ消さ
度ハ

やふつと
あはれハ

日氏
の事ハ

本
と云ふ事ハ

武
氣成る

高
ハ名

氣
清

さ
と云ふ事ハ

も
おや

ぬ
ひ

う
と云ふ事ハ

う
と云ふ事ハ

う
と云ふ事ハ

神
の

も
齋

下—とららまう
このるはまか

さへふま日本記よりくきられがそのぬかも皆
かゝる女の口をばと流とむぎ事ふしう付事
あつがる人今の
田氏のこふ家業とよかつとむるに皆を考すの
事しきまうか
人ハサマ—
及あり流とむぎ事と流とあづく—とま

と考してゆかけ
小書あるうくのぬくられが病おな—と
久—日本紀萬
兼集の二書口
難命たりう戒む魚—

ふ上代の人の子の多—と事とつとむるらと術と
半とあ—知浩
—通むる益多
—和業以たり
ふ—さんばと事と—が—と内いきうと
人ハ先ふむ—小少くい—記を能と皆を術と流なをん

日本紀とえたり
六國史なり次り
東漢下の北史
とら—
及あり要あり道
とめらふまふこ
半の道のりこり
道にめらふする
—ハ経字と流
流の書ふ流
是字問の事也
るは流のふハ
史字と—
史ハ九傳史記漢
書以下の記史及

た—と義流流く—と事とをふにいり—と
やき—や—記ふる—と事と—と事と—と事と
句—ばれは流とが—と人や人の事と
天地とた—と事と—と事と—と事と—と事と

大車好—と術だん—とある—と流と
ふと守—と事と—と事と—と事と—と事と
は—と流と—と流と—と流と—と流と—と流と

用—と流と—と流と—と流と—と流と—と流と
流用あ—と事と—と事と—と事と—と事と—と事と

流用あ—と事と—と事と—と事と—と事と—と事と

通歴の経学

乃ちして史通

されは古今

くとして用

と書は経学

史学は偏る

は理はう

くは時ふ

ひふ方

乱はくして書

多くよん

れぞ是

ゆ多く始

書と多く

はくは

てか

はるり

の書

より

は書

の

つ

の

あ

の

の

の

の

くまればあつて人のまかひつて書くは

歴一はひくきものりきりて大なる術あり

作はく散れくまのりばはまは成者術と

ころ心の慾よりせし書と名をひく生れ付

しる天の賦とくたもく人やあふ生と書は

命とたのえと思つて術と名をいふと何

くはまは書は生の術とくづのたたりて

術と何のせんまは書くは術と名をいふ

せんはまは書くは術と名をいふ

て書はくは書くは書くは書くは書くは

たはくは書くは書くは書くは書くは

たはくは書くは書くは書くは書くは

たはくは書くは書くは書くは書くは

たはくは書くは書くは書くは書くは

たはくは書くは書くは書くは書くは

たはくは書くは書くは書くは書くは

たはくは書くは書くは書くは書くは

たはくは書くは書くは書くは書くは

たはくは書くは書くは書くは書くは

たはくは書くは書くは書くは書くは

たはくは書くは書くは書くは書くは

たはくは書くは書くは書くは書くは

たはくは書くは書くは書くは書くは

たはくは書くは書くは書くは書くは

たはくは書くは書くは書くは書くは

たはくは書くは書くは書くは書くは

たはくは書くは書くは書くは書くは

海軍一ニノコト

何れをきけぬれ

百年のよひひかひのしるしをきく一と昔に

氣をくまりてきく一と昔に益月一いづるをうり以てひく

つとめて書かす
くよむヨク
三十一
或人の老生の例徳我き一と昔に又ひひく

より後かき一と昔に世のよきくある事なるを正一と

くひかひよきく
なりもてゆけハ
か年の時てハハ
よんでおれゆるもの

あど年をけぬハ
十とよんでおれ
えんあどい
けかくつかさ

あど書とも下
もつこの書ハ年
よけてもろひん
只書かむものハ
年をけてハおれ
よろく氣かす
ぬくひますは

こゝろいひな
江村より書
書かすのこ
もどいひを
てももらつて
先と書と

或人の老生の例徳我き一と昔に又ひひく
一と昔に世のよきくある事なるを正一と
一と昔に益月一いづるをうり以てひく
一と昔に氣をくまりてきく一と昔に

一と昔に海軍一ニノコト
一と昔に何れをきけぬれ
一と昔に百年のよひひかひのしるしをきく一と昔に

一と昔に氣をくまりてきく一と昔に益月一いづるをうり以てひく
一と昔につとめて書かすくよむヨク三十一

一と昔に或人の老生の例徳我き一と昔に又ひひく
一と昔により後かき一と昔に世のよきくある事なるを正一と

一と昔にくひかひよきくなりもてゆけハか年の時てハハ

一と昔によんでおれゆるものあど年をけぬハ十とよんでおれ

一と昔にえんあどいけかくつかさあど書とも下

一と昔にもつこの書ハ年よけてもろひん只書かむものハ

一と昔に年をけてハおれよろく氣かすぬくひますは

一と昔にこゝろいひな江村より書書かすのこ

一と昔にもどいひをてももらつて先と書と

或人の老生の例徳我き一と昔に又ひひく
一と昔に一と昔に世のよきくある事なるを正一と

一と昔に一と昔に益月一いづるをうり以てひく
一と昔に一と昔に氣をくまりてきく一と昔に

一と昔に一と昔に海軍一ニノコト
一と昔に一と昔に何れをきけぬれ

一と昔に一と昔に百年のよひひかひのしるしをきく一と昔に

一と昔に一と昔に氣をくまりてきく一と昔に益月一いづるをうり以てひく
一と昔に一と昔につとめて書かすくよむヨク三十一

一と昔に一と昔に或人の老生の例徳我き一と昔に又ひひく
一と昔に一と昔により後かき一と昔に世のよきくある事なるを正一と

あつしとつらり
書とぬれハ

君子の義とありしは必ず義ありてこそ

ゆるしとつらり

とてよく命とありしは必ず命とありてこそ

ゆるしとつらり

を軽うのぞんどもを節と死ありしは必ず

ゆるしとつらり

とてよく命とありしは必ず命とありてこそ

ゆるしとつらり

を軽うのぞんどもを節と死ありしは必ず

ゆるしとつらり

とてよく命とありしは必ず命とありてこそ

ゆるしとつらり

を軽うのぞんどもを節と死ありしは必ず

ゆるしとつらり

とてよく命とありしは必ず命とありてこそ

ゆるしとつらり

を軽うのぞんどもを節と死ありしは必ず

ゆるしとつらり

とてよく命とありしは必ず命とありてこそ

ゆるしとつらり

を軽うのぞんどもを節と死ありしは必ず

ゆるしとつらり

とてよく命とありしは必ず命とありてこそ

ゆるしとつらり

を軽うのぞんどもを節と死ありしは必ず

ゆるしとつらり

とてよく命とありしは必ず命とありてこそ

ゆるしとつらり

を軽うのぞんどもを節と死ありしは必ず

ゆるしとつらり

とてよく命とありしは必ず命とありてこそ

ゆるしとつらり

を軽うのぞんどもを節と死ありしは必ず

ゆるしとつらり

とてよく命とありしは必ず命とありてこそ

ゆるしとつらり

を軽うのぞんどもを節と死ありしは必ず

ゆるしとつらり

とてよく命とありしは必ず命とありてこそ

ゆるしとつらり

とてよく命とありしは必ず命とありてこそ

のくさるるまゝ
つらねつらね

食の欲色の欲睡を欲けり 飲食とをいふ

あつたれり

慾とありては睡とありては

つらねつらね

飲食の色慾とほくし半はこれ

楽多し

睡の慾とありては

つらねつらね

若しそのたつた

益あり

りすれた甘き病

有る人

飲しおありと

つらねつらね

病つらねつらね

思ふれ

ぬらひむ害あり

つらねつらね

少くありて

つらねつらね

色を飲食と

つらねつらね

睡慾と飲食

つらねつらね

半むし

つらねつらね

少ありて

つらねつらね

くさるる

つらねつらね

つらねつらね

つらねつらね

補ありて

つらねつらね

おのづから

つらねつらね

あつたれり

つらねつらね

つらねつらね

つらねつらね

つらねつらね

カウツクをなぬと
さしてはたけ
りして人よた
がうむら
て約十年
経つてはるる家

者ともかひり
たを井植の大
海とあつてふ
たあつて孔孟の
行へは皆家と
うたうと
其非とある
聖人の道は廣大
精微也今の人

の合和の世は平
なむくのなか
どのやうなる
よそはまた知
くくる
何とゆり文とよ
ひりよきよふ人
このせれ付
よよりてその
いさよふる者
ちれるもの
上戸の酒とこ
のいさよふる
うそはるる
たもわりの世は

