

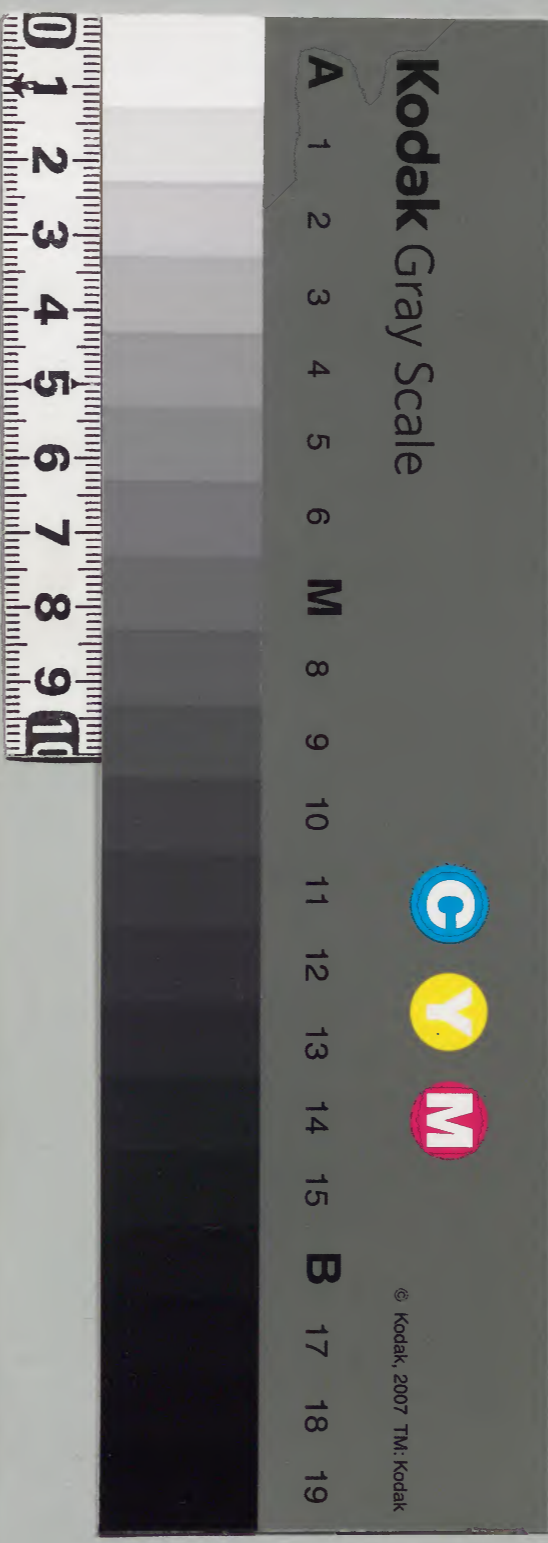
養生訓

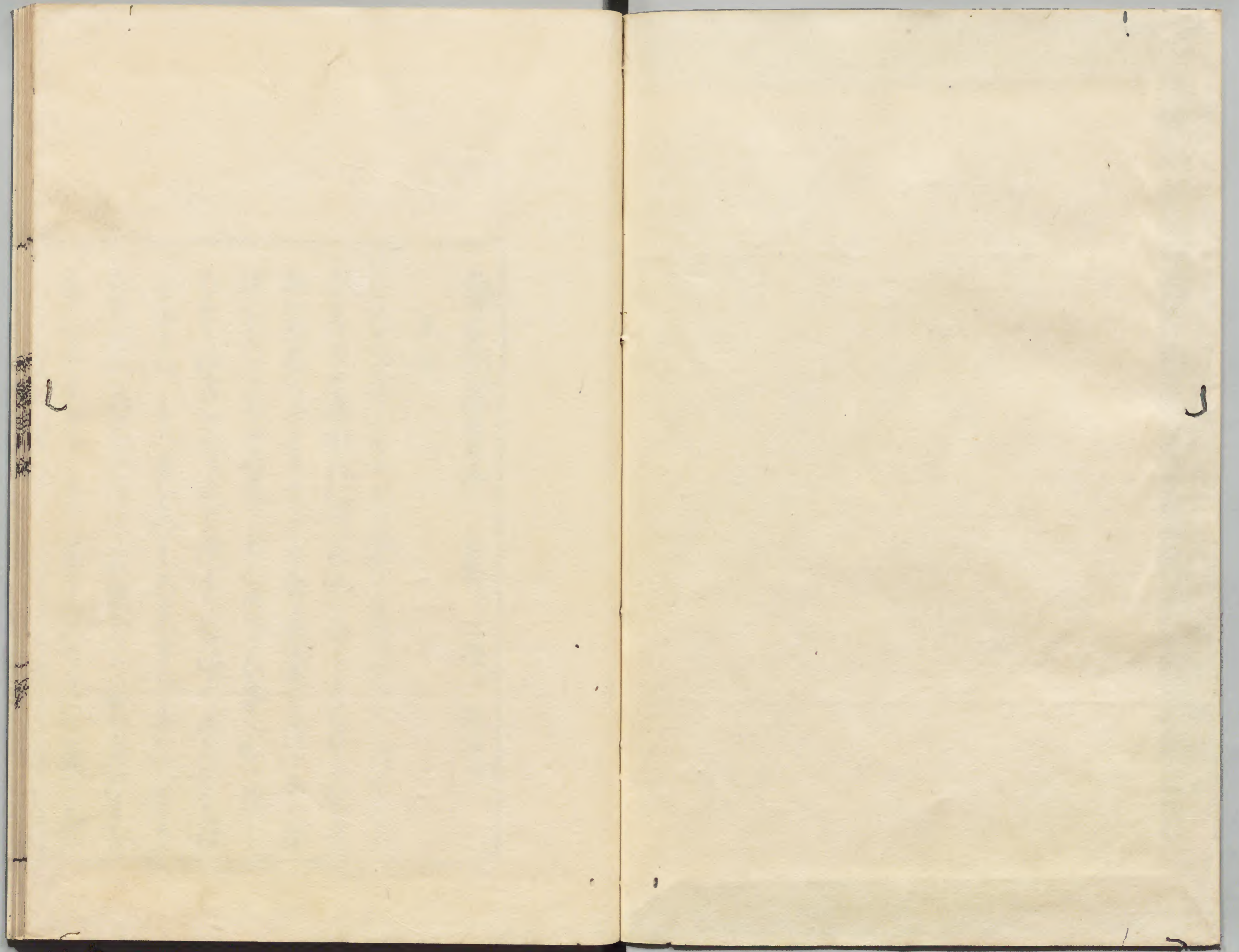
八

			一七	和書門
			七六	
			八八	
八	三	一		
冊	架	函	號	類

庫文閣内				
五	七			和
函	六			書
	八			
架	冊	號	類	

内閣文庫	
番號	和 17768
冊數	8 (5)
函號	195 140







養生訓卷第五

五官二便六洗浴七

淺草文庫

五官

人身の百病也故天君と云ふは心とけり
心は耳目の鼻形形は心也は又ハ心と云ふは心
物とい物といと云ふと各其事を治る事
職分あり故に又云ふ心のつらぬ心は内
ありて又官といふは心は心と云ふは心
を正さば天君を以て又友を以て心は心
又友とい天君を以て心は心と云ふは心
心は安んずるにありて若し心は心と云ふは心

養生訓

の命紙うき者友職とくはよめて恐あつべ
くじ

はひよ居る處ハ南ふ向ひ戸よ近く町ちりな
陰替ふしてくき處よりきに居るぐくじを
ふく又のやまをては湯明の處もつひり居
ての程林をうき陰湯の中にくるひ明暗おほ
とぐ一甚明くれの簾とわらうくけきと簾
をかぐべ

