延壽撮要

延寿撮要

延壽撮要

延壽撮要總目録

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

村野家藏

一 衣著
一 浴沐
一 拔白髪去爪甲
○飲食篇
一 飲食適中
一 五味
一 朝暮食法
一 飲食之愼
一 合食禁
一 月禁
一 飲酒之愼
一 喫茶之愼
○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爲漿以妄爲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云

右の本文をあんずるに上古の人ハ無為無事
にして自然に養生の道に合ふ中古にいたり
て人乃智慧盛にして善悪をわかち名利を専
とし衣服をかざり酒色をこのミ形神を労
す故に夭年をはやくさんしてはやくわろふ黄
帝ハ時さへかくのごとしいはんや今の世
なれは道に入といひてあなかち山林に入世を
離るゝのみにあらす朝夕世俗にまじはるとても
言行さへ道にかなひぬれハすなはち道に入

人也少壮の時より常に道とさらはいかてか
道にいたらさらむ志あれハ養生乃道ひろく
云ハ千言萬句約していはゝ惟あま三事のミ養二
神氣一遠二色慾一節二飲食一也此事易簡なれとも人これ
ときすゝめし開人あれとも其身に行ふひと
なし少壮ハ時氣血盛實なるゆへに酒色を
恣にし身心を労してもたちまち所に病にいたら
さるによりて壽筭の損減あるを志らず中年の
後漸おほえて命をのべん事を求む日暮て道

をい揔をよくとなれハ人の壽をいふに天元六十地元六十人元六十三六百八十年れ壽を生まし得るといへとも攝養道にたかひぬれは日月々に損減して夭枉をいたし精氣かへさか絶さる者ハ天元の壽減を起居時あらん喜怒常なりける者ハ地元れ壽減を飲食節に絶ちる者ハ人元の壽減す故に保養の道少より壯にいたり壯より老少いたるまてかゝるを如かゝまて聖人治未亂而不治已亂治未病而不治已病云云

既に病と成て後ハよき醫療をといへとも全くいゆる事かたし未病の時治療するを養生者といふへし孫真人云人年四十以後美藥當不離於身云云鍼に中年の後ハ氣血をやしなふ藥常に小をちよ如し但平補の藥食を用へし峻補ハを用へからす又強て補藥をあれむへからす藥ハ邪をせめかかたふる所を平にする者也生まれそいはける氣力を藥にて生を爲事風なきに波を起したる如し洞神真經曰養生以不損爲延

年之術（云云）補陽の劑を過し用れハ真陰耗減して瘡瘍淋渇の疾生す補陰の劑を過し用ゆれハ胃の氣虚冷して飲食消しかたく大小便たゑちうくし又衆病積聚起於虚（云云）中下焦虚するによて心腹滿悶なとの事ありしうまれに虫を殺し積を消する藥を用て重て中氣を耗損し又はさし風寒の邪に感して發散の藥を服する事度度に及為ハ腠理空踈りして自汗盜汗出て外邪いよく入やすし又おもき邪に感せ

ハ皮膚にあるは時はやく藥を服して汗を發すへきに其時怠て病骨髓に入て後藥を求む十に一を愈事かし扁鵲桓公の故事思ふへき為し只邪の輕重をわかゝぬ事を要とす是よりさき養生の書にまく異朝よりきこうせいへりし俚俗の者多やまとをときまへうさし故に古今の書を互見し萃を按要を撮て倭俗の辭よて是をやはらけ庶幾田父里嫗にいたるまてあまねく此道を聞て常におこなひはけしみ

身心安樂にして壽域にいたらむこと哉

○言行篇

一四時晝夜之動靜

夫人の一身は天地のごとし頭乃まろきは天にかたどり足の方なるは地にかたどる眼は日月毛髪骨肉ハ山林土石呼吸ハ風血液は河海四肢ハ四時五臓は五行六腑は六律かくのごとく皆天地にかたどるゆへに起居動靜天地にしたがふを要とす日出て動作し日入て休息すべし又春夏ハ天地の氣のかよふうるほひて草木の花葉をも熾盛し虫獣も飛動す秋冬は天地の氣をさむるにつれて草木も根に歸し鳥獣も巣穴に入人も其ごとく春夏は形体をも動し神氣をもうごかし秋冬は形体をも靜にし神氣をもしづまらしむべしかくのごとくならハ氣血和順にして筋骨の病生ずべからず然るに今の人夜は深更にいたるまでいねずして晝ハ巳午の時までふし剰飲食して後又睡臥し

