養生訓巻第三終

養生訓巻第四　飲食下

東坡曰早晩の飲食一爵一肉にすぎず。尊客あれば三之。へらすべくしてますべからず。我をよぶ者あらかじめ是を告ぐ。一に曰分を安んじて以福を養ふ。二に曰胃を寛くして以気を養ふ。三に曰費をはぶきて以財を養ふ。東坡が此法倹約養生のためによるべし。

朝夕一飯を用ゆべし。一菜は上に猪の肉醢或は醤の一品或二品なるべし。あつものは富る人も二は多し。一なるべし。客に饗するに二あるは本汁あり

いよ汁をすゝハ二の汁用ゐさせん為也常にハ一菜尤
佳也唐の高侍郎と云し人ハ兄弟あひともに肉
を二にせず次朝夕一菜のみ用ゆ晩食にハ只蔔匏を
くらふ又大根とふかしを菜とし宜しと云し富貴の人
是に肉類なくとも倹約養生二ツの利益し
松蕈竹筍豆腐など味よきもの只一種
煮食ふべし他物と交雑合せ煮れハ味わろく害あり
蔬の宗に寓寄よくとり味すくなくされハ脾胃に
お應せしとしても遅
鱠鮮の類ハ冷て生菜とおなじく所食ところへ
消化しがたしむしろすりて羹たるにちらして
消化しやすし鱠ハ数日の後焼羹て食ふに宜し
鮮食肥濃の物ハ晩食にハ必淡薄に宜し晩食老

消化しがたし。むしむしろすり粥などゆるらかにして
消化しやすし。餻は穀肉の後焼炙て食ふに宜し
餅食肥濃の物なれバ晩食ハ必淡薄に宜し晩食を
腹にすれバ胃の食へもたるくなるべし
諸の食物陽気の生理ある新しきを食ふべし毒なし
日久しく歴たる陰気鬱滞せる物食ふべからず害
あり煮過して飪を失へるを忌し
一切の食陰気の鬱滞せる物は毒あり食ふべからず
蕈菌は之る人の食し陰ハさる物当陽気を
失て陰物となれるなり穀肉なりともあざれて時を

魚類ハ陰物の氣にして生を変じ易し魚鳥肉なども久しく時をへたる又塩につけて久しくして気臭味変じたるハ皆陽氣を失へる也菜蔬なとも久しくなれバ生氣を失ひて味変じぬれバ皆陰物なり腸胃に害あり又害なくとも補益なしたとへバ水も新に汲むハ陽氣さかんにして生氣あり久しくなれバ陰物となり生氣を失ふ故に一切の飲食生氣を失ひて味あしく臭しく色かはりたるハ食ふべからず又て気かはりたると塩に浸して久しくハ陰物となるゆへに食ふに害あり乾物の氣のぬけたると塩蔵の

久しくて気臭味変じたるも皆陰物也食ふべからず
夜月寒中にふさぎ蔵して久しくありて熱氣に蒸寄

久しくして気臭味変じたるも皆陰物也食ふべからず
夏月暑中にふるくして久しくありて熱気に蒸鬱
し気味変じくさりたる物くらふべからず次に冬月寒気に
打たる菜又のこされ下に生じたる菜皆食ふべか
らず是皆陰物なり
瓜ハ風涼日及秋月清涼の日不可食極暑の時食ふべし
鵞鶏魚肉をても冬ありて又熱湯にかひし大毒
などありて食ふべし不熟ハ津液をうばハす又結喉ニ弾
など發とも
茄子なと菜虫の毒ニ性毒と云生ずるハ毒河

りと食べからず煮たるは瘧痢傷食によし
ふべし此病には皮を去切て塩湯に浸し一夜の中
目を歴てやはらかに煮て食すれば害なし葛粉にて
漉て切て線條として煮て又豉汁に鰹魚
の類を加へ再煮て食すれば瀉を止胃を補ひ脾を養
ふ益ありと
胃虚弱なる人は蘿蔔胡蘿蔔芋薯蕷牛蒡なと
うすく切てよく煮たるを食ふべし大にあつくきり
たると煮て熟せざると皆脾胃をやぶる一度
うすみそにて煮出して煮汁をすて又一度煮

う一夜の間乾て再其の汁にてよく煮たるは又よ
切たるも害なし味よし鶏肉野猪肉なとをあは

う一夜が間ありて其おのゝ汁すくなく煮るもよし
切たるを害なし味よし鶏肉(けいにく)雉肉(ちにく)猪肉(ちよにく)なとをも加へ
てよし
蘿蔔(らふ)ハ菜中の上品也つねに食ふへし葉のこはきを
さりやはらかなる葉と根と豆醤(みそ)にて煮熟して食ふ
脾を補ひ痰を去り気をめくらす大根の生し
くからきを食すれハ気へる然とも食滞ある時ハ
少食して害なし
菘(まな)ハ京都のはたけ菜なり又ハ水菜也世俗の
誤也世俗あやまりてたうなと訓す味よかれとも

