E
延壽撮要

寛永七年　整版

曲直瀬玄朔著

禁帯出

延壽撮要總目録

○養生之總論

○言行篇

一 四時晝夜之動靜
一 道引按摩
一 行立坐臥
一 喜怒哀樂
一 視聽笑語
一 二便
一 衣著
一 浴沐
一 拔白髮去爪甲

○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

○飲食篇

一 飲食適中
一 五味
一 朝暮の食法
一 飲食之慎
一 合食禁
一 月食禁
一 飲酒之慎
一 喫茶之慎

延寿撮要

養生之総論

くわうていとふていはく。われきく。しやうこの人しゆんじうみな百さいをこえて。動作おとろへず。今時の人はなかば百にして。動作みなおとろふるは。時世ことなるや。人まさにこれをうしなはんとするや。ぎはくこたへていはく。しやうこの人は。そのみちをしるものは。いんやうにのつとり。じゆつすうに和し。飲食に節あり。起居つねあり。みだりに労をなさず。かるがゆへに。よくかたちとしんと。ともに

みてはよく〳〵まことそれ天気しいおつふ。
今時の人はきの〳〵ずさけをのんで娼と
し。毒をのんでつねにそらくを好
ての精をへらしてそれよりて夏は
かきんもゆんをたりつるまをそへぬ。
よるもく神をも郷をするゆえ心はよろ
よくするな事をへらしめうく生くり逆
てその〳〵むかるがゆへに半百にして わ
かるふなかりし

それかりんりんはあんずるにやくこの人をやしなふ
ぶぎのかへてぢせんまるさじやのそちたぶ
すちく〳〵ふいたるにて人のち忽さるんにてせ
んあくをまうらやまはにたちかくしい
ぬくをかぶらの酒多をこのみ形神をらうひ
かるがゆへまでん寿命をはくさずしてちやくか
ろぶくまでいの時さへうくれもしいちんやい
まのよりやみちまいるとひくおかぶらさん
あんは人は病をめくのふおもしそでこせ者
せぞくまゆしりても害はさんぶちにりかひ
わまはずかうらこうりいる人ならが壮の
時よりはゝふこうはさのばいそでみうまい

さてげにしちりよ風こしやよみかんちひそく
いへぞせんげんだんくやくしていつはだくこ
まて三年のことちん出しやしかとしちこさらく
をもはくしいんちいはせつまするやうこれす
いうんなれとも人あまはこさうずとしこさく人
あまてともそのことはおこるふしれしせしまさう
の时ごさけ川せいだつなるゆへりちんちは
かしひよのふし形のはらしちてもつらえ
りやむよいてしはくるよ川て其の筭の撰
歳まるをちへ中年れのちたりやくれ
かくぞいのちをのべてるは太くじ月れ
しかち々はいそくかしうんへ人のいのちを

いつよ天え天え六千。地え六千。人え六千。三六百年
年のいのちむかしのまへいつともせりやい
かくらよくしあかしは服月きはぞえんげん
しくし天柱をいてんせい其かさうちはかりのうち。
天えのいのちげんそ。起居时あつんで喜怒にて
禄かしさるとものへ地えのいのちげんおつんし
いせつおしざるりのそつ人えれいのちざんずつる
がせへはかやうのこらち。かよりまさうにいつわつ社
より老よいきるまでつく無かしんじせいざんそ。
いかしぞみくれざる形おさめてそぞふかんてれ
されをわたさぬてと。末病とちしていびやうをと
ちせず。すでにやまひとめくみちつうさい

まづまれにつらもまれにていはるるなかるべく。
またひやうの時。ぢまゝするにやゝまゝいやと
いふ事し。れんもんじんがいふべく人のぐらし
四十いご。養薬湯さふ力をたかさず。云ご滅
中年ののちハ。さけのまやしかふくまるゝ
わるきもふ事し。ふく事いかの薬食ほど
ちふへし。後悔をとりぬべからひ。まつごにおそ
かやく城ごみし事のです。薬ハ邪をせめかさ
ゆくところをたいらかにするこそのぞかむま
きれのござるゝごさうよくを薬にてまるらざる
半し。風なまりがら城をこそするへし。
洞神真経はいはく。やまひうけてさんせん。

しん孫んのぢよわくたるものは。かやうのさいそく。
すぐにあめまきは。だんりんがけんしして。
痿瘍淋湯のやまひあらをがつんみゆい城。
まこし目まほいうさ屋ひらしてりんまい
せうしかくて。大小あんたもらかてて。又しも
ひやうきゝやくぢる。きゝよろこい。おこおとこい中下
焦。ちまゝするかくだんゆく。まんりんする
るまあり。ころのふむしれところし。まるくるとま
するく。すわ城もらひらく。かさ孫く。中気と。
かえんす。又まみし風気の邪をかんじて。
ん川さんのくまやら城ゆく。すれるのぞて
およくはそうまくうちにしてぢうりんきん

いて。邪鬼(ぐわいじや)いよ〳〵入やすし。又たりくずや
まうんぜばひぬしあるがごやく秀ぐて
しく。おせんに川すんできおこれ時まなこた
てそやまひらつぎいよ入てのち薬なども
むすに一もべゆるすなしぐんちやくのまん
こうのこじ。おもひあらずへし。くすり
きやうずるをつゝしんですんぜよひとき
よろきれ。屋ごとやうのちまよ。おまさいてう
さうきよきうてくれ。俚俗(りぞく)のとなへやま
くまさきへうくうるかへりしこまあ
しよ。なごけんしすいがぬにまゐも川
て。まゆくれはまておきなもかごいふ

がよくはでんぬまくにいゝさまてあまねく。
此みちなごさいくたはねしわらひはく
あく。もんじんあんらくおもてさきくいさき
いさむことゞ

○言行(げんかうの)篇(へん)

一 四時(しいじ)晝夜(ちうや)之動靜(どうじやう)

そもそも人の一しんを天地(てんち)のまことしからみすまろ
是ぞてんちかうにとるなり。此ゆゑ(けさ)に地う
のたとふまかこ八ヶ月まる川につねそ
さんおんぞせ其こきつゝせけ川あさきを
河海(かかい)百肢(ひやくし)へちいし。又ずさを五ぎやう。六府を
あくる川くれしく大かく天地まかさくとら