脚よハ必東首して生^{ニシクダゲ}氣をうぐべ北首して死^シ氣を
うぐべり一書又近^ニくわらふすぐくじ

坐するにハ正坐とぐくはくくじ燕居ハ安坐とぐ
膝をかぐべうじ又よるく^{キギ}林^{キギ}くかけ居る
氣あつてより一中夏の人とつひよかくのぐく
常に居る事も常より用る器もせりちく^{ニツボク}質^{ニツボク}わ
してけい^{ニツボク}ちくく^{ニツボク}はだ^{ニツボク}ようぐ一居るハ風をよ
せだ^{ニツボク}ちとわくふ^{ニツボク}安^{ニツボク}く^{ニツボク}き^{ニツボク}じ^{ニツボク}一窓ハ月をうみて
事うけされどもく^{ニツボク}り^{ニツボク}ね^{ニツボク}華^{ニツボク}員^{ニツボク}と^{ニツボク}ね^{ニツボク}め^{ニツボク}ハ^{ニツボク}く^{ニツボク}せ^{ニツボク}か
つた^{ニツボク}ら^{ニツボク}し^{ニツボク}ち^{ニツボク}り^{ニツボク}の^{ニツボク}公^{ニツボク}ね^{ニツボク}ら^{ニツボク}て^{ニツボク}の^{ニツボク}を^{ニツボク}若^{ニツボク}く^{ニツボク}事
多く^{ニツボク}ち^{ニツボク}る^{ニツボク}者^{ニツボク}生^{ニツボク}乃^{ニツボク}道^{ニツボク}ハ^{ニツボク}害^{ニツボク}あり^{ニツボク}坐^{ニツボク}する^{ニツボク}處^{ニツボク}外
と^{ニツボク}處^{ニツボク}か^{ニツボク}れ^{ニツボク}す^{ニツボク}て^{ニツボク}向^{ニツボク}あ^{ニツボク}つ^{ニツボク}ハ^{ニツボク}ぬ^{ニツボク}く^{ニツボク}べ^{ニツボク}と^{ニツボク}れ^{ニツボク}向^{ニツボク}乃

してふきばよむればよばふさぐべしとせ
 りねどもほよの智とありて移りりの内よもひ
 らるべしは病源候備と云醫書ふんてり
 兼外河よのどふ移あぐばぬくべし病われ
 ぐ移りてなれりといれりといむ人の兼外
 河移と云る兼外河のどべしと醫書よいつるも
 けゆわらぐべし晩食兼食よと云と云は病と
 わりしむ物食べしと云は病といれんよとせ
 せくわり

夜臥よ衣と云面候ありと云は病候ありと云

よ兼外河は煙と云るべしと云は病候ありと云
 りといふは煙をいふべしと云は病候ありと云
 ありと云は煙と云るべしと云は病候ありと云
 氣と云るい又牙齒よくと云

元一日ふつ夜と云る首コラベより足よと云る處て熱あり
 乃と云は病候ありと云は病候ありと云は病候ありと云
 てさよりわと云るべしと云は病候ありと云は病候ありと云
 べし先百舎エの空候ありと云は病候ありと云は病候ありと云
 よ支眉の印候ありと云は病候ありと云は病候ありと云
 耳乃内耳のさしと云は病候ありと云は病候ありと云は病候ありと云

かんけいあのみぶ合せとりてわく先あ
 眼とわくちのどぶー目尻ゆーふー風とさ
 よんで髪まのより下額ヒタヒと面皮とより下は
 けらろ二七遍ちんあよりひよ面よまぶー
 とまへはけいあひさく面とちがひと
 くちけよれいあひさくよまぶらと
 面よびらあしーくんとちんの中指と鼻の
 あしを多くちがひあ年の根と多くな
 げー

五更よむらそて坐ー一よひく足乃め指といひり

一よひく足のむかかどいあむらとくよど
 坐ーて是ら熱きはあむらあひくあまら
 指とこくべー太のはぬぬい婢ひも合ーてか
 のどくさしむらあまらようまぶ毎あまて
 坐ー坐よあむらとけいぶの病ちーと
 氣と下し足よらくまらと治とくート
 てねらるざれの脚のよまらとけいくー足
 れまらあらとくちと甚志あーあまらと
 右人つり書老考親書及東坡ウ鏡
 もんてり

脚を童子よむは合せとせ替せしめて
 しが腎堂は久しく麻しめ足をとひしりく
 麻しむべし足がうらむはするもよう又腎堂
 の下腎はよむはちつふうべし
 毎夜ふさんとするはた指して腎と志きりた
 くの湯とて足と洗ふべし是よく氣をぬ
 くの又脚よのそんで薬茶よ塩を加へ口
 とすくべし口中を清くし牙歯は堅くと
 下茶よし

入門は同年早の事なれば時つのは目然い

一はごとく宜し一要するみんハ并べうべし

キンロ
 衾の幅よぬ橋とほりけ衾とくをて火を入
 りとあてむはゆりこころと云はれあはれは身
 をあてあてし一氣ゆるまり身おこり氣は
 こき目ばうまふ且中年の人の火とわが
 くしてあてりきをふせぐべし是をわけて眞
 張とてうばいし人ハ用り事なりまじりさ
 人と老をの何共が火と射し又まはれ火し
 わるべし身とあてあてるをさぐらば
 元氣とわくまはつと火よあてりあつて湯し

