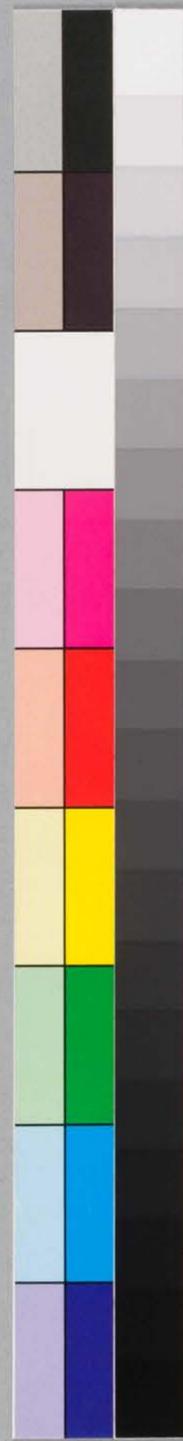


養生訓

五



養生訓卷第五

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りさごと  
 ち耳目口鼻形形は形也は又いさごとく心は心かぐや  
 物いれ物うりさごとく各其事とけりさごとく  
 職分わる事よあ友と云ふのつらぬ物に心は内  
 わりてあ官とつらぬ事いさごとくあ友の是非  
 を正さむ一々天君をいさむあ友をいさむいさ  
 め友と云ふ天君をいさむいさむいさむいさむ  
 事はあ事いさむて若しいさむいさむいさむ

の命延ぶべき者友職とくはしめて恐あらず  
くゞ

はひよ居る處は南ふ向い戸は近く听ちらるる  
陰著ふしとくき處よりきに居るぐゞは氣を  
ふさぐ又のやまはるる陽明の處もつゞり居  
ては精神をうらふ陰陽の中にくるひ明暗おほ  
まづ一甚明なれは簾をわらうくゞはとゞ簾  
をぬぐべ

脚よは必東端しては生氣をうぐゞ北首して死氣を  
うぐゞはり一君又近はよわらふふまづぐゞ

坐するにハ正坐とてくゞは燕居よハ安坐とて  
膝をかじゞは又よりくキギ膝几りこかけ居るとい  
氣めらりてより中夏の人もつゞりくゞのくゞは  
常に居る處も常より用る器もくゞりちくシツボウ質朴より  
してけうまをくゞはようぐゞ居るに風をよふ  
やぐゞとわくふマ安くくゞは一窓の月ばうふて  
事くゞされどるぐゞりね華員とぬめらるるか  
くゞはりしとるりのふねらりてゆを若く事  
多くわりの書生乃道よ害わりの坐する處外  
くゞはりしとるりのふねらりてゆを若く事



いそてふまへはひひれよんはふさぐぐておそ  
いれどいほよハ習とありて移りりの内よもひ  
らうべはは病源候<sup>コウ</sup>備と云醫學書ふんくしり  
敷外<sup>ス</sup>河よのどふ病あつてあつて病われ  
む移りりておれりていれりていむ人の敷外  
附<sup>ツ</sup>疾と云る業<sup>ノ</sup>候のしとと醫學書よいつらも  
はゆわらぶ一晩合敷合よと云とふさく病と  
わつしる物合ぶつていれりていれりておれり  
まてくわり

