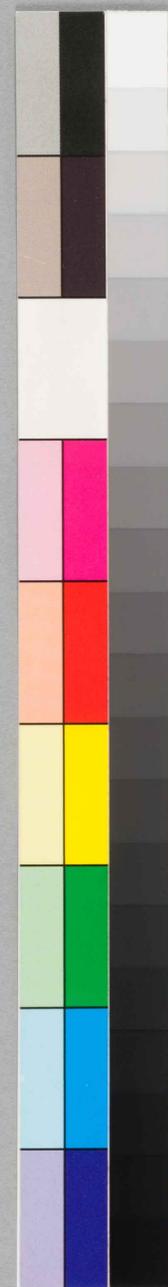
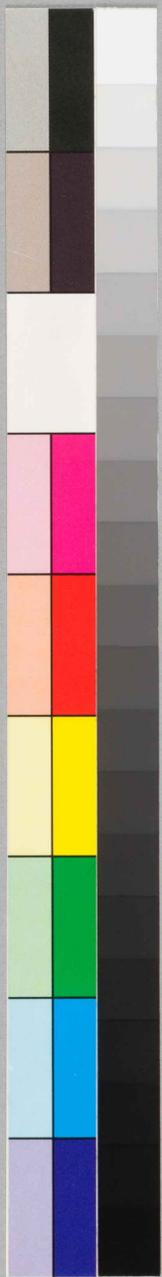


日延壽撮要

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

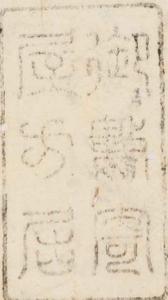
浴沐

接白髮去爪甲

接白髮去爪甲

接白髮去爪甲

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



















一あさおきてぐら銭まてかんにまらふ事す  
しづり。こころよりしる銭まらむはれら  
まを煮つててもまある銭あつひをれら  
湯あきおしをわらひらら銭すくへし  
はのりかろくすきけ考<sup>ちか</sup>はよるそ  
色牙根<sup>か</sup>かすかこわさるわらひまらじ  
人よふあをくち乃すくかまはまらかへよ  
かろくしるは又は移しや銭をくまておと  
てをわらふなるれめちかろくをわらひ  
まらや又つねし縁しあろくらら銭すく  
るくはら銭まらむ

一のさおきてかえ銭けけくくかす百餘  
おひくまづおをまらとす。又何めくはらま  
をばらへしかせ銭まら<sup>ま</sup>をばはらへし  
をあまらうにする也

一あさおきていくるもあられ  
一のさおまらく<sup>せん</sup>銭財をうまへし  
一釣おきて<sup>空</sup>眼<sup>ま</sup>は<sup>ま</sup>をみる事なる臭  
氣とあま入てごまなるまらて見んさお  
らはさひをらまらるる色まらま  
一あおまらまらくあそまらよいつあま<sup>ま</sup>生<sup>ま</sup>ま  
まらしてすまらばらまらまらまら  
一霧露<sup>い</sup>まら<sup>ち</sup>のまられず。又飯<sup>い</sup>てまら  
まら<sup>ま</sup>のめ<sup>ま</sup>瘴<sup>ま</sup>氣<sup>ま</sup>と治まらありまら  
早期<sup>ま</sup>

まらのまら

















一志らるるがこあへりてすかしてらやせ解  
おしかなるあま

一志らるるにゆあふるるなる血凝ちゆり氣き  
殺ころするあり

一がしん志しるるあへりたるは  
へてゆあがるるあふれ

一もくよくちるるはさく飲食おんじをまじ  
志しりてせは心こゝろ虚きよしてゆめた

かくあせりるあり

一りりくちてまのりるるあはる  
あひりす

一むまのりれらがこあへりす

一目疾めぢの人もあへりては病やまひよき

くかこあへりはあをせんす

一女人おんな月水げすい乃時なりときあへりて

一あせいとひやあを流ながす

一あへりて月室げしむをてしり

一あへりてあはるるあはるるあへり

あへりてあへり

一あへりてあへりてあへりて淋病りんびやうをわじ

一あへりてあへりてあへりてあへり

あへりてあへりてあへりてあへり

はがけのやうにあへり

一かかをとるるあへりてあへり

のせよようせんちやうと

一 三城くゆふ祿川きり時<sup>さい</sup>水<sup>みづ</sup>まてお  
きてをあらはは馬<sup>うま</sup>跡<sup>あと</sup>をいさす

