KODAK Color Control Patches
Blue
Cyan
Green
Yellow
Red
Magenta
Black

史
754

延壽撮要總目錄

類生總論

○言行篇

一 四時晝夜之動靜
一 導引按摩
一 行立坐卧
一 起居怒喜樂
一 視聽哭語
一 二便
一 衣裳
一 沐浴
一 授白授玄凡平
一 飲食篇
○飲食適中
一 又味

一飲食之慎
一月令
一喫茶之慎
一戀不了子
一房事難足
一交會之日

一飲食之慎
一合食禁
一飲酒之慎
○房事篇
一陰陽和合
一泄精之限
一戀頁不遲
一求子息

延寿撮要

類生總論

黄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未半百而動作皆衰何也岐伯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其天年度百歲乃去今時之人不然也以酒為漿以妄為常以醉飽入房以竭精耗真不知持滿不時御神務快意以逆於生樂而半百衰也云々

志の弁文とおもはゞ上古の人を見るに
無事にして自然に蒼生の道に合す中古
おいては人の智恵盛にして善悪をわ
のち名利をあらそひ衣服ものくひ酒色を
このみ精神を労する故に寿命を短く成る
してもやせほろ小黄帝の時さへ人呼くの
ましいへやいまハ是を猶やさしに入と
いひてわれ〳〵山林に入世をのがれ
孫さにわりすぬ夕を惜にましわりてさも
言行は人さまに分ひぬ道を聞みちに入

人世の壮の時より老にいたるをまさしく以て
其道にしたがはざらんものみな衆生の
道ひろくいはゞ五千言義皆物にして いへとも
唯是三事のミ精神氣血色慾飲食や此
こと易簡なれども人のこれをまもるなり
常人われと思ふにたのみ少年なるに壮
此時氣血盛壮なる故に酒色を恣にし
身心疲労してもたへ所不痛に至る迄
終によく壽算此損減するは老に至らずして中道
此後衝年くそ其余をのちんにとめたりも

はるまでを急くに異なる人の寿命
ひとしく元亨十地元元亨十人元亨六十三六
百八十四代寿を生きうるといふ色とる按器
みちを遠ひぬまて日を抜くを按減して
天枉をいくを精氣四くさくさる老を
元の寿減を記居時ちすを薬毒なくさ
代老を地元の寿減を飲食節ちくさる者
を人元の寿減す故を保類はさがちを壮
まはちを壮ちを老にいくまてかを可
らを生人治来孔而不治来病而不

治己病云云すてを病と成て行をよく醫療
すといを色を合いゆを事のくて来病の時
治療すを類生者と云色て孫云人云人
色云十以後義菜通不雖於方云云孫より中年
の後を氣血をやしをよ菜毒を用を他
事補代菜食を用て演補を用色つを
又法て補菜代のしを人うを菜を味を
ものちを味を平るを老をひて色代
うをる氣力を菜をて生ちを事風なをに
後を記すをてし洞神志種曰農生仙不

補陽の剤を専用し
術云云
淋渇の疾生ず治法の
疾消耗減して痰癖
胃氣虚冷して飲食消
化なく用ゆる大小便たもちうすく又后病後
虚羸枯虚云云中下焦虚するかゆくして腸満
腹痛する事あり強て出を強ゆる時は益々
分藥法用て主て中氣消耗損ずるゆえ腹を
外邪に感じて表裏の症を脱する事
なくして及て腎虚陰虚して自汗盜汗
出て外邪侵入やすく又おもに邪に感ず

ゆえ腹痛する時は汗を
発すべきに反て病骨髓に入て後薬
を求むれども一も愈なし高鶴恒之の説
事に合て医邪の種を見るのたんとを
為ゆえ見るべき医学の書なきゆえ吳鈞
ゆえ医学を学ぶ者も僅倍の先たるやうに
なりぬべし今代書紙を見て
華を援要を撮て和語の稚なる見を設け
度幾回か墨縄を引きて引まわすはを
意味のて書るなり

学ぶて考域よりうらへとを

○言ひ籠

一空時晝夜之動靜

夫人は心方をて地はてしてし臥のまろき
をこるかふとり是のあなるを地ふかく
とる眼を日月毛髮肉を山林石呼吸を
風血液を河海四肢を四時五臓を四方六
腑を六律かくのことを皆を地ふかく
行ゆへる起居動靜を地ふとうふを要
とを日出て働し日入て休息すて

