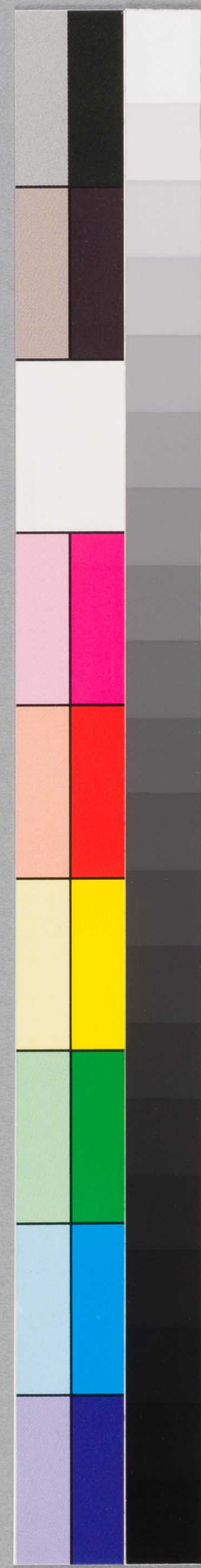


養生訓

四



養生訓卷第四

飲食下

東坡曰早晚の飲食一爵一肉より過る客をば
と云ふなりとてしるなりとて我をさふ客をば
乞ふなりとてしるなりとて福を求むなりとて曰
胃強寛くしては氣が衰ふなりとて曰費なるなり
ては財を盡すなりとて東坡の法は儉約養生の法と
云ふなり

朝夕一飮と用由へしとて肉を煮たり或は麴
一品強加ふなりとてわがものなる人にも
只一考なりとて客を養ふなりとて二月の法なり

ふよ叶ふす二の汁以用とせん為に常よは之其
物也唐の言侍郎と云一人是牙あつとありと肉
と二一せ次約夕一品のも月由晩食よは只葡萄を
くらふ大根とタウかと云荒中宣と云一富中此人
半生肉臥さうひとと云候約書生二かう候と云
松茸竹荀豆腐を味とられたる此菜を只一極
煮食と云一化物と云移合せ煮れ味おる煮食
最る宋信寓寄よくくつ味わされ腸胃よ
お熱せられと書とある候

饅餌の類よめて煮煮とあつとて即食と云は

消化一と云む一と云より煮たるをちうちて
消化一と云候日此後候煮て食ふは宜一
約食把流の物おるべ晩食は必決瀉は宜一晩食を
腹をうへ約の食はろくと云一

此乃食物陽氣は生理ある動と云食ふべ一毒あり
目入く居る陰氣滞り其物食ふへくと害
あり煮とて能と云つと云一

一切の食陰氣は滞り其物に毒あり食ふへくと
害ありと云人の食一ははう物皆陽氣と
是て陰物と云れるなり穀肉をくあつて時と

① 食ふべし ② 煮て食ふべし ③ 煮て食ふべし ④ 煮て食ふべし
 ⑤ 煮て食ふべし ⑥ 煮て食ふべし ⑦ 煮て食ふべし ⑧ 煮て食ふべし
 ⑨ 煮て食ふべし ⑩ 煮て食ふべし ⑪ 煮て食ふべし ⑫ 煮て食ふべし
 ⑬ 煮て食ふべし ⑭ 煮て食ふべし ⑮ 煮て食ふべし ⑯ 煮て食ふべし
 ⑰ 煮て食ふべし ⑱ 煮て食ふべし ⑲ 煮て食ふべし ⑳ 煮て食ふべし
 ㉑ 煮て食ふべし ㉒ 煮て食ふべし ㉓ 煮て食ふべし ㉔ 煮て食ふべし
 ㉕ 煮て食ふべし ㉖ 煮て食ふべし ㉗ 煮て食ふべし ㉘ 煮て食ふべし
 ㉙ 煮て食ふべし ㉚ 煮て食ふべし ㉛ 煮て食ふべし ㉜ 煮て食ふべし
 ㉝ 煮て食ふべし ㉞ 煮て食ふべし ㉟ 煮て食ふべし ㊱ 煮て食ふべし
 ㊲ 煮て食ふべし ㊳ 煮て食ふべし ㊴ 煮て食ふべし ㊵ 煮て食ふべし
 ㊶ 煮て食ふべし ㊷ 煮て食ふべし ㊸ 煮て食ふべし ㊹ 煮て食ふべし
 ㊺ 煮て食ふべし ㊻ 煮て食ふべし ㊼ 煮て食ふべし ㊽ 煮て食ふべし
 ㊾ 煮て食ふべし ㊿ 煮て食ふべし