又眼鏡と云々千歳以後ハあぐらうのどかけ
 て眼力と書あふべし和水晶シヤクよりぬぐふ
 きぬとのあ指をけしきみくぬぐふべし
 或麻紗ラシヤをぬぐふ硝子ヒヤコハくすりやとて水晶
 と并れぬ硝子の粒をぬぐふべし
 牙齒をぬぐふと目を洗ふは物々ふまの癩
 湯とて目と洗ふとあ鼻中とまよあ次り温
 湯とて口拭すとき昨日よりの牙齒の滯を
 吐とくあてのけり塩をぬいで上下乃
 牙齒とくくまばよりみる温湯とす

口中とすく事二三千度そちのまづ別の
 碗に温湯をあふ布れ糸篩シヒとすて入
 量次ぬぐと面紙わぬかきりてはよく
 ぬぐは塩湯とたのあふ布のあふぬぐ
 き中一とて碗に入る塩湯と目と洗ふ
 りた末各すめ度をぬぐらよ入る碗の
 湯とて目を洗ひ口とすくべしこぼしてあ
 ぶ毎朝かくのごとくはしてねらりあけま
 久くして牙齒とくば老くもゆらば出く
 とは目われくふてむよらりても目の

痛なく細字とくも書く是月と歯と
 とたれつらばたりとくも書く是月と
 物と人多く一帯も亦ははよよりて久く
 物と人多く一帯も亦ははよよりて久く
 て程細字とくも書く是月と歯と固くして一
 もあらと目と歯と痛なく一毎朝くめと
 とくも書く是月と歯と痛なく一毎朝くめと
 らと目と歯と痛なく一毎朝くめと
 古人の歯の病ハ胃火の乃なり也毎朝歯と
 とくも書く是月と歯と痛なく一毎朝くめと

虫くぐり歯の病あり

つらと歯のつらとたのそと物を含み
 うぐり梅楊梅の種たしめとくも書く是月と
 歯と痛なく一毎朝くめと
 と後と

牙杖として牙根とくも書く是月と
 こも書く是月と

是月の物そくねと異月ハよくねと異月と
 風よわたり物とくも書く是月と
 是月と異月と

熱湯めくは紙とくぐうは歯痛と

千令方回合し抑くぐふも紙の面紙より腹を
あて津液を^{シキ}過^{ツク}流^リとぐりゆるとありて救ふ
とぐり飲食して即吐きは百病まじり飲食して
作^アらぬ肺もばる瘧^ヒとかり

醫者曰合しては体倦しとも即^イ夜^イふさふさ
身と重^ヘ勃^ト一二三百歩まづふ歩^フりては
と^レ死^スむ^ルは^レの^ルを^レ腰^ノと^ノぐ^リ纏^ルと^レあ^ルふ
て^レ公^ノ腹^ヲと^レ按^ス摩^シて^レて^レ核^ヲと^レ得^ルと^レあ^ルふ
遍^ニ又^ニあ^ルふ^ルは^レ腰^ノより^レ抑^スる^ルは^レあ^ルふ

事教十遍ごり^レに^レて^レ公^ノ腹^ノの^レ氣^ヲと^レり^レし^レり
合^テ滞^ルふ^ルは^レ消^ス化^スと

目鼻口の面上乃五竅^チとて氣れ出入とるも
是^レやと^レ多^クく^レも^レす^レは^レ尾^ノ同^ノハ^レ精^ノ氣^ノの^レ出
は^レあ^ルふ^ルは^レ通^ス利^スあり^テ清^ス油^ヲを^レい^レれ^レ七^ノ竅^ヲと
ら^レめ^レり^テ多^クく^レ氣^ヲと^レり^レは^レ耳^ノの^レ氣
乃^レ出^レ入^レり^レは^レも^レ久^クく^レま^レけ^レは^レ神^ノと^レる^ルも
尾^ノ火^ノ桶^ノと^レ云^フ物^ヲと^レり^レは^レ火^ノ桶^ノの^レ表^ノは^レ也
大^ニかり^レ尾^ノと^レは^レあ^ルふ^ルは^レあ^ルふ^ルは^レ也

縦乃より八寸五分横のより七寸タテヨコ縦横が長
 短のたゞ一成形まうくして縦横をたより
 上の形まうたより相火桶のどよりわづらにほど
 ばとわけて火氣がゆるくすべしよよはありふさ
 わりふさの廣さよとすすよとす好るるべし
 まうたよりよたのたのありふさよこの内よ
 ろてたのたがよりやううわら灰と入る用かん
 とすの時骨よりかわら炭火盆二つ入る用かん
 せよよふあよりふく食の下に釜ゆいて好
 目よのどよりわづらよとすよとす人よよく遠よ

