# 養生訓巻第五　五官五　二便六　洗浴七

## 五官

心ハ人身の主君也故天君と云思ふ事をつかさどる耳目口鼻形（形ハ頭身手足也）此五ハきく見るとかぐ是物いひ物を食しうごくと各其事をつかさどる職分ある故に五官と云心のつかひ物也心ハ内にありて五官をつかさどるよく思ひて五官の是非を正すべし天君を以て五官をつかふハ順なり五官を以て天君をつかふハ逆なり心ハ身のぬしなれは安楽ならしめて苦しむべからず五官ハ天君

の命短き者多し。よく慎みて恐るべし

---

凡そ居る處は南に向ひ戸に遠く明かなるべし。陰鬱にして暗き處に居るべからず。気をふさぐ。又かゝやきたる處に居ては精神をうばはる。陰陽の中にかなふべし。明暗相半ばすべし。甚明なれば簾をおろし、暗ければ簾をかゝぐべし

---

臥すには必東首して生気をうくべし。北首して死気をうくべからず。もし君父近きにあらば、あしふすべからず

---

賓客の前には正坐すべし。かたよるべからず。燕居には安坐してよし。膝をかゞむべからず。又よりかゝらば脇几にしばしかけ居るは気めぐりてよし。中夏の人はつねにかくのごとくに常に居る室も常に用る器もかざりなく質朴なりして、けつこうなく、いさゝかよかるべし。居室は風寒をふせぎ、身をおくに安からしむべし。器は用にかなへて事かけざればたりぬ。華美を[illegible]むさぼりの心おこりて心を苦しむる事多く[illegible]養生乃道に害あり。坐する處、臥す處、少もすき間あらばふさぐべし。すき間乃

風くゞる処とて風ある人のうなじよ通り病生じて病おこる事あるべし夜臥して耳もとに風の来る穴あらハ塞ぐべし

夜ふすにハ必側(カタハラ)にそばだちて脇を下にして寝べし仰(アフ)のきふすべからず仰のきふせハ気ふさがりておそはるゝ事あり也○胸の上に手をおかれくべからず祢入て気ふさがりておそはるゝとし此二いましむへし

夜ふしていまだ祢入ざる間ハ両足をのべてふすべし祢いらんとする時ハ両足をかゞめてしゝそれてねいるべし是を獅子眠(カラシヽ)と云一夜に五度ねがへりすべし胸腹の間に気滞らハ足をのべし○腹と手を以てさすり下まで下し気上る人ハ足の大指をさすりよ多くうごかれへし人によりてめぐらくとれハあくびと云てくしして滞りたる邪気を吐出すなり又吐出とといひ祢入んとする時口をとぢふさふけくふさくべし祢入て後よだれ出て口しあはのさてふさくべし後かそてゆるやかにしての高れ大指とかくかゝ口乃指をそてはさ

がそふをへよしよれよ気ふさがりて熱を
みねども後には害ありて熱ありの内にこもり
らざれば是諸病源候論に云醫書に見へたり
夜臥ス時にのどふに病あるべからず病あれ
ど積ありて熱をいれざらしむ老人ハ夜臥ス
附病と云る書状のしべしと醫書にいへるも
ば少人へなるべし晩食夜食に気をふさぎ病を
あらき物食すべからず熱をいれんことをおそ
るゝなり

夜臥すに衣を以面をおほふべからず気をふさぎ気
上る夜臥すに燈をともすべからず魂魄定まらず
もしともさば燈をかくしてかくすべし寐む
るに口を閉べし口をひらきて寐れば真
気を失ふ又牙歯早くおつ

凡一日に一度ころ顖より足に至るまで惣身
のこらず諸つがひの節ある所ことごとく人にか
てさすりねさししむる事各十遍ばかりしむ
べし先百會の穴次に額の四方をめぐり次
に両眉の外次に眉じり又鼻ばしらのわき
耳乃内耳のうしろを皆おすべし次に風池