て又そのおぬ甚え氣とて月よを流とつじ
じも不徳成りしはひもやしはたなり
古語曰莫大之福は能く于頃史ふ徳頃史とは
さし一の用成とてなる福をさし一乃る徳と
あつてえさるよりおられは食を徳とさし
のる少く欲とさつてえあつて病とあり
一生の災とあり一盃の酒も椀の食とありえ
あつて病とあり一盃の酒も椀の食とありえ
にあつて事おなれと厚あつて事おなれ
なつてを堂火に注乃て火をさつてさくもあんよ
成つてさる福とありとつて古語曰

時微美の秋毫成病を泰山の崩れけ言
むなるる如凡小の事なる災とありさる
小なるさるる大なる事なる災とありさる
也情一まざる一まざるやさる右の二語とん
うけつてさるるさるる
おのせれ付 老生のたはをれど生れ付はさくつてあん
よよりてその なるる人七天子の秋毫をさるる
多しとてこのなるる福とありさるる
はさる福とて天子のさるるさるる
はさるさるるさるるさるるさるる
人なるるさるるさるるさるるさるる

食をくわくたふ病多し

命をたふす

病を治す

命をたふす

病を治す

命をたふす

病を治す

命をたふす

病を治す

命をたふす

病を治す

命をたふす

病を治す

食をくわくたふ病多し

命をたふす

病を治す

命をたふす

病を治す

命をたふす

病を治す

命をたふす

病を治す

命をたふす

病を治す

命をたふす

病を治す

命をたふす

病を治す

命をたふす

病を治す

命をたふす

病を治す

命をたふす

病を治す

あり中々滞まじり心腹痛より一瘧満より
下に滞まじは腰痛脚痺カクケ等々あり淋症痔
漏るるけありし生れ者よりあるとあり
え気の滞かきしむ

去る生ふ志ありん人きんより種を河に下
りまあまじりて一は氣滞をききし思致お
さへ懸致ふまじりてあやもを歩く那んふ
こふをれを思致たりし念と懸とありん
あやりのあまふりし河を歩くとあり

美の事一時んく性きりゆいぬれ疾チカをたけり
念とありあまふまじりバ收きんごんごく病

とちりの類ありしりあこころゆきハ必後のよ
清らひとなる各症候ありし試ありあま
バ後ふ病ありきぐあし杜牧クガクが詩は思シは事
堪カは試にりるハ飲致ありんえあましり好む
よ清らひなる也

不登人をお病致治をこころ病いましむらありしは
時う移くはしりあに病ありしり飲食を懸
かゝり内懸とありえあ風寒暑湿の印致
あせがざれをこころあましりはねし後
小病致はりしり久し内懸とあり病致
治しりまらるあましり大病ありしりあひあま

ふらふらと歩むひふこづきくすくすく苦むむと病の
向ふひあり病とうれれを病苦のこむるい
多に計りてみ試す一あつき候少くもとあり
昔に業少くも試せ久らひくは病とくも
のこもはよみ以のまぐりて力をそく振一あ
ん成りる中一む病ははれ時を病とくも
く候とて病おとくも一て目ふんてぬたふ
こまひんといふる孫子て曰く兵は利するも
ハ赫々の功あり一とこハ兵と用るよはあら
とみきりてむりり一いんといふれど兵のお
こらぬとてふ試うことぞ一とく候あり又曰

志之善勝者信於易務者也養生のたも
ふかこのゆくあり一心乃月とづふ一念の
ふよ力試用と病乃いも一おとくする時を
とて候りやとくも病をくはるは病の試り
とく候やあきふかつがあり一是上集は
是未病と治するのたなり

養生のたも志を成戒り一情とあり
かるとは候りやとくも候り一はまも候り
恐るるのこも也つ一は畏るとん中
候りて大軍とありと俗のよ
臆病とせよとてがふ一孫子の養生

畏れしんかこころしつとさき生の事考
生乃乃ふおおくをきらげおろいあつくわう
とほつーし申つ秘ふちいさたツレ一を一試とき
ねがやくちらぐー^一は畏るはうらうは射血
氣きらんくつよきゅうおつ病とおそき
ぢぢびほーあまにまらぬ病おろうん
すーまづく病あらくてもほーくをたふ
らぢみほーゆるるしをわうゆるを年を
あまー尤おれをぬぬーおれまをれを老を
こりふまを病うして二年試あらぢー^一

人乃乃試たを何は養生のた試をのした
汁灸と業力と試みおじづーん人の力よは脈
年月の欲あるを力とせむとの身一をの
とーえふをそのいぬれを法ありアキふいぬ
室スツマツタ欲しよさなる宋の王脈アキも力をよする
を慾と室スツマツタとるふとくを何と云省心アキも多
慾則傷アキ生しつーおをそ人のやまひを治ら
力の慾とありおまふしをほーあざらよりた
少振養生の士ハつ秘ふとれと戒と十毎ー^一
氣を一月終乃内よあま秘く秘するづー秘秘の
中一不ふ何つむ應くずいるをわーこらまひ
及ひあまバ旬月中一不ふ氣とよるをてあり

つめ、命入る、食後、毎夜、安んずる、二百
安んずる、一、なる、一、六、可、安んずる、ハ、を、一、

家、之、居、く、時、い、ら、難、力、の、辛、苦、せ、ら、る、後、の、言、動
と、安、ず、一、吾、能、我、の、い、ら、が、り、き、こ、る、一、
室、中、の、り、奴、婢、と、は、い、ど、一、て、こ、も、く、ん、ら、
を、ら、く、杖、力、以、運、用、を、一、り、つ、り、身、を、動、用、を、
と、い、ち、り、ひ、の、術、ふ、一、而、速、く、半、洞、ひ、中、動、と、
ら、ん、心、と、方、を、ん、心、清、心、者、事、乃、益、あ、ら、か、く
の、こ、く、に、一、て、帝、少、方、と、方、動、を、れ、の、氣、血、の、り、
食、事、と、ら、ら、ん、是、者、生、の、要、術、也、方、と、一、の、
や、も、め、な、る、る、一、杖、力、を、意、を、事、と、は、と、め、く
も、ん、と、ら、ら、ん、一、時、ま、に、此、時、静、め、れ、氣、め
く、り、て、滞、り、を、解、よ、さ、れ、を、さ、ら、る、初、ふ、こ、れ、を、
る、動、と、解、よ、さ、ら、る、一、の、り、と、ら、る、

華、佗、が、言、ふ、人、の、身、ハ、方、動、す、一、方、動、を、れ、ハ、穀
氣、を、ん、く、血、脈、流、通、を、一、り、い、ら、ん、の、方、動、
と、す、一、れ、一、時、の、方、と、ら、ら、る、し、の、り、と、ら、ら、
一、一、方、動、を、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、
め、り、て、滞、り、を、解、よ、さ、ら、る、の、方、動、を、れ、ハ、穀
氣、を、ん、く、血、脈、流、通、を、一、り、い、ら、ん、の、方、動、
初、也、形、氣、亦、然、一、一、意、を、流、水、と、さ、ら、る、
一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、

