

卷第三

飲食上

食の字しと
よむは誤なり

人の身は元氣を天地にうけて生ずれ共、飲食いんしょくの養なければ、元氣うゑて命たもちがたし。元氣は生命の本也。飲食は生命の養也。此故に飲食の養は人生日用專一の補にて、半日もかぎがたし。然れ共飲食は人の大欲にして口腹の好む處也。其このめるにまかせ、ほしいまゝにすれば、節に過て必脾胃をやぶり、諸病を生じ、命を失ふ。五臓の初て生ずるは、腎を以て本とす。生じて後は脾胃を以て五臓の本とす。飲食すれば脾胃まづ是をうけて消化し、其精液を臟腑におくる。臟腑の脾胃の養をうくる事、草木の土氣によりて生長するが如し。是を以て養生の道は、先脾胃を

調るを要とす。脾胃を調るは、人身第一の保養也。古人も飲食を節にして其身を養ふといへり。

人生日々に飲食せざる事なし。常につゝしみて欲をこらへざれば、過やすくして病を生ず。古人禍は口よりいで、病は口より入るといへり。口の出しいれ常に慎むべし。論語郷黨篇に記せし聖人の飲食の法、是養生の要なり。聖人の病を慎み給ふ事かくの如し。法とすべし。

飯はよく熟して中心まで和らかなるべし。こはくねばさをいむ。煖なるに宜し。羹は熱さに宜し。酒は夏月も温なるべし。冷飲は脾胃をやぶる。冬月も熱飲すべからず。氣を上せ、血液をへらす。

飯を炊ぐに法多し。たきぼしは壯實なる人に宜し。餼ふたひいひは積聚氣滯ある人に宜し。湯取飯は脾胃虚弱の人に宜し。粘りて糊の如くなるは滯塞す。硬さは消化しがたし。新穀の飯は性つよくして虚人はあし。殊に早稻は氣を動かす。病人にいむ。晚稻凡の食淡薄なる物を好むべし。肥濃油膩の物多く食ふべからず。生冷堅硬なる物を禁ずべし。あつ物只一によろし肉も一品なるべし。釘は一二品に止まるべし。肉を二かさぬべからず。又肉多くくらふべからず。牛肉をつゞけて食ふべからず。滯りやすし。羹に肉あらば、釘には肉なきが宜し。

飲食は飢渴をやめんためなれば、飢渴たにやみなば其上にむさぼらず、ほしいまゝにすべからず。飲食の欲を恣にする人は義理をわする。是を口腹の人と云いやしむべし。食過たるとて薬を用ひて消化すれば、胃氣薬力のつよきにうたれて、生發の和毒をそこなふ。おしむべし。食飲する時思案し、こらへて節にすべし。心に好み口に快き物にあはゞ、先心に戒めて節に過ん事をおそれて恣にすべからず。心のちからを用ひざれば欲にかちがたし。欲にかつには剛を以てすべし。病を畏るゝには怯かるべし。つたなきとは臆病なるをいへり。

珍美の食に對すとも、八九分にてやむべし。十分に飽き満るは後の禍あり。少の間欲をこらゆれば、後の禍なし。少のみくひて味のよきをすれば、多くのみくひてあきみちたるに其樂同じく、且後の災なし。萬の事十分にいたれば必わざはひとなる。飲食尤滿意をいむべし。又初に慎めば必後の禍なし。

五味偏勝とは一味を多く食過すを云。甘き物多ければ腹はりいたむ。辛き物過れば、氣上りて氣へり、瘡を生じ眼あし。鹹しほき物多ければ血かわき、のんどかわき、湯水多くのめば濕を生じ、脾胃をやぶる。苦き物多ければ脾胃の生氣を損ず。酸き物多ければ氣ちまるとまる。五味をそなへて少づ、食へば病生せず。諸肉も諸菜も同じ物をつゞけて食すれば、滞りて害あり。

食は身をやしなふ物なり。身を養ふ物を以てかへつて身をそこなふべからず。故に凡食物は性よくして、身をやしなふに益ある物をつねにえらんで食ふべし。益なくして損ある物、味よしとてもくらふべからず。温補して氣をふさがざる物は益あり。生冷にして瀉下し、氣をふさぎ、腹はる物、辛くし熱き物、皆損あり。

飯はよく人をやしなひ、又よく人を害す。故に飯はことに多食すべからず。常に食して宜しき分量を定むべし。飯を多くくらへば、脾胃をやぶり元氣をふさぐ。他の食の過たるより、飯の過たるは消化しがたくして大に害あり。客となりて、あるじ心を用ひてまうけたる品味を箸を下さざれば、主人の盛意を空しくするも快からずと思はゞ、飯を常の時より半減して、飢さいの品味を少づ、食すべし。如此すればさい多けれど食にやぶられず。飯を常の如く食して、又魚鳥などの飢數品多くくらへば必やぶらる。飯後に又茶菓子とて饑餌もたらんなどくらひ、或は後段とて麵類など食すれば、飽満して氣をふさぎ、食にやぶらる。是常の分量に過れば也。茶菓子後段は分外の食なり。少食して可也。過すべからず。もし食後に小食せんとおもはゞ、かねて飯を減すべし。

飲食の人は、人これをいやしむ。其小を養つて大をわするゝがためなりと、孟子の

たまへるごとく、口腹の欲にひかれて道理をわすれ只のみくひ、あきみちん事をこのみて、腹はりいたみ、病となり、酒にゑひて亂に及ぶは、むげにいやしむべし。夜食する人は、暮て後早く食すべし。深更にいたりて食すべからず。酒食の氣よくめぐり、消化して後ふすべし。消化せざる内に早くふせば病となる。夜食せざる人も、晩食の後早くふすべからず。早くふせば食氣とゞこをり、病となる。凡夜は身をうごかす時にあらず、飲食の養を用ひず、少うゑても害なし。もしやむ事を得ずして夜食すとも、早くして少きに宜し。夜酒はのむべからず。若しのむとも、早くして少のむべし。

俗のことばに食をひかえずせば、養たらずしてやせおとろふと云。是養生不知人の言也。欲多きは人のむまれ付なれば、ひかえ過すと思ふがよきほどなるべし。すける物にあひ、うゑたる時にあたり、味すぐれて珍味なる食にあひ、其品おほく前につらなるとも、よきほどのかぎりの外は、かたくつゝしみて其節にすぐすべからず。

飲食もののみくちやにむかへば、むさぼりの心すゝみて、多きにすぐる事をおぼえざるは、つねの人のならひ也。酒食茶湯ともによきほど、思ふよりも、ひかえて七八分にて猶不足と思ふ時早くやむべし。飲食して後には必十分のみつるもの也。食する時十分と思へば、必あきみちて分に過て病となる。

酒食を過したゝりをなすに、酒食を消すけつよき薬を用ひざれば、酒食を消化しがたし。たとへば敵わが領内に亂入し、あだをなして城郭じやうくわくを攻破せうやぶらんとす。こなたよりも強兵を出して防戦せしめ、わが士卒多く打死せざれば敵にかちがたし。薬を用ひて食を消化するは、是わが腹中を以て敵身方の戦場とする也。飲食する所の酒食敵となりて、わが腹中をせめやぶるのみならず、吾が用ゆる所のつよき薬も、皆病を攻れば元氣げんきもへる。敵兵も身方の兵も、わが腹中に入亂れ戦つて元氣を損じやぶる事甚し。敵をわが領内に引入て戦はんより、外にふせぎて内に入ざらんにはしかじ。