又春夏陽氣の時室に入て晝寝し秋冬陰氣の時山野に出て鳥獣を獵て形を勞し風寒をいとハす是誠に諸病の生するはしめなり

○春ハ夜臥て早くおきひろく歩して神氣を生せしむへし

○夏夜ハ臥て早くおき氣を散すへし怒なとかれ

○秋ハ早く臥て早くおき神氣を収斂せしむへし

○冬ハ早く臥ておそくおき必日のひかりを待へし志を伏せしむへし

○夏もし甚寒く冬もし甚熱する事あらハ不正の氣といひて天地の氣のあしき也此時外に出て是にあたれハ時氣をやむ也つゝしむへし

○炎暑の時日にあたる事なかれ涼しき所小坐すへし又甚涼しき風のとをる所に居へからす

○冬寒ハ時外に出て寒にあたるべからず又炭火にあたゝまりて甚熱すべからず汗を出すべからず

○冬夏によらず俄に大風雷電して天地のくらきかゝる諸龍鬼神の行動ある也其時外に出て是にあたるべからず室に入て戸をとぢ焼香して心をしづめ是をさくべし

一　導引按摩

夜半の後或ハ五更或ハ時にかゝはらず無事閑坐空腹の時帯をとき衣をゆるめ腹中の濁氣を微々に呵出する事九通或ハ五六通其後心をしづめ目を閉て歯をたゝく事三十六遍すべし神をあつめ牙根をかたくする也其後大指の背にて目のまかしらまなじりを拭ふと九度すべし目を明よくして風をさる也又鼻の左右をおさする事七度次に両手を摩合せさハめて熱せしめ口鼻の氣を閉て面を摩すべし皺を去て面に光ある也又耳根耳輪を摩すべ

べし聾を治する也其後舌にて唇齗腭をなめ津唾口中にみつれハ呑こと三度一口を三次にのみて三口を九次にのむべし虫を殺し虚を補ふ也又常に唾を吐べからず唾ハ身のうるほひと也腎の根源に帰る尤たしむべきもの也又左右の手にて腰をうち又足のうら涌泉の穴を摩すべし気血を流通し風濕を去て腰脚の病なかるべし

一 行立坐臥

○朝起て床よりおるゝには左の足を先にふむべし萬事吉祥也

○朝おきて口を漱に先塩少許口中に入牙歯をもみ手の中に吐出して眼をあらひ其後温湯にて面をあらひ口をすゝぐべし常にかくのごとくすれハ老年にいたりても牙根堅眼明也但人によりて血のめぐりかね虚眼になりやすし又常に目を開て面をあらふ事なかれ目遮て明を失ふる也又常に熱湯に

て口を漱べからず牙を損ず

○朝起て髪をけづりに櫛數百餘たびもまつはをよしとす又不時にハも梳べし風をさり氣を流通し目を明にする也

○朝起ていかる事なかれ

○朝起て錢財をかぞふべからず

○朝起て空腹に尸を見事なかれ臭氣鼻に入て毒となるしゐて見べきならハ酒をのみて後みるべき也

○早朝に空腹にして路に出ば必ず生薑を煨して少許口中に含し霧露におかされず又飯を食し酒をのめハ瘴氣をはらふ也昔早朝に霧の中に三人同行す一人ハ空腹一人は粥を食す一人は酒をのむ空腹の者は死す粥を食せし者ハやみ酒をのむ者ハすくやか也酒の性は風寒霧露をふせぎ邪氣をはらふ故也但大に醉べからず

○暮て形を勞役する事なかれ

○暮て霧露をうくる事なかるべし
○臥床ハ高くして濕氣なきをよしとす又せハき
所に臥ときハ廣けれども坐中に風生じ寢中に
[illegible]ハ[illegible]事おほし
○坐臥の邊に鏬あらバきびしく塞べし賊風
腦に入ときハ頭風を病て壽短
○臥て風にあたる事なかれ扇をつかふ事な
かれ
○寢所乃頭の邊に火爐を置べからず頭重く目
赤く腦癰發する也
○凡春夏ハ東に枕し秋冬ハ西に枕すべし常
に北に枕すべからず
○菊花乃枕頭痛を治し目を明にす一説に久
しく用れハ腦冷也
○枕の内に麝香の臍一つを入ハ邪惡の氣をさ
けて惡夢を見る事を避べし
○臥時雄黄一塊身に帶れハ[illegible]又深山に
行に雄黄一塊五兩のおもさ身に帶れハ惡蛇ち

