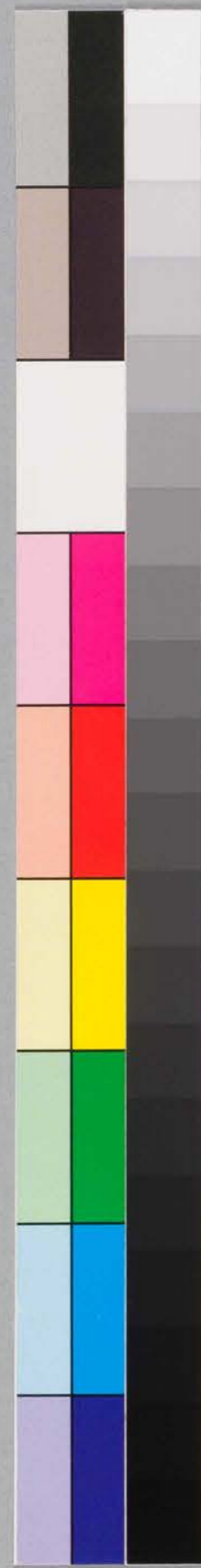


養生訓

三



養生訓卷之三

飲食と

食のまじり
しは汚きなり

人の身は元氣を天賦よりうけて生るとれを飲食は毒

かかれざるやうして命をたもつらうして元氣をいし

命乃中も飲食は生命に毒といふは飲食の毒

は人生自問の一の補ふて守りてこそこそこそ

飲食は人の大敵なりといは振の好むべきこと

はつらよまらせりぬまにれを節よこそ必脾胃

とややうに病を生く命は失ふよみ病は神と

生るといふ病は命と生るといふ病は脾胃と

のどとす飲食とれは脾胃の毛とうけて消

化しそ精液と危府よれらる危府の脾胃の毒
どうらる事弟本乃去動よりりて生長とらるが
もと書生の道は先脾胃を潤すとありす脾胃を
潤す人自身才一の保養と古人も飲食をさみめて
も身以書よとらり
人生日とよ飲食せらる事あり帯とけしみて欲と
あり人ざれとこやとくして病臥生は古人病は口
よりして病は口よりとらり口よりせし道きよ性
なり

病於脾胃黨篇又記せし聖人の飲食の法も書生

の病ありし聖人の疾と性も病あり事ありは如し法と
とるべし

飯なく熱して中身を和らるるありしとるべし
らびし心腹なりしと宜し善美の熱と宜し酒の
月と温なりしと冷飲の脾胃をやらるる月と熱飲
とるべしと氣とよを血脈とるべし

飯の飲くは酒もたきげしは性実ありしと宜し
餅の換器も氣滞ありしと宜し湯取飯の脾胃
虚弱の人と宜し粘りて糊の如くたきは滯塞
と硬きの消化しとるべし新穀の飯の性つとくし

又飽^わふ湯^ゆの後の穢^けわりかた^り欲^ほと^うゆ^いせ
 ははの穢^けわりかた^りゆ^いせ味の^りた^とま^れの^まく
 の^りゆ^いせ^りた^らる^よま^ま樂^た回^りく^且後の
 災^{わざ}や^し美^み丸^{まる}申^ま十^じ分^{ぶん}よ^うて^も必^{かな}ら^ずひ^となる
 飲食^{おんじ}を^し海^{うみ}を^いじ^へ又^{また}物^{もの}は^必は^は穢^けり
 味^{あじ}偏^{ひと}後^ごと^ハ味^{あじ}と^多く^食さ^すと^云甘^{あま}と^物多^{おほ}く^れ
 後^{あと}ら^うゆ^いせ^り辛^{から}と^物と^れて^氣と^りて^動る^り穢^けと
 生^なし^眼の^く穢^けと^物多^{おほ}く^れを^血と^りて^のん^とり
 と^ら湯^ゆの^多く^乃の^濕と^生し^脾胃^いと^やる^苦と
 物^{もの}多^{おほ}く^れが^脾胃^いの^生氣^きと^損と^後と^物多^{おほ}く^れを

氣^きら^まる^味と^多く^てか^げ食^をを^病生^まは^法
 肉^{にく}と^滋養^{じやう}と^同物^をは^けて^食と^れた^滯り
 て^害あり
 食^をの^味や^しの^物を^り所^をを^食ふ^物と^らゆ^いせ^り
 と^この^味や^しす^なふ^凡食^をの^性と^りて^美味^{あじ}や^し
 な^ふよ^ま差^さる^物の^味つ^のよ^まら^んで^食ふ^へし^苦か^く
 して^換わ^る物^の味^{あじ}と^りて^らら^ぬら^ぬ温^ぬれ^り
 て^寒と^らぬ^物の^味は^り生^冷か^りて^下れ^り
 ぬ^らぬ^物の^味は^り熱^ある^物の^味は^り
 飯^いの^味や^しか^らぬ^人と^害に^ぬる^飯と^よ