酒食を過さずしてひかへば、敵とはなるべからず。つよき薬を用ひてわが腹中を敵身方の合戦場とするは、胃の氣をそこなひて、うらめし。

食する時五思あり。一には、此食の來る所を思やるべし。幼くしては父の養をうけ、亦長じては君恩によれり。是を思て忘るべからず。或は君父ならずして、兄弟親族他人の養をうくる事あり。是又其食の來る所を思ひて、其めぐみ忘るべからず。農工商のわがちからにはむ者も、其國恩を思ふべし。二には、此食もと農夫勤勞して作り出せし苦みを思ひやるべし。わするべからず。みづから耕さず、安樂にて居ながら、其養をうく、其樂を樂しむべし。三には、われ才徳行義なく、君を助け、民を治むる功なくして、此美味の養をうくる事幸甚し。四には、世にわれより貧しき人多し。糟糠そうかうの食にもあく事なし。或はうゑて死する者あり。われは嘉穀をあくまでくらひ、飢餓の憂なし。是大なる幸にあらずや。五には、上古の時を思ふべし。上古には五穀なくして、草木の實みと根葉を食して飢をまぬがる。其後五穀出來ても、いまだ火食をしらず。釜甑かまこしきなくして煮食せず、生なまにてかみ食はゞ、味なく腸胃をそこなふべし。今白飯をやはらかに煮て、ほしいまゝに食し、又あつものあり、釘さいありて、朝夕食にあけり。且酒醴ちありて心を樂たのしましめ、氣血を助く。されば朝夕食するごとに此五思の内、一二なりとも、かはるがはる思ひめぐらして忘るべからず。然らば日々に樂たのしみも亦その中に有べし。是愚が臆おく説せつなり。妄みだりにこゝに記す。僧家には食時の五觀あり。是に同じからず。

夕食は朝食より滞りやすく消化しがたし。晩食は少さがよし。かろく淡あはき物をくらふべし。晩食に釘さいの數多きは宜しからず。釘多くくらふべからず。魚鳥などの味の濃こく、あぶら有て重き物夕食にあし。菜類やまのいもも薯蕷いも、胡蘿蔔にんじん、菘菜うきな、芋根いも、慈根くわみなどの如き、滞りやすく氣をふさぐ物、晩食に多く食ふべからず。食はざるは尤よし。

飯のすゑり、魚のあざれ、肉のやぶれたる、色のあしき物、臭かのあしき物、にえばな

をうしなへる物くらはず。朝夕の食事にあらずんばくらふべからず。又早くしていまだ熟せず、或はまだ生ぜざる物、根をほりとりてめだちをくらふの類、又時過てさかりを失へる物、皆時ならざる物也。くらふべからず。是論語にのする處、聖人の食し給はざる物なり。聖人身を慎み給ふ。養生の一事なり。法とすべし。又肉は多けれども、飯の氣にかたしめずといへり。肉を多く食ふべからず。食は飯を本とす。何の食も飯より多かるべからず。

飯食の内、飯は飽きざれば飢を助けず。あつものは飯を和せんためなり。肉はあかずしても不足なし。少くらつて食をすゝめ、氣を養ふべし。菜は穀肉の足らざるを助けて消化しやすし。皆其食すべき理あり。然共多かるべからず。

人身は元氣を本とす。穀の養によつて、元氣生々してやまず。穀肉を以て元氣を助くべし。穀肉を過して元氣をそこなふべからず。元氣穀肉にかてば壽し。穀肉元氣に勝てば天し。又古人の言に穀は肉にかつべし。肉は穀にかたしむべからずといへり。脾胃虚弱の人、殊に老人は飲食にやぶられやすし。味よき飯食にむかはゞ忍ぶべし。節に過すべからず。心よきはさは慾にかちがたし。心つよくして慾にかつべし。

交友と同じく食する時、美饌にむかへば食過やすし。飲食十分に満足するは禍の基なり。花は半開に見、酒は微醉にのむといへるが如くすべし。興に乗じて戒を忘るべからず。慾を恣にすれば禍となる。樂の極まれるは悲の基なり。

一切の宿疾を發する物をばしるし置くくらふべからず。宿疾とは持病也。即時に害ある物あり。時をへて害ある物あり。即時に傷なしとて食ふべからず。

傷食の病あらば飯食をたつべし。或は食をつねの半減じ、三分の二減ずべし。食傷の時はやく温湯に浴すべし。魚鳥の肉、魚鳥のひしほ、生菜、油膩の物、ねばき物、こはき物、もちだんど、つくり菓子、生菓子などくらふべからず。

朝食いまだ消化せずんば、晝食すべからず。點心などくらふべからず。晝食いまだ消化せずんば、夜食すべからず。前夜の宿食猶滞らば、翌朝食すべからず。或は半減

し、酒肉をたつべし。およそ食傷を治する事、飲食をせざるにしくはなし。飲食をたてば輕症は薬を用ひずしていゆ。養生の道しらぬ人、殊に婦人は智なくして食滯の病にも早く食をすゝむる故、病おもくなる。ねばき米湯など殊に害となる。みだりにすゝむべからず。病症により、殊に食傷の病人は、一兩日食せずしても害なし。邪氣とゞこほりて腹みつる故なり。

煮過して飪にるばなを失へる物と、いまだ煮熱せざる物くらふべからず。魚を煮るに煮えざるはあしゝ、煮過して飪を失なへるは味なく、つかへやすし。よき程の節あり。魚を蒸したるは久しくむしても、飪を失なはず。魚をにるに水多きは味なし。此事李笠翁が閑情寓寄ぐうきにいへり。

聖人其醬あるしほ②を得ざればくひ給はず。是養生の道也。醬とはひしほにあらず。其物にくはふべきあはせ物なり。今こゝにていはゞ、鹽酒、醬油、酢、蓼たぐ、生薑、わさび、胡椒、芥子、山椒など各其食物に宜しき加へ物あり。これをくはふるは其毒を制する也。只其味のそなはりてよからん事をこのむにあらず。

飲食しよくの慾は朝夕におこる故、貧賤なる人もあやまり多し。況富貴の人は美味多き故、やぶられやすし。殊に慎むべし。中年以後元氣へりて、男女の色欲はやうやく衰ふれども、飲食の慾はやまず。老人は脾氣よはし。故に飲食にやぶれやすし。老人のにはかに病をうけて死するは、多くは食傷也。つゝしむべし。

諸の食物皆あたらしき生氣ある物をくらふべし。ふるくして臭あしく、色も味もかはりたる物皆氣をふさぎて、とゞこほりやすし。くらふべからず。

すける物は脾胃のこのむ所なれば補となる。李笠翁も本性甚すける物は、薬にあつべしといへり。尤此理あり。されどすけるまゝに多食すれば必やぶられ、好まざる物を少くならふにおとる。好む物を少食はゞ益あるべし。

清き物、かうばしき物、もろく和やわらかなる物、味かるき物、性よき物、此五の物をこのんで食ふべし。益ありて損なし。是に反する物食ふべからず。此事もろこしの書に

も見えたり。

衰病虚弱の人は、つねに魚鳥の肉を味よくして少づゝ食ふべし。參芪じんぎの補ほにまされり。性よき生魚なまなほを烹炙ほうしよよくすべし。鹽つけて一兩日過たる尤よし。久しければ味よからず。且滯りやすし。生魚の肉鼓こにつけたる炙煮て食ふもよし。夏月は久しくたもたず。

脾虚の人は生魚をあぶりて食するに宜し。煮たるよりつかへず。小魚は煮て食するに宜し。大なる生魚はあぶりて食ひ、或は煎酒いりを熱くして、生薑せいしょうわさびなど加へ、浸ひたし食すれば害なし。

大魚は小魚より油多くつかへやすし。脾虚の人は多食すべからず。薄く切て食へばつかへず。大なる鯉鮒りぼん大に切、或は全身を煮たるは、氣をふさぐ。うすく切べし。蘿蔔だいこん、胡蘿蔔にんじん、南瓜ぼうごら、菘根そうこんなども、大に厚く切て煮たるは、つかへやすし。薄く切て煮るべし。

生魚味をよく調へて食すれば、生氣ある故早く消化しやすくしてつかへず。煮過し又はほして油多き肉、或は鹽につけて久しき肉は、皆生氣なき陰物なり。滯やすし。此理をしらで生魚より鹽藏をよしとすべからず。

