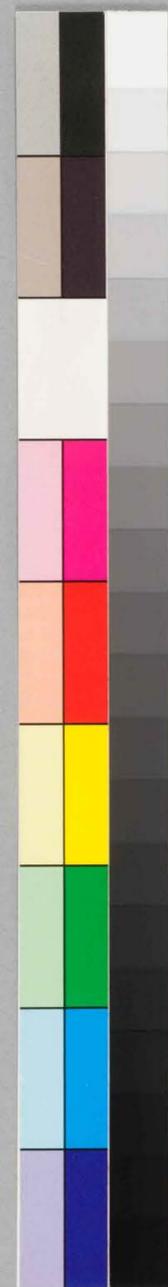
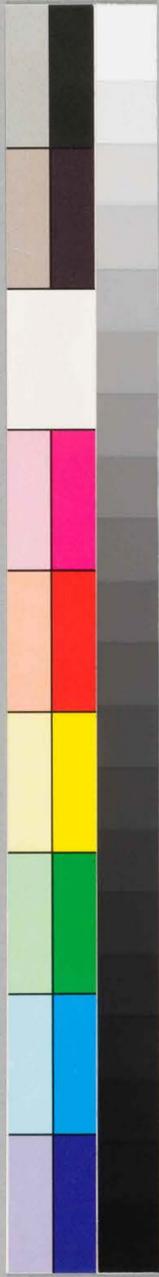
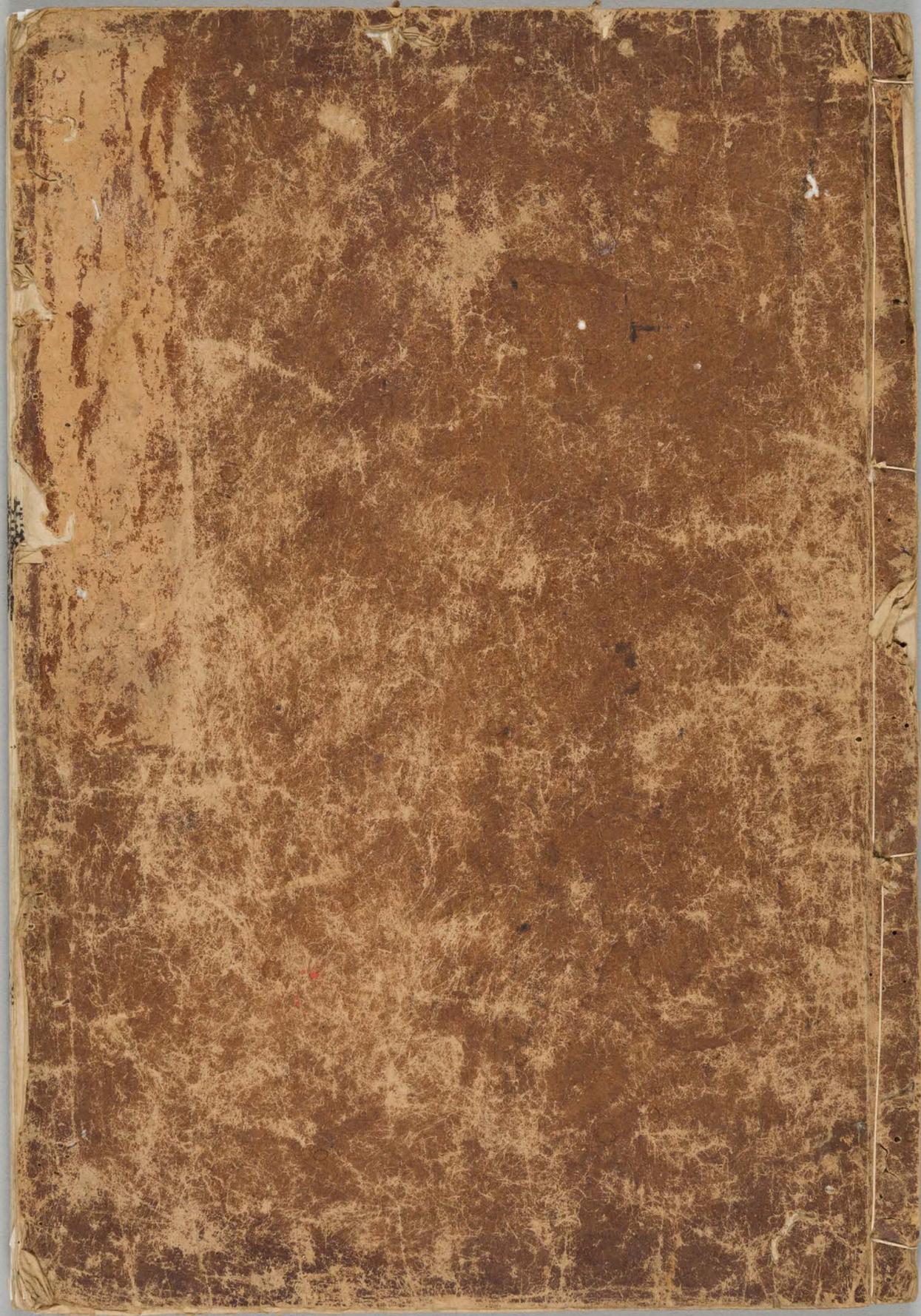