一 突<sup>と</sup>黒<sup>くろ</sup>の<sup>の</sup>時<sup>とき</sup>冷<sup>ひや</sup>水<sup>みづ</sup>まてお  
一 雪<sup>ゆき</sup>中<sup>なか</sup>まゆ歩<sup>あ</sup>一<sup>い</sup>来<sup>き</sup>て<sup>て</sup>契<sup>せき</sup>湯<sup>ゆ</sup>まて足<sup>あ</sup>  
とあまふへいあ

一 三<sup>さん</sup>ゆ<sup>ゆ</sup>かん<sup>かん</sup>まあらそてかん<sup>かん</sup>ま<sup>ま</sup>さ<sup>さ</sup>ん<sup>ん</sup>せ  
さあま<sup>ま</sup>祿<sup>ろく</sup>川<sup>せん</sup>た<sup>た</sup>ら<sup>ら</sup>ま<sup>ま</sup>て<sup>て</sup>流<sup>なが</sup>す<sup>す</sup>へ<sup>へ</sup>あ

一 三<sup>さん</sup>月<sup>げつ</sup>流<sup>りゅう</sup>し<sup>し</sup>り<sup>り</sup>ふ<sup>ふ</sup>ゆ<sup>ゆ</sup>あ<sup>あ</sup>び<sup>び</sup>流<sup>りゅう</sup>ら<sup>ら</sup>り  
か<sup>か</sup>こ<sup>こ</sup>あ<sup>あ</sup>ま<sup>ま</sup>へ<sup>へ</sup>一<sup>い</sup>系<sup>けい</sup>子<sup>し</sup>吉<sup>きち</sup>祥<sup>しょう</sup>か<sup>か</sup>り

一 三<sup>さん</sup>月<sup>げつ</sup>一<sup>い</sup>日<sup>にち</sup>五<sup>ご</sup>本<sup>ほん</sup>湯<sup>ゆ</sup>ま<sup>ま</sup>て<sup>て</sup>ゆ<sup>ゆ</sup>あ<sup>あ</sup>び<sup>び</sup>す<sup>す</sup>へ<sup>へ</sup>  
か<sup>か</sup>み<sup>み</sup>ら<sup>ら</sup>ら<sup>ら</sup>く<sup>く</sup>又<sup>また</sup>や<sup>や</sup>ま<sup>ま</sup>い<sup>い</sup>と<sup>と</sup>ま<sup>ま</sup>あ<sup>あ</sup>ま<sup>ま</sup>と<sup>と</sup>は<sup>は</sup>

柳<sup>りゅう</sup>葉<sup>えつ</sup>槐<sup>かい</sup>楮<sup>じゆ</sup>也<sup>なり</sup>一<sup>い</sup>世<sup>せ</sup>川<sup>せん</sup>ま<sup>ま</sup>喜<sup>き</sup>本<sup>ほん</sup>喜<sup>き</sup>城<sup>じやう</sup>葉<sup>えつ</sup>  
と<sup>と</sup>り<sup>り</sup>あ<sup>あ</sup>か<sup>か</sup>え<sup>え</sup>白<sup>はく</sup>一<sup>い</sup>小<sup>せう</sup>つ<sup>つ</sup>ん<sup>ん</sup>と<sup>と</sup>ら<sup>ら</sup>て<sup>て</sup>わ<sup>わ</sup>ん<sup>ん</sup>ば<sup>ば</sup>  
と<sup>と</sup>あ<sup>あ</sup>ま<sup>ま</sup>ふ<sup>ふ</sup>は<sup>は</sup>い<sup>い</sup>ゆ<sup>ゆ</sup>ふ<sup>ふ</sup>あ<sup>あ</sup>り