是腥く脂多き魚食ふべからず。魚のわたは油多し。食べからず。鱈たしちのことにつかへやすし。痰を生ず。

さし身、鱈は人により斟酌すべし。酢過たるをいむ。虚冷の人はあたゝめ食ふべし。酢は老人病人食ふべからず。消化しがたし。殊に未熟の時、又熟し過て日をへたる、食ふべからず。ゑびの酢すし毒あり。うなぎの酢消化しがたし。皆食ふべからず。大なる鳥の皮、魚の皮のあつきは、かたくして油多し。食ふべからず。消しがたし。

諸獸の肉は日本の人、腸胃薄弱なる故に宜しからず、多く食ふべからず。烏賊いか、章魚たこなど多く食ふべからず。消化しがたし。鶏子あひろ、鴨子あひろの丸ながら煮たるは氣をふさ

ぐ。ふはくと俗の稱するはよし。肉も菜も大に切たる物、又丸ながら煮たるは皆氣をふさぎてつかえやすし。

生魚あざらけきに鹽を淡くつけ日にほし、一兩日過て少あぶり、うすく切て酒にひたし食ふ。脾に妨なし。久しきは滞りやすし。

味膾性にして腸胃を補ふ。たまりと醬油はみそより性するとなり。泄瀉する人に宜しからず。酢は多く食ふべからず。脾胃に宜しからず。然ども積聚ある人は少食してよし。醎醋を多く食ふべからず。

脾胃虚して生菜をいむ人は、乾菜を煮食ふべし。冬月蘿蔔をうすく切て、生ながら日に乾す。蓮根、午莠、薯蕷、うどの根、いづれもうすく切て煮てほす。椎蕈、松露石茸も乾たるよし。松茸鹽漬よし。壺盧切て鹽に一夜つけ、おしをかけ置てほしたるがよし。瓠畜もよし。白芋の莖熱湯をかけ日にほす。是皆虚人の食するに宜し。枸杞、五加、萹、菊、薩摩、鼓子花の葉など、わか葉をむし、煮てほしたるをあつ物とし、味膾にてあへ物とす。菊花は生にてほす。皆虚人に宜し。老葉はこわし。海菜は冷性也。老人虚人に宜からず。昆布多く食へば氣をふさぐ。

食物の氣味わが心になはざる物は、養とならず。かへつて害となる。たとひ我がためにむつかしくこらへたる食なりとも、心になはすして害となるべき物は食ふべからず。又其味は心になへり共、前食いまだ消化せずして、食ふ事を好まずば食すべからず。わざととのへて出来たるものをくらはざるも、快からずとて食ふはあし。前に使令する家僕などにあたへて食はしむれば、我が食せずしても快し。他人の饗席にありても、心になはざる物くらふべからず。又味心になへりとして、多く食ふは尤もあし。

凡食飲をひかへこらゆる事久き間にあらず。飲食する時須臾の間欲を忍ぶにあり。又分量は多きにあらず。飯は只二三口、釘は只一二片、少の欲をこらへて食せざれば害なし。酒も亦しかり。多飲の人も少こらへて酔過さざれば害なし。

脾胃のこのむと、さらふ物をしりて、好む物を食し、さらふ物を食すべからず。脾胃の好む物は何ぞや。あたゝかなる物、やはらかなる物、よく熟したる物、ねばりなき物、味淡くかるき物、にえばなの新に熟したる物、きよき物、新しき物、香よき物、性平和なる物、五味の偏ならざる物、是皆脾胃の好む物なり。是脾胃の養となる。くらふべし。

脾胃のさらふ物は生しき物、冷なる物、こはき物、ねばる物、けがらはしく清からざる物、くさき物、煮ていまだ熟せざる物、煮過して飪を失へる物、煮て久しくなるもの、菓のいまだ熟せざる物、ふるくして正味を失へる物、五味の偏なる物、あぶら多くして味おもしろもの、是皆脾胃のさらふ物也。是をくらへば脾胃を損ず。食ふべからず。

酒食を過し、或は時ならずして飲食し、生冷の物、性あしく病をおこす物をくひて、しばしば泄瀉すれば、必胃の氣へる。久しくかさなりては元氣衰へて短命なり。つゝしむべし。

鹽と酢と辛き物と、此三味を多く食ふべからず。此三味を多くくらひ、渴きて湯を多くのめば、濕を生じ脾をやぶる。湯、茶、羹多くのむべからず。右の三味をくらつて大にかばかば、葛の粉か天花粉を熱湯にたてゝ、のんで渴をとゞむべし。多く湯をのむ事をやめんがためなり。葛などのねば湯は氣をふさぐ。

酒食の後、酔飽せば天を仰で酒食の氣をはくべし。手を以て面及腹腰をなで、食氣をめぐらすべし。

わかき人は食後に弓を射、鎗太刀を習ひ、身をうごかし、歩行すべし。労働を過すべからず。老人も其氣體に應じ、少労働すべし。案によりかゝり、一處に久しく安坐すべからず。氣血を滞らしめ飲食消化しがたし。

脾胃虚弱の人、老人などは、饑饉、饅頭などの類、堅くして冷たる物くらふべからず。消化しがたし。つくりたる菓子、生菓子の類くらふ事斟酌すべし。をりによ

り、人によりて甚害あり。晩食の後殊にいむべし。

古人、寒月朝ごとに性平和なる薬酒を少のむべし。立春以後はやむべしといへり。人により宜かるべし。焼酒にてかもしたる薬酒は用ゆべからず。

肉は一嚮せんを食し、菓は一顆つぶを食しても、味をしる事は肉一嚮を食し、菓百顆を食したると同じ。多くひて胃をやぶらんより、少くひて其味をしり、身に害なきがまさり。

水は清く甘きを好むべし。清からざると味あしきとは用ゆべからず。郷土の水の味によつて、人の性うまれつきかはる理なれば、水は尤ゑらぶべし。又悪水のもりて入たる水のむべからず、薬と茶を煎ずる水、尤よきをゑらぶべし。

天よりすぐに下る雨水は性よし毒なし。器にうけて、薬と茶を煎ずるによし。雪水は尤よし。屋漏水あまたり大毒あり。たまり水はのむべからず。たまり水の地をもり來る水ものむべからず。井のあたりに、汚濁たたくのたまり水あらしむべからず。地をもり通りて井に入る甚いむべし。

湯は熱きをさまして、よき頃の時のむはよし。半沸の湯をのめば腹はる。

食すくなければ、脾胃の中に空虚ありて、元氣めぐりやすく、食消化しやすくして、飲食する物皆身の養となる。是を以て病すくなくして身つよくなる。もし食多くして腹中にみつれば、元氣のめぐるべき氣をふさぎ、すき間なくして食消せず。是を以てのみくふ物身の養とならず。滞りて元氣の道をふさぎ、めぐらずして病となる。甚しければもだえて死す。是食過て腹にみち、氣ふさがりて、めぐらざる故也。食後に病おこり、或は頓死するは此故也。凡大酒大食する人は必短命なり。早くやむべし。かへすく老人は腸胃よはき故に、飲食にやぶられやすし。多く飲食すべからず。おそるべし。

およそ人の食後にわづらひて死ぬるは、多くは飲食の過て、飽満し氣をふさげばなり。初まつ生薑に鹽を少加へてせんじ、多く飲しめて多く吐はかしむべし。其後食滯を

消し、氣をめぐらす薬を與ふべし。卒中風として蘇合圓、延齡丹など與ふべからず。あしゝ。又少にても食物を早く與ふべからず。殊にねばさ米湯など與ふべからず。氣彌塞りて死す。一兩日は食あたへずしてよし。此病は食傷なり。世人多くはあやまつて卒中風とす。其治應ぜず。