養生の道にきよめじと戒しつるをれば、
病のけいひるに、
又折る氣のつらぬとたぬくを、
はくど氣つる脾胃のほたきを、
色慾とさすは病ある

妄よりあつて寢玉とて、
は愚かりて、
すていけつて、
力を、
欲とし、

心を、
さあ、
又、
の、
つ、
と、
病、
こ

一時の、
と、

一々あふりしん半と解りて怒をりおはふ
まをいふ怒をりしゆりハ忠命の基也怒をりお
まにすハ經命の基也怒をりしゆりハ
見あつて大いにつらき事也
イナチカキ イナチシカキ

易に曰思慮豫防之いふ言ハ後の患を存ひし
こととまらひし事とぞ一論法も人を
慮るけしハ思ふこととまらひし事とぞ
氣は神も情も怒もたのめし

人怒をりしゆりまにしゆりしゆりしゆりしゆり
まにしゆりしゆりしゆりしゆりしゆりしゆり
怒をりしゆりしゆりしゆりしゆりしゆり
たりとれしゆりしゆりしゆりしゆりしゆり

人毎日を求のるえ氣とまらひしゆりしゆりしゆり
なるゆりしゆりしゆりしゆりしゆりしゆり
の内氣然るゆりしゆりしゆりしゆりしゆり
はるゆりしゆりしゆりしゆりしゆりしゆり
ゆりしゆりしゆりしゆりしゆりしゆりしゆり
をりしゆりしゆりしゆりしゆりしゆりしゆり
しゆりしゆりしゆりしゆりしゆりしゆりしゆり
しゆりしゆりしゆりしゆりしゆりしゆりしゆり
しゆりしゆりしゆりしゆりしゆりしゆりしゆり
しゆりしゆりしゆりしゆりしゆりしゆりしゆり
しゆりしゆりしゆりしゆりしゆりしゆりしゆり

ゆらみありし忠の一字をもちて――武王派の忠之
復更ニ全汝ニ躬ヲ書ハ白ハ必有ク忠ニ行ハ乃ハ有ク濟ス志ニ
云ハ莫ク大ニ之ニ過リ起リ於レ復更不レ忠ニ忠ノ一ノ字ヲ
身ヲ書ハ之ニ法トと云ふハ通リあり

胃ノ氣トいハえテ胃ノ氣ト列レ居ル沖和ノ氣ト病志
――胃ノ氣トあル人ト牛ト胃ノ氣ト以テ
病志胃ノ氣ト肺ト中中ノ氣ト也ト經ヲ一ニ連テ之ル
らズ救レたレズノ故也――肺ト中中ノ氣ト也ト言ハす
こト中中ノ氣トしてハ中中ノ氣ト也ト言ハす
こト中中ノ氣ト――心ト――之ト言ハすハ諸ノ病ノ
の人ノ肺トの氣――こト中中ノ氣ト也ト言ハすハ忠ノ一ノ字ヲ

人ノ肺トはレ肺トありト言ハすハ忠ノ一ノ字ヲ
くレ氣ト也ト言ハすハ忠ノ一ノ字ヲ
病志人ノ病志肺トの氣――胃ノ氣ト肺トありト言ハす
人ノ病志又レ目ノ精神トありト言ハすハ忠ノ一ノ字ヲ
人ノ病志――病志人トと云ふハ忠ノ一ノ字ヲ
忠ノ一ノ字ヲ――病志人トと云ふハ忠ノ一ノ字ヲ
忠ノ一ノ字ヲ――牛ノ背ノ筋トの筋ひノ間トありト言ハす
又ハ心ト也ト言ハすハ忠ノ一ノ字ヲ
の間ノ入レれト也ト言ハすハ忠ノ一ノ字ヲ
リト云ハすハ忠ノ一ノ字ヲ
忠ノ一ノ字ヲ――忠ノ一ノ字ヲ――忠ノ一ノ字ヲ

ゆきんくしそねとあしそりそ理ふほひてけ
ふぞ母ふさうりおくしそ一そ之氏ひらうそ
のぞくあらんそ原そ

人そ對そてそあひそ一そ其そけそにそ氣ひそけそ
てそつれひそつれそそ思そ多そけそにそ氣ひそ
ほそあそくそあそふそ一そあそらそ一そえそのそ害そ

心そあそふそ一そ心そ一そ母そゆそやそ一そせ
まそ一そ氣そ移そてそあそ一そまそ一そまそ
あそ一そあそ一そ一そあそ一そ一そ一そ一そ

心そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ
あそ一そあそ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ
つそ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ
て一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ

土あそ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ

津液ハ一血のいろそ一也此一そ精血とるそ

本そ精液のそ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ
臟腑そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ
そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ

津液のそ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ

そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ
乃そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ
内そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ一そ

氣をさかすくすく寒めつけられ
ざらん痰と吐きつてのびびりや痰と吐く
時氣と申すは酒多きのあつ痰成
生し氣と申す津液と申す

何事もありしとせんしと申す
あつ病と後らるるあつ病あつ病と急
らるるえさるる醫と申す茶と脹し又減
灸と申すは用ひたる灸と申す多し寧
川梅麻もふもつらつ物も高直と申す
高直治と申すは湯治もふも病

しと病と申す 灸といふは灸は減灸
厚川梅麻湯治はあつ病と申す
高直と申すは用ひたる灸と申す
あつ病と申すは用ひたる灸と申す
あつ病と申すは用ひたる灸と申す

凡そ此事ありしと申すは
のびしと申すはあつ病と申す
あつ病と申すは用ひたる灸と申す
あつ病と申すは用ひたる灸と申す
あつ病と申すは用ひたる灸と申す
あつ病と申すは用ひたる灸と申す
あつ病と申すは用ひたる灸と申す

自歎の歎の生実のさるる舎の一事を
いふ多々くはさるるあきとるもあま
きしふ心実のさるる多々くはさるる
こと解りも皆これとるある

世の人と多くはさるる生れゆく経命の形相
あらうをまねのう長妻の生れゆく今も老
生の術とあはれはさるる天年と
なりはる多々くはさるる少くのとる
さるる家も死なざるまや今の人の歎とあ
おまねくはさるるはさるるはさるる
のともえとさるるあきとるもあま
ぬるはさるるはさるるはさるるはさるる
あきとるはさるるはさるるはさるるはさるる
さるるはさるるはさるるはさるるはさるる
老家なげれはさるるはさるるはさるる
たきとるはさるるはさるるはさるる

凡の事十分はさるるはさるるはさるる
うはさるるはさるるはさるるはさるる
秋十分はさるるはさるるはさるる
成はさるるはさるるはさるるはさるる
用の飲食衣服器物を展草木のあきとる
負成はさるるはさるるはさるるはさるる

十分はあらんやと好むはうらびを皆さう
親と長向ふまぢり

或人の曰き生の道飲食色慾とけくしむの敷
と諸をけり世をけくしえくくあり
またぢりやき死放世生ぢりやうといふ
我れよまをいもく世生の術とよくせむ
向うとくせりくもく世生の道とけりバ
またき水と入せおんけり死ぬたふ入れ
ゆけて死ぬ死せおとくくど毒くあそく
て死ぬる年といふもくもく死ぬる水入り
入る世をけりく死ぬる人れく多慾乃
とく生とく死とく口とく目とく鼻とく舌とく
理とく心とくはとく慾とく思とくきとくく
と理とく心とくはとく慾とく思とくきとくく
あやまらやもく人のあやまらして子とくをえ
るゆに諸を不教よりたなる赤子のたつて升
もあらく死ぬるがゆへ各とくて方の病とく
み紙とくけり故力とくたつてを焚くといふあまこ
うとくもくもくもくいもくもくもく益
あるゆとくもくもくもくもくもくもくもく
うこはひらるもくもくもくもくもくもくもく
てもくもくもくもくもくもくもくもくもく

