



7 8 9 20 1 2 3 4 5 6 7 8 9 30 1 2 3 4 5 6 7 8 9 40 1 2 3 4 5 6 7 8 9 50

養生訓卷第五

五官二便

洗浴七

五官



心身の主君也故天君と云ふ事多とは云ふ事
耳目口鼻形形^ハは又^ハまことばとがく
物^シわくとくと若其まと徳^シとど
藏^シかある所^ニ又^ハ友^ト云^ムのつ^シいわく^シ内^ア
ありて五官と云ふ事多^シあくと^シみ友^トの乞^シ
を西^シと^シ天君を以^シて又^ハ多^シよ^シ明^カり
み友^トは天君を以^シて又^ハ多^シよ^シ明^カり
主^シは亦^シか^シめ^シて若^シと^シうじみ友^トハ天君

の令紙うき名友職とくほりて恐あらば
うじ

ほひよ居る處はあふぬい戸よ近く所たりを一
法替ふしてくまき處不きに傍づぐうじれと
あくえりやまきも陽明の處もつてす指
てハ精神をうちよ後湯の中にうるし明暗お望
みす。基明されハ簾とわらべくすりとす簾
をかくべ

即よハ必東道して生乳とうべー北首して死乳と
うべーじり一月又近づまわへあふすぐうじ

室とくは西室とくゆきとくうじ燕居よハあせよ。し
膝をかしづうじスヨリムシキ几とくかけ席とハ
氣りうりてトリ中夏の人もつゝかのくに
常に持る事も常よく用う器もかうりあく貨物ア
ーとけまちいさだよとび一室の見方とみて
セビオとれふ歎ハタクとまじが一室の見方とみて
車うけられどもハうね華美とねりべくせふ
可れうちじきりのむねうりてのと若くち季
多くから春まひ通よ害あうせとく處外
も處かもすと間うへぬまじでとくに間う

風へよし通と風へ人のよし通りぬけし
て病れむやまく一葉肺と耳毛小風のま
宣あらねど

夜かくよひの側寝よそびかうむとトレヒテおと
ハ作アラ乃きよそびば作のよそはあふき
うそわそりくすありしよよめられ
くづくに承る氣をせがりおもひきゆに
けニシヤヒ

あまてきまの林へくる間々あらわとのまかと
ハ承りんやうちよあらはとひきかへとおれ

一そりらかとべ一そと獅子眠マサニ
あまゆそく風一胸腹の肉ミツ氣滞キスルと是
きのじの服とそば以ヨリまうりひまで下アモ
よほ人ヒトも見ミ大指オカヒとまくらよ多くうく
アムよりそかくわざとこれハあくとあく
くくと拂ハラフる物モノを咲ハナフすありよ
吐ハラフとそじ承ハシルとすはりとトレヒテ
あけくまくくうじ承ハシルと後アフタされ出ハシルく
しゆのまハシルとあくとくほせりまハシルと
ひのあれ大指オカヒとがりあるの指ヒとし

うそふをへよしのれよくはまうげてせき
わをへゆへおもひておのうの内よもし
らうじはは病原候縫コウと云醫書ヨウシキより
東外ヒタチけよのど小疾スモウあらがくべつ病イあれ
じゆうそはやそられくすじもへ東外ヒタチ
は夜ヨメとまろまほのよしと醫書ヨウシキよりちも
じゆくからぐ一晩食ヨメシ未食ヨミシとよもん病イと
あらゆるね食ヨミシばくじやそりわんまとねを
まくすり

夜外ヒタチとひ面紙マニシやうづくじあはよきさみ

よふ東外ヒタチよ能ヨハラとひととびだい魂魄ソウカツ宣アサシけ
りしよまよは能ヨハラをかどりてかくすカクス一狂カウ
あよ口ヨモウとくべつ口ヨモウばりよまく狂カウしれどま
えと失シテ失シテ又コダク歯シよくうら

毛ヒ一見ヒ少ヒて度ヒうる能ヨハラより是ヨシよもよてあ身ヒ
乃ヒうじはつびの節ヨリありふとくを人ヒよか
てそすりねヒしよする者ヒあ十遍ヒひじ
べヒ先石ヒ金ヒの空ヒ次ヒ氣ヒの写ヒめうり次ヒ
よあ眉ヒのか波ヒよ骨ヒあう又ヒ鼻ヒけらのとよ
耳ヒの内ヒ耳ヒのうしろとほせとくに次ヒよ凡ヒ地