うゑて食し、かはさて飲むに、飢渴にまかせて一時に多く飲食すれば、飽滿して脾胃をやぶり、元氣をそこなふ。飢渴の時慎しむべし。又飲食いまだ消化せざるに、又いやかさねに早く飲食すれば、滯りて害となる。よく消化した後、飲食を好む時のみ食ふべし。如し此すれば飲食皆養となる。

四時老幼ともにあたゝかなる物くらふべし。殊に夏月は伏陰内かくいんうちにあり。わかき盛なる人も、あたゝかなる物くらふべし。生冷を食すべからず。滯やすく泄瀉(6)しやすし。冷水多く飲べからず。

夏月瓜菓、生菜多く食ひ、冷麵をしぼく食し、冷水を多く飲めば、秋必瘧痢(7)を病む凡病は故なくしてはおこらず。かねてつゝしむべし。

食後に湯茶を以て口を數度すゝぐべし。口中清く牙齒にはさまれる物脱し去る。牙杖げじやうにてさす事を用ひず。夜は温なる鹽茶を以て口をすゝぐべし。牙齒堅固になる。口をすゝぐには中下の茶を用ゆべし。是東坡が説なり。

人他郷にゆきて水土かはりて水土に服せず、わづらふ事あり。先豆腐を食すれば脾胃調やすし。是時珍(8)が食物本草の注に見えたり。

山中の人は肉食ともしくて病すくなく命長し。海邊魚肉多き里にすむ人は、病多くして命短しと千金方にいへり。

朝早く粥を温にやはらかにして食へば、脾胃をやしなひ、身をあたゝめ、津液しんえきを生ず。寒月尤よし。是張來が説なり。

生薑しょうが、胡椒、山椒、蓼たそ、紫蘇しそ、生蘿蔔たいこん、生葱ひともしなど食の香氣を助け、惡臭を去り、魚毒を去り、食氣をめぐらすために、其食品に相宜しきからさ物を少づゝ加へて毒を

殺すべし。多く食すべからず。辛き物多ければ氣をへらし、上升し、血液をかはかす。

朝夕飯を食するごとに、初一碗は羹ばかり食して釘を食せざれば、飯の正味をよく知りて飯の味よし。後に五味の釘を食して氣を養ふべし。初より釘をまじへ食へば、飯の正味を失ふ。後に釘を食へば、釘多からずしてたりやすし。是身を養ふによりしくて、又貧に處するによろし。魚鳥菜蔬の釘を多く食はずして、飯の味よき事を知るべし。菜肉多くくらへば飯のよき味はしらず。貧民は釘肉ともしくして、飯と羹ばかり食ふ、故に飯の味よく食滞の害なし。臥にのぞんで食滞り、痰ふさがらば、少消導の薬をのむべし。夜臥して痰のんどにふさがるはおそるべし。

日短き時、晝の間點心食ふべからず。日永き時も晝は多く食はざるが宜し。

晩食は朝食より少くすべし。釘肉も少きに宜し。

一切の煮たる物よく熟して柔なるを食ふべし。こはき物、未熟物、蒸過して飪を失へる物、心口にかなはざる物、食ふべからず。

我が家にては飲食の節慎しみやすし。他の饗席にありては烹調生熟の節我心にかなはず。釘品多く過しやすし。客となりては殊に飲食の節つゝしむべし。

飯後に力わざをすべからず。急に道を行べからず。又馬をはせ、高きにのぼり、險路に上るべからず。

(1) 益軒は養生訓のなかでヤモノイモを、薯蕷、薯蕷とも用ひてゐる。大和本草、本草綱目品目では薯蕷、本草和名抄では薯蕷と書いてゐる。

胡蘿蔔はまたセリニンジンとも訓してゐる。

(2) 醬。「美會。又云。阿惠毛乃。」(本草和名抄)。アエモノと訓じたがよいと思ふ。

(3) 鼓。養生訓ではミンと訓じてあるが、これはカラナツトウまたはナツトウと訓ずべきであらう。益軒は大和本草その他では、鼓はカラナツトウまたはナツトウ、豆鼓はナツトウと訓じ、ミンは味噌と書いてゐる。

(4) 饅頭。「宇於乃阿布良。今俗云。爾倍。又云。宇於乃和多。又云。那志毛乃。」(本草和名抄)。養生訓中では所によつてナシモノとウヲノワタ及びシホカラと三つの訓がある。

(5) 饅、餌、糞、餅、などの訓が養生訓の中できなり混亂してゐる。益軒の大和本草によれば

「糯米をむして饅(モチ)となす。柔脆にして停滞せず。飯となすにまされり」

「餅(コムギモチ)は麪(コムギコ)を以てつくれるモチなり。國俗、古來餅を誤つて、モチと訓ず。」

「米を粉となさずして、蒸して飯として擣たるなり。これ糞(モチ)なり。」

「餌はまづ米を粉となし、水にてこね、蒸したるをいふ。ダンゴなり。」

(6) 普通のカタル性下痢を泄とし、傳染病性の下痢を痢といふ。

(7) 瘧はおこりやまひ。急激に發熱してのち、平熱にかへることを特徴とする。マラリヤに類する病氣が主なものであったであらう。

(8) 李時珍。字は東璧、明末の醫者、本草學者。李瀕湖脈學、奇經八脈考などの著書があるが、本草綱目五十二卷の著者として特に有名である。この本草綱目がわが國の本草學者を啓發したことは大きい、その内容は膨大にだけ誤りが多い。

益軒の大和本草は、本草綱目に刺戟されて企てられたものではあるが、その内容は即物的獨創的な分類と項目とをもち、日本に即した記述とともに、本草學に博物學としての性格をあたへたものとして不朽の名著である。

卷第四

飲食下

東坡曰、早晚の飲食一爵しゃく一日に過す。尊客あれば三ニ之ヲ。へらすべくして増すべからず。我をよぶ者あれば是を以てつぐ。一に曰、分を安すんじて以て福を養ふ。二に曰、胃を寛ゆるくして以て氣を養なふ。三に曰、費ついでをはぶきて以て財を養なふ。東坡が此法儉約養生のためともにしかるべし。

朝夕一釘さいを用ゆべし。其上に醬しじみか肉鹽しほか或は菹つゆものか一品を加ふるもよし。あつものは富める人も常に只一なるべし。客に饗するに二用ゆるは、本汁もし心に叶はずば、二の汁を用ひさせん爲也。常には無用の物也。唐に高侍郎と云し人、兄弟あつものと

肉を二にせず、朝夕一品のみ用ゆ。晩食には只ほくばう葡萄をくらふ。大根と夕がほとを云。范忠宣と云し富貴人、平生肉をかさねず。其儉約養生二ながら則のりとすべし。

松まつだけ蕈、竹筍、豆腐など味すぐれたる野菜は、只一種煮食すべし。他物と兩種合せ煮れば味おとる。李笠翁が閑情寓寄にかくいへり。味あしければ腸胃に相應せずして養とならず。

饊もち、餌だんごの新に成て、再煮ずあぶらずして即食するは消化しがたし。むしたるより煮たるがやはらかにして消化しやすし。饊は數日の後焼煮て食ふに宜し。

朝食肥濃てうしよくひのうの物ならば、晩食は必淡薄たんぱくに宜し。晩食豊腴ほうゆならば、明朝の食はかるくすべし。

諸の食物陽氣の生理ある新きを食ふべし。毒なし。日久しく歴たる陰氣鬱滯うつたいせる物食ふべからず。害あり。煮過して飪を失へるも同じ。

一切の食、陰氣の鬱滯せる物は毒あり。食ふべからず。郷黨きやうたうへん篇にいへる聖人の食し給はざる物、皆陽氣を失て陰物となれるなり。穀肉などふたをして時をへるは、陰鬱の氣にて味を變ず。魚鳥の肉など久しく時をへたる、又鹽につけて久しくして、色臭味變ず。是皆陽氣を失へる也。菜蔬など久しければ、生氣を失ひて味變ず。如此なるは皆陰物なり。腸胃に害あり。又善なきも補養をなさず。水など新に汲むは陽氣さかんにして、生氣あり。久しきを歴れば陰物となり、生氣を失なふ。一切の飲食生氣を失ひて、味と臭と色と少にてもかはりたるは食ふべからず。ほして色かはりたると、鹽ひたに浸して不損とは、陰物にあらず食ふに害なし。然共乾物の氣ぬけたると、鹽藏の久しくして、色臭味變じたるも皆陰物也。食ふべからず。

