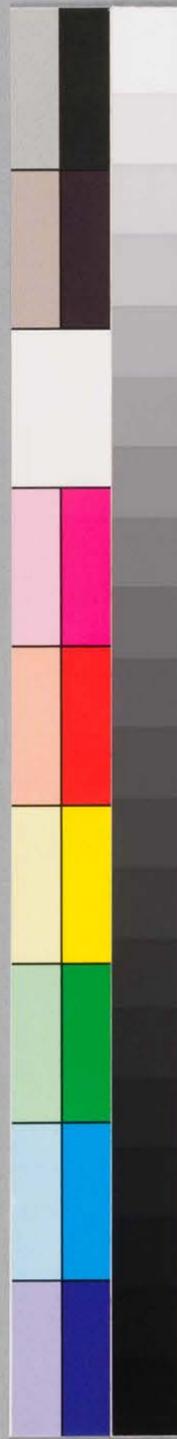


養生訓

四



養生訓卷第四

飲食下



東坡曰早晚の飲食一爵一肉ようとと客あをは  
と之をらうとべくして中にはならうとも我をすふ者あらまえん  
乞ふ心ははぐ一よ曰分と安んんでは福と書あらふ二よ曰  
胃強寛くしては氣が衰ふ二よ曰費とらうとも  
ては財と書あらふ東坡のけ法儉約養生のためとも  
よとらうとも

朝夕一筋と用由へし至上におき肉膾や或麪や  
一品強加らふともしあらふのは富ろう人色をよ  
只一考らふ一客よ答とらふ二月のはなけり

ふよ叶とす二三の汁以用とせん為之常よハ之凡  
物也唐の言侍郎と云一人是牙あつたものと肉  
と二一せ次約夕一品の月由晩食よハ只葡萄を  
くらふ大根と夕つかと云云荒者宜と云一富者ハ人  
半生肉臥さうのいとそ儉約者生二かうり約  
松茸竹荀豆腐が味とられたる種菜を只一粒  
煮食と云一化物と煮物合せ煮れハ味おろる煮食  
蘇り宋信寓寄よくとり味わされハ腸胃よ  
お急せよと云と云と云

餓解の新よめて再煮とあつたりて即食とらハ

消化一ごとくむしうろり煮たるをくらうりて  
消化一やう一餓殺日ハ後焼煮て食よ宜一  
約食把流の物おろハ晩食ハ必流流よ宜一晩食  
腹をうハ約の食らろくと云一  
流乃食物腸氣ハ生理ある動よと食よハ一毒ハ  
目久く居る流氣滞滞せ物食よハと害  
あり煮と一と解と生つりと同一  
一切の食流氣ハ滞滞せ物ハ毒あり食よハと  
黨篇よハと重人の食一流ハと物皆腸氣と  
失て流物とされるなり穀肉をとあつたりて時

るる陰射の氣にて味を愛と魚を以て肉を久  
く時として又塩をつけて久しくして久臭味愛  
と氣皆陽氣を失つる也菜蔬を久しくして  
生氣を失いて味愛と味けりるに皆陰物なり腸胃  
より害あり又害ありと補善とあるはありと新  
よ及び陽氣を失うて生氣あり久しくして磨れ  
陰物となり生氣を失う一切の飲食生氣を失ひ  
て味と臭と久しくかちてとくをりたるに食ふべからず  
て久しくりたるに塩を浸して交換と陰物よありと  
食ふに害あり乾物の氣のわけたるに塩を以て

久しくして久臭味愛とくして皆陰物也食ふべからず  
夏月蒸中よ久しくして久しくありて熱氣よ蒸射  
一氣味熱しくありたる物ら久しくして久しく  
おこるる菜又の久しくして久しくたる菜皆食ふべからず  
らば皆陰物なり

凡ハ風涼日及秋月清涼日不食極異乃時食也  
炎能炙肉にしては炙りて又熱湯よかひて火毒  
を去りて食ふべし不熱の清涼せりる又熱候に脾  
をぬぐ

茄子は毒あり乃書に性毒と云生をりる毒は

り食ふべし然煮つるに瘰癧傷を切るとは瘰癧  
忌べし化病は皮を去切て菜汁に浸し一転り中  
目を悪てやろくふ煮て食と害あり葛粉あり  
漉して切て線條にありて煮又豉汁に漬魚  
の末を加へ再煮て食と腹を止胃を補ふ保養  
に益ありと

胃虚弱は人の蘿蔔胡椒荳蔻荳蔻牛蒡など  
うよく切てよく煮つる食ふべし又よりのくま  
ちろと煮て干し熟せざるに皆脾胃をやぶつ夜  
うすみそろくと煮ゆき煮汁はひしし一転り日

