

貝原養生訓

五六

養生訓卷第五
五官之二便之六
洗浴之七

五官

の命成うとき吾友賦とよくはとりて造あつて

うら

清ひよする處ハ南ふ向い戸上通く明方るを
法者ふしとくもき處りきに居るうらげを
ふく又のやきこるは陽明の處もつひり居
てハ程林とくも又陰陽の中はうらむい明暗お
とく一甚明なれハ簾とわらうらくはまよと簾
をかくべし

脚よハ必東浦して生れをうくべし北首して死氣と
うらうらげり一君又近れよわらふふまうらげ

望まらぬハ正坐とくべしつらうらうらげは慈居よハ安坐とく

膝をのびるうらげ又うらうらけ林几りこかけ居ると

をかくべし

明は必東指して生れをうぐべし北首して死をう

うぐべしり君文通にわふふあふふくべし

望まらば正坐とぐしつうくは悲居はあまきし

勝をかくじくは又よりく牀トキ几トキこかけ居との

親めらりてより中山夏の人とつひくくのくくは

常に居る室も常より用る器もむらりちく實シツ持ホり

してけりまなくいふはよりくべし居るは風をいふ

むらりちくはあふくまじくは思ひ見はうふて

事くけされむらりぬ華夏とぬめらふて

くはらりむらりのかたうりてゆを若くあま

まぐたふるまを乃道は書わりのまきとの處外

し處ももくし問のりへぬさくべしとれ問の

風と云は通と風を人のいふえよ通りをさし

て痛むる并に風を耳も亦風のある

定ぬるぬる

疾ふまよひ必例及とてびらと死を本にしぬを

つゝ作のまふとふくは作のさふをなぬふと

るにそむとりのまありしひのたよよのたれ

くづらふ入くぬふとらてれそのまやじ

ひにやうじり

疾ふしといまこねくする間をま是とのまふと

べゝねらんとするあよま是くとむであつたよれ

してそのまらちとべゝと獅子眠ひと云一也よ

あなひひ久る疾一胸腹の内より氣滞くま是

ことふきへはじひれよばふとくげくこみそ
 のねいけよハ君とありて給うりの丸もひ
 らんはは病候後と云醫書ふんしり
 兼外河よのどお疼あへんくぐ一疾あれ
 心給うて給サとわれくうむむ人の兼外
 河疼と云う事候のじと一と醫書よいらるも
 は少たらぐ一晩食兼食よえとふえた疼と
 わんじら物食よづらびサとわれんると給て
 なくちり

夜外と云と云而候サとづらびサ候はふと云は
 上は兼外と云と云とづらびサ候候定まら
 りと云と云は候をわらひてかくす一候

ふみくあてらひのうしじもあまの書書の後
我のいそえあうするりり

入日通りのけの保養中の一事人の心はつ
よ静かなるし身はつひよ動くといふ終日
とわじ病生じやと久立久けより久臥
坐一坐のむ人よ害あり

通りのけを毎日けいじりばめらるし合と清
して後飛とせむぐねのうらむさねさる何
足との入通氣をうらむしねさる坐し
修アタキくあひぬくし向ウラけがしとく向ウラへ
とあむくしとれたるものひやく頂ウラと
けとあむくしとれたるものひやく頂ウラと
とあむくしとれたるものひやく頂ウラと

よ面はあひくばるゝあてりし目を目から
 くり同ちりねをむくちて鼻とあひれ中指
 あり六七なちて耳輪とあひれ五指と換ハサ
 りあて下はる六七なあひの中指とあ耳あ
 へさかりあはしきさくあひのさあひとく
 しあひれねハのふちをくりえち引くは
 ちくくりあはむとあひれ三度あひの背
 してあひれ腰の上ウラあひれととらうしよ
 下に十指あて下し次いあひれ腰を換と
 あひれ掌テはく腰の上ととらうしよ下はる
 気はめらじきをとりあひれ腰の上はやハ
 らふ打る十指あては股膝モを換テとあひ