性よろし張仲京曰菜中に甘草ありて熱食
へハ病除りす根ハ九十月の比食へハ味淡くして
可也うすく切てよく煮てあつく切てハ気をふさ
ぐ十一月以後胃虚の人くらへハ滞(たい)塞(そく)す
諸菓寒(かん)具(ぐ)大なるを多食へハ害あり味よしとも可之麺(まき)飢ハ
糉(ちまき)を巻ハ蒸食よし味よくして胃をやふらず煮熟
[illegible]も本綿も皮さりて熱湯にてあらひて食ふ
べし乾[illegible]ハあぶり食ふべし皆脾胃虚の人食よ
宜なし粽子ハ尤宜しかり蒸菓子食すれハ性
やはらかく胃虚の人ハ食ふへからず

人の病症によりて禁宜の食物各それ〳〵
あり物の性を考へて病に随ひて精しく禁宜を
[illegible]

[illegible]
ぶし乾積ハあぶり食ふべし脾胃虚の人ハ
害なし梨子ハ大寒なり蒸熟して食すれハ性
やハらぐ胃虚寒の人ハ食ふべからず

人の病症よりて禁宜の食物各これありよく
其物の性を考へ其病に随ひて精しく禁宜を
定むべし又婦人懐妊の間禁物多しよく
つゝしむべし

豆腐にハ毒あり気をふさぐされども新しきを煮
て飪沸失ハざる時早くとりあげ生萊菔のおろし
たるを加へ食すれバ害なし
前食未消化バ後食を進むべからず次
服薬の時ハあまき物油膩の物獣肉諸菓餅饂飩
生冷の物一切気を塞く物すべて食服薬の間

食へバ薬力とゞこほりて力なし酒ハ只一盞に止む
べし補薬を服する日も同しく濃き肥る物ハいむべし
薬を服する日ハ淡き物を食して薬力を佐
くべし味悪き物を食して薬力を損すべからず
蒝荽蒟蒻薯芋慈姑胡蘿蔔葱白
等の甘き菜ハ大に切て煮食すれハ泥ミうえて
気をふさぎ腹痛をなす細く切べし或辛き物を
加へ又物によりて醋をも加ふべし再煮る事もあり
泥せり又此の物ハ一時に二三品くらふべし又胃を
薬もよくそつかえやすき物を多く食ふべからず

生魚ハ肥肉厚味の物つけ合すべからざれ
薑をば八九月食へハ来春眼をうれふ

膾をなまにて腹痛をおこす
らふへ又物より卵をかきまぜし再煮て常ゆべし
泥せり又如此の物一時に二三品くらふべからず又胃を
薄かれ飲食をそつよえ物をも物をくい食すべからず

生魚肥肉厚味の物つゞけ食すべからず
薑を八九月食へば来春眼をうれふ
豆腐蒟蒻蕎麦葱芋煮蒲枯茸根などの類豆腐に
煮たるもの冷たるはよく温めて食すべからず
暁の比腹中鳴動し食つかえて腹中不快なる類
食氣減ずべし氣をふさぐ物肉菓など食すべからず
酒ハ飲べからず
飲酒の後酒氣醒るべし解酲の後穀食を少し吞菓
醺醸腹中ハ膩の物其上に物氣ある物飲食すべし
かくしても酒氣めくりつきて後飲食すべし

鳥獣のこはき肉ハ前日より醤油及酒汁を加へて煮て
汁を用て翌日再煮れバ大に切たるもやはらかに
なりて味よし。つかえハ蘿蔔を加へ同し
蒟蒻羊羹ハ鯉魚などうすく切て山椒など入れ味噌
煮て久しく煮べきを云。脾胃を補ふ。脾虚の人下
血ある病人ハ不宜し。大に切るハ気をふさぐ(?)同し
凡諸菓の核いまだ成ざるを食ふべからず。菓に双仁ある
物毒あり。山椒口をとぢて開かざるハ毒あり
魚の後よく食ふべからず。又食後ぬるべからず。夏ハひて
食ふべからず。又食して夏ハよかるべし。淡