又を表裏をて地は氣のかをうりして苦
木の花草を禽獸二出獸も死動を秋冬を
を地の氣くるをとるみくなを根ふ海
三島獄も巣穴に入人もをこと冬春を
新を動之神氣をもうのこの秋冬を
新をを靜ふ神氣をもしつまりむて
かくのことをなるを氣血和ふして筋
骨の病生を人のうす強るよりの人東
を涼夏をいくふまるをいねをて晝を已
今は何をを制飲食して好又勝ふと

二春夏陽氣の時定りて人ひろまはしし
秋冬陰氣の時山野に出て高歌を攝しの
たらうを旁し風雨をつとめて霧露を冒て
諸病の生ずるはなしなり
○ものを知りてものやすきひろを安
して神氣を生ずべし
○なつの秋をもつてものやすきを氣をさん
をしりの秋あるなれ
○つきものをもつてものやすく神氣を收
斂ずべし

○ものを知りて物をやすきを日月の浮ち
沈をつて志を伸をしむべし
○夏も甚きものを不正の氣を感ずる事あり
やうの時あるべし地の氣のよりて
屋むなりけるを志むべし
○寒暑の時日月の新事なるを志すべし
処子坐をして又甚すべし風のと雨の
和を居るべし
○心をの時不ずして志をの時ものを

人腹中よりこつて甚變すへうこを
をいこさんうらん
○冬夜ようす大風雷電して天地の
くらくなるを疫鬼神の所動するかわ
を時おのは出て毒をはうらんを
ま入てをとち燒害をしものこ
ををさくて

一導引按摩

夜半の時ゆえ又或ゆを時ゆ
事深世を腹大阿蒙沼ゆ

腹中入湯氣を激ゆ阿如ゆ九度
或ゆ又六通を行しめ目をとちて
齒をたくゆ事三十六遍をて神ゆ
所の牙根をのくゆ或ゆ大指大指
ゆて目の面ゆをゆを拭ゆを九度
ゆて目を明ゆて風をさゆかわ又鼻
の左右ゆをゆする事七度ゆ毒を摩
合せゆて燒せゆめは鼻の氣ゆ閉て
面を摩ゆ鯰を去や耳根耳猫を摩ゆ
ゆて藥を治するゆを治ゆて唐斷膊

をすすぎ漱ぐ口中を清潔にすべし
度一口を三次よりはじめて三口を九次にいの
ちまでし出さず飲しかるべし虚汗補ふやうなる嗜
物をくへうす嗜を多のうるほひと成
腎の根源に効あるものなり
やうたちのもとて腰痛うち又見れば
涌泉に灸すべし氣血を活潤し風
濕痛を腰脚の病を除くるなり
一灸を坐禁
○飲食の事
○飲食の事

そうすべし義中吉祥寺
○飲食をして口を漱ぐ塩か許口中に入れ
歯をすりもみ口中をすすぎ眼をあらう
ひえ水温湯にて面をあらひ口をすすぎ
てつねにかくのごとくすれば老年に
つるまでも歯根堅固眼明や他人みるへ
し血のもくなきを虚眼にもちうる
を又若し目ぶ開て面をあらう小事なれ
目渋てのを失するやうつねに熱湯にて
うちをすすぎへうす歯を揉を

○船頭て櫓を漕つる櫓数百能知かたけ
れとも一とすつ不用ゆゑ漕つる者
風をさらと氣を海面に目を明るや
○船にて出ることなかれ
○船にて盗賊に出あふ事
○船にて盗賊と出あふ事なかれ其
気臭に入て毒と成ゆへ三日てみつからなる
て酒をのみくみつるなかれ
○船にて盗賊に出あふ事生薑汁
煨してお許口中に含ませ旁船不

れうさまて又飯汁食し酒をのみ中毒
氣汁さらなら若船の旁の中に三人同
汁を一人か盗賊一人か粥を食す一人か
酒を飲て盗賊の老か死三粥を食すし者
ゆゑ毒をのみ者をくやのなり酒
の性を風毒旁船をあをき水氣をさらは
なり但大酔へつ
○蕎麦を船に旁使するなかれ
○くまて毒家をつくる事なのき
○新家をたてて濕氣なきをみてとをつを

