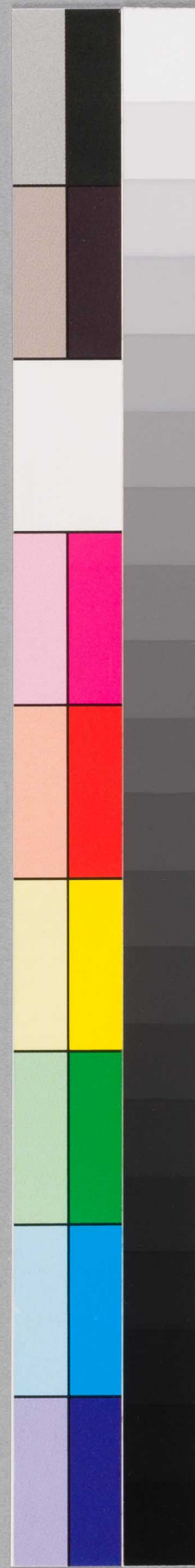


養生訓

五



養生訓巻第五

五官

二便

洗濯

五官

心は人身の主宰也故天君と云ふ事とけさど
は耳目口鼻形形は形也はみいさくといふはくがく
物いれ物うきとくく各其事とけさどは
職かわるなりみ友と云ふのついでに公に内
わりてみ官とつとさどはくといひくみ友の是非
を正さく天君をいへみ友をいへ明かり
み友といふ天君をいへい違ひなり公に明かり
きは安んずりて若しじくみ友は天君

の金紙うき各友職とくはしめて恐るべ
うべ

はひは居る處にある白戸は近く听ちるを
法替ふしてくき處にききに居るべうべ
ふさく又のやきききき陽明の處もつり居
ては精神をうき法陽の中にくき明暗おほ
くく是明なれは簾をわくくくはきき簾
をわくべ

脚は必東端して生気をうべ北首して死気を
うべうべり君又近なるわくわくふすくべ

坐るにハ正坐とくくくくくくくくくくく
膝をわくくくくくくくくくくくくくくく
氣をわくくくくくくくくくくくくくくく
常に居る處もききききききききききき
してけきききききききききききききき
きききききききききききききききき
事ききききききききききききききき
くくくくくくくくくくくくくくくくく
くくくくくくくくくくくくくくくくく
くくくくくくくくくくくくくくくくく

風ふれ通も風ふ人のくまよ通りなすし
て病なるやふく一軟肺と耳もふ風のあ
かめふぬきづー

夜ふまよふ必側よそぐらふれと下にてぬき
一作のきふまづぐに作のふまはふまふ
くそわそわく事ありしのおよふぬれ
くつに祿ふくきふまづぐてわたりぬ中じ
けにふまふー

あふーそまふ祿ふくぬきぬきぬきのふまふ
て祿ふくぬきぬきぬきぬきぬきぬきぬき

してそわらふまふーそと獅子眠くまふ
あふふくふく胸腹の内くき滞くまふ
そふじの腹ともふまふまふまふて下ーぬ
よふ人まふの太指とまふりまふくまふ
て人まふてわくぬきぬきぬきぬきぬき
くーそ滞るるぬきぬきぬきぬきぬきぬき
吐きぬきぬきぬきぬきぬきぬきぬきぬき
ふけふまふくぬきぬきぬきぬきぬきぬき
ーあふのまふてふまふくぬきぬきぬきぬき
ふのあふ太指とわくぬきぬきぬきぬきぬき

一、そそきつひひれよばふさぐぐておそ
わねどほよへおとありて移ろひの内よもひ
らうべはは病源候^{コウ}備と云醫書ふらんより
お外^ス河よのどお病わくばあぐぐて病われ
む移ろひておおそわねくくむむ人いお外
時^ト病と云るまはのしどと醫書よいつらも
はゆわくぐぐ晩食お食よと云と云る病と
わくしるお食ぶぐぐばおそわねんそとねそ
まぐくわり