かつかす一説に雄黄を焼て衣をと薫すれバ毒
虫ちかつかず

○燈を照して臥べからず神魂安からず

○虎豹の皮の上に臥べからず神魂驚也又虎豹
の毛氈に入れ毒となる也

○夜悪夢かたるべからず鬼神の事かたるべ
からず皆神魂安からず

○星月の下に裸にて臥べからず

○臥て魘てものいはずハ足の跟并大指の甲を
邊ハいたむ程かむべし高聲に急に喚べ
からず燈を照すべからず初より燈あらバ
其まゝなるべし

○雷鳴の時仰に臥べからず

○塚墓の傍に坐臥すべからず

○夜路を行時歌呼ことなかれ

○常に膝をうしめてよるはまにぬせれ氣力
をまし覺時足をのぶべし仰に足をのべて
臥るをそれる事なかれ又冬ハ足を伸

て臥為し一身倶に暖也

○臥て兩足をたゝへさきハ夢泄の患なし

○寝起て風にあたる事なかるべし

○夜ふちんをする時塩湯にて口を漱し牙をかみて昏氣をさます

○眠さめて水をのみて又眠へからず腹中にかたまりを生ずる也

○飽滿して即臥へからず積聚をなし氣痞をなし腰痛をなす

○冬夜臥て厚衣を覆て太暖なる時ハ驚覺て必目を開て毒氣を出すへしかくのごとくすれハ目の疾なし

○久しく立ハ骨をやぶる久しく行ハ筋をやぶり久しく坐すれハ肉をやぶり久しく臥ハ氣をやぶる

○常に坐するに日に背事なかるべし

一　喜怒哀樂

○喜樂きれむ為りしん魄をやぶりて恍惚をなす

事ハ也

○おふを怒ること甚しけれハ氣逆し血乱
髪鬚焦筋攣て勞をなする食時いかれハ食胸中
に滞る

○常に思慮しておれハ氣胸中に鬱滞して痰をか
り膈噎翻胃をなす又食時思慮すれハ食消し
かたし

○久しく憂れハ肺氣を損して勞となる背
いたむ

○女人憂思哭泣甚しけれハ氣結して月水少を
體瘦内熱せしむ

○悲哀の事ありて神魂離散して久しけれハ脇痛筋
攣皮毛憔悴面の色にしをなする也

○恐怖甚しけれハ筋骨痿弱し精拔れつゝ
漏下して或ハ狂乱して

○大驚ハ神魂安からず

○甚愛してへしけれハ甚憎色かしけれ

一 視聽笑語

○眼に悪色を見事すべからず耳に悪聲を聞事すべからず

○日を極て物を見事すべからず

○遠方（ゑんぼう）を見事なかれ

○久しく見事なるべからず

○細字（さい）を見事すべからず

○日光を見事なかれ

○金色白色赤色皆眼力を損ず青黒乃屛風眼によろし

○端午ハ日血物を見事なかれ

○虹蜺（にじ）に指（ゆび）さすべからず

○魚鳥獣（ぎよてう）の油燈（ともしび）に點（てん）ずれハ眼を損ず

○早旦に悪事をきかれ其方に向て三度唾ハくべし

○燈火（ともしび）口にて吹（ふき）けすべからず

○麝香鹿茸に細虫あり齅（かぐ）べからず虫鼻に入脳に入て害をなす

○臘月の梅花齅べからず鼻痔を生ず

○おゝく笑事なかれ神氣傷て恍惚し或ハ腹痛す

○多言することなかれ氣を損す

○行歩の時語へからす氣を失す語へき事あらハしはらく足をとめてかたるへし

○夜臥て言語すへからす

○食時言事なかれ

○臥てうたふ事なかれ

○朔日に笑へからす晦日に歌へからす

○冬至の日言事なかれ人ハ問事あらハ答へし自言事なかれ

一　二便

○凡飽満（はうまん）しては立て小便し飢（うゑ）てハ坐（ざ）して小便すへし

○小便をいきつめハ足（あし）膝（ひざ）冷

○大便をいきみ過れハ腰痛眼澁

○小便を忍（こらふ）れハ淋病（りんびやう）をなし或ハ腰膝（こうしつ）冷痺を

