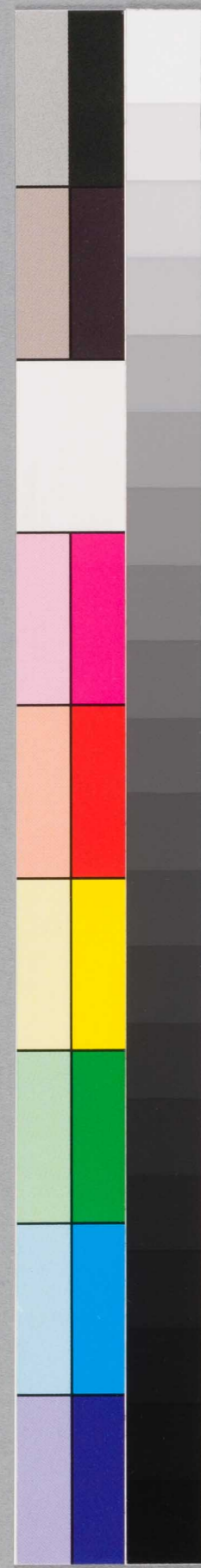


養生訓

三



養生訓卷之三

飲食上

食の要なり

飲食は

人の身は元氣を天賦よりけて生るとれを飲食は  
 かくれえを食うて命をたもつらてて元氣を以て  
 命乃中も飲食は生命は其のいぬよ飲食の害  
 は人生命用也一の補めて守目とてててて  
 飲食は人の大敵ありては後乃好むを以てて  
 然るにやまらせりぬまにぬれを節よとて必脾胃  
 とややうに病を生く命は其をよみ病は初て  
 生るとる腎を中とて生くとて後脾胃を以て  
 の中とす飲食とれを脾胃の毛とてけて消

養生訓

三

化しを精液と爲府よれらるる爲府の脾胃の毒  
どうらるる事弟本乃去動よりして生長とらるる  
是と云書生の道は先脾胃を潤ふとありす脾胃を  
潤ふ人自身才一の保養と古人も飲食を忌み  
も身以書よとあり  
人生日くは飲食せらるる事あり弟は清くみて欲を  
あへんがれんことやとくして病臥生は古人病は口  
よりして病は口よりしてなり口よりしては道きよは  
び

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を情も病ありし事ありし法  
と云べし

飯なく熱して中身を和らるるありしと云ふは  
さうは心腹なりし宜し善美の熱と云ふ宜し酒は夏  
月と温なりし冷飲は脾胃をやらるる月と熱飲  
と云ふことと氣とよを血脈と云ふこと  
飯を飲くと酒をたきげは性実ありし宜し  
餅は換氣氣滞ありし宜し湯取飯は脾胃  
虚弱の人宜し粘りて糊の如くありし滯塞  
と硬さの消化しと新穀の飯は性つとくし