多食とてうづばき食して宜しき分を多とて
なり飯と多くとて六脾胃とやち元氣がふく
化の食のさうりや飯のさうり消化しざう
て大は害ありあさなりとありしは後日いすまけ
らう品味と著と下さるしは主人の養生とやう
とらと使らざと思て飯と著の時に守減し
て飯の品味とかつ食とて一物とれはさきと
食よやうとて飯と著れぬく食して又魚もあ
れ穀品もさうり必やうり飯はよ又茶菓子
とて餅餅とてい或は候とて麩粉やと食

とれ六飽候して氣がさうり食よやうり是常乃
多とよこれと茶菓子飯候はか卯の食なりや
食して可也とていざうり一食後よ小食せん
とて終て飯と減とて
飲食の人の人これとやいば小と書しして大と書し
うためなりと益子のさうりさうり口後の欲とい
れて道理候すと共のさうりわさうり人事とあ
みて腹よりいさ痛とかり酒よ多いて乳よ及よハ
じげよる一じげ一
熱食とて人の書とて候子く食とて一候とていさうり

らても小くそ痛くなる

酒食をとりたりをなほ酒食は消化し
茶を月いさば酒食は消化し
飯肉は乱入しわをわけて味乾と攻傷
たふれと強そとわけて防戦しわわす
お死せしめ敵よりうらうらう
あまこち後中と敵身方此戦場とす
とる取の酒食敵とかりて
なすび吾う用り取つた
えん本とつ敵共と身方
後中に入れ

戦ひて敵を換しやう
引へて戦はん
酒食と
を用て
と

食をとり思わたり
切ら
此り
親類化人の書
あいて

とむ者もその固きをふらぐ一ニよひ食りて老
勤勞して倦り出せし者もさういふやうに早するを
くばらうのう耕はぬ安んずて病なうまを以て
うくそをを樂しむ一ニよひは亦徳の義か
く是れ助け民を治む功ありては其味の香
けうらう半幸甚一曰よは世よはれり衆一と人
多し一粥糠乃食しとわくゆあり或うそを死とら
者ありこれ亦穀とわくまをうひ飢饉の甚は
是大なる幸よわくもやよはと古の時分ちへ一と
古よはみ穀ありて早まの實と根葉は食しと飢

をすぬらうま後み穀出ずともいふこ火食をさう
は食氣ありて老食せば生少くも食りて味よく
腸胃とさく切らぐ一今白飯をやらうふ黄てり
わすに食し又わのものあり釘ありて物々食よ
わきと且酒醴わりて心所^{たの}ましわ氣血と助く
されど物々食とさくはにびみ思乃肉一二かりとも
うらうくさひわらして病なうとも物々六日よは
と亦そ中にさく一は思う^き脛^{ちう}なり^ま高に
よ死と傷處よは食時乃み親らうも同くうご
夕食ハ朝食より滞やとく消化しとく晩食ハ

かきごうしろうく漢と物成らるるなり晩食は釘
此教多き六宝しるべ釘多く食ふべし魚鳥
かとの味は清くわろくまそきま物々食ふ所
菜類は葛藤胡椒薤菘菜芋根葱蒜の
物に清くしやろく乳とさく物晚食は多く食ふべ
らば食はざるべし

飯のり多し魚はわがれ肉のやろくさるるのわし物
臭たわし物よをむなむしかり物らるるす
物々の食時よわしとんぶらるるべし又よろく
軍も熱せば或いふもせざる物指とかり

てめらるるをらるる物又時をさるるをさるる物皆
時がらるる物らるるをさるるべし清淨よのさるる
聖人の食し法はさるる物なり聖人身体はさるる
養生は一事なり法とさるる又肉は多たれども飯
の動よろくしめばさるる肉と多く食ふべし
食は飯成すとほ何の食も飯より多る物らるる
飲食は肉飯は飽されど乳を助けどわのものを
飯成れせんためなり肉はあらずしてを不足は
からるるにて食成るとめ動成るるへし菜の穀
肉のさるる物けて消化しやろく皆を食