次より項の毛をちぢめしりよひ太よちよひ左よ
と右の次よあの肩次ア^{ハチ}臂骨^{ボク}のつゞい次よ
腕次よその十指とじゆ^シじゆ^シじゆ^シじゆ^シじゆ^シ
えくうちくどくとヘ一^ハ次よ腰及臀膏^{ヒダラ}とよ
てまる次よこの乳次ア^{ハチ}股^{ハタハタ}とえくあつ
次よ股^{ハタハタ}及膝^{ハタハタ}次よ脛^{キラ}の裏裏^{ウラウラ}次よ足
乃^{ハシ}踝^{ハシ}の甲^{カフ}次よ足の十指次よ足のふき及
くもくあてひのくひそめあたまに叢書の経也
我よりて又かうすまよ

今日通うのはハ保古中の一車と人の公ハア

よ静なう一个身ハよよ静くと一終日安坐
もあじ病生ドヤヒー久立久行ヨリ久臥之
坐ハむ人よ害あり

よ而候あらひく音くかへトし因と因から
より因きりにあらかとて鼻とあらむれ中指
みく六さ波りと耳輪とあらむれみ指と接
みあそトほりたすあらの中指と耳、み
へきぐうをばくとまどくあらひゆたあるとく
ミタケリとたハカグチとくろとくちへりとた
ヒトクルミはめじとあると音と音次よりの背
と左筋の腰の上音ナシモシのめあらととらうしよ
トに十筋度もてトし次タマニとくに腰を接と
ぬよけ掌タヌキに腰の下とをじと下毛食

ぬがりと音と下毛次りととる脣のよびやハ
らふおも十筋度次よ股膝モサを接くとある
とくんで三里のよびがえりが先へとすが
左筋のよとあつ門左筋のよとよめけはま
まくとくとく一吹よと左筋のよと右筋の脚モサ
左筋とあくよとく教度次よと左筋のよと左筋
左筋のよと云序足のよ指と行よとくふまく
とあくよとく教度次よと左筋をよく
ひめふ指をもひのうと拂左筋のよと達まく

御ちり用服カゆうふくを身ヒにかくのめだて又奴婢兒
童チにわざえハサエ、脚ハギとまて足を黒マツルい
もくを拂ハラフ生スルしてやじヌ足ハシの指ハタハタと一ヒじ相ハシメテ
也ハとわざあらわらあらう足ハシお痛アハハを治ハセを思
益マサニありをまづハシマツ、手ハタハタせんとすり附ハシマツスハあらひ
て後足ハシをあらひとく接ハシメテ一

勝より下の木だれやと人をとひ
ひきとあざくわせの甲とみてはま
の木とあらに多くをどきの十指と
さばみが正しかばうとふいもよ

毛氏集

氣のよくねぐらさまさけはよ導き梅庵とぞうじ
又冬月梅庵をつします因縁よ々くからり月と
お勤してゐるよ病よの導き梅庵もとめある志
へと身とあらよ勤う一歩りともまことに
此時とよふよむ多はよよくも湯泉の元と
まつまつむしにはよふよ
豈やうくタゞま一歩りとも
とれの國もとまに望ぬけ居すとある
牙医はちよくそくえー萬ばくーと

まくはくあのみば合をとりてあてせぬ
眼とあてらのどぐー眼のゆふー風とち
うて愛きよりト額ヒタチと面とよりトは
ほくまニ七遍方へあよひすよ面よをくー
もくつほハサくあゆふく面と下づ金トと
こきとれば鼻とあぐーよみがいとし
面とばくらくーくとちたる中指と鼻の
あくをまくやどあ耳の根とまくま
げ

五更よねて坐一ゆくく口乃み指とまく

一ゆく口の心地りどもゆくタクくともどー
色とこゑくら難きはあゆふ用ひくあく乃
指とくとくびー左のは叔婢スビとも合トマ
のくわやじ或云をようとば毎夜もまそ
坐一かむとあくタケとバクの病やーと
えとトシ足とくら立くと坐とタケヒ
てねくとくされハ脚のトムとてはくー足
か立くとくとくと基もふーあくと
古人ソラウ吉老考観書及東坡ウ絶ア
もく

卷之五

附と附童子よもがい合せともせ弊せたりそ
まづ附堂はぐくく摩くしら足をひくく
度くしとアラヅクシカヒタモトス附堂
の下唇わきぬあくふくアシテ
あくまんとすくに様と聲とあくに
あく湯と足と洗びー毛とく氣とあ
くに又附よのうんてあ熱氣よ塩を加へ口
とすくべー口中を清く一牙齒が附くと
下唇よー