日延壽撮要

寛永七年 整版

曲直瀬玄朔著







近身攝要總目錄

養生之總論

○言行篇

四時晝夜之動靜

道引按摩

行立坐卧

喜怒哀樂

視聽笑語

二便

衣著

浴沐

接白髮去爪

一

海味類

○陰陽和合  
慾不  
池精有  
房事雜  
慾有  
交會  
求子息  
日避忌





















霧乃中よ三人因りまゝ一人の  
跡とまゝ一人をさけり心もぬくの  
まの心もかゆ成志くするものや  
の心もかゆやありさけり心もぬくの  
霧露をかせりまゝに成るゆかりた  
し。おほいとおほい  
くれくわらぬ。芳役する事なれ  
くまて。霧露をかせりまゝに成る  
一物も好らたさうしてまゝに成る  
す。又せらぬとらゝぬまゝに成る  
さうにせしや。寝中よまゝに成る  
事なれ

一坐卧れがらりに。其れはあはれに  
くぬさぐへ。賊風胎よあはれな風  
とや。いのちらまらう  
一あてかせりあはれに成るまゝに成る  
く事なれ  
一縁とらるのゆかりに。火がをを  
いぬらるあはれに成るまゝに成る  
一たよまゝに成るまゝに成る  
ゆるあはれに成るまゝに成る  
らよまゝに成る  
一霧露のまゝに成るまゝに成る  
あまに成るまゝに成る





色しとろやまのひさくはくさかしの葉  
湯までまきぐへくあたらぬせんすあり  
一花のまゝまにむらひのぼるまへく  
一交りやかあれゆるふ坐師とれぬ氣  
をまのまひやうりある物とまらうにまれ  
かまかこくくさなる

一打の福のなるつにまらうこれかた  
をまらうあ

一犬く大福の犬大勢の時を室へ入て  
あきぬまへ

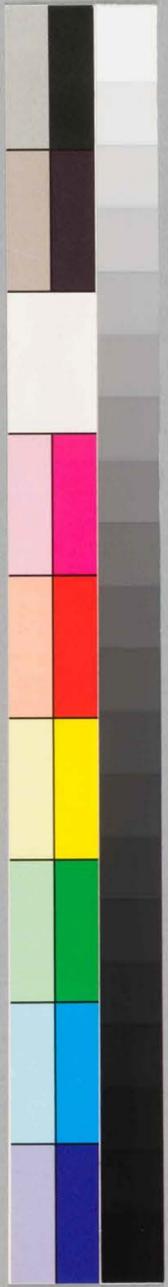
一打の頭面と露へてあへまへ  
一ゆゆめんとあひくあまへ

一まねようてあはくくあもあひく  
これまへあてあはくあはくあはく  
てかまのめあひくあはくあはく  
まへくあはくあはくあはくあはく  
あ

一まへくあはくあはくあはくあはく  
ゆきはまらあやあはくあはくあはく  
あはくあはくあはくあはくあはく  
一喜怒哀樂  
まらあはくあはくあはくあはく  
やゆまて恍惚ままはくあはく

まらあはくあはく

まらあはくあはく



一 ながくいりかゝるもさかんだい 建江 氣  
一 逆し血のぞれひげりこがまきしらが  
へく。ららこがまきしらがまきしらが  
は。まよく。さわか。ららに。らら海か  
一 けねよ思慮をなれん。親まやしらに  
らら。さ。たんこがまきしらが  
なま。食乃時。さ。ま。れ。食。せ。し。が。づ  
一 又。く。さ。れ。な。い。さ。れ。さ。ん。ど  
ら。ら。ら。ら。せ。お。く。さ。じ  
一 女人憂思哭泣。なれをづ。まき。は。こ。こ  
じまがきて。月氷。ま。く。あ。く。た。い。や。せ。  
一 い。海。の。さ。じ