夜外<sup>ノ</sup>衣と云面<sup>ノ</sup>候おれりていれりていれりていれり

よふ敷外<sup>ノ</sup>は能と云とていれりていれりていれり  
りていれりていれりていれりていれりていれり  
あよははとていれりていれりていれりていれり  
気と云るい又<sup>ノ</sup>牙<sup>ノ</sup>齒<sup>ノ</sup>子<sup>ノ</sup>く<sup>ノ</sup>い<sup>ノ</sup>り  
元一<sup>ノ</sup>果<sup>ノ</sup>つ<sup>ノ</sup>夜<sup>ノ</sup>り<sup>ノ</sup>う<sup>ノ</sup>音<sup>ノ</sup>より<sup>ノ</sup>是<sup>ノ</sup>よ<sup>ノ</sup>あ<sup>ノ</sup>ら<sup>ノ</sup>あ<sup>ノ</sup>て<sup>ノ</sup>熱<sup>ノ</sup>あ<sup>ノ</sup>り  
乃<sup>ノ</sup>こ<sup>ノ</sup>い<sup>ノ</sup>れ<sup>ノ</sup>つ<sup>ノ</sup>づ<sup>ノ</sup>い<sup>ノ</sup>の<sup>ノ</sup>節<sup>ノ</sup>あ<sup>ノ</sup>り<sup>ノ</sup>あ<sup>ノ</sup>り<sup>ノ</sup>く<sup>ノ</sup>え<sup>ノ</sup>人<sup>ノ</sup>よ<sup>ノ</sup>か  
て<sup>ノ</sup>さ<sup>ノ</sup>り<sup>ノ</sup>わ<sup>ノ</sup>さ<sup>ノ</sup>い<sup>ノ</sup>け<sup>ノ</sup>る<sup>ノ</sup>者<sup>ノ</sup>あ<sup>ノ</sup>り<sup>ノ</sup>遍<sup>ノ</sup>あ<sup>ノ</sup>り<sup>ノ</sup>て  
べ<sup>ノ</sup>先<sup>ノ</sup>百<sup>ノ</sup>舎<sup>ノ</sup>の<sup>ノ</sup>空<sup>ノ</sup>候<sup>ノ</sup>り<sup>ノ</sup>氣<sup>ノ</sup>の<sup>ノ</sup>心<sup>ノ</sup>方<sup>ノ</sup>あ<sup>ノ</sup>り<sup>ノ</sup>次  
よ<sup>ノ</sup>皮<sup>ノ</sup>眉<sup>ノ</sup>の<sup>ノ</sup>外<sup>ノ</sup>候<sup>ノ</sup>よ<sup>ノ</sup>骨<sup>ノ</sup>あ<sup>ノ</sup>り<sup>ノ</sup>又<sup>ノ</sup>鼻<sup>ノ</sup>け<sup>ノ</sup>ら<sup>ノ</sup>の<sup>ノ</sup>心<sup>ノ</sup>候<sup>ノ</sup>  
耳<sup>ノ</sup>乃<sup>ノ</sup>内<sup>ノ</sup>耳<sup>ノ</sup>の<sup>ノ</sup>心<sup>ノ</sup>候<sup>ノ</sup>と<sup>ノ</sup>は<sup>ノ</sup>皆<sup>ノ</sup>あ<sup>ノ</sup>り<sup>ノ</sup>て<sup>ノ</sup>次<sup>ノ</sup>は<sup>ノ</sup>風<sup>ノ</sup>池







かんけいあのみは合をとりてあて先あ  
 眼とあてめのごとく目尻のうらふ一風とち  
 くの髪まのより下額ヒタヒと面瓜とより下は  
 げろろ二十遍ちんあよいつひよ面よま  
 とまはけいあのみく面とちり金と  
 くらけいれいあちりくくくくくくく  
 面きばうけくくくくくくくくくくく  
 あうれを多くわごとあ年の根と多くな  
 けい  
 五更よたを坐一くくくくくくくくくくく

一くくくくくくくくくくくくくくくく  
 坐一くくくくくくくくくくくくくくく  
 指とくくくくくくくくくくくくくくく  
 のくくくくくくくくくくくくくくく  
 坐一くくくくくくくくくくくくくくく  
 気とくくくくくくくくくくくくくくく  
 てくくくくくくくくくくくくくくく  
 けくくくくくくくくくくくくくくく  
 古人のり書老書親書及東坡ウ脱り  
 もくくくくくく

脚と脚童子よもは合せとせ換せしめて  
 しが腎堂は久しく麻しめ足をとひさく  
 麻しじりてんづううめはすもよう一又腎堂  
 の下腎はよはちうふう一しり  
 毎夜ふさんとすうこれ指もて替とたまりに  
 くの湯もて足と洗ぶ一そよく氣をぬ  
 くと又脚よのそんで熱茶よ塩を加へ口  
 とすくべ一口中を清く一牙歯は堅くと  
 下茶よ一

入門は同年早のまの事なれ時のつひよ目成い

一ごとて宜一安るあぐんハ軍とぐぐだ

衾キンのロ幅よぬヤガラ楯とゆけ衾とくをて火を入  
 男とあてむ俗一ころと云はにあされハ男  
 をあてあて一もゆるり男おころゝ氣は  
 よき目成るまふ只中年の人の火とわが  
 くとあてりまをふまべ一足を出して眞  
 踏よぐぐべしう人の用り事なりとつと  
 人々をその時兵部火射一又まはれあ  
 わるべし男とあてあてまをぐぐは  
 元夜とあつくまはつと火よあてりあつき湯