う一転り回動して再おのけしよく煮ては大豆  
切つるに害あり味よく鶏肉乾猪肉などとめけ  
ととべし

蘿蔔は菜中此上品也此の以食ふるに菜汁と  
汁よりやろくふ煮つる根と皮を去て煮熟して食ふ  
脾を補ひ痰を去り氣をわろくは大根の生し  
く辛くは食ふと氣へ氣へる脚と食滞する時を  
か食して害あり

菘は菜類のまじけ菜も菜いなるは菜也菘の  
類也世俗のやちりてありり多と別と味よくれと

性より次仲京曰業中又甘草ありて菘菜  
 への病除くす根九月乃比食への味淡くして  
 可也うらぐ切ららざるあつく切らるる氣をさ  
 く十一月以後胃虚の人らへの滯塞<sup>たいさい</sup>次  
 菘菜<sup>いんげい</sup>室<sup>むろ</sup>具<sup>ぐ</sup>た<sup>た</sup>く<sup>く</sup>炙<sup>あ</sup>食<sup>じ</sup>への害<sup>がい</sup>切<sup>き</sup>味<sup>あじ</sup>も<sup>も</sup>可<sup>か</sup>之<sup>の</sup>解<sup>と</sup>凡<sup>たゞ</sup>ハ  
 糲<sup>もち</sup>を<sup>を</sup>去<sup>ぞ</sup>て<sup>て</sup>蒸<sup>じ</sup>食<sup>じ</sup>を<sup>を</sup>味<sup>あじ</sup>よ<sup>よ</sup>く<sup>く</sup>して<sup>して</sup>胃<sup>い</sup>を<sup>を</sup>や<sup>や</sup>ら<sup>ら</sup>ず<sup>ず</sup>次<sup>つぎ</sup>熟<sup>じやく</sup>  
 糲<sup>もち</sup>と<sup>と</sup>本<sup>ほん</sup>練<sup>れん</sup>と<sup>と</sup>皮<sup>かわ</sup>を<sup>を</sup>に<sup>に</sup>熱<sup>ねつ</sup>湯<sup>とう</sup>を<sup>を</sup>あ<sup>あ</sup>く<sup>く</sup>め<sup>め</sup>食<sup>じ</sup>を<sup>を</sup>  
 ぶ<sup>ぶ</sup>く<sup>く</sup>乾<sup>かん</sup>糲<sup>もち</sup>は<sup>は</sup>あ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>食<sup>じ</sup>を<sup>を</sup>ぶ<sup>ぶ</sup>く<sup>く</sup>皆<sup>みな</sup>脾<sup>ひ</sup>胃<sup>い</sup>虚<sup>きょ</sup>の人<sup>ひと</sup>は  
 害<sup>がい</sup>あり<sup>り</sup>梨<sup>り</sup>子<sup>こ</sup>ハ<sup>ハ</sup>炙<sup>あ</sup>を<sup>を</sup>たり<sup>り</sup>蒸<sup>じ</sup>煮<sup>に</sup>て<sup>て</sup>食<sup>じ</sup>を<sup>を</sup>れ<sup>れ</sup>ハ<sup>ハ</sup>性<sup>せい</sup>  
 や<sup>や</sup>ら<sup>ら</sup>ず<sup>ず</sup>胃<sup>い</sup>虚<sup>きょ</sup>室<sup>むろ</sup>の人<sup>ひと</sup>ハ<sup>ハ</sup>食<sup>じ</sup>を<sup>を</sup>べ<sup>べ</sup>く<sup>く</sup>次<sup>つぎ</sup>