夏月暑中にふたをして久しくありて、熱氣に蒸鬱むしうし、氣味悪しくなりたる物くらふべからず。冬月霜に打れたる菜、又のきの下に生じたる菜、皆食ふべからず。是皆陰物なり。

瓜は風涼日及秋月清涼の日不可食、極暑の時食ふべし。

炙饅あぶりもち、炙肉あぶりすでに炙りて、又熱湯に少ひたし、火毒を去りて食ふべし。不然しんえきば津液しんえきをかわかす。又能く喉痺(1)を發す。

茄子なすび、本草等の書に、性不好と云。生なるは毒あり。食ふべからず。煮たるも瘡痢さやくり傷寒(2)などには誠に忌むべし。他病には皮を去切て米泔しろみづに浸し、一夜か半日を経てやはらかに煮て食す。害なし。葛粉水こねに漉こねて切て線條せんじょうとし、水にて煮、又豉汁かぢに魚をの末を加へ、再煮て食す。瀉を止、胃を補ふ。保養に益あり。

胃虚弱の人は蘿蔔だいこん、胡蘿蔔にんじん、芋いも、薯蕷やまのいも、午莠ごぼうなどうすく切てよく煮たる、食ふべし。大にあつくきりたると、煮ていまだ熱せざると、皆脾胃をやぶる。一度うすみそか、うすじやうゆにて煮、其汁にひたし置、半日か一夜か間置て、再前の汁にて煮れば、大に切りたるも害なし、味よし。鶏肉けいにく、野猪肉やちよなども如此すべし。

蘿蔔らふは菜中の上品也。つねに食ふべし。葉のこはさをさり。やはらかなる葉と根と豆豉だいこんにて煮熟して食ふ。脾を補ひ痰を去り氣をめぐらす。大根の生しく辛さを食すれば、氣へる。然ども食滯ある時、少食して害なし。

菘なは京都のはたけ菜、水菜、いなかの京菜也。蕪の類也。世俗あやまりてほりいりなど訓ず。味よけれども性よからず。仲景曰、藥中に甘草ありて、菘を食へば病除かず。根は九十月の頃食へば味淡くして可也。うすく切てくらふべし。あつく切たるは氣をふさぐ、十一月以後胃虚の人くらへば滯塞たいそくす。

諸菓くわいやくし寒具くわいやくしなど、炙食へば害なし。味も可也。甜瓜あまは核さねを去て蒸食す。味よくして胃をやぶらず。熟柿も木練も皮共に熱湯にてあたゝめ食すべし。乾柿はあぶり食ふべし。皆脾胃虚の人に害なし。梨子は大寒なり。蒸煮て食すれば性やはらぐ。胃虚寒の人は食ふべからず。

人の病症によりて禁宜の食物各かはれり。よく其物の性を考がへ、其病に隨ひて精しく禁宜を定むべし。又婦人懷胎の間、禁物多し。かたく守らしむべし。

豆腐には毒あり。氣をふさぐ。されども新しさを煮て飪を失はざる時、早く取あげ、

生萊菔なまたいこんのおろしたるを加へ食すれば害なし。

前食未ニ消化くわせば後食相つぐべからず。

服レ薬時あまき物、油膩ちの物、獸肉、諸菓、餌もち、饀だんご、生冷の物一切氣を塞ぐ物不可レ食。服薬の時多食へば薬力とゞこほりて力なし。酒は只一盞に止るべし。補薬を服する日、ことさら此類いむべし。凡薬を服する日は、淡き物を食して薬力をたすくべし。味こき物を食して薬力を損ずべからず。

萊菔だいこん、菘な、薯蕷、芋、慈姑くわか、胡蘿蔔にんじん、南瓜ぼうぼら、大葱、白等ひよもじのしらなの甘き菜は、大に切て煮食すれば、つがへて氣をふさぎ腹痛す。薄く切べし。或は辛き物をくはへ、又物により酢を少加るもよし、再煮る事を右に記せり。又如レ此の物一時に二三品くらふべからず。又甘き菜の類、およそつかへやすき物つゞけ食ふべからず。生魚肥肉厚味の物つゞけ食ふべからず。

薑はじかみを八九月食へば來春眼をうれふ。

豆腐、蒟蒻、薯蕷、慈姑、蓮根などの類、豆油しやうゆ③にて煮たる物、既に冷えて温ならざるは食ふべからず。

曉の頃腹中鳴動し、食つかへて腹中不快は、朝食を減ずべし。氣をふさぐ物、肉、菓など食ふべからず。酒を飲べからず。

飲酒の後酒氣残らば、饀、餌、諸穀食、寒具ひやわし④、諸菓、醴あまざけ⑤、醪にこりざけ、油膩の物、甘き物、氣をふさぐ物、飲食すべからず。酒氣めぐりつきて後飲食すべし。

鳥獸のこはき肉、前日より豆油及豉汁を以て煮て、其汁を用ひて翌日再煮れば、大に切たるもやはらかになりて味よし。つかへず。蘿蔔も亦同じ。

鶻突羹こつちうは鯽魚かなをうすく切て山椒などくはへ、味噌にて久しく煮たるを云。脾胃を補ふ。脾虛の人、下血する病人などに宜し。大に切たるは氣をふさぐ、あし。

凡諸菓の核こいまだ成さるをくらふべからず。菓このみに双仁ある物毒あり。山椒口をとぢて開かざるは毒あり。

怒いかりの後早く食すべからず。食後怒るべからず。憂うれひて食すべからず。食して憂ふべからず。

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。

永夜寒甚しき時、もし夜飲食して寒を防ぐに宜しくば、晚饌の酒飲を數口減ずべし。又やむ事を得ずして人の招に應じ、夜話に人の許もとにゆきて食客とならば、晚餐の酒食をかねて減ずべし。如ごとく此にして夜小飲すればやぶれなし。夜食は朝晩より進みやすし。心に任せて恣にすべからず。

朝夕の食、鹽味をくらふ事すくなければ、のんどかわかず、湯茶を多くのまず。脾に濕を生ぜずして、胃氣發生しやすし。

中夏朝鮮の人は、脾胃つよし。飯多く食し、六畜の肉を多く食つても害なし。日本の人は是にことなり、多く穀肉を食すればやぶられやすし。是日本人の異國の人より體氣よはき故也。

空腹に生菓食ふべからず。つくり菓子多く食ふべからず。脾胃の陽氣を損ず。

勞倦し多く食すれば、必かな睡り臥す事をこのむ。食して即臥し、ねむれば、食氣塞りてめぐらず、消化しがたくして病となる。故に勞倦したる時はくらふべからず。勞をやめて後食ふべし。食してねむらざるがため也。

古今醫統(6)に、百症の横天わうてんは多く飲食による。飲食の患は色慾に過たりといへり。色慾は猶も絶べし。飲食は半日もたつべからず。故に飲食のためにやぶらるゝ事多し。食多ければ積聚となり、飲多ければ痰癖となる。

病人の甚食せん事をねがふ物あり。くらひて害に成食物、又冷水などは願に任せがたし。然共病人のきはめてねがふ物を、のんどにのみ入れずして、口舌に味はしめて其願を達するも、志を養ふ養生の一術也。およそ飲食を味はひてしるは舌なり。のんどにあらず。口中にかみてしばしふくみ、舌に味はひて後はのんどにのみこむ

