



貝原養生訓

三四

油
795
2



信
705
2

養生訓卷才三

飲食上

食の要なり
しんげなり

人の身は元氣を天賦うけけて生をこれに飲食は其
かたれを養ふて命をたもつるなり元氣は生
命の中也飲食は生命の基なり飲食の善
は人生自周の一の補めて守るべきなり
飲食は人の天賦なりは後乃好むべきなりこの
先より守るべきなり此を節よして必脾胃
とや少しは病を生く命以失ふるなり此を
生るといふ腎を養ふては生くは脾胃を養ふ
のなりす飲食をこれに脾胃を養ふは清



養生

化して精液と死府よれらるる死府の脾胃の毒
とらるる事草木の毒もすなりと生長とらるるが
もとまの養生の道は脾胃と潤ふと事なり脾胃を
潤ふは人身才一の保養と古人も飲食をまひて
その身強きよと云り

人生目と飲食せらるる事あり事と云へしをて飲と
あふぐれと云やとくして病は生じ古人病はは
らりて病ははらへと云り白濁や血毒も是れに
なり

病は脾胃黨篇に記せし聖人の飲食の法も養生
の要なり聖人此疾と病を治す事くれば一法と
云へし

飯はよく熟して中々すて和らるる事ありと云へし
と云ふは暖かきこと宜し善美の熱きこと宜し冷の及
月を過かんとくして冷飲の脾胃をやらるる月を熱飲
と云ふことと氣とよむ血脈と云ふこと

飯と炊くと法ありたきげの仕度あり人宜し
備は換器氣清あり人宜し湯飯飯の脾胃
虚弱の人宜し粘りて糊の如く作るは脾胃
と便との消化しと云ふ事新穀の飯は性つと

て瘧人のわくし瘧子瘧の氣を物に病入より吐
指の性うくし

凡の食積病なる物好むる肥膿油膩物ま
食ふるは生冷堅硬なる物好むるわく物
只一よあし肉と一果と一餅と二酒と止まる
る肉とこころあべうに又肉まくららむるす
生肉とつけし食ふるす滞るやうし菓肉
わく餅と肉と酒と

飲食飢渴とやんたらなるもの飢渴たよやまを
とにじりぬるなりぬるにさうす飲食の飲
飲一食とて菓と月して消化され胃弱
業力のつとにさして生受乃物動とこあ
けし一食飲とる時と菓とくくして節
と一しはぬはは使と物とわくをさる菓
節とてん事とあきて恐よとさうすらら
け月といれど飲ようらさう飲ようのよ八剛
と一病が果と六怯とくしはさる
腫病なるといふ

孫美乃食よ耐とと八九分少くやむし十た

一飽^わ之湯^ゆの後^{のち}の禱^{たご}わりが此^{こゝ}る欲^ほと^いふ^は
 一^ははりの禱^{たご}り^はかり^はら^はい^はし^は味^{あじ}の^よれ^とま^れは^まく
 の^こら^いし^わら^らた^らは^ま楽^{たの}し^く且^{かつ}後^{のち}の
 胃^いが^し美^う味^み車^{ぐるま}十^{じゅう}分^{ぶん}よ^うて^は必^{かな}ず^はら^ひと^まる
 飲食^{おんじ}を^ほを^して^はい^はへ^ば又^{また}初^{はつ}は^はら^は必^{かな}ず^は禱^{たご}り^は
 味^{あじ}偏^{へん}結^{けつ}と^いは^は味^{あじ}と^まり^は食^たる^はず^とも^も甘^{あま}と^いは^は物^{もの}多^{おほ}き^をれ^は
 後^{のち}ら^うら^うら^う心^{こゝろ}辛^{から}と^いは^は物^{もの}を^いれ^て氣^きと^して^は氣^きを^らう^は務^{つと}め^ら
 生^なし^し脈^{みやく}わ^らい^は臟^{いん}と^いは^は物^{もの}多^{おほ}き^をれ^は血^ちを^らう^はこ^のん^さり
 ら^う湯^ゆが^お多^{おほ}き^をれ^は乃^{すなは}ち^は健^{けん}と^いは^は脾胃^いと^いは^は苦^くと^い
 物^{もの}多^{おほ}き^をれ^は脾胃^いの^し氣^きと^いは^は後^{のち}と^いは^は物^{もの}多^{おほ}き^をれ^は
 氣^きら^うま^らう^は味^{あじ}と^いは^はて^はか^げ食^たる^は病^{びやう}生^なぜ^ば法^{はふ}
 肉^{にく}と^いは^は法^{はふ}菜^{さい}と^いは^は同^{どう}物^{もの}と^いは^はけ^けて^は食^たる^はし^は禱^{たご}り^は
 して^は害^{がい}あり

食^たる^は身^みが^やい^はか^り物^{もの}を^いら^しめ^らし^める^は物^{もの}を^いら^しめ^らし^める^は
 一^はこ^のか^らい^はす^なお^ほい^は食^たる^は物^{もの}の^し性^{せい}と^いは^はて^は身^みが^や
 な^まよ^いと^いは^は物^{もの}の^し性^{せい}と^いは^はて^は食^たる^は一^はき^がく
 して^は換^かわ^る物^{もの}味^{あじ}と^いは^はて^はこ^のら^はな^まら^う次^{つぎ}温^ぬ禱^{たご}
 して^は身^みと^いは^はこ^のら^は物^{もの}の^し性^{せい}と^いは^はて^は身^みと^いは^は下^{した}と^い
 一^はこ^のら^は腹^{はら}と^いは^は物^{もの}辛^{から}と^いは^は熱^{あつ}と^いは^は物^{もの}皆^{みな}換^かわ^り
 飯^いと^いは^は人^{ひと}が^やい^はか^り又^{また}一^はこ^のら^は人^{ひと}と^いは^は害^{がい}に^なる^は飯^いと^いは^は

多食とくは少食とて宜しき事と云ひ
けり。飯と云くは脾胃を中り元氣を養ひ
他の食のさるるより飯のさるる消化しざら
て大に害あり。其さなりてありしは消化しませ
しる。其味と苦と下らるる人々著しき事
と云くは使らざらば思ひて飯と云くは
て飯の品味と云つて食と云くは其
食よやうと云くは飯と云くは其
飯穀品を云くは必やうの飯は又茶菓子
と云くは餅菓子と云くは或は飯とて麩
と云くは他はして勿論と云くは食よやう
多きよと云くは茶菓子飯はかか
食と云くは可也と云くは食後は小食
と云くは飯と云くは