又飽<sup>わ</sup>ふ湯<sup>ゆ</sup>の後の禱<sup>たご</sup>ありかれ<sup>り</sup>欲<sup>ほ</sup>と<sup>う</sup>ゆ<sup>せ</sup>  
 ははの禱<sup>たご</sup>ありかれ<sup>り</sup>ゆ<sup>せ</sup>いて味の<sup>あじ</sup>と<sup>ま</sup>れ<sup>い</sup>多く  
 の<sup>あ</sup>ら<sup>い</sup>て<sup>あ</sup>ら<sup>た</sup>る<sup>よ</sup>ま<sup>ま</sup>樂<sup>たの</sup>回<sup>か</sup>く<sup>且</sup>後の  
 災<sup>わざ</sup>なり<sup>あ</sup>ら<sup>た</sup>る<sup>よ</sup>ま<sup>ま</sup>必<sup>かな</sup>ら<sup>ず</sup>と<sup>ら</sup>ひ<sup>と</sup>なる  
 飲食<sup>おんじ</sup>を<sup>た</sup>げ<sup>ま</sup>す<sup>い</sup>じ<sup>へ</sup>く<sup>又</sup>物<sup>もの</sup>は<sup>必</sup>は<sup>は</sup>禱<sup>たご</sup>あり  
 味<sup>あじ</sup>偏<sup>ひと</sup>後<sup>ご</sup>と<sup>一</sup>味<sup>あじ</sup>と<sup>多</sup>く<sup>食</sup>さ<sup>す</sup>と<sup>云</sup>甘<sup>あま</sup>と<sup>物</sup>多<sup>おほ</sup>く<sup>れ</sup>  
 後<sup>のち</sup>ら<sup>い</sup>つ<sup>て</sup>心<sup>こゝろ</sup>辛<sup>から</sup>と<sup>物</sup>多<sup>おほ</sup>く<sup>れ</sup>と<sup>氣</sup>と<sup>り</sup>て<sup>動</sup>る<sup>り</sup>瘧<sup>さ</sup>と  
 生<sup>な</sup>し<sup>眼</sup>あり<sup>一</sup>鹹<sup>しほ</sup>と<sup>物</sup>多<sup>おほ</sup>く<sup>れ</sup>と<sup>血</sup>と<sup>り</sup>て<sup>の</sup>ん<sup>と</sup>り  
 と<sup>ら</sup>湯<sup>ゆ</sup>あり<sup>多</sup>く<sup>乃</sup>の<sup>氣</sup>濕<sup>しつ</sup>と<sup>生</sup>し<sup>一</sup>脾胃<sup>い</sup>と<sup>や</sup>ら<sup>る</sup>者<sup>もの</sup>と  
 物<sup>もの</sup>多<sup>おほ</sup>く<sup>れ</sup>と<sup>脾胃</sup>の<sup>生</sup>氣<sup>き</sup>と<sup>損</sup>と<sup>後</sup>と<sup>物</sup>多<sup>おほ</sup>く<sup>れ</sup>と

氣<sup>き</sup>ら<sup>ま</sup>ら<sup>み</sup>味<sup>あじ</sup>と<sup>多</sup>く<sup>て</sup>か<sup>げ</sup>食<sup>を</sup>を<sup>病</sup>生<sup>ま</sup>せ<sup>ば</sup>法<sup>は</sup>  
 肉<sup>にく</sup>と<sup>滋</sup>養<sup>じやう</sup>と<sup>同</sup>物<sup>もの</sup>と<sup>は</sup>け<sup>て</sup>食<sup>を</sup>と<sup>れ</sup>ば<sup>滯</sup>り  
 て<sup>害</sup>あり  
 食<sup>を</sup>ひ<sup>や</sup>し<sup>か</sup>物<sup>もの</sup>を<sup>り</sup>身<sup>を</sup>と<sup>害</sup>す<sup>物</sup>と<sup>ら</sup>ひ<sup>て</sup>身<sup>を</sup>  
 と<sup>ら</sup>ひ<sup>て</sup>す<sup>な</sup>ふ<sup>凡</sup>食<sup>を</sup>の<sup>性</sup>と<sup>く</sup>して<sup>身</sup>を<sup>や</sup>  
 な<sup>ふ</sup>よ<sup>差</sup>あり<sup>物</sup>の<sup>性</sup>と<sup>く</sup>して<sup>食</sup>を<sup>ひ</sup>て<sup>差</sup>が<sup>く</sup>  
 して<sup>換</sup>わ<sup>る</sup>物<sup>の</sup>味<sup>あじ</sup>と<sup>く</sup>して<sup>と</sup>ら<sup>ひ</sup>て<sup>温</sup>補<sup>を</sup>  
 て<sup>寒</sup>と<sup>あ</sup>ら<sup>た</sup>る<sup>物</sup>の<sup>性</sup>と<sup>く</sup>して<sup>冷</sup>や<sup>り</sup>て<sup>下</sup>氣<sup>を</sup>  
 ぬ<sup>ら</sup>ぎ<sup>腹</sup>と<sup>ら</sup>る<sup>物</sup>と<sup>熱</sup>あり<sup>物</sup>と<sup>換</sup>わ<sup>り</sup>  
 飯<sup>を</sup>い<sup>く</sup>人<sup>を</sup>や<sup>し</sup>か<sup>ら</sup>い<sup>と</sup>く<sup>人</sup>と<sup>害</sup>す<sup>飯</sup>と<sup>く</sup>