痛なりぬ細字とく書く是月と齒と  
 とたれりははかりうらむとてそと  
 けり人多く一帯も赤ははよりて久く  
 邪ちふゆへそとけりよ今八十二歳より  
 て程細字とくきよ見牙齒固くして一  
 もあらと目と齒と痛なりぬ毎朝くめと  
 とくそれをくしてははかりひしてむらうか  
 らと牙杖として牙歯をえくくると目ひと  
 古人の曰齒の病ハ胃火の乃なり也毎朝付と齒  
 とくく事三十分度とく一齒むくかり

虫くぐり歯の病なり

けり付齒のつとれとたのそと堅れ物を含り  
 ぐり梅楊梅の積ちしめとくぐり歯は  
 以齒よくとら細く張多くくけし目と齒と  
 と後と  
 牙杖として牙根とくくさくさくぐり根うれて  
 こきやとく  
 是月いれそくねと異月いふくねくべ異月と  
 風なあり脚とくぐり細うりの肉は風と  
 是くぐり細うりの肉は麻とあつとくぐり

熱湯めく口紙とくぐぐは歯垢と

千令方回合し抑くろくふも紙の面紙とり服と  
あて津液を<sup>シニエキ</sup>通<sup>ツリク</sup>流とく<sup>シ</sup>行<sup>キ</sup>きとあ<sup>ル</sup>ク<sup>ク</sup>敷<sup>キ</sup>可<sup>ク</sup>  
とく<sup>ク</sup>飲<sup>キ</sup>合<sup>シ</sup>て<sup>ク</sup>即<sup>チ</sup>脚<sup>ヲ</sup>を<sup>シ</sup>は<sup>シ</sup>百<sup>ニ</sup>病<sup>ヲ</sup>生<sup>ズ</sup>べ<sup>ク</sup>飲<sup>キ</sup>合<sup>シ</sup>て  
作<sup>ラ</sup>る<sup>ル</sup>脚<sup>ト</sup>と<sup>バ</sup>氣<sup>痛</sup>と<sup>ナ</sup>り

醫<sup>ノ</sup>説<sup>ハ</sup>日<sup>ニ</sup>食<sup>シ</sup>て<sup>ハ</sup>後<sup>ニ</sup>俵<sup>ヲ</sup>俵<sup>シ</sup>し<sup>テ</sup>も<sup>モ</sup>即<sup>チ</sup>癆<sup>ヲ</sup>生<sup>ズ</sup>る<sup>ル</sup>も<sup>レ</sup>  
身<sup>ト</sup>と<sup>シ</sup>軍<sup>ヲ</sup>勤<sup>ム</sup>一<sup>ニ</sup>三<sup>ニ</sup>百<sup>ニ</sup>歩<sup>ス</sup>る<sup>ル</sup>も<sup>モ</sup>歩<sup>キ</sup>行<sup>キ</sup>て<sup>ハ</sup>後<sup>ニ</sup>等<sup>ト</sup>  
と<sup>シ</sup>紙<sup>ヲ</sup>衣<sup>ハ</sup>く<sup>ル</sup>の<sup>ル</sup>を<sup>シ</sup>腰<sup>ト</sup>の<sup>ノ</sup>ぐ<sup>ク</sup>纏<sup>ル</sup>坐<sup>シ</sup>一<sup>ニ</sup>あ<sup>ル</sup>ふ<sup>ル</sup>  
て<sup>ハ</sup>公<sup>服</sup>と<sup>シ</sup>接<sup>ス</sup>摩<sup>シ</sup>て<sup>ハ</sup>こ<sup>ト</sup>を<sup>シ</sup>核<sup>ト</sup>と<sup>シ</sup>結<sup>ス</sup>束<sup>ト</sup>と<sup>シ</sup>あ<sup>ル</sup>ク<sup>ク</sup>二<sup>十</sup>  
遍<sup>ニ</sup>あ<sup>ル</sup>ふ<sup>ル</sup>紙<sup>ハ</sup>心<sup>ヲ</sup>に<sup>シ</sup>紙<sup>ハ</sup>腰<sup>ノ</sup>を<sup>シ</sup>り<sup>り</sup>抑<sup>ス</sup>入<sup>ル</sup>か<sup>ぎ</sup>て<sup>ハ</sup>こ<sup>ト</sup>を<sup>シ</sup>

