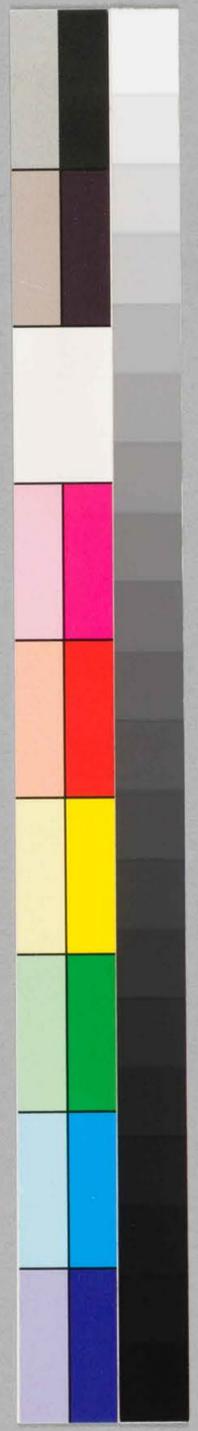
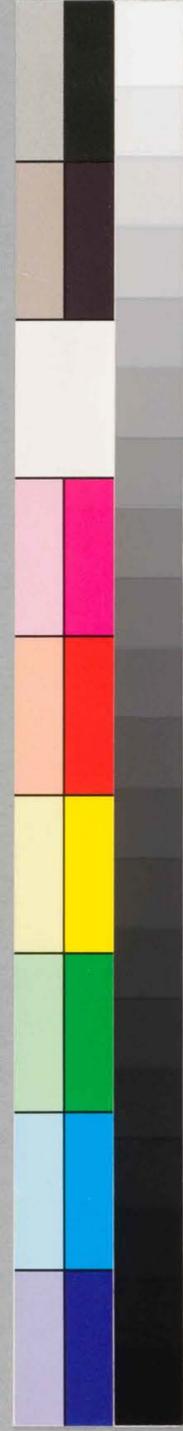


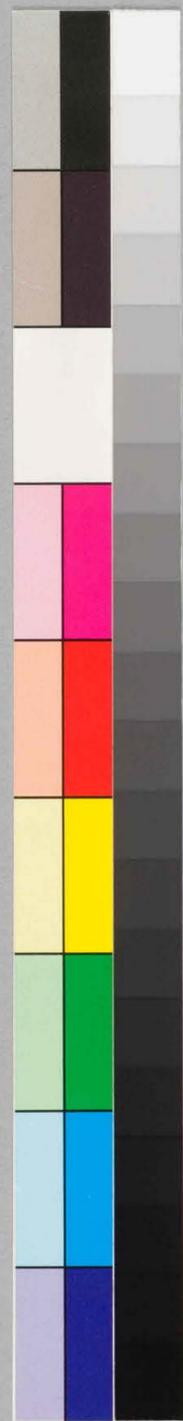
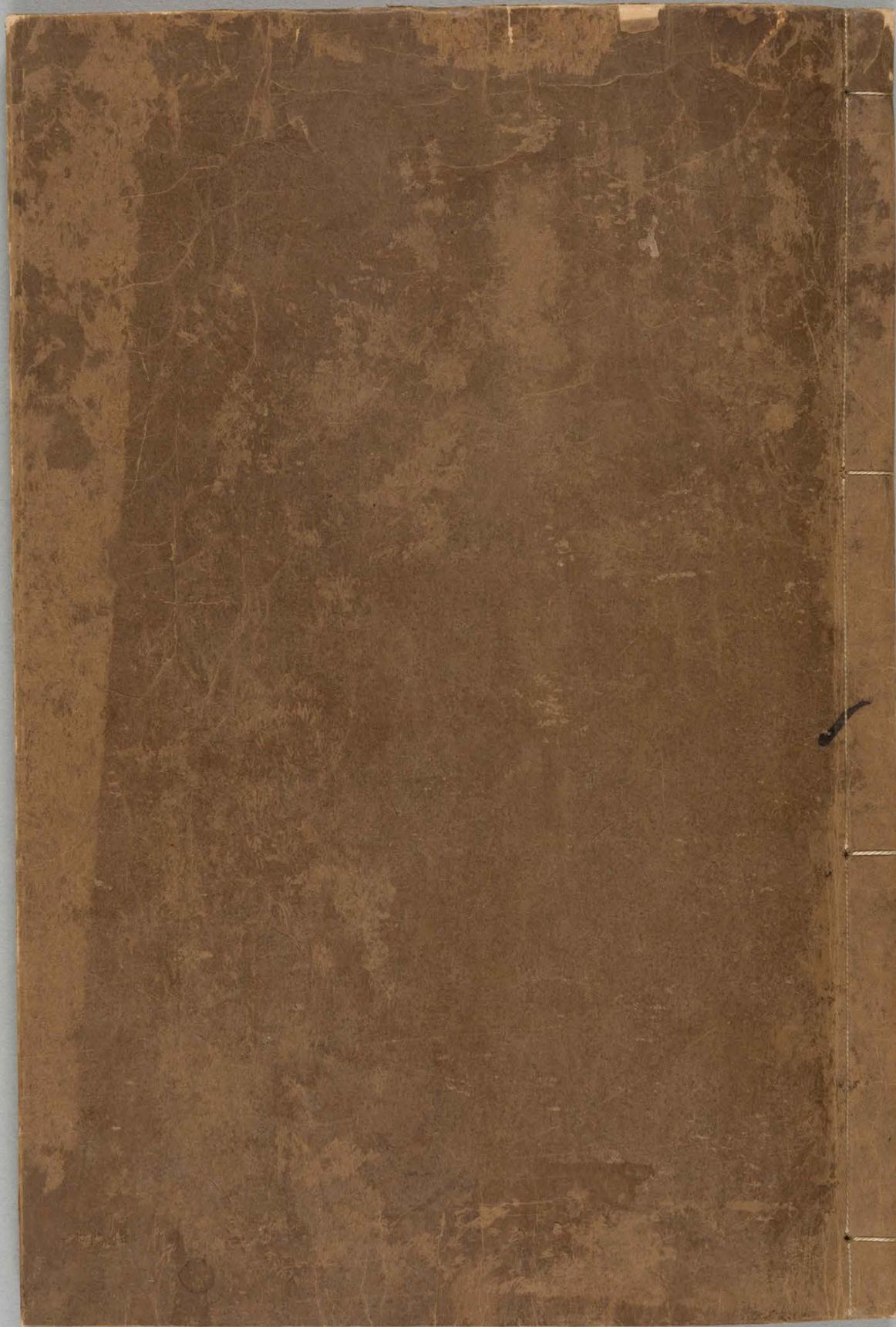
延壽撮要