人の病をよりて禁<sup>いん</sup>室<sup>むろ</sup>の食<sup>じ</sup>物<sup>ぶつ</sup>を<sup>を</sup>れ<sup>れ</sup>り<sup>り</sup>  
 其<sup>その</sup>物<sup>もの</sup>ハ<sup>ハ</sup>性<sup>せい</sup>を<sup>を</sup>考<sup>かう</sup>ふ<sup>ふ</sup>と<sup>と</sup>病<sup>びょう</sup>は<sup>ハ</sup>治<sup>ち</sup>り<sup>り</sup>て<sup>て</sup>精<sup>せい</sup>く<sup>く</sup>禁<sup>いん</sup>室<sup>むろ</sup>を<sup>を</sup>  
 定<sup>さだ</sup>む<sup>む</sup>べ<sup>べ</sup>く<sup>く</sup>又<sup>また</sup>婦<sup>ふ</sup>人<sup>にん</sup>懐<sup>くわい</sup>胎<sup>たい</sup>の<sup>の</sup>時<sup>とき</sup>禁<sup>いん</sup>室<sup>むろ</sup>物<sup>ぶつ</sup>多<sup>おほ</sup>く<sup>く</sup>  
 ち<sup>ち</sup>ら<sup>ら</sup>ず<sup>ず</sup>也<sup>なり</sup>  
 豆腐<sup>とうふ</sup>ハ<sup>ハ</sup>毒<sup>どく</sup>あり<sup>り</sup>氣<sup>き</sup>を<sup>を</sup>さ<sup>さ</sup>く<sup>く</sup>され<sup>れ</sup>る<sup>る</sup>也<sup>なり</sup>動<sup>どう</sup>し<sup>し</sup>と<sup>と</sup>黄<sup>わう</sup>  
 て<sup>て</sup>餌<sup>じ</sup>試<sup>し</sup>失<sup>しつ</sup>ハ<sup>ハ</sup>は<sup>ハ</sup>ら<sup>ら</sup>の<sup>の</sup>時<sup>とき</sup>あ<sup>あ</sup>く<sup>く</sup>を<sup>を</sup>け<sup>け</sup>生<sup>せい</sup>菜<sup>さい</sup>菘<sup>そう</sup>菜<sup>さい</sup>は<sup>ハ</sup>あ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>  
 たる<sup>た</sup>と<sup>と</sup>加<sup>か</sup>食<sup>じ</sup>を<sup>を</sup>れ<sup>れ</sup>ハ<sup>ハ</sup>害<sup>がい</sup>切<sup>き</sup>  
 食<sup>じ</sup>を<sup>を</sup>束<sup>そく</sup>化<sup>か</sup>ハ<sup>ハ</sup>後<sup>ご</sup>食<sup>じ</sup>を<sup>を</sup>は<sup>は</sup>ら<sup>ら</sup>べ<sup>べ</sup>く<sup>く</sup>次<sup>つぎ</sup>  
 服<sup>ふく</sup>業<sup>えつ</sup>時<sup>じ</sup>あ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>と<sup>と</sup>物<sup>もの</sup>油<sup>あぶら</sup>膩<sup>じ</sup>乃<sup>なり</sup>物<sup>もの</sup>軟<sup>なん</sup>肉<sup>にく</sup>徳<sup>とく</sup>菓<sup>か</sup>饅<sup>まん</sup>餅<sup>びやう</sup>  
 生<sup>せい</sup>冷<sup>れい</sup>の<sup>の</sup>物<sup>もの</sup>一<sup>いつ</sup>切<sup>き</sup>氣<sup>き</sup>を<sup>を</sup>塞<sup>さい</sup>く<sup>く</sup>物<sup>もの</sup>を<sup>を</sup>食<sup>じ</sup>服<sup>ふく</sup>業<sup>えつ</sup>乃<sup>なり</sup>時<sup>じ</sup>



肉あり肉あり 鯉池及鰾汁を煮て  
 汁を用て翌日再煮れ大に切らるるやうな  
 かりて味一つを以て蘿蔔と赤回  
 鰾実を炙り鯉魚をうらめて切て山椒や  
 少く久しく煮たるを去脾胃を補ふ脾虚の人下  
 血する病人中不宣一火に切らるる氣をさす  
 元徳菓代核の中必うせらるるは菓一雙は  
 物毒あり山椒口せらるて用らるる毒あり  
 熱のほあく食とぶらう食後熱とぶらす其は  
 食とぶらう食して其はとぶらう汁

腹中の食事を消化せざるは又食されば性も物  
 と毒とある腹中を虚とわけて食とぶらう  
 永軟を基と對り軟飲食して空を防く又宜  
 しくは晚饗の酒飯代穀は減とぶらう又やじ事  
 とゆすしく人の指と熱一軟活よ人の指とゆ  
 らて食害とわらう晚饗代酒食減らして減とぶ  
 一かひありて軟か飲食とれむやらむや軟食に  
 物暖よりをさすやとふはゆるそ恐とぶらうす  
 物夕の食塩味をくらふ事とぶらうされぬのん  
 湯茶を多くの中は脾は濕熱せざる胃

病後生いやさ

中華朝鮮の人の脾胃はよく飯多く食し  
六畜此肉を多く食してと害なり日本の人は  
是より少く多く穀類を食されはちやれやと  
是日か人の異國の人より體氣よつた也  
之れ後生菓食へくはつち菓子多く食ふは  
く次脾胃此陽氣を換る  
勞倦して多く食されは必睡りて外と事と  
此食して即休しぬむは食氣寒りてめら  
ど消化しにくく病と成るは勞倦したる