○丸形にして[illegible]れば坐中に風生じ寒
中にそそる事切なり
○坐して[illegible]を鐸にかきひく[illegible]賊
風脳にあたるを[illegible]風をやぶる
○[illegible]風にあたることなかれ
○[illegible]の[illegible]を[illegible]
頭にもち風を脳癱瘓する也
○見春夏に来る[illegible]し秋冬に[illegible]
[illegible]

○筆先の[illegible]頭痛を治し同紙四五を一結
[illegible]と脳[illegible]と
○[illegible]の[illegible]を麝香の臍一[illegible]をけし[illegible]の氣
をさけて[illegible]を[illegible]
○[illegible]雄黄一塊方[illegible]れをうられす又
[illegible]山[illegible]雄黄一塊[illegible]面れおもき方を
[illegible]一せけ[illegible]雄黄を
焼て衣に蓋すれば毒出らうつる
○[illegible]うら[illegible]神絶安うを
○虎豹の皮[illegible]上に[illegible]へ[illegible]神絶[illegible]なり

又虎ヘ[illegible]の毛穴より入て毒となりやすし

○夜遊暮[illegible]ヘ[illegible]を暑神の事語まんへ

からん皆神祇安のらん

○星月の下に裸[illegible]ぬを忌のらん

○外て靴て頭[illegible]を見の跟并大指此平

れ色を[illegible]むほ[illegible]て[illegible]ふ色

る喫へ[illegible]すやすを思すへ[illegible]

物[illegible]とも[illegible]を[illegible]て

○雷鳴の時作[illegible]ぬさ[illegible]

○揚蓋の儀[illegible]外すへ[illegible]を

○夜路を[illegible]時高叫あやなうき

○常に膝[illegible]ここ面[illegible]あを氣

力[illegible]時色をはふて作[illegible]色

を[illegible]て小[illegible]事おほ[illegible]又色

[illegible]の色てぬす[illegible]一方後[illegible]瘧や

○外て面色をなうへ[illegible]色泄の患な

○寢起て[illegible]ふこ[illegible]

○夜ぬさしとする時塩湯をはを漱

牙を[illegible]腎氣を[illegible]ます

○瞑[illegible]て水を[illegible]て又眠へ[illegible]を脱力

ゆたかなるを生ずるや

○飽満して則ち腹へのうちを積聚と成氣癖

となり腰痛となるる

○汗おびただしく出て裸うして外へうちの中風と成

○数日に接ぬるを屋に雨ふりてかつ沐

ひくめて始めて沐の日見るべきすす

○ひつかねすんうすす元氣を損ずる血脈中虚

さるかやめつて神氣労をし意といふと

を忘れて始めて人しし

○外時ときは口を開きてふをし氣失

し水魚はいりり入や

○老人食後に温水を飲みて口を漱へし齒の疾

なくは其のうち正に熱湯をすすぐべへ

を齒を損ずるなり

○常に小水向て坐をへうすす

○夏炎暑に坐外すのれを病気を發を次第に

拭ふを拭ふを眼をうをなる

○方樊しうる石に庵かく迷を癖を生す

○大きを大樊大風大旁の時を室に入て気を

避て

○衣服面を覆うて外へうらん
○冬頭面はゆかひてかすへうらん
○冬無ゆうて寒を覆て皮膚なら呼を膝
さめて丞目を開て毒氣はおすへしうく
のことをすれと目は疾なし
○久しき生を骨をやしるひさしき筋
を屈ひさしき坐すきて肉をやあら
ひさしき外を気をやあら
○つゆを産するは目おそしく事なりへ
一薬忘養楽

○薬楽ささへうらん眩をやゆうて恍惚
をれ忘なり
○おかく忘色から甚いうきて氣逆し
血乱痰咳焦筋痿て労となる食呼りうき
を食物中はとくこほろ
○老の思意をくきて氣胸中に滞して
痰となり膈噎嘔胃となる食呼思急すき
を食治之呼さし
○ひをこうきふきを脚氣と頻して労と
なりさなのうさ