多食とてうづは常の食として宜うこそ常とてさじ  
 びり飯とて多くとくは脾胃とてやち元氣がふく  
 化の食のさうりやと飯のさうり消化してさう  
 て大よ害ありあさなりとあさうりは腹のやまけ  
 うら品味と著と下さうりは主人の養生とてさう  
 とらと使うらざと思て飯とて常の時にさうり減  
 て飯の品味とてかつ食とて一物とこれさうり  
 食よさうり通と飯と常れわく食して又魚もあよ  
 竹藪品多くとくは必やうり飯後よ又茶菓子  
 とて餅餅とてさうり或は飯とて麩粒とて食

これハ飽腹して氣がさうり食よさうり是常乃  
 多とよこれハ茶菓子飯後ハかゆの食なりか  
 食して可也とてさうり一食後よ小食せんか  
 う終て飯と減とて一  
 飲食乃人ハこれとてさうり小と書のて大と書  
 うためなりと益子のさうりさうり口後の欲とい  
 れて道理のさうり共のさうりわさうり人事とて  
 みて腹よりさうり痛とてさうり酒よさうりて乳よ及よハ  
 じびよる一じび一  
 飲食とて人の書とてさうり食とて一酒とてさうり



らても小つて痛くなる

酒食をとりたりをなほ酒食は消化し  
茶と月いふは酒食は消化し  
飲肉は乱入しわきまをわけて味料と攻傷  
たふれと強きとわけて防戦しめわく士卒多く  
お死せしめ敵よりうらうらう茶は用て食を消化し  
あまこつ後中と敵身方此戦場とする也飲食  
とる取の酒食敵とかりては後中とせめわく  
なすは吾より取らつては茶と各病は攻れど  
敵を本とつ敵共と身方より吾とつ後中に入れど

我にて敵を換しやう事畢し敵をこらぬ  
引へて我と人よりおはせして肉は入らんとは  
酒食をとるこつてはひの敵とあつてはつては  
を用ては後中と敵身方此戦場とする胃氣  
をきこめては

食をとり思わたり一はは食の味をよめいや  
切らそは父の書紙にけ年長くとる志  
まらそとてはつては或は父なるびては  
親族化人の書とつては幸なりそ又を食の味を  
あいてはまらそとるはつては後中と高のこがらう



ろむ者も其固愚をふまぐり二よひ食りて養生  
 勦勞して倦り出せり若し其心わづらひて早するを  
 うけんは其の料は安んずて病をうくる事甚だ  
 うくそをを樂しむへ一三よひは亦徳の義か  
 く是れ助け民を治む功ありては其味乃其  
 味うらやまき志一四よひは世よれり其味一五人  
 多し一粥糠乃食しとわくゆあり或うそそ死せり  
 若し其れれ赤穀とわくまてうらひ飢饉の甚だ  
 是大なる事よわくもやよよと古の時分ちへ一と  
 古よひは穀ありて早まの實と根葉は食しと飢

せすぬらうらま後み穀出ずるといふこと火食をさう  
 けを執りて一七食せびせしめて食りて味あり  
 腸胃とそこわだう一八白飯をやらうらふ黄てり  
 わまに食し又わのもの有り釘ありて物々食よ  
 わまらと且酒醴ありて心所<sup>たの</sup>ましわ氣血と助く  
 されど物々食とそごにけみ思乃肉一二かりとそ  
 うらうらくさひわらして忘るるをわら六日よよ系  
 と亦そ中にもえ一七思の眩<sup>き</sup>眩<sup>ち</sup>なり病に  
 よ死と傷處よ八食時乃み親らうそ同くうら  
 夕食ハ朝食より滞やとく消化しと一八晩食ハ