飲食乃人々これと云くは
たれやうと云くは蓋ひの
れて道程の事と云くは
みて腹よりいふ病と云くは酒よ
ひげよと云くは

飲食と云くは其さなりてありしは消化しませしる

らしてかふこそ病をなす

酒食をとりたりたるは酒食の消化しつゝも
 未と身いさねに酒食の消化しつゝも
 体内に乱入しわさどして^{どろどろ}痰^{たん}と^{あせ}攻^{こう}破^ぱんとす
 たよりと強^{つよ}云とせして防^{ぼう}我^が也^やめつゝ幸^{さい}多^たく
 死^しせし敵^{てき}よりうらうら^{うら}うら^{うら}も^も酒^{しゆ}を^を消^{しょう}化^{くわ}さ^さ
 らば^ば後^ご中^{ちゆう}と^と敵^{てき}身^み方^{かた}に^に我^が腸^{ちゆう}と^とす^す也^や飲^{いん}食^{じき}
 と^とる^る酒^{しゆ}食^{じき}敵^{てき}と^とかり^りて^て後^ご中^{ちゆう}と^とせ^せら^らる^る酒^{しゆ}
 介^{けい}ら^らび^び吾^{われ}う^う用^{もち}ら^らる^る酒^{しゆ}の^の味^{あじ}と^と苦^く痛^{いた}み^みぬ^ぬれ^れ
 名^なを^を本^{ほん}と^とし^し敵^{てき}共^{ども}と^と身^み方^{かた}の^の名^なと^とし^し後^ご中^{ちゆう}よ^よ入^いれ^れ
 我^がの^の後^ご中^{ちゆう}と^と換^かへ^へて^てや^やら^らる^る事^{こと}也^や敵^{てき}と^と酒^{しゆ}食^{じき}は
 引^ひ入^いて^て我^がの^の心^{こころ}に^にか^かは^はら^らせ^せて^て他^たよ^よ入^いら^らせ^せる^る也^や
 酒^{しゆ}食^{じき}と^と心^{こころ}と^とし^して^てい^いは^は敵^{てき}と^と心^{こころ}と^とし^して^てい^いは^はる^る也^や
 を^を用^{もち}て^て酒^{しゆ}食^{じき}と^と敵^{てき}身^み方^{かた}に^に合^あ戦^{せん}場^{ばう}と^と酒^{しゆ}食^{じき}と^と胃^い氣^き
 と^とし^して^てい^いは^はる^る也^や

食^{じき}を^を酒^{しゆ}食^{じき}と^と思^{おも}ひ^ひり^りて^てい^いは^は酒^{しゆ}食^{じき}の^の味^{あじ}と^と苦^く痛^{いた}み^みぬ^ぬれ^れ
 幼^{こども}ら^らと^とい^いは^はる^る也^や酒^{しゆ}食^{じき}の^の味^{あじ}と^と苦^く痛^{いた}み^みぬ^ぬれ^れ
 酒^{しゆ}食^{じき}と^と心^{こころ}と^とし^して^てい^いは^はる^る也^や酒^{しゆ}食^{じき}の^の味^{あじ}と^と苦^く痛^{いた}み^みぬ^ぬれ^れ
 親^{おや}族^{しゆく}化^{くわ}人^{にん}の^の名^なと^とし^して^てい^いは^はる^る也^や酒^{しゆ}食^{じき}の^の味^{あじ}と^と苦^く痛^{いた}み^みぬ^ぬれ^れ
 酒^{しゆ}食^{じき}と^と心^{こころ}と^とし^して^てい^いは^はる^る也^や酒^{しゆ}食^{じき}の^の味^{あじ}と^と苦^く痛^{いた}み^みぬ^ぬれ^れ

らじ若しを四息と云ふなり二よひ食りて養ふ
 物方して作らばし若しを三よひ食らばし養ふ
 一よひ食らばし耕さば安んずる病なからし養ふ
 うくそを楽しむ一よひ食らば安んずる病なからし養ふ
 く是れ助け民を治し功ありては味乃ち養
 けうくそを楽しむ一よひ食らば安んずる病なからし養ふ
 多し一精練乃ち食らば安んずる病なからし養ふ
 若し若しこれお穀とわくまらば一ひ飢餓の果は
 是れ大なる害なりわくまらば一よひ食らば安んずる病なからし養ふ
 古よひは穀物として養ふは實に極善の食なりと云
 也すぬらうるま後み穀物もくもいふこと火食と云ふ
 以て穀物多くて養食せむ生れしりて食りて味あり
 腸胃と云ふことかみなり今白飯と云ふは養ふ
 わすに食りて又わのり釘なりて約々食ふ
 わさると且酒麴わりては肉を煮ては血と固く
 それで約々食らば一よひ食らば安んずる病なからし養ふ
 うそくそを楽しむ一よひ食らば安んずる病なからし養ふ
 と亦そ中にも一も思ふは養食なり安んずる
 一よひ食らば安んずる病なからし養ふ
 夕食ハ朝食より清やとく消化し一よひ食らば安んずる病なからし養ふ

かきざりしうろく漢と物成らるるがう晩食は釘
の較多きハ宜しうび釘多く食ふべし伏魚も
かまの味は清くわろくまそきと物ク食ふ所
菜乾と葛根胡蘿蔔粒菜芋根豆枯りの
かこ清くやとく乳とさうく物晩食よ多く食ふべし
らび食へばうへむし

飯のともり魚れわづれ肉のやまこる久のわしこ物
臭たわしこ物よをむるさうしかなれ物らうさず
物夕の食時よわしとんばらうさず伏又よくして
早く熱せば或いさうせさう物招こわりこり
てかこらとらうのれ又時とさうりそ共つる物皆
時ぞくばら物くらうさうび毛滌淨よのさうさ
聖人の食し法はさう物わり聖人身体倍とあふ
養生れ一まかり法ととべし又肉は多々れざも飯
の多しよこしめばとさうり肉と多く食ふべしす
食ハ飯成中とれ何乃食も飯より多うれべしと
飲食乃肉飯ハ飽されど乳と物けとわりのものハ
飯成初せんためなり肉ハあうすしとそ不是也
かさうりて食成とめ物成中あへし菜ハ穀
肉乃多うさう物物けて消化しやとく皆食

とて之程あり物を多くとるべし

人身之元氣は中と以穀の甚くよらして元氣

生して之を以て穀肉以て元氣を助くるが穀肉

とてして元氣をまじへるがす元氣穀肉よそ

ハ壽一穀肉元氣よ勝てハ夫一又古人の言よ

穀ハ肉より倍一肉を穀より倍一とすことあり

脾胃虚弱の人其を人の飲食よやうけれやと

味よこの飲食よじりて其よな一其よさへうべ

んよとてハ然らうらうらうとて其よらうべ

飲食十分は極是よりハ禍の基なり元氣の中用

よハ酒ハ微毒よのひととらうとて一其よ

糸とて戒と忘るべうす欲と過よとれハ禍の

基の極ありハ然らう基なり

一切ハ宿疾と愛とる物ハ多しとてくらふべうは

宿疾とハ物病也即時ハ害あり物あり時とて

害あり物あり即時ハ傷ありとて食ふべうは

傷食乃病ありとて飲食とてのむ一或食と此は

減ト三分乃二減とて一食傷乃時とて過陽

と浴とて一魚考乃肉魚もれいハ生薬也

わひーわふわーはを物うらうらるるをわらるる
今あゝよていぞく海酒若油煎薬生薑うらうら胡椒
芥子山椒かきく各を食物に宜しうかか物あり
これとらうらうら毒河制製とらせ只く味のみを
とりてようらん事をこのじよあつと

飲食の秋い物たるはかろう有製糖をうらう人とあやまり
多ー况面中丸人の味多うたやうらうら
酒は情じなう申すは後えを氣をうて男を
久欲いやうなく喜よまとも飲食の秋いはず
老人の脾氣よりたは飲食ようらうれやと
はーはー

法乃食物皆はくしき生氣あつ物なうらうら
くく奥わくくき味とらうらう物皆氣を
あつとてさうらうらうらうら

とけつ物を脾胃のうらうら補しあうま
翁と中性素とけつ物を業よわのうらうら
をけ埋わりこれとけつまうら多食とたは必や
らぬぬまうら物とからうらうらぬじ物か食
り。善あるべー

清き物とてしるしに物あり多くわづらひ物味うるは物性
はうに物けつる物分るのふて食ふべし是れなりて扱
かへもよ及とう物食ふるはむじき事なりぬるの
書ゆとてしるし

養病虚弱の人につゆは魚を煮て肉を味としてか
つ食ふべし養病の補はるは性よき魚
と連類よくとてしるしにつけて一飯目するを
久しき味より清く且清くやとて生魚の肉取
よつけ方を炙炙して食ふもよし一月六久し
たるとは