ゆへにきこえよごとくしやう天地(てんち)よりしたがふ哉
要(よう)とす。日いでゝ節(せつ)代(さ)し。月入てきこゆるく
まへし。又ちうかつてんちの氣(き)のかよう
うけて。さうそくの草(さう)花(くわ)をもはせいし。ちり
もしもさひしきあり。あきふゆぞてんちの
こさぐくれば。しつてさうもくを枯(か)らきす。
てらしそうも。菓(くわ)実(じつ)は入(い)ゝもそのしらくからち
なをもうこかし。せんある代をうらはずめつ枕(わき)
ぬもそがちら代をもろうふし。せんこさ気も。
しつましむ爲しかくのしらくかは。氣(き)
きゆべきしきをしんして。筋(きん)骨(こつ)のやまひをなう
ずへうら。しつりふいさみ人(にん)のよるかはじしうた

いきるまでい絡どしてもろもろのせいひんもの時ま
でぬきあまいさへいん志りてあらをす。
ぐらすみちろかつやしこさの時宮(きう)は。ひとく
ひるまし。あさ婦経いん気の時。山(さん)脈よりり
いでゝこう志よ代うりてからさらくし風(ふう)
寒(かん)をいとはず。あきゆゑにしふびやうぬやう
うするを志めらう
一ゑるそれつてんやくおいきひろくあやを
志うぐ。志ん天をもろやぜしむへし
一なつのよいぬしてちやく枕ら気をとまんしを
爲し。いろふりあられ
一あくまへなやくかくなやくれ寒を志んとさ

とゞまらしむべし
一小鍼ハちやくゆりてとをくおよばざるかなん
日ののかの鍼まろくしてあろざし地かく
せしむべし
一おりくしたるはぐらむくやもしけれ
ちゞ鍼つけるをあぶる病しやうのきせ
いひとくてんち人身のあしさかりこれとれ
からふいでこれとあくまは時氣やむ
ならぬもむべし
一炎暑(えんしよ)の時日をしあつするなれはぐしき
こころよげなべしみたれたすずしき風
のと鍼あさしろはへうひ

一陰ゆゞんの時がうまいでかんにあふるへか
すみすみひはあらそでなるはだ鍼つすへか
らんおせ鍼いてまたへうれ
一ふ鍼なるまいしずぶるいま大風おんでん
して天地のくらきなるぞぞとよわきさきん
れさやうなするれいぞくの時かるまいてぶお
きうまあまちへうしずまろうし入てぶ鍼せ
ぢやうらうしてむ鍼ちづむちまへ鍼さくし
一通引(つういん)按摩(あんま)
やちんのあちあるひハ五ろくあるひハ時ぐ
かくりんぢかじかんざつくみ時およびを
こそころをくろげなくちらのまぢく

二才をびくは。つきあつまる事九画おもてはうら
六画それぞれちからをしぼめ。線とらべそだ
をうくる事。三千六画正へし。志く線し
ぼめ。牙(げ)根(えん)をか、うくするわ。それぞれちから。大ゆび
の甲(かう)までめのまがりくらゐをもとめおぼふる
九ひとひすへし。絶線おほそうにしてかぜ線
あらわ。又あるのさゆうをとだいする事せた
ひつぎさま毒(どく)線さすあるまさ。身はめて熱(ねつ)
をしわ。くちそれの大線ぬさうずておうて線
ちえへし。志の線さ川くおりてかひろまある
なり。又うくの日。みてのまをとなづへし。かくてこ
かくめなぞれるなりてのちさて。めてかぎ

う線まるでよぞれ口のうちにうろまけれびす
三ご三くら線さはさるとみえて。こくら線九
つぎさまのむへしむけしをころし。きつ線お
こぶあるなるくに持なよだまた線うく。へうれ
よ。それは労れうかわひとたり。ぎんれえんげん
にそつかを川さもおろしむ(へ)身物あり。又衣紀(きゆう)の
てかく。おし線うち。みおしれうゆせん患
線(たう)川とあかざへし。こさ乞川とろろうすし風(かぜ)
湿とさ川らくおし。はしれやまひかうるへし
○ 行(ぎやう)立(りう)坐(ざ)臥(ぐわ)
一あさ、おきて。ゆのまるもくたるふは。ひぶりの
あしをさえまくずれへし。身まるす吉祥(きちじやう)也

一あさおきてくち中をすゝぐにはまづぬるま湯にて
しづかにくちのうちをすゝぎてのちに水にて
またすゝぎてまた湯をのみて嗽(うがひ)
湯をのみくだしてそれをはきすつべし
此のうちはかくのごとくすればはをいためて
を歯根(けいん)かたくするにはかこれにまさるものなし
人はこゝろえおくべしちかごろはすくなき事なれば
かならずしもくれ又は朝夕にも口をすゝぎて歯を
てあらふ事なりがたくとも朝ばかりは怠り
きるやうにつとめて必すこしもおこたるべからず
さうしたらば酒をのまず
一夜のさかづきてかげんをはかりて飲むべし百餘

おけくれそこなふなりとす。又はやくのむ事は
をはらんしかせりさらに氣をとゞこほらしむ
をあやまりにするや
一あさはやくさてはいるべからず
一ものさはがしくせず錢賊をうれふへからず
一朝おきて空腹に戸をひらくなかれ眞
氣をそこなひてかぜをひくもとなり
らはさけをのみてのちに戸をあくべし
一朝おきてすぐにかみゆひてみづにて
とうかくにもつくらぬやうにすべし
しかし霧露にあたる事なかれ又飯てあとにて
さけ飯のあとにて瘴氣を防ぐるなり早朝

霧の中にて。三人同行する人ハ。くうふくにて一人ハ志
粥をくひ。一人ハさけをのむ。くうふくの
ものハ志し。かゆくらふものハやまひを
のむものハやうやうさけの志るし風寒を
霧露をふせぐ。是やこさかさるゆへなるべ
しおほすおよぶべからず
一 くれくかうち。労役する事なかれ
一 くもそ。霧露をみるべからず
一 ぬれて。経かはたらきして。志川をかさねのこと
すへせぬきものをきるべからず。ぬれたるまゝにてもし
ざちうにてせしやうし。寝中にてもそのまゝ
事なかれ