とては種あり物をも多くては

人身に元氣<sup>ゲンキ</sup>が乏しく穀の甚く乏しくして元氣<sup>ゲンキ</sup>

乏しくしてやむば穀肉に元氣を助くば穀肉

をとりて元氣をきこむべしす元氣穀肉より

ハ壽<sup>イロシキ</sup>一穀肉元氣を勝てハ夫<sup>トコ</sup>一又古人の言

穀ハ肉よりハ一肉を穀よりハ一ハすべし

脾胃虚弱の人其を人の飲食よりあられやと

味より飲食よりじらざるは良よるべし

ゆるゆるは然るべしとらうて然るべし

交<sup>カウ</sup>友<sup>ユウ</sup>と同く食する時其體よむくを食さざる

飲食十分は飯量よりハ福の基なり然る守用

よ見酒の微<sup>ヒカ</sup>強<sup>カウ</sup>よのむと之らぐめくも一息

系<sup>ケイ</sup>トて戒と立<sup>タテ</sup>るべしす欲と過<sup>カヒ</sup>よこれ福の

基<sup>タノシ</sup>の極<sup>タノシ</sup>もわくは然る基なり

一切は宿疾と愛とる物にあらざるは

宿疾とハ物病也即時は害ある物あり時を

害ある物あり即時は傷<sup>ヤミ</sup>ありとて食するべ

傷食の病ありを飲食するに或は食しては

減<sup>カ</sup>ト三分の二減とてハ食傷乃時をく過<sup>カヒ</sup>湯

よ湯とてハ魚を乃肉魚をこれハ生薬油

脈乃物ねらる物こころま物もらだんご飲る菓  
子こころま菓子やくらふべし

初食いし消化せとんが食とんごど徳んす  
くらふしは益食いし消化せとんが食とんごど  
おそれ初食は滞しとんが初食とんごす或中  
減し酒肉はらるるが食傷と治さる事飲  
食とせとんごくいの飲食とては糧を病の業と  
としての也書生は道とぬ人け婦人の智く  
して食滞の病よとよく食とんごしは故病を  
くからぬとんご湯をけけと害とあつるよ

とくびくらず病症よらとけは食傷の病ハ一  
般日食せとんごを害く邪氣とあつて腹を  
けけなり

黄よどとんご 能と失つる物と申す黄よど熱せらる物  
くらふしは益食いし消化せとんが食とんごど徳んす  
て能と失つる味くはくやとんごの節  
わり魚肝いし蒸しとんごくびとんご能と失つる  
魚肝いしめらるる味くはくやとんごの節  
寄まよら

聖人わがの道とぬれとんごは多る気書生は道とぬれと

ちひしき物より大なる物まであり  
今あるまでいふ塩酒糟油酢麹トク生薑ショウガ胡椒コショウ  
芥子山椒カイコなど治す食物は軍イクに加へたり  
とれどそのついで毒氣制する也只その味は苦  
そりてよろん事をさめじやあつと

飲食の欲い約ツたりあつたは契ツたり人といはれり  
多し況シ富シみ人といはれ味多しはあつたり  
解ツは情ツむツなり申すは後を氣なりて男女の  
久欲ツいやしく喜ツぶと飲食の欲ツはず  
老人の脾氣ツよりあつた飲食ツはあつたりやと

老人乃にえふ病候ツけし死ツする人多くは食傷也  
はしりて

法乃食物皆ツりしき生氣あり物成らるる  
くして臭ツありく臭ツい味ツなりたる物皆氣を  
あつてさあつたりやと

とけり物を脾胃ツのあつた補ツとつたを  
翁ツとて性ツをけり物と菜ツはあつたり  
むげ理ありとけりまに多食とれど必ツぶ  
らぬ好まざる物をからず好ツむ物成ら食  
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にけしきありぬるの  
書ゆきかたり

養病虚弱の人につゆよ魚を此肉を味よくしてか  
つ食ふべし参茸の補薬も中々にけしきよく生魚  
を煮炙よくとぐべし塩つけて一飯日さるるをよ  
くしこれに味よく漬且湯の中やとく生魚の肉取  
よつけ方を炙炙て食ふもよし一月六久しを  
たもとむ

脾虚の人ハ生魚とわがりと食さるるよ宜し煮たる  
よりつるもよ小魚ハ煮て食さるるよ宜し大なる生  
魚ハわがりと食し或煮湯を熱くして生薑こま  
びやく加へ浸し食されば善あり