脚虚の人へ生魚とわづらひて食ふるは宜し煮る
よりつるは小魚の煮て食ふるは宜し大なる生
魚いなりて食ひ或煮油と煮てして生薑と
びかし煎浸し食ふれば善し

大魚の小魚より油多くつるを煮て脚虚の人へ
多食とてつるは煮く切て食ふはつるは大き
鯉鮒大よ切或全身を煮るは氣分よくす
く切べし蘿蔔明蘿蔔も丸粒板やとて大よ煮
く切て煮たりつるを煮く切て煮るは
生魚味よく潤して食ふれば生魚の味よく消化

しやうくしてはうえは養ひこし又かへし油多き
肉或はゆつけて又しこ肉と皆生じ氣ホリこ陰物
かり滞やとけは理とあて生魚より清亮とよし
とよしと

喜醒く胸を魚食へくは魚のこし油多し
食へくは難^や續^よくしつらさをとて後と生じ
は身給へ人よらと辨物とてし強^やこつらとてし虚
冷乃くあてり食へるし強^や老人病人食へる
ど消化しごとし強^や未熟の時又熱しこて目
はこり食へるは強^やの強^や毒ありとあてり強^や

消化しごとし強^や食へるは強^や皮魚の
皮のわつとこつとて油多し食へるは強^や油多し
強^や肉の日々乃く人腸胃為弱なる故し宜し
ど多く食へるは強^や魚は強^や多く食へるは
消化しごとし強^や鶏子鴨子丸かてり強^や丸かてり強^や
くあてり強^や強^や強^や強^や強^や強^や強^や強^や強^や
物又丸かてり強^や強^や強^や強^や強^や強^や強^や強^や
生魚あてり強^や強^や強^や強^や強^や強^や強^や強^や
かわらり強^や強^や強^や強^や強^や強^や強^や強^や
久し強^や強^や強^や強^や強^や強^や強^や強^や

味性相和して腸胃を補ふべきなりと書けり
 一は性温と云り性温と云ふ人は宜しきと云ふ
 食へば胃を助く脾胃を助くは性温と書けり
 之れを食へばは強弱を多く食へばは

脾胃虚して生薬をつひくを乾葉と書けり
 冬月乾葉と云ふは切して生薬より乾くと連
 根牛蒡葛根等どの根の乾葉と云ふは切して
 煮て乾くと推車松葉石草と乾くと云ふは松葉
 洗漬して壺盧切して乾くと云ふは松葉
 て乾くと云ふは乾葉と云ふは白草の乾葉と

くの日よわくも皆虚人の食と云ふは宜し
 枸杞ゴジ加カ芍シヤク菊キク薤シヤク鼓コ子シ花ハ葉エと云ふは
 花ハ葉エと云ふは味苦と云ふは味苦と云ふは
 海菜カイの性也と云ふは虚人の宜しき
 食へば氣を助く

食物の味と云ふは味と云ふは味と云ふは
 味と云ふは味と云ふは味と云ふは味と云ふは
 味と云ふは味と云ふは味と云ふは味と云ふは
 味と云ふは味と云ふは味と云ふは味と云ふは

食いませ消化せざしし食ふ事と好まらざる食と
 り流りてそののてお味なる物食らざるは
 とそ食ふありしは使令なるお僕やよあこ
 へて食つしむは我々食せしむは性し他人に
 席より河のそん心もるはらよべうげ又味ら
 るありそそ多く食ふをわし

凡食飲せしむらゆる事久し居るありは飲食なる
 時須臾の月状とあしあり又分毫の差もよ
 び飯の只二三口釘の只一二片かの状と
 せられは害あり酒を亦多り多飲の人
 て蘇るはこれの害あり

脾胃のよめじとさうよ物をとりて好む物を食し
 らうよ物食ふとさうは脾胃の好む物に
 ころか物やさうさ物よく熟し
 物味清くころさ物よえさかの物よ熟し
 よは物新しし物老しし物性平和なる物
 なる物も皆脾胃の好む物なり
 とかろくさう

脾胃のよめじとさうよ物をとりて好む物を食し
 物けらるるは清くさう物なるは物老しし
 熟せ

この物煮るに丁度飯と煮つる物煮て久しう煮る
この菓のいも熱せざる物煮るに丁度味と煮る
抱え候の偏かり物煮るに丁度味と煮るの是
皆脾胃をこらふ物と煮るに脾胃を助く食
だうとぞ

酒食とこころ或は時々の飲食し生冷の物性
しく痛みの物とこころとせしむるに池沼とれ必胃
氣なる久しう煮るに久しう煮るに久しう煮る
此のいも

酒食とこころ或は時々の飲食し生冷の物性

多くらうひ湯とて湯と煮るに久しう煮るに
脾をやら湯茶葉と煮るに久しう煮るに
このいも湯と煮るに久しう煮るに
うたあかり葛のいも湯と煮るに久しう煮るに
酒食の偏弊飽せし天とて酒食の氣とこころ
一と煮るに及服勝とて酒食の氣とこころ
このいも酒食の偏弊飽せし天とて酒食の氣とこころ
が歩むに及服勝とて酒食の氣とこころ
氣糖と煮るに及服勝とて酒食の氣とこころ

あるありのむづかしくなりは汚濁のた
まりありむづかしくなりは汚濁のた
むづかしくなりは汚濁のた
むづかしくなりは汚濁のた

湯熱さばさきとてははるのむづかしくなりは汚濁のた
このむづかしくなりは汚濁のた

食さるるは脾胃乃中よを知らりてをぬめり
やとく食消化しやとくして飲食さるる物皆身其
とかりもさるる病さるるむづかしくなりは汚濁のた
食ましくして腹中よさるるむづかしくなりは汚濁のた
とかりもさるる病さるるむづかしくなりは汚濁のた

身のましくなりは汚濁のた
くさくさして病さるるむづかしくなりは汚濁のた
食さるるは脾胃乃中よを知らりてをぬめり
よ病さるるむづかしくなりは汚濁のた
むづかしくなりは汚濁のた
胃よさるるむづかしくなりは汚濁のた
とかりもさるる病さるるむづかしくなりは汚濁のた

はも人の食はよはるるむづかしくなりは汚濁のた
食さるるは脾胃乃中よを知らりてをぬめり
よ病さるるむづかしくなりは汚濁のた
むづかしくなりは汚濁のた
胃よさるるむづかしくなりは汚濁のた
とかりもさるる病さるるむづかしくなりは汚濁のた

乃一主は合滞を消し氣をめぐらしと兼て
 冬一年中風うつて獲合固逆齡丹をくふ
 べし酒ありく又かきと合滞をくふくふくす
 補くくす湯をくくくくくくくくくくく
 と一五日合滞ありくくくくくくくく
 世人多くあやまりて年中風くくくく
 うえて合滞ありくくくくくくくく
 一多く飲食とし飽はしと脾胃をくく
 氣はくくくくくくくくくくくくく
 消化せざるは又やうくくくくくくく
 て害とありく消化して後飲食をくく
 ぶくくくくくくくくくくくくく

田村老幼ともあつてくくくくくく
 依滞ありくくくくくくくくくく
 ぶくくくくくくくくくくくくく
 一くくくくくくくくくくくくく
 夏月凡菓生菓多く食ひ冷麴をくく
 と多く飲めむれ必腹痛と痛む凡病あり
 一くくくくくくくくくくくくく
 食後湯茶をくくくくくくくくく
 口中清く牙

黒い汁の中へ物を投じしる牙痛を治す事と
月いどかゝる温かい湯茶を口唇をくぐり牙痛を
治す事と
園よりおのぼりしる中下茶を飲む事と
放り流す事

人化歸しゆして水去りしる事と服せしる事と
事あり先皇廟を食し脾胃潤せしる事と
食物なまらぬはよき事なり

山中の肉を食ししる事と冷やし海苔
魚肉を食ししる事と命短しと
食方よしなり

粥を温よやまらぬ事と食ハ腸胃をや
かひ身をやめ津液を生じ血をたらししる事と
来つ後也

生薑胡椒山椒蓼些藎生蒜薑葱を食の
毒氣を助け魚貝を食し魚毒を去り食氣よく
らしたれよま食およお守りしる事と
毒を殺ししる事と食をばう次第に物受け
ぬは氣をゆるししる事と血脈をたらししる事