腹中の食いまだ消化せざるに又食すれバ性のよき物
も毒となる。腹中空虚になりて食すべし

椒毒あり山椒口をとぢて開かざるハ毒あり

灸の後早く食すべからず食後灸すべからず急ひて

食すべからず食して急ぐべからず

腹中の食いまだ消化せざるに又食すれば性よき物も

毒となる腹中空虚になりて食すべし

永夜寝ざる時ハ少し飲食して元気を補ふよ宜

しくハ晩餐の酒飯は数口減ずべし又やむ事

を得ずして人の招(まねき)に応し夜話に人の許(モト)にゆ

きて食客となるとて晩餐の酒食ハ半にて減ずべし

しかうして夜が飲食ことを禁じやむ事あらば飲食ハ

朝晩よりもやゝすくなくして滞よならざるべからず

朝夕の食塩味をくらふ事よくがゝれハのんどかはくべからず

湯茶を多くのめば脾に湿を生じて胃

病發生しやすし
中華朝鮮の人ハ脾胃強し飯多く食し
六畜の肉を多く食ひても害なし日本の人ハ是
にことなり多く穀肉を食すれバやぶれやすし
是日本人の異国の人より體氣よはき故也
虚損の生菓食ふへからず菓子多く食ふべ
からず脾胃の陽氣を損じて
勞倦して多く食ひぬれハ必難なしといへども事をこの
む食して即臥しねぶれハ食氣塞りてめぐら
ず消化しがたくして病となる故に勞倦しぬる
時ハしバらく休て勞をやめて後食すべし食して
むしさるかたなき也
古今醫統ニ百病の横夭ハ多く飲食によ

労倦して多く食すれハ必滞りと成事そこの
む食して即臥しねふれハ食気塞りてめくら
ず消化しがたくして病となる故に労倦したる
時ハしバらくやすミて労をやめて後食すべし食して後
ねふるべからざる也
古今医統に百病の横夭ハ多く飲食による飲
食乃患ハ色慾よりもはなはだし色慾ハ猶絶
べし飲食ハ半日もたつ事あたハず故に飲食のためにや
ぶらるゝ事多し食多ければ横夭となり飲食多け
れば疾病しげし
病人の養生せん事殊ねんごろに猶あるべし害を
食猶又次に心をくハ気に任せがたし絶て病人の心を
めてねるに猶以のんどふのまへをして口舌に味なし

めてこゝろ熟試せざるものは忌をさけ善生の一術也
がして飲食を味ひて其ちは舌なりのんどにあり
す口中より入て其しあくて舌に味ひてはのん
どふのところひを口に吐出して味を知事は同一穀
肉菜酒は後にて其府を異にすといへども合
言の為めは物の次のんどより腹に入て其とも
あらん合して其に害ある食物にはそのんど中に入とも
しそは口に吐かせて害なし次のも同しく久しくに
まふくみて舌に出てうち吐かせば害なしのどをふくめには
中の熱をとり牙歯を堅くし毒をしむる也

くしてとゝしまちゝの人には此法を用べし
多く不食物諸鮮鍋機寒臭麦麪麪乳饅

くしてほくしてよろしき人ハ此法を用ゆべし

多く不可食物は鮓鯛粽蜜ら昊冷麪蕎麦饂飩河漏砂糖醨醪焼酒赤小豆豇豆豉鮒魚泥鰌蛤蜊饅頭鯰魚鰕章魚烏賊鯖魚生膾并に鰤魚鰻鱺海鰌生姜蒟蒻胡蘿蔔茼蒿蕗乾根芋菁油膩の物肥濃の物

老人虚人不可食物一切生冷の物堅硬の物稠黏の物油膩の物冷麪冷てこはき鮓鯛粽冷饅頭并皮餻鯁生姜山葵の類法を略し冷すてると○海鰌海鰮鮪鰹魚諸生菓脾胃に害あり

乃氣をそこなふ

凡の人不宜食物生冷の物堅硬の物未熟物粘き物ふるくして氣味の變じたる物製法に不好物塩からき物酢の過たる物飪を失へる物臭悪き物色悪しき物味變じたる物魚餒肉敗たる豆腐の日經へたると味あしく飪を失へるもの素麺に油あるも諸品煮て未熟し有灰酒酸味ある酒いまだ時ならずして熟せざる物をそれ時なき菓物食ふべからず次夏月雉不宜食魚鳥の後こえたる物脂多き物甚なまぐさき物諸魚二目同じかる

さる物後不よ用乃字わる物諸鳥こゝろ死して足伸ざる物諸獣毒箭にあたりたる物諸鳥毒を

ある酒ハまた肉をやはらげして熟せざる桃をとよ消さし
むる桃食すべからず次夏月雖不食魚鳥の皮こそさ
桃脂多くして桃毒なきまでさらに桃諸魚二因同じかる

さる桃後下よ丹の字わる桃諸毒とりくる死して
足伸(のび)ざる桃諸獣毒薬よ消さるゝる桃諸毒を
くらひて乳したる桃肉の脯屋漏(おくろう)によねまさる桃
蒸籠の湯よ入て蒸る肉肉汁を器よ入て気とも
ちたる桃の毒ある肉脯并塩よてけさる肉皮をへて
臭味ある桃ハ皆食ふべからず次
いふしへを消化しに食醫の夏あるを食醫によりて
百病を治しと云今とそ食醫なくんバあるべからざると
雖老人ハ脾胃よハしむ食醫宜しかるべし薬を
用るハやむ事得ざる時の事とし