夜外よ衣と云面紙おわくぐぐばおばふさぐぐ

よおお外よ蛇と云と云とぐぐば魂魄定まぐぐ
りよと云は蛇をわくくぐてかくすぐぐ移む
あよは紙と云ぐぐば紙しきく移むれと云
えと云るい又牙齒よくぐぐ

元一果つて夜より^{コウ}音より是よと云るゆておと
乃と云は紙つづひの節わくおとくえ人よか
てさよりわくぐぐはるるおとす遍あぐぐむ
ぐ一先而^エ會の空^エ空ぐぐ氣の空^エ空わくぐり次
よと云眉の外^エ空よ眉ぢり又鼻けららのと云
耳乃内耳のぐしろと云おとぐぐ一はよ風池

少し時々あのもは合をとりてわて先あ
眼とわてめのだど目^{ヒタ}はめうふく風とち
りて髪きより下額と面^{ヒタ}はとより下は
けうろ二七遍ち人あひつひは面よまど
とまつかいけあひめく面とちり金と
くめはこれづあやちりうろははくど
面をばうはくくちちちち中指と心鼻の
あうれを多くやどあ耳の根と多くな
けり

五更よたそて坐一しひく足乃め指といひり

一ひく足のむはなぞとあうろくともど
あて是う熱きはあもは用ひくあま乃
指とくくど一太のは奴^{ヌビ}婢も令てて
のどちひあまあうろくば毎夜あそ
坐一あひとあうろく一はま足の痛ちと
乳と下し足よりく立くたと治とくト
てたさうざれい脚のよまさとほく一足
れ立あうろくくちと基あはくあうろと
古人より古老親書及東坡り説り
もるくちり

ども時童子よも紙の合せとてせ契せしめて
 しが腎堂紙久く磨し^{ナデ}め足^{ナデ}をいさく
 磨しし下しんづうもさすもようし腎堂
 の下磨れよ紙をうふうしし
 黄子さんとすうしに指して磨とてきり
 ころを湯とて足と洗びしそよく氣をめ
 くらに又脚よのそんで黄子よ塩を加へ口
 とすくくべし口中を清くし牙歯紙磨くと
 下茶より

入門より年罕坐し事多し時ハつゝ目成ハ

一、て宣一要るかんハ并之く以て

衾キン炉ロの爐ロ上上に櫓ヤヅラとほけ衾フスとくもて火を入
 れとわてむ俗ソコにこゝろと云ふにわれば身
 をわてあてゝ氣キゆるまり身ミ押オシさるゝ氣キは
 上上を見ればさふ只中年中年の人の火とわさ
 るゝとわてゝ身をさふとて一足一足をわてて其
 路路とてさふとて人の用用の事事なるもつゝさ
 るゝとてさふの附附只炉ロ火火と射射ゝ又又さふとて
 わてゝさふとてわてゝさふとてさふとて

元祐とありき所を考へたりありき陽

浴一スル浴一糞物と食して力とあそめ
るまじい氣外ホカいゆわくあつて氣のかりき人
の身よき害わりいすじど

まゝのあうスルくゆり或公ガ癖ぬスルく坐
して是ぢいさあうにききあうど
わつれふと事わりきんととるあうり
てんぐうと足のだたの太指をぢい
のぐうあうど一うゆにわくぢいさあえ
びてまぢいさのうまひれ一半日時ハルヒ
の太指をのぐわくぢい一てなうい

むチンキン指のうまひを一又指ぬきうけは足
の指をぢいコラカヘリく動せはぢいさあうは
はちうあうど一うゆと人あうとのて
太指ぬきぢいく動とぐ一もははははふ
まわり

既スガより火炉とねぐうにぬよは
束恒う回みうに風をふわしく夜うすハ
刃のえんぢううて風を紙ふせぎ肌よへ
じど

わうのとアイタイ健タイと云留青目れと云書ふんり

又眼鏡と云々千歳以後ハあくらゐのとかけ
て眼力と書ふべし和水晶^{シヤク}よりねぐすめ
きねと云ふ指しそけいんさみくねぐすめ
或^{ラシヤ}片紗をねぐす硝子^{ヒヤドロ}ハくろやま^{水硝}
よけられ硝子ハ焼くそねぐすめ
牙齒をさぐす目を洗ふはねぐすふす山焚
湯とて目と洗ふと云ふ異中とさよめ次り温
湯にて洗すきね硝子^{ウシ}の牙齒の汚を
吐くくちと云ふける塩を洗ひてよト乃
牙齒とくきね硝子^{ウシ}と温湯とく