延壽撮要

延壽撮要





延壽撮要總目錄

養生之總論

○言行篇

一四時晝夜之動靜

一導引按摩

一行立坐卧

一喜怒哀樂

一視聽笑語

一二便

村野風書

一衣著

一浴沐

一按白髮去爪甲

○飲食篇

一飲食適中

一五味

一朝暮食法

一飲食之慎

一合食禁

一胎禁

一飲酒之慎

一喫茶之慎

○房事篇

一陰陽和合

一慾不可早

一泄精有限

一房事雜忌

一慾有所避

一交會忌日
一求子息

延壽撮要

養生之總論

黃帝問岐伯曰余聞上古之人春秋皆度百歲而動作不衰今時之人年至半百而動作皆衰時世異耶人將失之耶岐伯對曰上古之人其知道者法於陰陽和術數食飲有節起居有常不妄作勞故能形與神俱而盡終其天年今時之人不然也以酒為漿以妄為常以慾竭其精以耗散其真不知持滿不時御神務快其心逆於生樂故半百衰也云

右の本文とあんならうよ上古の人々無為無事
にして自然に養生の道は合と中古小つり
て人乃智慧盛りて善悪をりり名利を専
と一衣服をりり酒色をぬのん形神を勞
故は天年をけりりしてやりり黄
帝は時々かきりりいりりや今の世
戎や道い入とりりあかから山林に入世を
離れのんよあは朝夕世俗にありりても
言行りり道にかりりあきりりすりり道に入

人也少壯の時より常は道とさるはいかてか
道よいたるりむ志りり小養生の道りりく
云ハ千言萬句約しては惟は三事のん養
神氣遠色慾節飲食也此事簡かれとも人これ
とさるりり聞人あれとも其身に行ふと
なり少壯は時氣血盛實かりり酒色を
恣りり身心を勞りりてとあち所に病にいりり
ありりりり壽筭の損減りり戎志らりり中年の
後漸おほえて命をのべん事を求りり日暮て道

をいぢるをよこしとがけり人の壽をいふは天元
六十地元六十人元六十三六百八十年は壽を生
き得たといへりも攝養道にたふひあまき日
日月々に損減して天柱をいふは精氣のさか
ぬるる者ハ天元の壽減と起居時あはれ喜怒
常たふりる者ハ地元は壽減と飲食節阿羅は
者ハ人元の壽減す故に保養の道少り壯に
いふり壯より老小いふるまでかゝる趣の
と聖人治未亂而不治已亂治未病而不治已病云

既病と成て後ハよき醫療とといへとも全
くいゆ心事かぬ未病の時治療するを養
生者とす孫真人云人年四十以後養藥當
不離於身誠は中年の後ハ氣血をやな小藥
常小もちよる但平補の藥食を用へ峻補
を用へり又強て補藥をふれむへり
藥ハ邪とせめかふを所と平よる者も生
まはかけり氣力を藥して生むる事風なきに
波を起むがらるる洞神真經曰養生以不損爲延

年之術云補陽云劑云過云志云用云れ云真陰耗云減云して
瘡瘍淋濁の疾生す補陰の劑を過して用いて六胃
れ氣虛冷して飲食消し云かた々大小便たも
ちりり云志又衆病積聚起於虛云中下焦虛す云に
して心腹滿悶云と云事あり志り云に虫を殺云志
積云消云り云藥を用て重て中氣云減云耗云損云と又云
よ云一風寒の邪に感して發散の藥云服云り云
事度度い及ぬハ腠理空疎云り云て自汗盜汗出て
外邪いよく入やと云一又おもを邪小感せ

ハ皮層云小あは時云もや云藥と服して汗を發云
へ云に其時怠て病骨髓云い入て後藥を求む云十
に一云愈事か云一扁鵲桓公の故事思云何云い云
る云一云只邪云ハ輕重云減云わか云か云めん云事を要と云是よ
り云さ云さ云養生の書云何云も云異朝云り云さ云り云や云い
へ云り云但俗云ハ者云あ云や云と云を云と云さま云へ云り云
故に古今の書云減云互見云志萃云を按要云と撮云て云俗の
辞云して是を云り云度幾田父里云媪云い云り云ま云て
あ云ま云此道云と聞て常小おこ云か云ひ云け云る云志み

身心安樂いし壽域よいたむじもと哉

○言行篇

一四時晝夜之動靜

夫人れ一身を天地のこも頭乃ち海さる天
にかつてやる足の方なる地よかたど眼を
日月毛髮骨肉ハ山林土石呼吸ハ風血液ハ河海四
肢ハ四時五臓ハ五行六腑ハ六律ハ六のふせく
皆天地よのたよりゆるは起居動靜天地に志
ぬかよと要とす日出て動作し日入て休息