入門は四年半以上ハ事ひたはづくよりは四年といひ

トギトニ宣トニ要スムシハ軍トニゲテ
食事ノハ膳トニモ膳トニモケ食衣トニモモテ火を入
ルトアムシヒ佐リニシテシテ火にアレバ身
をあくまうシテアムシテアムシテアムシテアムシ
トモ月はシテアムシテアムシテアムシテアムシ
トモアムシテアムシテアムシテアムシテアムシ
膳トニジテアムシテアムシテアムシテアムシテアムシ
人トシ度モアムシテアムシテアムシテアムシテアムシ
アムシテアムシテアムシテアムシテアムシテアムシ

活一ノタノ活一鑿あと食うて身とあくまや
きをひき外ホカにむかへて身のびらをほん
の身よ其害ありひまし

まほのあす夕くはくらぬる
そと里もひきみくにまよひあへど
りよれよと事ありまんととよあよりよ
てよろづくのたおのたおをちぢく初
のびくらとびーくゆにとわじちひまえ
び下て立がまのまじれ一年日付
の太極そのべりあまじへくとやまひよれ

じ物語のうちひかえ物語もろはる是の
大指をあぐく鉗をへじそも生活もこれ
はちうもとがよめまつり人もあらそとのじこ
大指をあぐく鉗をとくはせし又ノ余

此より火船とれどぐるに身よし
素極り曰みくに風をふわひく夜すハ一
身のあらぬそぞろて風を吹ふせざ肌よアレ
シジイミ

あうと魏
タチ
留青日札
書ふる

又眼鏡と云罕用以後ハマサカセドカレ
て眼力と書ひテノベ一和水シヤウ眼明ト一ねぐら
ミタニトムも猪口モヒトモミクルニグロボ
或瓦絃ラシヤをふねぐよ破子ハビコハトモリヤモト一水晶
モサレモ硝子ハビコハトモリヤモト一
牙齒シヤウをタガミ、因シヤウトハタナカシキハキシシヤウ、
伊豆イチヂと日と紫シタツアマメの鼻中ヒナヅチトキトモラセアリ温
湯ウンリテワタスギ昨向シタカミの牙齒シヤウの滯シタツ
吐シタツカキアセカタナリ湯ウント見シタツヒテ上ト乃
牙齒シヤウトタカミバヒタナリ温湯ウント

に中とす。がま事二年後もちにまづ別の
疏は温陽をあら布れ小篠アシヒとして全
身以みとく而爲あらひやうりてによく
多ふ温陽と太のあら布のよろひも
きゆうして被アラヒ入る温陽とし因とはよ
すたる各すみ度をばづらよ入るうち疏の
湯も用をばひとすくべとぞにそへ
あらわがくのとくにてねうちあけとへ
なくして牙菌うとうじ老くもやうじ寒く
うむ日あらうふてもようりては因の

卷之五

病ちくと寒細などと書くと同く薦と
たりつらはからうらもとあると
ゆる人多アラモ赤はよよりて々と
引すゆモモ厚ヨ今ハ十三累ヨリ
てれ歎細まともと見テ牙園固く一
もあると月と園と病ちくもねぐのと
もれぞターホニシテシテシテシテ
らと牙松コト牙園をシテシテシテシテ
古人の口齒の病ハ胃火の内りやセシモ口
と多く事ニナシ度ビテ園がくたり

歯もよば歯の病か

うふに附書のつづれとたのこそ聞れぬを今す庵
うじ梅楊柳ハナミズキの枝サギあらわす
に歯はあくどり細ほそまほそくうりも用もちて書く

歯根と
牙枝とを牙根とあくまで根うなてう

ま月のやまくねき黒月ハアケルアマニ黒月
風はアマリ即とアマビホトコの由は風か風
アマビホトコの由は風か風アマビホトコ

熟湯かく又紙をくじばに薬を換と
千金方曰食一やくらどふをばひ筋筋と
ゑて津液と筋筋とくじりあとあくタ數百歩
とく下飲食して即時とは石病まび飲食して
作られ外とばも瘡とちり

醫経曰食しては体倦しとも即瘡ふるをされ
身とまて動一ニ三百歩もあらびうみち引ては革と
とれあがくのうき腰とくじく鶴坐一あすか
て心服と按摩してこそ核よ往來とひむ二十
遍又あるがいまた腰のうきりやさくがくとよ