氣のよくなりて快き時よ導引按摩と云うは
又冬月按摩をいひしるは内経よ又くはらふと
言動して氣よは痛よの導引按摩と云ふは志
し一は身と云ふは動し一歩行と云ふは
四時と云ふは一は夜なよと云ふは湧泉の穴と
云つては氣よは導引のよふはたのよふはたの
髪はかやくと云ふは一は髪はかやくと云ふは
と後の齒をけし一は髪はけしと云ふは
牙黒いと云ふは一は歯はくいと云ふは

そらあはれり
氣のよくなりて快き時よ導引按摩と云うは
又冬月按摩をいひしるは内経よ又くはらふと
言動して氣よは痛よの導引按摩と云ふは志
し一は身と云ふは動し一歩行と云ふは
四時と云ふは一は夜なよと云ふは湧泉の穴と
云つては氣よは導引のよふはたのよふはたの
髪はかやくと云ふは一は髪はかやくと云ふは
と後の齒をけし一は髪はけしと云ふは
牙黒いと云ふは一は歯はくいと云ふは

とくくべー口中を清くし牙遣紙學くと
ト茶よー

入門は同年字平の事多し此の事

一とて宜し一安しやあらんハ罪とく

全教^{キニ}の幅^ハよぬ^ラ橋とゆけ^ク余^フと^クも^クそ^ク中^ニを^ハ
身とわ^クじ^ク信^クく^クと^クら^クと^ク云^クも^クに^クあ^クれ^クば^ク身^ク
を^クわ^クて^クあ^クる^ク一^ク氣^クゆ^クら^クり^ク身^クあ^クく^クり^ク氣^クは^ク
よ^クを^ク目^クは^クく^クし^クふ^ク思^ク中^ク年^クの^ク人^クハ^ク大^クと^クわ^クあ^ク
く^クして^クあ^クる^クを^クと^クあ^クる^ク一^ク是^クを^ク物^クと^ク其^ク
際^クと^クく^クし^クば^クし^クう^ク人^クハ^ク用^クの^ク事^クす^クり^クと^クら^クと^ク
人^クと^ク者^クを^ク乃^ク何^ク兵^ク部^ク大^クと^ク射^ク一^ク又^クき^クれ^クあ^クり^ク
の^クさ^クら^クふ^ク一^ク身^クと^クあ^クく^クあ^クる^クと^クら^クと^クは^ク
元^ク秘^クと^クあ^クり^クく^クさ^クあ^クつ^クと^クあ^クる^ク一^クあ^クら^クり^クあ^クら^クき^ク湯^ク

のぶくららとぶーくゆにとわぐらひとあえ
けしてまがさこのうまひれ平日何とあえ
乃大指その人のあさひくしてかきいさかれ
む指筋コソフカのうまひをー又指筋をくろく時と足の
る指を志らく動かせハヤじを志筋治とられ
はちらちるぶーとあまら人もあまとのべこ
大指筋をぶく動とくーあまははは入ふ
さわり

既もがよ大指とれくううれあよは
柔指う日あううに風をふわしく夜うすくハ
身のをあはくうて風をひくせき肌よ入レ
ひんくうと

わうのと懸懸と云留青日れと云書ふあひり

又眼後と云々千歳以後はるくあつひとかけ
て眼力と書あふべし初水晶^{ニホク}よりわがふあ
きぬとのま指^{サシ}くしけし^シもさみくぬらふべし
或^{レバ}麻紗^{マサ}をぬらぐ^ク水晶^{シヨウ}子^ゴへらけりやと^ト水晶
とせられたる^ル硝子^{シヨウ}の^ノ光^ヒを^ヲせぬらふべし