と一又春夏ハ天地の氣のかつらうひて草
木の花葉も茂盛し虫獸も飛動も秋冬ハ天地
の氣をこもる志のたつて草木も根に歸し鳥獸
も巢穴に入人も其もとを春夏ハ形を動志神
氣をもるかハ秋冬ハ形を静し神
氣をもあつまらむかくのふせくた
ハ氣血和順にして筋骨の病生とへかゝる然
に今の人夜ハ深更小いぬかまてい補して
晝ハ巳午の時もふと刺飲食して後又睡臥

又春夏陽氣の時室よ入て晝寢志秋冬陰氣の時
山野に出て鳥獸を獵て形を勞——風寒は
とハ寸是誠に諸病乃生らるハ——然るハ
○春々夜卧て早をおさゆるく歩して神氣を生
せしむ

○夏夜ハ卧て早をたき氣は散らる——怒ふと
○秋々早を卧て早をおさ神氣は收斂せしむ

○冬々早を卧てを控をおさ必日の乃不待を
待——志は伏せしむ

○夏も——甚寒く冬も——甚熱らる事ありハ
不正れ氣とひひて天地の氣れあ志さ也此時
外よ出て是と何たきハ時氣と居む也はく志
しむ

○炎暑の時日よ何ら事なるも涼志さ所小坐
とる——又甚涼——を風のとを居所よ居へ
しむ

○冬寒れ時外小出て寒にあたふへ〜〜又炭
火にあゑまて甚熱と過か〜〜汗を出さへ
〜〜

○冬夏によらず俄に大風震電して天地のく〜
をからん諸龍鬼神の行動もろ也其時外に出
て是にあゑふへ〜〜室に入て戸をとら
焼香して心込〜づめ是は法をを〜
一導引按摩

夜半の後或ハ五更或ハ時にか〜〜と無事

閑坐空腹の時帯をとさ衣ををはらるる腹中の
濁氣は微々に呵出する事九通或ハ五六通其後
心を志し兎目と閉て齒をた〜を事三十六遍
とあり神とあけめ牙根をく〜をゆる也其後
大指の背よて目のまが〜を拭〜
九度すへ〜目と明よ〜て風込さる也又鼻の
左右はあ志らる事七度次〜両手と摩合せさ
ハめて熱せ志め口鼻の氣を閉て面は摩と過
〜皺を去て面よ光あは也又耳根耳輪を摩と

て口を瀨へ〜人牙汝指を

○朝起て髪をけけらに櫛數百餘むかを穿つは
をよりせを又不時いも梳る〜風とさる氣
汝流通〜目を明よむる也

○朝起ていり執事なりしれ

○朝起て錢賊汝かきふへ〜

○朝起て空腹に尸を見事あるも臭氣鼻よ入て
毒とかり志めて見へきたる酒汝りて後
みれぬさ也

○早朝よ空腹いりて路よ出ゆ小れ生薑汝煨志

て少許口中に含〜霧露よおかされと又飯

汝食〜酒をのめハ瘴氣汝り也昔早朝よ

霧れ中小三人同行と一人ハ空腹一人ハ粥を食

す一人ハ酒をのび空腹の者ハ死志粥と食と

は者ハやみ酒汝のじ者ハとくやか也酒の性

ハ風寒霧露をぬせさ邪氣とけり故也但大に

酔へ〜

○暮て形と勞役と事ありし

○暮くれて霧露きりろをかる事ことなり

○卧床ふしどは高たかくして濕氣しつげのたりをよくして又またせはき
所ところに卧ふしを一いつ廣ひろくれた坐中ざちゆうは風生かぜして一いつ寢中ねちゆうに
絨毯じゆうたんハある事ことおからず

○坐卧ざわの邊へりはくしを一いつ塞ふさむと賊風ぞくふう
腦のうにあらまさる頭風かぶかぜをなる事也なり壽短じゆうたん

○卧ふて風かぜはあらまさる事ことなり扇あふぎをつかし事ことおからず

○寢所ねどころ乃すなはち頭かぶりの邊へりに火爐かいろを置おけば一いつ頭重かぶりおもを目め

赤あかを腦癰のうよう發はせる也なり

○凡およ春夏しゅうげは東あづまに枕まくら一いつ秋冬しゅうとうは西にしに枕まくらすべして常つね
に北きたに枕まくらをへくべして

○菊花きくか乃すなはち枕頭痛まくらづうとうは治なすべして目めを明あらす一いつ説せつは久く
志しをなしてハ腦冷のうれい也なり

○枕まくらの内うちに麝香じやくかうの臍へし一いつはなる事ハ邪惡じやくあくれ氣きをささ
けて惡夢あくむ見みる事也なり

○卧時ふし雄黃じゆうかう一いつ塊くわい身みにあらまさるハ絨毯じゆうたんをあらまさるハ又また深山しんざんに
行ゆく小雄黃せうじゆう一いつ塊くわい五兩ごらうのおとろし身みにあらまさるハ惡蛇あくだち

かつかす一説に雄黄は焼て衣と薫とれん毒
虫ちかひかむ

○燈を照して卧ふべか〜い神魂安い〜い

○虎豹の皮いれ上いに睡いぬ〜い神魂驚い也又虎豹
の毛瘡いに入いる毒い也

○夜悪夢い〜い鬼神の事い〜い

〜い皆神魂安い〜い

○星月いの下い裸いして卧いぬ〜い

○卧いて麗いてりいのいもいハ足いの跟い并い大指いの甲いれ

邊い泣いいいぬい不い火いかいむい高い聲い急いにい喚いべ
〜い燈いを照いと〜い初い〜い燈いあ〜いハ
其いまい〜いをい〜い

○雷鳴いの時い仰い〜い卧いぬ〜い

○塚墓いの傍い〜い坐い卧い〜い

○夜路いを行い時い歌い呼い〜い

○常いに膝いをい〜い免いていよいふいはいまいにいぬいせいるい氣い力い
〜い覺い時い足いとい〜い仰い〜い足いといのいへいて
卧いぬいをい〜い事いにい〜い又い冬い足いとい伸い