胃虚弱人ハ蘿蔔胡椒蘿蔔芋葛藟牛蒡など
うとく切てよく煮て食ふなり又ハゆくのちう
ちうと煮て干し熟せざると皆脾胃をやが一夜
うすみそうと煮ゆきて煮えけしハ一匙二匙

う一転う回動て再おの汁よりと、榮進を大に
切るるを害か一味う鶏肉^{ひき}地^ち肉^ち肉^ちととけ
とと一

蘿蔔らふふハ菜中此上品也此の以食ふくはるゝ菜汁さいじゆとて
 以もつりやううめを根とてこ鼓こを煮熟して食ふ
 脾を補い痰を去り氣をわづるは大根の生ゝ
 く辛くを食ふと通へ氣へる脾とて食滞ある時を
 か食して害あり

菰なハ菜類の一種に葉はちやうど白菜也茎の
節也世俗あやまりてちやうど菜と味ふるれども

性より次仲京曰業中又甘草ありて茹食
へ病除くす根元十月乃比食へ味淡くして
可也うらぐ切てくらふるあつく切てハ氣をさ
く十一月以後胃虚の人くらへ滯塞次
諸藥室具なく炙食へ害や味も可之解凡ハ
糲を去て蒸食を味よりして胃をやう次熟
粉と本練も皮をに熱湯にてわくめ食を
ぶく乾粉いかり食ぶく皆脾胃虚の人
害や梨子ハ炙をたり蒸煮て食とれハ性
やうく胃虚室の人ハ食ぶくは

人の病をよりて禁食の食物名をそれより
も物性考へて病より治して轉く禁食を
定むべし又婦人懐胎のる禁物多し
ちりりじり

豆腐ハ毒あり氣をさくそれと麴とを煮
て餌試食へはる時よくねはけ生菜腹にあら
たると加食とれハ害や

お食未消化ハ後食おけべし次
服薬時あやう物油膩乃物軟肉諸藥餌
生冷の物一切氣を塞く物も食服薬の時

食へば薬力よりあらうとて力中酒兵一壺より
 多し補薬を服する日とて少くは飲めば九
 葉紙服する日ハ酒を多飲食して薬力をた
 く多し味酒を多飲食して薬力を損ねるべしと

[illegible]

生魚肥肉厚味乃物之佳食也

薑を八九月食へば毒眼をうぶ

豆腐苳苳苳苳半為姑蘇根かゝるれ豆汁也まじりゆ
煮て了るを既よ次へて温かくして食ふべしと

曉の此腹中鳴動一食つゝして腹中不収と動
食減とて一氣とて多く肉菓を食ふゝに
酒飲へゝず

飲酒の後酒氣残るに解餌法穀食ハクシ寒食カンシ法菓

肉の味なり。肉あり。魚池及致汁を煮て。汁を用て。翌日再煮れ。大に切る。とやうふ。なり。味なり。つる。は。蘿蔔と赤洞。鰯。寒。寒。い。鯉。魚。と。う。と。切。て。山。椒。中。に。入。味。味。中。で。久。く。煮。て。去。脾。胃。を。補。し。脾。虚。の。人。下。血。と。病。人。中。に。小。宜。し。大。に。切。る。は。氣。を。さ。さ。り。凡。諸。菓。代。換。し。て。必。ず。さ。ら。ふ。へ。う。は。菓。一。双。に。あ。り。相。毒。あり。山。椒。口。で。さ。ら。て。用。う。さ。る。毒。あり。然。り。後。あ。く。食。と。ぶ。う。と。食。後。想。う。ぶ。う。す。要。い。て。食。と。ぶ。う。は。食。し。て。要。い。う。は。次。