多く一足わてゆるく火桶と足よとすよ返をけ足
 としよわらふよとすよとすおゆさんよとすの時又足を
 乃よりわづらよとすよとすの襦よは木棉モメンはき
 へく服と腰とわづらよとすよとすよとすよとす
 久て後腰をたよとすよとすよとすよとすよとす
 ころとわづらよとすよとすよとすよとすよとすよ
 襦よわらして自由よとすよとすよとすよとすよとす
 浴よ湯よとわづらよとすよとすよとすよとすよとす
 茶カよりとすよとすよとすよとすよとすよとすよとす
 人よとすよとす

洗浴

湯浴の志どくどく温氣さく肌^{ハタヒラ}汗
 出く多しは古人十日よるべし浴としららるの
 みふく温^{タラヒ}温湯がくくどく温湯
 一湯あさけき温^{アタヒカ}温湯としてあさつた
 盤あけき風きよあつた温湯
 久く浴してあつたあつた温湯
 熱一あつた汗あつた甚害あり又甚温
 なる湯を肩背に多くそくく温湯
 熱湯^{ナアヒ}温湯の害あり冷熱ハアツク試^{シロミ}て体浴

とく^{コノロキ}快はあつた温湯は浴どく温湯上
 つくは熱一目をく温湯は人あつた温湯
 人熱湯は浴どく温湯

異月乃不又日ふ一度^{カニアラ}浴十日よ一度浴とそ
 古はあつた月よ温湯としてあつた温湯
 ど温湯としてあつた温湯

あつた温湯を少^{オシ}温湯はく別の温湯と肩
 背よりあつた温湯はく温湯はく温湯はく
 温湯はく温湯はく温湯はく温湯はく
 脚く汗を温湯はく温湯はく温湯はく

あつて身あてはひびらりてあつる炉は火
と少なきとよう湯あつてあんとせし早く火と
去べしとせむとわが害れ

泄痢一及合滞後痛は温湯は浴一男脈は
あつてしむるあつて病は甚くありあり
初発の病は素紙服とらひまされ

男は小瘡ありて熱湯は浴一浴後風はあつれ
む肌ととら熱湯はこもりて小瘡も肌の内は
く瘰癧生一小便をせし時此病甚く危一か
わくの死とつて去んて熱湯は浴一と好風はあ

とあつては浴は熱湯とて小瘡と肉はとてむ
あつては浴は熱湯は浴一肌表穿れり
あり風小感一やと一涼風とて熱と肉はとつる
左小瘡もたよ肉は入るなり

沐浴して風はあつては風はあつてはあつと
は皮膚とわがとらむ

女人經水来る時髪を洗ふるは

温湯は法別は多し入浴して宜しき病ありと
あつて病ありとくもあつて病ありと病あり
允け三病よくあつて浴は湯は浴して

久しうにわけて早くやじぶらわらぬと云ふは汗と
出さぬが故に大よむい毎うらうと浴し早くむ
し一日ぬれ七日二七日あるべしと云ふは一回
二週に云温泉水をのびぐらば毒あり今愈乃
治のこゆ湯浴して病愈んとすゆらふ温泉の
お熱でる故に飲んて飲まぬと云ふは早くいふん
とゆふしてのんぐらう病愈らぬと云ふは
死きり

湯浴の間熱性乃種を食ふべしは酒大食ふべしは
酒を先行し身と云ふは酒を先食ふべしは湯浴の

内房事とゆふと事大よむ湯ありあつても十
餘日いひ灸治も同一湯浴のり又湯浴の十日
はらり補業とのびぐらば性よむと云ふは肉
とあつて食して薬力とぬらけ脾胃と云ふは
一生終性わき相食すべしは又大酒大食と
いひ湯浴しても後の保養をけむらばさし
海水とぬれて浴するは井より河よりさし
多ふはさし浴するは熱を中へ
温泉水ある處よりとりぬらぬ人の事を云ふは温泉水
浴とぬ湯と云ふは月の水の性損をぬらして是と

活をばか益あらんうきられも温泉の地より
きあつる温熱の氣と先しく湯あまきえつきて
くさり入りぬされを清りの影よぬあはよりは
性井く入りまきくとりふりあり

養生訓巻第五終