も、口に吐出すも味をしる事は同じ。穀肉羹酒は腹に入れて臟腑を養ふ。此外の食は養のためにあらず。のんどにのみず腹に入らずとも有なん。食して身に害ある食物といへど、のんどに入れずして口に吐出せば害なし。冷水も同じ。久しく口にふくみて舌にこゝろみ吐出せば害なし。水を含めば口中の熱を去り、牙齒を堅くす。然共むさぼり多くしてつゝしまざる人には、此法は用ひがたし。

多く不可食物、諸饊、餌、糲、寒貝、冷麪、麪類、饅頭、河漏、砂糖、醴、燒酒、赤小豆、酢、豆油、鯽魚、泥鱸、蛤蜊、鰻鱺魚、鰕、章魚、烏賊、鯖魚、鯽魚、鱈、海鱸、生萊菔、胡蘿蔔、薯蕷、菘根、蕪菁、油膩の物、肥濃の物。

老人虚人不可食物、一切生冷物、堅硬の物、稠黏の物、油膩の物、冷麪、冷てこはさ饊、餌、粽、冷饅頭并皮、糯飯、生味噌、醴の製法不好と冷なると。○海鱸、海鱸、鮪、梭魚、諸生菓、皆脾胃の發生の氣をそこなふ。

凡の人不_レ可_レ食物、生冷の物、堅硬の物、未_レ熟物、ねばき物、ふるくして氣味の變じたる物、製法心に不_レ叶物、鹽からき物、酢の過たる物、飪を失へる物、臭惡き物、色惡き物、味變じたる物、魚餃、肉の敗たる、豆腐の日をへたると、味あしきと、飪を失へると、冷たると、索麪に油あると、諸品煮て未_レ熟と、有_レ灰酒、酸味ある酒、いまだ時ならずして熱せざる物、すでに時過たる物食ふべからず。夏月雉不_レ可_レ食。魚鳥の皮硬き物、脂多き物、甚なまぐさき物、諸魚二目同じからざる物、腹下に丹の字ある物、諸鳥みづから死して足伸ざる物、諸獸毒箭にあたりたる物、諸鳥毒をくらつて死したる物、肉の脯、屋漏水にぬれたる物、米器の内に入置たる肉、肉汁を器に入置て、氣をとぢたる物、皆毒あり。肉脯並鹽につけたる肉、夏をへて臭味あしき、皆食ふべからず。

いにしへもろこしに食醫の官あり。食養によつて百病を治すと云。今とても食養なくんばあるべからず。殊に老人は脾胃よはし、尤食養宜しかるべし。藥を用ゆるはやむ事を得ざる時の事也。

同食の禁忌多し、其要なるをこゝに記す。○猪肉、生薑、蕎麥、胡荽、炒豆、梅、牛肉、鹿肉、鼈、鶴、鶉をいむ。○牛肉に黍、韭(7)、生薑、栗子をいむ。○兔肉に、生薑、橘皮、芥子、鶏、鹿、獺。○鹿に生菜、鶏、雉、蝦をいむ。○鶏肉と鶏子とに芥子、蒜、生葱、糯米、李子、魚汁、鯉魚、兔、獺、鼈、雉を忌む。○雉肉に蕎麥、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、醬。○鯽魚に芥子、蒜、鮓、鹿、芹、雞、雉。○魚酢に麥醬、蒜、綠豆。○鼈肉に莧菜、芥菜、桃子、鴨肉。○蟹に柿、橘、棗。○李子に蜜を忌。○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。○綠豆に榧子を食し合すれば殺し人。○莧に蕨。○乾筍に砂糖。○紫蘇莖葉と鯉魚。○草石蠶と諸魚。○魚鱸と瓜、冷水。○菜瓜と魚鱸と一にすべからず。○酢肉に有髮害し人。○麥醬蜂蜜と同食すべからず。○越瓜と酢肉。○酒後に茶を飲べからず。腎をやぶる。○酒後芥子及辛き物を食へば筋骨を緩くす。○茶と榧と同時に食へば身重し。和俗の云蕨粉を餅とし綠豆(8)を糝にして食へば殺し人。又曰、鱸魚を木棉子の火にて、焼て食すれば殺し人。又曰、胡椒と沙菰米と同食すれば殺し人。又胡椒と桃、李、楊梅同食すべからず。又曰、松蕈を米を貯る器中に入おけるを食ふべからず。又曰南瓜を魚鱸に合せ食すべからず。

黃芪(9)を服する人は酒を多くのむべからず。甘草(10)を服する人は菘菜を食ふべからず。地黄を服するには、蘿蔔、蒜、葱の三白をいむ、蒜は忌す。荊芥(11)を服するには生魚をいむ。土茯苓(12)を服するには茶をいむ。凡如し此類はかたく忌むべし。薬と食物との恐忌むは自然の理なり。番木鱈(13)の鳥を殺し、磁石の針を吸の類も、皆天然の性也。此理疑ふべからず。

一切の食物内圍菜極て穢はし。其根葉に久しくそみ入たる糞汚にはかに去がたし。水桶を定め置水を多く入れて菜をひたし、上に重りをおき、一夜か一日かけ置取出し、刷子を以てその根葉莖をすり洗ひ、清くして食すべし。此事近年、李笠翁が書

に見たり。もろこしには神を祭るに園菜を用ひずして、山菜水菜を用ふ。園菜も瓜、茄子、壺盧ウツロ、冬瓜などはけがれなし。

飲 酒

酒は天の美祿なり。少のめば陽氣を助け、血氣をやほらせ、食氣をめぐらし、愁を去り、興を發して、甚人に益あり。多くのめば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、又よく人に災あるが如し。邵堯夫セウギョウフの詩に、美酒飲教ナシメテ微醉ヘ後といへるは、酒を飲の妙を得たりと時珍いへり。少のみ少醉へるは、酒の禍なく、酒中の趣を得て樂多し。人の病、酒によつて得るもの多し。酒を多くのんで飯をすくなく食ふ人は命短し。かくのごとく多くのめば、天の美祿を以て却て身をほろぼす也。かなしむべし。

酒を飲には、各人によりてよき程の節あり。少のめば益多く、多くのめば損多し。性謹厚なる人も、多飲を好めば、むさぼりてみぐるしく、平生の心を失ひ、亂に及ぶ。言行ともに狂せるがごとし。その平生とは似ず、身をかへりみ慎むべし。わかき時より早くかへり見て、みづから戒しめ、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、一二盞のめば酔て氣快く樂ありたのしみ。多飲人と其樂同じ。多飲するは害多し。白樂天が詩に、一飲一石者、徒以多爲貴ト、及其酩酊時ト、與我亦無異、笑謝多飲者、酒錢徒費ニヤスといへるはむべ也。

凡酒はたゞ朝夕の飯後にのむべし。晝と夜と空腹に飲べからず。皆害あり。朝間空腹にのむは、殊更脾胃をやぶる。

凡酒は夏冬ともに、冷飲熱飲に宜しからず。温酒をのむべし。熱飲は氣升る。冷飲は痰をあつめ、胃をそこなふ。丹溪は酒は冷飲に宜しといへり。然れ共多くのむ人、

冷飲すれば脾胃を損ず。少飲む人も、冷飲すれば食氣を滯らしむ。凡酒をのむは、其溫氣をかりて、陽氣を助け、食滯をめぐらさんかため也。冷飲すれば二の益なし。溫酒の陽を助け氣をめぐらすにしかず。

酒をあたくめ過して飢を失へると、或は温めて時過冷たると、二たびあたくめて味の變じたと、皆脾胃をそこなふ。のむべからず。

酒を人にすゝむるに、すぐれて多く飲む人も、よき程の節をすぐせばくるしむ。若し其人の酒量をしらすんば、すこししゐて飲ましむべし。其人辭してのますんば、其人にまかせてみだりにしゐずして早くやむべし。量にみたずすくなくて無興なるは害なし。すぎては必人に害あり。客に美饌を饗しても、みだりに酒をしゐて苦ましむるは情なし。大に酔しむべからず。客は、主人しゐずとも、つねよりは少多くのんで酔べし。主人は酒を妄にしゐず。客は酒を辭せず。よき程にのみ酔て、よろこびを合せて樂しめるこそ、是宜しかるべけれ。