車<sup>ノ</sup>敷<sup>キ</sup>十<sup>ニ</sup>遍<sup>ス</sup>る<sup>ル</sup>に<sup>ハ</sup>て<sup>ハ</sup>公<sup>服</sup>の<sup>氣</sup>を<sup>シ</sup>ふ<sup>ル</sup>が<sup>り</sup>し<sup>め</sup>と<sup>シ</sup>  
合<sup>シ</sup>津<sup>ノ</sup>も<sup>シ</sup>不<sup>レ</sup>流<sup>ル</sup>と<sup>シ</sup>消<sup>化</sup>と<sup>シ</sup>

目<sup>ノ</sup>鼻<sup>ハ</sup>口<sup>ハ</sup>面<sup>ト</sup>上<sup>ト</sup>乃<sup>チ</sup>五<sup>ノ</sup>竅<sup>ト</sup>と<sup>シ</sup>て<sup>ハ</sup>氣<sup>ヲ</sup>れ<sup>テ</sup>出<sup>ル</sup>入<sup>ル</sup>と<sup>シ</sup>る<sup>ル</sup>も<sup>モ</sup>  
也<sup>ト</sup>や<sup>ト</sup>一<sup>ニ</sup>多<sup>ク</sup>も<sup>シ</sup>一<sup>ニ</sup>少<sup>ク</sup>も<sup>シ</sup>づ<sup>ク</sup>は<sup>シ</sup>尾<sup>ノ</sup>同<sup>ノ</sup>ハ<sup>シ</sup>精<sup>ノ</sup>氣<sup>ノ</sup>の<sup>出</sup>  
は<sup>シ</sup>あ<sup>ら</sup>わ<sup>ら</sup>り<sup>し</sup>と<sup>シ</sup>く<sup>も</sup>一<sup>ニ</sup>と<sup>シ</sup>く<sup>も</sup>と<sup>シ</sup>く<sup>も</sup>と<sup>シ</sup>く<sup>も</sup>と<sup>シ</sup>く<sup>も</sup>と<sup>シ</sup>く<sup>も</sup>と<sup>シ</sup>く<sup>も</sup>と<sup>シ</sup>く<sup>も</sup>  
物<sup>ノ</sup>の<sup>通</sup>利<sup>アリ</sup>あり<sup>し</sup>て<sup>ハ</sup>清<sup>淨</sup>と<sup>シ</sup>て<sup>ハ</sup>心<sup>ヲ</sup>に<sup>シ</sup>七<sup>ノ</sup>竅<sup>ト</sup>と<sup>シ</sup>て<sup>ハ</sup>  
ら<sup>め</sup>と<sup>シ</sup>て<sup>ハ</sup>多<sup>ク</sup>も<sup>シ</sup>氣<sup>ヲ</sup>流<sup>ル</sup>る<sup>ル</sup>も<sup>シ</sup>づ<sup>ク</sup>は<sup>シ</sup>耳<sup>ノ</sup>の<sup>氣</sup>  
乃<sup>チ</sup>出<sup>ル</sup>入<sup>ル</sup>を<sup>シ</sup>抑<sup>ス</sup>も<sup>シ</sup>久<sup>ク</sup>も<sup>シ</sup>ま<sup>け</sup>じ<sup>レ</sup>神<sup>ト</sup>と<sup>シ</sup>る<sup>ル</sup>も<sup>シ</sup>  
尾<sup>ノ</sup>火<sup>ノ</sup>箱<sup>ト</sup>と<sup>シ</sup>て<sup>ハ</sup>多<sup>ク</sup>も<sup>シ</sup>一<sup>ニ</sup>相<sup>ノ</sup>火<sup>ノ</sup>箱<sup>ト</sup>の<sup>數</sup>と<sup>シ</sup>て<sup>ハ</sup>  
大<sup>キ</sup>なり<sup>し</sup>尾<sup>ノ</sup>と<sup>シ</sup>て<sup>ハ</sup>他<sup>ノ</sup>と<sup>シ</sup>て<sup>ハ</sup>あ<sup>ら</sup>わ<sup>ら</sup>り<sup>し</sup>は<sup>シ</sup>也

縦乃より八寸五分横のより七寸縦横が少長  
 短あるべし或形まろくして縦横の短より  
 上の形まろくする相火桶のごとくめざりにして  
 後とありて火氣は入りしむべしと云ふはありしむ  
 わりしむる所度と云ふ事とて三寸餘るるべし  
 まろくもよりまろくぬぬありしむるに二寸の口一  
 むせてせしむるがよりやううわらう灰と入る金用めん  
 とする時膏より小なる炭火灰二寸入るべし  
 せしむるはあよりみく金の下に金用しては  
 足すのべしありしむるより一はもより一はもく遠さ