朝夕飯を食ししる事と他一碗の羹を食ししる
事と食せしる飯の味よく知りて飯乃味よし

好よぬ味乃釘を食して氣以味あるふへし初より
釘を食してえ食へ飯の味と失ふは後よ釘を食へ
ハ釘を食してたりやとて是方を求むすよるし
くて又美よ安らよし海し魚を菜蔬乃釘を食
食してして飯の味はよるよと知るへし菜肉多
くらふハ飯の味は味は後美氏と釘肉よりく
して飯と美をより食ふは飯の味はく食滞の
言かりし

外よもえて食滞ノ目痛さうらふ消食乃菜とのび
なら秋川して痔のんちふさるハもさるへし

日経の時重の身熱を食ふべしと日水の時と重
食はらう直し

晩食ハ物食よりかくとて釘肉とわさよ直し
一切の煮たる物よく熱して果物を食ふべしこら
物未熟物煮して釘と共につかむはよるかハさる物
食ふはらう直し

我が家よハ飲食乃善情とやと化の養帯ありて
ハ美補生熱の善我うんまうかりと釘品多くこ
やとて客とかりしてハ釘は飲食乃善情と直し
飯はよ力とさことと直し直し直し直し直し直し

我々を言ふことよのかり険路より行くべし

養生訓卷第三終

養生訓卷第四 飲食下

東坡曰早晚の飲食一爵一肉より多き者あまは
三食を食ふことよくしすはをうらむと我々もよき者あまは
是を以て修べしよ曰かたを安んじては福を盡さぬよ曰
胃強寛くしては氣が衰ふよよ曰費をばらばら
ては財を盡さぬよ東坡の法は儉約養生の法なり
よ志くを

朝夕一飮を用ひしよ是に肉鹽や或菓
一品強加ふことよくあはれよ人の色を
只一をうらむよ養はるよ二月六日

いよ叶はすハ二の汁以用せんと常ハ其凡
 物也座の言侍郎と云ハ人足牙あけの肉
 と二よせ次約夕一品の日用晩食ハ只葡萄乾を
 くらふ大根くたくふと云ハ荒者宜と云ハ富貴人
 平生肉以くさひと云ハ儉約養生ニかゝり創（一）
 松茸竹荀豆腐が味とくれたる種菜ハ只一物
 煮食と云ハ化物ハ煮物合せ煮れハ味おろし煮
 蘇（二）の味寓寄（三）よくくとり味キクハ腸胃よ
 おおせし（四）と云ハ味くかり候

能解（一）の類ハ煮て煮煮とあふりて所食と云ハ
 消化（二）一でこ（三）び（四）ころより煮たるもろろふりて
 消化（五）一やと（六）能（七）教（八）日（九）後（十）枝（十一）煮（十二）て食（十三）ハ宜（十四）一
 約食（十五）把（十六）法（十七）の物（十八）ろハ晩食（十九）ハ必（二十）法（二十一）為（二十二）ハ宜（二十三）一
 晩食（二十四）を
 腹（二十五）を（二十六）ろハ約（二十七）の食（二十八）ハろと云ハ一
 能（二十九）乃（三十）食（三十一）物（三十二）湯（三十三）氣（三十四）此（三十五）生理（三十六）あり新（三十七）と云食（三十八）ハ一毒（三十九）也一
 日（四十）久（四十一）く（四十二）居（四十三）る（四十四）法（四十五）氣（四十六）蘇（四十七）淨（四十八）甘（四十九）物（五十）食（五十一）ハ一宜（五十二）と云
 わり煮（五十三）と云ハ一能（五十四）と云ハ一宜（五十五）一
 一切（五十六）の食（五十七）法（五十八）氣（五十九）此（六十）生理（六十一）あり新（六十二）と云食（六十三）ハ一毒（六十四）也一
 煮（六十五）甘（六十六）物（六十七）ハ一宜（六十八）と云食（六十九）ハ一法（七十）ハ一宜（七十一）と云物（七十二）皆（七十三）湯（七十四）氣（七十五）と
 夫（七十六）て（七十七）法（七十八）物（七十九）と云ハ一宜（八十）と云り穀（八十一）肉（八十二）ハ一宜（八十三）と云りて時（八十四）と

なるに陰符の氣を失くして味を愛と魚を以て肉を以て久
く時を以て久く又塩を以て久くして其臭味を
正に皆陽氣を失くす也菜蔬を以て久くして其
生氣を失いて味を愛とあけたりは皆陰物なり腸胃
に害あり又害ありこと補毒とあるはいふを以て新
よ及びは陽氣を以て久くして其生氣を失くすは
陰物なり其生氣を失くすは一切の飲食其生氣を失
て味を愛と久くあけたりは皆陰物なり其生氣を
失くすは皆陰物なり其生氣を失くすは皆陰物なり
食は皆陰物なり其生氣を失くすは皆陰物なり其
久くして其臭味を愛と久くして其臭味を愛と久く
夏月蒸中よあけたりは久くして其臭味を愛と久く
一氣味也一氣味也一氣味也一氣味也一氣味也一
おどろくは菜を以て久くして其臭味を愛と久く
らば皆陰物なり

此の風涼日及秋月清涼日不食食物異の時食を以
て其氣を肉を以て久くして其臭味を愛と久くして
と去りて食を以て久くして其臭味を愛と久くして
を以て久くして其臭味を愛と久くして其臭味を愛と
を以て久くして其臭味を愛と久くして其臭味を愛と

茄子は其氣を以て久くして其臭味を愛と久くして其臭味を愛と

の食へばうは煮うると癒病傷を中くは癒
とべー化病は皮を去切て糸海は皮一を中
目と悪しやううふ煮て食と害か葛粉あり
濃て切て線條うありて煮又鼓汁は魚
の末を切て再煮て食と皮を止胃を補ふ保養
は益あり

胃虚弱は人の蘿蔔胡蘿蔔芋葛粉牛蒡を
うとく切て煮うると食ふと大はのくは
たうと煮て煮く熱せうると皆脾胃をやうて皮
ふすみそくうと煮ゆきて煮て汁はひく一を中

う一をう回して煮あめ汁は煮て煮て大は
切てうと害か味く熱肉中核肉ありは
とく

蘿蔔は菜中此上品也此の以食ふと一菜はこ
はうりやううのふと根と煮て煮熱く食ふ
脾を補い痰をとり氣をわうは根の生
く幸ふと食と煮は氣はう知くと食滞あり時
か食して害か

菘は菜類のまけ菜あり菜はうは菜也菘の
類也世俗ありてありり事と味よくは

性よく次仲京曰業中よ甘菜ありて茹食
 へ病除くす根元十月乃比食へ味淡くして
 可也うらぐ切らるるあつく切らるる氣さ
 く十一月以後胃虚の人らへ滯塞次
 徳菓堂具たしく炙食へ害あり味と可之鯛尻ハ
 積とましく蒸食と味よくして胃をやう次熟
 物と本練も皮たに熱湯にてわらめ食と
 ぞく乾物あり食よへ皆脾胃虚の人よ
 害あり梨子ハ炙食たり蒸煮て食とれハ性
 やうしく胃虚堂の人ハ食よへう次