大魚ハ小魚より油多かつるもやとく脾虚の人ハ  
多食ととぐらむと薄く切て食ふにけしきよ大なる  
鯉附大よ切或全身と煮くつるハ氣味よくとくす  
く切べし蘿蔔胡蘿蔔も凡菘根もよ大よ葉  
く切て煮たるにつるもやとく薄く切て煮るべし

生魚味よく調へて食されば生氣わらふ故よく消化

しやとくしてはくえは者さし又一つて油多き  
肉或塩をつけて久し肉と皆生乾かす此物  
かり滞やとけ理を以て生魚より塩乾より  
とくし

甚腥く脂多き魚食へるは魚のこし油多し  
食へるは麴<sup>うぶ</sup>麴<sup>もち</sup>とよつるをとり糞と生じ  
はし身給へるよちと餅物とぶし醜<sup>みにく</sup>さるるとし虚  
冷の人もあつて食ふは難い老人病人食ふ  
ど消化しごとく餅よ未熟の時又熟してて目  
にへる食ふは難い此の餅毒ありしや此餅

消化しごとく皆食ふは難い大なる魚の皮魚の  
皮のわつとつて油多し食ふは難い  
法靴の肉の日中乃人腸胃為弱なるは宜し  
ど多き食ふは難い烏<sup>くろ</sup>絨<sup>じやう</sup>章<sup>しやう</sup>魚<sup>ぎょ</sup>多き食ふは  
消化しごとく鶏子<sup>あひ</sup>鴨子<sup>あひ</sup>丸<sup>まる</sup>がら煮るは氣と  
くふくと倍れ稱とるは肉と菜と大に切る  
物又丸を煮るは皆氣とつてつえや  
生魚わらうけは培<sup>う</sup>法<sup>はう</sup>漬<sup>じ</sup>くはけ日よか一日よ  
かわらうとく切て酒よか食ふ脾よ好  
久し滞りしや





食ひます消化せざるとして食ふ事せぬまはの食とて  
 うけつてそののておなはる物けつるうらと候  
 とを食ふありてあは候とてお僕等どもあ  
 へて食ひしむに候る食せとては候し他人に答  
 席より候ても心あはらる物らうべうに又味のみ  
 らあつて多く食ふをわ

九食飲といふころゆの事へて言ふわは飲食と  
 時須臾の另飲せぬうあり又分量は多しは  
 ども飯の只二三口釘の只一二杯の飲とて多く食  
 せられは害あり酒も亦あつて多飲の人はかころえ  
 て殊にこれの害あり

脾胃のこのじとてさう物とて好む物を食  
 ころは物に食とてさう脾胃の好む物に候るわ  
 うらわ物やさうあつて物よく熟しう物ねらう  
 物味清くうら物よえさかの物よ熟しう物と  
 うら物新しう物者うら物性平和あつて物に編  
 めうら物も皆脾胃の好む物なり是脾胃の害  
 とあらうら物なり

脾胃のさう物に候し物冷あつて物ねら  
 物けうらうら清くうら物うら物若くはまは熟せ

ざる物煮てして飯を煮つる物煮て久しくたつ  
よの菓<sup>このり</sup>のいまし熱せざる物あつて心味を失つる  
物又味の偏なり物あつて多うして味のいさよの是  
皆脾胃をこらふ物と云ふは脾胃を損ふと云ふ  
なりと云ふ

酒食と云ふ或は時あつて飲食し生冷の物性わ  
しく病成るは物と云ひてあつて泄瀉をれ必胃  
氣なる久しくつらうして元氣衰へて能合なり  
はくはびり

塩と云ふ辛と云ふ物といふは味と云ふ食ふべしは味と云ふ

多くららひ湯とて湯を多くつらふは温と云ふ  
脾をやある湯茶羹<sup>アツキ</sup>多くつるは味と云ふは味を  
らうして大よつらうと云ふは粉り天麩粉を熱湯また  
てのいして湯と云ふは多く湯とのいし中と云ふ  
うたあなり葛もそのねは湯と云ふは湯と云ふ  
酒食のな餅飽せと云ふは酒食の氣と云ふは  
一もさし面及脈脈となして食氣と云ふは  
つらう人の食後より汗<sup>あせ</sup>澀<sup>せき</sup>を力と云ふは  
う歩むと云ふは労働と云ふはつらうは  
氣難くなりは労働と云ふは案<sup>アツキ</sup>よりなり