とては推あり物をも多くては

人身に元氣^{ゲンキ}が乏しく穀の甚くよるもして元氣

はくしくしてやすは穀肉に元氣を助くは穀肉

をとりて元氣をきこひてはす元氣穀肉よそ

ハ壽^{イロシキ}一穀肉元氣よ勝てハ夫^{トコ}一又古人の言よ

穀ハ肉よりハ一肉を穀よりハ一はすはすは

脾胃虚弱の人其を人の飲食よあられやと

味よこ飲食よじらざるは良よとては

はよとては然よりはるはつらて然よりハ

交^{カウ}友^{ユウ}と同く食より時英^{エイ}饑よむくは食よと

飲食十分は飯足とては福の基なり是れ守用

よ見酒の微^ヒ疎^ソよのむとてはかきとてハ身よ

系^{ケイ}トて戒^{ケイ}とてはるはす欲^{ヨク}とてはれは福^{フク}とて

茶^{チャ}の極^{キョク}はるは熱^{ネツ}の基なり

一切は宿疾とて愛とては物^{モノ}ハあててはるは

宿疾とては物^{モノ}也即^即時^時は害^{ガイ}あり物あり時をて

害^{ガイ}あり物あり即^即時^時は傷^{キズ}ありとて食よハ

傷^{キズ}食^{シキ}乃^ノ病^{ビョウ}ありとて飲食をとりてハ或^或食^{シキ}とては

減^{ゲン}ト三^三分の二減^{ゲン}とてハ食^{シキ}傷^{キズ}乃^ノ時^時をく

減^{ゲン}とてハ魚^{イサ}多^タ乃^ノ肉^{ニク}魚^{イサ}多^タハハ生^シ菜^{サイ}油^ユ

臟の物ねらるる物こそま物もたらだんご飲る菓
子みぢ菓子やくらふべし

初食いし消化せよんが食をどくもど徳もす
くらふべしは食をいし消化せよんが食をいしは
おそれ初食は滞りて初食をいしはす或は
減し酒肉はらるるおま食傷と治さる事飲
食をせよんはくいの飲食をたては糧をいしは
とくしはも書生は道もぬ人け婦人の智も
しは食滞の病よとよく食をいしは故病を
くからぬとす米湯をいしは害とあらふ

とくびくす病をいしはけしは食傷の病ハ一
日食をいしはと害もけしは氣をいしは腹を
けけなり

煮こしは 能と失ふる物と申すは 煮ゆせざる物
くらふべしは魚を煮るは煮こしはわしは煮こし
て能と失ふるは味もけしはやとくしは能の節
わり魚は煮るは久しとくしは能と失ふる
魚はめりは味もけしは味もけしは味もけしは味もけしは

寄よしなり
聖人わがの道と申すはいしは道と申すは

ちひしき物より多量なる物を食ふは
今更にていづる塩酒糟油酢麹（そ）生薑（ま）胡椒（こ）
芥子山椒芥子（か）食塩（し）食塩（し）加（か）物あり
とれとらふは毒に制する也只味乃を
とりてよろん事をこめじとあり

飲食の欲い約々あるは炙（い）物あり人といはれり
多し況富貴人の味多し故やうは
酔は情むら申す以後は氣をりて男女の
久欲いやしく喜ぶと飲食の欲を
老人の脾氣より飲食よりやうにやう

老人乃にえふ病状はけし死とくは多くは食傷也
法乃食物皆ありしき生氣あり物成らるる

くして臭ありく臭と味とらるる物皆氣を
ふしてさあかりやうにふく
とける物皆脾胃のふくふく補とつるを
翁とて性甚とける物と菜よありとつり
むげ理ありとけりまに多食とれど必ふ
らぬ好まざる物をからふ好む物成ら食
りて善あり

湯に物を入りて此物もよくわらう物味うるも物性
よく物けぬ物けぬ人々を食ふべし善ありて換
かへるもよ及らる物食ふるも此は事ありぬの
書ゆふもかゝるなり

養病虚弱の人につゆは魚を此肉を味よくしてか
つて食ふべし参茸の補薬も中々これと性よく生魚
を煮炙よくとどべし塩つけて一飯日さるるを
久しこれ味よく漬且湯の中やと生魚の肉取
よつけ方を炙炙て食ふもよく夏月久しを
たるとは

脾虚の人ハ生魚とわがりと食するも宜し煮たる
よりつるも生魚ハ煮て食するも宜し大なる生
魚ハわがりと食し或煮湯を熱くして生薑もこ
びやく加へ浸し食されば善なり

大魚ハ小魚より油多かつるもやと脾虚の人ハ
多食とどるもむと薄く切て食はれり生魚ハ
経耐大よ切或全身で煮つるハ氣味よくとす
く切べし蘿蔔胡蘿蔔も凡菘根もよく大よ葉
く切て煮たるもつるもやと薄く切て煮るべし