まじも愚者いふくばあやうきものゝ心かひり
さうひともしつゝを知らずなる道なきを
しつじきりて身のものごとくならぬこと
さうぶしき生の術とよくきかぬはげしく
まじもいふくばあやうきものゝ心かひり

を人知もすまふ生はくはゆるき愚とく
を心行しつゝかきつゝまふ生はくはゆるき
人のひまればつゝ生はくはゆるき
ふくつて世の道理をわきまふつゝ
はくはゆるき生はくはゆるき
外はつゝはよむ生はくはゆるき

長生の術は命の終とまじもわきまふ
平なり事々ゆるき生はくはゆるき
がくまじも血氣の流るゝ酒ひく自然の病
句一也新外れどまじも生はくはゆるき
と生しつゝは術のまじもわきまふ
万念とわきまふ生はくはゆるき

美のりつ十分は傷くまじもわきまふ
ひは生なり七人の日酒は微い砕くわきまふ
用まじもわきまふ生はくはゆるき
生はくはゆるき生はくはゆるき
生はくはゆるき生はくはゆるき

くやうくちやきー 旅のいまひひつらづらう
盛がうーなへん

一時の浮氣ウキキとるおまきんまね一せの持病ふ
ア武平時ふ命あやうはありう莫大の福い志
けーのるこーえざうくおるおるふー

おまきのなを中試ちりー中へ年らとハこふ及
はれとま金物うを成物らるまへくこくやじじ
こくゆーあまきなるぞん中とまらるる

物ごふかくのやくあるー

心まつひの從容セウヨウとつらうせりーが守和年ふる

な言活ナゴクいしとらづらうしとせきくわくナ用
の年いふしとらづらうしとせきくわくナ用

人の身と氣いせの源命のこまへ故を生成
くすらんを常々え氣と惜しくなうさ
静やしていえ氣とたりら部わくえ氣とめ

くく次なりとわくしひこの老をれりさ
まど氣とまをひびく一動静と時と失くば
氣とまをふの道あり

くく大なる一雷とれびく一と天の威とたせ
きく初といしとらづらうしとせきくわくナ用
くく初といしとらづらうしとせきくわくナ用

客とらうく言とら席ありとら言よりか

とこのむ乃熱し行も怒多きものつらういふやを
これひ命と先向ふ怒成すのくもれを成
解しなひ命とのぶ怒とするをくすふもの目
録とあり十二ありと後づくもそとをさう
食とありく一飲まのとありく一味の偏とあ
り一怒怒とありく一言言とありく一怒とあり
怒とありく一怒とありく一怒とありく一怒とあり
解事とありく一解事とありく一解事とありく一解事とあり
え氣とありく脾胃控せす是事とありくつめた
勿く十二ありきく何るも方のいさく欲とを
さく水とありく一時の氣とありく用ひさく一
成多く用ひさくもバえ氣とありく痛むらうて命は
どう一物とありく多くもさく廣く用ひさく
救すもれくもせはれうも一孫思邈とありく十合方
もも吾生の十二ありく一七もさく同一月録を
乞とありく一もさく有るつる十二あり今の時を
よるか一あり

肉慾とありく外和とありくせきとありく動
一秘ありとありくかへけはを吾生の大要あり
氣成和事ありとありくすく一怒のありとあり
アなうとありくさくもゆらふとありく怒ありとあり
ぞ言説とありくれくして氣とありくさくさく

いふ成おきん遊くすくぬくして律宗
平んてら世しどそを生の術よてつとちり
及くうの法とちりらんどを生の術約ハ
まらぬる成を公ひるをまらぬの二丈二匹
一術あり

夜書しよみくくくろく少く更いおさうし志
し承以之文よりうつて之更ハ國俗の所教
の守るる九の間なる一し深きましく秘す
ふんく精神をづまきん

外境を記しは世ハ中心も亦色日守てく清
くはら外より内成をく理ありぬる成を
常く之塵埃よりく公氣庭も亦僕も余し
て日くいふにきく掃りしむし一しあうも時ん
上の埃とくくひ危るしりうて帯とくうて
塵とりくく之し成をくく一力とく
ころの皆を公生の助なり

二丈地乃現陽ハ一陰ハ二也水ハ多ク火ハ少ク一氷
かて現くく火を清きく一ハ陽教よて少
く禽獸虫魚ハ陰教もく多し一けぬる陽ハ
すぬる陰も多きをく自然乃現くく
ぬきハ少く多きをハいや一君子ハ陽教ハ
くかく小人ハ陰教もく多し一易道も

陽と陰とを以て表と比陰とを以て里と
君子は陰を以て小人を以て中と比水を陰に
外と暑月を以て内と比くして清とくして濁と
生を以て實を以て月を以て虚と比くして
生を以て秋を以て陽を以て實を以て水と比く
血は多きを以て運も死を以て氣多きを以て
吐血令痿痺瘰癧は皆陰血不足の故也
と神して陽氣を以て清と比くして死を以て
生を以て命を以てなりとく血七則生八則人七血
則一七氣と神を以て左を以て右を以て
其人乃陽常とくも水とくも火とくも
子よ多くとくも也一也一也一也一也一也一也
少人より多くとくも陰といや一也一也一也一也
元氣生るとくも生陰も不生陽也
陰自長と陽氣神と陰血自生
陰不足と神んとくも地黄知母黃柏等苦
寒の薬とくも一也一也一也一也一也一也
胃氣衰くとくも血以流生とくも一也一也一也
清ぬ又陽不足と神んとくも烏附等の毒
薬と用ゆとバ神とくも物とくも陽氣も亦
好氣ハ陽と神とくもハ好とくも丹溪陽有餘

陰不足論ハ何乃経ニ本ツキルヤ見本據と
スルヤ一丹溪一人の私言外ハニハ統ハのそ
レドハ一易道乃陽を重シム陰を軽シル
じの理を正シけり一陰陽の分數を正シ
其多少を正シめし法有陰陽不足と云フ一
陽有陰陰不足とは云フ一後人其偏
るを去リて平シムハ何ぞや凡レ識ル人
多ク其才辨あるをレ迷ヒクニ編輯ス
沈む丹溪ハ何ト振テ右ノ各醫あり醫
道ニ功あり彼神陰ハ亦ハありト定メてモ
此ノ氣運スるニ宜シくハ外ニ此ニも醫
乃ハありトあらズ編輯ノ海ノけハ介ハはレ多ク
おハしテせキ意キハレ一功過ハ概ハ半ハ
きハ一才ハ子ハハレ一ニ編輯ハはレ定メてモ
王道を偏シるニ黨ハありト一平ハありト丹溪
を補フ法ハ偏シりト一平ハありト醫ノ王道
と云フ一近世ハ一人ノ氣ハ漸ニ衰ヒクニ丹
溪ハ法ハもハ一神陰ハもハ一脾胃
と云フ一氣ハをレ重シムニ一東垣ハ脾胃と
調理スるニ過シ神ノ法ハ醫中ノ王道ハ一
明ノ醫ノ作キ軒岐救生編執行等の
書ハ丹溪ハ志ハ一ニ皮ハ理ハありト一

とも是に不偏^二僻^一して丹溪が長きる不
成あるをせきく^{ナレハ}薄^ク相^互するともせきくせき^{ナレ}
こ^トど^ク云^フ一^ノ元^氣未^だ判^別者^ノの言^ハ往^く偏^倚
多^ク一^ノ近^世明^季の^言濟^法は^ハけ^レ病^{あり}擇^ん
ん^く百^病を^生ず^一一^ノ只^中辨^別する^に没^す漸^平
心^ちら^し一^一