○女人憂思突泣甚しきときは氣鬱して其状おのゝ狂痩肉脱をなす

○此病は神魂錯亂なる久れば脇痛筋痿皮毛悴而人交わりを成なら恐怖甚しければ筋骨痿弱し精液の流ら漏下す精乱す

○大驚は神魂安からず

○憂思とは憂慮へうるを

一視聽異語

○眼に色を見しなるときは耳に雷聲を聞

○目に物を物をみる事かゝれ

○意識みるもなるときは

○久しきをうるなるなかきは

○細字を見る事なかれ

○日光を見るなかれ

○金色白色赤色皆眼力を損ずと言是れ屏風

眼よりなり

○端午の日血物をみれば虹蜺を物所をへうらん

○色香歟の油焼不悪すれども眼を損ず

○ほとゝぎす事をきくこと有て三度嘔

くゝ

○とも、ゆは、て吹けるへうを

○麝香麝茸を油出うら歟へうらんむ鼻

に入脳に入て言をなを

○臘月の梅花歟へくゝす鼻痔と生を

○ゆゝ色矣ゆめ〻なり神気傷て恍惚し

或る腹痛す

○為言するゆめ〻なかの事氣を換を

○秋冬の河源へうらん氣に先をすくゝかゝ

事をくゝをもをしらくゝ長をとくゝめて語し

歟外て之源をへうらん

○食河之事なるき

○外てうなかくゝなの事

○朝日に矣へくゝす勝日に歟へくゝを

○冬毛の日言事有くゝ人の問ゆめくゝを

言て自ものいふこと為

一二便

○乳能満して之を立て小便を飢て也坐し

小便すべし

○小便とい[illegible]ものを膝冷

○大便ばいさんのうし腰痛眼法

○小便を通じし淋病ばかり或腰膝冷痺を

○大便をとどこほりまたは痔をやむ

○大小便を通じし飲食しし或を行皮しし或

○皮膚よりまたは脛腓の痛となり小腹痛大

小腹ん色をすす甚しきを死す

○日月星よりて大小便をへうしす

○和而小小同て大小便すべうす

○神佛の崇敬よりて大小便をへうしす

一衣裳

○春秋いまる沖さう風を表の上を落を下

を覆をしへし表衣をうまくすれし食

清きす所痛するなり

○乳安きを乳なりてさ雙は汚さうち

てめくべし

○月水を甚夢をこのまます皮膚甚腫なれば

汗出やそをして却て邪は感ぜやをし以

甚落安りして皮膚冷きに腸邪紅更て活

湯出產之時咳となる
○汗大はおそれ汗のふきやすく衣
汗久しきをそれを瘧疾生ずる小便利せざれ
○臥て發して風寒をかゝるへうらん咳
疾頭風を發ず又手足縮て臥ずをなすべへ
ずらん脳中熱して頭痛眩暈するなり
○酒を醉ずを出て戦慄して風をかゝるまた
し腸氣中風となるなり
一沐浴
○頻に嬉ずる婦人産後

○頻にゆあふる事かゝれ血塊氣散するなり
○飽滿してうとうとふ事なるまた飢てゆ
うふるなるをかゝれ
○沐浴してそを飲食を食て之うとうとす
て外を心虛して眠多く汗かや
○沐浴してつゝうとうとするを眠へうとす
年ゝ産後嬉ずるふへうす
○目疾の人うとうとを色ゝ常よりまた
ゝうとうとへを目を嬉ず
○女人月水の時髮をかゝへうとす

○汗出て冷水を浴することなかれ
○丈夫同色にして沐浴すべし
○醉いて冷水を飲むべからず
○冷水にて頭洗へし淋病を生じ
○婦人出産して温湯にて足を洗ひ
ぶかく入れて脚氣腫疾なし
○月水出る時水にて洗へし瘡癖
を生ず
○産婦ぶ熱を除く時冷水にて洗ひ
てはならず
○産後二日にして沐浴すべし
○産中は冷水にて足洗ふべし
○産中は常に三度に熱湯にて足洗ふべ
からず
○産後はあつきゆを忌さるべし
○毎月晦日は沐浴し朔日は沐すべ
吉祥なり
○正月一日は本湯にて沐浴すべし髮長く
又疾を去る本草に桃柳柔櫂搖搖之一枝は

を吉木香を又本と云と元日より侯と取
て藤氣とうう〳〵を愈たり
八日沐浴をはらをを災難をを
十日実の時をくうくすれを疾を去
○二月六日八日沐浴斗戒をへし
八日戊の時沐浴をまを方輕し
上の丙九日撥うう〳〵し疾いゆ
○三月六日申の時歯を洗を度る利あり
六日酉九時沐浴とれを尼を禳
七日実の時九浴酉の時の浴皆紙を以や