同食の禁忌多し。其要なるをここに記す。○猪肉に生姜、蕎麦、胡荽、炒豆、梅、牛肉、鹿肉、鼈、鶴、鶉をいむ。○牛肉に黍、韮、生姜、栗子をいむ。○兎肉に生姜、橘皮、芥子、鶏、鹿、獺をいむ。○鹿に生菜、鶏、雉、鰕をいむ。○鶏肉と鶏子とに芥子、蒜、生葱、糯米、李子、魚汁、鯉魚、兎、獺、鼈、雉をいむ。○雉肉に蕎麦、木耳、胡桃、鯽魚、鮎魚をいむ。○野鴨に胡桃、木耳をいむ。○鴨子に李子、鼈肉。○雀肉に李子、醤。○鯽魚に芥子、蒜、飴糖、鹿、芹、雞、雉。○魚鮓に豆藿、麦醤、蒜、緑豆。○鼈肉に莧菜、芥菜、桃子、鴨肉。○蟹に橘、棗。○李子に蜜をいむ。○橙橘に獺肉。○棗に葱。○枇杷に熱麺。○楊梅に生葱。○銀杏に鰻鱺。○諸瓜に油餅。○黍米に蜜。○緑豆に榧子を食し合と

桃木耳をいむ○鴨子に李子鼈肉○雉肉に李子
醤○鮒魚に芥子蒜餳鹿芹雞雉○魚鮓に麦醤
蒜緑豆○鼈肉に莧菜芥菜桃子鴨肉○螃

蟹に柿橘棗○李子に蜜をいむ○橙橘に獺肉○棗に
葱○枇杷に熱麪○楊梅に生葱○銀杏に鰻鱺○
諸瓜に油餅○黍米に蜜○緑豆に榧子を食し合す
れは殺人○莧に蕨○乾笋に砂糖○紫蘇茎葉と
鯉魚○草石蠶と諸魚○魚鱠と瓜冷水○菜瓜と
魚膾と一つにくふへからず○脯肉に有髪字害人○麦醤
蜂蜜と同食すべからず○牛乳と鯽肉○酒後茶を
飲べからず腎をやぶる○酒後芥子及辛き物を食へ
筋骨を緩くす○茶と榧と同時に食へは身重し
○和俗の云蕨粉を餅とし緑豆を餡として食へ

殺ス又曰鱅魚ハ荊芥をいむ大にいみて也食すと
也ハ殺ス又曰鯽魚ハ沙糖と同く食すれハ殺ス又
胡椒と桃李楊梅同食すべからず又曰松蕈を菜
[illegible]賤に蒸中に入おけるを食ふべからず又曰鴈を魚
膾に合せ食ふべからず
黄ハ蓍を服する人ハ酒を多くのむべからず草沢
服する人ハ菘菜を食ふべからず地黄を服
する人ハ蘿蔔葱白の三白をいむ菘をも
を服する人ハ生魚をいむ土茯苓を服
茶をいむ凡薬をのむ時ハ多く食ふべし薬と食物との

おそれいむハ自然の理なり薬を盤の為を殺し磁
乃汁を吸乃類も皆天然の性也此理をよくしるべし

おそれいむハ自然乃理なりされども蠱毒のるゐを殺し磁
石の針を吸ふの類も皆天然の性也此理をよく〳〵弁へべし
一切乃食物乃内園菜極めて穢ハしき根菜にまさ〳〵し
くさき入うる糞汚より生ずる〳〵し多く滴を受たる水
をまくへて菜をひさしく上よりそゝぎおさへ一夜一日も流
しおきてよくし削りを以て根菜に並び生もとり沢山に清く
して食べし此才道さも事菜薬にも見ゆるなり
の類ハよくは其外菜又同じ園菜を用ひ更して山
菜水菜を用ゐ此園菜とも乳茄子壺蘆瓜のるい
とくハなくれあし

飲酒

酒ハ天乃美禄なりすこしのめハ陽気を助け血気をやはらけ食気をめくらし愁を去り興を発して甚人に益ありあり多くのめハ又よく人を害する事酒に過たる物なし水火の人をたすけて又よく人に災あるかことし邵堯夫の詩に美酒飲教微酔後といへるハ酒を飲の妙を得たりと時珍いへりすこしのみ少酔へるハ酒の禍なく酒中の趣を得て楽多し人の病酒によつて得るもの多し酒を多くのんて飯をすくなく食ふ人ハ命短しかく多くのめハ天の美禄を却