一 坐臥のかたハらに。すきまあらバ。ころびく
くぬさくべし。賊風脳にあたれバ中風
をやミ。いのちみじかし
一 あつてかぜあたりあさハれゆるめ。あつきおこす事とかう
かふ事なかれ
一 秋ころのかしられかハらに。穴虫をとりて
うれうらおりしめあく。脳癰を川まるや
一 おもてをさらすまてそ。ひくまゝにてもしあさぬ
ゆへにかねくちすめし。伝ねりしれぬまく
らにすへからん
一 菊花のまくらだてつゆ志ずみ。銭をあさへる
みゝと二せ川にハ。ひさしくすれバのちひゆれ

一まくらのうちにはぢやうすれをそへ紙に一川と
かけば邪悪の気紙さけてわく夢をふせぐべし
とそつましん
一ゆきの時雄黄一塊ににぎれハとそへきれハ又
ちんざんにゆくには雄黄一塊をもちのおことさを
うけづれハおくだやちらづはニせ川に雄黄
をやきてごろと紙ゆもづれにまくちらしぢ
かれの香
一こゝろ失我てくしてゆきへへしん神魂安くと。
一魔魅のかゐのへはふ狐つらへしんにいとらん
おいろくなれバ又こつひやすれけがさないれえ
ごくとまれり

一よみおこさゆめかくるへうつの鬼神のゑまとか
たるをもつて寸の刀をぶきんえんやきしん
一ほし月見下ニれたうきそゆきへへかくす
一ふしてむびへてうのいをずおかれをへし大
ゆびのさうのかとり我ずさむにほそがせへし。
あとう気まきさにふえへうへいそりひをと
てらんをうひちしめくわとりくびおくは。
うれまくおきくへし
一うとうちみなる時お我のきまゆきへうへ寸の
一ゑろ乃かさうくにさしゆきへかくん
一よえうをゆき時うたさけぶ事あられ
一隠狐まひざ我かくめてよこさまにぬせば。

きやくをまんさむる時ハ脈みちつく
しあれのさまかしきをのべてゆせけれバそ
つかつてすあはし。又かゆかむる脈のすぐる。
ゆゑ也。一脈ともまゆかくなるや
一かして曳やつるゝあつ脈。あかくされハ夢泄ゆへ
きいかし
一脈をみてかせうあくるゝなられ
一まる脈さんさする時はおかゆそこら脈を
すべへし。きぢらうく。だんごら脈まん
一脈つりさめてゐるものまてみれつるべし。お。
かく中まかくま中も脈てかゝ
一ぜんか陰ん志ろくすなるらん脈をへかれぞやく

志やとうり。氣痞となりかちかしれいくまゝらいふる
一あせおかくいそくちくなってゆもんりくくれ
中風とならるなり
一親の指にはうらのすみまうりてあ
きらふあてゆもへし諸ざの日なりしも
くまん
一ひるよ脈かるべうしおをぜん身脈それしぜ悩
虚中まわさくらせかりて神氣勞せバ。
えるをいふものぞうしかんなべし
一ぬを時かすゝす。くら脈のさくへし。口をと
ひらきらくゆせハ。氣失し。邪惡なる人し
一にまさつくごに濁のまでくら脈すかぐ

色しきのやまひうく。口くさかうしは。禁
湯まそまくぐへしおぼ紙そんするあり
一はりのす。未さにむりひてはきへうしそ
一夜知やうあれゆりゆ。坐所もれハ疝気
をもり川もぞひやくうする物をとまうりにもれ
いまかこくしるなる
一なり川。孫川したるついにおしうられハかさ
をとさる事
一大りんだ孫川。大風。大霧の時ハ。室に入て
あま紙さくべし
一なり川。頭面をとぽ露うそぬへられ
一惣中はめんをもかひくぶきへうし事
一そのめしよ。うつてあはくしるり紙おもひく
られあこあつてくれ家時も孫かりさ夜し
てかうすれぬ紙もりくまうく。ござこそ紙いさ
まへし。かくのしくまれハめれかづらひ
なし
一気しくうそては。お孫を屋ずる。むさしく
ゆゑはおち紙やぬふ。ひさうしくござまれハ
ふく紙やぬぶ。気しくぬせばさ紙やかぶ
一はるはすりよ。日にそむくるおうま
一喜怒哀楽
下よろこび。怒れしにきてもへつられ。魄を
やぬまて。恍惚まきはなり

一おほくいかるべからず。いかんだいかりは。気逆し血みだれ。ひげのこがみおちかへくだらしきたるなり。しくきれ時いきは。ちよく。にさやわらかに。よくゆるか

一ほふかく思慮をくれば。気さやうちにらいさいきく。たんとなかくいかんいたなる食の時ちつとよきれば食せしかづし

一久しくうきてくれば。あいさ気なんじくらうらうとたるか。せかくなむ

一女人憂思哭泣をすれば。さむまがきて。月水とどく。たいやせ。なし。病いやせしむ

一かなしみおそれむ事あまりは。神魂辞散ほ。ひきしなまは。やまいにおちいる。皮毛かはきて

一恐怖をおかたしそれは筋骨壊弱し。精そのつかれ漏下をおこしてやまいとなる

一おびえまなびるけはきれいしやせうれ

一悲・歎もうしす。憂むむ。色りしあ

一視聴笑語

一まかこり。あしまうつ気かんくるのなされ。

一みえぬはきさし気なきさくてのなかま

一め気をつめて物をみくる事なかれ

一さとさ気。さくるまかくれ

一 之しく見ゆるはすなはれ
一 細字(さいじ)。人をしくなる事
一 目の色うすく見ゆるは打たる事
一 金色(きんじき)白色(はくしき)赤色(しやくしき)。これ眼力(がんりき)をそこなふ也。書(せい)
黒のびかゞぬ。ゆかしふかふ
一 揚年(ごん)の目。血(ち)れたの綫これるすなる事
一 虹(にじ)し。ゆびさすべからず
一 うかとりげなりののあぶらこそすびよ。
ちんぷれだかまかこ綫そんぞ
一 早朝(さうてう)よおしそさ事をさきうけぞれなれ
ひろひらく三とばなどさうくへし
一 こりしべからまてやよそすべからざい
一 たやうこゝろげのはちいさきむしあるも。
くゝくるしむへからず。いかなるものゝいふへし。
うぢとかくす
一 臘月(らうげつ)の晦(ざい)毛(け)をぬくべからず。鼻痔(びぢ)をやまふ
一 おそくやすむまじ。神気(しんき)をやぶるまて。
一 恍惚(くわうこつ)しおそひぬけはてるべし
一 多言(たげん)するべからず。気をそんず
一 行歩(ぎやうぶ)の時かるくべし。気(き)を失(しつ)すべからず
へ毎事あればおそくはたらくをとゞめて語(かたる)
色し
一 よきみつてかゝるべからずん
一 あまくあぐる時そのいはへからず