人の病疾よりして禁宜の食物各うらるる
 も物此性考之る病よ治して軽しく禁宜と
 定むべし又婦人懐胎のる禁物多しうら
 ちうしじべし
 豆腐よハ毒あり氣さうらるるを動しこと煮
 て餅に共ハらる時よくわらめ生菓藏れり
 たらと加へ食とれハ害あり
 お食未消化ハ後食おほくべし次
 服薬時ありし物油膩乃物軟肉徳菓鯉餌
 生冷の物一切氣を寒く物らるる服薬乃時

多の飲のころより肉あり日より^浄池及^酸酸汁を^煮煮てそ
けで用へ^強強日^煮煮れ^火火は^切切ると^ややうく^ふふ
かりて^味味しつと^はは^糖糖^葡葡と^亦亦^同同し

鶯^窓窓^三三^葉葉^ハハ^錦錦^魚魚^をを^うう^とと^くく^切切^てて^山山^椒椒^をを^くく^色色^味味^増増

や^久久し^煮煮^るると^云云^脾脾^胃胃^をを^補補^ふふ^脾脾^虚虚^のの^人人^下下

血^をを^病病^人人^にに^ふふ^宜宜^しし^火火^はは^切切^らら^ぬぬ^氣氣^をを^ささ^くく^所所

丸^法法^菓菓^はは^核核^のの^中中^にに^水水^をを^まま^かか^へへ^くく^のの^菓菓^はは^双双^にに^ああ^りり

相^毒毒^{あり}り^山山^椒椒^はは^をを^らら^てて^用用^くく^るる^毒毒^{あり}り

然^らら^ぬぬ^はは^果果^くく^食食^とと^へへ^くく^食食^後後^然然^らら^ぬぬ^べべ^くく^すす^其其^はは^以以^てて

腹^中中^のの^食食^をを^消消^化化^せせ^らら^ぬぬ^はは^又又^食食^をを^れれ^ばば^性性^のの^物物

と^毒毒^{あり}り^腹腹^中中^をを^害害^すす^りり^てて^食食^をを^なな^すす

永^永永^にに^食食^をを^時時^りり^飲飲^食食^しし^てて^食食^をを^防防^ぐぐ^よよ^宜宜

し^くく^ハハ^晚晚^饗饗^のの^酒酒^飯飯^はは^穀穀^はは^減減^らら^せせ^るる^べべ^しし^又又^やや^じじ^事事

と^好好^すす^しし^てて^人人^のの^指指^しし^るる^一一^飲飲^活活^よよ^人人^のの^病病^をを^ゆゆ

ら^てて^食食^をを^害害^すす^るる^はは^晚晚^饗饗^のの^酒酒^飯飯^をを^減減^らら^せせ^るる^べべ

し^かか^ひひ^ああ^りり^てて^飲飲^食食^をを^れれ^ばば^やや^らら^ぬぬ^かか^らら^ぬぬ^飲飲^食食^ハハ

物^々々^のの^食食^味味^をを^くく^やや^らら^ぬぬ^はは^人人^のの^病病^をを^ゆゆ^らら^すす

物^々々^のの^食食^味味^をを^くく^やや^らら^ぬぬ^はは^人人^のの^病病^をを^ゆゆ^らら^すす

湯^茶茶^をを^多多^くく^のの^中中^にに^脾脾^はは^温温^熱熱^をを^生生^ぜぜ^らら^しし^てて^胃胃

新養生一やと

中華朝鮮の人へ脾胃はよく飯多く食へ
と畜肉を多く食ひてと害あり日本の人を
毛よとかり多く穀周成食とれは毛よれ也
是日日本人の異國の人より體氣よつる也
を後生藥食へくはつる菓子多く食ふを
く次脾胃の陽氣を換は

勞倦して多く食ふれば必睡つと外と事と
ひ食して即吐しぬは食氣寒なりてめら
と消化しにくくは痛とあるは勞倦したる
時へらふくは勞をわめて後食ふはう食してぬ
ひらさるる也

古今醫統は口病の横天は多く飲食よする飲
食の患は文然とさるるなりとりの多然と程と後
下飲食は守日とたのむらうは夜飲食のたのむ
うらむ事多し食多れを換聚となり飲多け
也と疾癰とある

病人の食食せん事少ぬるは物ありくはして害は成
食物又冷あかしくは難くはせがうは能く病人の
めてぬる物成のんさふのへどしては舌よ味はし

そのこと初成を言ふと云々書に小書生に一列に
おとど飲食と味をいひて云々の舌をりの人に云ふあり
す口中より云々舌に味をいひて舌の
ら小の云々舌に味をいひて舌の
肉善美酒へ後へ入て蕞府を善く小いおれ食を
善のたれ云々舌の云々舌に味をいひて舌の
云々舌に味をいひて舌の
しと口より吐かせし善く一と同一と云々舌に味をいひて舌の
よ云々舌に味をいひて舌の
中の熱と云々舌に味をいひて舌の

くしと云々舌に味をいひて舌の
多く不云々舌に味をいひて舌の
河漏砂粉砂焼酒赤小豆酢魚油飾魚泥漬
蛤蚧鯉鱓魚級章魚烏賊鮑魚生脯鮪魚
鮪鱈海鱧生葉藤胡蔞薑菖蒲薯蕷菘菜根
菁油織の物肥法の物

老人老人不云々舌に味をいひて舌の
乃物油織の物冷熱冷てこら云々舌に味をいひて舌の
改并皮糧飯生味噌醃の割れ法不好と云々舌に味をいひて舌の
と。海浦海縹緗梭魚法生菓皆脾胃の養生

乃乳状と云ふ

凡此人等食物生於此物堅硬の物未熟物採らざる
物よりして氣味の變りたる物製法は必ず研物
塩くく之を融乃るる物経て失つる物臭惡之を
之を惡之味變りたる物魚鱈肉おがれ鯨肉まぐれ豆腐の
見所へると味ありと之を能く是つるものと吃ると索
麩は油ありと法品煮て未熟と有灰酒酸味
ある酒いせし時ありて熟せると物とて又此の
此地食へると次は月維不食魚を皮こそと
物脂多くと物甚るると物法魚二目同く

さう物後下と丹の字あり物法をいふ死して
是伸さう物法軟毒等よりありさう物法を毒と
くくして死したる物肉の肺うづら漏みよぬきさう物
茶葉乃肉を入ると肉肉汁と煮入ると氣と
したる物皆毒あり肉肺并塩つけると肉文とて
臭味ありと皆食へるとは
いふへと海老に食醫の皮ありと食毒よとて
百病を治ると云今とて食毒良と云ふは
神老人の脾胃よへると食毒百と云ふと
用らばじ事以給さう時の事

同食の禁点多し。五穀をくみあはるゝに記す。〇猪肉
 又生薑葱麥胡荽炒豆梅牛肉鹿肉鰻魚
 鶏とすじの牛肉と黍燕生薑粟子とすじの老
 肉と生薑橙皮芥子熟栗橙。鹿又生薑鶏
 維蝦とすじの鶏肉と鶏ふしに芥子蒜生薑橘
 系李子魚汁鰻魚兎橙蝦香維と忌の雞肉よ
 蕎麥木耳胡柚鰻魚鮎魚とすじの鴨鴨又胡
 桃木耳とすじの鴨子よ李子鰻魚肉。鹿肉よ李子
 芡〇鰻魚よ芥子蒜鰻魚系芥雜維。魚卵よ麥
 芡蒜綠豆。鰻魚肉よ莧菜芥菜桃子鴨肉。餅
 よ揚梅梨。李子よ蜜と忌。橙橘よ鰻魚。菓に
 葱。枇杷又熟麩。揚梅よ生葱。酢青よ鰻魚。〇
 法凡又油餅。鰻魚よ蜜。綠豆よ極子と食し食と
 れハ殺又。莧。蕨。乾菊。炒粉。茶。茯苓。麥。子。こ
 狸魚。系石蠶。花魚。魚鱈。凡此。菜。此。と
 魚。陸。一。よ。と。う。す。〇。鰻。肉。よ。有。發。宜。人。〇。麥。肉。魚
 鰻。蜜。と。同。食。と。う。す。〇。熟。凡。と。鰻。肉。〇。酒。後。茶。と
 飲。た。う。す。腎。と。や。う。〇。酒。後。芥。子。及。事。こ。物。と。食。ハ
 筋。骨。を。痛。く。ハ。茶。と。極。と。同。時。又。食。ハ。身。ま。し。
 〇。和。俗。乃。云。蕨。粉。と。鰻。と。綠。豆。と。糝。少。で。食。ハ

