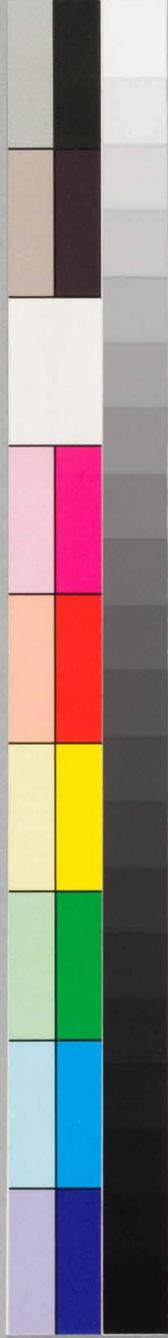
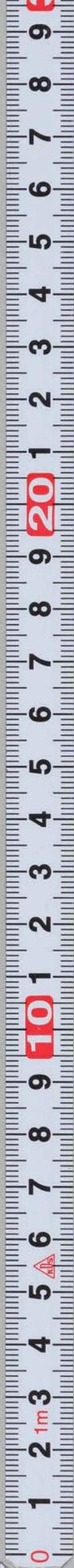


延壽撮要

曲直齋玄朔撰
慶長四年板
古流字本

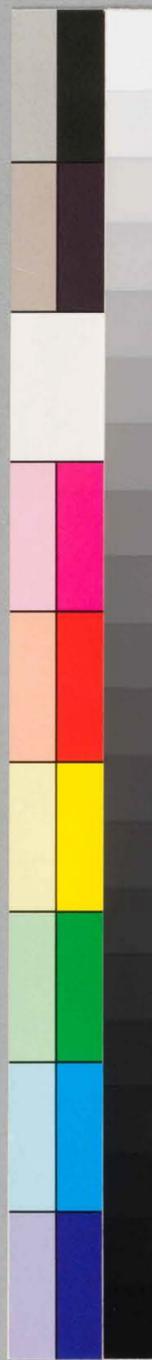


延壽撮要

曲直齋玄朔撰
慶長四年板
古活字本



延壽撮要



研医会眼科図書館蔵書票 No. 古誌5	
書名	延寿撮要
撰・著者	曲直瀬玄朔撰
記述・筆録者	
原本年代	慶長4年(1599年)?
再・復刻年代	
写記年代	
冊数	1冊
刊・写号	
所蔵番号	
架番号	
備	

本書は左の内一種

古活字版の研究(川瀬一馬著) 三三〇頁 三種ありと

一、慶長4年玄朔跋文記載、後向もなく出版せられたり、と認むべき平假名交り大字本

十行、約十七字、字面、約七寸五分、
 東洋文庫(尾代弘賢手沢本)、久原天庫、成算堂文庫、岩瀬文庫蔵、

二、慶長後半期の翻刻と認むべき一本

十行、二十字、字面、約七寸五分、
 安田文庫蔵

三、元和申の翻印と認むべき「意承用道啓刊行」の刊記あり一本

九行、字面、約六寸九分、
 中島仁之助、小林潤三郎蔵
 三、松本三島潤三郎蔵本、奥に「門下生意承用道啓刊行之

研医会眼科図書館蔵書票 No. 古誌5	
書名	延寿撮要
撰者	曲直瀬玄朔撰
記述筆録者	
原本年代	慶長4年(1599年)?
再復刻年代	
写記年代	
冊数	1冊
刊写	
所蔵番	
架番	
備	

()

慶長十三年孟春吉辰 延壽院玄朔(花押) 墨書減語が見えたと云う。
 但し、玄朔の自筆とは認め難く、様字の倣いとも見ゆべし。(六一頁)

右方三種の一本と見ゆべし。本館蔵本は(其三)

表紙 朱 原裝 九行 平假名交り、無匡郭、無界。
 慶長十三年 玄朔墨書減語見ゆべし。意匠痛道啓刊行の刊記ありあり。
 又春翠文庫、蔵所あり。

古語字本研究資料(廿三、廿七、三十一) によれば、四種ありと。

一、十行楷書本、跋三行「仍儉」十五行「取寛、誤植」
 比本最古の一版と推定 内閣文庫

二、十行墨匡郭本、跋三行「延壽」七行「五夏」誤植
 京都大学図書館

三、十行行書本、甲、新、匡郭四辺字、豊村文庫

四、同、別版、久原文庫

研医会眼科図書館蔵書票No.古誌5	
書名	延寿撮要
撰・著者	曲直瀬玄朔撰
記述・筆録者	
原本年代	慶長4年(1599年)?
再・復刻年代	
写記年代	
冊数	1冊
刊・写	
所蔵番号	
架番	
備	

千葉縣茂原市高師
白陽堂 佐久間醫院
佐久間洋行

版心ニ「和泥」ノ二字及卷數張數
活字 漢字方凡三分五厘 片假名之ニ稱フ 漢字假字ノ植方同一ニシテ每行正シク二十字ヲ
定トス
京都帝國大學圖書館藏 近衛本

第二十七

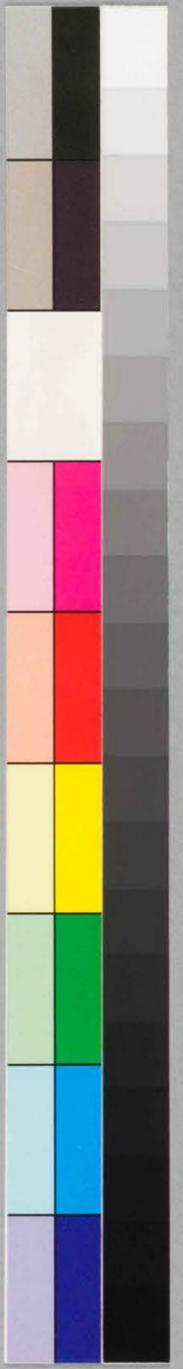
延壽撮要 十一行楷書本 一冊



曲直瀬玄翹撰
慶長四年刊(?)
豎凡九寸一分 横凡六寸一分
無匡郭 印面豎凡七寸二分 横凡五寸二分
頁十一行 行十八九字 平假名交リ
版心ニ文字無シ

延壽撮要

三三



活字 漢字楷書 方凡三分五厘 假字比較的ニ大ニシテ字樣古拙ナリ
卷首ニ目次(一張)アリ言行篇 飲食篇 房事篇ノ三ニ別ツ 次ニ養生之總論(漢文七行)
アリ

卷尾ニ左ノ跋アリ

此書者 僕在關左之日偏州下邑之者不知養生之道不幸而致天橫故愛憐之心最深仍儉延壽之數
帙聚樞要之語名之以延壽撮要爲便見聞以倭字書之旋洛之後此一卷忝歷
叡覺何幸加焉伏希廣頒華夷普授士民人人長保仙壽規祝不淺也謹以記歲月云爾
慶長己亥立夏之節 法印玄朔