廿七日沐浴すべ〳〵
○四月四日未の時沐浴をてし
七日撥のうへ〳〵大吉
九日酉の時うくをはらをを食をすか
○五月一日こ申より沐浴すべ〳〵方実ありて
万事吉祥なり
六月一日撥うう〳〵し疾を去災を禳六月
六日沐浴斗戒をへし一撥より六日沐
浴すれを藤氣生すと
七日沐浴それ〳〵疾を去災を禳

八日廿一日廿七日右同

○七月廿二日ゟ七日ゟ七日ゟ

廿五日沐浴ゟ長命や又二十五日ゟ食

の時沐浴ゟ道ゟ

立秋の日沐浴する事なるべき度層われ

ゟなり

○八月二日ゟ

七日ゟ聽時や

廿日ゟ

廿二日卯刻時ゟ

○九月廿日沐浴斎戒ゟ

廿日雞ゟ鳴の時沐浴す

廿八日ゟ

○十月一日沐浴す

十八日雞初鳴の時沐浴すれゟ長命や

○十一月十一日沐浴する事なられ

十五日歳末の後沐浴ゟ長命のこと

なり

十六日沐浴ゟ

○十二月一日沐浴ゟ

二日ゟくすれ共奚をさる
八日よりすを毒を飛をはらう
十三日熱出て毒をうく毒を
十八日をくすを
廿三日腰ゟふ了し
○杓杞湯ゟて沐浴す
六月一日　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　八月廿日　九月廿一日
十月十四日　十一月十二月廿日

毎月廿日杓杞の茶湯ゟて沐浴すれ方
実潔すして毒病を発ス
一　腰白髮を抜甲
○六月四日ゟ暑ゟくをつくし
○甲子の日白髮を抜て勝日ゟ井花水ゟ
みく服すれ共腰痛ゟを
○寅の日ゟくをつを焼し
○二月八日ゟくを沐浴し
○三月十一日十三日ゟ同
○四月十六日ゟ同

○六月十九日廿四日右ノ同
○七月廿八日右ノ同
○八月十九日廿四日右ノ同
○九月十六日右ノ同
○十月十日十三日右ノ同
○十一月十日十一日右ノ同
○十二月七日右ノ同
右の日猿蟹の白をぬけしなかく生ず
○九月の日ハ[illegible]あをきち年の日見のつ
ゆ[illegible]

一飲食篇

○飲食適中

高鶴曰安易之中必順於食不知食宜者不
[illegible]也 云云

を俗語のさくひをみてく食をよりと
云て語て食するをとなり猶也
能す飢さる程ハ食すべ[illegible]食相ハ宜と
[illegible]
却て食をつらしに過ぎ[illegible]
一又味

○飲食適中 云云

經曰諸和五味骨正筋柔氣血以流腠理以
密長生之食
たのかたのしるしるなる味を和して用ゐる
一味二味偏に濃をきらふ
酸物ハ損て脾を傷て肉臑
鹹物ハ損て心を傷て血脈色変
苦物ハ損て腎を傷てほね痛齒落
辛物ハ損て肺を傷て皮膚毛落
甘物ハ損て肝を傷て筋急爪枯
時節を動り色てあらたまり増減をなす

春七十二日を酸として首として
夏七十二日を苦として首として辛を増
秋七十二日を辛として首として酸を増
冬七十二日を鹹を首として苦を増
四季各十八日を土として首として鹹を増
是常の食法や五穀を病の治に変ずる
一切諸食法
○黍豆緊小豆園豆毎日の晨に井花水
にて三七粒呑て老にいたるまで祝
禱なかるべし

○早朝に粥を食して胃の氣暢達生す
○常に食後に面及脇を摩すべし
忌き流通せしむ
○晩飯を少のゆきとし食なるし
○晩飯は活潑に出て歩すべ
一飲食の情
○お飢渇を食べ過て甚ゆきを胃
の氣耗減すも甚うゆる事ありて活食
きて飽まて食すへからしいれ氣よきを
ゆへに活潑なるし

○生冷の物を切に食すべからす
○魚肉燔肉羹肉甚あしきをしらしら
まして食すべし甚熱すれを齒を損し
血脉を乱る
○魚鳥獸の肉を食に骨を必口を潔し
齒のむしくまんとをなるるなり
○肉類に人の汗の出るを食へう
らん疔瘡生する也
○自死のものを食すれを疔瘡生を
○疫の晡(ホ)業の中に毒あり