牙齒をさぐると目を眩^クし^クは^ハむ^ムお^オく^クふ^フま^マの^ノ熱^{ネツ}
湯^ユとて目と洗^ワふ^フとの鼻^{ハナ}中^{ナカ}とさ^サふ^フあ^アけ^ケり^リ温^{ユン}
湯^ユにて口^{クチ}拭^ヒす^スぎ^ギ晒^{サシ}日^ヒよ^ヨりの^ノ牙^ハ齒^シの^ノ洗^ワを^ヲ
吐^ハき^キく^クあ^アて^テの^ノ口^{クチ}を^ヲ洗^ワひ^ヒて^テよ^ヨす^スべ^ベし
牙齒としく^クま^マふ^フと^トり^リみ^ミを^ヲ温^{ユン}湯^ユと^トよ^ヨく^ク

口中とす^スく^ク事^{コト}二^ニ三^三千^千度^度を^ヲあ^アら^ラい^イま^マづ^ズ別^{ベツ}の^ノ
碗^{ワン}に^ニ温^{ユン}湯^ユを^ヲあ^アら^ラい^イま^マづ^ズ篩^シと^トし^シて^テ金^{キン}

湯にして口張すとき昨日よりの牙齒の滲を
吐きとくちりてのいける塩を目にして上下乃
牙齒としくきかばとらみたる温湯とすく
口中とすくき事二三千度そらるいせづ別の
碗に温湯をあらし布れ水篩シヒとすして入金
を次よりと面張あらしせりてはよそく
多るは塩湯と太のあらし布のわらひを
き中一うて碗に入る温湯と目と洗ふ
るや各々十め度そねづらよ入るる碗の
湯とて目を洗ひせとすくづらそほくあ
ふ毎朝かくのこくはしてねころりまけそ
久しくして牙齒とくば老くもせらぬま
くは目あらしうあしてむよらりても目の

病おく歯細まよとくも書く是同じ歯と
 とたよりらばちりころりてまよまよと
 ねころ人多くしるも赤は清よよりて久く
 仍ちよゆんを志候よ今八十二歳よりり
 て程費細まよとくもいふは牙齒固くして一
 もあらと目と齒痛をいふ毎朝くひと
 くととれを久くてほはるくひてむつと
 らとと牙杖として牙齒をえくくすと見ひと
 古人の歯の病ハ胃火の乃ちなり也毎日歯を
 とまよとく事二十とら度とく歯をくわり
 ばくくば歯の病あり

かつと歯のつとれとたのそと堅れ物をと食りよ
 ばくくば歯の病あり

らと牙根として牙齦をえぐくみりと見ゆ
古人の白齦の病ハ胃火の乃なり也毎月漱齒
と云く事ニテテ及と云く齦のくたり
はくくび齦の病なり

つらつら齦のつられとたのそとせれ物を含み
くび梅楊梅の核なりしものさくくび
に齧みくつ細くさくくくけし目し齧と
と核と

牙根として牙根と云くさくくび根くたてり
くさくさく

く月のかそくわと黒月ハよくわくく
風よわたり物とくくび移りの肉よ風
えぐくび移りの肉よ麻とくわくさくくび

熱湯おろし口舐めとくぐらふは毒を搦と

平令方曰合し押くろくふ口舐め面舐めら腹と

あし津液を魚藻とくぐらふと毒を殺す

とくぐらふ飲食して即吐をば而痛生じ飲食して

作らば即とば有瘡とかな

醫者曰合しては体倦しとも即瘡生ずるをれ

牙と口を動し二三回歩らばくふ歩りては

とくぐらふはくろくを腰とのびく鶴坐し

て舐服と按摩してとて換ふ得るを

遍又まゐり然し口舐服のらりせんとて

事十遍をくりては舐服のらりせりし

合津りし小粒を消化と

と死に及ばぬものぞ腰とのぶく纏生しと云ひふ
て公腹と按摩して之を揉み付まると云ふ二十
遍又まゝに心より死腰のらより押さへおどく下を
事數十遍ぐるり回して公腹の氣をふらふりしめど
含滞りも不流りて消化と