○大便を忍れハ痔（ぢ）をやむ

○大小を忍て飲食し或は行歩し或は馬にのれハ胞轉の病となり小腹痛大小便通せす甚しけれハ死す

○日月星に對して大小便すへからす

○夜西北に向て大小便すへからす

○神佛の堂廟にて大小便すへからす

一衣著

○春氷いまた泮さる間は衣は上を薄く下を厚くすへし　春衣を薄くすれハ食消せす頭痛する也

○凡衣は寒にさきたちて著熱にさきたちてぬくへし

○凡衣は甚厚をこのます皮膚甚暖なれハ汗出やすくして却て邪に感しやすし又たかてく濯衣ハして皮膚冷れハ肺邪を受て清涕出甚しけれハ咳となる

○汗大に出ハ衣をかへてしめりたる衣を久しく著れハ瘡疥生し大小便利せす

○頭を露して風寒にあたる事なかれ或欬痰頭風を發し又厚綿にて頭をつゝむへからす腦中熱して頭痛眩暈する也

○酒に醉汗出て韈を脱して風にあたれハ脚氣中風をなす

一 沐浴

○頻に髮あらふへからす形瘦體重なる也

○頻にゆあふる事なかれ血凝氣散する也

○飽滿してかみあらふ事なかれ飢てゆにいる事なかれ

○沐浴してハ少飲食を進へし志かうして臥ハ心屈して夢おほく汗出也

○沐浴していまたかハかはかさるに眠へからす

○午より後髮あらふへからす

○目疾の人かみあらふへからす常にし[illegible]を髮あらへハ目を損す

○女人月水の時髮あらふへからす

○汗出て冷水にて浴する事なかれ

○夫婦同室にて沐浴すべからず

○酔いまだ醒（さめ）ざるに冷水にて面を洗ハ面にも瘡生ず

○冷水にて頭をあらへハ淋病をやむ

○ぬちんせをば時温湯にて足を洗ふ事常よかそのことをまもれハ脚氣比疾なし

○刀をとぎたる水にて手をあらふ事ハ瘡癬を生ず

○遠行にて熱ある時冷水にて面をあらへハ鳥肌を生ず

○炎暑の時冷水にて足洗ふべからず

○雪中に行歩し来て熱湯にて足を洗ふべからず

○冬寒にあたりて寒いまだ散せざるに熱湯にて浴をすべからず

○毎月晦日に浴し朔日に沐すべし萬事吉祥なり

○正月一日五木湯にて浴をすれバ髪黒く又疾を去五木とハ桃柳桑槐楮也一説に青木香を五

木也云と元日に小便を取て腋氣をあらへハ
愈也
八日沐浴すれハ災難を去
十日亥の時沐浴すれハ疾を去
○二月六日八日沐浴齋戒すへし
八日戌の時沐浴すれハ身輕し
上の酉の日髪あらへハ疾愈
○三月六日申の時頭を洗ハ官より利あり
六日酉の時沐浴すれハ厄を禳

七日寅の時の浴酉の時の浴皆賤を得る也
廿七日沐浴すへし
○四月四日未の時沐浴すへし
七日髪あらへハ大に富
九日酉の時浴すれハ命をのふ
○五月一日日中に沐浴すへし身光ありて萬事
吉祥也
○六月一日髪あらへハ疾を去災を禳
六日沐浴齋戒すへし一説に六月六日沐浴すれ

ハ腋氣生すと
七日沐浴すれハ疾を去災殃禳
八日廿一日廿七日右に同
○七月二十二日髪あらへハ髪白からす
二十五日浴すれハ長命也又二十五日早食の時
沐浴すれハ道に進へし
立秋の日浴する事なかれすれ皮膚にれうはを也
○八月三日浴すへからす
七日髪あらへハ聰明也

廿日浴すへからす
廿二日卯の時沐浴すれハ災殃去
○九月廿日沐浴齋戒すれハ萬事吉祥也
廿日雞三唱の時沐浴すへし
廿八日浴すへし
○十月一日沐浴すへし
十八日雞初鳴の時沐浴すれハ長命也
○十一月十一日沐浴する事なかれ
十五日夜半れ後沐浴すれハ憂畏の事なし