一 一。か。も。あ。れ。む。事。あ。ま。は。神。魂。新。女  
は。ひ。さ。さ。ま。は。わ。さ。の。さ。す。ら。ま。皮  
毛。か。し。ま。ゆ。そ。の。の。ゆ。お。く。た。り。ま。り  
一 恐怖。ま。か。ん。た。な。れ。筋。骨。痛。弱。し。ま。い  
な。の。つ。ろ。ろ。漏。下。ま。あ。る。ひ。ま。り。ら。ん。ま  
一 お。か。な。る。ま。け。な。け。ら。ん。や。ま。り。ん  
一 甚。お。ま。は。う。す。ま。い。さ。じ。な。り。ま  
一 視。聽。笑。語  
一 す。か。こ。り。あ。ま。ら。つ。ろ。れ。か。ら。る。ま。り。な。れ  
み。ま。め。さ。い。急。な。ま。り。あ。り。ま  
一 け。こ。い。ま。あ。て。お。ま。ら。る。事。な。ら。ま  
一 こと。ま。り。ま。り。ま。り。あ。れ

一 欠く。欠るる。うなれ

一 細字。試。ふ。か。し。く。あ。り。ま。し。

一 日。乃。む。り。を。ま。く。る。り。打。り。ま。し。

一 金。色。白。色。赤。色。を。か。眼。力。を。ま。ん。ま。ま。

一 黒。の。び。ひ。も。好。も。か。ら。ふ。り。あ。

一 場。年。乃。目。血。れ。ま。の。強。も。れ。る。あ。ま。し。

一 虹。ト。ー。か。び。さ。す。り。う。あ。

一 う。か。と。り。け。ご。の。乃。あ。が。り。ま。し。ひ。

一 ち。ん。ぶ。れ。た。ま。か。ら。強。も。ん。ま。

一 早。釣。よ。あ。り。ま。し。ま。を。さ。う。け。ま。れ。ま。し。

一 ひ。も。ひ。も。三。と。は。た。ま。さ。う。く。へ。

一 こ。り。い。ば。ら。ら。し。ま。あ。ま。ま。ま。ま。

一 ま。や。り。ま。し。あ。り。ま。の。し。ち。い。ま。ま。し。あ。り。

一 ぐ。へ。う。ま。し。ひ。ま。め。し。り。の。ま。ま。

一 う。り。ま。あ。す。

一 膈。月。の。核。を。ま。へ。鼻。痔。ま。し。

一 切。か。く。あ。り。ま。り。ま。し。神。氣。を。ま。ま。

一 愧。惚。し。あ。り。ま。し。ひ。ま。し。

一 多。言。す。り。ま。し。あ。り。ま。し。ま。

一 歩。の。時。か。り。ま。し。あ。り。ま。し。失。す。か。ま。

一 牙。事。あ。り。ま。し。あ。り。ま。し。あ。り。ま。し。話。

一 魚。

一 一。り。ま。し。あ。り。ま。し。

一 一。り。ま。し。あ。り。ま。し。



一 衣著

一 ころもつとありあつてはけざらあつては  
ころものじんをうすくきつてはけつ  
すづきつてはけつてはけつてはけつ  
あつてはけつてはけつてはけつ

一 おもそころもかかんてはけつてはけつ  
ま。縁のよはさたらはあつてはけつ  
一 おもそ縁もあつてはけつてはけつ  
ま。びんあつてはけつてはけつ  
いでやましくしてかつてはけつてはけつ  
やましくしてかつてはけつてはけつ  
しておぬ。びんあつてはけつてはけつ  
清いよ。かかんてはけつてはけつ

かかん  
一 あせおがよふいでき。ころもはけつてはけつ  
ま。りつてはけつてはけつてはけつ  
ま。け。瘰癧生。大ゆづんあつてはけつ  
一 かなをけつてはけつてはけつてはけつ  
うん。咳痰はけつてはけつてはけつ  
わつてはけつてはけつてはけつてはけつ  
痛のあつてはけつてはけつてはけつ  
うけよ。あつてはけつてはけつてはけつ  
あつてはけつてはけつてはけつてはけつ  
一 沐浴