て身のわさハひとなる事をしるへし

酒を飲にハ各人によりてよき程の節あり少のめハ

なく酒中の趣をしりて楽多し人の病酒よりは生ず
ゆるやか多し酒を多くのんで飯をすくなく食し
人は命短しかくのごとく多くのむは天の美禄を却

て身をほろぼすなりかなしむべし

酒を飲には各人によつてよき程の節ありすこしのめ
ば益多く多くのめば損多し性謹厚なる人も多
飲を好めばむさぼりて見ぐるしく平生の心を失ひ
乱に及び言行ともに狂せるがごとし其平生とは似ず
身をかへりみ慎むべしわかき時よりはやくかへりみてみづから
戒め父兄もはやく子弟を戒むべし久しくならへ
ば性となるくせになりては一生改まりがたし生れ付
て飲量すくなき人は一二盞のめば酔て気快く
楽多し大飲人と其楽同し多飲するは害多し

白楽天が詩よ一飲一石者徒以多為貴及其酩酊時与我亦無異笑謝多飲者酒銭徒自費といへり
いじべ也

凡酒ハたゞ朝夕の飯後よのむべし昼と夜と空腹よ飲べからず皆害あり朝間空腹よのむハ殊更脾胃をやぶる

凡酒ハ夏冬ともよ冷飲熱飲よ宜しからず温酒をのむべし熱飲ハ気升る冷飲ハ痰をあつめ胃をそこなふ丹溪ハ酒ハ冷飲よ宜しといへり然れ

多くのむ人冷飲すれバ脾胃を損ふ少飲む人を冷飲すれバ食気を滞らしむ凡酒をのむハ其温気をかりて陽気を助け食滞をめぐらさんがため也冷飲すれバ此二の益なし温酒の陽を助け気を

凡酒ハ夏冬ともニ冷飲熱飲ニ宜しからず温酒
をのむべし熱飲ハ氣升る冷飲ハ痰をあつめ胃
をそこなふ丹渓ハ酒ハ冷飲ニ宜しといへり然ども
多くのむ人ハ冷飲すれバ脾胃を損ず少飲む人も
冷飲すれバ食氣滞らしむ凡酒のむハ其温
氣をかりて陽氣を助け食滞をめぐらさんがため也
冷飲すれバ二の益なし温酒の陽氣を助け氣をめぐら
すにしかず
酒ハわかしてさめて銚子を炎へあまく或温めて時過澁りたると
二たびわかしてめて味の変じたるハ脾胃をそこなふ
のむべからず
酒ハ人々よくひろよすぐれて多く飲む人もよき程の
節をしらでくるしむ事多し人の酒量をさだめがたんバ
とらしあみて飲しむべしさる人辞してのまざらんハ

人にまかせてみだりにきぬなどしてあくやむだし、ことなどすくなくして甚興あさへ害あしとぞて、ハ必人に害あり。客に美饌を饗してもてなすとも、て苦しましむるは情なし。大に酔しむべからず。客ハ主人、ゑることをもつ程よりハ少なくのんで酔べし。意にさかへども害を酒を辞せばよき程にて、より病おひを合せて飲しめることを宜しからず。市にうる酒に灰を入たるは毒あり。酸味あるを飲べからず。淡酒久しくありて味変したるは毒あり。のむべからず。濁酒のこきハ脾胃に滞り気をふさ

市より酒に灰を入るゝは毒あり酸味あるを飲べか
らず決て酒久しくおりて味変じたるは毒ありのむ
べからず濁酒のごときは脾胃に滞りて気をふさ
ぐゆへのむべからず醇酒は美なるゆゑ頻に多く飲ばよはの人
て脾を破るべし焼酒へ製法精しきとも熱飲をおそれ
胃を厚くするとも冷飲すべからずといへど
又五湖漫聞といへる書に多く長寿の人の姓名を
年数を載て其人の皆老而不衰問皆飲酒を
以り今其里の人を試るにこれをしれる長命の人十
人に九人は皆不飲酒人なり酒好多く飲む人の長命
なるは稀なり酒は半酔にのむは長生の薬となる
酒のむに甚しく揚は又酒後辛き揚ものむ人の内
臓胃をやぶる也酒後焼酒をのむべからず併成一時