一婦人してはたよるのなかれ
一朔日(はくじつ)まやしふへしすゝ晦日(つごもり)まてたしふ
色うしむ
一冬至(とうじ)の日ともれはふるすなかれ人のとも
るすおしはこふへしふつかうつもの
ひつてすみうつし

一二便(にべん)

一おほそぞうしもんちよくくやうへいよくせうへん
しらへてやうしてせうべんちやうし
一せうべん気いさげぬをおしひざひゆ
一大便いそずつめはこしいてこもよこ志
ずつかす

一小便(せうべん)こらゆきはげらんひやし気やむ
あるひそおしひさ冷痺(ひ)を
一大べんをこらゆれハ痔(ぢ)をやむ
一大小をこらへて飲食(いんしよく)しおるひハ行歩し
あるひそむけすのむきは脆転(てんてん)のやまひ
となるかないゆみ大小べんはうしせず
ちかそさぬうけきはちを
一日月かしよこうしてか小大べんせうん
つしむ
一よるおしきてにむかひて大小つんすべ
一かゞみとうけの堂廟(たうびやう)にそて大小つんまべ
うしん

一 衣著（いちやく）

一きるものこゝろはいまだとけざるあひだは
ころものかへをうすくきてはつく
すべし。きるものはうすくすまじ
ちよくせきせまばつゝしむべし
一およそころもを（はか）はかんたんにして。
き。綿はさたちよくめぐらすべし
一およそ綿もあつかたくあつくきれ
ばひふそれをおもうなれはあせ
いでやすくしてかつ邪（じや）に感（かん）じ。
やすしよけるやくさうすきころもより
して。ぬ。ひゆきは。腠（そう）邪（じや）をうけて。清（せい）
潔（けつ）いよいよそこなふこゝろけれバたまさとなる

一あせ。おびたゞしくいでゝは。ころもをかへ
しめりたるころもハひさしくちやくす
れば。瘡疥（さうがい）生（しやう）じ。大小便（だいせうべん）あせをも
一からだをはゞゆたかにして。風（かぜ）をよくふせぐべ
うれん咳嗽（がいそう）ほどゆゝしきものなり。又あつき
わうそてがしらをつゝむべからず。脳中（なうちう）
綿ちかく。頭痛（づつう）けんうんするなり
一さけにゑひて。あせいでゝ。たびたびぬぐ
うぜにあてれバかぜひけ。ちかきかれ

一 沐浴（もくよく）

一しらくぼ、かミあらふべからず、やせ解に
おほくなるなり
一しらくもに、ゆあミすれば、血瀉(ちこう)気(き)
散(さん)ずるなり
一がうかんしつくろミあしくするなるべし
すべてゆあミするもよろしかられ
一そくよくしるくは、そこし飲食(いんしよく)をとるべし
しうしずして、ゆせは心虚(しんきよ)して、ゆがミ
かくあせいづるなり。
一よくよくさめて、いまだひえざるに入べし
急のうす
一むしのやまひ、ちかミあしくふへうす
一目疾(めやみ)の人へ、ゆあミすれば、いよいよしげく
かミあらへは目をそんず
一女人(によにん)月水(げつすい)の時、かミあらふべからず
一あせいでゝ、ひや水にて浴(よく)するべからず
一かうぬ房室(ばうしつ)してのちふかくすべからず
一ふろひいまださめざるに、ひや水にて面(おもて)を
あらへは、かさをしやうず
一冷水(れいすい)にてからだをあらへは、淋病(りんびやう)をやむ
一ゑいさんとする時、おつるさゆかうくおしく
あしへ、ゆあミかくのごとくすべし
はかりけのやまひなし
一かゝるをとこがたる水にてぬあらへ

へぜようさく銭たやしぞそ
一これくゆくふ孫川まる時。冷水にてお
ゑてをあらへは鳥肝をしやうず
一突黒の時。冷水にておしあらふべうず
一雪中に行あるし来て熱湯にて足
をあらふべうしず
一ふゆかんにあらうてかんきまくさんぜ
さるかに孫川たらして浴すべうしず
一まい月は。れもうふゆあびぱていちらう
かミあらふべし。吉る吉祥なり
一正月一日に。五木湯にてゆあびすべし。
かみくろく。みやうかをさるか。五木とは
桃柳桑槐楮也。一せ川にあき。吉事銭五本
とりふれ。え白りふへんをとりてわきさが
をあらへば。いゆるかあり
八日よりよくすまはざいなんをさるか
十日のいの時まぢもよくまれへやすひを
さるか
一三月六日八日よりくよくひとしく。いゆし
むべし
八日のいぬの時よ。りくようくすまは。ガラ色。
うしのひのへの日が。かミあらへは。やまひい極
一三月六日のさるの時かしら銭あらへは。
くをんまつとある

六日のとらの時よりよくすまばやく銭
ゆつか
七日ねとらの時の浴とらの時の浴ぞ賊(ざい)
をとらぬなまし
廿七日より沐浴(もくよく)すべし
一 三月四日のひつじの時よりもくよくすべし
七日まかみあらへば、おもひこさま富(とみ)
九日のとらの時、浴(よく)すれば、いのち銭みちて
一 五月一日の日中より、もくよくすべし身を
ひらきあらそて。延喜(えんぎ)吉祥(きちじやう)なるべし
一 六月一日、かみあらへば、はやまへをさる。ひで
りひをまぬるか