(第二行「仍儉」ハ「仍檢」ノ誤 第五行「叡覺」ハ「叡覽」ノ誤)

刊行年代無シ今前掲跋文ノ年紀ヲ以テ刊年ト假定ス

此書活字版數種アリ皆刊行ノ年代ヲ錄セズト雖モ跋文ノ年代ヲ距ルコト久シカラザル程ノ出
版トオボシ 今此本ヲ以テ最先ノ一版ト推定セントス

内閣文庫藏

右本ニ「淺草文庫」ノ印アリ

第二十八

延壽撮要

十一行無匡郭本

一冊



曲直瀬玄朔撰

慶長四年刊(?)

竪八寸九分強 横六寸三分

無匡郭 印面竪凡七寸五六分 横凡五寸三四分

頁十一行 行十九字 平假名交リ

版心ニ文字無シ

活字 漢字方凡三分五厘 漢字ニ平假名傍訓ヲ施セリ

卷首ニ目次(一張) 卷尾ニ「慶長己亥立夏之節法印玄朔」ノ跋(七行)アリ

右文中第二行及第三行「延壽」ヲ「延壽」ニ誤リ 第七行「立夏」ヲ「丘夏」ニ誤レリ

内容及排列次第別版ニ同ジ

京都帝國大學圖書館藏 富士川文庫本

第二十九

延壽撮要 十行行書本 甲號 一冊

曲直瀬玄朔撰

慶長四年刊(?)

竪八寸九分 横六寸三分強

匡郭四周單邊 無界 印面竪凡八寸 横凡五寸九分

頁十行 行十八九字 平假名交リ

版心ニ「延」ノ一字及張數

「活字 漢字行草書 方凡三分五厘 植字疎漫 卷首ニ目次(一張)アリ 卷尾ニ「慶長己亥

立夏之節法印玄朔」ノ跋(七行)アリ

雲村文庫藏



第三十

延壽撮要 十行行書本別版 乙號 一冊



曲直瀬玄朔撰

慶長四年刊(?)

竪九寸二分 横六寸五分

無匡郭 印面竪凡七寸六分 横凡五寸五分

頁十行 行十六七字 平假名交リ

延壽撮要

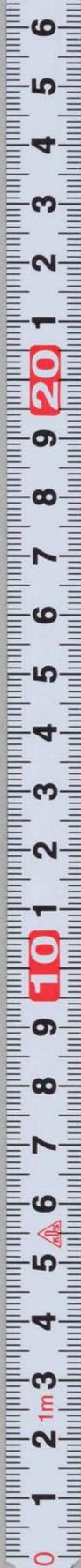
右本卷末餘白ニ文化元年屋代弘賢ノ識語(自筆朱書)アリ曰ク

右一卷以伊澤辭安藏本校正了

件本寛永六年七十五歳宗節者

手鈔也

文化元年三月日 源弘賢



版心ニ文字無シ 但毎張張端綴縫ノ處ニ沿ヒテ張數ヲ點記セリ

活字 漢字行草書 方凡四分

卷首ニ目次(二張) 卷尾ニ「慶長己亥立夏之節法印玄朔」ノ跋文(七行)アルコト諸他版ニ同ジ

此本別版甲號本ニ最モ類似シ仔細對照スルニ非ザレバ彼此ノ相違ヲ別チ難シ

久原文庫藏

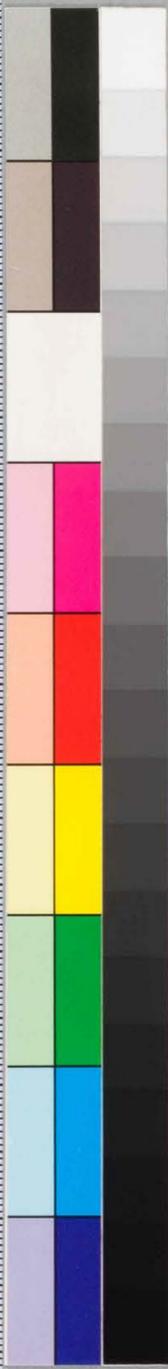
第三十一

應仁記 二卷二冊

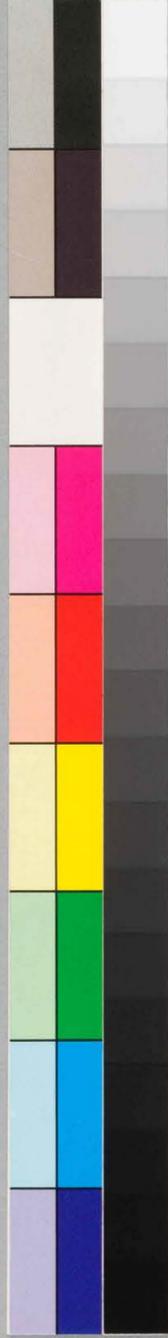
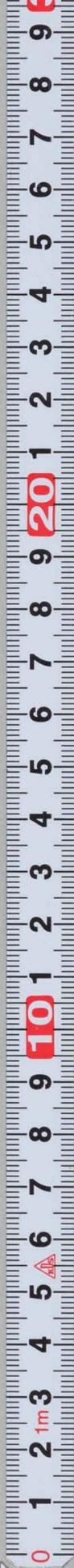
竪九寸二分 横六寸七分

匡郭四周單邊 無界 印面竪凡七寸五分 横凡五寸八分

頁十二行註文 双行 行二十三四字 片假名交リ



延壽撮要
全



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



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

一月禁

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理樂於色日衰也云

石の本文と云ふんぞり。上古の人々無爲無事
にして自然に養生の道よ合と中古小つくり
て人乃智慧盛りて善惡をりり名利を
と一衣服をわらうと酒色をふのん形神を勞
と故よ天年をけくさるしてやうやう黄
帝れ時さへつるものも一いんや今の世
伐や道に入とつひてあふから山林に入世を
離れのんよあゝの朝夕世俗にほりりても
言行さへ道にたつひあゝをすまけら道に入

