

丹波康賴 原著

栗島行春 譯註

醫心方

食養篇

醫心方

・食養篇

（卷第二十九
卷第三十）

推薦の言葉

先に、建仁寺開山栄西禅師の御著「喫茶養生記」に対する綿密丁寧なる註訳書を上梓された栗島先生は、続いて、丹波康頼（九一二〜九九五）の撰述、花山天皇永観二年（九八四年）完成の、日本現存最古の医書「医心方」三十卷の中の、食養生に関する最後の二篇に対して養生記の場合と同様、懇切丁寧な筆致で解説を加えられた。「医心方」の場合も漢文で、しかも、その文中には神代言葉を漢字の万葉仮名で取り込んだところが随所にある、漢方に通ずるだけではなく、和漢の古典、更に、現代の食養、栄養学、養生訓、医学等々に広範な守備を持つ栗島先生のような、博覧多識でないと正確な解説はできない代物である。

風聞によれば、諸般の事情により、十四年前、すでに完成していたものが、途中で散逸し、全面書き直しをされたとか、その意味では、大変な労作と云える著作である。

文献を徴すれば、わが国では「医心方」以前の平城天皇（八〇七〜八〇九）、出雲廣貞らに勅して撰出せしめた「大同類聚方 百卷」があったが、現存するものは悉く偽作とされており、また、三代実録（九〇一年完成）にある清和天皇（八五三〜八七六）の勅により、物部廣泉らにより、撰述された「金蘭方 五十卷」は乱世の中に喪失、「医心方」だけが、現存するものの中で最古のものである。本書は、随唐の百余家の医書をもとに、疾病別に編集し、しかも、原典の記載をそのままに引用し、著者の意見は寸毫も加えられなかった。したがって、随唐医学の真相を知ることができ、しかも、その原典の中にはすでに中国には存在しないものもあり、その意味でも、本書は世界的文化財としての評価のあるもの。だが、これを現代に伝える適切な解説書がなかったのであるが、栗島先生の努力で、現代人の最も関心の高い食養篇を特におとり上げくだされ、分かり易い解説を加えられたのである。

現代日本人の間で広く用いられている食養なる文字は、明治中期に石塚左玄によって創案提唱された、風土性

と自然食を強調する食物修養を縮めて食養としたユニークなもので、合成分析の化学的栄養学を批判してきた。その意味でも、栄養学以前の食養同志、それと現在とがどうかかわりあっているか、興味津々たるものがあり、必読の書である。座右の書となることを期して已まない。

平成二年 五月

日本総合医学会会長・医学博士

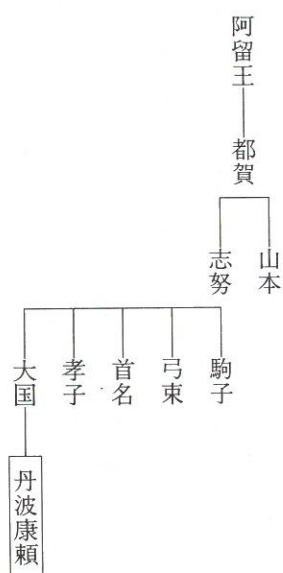
沼田 勇

はじめに

この「医心方」第二九〇卷は、食養生についての部分だけであって、もともとの、医心方は全部で三〇巻という膨大なものである。「医心方」という医学書は、日本に現存する、最古の医学書とされ、その執筆者は、丹波康頼（九一〇―九九五 延喜十一年―長徳元年）ということになっている。

丹波康頼は、大和（今の奈良県）に生まれた。医術に精通していたところから、皇室に重用され、丹波宿祢の姓を授けられた。本名は「坂上康頼」である。医博士、鍼博士でもあった。われわれの会である春光苑漢方研修会の会長である久保利夫博士が、あやめ池で丹波哲郎という俳優に逢ったとき、「うちの仲間があんたの先祖、丹波康頼の医心方を翻訳しているよ。」といったところ、彼は大変喜んで、「僕の先祖は坂上田村麻呂です。」といていたそう。丹波康頼は坂上の姓を名乗っていたのである。薬学博士の、榎田義彦氏も丹波康頼の子孫であるという。

「医心方」の著者である丹波「坂上」姓の丹波康頼の祖先については、二つの説があって、どちらが正しいのか、それぞれの主張は今となっては確かめる方法もない。一つは、漢の靈帝の子孫で應神朝に中国から母と一七県におよぶ一党を引率して渡来した阿智王で、子孫には錦小路、丹波、榎田、川島の四家があるのだという。もう一つは、朝鮮人の阿留王の四代目の子孫にあたるといって、この説は、朝鮮から、日本にすべての文化を伝えた主張する人々の手に依って書かれている説である。しかし今となっては、いずれが正しいのかは、考証する資料がない。丹波家資料に依れば系図は以下のようになっている（図参照）。朝鮮の医方も少し入っているのが根拠らしく、阿留王が中国人か朝鮮人か、など調べることは沢山あるがここでは省略しておきたい。



日本の平安時代、円融天皇（天元五年・九八二）当時の典薬頭・鍼博士であつた丹波康頼は、数年におよぶ時を費やして、「隋・唐以前」の医書や、仙術書など百数十巻を引用して、編著したもので、永観二年（九八四年十一月二十八日）円融天皇に献上したものがこの医心方三十巻である。宮中で永年保存されていたが、その間は、誰の目にも触れた記録はなく埋れたままになっていた。その後、数百年を経て正親町天皇の時代になって、典薬頭であつた「半井氏」に下賜されて保存された。寛政のころになって、幕府は仁和寺に所蔵されている医心方を発見し、これを謄写することを試みた。この間この謄写本が医学館に保存されることになる。多紀元堅、喜多村直寛、多紀元琰、多紀元佑などの校勘を経て、幕府はオランダ医学が盛んになり、日本の古典の亡失することを憂えて公刊したのが、今の世に伝わっている医心方三十巻である。この木版は、東京大学医学部で保存していたが大正十二年の関東大震災の時すべてを焼失してしまったらしい。今は無い。

医心方三十巻は、いまから見れば千年も前に書かれた著述であつて、日本に現存する医学書の最古のものとして、如何に貴重なものであるかが判る。その中には、中国でも、既に佚亡してしまった「古医学書」も多く引用されており、中国人の古典研究者も注目し、高く評価されているものであり、隋・唐医学の研究に欠かせない地位を占めている。

私が訓訳、注釈、現代訳を試みたものは、このような経過によって世に出ているものの写本の中の二十九巻、三十巻の二巻についてだけである。中国古典で医心方二十九巻、三十巻に引用されている方書はつぎの通りである。

諸病源候論。素問經。千金方。太素經。針灸經。明堂經。蝦蟇經。脉決經。醫門方。葛氏方。小品方。劉涓子鬼遺方。廣濟方。効驗方。錄驗方。僧深方。范汪方。令季方。集驗方。經心方。養生方。徐伯方。單驗方。龍門方。隨時方。百濟新集方。傳言方。樣要方。芳氣方。耆婆方。張仲景方。廣利方。承祖方。玉箱方。新錄方。靈奇方。枕中方。如意方。龍樹方。聖惠方。玄感方。應驗方。博濟安衆方。華陀方。孟言方。乍來方。撰集要方。玄感傳屍方。急樂方。刪繁方。雜酒方。療眠方。煎藥方。陶潜方。本草經。新修本草。陶弘景本草註。本草稽疑。本草拾遺。養生要集。金匱錄。太清經。延壽赤書。玉房秘訣。玉房指要。玄女經。產經。子母秘錄。替康養生論。眼論。朱思簡食經。神農食經。孟詵食經。馬琬食經。新撰食經。崔禹錫食經。七卷食經。本草食禁。養生志。膳夫經。招魂丹方。

その中で、図説のついたものがあつて赤色で書いたものがある。それは二十二卷であつて、どのような経過でからか、徳富蘇峰（猪一郎）が所持して、古稀の祝に記念として、三百部程印刷して、配つたらしいが未だ見たことはない。貴重であるとして、国では重要文化財の指定を受けているという。

そのほかに鎌倉時代に書写されたものが、仁和寺に所蔵されたものであることから、一般には「仁和寺本」と呼ばれているものが存在するが、これは丁度東京の上野美術館で開催された「仁和寺展」の時東京に出向したので、立ち寄つて見たから、運よく見学の機会を得た。しかしこれらは、医心方には違ひないが、私が訓読みしようとしている二十九卷・三十卷は含まれてはおらず、一・五・七・九・十巻だけであつてあまり感動はしなかつた。しかも、それも残欠の部分も多く、目的の食養の部分がなかつたので、くわしくは調べなかつた。そのほかにも「宇治本」とか「相国寺本」などと称するものも存在するらしいが、見たことはない。

先にも少し触れたことであるが、一般には宮内庁本といわれるものは、オランダ医学が盛んになりはじめた頃に幕府は、半井家から借り出して医学館で手分けをして、書写したものが、現在宮内庁に現存しており、その後これらを元として、安政六年（一八五九年）に冊子として、まとめられたものが安政本といわれるもので、多紀一族がこれらの事業に従事関与していたといわれる。

この本は広く刊行されたものであるから、中国でも、影印とか、復刻という名で出版されており、逆に日本に

も、多く輸入されているのが現状である。

私手がけたものはこの書物の復刻本であって、手書きであるために画数は、分かり難くて辞書を引いてもはつきりしないので、大体画数で似たものを選び、意味の通じる字を、当てはめて考えるという作業を繰り返した。農学出身である私には、植物や、動物にかんするもの、気候や、五行説などは比較的簡単に解明出来たが、病理学や解剖学・生理学などの知識も必要どころがあり、また古典の一つ一つにかんして、一々それらの本をしらべる必要があった。

また「朝倉屋本」というのがあって、明治四十二年に朝倉屋という本屋さんが出版したものがあり、この本の版木は大正十二年の関東大震災で焼けてしまったといわれるので、貴重なものの一つであるが入手出来、このほかにも、大阪の中尾書店主人から巻物となっているものを見せて貰い、大体大差のないことを確かめてから執筆しはじめたので、あまり大きな「誤り」は無いと自負している。

医心方は、夥しい数の引用書で埋められた辞典とも言うべき書物であり、極めて多彩の内容を持ち、一つの条項でも、つねに多くの文献が引用されている。それにも拘わらず、丹波康頼の考えは一つも加えておらず、賛成もなく反対もないので独自の見解をすることはできなかった。然し古典を学問として、取り組む者にとっては、貴重な資料であることは間違い無く、その一つ一つに文献名を挙げていることも、素晴らしいことといわねばならない。今回私がとりくんだ医心方は食養生の部分だけであり、格調高い食の問題に古代人がどのようなかんがえと、実践をしていたかを知ることにおいても、貴重であろう。ただ、陰陽の考えかたは、日本における食養の「桜沢如一」らの「易」による陰陽とは少し違うこと、五行説も、一般に言われている漢方の五行説であって食養のそれとは少し隔たりがあることなど、多くの古典を参照して、医心方の心を大切にするために、あえて論争がおこる可能性も承知で論及したところもある。これらが、正しく伝わらないと、正しく理解されないのみならず、迷信として葬りさられることを、ここから懼れるものである。この点も詳細に解説してみた次第である。しかし難解な文章や、他の資料も少ない古典でもあって、まだまだ不備の点もあり、それはそれなりに、自分でも充分自覚しているつもりである。

しかし難解な文章や、他の養料も少ない古書でも、
も充分自覚しているつもりである。

私は医心方の研究者ではないから、別の巻の翻訳をする考えはない。また丹波康頼の研究にもあまり興味はない。ただ古代の食養生はどんなであったか？。古代の医学が今日においては、どのような進歩があったのかを知る為に、苦心惨憺しただけである。だから他の人々の翻訳にも、興味はなく、また医心方執筆千年の記念行事、京都市東山区泉湧寺山内の観音寺に記念碑の建立にも出席しなかった。所属のない一匹狼「処士」を自ら名乗って、孤軍奮闘である。

大方のご批判とご叱正を賜われれば幸せである。

一九九〇年庚午の初夏

栗島行春 記

凡例

〔本書の構成〕

- ・ 上段に原著の書き下し文を、下段にその現代訳を配し、その後に注解（語注・解説）を加えた。
- ・ 書き下し文、現代訳、及び注解の各々の文頭に合い番号を付して、比較・対照できるようにしてある。
- ・ 書き下し文中の傍線箇所は語注があることを示す。
- ・ 原典の復刻版を縮刷して載せた。ぜひ原典にも接せられたい。
- ・ 現代訳刊行に際し新たに次の三つの索引を設けた。

一、食物・動植物名等索引

一、事項索引

一、書名・人名索引

併せてご活用頂ければ幸いである。

〔記号の説明〕

- ◆ ……文全体の解説や関連する事柄についての記述を示す。

へ ……原著者の自注を示す。

() ……訳者による補足説明や現代漢字への置きかえ等を示す。

〔度量衡について〕

古典を読むとき、必ずといっていいくらい迷うのが「単位の換算」である。日本と中国の違い、又、時代の違い、更には医家と一般の違い等々があり、先人も等しく苦労したところである。本訳では繁雑さをさけるため、本文中では敢えて換算をおおまかにしてある。なお、一兩については一・六gとした（粟島説）。又、尺寸・升合・里など現代でも日常的に使用しており、混同しやすいものについては随時、単位の換算を行ったが、蓋・銖・錢・斤などについては本書ではそのままにしてある。その旨、御承知下されたい。

ちなみに、最も頻出する「量目」について言うと、

「斛」——一斗一升余、「斗」——一升一合余

「升」——一合二勺余、「合」——一勺一撮余

ここでいう「升」とは「薬升」のことを指し、内のが、曲尺で、上辺一寸四方、下底六分四方、縦の四辺各八分の枘の量目をいう（一「升」≒十四・一cm³）。

訳出にあたって、原文中、意味のとれないものは各巻末にある札記によった。また、原典において、目次のたて方や本文中の書き方に未整理なところも散見されるので、混乱を避けるために訳者の一存で構成し直した箇所もあることをお断りしておく。

(一)……訳者による補足説明や現代漢字への置きかえ等を示す。

れるので、混乱を避けるために訳者の一存で構成し直した箇所もあることをお断りしておく。

目次

〔巻第廿九〕

調食第一	3
四時宜食第二	19
四時食禁第三	24
月食禁第四	30
日食禁第五	49
夜食禁第六	51
飽食禁第七	54
醉酒禁第八	58
飲水宜第九	64
飲水禁第十	66
合食禁第十一	72
諸菓禁第十二	95

諸菜禁第十三	97
諸獸禁第十四	98
諸鳥禁第十五	104
虫魚禁第十六	106
飲食の過度を治するの方第十七	111
飲酒の大酔を治するの方第十八	114
飲酒の喉爛を治するの方第十九	120
飲酒の大渴を治するの方第二十	121
飲酒の下痢を治するの方第二十一	122
飲酒の腹満を治するの方第二十二	123
酒の病を治するの方第二十三	124
飲酒をして酔わざら令むるの治方第二十四	126
酒を斷ち飲まざら令むるの方第二十五	129
飲食の中毒を治するの方第二十六	131
食して噎し、下らざるを治するの方第二十七	135

諸菓を食して中毒せるを治するの方第廿八……139

諸菜を食して中毒せるを治するの方第廿九……140

誤りて菜中の蛭を食せしを治するの方第卅……142

菌を食して中毒せるを治するの方第卅一……144

諸魚を食して中毒せるを治するの方第卅二……146

鱧の肝を食して毒に中たるを治するの方

第卅三……150

鯨鮐魚を食して毒に中たるを治するの方第卅四……151

鮪魚を食して毒に中たるを治するの方

第卅五……153

諸穴を食して毒に中たるを治するの方第卅六……154

鬱穴・漏肺を食して毒に中たれるを治するの方

第卅七……157

諸鳥獸の肝を食して毒に中たれるを治するの方

第卅八……160

蟹を食して毒に中たれるを治するの方

第卅九……162

魚の骨を食して哽うるを治するの方第卅……164

穴を食し骨の哽うるを治するの方第卅一……168

草芥の雜哽を治するの方第卅二……170

誤りて竹木の刃を吞めるを遵え治するの方

第卅三……173

誤りて鐔釵を吞めるを治するの方第卅四……174

誤りて金を吞めるを治するの方第卅五……176

誤りて針、生鐵の物を吞めるを治するの方

第卅六……178

誤りて鈎を吞めるを治するの方第卅七……180

珠、璫、銅、鐵を吞めるを治するの方

第卅八……182

誤りて錢を吞めるを治するの方第卅九……183

食中(しよくちゆう)に髪(かみ)を吞(の)めるを治(ち)するの方(ほう)第五十(ごじゅう)	184
誤(あやま)りて石(いし)を吞(の)めるを治(ち)するの方(ほう)第五十一(ごじゅういち)	185

〔卷第三十〕

五穀(ごこく)の部第一(ぶだいいち)	189
--------------------	-----

胡麻(ごま) 190	大豆(だいず) 193
赤小豆(しやくしょうず) (あずき) 196	白角豆(はくかくず) (しろささげ) 197
大麥(たいばく) (おおむぎ) 198	横麥(こうばく) (からすむぎ) 199
小麥(しょうばく) (こむぎ) 200	蕎麥(ぎょうばく) (そば) 201
青梁米(せいりやうまい) (もちあわ) 202	黄梁米(こうりやうまい) (きあわ) 202
白梁米(はくりやうまい) (しろあわ) 203	粟米(ぞくまい) (あわ) 204
秫米(じゆつまい) (もちあわ) 206	丹黍米(たんしよまい) (あかきび) 207
稷米(しよくまい) (もちきび) 208	粳米(こうべい) (こめ) 209
稻米(とうまい) (いね) 211	糯米(だんべい) (もちこめ) 213
蔴米(げつまい) (いねのもやし) 213	饴糖(いとう) (あめ) 215

酒(しゆ) (さけ) 216	酢酒(さくしゆ) (す) 218
醬(しやう) (しょうゆ) 219	塩(えん) (しお) 220

五菓(ごか)の部第二(ぶだいに)	223
------------------	-----

橘(きつ) (たちばな) 223	柑子(かんし) (みかん) 225
柚(ゆう) (ゆず) 227	乾棗(かんそう) (ほしなつめ) 228
生棗(せいそう) (なまなつめ) 230	李(り) (すもも) 231
杏實(きやうじつ) (あんずのみ) 231	桃實(とうじつ) (もものみ) 234
梅實(ばいじつ) (うめ) 236	栗子(りし) (くりのみ) 238
柿(し) (かき) 240	梨子(りし) (なしのみ) 242
榛(ない) 245	石榴(せきりゆう) (ざくろ) 246
枇杷(びわ) 247	獼猴桃(みこうとう) (さるなし) 249
郁子(いくし) (にわうめ) 250	通草(つうそう) (あけび) 250
山櫻桃(さんおうとう) (やまざくら) 252	木蓮子(もくれんし) (いたび) 252
榛子(しんし) (はしばみ) 253	胡桃人(ことうじん) (くるみ) 254
椎子(すいし) (しいのみ) 256	橡實(しょうじつ) (つるばみ) 256

梟 きゅう (はと)	289	鵪鶉 いかるが	290
雲雀 うんじゃく (ひばり)	287	鶉 じゆん (うずら)	288
猪肉 ちよにく	283	雉 ち (きじ)	286
蘇 そ (酥)	279	鹿肉 ろくにく	279
牛乳 ぎゅうにゅう	277	酪 らく	278
五穴の部第三 277			
千歲藥汁 せんさいいじゅう (あまつる)	275	雞頭實 けいとうじつ (おにばすのみ)	273
藕實 ぐうじつ (はすのみ)	272	芡實 ぎじつ (ひしのみ)	271
菰首 こしゆ	270	菰根 ここん	270
烏芋 う芋 (くわい)	268	芋 う (さといも)	266
薺 かい (ところ)	265	零餘子 れいよし (むかご)	265
署預 しよよ (やまのいも)	263	桑椹 そうじん (くわのみ)	262
菰陶 ほとう (ぶどう)	261	甘蔗 かんしょ	260
胡頹子 こたいし (ぐみのみ)	259	覆盆子 ふくほんし (いちご)	258
榧實 ひじつ (かやのみ)	257		

鸚鵡 ひ (ひよどり)	291	鴈 がん	291
鴨 おう (かも)	292	鯉魚 りぎよ (こい)	293
鯽魚 そくぎよ (ふな)	296	鯪魚 いぎよ (なます)	298
鯛 ちよう (たい)	300	鱸 ろ (すずき)	300
鯖 せい (さば)	301	鰯 そう (あじ)	302
鮭 せい (さけ)	302	鰹 そう (ます)	303
蜆魚 れいぎよ (はも)	304	王餘魚 おうよぎよ (かれい)	304
烏賊魚 うぞくぎよ (いか)	305	海鼠 かいそ (なまこ)	307
海月 かいげつ (くらげ)	308	海蛸 かいしやう (たこ)	309
蛸 へんじやく (ごかい)	310	蠣 れい (かき)	311
海蛤 かいこう (はまぐり)	312	石決明 せきけつめい (あわび)	315
靈羸子 れいりげし (うに)	316	辛羸子 しんるいし	317
甲羸子 こうるいし (つび)	318	小羸子 しょうるいし (したたみ)	319
口廣大辛螺 こうこうだいしんら	319	石陰子 せきいんし (いがい)	320
玃蹄子 ぼうていし (かめのて)	320	寄居 ききよ (やどかり)	321

鳩(はと) 289

鰯(いかるが) 290

竜蹄子(かめのて) 320

寄居(やどかり) 321

擁劍(かざみ) 322

蟹(かに) 323

田中螺汁(たにし) 325

鰻(えび) 322
河貝子 325

五菜の部第四

329

竹筴(たけのこ) 329

冬菰 331

胡菰(きうり) 333

龍葵(こなすび) 335

葵菜(あおい) 337

菟葵 339

羊蹄(ぎしぎし) 341

生薑(しょうが) 343

菰菜(はくさい) 347

芥菜(からしな) 349

荊菜(あざみ) 351

白菰子(しろうり) 330

越菰(しろうり) 332

茄子(なす) 334

苦瓠(にがひさご) 336

山葵(わさび) 339

苣菜(ひゆ) 340

薺(なずな) 342

蕪青(かぶら) 345

蘆苳(だいこん) 348

白菰(しろちさ) 350

柶莖菜(ふき) 353

蕪菜(あぎ) 354

蘭草 355

蓼(たで) 356

芹菜(せり) 359

蕨菜(わらび) 361

蓴(じゆんさい) 363

蕒頭(こんにやく) 365

木菌(きくらげ) 367

辛夷(こぶし) 371

海藻 372

石純(こも) 374

戟 375

薤(らつきよう) 376

蒜(こひる) 379

蜀椒 381

藜藿(はこべ) 354

胡蘧 356

藜荷(みようが) 358

藜菜(こなぎ) 360

藜蒿菜 363

骨蓬(こうほね) 364

牛旁 366

榆皮(にれ) 369

昆布 371

鹿角菜(つのまた) 373

紫苔(のり) 375

葱(ねぎ) 376

韭(にら) 377

胡(にんにく) 379

菊 383

〔医心方跋〕いしんほうぼ 387

〔医心方原文〕

卷第二十九 (3)

卷第二十九札記 (28)

卷第三十 (31)

卷第三十札記 (58)

医心方跋 (57)

〔索引〕

食物・動植物名等索引 1

事項索引 7

書名・人名索引 12

医心方

卷第二十九（現代訳）

調食第一

1 黄帝養身經に云う、食は飢えざるの先にし、衣は寒えざるの前にす。其の半日食せざるときは、則ち腸(腸)胃虚して穀氣衰う。一日食せざるときは、則ち腸胃虚勞し、穀氣少し。二日食せざるときは、則ち腸胃弱にして精氣足らずして朦し。三日食せざるときは、則ち腸胃虚して燥き心悸し、氣紊れ、耳鳴る。四日食せざるときは、則ち腸胃虚して燥き、津液竭き、六府枯る。五日食せざるときは、則ち腸胃大いに虚して、三焦(焦)燥き、五藏枯る。六日食せざるときは、則ち腸胃虚して變じ、内外交亂れ、意魂疾む。七日食せざるときは、則ち腸胃大いに虚して竭き、穀神去り、眸子定まり、然して命終う、と。

第一章 調食

1 黄帝養身經という本に言っていることであるが、「飢えぬ前に食物をとり、衣は寒えぬ前に着なさい。半日食べないでいると、腸胃が虚となつて、穀氣が衰える。一日食べないでいると、腸胃(消化器官)が衰弱して、精氣がなくなり、穀氣(食物によつてつくられる精氣)も失われてしまふ。二日食べなければ、腸胃が、虚弱となり精氣が不足して目がかすむ。三日食べないでいると、腸胃が、働きをやめて燥いてきて、胸に動悸がおこるようになって、働きが乱れるので、耳鳴りがするようになる。四日食べないでいると、腸胃が更に働きがなくなつて燥き、体液がなくなつて来るので、六腑がかわいてくる。五日食べないでいると、腸胃は甚だしく働きを失つてしまひ、三焦が燥いて、五臓が枯れる。六日食べないでいると、腸胃は、働きを失つたために変性してしまひ、内外ともども乱れて、意魂も疾むようになる。七日食べないでいると、腸胃は、はなはだしく、働きがわるくなつて、穀神が去つてしまつて、眸子が定まつて、ついに命を終えてしまふ。」

① 注解

1 ◆ 黄帝というのは「中国年歴総譜」(董作賓著)によれば、B.C.二六七四年の帝王と定めているが、中国の正史、司馬遷の「史記」に三皇(伏羲、女媧、神農)五帝(黄帝、顓頊、帝嚳、堯、舜)のうちの、黄河時代文化の象徴として黄帝の名において、その時代の名医六人(岐伯、伯高、雷公、少俞、少師、仲文)の問答形式として成立した黄帝内経の名で知られ、素問九卷八十一篇、靈樞九卷八十一篇のほか、「太素」や、「明堂」などが知られている。中国古代は九進法で数字を数えた時代もあり、「九」は窮極の数であるため「九九・八十一」で八十一条としたもので「難経」(扁鵲著)も八十一篇であるため「八十一難経」などと呼ぶわけである。

古い時代の「漢書藝文志」や「随書経籍志」などにも、すでに黄帝内経の名があるので、紀元前、すでにこの書物の実在していたことが判る。

黄帝養身経 後漢の時代、張仲景の著とされる「傷寒論」の序文の中に、はじめて「素問」の名は出てくるが、ここでは「黄帝」の名を冠してはいない。「随書経籍志」の中に「養

身経」一卷があるが黄帝の名を冠した「養身経」なる本は、単独で成立したものは見当らない。黄帝靈樞経の第三十二は平人絶穀篇で「体内に、飲食物が完全になくなって、生命活動のもとである穀気も、津液も、生命を維持するに足らなくなる」とあり、靈樞第十八、営衛生会篇には、「衛気の運行は昼は陽の分野を25回、夜は陰の分野を25回、一日50回めぐる。陽は頭に始まり、陰の部位の臓に終る」などのほか靈樞五味篇にも、これらを説明している。

「崇文総目輯釋」には「養身食法」三巻があり、「宋史芸文志」にも「養身食法」三巻があつて、同文の記載とややニュアンスの異なつた表現を用いているが、おそらく同書を指しているものと思われる。

飢えざる 飢えるには「空腹」という意味もあるけれども、この場合は、生命を保つに足るだけの穀物がない場合を言う。

寒えざる 病氣は風にあたり、寒に傷れたりして起こると記されているから、寒邪に犯されないように衣を着るとしているわけである。

半日 一日24時間の半分という意味ではない。

く、食物が、胃に入ってから空っぽになるまでという意味。

腸胃虚して 「食は胃に入つて、食道にそつて、横膈膜を通過して、胸中に散布する。再び横に走つて腋下に出て、手の太陰肺経にそつて下行し、手の陽明大腸経に従つて反転し、一度上行して舌に至り、また下行して、足の陽明胃経に達す。そこから足心を通り、内踝に出て、陰分に行き、それから目に入つて衛気の運行系統に乗り、昼25回、夜25回、身体を循環したあとで、手の太陰肺経で、営気と衛気が両者の会合をする」とあるので、腸胃がその働きをやめてしまうこと。

穀気 穀物を消化・吸収しエネルギーに変える働き。後天の氣とされる。

一日 全く食しないために胃の働くと、穀物が消化されて精氣となつたものが、胃から、ことごとく、失われた時期を指す。

曠し ほの暗い。目は五臓六腑の精華といわれて、「火」に属するために、心、肝の火が上衝して目を養うものとされているが、胃の食が断たれると、その火が衰えるために目のはたらきの「精氣というものが衰弱するので目がかすむというわけである。

耳鳴 耳は腎の主どころとあるので、腎の働きがわるくなると耳鳴りがするわけである。

六府 胆、三焦、小腸、胃、大腸、膀胱の六つをいうのであるが、この場合は、腑は陽、臓は陰であるので、まずその陽を失うのだといっているわけである。

三焦(二焦) 靈樞、營衛生會篇に「上焦は霧

の如し、中焦は漚の如し(胃の消化輸送作用)、下焦は瀆の如し(腎と膀胱の排尿作用)」とある。三焦は六腑の三焦絡を云うのではない。全身の津液が少なくなつて、陰である臓まで、働きがわるくなつてしまふ。

意魂 意魂の意は脾胃に属し、魂は肝胆に属すといふことになるが、この場合は肉体の不調和は神経や精神にも異常を起こすことを意味している。

穀神 前述の穀氣に同じ。

命終う 使命を終了してしまふこと。死ぬことではない。

2 陳延之の小品方に云う、食飲は、小を養い長に至るも、甚だ難し。逆逆して變を致すこと甚し。豈に慎まざる可けんや、と。

3 養生要集に云う、頻川の陳紀方に云う、百病の横生、年命の横發は、多くは飲々食々の患に由る。聲々、色々においての過ちは、之を絶すべし、年を愈ゆるに、飲食一日も廢すべからず。まさに時に益すべく、亦、交患を爲し、亦切すべし。物を養うは一滋味には非ず。百品、或は氣勢相伐し、其の禁忌に觸るれ

2 陳延之の小品方という本に書いてあることだが、「飲食というものは生れてから死ぬまでの生命を養い続けるものであるが、大へん難しいものであつて、与え方を間違えると、生長の方向を逆にさせたり、いじけさせてしまふものであるから、慎重でなければならぬ。」

3 養生要集という本の中で、頻川の陳紀の方という項では次のように言っている。「あらゆる病氣が、やたらと発生したり、壽命を、ほしいままに長くしたり短くしたりするのは、飲食を日常つつしむことによつて、左右されるものである。多くの、ものものことにおいて、過ちがあれば、それを改めればよいわけだが、飲食というものは、人の一生涯、一日も廢止することが出来ないものであるから、時に栄養となつて利益することもある。又、いろいろの病氣を發生させてしまふこともある。」

ば、瘵毒と成り、緩きものは積りて瘵（痰）と成り、急なるものは交暴を患う。飲酒して、棗を啖え、人をして昏悶せしむるに至る。此れ其の驗なり、と。

4 又云う、已に勞して食する勿れ、已に食すれば動く勿れ、已に汗すれば飲む勿れ、已に汗すれば食する勿れ、已に怒れば食する勿れ、已に食すれば怒る勿れ、已に悲しめば食する勿れ、已に食すれば悲しむ勿れ、と。

5 又云う、青牛道士の言に、食は過飽を欲せず、と。故に、道士、飢うるに先んじて食すなり。飲むに過多を欲せず、と。故に、道士、渴くに先んじて飲むなり。食已に畢れば、起ちて行くこと數百歩の中なれば、人を益すること多きなり。暮に食畢れば、歩み行くこと五里にして、乃ち臥せば、便ち百病無し、と。

養うということは、一つの素晴らしい栄養だけでは足りないし、百品を摂取するといつてもそれには、氣、味というものが、互に助け合う場合もあるし、逆に互に傷つけ合うものもあるわけである。互に禁忌するものを食べると体内に毒が滯溜したり、緩めるものを食べていると、それが体内に積って、熱病を起こしたり、それが急のものと、急性の病気を起こすことにもなる。たとえば神経を興奮させ、肺氣を強める酒を飲むとき、神経の興奮をおさえる大棗を一諸に食べると、めまいして息苦しく、もたえるようになるのは、その一つの例である。」

4 又、「飲食節ならず、胃の働きをわるくしているときは、食べない方がよい。しかし、すでに食べてしまったならば、動かない方がよい。汗が出たときには、飲まない方がよい。汗が出たときには、食べない方がよい。怒ったときは食べない方がよい。すでに食べているときは怒らない方がよい。すでに悲しんでいるときは食べない方がよい。すでに食べたときは悲しまない方がよい」と言っている。

5 又、「青牛道士の言葉に、食事は、満腹するまで食べないようになるとあって、だから道士は、空腹になる前に食べる。飲むのにも、飲み過ぎないようにするために、渴く前に飲む。食事が終われば、起って歩行すること數百歩以内の軽い歩行ならば、利益となる場合が多いものである。又、日の暮れは陰の氣

ば、利益となる場合が多いものである。又、日の暮れは陰の気

であるので、食事をしたあとで、五里（三軒強）の歩行をしてから床に就くようにするならば、いろ／＼な病気をしないで済むであろう」とある。

2 ◆ 陳延之の「小品方」は十二卷より成り、

「隨書經籍志」の子部医方が引用されているが、「旧唐書經籍志」「唐書藝文志」などにも記録があり、「医心方」における引用はその二・五条の項に出ている。飲食によって生命は維持されるが扱い方は慎重にせねばならないと指摘している。

3 養生要集「隨書經籍志」に「張湛養生要素」

十卷があり、この著者は張湛であり、道家、あるいは神仙の立場で医術を説明したものであって、張湛については「後漢書卷五十七本伝」に伝記がある。医心方という養生要集はこの本のことであって八六条の項を引用説明したものである。

張湛は、或人が詐ありと、張をなじると、彼は平然と笑って謂うには「我れは誠詐なのだ」「人は皆、悪詐だ」と言っただけという。自分の詐だけは、善と言いつたところが、面

白い。

百病の横生 あらゆる病気がやたらと発生すること。

生命の横発 寿命をほしいままにすること。

瘵毒 体内でどこおって流れなくなった状態をいう。

瘵 疾と同じで、熱性の病をいう。

暴（暴） にわかにの意味で暴暗、暴死などあり、暴瘡、暴注、暴病などの類があると原

病式という本には説明してある。

昏悶 めまいして、もたえる。

酒は辛、大棗は甘、緩で大棗は本来脾胃を滋すとあり、神経の興奮をおさえる効果があるが酒は血液を冷やし、神経を興奮させるので体内で混乱するわけである。

4 勞「飲食節せずば陰虚内熱す。勞るところあらば、形氣衰少して穀氣盛ならず、上焦めぐらず、下脘通ぜず、胃氣熱す」とあ

る。

5 青牛道士 後漢の封君達衡のことで自称を青牛と云った。老子が乗ったという牛を青牛と

いうので、封君も、常に青牛に乗ったといわれている。漢武帝内伝には「封君、はじめ黄連を服すこと五十余年、鳥舉山に入つて、水銀を服すこと、百余年、郷里に還つて二十歳の若者の如し、常に青牛に乗つて、青牛道士と号せり」とある。

飢うる 胃内穀物がなくなって、胃の働きの限界を超えると飢えるので、つい食べすぎてしまふ、そのようにならないうちに食べるの意。

五里 中国の一里は、およそ六町（約六五五メートル）。したがって五里は約三・三kmとなる。ちなみに日本の一里は三十六町（三・九km）。

6 又云う、青牛道士の云えらく、食は恆に熱きを將う。
人に宜しく、消し易く、冷たきに習るに勝れるなり、
と。

7 又云う、郗の仲堪曰く、堅く細き物、多く燥きて澁
し。若し啖わざること能ざれば、當に吐して滓を去る
べし。萬一消せざれば、積聚を生ず。柔脆の物は、
貞涸無く、常に啖うも、人の骨髓をして充實せしめ
ず。

8 又云う、魚、穴、諸の冷の物、多く人を損う。之を斷
つを善しと爲す。食せざること能わざれば、務めて之
を節す、と。

9 又云う、神仙圖に曰く、禁んで大食する无かれ。百
脉閉ず。禁んで大飲する无かれ。膀胱忿る。禁んで
熱食する无かれ。五氣を傷う。禁んで寒し、生食する
无かれ。病、結す。禁んで生食するなかれ、腸胃を害

8
6 又、青牛道士の言うには、「食は、つねに熱してから食べる方
が、人の身体のためによろしく、消化吸収が大へん良いため
に、ふだん冷たいものを食べている人に勝っている」とある。

7 又、郗の仲堪が言っていることであるが、「堅くて小さい食べ
ものは、燥くと渋味がある。食べなければならなかった場合に
は、これを吐き出して、滓も去るようにするべきである。（収
斂剤と同じだから）万が一にも、これが体内で消化せずに残っ
ていると積聚をつくるものになってしまう。柔かくて脆いもの
は定まったところに流れないので、常に食べると、骨髓を充實
せしめないで良くない」と。

8 又、「魚、穴（肉）、いろいろの冷たいものは、多くは人に害の
あるものである。これは断つ方がよろしい。食べないわけにい
かない場合には、出来るだけ、ひかえ目にした方がよろしい」
とある。

9 又、「神仙図」という本に言うには、つつしんで、大食しないよ
うにしなさい。大食すると（陽氣が足らなくなるので）あらゆ
る脈が閉ざされるようになる。つつしんで、大飲しないように
しなさい。大飲すると膀胱に負担がかかる。つつしんで熱食は
しない方がよろしい。五氣を傷う（氣は陽だから、五臓の陽が
過剰になって人を損する）。つつしんで、寒たいものを生で食

す。禁んで酒酔いする无かれ。生氣を傷う、と。

10 孫思邈の千金方に云う、食は少なきを欲す。而して數

頓に多きを欲せず、消し難きなり。常に飽中の飢、飢中の飢の如なら令んと欲す、と。

7 郛 国の名で山東省城武県の東南、北郛城のこと。

仲堪 舜の臣下で、舜に用いられ、五数を四方にひろめた功績があるとされ「左氏伝十八」や「史記六七」に記録されている。又、「通志」氏族略では、湯の左相となった仲虺という人物は、仲堪の子孫であるという。

積聚 積は陰の気で、五臓の生ずるところの腫物硬結、聚は移動性で形の変じやすい腫物硬結をいう。

貞涸無し 定まったところに流れないから固まらないの意。

8 肉の譌字であるが昔は肉の字の代りに用いた。

9 神仙図 宋史藝文志では「神仙玉芝図」二巻がのせられているが、神仙芝草經という本（二巻）にも同じようなことが述べられている。

五氣 五行説の五氣では「寒、熱、風、燥、濕」を五氣というが、この場合は五臓の「氣」をいっている。

生氣 薬性能毒では、「多く用いれば神を傷り、血を耗らし胃を損し、肺を破り、精を亡ぼし、痰を生じ、火を動ず」といっている。

べない方がよろしい。病を結する（結は鬱積のはなはだしいものをいう）。つつしんで生のを食べないようにするがよい。胃腸（消化器管を指す）を害する。つつしんで酒に酔わないようにするがよい。酒に酔えば生氣を傷つける」といっている。

10 孫思邈の千金方という本で言っていることであるが、「食は、回数を多くして、量は少な目にし、一度に多量を食べてはならない。これは消化困難のためである。つねに、飽中の飢、飢中の飽という程度（腹八分目ということ）でありたい」と。

これを、生氣を傷ると考えてよい。

10 孫思邈の千金方（五二六六）京兆華原（今の陝西省耀県）に生れ、五十年の経験を経、集大成したものが「備急千金要方」三〇巻である。彼は生命は千金よりも貴重であるとして「千金」と命名、年齢七十を越えて更に「千金翼方」三〇巻をあらわして全面的に補充している。

飢中の飢 延慶本では後出の飢を「飽」としている。

11 又云う、當に熱嚼して食すべし、米脂をして腸に入らしめ、酒脂をして腸に入らしむること勿れ、と。

12 又云う、人、食し畢らば、當に行歩、躊躇すべし。修爲するところあれば、快と爲すなり、と。

13 又云う、食し畢らば、當に行くべし。行き畢らば、人をして粉を以て腸(腸)の上を摩すこと數百過せしむれば、銷し易く、大に人を益す、と。

14 又云う、食し訖らば、手を以つて面を摩し、津液をして消調せしむ、と。

15 又云う、厨膳に脯肉を豊かに盈たす勿れ、恆に飲食を儉約せしむ。肉を多く食する勿れ百病を生ず。肉を少く食し、飯、及び菹菜を多く食し、食毎に肉を重ね用いず、と。

16 又云う、多く酸を食すれば、皮癢きて毛拔けん。多く苦を食すれば、則ち筋急して爪枯る。多く甘を食すれ

11 又、「米や脂肪は、よく嚼んでから腹中に入れるようにしなさい。酒と脂肪が、腸に一諸に入らないようにしなさい」といつている。

12 又、「食後は、ゆっくりゆっくりと歩行すべきである。そのあと、うまく道理に適うと、まことに快適である」といつている。

13 又、「食後は、歩行するとよい。歩行し終ったら、その人の腹に、粉をふって(パウダーマッサージのようなものであらう)、數百回摩擦してもらうと、消化しやすくなって、大に利益がある」といつている。

14 又、「食べ終ったら、手でもって、自分の顔をこする。体液の流れと、消化を調えるためである」といつている。

15 又、「食卓に、干肉などを豊富に盛りつけないようにしなさい。飲食は、つねに儉約させるのがよい。肉食を多くすると、いろいろの病気が起こりやすい。肉は少なく食べて、飯や蔬菜を充分に食べて、食事の度に肉が重ならないようにせよ」といつている。

16 又、「酸味のものを食べすぎると、皮膚が乾燥して、体毛がぬけるようになる。苦味のものを食べすぎると、筋がひきつれて、爪が生気を失う。甘いものを多く食べると、骨の病気で痛

ば、^{すなわ}則ち^{ほねいた}骨痛み^{かみお}髪落つ。多く^{おほ}辛^{しん}を食^{しよく}すれば、^{すなわ}則ち^{にくたわ}肉^{にく}肛^くみて^{くちびる}肩^{かみ}窩^わけん。多く^{おほ}鹹^{かん}（鹹^{かん}）を食^{しよく}すれば、^{すなわ}則ち^{みやくこ}脉^み凝^{やくこ}りて^{へんか}變化^{へんか}す。此^これ、五^ご味^みを以^{もつ}て傷^{やぶ}る所^{ところ}なり、と。《今^{いま}案^{あん}ずるに、太^{たい}素^そに、楊^{よう}上^{じやう}善^{ぜん}の云^いう、多^{おほ}く鹹^{かん}を食^{しよく}すれば、^{すなわ}則ち^{みやくこ}脉^み凝^{やくこ}泣^なして色^{いろ}を變^{へん}じ、多^{おほ}く苦^くを食^{しよく}すれば、^{すなわ}則ち^{かわかわ}皮^{かわ}癢^{やく}きて毛^け抜け、多^{おほ}く辛^{しん}を食^{しよく}すれば、^{すなわ}則ち^{つめか}之^{これ}筋^{きん}急^{きゆう}して爪^{つめ}枯^{かわ}れ、多^{おほ}く酸^{さん}を食^{しよく}すれば、^{すなわ}則ち^{すなわ}肉^{にく}肛^{くたわ}みて^{くちびる}肩^{かみ}窩^わし、多^{おほ}く甘^{かん}を食^{しよく}すれば、^{すなわ}骨^{ほね}痛^{いた}み^{かみお}髪落^はつ、と。》

みが出て、髪がぬけ落ちるようになる。辛いものを食べすぎると、肉がたるんで、唇が、切れて欠けるようになる。鹹^{しお}いものを食べすぎると、血流を悪くするので、顔色がかわってくる。これは五味が、身体をおかすのである。」といている。《今、太素経の中で、楊上善が言っていることですが、しおからいものを多く食べると脈がかたく、働きを悪くするので、体色が変って来る。苦いものを多く食べると、皮膚がかわいて、毛がぬけるようになる。辛いものを多く食べると筋がこわばって、爪が枯れてくる。酸味を多く食べると、肉がたわみ、唇がかわいてくる。甘いものを多く食べると、骨痛み、頭髮がぬけおちるようになる。》

11 熱^{じやく} 嚼^{かく} どうどろになるまでよくかむ。

腸^{ちやう} 千金方本文は「腹」。

12 畢^{おほ}る おわるの意だがことごとくとか、つぎの意味の場合にこの文字を用いる。

修^{しゆ}為^い 道理に適う。

13 過^か 千金方本文は「遍」。

銷^{しやう} 千金方本文は「消」。

14 訖^{おほ}る おわるの意、至るという場合にはこの文字を用いる。

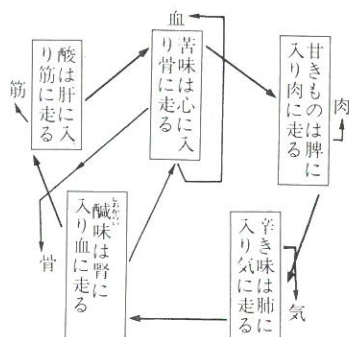
15 脯^ほ肉^{にく} 薄く切って乾した肉、ほし肉。

16 五味^{ごみ} 木 火 土 金 水

五臓	肝	心	脾	肺	腎
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五主	筋爪	血脈	肌肉	皮毛	骨髮
五傷	血	氣	肉	骨	筋
五禁	辛	鹹	酸	苦	甘
五体	筋膜	血脈	肌肉	皮毛	骨髓