時へらふべからば勞をやめては食ふなり食しては  
ひらうらた也

古今醫統は百病の機天は多く飲食よする飲  
食の患は文然よしとりの息然とれと銀  
下飲食は事目したのたうは飲食のたのや  
ちりや事多し食多れを換聚とちり飲多け  
ちと病癒とち  
病人の食食せん事はねり物ありらしく害は成  
食物又冷あかしくはせしは病を病人のさ  
めてねり物分のはふりては舌は味は

めてその形が直まるとをさきよき生れ一俵  
 かりて飲食を味らひてあつた香りのんごふあり  
 すは中よりそとをさきよき生れ一俵  
 さいのりこむじと口よ吐せると味とあつた同一穀  
 肉羹酒の後よへて荒府と書あよび和れ食を  
 害のたれよはつたのんごふの服よのんごふと  
 るめん食して力に害あり食地とよこのんごふ  
 して口よ吐せると害あり冷あも同一く  
 よあつて舌よあつると吐せると害ありあつた同一く  
 中乃熱を去り牙齦を堅くはれをひきり多

くしてはけしまはる人よはげ法をわが  
 多く不食食物法徳解稷宜具冷麩麩乾  
 河漏砂糖焼酒赤小豆酢豆酢餅魚泥糖  
 蛤蜊鱈鱸魚蝦草魚烏賊鱈魚生肺新魚  
 経練海鱸生菓藤明蒜葡萄薯蕷根茎  
 菁油穢の物肥流の物  
 老人虚人不足各物一切生れ乃物堅硬の物相結  
 乃物油膩乃物冷麩冷でこころを解解稷冷麩  
 既并皮糲飯生味嚼糖の製法を好と冷た  
 と。海鱸海鱸鮫魚法生菓皆脾胃を養生

乃乳びをこす

凡人不足食物生じ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らざる計物  
 塩よりして物酢乃るもの物経を失つる物臭惡き物  
 色惡き物味變りたる物魚カサネ肉カサネ肉カサネ豆腐の  
 貝類カサネ味の味わらざる物を失つると此らと索  
 麩は油ありと法品煮て未熟と有灰酒酸味  
 わる酒いさむ時ありとて熟せざる物とてよめざる  
 類物食ふべからば夏月維不足食魚を皮こそこ  
 物脂多き物甚る重きとて物法魚二目同く

さる物後下よ丹の字あり物法をよめりて死して  
 足伸ツバさる物法毒藥よりありとて物法を毒を  
 くらめて死したる物肉の脯カサネ漏みよぬきとて物  
 未熟乃肉よ入るる肉肉汁を煮よ入るる氣と  
 ちたる物皆毒あり肉脯并塩よつける肉皮をへて  
 臭味ありとて皆食ふべからば

いふへと海老に食醫の友ありと食書よよめりて  
 百病を治ると云今とて巨食書よらんばあつて  
 許老人の脾胃よけむ食書宜しとて一書を  
 用ふやじ事以給さる時の事

同食乃禁忌多し。其禁むべきものに記す。○猪肉  
 又生薑葱麥胡荽炒豆梅牛肉糜肉鰾鰯  
 鶏とつじ。○牛肉は黍韭生薑栗子とつじ。○兔  
 肉は生薑橘皮芥子鶏糜椒。○糜は生菜鶏  
 維蝦とつじ。○鶏肉は鶏子とつじ。芥子蒜生葱搗  
 米李子魚汁鰾魚兎椒鰾魚維と忌。○雞肉は  
 蕎麥木耳胡椒鰾魚鰾魚とつじ。○鴨は胡椒  
 桃木耳とつじ。○鴨子は李子鰾魚肉。○雀肉は李子  
 葱。○鰾魚は芥子蒜鰾魚芥子雜維。○魚卵は麥  
 葱蒜綠豆。○鰾魚肉は莧菜芥菜桃子鴨肉。○鰾

は楊梅菜。○李子は蜜と忌。○橙橘は鰾魚。○葱は  
 葱。○枇杷は換麩。○楊梅は生葱。○蝦舌は鰾魚。○  
 法瓦は油餅。○黍米は蜜。○綠豆は梔子と食。○食は  
 れは殺入。○莧は蕨。○乾荷は炒種。○菜菔菜系は  
 鰾魚。○菜石蠶と法魚。○鰾魚は鰾魚。○菜瓦は  
 魚脛とつじ。○子す。○鰾肉は有發害人。○麥胡  
 荽は同食とつじ。○麩瓦は鰾肉。○酒は茶と  
 飲たつじ。○腎をやろ。○酒は芥子及辛物を食は  
 筋骨を寝くは。○茶は梔子と同時は食は。○身ま  
 ○和倍乃云蕨粉を鰾と。○綠豆は鰾と食は。