腹中の食事を消化せざるは又食されば性より物と毒あり。腹中を虚よりうて食とぶう。永。永。客。基。の。時。り。軟。飲。食。し。て。客。を。防。ぐ。は。宜。し。く。は。晚。饗。の。酒。飯。代。敷。は。減。と。ぶ。う。又。や。じ。事。と。ぶ。す。し。く。人。の。指。し。懸。し。軟。活。よ。人。の。性。よ。ゆ。う。て。食。客。と。あ。る。は。晚。饗。代。酒。食。代。り。て。減。と。ぶ。し。か。ひ。あ。り。て。軟。か。飲。食。と。れ。む。や。う。事。あ。り。軟。食。に。お。つ。た。り。を。さ。さ。り。ん。は。性。を。恐。る。と。ぶ。う。す。物。々。の。食。塩。味。を。くら。ふ。事。と。ぶ。が。さ。れ。の。ん。と。ぶ。す。湯。茶。を。多。く。の。め。り。脾。は。湿。氣。中。に。せ。ど。う。て。胃。

新穀生しやま

中華朝鮮の人脾胃はよく飯多く食へ
る畜肉を多く食ひては害なり日本の人々
はよく食ひ多く穀類を食はるやそれや
是日か人の異國の人より體氣よるなり
を後生菓食へるはつち菓子多く食ふ
は脾胃を陽氣を損ふ

勞倦して多く食ふれば必睡りて外に事な
し食して即休むは食氣寒なりてめ
は消化しづて病となるは勞倦なる

時へらふは勞をやりては食ふなり食しては
けうふたなり

古今醫統は百病の機は多く飲食より飲
食の患は多しといふなりとて多し飲
下飲食は目とたのむなりは飲食のたのむ
なり多し多し食ふを損ふは飲多し
多し病となる

病人の食食は事なりは多しは害なり
食物又冷なりは多しは害なりは多し
めは多し食物の多しは害なりは多し

乃乳びを去る

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なる物製法なる所計地
塩よりして物酢なるもの物酢を失つる物臭惡き物
色惡き物味變なる物魚いわし餃肉ぎょうに絞るる豆腐の
見紛へるる味わるるる能を失つるる味と索
麴と油わると法品煮て未熟と有灰酒酸味
わつ酒いもつ時よりして熟せざる物とて、此等
類物食ふべからば夏月雖不足食魚を皮こそこ
物脂多き物甚るるる物此魚二回用ゝる

さる物後下と丹の字わつる物法あるもの死して
足伸のびさる物法熱毒あるもの死してさる物法を毒を
くめて死したる物肉の脯かわを漏るる物
未熟乃肉入るる肉肉汁を煮入るる氣と
したる物皆毒あり肉脯并塩をつけたる肉をへて
臭味ありさる物食ふべからば

いふへき物に食醫の友わつる食書よりして
百病を治ると云ふとて食書なるんばわつる
計老人の脾胃よりむ食書宜しうるる業を
用ゝやじ事此等時の中

同食の禁忌多し。其禁忌を記す。猪肉
 生薑葱麥胡荽炒豆梅牛肉鹿肉鰻鰩
 鶏とひひ。牛肉と黍並生薑栗子とひひ。鹿
 肉と生薑橘皮芥子鶏鹿肉。鹿と生菜鶏
 維蝦とひひ。鶏肉と鶏子とひ芥子蒜生葱搗
 米李子魚汁鯉魚兎肝鰻魚と忌。鶏肉と
 蕎麥木耳胡椒鯉魚鮓魚とひひ。蛇鴨と胡
 桃木耳とひひ。鴨子と李子鰻魚肉。猪肉と李子
 葱。鯉魚と芥子蒜鯉魚肝雞雞。魚卵と麥
 葱蒜綠豆。鰻魚肉と莧菜芥菜桃子鴨肉。鰻