次に項(ウナジ)の左右をもむべし右ハ左より左ハ右よりおと手にて次に両の肩次に臂骨(ヒヂボネ)のつがひ次に腕(ウデ)次に手の十指をひねるべし次に背(セ)をおさへ又うちたたかしむべし次に腰及腎堂をなでてさする次に胸次に乳次に腹を多くなづる次に両股次に両膝次に脛(ハギ)の表裏次に足の踝(クルブシ)足の甲(カフ)次に足の十指次に足の心(ウラ)皆両手にてなでてひねりもむ是養生書の説也我にしてみづからするもよし

○導引の法ハ保養中の一事なり人の心ハつねに静なるべし身ハつねに動かすべし終日安坐すれバ病生じやすし久しく立久しく行より久しく臥(フス)久しく坐(スワル)ハ尤人に害あり

導引の法を毎日行へば気をめぐらし食を消して積聚を生ぜず朝いまだおきざる時両足をのべ濁気をはき出しておき坐し頭を仰(アフギ)て両手をくみ向(ムカフ)へ出し上(カミ)に向ふべし歯をしばしばたたき左右の手にて項(ウナジ)をかはるがはるおす其後両肩をあげくびを縮(チヾメ)目をふさぎて俄に肩を下へさぐる事三度次

以面を両手にて度々なで下し目を目がしらより目じりにしづかになでて鼻を両手の中指にて六七度なでて耳輪（リン）を両手の両指にて挟（ハサ）みなでて下ほす六七度両手の中指を両耳へさぐりしばしふさぎて両へひらき両手とくこ左へ引よせハかくべし右をくゝえ右へ引よせハ左へくゝりてはじめをはなす各三度次に両手の指くみて左右乃腰の上京門（ケイモン）のあたりをとらへて下に十余度なでて下し次に両手を以腰を按（シ）と両手の掌（タナゴコロ）にて腰の上下をしづかになでて下れバ気合気がめぐり気を下れバ次に両手を以臂（ヒヂ）の上がやハらかに折る十余度次に股（モヽ）膝（ヒザ）を撫（ナデ）くだし両手とくんで三里のあたりをかゝえ足を先へおろし左右の手をかへ引左右の足とりにはじめよりまするしづかにすべし次に左右の手を以左右の脛（ハギ）乃表裏となでゝ下ほす数度次に足の裏（ウラ）の湧（ユ）泉（セン）の穴と云所足の両指と手にてにぎり湧泉乃穴を両手にてなでて左右ほか此とかハるる各数十度又両足の大（拇指）をよく引折る指をもひねる是術者によら導引乃

術なり閑暇ある人ハ日々かくのごとし又奴婢児童に教へて脛をなでさせ足心をなでさする事久しくせバ熱生して止む又足の指をとらしむ朝夕此わざ気のぼり足ひゆる病を治す甚益あり遠方へ歩行せんとする時又ハ歩行して後足心をなでゝよく按ずべし

---

膝より下のしびれおぼゆるとき人をして手にていたくなでゝなでさせ足の甲をなで足うらをのこりとなくさすりに多くなで足の十指を引(ヒカ)せまば気は下しめぐり行くりもとはハなほよし

---

そのしるしあり

気のよくめぐりて快き時ハ導引按摩をすべからず又冬月按摩をいとふ人も身をゆるめて身を労動して気上る病よりハ導引按摩をよくすべし身をあらく動かし歩行する事を此時ハよりふよし好(この)むべからず湧泉の穴をなつるも此時ハよりふよし

又ハ掛わくなるべし気はめぐらし上気をとゞむるに指の歯さけさハ散ばけ屈まくしてあしく牙歯ハちからをもつくべし歯ハうるさし出て

まれはすく両の手を合せとりてあつくし先両眼をあたためのごふべし目を明らかにし風をさるよりて髪きハより下額と面を上より下になではらふ事二七遍古人夜ハつねに面を撫べしと云つねにはすく両もふく面となでゞ色しと之め髪とれば気をめぐらし上気をくだし面をしばしくして両乃中指を以鼻の両わきを多くなでて歯茎の根を多くなづべし