殺<sup>ス</sup>人又曰鱸魚<sup>ル</sup>以本棉<sup>子</sup>の火あてやして食を  
せ<sup>ハ</sup>殺<sup>ス</sup>人又曰胡椒<sup>ト</sup>沙蔬<sup>菜</sup>と同食をせ<sup>ハ</sup>殺<sup>ス</sup>人又  
胡椒<sup>ト</sup>桃李楊梅<sup>同</sup>食をせ<sup>ハ</sup>殺<sup>ス</sup>人又曰松<sup>草</sup>と米  
以<sup>テ</sup>貯<sup>ル</sup>者中<sup>日</sup>入<sup>カ</sup>け<sup>テ</sup>食<sup>ス</sup>る<sup>ハ</sup>殺<sup>ス</sup>人又曰<sup>魚</sup>と魚  
脛<sup>と</sup>合<sup>セ</sup>食<sup>ス</sup>る<sup>ハ</sup>殺<sup>ス</sup>人

黄<sup>芪</sup>を服<sup>ス</sup>る<sup>ハ</sup>人<sup>を</sup>酒<sup>と</sup>多<sup>ク</sup>の<sup>ハ</sup>び<sup>ク</sup>を<sup>甘</sup>菜<sup>に</sup>  
服<sup>ス</sup>る<sup>ハ</sup>人<sup>を</sup>菘<sup>菜</sup>と食<sup>ス</sup>る<sup>ハ</sup>殺<sup>ス</sup>人又曰<sup>地</sup>黄<sup>を</sup>服<sup>ス</sup>る<sup>ハ</sup>  
よ<sup>ハ</sup>薤<sup>白</sup>蒜<sup>葱</sup>乃<sup>ニ</sup>白<sup>と</sup>つ<sup>ハ</sup>菘<sup>と</sup>馬<sup>と</sup>菘<sup>と</sup>  
を<sup>服</sup>る<sup>ハ</sup>よ<sup>ハ</sup>生<sup>魚</sup>以<sup>テ</sup>土<sup>茯苓</sup>を<sup>服</sup>る<sup>ハ</sup>よ<sup>ハ</sup>  
菘<sup>以</sup>て<sup>凡</sup>め<sup>テ</sup>殺<sup>ス</sup>人<sup>と</sup>て<sup>一</sup>茶<sup>と</sup>食<sup>物</sup>の

か<sup>を</sup>れ<sup>ハ</sup>む<sup>ハ</sup>自<sup>然</sup>乃<sup>理</sup>なり<sup>ハ</sup>菘<sup>本</sup>鱸<sup>魚</sup>の<sup>名</sup>を<sup>殺</sup>し<sup>磁</sup>  
石<sup>に</sup>汁<sup>を</sup>吸<sup>ク</sup>乃<sup>れ</sup>殺<sup>ス</sup>人<sup>也</sup>皆<sup>天</sup>性<sup>也</sup>也<sup>ハ</sup>理<sup>を</sup>知<sup>ル</sup>者<sup>ハ</sup>  
一切<sup>乃</sup>食<sup>物</sup>乃<sup>内</sup>園<sup>菜</sup>極<sup>め</sup>て<sup>撰</sup>ハ<sup>ル</sup>根<sup>菜</sup>よ<sup>ハ</sup>く<sup>ハ</sup>  
く<sup>ハ</sup>入<sup>ル</sup>者<sup>ハ</sup>糞<sup>汚</sup>よ<sup>ハ</sup>く<sup>ハ</sup>入<sup>ル</sup>者<sup>ハ</sup>亦<sup>ハ</sup>同<sup>ク</sup>也<sup>ハ</sup>水<sup>を</sup>  
を<sup>多</sup>く<sup>ハ</sup>飲<sup>ム</sup>者<sup>ハ</sup>菜<sup>を</sup>ひ<sup>キ</sup>て<sup>一</sup>日<sup>一</sup>回<sup>一</sup>日<sup>一</sup>回<sup>一</sup>  
け<sup>テ</sup>洗<sup>ハ</sup>ふ<sup>ハ</sup>根<sup>菜</sup>を<sup>洗</sup>ひ<sup>洗</sup>ひ<sup>洗</sup>ひ<sup>洗</sup>  
して<sup>一</sup>食<sup>と</sup>して<sup>一</sup>日<sup>一</sup>回<sup>一</sup>日<sup>一</sup>回<sup>一</sup>  
り<sup>多</sup>く<sup>ハ</sup>食<sup>ス</sup>る<sup>ハ</sup>園<sup>菜</sup>を<sup>用</sup>ひ<sup>テ</sup>山<sup>菜</sup>  
菜<sup>水</sup>菜<sup>を</sup>用<sup>ヒ</sup>少<sup>ク</sup>園<sup>菜</sup>と<sup>凡</sup>茄<sup>子</sup>壺<sup>盧</sup>を<sup>凡</sup>か  
と<sup>ハ</sup>く<sup>レ</sup>れ<sup>ハ</sup>也<sup>ハ</sup>