六日までもくよく、びやうくいやむべし。一せ
けり。六月六日までもくよくすれば、
まいの銭ぜにやまぞと
七日まで、もくよくすれば、やまひをはらふ。
わきつひをゆつか
八日廿一日廿七日ちからあかし
一 七月廿二日かみあらへば、かならずこころうしん
廿八日まで浴(よく)すれば、長命(ちやうめい)なるべし。又廿八日の
早朝(さうてう)に沐浴(もくよく)すれば、いのちにまさるべし
立秋(りつしう)の日よくすれば、なすことのびぬかまし
かもくなるべし
一 八月三日よりもくよくすべし

七日よかうんあらくは聡明なるを
廿日ふよくすへし
廿二日のうの时とくよくすれハ。わざハひ
をさるか
一九月廿日うりよくよくひとしく結
ぶむまこはよろ川吉るなる季
廿日三だんどう此时よくよくすへし
廿八日うしをくよくすへし
一十月一日ふよくよくまんし
十八日のとうをはじめそなる时とくよく
すれは長命なり
一十一月十一日よくよきすかる事なるべし

十五日乗車のみちに。とくよくすれバ。
うきひ。おもへのなし
十六日うりよくよくすへし
一十二月一日ふとをよくすへし
八日よりくようを八纸のうて
十三日の疫年よりくよくまんし
十五日よとくよくすれはわざハひを去
廿三日にうみそしふへし
一くこゆるくをくよくすふ日
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　十二月晦日

まい月ごとの日ハ。くこの薬湯あつくしてよ

くすましハ。このひかりうかりくしてく。

やまひなく。ごしやうするなり

一 抜白髪去爪甲

正月四日の早晨にしらがぬくべし

きやくの日。しらがぬきて井花水を

くみてぶくせば。びんのけしろくつまき

この日しらがぬくべし

二月八日にしらがをぬく也

三月十一日十三日たよおなじ

四月十六日たりおなじ

六月十九日廿四日たい。おなじ

七月廿八日たよ、おなじ

八月十九日たり おなじ

九月十六日たよ、おなじ

十月十日十三日たよ、おなじ

十一月十日十一日たり おなじ

十二月七日たよ おなかし

たの日ひげきのしろきぬきば。ながく

いこらかならず

一 おほそぞろの日でぬけぬ紙こそうぞうし

日。あしのためぬ紙あるべし

一 飲食篇

一 飲食適中
のんしやくぐつりくごとやまんずるの
ことごとかなしれしよくにしるかしよくの
しろしこゝしてしらちるりのはかかくれせい
ちゑんまうれまたゝずまこ
せぞくたのうらひをみちくめいのをしよく
まありといひらくぶのてしよくすらし
よしとす。おほかこゝろあやまりてかりお
ほず。うへさるかとふし、よくまき色しるへ
しよくりのよろしこさとじよ給しかく
げんとしかけさまつくゐつさなきをのと
ば。おほくしよすへしれかきらひまくら

よりまいでやまひをこらさわいなと云こ

一 五味

こさやうはいけくべし和しまはかな
ずしくすぢやまうかりまあれい
をれくなりまる。そうまいわれてこれを
ちやうしてくてんめいをたもちれ。
このかんもんのしくごみを和して。
すなはへし。一味二味。ひとへまこさなし。
きうの色し
酸おほけれは。脾をやぶりて肉獨。
志まなめ甘。おほけれは腎をやぶり
て。血凝泄しうく。いろ色んず。

あまくさ。おほけれハ。腎をやぶりて。ほね
いたミ。歯落
にがきもの。おほきは。肺をそこなふて。皮
枯。毛おつ
からきもの。おほきは。肝をやぶりて。筋
ひきつる。はなはだしく
一時節とかんがへて。あぢはひを増減す
べし
春　七十二日ハすゐをげんじて甘を増
夏　七十二日ハにがきをげんじて辛を増
秋　七十二日ハ辛をげんじて酸を増
冬　七十二日ハしほからさを減じて苦を増
四季ともに十八日ハあまきを減じて。
しかれども浅まし。あまきつねよりすくなく
すべての時分ハ。とりやすひあぢはひ。變ハ
疾をまねくべし
一朝暮食法
一くろまめ。緊小にしてまろきを毎
あさ早晨に。井華水にて。三七つぶ
のむべし老にいたりても。視聴をとろ
へず
一さうてうに。かみ浅ねてくはへし。胃の氣。
のび。津液をやしなふ
一はをみがきて。まいあさ。歯。おちず。

あつ紙なまにんじんしやうきやうさ流通(るつう)
せしむ
一 だいこんは飯(はん)をひかゆるは、いかなりし
一 晩飯(ばんめし)の後(のち)ほどはよくやうしなはん
ゆるし
一 飲食(いんしよく)のあと又(また)しよくのみするは
一 まくし飢(うゑ)たるときにやうしやう紙(し)遅(おそ)し
へし。いかなることゆゑはべりのあるにや。うけん
す。もし甚(はなはだ)しくゆかなりあらそひてれうち
せは、あくまでしよくすへかれは。いかにも
よつきにゆへてし。食(しよく)せしむしかるへし
一 生冷(せいれい)のものをおほくしよくすへからす

一 くしふさしておふりたる物(もの)、やさいものに
されたれはしおつさ紙はしやうしくさはなはだし
しよく食(しよく)すへし。しかれはしかしておつさは歯(は)
をそんじ、けつきやくをやぶる
一 ことに冷(ひや)けさるもののかくる紙しやうくし
をもりてはかるれ、ゆちこしてすくるへし
に紙むしたまんずるに。おそるるときはいや
一 肉(にく)のたくひ、人のあせにかゝることにへしよく
またらん。肝(かん)臓(ざう)をしたゝめるなれ
一 そのつしやうのるものをかくる紙しやうくるす
又は、ちやうさうをしやうしらず
一 切(けさい)のものをあつかふ、おのしも、ずしあのの紙