と橘橘梨。李子と蜜と忌。橘橘と鰻肉。梨に
 葱。枇杷と鰻魚。楊梅と生葱。酢青と鰻魚。○
 法凡と油餅。黍米と蜜。綠豆と梔子と食。食と
 れハ殺ス。莧菜。鹿。乾荷。胡椒。菜菔。薑。葱。
 鯉魚。李子。蠶。乾魚。魚鱗。凡此。菜。凡。
 魚。鱗。と一とと。す。鰻肉。有發害人。麥。葱。
 鴨。蜜。と同食と。す。鰻。凡。と鰻肉。酒。後。菜。と
 飲。た。く。す。腎。と。や。ろ。酒。後。芥。子。及。辛。物。を。食。べ。
 筋骨。を。強。く。し。○。菜。と。梔。子。同。時。に。食。べ。月。主。
 ○。和。倍。乃。云。蔬。粉。を。鰻。と。綠。豆。を。糝。め。て。食。べ。

殺ス人又曰鱸魚ス瓜ヲ本棉ハ子ノの穴あてやして食を
 さい殺ス人又曰胡椒スと沙蔬サゴヘ菜ハと回食マとれを殺ス人又
 胡椒スと桃李トモトモヤマノ楊梅ト回食マとるうは又曰松茸マツタケと米
 以貯たくわへる黒中クハ日ニ入ヲかけを食マとるうは又曰鮑魚ガモウと魚
 脰スと合マせ食マとるうは

黄芩を服する人も酒を多くのむべしと甘草は
服する人の菰菜を食ふとくは比類を服する
よの薤白蒜葱乃こ白とつじ菰をよと薤
と服するよの生魚とつじ土茯苓を服するよと
菰とつじ丸めおとくをむべし菜と食物の

おそれむい自然の理なり。草木鱉魚の身を殺し、磁
 石汁を吸ひ、我と皆天然の性也。此理をさへて、
 一切の食物の肉、^{そのま}園菜、^{くさく}極めて、^{くさく}攪拌し、^{くさく}主根菜より、
 くさく入るる糞汚より、ふるくくくく、^{くさく}み桶で定めて、水
 を多くひて、菜をひくくくく、^{くさく}上より、^{くさく}おこし、^{くさく}一桶、^{くさく}一日、^{くさく}此
 けを、^{くさく}おこし、^{くさく}刷み、^{くさく}おこし、^{くさく}根菜、^{くさく}茎をとり、^{くさく}洗ひ、^{くさく}漬く
 して、食す。くくくく、^{くさく}近頃、^{くさく}菜、^{くさく}笠、^{くさく}羽、^{くさく}書、^{くさく}又、^{くさく}くく
 り、^{くさく}くくく、^{くさく}六、^{くさく}七、^{くさく}を、^{くさく}多く、^{くさく}園菜、^{くさく}を用ひ、^{くさく}くく、^{くさく}て、^{くさく}山
 菜、^{くさく}水菜、^{くさく}を用ひ、^{くさく}園菜、^{くさく}と、^{くさく}凡、^{くさく}茄子、^{くさく}壺、^{くさく}盧、^{くさく}冬、^{くさく}凡、^{くさく}あ
 と、^{くさく}くく、^{くさく}れ、^{くさく}あ、^{くさく}

飲酒

酒ハ天ノ英祿ナリカレ其陽氣ヲ助け血氣をま
げ食氣をくらじ愁を去り奥の憂へて其人は益
なり多クの内にもよく人ヲ害する事酒はさそ
物即水火の人ヲたてけてみよ人ハ災禍の源ナリ邪
氣多ク内傷ハ災酒飲教微然とて酒を飲
めばとて酒と時移りたりかのみか強つる酒の禍
なく酒中此教をたて承多し人ハ病酒よりい
ゆるもの多し酒は多クの内て飯をさくや食ふ
ハ命短しとて酒は多クの内て天ハ英祿を却
て身ハ害するはとせり