人也少壯の時より常よ道とさうはいかてか
道よいたるあゝむ志うた小養生乃道ひりく
云ハ千言萬句約してつたは惟ふも三事のん養
神氣遠色慾節飲食也此事易簡かれとも人これ
とさうすも一聞人あれとも其身に行ふと
な一少壯れ時氣血盛實からゆに酒色を
恣い一身心を勞してえあち所に病にい
ありにうて壽筭の損減さう伐志らも中年の
後漸おひえ、ををいん事を求む日暮て道

せい扱をよる。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
き得ふといへり。攝養道いたるひあまきん
日月々に損減して天柱をいへり。精氣かか
難らる者ハ天元の壽減と起居時あまきん喜怒
常なきらる者ハ地元ハ壽減と飲食節は難らる
者ハ人元の壽減す故に保養の道少らり壯に
いへり壯より老小いへり。さてかき過り
と聖人治未亂而不治已亂治未病而不治已病云

既よ病と成て後ハよ々醫療とといへり全
くいゆは事かぬ。未病の時治療すりと養
生者といふは孫真人云人年四十以後養藥當
不離於身云誠よ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。又強て補藥をふれむ。は
藥ハ邪とせめか。ふを所と平よる者也。注
意はかいら氣力を藥よて生む。事風なきに
返を起さるる。用抑人經曰養生以不損爲延

平之術云補陽六經云用れん真陰耗減して
瘡瘍淋濁の疾生ず補陰の劑を過し一用事ハ胃
れ氣虚冷し一飲食消し一かた々大小便たを
ちう一志又衆病積聚起於虚云中下焦虚するに
よて心腹滿悶とゆ事あり志う一既に虫を殺志
積飲消一薬を用て重て中氣一減耗指と又と
ふ一風寒の邪に感して發散の薬一減服一ら
事度度い及過ハ腠理空疎一して自汗盜汗出て
外邪いよ一く入やと一又おもを邪小感せ

ハ皮層小あゆ時一や一薬と服して汗を發と
へき一其時怠て病骨髓に入て後薬を求む一十
に一を愈事か一扁鵲桓公の故事思一ハと
る一只邪一輕重一減わか一あ一ん事一を要とと是よ
り一さ一さ養生の書一何一も一異朝一ら一さ一ら一や一い
へ一ゆ一り一但俗一れ者一あ一や一と一を一と一さま一へ一と一一
故一に古今の書一減一互見一志一萃一を一按要一と一撮て一倭俗の
辞一よ一て是一を一け一ん一度幾田父一是一嫗一よ一い一と一ら一ま一て
あ一ま一派一を一此一直一 問一 答一 小一お一こ一か一ひ一け一と一あ一み

身心安樂にいー だ いたるむじと成

○言行篇

一四時晝夜之動靜

夫人れ一身を天地のこもー頭乃ま洩さるる天
にわくこもる足の方なるハ地よかたど依眼を
日月毛髮骨肉ハ山林土石呼吸ハ風血液ハ河海四
肢ハ四時五臟ハ五行六腑ハ六律ハそのあやぐ
皆天地よかたどるゆへよ起居動靜天地に志
るあやぐと要とす日出て動作ー日入て休息

もー又春夏ハ天地の氣のわらううひて草
木の花葉を茂盛ー虫獸を飛動も秋冬ハ天地
の氣をくろまのえて草木も根に歸ー鳥獸
も巢穴に入人を其もとを春夏ハ形成を動志神
氣をとらるかハーめ秋冬ハ形をを靜いー神
氣をを志つまーびるーわくのあやぐな
ハ氣血和順いーて筋骨の病生をへかー然に
ハ今の人夜ハ深更小いあやぐまてい補をて
晝ハ巳午の時 へホに刻飲食ーて後又懸卧を

○冬寒れ時外（一）して寒（二）いふたゆへ（三）汗（四）又炭
火（五）にあゑ（六）して其熱（七）を過（八）か（九）汗（十）を出（十一）とへ
〜

○冬夏（一）いよ（二）らす（三）俄（四）に大風震（五）電（六）〜天地のく〜
を（七）か（八）ら（九）る（十）諸龍（十一）鬼神（十二）の行動（十三）も（十四）ら（十五）也其時外（十六）に出
て是（十七）にあゑ（十八）ゆへ〜室（十九）に入（二十）て戸（二十一）をとち
焼香（二十二）〜心（二十三）は〜つめ是（二十四）は（二十五）を（二十六）〜

一 導引按摩

夜半（一）の後（二）或（三）ハ五更（四）或（五）ハ時（六）にか（七）〜〜無事

閑坐空腹の時帯をとさ衣（一）を（二）を（三）は（四）ら（五）る（六）腹中の
濁氣（七）は（八）微（九）々（十）い（十一）呵（十二）出（十三）す（十四）事（十五）九通（十六）或（十七）ハ五六通（十八）其後
心（十九）を（二十）志（二十一）以（二十二）目（二十三）と閉（二十四）て齒（二十五）を（二十六）た（二十七）〜事（二十八）三十六遍
と（二十九）あり（三十）神（三十一）と（三十二）わ（三十三）け（三十四）め（三十五）牙根（三十六）を（三十七）く（三十八）〜也（三十九）其後
大指（四十）の背（四十一）〜目（四十二）のま（四十三）〜〜拭（四十四）〜と
九度（四十五）す（四十六）〜目（四十七）と明（四十八）〜〜風（四十九）は（五十）〜也（五十一）又鼻の
左右（五十二）は（五十三）お（五十四）志（五十五）〜事（五十六）七度（五十七）次（五十八）〜兩手（五十九）と（六十）摩（六十一）合（六十二）せ（六十三）〜
〜め（六十四）て（六十五）熱（六十六）せ（六十七）志（六十八）め（六十九）口鼻（七十）の氣（七十一）を（七十二）閉（七十三）て面（七十四）は（七十五）摩（七十六）〜
〜皺（七十七）を（七十八）去（七十九）て〜光（八十）の（八十一）也（八十二）又耳根耳輪（八十三）を（八十四）摩（八十五）〜