○一切の肉類は銅器を蓋へうるものをのぞきたつるうく毒となる

○銅器の煮湯飲色のうるすを以て換る

○麪を煮こむ湯飲へうるに麪毒湯はうるなりめんを食して毒はうるを葉(サイフ)腹を食して毒すべし

○花瓶に水をたしうる水毒あり

○吐逆の後に水を飲へからず清湯するなり

○乳幼食物は人を食されて疱となる

○茅屋は漏水脯はうるを食するを疱と成

○謦(イキ)の面菜はうるは毒あり

○鼠猫犬鶏(ケイ)のけうるものを食すれば恶瘡生ず

○生果久しくなりて換ずるを食すべからず

○薫(クサヒラ)汲なく毛なく并煮て熟をさる皆毒あり

○瓜類の二つふと茅瓜二つとも水かしの

○冬瓜青りくつて乃ち毒あり

○瓠(ヒサ)子肺氣に禁す

○肺風肺氣虚弱なる甚きさんす

○熱風眼に障りて苦しみさんを[ナカコ]熱す毒を

○若し甚冷なるして殺し目を換て虚

冷の人食をへうらん

○芹毒色なるも毒あり

○自己の年令代相の肉并に父母の年令の

肉食すべからす堅脆成揚する也

○一切の脳毒あり

○一切魚の尾毒あり

○下痢の人魚を食して病甚きやうし

○魚類の内ふうやまりて埃入りを食を

色を人を殺す

○鯉し臥る毒あり又脊の両筋の黒血毒也

○鯉痢後に食を色のうらん腹中に吹きり

そのうる人食をへうす

○鯽肺氣に禁す麦鯽の臥を食すへうす

○鮎[ナマス]の毒と目の赤と毒あり

○汀花[ヒラメ]大毒あり強て食すれば人を殺を

○雞子風病熱し氣を助す食をへうらん

○足雞の首の白き毒あり

○雑雑丙午の日食べへうらず
○鶏四月以前食べる色うらず
○夏に陰氣内に伏す冷物を食べる色〻を
冷酒と食すれば霍乱を発し或は痰水を
食すべからず
○五六月暑中の傳水飲へうらすを用に色
鱉の指ちなして赤き斑瘕となる
○六月より〻五月来て冷水を飲色〻す
○冬寒かり〻五月来て熱湯を飲へう〻すを
嫁なり家内入て辭去きを散をしつる

散ぜさるようとして〻熱湯を飲を藥物を
○食一度温湯に入て法を色うらず
○日蝕月蝕の時飲食すれば牙を損す
一合食禁
○兎肉と白鶏と同食すを色て黄病狂生を
○兎肉と生薑と同食すを霍乱す
○兎肉と芥子と同食べうらず
○牛肉と生薑と同食べを大風を發を
○猪肉と蕎麦と同食すれば熱風発して
眉髮落

○馬肉と生姜と同食すれば咳嗽をなす
○牛肉と韭と同食をきらし黄病をなす
○雞卵と麻と同食をきらし瘡をなやます
○雞卵と豆肉同食すれば心中小痕を生ず
○野雞と鮒魚同食すれば瘕瘡を生す
○野雞と鯽魚と同食すきをりくを生ず
○雉と菌と同食すれば痔を生やす
○雉と牡蛎同食すれば痔下血し痛を發ず
○雉と蕎麥と同食をきらす白出を生す
○鴨と牡蛎と同食をきらへばくす

○鶉と菌と同食すれば痔瘡生す
○鯉と芝蘊と同食すれば癰疽を生ず
○鯉と小豆と同食をきらへばくす
○鯉と蕎麥と同食をきらし腹中瘕を生す
○鯽と芥子芥菜同食をきらび黄腫す
○鯽と糖と同食すれば痔瘡生す
○鮒と小豆と同食すきを洗渇を
○豆腐と蓼と同食すへばくを
○豆腐と大蒜と同食をへばくす
○小蝦と糖蜜と同食をきらし暴下す

○糖と韭と同食すべからず
○糖と竹筍と同食をもうらず
○楊梅と生葱と同食をへうす
○棗と生葱と同食をもつうらず
○かつをとつをと同食をへうす
○枇杷と炙肉熱麪同食すまた黄病を発す
○梨と蟹と同食をへうらず
○栗と生肉と同食すへうらず
○蕎菜と麪と同食をもうらず
○菜とかとかとかとかし食すれを耳聾