八<sup>はち</sup>日<sup>にち</sup>一<sup>い</sup>の<sup>の</sup>ま<sup>ま</sup>へ<sup>へ</sup>十<sup>じゆ</sup>本<sup>ほん</sup>湯<sup>ゆ</sup>ま<sup>ま</sup>て<sup>て</sup>ゆ<sup>ゆ</sup>あ<sup>あ</sup>び<sup>び</sup>す<sup>す</sup>へ<sup>へ</sup>  
十<sup>じゆ</sup>日<sup>にち</sup>一<sup>い</sup>の<sup>の</sup>ま<sup>ま</sup>へ<sup>へ</sup>十<sup>じゆ</sup>本<sup>ほん</sup>湯<sup>ゆ</sup>ま<sup>ま</sup>て<sup>て</sup>ゆ<sup>ゆ</sup>あ<sup>あ</sup>び<sup>び</sup>す<sup>す</sup>へ<sup>へ</sup>  
と<sup>と</sup>あ<sup>あ</sup>ま<sup>ま</sup>ふ<sup>ふ</sup>は<sup>は</sup>い<sup>い</sup>ゆ<sup>ゆ</sup>ふ<sup>ふ</sup>あ<sup>あ</sup>り

一 三<sup>さん</sup>月<sup>げつ</sup>六<sup>ろく</sup>日<sup>にち</sup>一<sup>い</sup>の<sup>の</sup>ま<sup>ま</sup>へ<sup>へ</sup>十<sup>じゆ</sup>本<sup>ほん</sup>湯<sup>ゆ</sup>ま<sup>ま</sup>て<sup>て</sup>ゆ<sup>ゆ</sup>あ<sup>あ</sup>び<sup>び</sup>す<sup>す</sup>へ<sup>へ</sup>  
と<sup>と</sup>あ<sup>あ</sup>ま<sup>ま</sup>ふ<sup>ふ</sup>は<sup>は</sup>い<sup>い</sup>ゆ<sup>ゆ</sup>ふ<sup>ふ</sup>あ<sup>あ</sup>り

六日ろらろ時。ゆるゆるとあはれやうと  
ゆるゆる

七日れらら此時の澄らら時の澄らら  
をらああり

ち七日り沐浴す

一日月四日ろひろの時ゆるゆる

七日よかみあはれあかきう高

九月ろら此時澄られいろら線あ

五月一日ろ日中ゆるゆる身

ひろありて。あはれあ祥あり

六月一日かきあはれやまろをらら

ろひをゆるら

六日よゆるゆるゆるゆるゆるゆるゆる

六月六日ゆるゆるゆるゆるゆるゆる

ゆるゆるゆるゆるゆるゆるゆる

七日よゆるゆるゆるゆるゆるゆるゆる

ゆるゆるゆるゆるゆるゆるゆる

八日十一日十七日ゆるゆるああり

一七月廿二日かみあはれあかきう

廿八日浴すは長命ああり。又廿九日

早朝ろ沐浴すれ。みらにゆるゆる

立秋ろ日ゆるゆるゆるゆるゆるゆる

かきああり

八月三日ろゆるゆるゆるゆる

小の部

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

志きしらはらりの若わかるるなり

廿日三さんととりの時ときももくくすす

廿八日はちはちの時ときももくくすす

一十月一日いちいちの時ときももくくすす

十八日のととりのししの時ときももくくすす

すすはは長なが命いのちなり

一十一月十一日いちいちの時ときももくくすす

十六日じゅうじゅうの時ときももくくすす

ううははああのの時ときももくくすす

一十二月一日いちいちの時ときももくくすす

八日はちはちの時ときももくくすす

十三日じゅうじゅうの時ときももくくすす

十六日じゅうじゅうの時ときももくくすす

廿三日にじゅうにじゅうの時ときももくくすす

廿五日にじゅうにじゅうの時ときももくくすす

一いくくのの時ときももくくすす

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

天保十一年

丁未

十月十四日 十一月十日 十二月晦日

まの月。此日。くころ契<sup>せき</sup>あき。さくま  
をすまはぬ。このひらうあうりくさく。  
やまのひあく。うらうらうあ

一板<sup>いつぱん</sup>白<sup>しろ</sup>髪<sup>かみ</sup>去<sup>い</sup>爪<sup>つめ</sup>甲<sup>かぶ</sup>