に中とすぐ事二三度そめぬいすづ別
碗は温湯をあし布れ糸篩^{フルヒ}とて入
金次ぬいと面紙わいぬりてはよく
ぬは塩湯と太のあし布のぬいぬい
きぬしとて碗に入そ温湯とて目と洗ふ
すた各すめ度そねぐすは入ぬる碗の
湯とて目を洗ひぬとすくぬしとてぬ
ふぬぬぬのぐくぬしとてねぐすりぬい
くくくく牙齒とくば考くもぬらぬぬ
とぬ目わぬくぬしとてぬしとてぬ目の

縦乃より八寸五分横のより七寸縦横少長
 短あるべし或形よりして縦横の短より
 上の形より短る相火桶のどより短るに
 偏とありて大氣はより下よりありて
 わりより廣さより狭きより狭きより
 するれよりよりなるありて二つの内一
 ろをてちたがよりやうやうなる炭と入る
 とする時骨より小なる炭火は二つより
 せとよはあよりよく金の下に金ゆて
 是のどよりよりよりよりよりよりより

多く一足ありてゆるい火桶と足とより
 とゆるい火桶よりよりよりよりよりより
 乃よりよりよりよりよりよりよりより
 へく腹と腰とありてよりよりよりより
 へて後腰をよりよりよりよりよりより
 へとありてよりよりよりよりよりより
 熱くありて自由なるよりよりよりより
 清くありて消化よりよりよりよりより
 素力よりよりよりよりよりよりより
 へよりより

二便

ふくひ坐して小便し飽ていふく小便とて

二便いふく通して去るゝうのうの害ありは
るさみいふくさるさみ出さるゝ二便を去るさ
いふさるゝ小便を去るゝさるゝさるゝさるゝ小便
ふさるゝて通せさるゝ痛さるゝさるゝさるゝを
膝と云ふ淋さるゝ大便を去るゝさるゝさるゝ
とさるゝ又大便とていふくさるゝさるゝさるゝ
て目あゝいふさるゝさるゝさるゝさるゝ
津液とていふさるゝさるゝさるゝさるゝ
腸胃の氣をさるゝ

と云ふ乃びどー麻仁。胡麻。杏仁。桃仁。など含

ふゝ秘結とる含め糕^{モチ}枳^{カキ}芥^{カイ}子^シを禁^{カサシ}と

くさるゝば大便秘とるいふさるゝ害れ

小便とていふ秘するい危

常に大便秘結とる人さるゝ毎日^{カワヤ}廁^{カワヤ}のりり努力

せむとてさるゝさるゝさるゝ通利とていふさるゝ

さるゝさるゝ秘結とる

日月星辰^{キヨウ}秘結^{キヨウ}廟^{キヨウ}日向^{キヨウ}とて小便とていふ

又日月のさるゝさるゝ小便とていふさるゝ神地

祇人鬼^キのさるゝさるゝさるゝさるゝ

洗浴

湯浴いそぐとぐに温氣さく肌^{ハダ}汗
 せくも一は古人十日よてい浴としらちの
 ゐふと温^{タラヒ}は温湯少くくちぐ一浴と
 一湯あさいい温^{アタタカ}さてをさつた
 盤^{イタ}かけとい風をよわて深き温湯
 久く浴して男とあてめるとぐとど男
 熱一氣とて汗おも一は甚害あり又甚温
 なる湯を肩背に多くそぐとぐに

熱湯は活^{ユアミ}とりの害あり冷熱ハ^{コノロ}試て沐浴

とぐ一使^{シヨセ}はあせく熱湯は浴とぐに氣上
 つく一は熱一目をさうまふ人あえをふ
 人熱湯は浴とぐに

異月乃おみ日ふ一夜^{カミアラ}浴い十日よ一夜浴とそ
 古はちり夜月もぬどてあぐ一浴とぐ
 ども使といてもぬふ

あつうとる温湯を少^{タラヒ}浴いく別の温湯と肩
 背よりおづとてさくやいぬとく
 子今成消とそ月い男あてすり湯を
 脚く汗をぬとぐぬといとぐ一浴とるも

害まゝ志ばく浴よりいへ肩背の湯とく
きふふろもほく垢を洗つと只下^ゲ腹を洗ひ
て早く乾^ヒびどく久く浴より身を温めると
づゝべ

うきうき浴とくづゝべ飽てい休むとく浴

浴湯乃^{タラヒ}盤のすんば曲^カるゝと盤^{タテ}の長二尺九寸
横のより二尺太何れもゆるよ板より内乃
寸ありふろと一尺とす甲かゆるりの板ありと六
か底の板ありきとくうゝふとありてよう皆^ス杉
の板と月ゆき月いよとゆるりに風をふせく