て卧る一 一身俱いそも暖あたたか也

○卧て兩足をたゞへさきハ夢泄むせの患あはれなり

○寢起ゆめて風に何なにも事ことなり

○夜ふらん電でんもろ時塩湯しおゆとて口を瀨せとて牙はをかみを暗氣くらをまよ

○眠ねさめて水をろとて又眠ねへとて腹中はらなかにかたゆりを生なむる也

○飽あ満まんして即卧すなはちへとて積聚しきく也なり氣痞きび也なり腰痛こし也なり

○冬夜卧て厚衣あつく被覆おほて太暖あたたかなり時はむら々さめ睡覺ねて必目めが開ひらいて毒氣どくを出ですへ志しがしののとをとハ目の疾やまなり

○又志しを立たハ骨ほねを屈かるなり又また一ひとを行いハ筋すぢをやふは又志しを坐まとれハ肉にくをやふは又志しを卧ふハ氣きをやぬ

○常とこに坐ますなりに日ひは背事せしなり
一 喜よろこ怒おこ哀あは樂たの

○喜樂よろこさたのんびるなりとて魄たましいとやありて恍惚たふしを

○眼よ悪色は見事ありとも耳に悪聲を聞事かか
ま

○目は極て物を見事なりとも

○遠を見事なりとも

○又——を見事なりとも

○細字は見事なりとも

○日光を見事なりとも

○金色白色赤色皆眼力を損と青黒乃屏風眼小よ
ろ

○端午は日血物を見事なりとも

○虹蜺は指しをへりとも

○魚鳥獣の油燈に點しは眼は損と

○早且に悪事をまゝらるる其方よ向て三度唾ハを

ろ

○燈火口よそ吹けを過りとも

○麝香鹿茸に細虫あり鼻へ入り虫鼻に入腦

よ入て害はなす

○臘月の梅花鼻を刺し鼻痔を生む

○おろそか事あるも神氣傷て恍惚——或は
腹痛也

○多言せらるゝとがらるゝも氣を損也

○行歩の時語へ〜〜の氣散失を語へき事ある
も志はらく足をせとめてかゝるべし

○夜卧て言語をへか〜

○食持言事なりけれ

○卧てうたふ事ありき

○朔日よ笑へ〜〜晦日に歌へ〜

○冬至の日言事かりき人れ問事ありき答へし
自言事かりき也

一二便

○凡飽満してハ立て小便志飢てゑ坐して小便
すべし

○小便淡いきつめハ足膝冷

○大便をいさほ免て腰痛眼澁

○小便を忍まら淋病成るし或ハ腰膝冷痺也

○大便淡忍れら痔をやむ

○大小を忍^{にら}んで飲食——或は行歩——或は馬よ
の^きハ胞^{ほう}轉^{てん}乃病と^{なり}ハ小腹痛大小便通せず
甚——^くハ死^し也

○日月星に對して大小便とへ——

○夜西北小向て大小便とへ^か——

○神佛の堂廟よて大小便と^か——

一衣著

○春氷い^まも^つ沖^つろ^ろ間^ま衣^い上^{じやう}淺^{せん}薄^{はく}を^を下^げを^を厚^{あつ}
を^をと^と薄^{はく}——春衣を薄^{はく}を^をと^とハ食消せ^し少^す頭痛

す^すり也

○衣^いを^を寒^さよ^よに^にさ^さみ^みち^ちて^て著^{ちやく}熱^{ねつ}い^いさ^さみ^みち^ちて

お^おを^を著^{ちやく}

○凡衣^{ばんい}を^を甚^{じきん}厚^{こう}淺^{せん}の^のま^まと^と皮^ひ層^{そう}甚^{じきん}暖^{ぬる}の^のハ^ハ汗^{あせ}出^で
や^やと^とく^く——却^{かえ}て^て邪^{じゃ}——感^{かん}——や^やと^とく^く——又^{また}も^もか
の^のこ^こ漉^し衣^いい^い——て^て皮^ひ層^{そう}冷^{ひや}れ^れハ^ハ肺^{はい}邪^{じゃ}淺^{せん}受^うて^て清^{じやう}涕^{てい}
出^で甚^{じきん}志^し々^々れ^れハ^ハ咳^{がい}と^となり

○汗^{あせ}大^{だい}に出^でハ^ハ衣^いを^を切^きお^お——志^しめ^めり^りろ^ろ衣^い淺^{せん}又^{また}
志^しを^を著^{ちやく}よ^よハ^ハ瘡^{そう}疥^{けい}生^{せい}——大^{だい}小^{せう}便^{べん}利^りせ^せ也

○頭を露あせりて風寒よあつらるる咳痰
頭風を發せ又厚綿あつちして頭をほくむハカクす
腦中熱して頭痛眩暈くらげんもろ也
○酒に酔汗出て鞆たもとを脱して風よあたれハ脚
氣中風ちゆうふうなる

一沐浴

○頃ちやうりに髪あらふへ〜ハ形瘦體重けいじゆたいぢゆうなる也
○頻しきりよゆあふハ事ことなりハ血凝氣散けつじやうきさんもろ也
○飽満あふまんしてかみあふハ事ことありハ飢うてゆ阿奴

ハ事ことあり

○沐浴たよくして少飲食せうじゆじき減進げんしんして志しハ〜して卧
ハ心こころ堅かたして夢ゆめおほハ汗出也
○沐浴たよくしていいままかハハカかけろハ小眠せうみんへハ〜
○午ひるより後髪ごかみあらふへハ〜
○目疾めぢやくの人ひとハかかええああふふへハ〜ハ常じょうに〜ハ〜
髪かみああ羅らハハ目め汲ひ也
○女人にょにん月水げつすいの時とき髪かみあらふへハ〜
○汗あせ出て冷水れいすいして浴よくする事ことなり