みてはすへてかんにおせちてつまかきば
ぞくとなるなり
一あかごのくちのうちにかくせんしうるを
ゆびのさきにてこれをとるへし
一めのるいたふへるなゆびをのむしうにん麪
のごくゆるあるなるもんとじやうして
ごくさあつてはぱ犬こんちを食ちてけを
ゑし
一くちびんのあたたてつまのにはとく
あるも
一にさやくれのち。冷（ひや）水（ころ）あるのむべうしん
消（せう）渇（かつ）するもの事

一乳髪食物によく入をおこよくすきをは瘢となるなり
一藥屋のおもてにほうしおこてよかるなり
おもてまされか瘤（こぶ）となるなれ
一のそれる薬のよくれへどくあり
一程よみおほとのかちたものけうした
なりのをおそてくみちはおそくす瘡をはす
一たまかおのさぶしくなかてぞんし
うちとはおちてすんうん
一ゆみがくりんをたくさずすもれくふびし
ぬき薊く程川せざるなみなどくあり
一瓜まかしちのよくろあるほとへたの二あるを
こげまちつむとこかとくあるも

一かもとしゝとあへてくらへは毒あり
一あをさぎうをかけは瘧はこらしを
瓜はかりくらへはまぐらへだんは
こんずさかでたくあり
一さかなかはくだにこんず
一なすびをふきそくらへはいつして瘡を発し
しめ成そんをまてよまの人しよく
すうらん
一せりのおくろかをとくあり
一たまのまきがむまれどしめけずの父
母のむまでしめけずのれみくと
しよくすうらん寃魂とひあずかや

一しろうりの膾はどくあり
一よろづの魚のはらごはどくあり
一下痢の人ごくをくらひてやまひ
ちかんだしこうぢおもうし
一鮓の内りにおやまりてかみのけいりたる
しつるにくらへは人をころす
一鯉のうらにどくありみせなりのすぢに
あしのごろうさちはどくなり
一鯉病後にしょくすへうんず中に
うしほをのあは人しよくすへうん
一ふかかはけはこらへすぞるかの頭
しらずまゆうします

一あゐのひけのおほきさとめれあるさと。
とくあるべし
一ふくらう。大どくあるべし。なやみて。食(しよく)
にまけは人をころすを
一おもきもの。たまこ。風を動(どう)し。氣(き)を動(どう)
ずつさくすへからず
一うるさゐもとものかしらのあるさ乏。
どくあるべし
一にもとうもきぢ。ひのへむまの日。ちつよくも
へからず
一うづき四月は。いぜんちつよくすへからず
一たつハ陰氣(いんき)ころよふくも。ひへ物を。食(しよく)
すへからず。ゑへ物ちよくすまはこく
らんせうなり。あるくに。あ川水をちよく
すへからず
一五六月。次(さゝ)のせきまとこ川のせうらん
うゑとかめの精(せい)あるそでをあつまきは。
鼈癖(べつが)とあれ
一なつ暑(しよ)よあつくあつくとつむへ
かゝるあ
一ふ中(ちう)寒(かん)にいろく冷(ひや)て湯をとれ
むへうしそ。まけおくうかんかぶ川つり
入てぶつまゝかんを盃(さん)ずへしいまうと
さんぜさる。あまそ々様川さうと

の。疝川しくるかん氏。しよくし。
およびゆ。湯場に入て。浴すべからず
一 日しよく。腹しよくの時。飲食すれば。
牙をそんず
一 合食禁
一 うさぎのにくと。しろきみそと。同食
しよくすれは黄病をしやうず
一 うさぎのにくと。しやうがと。おなじく食
すれはくわくらんす
一 うさぎのにくと。からしと。同食すべからず
一 いのしゝのにくと。しやうがと。同食すれは
大風を発す
一 いぬのにくと。そばと。同食すれは
熱風を発して。まゆ。ひげ。おつる。
一 馬肉と。しやうがと。同食すれは。咳嗽を
しやうず
一 うしのにくと。にらと同食すれは黄
病をなす
一 ふなとうのあえごと。めしと。同食す
れは瘡をしやうず
一 ふなとうのさしみ。こゞりと。おなじく
しよくすれは心中にかたまりを生ず
一 野雉と。あめのうをと。同食すればはらい

さうをしやうず
一野鶏と。ふなと。同食すれは。瘡を生ず
一まぐろと。くさびらと。同食すれは痔
をしやうず
一こちと。くるみと。同食すれは。痔下血
心痛を発す
一きじと。そばと。同食すれは寸白虫を
しやうず
一かもと。くるみと。同食すべからず
一ぼらと。くさびらと。同食すれは痔
をしやうず
一こいと。紫蘇と。同食すれは癰疽を生

一こいと。あづきと。同食すべからず
一鯉と。ひじきと。ごしよくすれは。のこ
りかさ成しやうず
一ふかと。うらしれ菜。ごしよく
すれは黄腫す
一鮒と。なめと。ごしよくすれは。疳を生
一ましと。あづきと。ごしよくすれは
消渇す
一たまれこ。たでと。同食すべからず
一こゑびと。あめ。ゑ川と。ごしよくすれ
たんふまるくずす
一なのゐんこ。にらと。同食すべからず

一あゆとさけのこと同食すべからず
一やまもゝとひともじと同食すべからず
一かはめとゑびこりじと同食すべからず
一えびと炙肉(しやにく)猪肉(ちよにく)めんとごゝしよく
すまじはきつぶんをそこなふ
一柿(かき)とかにとごぼうしよくすべからず
一くるミと生肉(なまにく)と同食すべからず
一なしめとけんゐと同食すべからず
一ちやとふらとごゝしよくすまじはみ
きこえを
一みんげ飲しよくしてのちさけを
のむべからずみぢくハ川さんせるの
この入るさけ一つはのめば害(がい)をなさず
一ふぐとさけ飲のちそハところしぬるゆゑ
毒物をいむべし
一ふぐとさけ飲のちそぶらをしよく
するときはやまひおこる
一まちをさけとなるべく同食す
まじはしんゆくちうをきらふまで
一さけのみちのちにあくしのかさけ飲する
くすりをのんでるしるしを録(ろく)す
一酒後(しゆご)にかうじをしよくすれバ筋骨(きんこつ)
とよわくる
一酒後(しゆこ)にくるミ飲しよくすれバ嘔血(おうけつ)