十六日休浴へし

○十二月一日沐浴すべし

二日浴すれハ災を去

八日沐浴すれハ罪をのかる

十三日夜半小沐浴すべし

十五日沐浴すれハ災を去

廿三日髪あらふべし

○枸杞湯にて沐浴する日

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にて沐浴すれハ身光澤にして無病無老也

一拔白髪去爪甲

正月四日早晨に白髪を拔べし

甲子の日白髪を拔て晦日に井華水をくみて服すれハ鬚髪白からず

寅の日白髪を焼へし
〇二月八日白髪を拔へし
〇三月十一日十三日右よ同
〇四月十六日右に同
〇六月十九日廿四日右よ同
〇七月廿八日右小同
〇八月十九日右よ同
〇九月十六日右に同
〇十月十日十三日右よ同
十一月十日十一日右よ同
十二月七日右に同
右れ日髪髪の白をぬきハなかく生せす
〇九寅の日手れ爪をきる午れ日足の爪をきる
へし

〇飲食篇

一飲食適中
扁鵲（へんじやく）曰安レ身之本必資（ヨル）二於食一不レ知二食宜（ヨロシキ）一者ハ不レ足二以存一レ生云云

世俗右のたとひを見て命ハ食よありと云て強て食するをよしとせるハ大なる誤也なかいを飢ける程に食をへし又食物の宜とよろしからさるとを辨て益なき物をハおそれて食すへからすを禍従口出病従口入云云