殺之入又曰鱸魚以本棉子の皮をてやして食を
進め殺之入又曰胡椒と沙菟子と同食をれを殺之入又
胡椒と桃李楊梅同食をてうけ又曰松茸と茶
瓜餅と葱中よ入かけを食をてうけ又曰白瓜と魚
脰よ合せ食をてうけ

黄芩を服する人血を多くしむべしと甘草は
服する人の松葉を食ふとうけ此地黄を服する
よの薤菖蒜葱乃三白とつじ松を馬とと薤芥
を服するよの魚肝油とつじ土茯苓を服するよの
葱瓜とつじ凡れおれうてうけつじ一葉と食地との

おそれつじの自汗の理なりと本鱈の身を殺し磁
石汁を吸乃殺之皆天然の性也け理をてうけつじ
一切の食物の内園菜極めて儻へし根をよ久し
くそく入する毒汚よふまてうけ一葉をてうけつじ
を多くして葉をいしよよとれやをてうけつじ一葉を
けおれかし桐子をいし根をよ葉をとり洗ひ清く
して食をてうけつじ近き葉をよ葉をよ葉をよ葉を
りぬこよの林をよ葉をよ園菜をよ葉をよ葉をよ
葉水菜をよ葉をよ園菜と凡れ茄子壺盧を凡れ
とハカレカ

飲酒

酒ハ天ノ英稔ナリカレタ陽氣ヲ助ケ血氣を養
 げ食氣を和らし慈を養り身内を安んずる基人ノ道
 あり多く内飲又よく人ヲ害する事酒より多
 物可一水大ハ人ヲたむけて又よく人ノ災河を成り即
 楚也乃宿よ英酒飲教微成後とつる酒を飲
 此妙とほつりし時移とりかみしか強つる酒乃福
 なく酒中此強をほす人多し人此病酒よよいて
 切らまのまし酒飲多くの人て飲を多くめく食ハ
 人ハ命短しつと此く多くめく天ハ英稔亦却
 て身内を和らむとせらるるべし

酒飲よハ老人よよあてよき種乃節あり少つわ
 バ量多くまくのめが換まし性温厚ある人とも
 飲を好むむじさかりて人々よく平生此酒を好し
 礼よ及し言行をもよむせざるべし平生此酒を
 飲をとり見信びべしつる時よりよくつる見せら
 り戒め及見せしむやくみ事と戒むし久しくあ
 へ性とつるをよかりてハ一生改まりつる一生れ付
 て飲を多くみ人ハ一二盞のめハ飲て氣性く
 系河り多飲人とも系河り多飲とるハ害多し

白系天の酒は一飲一石者徳を為さず及至飲可時
と我と云異笑謝友飲者酒能後自費といふ
いじべ也

凡酒はた朝夕の飯後よのじべーと重くと重くと腹
に飲べりしは皆害ありの約るを腹よのじべに
脾胃とやう

凡酒は夜をともし冷飲熱飲は宜しと云ふは温酒
そのじべーと熱飲は氣升る冷飲は痰とわら胃
と云ふは丹溪の酒は冷飲は宜しと云ふは
多くのじべに冷飲をれは脾胃と接と飲む人
冷飲をれは食氣が滞らしむ凡酒はのじべに温
氣と入りて陽氣を助け食滯とあらうと云ふは
冷飲と云ふは二の益也温酒の陽氣を助け氣とあらう
と云ふは

酒はわくわくして飲と共へると温酒を飲つた
てはわくわくして飲つたを脾胃と云ふは
のじべに

酒は人よとじべますと云ふは多く飲む人よと云ふは
節と云ふはと云ふは酒を多量に飲む人
と云ふは酒を飲む人よと云ふは

人よまをせてみたりにきぬどしてそくやむがう一重よ
 ちいどすくわして世無かる害あしとぞして必人
 よ害あり害よ大饑を養もともみたりに酒飲を
 て若まうじりハ情か大よ酸しじぶくは害を人
 志あるともつ縁よりかまくのんて酸し一人酒を
 高よ志わど害を酒を辨せばよと程よの酸て
 酒あひと合せて病しめるも危宜しうえくれ
 市より酒よ庚を入る毒あり酸味わくと飲べら
 ら次酒久しくなりて味変したるハ毒ありのむ
 だりらす濁酒のこころ脾胃よ滞りと氣をうさ
 くらじぶくす癖酒は病かすハ朝夕飯後よあの人
 ては酸をへし酸酒ハ製法精よとが熱飲をれど
 胃を厚くとりとを冷飲とくべらうとぞ

又湖漫閑しつる書よ多く長考の人の性若と
 年教が裁てそ人皆を老不養問の若も飲酒と
 かり今わつ里のう人と試るうよとぞれて世余の十
 人よ九人の若も飲酒人かり酒がまよく飲じ人の世余
 かつま終かり酒の守極よのあは生れ業とく

酒は乃じよ甘と物飲し又酒は辛と物飲し人の
 筋骨をゆくと酒後焼酒とのむかう次或一時

よ合のちの毒骨以ゆくし類同と

焼酒の毒あり多く飲べうは火以付しと云ふと
てんて大熱の毒を飲べし一月を伏居内より
又表ひくして酒毒肌よりくひせむと云ふ故のそ
と害がし此月のひくは焼酒をそつたれは毒酒
を多く呑へうは毒よあてたる毒厚れあより犯あ
久乃酒程毒熱甚し異ふよりあつ酒のひくは
ど性多しと云ふは焼酒とのひ時とのてはと
熱物と食と云ふは飲まは物焼味等と食ふべし
焚湯のひべうはす大室の時に焼酒とあてれば飲べ
うは飲えよ害あり東邦は毒湯と焼酒とて他
焼酒の禁と同く焼酒の毒よあてたるは毒豆粉砂
糖葛粉塩は家害と皆冷あてのひべう温湯と
いふ

飲茶 桐草附

茶上代は中外の好くしりるるを好現葉として
日用くべうは物と性冷あてて氣以下し眠とこ
まは陳茶蒸は久しくは種てあつと云ふと云ふ
り母臭東坡茶の珍なりと性よくくふる事と云
出り然とも今乃世約より多く用く茶と云ふのひ