目鼻の上面と乃五竅^ちとして氣れ出入しつるも亦も
是やと一多くりしつるが次尾^ビ同ハ精氣の出
はあかりつるごとくもいふとどどと吐口の糞氣の
物も亦通利ありて清泄をいひ允け七竅皆と
らめさして多く氣化りしつるが次耳の氣
乃出入をいふも久しくまじりし神とつるも亦
尾^{カヲ}ハ^{ヒヲケ}箱と云物と糸筋とまじり相^{キリ}火^ヒ箱^{ヒヲケ}の數は何
大なり尾として能くさういふ守に分是はは布也

縦乃より八寸三分横のより七寸縦横が少と

短わらぐ一或形まうくして縦横をたし

上の形まらぬす相方補のどくしわらりね

はとわりてたをぬばりしとぶしとくはわり

わりしとたを度さしとすすしとす守ぬる

まらぬもよりしとたぬぬのわりしと二

ぬてたぬがしとわらうたの度と入金月のん

とすう時膏より小から炭火ぬ二とく

せととはあよりみく金の下は金してた

はをのどくわてたしよもとらんはつとく遠さ

とくしとくわらぬらバた補と是とてあて返さ

とくしとくわらぬらバた補と是とてあて返さ

とくは時膏より小なり炭火は二二三つと申さ
せとともあより子く余の下は金^イして好
良をのびくわてびーよ^イもとらん^イつよく遠さ
々^イ一^イ足^イわ^イは^イ痛^イと^イ足^イと^イち^イ返^イさ^イけ^イは
と^イく^イか^イち^イち^イと^イぶ^イ一^イ足^イの^イや^イさん^イと^イす^イら^イ附^イ二^イ足^イを
乃^イく^イわ^イて^イび^イー^イス^イら^イこの^イ機^イを^イは^イ本^イ機^イは^イ一^イ
今^イ腹^イと^イ腰^イと^イわ^イて^イじ^イら^イ二^イ三^イう^イら^イ並^イら^イと
久^イて^イ後^イ後^イを^イわ^イて^イじ^イら^イ一^イあ^イの^イあ^イら^イと^イい^イは
う^イと^イあ^イて^イじ^イ一^イあ^イ下^イに^イあ^イく^イ一^イ温^イを^イら^イま^イよ
機^イく^イわ^イり^イて^イ自^イ由^イと^イ志^イの^イ一^イ機^イを^イは^イ一^イ腹^イ中^イの^イ食
一^イ節^イの^イ一^イ節^イと^イあ^イら^イし^イて^イ消^イ化^イ一^イや^イと^イた^イる^イ温^イを^イは^イ子
素^イ力^イ一^イら^イと^イや^イ一^イ甚^イ要^イ用^イの^イ機^イあ^イり^イは^イ一^イと^イた^イれ^イら
人^イと^イく^イれ^イ一^イ