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へし一味

二味偏に濃をきらふへし

酸おほけれハ脾を傷て肉腸

鹹おほけれハ心を傷て血泣色變

甘おほけれハ腎を傷て骨痛歯落

苦おほけれハ肺を傷て皮枯毛落

辛おほけれハ肝を傷て筋急爪枯

○時節をかんかへて味ハ増減をへし

春七十二日ハ酸を省して甘を増

夏七十二日ハ苦を省して辛を増

秋七十二日ハ辛を省して酸を増
冬七十二日ハ鹹を省して苦を増
四季各十八日ハ甘を省して鹹を増
是常食乃法也もし病あらハ變に應すへし

一朝暮食法

○黒豆緊小にして圓者毎日早晨に井華水にて
三七粒呑へし老にいたりても視聴をとろへ
す

○早朝に粥を食すへし胃の氣暢津液生す

○常に食後手にて面及腹を摩すへし津液流通
せしむ

○晩飯なをひかゆれハ命なかし

○晩飯の後庭に出て静に歩すへし

一飲食之慎

○少飢時早く食を進へし甚飢れハ胃の氣耗
減すし甚飢事ありて後食せハ飽まて食すへ
からす胃の氣よハき故に食消しかたし

○生冷の物をおほく食すへからす

○炙物煿物煮物甚あつきをハしばらくさまして食すへし甚熱すれハ歯を損し血脈をやぶる

○魚鳥獣の肉を食し畢（おハつ）てハ必口を漱（すゝぐ）べし歯のむしばまむことを恐るれハ也

○肉物に人の汗かゝりたるをハ食すへからす疔瘡を生する也

○自死の者の肉を食すれハ疔瘡生す

○諸の蜅米の中（小）蠹あるハ毒あり

○一切の肉物に銅器（どうき）を蓋にすへからす汗（あせ）の滴（したゝり）かゝれハ毒となる

○銅器の煎湯飲へからす聲（こゑ）を損す

○麪を煮たる湯飲へからす麪毒湯にある也麪を食して毒にあたらハ萊菔（だいこん）を食して解すへし

○華瓶に華をたてたる水毒あり

○吐逆の後冷水を飲へからす消渇する也

○乱髪食物に入を食すれハ癥となる

○茅屋の漏水脯にかゝるを食すれハ瘕をなす

○簷（ノキ）の雨菜にかゝれハ毒あり

○鼠（ねずミ）猫（ねこ）犬（いぬ）蜂（はち）等のけがしたる物を食すれハ悪瘡生す

○生菓久しくなりて損したるをハ食すへからす

○蕈（クサヒラ）紋なき毛かきを并煮て熟せさる皆毒あり

○瓜頭の二つあると蔕の二あると水に沈と皆毒あり

○冬瓜霜かゝりて後毒あり

○瓠子脚氣に禁す

○胡瓜脚氣虚腫小甚禁す

○熟瓜眼なくろきを老人に禁す瓢に毒あり

○茄子甚冷にして瘡疥發し目を損す虚冷の人食すへからす

○芹赤色かはる毒あり

○自巳の本命の者の肉并父母の本命の肉食すへからす魂魄飛揚する也

○一切の脳毒なり

○一切の魚の尾毒なり

○下痢の人魚を食して病甚た危し

○魚鮓（すし）の内に誤て（あやまりて）髪入（かみのけいり）たるを食すれハ人を殺（ころ）す

○鯉（こい）の頭小毒あり又春の両筋の黒血毒也

○鯉病後に食すへからす腹中にかゝはり物ある人食すへからす

○鮒（ふな）脚氣に禁す春鮒の頭を食すへからす

○鮎（あゆ）鬚は赤と目の赤と毒あり

○河豚（ふぐ）大毒あり誤て食すれハ人を殺す

○雞子（たまご）風を動し氣を動す食すへからす

○黒雞の首の白き毒あり

○雞雉丙午は日食すへからす

○鶉四月以前食すへからす

○夏ハ陰氣内に伏す冷物を食すへからす冷物を食すれハ霍乱（くわくらん）する也殊に夏氷を食すへからす

○五六月澤中の停水飲べからず其内に魚鱉の精あつてのむときハ鱉瘕をなす

○夏暑にあるき來て水を飲べからず

○冬寒ほかより來て熱湯を飲べからず先煖なる浴室入てしばらく寒を散すべしいまだ散せざるにあハてゝ熱湯をのみ熱物を食し及温湯に入て浴すべからず

○日蝕月蝕の時飲食すれば牙を損す

一合食禁

○兎肉を白雉と同食すれば黄病を生ず

○兎肉と生薑を同食すれハ霍亂す

○兎肉を芥子と同食すべからず

○猪肉と生薑を同食すれハ大風を發す

○猪肉と蕎麥と同食すれば熱風を發して眉鬚落

○馬肉と生薑と同食すれば咳嗽を生ず

○牛肉を韮を同食すれハ黄病を發す

○雞卵と韮と同食すれば瘡を生ず

○雞卵と魚肉と同食すれハ心中に瘕を生す

○野雞（きじ）と鮎魚と同食すれハ癩瘡を生す

○野雞と鯽魚を同食すれハ瘡を生す

○雉と菌と同食すれハ痔を生す

○雉（きじ）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す

○鴨と胡桃と同食すへからず

○鶉と菌と同食すれハ痔を生す

○鯉と紫蘇と同食すれハ癰疽を生す

○鯉と小豆と同食すへからず

○鯉と麥醬と同食すれハ咽に瘡を生す

○鯽と芥子芥葉同食すれハ黄腫を生す

○鯽と糖と同食すれハ癬を生す

○鮓と小豆と同食すれハ消渇す