太素^{たいそ} 黄帝内経の中の太素経で三〇巻ある。

五味と走り



楊上善「丙部子録経脈類」や「通志芸文志」によれば、黄帝内経太素三〇巻を撰したとある

るが中国では宋時代に佚亡してしまい、日本では京都の仁和寺に国宝として残存、二五巻

が最近復刻されている。

17 又云う、食する上には諸(辯)うを得ず。諸いて食する者は、常に胃背の疼痛を患う。

18 又云う、食するに語るを得ず。欲する毎に食先ず須く腸に送入すべき也と。

19 又云う、食し竟りて仰臥すれば、氣痞と成りて頭風を作す、と。

20 又云う、凡そ、人常に、須く日の已前に在りて食し、訖りて則ち須く酒を飲むべからず。終身、乾嘔せず、と。

21 又云う、日入りて後に食を用いず。鬼魁其の上に遊ぶなり、と。

22 又云う、夏の熱きには、常に飲食するに暖めて飲み、冬の長きには、細米の稠き粥を食す、と。

17 又、「食事中に語ってはならない。話をしながら食べると胸背痛を煩うことになる」といつている。

18 又、「食事中に語ってはならない。話をしたければ、先ず食べ物飲み込んでからにせよ」といつている。

19 又、「飽食して仰臥すると、氣痞(胃部の痞塞感をいう)となり、また頭風(邪氣が経脈に客して上衝して頭痛となる症状をいう)となる」といつている。

20 又、「つねに毎日、日のあるうちに食事が終るようにし、飲酒しなければ、終身『からえずき』することはなし」といつている。

21 又、「日没の後に食事をすると、もろもろの妖怪がわざわいをするであろう」といつている。

22 又、「夏の熱いときには、飲食する場合には、常に暖めて飲むようにせよ。冬の長い夜には、米を細かくくだいて、濃い、お粥をつくって食べるようにせよ」といつている。

23 抱朴子に云う、五味を口に入るには、偏りて多きを

欲せず。故に酸多ければ、則ち脾を傷り、苦多ければ、則ち肺を傷り、辛多ければ、則ち肝を傷り、鹹多ければ、則ち心を傷り、甘多ければ、則ち腎を傷る。此れ、五行の自然の理なり、と。

24 又云う、飢えを極めて食するを欲せず。食は過飽す可からず。渴を極めて飲むを欲せず。飲は過多なる可からず。凡そ食過ぐれば、則ち結聚し、飲過ぐれば、則ち淡滲を成すなり、と。

17 諸う（二辯） 語るの意であって、言語すれば、つねに声が気海（済下の經穴）に影響するために胸背がひきつり疼痛するという。

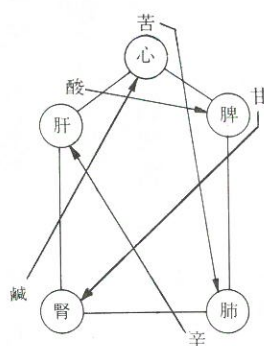
19 氣痞 胃部の痞塞感をいう。

頭風 邪氣が經脈に客して上衝して頭痛となる症状をいう。

20 前 千金方本文は「時」。

23 抱朴子 葛洪（二六～三四）の号で、又著書名抱朴子内篇、二〇巻がある。練丹や、不老長

寿の教典として高く評価されている。五味 酸、苦、甘、辛、鹹をいう。



23 抱朴子という本に、「五味（酸、苦、甘、辛、鹹をいう）を口に入れる場合は、その一種に偏らないように、多すぎないようにするべきである。だから酸が多いと脾を傷つけるし苦味が多いと肺を傷つける。辛味が多すぎると肝を傷つける。鹹味が多ければ心を傷つけ、甘味が多ければ、腎を傷つけるというのが、五行説の理論である」とある。

24 又、「飢えを極めてから食べるようなことをするな。満腹をさらに過ぎるほど食べないようにせよ。渴きを極めてから飲むようなことをするな。飲みものは、飲みすぎると。食べすぎは結聚を生じさせるし、飲みすぎは淡滲をつくりやすい」とある。

24 結聚 鬱積してむすばれた腹中の腫物。

淡滲 淡は痰であって水毒のことである。滲はかたまり。右の脇下に塊あり痞塞して通ぜずという病気の症状をいう。

25 馬琬ばえんの食經しょくきやうに云う、凡そ食しょくを得んと欲せば、神しんを安やすん

じ、氣きを静しずめ、呼吸こきゅうを遅おそく緩ゆるかにし、呑咽どんいんすること迅速じんなるを用もちいず。咀嚼そしゃく精せいならざれば、皆百病みなひやくびやうを成なす、と。

26 延壽えんじゆ赤書せきしよに云う、九華きゅうか安妃あんひの曰いわく、食しょくに臨のぞみては配はい事じを言いう勿なれ、と。《曲禮きよくらいに云う、食しょくに臨のぞみては、歎なげかず、と。良まさに以もつ有ゆるなり。》

27 又云う、露食ろしょくする勿なれ、衆邪しゅうじやを來きたすなり、と。《露食ろしょくと謂いうは、特とくに覆おおいを失うしなえるを造なすの謂いなり。》

28 養生志ようせいしに云う、冷つめきを食しょくして齒はをして疼いたましむる勿なれ。冷つめければ則すなわち腸ちやう（腸ちやう）を傷やぶる。熱あつきを食しょくして唇くちびるを灼やく勿なれ。熱あつければ、則すなわち骨ほねを傷やぶる、と。

29 又云う、熱食ねつしょくを食しょくして、汗出あせで風かぜに盪あわるれば、頭痛ずつうを發はつし髮墮落かみだらくし、人ひとをして目めを澁しづらせ、睡ねを饒むさらしむ、と。

25 馬琬の食經という本には、およそ、食事をするときは、精神を安らかにして、氣をおちつかせ、呼吸はゆっくり、ゆるやかにして、呑込むときも、急いで呑込まないようにするのがよい。よく咀嚼しないと、いろいろの病氣を起こすものとなる」とある。

26 延壽赤書という本の中で、九華の安妃という人が言っていることであるが、「食事のぞんで、その料理について文句をいってはいけない。」《曲禮という本に書いてあることだが、食べものの席についたら、その料理が何であっても不服の心をもつてはならないということは理由のあることである。》

27 又、「露天での飲食はしないがよい。多くの邪が存在しているのだから」とある。《露食という言葉の意味は、食事の席に覆いのない場所を特に言っているのである。》

28 養生志という本の中に、「冷たいものを食べて歯がしみて疼くようなのはいけない。冷たければ腸を傷つける（もう一つの本では腸となつていたので消化器の働きを失わせるの意ととるべきであろう）。熱いものを食べて、唇をやけどさせるようなのはいけない。熱いものは骨を傷つけるものである」とある。

29 又、「熱いものを食べて、汗のふきでたまま風を肌にあてて、その汗を洗うようであれば（肌は陽で陽の氣を散ずるので）頭痛するようになるし、髪もぬけ落ち、目が疲れやすくなつて、

30 又云う、凡そ飲食には、故無く變色せしを食す可からず。人を殺す、と。

31 又云う、諸の熱食を食し訖りて、毛を枕にして之に臥せば、頭風を成し、人の目を澁らしむ、と。

居ねむりが多くなり、眠たくて仕方がなくなってしまう」とある。

30 又、「飲食するときには、その食物が理由もないのに変色しているようなものは、食べてはならない。その毒は人にとって害になる」とある。(黄変米事件などがあり、現在でも同じ。)

31 又、「いろいろの食物は、それを熱くして食べ(汗が出るような条件のままで)すぐに毛を枕にして寝ると、頭は湿って頭風を発病させて、目が疲れやすくなる」とある。

25 馬琬 「隨書經籍志」には食經三卷、馬琬の撰とあり、医心方では、その(3)、(3)、馬琬方(1)を引用している。明、江寧の人で字は文璧。撫州の地方長官の職にあってよく山水の画を書き、又詩をよくした。

食經 食品はどのようなものを、いかに摂ったらいいかという扱いどころとするために書かれたもので、馬琬の食經のほか膳玄子張の食經、崔禹錫の食經、七卷食經、朱思簡食經、神農食經、膳夫經、孟詵食經などがある。

26 延壽赤書 「唐書芸文志」の中では裴煜延壽赤書一卷があるが「宋史芸文志」には裴鉉延壽赤書一卷となっている。

九華 福建省莆田県の北にある一名陳仙山と九華山は十里をへだてるといふ。県の西南の諸山に延壽溪がある。九華の地域では陳氏姓の人が多く、食仙が多いことから陳仙山という名があるという。

曲礼 礼記の中の曲礼疏の部にある。つづきな礼式や行事に関する礼作法をのべたもので「曲」は「事」という意味である。

28 養生志 書名には養生志はあるのだが、養生志という書名はない。上官經翼養生經一卷の中に同じ意味の文があるので多分この書物を指しているであろう。

31 頭風 医学入門(明・秀樾著全十九卷)には、

「素より痰あるもの、或は、櫛ずり、沐あらう。而して涼をとり、酔飽仰臥して賊風、腦に入り頂に入り、耳に入り、鼻に入り、頸項より以上、耳目口鼻、眉稜の間、一処として吾が体の如くならざることあり、頭皮、浮頭にして自ら、おぼえざるものあり、口舌、味を知らざるものあり、或は耳聾し、或は目痛み、或は眉稜上下、掣痛、或は鼻中、香しきを聞けば、きわめて香ばしく、臭きを聞けば、きわめて臭く、或はただ「あくび」して眩冒の状をなす。甚しきときは項強硬し、身体拘急するは、これ正頭風なり。」とあるので、頭痛の激しいものと考えられる。

32 食經しょくきやうに云いう、凡およそ、飲食いんしょく、衣服いふくは、亦また寒温かんおんに適かなうを

欲ほつす。寒さむきには凄滄せいそうたる无なく、暑あつきには汗出あせいだすこと
无なく、食飲しょくいんする者ときは、熱あつきにも灼灼しやくしやくたる母なく、寒さむき
にも滄滄そうそうたる无なし、と。

33 又また云いう、凡およそ飲食いんしょくは、調とえ和わするに本もとの氣息きそく无なき者もの
は、毒どく有あり。飲食いんしょくの上うへに蜂ほう、蠅えつおうあり、并ならびに倉蠅そうようあ
るは毒どくあり、と。

34 膳夫經ぜんぶきやうに云いう、凡およそ食しょくに臨のぞみては、大だい喜き大だい怒どを用もちいず。
皆みな變へんじて百病ひやくびやうを成なす、と。

35 七卷食經しちかんしょくきやうに云いう、非かなししみ（悲きた）來きたりて哭なき訖おわるに、即すなち
食しょくを用もちうる勿なれ。反かえりて氣滿きまんの病やまいを成なす、と。

36 服氣導引抄ふくきどういんしょうに云いう、凡およそ食時しょくじには、恆つねに本命ほんめい及および生氣せいき
を向むく、と。

37 又また云いう、食しょくに臨のぞみては、死事しじを道いう勿なれ。露食ろしょくする勿な
れ、と。

38 朱思簡しゆしかんの食經しょくきやうに云いう、宿しゆくを經へし羹臠かうらんを更さらに燂あためて之これを

32 食經という本には、「およそ飲食というものも、衣服というものも、寒温に適するようにすべきものである。寒さに対しては、すさまじい寒さを身に受けないように、暑いときには、あまり汗の出ない程度に、飲食するときには、手のつけられないほど熱しないように、寒いものであっても、身体がひえびえとするようなものでないのがよろしい」とある。

33 又、「およそ飲食物で、調理するときに、そのものの本来の生氣が失われたものには、毒がある。又、飲食物の上に蜂やジガバチがたかたり、青蝇がついたりしたものは毒がある」とある。

34 膳夫經という本には、「食事をするにあたって席について、大いに喜び、又は大いに怒ってはならない。それらは皆變じて、百病のもととなる」とある。

35 七卷食經という本には、「悲しいことが起って大声をあげて泣くことがあつた時は、泣き止んでからすぐに食事をとるようなことはしない方がよろしい。そのようなことがあると氣滿の病になるのである」とある。

36 服氣導引抄という本では次の如く述べている。「およそ、食事をするときは、その度に自分の本命（生れた年の干支）および生氣の方向をむいて坐するとよろしい。」

37 又、「食卓に着席してからは、死に關した事は語ってはならない。又、露天での食事はしない方がよい」と述べている。

38 朱思簡の食經に次のように書いてある。「一夜を經た羹臠の類

38 朱思簡の食經に云う、宿を經し羹臠を更に燂めて之を食す可からず。人を害す、と。

39 崔禹錫云う、人の汗の食中に入りたる者、食す可からず。惡瘡を發す。其れ女人は尤も甚だし。宜しく早に鷄舌香を服すべし、飲まば即ち差ゆ、と。

38 朱思簡の食經に次のように書いてある。「一夜を經た羹臠の類は、翌日にそれを温めて食べてはいけない。必ず人体に害がある。」
39 崔禹錫の言っていることですが、「人の汗が食物の中に入ったものは、食べてはならない。悪い腫瘍が発生する。女性の場合は、特にその害がひどい。そのような時には早目に鷄舌香を服用すれば治すことが出来る。」

32 食經 馬琬、崔禹錫、神農などいろいろのものがあがるが、どれにも書かれているのは大同小異である。

33 氣息 いきのよさ。生生しているもの。

蠅 じがバチのことをいう。

34 膳夫經 「子録医術類」「崇文總目輯釈」は膳夫經手論四卷があり、「秘書省統編到四庫闕書目」の第二医書は、「楊日華膳夫經」というのがあり十四卷本となっている。第十八条にこの記載がある。

大喜大怒 大喜は心經これを主どり、心の臟を傷り、大怒は肝經これを主どり肝の臟を傷るとあるので、喜びも過ぎたるは病のもとというわけである。

35 七卷食經 「漢書藝文志」によれば神農黃帝食禁七卷があり、その中の六卷目に出ている。又崔浩食經九卷中にもある。七卷食經は、又七卷經ともいっている。

氣満病 今の脳卒中のことをいう。五行説では「哭」は肺に属し氣を主るとある。食事を摂ると、氣が上昇するのでこのようになる。

36 本命 各人の生年に当る星で、中宮にある九宮星で北斗七星に金輪星と妙見星を加えたもので、本命星の方向が毎月かわる。

生氣 協紀弁方書には「五行に曰く生氣は極福の神なり」とある。生氣方の略で「しょうげ」ともいい、各月において生氣があるとす

る方角で、座臥の際この方角に向けば病にかからないといわれる。五要奇書には、生氣は即ち父母印授星なり、五行相じて万物育す」とあり生氣の方は、富貴万福の徳方位で、この方に向い、百事を挙げて徳方広大なりといわれている。

38 羹臠 羹はあつもの。スープ。臠はあつものの、肉汁、今のように冷蔵庫のない時代は、害毒となったであろう。

39 崔禹錫 崔氏食經四卷の著者で本草や小学の書が多く、六朝間の人で古書の中ではこの人の書が多く引用されている、二十二条にこの文が出ている。

汗 汗は、体表の毒が、汗として体外に出た

ものと考えられているので、汗そのものを有毒と考えているわけである。

鶏舌香 丁香のこと、フトモモ科チヨウジ

Eugenia caryophyllata Will の樹皮を用いる。

成分としては丁子のエタノール抽出液、および冷水浸液は子宮収縮作用があり、一切の冷氣、心腹脹満、悪心、泄瀉、水穀の消化せざるものを治すとあり、芳香健胃、驅風薬とさ

れている。ふつう香りのよいものは「氣劑」とされている。

四時宜食第二

1

崔禹錫の食經に云う、春の七十二日は宜しく酸、鹹の味を食すべし。夏の七十二日は、宜しく甘、苦の味を食すべし。秋の七十二日は、宜しく辛、鹹の味を食すべし。冬の七十二日は、宜しく鹹、酸の味を食すべし。四季十八日は、宜しく辛、苦、甘の味を食すべし。

右、相生の味、其れ能く生長化成す、と。

2

千金方に云う、春の七十二日は、酸を省き、甘を増し、以て脾氣を養う。夏の七十二日は、苦を省き、辛を増し、以て肺氣を養う。秋の七十二日は、辛を省き、酸を増し、以て肝氣を養う。冬の七十二日は、鹹を省き、苦を増して、以て心氣を養う。四季の十八日は、甘を省き、鹹を増し、以て腎氣を養う、と。

第二章 四季において食べてよいもの

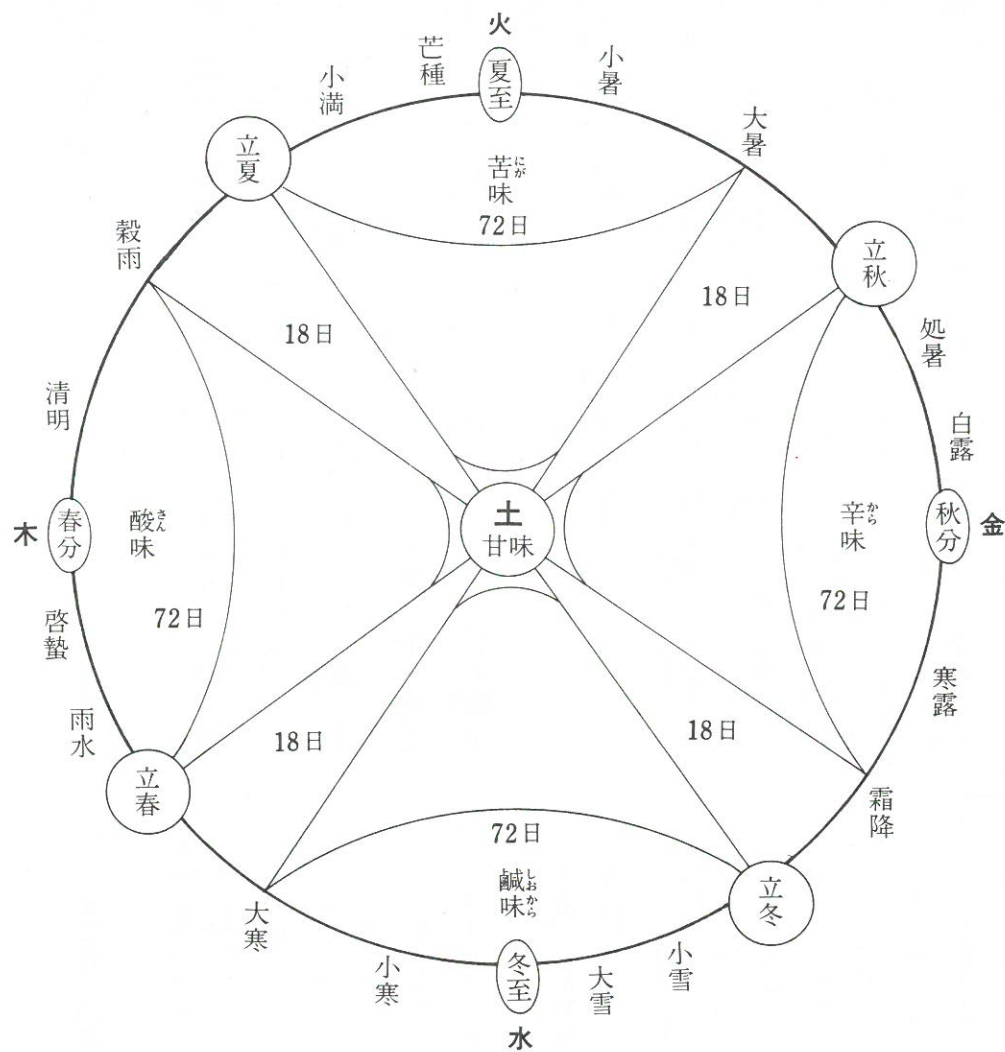
1

崔禹錫の食經に言っていることだが、「春の七十二日（つまり立春から穀雨までの季節）は酸味と鹹味のものを食べるとよい。夏の七十二日（立夏より大暑までの季節）には甘き苦き味のものを食べるとよい。秋の七十二日（立秋から霜降までの季節）は、辛味と鹹味のものを食べるとよい。冬の七十二日（立冬より大寒までの季節）では、鹹味と酸味とを食べるとよい。四季十八日（つまり立春前十八日（春の土用）、立夏前十八日（夏の土用）、立秋前十八日（秋の土用）、立冬前十八日（冬の土用）の季節のvariety目）には辛味、苦味、甘味を食べるのがよろし。」

右の様に、互に助け合う味、生かし合う味を用いるのが生長、化成には必要なのである。

2

千金方には、「春の七十二日には酸味を省き、甘味を増して、脾臓の氣を養うのがよい。夏の七十二日は、苦味を避けるようにして、辛味を多くして、肺臓の氣を養うようにするとよい。秋の七十二日は、辛味を避けるようにして、酸味を増して肝臓の氣を養うようにするとよい。冬の七十二日は、鹹味を避けるようにして、苦味を増やして、心臓の氣を養うようにする。四季の十八日（土用）は甘味をさけるようにして鹹味を増やして、



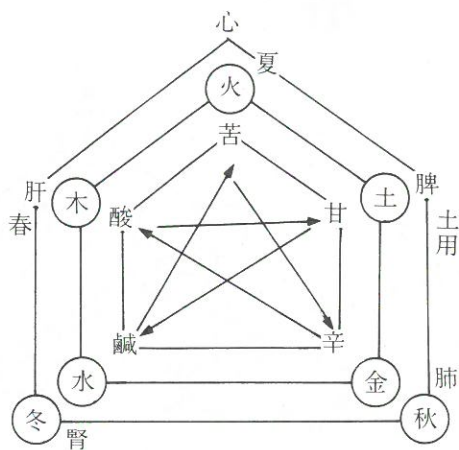
腎臓の気を養うようにするとよい」とある。

② 注解

1 春の七十二日 一年の長さを等分してそれぞれの季節にふさわしい名称を与え、立春、立夏、夏至、冬至などの季節をあらわして、春といえは立春から穀雨までの七十二日間ということになるが、太陽をめぐる地球の軌道は楕円であり、天球上の黄道を運行する太陽の速さが一様でないので、多少の開きが出てくるため、十一時間ほどのずれが出てくる。そのため現行の暦は、春分は必ず三月に、夏至は五月、秋分は八月、冬至は十一月に配されるように工夫されている。だから春夏秋冬の四季七十二日と、土用十八日を合せると三百六十で、五日不足するわけである。

四季十八日 中国の暦法に用いられた雑節の一つであって陰暦の立春、立夏、立秋、立冬の前それぞれの十八日間が土用であって、一年に四回あるわけである。春は清明、夏は小暑、秋は寒露、冬は小寒のあとそれぞれ十三日目に土用の入りとなり、十八日で土用の明けといって、新しい季節が始まるとされている。しかし、ふつう土用といえは夏の土用を指すことが多い。

◆ 相剋の味を利用して、それぞれの元気を養うようにすることを五行によって述べたもの。



五行説の味の入り方

味甘きは脾胃に入り肉に走る。

辛きは肺に入り氣に走る。

鹹は腎に入り血に走る。

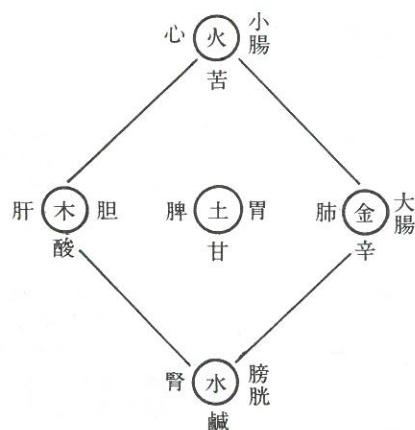
酸は肝に入り筋に走る。

苦きは心に入り骨に走る。

味甘という場合は脾に入る、と考えるわけである。

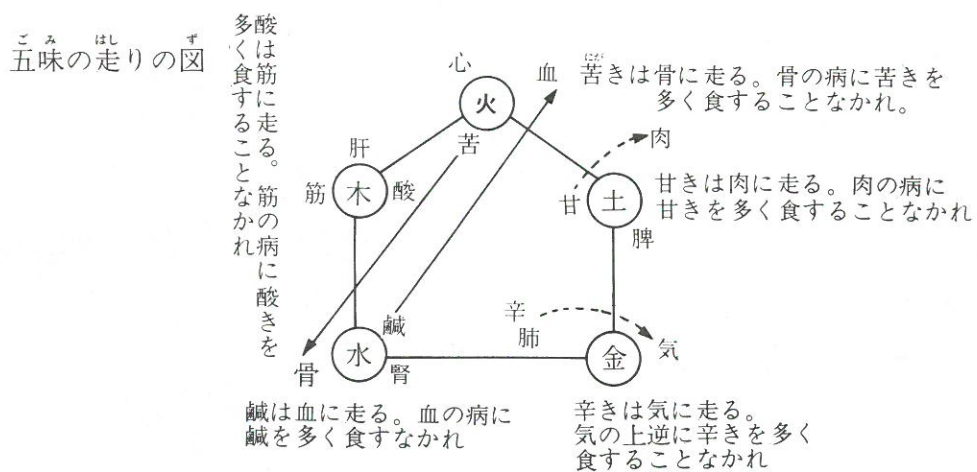
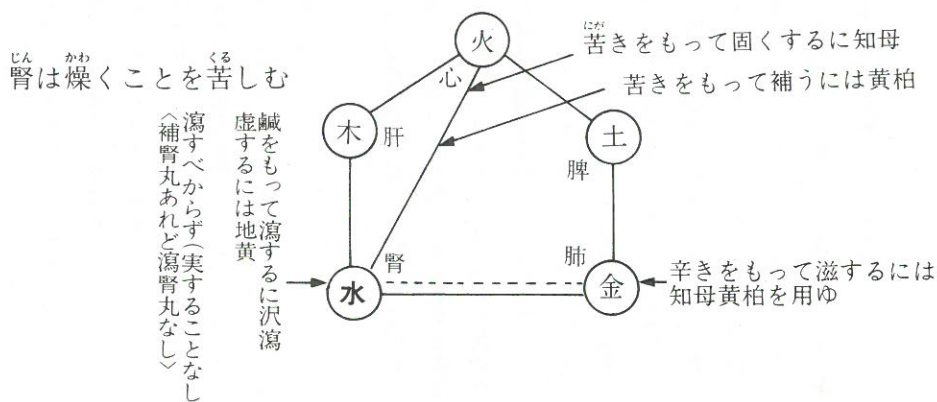
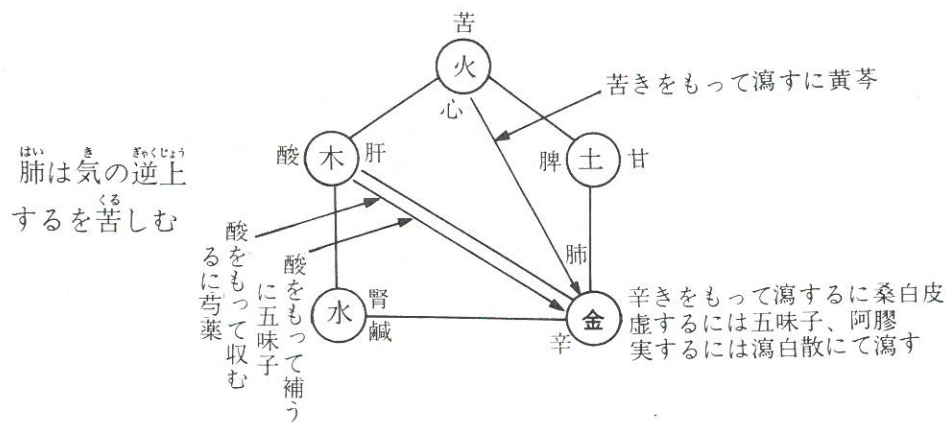
又、食物には「氣」というものがある。

形なくして、働きあるものとする故に、たとえば「熱」とあるのは、「この食物を食べれば身体が温まる」という意味であり、「寒」とあれば、「永く食べると身体が冷える」という意味である。だから食品は、「平」といって、温かくもならず冷えもしないもの、これは変化がないから食べものとして食べつづけるとよろしいというわけである。食は、限りなく「平」に近いものが無難であるし、薬は出来るだけ「平」より遠ざかるほど作用がよくなるということになる。



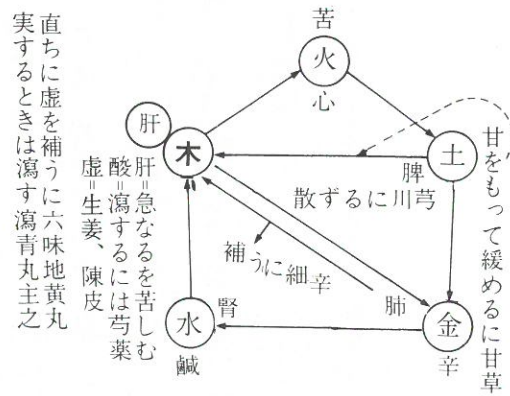
(土は中央に存在するという五行説図)

図 解

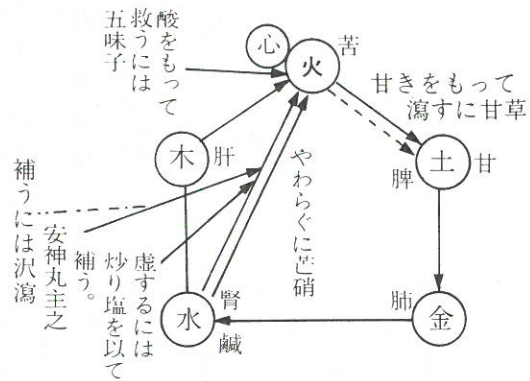


五行

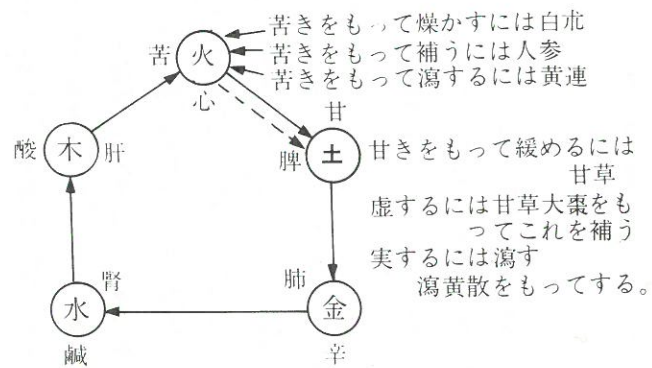
かん 肝は^{きゅう}急なるを^{くる}苦しむ



しん 心は^{ゆる}緩きことを^{くる}苦しむ



ひ 脾は^{うる}湿えることを^{くる}苦しむ



四時食禁第三

1 崔禹錫の食經に云う、春の七十二日は、辛味を禁ず。

黍、鶏、桃、葱、是れなり。夏の七十二日は、鹹味

を禁ず。大豆、猪、栗、藿、是れなり。秋の七十二

日は、酸味を禁ず。麻子、李、葦、是れなり。冬の

七十二日は、苦味を禁ず。麥、羊、杏、薤、是れな

り。四季の十八日は、立王なれば、酸、鹹の味を禁

ず。麻、大豆、猪、犬、李、栗、藿、是れなり、と。

右の食禁は、慎む可し。相賊の味にて、其れ生氣

を傷るが故に王相を成さざるなり。

③ 注解

1 黍 イネ科キビ Panicum miliaceum L. の穀

粒で社瘕に用い腸潰瘍、下痢に用いる。

鶏 ニワトリ類ニワトリ Gallus domesticus

Bris. の肉。肺を補い、痛を止め、血を生じ、
氣を益す。

桃 サクラ科モモ Prunus persica Batsch. の

果実で桃仁のことではない。肺の病を治し、
労熱を除く。

第三章 四季における食禁について

1 崔禹錫の食經という本では次のように述べている。「春の七十

二日は辛き味のものは食べてはならない。黍、鶏、桃、葱がこ

れである。夏の七十二日は、鹹い味のものを禁じた方がよろし

い。大豆、猪、栗、藿がこれである。秋の七十二日の間は、酸

味のものは食べない方がよろしい。麻子、李、葦がこれであ

る。冬の七十二日の間は、苦い味のものは、食べないようにし

なさい。麦、羊、杏、薤がこれである。四季の十八日（土用の

節各各の期間）は次の立春、立夏、立秋、立冬が、それぞれの

季が本命となつて旺盛となつていくので、酸味と鹹味とを摂ら

ないようにすべきである。麻、大豆、猪、犬、李、栗、藿など

は食べないがよい。」

右の食禁は、充分慎重にするべきである。相賊味であるの
で、生氣を損傷し、そのために季節の盛るときに身体も盛んに
ならねばならぬのに、そのようにならなくなるのである。

葱 ネギ科ネギ Allium fistulosum L. の鱗

熱を去り、寝小便、小便数を治し目を明ら

を止め、血を止め、汗を収め、煩を除く。客

熱を余ぎ、巢腸を止める。

葱^{ネギ科} *Allium fistulosum* L. の鱗茎。温性発汗利尿作用がある。乳汁を通じ、止血し、中を和し喉痺を治す、とある。いづれも肺の経の薬食であるので肝とは相尅になる。

大豆^{マメ科} *Glycine Max* Merr. の種子。催乳性物質を含み、人の血液に対し凝固阻止作用があり、咳嗽^{がいそう}に効あり、腎を補い、大便を通ず。

猪^{偶蹄類} *Sus scrofa* L. var. *domesticus* Briss. の肉。身体を温め、肌膚を潤し、津液を生ぜしむ。腎氣の虚竭^{きょく}（腎虚）に効ありと云う。

栗^{ブナ科} *C. crenata* S. et Z. (= *C. Pubinervis* Schn.) の実。氣を益し、腎氣を補い、口瘡に効果あり、血液の凝集作用がある云う。

薔^{マメ科} *Azuka angularis* Ohwi. (= *Phaseolus angularis* Wight.) の葉。フラボノイド (robinin) やビタミンCが多く、煩

熱を去り、寢小便、小便数を治し目を明らかにする、とある。いづれも腎の経の薬食と考えてよい。心と相尅関係になる。

麻子^{アサ科} *Cannabis sativa* L. の種実。積血を破り血脈を復し腸を潤し、骨節煩疼を治すとある。血糖をさげる効果もある。

李^{サクラ科} *Prunus salicina* Lindl. (= *P. triflora* Roxb.) の果実。肝病を治し骨熱、勞熱を治し、中を調える。転化糖、蔗糖、ブドウ糖、果糖、リンゴ酸、タンニン等を含み、ペクチン、コハク酸、酒石酸などが含まれている。

韭^{ネギ科} *Allium tuberosum* Rott. (= *A. chinense* G. Don.) の葉茎。血圧降下作用があり、呼吸抑制、心臓抑制、血管拡張、腸管抑制がそれぞれあり、胸病、肺結核、目の病などによいとされる、とある。いづれも肝と相尅関係にある。

麦^{イネ科} *Triticum sativum* Lam. var. *vulgare* Hack. の子実。心氣を養い、痢

を止め、血を止め、汗を収め、煩を除く。客熱を除き、燥渴を止める。

羊^{偶蹄類} *Ovis aries* L. の肉。五畜では「火」に属す。

杏^{サクラ科} *Prunus Ansu* Kom. (= *P. Armeniaca* L. var. *Ansu* Max.) の果実。心病を治し熱毒を冷やし、渴を止め、不足を補う。

薤^{ネギ科} *Allium bakeri* Reg. の鱗茎。水氣を主り、結氣を散じ、寒熱を除き、背痛、喘息を治すとある。これらは皆、心経との相尅関係にある。

犬^{食肉類} *Canis familiaris* L. の肉。腰膝を緩くし、血脈を補い、腸胃を厚くす。鼓脹、浮腫を治すとある。

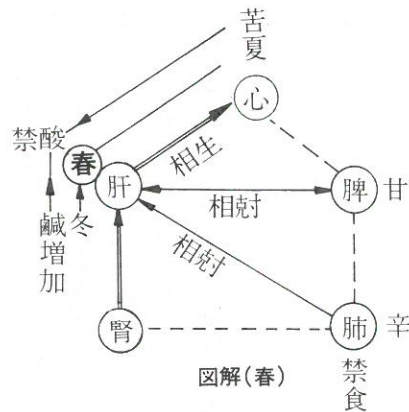
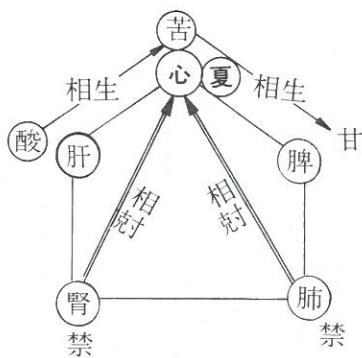
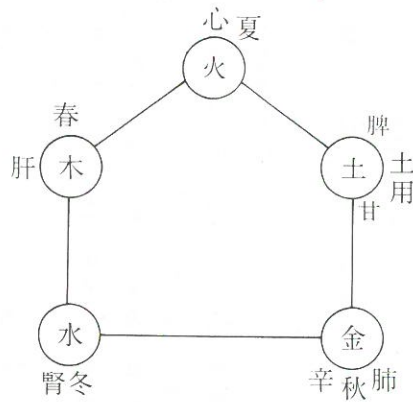
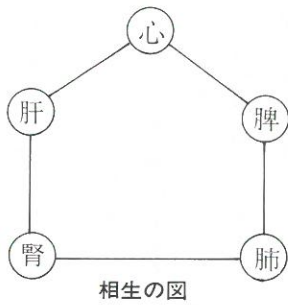
相賊^{五行説} における木火土金水の流れに対してさからい亡ぼす。

2 膳夫^{ぜんぷ}經^{きやう}に云^いう、春^{はる}には、肝^{かん}を食^{しよく}する勿^{なか}れ。須^{すべ}く鹹^{かん}、

苦^くを増^ますべし。脾^ひ、肺^{はい}及び辛^{しん}、甘^{かん}を食^{しよく}するを禁^{きん}ず。夏^{なつ}

2 膳夫^{ぜんぷ}經^{きやう}という本の中でいっていることであるが、「春、肝は食べないがよい。春はすべて鹹味と苦味とを増やすようにして、脾、肺および辛味と甘味をなるべく食べない方がよい。

五参	五辛	五辛	五菜	五果	五穀	五畜	五味	五傷	五根	五腑	五臟	五行
人参	韭	大蒜	韭	李	麦	鶏	酸	血	眼	胆	肝	木
沙参	薤	小蒜	薤	杏	黍	羊	苦	気	舌	小腸	心	火
玄参	蒜	韭	葵	棗	稷	牛	甘	肉	唇	胃	脾	土
壮参	藜藿	胡藟	葱	桃	稻	馬	辛	骨	鼻	大腸	肺	金
丹参	胡荽	藜藿	藿	栗	豆	豚	鹹	筋	耳	膀胱	腎	水



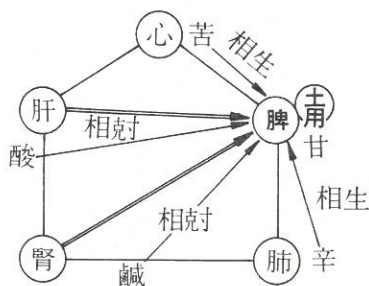
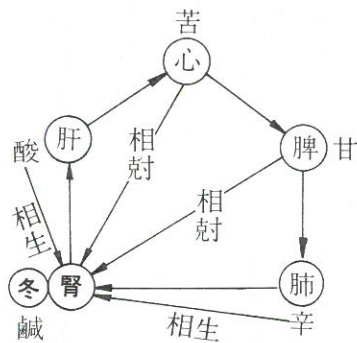
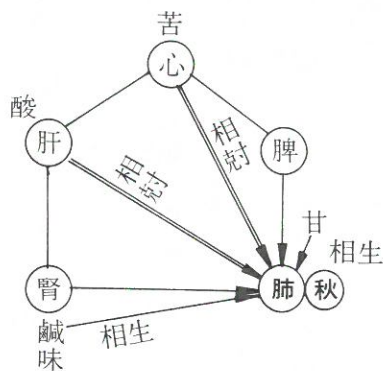
には、心を食する勿れ。須く酸、甘を増すべし。肝を食するを得。腎、肺及び苦、辛を食するを禁ず。

夏には心を食べてはならない。夏はすべて酸味と甘味を増やした方がよろしい。肝および脾を食べるのはよいが、腎および肺、それと苦味、辛味の方は禁じた方がよろしい。

秋には、肺を食する勿れ。須く甘、鹹を増すべし。脾、腎を食するを得るも、肝、心、及び苦、酸を食するを禁ず。冬には、腎を食する勿れ。須く辛、酸を増すべく、心、脾、及び甘、苦を禁ずべし。四季には、脾を食する勿れ。須く苦、辛を増すべし。心、肺を食するを得、肝、腎、酸、鹹を禁ず、と。

秋には肺を食べてはならない。秋にはすべて甘味と鹹味を増やすとよろしい。脾、腎を食べるのはよいが、肝、心および苦味と酸味は食べてはならない。冬には腎を食べてはならない。冬はすべて辛味と酸味を増すようにしなさい。心、脾および甘味、苦味のものを食べてはならない。

四季（春夏秋冬の土用それぞれ十八日の間）は脾を食べてはならない。すべて食には苦味、辛味を増やすようにせよ。心、肺を食べることはよいが肝、腎および酸味、鹹味は食べてはならない。」



3 養生要集に云う、高本王熙升和云えらく、夏至より

秋分迄、肥膩餅、臠の屬を食するを節す。此の物、

酒水、菰菓と相妨ぐ。時に當りて、必ずしも皆病まざ

るも、秋節に入り、陽消陰息に變ずるの氣総て輒ち

多く諸の暴、卒病、厲至るは此に由る。夏に涉りて

冷を取ることを大過ぎ、飲食節せざるの故なり。而

して或る人病至るの日を以て、便ち是病を受くるの

始と謂うも、其の由來する者漸なるを知らざるなり、

と。

4 又云う、南陽の張衡平子云う、冬至には、陽氣内に

歸る。腹中に熱き物入るれば胃消化し易し。夏至に

は、陰氣内に潛む。腹中に冷き物入るれば胃消化し難

し。四時を距て、節を迎うるの物を食するを欲せざる

は、所謂時ならざるにて、性を傷り、年を損うなり、

と。

3 養生要集の中で高本王の熙升和のいつていることだが、「夏至より秋分までの間は肥膩（あぶらぎった肉類）、餅、臠（肉汁スープ）を食べるのは慎重にしない。これらのものと酒水、菰菓を食べると互に妨げ合うものである。食べて、すぐに中毒するというのはないが、秋の季節になると、陽氣おとろえ、陰氣が育つようになるので、諸々の暴、卒病、厲など、急性病が起ってくる訳である。夏中、冷たいものを多く摂取して、飲食に慎重でない場合にこのようなことが起こるのである。人は、病氣になって、医師の診断をうけて病氣が発病した日と、思ふかも知れないが、このように、ふだんの生活の中に由來することを知らないのである。」

4 又（養生要集の中で）、南陽の張衡（平子）という人が言っていることだが、「冬至の時期には、陽氣が帰って来て、腹中に陽の氣がおさまるので、熱いものを入れると、消化も行いやすくなる。夏至の時期には、陰氣がその中にひそみ、腹中に陰の氣がおさまるようになるので、冷たいものなどを胃の中に入れると、消化しにくくなる。四時の季節に順じるのがよいのだが、それが距たるほどよくない。例えば春は、夏の準備のために食すべきなのに、それを食べようとしないのは不時の病を起こしたり、寿命を縮めたりするものになるのである。」

3 養生要集

張湛の著で十卷より成っているが、張湛は又の記述には「高塘」となっている。

夏至より秋分に至る 夏至というのは五月中、太陽黄経(度)九十度をいい、秋分は、八月中、太陽黄経(度)百八十度で、新暦は大体六月二十一日から九月二十三日までを、大体の基本としている。

菰稔 くだもの類をいう。

厲 疫病のこと

4 張衡 後漢の時代、南陽に住み、西鄂の人

で、字を「平子」といった。幼少のころから文に長じ、五経に通じ、天文曆算に精通し「渾天儀」や、「候風地動儀」を造ったので有名である。大史令となる。彼の著述には「周易訓詁」、ほか数十編がある。

冬至 陽氣が帰って来て腹中におさまるのである。(䷗の卦で、一陽来復を意味するので、すべてが陰だが、ようやく一陽がもどって来て、つまり一陽来復というわけだから、陰中に一陽生ず、を冬至といっているわけで、この時期は、熱いものを、胃の中に入れること

が、消化をよくすることになる………といっているわけである。)

夏至 夏至というのは、陰の氣がひそんで腹中におさまる時期とする。(䷗の卦であって、季節は陽中に陰をひそませることを意味して、これを夏至といっているわけである。姤の卦という。陽中に陰を含むというわけで、暑いからといっても、すでに陰を含む期だから、冷たいものを、胃に入れたのでは、消化しにくくなるのである。

月食 禁第四

1 本草食禁に云う、正月に一切の肉食せざる者は、吉と。

2 養生要集に云う、正月に鼠の残せしを食する勿れ。

食せば立に鼠瘻を作して、頭頂に發出す。或は毒腹脾に入り下血止まず。或は口中に瘡を生ず。月蝕の如く豆許りの如し、と。

3 又云う、生葱を食せず。宿病を發す、と。

4 注解

1 本草食禁 「漢書藝文志」によると旧説本草食禁とあり方技経方中では、又の名神農黃帝食禁七卷とあり、「周礼」には「周礼醫師疏」にこの食禁を引いて「食経」とするなど、食禁はそのうちの二卷をまとめてある。

2 鼠瘻

別名は瘰癧であるが、ふつうはルイレキと言えは頸部淋巴腺炎を指すが、この場合、頭部に発するとあるから結核であろう。鼠が結核菌を運ぶことや、ペスト・チフスを運ぶことはよく知られている。