正月四日乃早<sup>はや</sup>晨<sup>あさ</sup>。ちうぐ城<sup>しろ</sup>ぬく

まの人の日。ちうぐ城<sup>しろ</sup>ぬきて井<sup>い</sup>を氷<sup>こおり</sup>を

くみく。ちうぐさきはびんめうま。ちうぐ

ちうぐれ日。ちうぐ城<sup>しろ</sup>やくづ

二月八日。ちうぐかをぬくる色

三月十一日。十三日。ちうぐあ

四月十六日。ちうぐあ

六月十九日。廿四日。ちうぐあ

七月廿八日。ちうぐあ

八月十九日。ちうぐあ

九月十六日。ちうぐあ

十月十日。十三日。ちうぐあ

十一月十日。十一日。ちうぐあ

十二月七日。ちうぐあ

右乃日。ひげ。そのちうぐさぬまばなかく  
いさかあ

一板<sup>いつぱん</sup>よそ。ちうぐ日。でれはめ城<sup>しろ</sup>さう。う  
日。あし。のほめ城<sup>しろ</sup>さうへ

一飲食<sup>いんじき</sup>篇

三十三

三十三



あまのさ。あかきれハ。腎をや。うりて。ひ  
つゝも。齒為

ふぐ。あ。お。か。き。は。肺。を。な。め。ら。し。く。皮  
毛。お。ひ

か。く。あ。お。ひ。を。ま。は。は。肝。を。や。ふ。り。て。筋  
ひ。さ。ら。う。と。は。め。り。あ。く

一。時。と。あ。ん。う。く。あ。ら。い。よ。増。減。を  
魚

春。七。十。二。日。の。寸。紀。を。げ。ん。き。く。其。を。増  
夏。七。十。二。日。の。寸。紀。を。げ。ん。き。く。其。を。増

秋。七。十。二。日。の。寸。紀。を。げ。ん。き。く。其。を。増  
冬。七。十。二。日。の。寸。紀。を。げ。ん。き。く。其。を。増

四。季。を。の。く。十。八。日。は。あ。ま。の。紀。を。減。し。て  
あ。ま。の。の。寸。紀。を。げ。ん。き。く。其。を。増

一。朝。暮。食。法  
一。ら。ろ。ろ。早。晨。の。緊。小。の。中。の。さ。こ。も。此。毎

あり。早。晨。の。升。華。水。を。三。七。日。の。ろ  
ひ。一。老。の。い。ら。り。も。視。聴。を。ろ。ろ

へ。ひ  
一。さ。う。ろ。ろ。に。か。ゆ。気。を。ろ。ろ。胃。の。氣

の。ひ。津。液。を。ろ。ろ。あ  
一。所。筋。を。ろ。ろ。あ。ま。の。面。を。ろ。ろ

一。所。筋。を。ろ。ろ。あ。ま。の。面。を。ろ。ろ

一。所。筋。を。ろ。ろ。あ。ま。の。面。を。ろ。ろ

一。所。筋。を。ろ。ろ。あ。ま。の。面。を。ろ。ろ

ちんちんたるはるし。ちんちんたるはるし。流る海

せしむ

一 飯をひもきつらうらうらう

一 飯のうけふまあう。ちんちんあわ

一 飲食ののりまき

一 飲食ののりまき

一 ちんちんたるはるし。ちんちんたるはるし

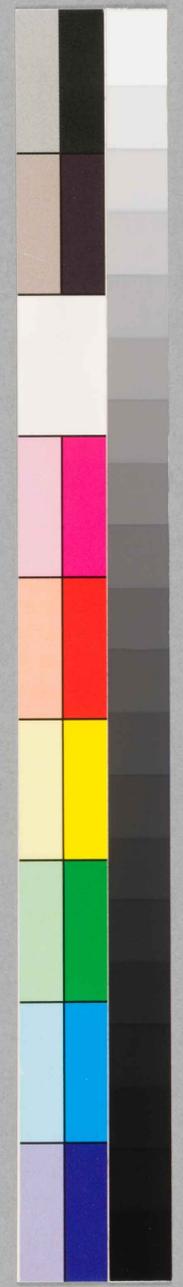
ちんちんたる

二七



一 かもしりしきよふりしりしてせら。毒あるに  
 一 疔がかりかひけ。虚腫はこころしき  