○魚膾（なます）と蓼（たで）と同食すへからず

○魚膾と大蒜と同食すへからず

○小蝦と糖蜜と同食すれハ暴下す

○糖（あめ）と韮（にら）と同食すへからず

○糖を竹笋（たけのこ）と同食すへからす

○楊梅（やまもゝ）と生葱と同食すへからす

○棗（なつめ）と生葱と同食すへからす

○棗と蜜を同食すへからす

○枇杷（びは）と炙肉熱麪と同食すれハ黄疸を發す

○柿（かき）を蟹（かに）と同食すへからす

○栗（くり）を生肉と同食すへからす

○蕎菜と麪を同食すへからす

○茶（ちや）と韭（にら）を同食すれハ耳聾

○麪（めん）を食して後酒を飲へからす飲へきハ先山椒（さんしやう）の粉を入さら酒一盞れ然ハ害なからん

○白酒を飲てハ諸の甘物をいむへし

○白酒を飲て韭を食すれハ病増す

○白酒を生肉と同食すれハ寸白虫を生す

○酒後に紅柿を食すれハ心痛を發す

○酒後に芥子を食すれハ筋骨をよはくす

○酒後に胡桃（くるみ）を食すれハ嘔血せしむ

○粥を食して後白湯をのめハ淋病を患

一月禁

○正月　虎　狸　生蓼　生葱　梨

○二月　兎　狐　雞卯　蓼子　梨　蒜
初九日魚をも食へからす
庚寅日魚を食すへからす一説にハ三月庚寅と

○三月雞卯葫蓼鳥獸之五臟百草一説にハ三月三日鳥獸之五臟并一切菓菜五辛芥等を食ふへからすと

○四月　雞　雉　鱔　蛇　五辛
初八日百草を食ふへからす

○五月　鹿　韭　肥濃　煮餅
端午日一切の菜并鯉魚を食ふへからす

○六月　羊　雁　鴨　澤水

○七月　雁　生蜜　蓴菜　芰實

○八月　雞　雉　蠏　生蜜　生薑　葫　芥菜　生菓

○九月　犬　蠏　生薑　甜瓜

○十月　熊　猪　薤　山椒

○十一月　龜　鰕　吽　一切蓄甲之物　陳脯　鴛鴦　生菜　薤

○十二月　牛　猪　亀　蠏　著甲之物　鱔　薤　葵菜

一　飲酒之慎

凡酒の性ハ熱のなれバ事をよのむ氣が散風寒（ふうかん）霧露（きりつゆ）の氣をふせぐをおけを用ひ久しを用ゆれハ腸腐胃を爛かし髄を費し筋を弱神を傷壽を短す素問曰酒氣盛而慓悍昏氣日衰云云常に酒を過す人ハ經脉虚して手足力なく昏氣衰也

○神仙ハ酒を禁せける事ハ氣をめぐらす故也しかれとも過し用へからず

○卯の時乃酒のむ事なかれ

○酔て即臥事なかれ瘡腫積聚を生する也

○酔て食を過し氣をいかる事なかれ瘡を生する也

○酔中に冷水をのめバ手顫也

○酔臥て風にあたれバ酒風となる

○酔たる時并汗（あせ）出時人にあふかする事なかれ偏枯の中風となる

○銅器に酒を入て一夜過したるをバのむべから

す

○蒲萄の架の下にて酒のむへからす

○晦日に大に酔ふをおそれ

○暮年に大小酔事なかれ

一喫茶之慎

茶之性ハ微寒氣を下し頭目を清し痰熱をさまし渴をやめ食を消し小便を利し眠をさまたくす熱飲に宜し冷飲すれハ痰を聚

少食する人に宜し多飲すれは身の脂を去て瘦せ下焦虛冷の人服すへからす

○空心に茶尤禁すへし殊に塩を加ふれは直に腎に透て虛冷せしむ只食後に一二盞用れハ食熱を去て脾胃にあたらす

○精汁もれやすき人小便たもちなる人茶を禁すへし

○食後に茶をのまされハ食消しかたく腹中かたまりを生を

○酒後茶をのまるれハ眼黒花を生ずと又一説に酒に酔ていまだ醒ざるうちに大に渇あるによりて茶をのめハ酒毒を引て腎に入腰脚重痺小腹冷て痛む

○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

右の本文のおもく夫婦ハ天地のごとし和合の道なけれハ春夏ありて秋冬なきがごとし孤陽獨陰なれハ心動して勞病となる又夫婦の交合ハ子孫を相續せんがため也しかるに世俗遊興の道にかして亂に精をもらしすること尤おしき事なり腎精ハ一身の根源たれハ根絶すれハ莖葉かるゝごとく腎精虚耗すれハ形體憔悴して年にさきたちて老す甚しけれハ筋骨痿弱して諸病のきざしもだる既に病と成て後補腎藥を用て治して十に一二も救ふことまれ也未病の時腎精を為

もつ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

古の法に男子ハ十六にして精通すといへと
も必三十にして娶女子ハ十四にして月水至
といへとも必廿にして嫁すと近代ハ十六
十四の數にさへいたらずして嫁娶をなす
故に男子ハ腎の源虚耗して勞瘵となり女
子ハ血の道破損して帯下の病となれハ

一 泄精有限

古人の法に人年廿なれは者ハ四日に一度を泄
せ卅なれは者ハ八日に一度を泄せ四十なる者
ハ十六日に一度を泄せ五十なる者ハ廿日に一
度もらせ六十以上ハ精を閉て泄すへからす
是大法也生つきよわき人ハ少壮の時も稀に
泄すへし形氣盛にしてよく飲食するものも六
十の後もおさへてもらすへからす又し
もらさてあれハ瘡腫を生す必年の數よりハ