○夫婦同室して沐浴せへつと

○酔よいまた醒りつよ冷水して面を洗ひハ面に瘡を生じと

○冷水して頭をあらへハ淋病を生じと

○ぬらんを洗ひ時温湯して足を洗ひ常よか
之のことをしハ脚氣は疾なし

○刀を洗ひたる水して手をあらむハ瘡癬を生じと

○遠行に熱さる時冷水して面をあらへと鳥野

洗生す

○炎暑の時冷水して足を洗ひと

○雪中に行歩志來て熱湯して足を洗ひと

○冬寒よあまりて寒いまま散せらうに熱湯して浴せへと

○毎月盍日に浴し朔日よ沐すへと萬事吉祥ならず

○正月一日五木湯にて浴せるに髪黒く又疾洗去五木とハ桃柳桑槐楮也一説よら青木香を五

木也云と元日小小便を取て腋氣を阿羅へハ
愈也

八日沐浴せしハ災難を去

十日亥の時沐浴せしハ疾を去

○二月六日八日沐浴齋戒せし

八日戌の時沐浴せしハ身輕し

上乃丙の日髪あらへハ疾愈

○三月六日申の時頭を洗ハ官よし利あり

六日酉の時沐浴せしハ厄汰禳

七日寅の時沐浴酉の時の浴皆賤汰得也
并七日沐浴せし

○四月四日未の時沐浴せし

七日髪あへると大に富

九日酉の時浴せしハ命をけし

○五月一日日中小沐浴せし身光ありて萬事
吉祥也

○六月一日髪あへハ疾を去災と禳

六日沐浴齋戒せし一説に六月六日沐浴せし

ハ腋氣生むと

七日沐浴もれハ疾を去災減穰

八日并一日并七日右に同

○七月二十二日髪あはれハ髪白か〜

二十五日浴もれハ長命也又二十五日早食の時

沐浴すもれハ道に進へ〜

立秋の日浴もれ事なるも皮膚層はれうはを也

○八月三日浴もれ〜

七日髪あらへハ聰明也

并日浴もれ〜

并二日卯の時沐浴もれ災減去

○九月廿日沐浴齋戒もれハ萬事吉祥也

并日雞三唱の時沐浴すへ〜

并八日浴すへ〜

○十月一日沐浴もれ〜

十八日雞初鳴の時沐浴もれハ長命也

○十一月十一日沐浴もれ事あり〜

十五日夜半れ後沐浴もれハ憂畏の事な〜

十六日沐浴へ――

○十二月一日沐浴を為し――

二日浴をしハ災を去

八日沐浴すは罪を乃り去

十三日夜半小沐浴を了し――

十五日沐浴をしハ災を去

廿三日髪あらしめし――

○枸杞湯をし沐浴する日

正月一日 二月二日

三月三日

四月八日 五月一日

七月十一日 八月八日

十月十四日 十一月十一日 十二月三十日

毎月此日枸杞乃煎湯をし沐浴すは身光澤し

し無病無老也

一 抜白髪去瓜甲

正月四日早晨に白髪を抜る

甲子の日白髪を抜て晦日に井華水をくみて服せしハ鬚髪白くし

寅の日白髪を焼へ——

○二月八日白髪を抜へ——

○三月十一日十三日右よ同

○四月十六日右い同

○六月十九日廿四日右よ同

○七月廿八日右小同

○八月十九日右よ同

○九月十六日右い同

○十月十日十三日右よ同

十一月十日十一日右よ同

十二月七日右い同

右れ日髪髮の白をぬきハなかく生せず

○九寅の日手れ瓜をさき午れ日足の瓜をさき

へ——

○飲食篇

一 飲食適中

篇鶴曰安身之本必資於食不知食宜者不足以存

生云

世俗右のたをひを見て命ハ食よありと云て
強て食もろとよりやを大なり誤也あかを飢
は味程に食もろ又食物の宜とよ路一か
をけろと淡辨て益なき物をハむかを食もへ
のとも禍從口出病從口入云