五更におきて坐し一手にて足乃五指をにぎり一手にて足のうらをなでてさする事久しくすべし坐して足心熱きをば両足乃指をうごかすべし右の法奴婢にも令してかくのごとくせしむ或云五更よりさめなば毎夜おきて坐し足心を摩する事久しければ足の病なし上気を下し足よわく立かぬるを治し久しくしてたゝざれハ脚のよはきを治すべし足の立かぬるをよくいやし甚志るしありと古人いへり袁老考親書及東坡乃説なりもちゐてしかり

脚ハ臥時童子よ手を以合せもませ揉せしめてまづ腎堂を久しく摩（ナデ）しめ足の心をひさしく摩し後ハ下より足のゆびをすりするもよし又腎堂の下臍の上にはさすりなでゝもよし

毎夜ふさんとする時に櫛にて髪をけづられ又ハ湯にて足を洗ふべし是よく気をめぐらし又臥にのぞんて暖茶に塩を加へ口をすゝぐべし口中を清くし牙歯を堅くす下茶よし

人間よ同年四十以上ハ事なき時ハつねに目をひしぎて宜し要事なくんハ開くべからず

衾（キン）炉（ロ）ハ爐上よ櫓（ヤグラ）をあげ衾（フスマ）をおほひて火を入身をあたゝむ俗にこたつと云是にあたれバ身をあたゝめ過し気ゆるまり身弱くなり気はこもり目はそこなふ只中年以上の人ハ火をよわくしてあたり寒さをふせぐべし足を出して甚踏べからず凡人ハ用る事なかるべしつゝき人ハ衰老乃時只炉火に對し又身に火ありあるべし身をあたゝめる事となるべし後元気をあつくさせ火にあたらあつき湯り

揺(ヨウ)し久しく揺し撫摩と合して身をあたため
るときは気外(ホカ)にもれずして気へらで気のびる老人
の身に甚害あり。いましむべし
老人のおこり久しく坐する戒と云廨(クガイ)久しく坐
して足をもむべしみぞおちにさすりあしとしく
ねぶれふとき事しありさんとしとるおまりを
てみんなうし足のたけの大指をつよく動かし
のべかゞめとくべしうたにはかれども動遣あえ
ばしてさかてさのうれひなし平日時々両(リヤウ)足
の大指をのべかゞめかくしてたびしひきあれ
じ轉筋(テンキン・コムラガヘリ)のうれひなし。又轉筋おこる時も足の
大指をつよく動かせばやむ。是急證を治むる
法なるべし。上気する人も両足をのべて
大指をつよく動かすべし。気を下す法也。又大に
益あり

眠時は火燵をおくべからず。気上る
寒極の日みだりに風寒をおかし寒らみすくハ一
身の気成しまりて風寒をふせぎ肌よへし
ひべらしと
めがねをそと靉(アイ)靆(タイ)と云。留青日札と云書にみえたり

又眼鏡ハ四十歳以後ハはやくめがねをかけて眼力を養ふべし和水晶（シヤウ）よしぬぐふにきぬとハ木綿にてやはらかにぬぐふべし或羅紗（ラシヤ）にてぬぐふ硝子（ビイドロ）ハくもりやすし水晶におとれり硝子ハ焼ひまてねるべし

牙歯をみがき目を洗ふ法朝ごとにまづ熱湯にて目を洗ひあたゝめ鼻中をきよめ次に温湯にて口をすゝぎ昨日よりの牙歯の滞を吐すてゝ干してかわける塩を用ひて上下の牙歯とはぐきとをすりみがき温湯をふくみ口中をすゝぐ事二三十度其間にまづ別の碗に温湯をあさ布の小巾をひたして入置其次によく面をあらひ拭とりて口にふくみし塩湯を右のあさ布の小よりはき出して碗に入置塩湯を以目を洗ふ事左右各十五度をほどづゝに入置たる碗の湯にて目を洗ひ口をすゝぐべし是にてあらふ毎朝かくのごとくにしておこたりなけれハ久しくして牙歯うごかず老てもおちず虫くはず目あきらかにして老にいたりても目の