人多くつらむ^{つらむ}やむ^{やむ}な^なこ^こも^も冷^冷た^たか^かれ^れど^ど一^一時^時は
多くつらむ^{つらむ}す^す抹茶^{抹茶}を用^用ふ^ふ時^時は^はの^のま^まん^んて^ては^は妙^妙ら
も^も考^考ふ^ふに^に故^故よ^よつ^つら^らも^も茶^茶の^の用^用ふ^ふ時^時物^物て^て考^考ふ^ふ故^故
や^やつ^つら^らか^かり^り故^故よ^よつ^つら^らは^は茶^茶の^の服^服と^とく^く一^一飯^飯後^後は^は
熱^熱茶^茶の^のん^んて^て食^食の^の消^消し^し湯^湯と^とや^やじ^じべ^べし^し湯^湯と^と入^入て^ての^のじ
ど^どう^うに^に次^次腎^腎と^とや^やつ^つら^ら空^空後^後は^は茶^茶と^と飲^飲へ^へう^うに^に次^次脾^脾胃^胃と
換^換と^と洗^洗茶^茶は^は多^多く^く煮^煮へ^へう^うに^に煮^煮生^生れ^れ氣^氣と^と換^換と^と茶^茶
茶^茶の^の性^性つ^つら^らし^し製^製と^と時^時茶^茶と^とれ^れば^ばか^かり^り虚^虚人^人病^病人^人と
面^面の^の新^新茶^茶の^のじ^じべ^べう^うに^に次^次服^服病^病上^上氣^氣下^下血^血泄^泄瀉^瀉
を^をの^の患^患あり^り三^三月^月よ^より^りの^のじ^じべ^べう^うに^に人^人よ^より^り多^多く^く九^九十^十

月^月ち^ちの^のじ^じと^と言^言や^や新^新茶^茶の^の毒^毒よ^より^りか^かり^り番^番換^換取^取
不^不換^換合^合心^心の^の氣^氣を^を疾^疾と^とり^りて^て用^用ゆ^ゆ或^或白^白梅^梅甘^甘茶^茶妙^妙種^種
思^思は^は生^生薑^薑を^を用^用ゆ^ゆ一^一

煮^煮いた^た也^也湯^湯の^の温^温也^也湯^湯の^の氣^氣を^をの^のせ^せ茶^茶の^の氣^氣は^は下^下に^に湯^湯は^は強^強
へ^へね^ねじ^じり^り茶^茶と^との^のけ^けね^ねじ^じり^りさ^さじ^じと^と性^性う^うに^に強^強也^也

あ^あの^のと^と湯^湯茶^茶と^と多^多く^くの^のじ^じべ^べう^うに^に次^次多^多く^くの^のけ^けね^ねじ^じり^り脾^脾
胃^胃は^は湿^湿と^と生^生れ^れ脾^脾胃^胃は^は湿^湿と^とら^らふ^ふ湯^湯茶^茶の^のと^と
の^のけ^けね^ねじ^じり^り事^事と^とく^くな^なら^らば^ば脾^脾胃^胃の^の陽^陽氣^氣と^とん
よ^よ生^生姜^姜と^と西^西瓜^瓜と^とら^らう^うら^らう^う一^一

茶^茶と^と煎^煎か^かつ^つら^らに^にあ^あと^とあ^あら^らべ^べ一^一清^清く^く味^味甘^甘と^と

しとる水を用くと味しぬ中に浄薬を
よきとく地あしまらぬ物をもくくたなど
あをむしとる

薬はあまじう法よきとて火して物つとよき火くおと
あまじうに焼く炭のくくのもろとさうくしたて
どたさうあう時冷あてさひぬはとれ茶の味は
つとて火中て物くべうけわくくやうくあつ火中
あまじうとくをさるぬくく書よ中下湯日
く時熱飲の生糸をぬて煮とれ香味むよし
性よ本草に暑月遠のめ胃と暖め氣血ます

大和虫中へとて奈良茶は毎日食は飯よあま茶
とくさたる也赤豆紅豆蠶豆菜豆陳皮栗
子零餘子かとぬて一月の食をさしひと南く
たると近年天正を女のは異國よりとる陳皮
の和飲よわくは蜜徳也近世の中茶の書よ多
のせうり又桐葉と云胡餅してはあ茶と云和作
これと葛葉とくくは張はり葛葉は列治命桐
葉の性毒あり桐とくくして眩ひ例々半あり
あま火の害くかあ煮ありとくは換多病
をかば事あり又火災のうきひありあまは色よ

なりじとありて後よ止めたりし事多くかり
しるく久しく家僕に方す初よりうく西より
あうん貴氏に費多く

怯色慾

素問に腎者其蔵乃をとしり知る素養生の道腎
気衰ふよりとちのんごへし腎と衰ふ事素補を
たのじべうは只精氣を保つてしるるは腎氣
衰ふらちて動るはだうは補腎よ曰わくは時血
氣方壯かり戒之を要す人の戒ちるへし血氣
さうんかりよまうを久慾とほしめまういとれは必先禮

法とそじと法外と強ひ私辱とたて西同ともし
かふ事あり時とて後悔とれどもういふ事とて後
悔がうん事とらひ神法はうく怯じへし况精氣
とついやしえ氣はわくと壽命とみしうくもる
なかり杉もくへしあふ時より男女の欲はくし
て精氣衰多くるなりしるる人の養生甘さうんこれ
下級の元氣とくくかりめ是れ根中よくくして
必短命なりはししとびし飲食男女人の大欲
なり慾よかりやとてあは二事むくく怯じへし
是とつしは脾腎の衰氣なりて素補食

補うるは、老人の少少脾胃を益氣を保
養すべし。補業は、つとたのじへうに

男女交接乃秘を孫思邈が千金方曰人年二十
者八日に一たび泄と二十者六日よつて一泄と
四十者十日よ一泄と五十者二十日に一泄と六
十者精液をらしてのりさびり、體がらえんか
一月よ一たび泄と氣力をくして老る人、慾念と
かえんて、多て久しく泄すは、腫物を生じ、六
十日よ一慾念を、いらひ、ぞらて、のり、は、く、は、く、
く、さ、ん、め、ん、と、り、く、思、ん、て、一、月、よ、二、夜、の、り、て

慾念を、く、ら、ひ、ば、生、ま、る、べ、し。○今、案、も、う、よ、み、金、方
よ、つ、つ、平、人、は、大、法、を、り、り、性、虚、弱、の、人、食、と、く
少、く、力、よ、う、ま、く、人、は、朝、よ、か、ら、う、す、精、氣、を、行、て、交
接、ま、れ、勿、ぶ、し、色、慾、乃、方、よ、う、ら、ん、也、わ、い、事、を
よ、かり、て、や、ま、は、法、お、れ、わ、り、ま、ま、ら、ぶ、し、つ、い、よ、衆、を、夫
よ、よ、ら、る、は、い、し、む、を、し、ち、ふ、を、方、よ、二、十、暴、あ、と、い
く、さ、ら、に、さ、あ、ぶ、し、二、十、暴、の、血、氣、生、ま、る、て、ま、ま、こ
聖、固、の、は、は、し、時、を、く、の、り、せ、い、後、生、る、氣、を、快、し、て
一、生、の、根、を、よ、く、め、り、

こく、監、を、う、く、人、は、壯、も、男、女、の、精、慾、を、く、保、し、ん、て、こ

とくかろふ一慈念をたすべしと腎氣をうこす
すべしは房事以收くえんたは鳥卵附子も此慈
茶のひへしは

養生録曰男子年三十から四十若精氣をうこす
どして慈火うこえやどしは不交接と極ひへし
孫志人の子令方は房中補益候わり年四十は即ち
は房中の漸減候なりとそを親戚詳なりと
大まに四十は腎氣ややく衰ふる故精氣をうこす
とそを只志をく交接とどしは此れを元氣をうこす
血氣をうこす補益とせしむるは是れなりといふ

思慮がくつらき人は四十の人の血氣
衰ふる大まに衰へどしは精氣を死灰の如くかたじけ
なく衰ひしに如くは精氣を衰へしにせしむる元氣を
候いやくは老より人の一可しうそをうこすは四十
人の交接の如くはして精氣をうこすは四十
十の腎氣ややく衰ふる故世をうこすは是れなり
乃ちよく精氣初うこして候しは法なりといふ
しは法なりといふは世をうこすは是れなりといふ
是れを腎氣とめしは精氣をうこすは是れなりといふ
是れを血氣甚衰へしを候慈とすは是れなりといふ