て口を瀕へく (人牙然を)

○朝起て髪をけけらに櫛數百餘打かきまつた
をよりせも又不時いゝを梳るゝ風とさるゝ氣
液流通——目を明よむる也

○朝起ていゝ事なり

○朝起て錢賊液かきふへ

○朝起て空腹に尸を見事ありと臭氣盛よ入て
毒とがり志めて見へきなりハ酒液なりて後
みれぬき也

○早朝よ空腹いゝて路よ出ゆ小れ生薑液煨志
て少許口中に含へ霧露よおかされと又飯
液食——酒をのめハ瘴氣液なり也昔早朝よ
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云粥と食と
は者ハやみ酒液のむ者ハとくやか也酒の性
ハ風寒霧露をぬせき邪氣とらる故也但大に
酔へか

○暮て形と勞没いゝ

○暮て霧露をカフ事ナリトモ

○卧床ハ高シク濕氣カレをナクシ又セハサ
所に卧多ク廣クカレ坐申ヨ風生——寢中
に蚊ハ多ク事ナク——

○坐卧の邊ヨ罽ヲカキヒ——を塞ム賊風
腦にカクモト頭風をカス壽短

○卧て風ヨあツル事ナク扇をつカサ事ナ
クモ

○寢所乃頭の邊に火爐を置ヘ——頭重を目

赤を腦癰發スル也

○凡春夏カ東ヨ枕——秋冬ハ西小枕ナク——常
に北ヨ枕トヘ——

○菊花乃枕頭痛治——目を明にト一説ヨ久
志カモレハ腦冷也

○枕の内に麝香の臍一は治カハ邪惡カ氣をさ
けて惡夢カ見トカモレト

○卧時雄黄一塊身ヨ帶レハ蚊カハモレト又深山に
行小雄黄一塊五兩の治カハ身に帶レハ惡蛇カ

かつかす一既に雄黄を焼て衣と薫せられ毒
虫ちかひかき

○燈を照して卧へか〜神魂安〜

○虎豹の皮れ上に懸る〜神魂驚也又虎豹
の毛瘡に入ら毒をたらし也

○夜悪夢か〜怖へ〜鬼神の事〜怖へ
〜皆神魂安か〜

○星月の下よ裸よて卧るか〜

○卧て麗てりのいともハ足の跟并大指の甲れ

邊にいぬむかびる〜高聲よ急に喚へ
〜燈を照して〜初より燈あ〜ハ
其ま〜を〜

○雷鳴の時仰よ卧る〜

○塚墓の傍よ坐卧する〜

○夜路を行時歌叫〜

○常に膝を〜絶てよふはまにぬせぬ氣力
減ま〜覺時足とけふ〜仰に足とのへて
卧るを〜事にか〜又冬は足と伸

て卧る一息俱に脱出

○卧て兩足をたさへさきハ夢泄の患なり

○寢起て風に何々事か

○夜ふらんやむら時塩湯して口を瀕し牙をかみ々腎氣をまじ

○眠さめて水をりて又眠へし腹中にかたほりを生むる也

○飽満して即卧へし積聚也氣痞也なり腰痛也なり

○汗おほを出て裸して卧へし中風と云ふ

○數日の旅行より屋牀角よりりて足をかめて卧る次乃日足すくまじ

○晝眠へし元氣損む但夜中寢る事ありて神氣勞せむ晝とつゆも志ハ一卧る

○卧時必口を閉し口を開て卧る氣失し邪惡口より入也

○常に食後よ温水して二日瀕る齒に疾なを

口臭かゝる熱湯よそ瀧へゝゝを齒洗指せり
かり

○常に北よ向て坐せへゝゝ

○夏冷床に坐卧すもハ病氣發せと冷物を枕小
とせと眼くゝをかり

○夏熱――石に尻かゝるまら瘡を生せ

○大寒大熱大風大霧の時ハ室に入て是を避へ

○夏頭面を露りて卧へゝゝ

○冬頭面を覆て卧せかゝる

○冬夜卧て厚衣被覆て太暖なり時ハ睡覺て必
目被開て毒氣を出すへ志かゝるものとせと
ハ目の疾なり

○又志を立ハ骨を危あり又――を行ハ筋をや
ふは又志を坐せれハ肉をやふは又志を卧ハ
氣をやぬは

○常よ坐するに日よ背事あり

一喜怒哀樂

○喜樂さんじゝゝハ魂とやありて恍惚と

連ハ也

○おろを怒へ〜其ハ〜逆〜血亂
髪焦筋痿て勞也ガ〜食時ハかれハ食胃中
に滞也

○常に思慮とせられハ氣胃中ハ鬱滞〜痰也ガ
胃膈噎翻胃也なる為食時思慮とれハ食消〜
〜

○又〜く憂れハ肺氣を損〜て勞とガハ背
いぬじ

○女人憂思哭泣甚〜ハ氣結〜て月水少々
體瘦内熱せ〜じ

○悲哀の事あ〜と神魂離散と又〜れハ脇痛筋
痿皮毛悴面の色阿〜をガ〜也

○恐怖甚〜れハ筋骨痿弱〜精液れつ〜
漏下〜或ハ狂亂也

○大驚ハ神魂安〜

○甚愛とへ〜其憎也〜

一視聽笑語

○眼よ惡色は見事なりまに惡聲を聞事か
ま

○目は極て物を見事なりま

○遠を見事なりま

○又——を見事なりま

○細字は見事なりま

○日光を見事なりま

○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ま

○虹蜺は指しをへり

○魚鳥獸の油燈に點しハ眼は損と

○早且に惡事をきく其方よ向て三度唾ハ
る

○燈火口よ吹けを過り

○麝香鹿茸に細虫あり鼻へり虫鼻に入腦
よ入て害なり

○臘月の梅花鼻をゆり鼻痔を生む

○おぼろしき事ありし神氣焦て恍惚——或は
腹痛也

○多言をりしとかなる事氣を損也

○行歩の時語へ〜の氣散失と語へき事あり