一 沐浴





六日ろろろ時。ゆるゆる。よ。あ。は。や。く。銭  
ゆるゆる。

七日れらら。此時の浴。ら。の時の浴。ら。財  
を。ら。あ。あ。ら。ら。

廿七日。り。沐浴。す。ら。ら。

一。廿月。四日。の。ひ。ら。の。時。り。ゆる。す。ん。

七日。か。み。あ。ら。は。あ。か。ら。ら。高。

九月。ろ。ら。此。時。浴。を。れ。い。の。ら。銭。あ。ら。

五月。一。日。の。日。中。り。ゆる。す。ん。身。

ひ。ら。あ。ら。ら。ら。あ。ら。ら。祥。あ。ら。ら。

六月。一。日。か。み。あ。ら。は。や。ま。ら。を。ら。ら。ら。  
り。ひ。を。あ。ら。ら。

六日。ゆる。ゆる。ゆる。ゆる。ゆる。ゆる。ゆる。ゆる。

六月。廿。日。ゆる。ゆる。ゆる。ゆる。ゆる。ゆる。

七月。廿。日。ゆる。ゆる。ゆる。ゆる。ゆる。ゆる。

七日。ゆる。ゆる。ゆる。ゆる。ゆる。ゆる。ゆる。ゆる。

わ。ら。ら。ら。ら。ら。ら。ら。ら。ら。ら。ら。ら。

八日。廿。一。日。廿。七。日。ち。ら。ら。あ。あ。ら。ら。

一。七月。廿。二。日。か。み。あ。ら。は。あ。か。ら。ら。ら。ら。

廿。八。日。の。浴。す。は。長。命。あ。ら。ら。入。廿。八。日。の。

早。新。小。沐浴。を。れ。ら。ら。ら。ら。ら。ら。ら。ら。ら。

立。秋。の。日。ゆる。ゆる。ゆる。ゆる。ゆる。ゆる。ゆる。ゆる。

か。ら。ら。あ。あ。ら。ら。

八月。三。日。ら。ら。ら。ら。ら。ら。ら。ら。ら。ら。ら。ら。

小。新。の。早。新。

二十

七日又かたあはくはせいめい聰明なり

廿日ふくすん

廿二日のうの時とききくすれはやぎやぎ

一九月廿日しんしん

廿日三さんさん

廿八日しんしん

一十月一日しんしん

十八日のしんしん

十一月十一日しんしん

十六日しんしん

十八日しんしん

十一月十一日しんしん

十六日しんしん

十二月一日しんしん

八日しんしん

十三日しんしん

十六日しんしん

廿三日しんしん

一しんしん

正月一日

二月二日

三月三日

四月八日

五月一日

六月廿七日

七月十一日

八月八日

九月廿一日



一 飲食適中

いんぎやくぐりく。ぎんやまんとす。あ  
いんぎやくぐりく。ぎんやまんとす。あ  
いんぎやくぐりく。ぎんやまんとす。あ  
いんぎやくぐりく。ぎんやまんとす。あ  
いんぎやくぐりく。ぎんやまんとす。あ  
いんぎやくぐりく。ぎんやまんとす。あ  
いんぎやくぐりく。ぎんやまんとす。あ  
いんぎやくぐりく。ぎんやまんとす。あ  
いんぎやくぐりく。ぎんやまんとす。あ  
いんぎやくぐりく。ぎんやまんとす。あ

一 五味

いんぎやくぐりく。ぎんやまんとす。あ  
いんぎやくぐりく。ぎんやまんとす。あ  
いんぎやくぐりく。ぎんやまんとす。あ  
いんぎやくぐりく。ぎんやまんとす。あ  
いんぎやくぐりく。ぎんやまんとす。あ  
いんぎやくぐりく。ぎんやまんとす。あ  
いんぎやくぐりく。ぎんやまんとす。あ  
いんぎやくぐりく。ぎんやまんとす。あ  
いんぎやくぐりく。ぎんやまんとす。あ  
いんぎやくぐりく。ぎんやまんとす。あ