○麪と食して枇杷を飲へうらずもし
もくをもを山椒の粉入るさけ一盞ものを
を言ふかをを
○白酒飲てを茯苓末をいむて
○白酒を飲て韭を食すれを瘕塊
○白酒と生肉と同食すれをすを白出を生す
○酒に沢梨を食をれを心痛を生を
○酒後に芥子を食をを筋骨をををを
○酒後に枇杷を食すまを嘔血をむ
○粥飯食してのちに白湯をものを淋病を患

一月禁

○正月　虎　猩　　生蓼　生葱　梨

○二月　兎　狐　　雞卵　蓼の梨

初九日魚を食すべからず

庚寅日魚を食ものらん一切ともに三月

の事とも

○三月雞卵葫蔓子の類之又脱百菜一切のもの

三月三日鳥獸之又脱并一切果菜五辛芹

赤を食すべからず

○四月　雞　雉　　鵝　鴨　又辛

初八日百菜を食すものらん

○五月　麻　韭　　肥濃　茭餅

端午日一切の菜并羅魚を食すべからず

○六月　羊　雁　　鴨　酒水

○七月　雁　生蜜　尊菜　茭爽

○八月雞　雉　蜘　生蜜　生薑　葫　芹菜　生果

○九月　犬　蜘　生薑　甜瓜

○十月　鹿　猪　　雉　山椒

○十一月　熊　鮭　　蚌　一切苦甲之物

除晴　雪鷺　生菜　雉

○十二月　牛　牆　蛇　蟹　蟹　羊　甲　之　酒
雞　雖　菱　葉

一飲酒之怪

○凡酒の性を熱の性ともいひ氣を散
風を發散し氣をもあつめ用ひ久しく
用ひて腸腐胃を爛し髓を費し筋を
弱神を傷ると雖ども素問曰腎氣盛而慓悍
腎氣日衰云常に酒を過す人を強脉虛な
て益なく腎氣衰や
○神仙は酒を禁ずる事は氣を失ふゆへ

故や志の色とゝもに用へからず
○夘の時に酒を飲むは害なり
○醉て房事をなすは痰腫積聚を生ずるや
○忌むべき食を忌まず氣をいたすなり
痰を生ずるなり
○醉中に冷水を飲むは顛なり
○醉て風にあたれば酒風となる
○忌むべき時に汗出し時人のふうをうけること
なり於俗結の中に風となる
○胸苦に酒を入て一度すきとるものも