病なく夜細字をよくよミ書く是目よく歯よく
ぞたりつらはたりこゝろミて是をまもりしと
ゆるゝ人多し予も亦此法よりてし久しく
行なふゆへ老に至りて今八十三歳よいたり
て夜細字をよみかき一牙歯固くして一
もおちず目と歯に病なし毎朝かくのこと
くすれど久しくて後ハおのづからむしば
らぬと牙杖にて牙歯をみがくべしと見ゆと
古への曰歯の病ハ胃火のなす所也毎日湯にて歯
をすゝぐ事二三十度もすべし歯かたくなり

虫くらひ歯の病多し
わくゝ湯歯のつゝしをたのミて陰乾梅を合て塩
うしび梅（ムメ）楊梅（ヤマモヽ）の核（サネ）をしめくまろべうしび塩を
れ歯をよくもら細末を多くつけて同じく歯を
とく磨すと
牙杖（ヤウジ）にて牙根をふかくさすべからず根うかれてう
ごきやすし
寒月ハ温かくせよ暑月ハ冷くすべし暑月も
風よあたり肌をさらすべからず歯の内よ風出る
ゐべからず寝るの内よ顔まてもふさぐべからず

熱き湯にて口をすゝぐべし然れバ歯の損なし

千金方曰食し終りてごとに手にて面をなで又腹をなで津(シン)液(エキ)を通(ツウ)流(リウ)さすべし行歩する事数百歩すべし飲食して即臥せバ百病生ず飲食して仰(アヲノ)きに臥せバ気痞(ヒ)となる

醫説曰食して体倦(ウ)しても即憩(イコ)ふ事なかれ身を運動(ドウ)し二三百歩しづかに歩行して後常をよく然ゝ仰のぎ腰をのべて端坐して安らかに手にて心腹を按摩してさて横に往来する事二十遍又あをのけに臥して腹の上より撫さへなでゝ下へ[illegible]遍づゝ行ひて心腹の気ふさがらしめず食滞なくすみやかに消化す

目鼻口ハ面上乃五竅(ケウ)にて気の出入する所なれバ気も出やすし多くもらすべからず尾閭(ビリヨ)ハ精気の出る所なり[illegible]ど肛門ハ糞気の出る所にて通利ありて清濁を分つ凡此七竅皆とぢおさめて多く気をもらすべからず口耳ハ気乃出入たえず語も久しくきけバ神をつかるゝなり皮(カハ)火(ヒ)鞴(フイゴ)と云物京都に多し桐(キリ)火(ヒ)鞴(フイゴ)の嚢に似て大なり尻して縮るさまあり口分是ハ此外也

縦（タテ）乃まはり八寸三分横のまはり七寸縦（タテ）横（ヨコ）かど縁あるべし或形まるくして縦横なきもよし上の形まるきは相火桶のごとしめぐりに返彼しありて火気なりしすべし上には口ありてふたありふたの廣さよこ三寸たて三寸餘あるべしまるきもよしふたにあなはありふたさ二三の内一をあてたるがよしやはらかなる灰を入て金用あんよかる時膏より小なる炭火代二三つく脉さ守しよはおよりつよく衾の下には金婦して後足をのべてあたゝむべし上気する人ハつよく遠（トヲザ）さくべし足あたゝまれば火桶と足とそてふく返みけ足とはくかゝめふすべし足弱被さんとする時又足をゐてくあたゝむべし又ふたの縁を代木綿（モメン）袋り入て腹と腰とあたゝむる二三うらへ蓋よりも久へて後縁をかつらむべし衣のかきさるをもてハうしとあさむこし下にあて一温石よりも速ま積くなりて自由に気用す脩（ヌ）がし腹中の食滞気滞とめぐらして消化しかさなる温石に勝薬力よりもやかし甚要用乃物なり試る人とくれし