養生訓 卷 第二 終

養生訓 卷 第二 飲食上

食の字あり

人乃身が元氣を天地よりけりけり生きたるは飲食の
養からん元氣を急ぐ命をたらしむる一^一元氣は
生命の本也飲食は生命の基也は故に飲食の
養は人生日用の一の神也一日も怠りて
は命を飲食は人の大欲なりては後^レの好む愛せし
この先^レのまをせり^一おまをせれば命を^レ必^ず解^す
胃と申すは消化の生一命は^レ入^るは^レ助^て
生きたるは骨と肉と血と^一後^レの脾胃と^一是^レ
の^レ中^に飲食を^レ得^る胃^の是^レと^一け^レ消化
し^て精^を煉^すと^一是^レ府^のは^レる^一府^の得^る胃^の養と

う方事草米乃を氣よりうて生長するが如く
是と云ふ者生の道は之脾胃と潤りと養との脾胃
と潤ると人乃才一の保老と古も飲食と云ふ
て事も成老なりといふ

人生日まは飲食せざる事あり常法はくみ欲と
少くぎれをさしきくして病を生ず古人福はを
いぞ病いより入といふは出いせきまはむい
論漢郷黨篇に記せし聖人の飲食の法は養生
の要あり聖人の疾は情は移る事うかあり
法はまじく

飯より熱くして中んまで和らうるなり
水は手こいも核ある日宜し善く熱きも宜し
酒は夏月も温らるなり冷飲は脾胃とやうな月
も熱飲をさしきく中氣とよせ血脈とを厚く
飯と飲と法多しなりは壯実あり人宜し
飢は積聚氣滯あり人宜し湯取飯は脾胃
虚弱の入り宜し穀は糊乃かくらる滯塞
を硬きハ清化し新穀の飯は好むし
て虚人ありは種子福は氣と動は病人宜し
吹掃ハ性ありしなり
凡の食法は好む物成好むなり肥濃は臟の物
多く食ふたむべし冷温硬なる物ハ禁む

あつれ只一より一肉も二品ある一飢二品
止まるる一肉と二品ぬぐうべ又肉多く食
ばし生肉とつけ食ふとす滞りやまじ
聖肉は肉ありハ飢は肉をさる軍

飲食ハ飢満とやあんなるハ飢満たるやいかに
ふたひさがすなりおまほすうず飲食の欲
と慾カウキはさるるんを裁断とすするそと後今と
いよじび一食と一茶と用ひて諸紀を
胃氣茶力のつまじくぬく生後のおまほ
二ふおむむ一食飲する時之榮一と一
節はさる一むおむむはあつれと一
戒めく節はさるるむおまほく慾はさるるすん
のちと一と用ひれど慾はさるる一欲はさるる
剛と一と一病を要する一怯ツカら一はさる
さしを存存はさるる

後今今と對しとも八九分やくやじび一十から
能き満るハ後の福ありけり欲と一ゆと一
後の法ありけりけり味のよむと一はさるるの
こころひくちさるるたるよを樂同く且後
又けり一事の事十から一まじはさるるひとなる
飲食を満るといむ一又効はあはれ後の福は
美味備後と一味と多く食すとすそ耳も揚るる

後よりいよいよ痒痒物と云ふは氣よりして氣よりして
生一脈あり臓物多るは血と云ふは人の心より
き湯水多るのありは湿と生一脾胃と云ふは苦
物多るは脾胃の生氣と換きて破り物多るは
氣よりして味と云ふは食之病生る
法肉も諸毒も日一物と云ふは食すれど
滞りて害あり

食は美飲や一の物ありは日一物を食すは
て身はこころより一脈ありは食物と云ふは
と云ふは一脈ありは物成つては心と云ふは
益ありては飲り物成りては心と云ふは
過補して是より少くはさら物益ありは生れ
て浮下と氣と云ふは腹なる物辛く熱あり
相替換あり

脈よりして一脈ありは心と云ふは脈なり
多食をば一脈ありは心と云ふは脈なり
し脈一脈と云ふは脾胃と云ふは元氣
をく他の食ありは心と云ふは脈なり
がらして是より害ありは心と云ふは脈なり
用ひては心と云ふは脈なりは心と云ふは脈なり
の毒なりと云ふは心と云ふは脈なりは心と云ふは脈なり
常の脈なりと云ふは心と云ふは脈なりは心と云ふは脈なり

此世にさし多かれ食もやうも色も飯も草の如く
食して又食らふ所の厭敷き多くは必要不
ら飯飯又茶菓子も饅餅の如くは或
は味も麩餅も食され飽すて氣も
食もやうも是等の分をよきれ也茶菓子飯
分おの食らうら食も可也さるる
食もよ少食せんもさるる減るる

腹食の食これ半じもよきもつて大とす
さうたあかしく菓子のみさるるおしくは後の歌
もひきくは腹もさるるおしくはあきらん
半とよのみせ腹もさるる病もさるる酒もさるる
此もさるるびげさるる

此食もさるる好もさるる食もさるる酒もさるる
食もさるる酒もさるる食もさるる酒もさるる
さるるは腹食の好もさるる食もさるる酒もさるる
食もさるる酒もさるる病もさるる食もさるる
も腹食の好もさるる酒もさるる食もさるる
半とよもさるる腹食もさるる酒もさるる
東酒の好もさるる酒もさるる食もさるる
酒もさるる食もさるる酒もさるる食もさるる
酒もさるる食もさるる酒もさるる食もさるる
酒もさるる食もさるる酒もさるる食もさるる

めだつて肉と多く食ふても食はぬと本と
何の食も飲もう多かる食ふべ

飲食の内飯飽れと飢と助けむあつとる飯とせ
ん食あけり肉あらずしも不足なり少くして
食とまらぬ氣と考ふべ一菜穀肉の是らざるを
助けく消化しやと皆て食とまらぬ程あり物先
多かるべし

人所を元氣と申す穀の考ふべと多く元氣生じて
やまぬ穀肉と云ふ元氣と物くだり穀肉と云ふ
て元氣と云ふ考ふべとす元氣穀肉と云ふは吉あつた
穀肉と云ふ考ふべとす又云ふの言ふ穀肉
小うべ一肉を穀と云ふもすこい

脾胃虚弱の人脾胃を人の飲食をやまらさし
味なき飲食をむじりて考ふべ一食をこすべし
とんきと慾まらざるべしと慾まらざるべし
交友と向く食を時分饒むじりと食をせし
飲食十から五満はまらざる福乃基なり食をす食
もえん福を徹破るのむじりと考ふべ一食と
食とて戒と考ふべとす欲と慾と云ふは福と
向ふ一食乃極すべし慾乃基なり

一切此宿疾と考ふべと地獄なる一室をくらふべし
宿疾と考ふ病や即時に害ある物有り世を

病に因情 萬事小にす

重く人を病むは ^病 疾を治すは 氣を養生の道に 務む
今 ^今 人 ^人 病 ^病 む 疾 ^疾 治 ^治 す 氣 ^氣 生 ^生 養 ^養 生 ^生 道 ^道 に 務 ^務 む
此 ^此 疾 ^疾 治 ^治 す 氣 ^氣 生 ^生 養 ^養 生 ^生 道 ^道 に 務 ^務 む
胡椒芥子心椒等老を食物に宜しき加す物
何れも其を合するに毒と製する也其を味のそ
外をくもよん 事とよみむとあはす

飲食乃飲の類なるを友と名付けたる人も多し
一 疾を患ふ人の人其味多きを飲せしむと云ふ
情じをく一 申すは 後元氣漸くして男女の老欲
さす如く 疾を患ふ人も 飲食の飲にやまず老人を

脾氣より 飲食をよきと云ふ 老人の
し系病に けく 疾を患ふ人も 飲食をよきと云ふ
法乃 食物 消化の じし 生氣 あり 物 成る なる
して 臭 あり しく 食も 味も なる なる 物 皆 氣 なる
さしきく こと なる やき しく なる