3 葱 成分としては精油 (allylsulfide), phytin, 月蝕 月蝕瘡のこと。小児の耳と鼻の間に瘡

第四章 月における食禁について

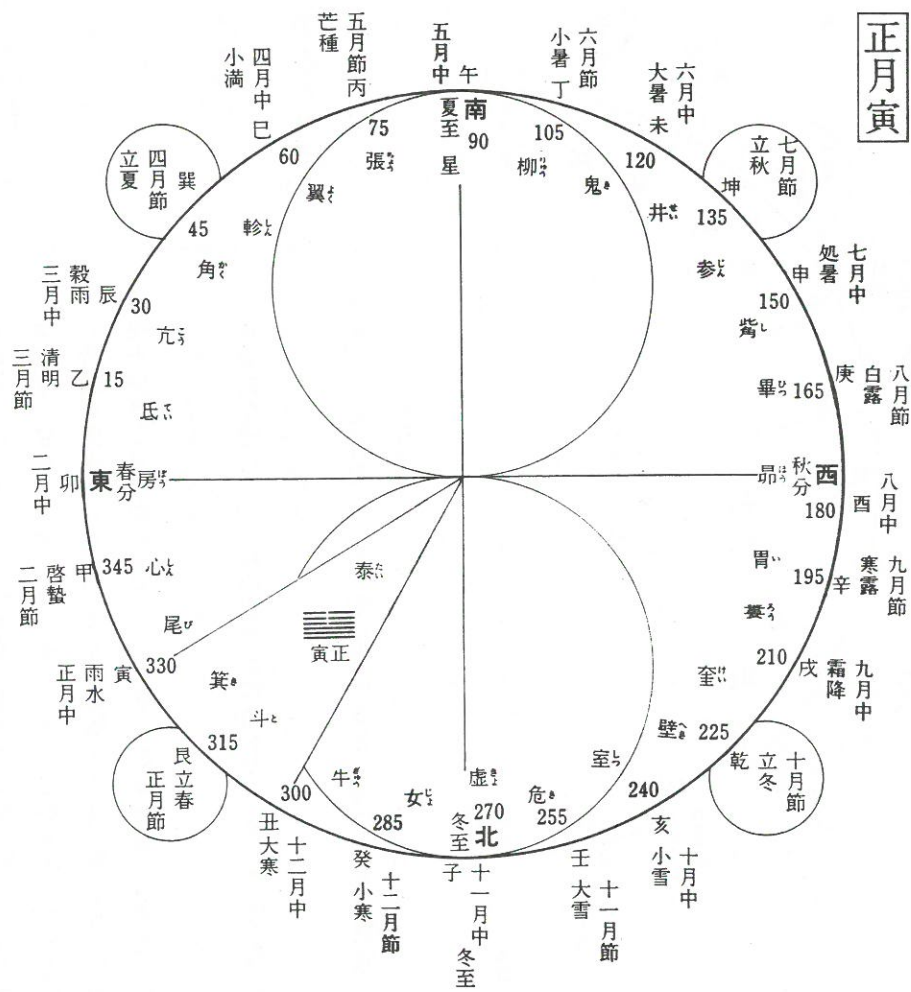
1 本草食禁という本では、「正月には、一切の肉類は食べない方がよろしい」といっている。

2 養生要集では「正月に、ねずみの食い残したものは食べてはいけない。それを食べると、たちどころに鼠瘻という病気になる。頭のとっぺんに発生するが、毒が腹脾に下った場合には、出血が止まらなくなるし、又、口の中に瘡ができる。月蝕瘡の豆の大きさのようである」といっている。

3 又、「生の葱は食べない方がよい。宿病を發するからである」といっている。

mannose, fucan、ブドウ糖などである。又薬能としては発汗、利尿作用があるとされるので、陽を虚せしめるために、一月は☳の卦で地天泰、つまり陰陽互いに交わる時期であるので、旧来持っている病気が潜伏していれば動き出すというのである。

正月寅

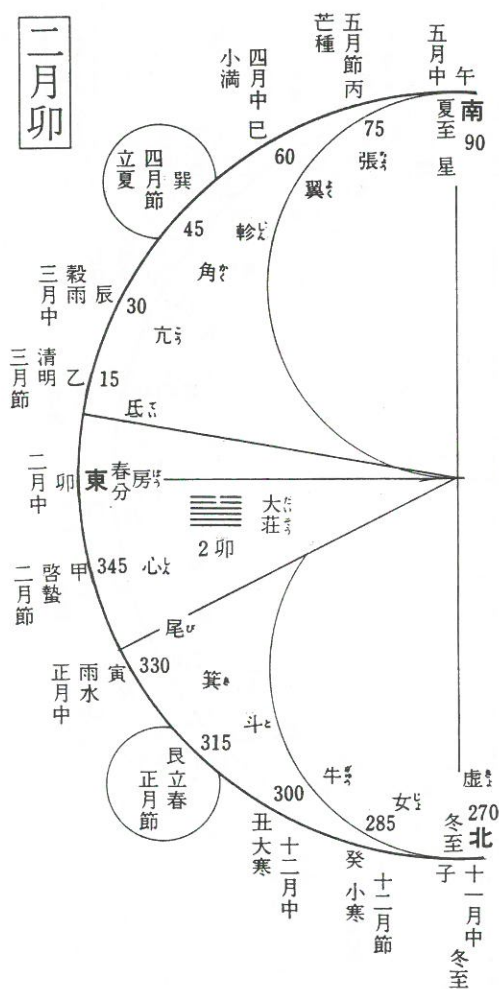


4 又云う、二月に行くこと久しく遠く、行くの途中にて
陰地の流泉を飲む勿れ。夏に瘡を發し、久くすれば、
喜噎を作し、脾を損い、人をして咳嗽せしめ、少
氣し、息すること能わず、と。

5 本草食禁に云う、二月の寅の日に食するは不吉、と。

6 又云う、二月九日に、魚、鱉(鱉)を食するときは、
人の壽を傷る、と。

4 二月は☳の卦で大莊卯の月とされている。
寒の水は害なしとするも、春の陽が多く
なり、虫も土から出て来はじめる頃となる
が、身体がそれに伴っていないために、水の
害をうけやすいし、遠出の旅で、多く汗を流
すと、皮膚の側の陽気を虚せしめているため
に、水を多くのみ、体中の陽を更に虚せしめ
てはならないわけである。天の陽気と、人体
の陽気のバランスを失い勝ちであることをい
ましているわけである。
瘡 マラリア、おこりなどをいう。陽虚によ



4 又、「二月に遠出の旅をして、遠方に行った場合には、陰地の
流れる水や、泉の水を飲まないようにしなさい。これを飲んで
おれば、夏になってから、マラリアなどが発病して来るし、長
い時間を経過してから、よく噎の病となる。脾を損うので、咳
嗽や少気などの病を起こし、息することが苦しい病気になるや
すい」といっている。

5 本草食禁では、「二月の寅の日に魚を食べることはよろしくな
い」といっている。

6 又、「二月九日に、魚、鱉を食べると、人の寿命を縮める」と
いっている。

っておけるとされている。

嘔下した食べものが胃に到らずして口に逆出するものをいい、体液が心下部にたまって、はたらきを悪くした場合に多い。

咳嗽 痰も、咳もある。水の変とされている。

少気 息がつまる。いきざれ、陽気の虚によつておこるものとされる。

5 寅の日 干支の十干十二支は甲子にはじまつ

て癸亥に終るが、寅は丙寅、戌寅、庚寅、壬寅。甲寅の五つしかない。つまり「え」はあつて「と」はないわけだ。方向は艮が東北であるので、北北東に位置する。月は、正月雨水にあるために、陰中の陽をあらわしているわけである。

食する 仁和寺本では、食の下に「集」の字がある。

6 魚 二月は陰陽から言えば陽が勝っている

きであるので、魚は水中に棲むために陰とし、火を動かし、熱を生ず。傷寒、瘧病愈えて後、これを食べると病また元に還る、といわれているので食べぬがよいとしている。

驚 驚の俗字で陰中の至陰といわれ、任脈を通じ、心を補い、腎を補い、血を補うものだが、いずれも「陰」を養うのである。春になり「陽気」がさかんだから、「陽」を養うものでなければならぬとしている。

7 養生要集に云う、三月に陳蠶を食する勿れ。一夏に

なるや必ず熱病に遭い、悪瘡を發し、黄疸を得、口中に唾饒る。蠶とは、蓐(蔓)菁の菹(菹)の屬なり、と。

8 崔禹錫の食經に云う、三月に芹子(しんし)を食する可からず。

龍子(りゅうし)有り、之を食すれば人を殺す、と。

9 又云う、三月三日に、鳥獸及び一切の菓菜、五辛を食すれば、人を傷る、と。

7 養生要集にいつていることであるが、「三月は陳蠶を食してはいけない。夏になつてから熱病にかかり、悪瘡を發生させる、黄疸になつて、口中に唾が多くなる。蠶というのは蔓菁の塩づけのことである。」

8 崔禹錫の食經には、「三月には芹の実(しんじ)は食べてはいけない。龍子(りゅうし)があつて、食すると有毒で、死ぬことがある」とある。

9 又、三月三日は、「鳥獸や、すべての菓菜類、五辛の類を食べないようにしないと、人体を傷つける」とある。

10 枕中方に云う、三月一日に、一切の肉、及び五辛を食する勿れ、と。

10 枕中方には、「三月一日は、一切の肉及び五辛は食べてはいけ
ない」とある。

7 陳薺 ふるい塩漬の野菜。又は古いあえものをいう。

黄痘 全身および尿が黄色になる病気で、裏に瘀熱があつて、表位に達することが出来な
いために起こるとされている。

口中に唾饒る 蔓菁の塩漬は熱眼、腫痛、に効あり、気を下し痰を逐い、嗽を治すとあるので、三月の期においては、むしろ唾液を多くさせ過ぎるのである。両唇縮み、腫れるのに用いるともいわれるので反対になるという意味である。薬が変じて毒となる場合もあるからである。

蔓菁 アブラナ科カブ Brassica Rapa L.

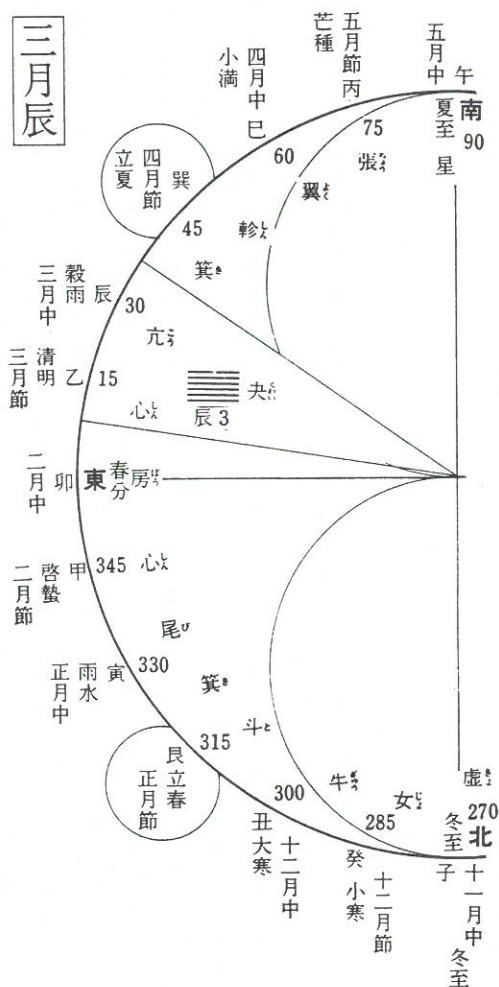
8 龍子 有毒であるのは蜈蚣が卵を産みつけたり、蛇、蟻、蜥蜴が溺糞などをつけて葉や茎を汚しているが、人目にはわからないのでこの毒に遇うわけである。

9 三月三日 節日であつて、中国では三月三日は、三月第一の巳の日といつていたが鰯(さかずき)を流水上に流し、不祥を祓除し……

云々という。日本も上世から、水辺に宴を設けて曲水宴といった。この宴は当然、食禁における習慣があつた。

◆ 三月一日は六曜星の先負から始まって、順次、先勝、友引、先負、仏滅、大安、赤口とすすみ月の終りに一応打ち切りとなつて、又

次の月四月一日は仏滅からはじまることになつてゐる。枕中方においては、泰安、流連、則吉、赤口、周吉、虚亡の六曜星となつてゐるから、五辛は肺金で、肝心とは相剋関係であるので食べぬがよいといつてゐる。又肉類は血実、陽虚をおこすので、食べるなといつて



いるのは五行説によるものである。

では、枕中記は、枕中方の類としてゐるの

おそらく枕の字の間違いと思われる。

いるのは五行説によるものである。

10 枕中方 孫思邈の「神枕方」一巻であるが、葉氏枕中記と同じ文であるが「唐書芸文志」

では、枕中記は、枕中方の類としているので、この書と思われるが「崇文總目韓積」中の神枕方一巻を見るに、これも同文である。

おそらく枕の字の間違いと思われる。
五辛 にごん んにく、のびる、にら、こずい、うんだい。

11 養生要集に云う、四月に、大蒜を食せず。人の五内を傷る、と。

12 又云う、四月八日に、百草、菜、肉を食する勿れ、と。

13 食經に云う、四月の建巳には、雉肉を食する勿れ、と。

14 養生要集に云う、五月に、成らざる菓、及び桃李を食する勿れ。癰疽を發し、余ばず、夜の寒極まれば、

黄疸を作し、下りて泄利を爲す、と。

15 又云う、五月五日に、諸菜を食すれば、月盡に至りて陽をして冷え令め、人をして短氣なら令む、と。

16 又云う、五月五日に、猪肝を鯉子と合わせ食す可からず。鯉子は化せず瘕を成す、と。

11 養生要集には、「四月には、にんにくは食べるな。人の五つの内臓を傷つける」とある。

12 又、「四月八日は、もろもろの野菜類、肉類は、食べないがよい」とある。

13 食經という本では、「四月の建巳の季節には雉の肉を食べてはならない」といつている。

14 養生要集には、「五月には、成熟していない果物、その他桃、李を食べてはならない。癰疽を發生して、皮表に出て来ないために、夜、身体が冷えて、黄疸が出るようになり、下焦にさがると下痢となる」とある。

15 又、「五月五日に、野菜を食べるな。食べると、月尽になつてから、陽が虚して冷えがひどくなり、そのため呼吸困難を起こしやすくなる」とある。

16 又、「五月五日には、豚の肝臓と、鯉の卵と食べ合わせてはならない。鯉の卵は消化せず、体内に瘕を發生させる」とある。

17 又云う、五月五日に、芥菜及び雉肉を食す可からず、と。

18 崔禹云う、五月に、韭を食す可からず。人の目の精を傷る、と。

19 又云う、五月五日に、一切の菜を食する莫かれ。百病を發す、と。

20 食經に云う、五月五日に、青き黄なる花の菜及び韭を食する勿れ。皆人を利せず、病を成す、と。

21 本草の食禁に云う、麋、鹿、及び一切の穴を食せず、と。

22 養生要集に云う、六月に、澤中の停水を飲む勿れ。

喜鰲(鰲)の肉を食すれば、鰲痕を成す、と。

23 又云う、自から地に落ちし五菓の、宿を経し者を食せず。蚍蜉、螻蛄、蜚蜋が遊び上りて喜漏を成す、と。

17 又、「五月五日には、芥菜と雉の肉を食べてはいけない」とある。

18 崔禹錫は、「五月には、韭を食べない方がよい。もし食べる」と、目の精を傷つける」といつている。

19 又、「五月五日は、一切の菜の類は食べるな。百病を發生させる」といつている。

20 食經という本には、「五月五日には、青い色、黄色の花の咲く菜、それに韭を食べてはいけない。皆、栄養にならないだけでなく、病をつくるもととなる」とある。

21 本草食禁には、「麋の肉、鹿の肉ほか一切の肉は食べるな」とある。

22 養生要集には、六月には、湿潤な澱んだ沢の水は飲まない方がよい。しばしば鰲の肉を食っていると、鰲痕になることがある」とある。

23 又、「自然に、地に落ちた菓物は、一夜を経たものは食べるな。蚍蜉・螻蛄・蜚蜋などが、遊び廻って汚しているので、それを食べると漏という病気になることがある」とある。

17 芥菜 アブラナ科カラシナ *Brassica cernua*

F. et H. (= *Sinapis cernua* Thunb.) の葉。

● 雉肉 ニワトリ類キジ属 *Phasianus* sp. の肉。

◆ 芥菜は辛温又は辛熱で、目の病気に用いてはならないとされ、便血、及び平素熱の盛んな人には用いない。瘡疾の者にも用いないという。雉は、九月から十二月までは食べてよいとされるが、五月は、食べると五痔を發し、諸瘡を生ずというように互いに相尅するたべものであるので、食べない方がよいとされるわけである。

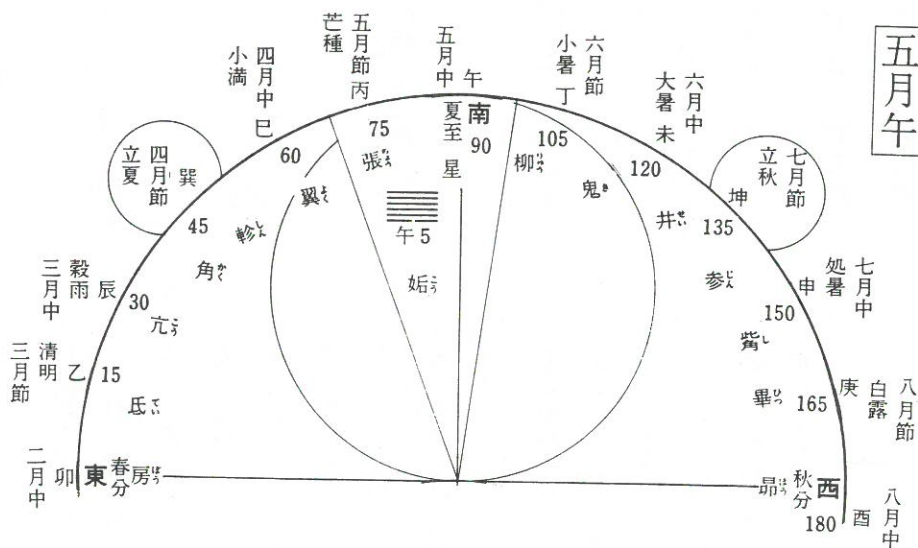
18 葦 目の疾患には用いてはならないとされ、陰虛内熱や瘡瘍のあるものには禁じている。

五月は☳の卦にあり、特に上逆しやすい季節ゆえ葦は禁じており、辛酸、熱で冬によい食べ物である。葦は呼吸抑制作用があり、心臓抑制、血管拡張、月経催進、の作用がみとめられている。

20 青、黄 青は東方、肝気をあらわし、黄は中央、脾気をあらわす。互いに相尅とする。

◆ 菜は、すべて身体を冷やすと考えられている。陽の時期に陽を養わず、反対のことをすれば、病気になるといましている。

五月芒種は、五月の節であって、芒のある穀物は播種すべしとあり、夏至は一年のうち



五月午

で昼間が最も長く、夜の最も短い日である。

冬至にくらべると四時間五十分も長いという。しかし、この頃は梅雨のまっさかりで天候が悪く、毎日うっとうしい日が続くのである。

21 麋 偶蹄類オオノロ *Capreolus pygargus* Pall. の肉。

鹿 偶蹄類シカ属 *Cervus* sp. の肉で、いずれも味苦・甘、温、五臓を補う、血脈を潤し、虚勞瘦、産後の無乳に効ありとするも、純陽のもので、肝を強くし筋骨に益すところがあるので、他の肉とともに陽氣過剰をいましめている。

22 沢中の停水 冷えているので腹を冷やすので忌む。

◆ 鰾 (スッポン) を脾胃陽虛の人に用いると消化せず瘕をつくとあるが、陰を潤し、血を涼し、骨蒸、勞熱、久痢を治すとあり、沢の水を飲んだり、スッポンを食べると、腹中が冷えて、消化不良となって、腹中に腫物をつくるものになるとしている。

鰾 腹の中にカメの形の塊が出来るのをいう。鰾を食べて、冷にふれて、消化せずして生ずるものあり、もろもろの雑物を食し、冷えて消化せずして生ずることあり、その病

動くものが鰾腹といい、動かぬものを鰾瘕と

きなりを指す。

娘はくそむしのことである。鰾はくそむしで

動くものが繁瘰といい、動かぬものを繁瘰と
いう。〈病源候論〉

23 蚘蟥 大きなアリのこと。蟥というのはカデ
ロウという昆虫の名であるが蚘蟥といえは大

きなア리를指す。

蟻姑 ケラ。土中に住む昆虫で植物の根を書
する。

蟻娘 くそむし。娘は、蟻娘がかまきりで蟻

娘はくそむしのことである。蟻娘はくそむしで
ある。

漏 出血が緩慢で血液がうすく、量もすくな
い虚証の出血をいう。

24 崔禹云う、鴈、鶩を食する勿れ、人の精氣を傷る、と。

25 又云う、五、六月に、芹菜をば食す可からず。其の莖
の孔中に蟲有りて、之れ人をして迷悶せ令む、と。

26 養生要集に云う、七月に、生蜜を食する勿れ。人を
して暴せしめ、復た霍亂を發せしむ、と。

27 又云う、生麥を食せず、變じて蟻蟲と爲る、と。

28 朱思簡の食經に云う、七月に、地に落ちたる菓子、及
び生麥を食するを得ず、と。

24 崔禹錫は、「鴈・鶩を食べないがよろしい。人の精氣に障害が
ある」といつている。

25 又、「五月、六月には、芹菜は食べてはならない。その莖の穴
の中に居る虫は、人が食べると氣が狂い、悶えるようになる」
といつている。

26 養生要集という本の中には、「七月には、生の蜜を食べてはい
けない。もし食べると、暴や霍亂という病氣を起こしやすい」
とある。

27 又、「生麥を食べてはならない。身体の中で蟻虫をつくるよう
になる」とある。

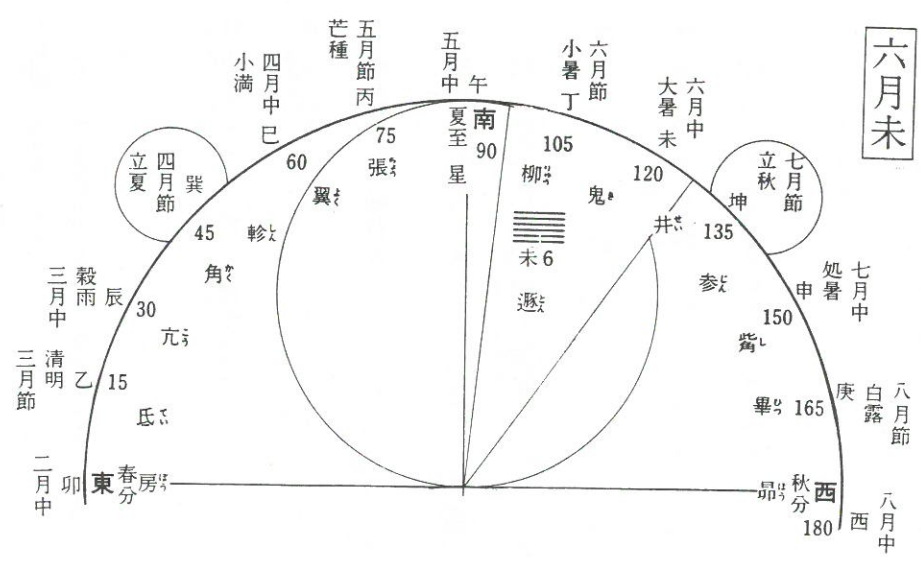
28 朱思簡の食經には、「七月には、地に落ちた菓子（果物）とか、
生麥を食べないがよろしい」とある。

24 鴈 ガン類ヒシタイ Anser segetum (fabalis)
seriosus SW. 又はマガンの肉。

鶩 ガン類アヒル Anas domestica L. の肉。
ガンは肺、肝、腎の經に入り、微辛にして温

筋肉を壮んにするとあり、アヒルは脾胃を補
い、痢を止め、食を消すとあるので、両方を

六月末

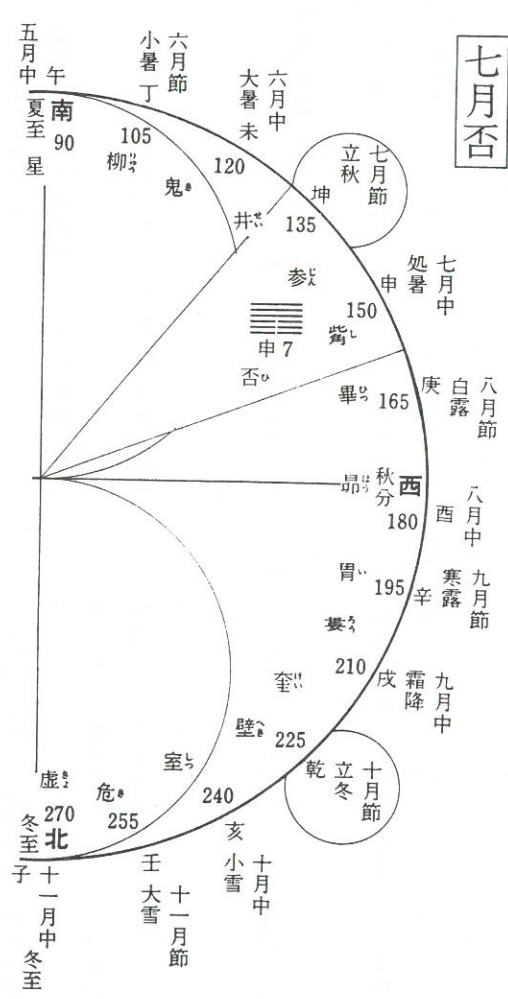


して会陰に、数千個産卵するので、そのため

入ることによるとされるが糞便に虫卵が出ぬ

が離れるという。地におちた果物の陰は、更

七月否



一度に食べると、相尅するといふのである。

25 芹菜 セリ科セリ *Oenanthe javanica* DC. の葉茎で精油、pentosan, フラボン体 (Berst. carin)、ビタミン B、C などあるが、セリの茎中の虫は有害で煮てもその毒は去らないといふ。

26 生蜜 蜂蜜の生蜜は湿熱を起こすので、注意せねばならない。暴急に下痢する。暴瘡、暴注、暴病などいろいろの種類があるが、この場合は急性のはらくだり。

霍乱 急性胃腸カタル。暑氣にあてられて起

こる吐瀉病をいう。

27 生麦 小麦の生のものには虫卵があるが、それよりも、小麦の粘液物は胃内で消化わらく、神経拡張作用があるので、蟯虫の発生しやすくなることを指摘しているわけである。

小麦は、熱を除き、小便を利し、肝氣を養い、多汗症を治し、ヒステリー等を治す。性涼にして甘、とある。

蟯虫 オキシウリス (*Oxyuris*) といい、人間個有の寄生虫で、成虫は雄、雌があり、成虫は盲腸、結腸上部に密生してふつう腸内では産卵せずに、夜間、メスが肛門から這い出

して会陰に、数千個産卵するので、そのために痒癢はげしく、皮膚炎や湿疹を生ずる。感染は会陰や衣服の虫卵を、手指を通じて口に

入ることによるとされるが糞便に虫卵が死ぬことが多い。
28 七月は、天地否の卦であって、陰と陽と

が離れるという。地におちた果物の陰は、更にその離合を容易にし、生麦の陰も更に悪いとする。

29 養生要集に云う、八月に、猪肺、及び胎昨を食する勿れ。冬に至りて、寔れ咳を發す。若し陰地の水を飲まば、寔れ痰瘧を作す、と。

29 養生要集には、「八月に猪肺や胎昨を食べてはいけない。もし食べると冬頃になって咳で苦しむようになる。もし、陰地における水を飲むと痰瘧という病気になる」とある。

30 本草食禁に云う、胡を食せず、人をして喘せ令む。

30 本草食禁という本では、「胡を食べないがよろしい。喘を発病させる」といつている。

31 又云う、薑を食せず。神を傷る、と。

31 又、「薑を食べてはいけない。神を傷つける」といつている。

32 孟詵の食經に云う、四月以後、及び八月已前に、鶉肉は、之れを食す可からず、と。

32 孟詵の食經には、「四月から八月までの間には、鶉の肉を食べてはいけない」と書いてある。

33 千金方に云う、八月には、雉肉を食する勿れ、人の神氣を損う、と。

33 千金方という本では、「八月には雉の肉は食べない方がよろしい。人の神気を損う」と述べている。

29 八月

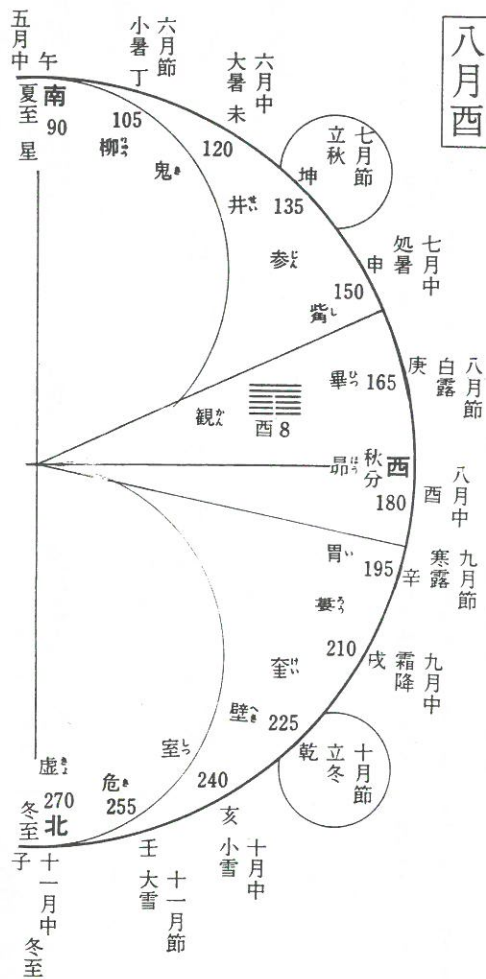
䷋の卦で陽は二天に在りとする。

猪肺 猪肺は微寒で、肺虚の咳嗽のくすりとしてされているのであるが、人間の肺は上焦に属

し肺の虚を補うので、八月ようやく暑さが止むときに肺気をつよくすると、上逆しやすくなるというのである。

胎昨 胎は胎児、昨は神に供えた残りものなり。
痰瘧 間日瘧ともいふ、三日熱のことをい

八月西



30 葫 ネギ科ニンニク *Allium sativum* L. 大蒜
ともいう。胃の運動を長時間にわたって抑制する。呼吸停止を来すこともある。

31 薑 ショウガ科ショウガ *Zingiber officinale*
喘 気液が邪のためにふさがって通じないために胸中に逆して呼吸を阻礙してのどに声あらしむるとされる。

34 養生要集に云う、九月に、霜を被りし草を食する勿れ。冬に向かわば、寒熱、及び温病を發し、食を吐さんと欲し、或いは心中の停水消し得ず、或いは胃反病と爲る、と。

34 養生要集には、「九月には霜のかかった草を食べてはならない。もし食べると冬に向って寒熱や温病にかかりやすくなり、食を吐くようになり、胸に滞って水が下らず、胃反を病むようになる」とある。

32 鷄肉 ニワトリ類ウズラ *Coturnix coturnix japonica* Temm. et Schl. の肉。結熱をさまし、筋骨を實し、泄痢をとめるとある。味甘、温、又は味辛、平という。

33 雉 足の太陰肺経に入り心、脾に兼ねて入る。味辛、温。九月十二月に食し、他月にこれを用いると五痔を發し、瘡疥を生ずとある。消渴を治し、小便頻數、口乾を治すと言われている。

L. (Rosc.) の根茎。
神 精神で「火」に属し「心」に属す。

35 又云う、薑を食せず。人をして魂病ま令む、と。

35 又、「薑を食べてはいけない。人の魂を傷つける」とある。

35 又云う、薑を食せず。人をして魂病ま令む、と。

36 又云う、猪突を食する勿れ、と。

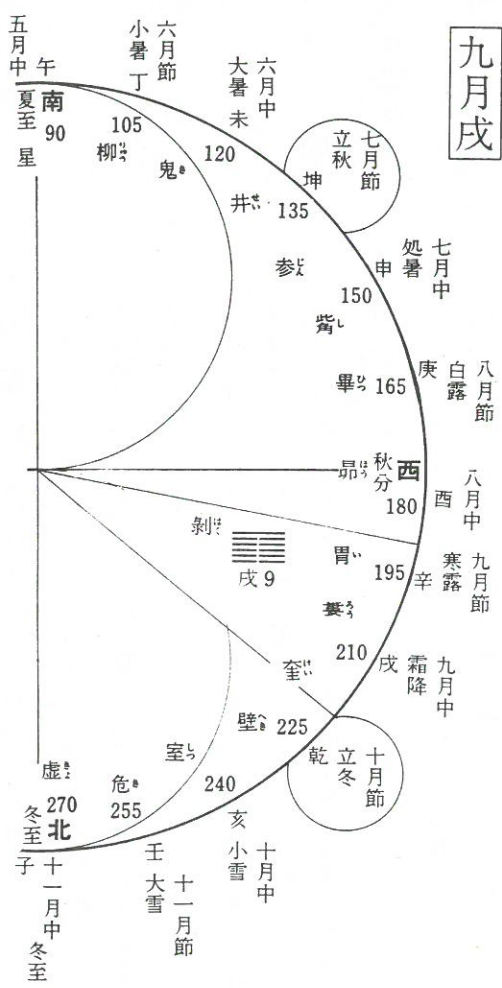
37 本草の食禁に云う、九月に、霜を被りし菰、及び一切

の穴を食せざるは、大吉なり、と。

九月戌

34 九月 ䷗の卦で陽一天のため、陽を破つてはならないとする。
 寒熱病 往来寒熱をおこす病気をいうが、肺結核などをも総称する。
 温病 疫病をいうが、熱結ばれて裏にあり、表裏ともに熱するものをいう。
 胃反病 胃の弛緩拡張状態で、飲食物が消化せず、暮に食べると朝に吐し、朝に食すれば暮に吐すという状態の病氣。胃翻ともいう。
 35 薑 生姜のことで、辛、熱である。
 魂 精神活動のことで肝に属し、肝気の分散排泄作用が秩序だっている、情意が正常であるのは魂さだまっているといい、これが病むと精神不安定になるというわけである。

36 猪突 プタの肉のことであるが、木火土金水の五行では、猪肉は「腎」「水」に属してい



る。腎液を実し補い、胃汁を充す。肝の陰を滋すとある。
 37 菰 くだものは木にあるので「果」というに
 対して、地にあるもの。或は核、殻のあるも

35 又、「薑を食べてはいけない。人の魂を傷つける」とある。
 36 又、「猪肉を食べてはいけない」とある。
 37 本草食禁では、「九月には、霜をうけた菰と一切の肉は食べないのは大変よろしい」と述べている。

のを果というに對し核、殻のなきもの。或は木の実を果というに對して草実を菰といっている。

38 養生要集に云う、十月に、霜を被りし生菜の、面に光

澤无きを食する勿れ。目をして澁せしめ、心痛、腰疼を發し、或いは、心瘡を致し、手足清す、と。

39 又云う、枴を食せず。人をして氣痿え令む、と。

40 又云う、螺蛸、猪穴を禁ず、と。

41 千金方に云う、十月、十一月、十二月には、生韭

を食する勿れ。人をして涕唾多からしむ、と。

42 養生要集に云う、十一月に、夏を経たる臭肉、脯肉を食する勿れ。腎を動じ、喜水病、及び頭眩を作す。螺蛸の着用せし物を食せず、と。

43 又云う、十二月には、狗、鼠の残せし物を食せず。變

じて心瘤、及び漏を成す。若し小兒之れを食すれば、

咽中に白瘡を生じ死す、と。

38 養生要集には、「十月には、霜のかかった野菜類で、すでに光

沢を失ったものは食べてはいけない。目を渋らせ、心痛や腰痛を起し、心瘡などを起し、手足が冷えてしまう」とある。

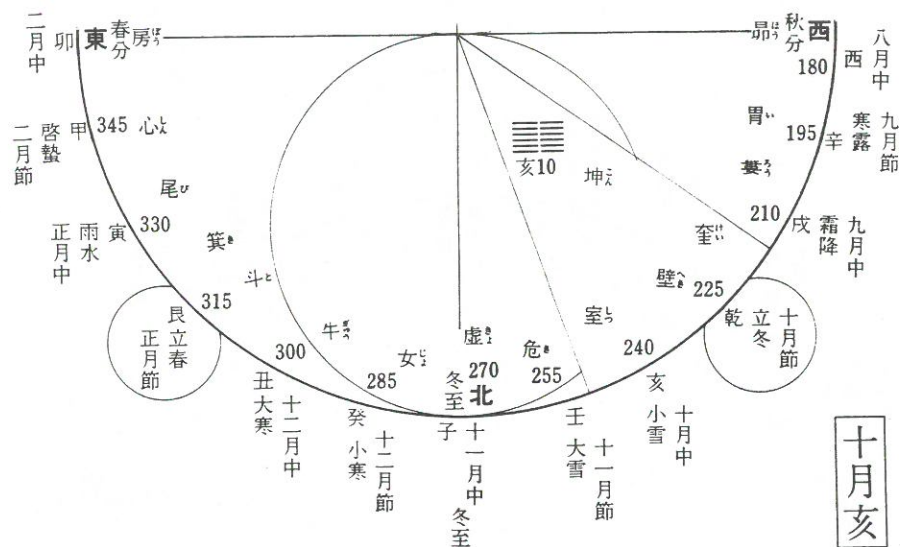
39 又、「枴を食べないこと。人の氣を萎縮させる」とある。

40 又、「螺・蛸・猪肉は食べてはならない」とある。

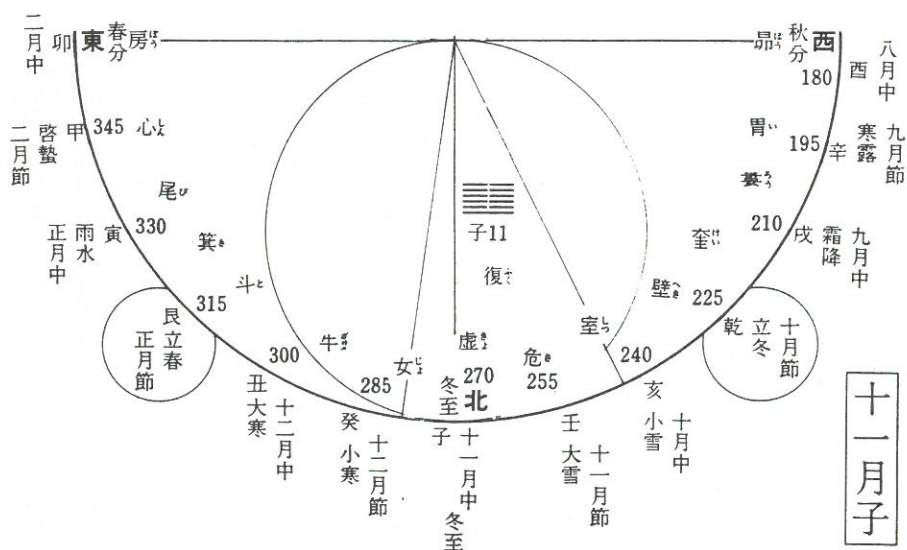
41 千金方という本には、「十月、十一月、十二月には生韭を食べてはいけない。食べると涙や唾などが多く出るようになる」とある。

42 養生要集という本には、「十一月には、夏を経た臭肉・脯肉を食べてはならない。腎を動かし、水病や、頭眩を起しやす。又、螺・蛸の類がくっついたものは食べてはならない」とある。

43 又、「十二月には狗の残しものや、ねずみの食い残しを食べてはいけない。もし食べると心瘤や漏を発生させる。もしも、子供がこれを食べると咽中に白瘡が出来ることであって、死ぬ場合もある」とある。

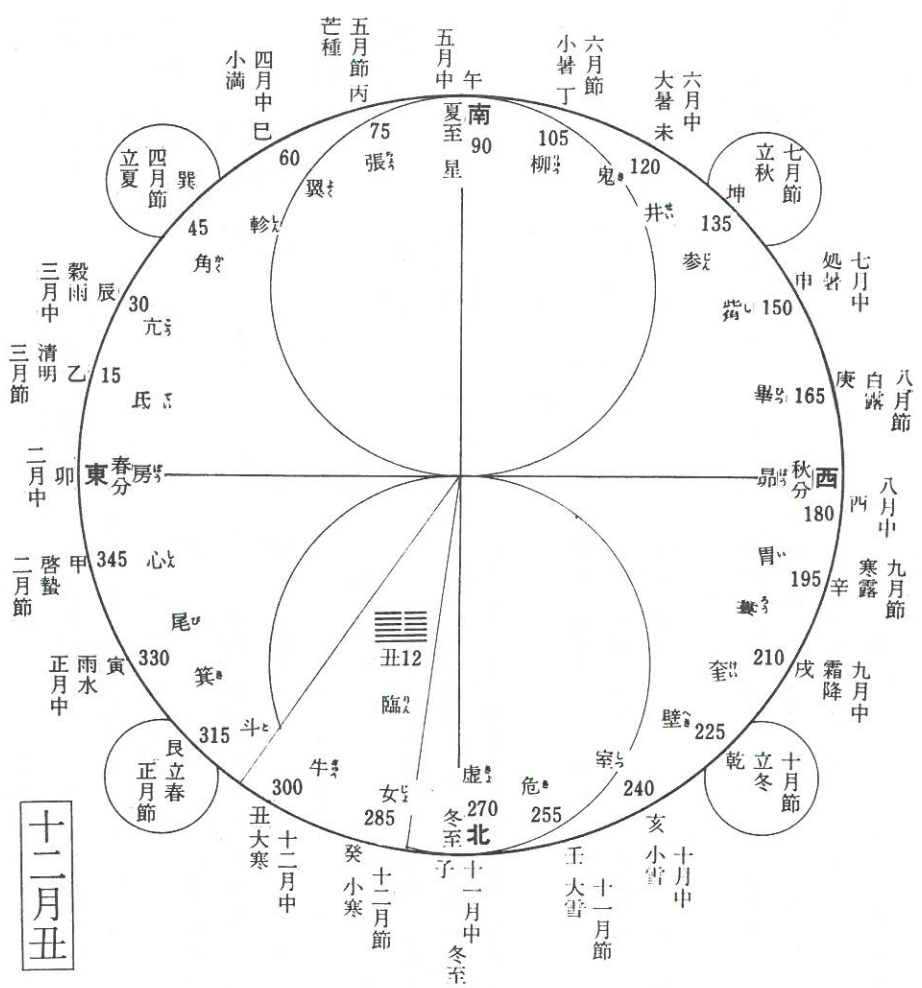


- 38 心痛 心は心臓ではなく、精神の心でもない。この場合は、胸の中央をいう。
- 39 枅 燕麦に似た草の名で薪ともいうが、オオナズナ(薺)に似た細葉のもの。
- 40 螺 ニナ、ニシの類をいい、左巻の巻貝のことで、田螺、法螺、榮螺などがある。
- 41 生韭 韭は五行においては肝、木の位置であるので、水、腎の季節、冬には、これを食べると、肝の支配する目、涙を多くし且つ腎の支配する唾、耳をゆるめる結果となるとしている。
- 42 脯肉 薄く切って乾燥した動物の肉。
- 43 水病 水毒といい、水分の代謝障害をいう。
- 頭眩 頭がくらくらする。立ちくらみも水毒とされている。
- 着用 仁和寺本では着甲。甲は殻の意。
- 狗、鼠 イヌは狂犬病のビールスを持ち、ネズミはペストの媒介をするという。いずれにしても、毒性をもっているので注意せねばならない。
- 心癰 むねの辺の痙攣性疾患をいう。



44 又云、正月、二月の木王に、其の肝を食する勿れ。

44 又、「旧暦の正月、二月は、五行説によれば木の盛んになる時



漏 出血だがゆるやかな出血をいう。しまりのない状態である。
咽中の白瘡 脾胃が熱するために、その気のがぼりて咽中の白瘡を生ずるわけである。

又云う、正月、二月の木王に、其の肝を食する勿れ。肝を食すれば、其の魂を傷り、魂傷るれば、狂妄す、と。

四、五月の火王に、心を食する勿れ。其の神を傷る。神傷るれば、恐懼多し。

七、八月の金王に、其の肺食する勿れ。肺を食すれば、魄を傷る。魄傷るれば狂妄す。

十月、十一月の水王には、其の腎を食する勿れ。腎を食せば、其の志を傷る。其の志傷るれば、五臓

(臓) 安からず、と。

三、六、九月、十二月の土王には、其の脾を食する勿れ。脾を食すれば、其の意傷れ、意傷るれば、四支隨ならず、と。

又、「旧暦の正月、二月は、五行説によれば木の盛んになる時期であるので、その肝の系列の食品は食べない方がよろしい。木・肝の位置(図参照)のものを食べると、魂が亢進して狂妄になつてしまふからである。

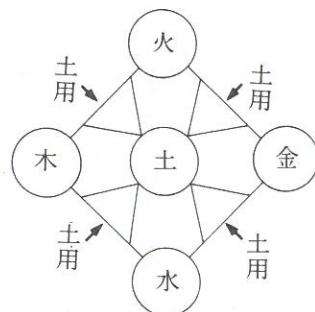
四、五月は、火の盛んになる季節であるために、火・心の位置のものを食べない方がよろしい。火・心の位置のものを食べると、神が亢進しすぎて、腎の恐懼を起こす。これは、相剋関係にある。

七、八月は、金の盛んとなる季節であるので、その金・肺の系列の食品は食べない方がよろしい。もし食べると、魄を損うようになる。魄(人の陰の精気)が亢進して傷つくと狂妄となるであらう。

十、十一月は、水の盛んとなる季節であるから、その水・腎の位置の食べものは、とらないようにせよ。水・腎の位置のものを食べるとその志を亢進させて損傷するために、五臓の気を動かして安がない。

三月、六月、九月、十二月の土用の気の盛るときには、その脾・土の位置のものを食べてはならない。土・脾の位置のものを食べると、その意が亢進して、損傷するために手足の不随を起こしてしまふ」とある。

44 木火土金水を月に割り当てると、図式すれば次のようになる。



五行	木	火	土	金	水	正, 二月	四, 五月	三, 六, 九月	七, 八月	十, 十一月
五臟	肝	心	脾	肺	腎	酸	苦	甘	辛	鹹
五味	目	耳	口	鼻	二陰	大蒜	小蒜	韭	胡荽	薑
五辛	李	杏	棗	桃	栗	韭	葱	薑	藿	藿
五果	雞	羊	牛	馬	豚	雞	羊	牛	馬	豚
五畜	魂	神	意	魄	志	魂	神	意	魄	志
五精										

魂 五行説では、肝は魂を蔵すとしている。素問、宣明五氣篇では、魂は、肝氣の分散、疏泄を主とする。秩序だった、そして情意が正常であるならば、蔵魂となり、肝が病むとうなされることが多く、精神不安定となって魂が狂妄となってしまう。

神 表情、態度、知覚、運動などの、生命活動の現象を主宰するもので、物質的基礎をもっている。それは先天の精によって生成されるが、後天の飲食物から変化し生じた、精気の補充、滋養があつてはじめて、その機能を維持し發揮することが出来る。神気が亢進して、ちりちりばらばらになってしまうと、一切の機能活動の正常な現象はみな破壊されてしまう。だから恐懼するわけである。