る志はらく足をせとめてかゝる事

○夜卧て言語也へかゝる

○食時言事かゝる

○卧てうたふ事あり

○朔日よ笑へ〜の晦日に歌へ〜

○冬至の日言事かゝる人れ問事ありる答へ
自言事かゝる

一二便

○凡飽満してハ立て小便志飢てゐ坐して小便
すへ

○小便淡いきつめハ足膝冷

○大便をいさほ免を腹痛眼澁

○小便を忍まら病淡居む或ハ腰膝冷痺也

○大便を忍ぶれ痔を也

○大小ハ忍て飲食
或ハ行歩——或ハ馬
のハ胞轉ハ病とナリハ小腹痛大小便通せず
甚——ハ死也

○日月星に對して大小便とへ——

○夜西北小向て大小便とへ——

○神佛の堂廟——大小便とへ——

一衣著

○春氷い——沖ころ間ハ衣上ハ薄々下を厚
を——春衣を薄を——ハ食消せ——頭痛

すり也

○凡衣ハ寒——あきあちて著熱いさきあちて
ぬを——

○凡衣ハ甚厚故ハのまど皮膚甚暖ハ汗出
やとく——却て邪ハ感——やとく——又ハか
つて薄衣——て皮膚冷レハ肺邪受て清涕
出甚志々レハ咳とナリ

○汗大に出ハ衣を——志々り——衣故ハ
志々——ハ瘡疥生——大小便利せ也

○頭を震やうして風寒よあつらるる咳痰
頭風を發せ又厚綿よて頭をほくむへかす
腦中熱よして頭痛眩暈せらる也
○酒に酔汗出て鞆を脱よして風よあたれハ脚
氣中風せなる

一沐浴

○頻に髪あらふへ〜ハ形瘦體重なる也
○頻よゆあふ侍事なるれ血凝氣散せらる也
○飽滿よてかみあふ事あるも飢てゆ何ぬ

侍事ありき

○沐浴よてん少飲食減進よ志か〜てて卧
ハ心虚よして夢おほ汗出也
○沐浴よていもさかハかゆら小眠へか〜て
○午よら後髪あふへか〜る
○目疾の人か忍あ〜ふへ〜ハ常に〜を
髪あ羅へハ目返損也
○女人月水の時髪はらふへ〜る
○汗出て冷水よて浴らる事なる也

○夫婦同三より沐浴へおろしむ

○酔いまた醒りりよ冷水よて面洗ハ面に瘡生む

○冷水よて頭をあらへハ淋病を産む

○ぬらんやむは時温湯よて足を洗ふ常よか
そのことやむれハ脚氣此疾なり

○刀洗とさた器水よて手をあはせぬハ瘡癬を生む

○遠行に熱くるとき冷水よて面をあらへとも鳥野

放生す

○炎暑の時冷水よて足洗ぬ

○雪中に行歩志來て熱湯よて足を洗ぬ

○冬寒よあまきて寒いまあ散せころに熱湯よて浴むへ

○毎月晦日に浴一朔日よ沐すへ一萬事吉祥
なり

○三月一日五木湯いて浴むる一髪黒く又疾洗
去五木と、花柳桑和楮也一説よん青木香を五

ハ腋氣生く

六日沐浴せしハ疾を去災汰穢

八日廿一日廿七日本に同

○七月二十二日髪あはれハ髪白か

二十五日浴せしハ長命也又二十五日早食の時

沐浴せしハ道に進へ

立秋の日浴せし事なるハ皮膚を白くはる也

○八月三日浴せし

七日髪あらへハ聰明也

廿日浴せし

廿二日郊の時沐浴せし災汰去

○九月廿日沐浴齋戒せしハ萬事吉祥也

廿日雞三唱の時沐浴せし

廿八日浴せし

○十月一日沐浴せし

十八日雞初鳴の時沐浴せしハ長命也

○十一月十一日沐浴せし事あり

十五日祀半後沐浴せしハ憂畏の事なり

十六日沐浴一

○十二月一日沐浴一

二日浴一ハ災を去

八日沐浴一ハ罪を乃り去

十三日夜半小沐浴一

十五日沐浴一ハ災を去

廿三日髪あゝ一

○枸杞湯一沐浴する日

正月一日

二月二日

三月三日

四月八日

五月一日

六月廿七日

七月十一日

八月八日

九月廿一日

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一沐浴一ハ身光澤一

一々無病無老也

一抜白髪去瓜甲

正月四日早晨に白髪を抜一

日子の日白髪を抜て晦日に井華水をくみて

服一ハ髪白一

- 寅のヨ白髪を焼へー
- 二月八日白髪を後へー
 - 三月十一日十三日右同
 - 四月十六日右同
 - 六月十九日廿四日右同
 - 七月廿八日右小同
 - 八月十九日右同
 - 九月十六日右同
 - 十月十日十三日右同

十一月十日十一日右同
十二月七日右同

右れ日鬢髪の白をぬきハなかく生せす

○九寅の日手れ瓜をきり午れ日足の瓜をきる
へー

○飲食篇

一 飲食適中

存存鴨鴨曰安身之本必於食不知食宜者不足以存
生云

世俗右のたすひんがしへハ食よありと云て
強^ク食^ムる^事と^して^も大^カり^誤也^あか^を飢
^ハ内^程に^食を^為し^て食物^の宜^とよ^為す^一か
^難し^くと^誤辨^て益^有き^物を^ハお^かを^食む^へ
か^くも^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^{こと}を五味を和^{して}用^をす^一一味