人よまろせてみたりに志あざりておこやむるに事よ  
 るにぞすくめて世に與ふに害ありとぞして必人  
 よ害あり害より大饑を嘗しとみたりに酒はあ  
 て苦まじり信け大に破しじくは害を人  
 志あざりて酒よりかまくのんて破しし人酒を  
 高よまわじり酒を辨せびよき酒より破て  
 酒あいに合せて酒めりしを宜しとぞ  
 市より酒よ灰を入る毒あり酸味ありと飲べ  
 らは酒久しく穿りて味変したる毒あり酒を  
 ぞくす濁酒なりここの脾胃よ滞り氣とらさ

くろじがくす酒は地味なる酒朝夕飯後よあ  
 ては破し酒の製法精よとぞ熱飲とれど  
 胃を厚くとり酒を冷飲とぞく  
 又湖漫閑とつる書よ多く長考の人の姓名と  
 年較は裁てと人皆老不義同之皆不飲酒と  
 より今わつ里乃人と試らるよとぞれて長命の今  
 人よ九人の皆不飲酒人なり酒は多く飲ひ人の長命  
 切らま終なり酒は中破よのあ長生れ茶とぞ  
 酒は乃じよ甚と物にじよ酒は幸と物にじよ人の  
 筋骨をゆくと酒は燒酒をのむは酒或一肘

酒の毒は筋骨にゆく一類也

焼酒の毒は筋骨にゆく一類也  
酒の毒は筋骨にゆく一類也  
酒の毒は筋骨にゆく一類也  
酒の毒は筋骨にゆく一類也  
酒の毒は筋骨にゆく一類也  
酒の毒は筋骨にゆく一類也  
酒の毒は筋骨にゆく一類也  
酒の毒は筋骨にゆく一類也  
酒の毒は筋骨にゆく一類也  
酒の毒は筋骨にゆく一類也

酒の毒は筋骨にゆく一類也  
酒の毒は筋骨にゆく一類也  
酒の毒は筋骨にゆく一類也  
酒の毒は筋骨にゆく一類也  
酒の毒は筋骨にゆく一類也  
酒の毒は筋骨にゆく一類也  
酒の毒は筋骨にゆく一類也  
酒の毒は筋骨にゆく一類也  
酒の毒は筋骨にゆく一類也  
酒の毒は筋骨にゆく一類也

飲茶 桐草附

茶上代の中世の病は...  
日用之べうは...  
茶上代の中世の病は...  
日用之べうは...  
茶上代の中世の病は...  
日用之べうは...  
茶上代の中世の病は...  
日用之べうは...  
茶上代の中世の病は...  
日用之べうは...

人多しうと習へばさかたしとや治物されど一付  
 多くつじべうす<sup>抹茶</sup>茶を用ふ時よのそんで炒ら  
 と考ふとぬよつう<sup>茶</sup>茶に用ふ時物て考ふ故  
 やううかどぬよつ<sup>茶</sup>茶に用ふ時物て考ふ故  
 熱茶少のんで食気消し湯とやじべう湯と入てのじ  
 だう<sup>茶</sup>茶に用ふ時物て考ふ故  
 換と<sup>茶</sup>茶に用ふ時物て考ふ故  
 茶の性つよし製とる時焚さればかり虚人病人を  
 通ふ乃新茶のじべう<sup>茶</sup>茶に用ふ時物て考ふ故  
 茶の患あり正月より<sup>茶</sup>茶に用ふ時物て考ふ故