魄 肺臓は魄を蔵するとし、外では皮毛と合している。汗はまた、皮膚の表面から、しみ出て肺氣と関連する。魄は陰で、汗は陰液とされている。魄が亢進すると狂妄となる。

志 腎は志を蔵するという。右腎は、命門といひ、先天の氣を主とするため、五臓を動かすことになる。

意 脾は意を蔵すであり、意は、一種の思惟活動である。靈樞本神篇に心に憶うところあり、これを意という。陽を虚せしむれ

ば手足ままならずというわけである。

日食 禁第五

- 1 養生要集に云う、凡そ六甲の月に、黒獸を食する勿れ、と。
- 2 又云う、壬子の日に、諸の五藏(臓)を食する勿れ、と。
- 3 本草の食禁に云う、甲子の日に、一切の獸肉を食する勿れ。人の神を傷る、と。
- 4 又云う、月建の日に、雄雉の肉を食する勿れ。人の神を傷る、と。
- 5 又云う、子の日に、諸獸の穴を食する勿れ。吉、と。
- 6 又云う、午の日に、祭肉を食する勿れ、と。
- 7 枕中方に云う、六甲の日を以て鱗甲の物を食する勿れ、と。

第五章 日における食禁について

- 1 養生要集という本には、「およそ六甲の月には、黒い獸の肉を食べてはならない」とある。
- 2 又、「壬子の日には、内臓はすべて食べてはならない」とある。
- 3 本草食禁という本の中では、「甲子の日には、どんな獸肉も食べてはならない。神を損傷する」といつている。
- 4 又、「月建の日に、雄の雉肉を食べるな。もし食べると神を損傷する」といつている。
- 5 又、「子の日には、すべての肉を食べない方がよろし」といつている。
- 6 又、「午の日には、祭肉を食べてはならない」といつている。
- 7 枕中方という本には、「六甲の日には、鱗、甲のものは食べてはイケない」とある。

⑤ 注釋

1 六甲 「漢書食貨志」によれば、六甲は時日の干支で、甲子、甲戌、甲申、甲午、甲辰、甲寅の六つの甲の日をいう、とある。又、「晉書天文志」によれば、「星の名で、華蓋杠旁六星を六甲という」とある。ふつうは六甲

といえば、天帝が、万物を創る日という。そのために、妊娠したときを「身に六甲を抱く」などというわけである。しかし、ここで言う六甲は「管子幼官」に、水気の旺盛な時、即ち冬をいう。六は「水」の成数であり甲は「きのえ」で、その旺盛のときである。だから黒獣は五行説では「水」の位置にあり、食べると「水」「腎」を動かすという意味である。

2 壬子 卦では桑柘木ともいうが、五行の「水」のはじまりが壬で、子は「えと」のはじまりである。つまり陰中の陰。はじまりは、陰性の臓器を食べてはいけないというわけである。

3 甲子 冬至に近い甲子の日に、中宮に入る星を一白水星として、以下、月毎に変化させてゆき、夏至に近い甲子の日には九紫火星を、中宮として変化させてゆく。このようにして九星の日への配当は行われるわけであるが、

甲子の日は黒大豆、茶飯をつくり、大黒天には二服大根を奉納するという風習もあった。大黒は北方、子の神という。一昼夜でいえば夜中の12時にあたる。夏の甲子の日に雨ふれば、舟を支えて市に入る。秋の甲子の日に雨ふれば、稲のかしらに耳生ず。冬の甲子の雨あれば、牛、羊、こごえ死す。などといわれ、陰の極より一陽へ向うときとしているので、肉を食べると「神」を損傷するとされるわけである。

4 月建 陰暦の、毎月初昏に斗柄の指すところの十二辰をいうのであって、正月は建寅、二月建卯などといい、陽をたてる神とするのであるが、正月は寅にはじまって順に卯辰と十二辰をめくり、そのはじめが月建の日であるので、そのとき雉の雄を食べると、「神」を損傷するといわれる。

5 子の日 陰より陽にかわる、かわり目の初日である。

6 午の日 陽より陰に入る、かわり目の日であるので、祭肉といって祭祀に供える肉を食べるなどといっているのである。論語郷党編には「祭肉は三日を出でず、三日を越えしものは、これを食べるべからず」とある。陽光にさらされたものは、陰をやぶるとされる。

7 六甲 水の成数を六といい、甲はその始めの「きのえ」であるので、魚や貝の肉は食べぬがよしというのである。
鱗甲 うろこと、こうらと、という意味であるが、魚類と貝類を総称する。

夜食 禁第六

1 養生要集に云う、凡そ人、夜に食すれば傷飽し、夜に飲めば大酔す。夏日に酔し飽して、流汗いまだ晞かざるに冷水をもつて洗い、漬り、特り扇にて風を引きて當り、風露に臥して、因つて酔えば、精を拵く。或は水に和し、食を和するを、銷釋するを待たずして、以つて塊、之を呑む。是れ飲食を以つて、男女の百病の本と爲すや最たり、と。

2 又云う、夜食は恆に、飽滿せずんば、人をして無病ならしむ。此に是れを養性の要術とするなり、と。

3 又云う、夜食、夜酔すれば皆百病生ず。但此れを解り之れを慎む、と。

4 又云う、夜食飽に訖らば、脾に即くを用いず。眠り轉ぜず、食消せず、人をして百病を成さ令む、と。

第六章 夜における食禁について

1 養生要集という本では、「夜に食べると傷飽し、夜に飲めば、大酔する。夏の日に酔し飽してから、汗を出し、それがまだ充分発汗しきらないうちに、冷い水で皮膚を洗ったり、漬かったり、扇などで風をあて、また風や、露などにあたりながら、寝ていたりすると、その酔いで、精気を、すっかり失つてしまふ。或は水に溶かし、食べものを和えものにする場合、その食品が固つて、まだ充分溶けていないものを食べたりすると、男女を問わず、百病の慢性化のものになるものは、すべて飲食にやるものである」といつている。

2 又、「夜になつて食事をするときには、いつでも、満腹しないようにすれば、無病となる。これが、身体を養つてゆく大事な方法なのである」といつている。

3 又、「夜に食す。夜に酔う。これは、あらゆる病気を起こすものである。ただ、このことをよく知つて慎しみなさい」といつている。

4 又、「夜食をして満腹になつた時は、すぐ眠つてはならない。脾が働かなくなつて、食べても消化しないのでは、百病となら

5 七巻食經に云う、夜食するときには飽満して、精を搆

かされ。百病を成さしむ、と。

6 又云う、夜食に生菜を噉うを用いず。人を利せず、と。

夜食に諸獸の脾を噉えば、人をして口中臭氣あらしむ。

夜食には、諸獸の肉を用いず。人をして口臭から令む。

夜食には禽の臍を須いず。人を利せず。

夜中には、新汲水を飲む勿れ。龍子を吞むを被む

り、腸脹の病を生ず。

夜食には、蒜及び薑、辛菜を噉うを用いず。辛氣、

目に歸して、人を利せず。

夜食には、蘆荻根を噉うを用いず。氣散ぜず、人を利せず、と。

ざるを得ないではないか」といつている。

5 七巻食經という本には、「夜に食べるのに腹一ぱい食べては、精を失なう。百病はそれによって起こる」とある。

6 又、「夜、食するに、生菜を食べないがよい。利益はない。

夜、食するに、獸の脾臓は食べないがよい。口の中が臭くなる。

夜、食するに、獸類の肉は食べてはいけない。口が臭くなる。

夜、食べるのに鳥類の臍（ももの肉）を用いてはならない。何の利益もない

夜中に新汲水は飲まぬがよい。虫の卵などを吞むおそれがあり、腸の脹る病気になる。

夜、食するに蒜・薑・辛菜は食べるな。辛氣が目刺戟を与えるので、全く利益がないものだ。

夜、食するに蘆荻根は食べてはいけない。氣、散失しないために、利益はない」とある。

⑥ 注 解

1 晞 ^ひ かわかす。「白露未晞」などと用いる。

拊 ^ひ く ひっぱる。失う。

銷 ^{しょう} 積 ^{しき} 銷も水にとかす。積もとかす、水

にとかし和 ^あ えることをいう。

塊 ^か とけないで固まったままのもの。

2 夜は陰気さかんとになるので、胃は陽であ

るから、満腹しないようにせねばならない。

4 脾 ^ひ に即 ^つ くを用 ^も いず眠 ^ね り轉 ^{てん} ぜず 原文は「不用

即脾・眠・不轉」。仁和寺本では「不用即眠・脾・不

轉」。夜は陰だから陽の臟腑である胃は、働

きを悪くするし、脾の協力が得られないこと

をいつている。

5 夜食 ^{やしょく} 夜は陰で、陽の気はなくなるのであつ

て、脾は太陰である。身体の中で陰の働きが

強すぎると、陽が正常に働くことができなく

なるということが考えられている。

6 膺 ^{えん} うすく切った、ほし肉。

新汲水 ^{しんきふすい} 地を掘って汲み上げる地下水で、一

番最初に汲み上げた井水を新汲水といい、早

朝第一に汲む水は井華水といって区別してい

るが、夜中に飲むと、胃液がうすめられて、

虫卵などを殺す力がなくなるし、胃そのもの

も、夜は働きにくいために病気になるといっ

ているわけである。

蒜 ^さ ネギ科コヒル *Allium sativum* L. form.

の鱗茎。

薑 ^{きやう} 未詳。セリ科の一種で、本草綱目では薑

は芹と発音すとおって「タガラシ」の中に納

めてある。コヒルと共に辛菜として考えるの

で水薑（キンポウゲ科タガラシ *Ranunculus*

sceleratus L.）であろう。他に薑としたものも

あるが辛気から見れば差支えない。

盧茯苓 ^{ろふくこん} 盧 ^ろ 腹 ^{ふく} は蘿蔔であるが植物名で盧茯苓

は盧茯苓という名はない。

飽食 禁第七

1 養性志に云う、食、過飽すれば、膀胱を傷り、百脉閉じて通ぜず、と。

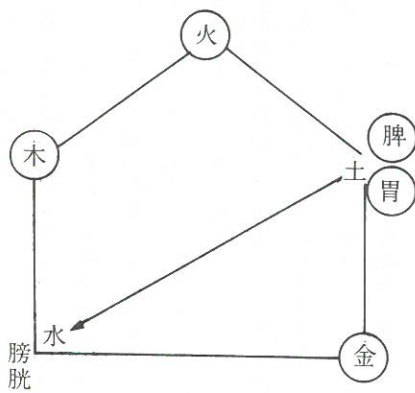
2 本草の雜禁に云う、飽食して夜覆を失えば、霍亂を爲す、と。

3 千金方に云う、養性の道、飲食して便ち臥し及び終日久しく坐るを欲せず。皆壽を損ず、と。

7 注解

1 膀胱 胃は陽明、膀胱は太陽の經であるから、相尅になる。

2 霍亂 急性胃腸カタルなどの吐瀉病をいう。



第七章 食べすぎの禁について

1 養性志という本では、「食べすぎをすれば膀胱を傷つける。すべての脈は、その働きを失って閉じて通じなくなる」とある。

2 本草の雜禁の項に、「食べすぎて、夜、寝具で覆うことをしないで寝ると、霍亂（吐き下し）という病気が起こる」とある。

3 千金方という本では、「生命を養う道というものは、まず飲食してから寝てはいけなし、一日中坐っているようではいけない。皆壽命を縮める」といつている。

4 養生要集に云う、青牛道士云えらく、飽食して疾走

4 養生要集という本には、「青牛道士の言っていることであるが、

4 養生要集に云う、青牛道士云えらく、飽食して疾走す可からず。人をして後日、食、口に入らば、則ち廁に如かんと欲せしむ、と。

5 又云う、青牛道士云えらく、飽食して坐し、乃ち以て行歩、及び作務する所有ざれば、但に益无きのみにあらずして、乃ち人をして積聚不消の病、及び手足の痺癢、面目の梨肝を得しめ、年壽を損賊するなり。若し常に爲す所有るを得ず、又た食畢りて行くこと能わざる者は、但家中大に小に汗(流)述し、手をば博くし舞い戯るの狀の如きを止む可し。身中をして小しく汗せ使むれば、乃ち粉を傳けて止めよ。延年の要なり、と。

4 大腸は習慣性になりやすいし、暗示にかかりやすい臓腑の一つとされているので、決めた時間に「便意」を催すものであるし、旅行など、神経を使うときは便秘し勝ちであ

4 養生要集という本には、「青牛道士の言っていることであるが、満腹するまで食べて、疾走しない方がよい。後日、食べると便意を催すというような病気になる」とある。

5 又、「青牛道士の言っていることであるが、満腹するほど食べてから、坐ったままだったり、歩かなかったり、仕事をしなかつたりすると、利益がないばかりでなく、腹の中の塊りや、不消化の病氣、手足の痺れ、面目の梨肝などの病氣が起こり、寿命を縮める。

平生あまり身体を動かすことのない人で、食事の終わった後も、歩行することの出来ない場合には、家族全員で、家の中を歩きまわり、手をひろげて舞い、遊ぶようにして、汗が出たら、粉(天花粉の類)をふって、汗を止めるようにするのが長寿の秘訣である」とある。

る。そして平生の生活圏にもどると、一度に便通があるものである。食事をして疾走すると、消化しないうちに腸を刺戟する。便意は、食前に起こるか、食後かによって、その

「証」を把握する診断法があるわけである。
5 積聚 積は腸中の腫物、硬結のことで、痛みその部位をはなれず、聚は移動性で形の変じやすいもの。

痺厥^{ひけつ} 運動麻痺のこと。

梨肝^{りかん} 梨は老人のシミをいい、肝^{かん}はしみ、ほ

流述^{りゅうじゆつ} 家族中が行歩する、走る。流は集る、

行く、走るの意。述は早い。
粉^{こな} 天花粉をいう。

6 又云う、飽食し即ち水を飲まば、穀氣即ち散じ、癖^{へき}病、腰痛を成す、と。

7 又云う、飽食し即ち水に兩脚を浸さば、腎脹れ、水病を成す、と。へ水病とは、四脚皆腫れ水脹を成すの病なり。〳

8 又云う、飢えに傷つきて卒に飽食すれば、久しくして心瘕、及び食癖の病を成す、と。

9 七卷食經に云う、飽食して精を搆かば、人、肝を傷る。面目に澤なく、傷肌^{しやうき}の病を成す、と。

10 又云う、飽食して、即ち沐髮する者は頭風病を作す、と。

11 神農食經に云う、飽食に訖びて、飲水、及び酒多け

6 「又、満腹するほど食べて、水を飲むと、穀氣が散佚するので、癖の病や腰痛をわずらうようになる」とある。

7 又、「満腹するほど食べて、両足を水に浸すと、腎が腫れて、水病になる」とある。へ水病というのは、手足の浮腫するものをいう。〳

8 又、「飢餓感を覚えて、にわかに、たくさん食べすぎると、長い時間がたつてから心瘕、食癖の病が出てくる、とある。

9 七卷食經という本においては、「満腹して精を失っていると肝を傷つける。そのために顔色につやがなく、肌にもいろいろの障害が出るようになる」とある。

10 又、「満腹して、髪を洗うと、頭風という病気を起こすようになる」とある。

11 神農食經という本では、「満腹してから水を多く飲んだり、酒を多く飲むと瘡癖という病気になるし、そのとき酔っぱらうと、風となる」といっている。

れば、瘡癖を成し、酔いて、風に當りて臥せば自ら惡

れば、痞癖^{ひへき}を成^なし、酔^よいて、風^{ふう}に當^{あた}りて臥^ふせば自^{みづか}ら惡^お風^{ふう}を成^なす、と。

6 癖^{へき} 起居飲食の不摂生により起こる腹中の痞塊。

◆ 穀物が消化して精気となるのだが、胃液―胃酸がうすめられるために、それが散ってしまいうで腹中にしこりが出来、又そのため

に腰にも及ぶとしている。
手足は陽の極であるが、その足を水に浸すと、陽気おとろえて、津液を損うので、浮腫

をおこすとしている。胃中に水穀が入れば、陽気を助けねばならない。

8 心癖^{しんへき} 胸部にしこりのようなものが出来るのをいう。

癖「カ」「ク」「ケ」などと読むこともある。

食物が消化されないうで腹中にできる塊。

食癖^{しょくへき} 両脇の間に痛み、食物消化せず、寒気をなすという。

10 頭風^{ずふう} 頭の髪に触れても痛むものをいう。

11 痞癖^{ひへき} ものがつかえるような感じで、おさえ

ると、塊がある。疼痛はない。

風^{ふう} 風寒暑湿燥火を氣象的因子による外邪としているもので、軽いものはカゼのようなものを指し、重いものは神経系疾患を指す。

惡風^{おふう} 風を嫌うこと。

酔酒禁第八

1 養生要集に云う、頻川の韓元長曰く、酒なる者は、五穀の華味の至りなり。故に能く人を益し、亦能く人を損う。其の分劑を節して之れを飲めば、宜しく百脈を和し、邪を消し、冷を却くるべきなり。若し量を升せて轉た久しく之れを飲めば度を失ひ、體氣弱らしめ、精神を侵し昏くせしむ。物の交驗酒に過ぐるもの无きなり。宜しく慎しみて節度を失うこと无かれ、と。

2 又云う、飽食して夜酒に酔わば、酒食未だ散ぜず、以て仍精を構き、皆百病を成す。一に曰う、兒をして癩瘕病にせしむ、と。

3 又云う、飽食し夜酔わば、皆百病を生ず。但能く慎む。此れ養生の妙なり、と。

4 又云う、酒にて已に酔わば、之に飽食を強いる勿れ。

第八章 酒に酔うことを禁ずること

1 養生要集に、「頻川の韓元長という人が言うには、酒というものは、五穀の精でつくったものであるから、人に有益なことが多いが、又、人を損傷することも多い。その人の適量を考えて飲むならば、脈を和らげ、邪毒を消して、身体の冷気を除くことが出来る。もし分量を超えて飲むときは、節度がなくなつて、身体の気を弱らせてしまつて、精神を侵して気を失う。どのような諸々のものよりも、酒ほど効驗のあらたかなものはないので、だから、つつしんで、度を失しないようにしなければならぬ」とある。

2 又、「満腹してから、夜、酒を飲んで酔うと、酒も食も消化しないので精を失ってしまう。あらゆる病氣のもととなるのである。又、一つには生まれる兒をして癩瘕病にになってしまう」とある。

3 又、「食べすぎて、夜酔うと、すべての病氣のもととなるので慎まなければならない。これが生を養う妙味である」とある。

4 又、「酒を飲んで酔ったら、無理にたくさん食べるな。間違

4 又云う、酒にて已に酔わば、之に飽食を強いる勿れ。
不幸なれば則ち疽を發す、と。

5 又云う、大酔して、安臥す可からず。而して止當に人をして數搖動し之れを反側せしむべし、爾れ病を成さず、と。

6 又云う、酒に酔いて風に當る可からず。風に當れば、人をして瘡を發せしめ、言うこと能わざらしむ、と。
へ二に曰う、陽に向く可からず。へ

7 又云う、酒を飲みて酔いて、頭に灸すれば人を殺す、と。

⑧ 注解

2 癰疽病 精神顛倒する、痙攣性疾患のことを指す。生れる児がそのようになるという。

3 飽食して酒をのむなど教えている。

4 疽 悪性の腫物で化膿しないものをいう。陰症とされる。

6 瘡 口をきかぬこと。発声不能。

酒をのんで酔って、扇風機にあたつて死んだ人もある。南を向くと南は陽で自分の腹部は陰であるので悪酔いするようになる。

7 上焦にのぼせるのは酒である。頭に灸を

4 又、「酒を飲んで酔つたら、無理にたくさん食べるな。間違うと疽になることもある」とある。

5 又、「大酔したときには、そつと安静にしておいてはならない。他の人が、ときどき揺り動かすようにして、身体を反転させてやれば、病氣にならないで済む」とある。

6 又、「酒に酔って、風にあたつてはならない。もし風にあたれば瘡になって、言語が出なくなることがある」とある。へ一つには南を向いてはいけないという。へ

7 又、「酒を飲んで酔い、頭に灸をすると死ぬことがある」とある。

すると、のぼせの極に達するので死ぬこともあり得るのである。

8 又云う、酒に酔いて熱未だ解せざるに、冷水を以て面を洗う勿れ。瘡を發し、輕き者は鼓炮す、と。

9 又云う、酒に酔いて、黍稷の上に眠り汗出ずれば、眉髮交落つるも、久しくして還た生ゆ、と。へ此の事難し。然して信ず可からず。

10 又云う、大いに飲酒し飽して、大いに呼喚し及び大怒、奔車、走馬、炆距すべからず。人をして五臓を顛倒せしめ、或いは斷絶に至らしめ人を殺す、と。

11 又云う、夏日、飲酒大醉して汗流るるも、水を以て洗潑し、及び扇を持ちて風を引くを得ざれ。病を成す、と。

12 又云う、酔いて露臥す可からず。人面をして炮を發せしめ、不幸には癰或は癰を生ぜしむ、と。

13 又云う、凡そ祭酒にて自動自竭するは、並て飲む可からず。人を傷る、と。

8 又、「酒に酔って、その体内の熱がまだ冷めないうちに、冷たい水で顔を洗ってはいけない。瘡を發生させたり、輕いものは瘡炮をつくる」とある。

9 又、「酒に酔って、黍稷の上で眠って汗が出ると、眉、髪、ともにかわるがわる落ちる。しかし、時間が経過すると又生えて来る」とある。へ此の説は、仲々疑わしいことだから信じない方がよろしい。

10 又、「大酒を飲んで、更に食べ過ぎたようなときには、大声を出したり、やかましくしたり、激怒したり、車を走らせ、馬を走らせなどしたり、跳んだり、遠くに行ったりしてはならない。これは五臓のバランスを崩したり、五臓の斷絶を起こすので、死ぬ場合がある」とある。

11 又、「夏の日に、酒を飲んで、汗が流れても、水で身体を洗ったり、扇で肌に風を送るようなことをすると、病氣になる」とある。

12 又、「酔って、露天に臥てはならない。顔にニキビ様のものが出来、運が悪ければ癰になる」とある。

13 又、「祭酒で、自動・自竭するものは飲んでではない。人に利益しない」とある。

14 又云う、祭の酒六まつりしゅにくふんかい廻まわとして氣有るは、之れを飲む勿なれ。江河こうが中に棄て去れ、と。

15 又云う、錫薑とうきやうを多く食し、酒を飲みて酔えよば人を殺ころす、と。

16 又云う、蒜さん、食飽して飲酒し酔えよば、起ち歩かずして死す、と。

8 瘡そう 化膿性病変のこと、皮膚に生ずる発疹を総称するわけである。

皸皸ききん にきびのこと、粉刺といって面に生じ赤くなるとある。

12 本文は癰ようとあり傍註に「或いは癰」とあるが、露に臥すと、手足の陽氣が頭にのぼるので「癰」は痙攣性疾患、痰氣の鬱結に因る。あるいは精神顛倒するわけであるし、癰は悪疾を指すので、いづれも泥酔して臥してはならないわけであろう。

13 祭酒 昔、大宴会の席などで尊長者が、まず酒をそいで地を祭ったことからいう。

自動 今の酒とちがって醱酵するので、自から動くわけである。

自竭じけつ 醱酵して自分でたおれるようなものは、醱酵菌が活性になっているので、飲まな

14 肉の古字。

霧廻きくわい ちりやほこりがとりまいてるもの。

廻は邪と同じである。

15 錫薑 錫しやく（飴）は甘、温で胃を温める。生姜は辛熱で肺を温める。酒も上焦に氣を逆せしむるので、人によっては死ぬ場合もあるという。

14 又、「祭酒における肉など、邪氣あるものは、飲まないこと。江河の中に捨ててしまいなさい」とある。

15 又、「錫薑をたくさん食べて、酒を飲み酔うと、死ぬ場合がある」とある。

16 又、「満腹して蒜を食べて、酒を飲んで酔うと、起ち上がらないで死ぬことがある」とある。

16 酒は多く飲むと、「神」をやぶり、血を耗らし、胃を損し、肺を破り精を亡ぼし、痰を生じ火を動かす。蒜の根は辛温であって、満腹した上に蒜をたべると氣の上逆と胃の「氣」の散佚がおこるので酒をのむと死ぬ場合もあり得るから起きて行く（歩く）までもないというわけである。

17 又云う、飲酒して酔い、蒜と合食すれば、人をして心を傷り死に至ら令む、と。

18 又云う、麻子を食し、酒を飲めば、人をして脹満せしめ、水病を爲す、と。

19 又云う、猪矢を食し、酒を飲み、稊稻穰中に臥し、星を見る者は、人をして黄を發せしむ、と。

20 又云う、酒を飲むに、諸獸の腎を合食するを用うるを得ず、人をして腰を病ましむ、と。

21 又云う、酒を飲むに、乳汁を飲むを用いず。人をして氣結を病ましむるなり、と。

22 又云う、酒を飲むに生の胡荽（臬）を食するを用いず。人をして心疾ましむ、と。

23 又云う、茄と蘆をば合し多食し酒を飲めば、人を殺す、と。

17 又、「酒を飲み、蒜と合わせて食べると心を損傷して死ぬことがある」とある。

18 又、「麻子を食べてそのうえ酒を飲むと脹満や水病の原因となる」とある。

19 又、「猪肉を食べてから、酒を飲んで、稻稊の中に入って臥して、カビなどの斑点があるようならば、黄疸が出ることがある」とある。

20 又、「酒を飲むときに、獸などの腎を合わせて食べてはいけない。腰の病気を起こすことがある」とある。

21 又、「酒を飲むときに、乳汁を飲まぬようにせよ。氣結の病を起こす」とある。

22 又、「酒を飲むときに生胡荽を食べてはいけない。心の病気になる」とある。

23 又、「茄・蘆の二つを合わせて食べてから酒を飲むと、死ぬことがある」とある。

17 ❖ 「心」は火、「辛」は肺で相尅になるとい
う。

18 脹満 腹水によって、腹部が膨れて、前に張
り出す病気である。

水病 水分の循環障碍による病気である。

19 枕稻 もち稲で、ふつう食べるのは粳米とい
って区別される。

穰 中に星を見る 炭素病におかされた稲稈
は黄疸の原因となることがある。

21 氣結 働きが悪くなつてつまったものをいう
が、陽氣が結ばれて、とどこおることであ
る。

22 胡荽 ミミナグサ。胡荽に同じ。頌曰く詩人
これを卷耳かんじという、と。爾雅には「蒼耳」と
あるが、婦人の耳かざりに実が似ているので
このようにいう。キク科オナモミ Xanthium
strumarium L. の茎葉で一種のアルカロイド、
xanthinin を含んでいる。筋運動の進行性麻

痺作用があるという。
23 茄 蓮の茎のことで、藕茎くさという場合もあ
る。中満痞脹および大便燥結するものは食べ
てはいけないことになっている。

蘆 大根のことで、脾胃虚寒のもの、地黄、
何首烏を服する人、食すことなかれとある。
どちらも反作用があり酒を飲むとそれが助長
されるおそれがある。

飲水宜第九

1 養生要集に云う、凡そ水を煮て之れを飲まば、衆病無縁にして生を得るなり、と。

2 崔禹錫の食經に云う、春には宜しく漿水を食すべし。夏には宜しく蜜水を食すべし。へ今按ずるに、太清經に云う、蜜漿を作るの法に、白粳米二斗を淨く洮汰し、五たび蒸し、五たび露し、竟に水一石、白蜜五斗を以て米に合し、之れを煮、再沸を作して止め、甕器中に内るるに、香を成し美きこと乳汁の味の如し。夏月に此を作り之れを飲まば佳し。へ

秋には宜しく茗水を食すべし。へ今案ずるに、同じく食經に云う、茗苗葉を採りて蒸し曝し、米に雜ぜて搗ぎ、飲粥を爲りて之れを食すれば神良し。へ冬には宜しく白飲を食すべし、是、水を調え性を養うと謂

第九章 水分をとってよい場合

1 養生要集という本には、「水は、沸して飲むならば、どんな病氣とも縁がなく生きることが出来る」とある。

2 崔禹錫の食經という本には次のように言っている。

「春は漿水を飲むとよろしい。夏は蜜水を食するとよろしい。へ今これを考えてみるに、太清經という本に、蜜漿水をつくる方法は、白米二升をよくとぎ、五度蒸して、五度冷却させて、その後水一斗と蜂蜜五升と、その蒸した米二升をまぜ合わせて、これを煮て沸騰させて、カメの中に入れておくと、香りと味のよい、乳汁のような甘味のものが出来る。夏の月にはこれをつくって飲むとよろしい」とある。へ

秋には茗水を食するとよい。へ今これを考えてみるに、同じ食經の本に茗の若葉をとって蒸し、さらして、米にまぜて搗き、うすい粥をつくって食すると神をよくする」とある。へ冬には、白飲を食するのがよい。これは、水分を調整し、性を養うということになるのである。」

う、と。

⑨ 注解

1 水は一度火を通すことがよろしいということ、グアム島で28年生存した横井庄一さんも、一度も生水をのまなかったという。

2 漿水^{しょうすい} しろみず。米のとぎ汁をいう。
太清經^{たいしんきやう} 通志芸文略という本には太清經一卷が出ているが、ふつう「太清經藥方一卷」と

なっている。
茗水^{めいすい} 番茶のような飲物をいう。お茶。

飲水禁第十

1 養生要集に云う、酒、水、漿、影を見ざる者は、飲む可からず。之れを飲めば人を殺す、と。

2 又云う、凡そ井水は何の沸すことも無く飲む勿かれ。人を殺す、と。

3 又云う、井水の故無く變ること急なる者は、之を飲む可からず。人を傷る、と。

4 又云う、井水の陰日に湧きたる者、其の月は之れを飲む勿れ。人をして温病を得令む、と。

5 又云う、夜には新汲井水を飲む勿れ。龍子を吞めば、人を殺す、と。

6 又云う、烏中に出づる泉の、流水にて、久しく居す可からず。常に飲めば癭を作す、と。

第十章 飲み水の禁すべきこと

1 養生要集という本には、「酒・水・漿など、影がうつっていないものは、飲んではいけない。死ぬ場合がある」とある。

2 又、「井戸水の一度沸騰させてないものは飲まないがよい。死ぬことがある」とある。

3 又、「井戸水が、何の理由もないのに変質するものは飲んではいけない。死ぬ場合がある」とある。

4 又、「井戸水の雨の日に湧いたものは、その月のうちは、その水を飲むな。温病になりやすい」とある。

5 又、「夜には新汲井水を飲まないがよい。もし龍子を飲むようなことがあれば、死ぬことがある」とある。

6 又、「黒土より出て来る泉の水の流れる付近で、長く居住しないがよい。常にその水を飲んでいると癭が出来る」とある。

7 又云う、山水の、其の寒の強き、之れを飲まば、皆人

をして利、温瘧、癭、瘤腫せしむ、と。

8 又云う、夏月に、山中陰下の泉水を飲む勿れ。病を

得、と。

9 又云う、夏月に、田中に聚まれる水を飲む得ず。人

をして驚(鼈)癭を成さしむ、と。

10 又云う、凡そ立秋の後には水漿を飲む得ず。人を利

せず、と。

10 注解

1 影のうつらない「水」は毒があるという意味である。

4 陰日 陽に対して言ひ、周礼では陰日は即ち雨の日なりとある。

温病 熱結ぼれて裏にあり、表、及び裏がともに熱する病氣である。陰日に湧く水は冷たい水である。

5 新汲井水 新汲井水は、漢方では重要な処方の、煎じる水の中でも重要なものであって、

7 又、「山水の、ひどく冷たい水を飲むと、下痢したり、マラリ

アなどのように熱が出て後悪寒したり、コブが出来たりするようになる」とある。

8 又、「夏の月には、山中(両山に囲まれて蔭になったところに
出る)の泉水は、飲まないがよい。病になりやすい」とあ
る。

9 又、「夏の間は、田の中に聚まって来る水は飲んではいけな
い。鼈癭という病氣になる」とある。

10 又、「立秋以後は、水漿は飲まないがよい。益はない」とある。

時を限らず、汲んですぐに飲むのを新汲水、
新汲井水というのであって、夜明け方、まっ
先に汲んだものを井華水というのであるか
ら、夜、井戸水を汲みあげて、すぐ直後に飲
むなどというわけである。

6 流水の音の出で、流れる水の土地の人に
は癭が多いともいう。癭はコブのこと。瘤。
7 温瘧 マラリヤの、先熱後寒するものをい
う。

瘤腫 こぶ。息肉のこと。

9 鼈癭 腹の中にカメの形の、かたまりがあ
る。鼈をたべて冷えると出来る。あるいはい
ろいろの雑物をたべて冷えると消化せずに変
化して出来るといわれている。

10 水漿 飲みもの。

11 又云う、凡そ夏天に氷を用るには、正に隠を映す可し。之を飲食すれば、人をして冷病を得しむ、と。〔馬氏の云う、之を釋かすの意。〕

12 又云う、凡そ氷を打ち研ぎて飲食中に着けたる、これを食するを得ず。復た當に暫く快しと雖も、久しくすれば、皆必ず病を成す、と。

13 又云う、凡そ奔行き、及び馬にて走り喘ぐとき冷水を飲むを得ず。之上氣に因つて熱氣を發す、と。

14 又云う、凡そ水を飲むに、急に之れを咽む勿れ。立ちどころに氣及び水痕を成す、と。

15 又云う、凡そ水を取りて故無くして自動の者、此の水にて煮たるを喫食する者は、人を殺す、と。

16 又云う、凡そ飲む所の水、曾、甌中に在りて動き、水聲を作す者は、藥を服して之れを吐出す。吐さざるときは、亦水痕を成して差え難し、と。

11 又、「夏に氷を食べるようなときには、自分の影のうつるようにしなさい。氷を食べると冷病になることがある」とある。〔馬氏は、これは氷を溶かすという意味にとるべきだといっている。〕

12 又、「氷を小さく、削ったり、砕いたりしたものを、食事にくつつけて食べない方がよい。食べると、そのときはおいしく、氣持がよいが、時間が経つと病気になるものだ」とある。

13 又、「走ったり、馬に乗って馳けたりしたあとで、息がせかせかしているときに、冷たい水を飲まないがよい。それは、胃の中に冷水が入るので、上氣して来て熱氣となるからである」とある。

14 又、「水を飲むときには、あわてて飲むようなことのないようにせよ。すぐに氣痕や水痕が起るようになる」とある。

15 又、「水をとつてみて、理由なしに動くものであれば、その水で煮炊したものを食べると死ぬことがある」とある。

16 又、「飲んだ水が、胸にたまつて、動くと水の音がするような状態であるならば、藥をつかつてこれを吐き出させよ。もし吐かない場合は水痕になつてしまつて治り難くなる」とある。

17 又云う、凡そ人睡り臥し、急に覺むるに、即ち水を飲みて更に眠ること勿れ。人をして水癖の病を作さしむ。

18 崔禹錫の食經に云う、人常に河邊の流泉、沙水を飲む者は、必ず瘰癧を作す。宜しく犀角を以て流中に漬け、因て之れを飲まば、瘰癧の吐くるを辟（避）けん、と。

19 又云う、諸の生魚の膾及び臠を食して生水を飲む勿れ。即ち白蟲を生ず、と。

13 胃氣虚すれば、真氣胸に上昇すとあり、熱の上昇がおこりやすい。

14 氣癥 腹中のかたまり。はたらきが悪くなつたために滞瘤して出来る。

水癥 腹中の水の代謝がわるくておこるかたまり。

17 水癖 胃内分泌過多症などで、心窩部に液体の停滞したような感じのあるもので、圧する

と振水音をきくことがある症状。

18 犀角 奇蹄類サイ、特にイッカクサイ *Rhinoceros unicornis* L. の角で、麻疹の発疹の促進に用いられる。

19 膾 細かく切った生の肉のことをいうが、細かく切つて酢につけた肉のことをいう場合もある。

臠 肉汁のことをいうが、あつもので一方は

17 又、「人が眠っていて、時として急に目の覚めるときがあるが、その時水を飲んで更に眠るようなことはしない方がよろしい。水癖となつて、なかなか治らなくなる」とある。

18 崔禹錫の食經には、「つねに、川辺にある泉の水とか、砂地に湧いている水（非常に微量な水）を飲むと、瘰癧をつくる」とがあるが、犀角を流れの中につけて、その水を飲むと、コブのつくことを、避けることが出来る」とある。

19 又、「いろいろの生の魚や、膾や臠を食べた上に、生水を飲んではいけない。白虫が湧くことがある」とある。

つめたく、一方は温い。水をのむと、胃酸がうすくなるので、虫がいても殺せないわけである。

20 又云う、酪、蘇を食して生水を飲む勿れ。即ち長蟲を生ず、と。

21 又云う、辛羸を食して生水を飲む勿れ。蛔蟲を生ず、と。

22 又云う、鯽の膾を食して即ち水を飲む勿れ。蛔蟲を生ず、と。

23 本草食禁に云う、若し熱き茗を飲みて後に水漿を飲めば、人をして心痛せしむ。大いに之れを慎しむ、と。

24 又云う、食し訖りて冷水を飲めば、肺痰を成す、と。

25 膳夫經に云う、凡そ食、茗を以て之れを飲み送るを用いず。人をして氣を上せしめ咳逆せ令む、と。

26 千金方に云う、深陰の地の冷水を飲む勿れ。必ず痰瘧す、と。

27 食經に云う、食し訖りて氷水を飲めば病を成す、と。

20 又、「酪・蘇を食べて、生水を飲まないようにしなさい。長蟲が身体の中に湧く」とある。

21 又、「辛羸を食べて生水を飲んではならない。身体に蛔蟲が湧く」とある。

22 又、「鯽の膾を食べてから、水を飲んではいけない。蛔蟲が湧くことがある」とある。

23 本草食禁という本には、「もし、熱いお茶を飲んで、そのあとで、水や飲みものを飲むと胸の痛みを起こす。つっしまねばならない」とある。

24 又、「食事が終わってから、冷い水を飲むと肺痰になる」とある。

25 膳夫經という本には、「食べものを、茶で飲み下すようなことをしてはいけない。氣の上衝が起こって咳逆を起こさせる」とある。

26 千金方という本には、「奥深い陰気な土地での冷たい水は飲まない方がよろしい。必ず痰瘧になるであろう」とある。

27 食經という本には、「食事を終ってから氷水のような冷たいものを飲むと、病気になる」とある。

28 又云う、諸餅を食して、即ち冷水を飲めば、人をして

氣病を得しむ、と。

29 七卷經に云う、凡そ遠行の途中にて河水に逢いしも、
面を先(洗)う勿れ。烏酛を生ず、と。

20 酪 牛乳や羊乳でつくった飲料であるが、果
実を煮てつくったシロップも酪といっている。

藕 牛乳を煮てつくったものをいうが、油で
まぜた食品も藕という。

21 辛羸 貝の一種で、カラニシ。殻の内や外が
紅くて、その殻を焼いて灰にして薬に入れる
という。流螺とか、黄螺などの記載もあるが
皆同じものである。

22 鰾 骨鰾類フナ Carassius carassius (auratus)
「の肉。」

23 心痛 胸のいたみ。心は「こころ」でなく、
心臓でなく、「胸」の意味である。

24 肺癰 肺の熱病をいう。咽喉は、咽は口から
胃に至る消化器。喉は鼻から肺にいたる呼吸
器である。食後につめたい水をのむとつまり
胃のはたらきが悪くなり、反対に肺の熱(邪)
を生ぜしめるわけである。

28 又、「餅類を食べてから、冷たい水を飲むと、氣病になりやす
い」とある。

29 七卷經という本には、「遠方に旅をしてその途中で身体が汚れ
ても、途中の川で手や顔を洗わない方がよい。黒色になりやす
い」とある。

25 咳逆 咳がこみあげて、あとでしゃっくりが
出るようになること。

26 瘧瘧 間歇熱のことで一般にオコリを指して
いる。三日熱ともいっている。

28 氣病 神経性の病氣。氣は形なくてはたらき
あるものをいう。異常感覚を起こすという。

29 烏酛 烏はカラスのことであるから黒皮病に
なることを指す。鉱物性皮膚中毒が考えられ
る。

合食 禁第十一

1 博物志に云う、雑食なる者は百疾の耶を媛くの鍾りし所なり。食する所 逾少なければ、心 逾開き、年 逾益す。食する所 彌多ければ心 逾塞り、年 逾損われん、と。

2 養生要集に云う、高本王熙升和曰く、食は雑うるを欲せず。雑うれば則ち或いは犯者有り。時に當りて或いは交患無くも、積みて久しうすれば、人の爲に疾を作す。

3 又云う、飲食には、冷きと熱きと合食す可からず。人の氣を傷る、と。

4 又云う、熱き膩物を食し、冷き酢漿を飲む勿れ。喜聲を失し、嘶し咽す。へ嘶とは、聲敗るるなり。咽とは、氣の咽を塞ぐなり。へ

第十一章 食べ合わせを禁ずる

1 博物志という本には、「複雑なものを食べるということは、いろいろの疾病を引っぱり込むものとなるであろう。食べものが単純であればあるほど、心を開くし、寿命ものびるものである。食べものの種類が多ければ多いほど心はふさがり、寿命を損うことになる」とある。

2 養生要集という本には、「高本王の熙升和の言っていることだが、食は、いろいろ雑多にしない方がよい。数多くの種類を食べると、その時に病気を患うというわけではないが、それを永年積み重ねていると、ついには疾病の原因となる」とある。

3 又、「飲食というものは、冷たいもの、熱いものを、一諸に食べてはいけない。氣を損傷するからである」とある。

4 又、「脂ぎった、太って脂肪の多い食べものを熱くして食べてから、冷たい、酸性飲料を飲んではいけない。よく声が出なくなることもあり、咽喉がつまったり、傷ついたりすることがある」とある。へ嘶というのは声が破れる、声がわれてしわがれ声になることであり、咽は食道がつまることをいう。へ

咽とは、氣の咽を塞ぐなり。〓

5 又云う、熱きを食し訖り、冷き酢漿を以て口に嚥(厲)くする勿れ、人をして口内の齒臭から令む、と。

6 又云う、甜き粥を食し訖り、薑食する勿れ。少し許りを食すも、即ち卒かに吐き、或いは霍亂を爲す、と。へ一に云う、鹽を食する勿れ、と。

7 又云う、飴を粥の中に置きて之を食すれば、人を殺す、と。へ食經に云う、此の説大いに乖く。恐らくは、或いは文の誤りならん、と。〓

5 又、「熱いものを食べ終つてから、冷たい酸性飲料で口をすすぐと、口内の齒の臭氣を發生させる」とある。

6 又、「甘いお粥を食べ終えてから、生姜を食べてはいけない。ほんの少し食べても、急に吐き気を催すし、そうでない場合は霍亂を起こすことがある」とある。へ一つには鹽を食べるな、ともいつている。〓

7 又、「飴を、粥の中に入れて食べると死ぬことがある」とある。へ食經ではこの説は、道理に合わない。何かの間違いであろうといつている。〓

II 注解

1 腸内細菌も、食品の種類の多い人ほど、複雑多種で雑菌が増えるといわれているのでこの説は正しいと思われる。

3 氣 形なくして働きのあるもの。胃の働きを悪くするという意味である。

5 訖り ことごとくおわるの意味である。

6 薑 ショウガ科 ショウガ Zingiber officinale L. (Rosc.) の根茎。本来は生姜は嘔吐を止め

る働きがあるが、辛、温のものであるため、身体を温める力があり、甘い粥は温甘であるので相尅することをいましめている。

鹽 塩水は多量に飲むと、それ自体が吐剤となる場合がある。

7 飴 米に麦芽を作用させて得た甘味製品で、小建中湯、大建中湯などに用いられており、「急」をゆるめるはたらきがあるとす。熱粥は吐方の一つであつて、熱い粥の中に、飴

を入れると吐き続けて死ぬ場合もあり得る。又、冷粥は吐逆を止める力があるが、これに飴が入ると相尅するので、いずれもよくないことは言うまでもない。

8 又云う、膳に甘味有らば、三日生菜を食する勿れ。人をして心痛ましむ。〈飴糖の屬也。〉

9 又云う、干稊米を猪の肥えたと合食すれば、人をして終年化せざらしむ、と。

10 又云う、小麦を菰に合食し、復酒を飲めば、人をして消渴せしむ、と。

11 又云う、小麦を、菰米〈菜〉に合わせ食すれば、腹中に蟲を生ず、と。

12 又云う、小麦を菰首に合す可からず。人を傷る、と。

13 又云う、蒜を飴糖に合す勿れ、之を食すれば、人を傷る、と。

14 又云う、蕎麥(蕎)を食するに猪穴に合わせれば、三日過ぎずして熱風病を成す、と。

15 又云う、生葱を鶏、雄鳩に合して之を食すれば、人をして大竅を終年流血せしめ、人を殺す、と。

8 又、「膳に、甘味のものがついたならば、三日くらい経過しなければ、生野菜は食べない方がよろしい。人の心を痛くさせる」とある。〈飴や糖などを指している。〉

9 又、「稊米と、肥えた猪とを食べ合わせると、年を終えるまで消化しない」とある。

10 又、「小麦と菰を合食して、同時に酒を飲むと、消渴になる場合がある」とある。

11 又、「小麦を、菰菜と合わせて食べると、腹中に虫が湧く」とある。

12 又、「小麦を、菰首と合食すると、身体を悪くする」とある。

13 又、「蒜と飴糖と合食してはならない。病気になる」とある。

14 又、「そばを食うときに猪肉と合食すると、三日以内に熱風病になる」とある。

15 又、「生葱を、鶏や雄鳩と合食すると、大竅から出血して、年中血が流れて死ぬことがある」とある。

16 又云う、葱、薤を白蜜と合食す可からず。人の五臓(臟)を傷る、と。

16 又、「葱・薤を、蜂蜜に混ぜて食べるな。五臓を損傷する」とある。

8 甘は脾に入るとする。脾は太陰だから、

三日、つまり経を廻るのを一日脾、二日心腎、三日肝とめぐって、太陰、少陰、厥陰とめぐり陽気にもどってから生野菜を食べないと、陰気が勝ちすぎて、「心」を損傷するといふのである。三日は三昼夜の意味ではなく、経絡をめぐる過程をさしている。