二 味偏に濃をきらふ^一

酸^スお^ひく^事ハ脾^を傷^て肉^膈

鹹^シに^かつ^れ心^を傷^て血^泣色^變

甘^おか^けま^ハ腎^を傷^て骨^痛齒^落

苦^おか^けま^ハ肺^を傷^て皮^枯毛^落

辛^おか^けれ^ハ肝^を傷^て筋^急爪^枯

○ 時節を^かん^かる^て味^の増^減を^為す^一

春^七日^二日^ハ酸^を省^{して}甘^を増^す

夏^七日^二日^ハ苦^を減^{して}辛^を増^す

秋七十二日辛と霜と酸と増

冬七十二日鹹と省とて苦を増

四季各十八日甘と省とて鹹を増

是常食の法也もし病あつたハ變に應むる

一朝暮食法

○黑豆緊小よ志て圓者毎日早晨よ井華水にて
三七粒吞へし老よしりても視聽をせらるる
也

○早朝に粥と食すへし胃の氣暢津液生む

○常に食後手よて面及腹に摩むる津液流通
せしむ

○脱飯をひかゆれハ命かぢ

○脱飯の後庭よ出て靜小赤とる

一飲食之慎

○少飢時早々食を進へし甚飢れハ胃に氣耗
減し甚飢事ありし後食せハ飽まで食むへ
切し胃の氣よた故に食消しハ多し

○生冷の物よおぼやかしへし

○灸物燂物毒甚あつきをハ志んろくをいふ志
一食とへ——其毒ハ齒を損——血脉を
辱あり

○魚鳥獸の肉を食志畢て左必口を瀬——齒の
び——をまじくと成恐れハ也

○肉物よ人の汗し——をハ食とへか——と
疔瘡成生むり也

○自死の者ハ肉成食と——ハ疔瘡生す
○諸ノ脯米の中小置——毒あり

○一切の肉物に銅器成蓋あり——汗の滴か
まハ毒とがり

○銅器の煎湯飲へ——聲と損と

○麩成煮——湯飲へ——麩毒湯よあり也麩
を食——毒にあまらハ菜腹を食——解と

↑

○華瓶に華をたて——水毒あり

○吐逆の後冷水を飲へ——消渴する也

○亂爰食物に成食——痕成なり

○茅屋に湯水がはか、心を食もれハ瘦せなは

○薺の根菜よりハ毒あり

○瘡生も

○生菓又ハ一をがらて損ハ多はをハ食もる

〰〰

○蘆紋なを毛かを并置て熟せしる皆毒あり

○瓜頭の二ははと藩の二あはを水ハ沉と皆毒

あり

○冬瓜霜のくりて後毒あり

○瓠子脚氣ハ禁も

○胡瓜脚氣虚腫小甚禁も

○熟瓜眼をくくを老人に禁も瓢ハ毒あり

○茄子甚冷りて瘡は發ハ目を損も虚冷の

人食もハ

○芥赤色かはん毒あり

○自己の本命ハ老の肉并父母ハ本命の肉食もへ

〰〰 魂自飛揚も也

- 一切の腦毒あり
- 一切の魚の尾毒あり
- 下痢の人魚を食し、病甚る危し
- 魚鮓の内に誤て髪入ぬ物を食すは人殺殺す
- 鯉の頭小毒あり又脊の兩筋の黒血毒也
- 鯉病後に食せし腹中よかき海り物あは人食せし
- 鯽脚氣に禁む春鯽の頭を食せし

- 鮎鬚は赤と目の赤と毒あり
- 河狹大毒あり誤て食せしは人殺殺す
- 雞子風を動し氣を動し食せし
- 黒雞の首の白さ毒あり
- 雞雉丙午は日食せし
- 鶉四月以前食せし
- 夏ハ陰氣内よ伏す冷物を食せしは冷物食せしは霍亂なり也殊に夏氷飲食すは危し

○五六月澤中の停水飲へかりし其内に魚鱉の精
わけてのえいふまハ驚癡をばら

○夏暑にあふる來ア之を飲へかりし

○冬寒よ阿たり來て熱湯飲へかりし先暖な
内室入て之にかよ寒を散すへいも散せ
さうにあはて熱湯をりも熱物を食し
及温湯に入て浴とへり

○日蝕月蝕の時飲食すも牙を損す
一合食禁

○兔肉と白雞と同食しハ黄病を生す

○兔肉と生薑と同食しハ霍亂也

○兔肉と芥子と同食すへり

○猪肉と生薑と同食しハ大風發也

○猪肉と蕎麥と同食すも熱風發し眉鬚
落

○馬肉と生薑と同食しハ咳嗽生也

○牛肉と韭と同食しハ黄病を發す

○雞卵と韭同食しハ瘡を生す

- 雞卵と魚肉と同食す。心の中に癢を生ず。
- 野雞と鮎魚と同食す。れハ癩瘡を生ず。
- 野雞と鯽魚と同食す。れハ瘡を生ず。
- 雉と菌と同食す。ハ痔を生ず。
- 雉と胡桃と同食す。れハ痔下血心痛を發す。
- 雉と蕎麥と同食す。れハ寸白虫を生ず。
- 鴨と胡桃と同食す。ハか。
- 鶉と菌と同食す。れハ痔を生ず。
- 鯉と紫蘇と同食す。れハ癰疽を生ず。

- 鯉と小豆と同食す。ハ。
- 鯉と麥醬と同食す。れハ咽。瘡を生ず。
- 鯽と芥子芥葉同食す。れハ黃腫。
- 鯽と糖と同食す。れハ痒を生ず。
- 鮓と小豆と同食す。れハ消渴す。
- 魚膾と蓼と同食す。ハか。
- 魚膾と大蒜と同食す。ハ。
- 小蝦と糖蜜と同食す。れハ暴下。
- 糖と非と同食す。ハ。

- 糖と竹筴と同食もへかゝる
- 楊梅と生葱と同食もへかゝる
- 蜜と生葱と同食もへかゝる
- 蜜と蜜と同食もへかゝる
- 枇杷と炙肉熱麩と同食も黄疽を發す
- 柿と蠟と同食もへかゝる
- 栗と生肉と同食もへかゝる
- 薺菜と麩と同食もへかゝる
- 茶と韭と同食もへかゝる

- 麩と食して後酒を飲へかゝる飲へかゝる先
山椒の粉乃入る酒一盞れ先を害故かゝる
- 白酒を飲てハ諸の甘物飲いむ
- 白酒飲て韭を食もハ病増す
- 白酒と生肉と同食もハ寸白虫を生す
- 酒後に紅柿を食もハ心痛發す
- 酒後に芥子を食もハ筋骨をよそを食
- 酒後に胡桃飲食もハ嘔血せむ
- 粥を食して後白湯飲りめハ淋病を患

一月禁

○正月 虎 狸 生麥 生葱 梨

○二月 兔 狐 雞印 蓼子 梨 蒜

初九日魚を食ふ

庚寅日魚を食すへ一説小の三月庚寅と

○三月 雞印 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等を食ふ

○四月 雞 雉 鱉 蛇 五辛

初八日百草を食ふへ

○五月 鹿 韭 肥濃 煮餅

端午日一切の菜并鯉魚を食ふへ

○六月 羊 雁 鴨 澤水

○七月 雁 生蜜 蓴菜 艾貫

○八月 雞 雉 蠡 生蜜 生薑 葫 芥菜 生菓

○九月 犬 蠡 生薑 甜瓜

○十月 熊 猪 蕪 山椒

○十一月 龜 鯢 蚌 一切舊日之物 陳脯 鴛鴦 生菜 薤

○十二月 牛猪龜蠃 耆甲之物 鱔 薤 葵菜
一飲酒之慎

凡酒の性を熱のふ心事をふのび氣散風寒
霧露れ氣をぬせ々お酒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
短す素問曰酒氣盛而慄悍昏氣日衰云常に酒
を過と人ハ經脈虚ハ手足力なき昏氣衰也
○神仙は酒は禁せしむる事を氣をめぐらす故也
過ハ用ハ