せしむ
一かゆ餅よくしてのち。白御とのか
はつらんひやうをうまう
一月禁
一正月 きつたぬき あまぞ むよし
なし
二月 うさぎ きつね ふなとれ海こ
そのみ かし かんにく
九日までを銭よくすへからず
かれくさのひつじを銭ずつすへから
ず(?)川ま八三月かのへもつ也
一三月 ふなとれ海ご そ 鳥獣の

五臓百草一説に三月三日より薬草
ゑのくゑぎうなずなびは一さいの薬草
五辛 芹 蒿銭よくすへからず
一四月 雉 雉 蛇 五辛
八日 百草。をよくすへからず
一五月 鹿 韮 肥濃 煮餅
端午日一切の菜。あをびは。鯉をよくす
まへからず
一六月 ひつじ がん かも 澤水
一七月 がん なまづ ひし
一八月 ふなとりのこぢ かに なまづ
きやうが せり あまれこのみ

一九月いぬの日にしやうがをかうむる
一十月くはいねして薤をさんせし
一十一月亀のあびよろび甲のはさた
ふねをしどもたぬかおそふる　かしい
一十二月うしいのちかめの日に　かしい
つゝしむべしその　おそれあり

一飲酒之慎

およそさけのしやうしやうぶんのがるゝをこのむはこれさんじ。風寒霧露のこれをふせぐ。おかくすなはちひさしく用ゆるは。腸ずれ胃をそこなひ。髄をよはくし。神を傷。
いのちをみじかくす。そのほかはくしゆさ
けんすてひとかんだんこさひだにお
とろふこは。孫さけをすごさる人は
けいえやくきよしてておしぢかなく
だんさいおなうみなり
一神仏まへさけをそなへさんせざる事八つ氣
をめくらすものへあなり。しれともすぐ
さらゆへなり
一うのと犯さけをのむことなかれ
一名ひそかすならぬ婦をするのまし。瘡腫積
聚をしやうしずれなり
一名ひそく・しやうくとをまおく　・きうをいるる

しよかうき。かさね〴〵ぼうかなり
一さけのうちにひや水をのめば。でふるうなり
一さけひやして風にあたれば酒風となる
一さけゑひたる時。みあせいでたる時。人にあふがするなかれ。偏枯の中風となる
一あつき物のうへに猶さけをのまば。しつにやぶれて。一
種すさまじきとそはのむべし
一ねざけしみだりにのむべからず。そうてつけのむべから
らん
一大酒のとくはよわきなり
一大酒のどくはりちうにたまるなり

一喫茶之慎
一ちやはきやうびやんに茶はくだし。はりくをさますくしつかんへ物をとさ
きりをやめ。さうくさをせうし。せうあつかを参らし。物すくなく
す。あつくゆくのむよみろしへぴやく
かるかを。のめば。うんをおぼしまず。
ちまくまくおきさらのかうろしまし。
あつくのかは。さいおふれはのまく。
やまかなう。下ちやうまきいの人。
かくすゝうきしん。
一空心にちや。をのみとなんまべし。

しとに。ちやを。のみあはすべうし。
ちんよう現りて。さてきいせしも
さで。ちやうくごに。一二ぐわつらゆきしだ。
ちやうく孫りを。そりて。ひいはおこりび。
一精汁(せいじう)とれやすと人。ぜいりづんたりう
なるゆ人。ちやをこうんずべし
一ちやうくごにちやをのまされば。ちやうく
せうじりかつて。かちうふかう渇とせ
一酒(しゆ)後(ご)にちやをのまされば。まかと黒
花をちやしぞ。み一説(せつ)にさけさそひて。
いまうさめまうし。大(おほ)きにかりけすかよ
よりて。ちやをのめば。ちやどうをひいて
ぢんよいたこしおし。それく。ちからきせう
づん。ひへくはとあ
一房事篇(ばうじのへん)
一陰陽和合(いんやうわがう)
黄帝(くわうてい)曰(いはく)一陰一陽之謂道(いちいんいちやうこれをみちといふ)。偏陰(へんいん)偏陽之謂疾(やまひ)。
およのかんそんのしそく。かうぬハ。おんちれお
とし。まがうのびちたまさば。ちるたより
あつておそかゆ。かるごこうし。孤陽(こやう)
独陰(どくいん)なれども心動(しんどう)じてらうひやうとあふ。
みかうぬの交合(こうがう)ハ。ちそん我さうぞくせん
がうあたり。ちうふ。せぞく。遊興(ゆうこう)のみう
まかして。みづうよ。せつ我をとし捨(さこたる)

事(こと)といふも。わしくするなり。じんせいそ、
一しんのこんげんなるを。ほ。せいすれは。
咳(がい)嗽(そう)かうしよく。じんせい虚(きよ)耗(かう)すれは
形(けい)瘦(そう)憔(せう)悴(すい)しよく。とこまされすちて。君
す。これらぶしけまはまんこり痿(い)弱(じやく)
しよくしよびやうはけしめざなるか。まてに
陰まのをなりくわち。じんかたわざあふ
くおもひいのてを。治(ぢ)して。十ま一二をと
すくふるりまもあるし。未(み)病(びやう)乃时。じやうせい
をたもてる。危うぎるなのずい一たり。
古(こ)人云千朝(ぜんてう)の服(ぶく)薬(やく)と一夜(や)の独(どく)宿(しゆく)にしき

一慾不可早
いにしへの法(はう)は。なんしは。十六にしてせい
つうすといへども。かならず。二十にしてよく
めとるか。によしは。十四にして。月水(げつすい)いたる
なといへども。かならず。廿にしてよめい
れんこ。こまんたいなり。十六。十四のうちに
みさん。いつすして。嫁(か)娶(しゆ)をなすゆへに。
なんしは。じんれ乃だかりてこきよかじ
くはうさいこなり。によしは。ちれみち
やぶれそんじやくこしけれやすきひと成
一泄精有限(せいをもらすにかぎりあり)
いまの人は法(ほう)は。人さらし。二十なる者(もの)