一五味

經曰謹和五味骨正筋柔氣血以流腠理以密長有
天命
右の本文のよとや五味を和して用る一
味

二味偏ハ濃をきらふ

酸おほくハ脾淡傷て肉膈

鹹おほくハ心を傷て血泣色變

甘おほくハ腎淡傷て骨痛齒落

苦おほくハ肺を傷て皮枯毛落

辛おほくハ肝を傷て筋急爪枯

○時節をかんかゝるて味小増減とる

春七十二日の酸を省して甘を増

夏七十二日の苦を省して辛を増

秋七十二日ハ辛と省へらして酸とと増た
冬七十二日ハ鹹と省へらして苦を増た
四季各十八日ハ甘を省へらして鹹を増た
是常食ハ法也ハ病ハ變ハ應ハと為る

一朝暮食法

○黑豆緊小よふて圓者毎日早晨ハ井華水にて
三七粒吞へし老よりても視聽をと為る

○早朝ハ粥と食すへし胃の氣暢津液生と

○常に食後手よて面及腹ハ摩とるハ津液流通

せしむ

○脱飯をひかゆれハ命ハかり

○脱飯の後庭よ出て靜小歩とるハ

一 飲食之慎み

○少飢時早ク食を進へしハ甚飢レハ胃ハ氣耗
減とりハ甚飢事ありて後食せハ飽まで食とへ
から胃の氣よらき故に食消ハからぬハ

○生冷の物とおほく食とへし

○灸物燔物煮物甚あつきをハ志_しら_らを_しら_ま志_志
て食_をへ_へ—甚熱_すま_まハ齒_を損_——血脈_を
を_あら_る

○魚鳥獸の肉を食_{して}志_あ畢_らて_た必_に口_を瀨_へ—齒_の
び_——を_まま_じと_て恐_れは_れハ也

○肉物よ人の汗_しる_るを_ハ食_をへ_か—と
疔瘡_生む_ら也

○自死の者_ハ肉_を食_もま_まハ疔瘡_生す

○諸_ノ哺_米の_中小_置—_ら毒_{あり}

○一切の肉物_に銅器_を蓋_ぬ—_ハ汗_の滴_か
ま_ハ毒_とか_ら

○銅器の煎湯飲_へ—_ハ聲_と損_を

○麩_を煮_く湯_飲へ_——_ハ麩_毒湯_よあり_也麩_を
を_食—_て毒_いあ_らハ_菜菴_を食_——_て解_を

↑

○華瓶_に華_をた_て—_ら水_毒あり_也

○吐逆_の後_に冷水_を飲_へ—_ハ消渴_すら_也

○亂_髪食物_に入_て食_もハ_瘰癧_をか_ら

○茅屋に漏水晡に切く水を食むれば瘵なるは
○簷キの雨菜よりくれハ毒あり

○鼠猫犬蜂等ハシニのけか——たる物を食むれば悪

瘡生む

○生菓又——をがらて損——を食むる

~~~~~

○蕈キノコ紋な毛かを并煮て熟せしむる皆毒あり

○瓜頭の二何と滯の二あはれ水よ沈と皆毒

あり

○冬瓜霜切りて後毒あり

○瓠子脚氣よ禁む

○胡瓜脚氣虚腫小甚禁む

○熟瓜眼をくくると老人に禁む瓢よ毒あり

○茄子甚冷りて瘡發——目を損む虚冷の

人食むへか~~~~~

○芥赤色かゆる毒あり

○自己乃本命れ者の肉并父母れ本命の肉食むへ

~~~~~魂魄飛揚むる也

○一切の腦毒あり

○一切の魚の尾毒あり

○下痢の人魚を食して病甚る危し

○魚鮮の内に誤て髮入あまかり髪入ケミのケを食すと人殺す

○鯉の頭小毒あり又脊の兩筋の黒血毒也

○鯉病後に食してへ〜腹中よか〜海り物あり人食してへ〜

○鯽脚氣に禁と春鯽の頭を食してへ〜

○鮎鬚あひれ赤と目の赤と毒あり

○河豚大毒あり誤て食して人殺す

○雞子風を動し氣を動し食してへ〜

○黒雞の首の白き毒あり

○雞雉丙午ひ日食してへ〜

○鶉四月以前食してへ〜

○夏ハ陰氣内し伏す冷物を食してへ〜冷物を食してハ霍亂かくらんすり也殊に夏氷飲食すと危し

らむ

○五六月澤中の停水飲へかゝると其内に魚鱉の精ありてのえいふまハ驚癢をなす

○夏暑にあふり來て水を飲へかゝす

○冬寒よあたる來て熱湯飲へかゝると先暖なる
浴室入て湯にかよ寒を散すへいち散せ
ころにあはて熱湯をり熱物を食
及温湯に入て浴とへ

○日蝕月蝕の時飲食すると牙を損す
一合食禁

○兔肉と白雞ニシキと同食すとれハ黄病を生す

○兔肉と生薑シヤウキヤウと同食すとハ霍亂カクランを

○兔肉と芥子カイシと同食すとへ

○猪肉と生薑シヤウキヤウと同食すとハ大風ダイフウを發すと

○猪肉と蕎麥ソウマクと同食すとハ熱風ネツフウを發して眉鬚メイシュ落

○馬肉と生薑シヤウキヤウと同食すとれハ咳嗽カウキヤウを發すと

○牛肉と韭シヤウキヤウと同食すとハ黄病ワウビョウを發すと

○雞タカと韭シヤウキヤウと同食すとハ瘡カサを生すと

- 雞卵と魚肉と同食す_まん心中に瘰癧を生じ
- 野雞_{イナ}と鮎魚_{イナ}と同食すれハ癩瘡を生じ
- 野雞と鯽魚_{イナ}と同食す_まん瘡を生じ
- 雉_{イナ}と菌_{イナ}と同食すハ痔_{イナ}を生じ
- 雉_{イナ}と胡桃_{イナ}と同食すれハ痔下血心痛を發じ
- 雉_{イナ}と蕎麥_{イナ}と同食すれハ寸白虫を生じ
- 鴨_{イナ}と胡桃_{イナ}と同食すハ疥_{イナ}を生じ
- 鶉_{イナ}と菌_{イナ}と同食すれハ痔_{イナ}を生じ
- 鯉_{イナ}と紫蘇_{イナ}と同食す_まん癰疽_{イナ}を生じ

- 鯉_{イナ}と小豆_{イナ}と同食すハ_{イナ}
- 鯉_{イナ}と麥醬_{イナ}と同食すれハ咽_{イナ}と瘡_{イナ}を生じ
- 鯽_{イナ}と芥子_{イナ}葉_{イナ}同食すれハ黃腫_{イナ}を生じ
- 鯽_{イナ}と糖_{イナ}と同食すれハ痔_{イナ}を生じ
- 鮓_{イナ}と小豆_{イナ}と同食す_まん消渴_{イナ}す
- 魚膾_{イナ}と蓼_{イナ}と同食すハ_{イナ}
- 魚膾_{イナ}と大蒜_{イナ}と同食す_まん_{イナ}
- 小蝦_{イナ}と糖蜜_{イナ}と同食すれハ暴下_{イナ}
- 糖_{イナ}と韭_{イナ}と同食す_まん_{イナ}