○郊の時乃酒のむ事なり

○酔て即卧とあつて瘡腫積聚生むる也

○酔て食は過ハ氣をいかり事なかり瘡を生
む也

○酔中に冷水をのびて手顫也

○酔卧て風ハあまハ酒風也

○酔ころ時并汗出時人あまハ事なり偏
枯の中風也

○銅器ハ酒を入れて一夜過ころをハのび也

す

○蒲蓄の架の下よそ酒のびへ〜

○晦日に大よ酔ふとある

○暮年よ大小醉事かかま

一喫茶之慎

茶之性ハ微寒氣と下——頭目清——痰熱

をさるゝ渴をやめ食消——小便を利——眠

をさるゝをす熱飲に宜——冷飲すは痰を

聚

少食すうに宜——多飲すは身ハ脂去て

瘦也下焦虚冷の人服をへ〜

○空心ハ茶尤禁すへ——殊に塩を加ると直小腎

よ透て虚冷せしむ只食後よ一二盞用れハ食熱

去て脾胃にあゐらす

○精汁とりやすき人小便たをちお紀人茶を禁

とる

○食後に茶飲のまさきハ食消志か〜腹中か

た海りを生と

○酒後茶をのまはばハ非黒花を生むと又一説
に酒に酔ていまま醒らるるは大きい渴ぢるよ
して茶とのめハ酒毒を引て腎に入腰脚重痺
小腹冷て痛也

○房事篇

一陰陽和合

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

志孤陽獨陰も〜も心動して勞病也〜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〜事ハ〜腎精ハ一身の根
源たる根絶す〜ハ莖葉か〜こ〜腎精虚
耗〜形體憔悴して年よ〜きたちて老す
甚〜ハ筋骨痿弱して諸病の〜
〜既ハ病と成て後補腎薬を用て治して
十に一二救ふと〜也未病の時腎精を〜

と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よりして精通をといふと
も必三十にして娶女子を十四よりして月水至
といへども必并より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
故に男子を腎の源虚耗して勞瘵となり女子
子ハ血の道破損して帯下病となり

一泄精有限

古人の法に年廿をば者を四日に一度を泄
せ卅をば者を八日に一度を泄せ四十をば者
を十六日に一度をばせ五十をば者を廿日に一
度を泄せ六十以上ハ精を閉て泄を絶て
是大法也生つきよき人ハ少壯の時を稀小
泄すへ形氣盛よきを飲食をりものをも六
十の後を志おておらふへ久しきを
らるるを瘡腫と生む必年れ數よやくハ

行へかゝる只人の衰旺。志多却ふる形氣
盛實の人ありて七十の後も交合は絶せず然
して身病なき刺子誕生すり事あり是ハ天元
の壽過度よして暗氣餘あり人也常の人に
あゝ然小常の人控まにならひて年老て交
合は出の命頼に絶す悲哉

○真陰精汁もたせへハ燈盡の油のとも一度
とらさまハ燈火の油を増かとも
○精汁をとらして女人にあたふまハ子誕生

も我身よせむれも我命をばを子孫を生せん
多免の交合さへ強て行へハ虚羸して病とか
はいらんやむなしく遊興にすつは事お
志むへきうあ

○和合れ道あり也つともみたりよ精をとら
もへゝゝ又既よもまんとすうにりり
てれしてたもて本へもかへ難と中途小
滞て便毒瘡腫なり

○飽食して房事をしてハ血氣亂て便血——腹痛也
○大に酔て房事をしてハ血脉乱るるも男ハ腎水耗減
志女も月水滯て惡瘡を生ず

○怒て氣いささかたつに房事をしてハ瘡
癰を生ず

○恐懼して房事をしてハ自汗盜汗出て勞病と成る

○遠行勞倦——て房事をしてハ形瘦弱に成れて勞
と成る

○小便をあつめて房事をしてハ淋病を生ず

○燈火を照して房事をしてハ命減損す

○房事をして汗出風にあふると内風をなす

○龍腦麝香を入ると薬と服して房事をして
真氣耗散す

○陰莖のゆめよくて丹石の劑を服して房事
をしてると腎水枯竭て消渴淋病をなす

○おぼろげに胡散食して房事をしてハ肝氣を傷て
目眩昏也

○眼疾の入房事をしてハ内障と成る

○時疾いもう平愈せしるに房事すまハ舌出て
死む

○金瘡いまぬ全愈ころよ房事すれハ血亂て
瘡の口やぬき血かろ乾或ん瘰とがり及張と
なす

○女人月水いまた絶せしるに房事すれハ男女
ををい一身黄色いりて瘦或ハ皮層白駁を生む
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 以上此時房事すぬい

○日月星の下神佛の堂廟竈廁乃傍塚墓の邊よそ
房事とへ〜いおかむ者ハ人神以損一壽
算を減むし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 八日 四月は皆慎る

○五月 夏至 五日 六日 七日 十五日

十六日 十七日 廿五日 廿六日 廿七日

五月は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 一本二ハ 立冬十月は專慎す

○十一月 冬至 廿五日

○十二月 七日 二十日

以上の日房事犯へ〜い〜んや婚姻をや
一 求子息

凡子の生ずる事夫婦無病して血氣和順か
きよきよを懐妊と男子常小亂い房勞して精氣
堅固なり或る常に漏精〜或る夢をり

或ハ精汁うをせしめて水のこととをひえて氷
のふとをるものハ孕ふやか——又女人氣血虚
羸して月水滯子宮ハ閉塞て妊こやか——壯
盛無病ハ女に交會志て子を求る——

○月水既止て一日より三日にいころまで子
門ひらを此時交合すもハるるむ事あり四日
を過志てハ肉つるとしてをも産む事なり——
又一説に月水止て後一日三日五日に胎液うを
きハ男やなり二日四日六日ハ胎をうくはを