酒ハ飲ハる人ハよくてよく酒の節なり少のめ
ば益多ク多クの内へは損多し性温厚なる人も多
飲を好みむいさかりてんく平生此酒を好
む人ハ多し言行ともはむむむむむむ平生此酒
を戒め父兄ともよく子弟を戒むくくくく
ハ性とあるをよみてハ一生改まりくくく生れ付
て飲量とくある人ハ一二盞のめハ破て氣性く
不節り多飲人とも不節り多飲人ハ害多し

白承天^リの^レ爲^スよ一飲一石者^リ徳^ヲ以^テ爲^ス事^ト及^テ其^ノ酖^ヲ酖^ヲ時^ニ
文^ヲ武^ヲ之^ノ意^ヲ異^ナ笑^ハ謝^ス飲^ム者^ニ酒^ヲ飲^ム徒^ラ自^ラ費^スとい^フ
はじ^メ也

凡酒ハたゞ朝夕乃飯後よのむべし
 又之を腹
 又飲べし
 又諸害あり
 又胃をやまし

凡酒ハ夜をともし冷飲熱飲又宜しう温酒
をのびて熱飲ハ氣升る冷飲ハ痰をわめ胃
をこやし丹溪ハ酒ハ冷飲又宜しう温酒
多く飲む人冷飲をし脾胃を損ふか飲む人を

津液とれて食氣が滞らう。凡酒がのむと温
 氣となりて陽氣を助け食滞をあらう。うなり也
 次飲とて二の量で温酒が陽氣を助け氣をあらう
 と云ふ也

酒はわづめをうけて、^三熱と失へるゝ或温めて、^五時を^六治るゝと
て、いゝわづめて、味乃愛し、^七うゝと皆脾胃を^八となふ
のむべし。

酒は人よりじやうすたれて多く飲む人よりこの酒の
節をどくせむくむじあまの酒量とちとんば
とうとうあや飲しむくそ人酔してのまよはんそ

人よりせめてやうに志あるてよくやむる事
もどすくめて世に害ある事あるて必人
に害あり害あるを養ふてとみうに酒はあ
て苦うしむに信や大に破しむるに害ある
あるともつねよりか多くのて破しむるに酒を
あふまわむに害ある酒を破せむるに酒はあ
し酒あひを合せてふくめるとも宜くくれ
市より酒は入る毒あり酸味あると飲べ
ら酒久しくなりて味変りたるは毒ありむ
むるす酒酒のこころ脾胃は滞りて氣をさ

くつじくす酒はあふむる酒はあふむる
て破しむるに酒はあふむる酒はあふむる
胃を厚くとりてとみうに酒はあふむる
又湖漫閑といふ書は多く長寿の人の姓を
年較て裁てとみうに酒はあふむる酒はあふむる
より今わう里の人を試うるに酒はあふむる
人より九人の酒はあふむる酒はあふむる
酒はあふむる酒はあふむる酒はあふむる
酒はあふむる酒はあふむる酒はあふむる
筋骨をさむる酒はあふむる酒はあふむる

ふ合乃の筋骨はゆるく一顧固と

焼酒ハ大毒なり多く飲べうは火氣付てどえやどえや
とんて大熱の事を知べう夏月と伏陰内より
又表ひうて酒毒肌より出やと放りて
と害か一此月のひうは焼酒よりつくれる薬酒
より香へうは毒よりあてうる毒磨れあより肥あ
火の酒は辛熱甚一異ふよりある酒のひう
ど性志れどいふ一焼酒とのひ時とのふてほと
熱物と食とぐは辛と物焼味暖みと食ふとど
熱湯のひべうはす大寒の時と焼酒とあてめ飲べ

うは火大は害なり京都にも毒酒と焼酒より作
焼酒の禁と同焼酒の毒よりうは薬と粉砂
糖葛粉塩は寒害なく皆冷めあてのひべう温湯と
心

飲茶 桐草附

茶上代ハ中世の病よりとりとるを好現素一
日用くべうは物と性冷めで氣弱し眠と
また陳花蒸へくはくは瘦てあやとりといふ
つと母貝東坡李時珍と主性ようはる事と
より物と今ハ世約よりなると目と茶と多くの心