- 糖（たば）と竹筴（たけがし）と同食（たべ）もへか（か）も
- 楊梅（やまゆき）と生葱（なまねぎ）と同食（たべ）もへ（へ）も
- 棗（ざう）と生葱（なまねぎ）と同食（たべ）もへ（へ）も
- 棗（ざう）と蜜（みつ）と同食（たべ）もへ（へ）も
- 枇杷（びい）と炙肉（あぶりこ）熱麩（あつぼう）と同食（たべ）も（ま）を黄疽（おうしゅ）を發（た）も
- 柿（かき）と蠟（ろう）と同食（たべ）もへ（へ）も
- 栗（くり）と生肉（なまにく）と同食（たべ）もへ（へ）も
- 薺菜（あざみ）と麩（ぼう）と同食（たべ）もへ（へ）も
- 茶（ちや）と韭（い）と同食（たべ）もへ（へ）も耳聾（みみむし）

- 麩（ぼう）と食（たべ）も後酒（ごしゅ）を飲（の）もへ（へ）も（ま）を飲（の）もへ（へ）も先
- 山椒（さんしょう）の粉（こな）乃（な）入（い）酒（しゅ）一盞（いっさん）此（こ）免（めん）を害（がい）也（なり）か（か）も
- 白酒（びやく）を飲（の）もへ（へ）も諸（しよ）の甘物（かんぶつ）以（も）て（て）
- 白酒（びやく）を飲（の）もへ（へ）も韭（い）を食（たべ）もへ（へ）も病増（びやうぞう）也（なり）
- 白酒（びやく）と生肉（なまにく）と同食（たべ）もへ（へ）も寸白虫（すんぱくちゅう）を生（た）も
- 酒後（しゅご）に紅柿（べにがし）を食（たべ）もへ（へ）も心痛（しんじゆう）を發（た）も
- 酒後（しゅご）に芥子（かいし）を食（たべ）もへ（へ）も筋骨（きんこつ）をよ（よ）も
- 酒後（しゅご）に胡桃（くるみ）を食（たべ）もへ（へ）も嘔血（おうけつ）を（た）も
- 粥（かゆ）を食（たべ）もへ（へ）も後白湯（ごびやく）を飲（の）もへ（へ）も淋病（りんびやう）を患（わ）も

一月禁

○正月 虎 狸 生薑 生葱 梨

○二月 兔 狐 雞卵 蓼子 梨 蒜

初九日魚を食と

庚寅日魚を食すと一説小の三月庚寅と

○三月 雞卵 葫蓼 鳥獸之五臟 百草 一説いに三月三

日鳥獸之五臟并一切菓菜五辛芥芋を食と

〰〰〰

○四月 雞 雉 鱧 蛇 五辛

初八日百草を食と

○五月 鹿 韭 肥濃 煮餅

端午日一切の菜并鯉魚を食と

○六月 羊 雁 鴨 澤水

○七月 雁 生蜜 蓴菜 艾實

○八月 雞 雉 蠶 生蜜 生薑 葫 芥菜 生菓

○九月 犬 蠶 生薑 甜瓜

○十月 熊 猪 薤 山椒

○十一月 龜 蝦 蚌 一切蓄甲之物 陳脯 鴛鴦 生菜 薤

○十二月 牛猪龜鱉著甲之物 鱔 薤 葵菜
一飲酒之慎

凡酒の性を熱の不及事をふのび氣散風寒
霧露此氣をぬせを油を用ひ又志を用ひハ
腸腐胃と爛ハ 髓を費ハ 筋と弱神を傷壽
伐短す素問曰酒氣盛而慄悍昏氣日衰云常に酒
を過む人ハ經脈虚ハ 手足力なき昏氣衰也
○神仙は酒を禁せしむる事を氣をめぐらす故也
志ハ心也と云り過ハ用ハ心也

○郊の時乃酒のむ事なる也

○酔て即卧しとありも瘡腫積聚生むる也

○酔て食を過シハ氣をいかり事なかり瘡を生
むる也

○酔中に冷水をの免る手顫也

○酔卧て風よあまハ酒風也なる

○酔ころ時并汗出時人あふか為事なるれ偏
枯の中風也なる

○銅器ハ酒を入れて一夜過ころをハのび也か

す
○蒲葺の架の下よそ酒のびへ〜

○晦日に大よ酔ふをあるべし

○暮年よ大小醉事かかま

一喫茶之慎

茶之性ハ微寒氣と下——頭目液清——痰熱
をさるゝ渴をやめ食液消——小便を利——眠
をもやが々す熱飲に宜——冷飲すまハ痰を
聚

少食すうに宜——多飲もしも身ハ脂液去て
瘦也下焦虚冷の人服せへ〜

○空心ハ茶尤禁すへ——殊に塩を加まると直小略
よ透て虚冷せしむ只食後よ一二盞用れハ食熱
液去て脾胃にあぬらす

○精汁とりやすき人小便たをちお紀人茶を禁
とを〜

○食後に茶液のままよまハ食消志か〜を腹中か
たゆりを生と

○酒後茶をのまらばハ眼黒花を生むと又一説
に酒に酔ていも醒らば大い渴らば
よて茶とのめハ酒毒を引て略に入腰脚重痺
小腹冷て痛也

○勞事篇

一陰陽和合

黃帝曰一陰一陽之謂道偏陰偏陽之謂疾
右の本文のふやく夫婦ハ天地れも〜和合
の道なれば春夏ありて秋冬なきか〜

志孤陽獨陰の事ハ心動して勞病也ハ〜又夫
婦の交合ハ子孫を相續せんか〜め也志あり
小世俗遊興ハ道よか〜て亂に精液を〜志
すは〜事尤お〜さ事ハ〜略精ハ一身の根
源たる根絶す〜ハ莖葉か〜こ〜略精虚
耗〜形體憔悴して年よさきたらて老す
甚〜ハ筋骨痿弱〜諸病の〜
也ハ〜既〜病と成て後補腎薬を用て治〜
十に一二救ふ〜也未病の時略精を多