市にかふ酒に、灰を入たるは毒あり。酸味あるも飲べからず。酒久しくなりて味變じたるは毒あり。のむべからず。濁酒のこさは脾胃に滯り氣をよさぐ。のむべからず。醇酒の美なるを、朝夕飯後に少のんで微酔すべし。醴酒は製法精きを少熱飲すれば、胃を厚くす、あしきを冷飲すべからず。

五湖漫聞といへる書に、多く長壽の人の姓名と年數を載て、其人皆至老不衰、問之皆不飲酒といへり。今わが里の人を試みるに、すぐれて長命の人十人に九人は皆不飲酒人なり。酒を多く飲む人の長命なるはまれなり。酒は半酔にのめば長生の藥となる。

酒をのむに甘き物をいむ。又酒後辛き物をいむ。人の筋骨をゆるくす。酒後燒酒をのむべからず。或は一時に合のめば、筋骨をゆるくし煩悶す。

燒酒は大毒あり。多く飲べからず。火を付てもえやすきを見て、大熱なる事を知るべし。夏月は伏陰内にあり、又表ひらきて酒毒肌に早くもれやすき故、少のんでは害

なし。他月はのむべからず。焼酒にてつくれる薬酒多く吞べからず。毒にあてらる。薩摩のあはもり、肥前の火の酒、猶辛熱甚し。異國より來る酒のむべからず。性しれず、いぶかし。焼酒をのむ時も、のんで後にも熱物を食すべからず。辛き物、焼味増など食ふべからず。熱湯のむべからず。大寒の時も焼酒をあたくめ飲べからず。大に害あり。京都の南蠻酒も焼酒にて作る。焼酒の禁と同じ。焼酒の毒にあたらば、綠豆粉、砂糖、葛粉、鹽、紫雪など、皆冷水にてのむべし。溫湯をいむ。

飲茶 附 煙草

茶、上代はなし。中世もろこしよりわたる。其後玩賞して日用かくべからざる物とす。性冷にして氣を下し、眠をさます。陳藏器(14)は、久しくのめば瘦てあぶらをもちすと いへり。母臈、東坡、李時珍など、その性よからざる事をそしれり。然ども今の世、朝より夕まで日々茶を多くのむ人多し。のみ習へばやぶれなきにや。冷物なれば一時に多くのむべからず、抹茶は用ゆる時にのぞんでは、炒らず煮ず、故につよし。煎茶は用ゆる時炒て煮る故やはらかなり。故につねには煎茶を服すべし。飯後に熱茶少のんで食を消し、渴をやむべし。鹽を入てのむべからず。腎をやぶる。空腹に茶を飲べからず。脾胃を損す。濃茶は多く吞べからず。發生の氣を損す。唐茶は性つよし。製する時煮ざればなり。虛人病人は當年の新茶のむべからず。眼病、上氣、下血、滯瀉などの患あり。正月より飲べし。人により當年九十月よりのむも害なし。新茶の毒にあたらば、香蘇散、不換金正氣散、症によりて用ゆ。或は白梅(15)、甘草、砂糖、黑豆、生薑など用ゆべし。茶は冷也。酒は溫也。酒は氣をのぼせ、茶は氣を下す。酒に酔へばねむり、茶をのめばねむりさむ。其性うらおもて也。

あつもの湯茶も、多くのむべからず。多くのめば脾胃に濕を生ず。脾胃は濕をさら

ふ。湯茶あつものを飲む事すくなければ、脾胃の陽氣さかんに生發して、面色光りうるはし。

薬と茶を煎ずるに、水をえらぶべし。清く味甘きをよしとす。雨水を用ゆるも味よし。雨中に淨器を庭に置いてとる。地水にまざる。然共是は久しくたもたず。雪水を尤よしとす。

茶を煎ずる法、よはき火にて炒り、つよき火にて煎ず。煎ずるに堅き炭のよくもゆるを、さかんにたきて煎ず。たぎりあがる時冷水をさす。如し此すれば茶の味よし。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ずべからず。右は皆もろこしの書に出たり。湯わく時、薏苡(16)の生葉を加へて煎ずれば、香味尤よし。性よし。本草に、暑月煎じのめば、胃を暖め氣血をます。

大和國中は、凡て奈良茶を毎日食す。飯に煎茶をそゝぎたる也。赤豆、豇豆、蠶豆、綠豆、陳皮、栗子、零餘子など加へ、點じ用ゆ。食を進め、むねを開く。

たばこは近年天正慶長の頃、異國よりわたる。淡婆姑は和語にあらず。蠻語也。近世の中華の書に多くのせたり。又煙草と云。朝鮮にては南草と云。和語これを萑若とするは誤れり。萑若は別物なり。煙草は性毒あり。煙をふくみて眩ひ倒る、事あり。習へば大なる害なく、少は益ありといへ共、損多し病をなす事あり。又火災のうれひあり。習へばくせになり、むさぼりて後には止めがたし。事多くなり、いたつがはしく家僕を勞す。初よりふくまざるにしかず。貧民は費多し。

慎色慾

素問に、腎者五臟の本といへり。然らば養生の道、腎(17)を養ふ事をおもんずべし。腎を養ふ事、薬補をたのむべからず。只精氣を保つてへらさず、腎氣をおさめて動かすべからず。論語に曰、若き時は血氣方壯なり。戒之在色、聖人の戒守るべし。血氣

さかんなるにまかせ、色慾をほしいまゝにすれば、必先禮法をそむき、法外を行ひ恥辱を取て面目をうしなふ事あり。時過後後悔すれどもかひなし。かねて後悔ならん事を思ひ、禮法をかたく慎むべし。況精氣をつひやし、元氣をへらすは、壽命をみじかくする本なり。おそるべし。年若き時より男女の欲ふかくして、精氣を多くへらしたる人は、生付さかなれ共、下部の元氣すくなくなり、五臓の根本よはくして、必短命なり、つゝしむべし。飲食男女は人の大欲なり。恣になりやすき故此二事尤かたく慎むべし。是をつゝしまざれば脾胃の眞氣へりて、藥補食補のしるしなし。老人はことに脾胃の眞氣を保養すべし。藥補のちからをたのむべからず。男女の交接の期は、孫思邈が千金方曰、人年二十者は四日に一たび泄す。三十者は八日一たび泄す。四十者は十六日に一泄す。五十者は二十日に一泄す。六十者精をとちでもらさず。もし體力さかんならば、一月に一たび泄す。氣力すぐれて盛なる人、慾念をおさへこらへて久しく泄さざれば、腫物を生ず、六十を過て慾念おこらずば、とちでもらさずべからず。わかくさかんなる人も、もしよく忍んで一月に二度もらして、慾念おこらずば長生なるべし○今案ずるに、千金方にいへるは、平人の大法なり。もし性虚弱の人、食すくなく力よはき人は、此期にかゝはらず、精氣をしてみて交接まれなるべし。色慾の方に心うつれば、あしき事くせになりてやまず。法外のありさまはづべし。ついに身を失ふにいたる。つゝしむべし。右千金方に、二十歳以前をいはざるに、意あるべし。二十以前血氣生發して、いまだ堅固ならず、此時しばくもらせば、發生の氣を損じて一生の根本よはくなる。