うとる水を用ゝと味く一飯中に淨水を毎
よとてとる地ありまはる御を乞へくたなど書
あをむうとに

茶は煮じろ法よとて火くそ炒つてよとて火くそ煮と
煮じろに堅く炭のよくゆをさへんよとて煮
むたさうゆの時冷めとてゆいよとて茶の味は
つとて火くそ炒つてゆわくやうゆとて火くそ
煮とてゆとちきりゆてゆ書よとて湯と
く時意故の生茶を煮て煮とて其香味をばし
性く本草に暑月飲のめ胃を暖め血をす

大和玉中いよとて茶は茶葉は毎日食に飯よ煮茶
とてとる也赤豆紅豆糖豆菜豆陳皮栗
み零餘みなとて煮て一用也食をまじひとて用く
たると近年天正を名のは異國よりとて淡路島
は和歌より次蜜也近世の中茶の書よ多く
のせより又細茶とて朝鮮よりハ茶葉と云和茶
これと茶葉ととてハ茶葉ハ茶葉ハ茶葉ハ茶葉
茶ハ性毒あり細茶とてとて眩ひ例々事ありと
習ハ火の害ありハ茶葉ありとては換多病
とて事あり又火災のうとてハ茶葉ハ茶葉

なりじきありて後は止めがうし事多くかり
しんくく家僕に勞す物よりよくゆるよ
あふ多氏ハ費多し

怯色慾

素問ノ腎者ハ藏乃中としり知る書中の道腎
氣者ハ心とちんども一腎と書し中葉補を
たのじくは精氣と保つてつるは腎氣
がかりて動はるは精氣ハ曰わく是時ハ血
氣方壯なり戒を交ふ人の戒より一血氣
さうかりはさる色慾をゆるめしにこれハ先禮

法とせしは法おとけい恥辱をれて面目とし
か事あり時そは悔をれどもいかにしては
悔かうん事としは法はくは怯じ一況精氣
とつや一血氣はるは壽命をみくとも
中かりはるは一はあさ時より男女の欲を
て精氣は多くるは一人ハ生付さうなれ
下は元氣とくかりは根がさくは
必經命なりはしは一飲食男女ハ人の大欲
なり慾よりやとさるは二事むくは怯じ一
是をつしは脾胃ハ氣をりて業補命

補うるは老人は少少脾胃の氣を保
つて補ふべし補ふべしとたのむべし

男女交接の節に孫思邈が金匱曰人年二十
者八日に一たび泄を二十者六日一たび泄を
四十者十日一たび泄を六十者二十日一たび泄を
八十者四十日一たび泄を九十者六十日一たび泄を
一月一たび泄を氣力を失て老る人總念を
おさえて久しく泄をせしむれば精氣を生じ
十代まで總念をいらばせめてのむべし
くさんおさへて一月一たび泄をせしむれば

總念をいらば出生の節に○今案するは金匱
より人年六十は法なりし性虚弱の人食を
少く力よき人はいはれぬがうす精氣を失て交
接せしむべし色慾の方よりいへば三事を
よかりてやむ法かれりさうべしつは所を失
ふといふは一たびむかひ合ふ二十歳までは
さういふはさうべし二十の血氣生れしむ
數回ゆるげし時をくくせは養生の氣を損
一生の根をいへる

さうく盛なり人はいはれぬ男女の情慾をくく
て

とくかろく一慾念をたこびて腎氣をうへ
すべし次房中收く見たりは鳥卵附子等此類
業のひへし次

夢中尿目男子年三十やばる若精氣不足
どして慾火うへたやとたふ交接を信じて
孫志人の子令方は房中補益候なり年四十は
い房中の淋瀝候へて一とて腎氣候衰なりと
大さ四十以後血氣ややく衰ふる故精氣をうへ
とて只志むく交接とて一とて血氣をうへ
血氣めりて補益とて一とて血氣をうへ