9 秫もち粟、高粱などを指す。ねばり気のある粟。肥えた猪は、脂肪が多く、もち米などの粘着性のもとと合わすと、消化しなくなる場合がある。

10 小麦 イネ科コムギ *Triticum sativum* Lam. var. *vulgare* Hack の子実で、その味は甘涼にして滑降なり、故に乾燥をとめて小便を利す。とある。

薤 イネ科マコモ *Zizania latifolia* Turcz. の子実。湯をとめ煩熱を解すとある。

酒はすべてを上衝させるし、「小麦」も「薤」も下降させるので小便が出にくくなり、中焦に留まってしまうおそれがある。

11 小麦と「薤菜」は、ともに乾燥を止めるが、冷えるので、津液の滯溜がおこり、

虫が湧く条件をつくるという。

12 薤首 マコモの嫩茎に黒穂菌のくつついたものは薬用に用いられる。その中心の茎は薤手、又は薤首といって、湯を止める食用にも供せられる。

13 蒜も上逆気をおこさせるし、飴の類も吐逆させるのでよくない。

14 蕎麦 タデ科ソバ *Fagopyrum vulgare* Hill. var. *autumnale* Nem. (= *F. esculentum* Moench) の実。澱粉、脂肪等を含み、腸をゆるめるとされている。

熱風病 口がからからになり、舌が乾き、目が赤く、のどがいたみ、鼻血が出る。

15 葱 ネギ科ネギ *Allium fistulosum* L. の鱗茎。発汗、太陰肺経、腸明胃経に入るとする。上下の陽気を通ずるとする。

鶏ニワトリ類ニワトリ *Gallus domesticus* Bris の肉。体中の毒を発す。風を動かし脾

胃を補うという。

雄鶏 雄の雉。ニワトリ類キジ属 *Phasianus versicolor* Vieill. の肉。五痔を発し諸瘡疥をおこす。鼻血や下血をおこすとしている。

大竅 穴には九竅といって目、耳、鼻それぞれ二つずつの穴。口と尿、糞の穴それぞれ一つをいう。大竅は多くの竅という意味で、鼻血や下血、尿血などの出血がとまらなくなるという意味でこのようにいう。

16 薤 ネギ科ラッキョウ *Allium Bakeri* Reg. の鱗茎。祛痰作用があるといわれている。ただし薤はオオニラとしていた文献もあり、その場合ラッキョウは「水晶葱」としている。漢方の括弧薤白白酒湯などではラッキョウとしており、食経ではオオヒルとしている。

白蜜 蜂蜜のことであるが久しく経ると結晶して白くなるので白蜜といっている。熱をさます、かわきを潤す、という作用は、ネギ、ラッキョウと正反対であるという。故に五臓のはたらきを傷つけるのである。

17 又云う、葱、桂を合食す可からず。人を傷う。

18 又云う、生葱を食し、蜜を噉えば、變じて腹痢を作し、氣壅し死せるが如し、と。

19 又云う、生葱を、鯉魚と合食す可からず。病を成す、と。

20 又云う、生葱を食すれば、棗を食するを得ず。人病む、と。

21 又云う陳薤を噉い、并せて之を食すれば人を殺す、と。

22 又云う、葵菜を、猪突と合食す可からず。人の氣を奪い病を成す、と。

23 又云う、陳薤、新薤并せて之を食すれば、人を傷る、と。

24 又云う、葵を黍に合食す可からず、病を成す、と。

25 又云う、五辛をば猪突、生魚に合して之を食すれば、人を殺す、と。

17 又、「葱と桂とを合食すると、身体がわるくなる」とある。

18 又、「生葱を食べるときに、蜜もあえて一諸に用いるならば、腹痛下痢を起こし、氣壅が起こつて死んだようになる」とある。

19 又、「生葱と鯉魚と合食してはならない。病気になる」とある。

20 又、「生葱を食べた時は、棗は食べないようにせねばならない。病気になる」とある。

21 又、「古い薤を食べて、あわせてこれを食べると死ぬことがある」とある。

22 又、「葵の菜を、猪肉と合食してはいけない。氣を奪して病を起こす」とある。

23 又、「古い薤と、新しい薤とを合食すると、人体を損傷することがある」とある。

24 又、「葵と、黍と合食してはならない。病気になる」とある。

25 又、「五辛を、猪肉、生魚などと合食しない方がよい。死ぬことがある」とある。

26 又云う、凡そ辛き物をば合食す可からず。人をして心疼かしむ、と。

27 又云う、諸の刺菜をば、麋^び及^び蝦^かと合食す可からず。人を傷る、と。

17 桂 クスノキ科ケイ Cinnamomum Cassia Bl. の樹皮で桂心、桂皮、桂枝、根皮などの別がある。神経の衝逆、汗出、悪風、身体痛にも用いる。葵は上衝させ、桂は下降させるので相尅するといふわけである。

18 氣壅 身体の働くべきところが、働かないために、水気となつて、通じなくなることをいふ。

19 鯉魚 骨鰾類コイ Cyprinus carpio L. の魚体をいう。水腫に多く用ゐられる。生葱とは相尅する。

20 棗 クロウメモドキ科シナナツメ Zizyphus sativa Gaertn. の果実。配糖体による利尿作用があり、攣引強急を主治するところから緩和剤であつて、痛みをとめ煩燥、咳嗽によいとするが、生葱は上衝発汗だから相尅する。

22 葵 アオイ科アオイ Malva verticillata L. の茎葉で、タンニン、粘液 malvalic acid、

26 又、「すべて、辛いものは合食しない方がよろしい。心を疼かせることがある」とある。

27 又、「あらゆる刺菜というものは麋とか、蝦と合食してはいけない。損傷をうける」とある。

sterculic acid を含む。昔は食用に多く用いた。一般のアオイはハナアオイで觀賞用だから混同してはならない。猪肉と合すると「氣脱」をおこすとされる。

23 陳薤 陳薤は辣蕪の転なりともいわれ、古いものと新しいものと合わせて食べない方がよいという。薤は「心胸痛み、喘息、咳唾するを主治するなり。旁ら背痛、心中の痞を治す」とあり、新しいものは「氣」がはげしいのである。

24 黍 イネ科キビ Panicum miliaecum L. の穀粒で澱粉、デキストリン、ブドウ糖、脂肪、ビタミンBを含み久しく食すると煩熱を生じ、筋骨をゆるめる。又、肝硬変の発生を抑制するといふ。五行説によれば「火」「心」に位置し、「葵」は「土」「脾」に位置し、上衝するので、相尅といふ。生葱は「金」「肺」に位置してゐる。(モチキビは稊といふ)

25 五辛 令義解(僧尼令)という本によると、

大蒜、葱、角葱、蘭葱、興蕪の五つを指すといふ。胡、小蒜、葱、胡葱、蘘薹、を指すわけだが、一説では「ねぎ」「にら」「らっきょう」「大蒜」「小蒜」だといふ。そしてこれを忌むには、蒜は七日、葱は三日、薤は一日といふ。仏家においては大蒜、小蒜、興蕪、葱、荖葱を、五葷としてゐる。

26 心 むね。

27 麋 偶蹄類オオシカ Cervus davidianus M. Edw. の肉。氣の不足を補うといふ。五臓の真氣不足に用ゐるとされるから、刺戟物と一諸にすると旺盛になりすぎるとされる。

蝦 十脚類エビ類主にスジエビ Palaemon (Leander) paucidens de Haan の全体。乳汁を下し瘡を下し、虫を動かし腎を補うとされるのでこれらの合食は人体に益がない。

28 又云う、梨、苦葉を生薤に合わせ食すれば、身體腫る、と。

29 又云う、芹菜を生の猪肝に合わせ食すれば、人をして、腹中終年雷鳴せ令む、と。

30 又云う、戎葵を鳥子と合食すれば面をして失わ令むるなり、と。

31 又云う、干薑は菟と合食する勿れ。霍亂を發す、と。

32 又云う、甘草を食すれば、無及び藜を食する勿れ。交すれば人をして其の陽道癢せしむ、と。

33 又云う、藜を食し生魚を噉えば、氣をして奪せしめ、或いは陰核をして疼かしめ、死に至る、と。

34 又云う、藜葉を生魚と合食すれば、人をして肌中に蟲を生ぜしむ、と。

35 又云う、芥菜を菟肉と共にして食す可からず。惡耶病を成す、と。

28 又、「梨、苦葉、薤を合食すると、身体が腫れることがある」とある。

29 又、「芹菜と、生の猪肝を合食すると、腹の中がいつもゴロゴロと鳴る病氣を起す」とある。

30 又、「戎葵と、鳥類の卵と合食すると面色を失う」とある。

31 又、「干した生姜と兎の肉は合食してはいけない。霍亂という病氣になる」とある。

32 又、「甘草を食べて蕪と藜を交互に食べないようにせよ。陽道を役に立たないようにしてしまふ」とある。

33 又、「藜を食べてから生魚を食べるようなことをすると、氣が奪われるし、そうでない場合でも、陰核が疼き死ぬことがある」とある。

34 又、「藜葉を生魚と合食すると、肌中に虫が湧くことがある」とある。

35 又、「芥菜と、兎の肉とを合食してはならない。惡邪病になる」とある。

28 梨 ナシ科ナシ *Pyrus sinensis* Lindl. の果実は痰を消し、心を涼し、火を降すとあり、身体を寒やすものとしてゐる。

苦葉 キク科ニガナ *Ixeris dentata* Nakai の草本。

◆ 苦は五行説の心火で梨はむしろ寒だから、相尅するし、薤を加えればむしろ浮腫をおこすものとなる。

29 芹菜 セリ科セリ *Oenanthe javanica* DC. の葉茎。精油、フラボン体を含む。大腸、小腸を利すという。腸内の熱を去る力があるという。猪肝と一諸に食べると腸内にガスがたまりやすくなる。

30 戎葵 現在の蜀葵でアオイ科タチアオイ *Alcea rosea* Cav. のこと。西洋民間薬では、葉は創傷、頭部リンパ腺腫、乳房炎、肺軟化に効あり、子宮炎に坐薬とする。多く食べると悪露排泄を促進するという。

31 菟 齧齒類ウサギ *Lepus tolai* Pall. 肉は心臓の収縮をつよめる作用があり、寒、血液を涼し大腸を利し、消渴、げっぷを治すとある。

32 甘草 マメ科カンゾウ属 *Glycyrrhiza* sp. の根を煎じるのであるが、血圧の上昇、血清カリウムの減少、ナトリウムの増加が起けると

され、抗ヒスタミン、抗アセチルコリン作用がある。

無 蕪菁であって、アブラナ科カブ *Brassica Rapa* L. の根葉を用いるが、催淫作用があるという。痛風や霜焼を治し、利尿効果もあるという。甘草と蕪菁は、浮腫を起こすことがあるので膀胱にはよくないとされる。

藜 (蓼) 蓼はタデ科ヤナギタデ *Persicaria Hydropiper* L. (= *Polygonum Hydropiper* L.) 葉は永続性の発泡作用があり、溶血性陽性であり、豚は血尿を洩し羊にも有毒という。したがってこの三者は食べ合わせるといけないという。

陽道 素門経脈別論には、陽道は即ち膀胱なりとあるので、膀胱、つまり男性の機能がよわくなる意味である。

33 ◆ 蓼と生魚は、ともに陽気を脱せしむるという。

陰核 陰部、男女の性器をいっている。和名類聚抄「形態の部」には、「食蓼及生魚或令陰核疼」とあり、その後「陰核俗に云篇乃古」とあるので、これは男性器を指しているが、女性器、つまり「サネ」という場合もあるのだ、男女の性器とするべきであろう。

34 ◆ 蓼と生魚を食べ合わせると「陽気」が脱

するのだから、肌は陽であり、そのはたらきが悪ければ、条件として虫が湧くような環境を自らつくることがある。

35 惡邪病 風寒暑湿燥火の六淫と疫癘の気など、外部から侵入する発病要因を指している。つまり人体の正気と対象させて、正気が失われると外邪に犯されやすくなるので、それが発病要因となることを意味している。

36 又云う、生菜を蟹と合食す可からず。是れ人を傷る、と。

37 又云う、栗を生魚に合せて之を食すれば、人をして腸(腸)脹らしむ、と。

38 又云う、李實を、雀肉に合わせ食すれば大行に漏血せしむ、と。

39 又云う、烏梅を、猪膏に合せて之を食す可からず。人を傷る、と。

40 又云う、李實をば、蜜に合す可からず。合食すれば五内を傷る、と。

41 又云う、棗を食して、生葱を食するを得ず。人痛を病む、と。

42 又云う、杏子を、猪膏に合し之を食すれば、人を殺す、と。

43 又云う、菰首を、白蜜に雜うべからず。之を食すれば

36 又、「生菜を、蟹と合食してはならない。人体に害がある」とある。

37 又、「栗と生魚とを合食してはいけない。腸脹になる」とある。

38 又、「李と雀を合食すると漏血することがある」とある。

39 又、「烏梅と、猪膏を合食してはいけない。人に利益がない」とある。

40 又、「李と、蜂蜜を合食してはならない。五内を損傷する」とある。

41 又、「棗と生葱とを一諸に食べてはならない。痛の病となる」とある。

42 又、「杏子と猪膏を合食してはならない。死ぬことがある」とある。

43 又、「菰首と白蜜を合食してはならない。腹の中に虫がわく」とある。

腹中に蟲を生ぜしむ、と。

44 又云う、菱實を、白芨に合わせ之を食すれば、腹中に蟲を生ず、と。

44 又、「菱の実と、白芨を合食してはならない。腹の中に虫がわく」とある。

36 蟹 十脚類カニ *Eriocheir japonicus* de Han

(= *Camposcia retusa* Latr.) で、クロホルム、アルコールエキスではネコの血圧降下作用、および処女モルモット子宮収縮作用があるという。生野菜はカリウムが多く相冠するわけである。

37 栗 プナ科クリ *Castanea chinensis* Hassk. の

果実で、タンニン、没食子酸、ellagic acid、ブドウ糖、フラボノイド等があり、血球凝集作用があるといわれている。生魚もやはり、腸で消化するので、消化不良をおこして腹の張る病気になるやすい。

38 李 サクラ科スモモ *Prunus salicina* Lindl.

(= *P. triflora* Boxb.) の実で、味甘、酸、苦、澁で糖、酸を多く含む。

雀 スズメ類スズメ *Passer montanus* Steurnatus Stein の肉は腸道を起こし、氣を益し、血を生じ、体を温むとあるように李と雀は陰

過剰となり、出血することがあるという。

漏血 緩慢な、血液の稀薄な、少量の出血をいう。

39 烏梅 サクラ科ウメの未熟果実を燻製にしたもので、煩満、肢体痛に用いる。

猪膏 偶蹄類ブタ *Sus scrofa* L. var. domesticus Briss. の脂肪であるが、成分としては stearic acid, palmitic acid, oleic acid のグリセリドなどで黄疸、悪瘡などに用いることが多いので、烏梅とは相冠する。

40 李 サクラ科スモモの果実は痼熱を除くという。

蜜 膜翅類ミツバチの蜂蜜で現代の蜂蜜はアピス・メリファラというイタリア系のハチであるが、この場合のハチは、アピス・インディカという野生の蜜蜂である。その蜜はかなり薬効の高い「石蜜」あるいは「白蜜」というものであるから、多く食べると「湿熱」を

生ずるとある。

41 痛 素問第三十九拳痛論には、脈絡の流れが悪く決って十分に循環しなくなると外の小絡をひっぱる故に痛むとある。

42 杏子 サクラ科アンズ *Prunus Ansu* Kom. (= *P. Armeniaca* L. var. *Ansu* Max.) の果実は、肺氣の虚する人に用いる場合、熱氣を除くため害があり、猪膏と混じよく悪化させることになる。

43 菰首 イネ科マコモの中心茎をいう。新芽は菰筍といい、薬用はこの菰首をいう。止渴の効があるので、腹中に虫をわかせることがあるかも知れない。

44 菱実 アカバナ科シナヒシ *Tapa natans* L. の果実。陽氣を損すとあるが、傷寒積熱に多く用いられる。

白芨 麻痺作用があり、血圧下降作用もある。菱の実と食べると、腹中の働きを悪くする。

45 又云う、蝦を、麋^び、及^び梅^{ばい}、李^り、生菜^{せいさい}に合^あわせて食^{しょく}す可^べからず。皆^{みな}人^{ひと}、瘡^こを病^やむ、と。

46 又云う、諸^{もろ}の螺^ら、蜆^りを、芥^{がい}と合^あわせ之^{これ}を食^{しょく}すれば、人^{ひと}をして心痛^{しんつう}せしめ三月^{さんげつ}に一^{ひと}たび動^{うご}かしむ、と。

47 又云う、諸^{もろ}菓^かを、諸^{もろ}の螺^ら、蜆^りに合^あわせ食^{しょく}すれば、人^{ひと}をして心痛^{しんつう}せしめ、三日^{みつか}に一^{ひと}たび發^{はつ}せしむ、と。へ一^{いつ}に曰^いう、芥^{がい}に合^あわす、と。へ

48 又云う、諸^{しよ}菜^{さい}を、螺^ら、蜆^り、蝸^かに合^あわせ煮^にて之^{これ}を食^{しょく}すれば、皆^{みな}人^{ひと}を利^りせず、と

49 又云う、猪^{ちよ}突^{とく}を、魚^{うお}に合^あわせて食^{しょく}すれば、人^{ひと}を利^りせず、と。へ一^{いつ}に曰^いう、腹^{はら}に入^いらば噎^{いっ}を成^なす。へ

50 又云う、猪^{ちよ}（猪^{ちよ}）の肝^{かん}脾^ひをば、鯽^{そくぎよ}魚^あに合^あわせ食^{しょく}すれば、人^{ひと}をして損^{そん}消^{しょう}を發^{はつ}せしむ、と。

51 又云う、猪^{ちよ}（猪^{ちよ}）肝^{かん}を鯽^{そくぎよ}魚^あの子^{たまご}卵^{たまご}に合^あわすべからず。之^{これ}を食^{しょく}すれば、人^{ひと}を傷^{そな}う、と。

45 又、「蝦と麋の肉、あるいは梅、又は李・生菜と合食してはならない。病気をすれば皆慢性化する」とある。

46 又、「螺・蜆などは芥と合食すると、胸が痛んで三月に一度くらい発作を起こすことがある」とある。

47 又、「あらゆる果物の類は、螺や蜆などと合食してはいけな。胸痛を起こし、三日に一回発作を起こす」とある。へ又、一つには芥もそうだといっている。へ

48 又、「いろいろな野菜類と、螺・蜆・蝸とを煮て合食すると、身体のために利益はない」とある。

49 又、「猪肉と魚を合食することは利益がない。へ一つには、腹中に入ってから噎病になる。」とある。

50 又、「猪の肝や脾を鯽魚と合食すると、体力を消耗させる」とある。

51 又、「猪の肝と鯉の卵・芥菜と合食することは、身体によくない」とある。

52 又云う、猪(猪)肝を鯉子及び芥菜に合せて之を

食すれば、人を傷る、と。

53 又云う、凡そ諸肝を、小豆に合わせ之を食すれば、

人の心を傷り目明せず、と。

54 又云う、凡そ生肉を食し乳汁を合わせ飲まば、腹中

に蟲を生ず、と。

52 又、「猪の肝を、鯉魚の卵と合食することは身体によくない」とある。

53 又、「いろいろな肝と小豆と合食すると、身体によくない。人心を傷つけるし、目は視力をわるくする」とある。

54 又、「大体のところ生肉と、乳汁を合食すると腹中に虫がわく」とある。

45 蝦 十脚類スジエビ *Palaeon* (Leander)

Paucidens de Haan, 瘡を治し、虫を動かし、腎を補い、乳汁を下すという。ガルネーリンという毒素を持つとされている。

麋 オオシカのこと、氣を益す。梅、李、生菜と合わせると、身体の働きを低下させる。

46 螺 ニシで、左巻の巻貝を指している。

蜊 ハマグリで、しおふき貝を指す。

芥 アブラナ科カラシナにはグルタミン、その他刺激性成分を含んでいて、皮膚刺激作用

があり、胃腸炎や流涎、疝痛、下痢を発し、

重症のものは呼吸困難、痙攣、中枢神経麻痺、肺浮腫などを起こすという。

48 蛭 蛭に同じ。

蛭 カタツムリやマイマイツブリの類を指している。

49 噎 嚥下したものが、胃に到らないで、口に逆出する病気をいう。

50 鯽魚 骨鯽類フナ *Carassius carassius* (auratus) の魚体で瘡疾を治すという。

53 目は、肝これを主るといふ。肝を多く食

することは目のためにもよいのであるが、小豆は利水の食品であるため、目の水分をとってしまふというのである。

小豆 マメ科アズキ *Azuki angularis* Ohwi (|| *Phaseolus angularis* Wight) の種子はフラボノイドがあり浮腫に効あり。瀉下に作用するといふ。

55 又云う、生の鹿穴を、蝦汁に合わせ食すれば、人をし
て心痛せしむ、と。

56 又云う、麋、鹿の穴を、蝦及び諸の刺、生菜に雑う
べからず。之を食すれば、腹中に蟲を生じ三年を出で
ずして死す、と。

57 又云う、鹿穴を鯉魚に合わせ食すれば、之人を殺す、
と。〔鮎は一名鯉なり。〕

58 又云う、凡そ銅器に猪穴を盛り、汁宿を逕て津みて穴
中に入りしを、奶羹を以て作りたる杏仁（仁）の粥
を食すれば、必ず人を殺す、と。

59 又云う、白蜜を白黍に合し之を食すれば、五内を傷り
流れざらしむ、と。

60 又云う、白蜜を棗に合わせ食すれば、人の五内を傷
る、と。

61 又云う、白蜜を葱、韭に合わすべからず。之を食すれ

55 又、「鹿の肉と、蝦の汁とを合食すると、胸中が痛くなる」と
ある。

56 又、「麋・鹿などの肉と、蝦・刺激物・生菜を混ぜて食べては
いけない。腹の中に虫がわいて三年以内に死ぬことがある」と
ある。

57 又、「鹿の肉と鯉魚を合食すると死ぬことがある。〔鮎は、一つ
には鯉ともいう。〕」とある。

58 又、「銅の器に盛った豚肉は、一夜おくと、その汁が肉に浸み
込んでいるので、この肉であつものをつくつて、その中に杏仁
を入れて粥にして食べると死ぬことがある」とある。

59 又、「白蜜と白黍を合食すると、内臓を損傷し（順調に流れる
のが本来の姿である）循環を阻害する」とある。

60 又、「白蜜と棗を合食すれば、五臓の、働きをわるくする」と
ある。

61 又、「白蜜を葱・韭と合食してはならない。人の五臓を損傷す
る」とある。

ば、人の五臓を傷る、と。

62 又云う、蜜を食し、并わせて生葱を噉えば、反つて腹痢を作す、と。

63 又云う、甜酪を食し、大酢を食する勿れ。變じて血尿と爲る、と。

62 又、「蜜を食べてから、同時に生葱を食べると、腹が痛くなつて下痢する」とある。

63 又、「甜酪を食べるならば大酢は食べないがよい。もし食べる」と血尿になることがある」とある。

55 蝦 十脚類 *Palaeon* sp. のこと。

心痛 心臓の痛みでなく胸痛のこと、心はムネの意味とコロロ、シンゾウの三つの読み方がある。

56 麋 食性本草には「大熱」とあり、腎を補い、筋を強くし、腰脚を強くするとある。もろもろの「外感」病には忌むべしとあり、又生菜、梅、李、虾と共に食してはならないとしてゐる。

57 鯉魚 ナマズのことであるが、日本では、小さいイワシをいう。ナマズは鯰と書く。この場合註して「鮎」とあるのは集解で弘景が鮎としてゐるためであらう。

鮎 等椎類 *Plecoglossus altivelis* Temm. et Schl. の肉をいう。

58 杏仁 サクラ科アズノ核仁 *Prunus Ansu* Kom (= *P. Armeniaca* L. var. *Ansu* Max.) はアミグダリンを含み、肺、大腸系に入り、祛痰、止渴をその効とするが、下痢の人はその人を虚さしめるし、銅と合すると有毒化する。

59 白黍 イネ科モチキビ *Panicum miliaceum* L. の穀粒をいうが、デキストリン、澱粉ミリアシン、ビタミンB、その他を含み、肝硬変の発生を抑制するといわれている。白黍以外のものは丹黍といい、色が赤味をおびてゐる。

るものはすべて丹黍であるので区別されてゐる。

60 棗 クロウメモドキ科シナナツメ *Zizyphus sativa* Gaertn. の実は脾胃に入り、氣、血、津液不足を補うとあるが、白蜜とともに五臓を補うとしているから、虚している人にはよいが、むしろ補いすぎると害もあるわけである。

63 五行説では甘は脾に 酸は肝に入るとしており、血尿は腎・膀胱の熱と血が結ばれるものとしてゐる。

64 又云う、乳酪をば、魚膽に合わせ食す可からず。腸

(腸) 中に蟲を生ず、と。

65 又云う、乳汁に生穴を合わせ飲むべからず。腸中に蟲を生ず、と。

66 又云う、乳汁を、生魚に合わせ食す可からず。及びて瘕を成す、と。

67 又云う、乳酪を、水漿に雜うべからず。之を食すれば、人をして吐下せしむ、と。

68 又云う、諸鳥の糞及び卵を和し合わせて食すれば、人を傷る、と。

69 神農の食經に云う、生魚を、蒜に合わせ之を食すれば、人の氣を奪う、と。

70 千金方に云う、白芷をば、共に酪と食す可からず。必ず匿蟲を作す、と。

71 又云う、竹筍を、蜜と共にす可からず。之を食すれ

64 又、「乳酪と、魚の膽は、合食してはならない。腸の中に虫がわく」とある。

65 又、「乳汁と生穴を合食しない方がよい。腸中に虫がわく」とある。

66 又、「乳汁と生魚を合食しないがよい。瘕をつくりやすくなる」とある。

67 又、「乳酪というものは、水漿と混ぜて、食べない方がよい。吐いたり、下痢したりしやすい」とある。

68 又、「あらゆる鳥類の肉と、鶏卵とを、和えものにして食べるのはよくない。人に利益しない」とある。

69 神農食經という本には「生魚と蒜を合食すると、氣を奪うのでよくない」とある。

70 千金方という本には「白芷と酪を合食すると匿蟲がわく」とある。

71 又、「竹筍と蜜を合食してはいけない。内痔を起こしやすい」とある。

ば内痔を作す、と。

72 孟詵の食經に云う、竹筍を、鯽魚と共にす可からず。

之を食すれば、筍をして消せざらしめ、癥病を成し
行歩すること能わざらしむ、と。

73 又云う、枇杷子を、炙炙、熱麵に合わせ食す可から
ず。人をして黄を發せしむ、と。

72 孟詵の食經という本には「竹筍と鯽魚を合食してはいけない。
筍が消化しないので、腹が張って塊りが出来、歩行困難になる
ことがある」とある。

73 又、「枇杷の実と、焼き肉や熱い麵類とを合食してはいけない。
黄疸になることがある」とある。

64 乳酪 牛や、羊の乳で製造した食品でバター
などを指す。晉書には、乳酪、人の性を養え

ば、その人妬心なからしむとある。魚の膽と
合食すると腸の働きをわるくするので虫がわ

66 瘕 腸中の移動性の腫塊をさす。喉の病をさ
すこともある。

68 和えもの 和は漬なりとある。

69 蒜 コヒル。

70 白萱 キク科シロチサ *Lactuca sativa* L. var.

苦、甘で、熱毒、口渴に用いるが、冷やすも

のであるから、産後や冷えのある人には用い
てはならないし、大・小腸の痛みのあるもの

71 竹筍 筍は筍でタケノコのこと。タケ属
Phyllostachys sp. の地下茎嫩芽をいう。清

熱、血を涼しうし、痰を化し、吐を止めると
ある。胃と肺の経に入り胃を寒し、肺の熱を
さますために痔にはよくないとされる。(痔
は肺の出先、大腸経とされている。)

72 孟詵 唐の人で進士。武后の時に台州の司馬

となり、ついで相王の侍読となり刺史を拝す
とあり、「食料本草」という本を著した。そ

73 枇杷 ナシ科 *Eriobotrya japonica* Lindl.

の果実は成分としては転化糖、蔗糖、クエン
酸、リンゴ酸、pectin pentosan、酵素(oxylase
amylase, emulsin, invertin)、色素(β -carotin
cryptoxanthin)を含み、清涼止渴作用がある
ので、胃を急に熱すると黄を發するに至る。
黄疸は裏に瘀熱があつて、表に達することが
出来ないためであるとしている。

74 又云う、薺をば、麵と同じくして之を食す可からず。
人をして悶えしむ、と。

75 又云う、鶉肉をば、猪肉と共に之を食す可からず、
と。

76 崔禹錫の食經に云う、大豆の屑を食せし後に、猪肉
を噉えば、人の氣を損ず、と。

77 又云う、胡麻を、韭、蒜に合わせ食す可からず。血
脈を疾ましむ、と。

78 又云う、蘭葶草を、鹿肪に合わす勿れ。食すれば、人
をして陰痿ならしむ、と。

79 又云う、鴈をば、生の海鼠に合わす勿れ。食すれば、
腸(腸)中をして冷えしめ、陰起たず、と。

80 又云う、李實を、牛蒡(蘇)に合わせ之を食す可から
ず。鰾(鱧)子を生ず、と。

74 又、「薺と麵類とを合食すると、胸苦しくて悶えるようになる」
とある。

75 又、「鶉の肉と猪肉とを合食しない方がよい」とある。

76 崔禹錫の食經という本には「大豆を碎いたものを食べて猪肉を
食べると、氣を損傷する」とある。

77 又、「胡麻と韭あるいは蒜とを合食しない方がよろしい。血脈
の患いを起こしやすい」とある。

78 又、「蘭葶草と鹿の脂肪とを合食してはならない。陰痿となる
ことがある」とある。

79 又、「鴈と海鼠の生とを合食してはならない。腸中が冷えて陰
が起たなくなる」とある。

80 又、「李の実と牛蒡とを合食してはならない。鰾子が出来る」
とある。

74 薺 アブラナ科ナズナ *Capsella Bursapastoris* Med. (var. *triangularis* Grun.) であって

血圧降下作用や、呼吸筋痙攣をおこし、止血効果もある。麵をあつくして食べると煩悶がおこりやすいようである。

75 鶉 ニワトリ類ウズラ *Coturnix coturnix japonica* Temm. et Schl. の肉。血液は眼創傷、夜盲、皮下溢血に応用される。

76 大豆 マメ科ダイズ *Glycine Max.* Merr. に
は催乳性の物質を含み、血液を凝固するのを防ぐサポニン、フラボン体などがあり、蛋白質は植物性であるから豚肉の動物脂肪と共に食べると、働きをわるくすることが多い。

77 胡麻 ゴマ科ゴマ *Sesamum indicum* L. は
フラボノイド (pedalin) や chlorogenic acid

を含み白胡麻は肺に作用し、黒胡麻は腎に作用するといふ。血脈(血管を血液がめぐるところをいう) 大腸・小腸の調子をととのえるといふ。

78 蘭蓼草 和名鈔や本草和名によると、和名(阿良良岐)とある。キク科サワヒヨドリ *Eupatorium chinense* L. var. *simplicifolium* kit. (E. *japonicum* Th.) の葉で、成分としては、精油とか、アルカロイド反応物質がある。

79 鷹 ガン類ヒンクイ *Anser segetum* (fabalis) *serrirostris* Sw. の肉。温であるので、腎を

補うことが出来ない。

海鼠 ナマコの中のキンコ *Cucumaria frondosa japonica* Semp. で、グリコシド (sichopin) サポニン性物質 (holothurin)、多糖類硫酸エステル (mucotin 硫酸 glucidamin) を含むために神経毒作用、筋肉収縮などをおこす。陰ひとりをおさえてしまふ。

80 牛蒡 蒞は酥に同じ、牛乳から製した食料でその形状濃い酒に似るとあって、現在のバターのようなものをいう。

驚子 ほくろの固まったものをいう。雑物を食し、冷を得て消せず、変化して驚子を生ずとある。

81 又云う、葵を、蕨菜に合わす可からず。食すれば、蛔

蟲を生ず。若し合わせ食せしを覺る者は、槐花の煮汁

を取りて一、二升を飲まば、即ち消去す、と。槐

花とは、八月、九月、梨花のごとき耳。採りて以て非

常の備えと爲すなり。〳

81 又、「葵と蕨とを合食すると蛔虫がわく。もし合食したことを知ったならば、槐の花の煮汁、一、二合を飲ませるとよい。

槐の花は八、九月の梨の花のようなのを採取しておいて、非常のときに備えるといふ」とある。

82 馬琬ばえんの食經しょくきやうに云う、猪突ちよくをば、葵菜きさいに合あわせて之これを食しょくすれば、人ひとを氣奪きだつせしむ、と。

83 食經しょくきやうに云う、鹿しかと鳩きじを、并あわせ煮にて之これを食しょくすれば、人ひとを殺ころす、と。

84 朱思簡しゆしかんの食經しょくきやうに云う、鯽魚そくぎよを、鹿肉ろくにくに合あわせて生なまにて之これを食しょくすれば、筋きん(筋)急きゆうし嗔怒しんとす、と。

85 養生要集ようせいようしゆに云う、凡およそ飲食いんしょく相あい和わして味あじを失うしないし者ものは、損そなうこと无なしと云いうと雖いえども、犯おかさざるに如しかず。

膳ぜんに熊白ゆうはく有あらば、宜よろしく魚羹ぎようを以もつて之これを送おくるべからず。味あじを失うしなう、と。

86 膳ぜんに魚膾ぎよかい有あらば、宜よろしく鷄鳩けいこうの穴羹けくきやうを食しょくすべからず。之これを送おくらば味あじを失うしなす、と。

87 芥子醬がいししょうを、魚膾ぎよかいに合あわせ之これを食しょくすれば味あじを失うしなう、と。

88 炙穴汁しゃくけくしゆを、醬清しょうせいに着つけて之これを食しょくすれば、曝氣はくき有ありて味あじを失うしなう、と。

82 又、馬琬の食經には「猪肉と葵菜とを合食すると氣を奪する」とある。

83 食經には、「鹿と雉を一諸に煮て食べると死ぬことがある」とある。

84 朱思簡の食經には「生の鯽魚と鹿の肉を合食すると筋急や嗔怒を起こしやすい」とある。

85 養生要集という本には「すべて、飲み物、食べ物というものは、それを混合することによって、本来の味がなくなってしまうようでは、害がないからと言っても、避けるにこしたことはない。熊白がもし膳に出されていても、魚の羹で飲み込むようなことをしてはいけない。味の感覚を失ってしまう」とある。

86 魚の膾がもし膳にあったならば、そのとき鶏・雉の肉の羹と一諸に食べない方がよい。舌の感覚を失う。

87 芥子の入った味噌を、魚の膾と一諸に食べると、味の感覚を失ってしまう。

88 炙り肉に汁をつけて食べるときに醬清で食べると舌の乾く感じがして味覚を失ってしまう、という。

89 蒜薹さんたいを擣つかきて柶しやうつに着けるは宜よろしからず、之これを食しよくすれ
ば、苦くにして味あじを失うしなう、と。

89 擣蒜薹つかさんたい（ひるのあえもの）に柶しやうつをつけて食べると、その苦味が
ひどくて味覚を失うしなってしまふ、という。

81 葵き アオイ科アオイ *Malva verticillata* L. の

茎葉はタンニン、粘液、malvalic acid, ster-
culic acid を含む。鎮痛、鎮咳、鎮痙、去痰
などの効があり、食用として用いられた。近
代のハナアオイとは別のものであるので注
意。

蕨け ワラビ科ワラビ *Peridium aquilinum*

Kuhn. var. の若い全草を用いる。妊婦に早産
をうながし、催下作用があり、多く食べると
腫を開き、痙攣をおこすというので、葵とは
相尅するために蛔虫を生じるといふ。

槐花かいが ツメ科エンジュ *Styphnolobium japoni-*

cum Schott. (= *Sophora japonica* L.) の花は
殺虫の効能をもち、腹中の虫を殺し、吐血、
衄血、崩中、失音、喉痺に効ありといわれて
いる。

82 氣き 奪だつ 「形なくして、働きあるもの、それを
氣きという」とあるので、働きがわるくなるの
意。

83 鹿か アカシカ *C. xanthophygus* M. Edw. の

より血脈を調える力がつよ。

84 鯽魚ちぎぎ 骨鯽類フナ *Carassius carassius* (aur-
tus) L. は胃弱にして食下らざるに用う、と

あり、赤白痢を治すに効あり。脾胃と肝とは
相尅する。

筋急きんきゅう 腱がひきつることで、腱が熱をもつこ
とによって縮まって短くなる。肝に入り筋に
走り、嗔怒すると起こりやすい。

85 味あじ 五味というの陰とされ、味の濃いもの
が陰中の陰といい、味の薄いものが陰中の陽
であるといっているわけである。味が失われ
るといふことは好ましくないわけである。

熊白くまはく 食肉類クマ *Ursus tibetanus* Cuw. の
脂肪で熊脂又は熊白という。毛髮生成催進作
用があるといわれている。

味を失あじなう 舌の感覚がなくなること、食べ
もののそのものの味が無くなる意味ではない。

86 膳だん 膳と羹とは寒と熱を意味し、ついに舌
を麻痺させてしまふといましている。

87 芥子醬がいしじやう 乾肉を切り、麴と塩をまぜて、酒を

注いで、ビン中に密蔵したもので、この中に
香辛料として芥子を入れたもの。味噌の米、
麦、豆などをねかせて、塩を加えて醱酵した
ものも、芥子を入れるとカラシミンになる。
いずれも辛味がつよく、舌の感覚を失うが、
膾はつめたいので、舌がひりひりして、味を
失ってしまう。

88 醬清じやうせい 乾肉と麴と塩とで、酒漬けにして密蔵
したもので祭典に醬清を祭らずとある。

臘氣はくき かわむける感じをいう。

89 柶しやう 和名鈔や三才図絵にはマス、升となっ
てゐる。吳茱萸（ミカン科ゴジヤニ *Evodia*

rutecarpa Hook. fil et Thoms.) のこぶである。本草和名では「加波々之加美」で一名、
秦柶、又、陶景注で小柶という。果実
を用い、鎖状アルペンやエボディンを含む。
山椒、蜀椒と訳している人もあるが、そ
れでよいと思われる。

90 青州棗を、白蜜に合わせ之を食すれば、味を失い、人の咽喉を戟す、と。

91 酢漿の粥に酪を和し之を食すれば、味を失う、と。

92 酸棗を食して酒を飲まば、之味を失う、と。

93 乳麋を食して魚鮓を以て之を送らば、味を失う、と。

94 膳に魚膾有らば、菟羹を以て之を送るに宜しからず。味を失う、と。

95 膳に乳麋有らば、魚穴を以て之を送るに宜しからず、味を失う、と。

96 蒜、薺を、芥子醬に合わせ之を食せば、味を失う、と。

97 大豆を、小豆に合わせ之を食すれば、味を失う、と。

98 菰子を蕪荑に合わせ之を食せば、味を失う、と。

99 大豆を小麥に合わせ之を食せば、味を失う、と。

90 青州に産する棗と白蜜とを合食すると味覚を失うだけでなく咽喉の刺戟がある。

91 酸味のお粥を食べるときに、乳製品を加えて食べると味覚を失くしてしまふ。

92 酸棗を、食べてから、酒を飲むと、味覚を失くしてしまふ。

93 麋の牛乳でつくったものを食べてから、魚の鮓（酢につけた魚や、塩漬や、かす漬の魚をいう）を食べると、味覚が失くする。

94 膳に魚の膾が出ていたら、兎の羹と一諸に食べてはいけな。味覚を失くしてしまふ。

95 膳に牛乳の粥が出ていたら、魚肉をいっしょに食べてはいけな。味覚を失くしてしまふ。

96 蒜や薺を食べるときに芥子・醬で食べると味の感覚を失くしてしまふ。

97 大豆と小豆とを合食すると味の感覚を失う。

98 菰子と蕪荑とを合食すると味の感覚を失くしてしまふ。

99 大豆と小麥を合食すると味の感覚を失ってしまふ。

100 小芥を、蕒荷に合せて之を食すれば、味を失う、と。

101 蕒臺を大芥に合せて之を食すれば、味を失う、と。

102 蕒、蕒を、合せて之を食すれば、味を失う、と。

103 大芥を、水蘊（蘇）に合せて之を食すれば、味を失う、と。

104 藜を、小芥に合せて之を食すれば、味を失う、と。

105 膳に糯有り、酢及び酢を食し之を食すれば、味を失う、と。

90 青州 山東省に生産される棗のことである

が、大棗と同じで、やや温性がつよい。白蜜を加えると更に強くなる。

91 酸は甘味に勝つ。味覚には順序がある。

92 酸棗 クロウメモドキ科サネブトナツメ *Zizyphus jujuba* Mill (= *Z. vulgaris* Lam. var. *spinosa* Bunge) べ、神経性強壯薬びあ

るとする。

93 乳麩 牛乳でつくったカユ。

鮮 現代の寿司とは全く異なり、麴や、かす漬の魚をいう。

98 菰子 アブラナ科ハクサイ *Brassica campestris* L. var. *pekinensis* Mak. (= *B. pekinensis* Rupr.) の種子べ、酒の酔を醒ます

のに用いる。

蕒 ニレ科ニガニレ *Ulmus macrocarpa*

Hance の種子で、解熱、止痛、殺虫に効がある。

99 大豆 マメ科ダイズ *Glycine Max.* Merr. の種子。この場合は黒大豆でサポニン、澱粉酵素、フラボン体、色素を含むのべ、このま

100 小芥と蕒荷を合食すると味の感覚を失う。

101 蕒臺と大芥を合食すると味覚を失ってしまう。

102 蕒・蕒を合食すると味覚を失ってしまう。

103 大芥と、水蘊とを合食すると舌の感覚を失くしてしまう。

104 藜と小芥を合食すると舌の感覚を失くしてしまう。

105 膳に、もし糯米があっても、酢や酢を食べながら、これを食べると、舌の感覚が失くなってしまふ。(味がわからなくなる)

でも食べすぎると食感覚がなくなる。

小麦 イネ科コムギ *Triticum sativum* Lam.

var. *vulgare* Hack. の種子はグルテン硫酸を含み創傷治癒の効があるという。

100 小芥 アブラナ科シロガラシ *Sinapis alba* L.