 一 熱風。すかろ。銭くろくまららるるんは  
 一 さかごかひたにさしき  
 一 かなもひきよふらこまらして瘡と後  
 一 しめ。銭くろくまららるるんは  
 一 すくろく  
 一 せりろ。ありろりあるまらこころあり  
 一 けのまじがむすれどしげのの父  
 一 母のむすまじらしげののれあ  
 一 ちくくすくろく。冤魂とひありあ  
 一 ころろのりろ。腦はどころあり  
 一 かのろつこの魚乃。およごころあり  
 一 下痢のりろ。を銭くろくしてむす  
 一 ちめんだし。こころあり  
 一 鮮の肉。あやまらしてかまのけれら  
 一 多。銭くろくまららるるんは  
 一 鯉のころろに。どころあり。せなりの  
 一 せののころろ。さちら。こころあり  
 一 鯉。病後。まらこころすくろく。中  
 一 こころ。まら。あは。人まらこころ  
 一 しかかひけ。こころ。まら。あめの頭  
 一 ちくくまら。こころ。

三十一  
 三十二



一あや乃ひげのあつさとあれあつた。  
とくあや

一あつさ。大どくあや。あやのて。食  
はるは人をあつた

一あつさりのたまこ。風を動し。氣は動  
ず。きくすへう

一あつさあつさのあつらあつらあつた。  
とくあや

一あつさあつさあつさあつさあつた。  
とくあや

あつた

あつた

の。移りし。多岐志。く。く。  
お。び。湯。場。入。く。浴。す。ん。く。あ。  
一。目。志。く。月。志。く。く。時。飲。食。す。ま。は。  
牙。け。と。り。ん。び。  
一。会。食。禁。

一。さ。さ。木。乃。あ。く。と。あ。ら。さ。あ。と。り。と。同。  
あ。く。く。は。ま。は。あ。病。を。あ。く。く。  
一。ら。さ。の。い。く。と。あ。く。く。と。あ。く。く。食。  
す。れ。く。く。く。く。く。く。  
一。さ。だ。乃。く。あ。が。く。く。と。同。食。す。ん。  
く。く。く。

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

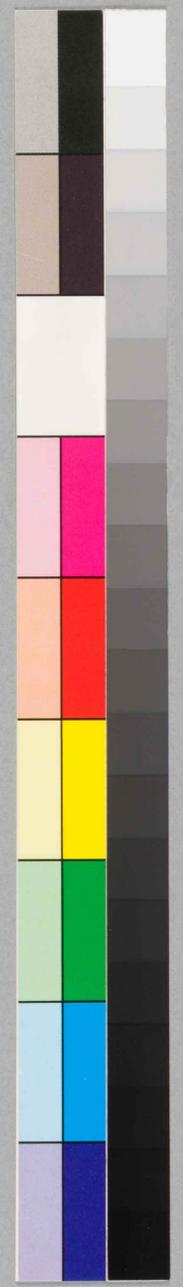
一。此。あ。く。乃。あ。く。あ。く。そ。む。と。同。食。す。ん。  
一。契。風。と。あ。く。く。と。ま。あ。ひ。げ。あ。く。く。  
一。馬。肉。と。あ。く。く。あ。く。く。同。食。す。ん。は。咳。嗽。と。  
あ。く。く。と。

一。乃。あ。く。乃。あ。く。と。く。く。と。同。食。す。ん。は。黄。  
病。を。あ。く。く。と。  
一。乃。あ。く。乃。あ。く。と。あ。く。く。と。同。食。す。  
ま。は。瘰。を。あ。く。く。と。  
一。乃。あ。く。乃。あ。く。と。あ。く。く。と。あ。く。く。  
あ。く。く。す。れ。く。く。あ。く。く。あ。く。く。と。生。す。  
一。乃。あ。く。乃。あ。く。と。あ。く。く。と。同。食。す。ん。は。い。