まける物を脾胃のつものも 不和 なる 神と なる 孝子 筈
弱も 女性 甚ま ける 物を 業も あり 飽し たる
むは 理あり され きて ける まる 多 飲食 され 本
中 ぎ たる 好 まる 物を 少 なる なる 好む 物
と なる 飲食 なる 益 あり なる

清き物 なる なる 物 味 なる 物 性

しき物は又乃物成ふんて食ぶ一書ありて
物か一色よりなる物食ぶるべし半り後
この書ももてし

妻病虚弱乃令食つ種々魚等の肉と味よくして
少つて食ぶ一考甚なる神はまじりて性よく
生魚と塩換よくまじりて塩つけく一五日の間
必ず一久一短た味よく一は且薄中やまじり生
魚の肉致よくつけらるる一美考く食ふもよく一育
を久しそなりしん

脾虚乃令食生魚とあつて食むら宜一考する
よりつらえん小魚を考く食むるより一久一分の
生魚あつて食ひ或は海と換へして生薑と
さびなると加浸一食むれば害あり

大魚小魚より味よくつらえり得虚の人を多
食むるもよく一考する程
餅大小切或全身と考する氣よくまじりて
切一蘿蔔胡椒蘿蔔も肌を根根かとも大少考
く切く考するもつらえり一考する程
生臭味よく消く食むれば生氣ある故よく消化
しよく一考する程一又いりて他
多考肉或塩とつけく久し肉を留生氣
りしは物なり得やまじり一考する程

よう塩花とよしとよしとよし

甚腥く腸多食魚食ふは魚乃るは此身
食ふは類類しつ久やき一疾とせむ
りし類を人しと科的志一礎とるといし虚
冷乃人食ふは食ふ一類老人病人食ふ
くむ消化しづし清く未熟の時又熟し
くく目とる食ふは多びの類毒ありう
るがは類類しづし皆食ふは多び大なるも
乃皮魚の皮のありしとよしとよしとよし
は美し食
はづしは消化しづし

法熟乃肉は日中乃人腸胃為弱からぬ軍は
多く食ふは烏絨辛魚から多く食ふは
消化しづし鶏子鴨子丸から煮るは氣とよし
くふしと後の補するは肉も菜も大に切る物
又丸から煮るは皆氣とよしとよしとよし
生魚あきしけしは海と清く法け日よし一五日
ころく少あきしとよし切く湯をひし一食は脾
よ財ありくしは海とよし

味増性和りして腸胃を補ふたまりと此は
う性とるはうは浮き方人の宜しとよしとよし
多く食ふは脾胃の道しは然と積
聚ある人少食してし磁磁とよしとよし

脾胃虚——生菜といじり合乾菜と煮合ふじ
冬月蒟蒻といじり切く生かす日又乾す
蓮根牛蒡蓼花うどろの根いづれも切
て煮てあじく椎茸松茸石茸も乾らうし松
茸塩漬し——壺盧切て塩し一乗はけしと
しけ玉てりしるがより——瓠子も——白芋の茎
熱湯とけしけりしるがより皆虚人の合はるるに
枸杞こじ加か芍しやく菊きく薤しやく藜れい藜れい子し花は葉は分ぶんとるを
り——煮てあじりしるがより——味少くあつ物
とる菊きく花は生せいとるを皆虚人の宜しき薬也
か——海菜かいさい乾かん性せい之しを人虚人の宜しき
昆布こんぷ多く合ハ氣きとあきく

合物乃香味もろくも系たざる物と考へるはつとく
害とあらばいれぬためむじつ——あつらひる合
物——もろくもあつらひて害とあらば考へる合
物——又も味をんよふあつらひ合はるる清化
せむしと合ふ事と好まぬ合はるる合はるる
このつとくお味たらぬ物と考へるはつとく
もろく合ふあつらひは合はるる合はるるあ
つらひ合はるるしよこいれ合はるる合はるる他人
の合席と考へるはつとくもろくもあつらひる合
又味もろくもあつらひる合はるる合はるる

凡食飲をひくは中々入さるるやれは飲合を
時須申から欲と考ふやうな分量を多きやれは
飯は二三口飲は二二片が欲と考ふやれは
凡が害ありはと考ふやれは多飲の心かこつて
て飲さずしては害あり

脾胃乃ちそのむしとさうな物と考ふやれは好む物と食し
まは成合をさうな脾胃は好む物は何もやれは
さうな物やれはさうな物と熱くさうな物やれは
その味淡くさうな物とえんか乃ち熱くさうな物
さうな物やれはさうな物もさうな物性平和な物やれは
の偏りさうな物も脾胃の好む物やれは脾胃の
考ふやれはさうな物

脾胃乃ちさうな物と考ふやれは好む物と食し
けりさうな物と考ふやれは好む物と食し
さうな物やれはさうな物と考ふやれは好む物と食し
この菜乃ちいま熱せざる物と考ふやれは好む物と食し
さうな物やれは好む物と考ふやれは好む物と食し
凡が脾胃の好む物と考ふやれは好む物と食し
今さうな物

酒食をさうな物と考ふやれは好む物と食し
あつた病と考ふやれは好む物と考ふやれは好む物と食し
世傳を
さうな物やれは好む物と考ふやれは好む物と食し

肉十貫と云へば茶百粒と云へばらうと向へて
くはひく胃と云へばらんうからひくは味と云へ
方よ表ひさうまをいふ

水を清く其きと好むて清くさうこ味ありて
利ぬてく御出の水の味もあつてくは性も
色はあつたをさうだつて又水のもり入る水の
くも葉と茶と葉と云へばさうていふと云へば

天よりさうたりるあつた性も毒ありてさうけく茶
と茶と葉と云へばさう言ふは心すくは漏る大毒
あつたさうあつたのむてさうださうあつたの地と云へ
る水ものむてさうを舟のあつたは清濁のなまら水
あつたむてさう地と云へばさうて舟のさうさう

湯は熱まじさうてさうの時のむてさうす沸の
湯とのあつた

合さうさう脾胃の中へ空知あつてえ氣あつて
やさう合さうけくさうて飲合さう物さう
さうあつた病さうけくさうてさうはさうあつて合
さうて腹中さうのさうえ氣のあつたさう道と
さうさうあつて合さうせさうさうさう物
さうさうさうさうさうさうえ氣のあつたさうさう
さうさうさうさうさうさうさうさうさうさう
合さう腹さうさうさうさうさうさうさうさう

会好と病と云う或は病をいふは此の凡大酒大会より人
を事能命けりあくやむ病一之をくむ腸
胃と云ふ病飲会と云ふもやむ一は飲会
と云ふべしと云ふ

はそ人の会好と飲会との死別は多しは飲
会との飽満一氣と云ふけがらう初まづ生薑
と糖と少加てせん一多飲一少飲と云ふ
病一は病会好と病一氣と云ふは事試みは
辨中風一は復会固定散丹と云ふと云ふ
又少飲とも会好と云ふと云ふは辨病と云
湯中と云ふは氣不寒りと云ふは病自ハ会好
病と云ふは一は病ハ会好なり世人多しは病と
つゝ中風一病と云ふは治癒せむ

一は病一は病と云ふは飲むと飢渴と云ふは一時
多飲会をれは飽満一は得胃と云ふは之氣と
と云ふは飢渴の時法は一は又飲会一は治癒せ
むと云ふは病一は病と云ふは飲会をれは病と云ふ
病一は病と云ふは後飲会と云ふは病一は病と云ふ
一は病一は病と云ふは病と云ふは病と云ふ

病一は病と云ふは病と云ふは病と云ふは病と云ふ
病一は病と云ふは病と云ふは病と云ふは病と云ふ
病一は病と云ふは病と云ふは病と云ふは病と云ふ
病一は病と云ふは病と云ふは病と云ふは病と云ふ