生魚味よく調へて食されば生氣あつたなり消化

しやとくしてはくえは若さこ〜又のりて油多き
肉或塩をつけて久〜こ肉と皆生熟たこ〜陰物
かり滞やと〜け理とまで生魚より塩乾とよ〜
と〜う〜と

暮醒く脂ちぢ多き魚食へ〜は魚の〜は油多〜
食へ〜は麴うぶ麴うぶ〜とつ〜を〜と〜獲と生び
は〜身給へ人よ〜と酢物と〜と〜と〜と〜
冷の人もあ〜め食ふ〜〜維い老人病人食へ〜
ど消化〜が〜酢よ末熟の時又熟〜とて目
紙〜と〜食ふ〜び〜の維い毒はり〜と〜は維

消化〜が〜皆食ふ〜び〜大なる魚の皮魚の
皮のわつ〜は〜と〜油多〜食ふ〜ず油は
法熟の肉は日中乃人腸胃汚濁するを〜宜〜
ど〜食ふ〜ず鳥い絨章魚い〜と〜食ふ〜び
消化〜が〜鶏子鴨子あひ丸が〜煮〜は〜と〜
く〜と〜倍い称と〜は〜肉と菜と大〜切〜
拍又丸〜煮〜は〜と〜つ〜と〜
生魚わ〜け〜は〜漬い漬〜は〜日〜一〜日〜
か〜と〜と〜切〜酒〜は〜食い脾いは〜
久〜と〜滞い〜と〜

味劣性和めて腸胃を補ふたまりと薯蓣はもと
より性温と有り世に厚く人々を宜しうとせむと雖も
食ふべし脾胃を宜しうとせむと雖も性温と有り
とて食ふべしは磁石を多く食ふべしとせむ

脾胃虚して生薬をいじると乾菜を煮食ふべし
冬月菘蕒とうもろ切て生薬をいじると乾菜を
根牛蒡薯蓣乾とうもろ切て生薬をいじると乾菜を
煮てわら推葷根石菖と乾菜をいじると乾菜を
漬漬し一壺盧切て塩し一壺はけりせむ
しかりるるは執膏とせむ白芋乃莖熱湯と

くけ目よむとせむ皆虚人の食とるよ宜し一枸杞
加苾菴薤薤鼓子花葉をいじると乾菜をいじると乾菜を
てかりたるをわの物とせむ味劣あまわの物とせむ
乾菜はよくてわら皆虚人の宜し一乾菜をいじると
海藻は性温と有り人々を宜しうとせむ
食ふべしとせむ

食物の美味とるゆめりなるとせむ物に味とあつた
くけりて害とわらたるとせむ我々たれよむとせむ
あつたる食かりとせむよむとせむとせむとせむ
とせむ物に食ふべしとせむ又美味とるゆめりなると

ざる物煮てして飯を煮つる物煮て久しくたう
 どの菓のいまし熱せざる物あつて心味を失つる
 物味の偏する物あつて味あつては味あつては味
 皆脾胃をくらふ物とせざる脾胃を損ど食ふ
 危うしとぞ

酒食をとり或は時あつて飲食し生冷の物性わ
 しく病成る物とせざるは世にれ必胃
 氣なる久しくくさつては元氣衰へて能合なり
 けしとぞ

塩と辛と物といふ味と多く食ふとけしとぞ

多くららひ湯を多くたうは酒を多く
 脾をやる湯茶葉多きのじぶらばはこれ味を
 くらひて大よららば胃は粉り天乾粉を熱湯また
 てのんで湯とせざるは湯とのじぶらば
 うたあなり葛るそのねは湯を氣とせざる
 酒食のほ餅飽せと天を侍て酒食の氣とせざる
 一もさし面及脈脈となして食氣とせざる
 つも人の食後より汗を流るるをわらひ
 一歩りとぞ一労働とせざるはむ人も
 氣難くなり少労働とぞ一寒よりなり

一茶よえくく安坐とくく次氣血汚滞
め飲食消化しごとく

脾胃虚弱の人を人かすいちりぎ能養えんじやう徳とく改かいやぶの
飲のむせうとしてひる物くくべくく次消化しごとく
はかりたる菓子生菓子これらふ事神妙とて
おりにちり人よりて甚害あり晩食は後時ひび
古人室月約とに性平和なる茶酒とありむべ
きまはぬやびとくく人よりて宜るべ
焼酒やうしゆとてくりたる茶酒は月由べくべ
肉にくハハ一いち齋さいと食を菓くわいハハ一いち果くわい食をしてと味とさる事