二便

くらくハ坐して小便し絶てハ多ク小便ト云

二便ハ子ク通して去るハ害ありハ

ハ多クハ坐して小便し絶てハ多ク小便ト云

ハ多クハ坐して小便し絶てハ多ク小便ト云

ハ多クハ坐して小便し絶てハ多ク小便ト云

ハ多クハ坐して小便し絶てハ多ク小便ト云

ハ多クハ坐して小便し絶てハ多ク小便ト云

ハ多クハ坐して小便し絶てハ多ク小便ト云

ハ多クハ坐して小便し絶てハ多ク小便ト云

ハ多クハ坐して小便し絶てハ多ク小便ト云

ハ多クハ坐して小便し絶てハ多ク小便ト云

變一氣上りて汗おるへは甚害なり又甚温
即ち湯を肩背に多くそくそくそく

變湯ニ活ニよりハ害なり冷變ハニ何ニ試ニて活ニ

一候ハゆるゆる變湯ハ活ニよりニ以上
そくそく一候ハ目をとると人あそえを
人變湯ハ活ニよりニ

異月乃不又日ふ一度活カミテラひ十日ハ一度活ニを
古はそり夏月ハ物としてそくそく活ニよりニ
どる候ニよりニ

あつらうら温湯を少鹽オナヒ入く別の温湯と肩
背より少づきそくそくそくそく
も今公活ニとき月ハ身あたまより湯を
ゆる汗をぬきばさしとれいそくそく活ニよりニ

暑き一ちばく活よりハ肩背ハ湯とそく
 まさふろくはく垢を洗いと只下^ゲ部^ブを洗ひ
 て早く乾せど一久く活一身を温めると
 づゝん

うゑくハ活とぐくハ飽てハ沐之ぐく度

活湯乃盤タラヒの寸尺は曲尺カマシとて鑿タテの長二尺九寸

板の寸より二尺大物もめくつゝ六板より内乃

寸ありふろく一尺と守甲がめらりの板ありさ六

分を板ありきりうゝふろくありてより皆杉スギ

の板と角ゆきを月ハよとめらりに風をふせく

いふみよと一盤タラヒ沙をれと風一感一やとく冬は

さじ一交し盤タラヒ清きれハ湯あやと出くあり

湯ハ...

寸ありふらふと一尺と守印かめらりの板ありと六
 分を板ありきりうらふてありてよく皆杉スギ
 の板と角少きを凡のよとめらりに凡をふせく
 といふも一盤タビ涉れれ凡の感一やとく冬は
 さじ一交も盤タビ浅きれ凡の湯あふま出くあ
 湯の冬もふらふと守印とくべうは夏はいふく
 あさうらふと一世俗よ水風呂とて大桶の傍よハハ柄
 桶とらふとめく桶とめくく入くと火盆を火
 湯はうらうとて湯と水ふく湯焚きといふと温
 めとて汗をぬく一は火盆上せつとて大よ害を
 初の大冬はく湯をわらうとて今も湯あきして
 熱アツクうらさうよ入て早く湯ミク一やめくあて先
 こそそれぞ害か一桶とせんとくはり湯ぬ

おくして身あてはむばはらりてあつちゆふ火
と少なきそよく湯あてくおんよせ八早く火を
去べしむむとれど害れしり

泄痢一及合澤後痛一温湯一浴一身腹
あつちむしむしとひあつちりりて病いゆ甚くおしあり
初発の病一は素紙服するにまゝし

身一小瘡ありて熱湯一浴一浴後風一あつち

む肌とさら熱湯一こもりて小瘡も肌の中

へく瘰癧一小瘡五ぞひ腫ら此病一甚危一お

わくひ死とつておんて熱湯一浴一して好風一あ

つておんて熱湯一浴一して小瘡とゆふとてむ

おと云たよはあつち熱湯一浴一肌表穿れ

おと云たよはあつち熱湯一浴一肌表穿れ

と肌とぞら熱湯よこりて小瘡も肌の内よ
く瘰癧生し小瘡をぞ以時ち此病甚危しお
りて死とつてとんて熱湯よ法して好風よあ
らばぐう以倍よ熱湯よと小瘡とゆよとてさむ
おと云たよはあし熱湯よ法し肌表穿ぬる
あり風小感しやと一涼風よと瘰癧と内母とつる
左小瘡もたよ内ふ入るなり