ばへかゝれ只人の衰旺に志たがふ爲て形氣
盛實の人ありて七十の後も交合を絶せず然
して身病なく剰子を生する事あり是ハ天元
の壽過度にして昬氣餘ある人也常の人に
あらん然に常の人様まにならひて年老て交
合をあのゑん命頻に絶す悲哉

○眞陰精汁をたとへハ燈盞の油のごとし一度
とるはさまハ燈火の油を増かごとし

○精汁をとらして女人にわたさまハ子を生
まて我身にやむれハ我命なれを子孫を生せん
ための交合さへ強て行へハ虚羸して病とか
はいそんやむなしく遊興にすつる事お
しむへきうゑ

○和合れ道あり也いふともみたりに精をもら
さへうるゝ又既にもれんとするにいろり
てたしてたもてゑ本へもかへ雅也中途に
滯て便毒瘡腫なる

一 房事雜忌

○飽食して房事すれハ血氣亂て便血し腹痛す

○大に酔て房事すれハ血脉つかるれ男ハ腎水耗減し女ハ月水滯て悪瘡を生す

○怒て氣いまだしづまらざるに房事すれハ瘡癤を生す

○恐懼して房事すれハ自汗盗汗出て勞病となる

○遠行勞倦して房事すれハ形瘦つかれて勞となる

○小便をこらへて房事すれハ淋病を生す

○燈火を照して房事すれハ命を損す

○房事して汗出風にふかるれハ内風をなす

○龍腦麝香など入たる藥を服して房事すれハ真氣耗散す

○陰茎なゆるよりて丹石の劑を服して房事すれハ腎水枯竭て消渇淋病となる

○おほく葫を食して房事すれハ肝氣を傷て目をやむ也

○眼疾の人房事すれハ内障となる

○時疾いまた平愈せさるに房事すれハ舌出て死す

○金瘡いまた全愈さゞる房事すれハ血亂て瘡の口やぬき血かゝれ或ハ痓となり叉張となる

○女人月水、いまた絶せさるに房事すれハ男女ともに一身黄色、して瘦或ハ皮膚白駁を生す

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　以上此時房事すへからす

○日月星の下神佛の堂廟竈厠の傍塚墓の邊まて房事をへからすおかす者ハ人神被損し壽筭を減しもし胎をうくれハ其子不仁不孝にして病おほし

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　四月ハ皆慎べし

○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

五月ハ齋戒(さいかい)して房事を絶(たち)へし

○六月　十六日

○七月　立秋

○八月　秋分

○九月　廿日

○十月　一日　十日（一本ニハ）立冬　十月ハ専慎へし

○十一月　冬至　廿五日

○十二月　七日　二十日

以上の日房事犯(をかす)へからすいはんや婚姻(こんいん)をや

一　求子息

凡子の生する事夫婦(ふうふ)無病にして血氣和順か
またよく懐妊(くわいにん)を男子常に小乱に房勞(ばうらう)して精氣
堅固(けんご)ならす或ハ常に漏精(ろうせい)し或ハ夢(ゆめ)をみ

或ハ精汁うすくして水のごとくひえて氷のごとくなるときハ孕む事なし又女人氣血虚羸して月水滞子宮に閉塞て妊む事なし壮盛無病の女に交會して子を求べし

○月水既に止て一日より三日にいたるまで子門ひらく此時交合するときハはらむ事あり四日を退きてハとぢるとて孕む事なし又一説に月水止て後一日三日五日に胎をうくるときハ男となり二日四日六日に胎をうくれハ女となると

○既に懐妊して后房事をとをくすべし臨月におかせバ或ハ横生逆産となり或ハ胎死となる

○懐妊の間ハ辛辣の物を食せず恚怒の心を生ぜず常に善言を聞善事を見善事を行べしかくのごとくなる時ハ子生てかたちよく福壽忠孝也

此書者僕在關六之日偏州下邑之者不知養生之道不幸而致夭横故愛憐之心最深仍撿延壽之數帙聚樞要之話名之以延壽撮要爲便見聞以倭字書之旋洛之後此一巻忝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滅也謹以記歳月云尓

慶長己亥立夏之節

法印玄朔