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乃時のじぶら半滞の湯  
そのめ腹をう

食とちなるは脾胃乃中よ空気がありて元氣めなり  
やとく食消化しやとくして飲食とち物皆身は毒  
とちの毛と病とくあつて男はくあつて  
食まぐしく腹中よその毛と元氣めなり  
とちの毛と病とくあつて男はくあつて

身の毒とち水滞りて元氣の道はよとち  
くくくくく病とちの毛と元氣めなり  
食とち腹よとちの毛と元氣めなり  
よ病とち或は死にたりはた元氣めなり  
よ必種命なりよくやじぶらとちの毛と元氣めなり  
胃よとちの毛と元氣めなりよくやじぶらとちの毛と元氣めなり  
よとちの毛と元氣めなり

行も今乃食はよ候よとちの毛と元氣めなり  
食はとち飽はしとちの毛と元氣めなり  
よとちの毛と元氣めなり

乃一主故食滞を消一氣をめぐると兼外とふ  
 ぐ一卒中風うして獲合固延齡丹をくふふ  
 ぐ一飲わく又か中一と食物をよくふぶくす  
 祿もくも湯をくふふくも氣血塞りて死  
 と一五日食外あふふと一は病の食傷あり  
 世人多くあやうして卒中風とと主活意せむ  
 うえて食しかきとて飲じよ飢渴よまうせて一付  
 よ多く飲食とれど飽<sup>ぞ</sup>はして脾胃をやかり元  
 氣<sup>ぞ</sup>をこふ飢渴の付候じへ一又飲食いす  
 消化せむらよ又やうこふよ多く飲食とれど滞り

て害とありよく消化して後飲食をぬむ時の食  
 ぶる<sup>ぞ</sup>むむとれど飲食皆害となり  
 田村老幼とも一あてり物からふが<sup>ぞ</sup>一殊よ五月の  
 伏<sup>ぞ</sup>陰肉ありまうく暑<sup>ぞ</sup>方く人むわさる物々ふ  
 ぶ<sup>ぞ</sup>くせ<sup>ぞ</sup>冷と食とぶ<sup>ぞ</sup>く<sup>ぞ</sup>滞やとく<sup>ぞ</sup>泄<sup>ぞ</sup>候一や  
 ち<sup>ぞ</sup>く<sup>ぞ</sup>多<sup>ぞ</sup>く<sup>ぞ</sup>飲<sup>ぞ</sup>べ<sup>ぞ</sup>く<sup>ぞ</sup>と  
 夏月<sup>く</sup>瓜<sup>く</sup>菓<sup>く</sup>生<sup>く</sup>菜<sup>く</sup>多<sup>く</sup>食<sup>く</sup>ひ<sup>く</sup>冷<sup>く</sup>麪<sup>く</sup>と<sup>く</sup>三<sup>く</sup>食<sup>く</sup>一<sup>く</sup>冷<sup>く</sup>水  
 と<sup>く</sup>多<sup>く</sup>飲<sup>く</sup>め<sup>く</sup>心<sup>く</sup>秋<sup>く</sup>必<sup>く</sup>瘧<sup>く</sup>痢<sup>く</sup>と<sup>く</sup>病<sup>く</sup>じ<sup>く</sup>凡<sup>く</sup>病<sup>く</sup>の<sup>く</sup>五<sup>く</sup>を<sup>く</sup>  
 して<sup>く</sup>い<sup>く</sup>ら<sup>く</sup>む<sup>く</sup>ど<sup>く</sup>り<sup>く</sup>秘<sup>く</sup>して<sup>く</sup>一<sup>く</sup>む<sup>く</sup>ら<sup>く</sup>  
 食<sup>く</sup>は<sup>く</sup>湯<sup>く</sup>茶<sup>く</sup>と<sup>く</sup>は<sup>く</sup>紙<sup>く</sup>敷<sup>く</sup>及<sup>く</sup>と<sup>く</sup>く<sup>く</sup>一<sup>く</sup>口<sup>く</sup>申<sup>く</sup>流<sup>く</sup>く<sup>く</sup>牙