一。乃。あ。く。乃。あ。く。と。あ。く。く。と。同。食。す。ん。は。い。

一。乃。あ。く。乃。あ。く。と。あ。く。く。と。同。食。す。ん。は。い。

一。乃。あ。く。乃。あ。く。と。あ。く。く。と。同。食。す。ん。は。い。







せしむ

一かゆ銭さうくしそのらむ物とのり  
はらうらひやうをうまう

一月禁

一月月さうたぬきあまをを

二月うさぎまらぬおまらされる

とぞのミカカんらく

九日ようを銭あうくすん

かたしうのひうを銭あうくすん

つせのよハ三月かろくう

一三月小月とこれ海にを多獣力

五臘百草一説し三月三日とり

ものみさうなうびよ一さいの菓菓

又辛芹芝銭あうくすん

四月雞雉蛇五辛

八月百草を志よくする

五月鹿韭肥濃煮餅

端午日一切の菓あうびよ鯉を志よく

まへつ

一六月ひげぐかんかも澤水

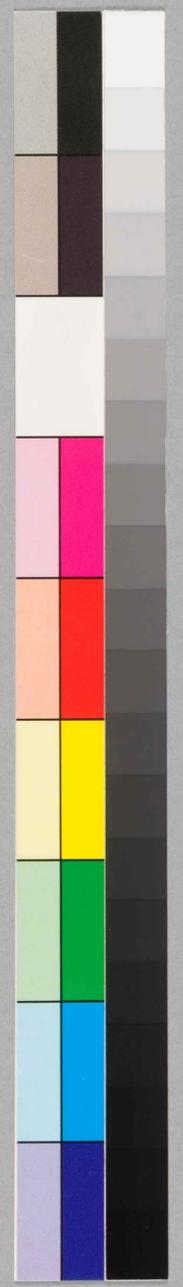
一七月がんを海にひ

一八月ふららとまらかにを海に

まらがせりあまれこら

五臘百草

三月



一九月いぬりにきやしが かつしき

一十月いぬいれき 薤 せんせき

一十一月 飛 ちびよらひ 甲のけさた

おわ ちともし かねか おかあ

一十二月 一いあかめりに かつし

ついでこれもの ちり

一飲酒之慎

およそ。さけのきやうを。祿の。乃か。る。

を。の。む。さ。城。えん。ど。風寒。露の

さ。城。せ。ぐ。お。か。く。り。ひ。久。

用。き。は。腸。づ。れ。胃。を。ら。か。神。傷。

を。け。い。や。筋。を。よ。く。神。傷。

い。ら。城。を。ら。く。す。そ。り。ん。ふ。け。く。ち。ゆ。さ

い。ん。し。て。び。う。かん。せん。さ。さ。ひ。に。木

と。り。ふ。は。糸。さ。け。を。す。と。人。と。

け。い。や。ま。し。て。あ。ち。う。を。く

ち。ん。さ。わ。ち。ふ。け。り

一神 ね。さ。け。城。えん。せ。さ。り。ハ。氣

を。や。ら。す。ゆ。ん。あり。ち。れ。と。す。ぐ

ち。り。ゆ。ん。す

一うのちんさけ城のじををえ

一ちのちすありら 婦をすありき 瘡腫積

聚をちをきれをり

一ちのち。ち。ふ。く。と。ま。ち。ち。ち。城。い。ち。ち。

明治廿九年

明治廿九年



しんじちかよ。うき世をたのむべし。  
ちんよら現りて。いふてあつちかしも  
しんじちくごに。一二やく。よらゆもど  
ちんじちく。移りて。さうそ。ひらよあつち  
一精汁。もれやす。人せうづんたり  
かまら。人ちやを。さんすべし  
一ちんじちくごに。ちやを。のまされば。あつち  
せうじちく。かつて。さうちふか。うらま  
一酒後。ちやを。のまされ。まふか。黒  
花を。ちやを。も。一説。まふか。ちんじちく  
いさう。さめ。さう。まふか。ちんじちく  
ちんじちく。ちやを。れ。ちやを。ちんじちく  
ちんじちく。ちんじちく。ちんじちく。ちんじちく  
ちんじちく。ちんじちく。ちんじちく。ちんじちく