月ちりのじと害や新茶の毒はつう<sup>茶</sup>茶に用ふ時物て考ふ故  
 不<sup>茶</sup>茶に用ふ時物て考ふ故  
 馬豆中<sup>茶</sup>茶に用ふ時物て考ふ故  
 茶は冷也湯の温也湯の氣をのせ茶は氣の下に湯は破  
 へぬじり茶をのせぬじりさ<sup>茶</sup>茶に用ふ時物て考ふ故  
 ありとの湯茶も多くのじべう<sup>茶</sup>茶に用ふ時物て考ふ故  
 胃は湿を生じ脾胃は湿とさる湯茶ありを  
 の<sup>茶</sup>茶に用ふ時物て考ふ故  
 よ<sup>茶</sup>茶に用ふ時物て考ふ故  
 茶と<sup>茶</sup>茶に用ふ時物て考ふ故

しとる水を用ゝと味し一飯中に淨葱を毎  
よ至てしとる地ありまはる御を乞へ久しくたまたむ書  
あをむしとる

茶の煮る法よるこ火して炒つてつよこ火してお茶を  
煮じつに堅く炭のよくゆつとこ人よたてて煮  
むたさうゆつ時冷みとこゆいよれ茶の味は  
つよこ火して炒つてつよゆわくやうゆわく火して  
煮とつとちぢりゆつて書よゆつ湯と  
く時意故の生茶を煮て煮とれ香味をよし  
性よ本草に暑月應のめ胃を暖め血平す

大和玉中いこて茶良茶茶毎日食に飯よ煮茶  
とそくさたる也赤豆<sup>わうさ</sup>紅豆<sup>さうり</sup>蠶豆<sup>さうま</sup>菜豆<sup>ざんたう</sup>陳皮<sup>ちんぱ</sup>栗  
子<sup>りし</sup>零餘子<sup>じやうじゆ</sup>なと加點一用も食をよあひひと用く  
たると近年天正を名のは異國よりとる淡菜<sup>たんさい</sup>茹  
ハ和糖より次蜜糖也近世の中葉の書よ多く  
のせより又桐葉と云朝鮮してハ菊葉と云和俗  
これと葛葉<sup>くわ</sup>とともハ得たり葛葉ハ別物なり桐  
葉ハ性毒あり桐とあつて眩<sup>くら</sup>ひ例々半ありと  
習ハ火の害少くハ益ありと云は換多し病  
とかり事あり又火災のうまひあり習ハ色よ

なりじまありて後よの止めありし事多くかり  
しものくしく家僕に勞す物より多くゆるりよ  
まうば多氏ハ費多し

怯色慾

素問ノ腎者ハ蔵ノ中ノり細く書生ノ道腎  
氣衰ふる事とありんども一腎と書し中葉補を  
たのじへうは其精氣を保つてつらば腎氣  
衰はらりて動るはだうは補強よ曰わりし時ハ血  
氣方壯かり戒之を要す人の戒ちるへハ血氣  
さうんかりよまうせ久慾をゆるめまにといれハ必先禮

法とそじし法おとけい氣辱をれて面目をじ  
か小事あり時こそ後悔をれどもいかにして後  
悔かうれ事とてい種法はくく怯じへハ况精氣  
とついやハ元氣はゆるるとハ壽命をみくくとも  
中かりたもさへハあさ時より男女の欲さじ  
て精氣衰多くなるトハ人ハ生付さうんがれ  
下流の元氣とくかくかりぬ是れ根本よくして  
必經命なり法ハ一はしハ飲食男女ハ人の大欲  
なり慾よかりやとさあは二事むくく怯じへハ  
是とついでハ脾腎ハ其氣をりて業補命

補のろろしめ老人のこゝろ脾腎の氣を保  
養すべし補業はらうとたのむべし  
男女交接の勤ち孫思邈が金匱曰人年二十  
者八日に一たび泄を三十者八日よて一泄を  
四十者十六日よ一泄を六十者二十日よ一泄を  
七十者十日よ一泄を八十者七日よ一泄を  
九十者五日よ一泄を百者三日よ一泄を  
一月よ一たびの泄を氣力をくれて老翁人總念を  
おさえて久しく泄をせしむれば腫物を生じ  
十日よて總念をいらぬとらてのむべし  
くさるゝ人をもりしめて一月よ二夜のりて

總念をくれば生じぬべし  
よとらぬ人れ大法なりし性虚弱の人食を  
少く力よとらぬは朝よがらうす精氣を行は  
掃すれぬべし色慾の方よんらぬはわし  
よかりてやむ法おれり  
よとらぬは一日に七子合方二十蒸  
をさるにさあるべし二十の血氣生  
數回ゆるげし時をくりしむる  
一生の根をよとらぬ  
よく盛なりしは男女の精慾をく  
く