よ合乃ゆへ筋骨ゆるくし煩悶す
焼酒ハ大毒あり多く飲べからず火を付てもゆるを
見て大熱なる事を知るべし夏月ハ伏陰内にあり
又表ひらくゝして酒毒肌によく達せとゝ故かのもの
を害あし他月ハのむべからず焼酒にてつくれる薬酒
多く呑べからず此毒よりおそろし薩摩のあはもり肥前の
火乃酒ハ辛熱甚し異国より来る酒のむべから
ず其性しれずいぶかし焼酒をのむ時ものみて後も
熱物を食ふべからず辛き物焼味噌なとも食ふべからず
熱湯のむべからず大寒乃時も焼酒をわかして飲べ

大ハ酒の辛熱を甚しく毒ある酒のむへ
ずて性悪しけれどいふらし焼酒をのむ時ハのんて後ハ又とて
熱物を食ひとべからず辛き物焼味噌など食ふべからず
焼酒のむべからず大寒の時ハ焼酒をあたため飲べ
からず又は害あり京都の南蛮酒も焼酒にて作る
焼酒の禁と同し焼酒の毒を消すハ菉豆の粉
黒糖葛粉塩紫蘇甘草皆これを煎じてのむべし温湯を
いむ

一　飲茶　烟草附

茶上代になし中世もろこしより来る是を喫茶して
目明らくべからず冷物として性冷にして気を下し眠をさ
ますと陳蔵器ハ久しくのめハ痩てあぶらをもらすといへ
り母炅東坡李時珍などハ性よからずとて李を甚
とり我と今の世始めより毎にそ用ゆ茶をさく飲む

人多しかるゝ羸人ハやゝ遠ざくべし少や冷なれど一時よ
多くのむべからず抹茶ハ用る時よのぞんて粉ら
もて煮だし煎ずるよし煎茶ハ用る時炒て煮る故
やはらかなる故よし抹茶より煎茶ハ服しよし飯後よ
熱き茶をのんで食気消し渇をやむべし塩を入てのむ
べからず腎をやぶる空腹に茶を飲べからず脾胃を
損ず濃茶ハ多くのむべからず発生の気を損ず夜
茶ハ性つよし眠をさます時煎されば虚人病人ハ
通宵いねず新茶のむべからず眼病上気下血泄瀉
などの患あり正月よりのむべし人よりより当年九十
月までのむを害なし新茶の毒をけすにハ香薷散
不換金正気散を用ゆ或白湯甘草粉末
黒豆生姜なと用ゆべし

月よりのむも害なし新茶の毒にあたらバ香蘇散
不換金正気散症によりて用ゆ或白梅甘草砂糖
黒豆生薑など用ゆべし
茶ハ冷也酒ハ温也酒ハ気をのぼせ茶ハ気を下す酒に酔
へバねむり茶をのめバねむりさむ其性うらはら也
あつものも湯茶も多くのむべからず多くのめバ脾
胃に湿を生ず脾胃ハ湿をきらふ湯茶あつものを
のむ事すくなけれバ脾胃の陽気さかん
に生発して面色光りうるハし
茶と薬を煎ずるに水をえらぶべし清く味甘きを

よしとは雨水を用ゆるも味よし甕中に浄器を盛
よ留てよく地にうまし汚の鬱気は久しくして後に害
なきをむねよしとは

茶炒お煎ずる法よわき火にて炒りつよき火にて煎を
煎ずるには炭のよくおこりたるをさかんにたきて煎
ぜたぎりあがる時は冷水をさしとれば茶の味よし
つよき火にて炒るべからずぬるくやはらかなる火にて
煎をとへからもとおほきに書にのせたり湯を
く時蘿蔔の生茶を加へて煎じとれば香味もよし
性よし本草に暑月[illegible]のみは胃を暖め気血をます

大和国中はすべて奈良茶を毎日食す飯に点茶を
そそぎたる也赤豆紅豆蚕豆菉豆陳皮栗
子零余子みなと加へ[illegible]

煮をへらしとなて消ニ殊にしの害ま出ずり湯之
く時蘿蔔菔の生葉を加へて煮れハ香味もよし
性よし　本草に暑月飯の如ハ胃を暖め氣血をます

大和国中ハすべて奈良茶粥毎日食ふ飯よりも茶粥
とそくこたる也赤豆紅豆豌豆菉豆陳皮栗
子零餘子なとを加へ煎じ用ゐ食をすゝむる事を開く
たなこハ近年天正慶安の比黒國よりきたる隠元禅
ハ和漢よりも渡来也近世の中華乃書多く
の色より又綱苧も云細綿にして八蘭苧と云和語
これを葛蔞と云ハ誤れり葛蔞ハ別物也綱
苧ハ性毒あり綱を以て瞎ひ例多き事ある
誤へハ大なる害なくかハ益ありと云へ是験多し病
をあれ事あり又火炙乃ちも貴ひあり誤へハ色よ