Acidophol

Acidophol

あまのさ。あかきれハ。腎をや。うりて。ひ  
つゝも。齒為

ふぐ。あかき。は。肺を。あかき。く。皮  
毛おひ

か。あかき。あかき。は。肝を。や。うりて。筋  
ひ。あかき。は。めり。あかき

一。あかき。と。あかき。う。あかき。あかき。増減  
魚

あかき。七。二。日。の。寸。記。を。げん。あかき。其。を。増  
夏。七。十。二。日。の。寸。記。を。げん。あかき。其。を。増

秋。七。十。二。日。の。寸。記。を。げん。あかき。其。を。増  
冬。七。十。二。日。の。寸。記。を。げん。あかき。其。を。増

あかき。の。寸。記。を。げん。あかき。其。を。増  
あかき。の。寸。記。を。げん。あかき。其。を。増

あかき。の。寸。記。を。げん。あかき。其。を。増  
あかき。の。寸。記。を。げん。あかき。其。を。増

一朝暮食法  
あかき。の。寸。記。を。げん。あかき。其。を。増

あかき。の。寸。記。を。げん。あかき。其。を。増  
あかき。の。寸。記。を。げん。あかき。其。を。増

あかき。の。寸。記。を。げん。あかき。其。を。増  
あかき。の。寸。記。を。げん。あかき。其。を。増

あかき。の。寸。記。を。げん。あかき。其。を。増  
あかき。の。寸。記。を。げん。あかき。其。を。増

あかき

あかき

ちり紙たき入し。ちんちんさし流海

せしむ

一 ちんちんさしをひもきしけりらるる

一 ちんちんさしをひもきしけりらるる

一 飲食ののりまき

一 飲食ののりまき

一 ちんちんさしをひもきしけりらるる

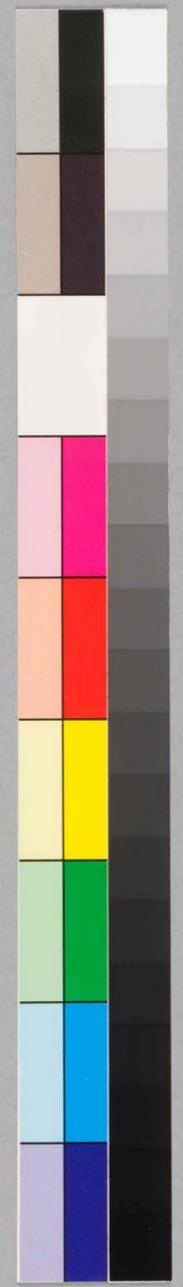
ちんちん

二七



一 かもしりしきよふくしりしてせら。毒あるに  
 一 ちかぢりかぢけ。虚腫よこしき  
 一 麩瓜。すかちんくくまららるんは  
 一 さかごかぢたにんこせ  
 一 かなもひきよふらこせりして瘡と後  
 一 しめんくもせりてあぢり人ちよこ  
 一 すんく  
 一 せりろ。あろりあるちよこあせ  
 一 ちのまじがむせれどせげよの父  
 一 母のむせりてあぢりよのれあせ  
 一 ちよこすんく。冤魂よひあぢりあせ  
 一 ころりりろ。腦よどこあせ  
 一 かのろつこの魚乃。およごこあせ  
 一 下痢乃。人ちをせりてせりてむせり  
 一 ちあんだしよこあせ  
 一 鮮の肉。あやまらそあぢりけらわ  
 一 ちあぢ。あぢりてあせ  
 一 鯉乃。ころりにあせ  
 一 ちのころり。あぢりてあせ  
 一 鯉。病後よあせ  
 一 ちのあせ。あせ  
 一 ちかぢけよあせ  
 一 ちよこあせ

三十一  
 三十二



一あやのひげのあつさとあけあつた。  
とくあや

一あつさ。大どくあや。はややうて。食  
はるは人をあつさ

一あつさりのたまこ。風を動し。氣は動  
ずきさつさへ

一あつさあつさのあつさあつさあつさ。  
とくあや

一あつさあつさあつさあつさあつさあつさ。  
とくあや

あつさあつさ

あつさ

の。移りし。多岐志。く。く。  
お。び。湯。場。よ。入。り。浴。す。ん。く。あ。  
一。日。志。く。月。志。く。く。時。飲。食。す。ま。は。  
一。會。食。禁。牙。志。く。ん。び。志。

一。さ。さ。木。乃。少。と。志。く。さ。あ。と。り。と。同。  
志。く。ひ。ま。は。芳。病。を。志。く。せ。  
一。乃。志。の。い。く。と。志。く。う。と。志。く。く。食。  
す。れ。と。う。く。う。ん。す。  
一。さ。だ。乃。く。か。が。く。と。同。食。す。ん。  
く。せ。