いふかきどく盤^{タラヒ}洗^{アラサ}なれと見へ感へやとく冬は

さじり夏も盤^{タラヒ}洗^{アラサ}なれと湯ありと出くあり

湯い冬もふろとさすいにとくづゝべ夏いふく

あさうろとく世俗は水風呂とて大桶の傍^{カタハラ}は洞

爐とくろとありと桶ありとくつゝと火を焚き

湯ありとくして浴と水ふく湯焚きといふと温

めとく汗をぬくゝと乾^ヒ止せつゝとく大は害あり

割の大釜にく湯をわくゝとく入る湯ありして

熱^{アツ}うらうらよ入る早く浴^{ヨク}よりやありとありて免

るさされど害ありと桶とせんとくすろ所り湯ぬ

あつて身あてはづいなりあつて身あつて
とがたきよう湯あてあつて身あつて
とがたきよう湯あてあつて身あつて

泄痢及食滞腹痛は温湯は浴し身あつて
あつて身あつてあつて身あつて

身あつて身あつて身あつて身あつて
身あつて身あつて身あつて身あつて

身あつて身あつて身あつて身あつて
身あつて身あつて身あつて身あつて

身あつて身あつて身あつて身あつて
身あつて身あつて身あつて身あつて

身あつて身あつて身あつて身あつて
身あつて身あつて身あつて身あつて

一、此病は外症あり、打傷の症落し、
 痛きとありて、あて痛めず、症疥癬なり。皮
 膚乃病令瘡、これ物のかくれ食ぐり、此症は
 そ外病には神效あり。又中風、面引つらや
 すり、口さくじ、こゑなき、病より内病とい
 おもせざるも、氣鬱不食積滯、氣血不順、など凡虚寒
 の病に湯を入れたるを、氣わたりて宜きものなり。外症
 に迷ふ効あるは、ちうどとうやく活とべー、又入
 浴して蓋せしむ害とせし、此病多し。是に入浴
 とぶくば、又入浴して大に害ある病にありこと

汗症虚勞癆瘵をわしむ要は入浴とて湯治にてお熱をばけ病をとりぬせし人良し
 怯しじどけ理をわしむ人湯治ハ一切の病
 ふうとせりふい大なるあやまり也中寒れ凍
 瘧器り鋭考する人湯治乃る事とよくとる
 凡入浴とは寒症の病を一日よ三度より
 多ふべし虚人の一あななる人一日乃ち短
 おもふべし寒く湯をふり甚しければ
 人も湯中に入らず身とあてぬる事とて
 入るにこいかけ湯を拍りてそへくをばし

久しうして早くやぶるゝあつたやうに汗と
 せきぶくはたよといふ骨うろくはやく早くむ
 一一日救は七日二七日あるべしと保は一週
 二週と云温泉水をのびうべし毒あり金瘡乃
 治のこち湯治して疳食んとすゆふ温泉水の
 お急でう紙帳んく飲まひいふく早くいふん
 とせしめてのんくう病ちよるやましく
 死きり

湯治の同機性乃我を食ふべしはた食ふべしは
 何く歩行し易とうに食ふとあつたべし湯治の

内房事とせうと事ふといふ湯りあつたても十
 餘日といふ灸治といふ湯治の及又湯治の好十日
 ぐり補素とのびうべし性よくあつた肉
 とつて食ふと薬かともつけ脾胃とあつた食
 一生冷性あきぬ食ふべしは又大酒大食と
 いふ湯治しても後の保害あけはるべし
 海水とあつて湯すうは井あつたけあつた
 等かひいふ湯とべし性よくあつた熱をけし
 温泉水あつたよつたあつた人いふあつたは
 活と汲湯と云を月い水の性損をけして是と

活をば少きものなりとも温泉の地よりと
きせり温泉の氣と生ひて湯をまきえつとそ
くくくくぬるれど湯の氣は温泉の地よりは
けりくくくくくくくくくく

養生訓 第五終