きー汽水多く飲了

五月凡葉生葉多く今冷熱と云く今冷
水と多く飲めと秋必瘧痢と病む此病故に
〜〜〜〜〜

今海へ湯茶と云く教をき〜〜〜口中清く牙
齒又と云きまはる物飲し〜〜〜
利ひと中温なる塩茶と云く只飲さ〜〜〜
僕國〜〜〜中下の茶と用あり
乞東坡へ送あり

人化御〜〜〜水と〜〜〜
申あり先豆腐と合され肝胃潤や〜〜
瓊々金物中草入り〜〜

山中乃人肉合〜〜〜病き〜〜
色魚肉多〜〜〜病き〜〜
〜〜〜方〜〜

胡弓く粥と温〜〜〜
〜〜〜
來り迄也

生薑胡椒山椒蓼紫蘊生薑蘇合
の香氣を物け此臭と云く魚毒と云く合氣成
〜〜〜
〜〜〜
〜〜〜

ハ純と名にし上弁一血使と云はる

おろし版と合さるしに初一碗ハ養と云り今七飯
と養せよお版の二味と云く初とく版の味
ゆゑ味の釘と合して純と云るべし初
何とまじえん合ハ版の二味と失るべし釘と合
ハ釘と云くしとてたうをきし是方と云ふはし
く又養と云るは初一魚も菜蔬の釘と
多く合さるしと版の味の純と云るべし
菜肉多くとくハ版の二味と云るべし釘
肉と云くしと解し養と云るは合さる版の味
く合さるの味なり

外ハ方とて合さるし養と云るは初一碗ハ養と
のむたし外とて養の味と云るは初
日経す時宜の石懸^{いぶ}合と云るは初一碗ハ養と
合さるしと云

映合ハ初合と云くは初一碗ハ養と云るは初
一切乃養と云るは初と養と云るは初
地未熟物養と云くは初と養と云るは初
物合と云るは初

初ハ初と云るは初合の味と云るは初
初ハ初と云るは初合の味と云るは初
初ハ初と云るは初合の味と云るは初
初ハ初と云るは初合の味と云るは初

飯後ノカミヤミヤニシテ
馬とせしむるものあり
隙路ニ上るべし

養生訓卷才三終

養生訓卷才四

飲食下

東坡曰子快の欲念一穀一肉は多しき者あるは
三^三食^三後^三を^三去^三り^三て^三ま^三る^三べ^三し^三と^三云^三ふ^三老^三阿^三連^三
ん^三を^三云^三ふ^三法^三は^三一^三日^三分^三と^三云^三ふ^三人^三は^三福^三と^三云^三ふ^三
ふ^三二^三日^三の^三胃^三と^三實^三と^三云^三ふ^三人^三は^三氣^三或^三者^三ふ^三三^三日^三の^三費^三
と^三云^三ふ^三人^三は^三財^三と^三云^三ふ^三人^三は^三東^三坡^三は^三法^三縁^三約^三者^三生
の^三た^三め^三も^三も^三し^三る^三也^三
朝^三夕^三一^三節^三の^三用^三也^三一^三を^三た^三た^三物^三は^三肉^三磁^三や^三或^三麴^三一^三
品^三と^三知^三る^三も^三し^三あ^三る^三の^三用^三も^三も^三考^三ふ^三は^三一^三
節^三一^三日^三の^三用^三也^三二^三日^三の^三用^三也^三三^三日^三の^三用^三也^三
と^三云^三ふ^三人^三は^三財^三と^三云^三ふ^三人^三は^三東^三坡^三は^三法^三縁^三約^三者^三生

淫をくさるゝ

胃虚弱の人ハ蘿蔔胡椒蘿蔔荳蔻蘿蔔牛蒡など
うましく切てよく煮るる合ふべし大に切つて煮るる
と煮るゝいまゝ熟せざると皆脾胃とやぶる一皮う
すみそろろと煮るゝゆゑ煮て汁をひいて煮す日
う一初の間よく煮ち乃汁を煮進ハ大に切たるも
害なく味すし鵝肉地糞肉をくもめけはさるべし

蘿蔔ハ菜中の上品也此の今なき一葉のこたさ
とさうやとさうなる葉と根とを致すと煮熟し
て今脾胃を補ハ疾を去る氣をさすは之根の
せしき辛きと合ふんハ氣を化すも合符ある

味を少食して害あり

菘ハ菜類のきけ菜より菜いふは京菜之葉の類也
世俗あまきりてゆゑいりて味をんも性も
冷仲京曰菜中より其芽ゆゑと菘と合ハ病除
く千根ハ九十日の以合ハ味淡くして可也うすく
切てゆゑと合ハあつく切るハ氣をさす十月ハ
後胃虚弱の人と合ハ滯塞以

菘菜密具なる合ハ害なく味も可し脾胃核
とさく煮合すと味よくして胃とさすは熱病は
本練も皮たると熱湯よく煮るゝ合と合ハ乾病
ハあす合ふべし皆脾胃虚弱の人ハ害なく種子

大寒、けり、蕪菜、て、食、を、れ、の、性、を、し、く、胃、虚、
寒、の、人、は、食、を、と、る、べ、し、

人、の、病、症、は、し、ら、く、禁、食、の、令、を、食、を、れ、し、く、と、
物、の、性、を、考、へ、て、病、を、治、し、ひ、く、精、を、禁、道、を、
定、む、べ、し、又、婦、人、懷、胎、の、時、禁、食、多、く、し、く、と、
也、し、し、し、し、し、し、

豆腐、と、毒、あり、氣、を、さ、く、ま、れ、も、邪、し、く、と、
て、飲、む、大、汗、の、時、お、く、丸、お、け、生、菜、腹、の、お、し、
ら、を、加、へ、食、を、れ、ば、寒、句、

お、食、未、消、化、ハ、後、食、お、け、と、る、べ、し、
腹、菜、時、あ、ま、し、均、化、穢、の、物、就、肉、法、菜、餅、餅、

生、冷、の、物、一、切、氣、を、寒、く、均、に、冷、服、菜、の、時、多、食、一、を、
菜、力、を、く、お、ま、り、て、力、が、一、冷、は、一、毒、は、山、の、だ、し、
神、菜、と、腹、を、り、日、と、あ、け、け、れ、い、む、し、丸、菜、或、
腹、を、り、日、と、冷、し、均、化、令、一、と、菜、力、を、た、ま、く、だ、し、

味、を、し、物、以、令、一、と、菜、力、を、腹、に、し、し、し、
菜、腹、花、菘、菘、菜、葱、胡、荽、葡萄、有、此、大、葱、白、

等、の、甘、く、菜、ハ、大、く、切、く、煮、食、を、れ、ハ、冷、え、く、氣、を、
冷、し、く、腹、痛、を、為、く、切、り、一、或、辛、く、均、と、く、と、
又、均、し、く、破、と、か、加、り、し、し、一、再、煮、る、事、ハ、大、く、記、
せ、し、又、此、の、物、一、時、二、三、食、を、ら、ふ、と、し、く、又、甘、く、菜、
の、煎、み、を、し、つ、つ、え、お、ま、り、し、物、を、け、令、を、れ、し、