四日に一ど交せ。三十なるをれハ。八日に一ど
交せ。四十なるものは。十六日に。一ど交
せ。五十なるをれハ。廿日に一ど交せ。六十
ばらうは。せいをもらして。交すべからず。こ
ま。たいそうなり。むまれつきよき人
も。よくせいれ時も。ゆまたりしれへし。
邪氣はらんそそくよく。飲食もかなれた。
六十乃のちも。志めそ。こうらちへかすへ
志くりうされは。瘡腫をこやしあなか
らず。とし〳〵みのすぐかわらうけれ。人
乃裏肚に。志みてふへし。けいさ盛實の
人ありて。六十乃のちも。交合をとげべし。

志うし志くし。あにやまのひたすく。あまりかさね
るゆうむうあり。これを天元のいみち
る度まして。志んこさ。おまりあれ人也。
ゆ孫の命まあしぎ。志うふ。ゆ孫の人
そきにたらいて。よしわひく。こう
がりをいれて。命頓にせいをかう
一真陰精汁をたくは。燈盞のおふら
のしへ。一どそゝばきれども。火の
ひかりまれがらし
一せいしうりおもらすしうる。女人にあふら
きは。子孫しやうぞ。かうそにもむまはぐが
いみち孫ほく。志うれんを志やうぜんため

の交合さへしげくすれば。瘰癧しやう。
やまひとなるか。いえんやむ。むなしく遊真
は。ずいぶんなる事おしむへきなれ
一初合のうちあつとりふくも。みなうり
せいをとしへつくれ。みまでにをきんし
まるなよいそうて。さしてたとへば。りきん
をかつしおつ。ちりとにとくこをやく。便
毒瘡腫となるか
一房事雑忌
一そうしてゆめむかしして。房事をすれは。ちいき
かくされて。便血し。腹痛す。あがりてより
きのきたいとなくじいまは。血脈いづる
根とこすの。きんせいげんしがたし。なんだ。
くまいすいとくこおいて。あつきりして
ちやうしを
一いかりていきいしましたまちりけるに。房
事なれば。癤瘡をしやうず
一恐懼してをりしまさは。自汗盗汗
いだし。労病となるか
一せうべんをおしへて。さりしじしまれば。せん
びやう気ちやうしをなす
一さとしびとてうしまつく。げうじしまれ。
いのちをそんすべし
一げうしきつく。おせいぐ。風はあたまへ

内風とハ
一あつくのけ。たやうかれ入るによくまうたる
ずくたく。ばうじすきは。真氣かう
けんまを
一陰茎あかゆるがりうるめりく。丹石の剤
をぶくして。たうじまれハ。しんまい
かきはてさくく。消渇あらん。びやうとなる
一おがくく葫をたつくたくく。ばうじとを
きけ。肝氣もと。やぶりて。め餓やむや
一めの病む〈 たうじまれを内障と成
一耳瘡いまうさ平愈せざるかはばうじ
まれなり。舌いでくきつと

一こまんさなり。いおご。まいりてくへぶらハ。
たうじまれハ。ちみずれくく。かほのくち
やげま。ちなりがあるひる。瘂とあり
叉張となる
一あまりんぐわいをいはまごせいるたる。
たうじまれば。なんにまさまる一身
黄色まして。やまる。あるひれ。ひぬ白癜
をとたまうりまて
一怨有所避
一大寒 大熱 大風 大雨 大霧 雷電 虹蜺
地震 日蝕 月蝕
たのは。ぼうじすへうらん

一百日。はしのきゝかこかとけれ。だく
ひやうかゆごかゐやのかさうつ。はゞちゝ
れかをまうて。げうしをへうしん。をか
まこのきっへ神をそえし。あ算と減
す。とし。胎をうくれど。うれ子。不仁不
孝ましてやまひあるし

一交會忌日
朔日　八日　十五日　廿三日　廿八日　晦日　庚申
甲子　丙丁　ヨかとし此日
一正月　立春　三日　十四日　十五日　十六日
一二月　二日　春分
一三月　九日
一四月　立夏　四日　八日　四月中八。ちかい慎
しんへし
一五月　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　五月さひこ
しくいゆしみとく。房るを絶へし
一六月　十六日
一七月　立秋
一八月　秋分
一九月　廿日
一十月　一日　十日　立冬　十月むいかなくはく
きしんへし
一十一月　冬至　廿五日

一十二月　七日　廿日

此の日。ぢうしを。おうとへのすいらんや

婚姻(こんいん)どもや

一求子息(きうしそく)

たゞしそ。子孫のしなしむかす。やしぬ無窩(ひめつ)

ますそ。血氣(けつき)和順(くわじゆん)なれはよくくまいふ

んなそ。なんしはしゆうは。めいけうは。けつ

らしちつふ。せいきけんでありや。おうひ

はしゆうり。あいせいし。おうひは。ゆめより

をゆゑ。おつひなせいちずうすくして

しゆつやしく。ひへてこうかしくな

ればつるむるなし。又女人(によにん)血氣(けつき)虚弱(きよじやく)

ちく。月水(げつすい)こくこゆけ。子宮(しきう)は閉塞(へいそく)

ちらむとかし。壯盛(さうせい)むびやうのをとしか

まこそくるいちく。こ残をとゆむし

一月経(けいすい)きてまこまいく。一日より三日ふ

いたりまそ。子門(しもん)ひらく。此時こうかく

あれはかならずあり。四日をすごして

あ。まいりそをつらむするなし。又一説(いつせつ)

り。月水とゞまりてのち。一日三日五

日ふ。胎(たい)をうくれは。をとこゝなるま。

二日四日六日ま。たい残うくれは。をんな

となる

一をでま。くまいのんちく。けがしを

三伏くるしむべし。臘月にありせば。或は横生。逆産となるか。あるひは。胎死となる。一くまいのれいあれば。辛辣のものをこのみぜず。恚怒の心をおこさせん。はなはだ善言をこのみ。ふこうすをみ。まきるをとなふ。趣しかくのごとく。なされば。むまれくらん。福壽忠孝也

此書者僕右関左之曰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検延壽之數帙聚樞要之語名之延壽撮要偏便見聞以倭字書之旋洛之後此一巻忝歴叡覧何幸加焉伏希廣頒華夷普授士民人々長保仙壽規祝不淺也謹以記歳月云爾

慶長己亥孟夏之節

法印玄朔

寛永庚午

中野市右衛門