わかく盛なる人は、殊に男女の情慾かたく慎んで、過すくなかるべし。慾念をおこさずして腎氣をうごかさずべからず。房事を快くせんがために烏頭附子の熱藥のむべからず。

達生録曰、男子年いまだ二十ならざる者、精氣いまだたらずして慾火うごさやすし。たしかに交接を慎むべし。

孫真人が千金方に、房中補益説あり。年四十に至らば房中の術を行ふべしとて、その説頗詳なり。その大意は、四十以後血氣やうやく衰ふる故、精氣をばもらさずして、只しばく交接すべし。如し此すれば、元氣へらず、血氣めぐりて補藥となるといへる意なり。ひそかに孫思邈がいへる意をおもんみるに、四十以上の人、血氣いまだ大に衰へずして、槁木死灰の如くならず、情慾忍びがたし。然るに精氣をしばくもらせば、大に元氣を費す故、老年の人に宜しからず。こゝを以て四十以上の人は、交接のみしばくにして精氣をば泄すべからず。四十以後は腎氣のやうやく衰る故、泄さざれども、壯年のごとく、精氣動かずして滯らず。此法行ひやすし。この法を行へば、泄さずして情慾はとげやすし。然れば、是氣をめぐらし、精氣をたもつ良法なるべし。四十以上猶血氣甚衰へざれば、慾情をたつ事は忍びがたかるべし。忍べば却て害あり。もし年老てしばくもらせば、大に害あり。故に時にしたがつて此法を行なひて、情慾をやめ、精氣を保つべしと也。是によつて精氣をつひやさずんば、しばく交接すとも、精も氣も少もれずして、當時の情慾はやみぬべし。是古人の教、情慾のたちがたきをおさへずして、精氣を保つ良法なるべし。人身は脾胃の養を本とすれども、腎氣堅固にしてさかんなれば、丹田の火蒸上げて脾上の氣も亦溫和にして盛になる故、古人の曰、補脾不如補腎。若年より精氣をおしみ、四十以後彌精氣をたもちてもらさず。是命の根源を養ふ道也。此法孫思邈後世に教へし秘訣にして、明らかに千金方にあらはせ共、後人其術の保養に益ありて害なき事をしらす。丹溪が如き大醫すら偏見にして孫真人が教を立し本意を失ひて信ぜず、此良術をそしりて曰、聖賢の心、神仙の骨なくんば、未易爲。もし房中を以て補とせば、人を殺す事多からんと、格致餘論(18)にいへり。聖賢神仙は世に難有ければ、丹溪が説の如くば、此法は行ひ難し。丹溪が説うたがふべき事猶多し。才學高博にして識見偏僻なりと云べし。

情慾をおこさずして、腎氣動かざれば害なし。若情慾をおこし、腎氣うごきて精氣を

忍んでもらさざれば、下部に氣滯りて、瘡痕を生ず。はやく温湯に浴し、下部をよくあたゝむれば滯れる氣めぐりて、鬱滯なく、腫物などのうれひなし。此術又知るべし。

房室の戒多し。殊に天變の時、おそれいましむべし。日蝕、月蝕、雷電、大風、大雨、大暑、大寒、虹蜺、地震、此時房事を戒しむべし。春月雷初て聲を發する時、夫婦の事をいむ。又土地につきては、凡神明の前をおそるべし。日月星の下、神祠の前、わが父祖の神主の前、聖賢の像の前、是皆おそるべし。且我が身の上につきて時の禁あり。病中病後、元氣未だ本復せざる時、殊に傷寒、時疫、瘧疾の後、腫物、癰疽いまだいえざる時、氣虛、勞損の後、飽渴の時、大醉大飽の時、身勞動し遠路行歩につかれたる時、忿悲、うれひ、驚きたる時、交接をいむ。冬至の前五日、冬至の後十日、靜養して精氣を泄すべからず。又女子の經水いまだ盡ざる時、皆交合を禁ず。是天地地祇に對して、おそれつゝしむと、わが身において病を慎しむ也。若し是を慎しまざれば、神祇のとがめおそるべし。男女共に病を生じ、壽を損ず。生るゝ子も亦形も心も正しからず。或はかたはとなる、禍ありて福なし。古人は胎教として、婦人懷妊の時より慎める法あり。房室の戒は胎教の前にあり。是天地神明の昭臨し給ふ所尤おそるべし。わが身及妻子の禍も亦おそるべし。胎教の前此戒なくんばあるべからず。

小便を忍んで房事を行ふべからず。龍腦、麝香を服して房に入べからず。

入門⁽¹⁹⁾曰、婦人懷胎の後、交合して慾火を動かすべからず。

腎は五臓の本、脾は滋養の體也。こゝを以て、人身は脾腎を本源とす。草木の根本あるが如し。保ち養つて堅固にすべし。本固ければ身安し。

- (1) 喉痺。慢性扁桃腺炎をいふ。
- (2) 傷寒。傷寒については張仲景（卷六註10参照）が傷寒論中ではじめて系統的に述べた。春温、夏暑、秋涼、冬冷が四時の正氣であるが、この氣によつて體が害し破られると病氣となり、ことに冬の嚴寒によつておかされたためにおこる病氣がもつとも重いととして、これを傷寒と名づけた。
巢元方（卷六註12参照）は熱病を傷寒の類とし、葛洪（同註28参照）は、傷寒、時行、瘟疫三つとも同一の病氣だとしてゐる。現在では傷寒は主にチフス性疾患として考へられてゐるが、昔は必ずしもそれに限らなかつた。
- (3) 豆油。「多末里」（本草和名抄）。醬油をいふ。
- (4) 寒具。「布良毛知」（本草和名抄）。養生訓中ヒグワシ、または、アブラモチ、と二様の訓がある。
- (5) 醴。「古左介。又云。比土與左介。」（本草和名抄）。
- (6) 古今醫統。明代の醫者徐春甫の著書。
- (7) 養生訓中韭と蒜との訓に混同がある。李子と杏との訓にもまた混同がある。
- (8) 綠豆。フンドウ、またはヤヘナリ。マメ科植物で種子には利尿、解毒作用がある。「他豆にことなり、よく小便を通じ、熱毒を消し、一切の毒を消す。ことに酒毒、燒酒の毒、附子の毒を消す。」（大和本草）。
- (9) 黃芪。ワウギ。マメ科の植物。黃耆ともいふ。根を薬用とし、緩和、強壯、制汗のために用ゐる。
- (10) 甘草。カンザウ。マメ科の植物。根を緩和、祛痰、鎮咳、解毒などに用ゐ、また矯味劑とする。グリシリジンリキリチンなどの配糖體のほか、マンニツト、アスパラギン、蔗糖、葡萄糖を含む。
- (11) 荆芥。ケイガイ。またはアリタサウ。シンケイ科の植物で、種子を薬用とする。主成分はメントン、リモネンなどの精油で、發汗、驅風に用ゐる。
漢方における荆芥は、シンケイ科のメバウキであつて、アリタサウではないともいはれてゐる。
- (12) 土茯苓。サンキライはユリ科植物。日本では和土茯苓、すなはちサルトリイバラを代用した。根莖を驅微、利尿に處方する。主成分はスミラチンなどの配糖體である。
- (13) 番木鱉。マチン、またはストリキニネの木といふ。マチン科の植物。種子を薬用にする。ストリキニン、ブルチン、ボミチンなどの猛毒アルカロイドを含む。
- (14) 陳藏器。唐時代の醫者。本草拾遺十卷の著がある。人間の肉が病氣の治療に効があると述べたので、その當時のいわゆる孝子に、父母の病氣のとき自分の肉を切りさいて與へることが流行したといふ。
- (15) 白梅。大和本草にはウメボシと訓がある。

- (16) 蕙苡。ジユズダマ。クワホン科の植物。種子を榮養、強壯劑に用ゐる。
- (17) 腎。腎は全身の精力、神力をつかさどり、その作用は命門によつて行はれる。命門は精及び血があつまるところで、元氣の根源であり、五臓と密接なつながりがある。腎はまた水、火の中心であり、男では精液を藏し、女では子宮と連つてゐると考へられた。
- (18) 格致餘論。朱丹溪（卷二註12参照）の著書。
- (19) 醫學入門。八卷。明代の醫者李挺の著書。支那醫術の概觀に便利なので日本でもよく用ゐられた。