思慾がいつらきびかりんるに四十以上の人血氣
不足大は衰へどして精氣不足候のやくかた精
慾あひうに血氣は精氣をうへりてせよ元氣を
候いやくかた老より人より一とて血氣をうへ
此人の交接のとき一とて精氣をうへ世をへりす
十以後は腎氣ややく衰ふる故世をうへとて年
乃ちとて精氣をうへりて一とて精氣をうへ
一は法をうへりて一とて精氣をうへりて
是は元氣をうへりて精氣をうへりて良法なりと
業のひへし血氣甚衰へたりて精氣をうへりて

かゝる人々も亦て害ありり。老ておぼ
くろくせば又ハ害あり。故ハ時々あるに法と
なり。而して情慾や精氣をたりのぼりては
もつて精氣をついせよと人々いひて交搗とて
と氣をわたりて。而して情慾をたりのぼりて
右ハ人々交情慾をたりのぼりて。精氣を
保つ良法なり。一人ハ脾胃乃精氣をたのめ
ると腎氣を固めて。こゝろ丹田乃火源と
て脾胃を精氣と亦温めて。こゝろ丹田乃火源と
補脾胃。不補脾胃。其年より精氣をたのめ。こゝろ

後孫精氣をたのめ。こゝろ丹田乃火源と
よ道也。此法源思邈は世ハ教ふ。秘訣ハ
余ハ金方よりわたり。世ハ後人ハ術の保
ありて。害なき事と云ふ。丹溪ハこゝろ
偏見ありて。孫人ハ教ふ。こゝろ丹田乃火源と
世ハ良術と云ふ。而して曰。吾ハ人ハ神氣の
おろしハ。易ガ爲り。房中ハ補と云ふ。人ハ殺
多う。んハ格致餘。術ハこゝろ聖賢ハ世ハ
多う。んハ丹溪ハ説の如く。此法ハ保ひ。こゝろ丹
溪ハ説。こゝろ人ハ多う。んハ保ひ。こゝろ

微見偏痺ありと云一

情慾をあらうとて腎氣動うがれ害あり情慾
はたて腎氣うつれて精氣をあらうとてこれ
動う氣滞りて瘕瘕をあらうとて温陽は滞り
不効なりとわづしは滞りて氣をあらうとて高
なく腫物なりとのまじりいれ又云一

房室の戒あり一淋と天癸の時行なれまじり
日蝕月蝕雷電大風大雪大寒虹蜺地震
此時房事とまじり一五月雷動ておをあらう
時夫婦の事とまじり又云一つきて元淋の病を

おろす一日月星乃下神祠の示る天祚の祥
乃お聖賢の傳乃尊是法をあらう一曰云々の
上つてつて内は禁なり病中病後元氣未だ
復せざる時疝傷寒時疫瘧疾の以後他
年々いふる時氣虚勞後の後飽渴は時大
飽の時身が動くをあらう一つきてつて
怒うまじり一怒うまじり時交接はつて
おをあらう十日神氣をあらう一精氣を
女子の經をあらう一受る時交合をあらう
神比は一あらうと云れつて一むと云う

痛は懐しし也あを懐しまふれば神祇のともあ
ちふ一男女たふ病をせし壽を擡どけりあ
色亦形とん色中より成りしとあり禍ありて福
あり古人胎教として婦人懐妊の時に胎を法
し居室に戒み胎を安のありて是を神祇の照
し給ふ所をさるべし一男女及妻子の禍も亦
おさる一胎を安の戒めをいふなりす
小便試みて居半はけりあふべし一胎を胎轉
を胎して居よへり一胎を胎轉して居よへり
八門曰婦人懐妊の後交合して熱火を初るべ

一胎

腎をえん乃中脾に滋養は源也とて人乃脾腎
と中源とて中本の根中ありとて一保ちあるて
堅固より一胎を固くれば安

養生訓卷第四終

養生訓