車歎十遍ぐりにて心服の氣ふまがじしおと
食肺より小腹にく消化と

因鼻口へ面と乃五竅カクと氣れ出へとくもも
毛やモー多くりとくじば尾ヒリ圓へ精氣の出
ふあからくとくわくとくじばと肛門へ糞氣の
出くと通利ありて清泄とりじ元け七竅皆と
らめくと多く氣れりとくじば只耳へ氣
ひ出へたりとくじばとくじばとくじば
尾ヒリ大補と云ね氣れよ多くヒリ相大補の氣よ經て
太りり毛とそ細りきとみすにか只へはれ也

絶乃よりハすこも横のよりせず絶横ガモ
軽あじぐ、或形まくして絶横多モト
上の形まくと相少桶のびくらうにしき
ぬとありとたればかくすゞーよにありふる
ありふる度とすとすゆるよび
まくともよくとてありふるニの内一
あそかじぐよーやううから灰と入金田のん
とすは青より小なる炭火がニシノル
せとふらあより多く食の下に金ゆてね
足とのびくわくじぐーよもとくへよく遠き

足一足あくゆバ大痛と足とぞとぞと遙け足
としとがちとびとび黒氣せんとすの附足と
アソカじぐースふの體^{モヤ}本棉^{モヤ}舊
々服と腰とあくじくニシテラ金と
クテ後絶を取ヒジグーうのとくとくとく
うとあくじこーめトヒモー温石よりま
熱くちりと自由と走と伸とー腹中の食
滞氣解とちぐとして消化^{モヤ}とて温石等
あかうとくとく基要用乃あくじはまくわく
人とくれ

二便

うそは坐して小便し絶てぬく小便を下
二便ひまく通してまづてゆるへ害ありりは
石をみつめやさる出まくハ二便をまづき
アキナキ一小便をえぐくせんじらまく小便
うそりて通せり病もあらるあり色を辨
脉とえス淋もあら大便をあごくせんじらま
もあらス太便とつらく勞力かすばだれと
口目あくきさり害多耳負ふよ便とどく
津液と生身身体とう血や一腸胃のれをう

ヒホウアリビーマ仁。胡麻。杏仁。桃仁。大豆。食
べて結糰カツうち含納糰モチ櫻芥子カキカラシ禁タブ
アキナキ太便松カツラハ大すら害れ
小便多く結するの危クレバシ

常に太便結糰うち人を毎日廁カガよのり労力
せびておきわはざつ通利とべりせむと
おはなく結糰カツだ

日月星辰山極神廟より向て大小便とべり
又日月のことをせよ小便とべり九天神地
祇人鬼やとびとあふとびと

先君

湯浴ヒヤハモロドモジテ温氣ヒヤシテ肌寒ヒラけ汗
出ハシマハ古人十日までシテ浴ヨクトシテうちら
みエムシ鹽タラヒヨ温湯ヒヤシテハガリ活ハラヒト
シ湯ヒヤアモリケトベ温ヒヤカシテモアトモニ
鹽タラヒシケミハ風ヒラヒシヨウアツビ深ヒヤカシテ温湯ヒヤ
久ヒヤカ活ハラヒテ身ヒヤカトアモリケリシトジリ
鹽タラヒトモ上ヒヤカ汗ヒヤカハ甚害ヒヤカアリ又甚温
ナラ湯ヒヤ肩背ヒヤカニシテシテシテ
鹽湯ヒヤカ活ハラヒハ害ヒヤカアリ冷鹽ヒヤカハコトシテ休活ヒヤカ

とく性コロヨキはゆゑへ熱湯よ活カミアララとくじ氣上
アツム「はせ」ノ因をうるすふ人あえをふ
人熱湯よ活カミアララとくじ
累月カミアララのふみ日か一度泡カミアララひ十日よ一度活カミアララとモ
有はせり夜月よ泡カミアララとくじもじへ活カミアララす
どもほととくもふへふ
あつうううう温湯タラヒをか温湯と肩
背カミアララとくじづくとくまくやうとくまく
口含成消と口と月の身あてまうり陽氣と
脚へ汗をぬきだめせんへちじへ活カミアララすも

暑より走ばく活どちらにか肩背の湯と
きくあひゆは塙を洗ひと只浴殿を洗ひ
てよく走びて冬へ活一身を温めると

べづば

うゑみの活とぐりに飽てへはよびく波
活湯乃盤タラヒのすそは曲カ子アモテ盤タテのモニヌ九す
模のまうりニズ太行カハもあくまよ板カハより内乃
すありうきース三す里カハうちくろの板カハありと六
分在カハれあつきぐよーくわわうとよー皆カハ杉
の板カハと角カハゆを月カハへよとあくらに風カハをうごく