沐浴して風ぬあさるべうば風よあつてやと
以皮膚とわてとるべう

女人經水来る時髪を洗ふべう

温泉水を徳別よ多し入浴して軍しき病あり
ありき病ありくもあつてわくをとり病あり
元け三病よよくあつて法とべう湯浴して

少壯病疾ハ外症ありお身の症あるは
 症言ふとありあて痛めらる症疥癬なりは
 膚乃病令癢しれぬの久しく愈ぐべし症并
 そ外症ハは社效あり又中風筋引つり
 せりつりしとまじもあつり病より内症ハ
 お慮せしむるも氣鬱食積滯氣血不順等ハ虚寒
 の病疾ハ湯ハ入わさうく氣めつりて宜しき方あり外症
 ノ迷ハ效ハゆハあつりどつりく湯とぐへ又入
 浴して益むなく害とちり此症多ク是ハ入浴
 ほどくべし又入浴して大ハ害あり病疾ありと
 汗症虚勞熱病ハむしり入浴とくべし
 湯浴してお熱とび此病かろり死せし人多し
 其ハ少バ計りしとあつりあ人湯浴ハ一切の病

乃迷は效^レの^レゆ^レは^レあ^レら^レず^レと^レう^レく^レ浴^レと^レぐ^レ又^レ入
浴して益^レも^レた^レく^レ害^レと^レなり^レた^レ病^レ多^レし^レ是^レハ^レ入^レ浴
と^レぐ^レ又^レ入^レ浴して大^レに^レ害^レの^レ病^レ危^レあり^レと^レす
よ^レ汗^レ病^レ虚^レ勞^レ變^レ病^レは^レむ^レじ^レ要^レは^レ入^レ浴と^レぐ^レは^レ
湯^レ治^レして^レお^レ患^レを^レ治^レ化^レ病^レか^レら^レり^レ死^レせ^レし^レ人^レ多^レし
怯^レし^レと^レけ^レ理^レを^レ志^レす^レは^レ人^レ湯^レ治^レハ^レ一^レ切^レの^レ病
あり^レと^レや^レり^レハ^レ大^レなる^レあ^レら^レまり^レ更^レに^レお^レ患^レを^レ治^レ
若^レ器^レを^レ考^レ考^レする^レは^レ湯^レ治^レ乃^レと^レう^レく^レと^レかり
凡^レ入^レ浴^レは^レな^レる^レ病^レ乃^レ病^レ去^レも^レ一^レ日^レは^レ三^レ度^レより
多^レく^レは^レい^レ心^レ虚^レ人^レハ^レ一^レお^レ度^レなる^レハ^レ一^レ日^レ乃^レも^レ經
おも^レよ^レる^レハ^レた^レま^レく^レ浴^レと^レは^レり^レ甚^レい^レは^レけ^レり^レ
人^レも^レ湯^レ中^レに^レ入^レる^レ身^レと^レあ^レら^レり^レと^レう^レく^レは^レ
と^レう^レく^レか^レけて^レ湯^レを^レ拘^レと^レて^レそ^レく^レを^レな^レす^レ

死きり

湯治の間熱性乃我を食入ぐらに大酒大食と云うは
内々失行し身と云うと云い食気と云うと云い湯治の
内房事と云うと事大よとい湯治ありありとて十
餘日とい各治と同一湯治の良又湯治の好十日
と云う補業とのいど一と云う性よと云う此肉
と云うつ合して業かとも云うけ脾胃と云うと云
一と生冷性ありき也合すぐらに又大酒大食と
い湯治しても後の保養さけはさばさき一
海水と云いして湯治するよは井もろろ河もと云う
等かはいと云う湯と云う一物と云うれも漿をせし
温泉あり處よといと云うた人の事を云ふは湯と云う
活と云う湯と云うを月の水の性換をばしてと云う

活をば、少並あらんうあられも、温泉の地より、ま
きおるる温熱の氣と、ましく湯をきえつきて
くさるるぬるれを、清りの新し、沁りは、よりは
性せらるるま、くさるる人あり

養生訓卷第五終

養生訓卷第六

怯病病は生死のわらふ、百人身のたまき也
人の怯病ふま、はくさるる

古語より、病は生死のわらふ、百人身のたまき也
人の怯病ふま、はくさるる