女とがらと

○既に懐妊——てハ房事減と減くすへ——臨
月よおかせん或ハ横生逆産やなるや或ハ胎
死やがら

○懐妊ハ間ハ辛辣の物を食せず恚怒の心を生
せし常ハ善言を聞善事と見善事減行ぬる——
かしのふやをなまハ子生てかなるむ福壽
忠孝也

此書者僕在關左之日偏叨下邑之者不知養生之道
不幸而致夭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
叡覽何幸加焉伏希廣頒華夷普授士民人人長保仙
壽規祝不淺也謹以記歲月云尔

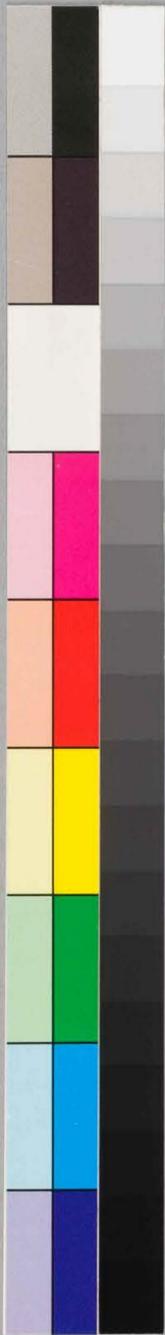
慶長巳亥立夏之節

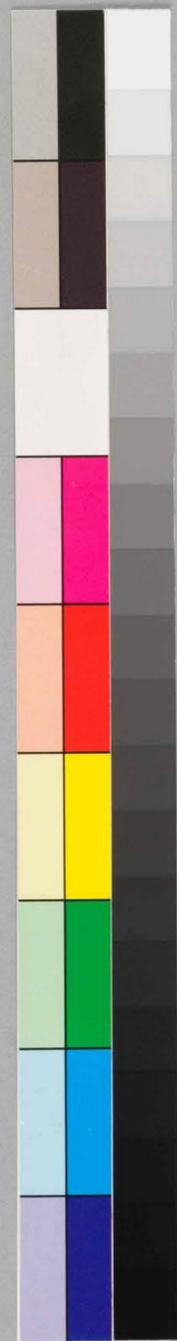
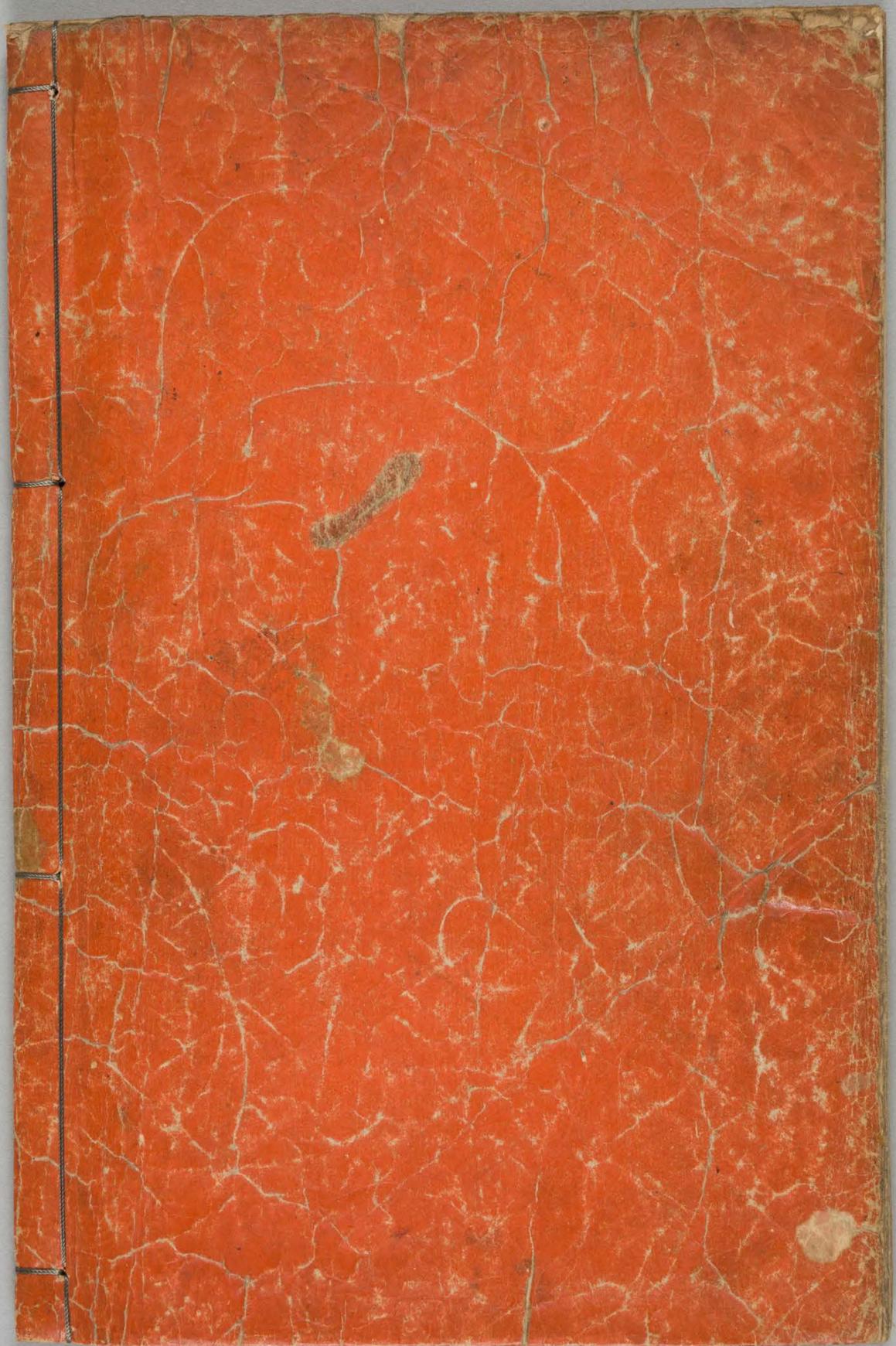
法印玄朝

意齋道啓刊行



1.
2





6. 延壽撮要
一冊 古活字本