の全草を用いる。刺激性の成分を含み神経麻痺を起こす。小芥はシロガラシ、大芥はオオバカラシを指す。

囊荷 若荷のこと。ショウガ科ショウガ *Zingiber Mioga* Rosc. の根茎の嫩芽を用いる。

101 芸薹 アブラナ科アブラナ属 *Brassica* sp. は

クニン酸、mesaconic acid, cytopectane, pectin, pectinic acid, amylose-zymogen, 炭水化

物 ($C_3H_5O_2$) などを含む。

大芥 アブラナ科カラシナ (*Brassica cernua*

F. et. H. (= *Sinapis cernua* Thunb.) の種類でオオバカラシ。血尿、腎炎、虚脱、肺浮腫、血圧降下等をおこすとされている。大量に食べてはならない。

102 薺 ネギ科ニラであるが和名は「古美良」という。

薺 ネギ科ラッキョウであって和名は「也布

仁良」となっている。

103 水蓼 シン科イヌコト *Stachys japonica* Miq.

var. *intermedia* Ohwi (= *S. Riederi* Cham. var. *hispidula* Hara) の茎葉の精油成分が多

い。大芥はオオバカラシである。

104 藥 (蓼) タデ科タデ、主としてヤナギタデ

Persicaria Hydropiper L. (= *Polygonum Hydropiper* L.) を指す。小芥はシロガラシ。

105 糯 イネ科モチイネ *Oryza sativa* L. var. *glutinosa* Mats. で澱粉 *dextrin*, β -*oryzanin*, 脂肪を含む。

酢 米、麦などの澱粉含有物を用いて酢化醱

酵によって生ずる液である。揮発性で組織内に浸透し、局所に軽い刺激作用を呈する。脱水作用もある。

酢漬 酢漬の野菜。

諸菓禁第十一

1 養生要集に云う、凡そ諸菓、時に非ずして未だ核を成さざるは食す可からず。人をして瘡を生ぜしめ、或いは黄疸を發す、と。

2 又云う、凡そ諸菓物の雨甲を生ぜしは、皆毒有り、食す可からず。人を害す、と。

3 又云う、凡そ棗、桃、杏、李の輩にて、若し雨碗有る者、之を食すれば、人を傷る、と。

4 又云う、凡そ諸菓の停ること久しき、之を食すれば病を發す、と。

5 又云う、凡そ菓の地に墮ちて三重のもの、之を食すれば、人を殺す、と。

6 食經に云う、空腹にて生菓を食する勿れ。喜人を

第十二章 食べてはいけない果物

1 養生要集という本には「いろいろの果物の未熟で、核の出来ていないものを食べると、瘡が出来たり黄疸が発生したりする場合がある」とある。

2 又、「いろいろの果物の中で、雨甲が出来ているものは毒があるから、食べてはいけない。害がある」とある。

3 又、「すべて棗、桃、杏、李の類で、雨碗となったものは、食べると害がある」とある。

4 又、「いろいろの果物で、長期間落ちないで枝に残っているものは、食べると病気になる」とある。

5 又、「果物が、自然に地に落ちて、三重のものを食べると、死ぬことがある」とある。

6 食經という本には、「空腹のときに生の果物は食べるな。横膈膜のあたりに熱をもち骨蒸、癰、癰をつくることがある」とある。

して膈上熱からしめ、骨蒸を爲し、癰、瘰を作す、と。

7 又云う、諸菓を和し合食すれば、人を傷う、と。

⑫ 注解

1 瘡 皮膚に生じる発疹を総称していう。皮膚病。

黄痘 全身および、小便が黄色になる病氣。

これは裏熱があつて、表に達することが出来ない場合におこるとされるから「瘡」と「黄痘」は、病の浅深を意味する。

2 雨甲 草木の初生の孳子を雨甲というのであるが、果物の蒂のところに、雨甲の生じることがあつて、有毒とされる。雨の多い年に発

生しやすいのでこの名がある。

3 雨椀 雨が多い年には果物の水分が多すぎ、ねじれた形のもので出来るのをいう。椀は振ると同意義。

5 三重 三つの重要な状態で、何時落ちたか判らぬもの(時間)、病虫害によって落ちたかどうか判らぬもの(熱度)、変質しているかどうか判らぬもの(質)の三つをいう。

6 骨蒸 消耗性的一种で、骨を蒸されるように

7 又、「いろいろの種類の果物を和えものにして合食すると、身体によくない」とある。

熱く感じる熱で、結核性の熱もその中に入れられている。

癰 化膿性の発疹で、瘡浅くして大きい。瘡の大きさ一寸以上のものを癰とし、一寸以下のものを瘰という。急性陽症であるが時間を経ると「痺」となる。痺は神経性麻痺である。

諸菜禁第十三

第十三章 食べてはいけない野菜

1 嵇康の養生論に云う、薫りて辛きは、目を害う、と。

2 養生要集に云う、葱、薤の牙（芽）の生を食す可からず。人の心氣を傷る、と。

3 又云う、苦瓠瓠の久しく盛りたるを以て之を食せず。毒有りて人を殺す、と。

4 馬琬云う、葵の、赤き莖、背の黄なる、之を食すれば人を殺す、と。

5 食經に云う、諸菜を和して合食すれば、

1 嵇康の養生論という本には、「薫りがあって辛いものは、目を害することがある」とある。

2 養生要集という本には、「葱、薤の芽を、生のまま食べると、心氣を害することがある」とある。

3 又、「苦瓠瓠は料理して久しく盛っておいたものを食べてはならない。毒があるので死ぬことがある」とある。

4 馬琬の本には、「葵の茎が赤くて、背が黄色のものは、これをたべると死ぬことがある」とある。

5 食經という本には、「いろいろな菜を和えて合食すると（よくない）」とある。

13 注解

1 嵇康養生論 太平御覽卷七二〇養生の項に

「養生に五難あり。名利不滅、喜怒不除、声色不去、滋味不絶、神虚精散の五つをあげて

する。一般には嵇康養生論と云っている。

2 養生要集 張湛の養生要集一〇巻中の八十六

条目に出ている。

心氣 精神の働きをいい、心氣を傷めるといふのは、精神不安、気分がおちつかなくなるといふ意。

3 苦瓠 ウリ科ニガヒサゴ Lagenaria vulgaris Ser. form は有毒。面目四肢浮腫を治すと云

う。

苦瓠瓠 小さいニガヒサゴをいう。磁器に盛ると下部に毒がたまるといふ。味苦く寒。腫瘍を治すに用いることがある。

5 合食 仁和寺本では、この下に「傷人（人を傷める）」の二字あり。

諸獸禁第十四

1 食經に云う、凡そ諸獸の、岐尾、奇文、異骨有る者は、食す可からず。皆病を成し人を殺す、と。

2 又云う、獸の、赤き足なる、之を食すれば、人を殺す、と。

3 又云う、凡そ自から死せる獸にて創無き者を食する勿れ。人を殺す、と。

4 又云う、獸の、自から瘡を病みて死せる。之を食すれば、人を傷る、と。

5 又云う、穴中に腥くして朱の如き有るは、之を食す可からず、と。

6 又云う、凡そ飢を避けて、空腸(腸)に肉を食する勿れ。人を傷る、と。

第十四章 食べてはいけない獸類

1 食經という本には、「いろいろの獸の類で二股に尾がわかれたものや、奇異の感じのする斑紋のあるものや、骨の変型したものなどは、食べないがよい。病気になったり、死ぬことがあるからだ」とある。

2 又、「獸の中で赤い足のは、その肉を食べると死ぬことがある」とある。

3 又、「自然死の獸で、傷のないものは食べてはいけない。死ぬことがある」とある。

4 又、「獸で瘡のために自然死したものは、その肉を食べてはいけない。死ぬことがある」とある。

5 又、「肉中に、腥いものがあつて朱のようになったものは、これを食べてはいけない」とある。

6 又、「飢えのときや、空腹のときに肉をもって充たさせてはいけない。傷害を起こす」とある。

11 又云う、凡そ自から死せる獸の地に伏したる、之を食すれば人を殺す、と。

12 又云う、癸亥の自から動くは、之を食す可からず、と。

13 又云う、凡そ禽獸の、肝藏（臓）に光有る者、食す可からず。人を殺す、と。

14 又云う、凡そ肺の、米麤の中に置きたる、食す可からず。人を殺す、と。

15 又云う、肺を、黍麤の中に置く勿れ、之を食すれば、氣を閉じ、人を傷る、と。

16 又云う、凡そ猪、羊、牛、鹿の諸畜をば、皆穀木、桑木を以て刻るを爲して、灸くべからず。之を食すれば、腸（腸）裏に入りて蟲を生じ人を傷る、と。

17 又云う、銅器をば蓋い、熱火汁の食中に入りたる、之を食すれば、惡瘡、穴疽を發す、と。

11 又、「自然死の動物で、地に伏しているものは食べると死ぬことがある」とある。

12 又、「神に供えた獣肉で、ひとりで動揺するものは、食べない方がよい」とある。

13 又、「鳥類や獸類で、その肝臓が光っているものは食べるな。死ぬことがある」とある。

14 又、「およそ干し肉というものは、米を貯えるカメなどに一諸に入れておいたものは食べてはいけない。死ぬことがある」とある。

15 又、「干した動物の肉を、黍を入れるカメの中に一諸に置いたものは、食べてはいけない。人体の働きをわるくして害がある」とある。

16 又、「猪、羊、牛、鹿などの、それぞれの肉は、穀木や桑木を刈つて、生木で灸いて食べてはいけない。腸中に虫がわく」とある。

17 又、「銅器でふたのあるものの中に、熱い肉汁と食物を入れて、食にあたれば惡瘡、肉疽などを發することがある」とある。

18 又云う、凡そ生穴、五藏(臟)等の、草中に著くれば

自から搖ぎ、動き、及び酢、鹹を得るも色を反えず、

地に隨いて汚れず、犬に與うるも、犬の食せざる者は、

皆毒有り。之を食すれば人を殺す、と。

18 又、「およそ、生肉や内臓などで、草中におくと、自然にゆれ、揺くもの、酢や塩につけても変色せず、地に落しても汚れないもの、犬に与えても、犬が食べないものは皆毒があるので食べ

てはいけない。死ぬことがある」とある。

11 久しく病疾があれば、動物は地に伏した

ままで絶命するから、病毒の肉であるおそれがある。

12 癸亥、仁和寺本では、癸を「祭」として

自ら動く 肉そのものが動くのは、表面と

中味の乾燥度や、湿度が変化するためもある

13 肝臓は濃茶色でドス黒いものだが、光沢

があまりつよいのは腐敗菌や、肝そのものが

14 米の中に動物蛋白を加えると有害微生物

15 黍を貯蔵したカメに干肉を入れると、悪

16 穀木 コウゾの木で、惡木とされる。楮とも

書く。古名は同一の種類としてあるが、今は

学名も別で形態も少しちがう。しかし生の木

で火をたくと、惡臭と惡氣が出る。

桑木 桑の木のことであるが、殷の大戊の時

に桑と穀の両木が庭に生えて、一夕にして大

きさが両手一ぱいくらいになった。帝は大へ

ん懼れて、部下のすすめで徳を積んだので、

両木ともに枯死したという故事から、妖祥の

17 惡瘡 惡性の腫ものである。化膿しないもの

が肉疽である。銅の場合は害のあることが多

18 草中 漢方薬でも銅器を忌むものは多い。

う。

19 又云う、凡そ膩羹、六汁の釜の中に在りて掩覆したる、若しくは宿を遷たる、又た甕器中に在り熱し蓋し氣の泄れざる者、皆人を殺す、と。

20 又云う、脯の、之を炙きて動かず、水を得て復動きたる、之を食すれば人を殺す、と。

21 又云う、凡そ肉にて脯を作るに肯て爆かざる、之を食すれば、人を殺す、と。

22 又云う、穢飯、腰穴、之を食すれば、人を利せず、病を成す、と。

23 又云う、茅屋の脯を漏脯と名づけ、脯を密器中に藏したるを鬱脯と名づく。並べて之を食す可からず、と。

24 又云う、凡そ夫れ陰積の日および連雨に蟲宿りし生魚、生穴、膾等を、食せず。人を利せず、と。

25 千金方に云う、一切の惣めるを食する勿れ。大いに佳からず、と。

19 又、「およそ、油っこい羹とか肉汁というもので、釜の中に入ったままふたをしたもの、時間のひどく経過したもの、容器の中で温めてふたをし、氣のもれることのない状態のものなど皆害がある」とある。

20 又、「干した肉で、火であぶっても動かないのに、水に漬けると動くものは、食べると死ぬことがある」とある。

21 又、「干肉をつくるときに、どうしても乾かないところのある肉は、食べない方がよろしい。死ぬことがある」とある。

22 又、「質の悪くなった飯、餓死した肉は食べても益がないばかりか、病気になる」とある。

23 又、「茅ぶきの屋根の軒先に吊して干した肉は漏脯という。干肉を密閉した器の中で貯蔵したものは鬱脯という、どちらも食べない方がよろしい」とある。

24 又、「およそ、空は曇り、雨模様の日とか、毎日降りつづく雨で、生魚、生肉、膾などに虫がついたものは食べないがよい。身体のためにならない」とある。

25 千金方という本には、「一切の病肉は食べてはいけない」とある。

19 掩覆^{えんぷく} フタで覆をすることをいう。

宿^{しゆく}を運^へたる 一晚をへだてること。

20 水で動く 有毒のガスや虫などのほか、腐敗も考えられる。

21 ◆ うすく切^きつて干^かかないのは、病的筋肉にちがいない。

22 腰^い突^て 軟弱な肉、或いは飢餓の肉の意。

23 漏^{ろう}脯^ほ くさい肉の意。抱朴子には「漏脯を食べて饑を充たす」とあって、この場合は茅屋の雨だれがついているかも知れない。

鬱^う脯^ほ 腐りかけた肉の意。鬱肉漏脯などの用語がある。

24 陰^{いん}積^{せき} 陰の気が積る。易林には「陰積やまず

んば、雲、淫雨をつくる」とある。

連^{れん}雨^う 毎日降りつづく雨、ながあめ。

25 臆^{おそ}める 病に同じ。

諸鳥禁第十五

- 1 七卷食經に云う、凡そ衆鳥の自から死して口閉じず翼合わざる者、之を食すれば、人を殺す、と。
- 2 又云う、衆鳥の、死して足伸びざる者、之を食すれば、人を傷う、と。
- 3 又云う、鳥獸の燔死せる、之を食すれば人を殺す、と。
- 4 又云う、凡そ鳥の摠毛有るを、食す可からず、と。〔毛の色いろの澤つやかならざるを、摠くくと曰いうなり。〕
- 5 又云う、凡そ鳥獸の身の、毛羽に文字を成す有る者、之を食すれば殺さる、と。
- 6 又云う、飛鳥の人に投ずる者、食す可からず。心ず口中に喜物有り。若し一毛の抜くこと無くば、之を

第十五章 鳥類で食べてはならないもの

- 1 七卷食經という本には、「すべて、自然死でありながら口を開けたまま、翼を広げたまま死んでいるものは、食べてはいけな
- い。死ぬことがある」とある。
- 2 又、「いろいろの種類の鳥類で、死んで足を引っ張ってものびないものは、食べると害がある」とある。
- 3 又、「鳥類や獸類で焼け死んだものは、食べると害がある」とある。
- 4 又、「鳥に摠毛のあるものは、食べない方がよい」とある。
(毛の色に沢つやのないのを摠くくという)
- 5 又、「鳥類や獸類で、身の毛や羽に、奇異の斑紋のあるものは、食べると死ぬことがある」とある。
- 6 又、「飛ぶ鳥の類で、人に近寄って来るものは食べるな。口中に何か物が入っていることが多い。毛がぬけていないようならば、再び放つようにしなさい」とある。

放つ、と。

7 又云う、鳥の三足有ると、鶏の兩足に四距有るを、食すれば人を殺す、と。

8 膳夫經に云う、鳥の死して目合う可からざるを食すれば、人を殺す、と。

9 又云う、諸卵の、文の八の字の如き有るを食すれば、人を殺す、と。

10 又云う、凡そ鳥卵の文有る、之を食すれば人を殺す、と。

15 注解

1 鳥類は伸縮して空をとぶため、翼は死ぬと収縮するのが正常で、伸びているのは病気である。口は閉じているのが正常で、開いたものは病気。

2 足は伸びたり収縮したりするのであるが、引っぱっても伸びないのは病気である。

3 燔死 焼け死ぬ。やき殺す。死の恐怖で毒物を生ずとか、表裏で火の燔焼程度が異なるため

害があるともいわれている。

4 撫毛 撫はうごかす。ゆする。毛がひとりで動く鳥類は奇異である。毛がつやがなくて粗剛である、という。

6 飼っている鳥かも知れない。

7 距 鶏のあしの後のつめ。けづめ。すべて片

7 又、「鳥類で、足が三本あったり、鶏で、両方の足に距が四つもあるものは食べると死ぬことがある」とある。

8 膳夫經という本には、「鳥類が、死んでも目が合わないものは食べるな。死ぬことがある」とある。

9 又、「卵のすべてのもので八の字のような斑紋があるものは食べない方がよろしい。死ぬことがある」とある。

10 又、「およそ鳥類の卵で、模様のあるものは、食べると死ぬことがある」とある。

輪のものは食べない方がよい。

8 目が合わないのは内臓に疾病がある。

9 異様なものを忌むという意味もあり、斑紋があれば病毒をもっているかも知れない。

10 卵は蛋白質であるため、腐敗の毒も強いので、異常の斑紋があるものは、さけた方がよい。

蟲魚禁第十六

- 1 食經に云う、凡そ魚の大小を問わず、其の身體に赤黒き點有る者、皆當に啖うべからず。人を傷る、と。
- 2 又云う、凡そ諸の生魚の目赤き者を食する勿れ。瘡を生ず、と。
- 3 又云う、魚の、身白くして首黄なる、之を食せば人を傷る、と。
- 4 又云う、凡そ、魚の、角有るを食す可からず。人を殺す、と。
- 5 又云う、魚の、頭の中に鰓有る者を、食す可からず。人を殺す、と。
- 6 又云う、魚の、目の腭(蹙)有る、之を食せば、人を傷る、と。

第十六章 虫や魚で食べてはいけないもの

- 1 食經という本には「すべて、魚というものは大・小にかかわりなく、その身に赤、黒の斑紋のあるものなどは食べてはいけません。害がある」とある。
- 2 又、「すべて、あらゆる生の魚で目の赤いものは食べない方がよい。瘡が発生することがある」とある。
- 3 又、「魚で、身が白いのに、首や頭の黄色のは食べると害がある」とある。
- 4 又、「魚類で、角のあるものは食べない方がよい。死ぬことがある」とある。
- 5 又、「魚の頭中に鰓のあるものは食べないがよい。死ぬことがある」とある。
- 6 又、「魚の類で、目に腭のあるものは、食べないがよい。害がある」とある。

7 又云う、魚の、二つ目の同じ色ならざる、之を食せば、人を傷る、と。

8 又云う、魚の、死して二つの目合わざる、之を食せば、人を傷る、と。

9 又云う、魚の、腹の下に丹の字有るを食せば、人を傷る、と。

10 又云う、魚鱗の逆に生ゆる、之を食せば、人を殺す、と。

11 又云う、魚の腸(腸)に膽无き、之を食せば、人を殺す、と。

16 注解

1 病毒に犯されたものは害がある。

2 瘕 腹中の塊。

目赤い魚は、生では食べない方がよい。

4 角は、獸頭に生ずる堅硬の突起物である。

る。蝸牛などにあるものはツノ状という。すべて物事の正常ならざるものは害がある。

5 鰓 魚などの水棲動物の呼吸器をいうがエラなどが頭の中にあるのは片輪であろう。

6 睫 目をまばたきするところにある毛。まぶたについた毛は魚には本来存在しない。

7 又、「魚の類で二つの目の色が、同じでないものは食べるな。害がある」とある。

8 又、「魚の死んだもので目が二つ大ききのちがうものは食べないのがよい。害がある」とある。

9 又、「魚の腹の下に朱い斑紋のあるものは食べるな。害がある」とある。

10 又、「魚の鱗が逆になって生えているものは食べるな。死ぬことがある」とある。

11 又、「魚の腹中に胆のないのは食べてはいけない。死ぬことがある」とある。

7 目の色が二つ同じでないのは病気が奇型であろう。

8 目合わずは大小のちがいがあるもの。

9 丹 朱い色をいう。

10 外見上の片輪の魚である。

11 これも奇型である。

12 又云う、魚の、腹の中に白きこと膏の如き有る者、之を食せば、人をして疽を發せしむ、と。

13 又云う、凡そ魚の、頭の正白色にして、連珠の如くして脊上に至る者有る、之を食せば人の心を破り殺す、と。

14 又云う、魚の子の未だ成らざる者を食せば、人を傷る、と。〔正月の魚の、子を懷きて未だ粒を成さざる者、是れなり。〕

15 又云う、生魚の穴の、地に投じて塵芥の着かざる、之を食せば、人を傷る、と。

16 又云う、凡そ、魚穴の膾、諸の生の冷きを多く食せば、人を損う。之を斷つを佳しと爲す。而れども能はざれば、食するに務めて簡少を食するを節と爲し、之を食す。若し多く食せば消せず瘕を爲す、と。

17 又云う、魚を食するに、厭骨を并わせて之を食するを

12 又、「魚の腹中に脂肪のように白いものがあれば、食べると疽になる」とある。

13 又、「およそ、魚の類で、その頭が中心が白色で背まで珠を連ねたような型になったものは食べるな。人の心をやぶる」とある。

14 又、「魚の卵がまだ子になりきっていないものは、害がある。〔正月の魚の子をもっているもので、まだ粒になっていないものが此れにあたる。〕」とある。

15 又、「生の魚の肉を地におとして、塵や芥の、魚にくつつかないのは食べる」と害がある」とある。

16 又、「魚肉の膾とか、いろいろの生のもので冷たいものは、食べて害のあるものだ。止めるにこしたことはない。しかしながら、止むを得ない場合には、つとめて少量を食べることに気をつけてこれを食べよ。もし多く食べるようなことがあると、消化しないので瘕になることがある」とある。

17 又、「魚を食べるときに、厭骨と一諸に食べてはいけないものだ。害がある。〔厭骨というものは鯉などの骨に後むきについてたもので、榆の花房のようなものをいう。〕」とある。

得ず。人を利せず、と。へ厭骨は鯉の後^{しりえ}に在りて、大^{おお}いさは楡^{にれ}の英^{はなぶさ}の如し。〳

18 又云う、蝦^{えび}の髯^{ひげ}無く、亦た腹^{はら}の下^{した}に黒^{くろ}きを通^{とお}したる、之^{これ}を食^{しよく}せば、人^{ひと}を殺^{ころ}す、と。

19 又云う、蜚^ひ蟲^{ちゅう}の赤^{あか}き足^{あし}の者^{もの}、之^{これ}を食^{しよく}せば、人^{ひと}を殺^{ころ}す、と。

20 又云う、諸^{もろもろ}の飛^ひ蟲^{ちゅう}の三^{さん}足^{そく}有^ある者^{もの}、之^{これ}を食^{しよく}せば、人^{ひと}を殺^{ころ}す、と。

12 疽^そ 病根^{びやうこん}が深^{ふか}くて久^{ひさ}しく癒^いえざる一種^{いっしゆ}の瘡^{そう}をいう。

13 心^{しん} 血液^{けつえき}の運^{うん}行^{こう}を阻^{さむ}害^{がい}するので心^{しん}臓^{ざう}を意味^{いみ}し、背^せ白^{はく}きは肺^{はい}金^{きん}の白^{はく}を指^さし、相^さ尅^{こく}するとしたものである。

14 卵^{らん}巢^{そう}をいうのであろう。時^{とき}として害^{がい}がある。

16 癰^か 腹^{はら}中^{ちゆう}の腫^{しゅ}塊^{かい}。

19 蜚^ひ蟲^{ちゅう} 単^{ただ}に蜚^ひといえは獸^{じゆう}の中^{ちゆう}で牛^{ぎゆう}のよう^{よう}で首^{くび}が白^{はく}く尾^びはへビのよう^{よう}で、水^{みづ}の通^{とお}行^{こう}すれば、水^{みづ}が竭^{きやく}れ、草^{くさ}の通^{とお}れ^れば草^{くさ}が枯^かれるといふ。しかし蜚^ひ蟲^{ちゅう}とあるので此^この場合^{ばあひ}は羽^はがあつてとぶ虫^{ちゅう}類^{るい}一般^{いぱん}をさす。

20 飛^ひ蟲^{ちゅう} とぶ鳥^{とり}。飛^ひ鳥^{とり}と同じ意味^{いみ}。ふつう飛^ひぶ虫^{ちゅう}といえは説^{せつ}文^{ぶん}には蠅^{しやう}、人^{ひと}を噛^かむ、飛^ひ蟲^{ちゅう}といふとあるが、この場合^{ばあひ}、とぶ鳥^{とり}である。

18 又、「蝦^{えび}にヒゲなくして、或^{ある}は、腹^{はら}の下^{した}が黒^{くろ}い斑^{はん}紋^{もん}が通^{とお}つてゐるものを食^{しよく}べると死^しぬことがある」とある。

19 又、「蜚^ひ蟲^{ちゅう}で、足^{あし}が赤^{あか}いものは食^{しよく}べると死^しぬことがある」とある。

20 又、「もろもろの飛^ひ蟲^{ちゅう}の三^{さん}足^{そく}あるものはたべてはいけな。死^しぬことがある」とある。

21 膳夫經に云う、凡そ、魚の頭を食するに、𩚑骨を并わ

せて之を食すを得ず、人を利せず、と。《今案ずるに、

禮記に云う、魚は𩚑を去る、と。鄭玄云う、魚の體

の中の人を害う者なり、と。今、東海の𩚑（鰓）魚、

骨、目の旁に在りて狀篆𩚑の如し。食せば人に哽

えて出す可からざるなり。》

22 又云う、魚の、腹の中の正白なる連珠の𩚑（臍）の上

に在る、之を食せば、心を破り、人を殺す、と。

21 膳夫經という本には、「すべて魚の頭を食するときには、隠

れた骨は食することはいけない。害がある」とある。《今考え

てみるに、禮記という本に魚は隠を去るべしとあるし、鄭玄と

いう人が隠というのは魚の中にあつて、人を害するものだとい

っている。東海の鰓魚は、骨が目の近くにあつて形状は篆字の

𩚑の字に似ている。人がこれを食するのとどにかえて出す事

22 又、「魚の腹中に、まっ白い珠を連ねたようなものが中央まで

あるものは、これを食すると心をやぶり死ぬことがある」とあ

21 𩚑 隠という字の古字である。

鰓 鰓とも書き、オオエビのこと。爾雅とい

う本によると鰓というのは鰓の大きいもの。

海中に出で、長さ三丈、鬚の長さ数尺、

今青州にては鰓魚とよびて：云々と記されて

いる。鰓は皮に文のある魚の総称である。

篆 奏の李斯の作といわれる書体の本でこの

本の中の隠の字は、𩚑となっている。

22 齊 中央という意味でへそ、ほぞなどともい

う。

飲食の過度を治するの方第十七

第十七章 のみ過ぎ、食べすぎを治す方

1 病源論に云う、夫れ食飽くに過ぎれば、則ち脾、磨消すること能わず。氣をして急に煩悶せしめ、眠り臥すも安からず、と。

2 醫門方に云う、貪り食うこと多くして消せず、心腹の中堅く痛き、を治するの方

鹽一升、水三升を煮、鹽をして消せしめ、三に分けて服す。當に食を吐き便を出さば差ゆべし、と。

1 病源論という本には「食というものは食べすぎると脾はこれを磨消することが出来ないから氣を煩悶させることになり、横になっても眠れなくなる」とある。

2 医門方という本の中にある、むさぼり食って食べすぎのために消化しないで、腹胸の中が堅く張って痛いのを治す方。「塩一合を水三合で煮て、塩がとけたら三つにわけてのむ。食べたものを吐き出し、便が出れば回復する」

17 注解

1 病源論 六一〇年、巢元方の著で、全五〇巻一七二〇節にわかれ、各科の疾病の原因、病状について詳述した本である。諸病源候論といてその二十一巻宿食不消候に出ている。脾 現代医学の脾臓ではなく、脾は飲食物の

分解排泄及び、水分代謝を主としてつかさどるものとしている。
磨消 消化。
2 医門方 医門秘録五巻のことで、梅崇猷の著である。

3 經心^{けいしん}の方^{ほう}の、凡^{およ}そ食^{しょく}する所^{ところ}消^{しょう}せざる方^{ほう}

其^その餘^よの類^{るい}を取りて、燒^やきて末^{まつ}と作^なし方寸七^{ほうすんぴ}を服^{ふく}せば、便^{すなわ}ち吐^はき出^だす。

4 養生^{ようせい}要集^{ようしゅう}に云^いう、凡^{およ}そ人^{ひと}の飲^{いん}食^{しょく}の度^どを過^すぐすの方^{ほう}

生^{なま}の萊^{らい}菰^ふ根^{こん}、嚼^{かじ}りて之^{これ}を咽^のむ可^べし。即^{すなわ}ち消^{しょう}す。又^{また}、研^とぎ汁^じ、之^{これ}を服^{ふく}す、と。

5 葛^{かつし}氏^{ほう}の方^{ほう}の、食^{しょく}飽^あくに過^すぎて煩^{はん}悶^{もん}し、但^{ただ}臥^ふさん^と欲^{ほつ}して腹^{はら}脹^{ふく}るるを治^ちするの方^{ほう}

麵^{めん}を熬^{ねつ}して微^{かす}かに香^から令^しめ、搗^つきて方寸七^{ほうすんぴ}を服^{ふく}す。大^{おお}麥^{むぎ}の生^{なま}麵^{めん}を得^うれば益^{ます}す佳^よし。麵^{めん}無^なき者^{もの}は、孽^{げつ}、之^{これ}を用^{もち}う可^べし、と。

6 新録^{しんろく}方^{ほう}の、食^{しょく}飽^あくを傷^{やぶ}りて病^{やまい}を爲^なし、胃^い脹^{ふく}れ心^{しん}滿^みつる者^{もの}を治^ちするの方^{ほう}

十^{じゅう}沸^{ふつ}湯^{とう}、生^{なま}水^{みず}、共^{とも}に三^{さん}升^{じょう}、之^{これ}を飲^のまば、當^{まさ}に食^{しょく}を吐^はき出^{いだ}すべし、と。

3 經心^{けいしん}の方^{ほう}にある、食^{しょく}べても消^{しょう}化^{くわ}しないもの^{もの}を治^ちす方^{ほう}。

「その食^{しょく}べのこりのもの^{もの}を燒^やいて末^{まつ}にし、方寸七^{ほうすんぴ}をのめば、吐^はき出^だす」

4 養生^{ようせい}要集^{ようしゅう}という本^{ほん}にある、食^{しょく}べすぎの方^{ほう}。

「生^{なま}の大^{だい}根^{こん}をのめば消^{しょう}化^{くわ}する。又^{また}、おろして、その汁^じをのむ」

5 葛^{かつし}氏^{ほう}の方^{ほう}にある、食^{しょく}べすぎで苦^くしく、寝^ねようと^{として}も腹^{はら}ふくれて煩^{はん}悶^{もん}するの^のを治^ちす方^{ほう}。

「微^かかに香^かがするくら^いまで熱^{ねつ}く炒^{しょう}った麵^{めん}を搗^ねいて粉^{こな}末^{まつ}にして方寸七^{ほうすんぴ}をのむ。大^{だい}麥^{むぎ}の生^{なま}麵^{めん}ならな^なお良^よい。麵^{めん}がな^なければ孽^{げつ}を用^{もち}いてもよ^よし」

6 新録^{しんろく}方^{ほう}という本^{ほん}にある、食^{しょく}べすぎで病^{やまい}氣^きになり、胃^いがふく^くれ胸^{むね}がつまったもの^{もの}の治^ち方^{ほう}。

「十^{じゅう}沸^{ふつ}した湯^{とう}と生^{なま}水^{みず}と合^あわせて三^{さん}合^{ごう}にしてのめば、食^{しょく}べたもの^{もの}を吐^はき出^だす」。

又^{また}の方^{ほう}、「胃^いの經^{けい}絡^{らく}に灸^{しう}を七^{しち}壯^{そう}する^とよ^よし」

又^{また}の方^{ほう}、胃^い管^{かん}に灸^{しう}すること、七^{しち}壯^{そう}、と。

又の方、胃管に灸すること、七壯と。

3 經心方

宋俠著の經心録方十卷、五十二條に出ている。經心録八巻というのがあるが内容はやや似ている。

方寸七 一寸立方のサジでこれに一ぱいは約

2 g くらい。一説では、一寸平方のサジで、

こぼれないで残った分量をいうともある。度

量衡の単位。

4 萊菔根

大根の漢名である。

5 葛氏方

通志芸文略の医方上の巻にある、葛

氏単方三巻をいう。葛洪撰となっている。

孽 ひこばえ。木の切り株から生ずる芽をい

う。酵素力は最もつよい。孽がもと字。

6 十沸

沸とうさせること十回位の意。

胃管

中脘、上脘、下脘をいうのであるが、一つには胃管即ち腎なり、腎中の火不足なれば、胃虚して食下らず、という説もある。

七壯

もぐさで灸をする一回を一壯とよぶ。

飲酒の大醉を治するの方第十八

1 病源論に云う、飲酒の過多なれば、酒の毒、腸(腸)胃に漬み、経絡に流れ溢れ、便ち血脉充滿し、人を煩毒、昏亂せしめ、嘔吐すること度無からしめ、乃ち累日醒めざるに至らしむ。往々にして腹背の穴を穿つ者有り。是れ酒の熱き毒氣の爲せる所なり。故に須らく其の身を揺り動かして以て之を消し散らすべし、と。

2 千金方に云う、酒を飲まば、則ち速かに吐くを佳しと爲す、と。

3 葛氏方に云う、酒を飲み大いに酔わば、臥して上す可からず。當に數揺り動かして轉側せ令むべし、と。

4 又云う、鼓扇して風に當り、地に席して及び水にて洗い、水を飲む勿かれ。又た最も交接を忌む、と。

第十八章 酒にひどく酔ったものを治す方

1 病源論という本には、「酒のみすぎ、酒の毒が腸胃にしみ、経絡に流れ、そこから溢れて、血脉に一ぱいになる。人はその毒のために昏亂して吐き気はとまらなくなつて、何日間もそれが正常にもどらなくなる。たまたま腹から背にかけて貫くような酒毒の熱を感じるものもある。そのようなときには、身を揺り動かして、その毒を散らすのがよい」とある。

2 千金方という本には、「酒のみすぎたら、すみやかに吐き出すのが一番よい」とある。

3 葛氏方には、「酒をのんで大酔したならば、ねたままではいけない。ときどき揺り動かすようにしてねがえりさせてやるがよい」とある。

4 又、「酒に酔つて、鼓扇して、その風にあたったり、地にムシロを敷いて、その上に寝たり、身体を水で洗ったり、又、水をのんだりしてはいけない。セックスは最もよくない」とある。

5 又云う、張華、九耐を飲まば、輒ち人をして揺り動

かして醒むるを取ら令む。爾らずんば、腸（腸）即ち爛れ、背穿れ、席に達す、と。

6 養生要集の、大いに酔いて煩毒にて堪う可からざるの方

蕪、青菜並びに、小米を水で以て煮、熟せしめ滓を去り、冷して之を飲まば、則ち解す。此の方、最も良し、と。

又の方、粳米を以て粥を作り、汁を取り、冷して之を飲まざば、良し、と。

又の方、赤小豆を水で以て煮、汁一升を取りて、冷やして之を飲まば、即ち解す、と。

又の方、生の葛根を搗き、絞って汁を取り、之を飲む、と。

18 注解

1 腸胃 腸と胃という意味でなく、もっと幅ひ

ろく、消化器全体を指す。
経絡 生体の気が体内を循環するのを経絡と

いっている。
血脈 気血の運行する通路をいう。

5 又、「張華という人は、上等の酒をのみすぎたら、その人を揺りうごかして、早く酔をさませる。そうでなければ、腸がただれて、背を貫いて、ムシロにまで酒毒の熱が達してしまうほどだ」とある。

6 養生要集にある、酒をのんで酔いすぎ、酒の毒に堪えられず煩躁するのを治す処方。

「蕪、青菜、小米、を水から煮て煮熟させてからカスを去って、その汁を冷やしてからのもよい」

又の方。「うるち米で粥をつくって煮立った汁だけ取って、これを冷やしてのもよい」

又の方。「赤小豆を水で煮て、汁だけ取って、冷やしてのもよい」

又の方。「生の葛根を搗いて汁をしぼってのもよい」

4 鼓扇 扇で風を肌に向けておくる。

5 張華 晋の時代の人で博学。惠帝のとき右光

禄大夫となる。著に博物志があり、六十九歳で趙王倫に殺された。

九 耐 多くの種類の酒であるが、上等の酒を指している。

7 集驗方の、人大いに酔いて死なんと欲し、腸(腸)胃

爛るるを恐るる、を治するの方

温湯を作りて大いなる器の中に着け、之に漬けて冷

せば、即ち易し、と。へ今、案ずるに葛氏方に云う、

夏の月は湯を用うるも苦しきこと無し。〆

8 録驗方の、飲酒して大いに酔いたる、を治するの方

菰汁を煮、之を飲まば、最(最)も良し。人輕き

を好めば、其れ近く之を易くす、と。

9 耆婆方の、飲酒すること連日にして、煩毒を解かず、

堪う可からざる、を治するの方

水中の生の蝦、蜆、若しくは螺、蚌の輩を取り、

恭鼓を以て合わせ煮ること常食の法の如くして、

亦た汁を飲む、と。

7 集驗方にある、酔いがひどくて死にそうになったとき、消化器

官がただれるのをおそれるのを治す方。

「ぬるま湯をつくって大きな器(風呂)に入れ、その中に入

って身体を冷やすと楽になる」へ今考えてみると、葛氏の方

にあるように夏の月にもぬるま湯を用いて苦しいことはな

い

8 録驗方にある、大酔したものを治す方。

「菰汁をのむのが一番よい。酔を軽くするのを好むものと

っては、一番早く目的を達することが出来る」

9 耆婆方にある、連続して飲酒したために、その毒に堪えられな

いで煩悶しているのを治す方。

「水の中にいる生蝦、蜆もしくは、螺、蚌などをとって恭鼓

と合せて煮て、ふつう食べるような方法で料理をして、ま

た、その汁をのむとよい」

又の方。「菰と大麦の飯をつくって食べるとよい」

又の方。「粟の茶漬けか、粟の粥を食べるとよい」

又の方。酒を飲んで酔って、嘔吐したあとで血がほとば

又の方、菰及び大麦の漬を食す。

10 小品方にある、酒を飲んで酔って、嘔吐したあとで血がほとば

又の方、苳及び大麥の食を食す。

又の方、粟飡并びに粟粥を食す、と。

10 小品方に云う、飲酒して酔い、吐き、牙(𪔐)くの

後、訥(湧)きたる血の射出して禁ずること能わざる

者、の方

小さき釘を取りて焼き赤から令め、血孔の上に注ぎ、

一たび注げば、即ち斷つ、と。

8 録驗方 録驗備急諸方一卷のことで崇文總目

輯釈卷三に出ている。

苳汁 アブラナ科ハクサイの葉の生を搾つ

た汁。

9 耆婆方 耆婆要用法一卷のことで、耆婆とい

うのは仏弟子であって医師。積尊の病氣を療

したといわれ、耆婆経がある。

蚌 蛤の一種、ドブガイ。

蒸豉 蒸は李時珍によれば甜と同じ、その味

によるとある。集解によると蒸菜は正月種を

て白菰菜の葉に似て小さしとある。豉は味
噌、納豆の類をいう。豆に塩をまぜ、ねかせ
て成るものとしている。蒸菜は酒の酔をさま
すという。
苳 マコモ。
大麥 イネ科オオムギ *Hordeum sativum*
Jess. var. *hexastichon* Hack. (= *H. vulgare*
L.)
粟 イネ科コアワ *Setaria italica* Beauv. var.
major. Ohwi. で成分としては蛋白質、澱粉は
もちろんだが dextrose, dextrin や脂肪が多

10 小品方にある、酒を飲んで酔って、嘔吐したあとで血がほとば
しり出るようなときに、これを止める方。

「小さな釘を、まっ赤に焼いて血の吹き出るところに押しあ
てると、すぐに止まる」

い。
飡 ちゃづけ、しるかけなどをいう。熱食は

キビ、ヒエの類を飡という。

10 出血の孔をふさぐに、焼くという方法
は、今でも動物には行われている。

11 陶景の本草注に云う、大いに酔いたるには、田中螺を

煮て之を食し、又汁を飲む、と。

12 蘇敬の本草注に云う、飲酒するに連日解せざるの方

軟熟柿を食す、と。

13 崔禹錫の食經に云う、大いに酔いたるの方

鮓を煮て之を食せば酔いを止め、亦た酒の病を治す、と。

14 今、案ずるに、食經に云う、酒の毒を解く物

龍蹄子(酒を醒ます)、寄居(酒を醒ます)、蟹(酒

を醒ます)、田中羸子(酒を醒ます)、蠣(酒の熱

を主る)、丹黍(酒を醒ます)、胡麻(酒を殺す)、

熟柿(酒の熱、毒を解く)、葵菜(酒の熱の解せざ

るを主る)、苦菜(酒を醒ます)、水芹(毒酒を殺す)、

菰根(酒を解き、食を消す)、と。

11 陶景の本草注という本には、「大酔したときは田螺を煮て、こ

れを食べ、又その汁をのめばよい」とある。

12 蘇敬の本草注という本には、「二日酔を治す方として、熟柿を食べよ」とある。

13 崔禹錫の食經という本にある、大酔を治す方。

「鮓を煮て食べると酔いがおさまるだけでなく、酒毒にかか
らなく」

14 今、考えるに、食經で言っているもので酒の毒を解毒させるも
のは次の如くである。

「龍蹄子(酒をさます)、寄居(酒をさます)、蟹(酒をさま
す)、田中羸子(酒をさます)、蠣(酒の熱とる)、丹黍(さ
けをさます)、胡麻(酒に酔わさないようにする)、熟柿(酒
の熱をさまし毒を解毒する)、葵菜(酒熱の解しないものに
効あり)、苦菜(酒をさます)、水芹(酒の毒を解毒する)、
菰根(酒を早くさまし食べものの消化をよくする)」とある。

11 陶景 本草經集注の著者陶弘景（五三六）が

神農本草經をもとに整理し三六五種の藥物に

追加し全九卷がある。

田中螺 田螺ともいふ前鰓類タニシ属 Viviparus (Cipangopaludina) sp.

12 蘇敬 唐の蘇敬は、新修本草十一巻を著し、その第五巻に出てゐる。

軟熟柿 カキノキ科カキノキ Diospyros kaki Thunb. の熟した果実。柿渋中には酵素を吸

着減量する shibuol 及び、血管神経作用があるといわれる acetyl choline 様物質を含む。

13 鯨 鯨魚ともいふ、骨鯨類ナマズ Parasitus asotus L. その血清は人間の血液に対し

溶血毒を含んでゐるが、アルコール中毒を解消する力もあるという。

14 竜蹄子 食經では竜蹄子は、すがた犬の蹄に似て石に附きて生ずるものなり。とあり、兼

名苑注には石花にして二三月皆皆紫花を舒ぶ。石につきて生ずるが故に之を石花といふとある。アオカラタチゴケのことで成分としては①Sekikaic acid ②Usonic acid ③Obtusic acid が含まれるという。

寄居 十脚類ヤドカリ Pagurus spirapagurus spiriges de Haan

蟹 カニ類。

田中鷹子 タニシのこと。

蠅 擬鱗鰓類のカキ。

丹黍 イネ科モチキビ、穀皮の赤味を帯びたもの。

胡麻 ゴマ科ゴマの種子。

熟柿 カキノキ科カキノキの熟した果実。

葵菜 アオイ科アオイの茎葉で、タンニン、粘液のほか、malvic-, sterculic acid を含む。

苦菜 キク科ノゲン Sonchus oleraceus L. の

茎葉は、脂肪油を多く含む。

水芹 セリ科セリ Oenanthe javanica DC. の

茎葉は精油、pentosan, フラボン体 (persicarin) 等を含む。

菰根 イネ科マコモの根。

飲酒の喉爛を治するの方第十九

1 葛氏方の、連日飲酒し咽喉爛れ、舌の上に瘡を生ずる、
を治するの方

大麻子一升の末と、黄蘗二兩を搗きて蜜にて丸め、
之を含む。

第十九章 飲酒して喉の爛れたものを治す方

1 葛氏方という本にある、連日の如くに飲酒して、咽喉が爛れ
て、舌の上に瘡の出来たものを治す方。

「大麻の実一合を搗いて粉末として、これに黄柏二兩を入れ
蜂蜜で丸薬にしてのむとよ。」

19 注解

1 葛氏方 葛氏单方三卷をいう。

大麻 アサ科アサ Cannabis sativa L. の実は
鎮痙作用がある。

黄蘗 ミカン科キワダ属 Phellodendron sp.

糖分をいう。

蜜の皮には、berberine を含む。

蜜 膜翅類ミツバチの花蜜を集めて醸成した

飲酒の大渴を治するの方第廿

1 葛氏方の飲酒の後に大渴するを治するの方

括樓三兩、麥門冬三兩、桑根白皮三兩
へ熬りて切る、水六升にて煮、三升を取り、分ち
て再服し、止まざれば、更に之を作る。

第二十章 飲酒して大いに渴するのを治す方

1 葛氏方の、飲酒のあとで大渴するものを治する方。

「括樓三兩、麥門冬三兩へ心を去る、桑根白皮三兩へ熬りて切る、水六合で煮て、その三合になるまで煎じて、二回に服用する。おさまらなければ、もう一度つくって服用せよ」

20 注解

1 括樓 ウリ科カラスウリ属 *Trichosanthes* sp.

の果実。

三兩 現在の中国は一兩は三二・七五g、香港は三・二七五g、日本の漢方家は一・三g

らを用いるとされていて一定しない。

麥門冬 ヤブラン科ヤブラン *Liriope platyphylla* Wang. et Tang. の根の中に葉がある。

桑根白皮 クワ科クワ *Morus bombycis* Koidz. の根の皮の部分。

三升 現代における三合。〇・五四リットル。五四〇ccに当る。

飲酒の下利を治するの方第廿一

1 葛氏方の、酒の後に下利（痢）し止まらざるを治するの方

陟釐紙 廿枚、水にて之を柔らぐ。無き者は、黄連三兩、牡蠣四兩へこれを末にす、麋の脯一斤を用う。無き者は、鹿を用う。若し無き者は、當歸、龍骨各四兩を合して水一斗五升にて煮、八升を取り、分ちて三、四服す。止まざれば、更に之を作る、と。

又の方、寸かに單に龍骨の末を服し、亦た單に煮て之を飲む可し、と。

21 注解

1 陟釐紙 接合植物アオシドロ属 *Spirogyra* sp. の藻体であるが、日本ではアオノリを用ひる。

黄連 根。オダマキ科オウレン属 *Coptis* sp. の根。
牡蠣 擬鱗鯉類カキの殻でふつうはマガキを

用ひる。
麋 偶蹄類オシカ *Cervus davidianus* M. Edw.