らくハ坐して小便し絶てハ立て小便すべし

## 二便

二便ハ早く通して去べしこらゆるハ害ありしはあまりにいそがしき事出来くハ二便を去べきいとまなし小便を久しく忍べしてもしらすれハ小便ふさがりて通ぜざる病となる是を轉(テン)脬(フ)と云又淋となる大便をも久しく忍べば痔(ジ)となる又大便とつよく努力(ヌリヨク)(イキヅム)すべからず気上り目あしく胸(ムネ)さわぐ害多し自然(ジネン)に任すべし其津液(シンエキ)を生し身体をうるほし腸胃の気をめぐらし[illegible]べし麻仁。胡麻。杏仁。桃仁。など食すべし秘(ヒ)結(ケツ)となる食物糕(モチ)榛芥子(カラシ)など禁ずべく[illegible]しバ大便秘するハ大かた害なし小便ハ少しく秘するハ危し

常に大便秘結となる人ハ毎日厠(カワヤ)にのぼり努(ヌ)力せずしてめぐるをハまつて通利を得べし然るときは久しく秘結せで

日月星辰北極(キヨク)神廟に向ひて大小便をすべからず又日月のてらす地に小便すべからず凡天神地祇人鬼をおそるべしあなどるべからず

# 洗浴

湯浴ハしば〳〵すべからず温気過て肌（ハダヘ）開（ヒラ）け汗出て気へる古人十日に一たび浴（ヨク）すといへるむべなりふかき盥（タラヒ）に温湯少し入てしばし浴すべし湯あさけれバ温（アタヽカ）ならずして気をへらさず盥ふかけれバ風寒にあてられず深き温湯に久しく浴して身をあたゝめるをすべからず身熱し気上て汗出気へる甚害あり又甚温なる湯を肩背に多くそゝくべからず

熱湯に浴（ユア）すれバ害あり冷熱ハわが心に試（コロ）て沐浴すべし快（コヽロヨキ）にまかせて熱湯に浴すべからず気上り気へる殊に目をうれふる人ハ及老人熱湯に浴すべからず

異国の人ハ五日に一度沐（カミアラ）ひ十日に一度浴す是古法なり夏月にあらずしてしば〳〵浴すべからず気快しといへども気へる

わかしたる温湯を少盥（タラヒ）に入て別の温湯を肩背よりかけてそゝげハつよくやしまいハ気よく発く食後浴して寒月ハ身あたゝまり湯気をひらく汗を發さずしかれハしば〳〵浴するも

害なし　しばしば浴するにハ肩背ハ湯にそゝくきゝはうゝにく垢を洗ふとも只下部(ゲブ)を浴ひてよく座すべし久しく浴し身を温むることすべからず

---

うゑてハ浴すべからず飽てハ沐すべからず

---

浴湯の盥(タラヒ)の寸尺ハ曲尺(カネ)にて竪(タテ)の長二尺九寸横のひろさ二尺六寸何もめぐりの板より内の寸なりふかさ一尺三寸四方めぐりの板あつさ六分底ハ板あつきがよしふたありてよし皆杉(スギ)の板を用ゆ蓋ハ屏ハ[illegible]かりに風をふせぐかくのごとし盥湯入れて風に膚しゆるく冬にさむし夜も盥(タラヒ)浴(アミ)すれハ湯あさきハあつし湯ハ冬もふかさ六寸にすぐべからず夏ハいよいよあさかるべし世俗に水風炉とて大桶の傍(カタハラ)に銅爐をつけおく桶に水を入て火を焼ば湯をわかして浴す水ふかく湯熱きハ身を温め過し汗を發し氣を上せて大に害あり別の大釜にて湯をわかして入る湯あさくして熱(アツ)からざるに入て早く浴(ヨク)しやゝあつくして先をさむれども害なし桶を出んとする時に湯を