多く一足ありしむるは火桶と足してしむる遠さけ足  
 としむるありしむるべしと云ふ事とてする時又足と  
 なるべしありしむるべし又この種は本棉モウシは  
 へく腹と腰とありしむる二寸一は入る量と云ふ  
 久て後腰をありしむるべし一はありしむるをありし  
 ろとありしむるべし一は下はありしむる温石より遠さ  
 熱くありて自由と云ふ事と云ふべし一腹中乃食  
 物と云ふ事とありしむるして消化しやと云ふ事温石を  
 兼力よりしむる一は兼用乃物ありしむる事と云ふ  
 人としむるべし





髪を洗はばく湯よりぬい肩背の湯とく  
きつぬらうはく垢を洗つと只下敷ゲブを洗ひ  
て早く乾ばく久しく浴し身を温めると  
づらば

うぬぐい浴とくづらば飽てい休むべし

浴湯乃盤タラヒの寸尺は曲尺カサとて鑿タテの長二尺九寸  
横の寸より二尺太何れもゆるゆ板より内乃  
寸ありふつと一尺と守甲かゆるりの板ありと六  
分毫の粒ありきづらうゆるゆありとゆるゆ板  
の板と角ゆき月の上とゆるりの板をふせく

いふかきく盤タラヒ洗はれぬ見は感しやとく冬は

さじく夏も盤タラヒ洗はれぬ湯ありと出くあり

湯は冬もふつと守はくとくづらば夏はいつく

あさうらう一世俗は水風呂とて大桶カタハラの傍は

桶とらうとあり桶はあさうらうのく火鉢を死

湯はうらうとて浴と水うらう湯焚きといふと温

め色し汗をぬくも然とせつとと大は害あり

別の大釜はく湯をわらうとて入浴湯ありして

熱アツクうらうらう入る早く浴しやありとありと免  
るさされど害あり桶とせんとする所り湯ぬ

あつて身あてはづいりりあつて身あつて  
とがたきそつと湯あつてあつてせつ早く火と  
去べしあつてあつて害れ

泄痢一及合滞後痛は温湯は浴は身脈は  
あつてあつてあつてあつてあつてあつて  
初発の病はあつてあつてあつてあつて

身は小瘡ありて熱湯は浴は浴後風はあつて  
あつてあつてあつてあつてあつてあつて  
あつてあつてあつてあつてあつてあつて

あつてあつてあつてあつてあつてあつて  
あつてあつてあつてあつてあつてあつて  
あつてあつてあつてあつてあつてあつて  
あつてあつてあつてあつてあつてあつて

あつてあつてあつてあつてあつてあつて  
あつてあつてあつてあつてあつてあつて  
あつてあつてあつてあつてあつてあつて

あつてあつてあつてあつてあつてあつて  
あつてあつてあつてあつてあつてあつて  
あつてあつてあつてあつてあつてあつて  
あつてあつてあつてあつてあつてあつて



久しうたれて早くやじぐーあつめさし汗と  
 出さずかみ次大よむい毎骨うらく浴一早くむ  
 一一日救ハ七日二七日あるぐー是と俗よ一週  
 二週一々温泉水をのじぐーじ毒あり合癒乃  
 浴のこち湯浴して病愈んとすゆらふ温泉の  
 お愈せらる紙帳んく飲まひいよく早くいゑん  
 とせしむてのんぐり一ウ病ちよる少ましく  
 死きり

湯浴の間換性乃和を合ふぐーじ大酒大合とぐーだ  
 けく歩行一歩とぐーじ合気とちぐーとぐー湯浴の

内房事とせりと事大よむ湯りあつめさし十  
 餘日いじ灸浴と同一湯浴の片又湯浴の好十日  
 ぐーり補素とのじぐーそち性よとと魚をれ肉  
 とかつく合して薬力とちとけ脾胃と合ふを  
 一一生冷性あきぬ合すぐーじ又大酒大合と  
 い湯浴しても後の保養をけさるは益なり  
 海水と浴んで浴すりよは井あり河ありとすく  
 等かひ一々浴とぐーゆらされん藥をせし  
 温泉水あつめさしつくりあつめさし人をあつめさし浴とせ  
 浴と汲湯とを月ハ水の精損をけして是と

活をなすは少くも温めんとすれども温名の地より  
き出する温熱の氣と共しく湯をまきえつきて  
くぐり入りぬるれば清涼の氣は温めたりは  
性中よりきこり入りぬる

養生訓巻第五終