一。乃。志。の。あ。と。志。く。ぐ。と。同。食。す。ん。  
大。風。を。志。く。せ。

一。此。志。乃。少。と。志。く。そ。む。と。同。食。す。ん。  
一。契。風。と。志。く。せ。ま。ゆ。ひ。げ。あ。り。志。  
一。馬。肉。と。志。く。か。か。同。食。す。ん。は。咳。嗽。と。  
志。く。せ。

一。乃。乃。少。と。い。く。と。同。食。す。ん。は。黄。  
病。と。志。く。せ。  
一。乃。乃。少。の。志。く。海。と。志。く。と。同。食。す。  
志。く。は。瘡。を。志。く。せ。  
一。乃。乃。少。乃。志。く。海。と。志。く。を。志。く。あ。り。く。  
志。く。く。す。れ。の。心。中。と。志。く。か。く。海。り。と。志。く。す。  
一。乃。難。と。志。く。乃。志。く。と。同。食。す。ん。は。ら。い。

一。乃。乃。少。乃。志。く。海。り。と。志。く。す。一。乃。難。と。志。く。乃。志。く。と。同。食。す。ん。は。ら。い。





せしむ

一かゆ銭をくしそりのらむ物とのり  
はらうをひきうをうまう

一月禁

一月月 とうたぬき あまを ちん

二月 うきあき まつね おもたらせぬ

とぞのミカ かんらく

九日よりを銭あうくすん

かたしらのひうを銭あうすん

つせのよハ三月かろくう

一三月 小月をこれぬき 多獣力

五臓百草一説より三月三日とり

五臓のふきうなをびよ一さいの菓葉

又辛 芹 葱 蒜 薑 芥 蘇 藜 藜 藜

四月 雞 雉 蛇 五辛

八月 百草を志す 寸草

五月 鹿 韭 肥濃 煮餅

端午 日一切の菓 あらびよ 鯉を志す

五月のうら

一六月 ひげ かんかも 澤水

一七月 がん なるみ び

一八月 ふらふら くらかに なるみ

きんが せり おもれこ

五臓百草

三月











乃交合さへ志めてをさるれば。虚癩うつろたる。  
やちひいともあふいとんや。むなしく越真こま

一和合わが乃ちちりありといふも。みづうり

せいをもつていへ。ふまでにをもせん

毒瘡腫どくそうとあふ

一房事ぼうじ雑忌ざつぎ

刀やいばとれて。便血べんけつ。腹痛ふくう。血脈けつみやく

一かひて。癩瘡せうそうをさす

一恐懼おそして。自汗盗汗おんせうとうせう

一セーブんをさす

一やちひい

一せらをさす

一ぼい



一日有。ほげのあまかきかきけれ。だ  
ひや。かほごかや乃かこり。はる。を  
れか。けり。けり。けり。を  
まもの。人。神を。ま。あ。を  
す。胎を。う。れ。こ。不。仁。不  
孝。や。ひ。あ。り。ひ。あ。り。ひ。あ。り。

一 交會忌日

朔日 八日 十五日 廿三日 廿八日 晦日 庚申

申子 丙丁 己未 庚申 辛酉 壬戌

一 三月 立春 三日 十四日 十五日 十六日

一 三月 二日 春分

一 三月 九日

一 四月 立夏 四日 八日 四月中 八日 亥分 慎

一 五月 夏至 五日 六日 七日 十五日 十六日

一 七月 立秋 廿七日 廿八日 廿九日 三十日

一 八月 秋分 廿九日 三十日 九月 初一日

一 九月 廿一日 霜降 廿二日 廿三日 廿四日

一 十月 初一日 立冬 十月 初一日

一 十一月 初一日 冬至 十一月 初一日

一 十二月 初一日

一 十一月 冬至 廿九日

一 十一月 冬至 廿九日



云云。横生逆産とある。胎死と云ふ。或は  
一く。悲怒の心を。辛辣乃りの。或は  
善言と云ふ。福壽忠  
孝也。

此書者 僕右関左之日 偏州下邑之者不  
知養生之道 不幸而致天横 故愛憐之心  
最深 仍檢延壽之數 撰要瀉便 見聞以倭字書之  
之 以延壽撮要瀉便 見聞以倭字書之  
旋洛之後 此一卷 忝歷  
觀覽 何幸加焉 伏希 廣頒 華夷 普授 士民  
人 長保 仙壽 規祝 不淺 也謹 以記 歲月  
云云

慶長己亥夏之節

法印玄泉

寛永庚午

中野市右衛門

皇極要

四三