かくして身あたゝめ湯ひえバくりかへし炉に火入とかくしてよく湯あつからんとせバ早く火を去べし。然らざれバ害あり

泄痢し及食滞腹痛に温湯に浴し身躰あたゝむれバ氣めぐりて病いゆ。甚しるしあり。初発の病には薬を服するにまされり

身に小瘡ありて熱湯に浴し浴後風にあたれバ肌をとぢ熱内にこもりて小瘡も肌の内に入て熱生じ小便通ぜず腫る。此症甚危し。多くハ死す。よくつゝしんで熱湯に浴して後風にあたるべからず。俗に熱湯にて小瘡を内へ入てこかく云尤にはあらず。熱湯に浴し肌表開る故に風に感じやすし。涼風にて熱を内にとづる

故小瘡も共に内に入るなり

沐浴して風にあたるべからず。風にあたらバ手巾を以皮膚をなでさするべし

女人經水ある時頭を洗ふべからず

温泉ハ諸州に多し。入浴して宜しき症あり。あしき症あり。よくもなくあしくもなき病あり。凡此三症をよくえらんで浴すべし。湯治して

よし外病症ハ外から手身の症落馬したる病高き所より落て痛める症疥癬（カイセン　赤ク爛レルカサナリ）など皮膚乃病金瘡癒されぬ物の久しく愈がたき外症皆よそ外病にハ補益あり又中風筋引つりてまり叶はずしびれまひする症によし内症にハお慮せざれども気鬱（ウツ）不食積滞気血不順などの虚寒の病症ハ湯に入りてめぐく気めぐりて宜しきあり外症乃速に効あるにハあらざれども浴してよし又入浴して益もなく害もなき症多し是ハ入浴もしくハ又入浴して大に害ある病症あること

に汗症虚労熱病に大ひに害あり入浴などすべからず湯治して却て悪をうけ他病おこり死せし人多し慎しむべし此理をしらざる人ハ湯治ハ一切の病にかよしと思ひて入ハ大なるあやまり也[illegible]医者乃説を考ふべし湯治乃しかたをよくしるべし入浴さは実症乃病者も一日に三度より多く浴すべからず虚人ハ一両度あるべし日乃長短にもよるべし熱き湯に浴する事悪しはだ人も湯中に久しく身をあたゝむるをとくべからずぬるくしかけて湯を杓（ヒシヤク）にてそくそゝぎし

久しくひたして早くやむべし。あつくあらく汗を出すべからず。大にいむ。毎日かろく浴し早くやむべし。日数は七日二七日なるべし。是を俗に一廻二廻と云。温泉をのむべからず。毒あり（食に證乃）浴のためとて湯治して病愈んとする所に小温泉の或愚なる俗医飲まばいよ〳〵早くいゑんとおもひてのんでかへりて病大に起りて死せり

湯治の間熱性の物を食ふべからず。大酒大食すべからず。時々歩行し身をうごかし食気をめぐらすべし。（湯治の）内房事をおかす事大にいむ（湯治の後も十）余日いむ。灸治と同じ。湯治の内又湯治の後十日ばかり補薬をのむべし。又性よき魚鳥の肉を少し食して薬力をたすけ脾胃を養ふべし。生冷性あしき物食すべからず。又大酒大食をいむ。湯治しても後の保養なければ益なし

海水を汲んで浴するには井水か河水をまじへてぬるかにして浴すべし。然らざれば瘡を生ず

温泉ある處よりへだてたる人は遠方より汲よせて浴すを汲湯と云。寒月は水の性損ぜずして是を

浴するは少益あらんかされども温泉の地より遠き處へ汲よせたる温泉は温熱の気を失ひて湯気きえつきてくさりたる水なれば清水の新に汲めるよりは性あしかるべきなどいふ人あり

養生訓巻第五終

---

# 養生訓巻第六

## 慎病（病ハ生死のかゝる所人身の大事也 聖人の慎給ふ事むべなるかな）

古語に曰作病想病想と云ハ無病の時病ある日の如くし身を常によういやうして風寒暑湿の外邪を防ぎ酒食好色の内欲を節にし身體の起臥動静を慎しめバ病なし又古詩曰安楽常思病苦時云意ハ病なくて安楽なる時に初病に苦しめる時を常に思ひ出して忘るべからずと也世の人病の時慎ありて快気すれバ病生せし後病おこりて良薬を服し鍼灸をするよりま