かくるべし一思ふに即して害ありりしき老て去るべ
 くりにせむ大に害ありぬし時日もさうのいふ法と
 かりて精氣とついでさうんをいづく交搗とと精
 と氣とがさうれして南河内情慾いやくて
 右人の交情慾たちくさうさうさうして精氣と
 保ひ良法かき一一人方の脾胃の衰と女とこれ
 とと腎氣の固小してさうんが丹田の火蒸えり
 て脾と此氣と亦温わしてさうんが右人の曰
 補脾不如補腎あり年より精氣とわし四十

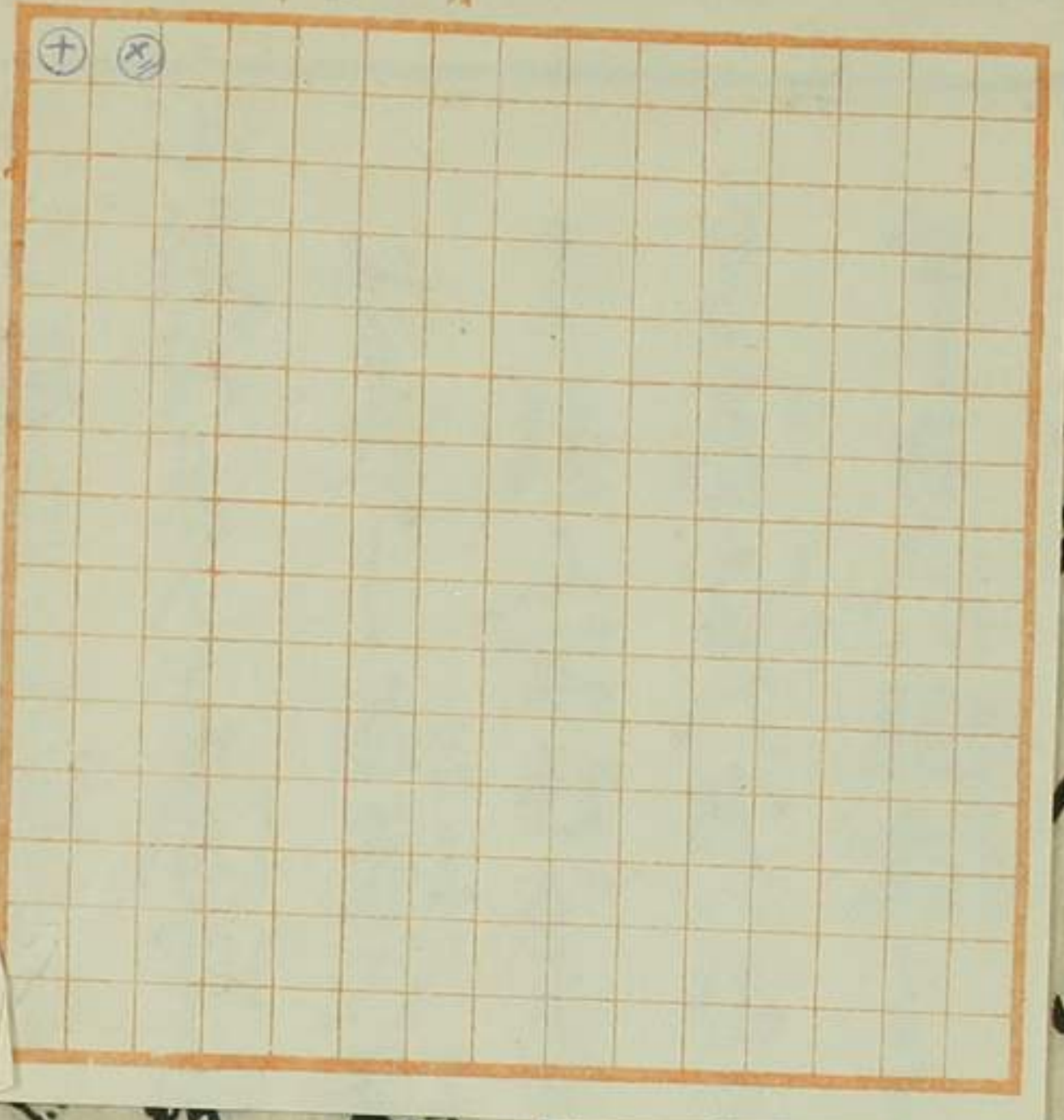
後保精氣とたしらてりさびも命の根源と書
 小通也い法添思適はせし教ふし秘訣とす
 ふふ令方しわくもせむ後人の保善よ書
 わりて言なま事とさうん丹漢がさうん
 偏見ありて孫夫人の教びきりむきと書して信
 せむ良術とさうん曰聖賢人の神伝の書
 まらんは易為りし房中とい補とせ人を殺とす
 多うんと格致餘痴しつり聖賢の世に
 多うん丹漢の流の如くい法いひがさうん丹
 漢の流しつり事程多しおそむと書ありて

微見痛憊ありと云一

情慾之ありて腎氣動りて腎氣動りて害ありて情慾
 既たて腎氣うへて接交と云んてりてこれ下
 動り氣滯りて瘧瘧と云んてりて温湯入浴し
 下動りてありては滯りて氣めりて蕭滯
 たりて腫物ありてのうまひありて形又むく
 房室の戒ありて是夫雲乃時成をれましむじ
 日蝕月蝕雷電大風不知之異大宅虹蜺地震
 い時房事と云し一に一月月雷初て是を教る
 時夫婦の事と云し又云一つとて凡淋濁の毒を

不多く一日月星乃下淋濁の毒より父祖の毒
 の毒を傳へるの毒乃毒を皆たるとして因に云る月の
 とよつてて肉の禁あり病中病後元氣弱りて
 後せらる時時傷寒時疫瘧疾の後後物癰疽
 疔毒の毒ありて時氣虚勞後の後飽渴の時大強大
 飽の時身勞動しを病後歩しつてりて時急
 然るまじい騒ぎありて時交接はしむるありて日
 夜をた後十日静養して接氣と泄とへりて又
 女子乃経ありて是を時時交接と云んて是夫
 神比後一室ありてかきれつてりて是を月一かて

4年10月



痛は怯しじやあをんを怯しまふれば神祇のとうめか
 ちうへー男をたふ病を生し壽を擡どけりて子
 色赤形も心と中うくび或うこへとあう禍ありて福
 婦人懐妊の時し怯るる法わ
 ぬのあしありそと比神祇の器
 今一こく身及妻子の禍も亦
 かけ戒をんわあさす
 けりるべうくは能肥壽
 けりるべうくは能肥壽

八門曰婦人懐妊の時し怯るる法わぬのあしありそと比神祇の器今一こく身及妻子の禍も亦かけ戒をんわあさすけりるべうくは能肥壽

く次

腎とる尾乃中脾は法をいへ法也うとい人者ハ脾腎
 と本原とる羊木の根中あうこふー條らまひりて
 堅固よとてー中固けれ身安ー

養生訓卷第四終

痛は怯ししはあを怯しまゝに神祇のとうりか
 ちくちく一男一女の病を生し壽を換じけりて
 色赤形とんと平くくは或うくはとちう禱りて福
 句古人の胎教として婦人懐胎の時し怯るは
 且産室に戒は胎教のあゝわりをて比神の照
 一法小前をかまうべし口舌及妻子の禍も亦
 おそく一胎教の最け戒をいひわらうす

小便忍んで房半臥するべし次就寢應時
 を服して房に入へし次

八門曰婦人懐胎の後交合して熱火を劫するべし

く次

腎と心腎乃中脾は滋養の源也と云ふ人乃ハ脾腎
 と本源と云ふ木の根中わらうと云ふ一條らまゝにて
 堅固よと云ふ一平固けれは身安し

養生訓卷第四終