も川事養生の第一也古人云服藥千朝不如一夜
獨宿

一慾不可早

古の法に男子を十六して精通とといふと
を必三十して娶女子を十四して月水至
といへばを必廿一して嫁すと近代を十六
十四の數にさへいたるもして嫁娶をなす
故に男子を略の源虚耗して勞瘵となり女
子ハ血の道破損して帶下れ病となり

一泄精有限

古人れ法に人年廿がは者を四日に一度を泄
せ卅がは者を八日に一度を泄せ四十がは者
ハ十六日に一度をらせ五十がは者を廿日に一
度を泄せ六十以上ハ精を閉て泄を絶て
是大法也生つきよんさ人ハ少壯の時を稀小
泄すへ形氣盛よそよを飲食せらりものた六
十の後を志おておらふへ
とくさくさくを瘡腫と生む必年れ數よ切ハ

はへかゝる只人の衰旺よ志多かある形氣
盛實の人ありて七十の後と交合^せ絶^せす然
して身病なを刺^わ子^ま生^ます事あり是ハ天元
の壽過度よ一して略氣餘ある人也常の人に
あつ然小常の人控^まにたつひて年老て交
合^せ絶^せすの命頼に絶す悲哉

○真陰精汁をたせへハ燈^あ盡^すの油のとも一度
とらふさ^まハ燈^あ火^の油^を増^かこも
○精汁をとら一して女人にあたふさ^まハ子^ま生^ま
の

と我身よせびれ我命をたを子孫を生せん
多^く交^合さる強^ちて行^へハ虚^ろ羸^して病と
か^かい^いらんやむな一く遊^び興^にすつは事お
志^しび^へき^りあ

○和合れ道ありや^しよともみたりよ精をもら
とへ^り又既よもまんとすつに^り
て^に一してたもて^る本へ^もかへ^る途^中途^小
滞^りて便毒瘡腫が^る

一房事雜忌

- 飽食して房事すとハ血氣亂て便血——腹痛也
- 大に酔て房事すとハ血脉乱るも男ハ腎水耗減
志女も月水滯て惡瘡を生也
- 怒て氣いもつて房事すとハ瘡
癩を生也
- 恐懼して房事すとハ自汗盜汗出て勞病とがり
- 遠行勞倦——て房事すとハ形瘦にかれて勞
とがり
- 小便をあぐるて房事すとハ淋病發生す

- 燈火を照して房事すとハ命減損す
- 房事志て汗出風にあふると内風となす
- 龍腦麝香れ入る薬と服——て房事すと
真氣耗散也
- 陰莖のゆるゆると舟石の劑を服——て房事
すと腎水枯竭て消渴淋病とがり
- お酒を胡飲食——て房事すとハ肝氣を傷て
目眩昏也
- 眼疾の入房事すとハ内障とがり

○時疾いもう平愈せしむに房事すまは舌出て死む

○金瘡いまま全愈さるるも房事すれハ血亂て瘡の口やぬき血かろぬ或ん瘡とがり及張となゆ

○女人月水いまた絶せしむに房事すれハ男女を色に一身黄色しりて瘦或ハ皮膚白駁を生む一慾有所避

○大寒 大熱 大風 大雨 大霧 雷電 虹蜺

地動 日蝕 月蝕 以上此時房事すぬ

○日月星の下神佛の堂廟竈廁ハ傍塚墓の邊にて房事すへ〜人おかし者人神取損〜壽算を減む〜胎をうむれん其子不仁不孝小志て病むか〜

一交會忌日

朔日 上弦 八日 望日 十五日 下弦 廿三日 廿八日

晦日 庚申 甲子 丙丁 本命の日

○正月 立春 三日 十四日 十五日 十六日

○二月 二日 春分
 ○三月 九日
 ○四月 立夏 四日 八月 四月より皆慎む
 ○五月 夏至 五日 六月 七日 十五日
 十六日 十七日 廿五日 廿六日 廿七日
 五月より齋戒して房事以絶す
 ○六月 十六日
 ○七月 立秋
 ○八月 秋分

○九月 廿日
 ○十月 一日 十日 廿八日 立冬十月より專慎す
 ○十一月 冬至 廿五日
 ○十二月 七日 二十日
 以上の日房事犯へばいんや婚姻をや
 一 求子息

凡子の生ずる事夫婦無病にして血氣和順か
 きたよを懐妊も男子常小亂に房勞して精氣
 堅固なる或る常に漏精——或る夢をり

或ハ精汁うをせしめて水のほとをひえて氷
のふとをちのこハ孕こふこかかー又女人氣血虚
羸るして月水滯子宮こ閉塞とて妊こここかかー壯
盛無病こ女こに交會こて子こを求こるこー

○月水既こ止こて一日こより三日こにいこころこまで子
門こハこを此時交合こすこはこころこむ事こあり四日
を過こてこはこめこりことてこもこをこ産こむ事こなりこー
又一説こい月水止こて後一日こ三日こ五日こに胎こ液こうを
とハ男こ也こなり二日こ四日こ六日こに胎こをこうこくれこを

トとこなりこと

○既こに懷妊こーこてこ房事ことこ減こくこすこー臨こ
月こよこおこかこせこるこ或こハ横生逆産こ也こなり或こハ胎
死こ也こなり

○懷妊こハ間こハ辛辣この物こを食こせずこ恚怒この心こを生
せこ常こ善言こを聞こ善事こと見こ善事こ行こぬこるこー
ハこのこふこ也こをこなこまこハ子こ生こてこかこたこるこもこ福壽こ
忠孝こ也こ

此書者僕在關六之日偏例下邑之者不知養生之道
不韋而致天橫故愛憐之心最深仍檢延壽之數快聚
樞要之語名之以延壽撮要為便見聞以倭字書之旋
洛之後此一卷黍歷
叢覽何幸加焉伏希廣頒華夷普授士民人人長保仙
壽規祝不滅也謹以記歲月云尔

慶長巳亥立夏之節

法印齋