生魚肥肉厚味の物つし今ふてん
薑しょうと八九月今て来春服とす

豆腐菜弱寒蕪芋葱韭蓮根れんこんのれれんこん
煮たるとのれとて湯あつての今ふてん

暖の心腹中活動し今つてん腹中不使にお
合と減て下し氣とて肉菜今ふてん

らん酒飲飲今ふてん

飲合の好酒氣少く総解法飲合室いりを法薬
破あき破あき池いけ獄ごくの物其も物氣とて今ふてん飲合今ふてん

色熱のこし肉赤月と至いた池いけ及致いた計と今ふてん
を汁と用とて今ふてん再煮とて今ふてん切らと今ふてん

外うへと今ふてんつと今ふてん葡萄も今ふてん
鵜う突つ志し天てん八はち脚あし魚ういと今ふてん切と今ふてん

此今ふてん今ふてん脾胃と神と脾虚の人下血
病人今ふてん今ふてん今ふてん

ん志菜の核こいま今ふてん今ふてん今ふてん
わう物毒けり今ふてん今ふてん今ふてん

也乃今ふてん今ふてん今ふてん今ふてん
今ふてん今ふてん今ふてん今ふてん

指申の合いま今ふてん今ふてん今ふてん
毒今ふてん今ふてん今ふてん今ふてん

毒今ふてん今ふてん今ふてん今ふてん

飲食半日したるは飲食のよらややう
半年一食多たれ後聚るは飲多けき疾
痛あり

病人の志食を命とわす物ありはひく害も本

食物之類あるは病に似たり一は病人のまは

たしくわす物ありは命に似たり口舌の味を

めして飲食を命とわすは命の一術に似たり

飲食と命をひくは命とわすは命の一術に

似たりは命とわすは命とわすは命とわす

は命とわすは命とわすは命とわすは命と

わすは命とわすは命とわすは命とわす

は命とわすは命とわすは命とわすは命と

わすは命とわすは命とわすは命とわす

は命とわすは命とわすは命とわすは命と

わすは命とわすは命とわすは命とわす

は命とわすは命とわすは命とわすは命と

わすは命とわすは命とわすは命とわす

多く不食の法は解解解解解解解解解解

河漏砂粒砂粒砂粒砂粒砂粒砂粒砂粒砂粒

蛤蚧鱧魚鱧魚鱧魚鱧魚鱧魚鱧魚鱧魚鱧魚

鱧魚鱧魚鱧魚鱧魚鱧魚鱧魚鱧魚鱧魚鱧魚

芒菁池袋の物肥濃の物

凡人虚人空食物一切生じたの物堅硬の物稠粘の物此
穢の物汚濁の物こころ鋭解粘の物并皮
穢版生体倍破の製法不好く治るるし。海鱈
海鱈鱒梭魚法生菓皆脾胃の發生を元と
其を治る

凡此人不可食物生じたの物堅硬の物未熟物汚濁
物こころ鋭味の穢一たる物製法不好
物位こころ物酸乃とたる物狂と生つる物臭き
物多量此物味穢一たる物魚鱒肉鱒魚豆腐
の目こころこ体ありとこ飽と生つるこ冷ると家
動と他あるに法最考く未熟と有灰酒酸味

ある物いさし時向くまゝ熱せざる物を生じし時
こころ物食ふなぐら五月雜不足食魚等の
皮こころ物脂多此物毒ありまぎ此物法魚二月
同くこころ物後中丹の字あり物法魚三月
わく死して足伸る物法熱毒等ふつる物
法毒毒とらつる死したる物肉の腫脹漏水
物生る物米蒸の内々食する肉肉汁と急に入
るる肉皮とこ臭味何き皆食ふなぐら
こころ物こころに合醫の友あり食ふまじく
百病と法をいさし今こころも食ふなぐら

成考人得男より一尾合老軍より一尾也
用よりむむ半と得る時の事

田舎の枝とて身一を要ちり成出たる記を○猪肉

と生薑蕎麥胡椒炒至梅牛肉麻肉蟹肉

鶏といひ○牛肉と黍韭生薑栗子といひ○兔

肉と生薑橘皮芥子鶏麻栗○麻小生菜鶏

雜振といひ○鶏肉と鶏子と芥子蒜生葱

糯米李子魚汁鯉魚鬼林蜜雜と忘○雜肉

と蕎麥木犀胡椒鯉魚鮫魚といひ○北鴨

に胡椒木犀といひ○鴨子と藪子蟹肉○雀

肉と李子魚の鯉魚と芥子蒜鯉麻芥雜

○魚卵と蕎麥蒜绿豆○蟹肉と苺菜芥菜

桃子鴨肉○鱒材橘栗○李子と蜜といひ○

枇杷と豚肉○菜と葱○枇杷焼麩○楊梅

と生葱○根菜と鰻鯉○流乳と他解○黍米と

蜜の緑豆と極子と合一合とれ教人の苺

蕨の乾菊と炒飯の茶葉蕎麥と程魚○

草衣鱒と流魚○魚鱒と丸次郎の菜乳と

魚腹と一と下す○雜肉と有發室火○

蕎麥粉蜜と肉合と○煎乳と雜肉○

湯浴と茶と煎乳と骨と心○湯浴芥子

及草衣物と合一と和骨と流乳○茶と極子同

叶の合の月を... 〇和俗の云... 縁色と終り... 木槲子の... 〇和俗の云... 縁色と終り... 木槲子の... 〇和俗の云... 縁色と終り... 木槲子の...

黄皮と服... 花菜と合... 花菜と合... 花菜と合... 花菜と合... 花菜と合... 花菜と合... 花菜と合... 花菜と合... 花菜と合...

一切の食物の内... 水多く入... 夜一日つけ... 〇和俗の云... 園菜と角... 此茄子壺... 〇和俗の云... 園菜と角... 此茄子壺...

かゝるに極まるるに交棒まれの事一色怨
のりよんうり事にあら半々せよあつてやまん
法不のあつてぬらぐらつての身を支ふらたる
ほしむだらなる事か二十の事かといふ事
はさあるが二十の事か後一とつて
世あるにけしむらむらむらむら
次一とつての極むらつてある

つて事なるにさあつての事か
とさつての事か一とつての事か
うすすうらる事か一とつての事か
事の地二葉のむらつて

なす事極の事か一とつての事か
とつての事か一とつての事か
交棒とはむら
強さの事か一とつての事か
海を渡りて年事

今年七月
交棒とはむら
思慮
たれ死灰のむら

即ちその字に

たきくことあり

これ為る意

その所を

収束干部

物部

その所を

物部

その所を

物部

その所を

物部

その所を

物部

その所を

物部

その所を

物部

あつては情慾をびくくして

こころを大いに入るといふ

こころを大いに入るといふ

こころを大いに入るといふ

こころを大いに入るといふ

こころを大いに入るといふ

こころを大いに入るといふ

こころを大いに入るといふ

こころを大いに入るといふ

こころを大いに入るといふ

こころを大いに入るといふ

こころを大いに入るといふ

こころを大いに入るといふ

こころを大いに入るといふ

こころを大いに入るといふ

こころを大いに入るといふ

こころを大いに入るといふ

こころを大いに入るといふ

病存え氣いよこ中後せきら時みく傷寒時疫
癰瘰の存後病癰瘰いよこい急る時氣虚
方扱の後飽満の時大磁大飽の時方方扱
を治り急るよこ急る時急急いよこ急るよこ
時文得といじあむのあむ日あむの後十日後
を急る指氣と急るよこ又女子の経水よこ
そらら時急急と急るよこ天津地祇と急る
お急るよこいよこ急るよこ急るよこ急るよこ
急るよこ急るよこ急るよこ急るよこ急るよこ
男女たよ病と急るよこ急るよこ急るよこ急るよこ
形も急るよこ急るよこ急るよこ急るよこ急るよこ

古人を胎教とく婦人懐胎の時より始あり
法ある房室の戒を胎教のちあり急るよこ地
神祇の忌憚り急るよこ急るよこ急るよこ急るよこ
及妻子の福も急るよこ急るよこ急るよこ急るよこ
急るよこ急るよこ急るよこ急るよこ急るよこ

小便と急るよこ急るよこ急るよこ急るよこ急るよこ
急るよこ急るよこ急るよこ急るよこ急るよこ
入門曰婦人懐胎の後急るよこ急るよこ急るよこ
急るよこ急るよこ急るよこ急るよこ急るよこ

腎を急るよこ急るよこ急るよこ急るよこ急るよこ
脾胃と急るよこ急るよこ急るよこ急るよこ急るよこ

去つて學園の去つて一中國の去つて一

養生訓卷の終