なりひさかりて後にハ止めがたし事多くなり
それゆゑしく家僕ハ労す物ありて四方よ
あつむるハ費多し

情色慾

素問に腎者主蟄の義なれバもとより御ち養生の道腎
ハ貴をおもんじべし腎を害ハ事業補を
たのしべうしバ只精氣を保めてへされバ腎氣
はおらかに動かれバ色うくれバ経読に曰わかき時ハ血
氣方壮なり戒之在色と聖人の戒なるべし血氣
さかんなるまゝに色慾をほしいまゝにすれバ必先禮

た
ばおこりて動かれ色うごかれ論語に曰わかき時ハ血
氣方壮なり戒之在色又曰老人の戒むるへし血氣
さかんなるによりて色慾をほしいまゝにすれバ必纏
法をそむき法おこし絶ひ細辛をとれて面同てゝし
かゝる事ありし時ありて後悔すれどもとりかへしなしそれ後
悔なからん事をおもひ攝法をかたく慎むへし淫精氣
をついやし元氣をへらしてハ壽命をみじかくする
なかりおそるへし其上若き時より男女の欲ふかくし
て精氣を多くもらしたる人ハ生付さかんなれ共
下部の元氣よわくなりて元氣の根よはくして
必短命なり慎しむへし飲食男女ハ人の大欲
なり恣によりやすきゆへ二事をかたく慎むへし
色をつゝしまされバ脾腎の元氣へりて藥補食

補乃ミちしハ老人ハことに脾胃の氣を保
薬のとすべし補薬ばかりをたのむべからず
男女交接乃節を孫思邈が千金方曰人年二十
者ハ四日に一たび泄す三十者ハ八日に一たび泄す
四十者ハ十六日に一泄す五十者ハ二十日に一泄す六
十者ハ精をとぢてもらすべからず體力さかんならバ
一月に一たび泄す氣力すぐれてさかんなる人慾念を
おさへこらへて久しく泄さゞれバ腫物を生ず六
十をこえて慾念おこらずバとぢてもらすべからず若
くさかんなる人もしよく忍んで一月に二度もらして

慾念おこらバ生ずべし○今案るに千金方
まへのハ壮人ハ大法なりけり性虚弱乃人食をく

おさへて多く久しく泄さゞれば腫物を生ずと云
十ばかりとも欲念おこらずばこらへてもらすべからず
くさかんなる人ハよく忍んで一月に二度もらして

欲念たゝざれバ長生なるべし○今案ずるに千金方
にいへるハ平人の大法なり性虚弱の人食すく
なく力よわき人ハ忌期にかゝはらず精気ををしみて交
接まれなるべし色欲の方にまよへる者ハおしき事色
によりてやまバ法にかなひまよろづべしつゐに命を失
ふよりて千金方に二十歳の者ハ
ところに心あるべし二十歳の血気生発していさ
[illegible]ありバ汲山時あるべくもらせハ発生の気を損して
一生の根本よはくなる
まつく壮なる人ハ雖男女の精欲つゝしんで己

とくからくべし。慾念をこらへずして腎気をうごかすべからず。房事(ばうじ)を快(こころよ)くせんために、烏附子(うぶし)等の熱薬のむべからず。

遵生録(じゆんせいろく)曰(いはく)、男子年いまだ二十ならざる者、精気足(たら)ずして、慾火(よくくわ)うごきやすし。たゞしのふ交接(かうせふ)を慎(つつし)むべし。

孫真人(そんしんじん)が千金方(せんきんはう)に、房中(ばうちう)補益(ほえき)の説あり。年四十にいたらば、房中の術(じゆつ)を行(おこな)ふべしとぞ。其説詳(つまびらか)なり。大意は四十以後は血気やうやく衰ふる故、精気をもらさずして、只しばしば交接をとぐべし。如此(かくのごとく)すれば元気へらずして、血気めぐりて補益(ほえき)となるといふ意(こころ)なり。ひそかの術

思邈(ばく)がいふ所の意(こころ)をおもんみるに、四十以上の人、血気いまだ大に衰へずして、精力(せいりよく)死灰(しくわい)のごとくならずし

房中の術…
大きに四十以後は血氣やうやく衰ふる故精水をもらさ
ずしてたゞきびしく交接をすべしかくすれば元氣衰へ
血氣めぐりて補益となるなり心得ありてその術をえ

思慮ぐいくのこゝろがけおろそかにハ四十以上の人ハ血氣
ますく大に衰へずして精液死灰のごとくなりたし精
慾ますゞびしく上精氣をおびくりらせバ人ハ元氣を
洩し、やもて故老年の人ハ宜しからずこて老後四十以上
の人ハ交接のときおゝくいたして精氣をハ泄もへからず四
十以後ハ腎氣やう〳〵衰ふるゆゑ泄さんとしてハ壮年
のごとく精氣動かんとして常にハ泄の法なかひやと
じ此法を行へバ泄されして精ぬかるゝけやもとし然
是ハ元氣をめぐらし精氣をたくハ良法なるべし四十
以後は精血氣甚衰へされども情慾をとゝのふ事ハ並び