養生訓  
〇二十

とくわくふくし 慈念をたこさびしと腎氣をうら  
すべし 此房中收くせんたは鳥の附子を此熱  
業の心へく次

孫志人の子令方は房中補益後あり年四十は  
い房中の淋瀝はくべしとそを腎氣を解り  
大さの四十は血氣ややく衰ふるを精氣をのりさ  
とそを只志なく交接とくし心とれどを氣を  
血氣めりて補益とくふとくをさかりひそり小

思慮がくつらきはかりんらに四十の人の血氣  
軍さ大よ衰へどして精氣を死灰のやくかた精  
熱さびくは知るは精氣をさびくりせは元氣を  
はやくもぬ老の人の血一りりてを四十以上  
世人の交接のよきくはして精氣をいせとへりすは  
十以上は腎氣ややく衰ふる世にこれとむ年  
乃おとく精氣動るはして精氣をいせ法ありやと  
しは法をゆかひ世にこれとむ精熱はくはやくと  
是の元氣をぬくは精氣をたすの良法ありは十  
業の心と血氣甚衰へるは精熱とくは事法あり

かろくく一息を却て害ありりり老てあは  
くろくせは又よ害ありけし時よあつうのい法と  
あかして情慾やわ精氣をたりのびりて色をよ  
よめて精氣をついせよとんおつく交換とて色精  
と氣とわしとれどして南内情慾いあつて色  
右人の交情慾たならくつとてあつて精氣と  
保の良法あつて一人者の脾胃乃者となつて  
とて腎氣は固少してさうんおれ丹田火蒸しけ  
て脾と此氣と亦温少してさうんおれ右人の曰  
補脾不如補腎あつて精氣を却て三四十

後孫精氣をたとりてりりさひも余の根源を  
よ道也い法深思遠はせよ教ふ一秘決おてめ  
系ふ今方あつても世に後人多術の保者よ  
ありて害なき事とあつて丹溪がわつて  
偏見おして孫夫人の教はきつて本を失して信  
せはけ良術とていひて曰く神徳の膏  
あつてハ末易なり一房中を以補とせ人を殺と  
多うんと格致餘術よつて聖賢神徳は世に  
まをれんを丹溪の説の如くい法いひて  
漢の説いふと事多し教ふ者多し

微見偏痺ありと云一

情熱とあつさびして腎氣動りざれい害あり。乃情熱  
伏たて腎氣うつらひて精氣とあんでり。さうれい  
動り氣滞りて瘧瘧やまひるやく温湯入浴し  
中飲飲くわらひしきい滞りる氣あつて商滞  
なく腫物なきのさしひりい術又むさし

房室の戒多し。淋又天震乃時以にせしむし  
日蝕月蝕雷電大風木石之異。又電虹觀地震  
は時房事とせしむし。六月雷初て疾を致さ  
時夫婦の事とせしむし。又此うつきて元淋の病を

おそく一日月星乃下。神神の示さる。又此の神さ  
乃あまの愛の傷乃。首を結らるる。又此の神さ  
よよつて時乃禁むる。病中病後元氣弱る。女  
後せらる。時時傷寒。時疫瘧疾。乃後腫物。癰疽  
疔まじり。あつて時氣虚。乃後のほ飽渴。乃時大強。大  
飽の時身が動し。をゆり歩し。つりさる。時急  
悠るまじ。酸うつら。乃時交接。つじ。あ。あ。あ。日  
を。を。後。十日。神。神。と。精。氣。を。世。と。へ。う。び。又  
女子乃。神。を。守。り。し。て。さ。る。乃。時。皆。交。合。を。禁。む。と。云。夫  
神。比。神。し。あ。り。て。あ。ま。れ。つ。し。む。し。さ。る。乃。あ。あ。て

痛は懐しし也若を懐しまふれば神祇のともめか  
 ち多し一男女たふ病をせし壽を擡どけりあ  
 色赤形とん色中より感りいとも切り禍ありて福  
 句古人胎教として婦人懐妊の時に法を  
 且胎室に戒胎教のありて是を神祇の照  
 一胎室を戒むるべし一胎室及妻子の禍も亦  
 おもふ一胎室の前は戒むるべし  
 小便がよんで胎室に行るべし一胎室胎室  
 を胎して胎室よへく次  
 八門曰婦人懐妊の後交合して熱火を初るべ

腎とる危乃女脚の法書は法也云々人乃八脚腎  
 と申候はるる木の根中ありて一條は書い  
 堅固しとて一木固くれば安し

養生訓卷才四終

養生訓

〇二十四