薬よもつもの物候しきる牙<sup>ダ</sup>救<sup>ク</sup>りてさ<sup>シ</sup>事と  
 月ひと夜ハ過<sup>ツ</sup>なり<sup>ニ</sup>諸<sup>シ</sup>薬<sup>ハ</sup>は<sup>ハ</sup>河<sup>ニ</sup>を<sup>ク</sup>べ<sup>テ</sup>牙<sup>ハ</sup>齒<sup>ハ</sup>  
 固<sup>ク</sup>よ<sup>ク</sup>の<sup>ハ</sup>は<sup>ハ</sup>と<sup>ク</sup>よ<sup>ク</sup>中<sup>ノ</sup>下<sup>ノ</sup>茶<sup>ハ</sup>も<sup>ハ</sup>日<sup>ハ</sup>も<sup>ハ</sup>べ<sup>テ</sup>毛<sup>ハ</sup>東<sup>ハ</sup>  
 候<sup>ル</sup>後<sup>ハ</sup>かり  
 人化<sup>シ</sup>脚<sup>ハ</sup>よ<sup>ク</sup>て<sup>ハ</sup>水<sup>ハ</sup>も<sup>ハ</sup>り<sup>テ</sup>あ<sup>ハ</sup>ま<sup>ハ</sup>服<sup>セ</sup>ば<sup>ハ</sup>ら<sup>ハ</sup>ら<sup>ハ</sup>  
 幸<sup>ハ</sup>あり<sup>ニ</sup>先<sup>ハ</sup>豆腐<sup>ハ</sup>を<sup>ハ</sup>食<sup>ハ</sup>ふ<sup>ハ</sup>脾<sup>ハ</sup>胃<sup>ハ</sup>潤<sup>ハ</sup>や<sup>ハ</sup>毛<sup>ハ</sup>何<sup>ハ</sup>珠<sup>ハ</sup>  
 り<sup>ハ</sup>食物<sup>ハ</sup>中<sup>ノ</sup>多<sup>ク</sup>乃<sup>ハ</sup>は<sup>ハ</sup>は<sup>ハ</sup>り  
 山中<sup>ノ</sup>肉<sup>ハ</sup>食<sup>ハ</sup>り<sup>テ</sup>病<sup>ハ</sup>も<sup>ハ</sup>く<sup>ハ</sup>命<sup>ハ</sup>も<sup>ハ</sup>海<sup>ハ</sup>も  
 魚<sup>ハ</sup>肉<sup>ハ</sup>多<sup>ク</sup>に<sup>ハ</sup>里<sup>ハ</sup>よ<sup>ク</sup>し<sup>テ</sup>人<sup>ハ</sup>の<sup>ハ</sup>病<sup>ハ</sup>多<sup>ク</sup>し<sup>テ</sup>命<sup>ハ</sup>短<sup>シ</sup>し<sup>ト</sup>  
 命<sup>ハ</sup>方<sup>ハ</sup>よ<sup>ク</sup>なり