第二十一章 飲酒のために起る下痢を治す方

1 葛氏方にある、酒をのんだあとで下痢して、それがとまらないのを治す方。

「陟釐紙二十枚、水でこれを柔かくして用いる。もしないと
きには黄連約5g、牡蠣約六・五gを粉末にし、麋の乾肉一
斤を用いる。もしそれもない場合には、當歸と龍骨を各々
六・五gずつを一升五合の水で煮て八合となるまで煎じて、
三、四回にわけて服用する。それでも止まらなければ、もう
一回つくって服用せよ」
又の方。「少しの龍骨を粉末にしたものを、単服してもよい。
又これを煮て服用してもよい」

当帰^{とうき} セリ科シナトウキ *Angelica sinensis*
Diels. の根。
竜骨^{りゅうこつ} 前世紀に棲息した長鼻類動物、たとえ

は Mastodon や Stegodon などの骨の化石を
用いる。
単^{たん} 一種類だけを用いる場合。単独で一つの

薬物を使用して効能を発揮することをいう。
単行、単服などともいう。

飲酒^{いんしゅ}の腹満^{ふくまん}を治^ちするの方^{ほう}第廿二^{にじゅうに}

1 千金方^{せんきんほう}に云^いう、酒^{さけ}を飲^のみ腹満^{ふくまん}して消^{しょう}せざるの方^{ほう}。
鹽^{しお}を煮^にて小竹^{しょうちく}の管^{くだ}を以^{もつ}て大孔^{だいこう}の中^{なか}に灌^{そそ}ぐ、と。

第二十二章 酒を飲んで腹満するものを治す方

1 千金方という本には、「酒をのんで、腹満しておさまらない
ものを治す方として、塩を煮て、小竹の管を肛門に入れて、こ
の塩水をそそぎ込むとよい」とある。

22 注解

1 腹満^{ふくまん} 腹部が膨満する。腹がはる。便秘して
腹満するのは実証、下痢して腹満するものは
虚証としている。
大孔^{だいこう} 肛門。

酒の病を治するの方第廿三

1 病源論に云う、酒は、水穀の精なり。其の氣慄悍にして大毒有り。胃に入らば、則ち氣脹し、膈内に逆満し肝膽を焦がす。故に肝をして浮かしめ、膽横し、而して狂悖變怒し、常性を失す。故に云う、惡酒と。

2 千金方の、惡酒にて健く嘔るを治するの方
空井の中に倒まに生えし草、之を服す、知ら令むる勿かれ、と。

又の方、其の牀上の塵を取り、酒に和して之を飲む、と。

3 蘇敬の本草注の、惡酒の病の方

鷹の矢、白き灰をば、酒にて方寸匙を服す。飲む人をして之を知らしむる勿かれ、と。

第二十三章 酒の中毒を治す方

1 病源論という本には、「酒は水穀の精である。その氣は慄悍であつて大毒がある。胃に入ると氣脹する。そのため胸に逆に上昇してはれぼったくなって肝や胆を熱で焦がすために、肝は浮き、胆は（下に向つて流れるのが常道だが）横にひろがつて、そのため狂つて變化して怒を発するため、平生の正常な状態が失われてしまう。だからこれを惡酒というのだ」とある。

2 千金方には「酒の中毒で、はげしく怒るものを治すの方」としては「水のない井戸の中に倒生している草を服用させよ。本人には知らせるな」とある。

又の方。「その人の寢床の上の塵を酒と一緒にのませるがよい」

3 蘇敬の本草注にある酒の中毒（又は酒乱）を治す方。

「鷹の糞の白く乾燥したものを酒で方寸七を服用させよ。服用する人には一切知らせてはならない」

23 注解

1 水穀の精 生命活動に必要なエネルギーで先

天の精は腎気で、水穀の気は後天の気ともいわれ、飲食物が消化され精微な気となったもの。酒は米と水とで出来た精微の物質だから、すぐ吸収されてエネルギーになる。

慄悍^{ひようかん} 動作がすばやくて、性質があらうぼうくて、非常に強いものをいう。

氣脹^{きちよう} 機能障害のために腹部が鼓脹すること
をいう。

逆満^{ぎやくまん} 充満して上に押しあげられることをいう。

肝胆を燔^こがす 神経をいう。肝胆は湿熱を苦しむという。邪が肝胆に内蔵されて蒸される

ために起る病気であって、口苦、脇痛、腹痛、むかむかする、嘔吐する、腹が脹り食事をしたがいらない、皮膚、鞏膜が黄色くなる、小便が黄色くなる、舌苔が黄色くなる、脈が数弦となるなどの症状をおこしてくる。

2 空井戸はガスが充満しているの、その

中に育つ植物は、酒の中毒を治すものが含まれていると考えられている。

3 鷹の矢^{たかのや} タカ類ハゲワシ *Aegypius monachus*

「の尿で中惡、食哽、邪惡、虚積、面皤に効ありとされる。
矢 糞の古字。

飲酒をして酔わざら令むるの治方第廿四

1 千金方の、飲酒して酔わざるの方

栢人、麻子人、各の二合を、一服せば、乃ち酒を進むること三倍す、と。

又の方、小豆、若しくは花や葉を陰干しすること百日、末にして之を服す、と。

2 又云う、飲酒して酒氣無からしむるの方

干したる蕪菁の根二七枚へつまり十四枚を三蒸して末とし、兩錢を酒を飲みし後に水にて服す、と。

3 葛氏方の、飲酒を欲するも便ち酔い難く、酔うときは則ち人を損わざるの方

葛の花并に小豆の花を干し末にし散と爲し、方寸七三たび服す、と。

第二十四章 飲酒して酔わない方

1 千金方にある、酒をのんでも酔わない方。

「栢の実と麻の実を二勺ずつ合わせて一服すると平生の三倍の酒をのんでも悪酔しない」

又の方。「小豆、あるいはその花や葉を百日ほど陰干しにして、これを粉末にして服用する」

2 又、「酒をのんでも、酒のはたらきを無にしてしまふ方」がある。

「干した蕪菁の根二、七枚（十四枚）をよく蒸して乾かし、粉末にして兩錢を飲酒したあとで水でのむとよい」

3 葛氏方にある、酒をのんでも酔わないように、酔っても人体を害しないようにする方。

「葛の花と小豆の花を乾燥して粉末にして方寸七を三回服する」

又の方。「塩一勺を撰ってから酒をのめば、倍のんでもよい」

又の方。「葛根を服してから、芹根を服し、後に酒をのむとよい」

又の方。「胡麻は大へん酒の毒を消す」

又の方、先ず鹽一合を食し、以て酒を食まば倍を能くす、と。

又の方、葛根を進め、芹根を飲みて、之を飲む、と。

又の方、胡麻は能く酒を殺す、と。

4 枕中方に、老子曰く、人、酒を飲むも酔わざらむと欲せば、大豆三枚、先ず之を服し訖りて酒を飲まば、酔わざるなり、と。

4 枕中方という本には老子の言葉がのせられていて「酒をのんでも、悪酔いしたくなかったら大豆三個をまず食べてから酒をのむと酔わない」とある。

24 注解

1 栢人

栢は栢の俗字で、ヒノキ科コノテガシ *Biota orientalis* Endl. (= *Thuja orientalis* L.) の子仁をいう。不眠や驚悸に用いられる。

麻子人 アサ科アサの種子で、粘滑性緩下や血糖をさげるのに用いられる。

小豆 マメ科アズキ *Azuki angularis* Ohwi. (= *Phaseolus angularis* Wight.) であってその花は酒毒を消すと云う、疔瘡、悪腫、下血、丹毒等に効ありとし、その葉はフラボノイド (robinin) や、ビタミンC等を含む。

2 蕪青

アブラナ科カブ *Brassica Rapa* L. の根葉でビタミンC、HSCN peroxidase を含む。

三蒸 よく蒸すこと。

両錢 二〜三gに当る。

3 葛の花

マメ科クズ *Pueraria lobata* Ohwi. (= *P. Thunbergiana* Benth.) の花は消酒、解醒の効あり、漢方では葛花解醒湯や四明飲に、葛花が用いられる。

塩 NaCl, KCl, MgCl₂, CaCl₂, MgSO₄, Na₂SO₄ などを含む。

葛根 澱粉のほかフラボノイド (daidzin, daidzein, puerarin, puerarin-xyloside) cate-cholannin などを含み鎮痙作用がある。

芹根 セリ科セリは通常茎葉を用い、根を用いなくであるが、根は pentosan やフラボノ体がある。

胡麻 コマの種子には脂肪油のほか pen-tosan, lecithine, choline, phytin, conglutin, globulin, legumin, adenine などを含む。

大豆 マメ科ダイズ *Glycine Max* Merr. はサポニン (sojasaponin A, B, C, hispidinic acid) を含むが、この場合はクロダイズを指す。

5 靈奇方れいきほうの、酔よいを止とどむるの方ほう

七月七日しちがつなのかに小豆しょうずの花はなを取とり、之これを干ほすこと百日ひやくにちにし
て之これを末まつす。酒さけを飲のまんと欲ほつせば、先まず門冬もんどう十四枚じゅうしまい
と小豆しょうずの花はなを取とり、等ひとしく口こう中ちゆうに内いれ、井花水せいかしに
て之これを服ふくせば、則すなわち酔よわず、と。

5 靈奇方れいきほうという本の中で酔を止める方というのには「七月七日に

小豆の花を採取して百日間干してから粉末にしておいて、酒を
のもうとするときに麦門冬十四個と一諸に口に入れて、朝早く
汲んだ井戸水でこれをのむと、酔わな」とある。

5 靈奇方れいきほう 陶弘景とうこうけい（隱居）の靈奇奧秘術一卷に
ある。

門冬もんどう 麦門冬。ヤブラン科ヤブランである。
井花水せいかし 朝早く汲んだ井戸水をいう。

酒を斷ち飲まざら令むるの方第廿五

1 千金方斷酒の方

白猪の乳汁一升、之を飲まば、永く酒を用いず、と。

又の方、馬の汗を刮りて酒に和し、與に飲まば、身を終うるまで飲まず、と。

又の方、自から死せる蟻螯を、干し搗きて末にし、酒に和し與に飲まば、永代、酒の名を聞くに、嘔吐し、神驗あり、と。

又の方、酒にて、汗しひる靴沓を漬くること一宿にし、且つ空腹のとき與うれば即ち吐き、酒を見るを喜ばず。佛鉢の上の塵を拂い取り、酒に入れて之を服せば、永く酒を飲むを欲せず、と。〈靈奇秘方なり。〉

第二十五章 禁酒をする方

1 千金方にある断酒の方

白ブタの乳汁を一合ほどのめば、かなり長い間禁酒出来る。又の方。「馬の汗をとれるだけ取って、それを酒と一諸にのむと、一生涯禁酒することが出来る」

又の方。「自然に死んでいる蟻螯を干して粉末にして、酒と一諸にのむと酒と名を聞いても嘔吐するほど禁酒の效果がある」

又の方。「汗でびしょびしょになった靴下を酒に一昼夜漬けて、空腹のときにのませると嘔吐するが、そのあと酒を見ても喜ばなくなる。又、仏像の上にたまった塵をとって酒に入れてのませると、永い間酒をのまなくなる」へこれは靈奇秘方という本に出ている」

25 注解

1 乳汁一升 母ブタの乳汁一升は今の一合弱にあたる。

馬の汗 奇蹄類ウマ *Equus caballus* L. の汗

であって多くは白馬を用いる。

蟬 鞘翅類コガネムシ (*Scarabaeidae*) の幼虫であって *Coprides* (*Copris*) sp. はシム

シといっている。傷寒論では大黃廔虫丸の中に蟬が入っている。

飲食の中毒を治するの方第廿六

第二十六章 食中毒を治す方

1 病源論に云う、人往々にして飲食によりて忽然として困悶し、少時を致して甚だしく、乃つて死に至るものは、名づけて飲食中毒と爲す。故に人、仮りに毒物を以つて、食裏に投じて人を殺すを言う。但し其の病、頬内、或は懸癰の内に初めは酸棗大の如く、漸にして長大するは是中毒なり。急に治するときは差え、久しきときは治せず。毒、腹に入るときは則ち死す、と。

1 病源論には「およそ、人々が、飲食をしてから、急にはげしく苦しみもだえ、そのはげしさが少時間の間で、死ぬというようなものも毒にあたつたというものである。人が、仮りに食べものの中に毒を入れて、人を殺そうとしたものである。この病氣というものは頬内とか、又は懸癰内に、はじめ酸棗仁の大きさくらいから少しずつひろがり大きくなるようならば、毒にあたつたというべきである。急いで治療すれば治すことが出来るけれども、時間が経過すると治すことが出来なくなる。毒が腹中にまで入ってしまうと、即死してしまう」とある。

26 注解

1 中毒 毒にあたるという。中はあたる。

頬内 のどもと。

懸癰 病名で、俗に坐馬癰というとい医按にあるが、証治準繩には、前陰のうしろ後陰の前

に出来るはれもので、人が立つとぶらさがつ

たような状になるのでこの名がある、とされる。しかし此の場合は、飲食中毒であるから、上顎部位に紫色にはれて、舌は伸縮しにくく、口は開合しにくくなり、鼻のなかに出血があり、悪寒、発熱がおこる状をいう。これが飲食中毒の一つの症状である。

酸棗大 クロウメモドキ科サネブトナツメの種子の大きさほどをいう。

◆「病原候論」には次の文が付け加えられている。「但し、其の脈を診して浮なるは之れ陽なくして微細にして知るべからざるものは中毒なり。」

2 醫門方に云う、凡そ藥を煮て、毒を解するときには、急

かなるを救うと雖も熱くして之を飲ます可からず。

諸の毒、熱くするを得ば、更に甚だし。宜しく冷して之を飲ましむべし、と。

3 小品方に、諸の食中毒を治する者は、唯、黃龍湯

及び尿汁あれば、治せざる無きなり。馬尿汁亦た良し、と。千金方、之に同じ。

4 本草に云う、飲食の中毒にて煩滿するの方

苦參（參）を煮て之を飲ませ吐かしむ、と。

5 葛氏方に云う、諸の饌食、直余に入るに何ぞ毒有るを

容れん。皆是れ、假に以つて之を投ずるのみ、槩ね知る何の毒かを。便ち甘草薺湯を作りて、通じて治するなり。漢の質帝、麴を噉いて死したるは、即ち其の事なり、と。

6 經心方の食毒の方

2 医門方という本には「煎じ藥をもつて中毒を治そうとするなら

ば、どんなに急いでいても熱いうちにのませてはならない。毒というものは熱いと早く身体に入りやすいからすべて冷やしてから飲ますようにせよ」とある。

3 小品方という本には「飲食による中毒を治するには黃龍湯と尿汁があれば、治らないものはない。馬尿の汁でもよい。千金方にも書いてある」とある。

4 本草にある、飲食の中毒によって煩滿するとき用いる方。

「苦參を煎じて服用させ、吐かせるとよい」

5 葛氏方には「お膳立てした食物を、直余すれば、何かの毒物が容っているのが判るから、皆これを水に投じてみるとよい。大体何かの毒があることを知ったならば、甘草薺湯をつくって通治せしめよ。漢の質帝が麴を食べて死んだのは、そのことをいうのである」とある。

6 經心方にある、食毒を治す方。

「白塩を一合ほど、水三合で煮てとかしたものを三回にわけてのむ」

白鹽一升、水三升を以つて煮、消して三に分ちて服す、と。

7 集驗方の、諸の麤、腫、百味を食し毒、急の若き者

の方

單に土漿を飲む。

又の方、單に犀角の末方寸七(匙)を服す、と。

7 集驗方という本にある、諸の麤とか腫など百味を食べて、毒が急にまわったときの治す方。

「土漿を単独でのむ」

又の方、「犀角の粉末を方寸七服用するとよい」

2 医門方 吳希言の著で医門括源方という全一

巻で、ここに記されている。

3 小品方 陳延之の撰で一二巻より成る。二百

一五条に記されている。

黄竜湯 証治準繩には柴胡五錢、黄芩二錢、

甘草二錢、芍薬三錢とあり功用は食中毒及び六畜の毒にあたるものを治すとある。又小柴胡湯の別名とあるが、小柴胡湯以外にも人中黄の別名というのものもある。この場合は当たらない。

尿汁 人類糞便で解毒に用いられる。特にフグの中毒の解毒に多く用いられた。

馬尿 奇蹄類ウマの尿、特に白馬の尿を用いる。馬尿酸、女性発情ホルモンを含み、胃

反、積聚、心痛には欠かせないものとされる。

4 本草 本草集録二巻に出ている。

煩満 陰気がすくなく、陽気が勝つため熱しておこるものとされる。

苦参 マメ科トウクララの根で苦くて寒剤であるので吐くのによい。

5 饌食 お膳立てしたごはん。食事。直余 水に入れると水の力で浮き上ってくることをいう。

甘草 マメ科カンゾウの根で、百毒を和す力ありという。

齊薨湯 証治準繩という本には齊薨四両、茯苓、黄芩、芍薬各二両、蔓菁子一升、藍子、

人参、甘草各一両、飲食卒発毒を解すとある。

漢の質帝 後漢の頃の人で章帝の玄孫。沖帝が死んだ後、后太妃と梁冀とが図って「質」を即位させたが、梁冀のことを跋扈將軍と指

したため翼のために毒殺されてしまった。

麤 麤は餅に同じである。うどん粉をこねて平円形にし、なべで焼いて作った食べもの。

6 経心方 宋俠の撰による経心方八巻で、その

五二条に記載されている。

白鹽 食塩をいう。

7 集驗方 姚僧垣の撰で、集驗方一〇巻がある。一三四条目に詳述してある。

臛 肉汁。スープ。

8 千金方、飲食の中毒を治するの方

苦參(蔘) 三兩、酒二升半にて煮て、一升を取り、

頓服せば、吐きて愈ゆ、と。

9 養生要集の、諸の餅、臛、百物の中毒を治するの

方

貝齒一枚、之を含まば、須臾にして食せし所の物を

吐きて、よし、と。

又の方、葦を搗きて汁にて之を飲まばよし。已上葛

氏方、之に同じ、と。

8 酒 胸より上の病気のときに酒で製する。酒

は、上焦にひっさげてのぼらすときに用いられる。

9 頓服 しきりに回数多くのむことをいう。

9 貝齒 前鰓類タカラガイ属 *Cyproca et Erosa*-
ria sp. の貝殻で主としてホンダカラを用い

土漿 黄色い土を深さ三尺の穴を堀り、新汲

水をそそぎ入れ、しばらくしてから清くなっ

たところをとったものを水漿、又は地漿とい

つて、中毒煩悶を解すくすりとする。

8 千金方にある、飲食して中毒するのを治す方。

「苦參三兩、酒二合半で煮て一合くらいに煮つめてしきりに服用すれば毒を吐き出して愈える」

9 養生要集という本にある、いろいろな餅や臛、百物を食し、中毒を治す方

「貝齒一個を口にふくめば、食べたものを間もなく吐き出すのでよろしい」

又の方、「葦を搗いた汁をのむとよい」へ以上は葛氏方も同じである

に生ずる表皮変形の角質繊維より成るツノ。

硫黄のほか、tyrosine, cystine, thio-lactic acid などを含む。

る。コヤスガイを用いる場合もある。

葦、ネギ科ニラの葉茎で精油 (allylsulfide), pentose, allithiamine 化合物を含む。

食して噎し、下らざるを治するの方第廿七

1 病源論に云う、食噎、此れ、藏の氣の冷えて理まらず、津液澁く少く、傳え行らすこと能わず、飲食入らば、則ち噎へ寒（塞）りて通ぜず。故に之を食噎と謂う。胃（胸）の内痛くして、喘ぎ、息するを得ず、食、下らず、と是れなり、と。

2 葛氏方の、食、卒かに噎うるを治するの方

針を以つて二七（十四）へ或る本では、三七（二十）に作る、水中を過し刺し、東に向かつて其の水を飲まば、良し、と。

又の方、鸕鷀（酒器？）を銜みて喙えば、即ち下る、と。

又の方、零羊の角を以つて噎えの上を摩つ、と。

又の方、生薑五兩、橘皮三兩、水六升を煮て、二

第二十七章 食べものが胃に至らず口に逆ずるを治す方

1 病源論には「食噎は臓のはたらきが冷えてはたらかないので体液がしぶってすくなくなり、循環しにくくなって、食物が入ると、つかえて塞がるので通じなくなるわけで、これを食噎といっている。胸中が痛くて喘息して食が下らなくなるものがこれである」とある。

2 葛氏方にある、食べてすぐに胸につかえるのを治す方。

「水の中を針を以つて十四回あまねく刺して東に向つてその水をのむとよし」

又の方、「鸕鷀を口にくわえて、声を出すとすぐにつかえがとれる」

又の方、「零羊の角でつかえているところをなでるとすぐ治る」

又の方、「生薑五兩、橘皮三兩を水六合ほどで煮て二合くらいいまで煎じて二回で服用するとよし」

升しょうを取り、再び服ふたたびす、と。

27 注解

1 食噎しょくいつ 五噎の一つであつて、飲食が通ぜず、胸内きょうないがいたく、喘たんして息するを得ずという。

食道ガンや胃ガンなどもこの範圍に含まれる。

津液しんぎ 正常な体液をいう。

胃い 胸の古字。

2 東に向つて 東に向つて流れる水は「東流水」といつて漢方方劑でも用ゐる。

鷓鴣ちこ コウ類の水鳥でカワウ *Plalacrocorax*

Carbo hanedae Kur. のこと。

雉けい 鳥の声のように声を出す。わらう。

羴れいよう 偶蹄類カモシカ *Capricornis crispus*

Temn. 角は羚羊角といつて益氣、起陰に効ありとする。

生姜しょうきやう ショウガ科ショウガの根莖。乾したものは干姜かんきやうという。薑は本字。

橘皮きつひ ミカン科ミカンの皮で新鮮なものは青皮せいといつてゐる。

3 僧深方そうしんほうの、食噎しょくいつえて下くだらざるを治ちするの方ほう

傍かたわらの人ひと、衣帶いたいを緩ゆるめ解とき、噎つかえたる者ものに知しらしむる

勿なかれ、即すなわち下くだる、と。

又またの方ほう。水みづ一杯いっばい、刀かたなを以もつて横よこに水みづを書かき、已すでに復かえ

らば、縦たてにし、盡ことごとく飲のまば、即すなわち下くだる。

4 救急きゅうきゅう單驗方たんけんほう

鷄にわとりの尾お、雉きしの尾おを取とりて、深ふかく喉のどの中うちに内いるれば、

即すなわち通つうず、と。へ僧深方そうしんほうには、擿てきす、とへ

3 僧深方そうしんほうといふ本にある、食噎しょくいつして下くだらないものを治ちす方。

「傍かたわらにいる人が衣服いふくのオビをゆるめてやればよい。本人には知らさないようにしなさい」

又またの方ほう、「二ばいの水を、刀で横に切り、静かになれば縦に切つてそれを全部のませると下る」とある。

4 救急きゅうきゅう單驗方たんけんほう

「鷄にわとりの尾、雉きしの尾をとつて、それをどの奥深く入れると通じる」へ僧深方そうしんほうにはそのかす……とあるへ

5 枕中方ちんちゆうほうの、人ひとの、噎つかえて死しせんと欲ほつするを治ちするの方ほう

人ひとをして耳みみの中なかを吹ふかしむ。女おんなには則男すなわちおとこ、男おとこには則女すなわちおんな、吹ふけば便すなわち出いでて、良よし、と。

6 耆婆方きばほうの、食しょくの噎つかえたるを治ちするの方ほう

盤中ばんちゆうの酢すを取り、三咽さんいんせば、良よし。

7 如意方にょいほうの、噎つかえたるを治ちするの術じゆつ

春うすづく杵きねの頭さきの糠量こうりやうを手巾しゆきんの角かどに置おき以もつて齒はを拭ぬぐわば、立たちどころに下くだる、と。《陶公とうこう云いう、糠ぬかを刮けずり取り之これを含ふくむ、と。》

3 僧深方そうしんほう 釈僧深しやくそうしんの撰せんによる僧深方三〇卷そうしんほうさんじゅうかんでその第一四六条だいいしよくろくじょうに記載きざいされている。

◆ これらはマジナイの域いきを脱だつしないが、精神しんを安やすらぐ効果こうかはある。

4 救急单驗方きうきくたんけんほう この本ほんはおそらく書名しよめいではなく類証本草るいしやうほんそう所出しよしゅつ経史方書きやうしほうしよにおける救急方きうきくほうの中なかの治療方ちりやうほうに同文どうぶんがあるので、本草綱目ほんそうかうもくの本ほんの中なかにもあつて、書名しよめいはない。

槌てき そのかす。

5 枕中方ちんちゆうほうという本ほんにある、食しょくがつかえて、今いまにも死しにそうなものを治ちす方ほう。

「他の人たのひとが耳みみの中なかを吹ふくとよい。男おとこには女おんなが、女おんなには男おとこが吹ふくと出いやすい」

6 耆婆方きばほうにある、食しょくがつかえたものを治ちす術じゆつ。

「食器しょくきの中なかに酢すをとつて、たびたび咽いんむとよい」

7 如意方にょいほうという本ほんにある、つかえたものを治ちす術じゆつ。

「穀類こくるいを搗うく杵きねの先さきについている糠ぬかを手巾しゆきんの先さきにつけて、それで齒はをこすれば、食物しょくぶつがつかえているのが下くだる」《陶公とうこうは糠ぬかをけずりとつてこれを口くちに含ふくむとよいといっている。》

5 耳みみを吹ふく 耳みみは腎氣じんきの通とほるみちとされ、胆たん、胃い、三焦さんしやうの三經さんけいの經脈けいみやくは、みな耳みみの中なかに、入いっているので耳みみの穴あなに口くちを当てて吹ふくと、耳みみ中なかが温ぬるまって、つかえているものが自然しぜんに下くだるわけである。

男おとこには女おんな これは陰陽いんやうの考かんがえ方ほうのほかに、温ぬる度差どさも考かんがえられる。

6 盤中ばんちゆう 食器しょくきの中なかのこと。

三咽さんいん たびたびのむ。三さんは三回さんかいの意味いみではない。

い。

7 如意方にょいほう 簡文帝かんぶんていの撰せんで如意方一〇卷にょいほうじゅうかんがあるが、如意方にょいほうというのは他たにもあつて、随書經ずいしよきやう籍志きやくしの如意方にょいほうというのは撰者せんしや不明ふめいとなつていて明めいらかに別書べつしよである。此このの文ぶんは第四卷だいじゆくわんに出いている。

量りやう 乾かんいたところの糠ぬかをいう。

8 千金方せんきんほうの、卒にわかに噎つかえたるを治ちする方ほう

飯めしの、邊へりに留とどまりたる零飯はしためしひとつぶ一粒とを取り之これを吞のむと。

9 廣利方こうりほうの、卒にわかに食しょくの噎つかえて下くだらざるを理りする方ほう

蜜みつ一匙ひとさじを含ふくみ、細ほそ々と燕の(燕えん)まば、則すなわち下くだる、と。

10 醫門方いもんほうの、飲食いんしょくの噎つかえて下くだらず、或あるいは嘔逆おうぎやく巡沫じゆんまつし、胃隔きようかくの理りせず、藏ぞう(臟)府ふの氣致きいたす所ところを療いす方ほう

半夏はんげ三兩さんりやう、生薑しやうきやう五兩ごりやう、橘皮きつひ三兩さんりやう、桂心けいしん二兩にりやう、水七升みづしちしやうにて煮に、二升半にしやうはんを取り、分わかちて三服さんぷくせば、氣下きくたり、差いゆ、と。

9 廣利方こうりほう 証治準繩しやうちしゆんじゆの中なかにある方ほうで、いろいろ

の方が記しされている中なかの一つである。

理り 治ちと同じ。

10 嘔逆おうぎやく むかむかとして腹はらから突き上げてく

8 千金方せんきんほうにある、にわかにつかえたものを治す方。

「ナベの周辺にくっついた小さな粒の飯をとって吞み込むとよす」

9 廣利方こうりほうにある、急に食がのどにつかえたものを理する方。

「蜜一サジを口にふくんで、少しずつのみ下せ」

10 醫門方いもんほうにある、食べものがつかえて下らないとき、あるいはむかむかして唾沫つよめが上につきあげて来て、胸腹が安らかでないのは、臟腑ちやくふの氣であるから、これを治す方。

「半夏はんげ三兩さんりやうを洗せんう。生薑しやうきやう五兩ごりやう、橘皮きつひ三兩さんりやう、桂心けいしん二兩にりやう、水七合みづしちがふほどで煮て二合半にがふはんくらいにしてから三回にわけて服用すると氣がさがって差いえる」

る状態をいう。

巡沫じゆんまつ 輕浮けいふにして白きもの、あわを吐く。

半夏はんげ サトイモ科カラスビシヤク (Pinellia

ternata Breit. (=P. tuberifera Tenre) の根。

生薑しやうきやう ショウガの根茎

橘皮きつひ ミカン科タチバナの皮。

桂心けいしん クスノキ科ケイの幹皮をいう。

諸菓を食して中毒せるを治するの方第廿八

1 養生要集に云う、凡そ、一切の菓物を食すに消化せざるを治するの方

甘草、貝齒、粉、凡そ三物を分ちて等しうし、末を作り、水を以つて服さば、良し。

又、小兒の乳汁二升を以つて之を服さば、良し、と。

又の方、白蜜を含み之を嚼めば立ちどころに愈ゆ、と。

28 注解

粉 鉛塩類 Cerussa で成分としては $2\text{PbCO}_3 \cdot \text{Pb}(\text{OH})_2$ など。ふつう粉、又は粉錫という。小兒 施州に生ずる。養つて高さ一尺ほどに

なり、春夏に若苗が生えて花はなく冬枯れる。その根は性涼にして毒なしとある。どんな植物か、牧野富太郎氏も見たことはない

いっている。
白蜜 ハチミツで、岩間に自然にハチが集めたミツをいう。石ミツともいう。

第二十八章 果物の中毒を治す方

1 養生要集という本にある、すべての果物を食べて消化しないのを治す方。

「甘草、貝齒、粉の三種を分量を同じにして粉末にして、水で服用するとよい」

又の方、「小兒の乳汁二合で用いてもよい」

又の方、「白蜜を口に入れてかんでいると愈つてしまう」

諸菜を食して中毒せるを治するの方第廿九

1 病源論に云う、野菜芹苴の類、多く毒蟲、水蛭の之に附ける有り、人誤りて之を食せば、其の毒に中り、亦た能く悶亂し、煩躁して安からざるなり、と。

2 本草に云う、諸の菜を食して中毒せるの方

甘草、貝齒、粉、三種の末を水に和して服す、小兒、溺、乳汁を服すこと一升、亦佳し、と。

3 葛氏方の、諸の菜を食して中毒し、發狂し煩悶し、吐き下し、死せんと欲するを治するの方

豉を煮、汁を飲むこと一、二升、と。

又の方、葛根を煮て汁を飲む。亦た生にて嚼み汁を咽む可し、と。

4 又、苦瓠を食し中毒せるを治するの方

黍稷を煮て濃くせしめ、其の汁數升を飲む、と。

第二十九章 野菜の中毒を治す方

1 病源論には「野菜芹苴などの種類は、大抵、毒虫であるとか、水蛭などがくっついていて、知らずに食べると、その毒にあつて悶亂、煩躁、不安などの原因となる」とある。

2 本草にある、いろいろの菜を食べて、それに中毒したとき用いる方。

「甘草、貝齒、粉三種を粉末にして水にとかして服用する。小兒、溺、乳汁を一合服するもまたよし」

3 葛氏方にある、菜類を食べて、中毒して發狂し煩悶し吐き下して死にそうになるものを治す方。

「豉汁を煮て一、二合をのむとよい」

又の方、「葛根を煎じてその汁をのみ、あるいは生のままかんで、その汁をのんだらよろしい」

4 又、苦瓠を食べて中毒した場合の方

「黍稷を濃く煎じて數合を服用させる」

5 養生要集に云う、胡麻を搗き水を以つて〔曾氏方は、

洗う二合を服す、と。

5 養生要集という本では「胡麻を搗いて水で二勺ほどのむとよ
し」とある。〔曾氏方では洗うとある〕

29 注解

1 芹苳の類 水草の名で芹は、セリ。苳は、ハ
ナジュンサイ、アサザ、また苳菜などともい
われている。

悶乱 もだえみだれる。

煩躁 煩悶し乱れ苦しむことをいう。

不安 安定しない。

2 二八章に同一処方がある。

小兒 草の名。(前出)

溺 輪廻酒ともい、小兒の尿を用いるが、

堅積をやぶり肝にめぐり痛みを止むとある。

血を定めるに用うるといふ。

乳汁 仙人酒ともい、人類の乳汁をいう。
薬として用いるには無病の人の乳汁を用い
る。

3 発狂 精神異常、とりみだすことをいう。

豉 大豆で製した一種の納豆で粘質物の di-

picorinic acid や xylose, arabinose, galactose,

などのほかアミノ酸、香気成分を含む。吐剤
にもしばしば用いられる。

葛根 マメ科クズ *Pueraria lobata* Ohwi.

(= *P. Thunbergiana* Benth.) の根。澱粉、フ

ラボノイド等 catecholannin を含む。陽明

胃経に入る薬とされる。発汗、解熱、緩和な
どを主る。

4 苦瓠 ウリ科ニガヒサゴ *Lagenaria vulgaris*

Ser. form. は毒があるのであたることであ
る。

黍穰 キビガラのことをいう。

5 曾氏方 曾氏方という本はない。曾牟先の保

生護命集一巻がありこの中に記載されてい
る。

誤りて菜中の蛭を食せしを治するの方第卅

1 養生要集、野菜を食するに誤りて蛭を食し、蛭、胃の中に及び諸の藏の間に在りて人の血を食い、人をし
て消瘦して死なしめんと欲するを治するの方

新たに刺したる牛の血一升許りを飲むべし。停む
ること一宿にして煩するときは猪膏一升、之を飲ま
ば、蛭便ち、大孔従り出す。已に用うるに驗め有
り。刺す所の牛は殺さず、但血を取れ、と。

2 崔禹錫の食經に云う、菹菜を食するに誤まりて水蛭
を呑むの方

馬藜の汁を服せば、是れ効めあり、と。

30 注解

1 蛭 ヒル類ヒル属 Hirudo sp. には hirudin,
histamine などの物質を含む。溶血作用があ

るので手当がおけると貧血して死ぬことが
ある。

のをいうが、多く沢の辺に生じるものを指し
てゐる。

馬藜 タデ科ハルタデの茎葉を用いるが、イ

第三十章 誤って菜につく蛭を食べたときに治す方

1 養生要集という本にある、野菜をたべるときに、誤って蛭を食
べ、胃に入つて人の血を吸つて、その人がやせ細つて死にそう
になつたものを治す方。

「牛の血一合ほどをとつて一昼夜置いたものと、豚の脂肪一
合ほどを一緒にのむとよい。蛭は大便と同時に、肛門から
出て、たしかなききめがある。血をとる牛は、殺すのではな
く、ただ、血をとるだけである」

2 崔禹錫の食經にある、野草の食用にするものを食べるとき、誤
つて蛭も一諸にのんだ場合の方。

「馬藜の汁をのむと効果がある」

ヌタデを充てることもある。精油、酢酸、酪酸、persicariol、タンニン、蠟質、粘液、pectin

蓼酸石灰、フラボノイドを含む。蛭に対して麻痺、痙攣さす成分もあるという。

菌を食して中毒せるを治するの方第卅一

- 1 病源論に云う、菌は是れ鬱蒸たる湿氣の變化して生ずる所なり。故に或は毒有る者、人食して此の毒に過(遇)わば、多くは死を致すこと甚だ急速なり。其の死せざる者も、由能く煩悶し、吐利せしむるがごときも、長く久しくすれば始めて醒むるなり、と。
- 2 葛氏方の、山中の朽樹に生ずる所の菌を食し、毒に遇う者、則ち煩亂し、死せんと欲するの方
地を掘りて坎を作り、水を以つて中に満たし、之を攪せて服すること一、二升、と。
- 又の方、吞(大)豆を濃く煮て之を飲む。
- 3 又云う、楓菌の甚だ咲きたる、又た野芋の毒を食せば、竝べて人を殺す。之を治するは、毒菌と之を同じくす、と。

第三十一章 菌の中毒を治す方

- 1 病源論という本には「菌というものは、常に湿氣のこもったところで、その変化によって生ずるものであるから、もしその菌に毒があれば、これを食すると中毒して急に死ぬことが多い。もし死ぬようなことがなくとも、煩悶吐き下しをして、自然治癒するにしても長時間くるしむものである」とある。
- 2 葛氏方にある、山の中で朽樹に生じた菌を食べて中毒して煩亂して死にそうになったものを治す方。
「地を掘り、坎に水を一ぱい入れて、かきまぜ、一〇二合をのむとよい」
- 又の方、「大豆を濃く煎じてその汁をのむとよい」と。
- 3 又、「楓菌の傘がひらきすぎたものや野芋を食べると中毒する。これを治すには毒菌と同じようにして治すとよい」とある。

4 録驗方ろくけんほうに云う、諸もろくを服して吐利するは、丸藥がんやくにて之これを除くのぞ、と。

4 録驗方という本には「いろいろの中毒のくすりを服して吐いたり、下したりするものには丸藥をもって除け」とある。

1 湿地は、邪氣のあつまるところと考えて

いたように、寒気による冷えや、身体を湿気によって鬼魅にとりつかれるものとし、又食べすぎなどをその原因にもとめていたようである。キノコは湿気の多いところに生ずるものであるし、湿沢の地に生ずる芹等もそこに毒虫がついていて注意をしているのである。

2 朽樹きうじゆ 古くなって腐れかかった木をいう。

菌きん 現代はバイキンを当てているが、キノコ。タケのことをいう。

坎あな 易の八卦の名で、水に關係するアナをいう。

一、二升 これは現代では一、二合(180 cc)

大豆だいず マメ科ダイズ *Glycine Max. Merr.* で

この浸出液は人血液に対しては凝固を阻止する作用がある。

3 楓菌かうきん マンサク科カラカエデに生ずるキノコ

Liquidambar formosana Hance.

野辛やしん サトイモ科オランダカイウ *Zantedeschia aethiopica Spr.* ふつうはクワズイモ

Allocasia macrorrhiza Schott をあてる人もある。いずれも毒がある。

4 録驗方ろくけんほう 葉大廉という人の録驗方は三卷となつてゐるが、これは抄本とされている。旧写本で一六卷一七冊が現存し、その中の第二卷に出ている。

丸藥がんやく 薬毒が脾胃を損傷しないでしかも下焦に効かせるために考慮された劑型である。はたらきをたすける。

諸魚を食して中毒せるを治するの方第卅二

1 病原論に云う、凡そ諸魚を食して、毒に中る者あるは、魚、水内に在りて毒蟲、惡草を食うときは則ち毒あり、人、之を食せば、消化する能わず、即ち悶亂、不安ならしむるなり、と。

2 小品方の、魚を食して毒に中たるを治するの方橘皮を煮て、涼しくして之を飲まば佳し。今、案ずるに食經に云う、鱸及び生穴を食して太た多く妨げ悶ゆる者を治す、と。

3 又云う、魚鱸及び生穴、胃膈の中を経るも化せず、之を吐かんとするも出でざれば、便ち癥と成れるを治するの方

厚朴二兩、大黃一兩、凡そ二物をば、酒二升を以つて煮て一升を得、盡く之を服せば、立ちどころに

第三十二章 諸々の魚の中毒を治す方

1 病原論という本には「魚を食べて、中毒するのは、魚が水中にいる毒虫や、毒草などを食べて、その毒が、魚の腹中に存在しているから、人間は、その魚の毒を、消化出来ないの、それを食べると、胸ぐるしくなって、不快になるのである」と書いてある。

2 小品方にある、魚を食べて中毒する者を治す方。「橘の皮を煎じて、それを冷やして服用させるとよい」
「食經という本をしらべて見ると、橘皮というものは、鱸とか生の肉を食べて、腹が張って不快になるのを治すはたらきがある、と書いてある」

3 又、魚の鱸そして生の肉を食べても消化しないで胸膈にとどまると、吐こうとしても吐けず、下そうとしても下らないものを治す方。

「厚朴二兩（三・二グラム）、大黃一兩（一・六グラム）、を酒二升（二合）で煎じて一升（一合）にまで煮詰め全部服用すると、たちまち消化する」葛氏方も、これと同じである。〳

147

6 又云う、魚を食し毒に中たり、面腫れ煩い亂るるを治するの方

橘皮を濃く煮て滓を去り汁を飲む、と。

7 集驗方の、魚を食して毒に中たるを治するの方
蘆根を煮て汁を取りて之を飲む、と。

8 本草に云う、諸の魚を食して毒に中たるの方
橘皮及び生の蘆葦根を煮たる汁、朴消、大黃の汁、
焼き末したる鮫魚の皮、竝べて佳し、と。

9 崔禹錫の食經の、魚を食して毒に中たるの方
犀角二兩を、細く切り、水四升を以つて煮、二升
を取り、極めて冷やし頓に服す、と。

10 錄驗方の、魚を食して毒に中たるの方
甘草二兩を煮て之を飲まば良し、と。

6 又、魚の中毒によって、顔が浮腫し煩悶するものを治す方
「橘の皮を濃く煎じて、滓の方は捨ててその汁を飲む」

7 集驗方にある、魚の中毒を治す方。
「芦の根を煎じてその汁を服用する」

8 本草の本にある、魚の中毒を治す方。
「橘の皮、生の芦の根を煎じた汁、朴硝や大黃の煎じ汁、鮫の皮を焼いて粉末にしたものなどは、すべて効果がある」

9 崔禹錫の書いた食經にある、魚の中毒を治す方。
「犀角二兩（三・二グラム）を、細かく切つて、四升（四合）の水で煎じて二升（二合）まで、煮詰めて、よく冷やしてしきりに服用させるとよろしい」

10 錄驗方にある、魚の中毒を治す方。
「甘草三兩（四・八グラム）を煎じて、その汁を服用させるとよす」

7 集驗方

周の姚僧垣の撰による集驗方一〇卷であるが、歴代医方と北史医方の二卷がつけ加えられて一二卷となっており、一三四条に出ている。

蘆根 イネ科アシ(ヨシ) *Phragmites communis* Tr. var. *longivalvis* Miq. の根茎を用いるが lignin, pentosan, asparagine, 蛋白質,

糖質、ゴム、塩類などを含む。

8

蘆葦 イネ科アシ(ヨシ)のこと。

朴消

芒硝の別名であって硫酸ソーダ鉱(Mirabilite 又は Thenardite)として天然に産する。粗成品が朴消で精製品が芒硝だという説もある。

大黃

タデ科ダイオウ属 *Rheum* sp. 特にカ

ラダイオウと呼ばれるものが用いられた。現代は主として改良種である。

9 犀角

奇蹄類イッカクサイのツノで硫黄の外、加水分解によって tyrosine, cystine, thioctic acid を含む。

10 甘草 マメ科カンゾウの根で百毒を中和するといふ。

鱸の肝を食して毒に中たるを治するの方第卅三

1 病源論に云う、鱸魚、此れ、肝に毒有るに由りて、

人之を食し、其の毒に中たる者は、即ち面の皮剥れ落ち、爾りと雖も、死に致(至)らざるなり、と。

2 小品方に云う、魚を食して毒に中たれるに、面腫れ煩い亂れる、及び、鱸魚の肝を食して毒に中たり死

なんと欲するの方

蘆根を刻み春き汁を取り、多くへ葛氏方は、一、二升飲まば、乃ち良し。並びに蟹の毒を治する。千金方、之に同じ、と。

33 注解

1 鱸魚 棘鰭類 スズキ Lateolabrax japonicus

Cuv. et Val. の魚体で、肝は有毒とされる。

第三十三章 スズキの肝の中毒を治す方

1 病源論という本には、「スズキ、この魚の肝には毒があるので、人がこれを食べると、中毒をするが、その中毒のときは顔の皮がむけるほどひどくなるが、めったに死ぬようなことはない」といつている。

2 小品方にある、魚の中毒によって顔が腫れて、煩悶したり、スズキの肝を食べて中毒した場合の、これを治す方。

「芦の根を刻み搗き汁を、出来るだけ多くのめば治る。又、これは蟹の中毒にも効果があるという」(千金方にも同じ文がある。)

鯀鮐魚を食して毒に中たるを治するの方第卅四

1 病源論に云う、鮐魚、此の肝及び腹の内の子の大毒有るは食す可からず。之を食せば往往にして死に致る、と。

2 小品方に云う、鯀鮐魚の毒に中たるの方
鰒魚の皮を焼き、水にて之を服す。皮を見る無くんば、刀の鑿を壊して之を取る。一名、鰒魚の皮という。諸の鮐魚を食し毒に中たるに、亦た之を用う。千金方、之に同じ、と。

3 玉箱方に云う、水中の大魚、鯀鮐の骨、人を傷つけ皆毒有り。之を治するの方
鰒の毛皮、骨を焼きて以つて傅く。矢を塗るも亦た佳し、と。

第三十四章 フグを食べて中毒したものを治す方

1 病源論という本には、「フグの肝や、卵巣には大毒があるので、食べてはいけない。これを食べると、死ぬ場合が、たくさんある」と書いてある。

2 小品方にある、フグの中毒を治す方。

「サメの皮を焼いて粉を服用するとよい。又、サメの皮のない場合には、刀の柄（武士の刀は鞘や柄にサメの皮を巻いたものを用いていた）を焼いて灰にしてもよい。一般にはサメの皮という。いろいろのフグ中毒には此の方がよい」へ千金方にも同じことが書いてある。へ

3 玉箱方にある、水中の大きい魚やフグの骨は、人を傷つけるし皆毒があるので、之を治す方。

「カワウソの毛皮、そして骨を焼いて、その患部に貼る。カワウソの糞を貼ってもよろしい」

34 注解

1 鯀^{ふぐ} 固類^{こるい}フグ Tetraodon et Fugu sp.