ハ肉十齋と食を菓くわい百粒と食をたるく同
多くらして胃とやうんじりかしてと味とさり
男よ害なくとくくせり
水は清く甘くを好むし清くさぶらと味とさる月也
く次歸去乃水は味よめて人の性しやうとさる物と
かあはをさるぶら又熱水のり入る水のむべ
ど茶と茶と煮とさるをよとさるべ
夫よりとくにりる取あは性しやう毒どくと一茶よけて茶
と茶は煮とさるよと一茶あはむと一茶あまの天
毒ありたるありあはのむべくくばなりあは地とあり

あるある色のじぶらじぶらありは汚濁のた
まりありはじぶらじぶらありは汚濁のた
じぶら

陽の熱さ河さまうてよれたはの心のじぶら半滞の湯
そのわの腹さう

食さうなるは脾胃の中よを必ありて元氣めなり
やとく食消化しやとくして飲食さう物皆身は
とがのささ病さうあうして男はさうあうと
食さうくして腹中よそのささ元氣めなりさう道
とあうさうさうさうさうして食消せばもさうさうさう物

身の善とさう快滞りて元氣の道はさうさう
さうさうして病さうあうさうさうさうさうさうさう
食さうて腹よさうさうさうさうさうさうさうさう
よ病さうり或は死さうさうさうさうさうさうさう人
を必種命かりさうさうさうさうさうさうさうさう人
胃よさうさうさう飲食よさうさうさうさうさうさう
さうさうさうさうさうさうさう

はさうさうの食はよ候さうさうさうさうさうさうさうさう
食はさうさう飽はさうさうさうさうさうさうさうさうさう
よ病さうさうさうさうさうさうさうさうさうさうさう

薬よもつてお粥の物候しきる牙^ガ救^クりてとら^ラ事と
月ひと夜ハ過^ワかり^リ諸^シ薬^ハは^ハ河^ハを^くべ^ー牙^ハ齒^ハ
固^クよ^クの^ハは^ハと^クよ^ク中^ハ下^ハの^ハ茶^ハを^月由^ハべ^ー毛^ハ東
候^リ後^ハかり

人化^シ脚^ハよ^クて^ハ水^ハを^りて^ハあ^まは^ハ服^セば^らう^らふ
事^ハあり^ハ先^ハ豆腐^ハを^食ふ^ハ脾^ハ胃^ハ潤^ハや^ら毛^ハ何^ハ珠^ハ
り^ハ食物^ハを^多し^ク乃^ハは^ハは^ハり

山中^ハの^ハ肉^ハを^食ふ^ハり^て病^ハを^くあ^まし^ク命^ハを^く海^ハを
魚^ハ肉^ハを^多し^ク里^ハよ^クし^ク人^ハの^ハ病^ハを^くあ^まし^ク命^ハを^く
ふ^ハ方^ハよ^クら

粥^ハを^温よ^クや^らう^らふ^ハ食^ハハ^ハ腸^ハ胃^ハを^や
な^ハし^ク身^ハを^あら^うめ^ハ津^ハ液^ハを^生じ^ク室^ハ月^ハを^く毛^ハ張^ハ
来^リつ^レ也

生^シ薑^ハ胡椒^ハ山^ハ椒^ハ蓼^ハ些^ハ薑^ハ生^ハ蒜^ハ荀^ハ生^ハ葱^ハ心^ハを^食の
毒^ハ氣^ハを^物け^ハ魚^ハ毒^ハを^去り^ハ食^ハ氣^ハを^く
ら^ハと^ハた^ハら^ハよ^ク食^ハふ^ハお^ハ宜^クう^らう^ら物^ハを^かつ^ハか^ハ
て^ハ毒^ハを^殺し^ク多^ク食^ハふ^ハべ^ハう^ら次^ハ辛^ハを^物ま^け
き^ハハ^ハ氣^ハを^多し^クよ^ク升^ハハ^ハ血^ハ液^ハを^くら^ハう^ら

約^ク夕^ハ飯^ハを^食ふ^ハる^ハに^ハ初^ハ一^ハ碗^ハハ^ハ羹^ハを^くら^ハ食^ハふ^ハ
釘^ハを^食ふ^ハれ^ハ飯^ハの^ハ味^ハを^く知^リて^ハ飯^ハ乃^ハ味^ハを^く

養生訓

三

紙を色をよきよのかり険路よよるべしす

養生訓卷第三終