ひあきー盤タラヒ浦カハれと風カハの感カハーやとくきは
そーえも盤タラヒ浦カハまれの湯カハあまきよくあ
湯カハえもあくま字カハにとくばうび夏カハりゆく
あさくまーせ修カハは水カハ舟カハと大桶カハの傍カハ納
桶カハとくらわく桶カハあくまのくちやくをうな
湯カハえもくして活カハをゆく湯樂カハそひ方カハと温
りと汗カハをぬぐふねばよでつととたよ害カハ
創カハの大今カハく湯カハをりとて全カハ湯カハあまにして
熱カハうらきよへと卑カハく活カハやくとあくと先
とされど害カハ桶カハとゆんとすのけり湯カハ

かくして身あてはゆびへくらむる炉よ火
とがなまそぞう湯あらやかんとせは早くやと
去べとおもわざ害れ

泄痢（しり）及食滯（じき）後痛（ごつう）は温湯（おんとう）は活（は）・身取成
ゆくことへぬらうて病いゆゑもふ一あり

初癆の病よは素衣服（すいかふ）とくにまされ

身よ小癆ありて熱湯（ねつとう）は活（は）・浴後風（おんごうふう）よあられ
ぞ肌とどら熱角（ねつかく）よこりて小癆も肌の間よ
々熱生（ねつせい）・小便通（こひんつう）とて眼の此症甚危（じんき）一お
やくに死もとつちんて熱湯（ねつとう）は活（は）・てね風（おんごう）よあ

・膚（は）うらは信（しん）・熱湯（ねつとう）と小癆と肉よとぞひ
かく云たよはあら熱湯（ねつとう）は活（は）・肌表昇（しめいしょう）る
あり風小感（ふうこかん）・やまと・涼風よて熱と肉よとつる
左小癆もとよ肉ぶへるをう

沐浴（めいよく）して風よあらぐくび風よあらぐくよと
以は膚とちとぞくべ

女人經水ある附絆（ふくわん）を洗ふるをば
温湯（おんとう）の分別よ多々入浴（いりよく）と宣（せん）・き病よと
行き病ありとくもあくとちに病よ
凡げニ病よとくよとんて活（は）・て偏活（へんは）・て

よりは病氣ハ外氣よりお身の病氣より、か
病氣を可なりして痛りて病氣の症癥癥氣とは
膚の病氣全癒されねの外、食氣と病氣よ
そ外病とは神效あり又中風氣引つりもく
まくも下りてじとまくも病より因病より
お廢せときれき氣鬱が食積滞氣血ふ順を凡虚寒
の病氣ハ湯よりあくちく氣もくして宜一匙の外病
乃迷は效あゆむへあくどく湯をべース入
浴にて益むか害むか病氣一匙へ浴
とぐくび入浴にて大よ害む病氣ありこと

子汗症虛勞熱病よむりし妄よ入浴とぐくび
湯浴とてお氣をば化病からう能セ一人色
状りしげけ汗をあくらひ人湯浴ハ一切の病
少くとやくへ太たるあやまり走あまれ殊
甚苦う経考みるべ一湯浴アリトよくセ多
久入浴とは實氣の病志も一日よ三度より
多くひじ虚人ハ一あ度りとくべ日乃至經
ふもよろぐとも多く浴をふる基のじは人に
人も湯中にのく身とあくちくとくび
もくこくかけ湯をねまそそぐを

タリシテ早くヤビドウアラヒシト
サシタクシバタヨリシキシロハルト早くシ
トノ日數ハ七日ニセキトヨリモト伝モ一回
ニ回ト云溫泉をのびて毒あり全癒乃
湯のうち湯浴して病愈んとす候る小溫泉の
お氣でうなづけんと飲まひよく早く之ん
くゆりしきのんよりう麻あら屋つまく
免まう

湯浴の間摾性乃和を含マビタハ太倉トボウタ
リトモ行マタとてに含ムトモウタビ湯浴の

内房事とやうと事大よシ湯ノアラシモ十
餘日シ冬浴と同湯浴のうち又湯浴のは十日
じうり補素とのビタモカ性よシ魚もれ肉
とアツて食して革筋とあむけ脾胃とあらを
レ生冷性あきや食すびと太倉と
レ湯浴しても後の傷害を免メ
海水と汲んで浴するには井もり河もとまぐ
まぐにく活マビタシテそれを樂を生れ
温泉ある處よりかかれた人へをあら汲ませて
活と汲湯と云を月への水の帳摸をばして毛と

活きはづ益あらんうちれとも温泉のせうりを
きゆうる温熱の氣と生ひく湯水までつまそ
くさりくわされど清らの氣と温りあうりは
性やくさくとくよりあり

養生訓卷第五終