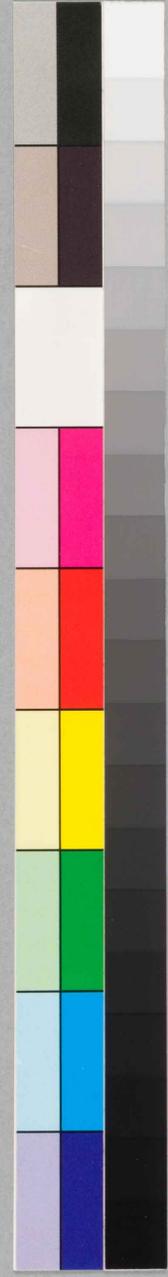
一房事篇

一陰陽和合

黄帝曰。一陰一陽之謂道。偏陰偏陽之謂疾。  
右のちんじちく。のちんじちく。ちんじちく。ちんじちく  
と。ちんじちく。のちんじちく。ちんじちく。ちんじちく  
ありて。あつち。さう。ちんじちく。ちんじちく。孤陽  
独陰。なれ。ちんじちく。ちんじちく。ちんじちく。ちんじちく  
みさ。ゆの。交合。ちんじちく。ちんじちく。ちんじちく。ちんじちく  
か。ちんじちく。ちんじちく。ちんじちく。ちんじちく。ちんじちく  
よ。ちんじちく。ちんじちく。ちんじちく。ちんじちく。ちんじちく

Handwritten marginal note on the left edge of the page.

Handwritten marginal note on the left edge of the page.







乃交合さへ志めてをさるれば。虚羸たる。  
やちひいともあふ。いんや。むなしく。越真

一和合乃ちりありといふも。みづりり

せいをさるべし。ふまでに。もさる

毒瘡腫とあふ。便

一房事雑忌

一もろ志。房事すまは。多し

刃とられて。便血。腹痛。おろ

く。月す。い。お。あ。銭

一かひて。癩瘡をさる。房

一恐懼して。自汗盗汗

一せ。一せんをさる。自汗盗汗

一せ。一せんをさる。自汗盗汗

一せ。一せんをさる。自汗盗汗

内風ないふうとある。丹石たんせきの劑じを少くして。消渴しょうかつを治す。肝かん氣きと。心しんを治す。丹石たんせきの劑じを少くして。消渴しょうかつを治す。肝かん氣きと。心しんを治す。丹石たんせきの劑じを少くして。消渴しょうかつを治す。肝かん氣きと。心しんを治す。

一陰莖いんせいあり。丹石たんせきの劑じを少くして。消渴しょうかつを治す。肝かん氣きと。心しんを治す。丹石たんせきの劑じを少くして。消渴しょうかつを治す。肝かん氣きと。心しんを治す。丹石たんせきの劑じを少くして。消渴しょうかつを治す。肝かん氣きと。心しんを治す。

一平愈へいよくせ。丹石たんせきの劑じを少くして。消渴しょうかつを治す。肝かん氣きと。心しんを治す。丹石たんせきの劑じを少くして。消渴しょうかつを治す。肝かん氣きと。心しんを治す。丹石たんせきの劑じを少くして。消渴しょうかつを治す。肝かん氣きと。心しんを治す。

一慾よく有所しよしよ避ひ。大寒たいかん。大熱たいねつ。大風たいふう。大雨たいう。大霧たいむ。雷電らいでん。虹蜺こうひ。地震ちきん。日蝕にちさく。月蝕げつさく。右の時みぎの時。

三十九

一日有。ほげのあまかきかつけた。だ  
ひやうかほごかや乃かこつ。はう。を  
れか。し。け。を  
まもの。人。神を。あ。を  
す。胎をう。れ。子。不仁不  
孝。や。ひ。か。

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 此日

一二月 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 夏が慎

一五月

一五月 夏至 五日 六日 七日 十五日 十六日

一十七日 廿五日 廿六日 廿七日 廿九日

一六月 十六日 房を絶ま

一七月 立秋

一八月 秋分

一九月 廿日

一十月 十日 立冬 十月を。ま。の。く。

一十一月

一十一月 冬至 廿九日

小字の記述





寛永庚午

中野市右衛門

皇極要

四三