河豚或は鯀、鯀鯀魚などと書くこともあるが本草綱目では「鯀^{ふぐ}」をフグとしている。

2 鰐^{さくぎょ} 魚の名で鰐魚と同じ(異名)。皮にいろいろの効能があるので諸名いろいろある。

鮑^{ほう}魚 魚類の乾燥したものをいう。しかし塩漬庄扁して乾燥したものも鮑魚というので、

此の場合は大抵内臓は除去してある。

3 玉箱^{ぎょくしょう}方 本文は玉箱となつてゐるが、恐らく玉函方のことであろう。抱朴子内篇卷三雑

応の項に同文があるので、函^ぎを箱の字に俗解

して書いたのではないかと思われる。

獺^た 食肉類シナカワウソ Lutra sinensis Gray. で水獺^{すゐた}だが山獺^{さんた}というのものもある。

鮪魚ほひぎよを食しょくし毒どくに中ちゆうたるを治ちやうするの方ほう第卅だいさんじゆうじ五

第三十五章 エイを食べて中毒したものを治す方

1 玉箱方ぎよくしやうほうに云いう、鮪魚ほひぎよ及び水中すいちゆうの物ものに傷やぶれし所ところを治ちするの方ほう。

1 玉箱方にある、エイ、及び水中の物によって傷ついたものを治す方。

栗あわを嚼かみて之これを塗ぬる、と。

「栗を口に入れてかんでこれを患部に塗る」

又またの方ほう、煮汁にじるにて之これを洗あらう。

又の方、「栗を煮て、その汁で患部を洗うとよい」

35 注解

1 鮪魚ほひぎよ 海鰻魚かいようぎよの異名で板鰻類のシナヅクエ

イ *Dasyatis sinensis Steind* のことである。

身体は扁平、尾は薄く尖長、毒がある。背は蒼黒く、腹は白、海底に伏して小魚を捕食す

る。その形が海鰻という鳥に似ているので此の名がある。

栗あわ イネ科コアワ *Setaria italica Beauv. var.*

major Ohwi. の穀粒。

◆ この項においてはエイの尾で傷ついて毒をうけたときの治方がのべられているが、海中で傷をうけたときはすべて此の方法によれという。

諸の穴を食して毒に中たるを治するの方第卅六

1 病原論に云う、凡そ食す可き肉には甚しき毒無し。

毒有る者は自から死する者にして、多くは、疫氣に因りて斃れる所にして、其の肉則ち毒有り。若し此の毒の肉を食せば、人をして困じ悶え吐利して度無からしむ、と。

2 葛氏方の、諸の生の穴を食して毒に中たるを治するの方

水五升を以つて三升の土を煮て、五、六沸し、之を下し、食頃ばかりに上清みを飲むこと一升、と。

3 録驗方の、諸の生を食して毒に中たるを治するの方
水六升にて大豆三升を煮、汁二升を取りて之を服す、と。

第三十六章 諸肉を食べて中毒したものを治す方

1 病原論という本には、「ふつうに食べる肉には毒はないが、もし毒があるとすれば、病気で死んだもので、その肉には毒がある。もしこの毒のある肉を食べると、むなぐるしくなつて、吐き下しが止まなくなつてしまふ」と書いてある。

2 葛氏方にある、いろ／＼な肉を、生で食べて中毒したものを治す方

「土三合を、水五合で煮て沸かしたものを火よりおろして、しばらくしてから上澄みをのむとよい。」（此の場合黄土がよい）

3 録驗方にある、生肉を食べて中毒になったものを治す方

「水六合、大豆三合、これで煮て汁二合まで煮つめてこの汁を服用するとよい」

又の方、「別の方では、土漿、一〇二合のます」

又の方、土漿、一、二升を服す。

4 千金方の、生肉を食して毒に中たるを治するの方

地を掘ること深さ三尺にし、下の土を取ることに三升、

五升の水を以つて土を煮ること五六沸して上清みを取

り、一升を飲まば、立ちどころに愈ゆ、と。

又の方、猪の矢を焼き、末にして方寸七（匙）を服

す、と。

5 小品方の、六畜の穴を食し毒に中たれるを治するの

方

其の畜の乾きたる尿を取り末にし水にて服さば、佳

し、と。

4 千金方にある、生肉の中毒を治す方

「土を一メートルほど掘って、その地下の土を三合ほど取り、五合の水で五、六度沸かして、その上澄みの水をとって一合を服用させると、たちまち愈ってしまふ」

又の方、「豚の糞を焼いて、粉末にして一寸立方のサジで一ぱいを服用させるとよい」

5 小品方にある、六畜の肉を食べて中毒したものを治す方。

「その畜の糞を乾して、水で服用するとよい」

36 注解

1 疫気 流行性の病毒をいう。

2 食頃 食事する時間、一五分〜三〇分くらい
のわずかな時間。

3 土漿 黄土含有の地を掘って水をそそぎ入れ
て攪拌した後、その上澄の水をとったものを
いう。

5 六畜 六種の家畜。馬、牛、羊、豚、犬、鶏
の六種をいう。周礼、左氏、韓非子、いずれ
も同じ。

6 又云う、自から死したる六畜の毒の若きの方

水にて黄蘗の末方寸七を服す、と。

7 養生要集に云う、肥肉を食し、水漿を飲むに、咽喉の中、妨たげありて、悶ゆるに物状有るを以つてするの方

生薑の汁一合を取り、豉粥に和して食せば、立ちどころに愈ゆ、と。

8 本草の食禁に云う、凡そ、煮て炙りたる肉を食することはなほ多く、腹中脹りて、悶ゆる者は、還に煮たる肉汁の脂を去きたるを取り炙くして飲むこと一升すれば、即ち消す、と。

6 黄蘗 ミカン科キワダの皮。

7 肥肉 脂肪分の多い肉。

水漿 酸性飲料。粟や米を炊いて冷水中で酸酵させたもの。

豉粥 大豆より製した一種の納豆をどろどろにしたもの、健胃、消化作用がある。

6 又、病気で死んだ六畜の肉を食べて中毒したものを治す方。

「黄柏の皮の粉末一寸立方のサジ一ぱい水を水で服用するとよす」

7 養生要集にある、肥肉を食べて、酸性飲料をのんだためにのどに妨げられて、煩悶するものを治す方。

「生薑の汁一勺を、豉粥とまぜて食べると、たちまちに治すことが出来る」

8 本草の食禁には、「煮たり焼いたりした肉をあまりに食べすぎで、腹が脹って煩悶するものは、さらに煮た肉の汁から脂を取りのぞいて、熱くして一合ばかり飲むと、すぐに消化する」とある。

うつつく 膾肉、漏肺を食して毒に中たれるを治するの方第
さんじゅうしち 卅七

1 病源論に云う、生の穴をば、穴肉の器の裏に就け密
閉し、其の氣泄らざれば、則ち膾肉と爲りて毒有
なり。肉の肺を、若し久しく故き茅草の屋、雨漏りし
濕めりたる所に爲むれば則ち大いなる毒有り。〈之を
食し三日すれば、乃ち暴癥を成す、と。〉

2 本草に云う、諸の肉、馬の肝、漏肺を食し毒に中た
るの方

生の韭の汁、之を服し、焼き末したる、猪骨、頭
垢、焼きたる犬の矢を、酒にて之を服す、豉汁も亦
た佳し、と。

37 注解

2 漏肺 くさくなくなった干肉。

頭垢 豚の体液と外の埃塵の混じたもので吐

剤である。

犬の矢 解毒の効があり、顔面丹毒、顔面潰瘍に効があり、又、咽喉炎、赤痢に用いられ

ている。

豉汁 納豆汁でこれは吐剤に用いられる。

第三十七章 時間がたって、においのする肉や、変質した干肉を食べて中毒したものを治す方

1 病源論という本には、「生の肉を器に入れて密閉しておく、
においがするようになる肉は、毒がある。干肉を、長期間、雨
漏りのする湿ったところに貯えておくと変質するが、このよう
な肉は大いに毒がある。このようなものを食べると三日もする
と、腹の中にしこりが出来るようになる」といつている。

2 本草にある、諸肉、あるいは馬の肝、変質した干肉の中毒を治す方。

「生の韭の汁を服用する。韭を焼いて粉末にしたものや、豚
の骨、豚の頭の垢、犬の糞を焼いて粉末にしたものなどは、
酒でこれを服用するとよい。又、味噌汁もまた効果のあるも
のである」

3 僧深方そうしんほうの、鬱穴うつにく、漏脯ろうほの毒どくに中たれるを治ちするの方ほう

蓮根れんこんを搗つきて以もつて水みずに和わし、汁しるを絞しぼりて之これを服ふくす、と。

4 葛氏方かつしほうの、鬱肉うつにく、漏脯ろうほを食しよくし毒どくに中たれるを治ちするの方ほう

猪肪ちよほう一斤を煮にて盡ことごとく之これを服ふくす、と。

又またの方ほう、多く人の乳おほひと汁にゆうじゆうを飲のむ、と。

5 集驗方しゅうけんほうの、漏脯ろうほの毒どくを食しよくするの方ほう

生なまの蕤きゆうを搗つきたる汁しるにて之これを服ふくす。〈葛氏方かつしほうは一、

二升にしよう〉多少たしやうは意いを以もつてす。冬ふゆの月つきは、蕤きゆう無なけれ

ば、根ねを搗つきて汁しるを取とる、と。〈今いま、案あんずるに葛氏かつし

方ほうに云いう、蕤きゆうを用もちうるも亦また善よし、と。〉

6 千金方せんきんほうの、漏脯ろうほの毒どくを治ちするの方ほう

大豆だいずの汁しるを服ふくせば良よし、と。

3 僧深方そうしんほうにある、においのある肉、変質した干肉を食べて中毒したものを治す方。

「蓮根れんこんを搗くとき水を入れて搗くと汁が出るので、その汁を絞つって、服用する」

4 葛氏方かつしほうにある、においのある肉、変質した干肉を食べて中毒したものを治する方。

「豚の脂肪一斤を煮くて、すべて食べてしまふとよい」

又の方、「人の乳汁を多量に飲むとよい」

5 集驗方しゅうけんほうにある、においのある肉や、変質した干肉の中毒を治す方。

「生の蕤きゆうを搗いて絞って、その汁を服用する。〈葛氏方では一〜二合をのめといっているが〉多い少ないは、その時の判断でよい。冬の月には蕤きゆうはないから、その根を搗いて汁をとる」〈葛氏方を調べてみると、蕤きゆうを用いるのもよいとある。〉

6 千金方せんきんほうにある、変質した干肉の中毒を治す方。

「大豆を煮くて、その汁をのむのがよい」

3 古今医統大全の中の僧深は「深師方」となっており、僧深集方、第一四六条にこの項あり、全三〇巻より成っている。

4 葛氏方 葛洪肘後備急方八巻に出ているので此の葛氏は葛洪のことであろう。
髀肉 においのする肉。

猪肪 又は猪膏ともいうが、成分としては、stearic, palmitic, oleic acid のグリセリドがあつて解毒の効果がある。

5 集驗方 姚僧垣撰の集驗方一〇巻のことで、この一四三条に記載されている。
葎 ニラであるがニラの種子は血痰を治すと

6 千金方 孫思邈の著でその食養編に出てい
る。
大豆の汁 人血液に対しては凝固阻止作用がある。

諸の鳥獸の肝を食して毒に中たれるを治するの
方第卅八

1 病源論に云う、凡そ、禽獸六畜自から死せる者は、
肝を皆軽く食す可からず。往々にして毒有りて人
を傷う。其の疫にて死する者、彌甚だしければ、其
の毒を被れる者、多く洞利區吐して煩悶え安からざ
る、是れなり、と。

2 葛氏方の、諸の六畜、鳥獸の肝を食して毒に中た
るの方

頭垢を服すること一錢上り。

又の方、水にて豉に漬し、汁を取り、數升を飲む、
と。

3 又云う、禽獸の、毒箭に中たりて死すること有る、其
の穴の毒の方

第三十八章 いろいろな鳥や獸の肝を食べて中毒した者を治
す方

1 病源論という本には、「どのような禽獸六畜でも、自分で死ん
だもの（病死）は、その肝を食べないがよい。多くの場合、毒
があつて害がある。流行病で死んだものは最もよくない。その
毒に中つた場合、下痢、嘔吐して煩悶するものである」といつ
ている。

2 葛氏方にある、いろいろな六畜、鳥獸などの肝を食べて中毒し
たものを治する方。

「頭の垢を一錢ほど服用せよ」

又の方、「味噌を水にとかして、汁を數合ばかりを服用する
とよい」

3 又、禽獸が毒矢にあたつて死んだ場合その毒は、食べると中毒
する。それを治するの方。

「藍の汁、大豆の汁を服用すれば解毒出来る」

藍あいの汁しる、大豆だいずの汁しるを以もつて之これを解かいす、と。

4 千金方せんきんほうの、百獸ひやくじゆうの肝きもの毒どくを治ちするの方ほう

頓とみに猪脂ちよし一斤いつきんを服ふくし、陳ちんき穴くの毒どくを治ちす、と。

4 千金方にある、百獸の肝を食べて中毒する者を治する方。
「豚の脂肪一斤（合）をしきりに服用させると古い毒も解毒される」

38 注解

1 六畜りくちく 牛、馬、猪、羊、鶏、狗の六つをい

う。
洞利どうり 下痢のはげしいものをいう。

2 頭垢づま とうこう、又は頭花ともいう。陶弘景

は肥膩ひえきといっている。解毒の効ありといわれ
ている。

3 藍汁は百薬の毒を解すといひ、大豆汁は

人間の血液に対して凝固阻止作用があるので
解毒には効果があるだろう。

蟹を食して毒に中れるを治するの方第卅九

1 病源論に云う、蟹、水の水莢を食う、莢に大いなる毒有り。故に蟹も亦た毒有る者、其の毒に中れば、則ち煩い亂れ、死せんと欲す。若し霜を被りて已後毒に遇わば、害を爲すこと能わず、と。

2 本草に云う蟹を食して中毒したるの方
生の蘇を搗きたる汁を煮たると、干して煮たる蘇の汁と、冬瓜の汁、竝べて佳し、と。

3 葛氏方の蟹及び諸の膳を食して毒に中れるを治するの方
香蘇を濃く煮、滓を去り、其の汁一升を飲む、と。

4 僧深方の、蟹の毒を食せるを治するの方
蘆蓬茸を煮て、之の汁を飲む、と。

第三十九章 蟹を食べて中毒する者を治す方

1 病源論という本には、「蟹は、水の中の毒草を食べるため、蟹に、その毒がある場合には、その蟹を食べると、中毒して、煩悶して死ぬかと思うほど苦しむ。もし霜が降りてから後の水中の毒草を食べた蟹では、その毒は人を害するほどひどくはない」とある。

2 本草にある、蟹を食べて中毒したものを治す方。

「紫蘇の葉を生のまままで搗いた汁を煮たものや、紫蘇を煮た煮汁。又、冬瓜を煮た汁など、全部効果がある」

3 葛氏方にある、蟹や、その他を食べて中毒したものを治す方。
「香蘇を煮た汁を（濃く煎ずる方がよい）滓を除去してその汁を一合のむとよい」

4 僧深方にある、蟹の毒に中つたものを治す方。

「芦蓬茸の煎じ汁を服用する」

5 千金方せんきんほうの、蟹かいを食しょくし毒どくに中あたるを治ちするの方ほう

冬菰とうがんの汁しるを服ふくすこと二升にしょう、亦また冬菰とうがんを食しょくす可べし、と。

〈葛氏方かつしほう、搗つきたる汁しるを飲のむこと一いち二升にしょう、掌しょうと。〉

5 千金方にある、蟹を食って中毒する者を治す方。

「冬瓜の汁を二合ほど服用する。また冬瓜を食べてもよろしい。」〈葛氏方には、冬瓜を搗いてその汁を一合二合服用する、とある〉

39 注解

1 水菰すいこん 鈎吻こうふのことでウルシ科ツタウルシ

Rhus ambigua Lav. (= *R. Toxicodendron* L. var. *radicans* Miq.) 又、烏頭くとうの苗も菰とすうが、恐らく別物であろう。沢、沼の周辺に生ずるため有毒植物の中でも、蟹が好んで食べるものとされる。

3 香蘇かうそ 水蘇すいその別名であるが、紫蘇、或は爵牀しやくじやうの別名も香蘇である。葛氏方における香蘇は

水蘇を指すのであろう。本経別録、湖南藥物

誌、ともに水蘇となつてゐる。水蘇はシソ科イヌコトイヌ *Stachys japonica* Miq. var. *intermedia* Ohwi (S. *Riederi* Cham. var. *hispidula* Hara) の茎葉で精油成分には解毒作用がある。

4 蘆蓬茸ろうほうじやう イネ科ヨシ *Phragmites communis* Tr. var. *longivalvis* Miq. の花穂を蓬茸又は

蓬蒿ほうこうといつてゐる。蟹の毒を解するほか諸血

病、霍乱に用いられた。

5 冬菰とうがん ウリ科トウガ *Benincasa hispida* Cogn. (= *B. cerifera* Sav.) は解毒効果、利小便、止渴、除熱に用いられる。

魚の骨を食して哽うるを治するの方第卅

1 葛氏方の、諸の魚の骨にて哽うるを治するの方

焼きたる魚の骨を服すること少々、と。

又の方、魚の骨を以て頭を揺らさば即ち下る、と。

又の方、大刀の環にて喉を摩づること二七すれば過

ぐ、と。

又の方、魚網を焼きて、之を服す。

又の方、鷗鷁の羽を焼きて、末にし水にて服するこ

と半錢上り、と。

今案ずるに集驗方に尿を用う、と。如意方、骨を

用う、と。〳

2 龍門方の、諸の魚の骨を食して哽うるを治するの方

紙方寸を取りて甲子の二字を書き作し、水を以て

服せば即ち下る、神驗あり、と。

第四十章 魚の骨を食べて、のどにつまったものを治する方

1 葛氏方にある、いろ／＼の魚の骨を食べて、のどにつまったものを治する方。

「魚の骨を焼いて粉末にしたものを少々服用させる」

又の方、「魚の骨を焼いて粉末にしたものを服用して頭を揺ると下ってゆく」

又の方、「大刀の環で咽喉のところをなでると、通り過ぎてゆく（金であれば効果があるようだ）」

又の方、「焼いた魚網を服用する」

又の方、「鷗鷁の羽を焼いて粉末にして水で服用する」とい。

半錢あまりがよい」

今、集驗方という書物を調べてみると、糞を用いるとよい、とか或は、如意方によると骨を用いるとよいという記述もある。〳

2 竜門方にある、いろ／＼の魚の骨を食べて、咽喉につかえるのを治す方。

「紙一寸四方を取って、この紙に、甲子の二文字を書いて、服用すると、その骨は下る。神効がある」

又の方、「水を盃に入れ、喉元に着けておくと、その骨が出

又の方、一杯水を取り著の前に口を張りて水に向か
えば、即ち出す、と。

又の方、魚網にて頭を覆えば立ちどころに下る、
と。

又の方、鰻の骨を取り、之を含まば立ちどころに出
ず、と。

3 僧深方の、骨哽うるを治するの方

水一杯に筆を以つて臨み、水の上に通達の字を書き
作し之を飲まば便ち下る。へ盡く水に着けず或は羹
と書くも、亦た好し、と。

又の方、葵、薤の羹、之を飲まば、即ち羹に随い
て出でて驗め有り、と。

40 注解

1 二七 上下に五、六回という意味で二七は一

四であるから、暫らくしての意。

鷓鴣 コウ類カワウ Phalacrocorax carbo

てくる」

又の方、「魚を捕る網を頭にかぶせると、のどの骨は下る」

又の方、「カワウソの骨を口にくわえるとそののどの骨は出
てくる」

3 僧深方にある、骨がのどにつかえたものを治す方。

「水を盤に一ぱいにみなぎらせて、その水面に通達と筆で書
いて、その水をのめばのどの骨は下る」へ又は、羹と書いて
もよい」

又の方、「葵、ラッキョウの羹これを服用すると、あつも
のと一諸にのどの骨は出てくる。これは効果がある」

2 竜門方

竜樹菩薩藥方四巻のこと、この中
には記録はなく竜樹菩薩馬鳴菩薩秘方という
本の中に同一の記載がある「祝由」として多

く僧侶らに用いられたものである。
一坏水 水を入れる器に一ぱい水を入れる。
著 蒜草のことで五味子のことをいう。口の
前にもって行って香りを吸う。やはり竜門方
の、まじないの秘方となっている。

3 葵 アオイ科アオイ *Malva verticillata* L. の
類 食肉類シナカワウソ *Lutra sinensis*
Gray. の骨は、骨哽、嘔噦に効ありとす。
■ これも「まじない」の秘方であり、後の
方は薬方である。

茎葉や根である。
薤 ネギ科ラッキョウ *Allium Bakeri* Reg.
の鱗茎である。
羹 スープ。すいもの。

4 録驗方の、諸の臭の骨の哽うるを治するの方

枳糖を取り、丸めて鶏子黄の大ききの如くし、之を
呑む。去らざれば更に呑み、數十枚に至らば効め
を得、と。

又の方、薤白を取り、湯にて煮、半ば熟さば、少し
く之を嚼み、稟繩を以つて中央に繋ぎ吞ませ、薤
白が喉に下りたるに、牽きて出ださば、哽え、即ち
隨いて上方に已に出づ、と。へ小品、之に同じ。へ

5 集驗方、咽の哽えの方。

鷓鴣々と傳え呼ばば、即ち下る、と。

6 小品方の、鯉えたる魚の骨の、喉の中に横になりて

4 録驗方にある、いろ／＼の魚の骨がのどにつかえて苦しむもの
を治す方。

「アメダマを、鶏卵の黄味くらいの大きさにしてこれをのむ。
ほねが下らなければ更にのみ、更にのみ、数十個のめば効果
があるという」
又の方、「ラッキョウを水煮して、半分くらい熟したら、こ
れをかねて薬で中央をつないでおいて、これを呑み込ませ
る。ラッキョウが、のどに下った時、薬をひっぱり上げると
のどの骨は一緒に上の方に出てくる」へ小品方にも同じこと
が出ている」

5 集驗方にある、魚の骨ののどにつかえたものを治す方。

「鷓鴣々と、呼ばせると、その骨は出てくる」

6 小品方にある、魚の骨が、のどの中で横になって六七日にな
っても出てこないものを治す方。

「鯉魚の、鱗のままの皮を焼いて粉末として、水で服用する

6 小品方の鰻えたる焦の骨の 喰の中程にたて

六、七日ろくにちなるも出でいざるを治ちするの方ほう

鯉魚りぎよの鱗皮うろこかわながらあ合わせや焼き、屑せつと作なし水みずにて服ふくせ
ば、即すなわち出いづ、と。

7 舌^{ごげんし}玄^{ちようし}子^{よく}張^{きよう}の食^{しよく}經^{きよう}の、魚^{うお}の骨^{ほね}の腹^{はら}の中^{うち}に在^ありて痛^{いた}む、を治^ちするの方^{ほう}

呉ご（呉）しゆに 菜を煮て一盞いつさんの汁しるを服ふくす、と。

又の方、穴の中に在りて出でざるの方

呉茱萸を搗き上を封ずれば、
即ち爛れて出づ、と。

8 孟詵もうしんの食經しょくきやうに云いう。魚骨哽ぎよこつつかうるを治ちするの方ほう

萩を取り皮を去き、鼻の中に着くれば少時にして差
ゆ、と。

4 砂糖 あめ
飴に同じ。

薤白　ネギ科ラッキウの鱗茎をいう。

◆ これは咽喉の運動になるので、動いて治すというわけである。

6 鯉魚 りぎょ 骨鰾類 コイ *Cyprinus carpio* L.

呉この俗字。

と出てくる」

7 膳女子張の食経にある、魚の骨が腹の中に入って痛むのを治す方。

「呉茱萸を煮て、その汁を服用する」

又の方、「骨が肉の中にあつて出てこないのを治す方として呉茱萸を搗いて、その肉の上を覆うように貼布すると、そのところが爛れて出てくる」

8 孟詵の書いた食經にある、魚の骨がのどにつかえたときに、これを治す方。

「萩の皮を除去して、鼻の中に入れると、しばらくしてつかえがとれる」

呉茶 ごしゅ 呉茶莢 ごしゅゆ ミカン科ゴシユユのことでフエ

ノール性ケトン体含有し、心腹冷痛、霍乱などに効果がある。

呉茱萸 ゴシユユの種子をいい、鎮痛、血流促進作用がある。

8 萩 しんが キク科カワラヨモギ *Artemisia capillaris*

Thunb. で河岸などに多く生じ、高さ1メートルに達する。夏、みどりの花を開く。日本語ではマメ科のハギに当てているが、食経の萩は、カラヨモギを充てている。

穴を食し骨の哽うるを治するの方第卅一

1 葛氏の方に諸肉を食して骨の哽うるを治するの方

白き雄鶏の左右の翮の大毛 各一枚を焼きて末にし、水にて服すること一刀圭、と。

又の方、鷹、鷯、狸、虎の頭を焼き、肉を食する者、服すること方寸七（匙）、と。

2 僧深方の、諸の肉を食するに骨の哽うるを治するの方

鷹屎を焼きて篩に下して服すること方寸七（匙）と。

3 新録方の、穴の喉の中に在りて下らざるを治するの方

醬漬一升を服す、と。

又の方、大豆三升を熬りて半熟したるに酒二升を内れ、煮て三、四沸し、服すること一升、日に二たび

第四十一章 肉を食べて骨がのどにつかえるのを治す方

1 葛氏方にある、諸肉を食べて、骨のつかえたのを治す方。

「白色鶏の雄の左右の翼の大毛一枚ずつとって、黒焼にして、0.2g位を水で服用するとよい」

又の方、「鷹・燕・狸・虎などの頭を焼いて粉末にして、肉を食うときに一寸立方のサジで服用するとよい」

2 僧深方にある、いろ／＼な肉を食べてその骨がつかえたのを治す方。

「鷹の糞を、焼いて、粉末にして、服用するとよい」

3 新録方にある、肉がのどにつかえて下らないのを治す方。

「醬漬一合を服用するとよい」

又の方、「大豆三合を、あぶって、半分くらい熟したときに酒を二合ほど入れて煮る。三、四沸して、これを一合ほど服用するとよい。一日に二度服用する」

又の方、「塩灰を酒にて一寸立方のサジ一ぱいを服すとよい」

す、と。

又の方、酒にて鹽灰方寸七(匙)を服す、と。

〔41〕 〔注解〕

1 一刀圭 方寸七の十分の一ということになつてゐるが約〇・二gくらい。方寸七は一寸立方のマスですくってこばれない程度で、重量によつて重いのも軽いのもあるわけである。しかし大体二gくらいであらう。

鷹 タカ類ハゲワシ *Aegyptius monachus* L.

の頭は五痔のくすりであるという。

鷺 燕の俗字でスズメ類ツバメ *Hirundo rustica gutturalis* Scop.

狸 食肉類ヤマネコ *Lynx* (*Felis*) *microtis* M-Edw. (= *F. bengalensis* Kerr.) 日本ではタヌキに充ててゐるが葛氏方ではオオヤマネコを指している。

虎 食肉類トラ *Felis tigris* L. で頭は虎頭骨といふテンカンやリウマチにも用いられる。

2 鷹尿 タカ類ハゲワシの糞で鷹尿白といふ、中哽、ニキビなどに繁用されている。

3 新録方 同名の文献はしばしば引用されてゐるが、漢籍にはなく、魏孝証撰の新録軍用方

五卷があつて、此の文がある。又、新録軍用方五卷も同じ人の撰で存在するが、内容は同じなので軍と単とを混用したのであらう。

醬漬 ししびしおのことで乾肉を切つて麴と塩をまぜて酒を注いで瓶中に密蔵したものの汁をいう。

鹽灰 うす黒い岩塩のことをいう。

草芥の雜哽を治するの方第卅二

1 小品方の、諸の鯁えを治するの方

猪の膏を、鶏子大の如くして之を呑む、差えざれば、復た呑み、再三を過ぎずして便ち去る、と。へ今、

案ずるに葛氏法に草芥の諸の噎を治す、と。へ

又の方、薤白を取り、湯にて煮て半熟して、小し

く之を嚼み、柔かならしめ、絲繩を以つて中央に

繫け繩を提げ置き即ち薤白を呑み、喉に下るに、

牽き出だせば、鯁え即ち隨いて出づるなり、と。

又の方、席の骨を取り、焼きて屑と作し、溫き白

飲にて服すること方寸七すれば、良し。若し、骨無

くんば、席の牙を用う可し。齒も亦た佳し、と。

2 葛氏方の、雜哽を治するの方

竹の篋を作り、刮りて弱く滑かにせしめ、綿を以つ

第四十二章 草芥の雜哽を治す方

1 小品方にある、もろもろの、のどのつかえを治す方。

「豚の脂肪、鶏卵の大きさのものを飲む。治らなければ又、のむ。再三やれば治る」へ葛氏方を調べてみると草芥のもろもろのつかえを治す方と同じである」

又の方、「ラッキョウの白いのを取って、水で煮て半熟になったものを口に入れて嚼む。柔かになったら糸ナワでこれを結んで、ラッキョウをのみ込む。のどまで下ったら、ひっぱり出せば、つかえたものと一緒に出てくる」

又、「虎の骨を焼いて粉末をつくって、温湯で一寸立方くらいを服すとよろしい。もしも、骨がなければ、虎の牙を用いてもよいし虎の齒でもよい」

2 葛氏方にある、もろもろの、のどにつかえるものを治す方。

「竹のヘラをつくって先を滑らかに弱々しくして、綿をしばりつけ、のどの中に入れて、つかえているところにまで行けば引っぱり出す。つかえているものは一緒に出てくる」へ小品方を調べてみると、つかえたところに届いたらひっぱったり、押し込んだりしながら、つかえたものをくつつけて出すのであるという」

て纏い、喉の中に内れ、哽の處に至らば、之を引く。哽、當に隨いて出ず可し。へ今案ずるに小品方に云う、進退して牽引す、と。へ

又の方、東壁土を刮りて酒を以つて和し服す、と。

又の方、螻蛄を炙りて燥かし末にし、屑と為し、東流水にて之を服せば、即ち出づ、と。

又の方、「東側の壁土を、酒でとかして服すとよい」
又の方、「ケラを炙って乾かし粉末にして東流水で之を服用するとつかえたものが出てくる」

42 注解

1 草芥 くさとかくた。つまらない物事にたとえる。

2 雜哽 いろいろな種類ののどの哽えをいう。

東壁土 家屋の東側にあるカベ土であつて

($Al_2O_3 \cdot SiO_2$) を含んでゐる。

螻蛄 直翅類ケラ *Gryllotalpa africana* Pal.

et Beauv.

東流水 東に流れる水であるが、水中には諸

種の鉱物質を含んでおり、その塩類やその他の水溶性物質を滲出させるので、東西南北の流れではそれぞれ太陽光線や、腐蝕の差があるかも知れない。

3 又云う、飲食するに草芥、諸の物に遇いて哽えたる、を治するの方

哽えたる所の耳に近き邊りを、人をして吹かしむ。

3 又、飲食のなかに、草芥とか、いろいろのものと一諸になつてのどにつかえるものを治す方。

「つかえたところの、耳に一番近いところを他の人に吹いて

又の方、好き蜜を、七(匙)にて抄い、稍に之を咽み、
下らしむ、と。

又の方、衣帶を解き、因りて下部を闕えば、即ち出
づ、と。

又の方、瞿麥を末にし服すること方寸七(匙)す、
と。

又の方、皂莢の屑を以つて少々鼻の中に吹き内れ、
嚏を得しむれば、哽出づ。秘方、と。

3 瞿麥 ナデシコ科ナデシコ属 *Dianthus* sp.
で主としてカラナデシコの果実はサボニンを

多く含んでいる。
皂莢 マメ科サイカチ *Gleditschia* sp.

貰う」

又の方、「上等の蜂蜜を、サジですくって多くを一度にのみ
下すとよい」

又の方、「衣服をぬいで、頭を下げて、下部を見るようにし
ておれば出てくる」

又の方、「ナデシコを粉末にして一寸立方ほどを服用する」

又の方、「サイカチの粉末を鼻の中に吹き込みクシヤミをさ
せれば出てくる。これは秘方である」

誤りて竹木の叉を吞めるを遵え、或る本は導く、治するの方第卅三

1 葛氏方の誤りて竹木叉（釵）を吞めるに遵い輩（輩なる者の方）

螻蛄の臚（？）を吞まば、即ち出ず、と。

又の方、但數多く白糖を食せば、自ずから消え去る、と。

43 注解

1 臚 臚とも書き腦の古字であるが、螻蛄（ケラ）の腦だけを取り出すことは出来にくいので頭と解釈する方がよいと思われる。

第四十三章 誤って竹や木の破片を吞んだものを治す方

1 葛氏方にある、誤って、竹や木や、その他の破片を吞んだものを出す方。

「ケラをのめば出てくる」

又の方、「白糖を多く何回でものめば、消化してしまう」（甘いものは吐剤にもなる故であらう）

誤りて銀、釵を吞めるを治するの方第卅四

1 葛氏方の、誤りて釵を吞めるを治するの方

蕪を取り曝し、萎えしめ、煮て焚せしめ、切ること
勿くして之を食す。入りて釵を束ね随いて出ず、
と。

又の方、生の麥、菜、若しくは蕪、薊の縷、皆、食
す可し。是れ竹の釵の若き者は、但、數數多く白糖
を食せば、自ずから随いて出ず、と。

2 又云う、銀の釵、簪、筋の物を以つて嚙吐せん
に、氣の吸いに因りて吞み、出でざるの方

多く、白糖を食すること、漸々十斤に至らば、裏の
物に當りて自ずから出ずべし。

3 小品方の、銀の銀、及び釵を吞めるを治するの方
白糖二斤を取りて、漸くに食し盡くさば、即ち出づ。

第四十四章 誤って耳環、カンザシなどを吞んだものを治す方

1 葛氏方にある、誤ってカンザシを吞んだ場合の治し方。

「蕪を、風にさらすと萎むから、これを煮熟して切らずに食
べる。のどに入つて、カンザシを束ねて出てくる。」
又の方、「生の麥・菜、又、ラッキョウ、アザミの縷を皆食
べるとよい。ただし竹細工のカンザシならば、白糖をたくさ
ん、たべると出てくる」

2 又、銀製のカンザシ、竹のカンザシ、筋の物のカンザシが、氣
に因つて吸つたり吞んだりして出てこないものを治す方。

「沢山の白糖を食べれば、およそ十斤くらい食べると、裏よ
り自ら出ずる（下る）」

3 小品方にある、銀の耳かざりや、カンザシを吞んだものを治す
方。

「白糖、二斤を食べ尽くせば出てくる」

又の方、「水銀一両（一・六グラム）を三回にわけて、服する
と銀の耳かざりは、便に下ってくる」

又の方、「胡粉一両（一・六グラム）と、水銀一兩とを、混合
して、二度に分けて、服用する。水銀は、金や銀をとかす力
がある」

またほう すいぎんいちりよう と
又の方、水銀一兩を取り、分かちて三服せば、銀の
みみかざりすなわくだ
鏝は便ち下りて去る。
またほう ご ふんいちりよう も
又の方、胡粉一兩を以つて水銀一兩に和し治し調の
え、分かちて再服せば、水銀、能く金、銀を消す。

44 注解

1 縷 いと
縷 ひとのように細長いものを指すのである
が、この場合は繊維の多いもの、たとへば麦
の葉や、ラッキョウの葉やアザミの葉は食哽

3 水銀 すいぎん
水銀 金属元素の Hydrargyrum は有毒な
で用いるには困難。

胡粉 ごふん
鉛塩類の Cerussa で成分は $2\text{PbCO}_3 \cdot$
 Pb(OH)_2 である。

誤りて金を吞めるを治するの方第卅五

1 小品方の、金屑を服し、死を取るに未だ絶えざる者を、治するの方

是れ金を服するを知覺する者は、一兩の水銀を以て其の口中に寫ぎ、揺り動かし喉咽の裏に人（入？）れしむ。便ち微かに死人に接し、坐れる形の如くして、水銀をして下し流さしむれば、金則ち消し泥と成り、須臾にして下部従り出するなり。未だ之を出ださざるに、須らく死人は亦た蘇醒すべし。三たび過ごし服せば便ち活く可し、と。

今案ずるに、本草に云う、水銀は、金、銀、銅、鐵の毒を殺す、と。

2 本草に云う、金の毒を食するを解するの方
水銀數兩を服せば、即ち出ず、と。

第四十五章 誤って金を吞んだものを治す方

1 小品方にある、金屑をのんで死にかかつて、まだ絶命していなものを治す方。

「金を吞んだと自覺することが出来れば水銀一兩をのませて身体を動かして、のどを通過させる。患者を坐らせるようにして水銀が下つてゆくならば金は泥のようにとけて便の中に出てくる。まだそれが、出てこないうちに患者は蘇える。三回服用すれば生き返る。」（本草を、調べてみると、水銀は、金・銀・銅・鉄などの毒を殺すと書いてある）

2 本草にある、金を飲み込んで中毒するのを、解毒する方。

「水銀數兩を服用すると出てくる」
又の方、「鴨の血、鶏卵をのむとよす」
又の方、「鶏の糞汁を水にて下すと解毒する」

又^{また}の方^{ほう}、鴨^{かも}の血^ち及^{およ}び鷄^{けい}子^し汁^{じゅう}、と。
又^{また}の方^{ほう}、水^{みず}を淋^{そそ}ぐと、鷄^{けい}矢^し汁^{じゅう}、竝^なべて解^{かい}す、と。

45 注解

1 金屑^{きんせつ} 金の削りクズをいう。

誤りて、針、生鐵の物を吞めるを治するの方第卅六

1 葛氏方の、誤りて針、針、箭、鐵の物の輩を吞めるの方

但多く肥えたる羊、肥えたる牛の肉を食せば、諸の肥、自らの裏より出ず、と。

2 小品方の、誤りて針を咽める者を治するの方

慈(磁)石の末を溫め、白飲にて服すること方寸七(匙)、と。

3 僧深方の、誤りて針、箭、針、鐵の物を吞めるを治するの方。へ今案ずるに、本草に、鐵の毒は、慈石を用いて解す、と。へ

治炭を末にして之を飲まば、即ち針と俱に出づ、と。

第四十六章 誤って、針や生鐵などを吞んだものを治す方

1 葛氏方にある、誤って、針・針・箭・鐵の類を吞んだものを治す方。

「よく肥えた羊や、よく肥えた牛の肉を食うと、それらの脂肪によって、大便から、出てくる」

2 小品方にある、誤って、針がのどを通過したものを治す方。

「磁石の粉末を溫めて、水で服すれば治る。一寸立方のサジ一ぱいをのませる」

3 僧深方にある、誤って、針・針・箭・鐵などの類を吞んだものを治す方。

「消炭を、粉末にして服用させると、針と共に出てくる」へ本草を調べてみると、鉄の毒は磁石を用いて解毒する、と書いてあるへ

46 注解

1 肥えた羊^{ひつじ} この肥は、脂肪の多い意味である。

裏^{うら} 表裏というのは肌膚を表とし、脾胃つまり消化管を裏^{うら}というのである。裏より出ずはつまり大便と一諸に出てくるの意。

2 慈石^{じしやく} 磁石といふ磁鉄鉱 Magnetite で成分

は Fe_3O_4 ($\equiv \text{FeO} \cdot \text{Fe}_2\text{O}_3$)。

白飲^{はくいん} 米をとぎ、煮て取った汁を白飲という。重湯のこと。

3 治炭^{ちたん} 消し炭^{けずみ}。

誤りて鈎を吞めるを治するの方第卅七

1 葛氏方の、誤りて鈎を吞むに、鈎の繩の、猶手の中に在れども之を引く莫きが若き

但だ、益すに、珠、璫、若しくは薏苡子の輩（輩）を以つて、就け貫きて、繩に着けたるに稍々推して鈎の處に至らしめ、少々之を引けば、則ち出づ、と。〈松迹方も同じ。〉

又の方、但だ大いに頭を戻り、四たび〈或る本では西に向かいて頤〉頤を少しく之を引けば、則ち出ず、と。

又の方、螻蛄を取り、其の身を擣み去り、但だ其の頭を吞むこと數枚す、と。〈今案ずるに、松迹方之に同じ。〉

第四十七章 誤って釣針を呑んだものを治す方

1 葛氏方にある、誤って、鈎を呑んで、鈎の糸を、手に持っても引っぱることが出来ない場合。

「そのようなときには、珠・璫のようなものや薏苡仁の玉を糸につけて、鈎の入っているところまでたくさんのみ込ませてから、一緒に引っぱると一緒に出てくる」〈松迹方にも同じことが出ている〉

又の方、「頭を一方向に大いによじり、四度、西の方に向かって、あごと、うなじを強く引っぱるようにすると出て来る」

又の方、「ケラの身体の方を捨てて、頭だけを数個吞むと出て来る」〈松迹方にも同じように出ている〉

47 注解

1 増^{ぞう} 耳かぎりの玉をいう。
薏苡^{よぎ}子^し イネ科ハトムギ *Coix Lacryma-*

Jobi L. var. frumentacea Mak. ジュズダマ
とは別だが、同種であるし同様に用いて差支

えないと思う。

珠、瑠、銅、鐵を吞めるを治するの方第 卅八

1 葛氏方の、珠へ或る本には諸の、瑠、銅、鐵を吞めるへ或る本には而して咬むの方

弩 銅を燒きて、赤くせしめ水の中に入れ、其の汁を飲まば、立ちどころに出ず、と。

2 千金方の、珠、瑠、銅、鐵を吞めるを治するの方

鴈の毛、二七枚を燒きて末にし、之を服す。家にて養う所の鵝鳥の羽、亦た用う可し、と。

48 注解

1 弩 仕かけをして弾を放つ弓で、おおゆみとかいしゆみといわれるもので、その銅(はず)の部分のもの)を用いる。

2 鴈 ガン類ヒシクイ Anser segetum (fabalis) serrirostris Sw. であるが日本ではマガンを充てる。

鵝鳥 ガン類ガチヨウ Anser domesticus L. (Br.) をいう。

第四十八章 珠・瑠・銅・鉄などを吞み込んだものを治す方

1 葛氏方にある、珠・瑠・銅・鉄を吞んだものを治す方。
「大弓の銅を燒いて、水に入れる。その水をのめば、すぐ出てくる」

2 千金方にある、珠・瑠・銅・鉄を吞み込んだものを治す方。
「雁の毛を十四枚燒いて粉末にして服用する。家畜の鵝鳥の羽でもよい」

誤りて錢を吞めるを治するの方第卅九

1 葛氏方の、誤りて錢を吞めるを治するの方

鳩の火炭を服すること方寸七(匙)すれば、即ち出ず、と。

又の方、蜜二升を服せば即ち出ず、と。

2 小品方の、錢を吞みて咽の中に留まりたる者を治するの方

白灰の鳩を取りて篩い下し、溫め、白飲にて服すること方寸七すれば即ち下り去る、と。

又の方、艾蒿五兩を、細かく挫きて水五升にて煮、一升を取り、頓服せば、便ち下る、と。

49 注解

1 鳩 草の名。蒿の別名でブドウ科ツタ *Parthenocissus tricuspidata* Pl.
2 白灰 木を焼いて炭にする上白灰がの

こるのをいう。

艾蒿 ヨモギのことであるが、キク科オオヨ

モギ *Artemisia montana* Pamp. (= *A. vulgaris* L. var. *vulgarissima* Bess.)

第四十九章 誤って、錢を吞んだものを治す方

1 葛氏方にある、誤って、錢を吞んだものを治す方。

「鳩を焼いて炭をつくり、一寸立方のサジで服用すれば出てくる」

又の方、「蜜二合を一気に吞めば出てくる」

2 小品方にある、錢を吞んでのどに留まっているものを治す方。

「鳩の白灰を溫めて、水で服用する。一寸立方のサジで二ぱいのませば下る」

又の方、「よもぎ五兩を、細かに碎いて、水五合で煮て、一合まで煮詰めて、しきりに服用させると大便に出てくる」

五兩 今の八gに当る。

五升 今の五合位。

頓服 しばしば服用することをさう。時間を置かずにのこと。

食しよくの中うちに髪かみを吞のめるを治ちするの方ほう第五十だいごじゅう

1 小品方しょうひんの、食しよくの中うちに髪かみを吞のみて喉のんどに結むすばれて出いでざるを治ちするの方ほう

頭髪とうはつを取とり梳くしけずり、焼やきて一錢いっせん上あまりを服ふくす。葛氏方かつしほう、之これに同おなじ、と。〳

第五十章 食しよくべものの中うちに髪かみを一いっ緒しよに吞のんだものを治ちす方

1 小品方しょうひんにある、食しよくの中うちに髪かみを吞のんで、のどにつかえて出いてこないものを治ちす方。

〇・八はちg
「頭髪とうはつを梳くしけずったものを焼やいて粉末こなとしたものを、一錢いっせんばかりを服用ふくすればよい」葛氏方かつしほうにも同じことが書いてある〳

誤りて石を呑めるを治するの方第五十一

1 極要方に云う、石を下すの法。

肥えたる猪の脂の、煎じを成す者一升を取り、細かく切りたる、葱白一大升を和して煮、微火上に於いて、首に葱白色黄ばめば、生の布を以つて絞り、滓を去り、瓷器の中に安んじ、蓋を密くす。旦に起き空腹に含み、之を咽むこと三合許りにして即ち止むべし。若し一日服するに、未だ利を得ざれば、明日更に服し、利を取るを度と爲す、と。

又の方、露蜂房を取り、碎きて一大升を水三大升を以つて煮、一大升の汁を取り、分ちち温め、三服せば、當に小便の中に於いて下ること沙の粉の如し。若し未だ盡さざるときは、明朝更に服す。石を下すの法に此の二方有り。餘りは、皆速ばず、と。

第五十一章 誤って、石を呑んだものを治す方

1 極要方にある、石を下す方。

「肥えたる豚の脂肪を、煎じてその汁一合と細かく切った葱の白味一合を煮て、(トロ火で煎じ)、葱の白味が黄色になれば、布でこれをしぼり、滓を除去して、器の中に入れて安置しておき、密封しておく。朝の空腹の時にこれを三勺ほど飲む。下痢するのを限度として、もし、その日に下痢しなければ次の日の朝同じようにする」

又の方、「蜂の巣の房を碎いて一合、水を三合で煮て一合まで煮詰めて、三回に分けて、服用すると、小便の中に砂のようなものが出てくる。まだ残っているようならば、次の朝更に服用する」

石を下すのには此の二つの方法があり、他の方法はこれに及ばない。(これは結石なのであろう。)

2 慧日寺方に云う、凡そ、人回ひとくちに小ちいさき子たねを服ふくして下くだし却しりぞけんと欲ほつする者もの。

葵あおいの子三升を以もつて、水四升みずししやうにて煮に、三升さんしやうを取り、之これを飲のむ、と。

又またの方ほう、葵きし子し、消石しょうせきへ即すなわち、朴消ぼくしょうなりを等分とうぶん兩、之これを末まつにし、粥かゆの清汁せいじゅうを以もつて和わし服ふくすること、方ほう寸七すんびすれば、日ひ、二十日にじゅうにちにして藥下くすりくだり盡つくれば、乃すなわち穀こくを食しょくす可べきなり、と。

又またの方ほう、葵きし子し、消石しょうせき、各おの／＼一升いっしやうを水三升みずさんしやうにて煮に、一升いっしやうを取り、日ひに三たび之これを進すすむ、と。

51 注解

1 極要方 著者不明だが、「服雲母訣」の附方に、極要方一〇巻があつて、和名抄にも引用されてゐる。

露蜂房 膜翅類アシナガバチ *Polistes* sp. の巢で成分は脂肪酸 (palmitic, linolic, oleic acid) がある。しかしネコに投与すると急性腎炎をおこし蛋白尿を生ずるというこ

とが判つてゐる。
2 慧日寺方 諸家名方の一つであるが著者はわからぬ。

四 口の古字で、小さいものを口に入れて、うっかりのみ込んでしまったものを吐き出さないで、下そうとする方である。
葵子 冬葵子ともいい、アオイ科アオイの種

2 慧日寺方にある、口から呑みこんだ小さい種子を下剤で除去しようとする方

「葵の種子三合、水四合で煮て、三合まで煮詰めて、之を服用する。」

又の方、「葵の種子と消石（朴硝の方がよい）とを等分に粉末にして粥の上澄みで混合して服用する。分量は一寸立方のサジ、日数にして二十日くらいで、この薬が下つてしまえば穀物を食うことが出来るようになる」

又の方、「葵の種子、硝石各々一合を三合の水で煮て、一合まで煮詰めて、一日に三回服用させるとよい」

子で滑利、難産にも用いられる。

消石 註のところで朴硝なりとある。硫酸ソーダ鉱 (Mirabilite 又は Thenardite) として天然に産する。塩類下剤の一つで皮膚や粘膜に滲透する力は弱い。やわらかい下剤である。

一ダ鉱 (Mirabilite 又は Thenardite) として天然に産する。塩類下剤の一つで皮膚や粘膜に滲透する力は弱い。やわらかい下剤である。