かくのごとくすべし是欲を節して害なからしむ老て衰べ
くりかへせバ大に害あり故に時を考へ〳〵法を
わすれずして情慾をやめ精気をたもちおしむときハ
ちいて精気をつひやさゞれバ老が〳〵交接せずとも精
己氣もかくともしなずして當時の情慾ハおのづから絶
ある人の發情慾をたちかくてさへひさしく腎気と
深く良法なるべし人身ハ脾胃の養をなすとされ
ども腎気堅固にしてさへあれバ丹田の火蒸上て
て脾土の氣も亦温和にして然る后人の曰
補脾不如補腎又いへり精氣をおしミ四十以

後ハ精氣でたもちてかうさび壽命の根源と
よき道也此法深思遠慮にせよ数多し秘訣にて

ば腎に精気をたくはへてありさば長命の根源と為
ふ道也此法孫思邈は世に教へし秘訣にて唯
千金方にあらはれて世に此法は人の養術の根本とす益
ありて害なき事とおもへども丹渓が如きの医者もこ
偏見にして孫真人の高説なるをしらずして浅
見は此良術とそしりて日常は火乃ある神仙の書
みえん八ま易寄りし唐中にて補をもて人を殺す
寿命を損むしと格致余論よりの聖賢神仙は世にも疏
布しなど丹渓が説の如くは此法は久しくひらぐし丹
渓が説を用ひて害ある事猶多し未学の者は情にて

積見偏癖ありと云べし
情慾をおこさずして腎気動かざれハ害なし若情慾
をおこして腎気うごきて精をもらさんとしてもらさゞれハ下
部ハ気滞りて瘡瘍を生ずれハはやく温湯にて浴し
下部をよくあたゝむれハ滞りたる気めぐりて癒常
なく腰痛なとのうれひなし此術又知るべし
房室の戒多し殊に天変の時おそれていましむべし
日蝕月蝕雷電大風大雨大暑大寒虹蜺地震
此時房事をいむべし春月雷初て発する時
時夫婦の事をいむ又気絶よりつきてハ元精の衰を
おそるべし日月星の下神明の前ことに父祖の神主
の前聖賢の像の前を憚るべし且一歳の月の
上まつりて時の禁あり病中病後元気いまだ

房室ハ戒多し殊に天変の時をおそれいましむへし
日蝕月蝕雷電大風大雨大暑大寒虹蜺地震
此時房事をいむへし其月雷初て声を発する
時夫婦乃事をいむ又冬至よりつきてハ氏神の前を
おそるへし日月星乃下神祠の前にて交接の禁を
乃前聖賢の像乃前をはゞかるへし又一ヶ月の
よくつゝしみて時乃禁をまもり病中病後元気いまた
復せさる時傷寒時疫瘧疾疫乃後疥搔癰疽
いまたいえさる時気虚労倦の後飢渇の時大酔大
飽の時身労動して遠路行歩よりかへりての時忿怒
悲しミうれひ驚く時交接すへからす又日
灸をしたる後十日静養して精気を泄すへからす又
女子の経水いまた尽さる時交合を禁すと見えたり天
神地祇に対しておそれつゝしむことはもとよりにて

病ハ慎しみ邪淫を慎しまざれバ神祇のとがめ
あるべし男女共に病を生し寿を損じ生るゝ子
色赤形もしれぬもの或ハさかしまに生れて福
なし古人ハ胎教して婦人懐妊の時より慎める法あ
り房室の戒ハ胎教のおしへあり是を犯バ神道の罰を
し諸の病をかもし生ずべし又其子の禍も亦
おそるべし胎教の書の戒をまもらんハあるべし
小便を忍んで房事多くすべからず淋疾腰痛
を脹して房に入べからず淡
入門曰婦人懐胎の後交合して慾火を動かすべ

腎ハ先天乃本脾ハ後天の本也是を以人ハ専ら脾腎

小便を忍んて房事を行ふべからず龍脳麝香
を服して房に入べからず
入門曰婦人懐妊の後交合して慾火を動すべ

からず

腎ハ五臓乃本脾ハ滋養の源也こゝを以人身ハ脾腎
を本とす譬バ草木の根本あるがごとし保養して
堅固にすべし本固けれバ身安し

養生訓巻第四終

1002708400