粥<sup>ハ</sup>よく<sup>ハ</sup>粥<sup>ハ</sup>を<sup>ハ</sup>温<sup>ム</sup>よ<sup>ク</sup>や<sup>ハ</sup>ら<sup>ハ</sup>ふ<sup>ハ</sup>と<sup>ハ</sup>食<sup>ハ</sup>ハ<sup>ハ</sup>腸<sup>ハ</sup>胃<sup>ハ</sup>を<sup>ハ</sup>や<sup>ハ</sup>  
 ない<sup>ハ</sup>身<sup>ハ</sup>を<sup>ハ</sup>わ<sup>ク</sup>め<sup>ハ</sup>津<sup>ハ</sup>液<sup>ハ</sup>を<sup>ハ</sup>生<sup>ハ</sup>じ<sup>テ</sup>室<sup>ハ</sup>月<sup>ハ</sup>を<sup>ハ</sup>毛<sup>ハ</sup>張<sup>ル</sup>  
 来<sup>ル</sup>ハ<sup>ハ</sup>純<sup>也</sup>  
 生<sup>ハ</sup>薑<sup>ハ</sup>胡椒<sup>ハ</sup>山<sup>ハ</sup>椒<sup>ハ</sup>蓼<sup>ハ</sup>些<sup>ハ</sup>薑<sup>ハ</sup>生<sup>ハ</sup>蒜<sup>ハ</sup>荀<sup>ハ</sup>生<sup>ハ</sup>葱<sup>ハ</sup>心<sup>ハ</sup>を<sup>ハ</sup>食<sup>ハ</sup>の  
 毒<sup>ハ</sup>氣<sup>ハ</sup>を<sup>ハ</sup>物<sup>ハ</sup>け<sup>テ</sup>魚<sup>ハ</sup>毒<sup>ハ</sup>を<sup>ハ</sup>去<sup>リ</sup>食<sup>ハ</sup>氣<sup>ハ</sup>多<sup>ク</sup>  
 ら<sup>ハ</sup>と<sup>ハ</sup>た<sup>ハ</sup>ら<sup>ハ</sup>よ<sup>ク</sup>食<sup>ハ</sup>ふ<sup>ハ</sup>お<sup>ハ</sup>宜<sup>ク</sup>し<sup>テ</sup>物<sup>ハ</sup>を<sup>ハ</sup>か<sup>ク</sup>か<sup>ク</sup>  
 毒<sup>ハ</sup>を<sup>ハ</sup>殺<sup>ス</sup>と<sup>ハ</sup>く<sup>ハ</sup>多<sup>ク</sup>食<sup>ハ</sup>ふ<sup>ハ</sup>べ<sup>テ</sup>次<sup>ハ</sup>辛<sup>ハ</sup>を<sup>ハ</sup>物<sup>ハ</sup>多<sup>ク</sup>  
 毛<sup>ハ</sup>氣<sup>ハ</sup>を<sup>ハ</sup>多<sup>ク</sup>し<sup>テ</sup>血<sup>ハ</sup>液<sup>ハ</sup>を<sup>ハ</sup>多<sup>ク</sup>し<sup>テ</sup>  
 約<sup>ハ</sup>夕<sup>ハ</sup>飯<sup>ハ</sup>を<sup>ハ</sup>食<sup>ハ</sup>ふ<sup>ハ</sup>に<sup>ハ</sup>物<sup>ハ</sup>一<sup>ハ</sup>碗<sup>ハ</sup>の<sup>ハ</sup>羹<sup>ハ</sup>を<sup>ハ</sup>食<sup>ハ</sup>ふ<sup>ハ</sup>  
 飯<sup>ハ</sup>を<sup>ハ</sup>食<sup>ハ</sup>ふ<sup>ハ</sup>飯<sup>ハ</sup>の<sup>ハ</sup>味<sup>ハ</sup>を<sup>ハ</sup>多<sup>ク</sup>知<sup>リ</sup>て<sup>ハ</sup>飯<sup>ハ</sup>乃<sup>ハ</sup>味<sup>ハ</sup>よ<sup>ク</sup>

好よぬ味乃釘を食して氣味甚なるべし初より  
釘を中ほどえ食へば飯の氣味を失ひなほ又釘を食  
ハ釘多うとせしたりやとせし是方と甚くすまわし  
くて又寒よあつよと爲し魚も菜蔬乃釘を多  
食とせしして飯の味たもさめて知つて一菜肉多  
くくへば飯のよぬ味いふは次實氏を釘肉とりく  
して飯と善くむり食ふは、飯の味よく食滞乃  
害なり

外よりきて食滞乃疔瘡をさうべし少清等乃菜をのび  
あり未外して瘡のしらふさるはむとらん

日終り時益乃易熟ん食ふべし日終り時益食  
食はうら宜し

晩食ハ約食よりかくとせし釘肉もかこし宜し  
一切乃煮たる物よく熟して果物を食ふべしこころ  
物未熟物煮して釘を失つる物はよいかはる物  
食ふをうら宜し

養生訓

紙を色をさすよのかり険路よよるべからず

養生訓卷第三終