へうす

○蒲萄の茶代として酒のむをへうす

○勝日は大はらふをなられ

○蕎麦は大はらふあやまなられ

一喫茶之情

茶の性を激き氣を下し頭目を清し痰熱

を清やの食を清し小便利し眠を

すくなくす熱飲は宜冷飲すれば痰を發

○お飲するお豆を飲すれば諸の脂ぬき

て痩まるやと傳屋なれ人据とへうす

○生心の茶を茶をてすれば堪をやうを

お通は腎お透て虚火をしむ食物に一

二盞用ゆを食後を去て脾胃よりうら

○精汁ありやをさん人小便たりなを人茶

汁茶をて

○食後おちや汁のまを食をしを

お腹中ひくまりを生す

○酒後おちやのをさんれを眼花を生すと又

一説お酒は解をつるりあるは大は渇

をぬはうくちやをのうを酒毒を引て腎

小入腰脚重痺小腹冷て痛と

○房事節

一陰陽和合

○黄帝曰一陰一陽之謂也偏陰偏陽之謂疾

たゝのかゝのことくに男女交媾を天地のごとく

和合代をなけまゝ春夏のごとくして秋冬なさ

ものごとく孤陽獨陰なれそん動して苦病

となる又夫婦の交合を父子お続きんの

たゝのかわ絶るは老衰遊興ハ是ゆえなくして

乱る精をもつ志すに陽の事気行ハ事や

腎精を一方の根源なる根源すれ共蓋聚

ハ孤ゝことを腎精虛耗を生を敢斜憔悴

して生ハ子ハ孤ハ陽ハ虛して発ハ寒しきを筋

骨痿弱して枯病の始めとなり既ハ病と成

て後補腎薬を用て治して十ハ一二を救

事まれや来病の所腎精汚ハ多つ事類生

の才一や六人云脂藥千効不如一衆獨者

一総不了ハ

古人法ハ男子を十六にして精通すと い

ゑを五三十にして娶女子を十四にして

月水色とゝのゑ妻よりして嫁をとを代
を十六十四の娘子さへいとけなくして嫁
娶ばなを取る男子を腎の源虧耗して男
癖となり女子を血ハ枯損して帯下の
やまひとなる

一泄精有限

凡人の法ある人ハ女なる妻を四日に一度
をらを妻なる妻を八日に一度をらを四
十なる妻を十六日に一度をらを八十か
ゝ者を妻日に一度もらを六十以上を精

を用て泄をへうゝす凡大法や生ぜんゝ
ゝ凡人をか壮の時をまれなるもらんて
氣盛ゝてよく飲食をる者を六十の時
も強てこらふ色ゝ色人しをもゝ
をし癖胸を生ぜ丈を人の娘かりゝなるへ
ゝゝす凡人の裏昭ゝ法て新氣盛美の
人ゝりて七十八時をも交合を法をす法を
て方病なく剣子を生する事ゝり先を
元の毒色度ゝして腎氣餘ある人や常の
人ゝゝゝ法ゝ者の人ゝをなゝひて

年老て交合を多くすれば精を煙草
○三度精汁を絞り焼盡れば油入れて一度
漏ちくきや燈火に成ぬれば
○精汁汁もらして女人よりふれを子孫
生を我男よりとゝのれて命をたく子孫を
生きんたのの交合少く強て行へを虚羸
して病となりいとんやむる〻を逆奥か
す所ることなかれ
○和合の色ありとも〻ふるを精を
こゝすへからまた又腎よりまきんやまるよ

つゝまてたもてを汗てもの〻へら
○正中遠ゝとくこかたて便毒瘻腫となり
一房事雑忘
○飽食して房事すれを血氣乱て侵血し
腹痛す
○大小酔て房事すれを血脉ゝまを男を腎
水耗減し女を月水滞て通瘀を生を
○怒て氣いきるし下らるを房事すれを
し瘀瘀汗生を
○恐懼して房事すれを汗遍汗出て労

病となる

○喜び勞倦して房事すれを形痩つれて
筋となるべし

○小便をしらべて房事をまち淋病を生ず

○燈火を照して房事すれを命を損ず

房事してわをかぜにあたれば風と成

○紙脳麝香を入れる薬を服して房事すま
ゝ元氣耗ぬ

○陰茎ゆるるならば丹石の藥を服して房
事をまち腎水枯竭して消渴淋病となる

○ねむけを萌さを食して房事をまち肝氣損傷
して目をくらむ

○眼疾の人房事すまゝ因縁となる

○咽疾ゆるる事愈をさるに房事すまゝ者忽
て死す

○金瘡未全愈さるに房事すまゝ血乱て瘡
口破まゝ血流る成症となり及ぶと成

○女人月水未絶さるに房事すまゝ男女俱
に一者黄色にして痩或皮膚白駁を生す
一慈育不避

○大雲 大雨 大風 大雪 大雨 雷電 虹蜺
地動 日蝕 月蝕 以上四月房事すくなし
○日月星の下神佛に祭る竈の後流墓の
色まして房事をへつ
以上 ― 妻を減じ胎をうくまをもて子
不仁不孝なりて病おかす
一 交會已日
朔日 上弦八日 望十五日 下弦廿三日 晦日
勝日 庚申 平子 年食の日
○閏月 立春 三日 十四日 ［illegible］日 十六日

○二月 二日 春分 ○三月九日 ○四月
立夏 四日 八日 四月を留忌了
○五月 夏至 五日 六月 七日 十五日
十六 十 日 廿五日 廿六日 廿七日
五月を斎戒して房事を慎了
○六月 十六日 ○七月立秋 八月秋分
○九月廿日 ○十月一 一本三六立冬 十月を
十日
忌了 ○十一月 月冬至 廿五日
○十二月七日 二十日 以上の日房事一
切へつつしんや 婚姻なや

一求子息

○元子の生るる事は交媾を病みて血氣和
順なれども多く懷姙す男子常に乱に房勞
して精氣空虛なるを或は常に滑精を或
は多く泄或は精汗落して水代りとなる
て水のごとくなれども孕事なし又女人氣
血虛羸して月水滯り交不用塞て姙事か
たし壯盛の時に婦人女子交會して子を求て
月水既に止て一日より三日か間まて子
門開き出時交合を慎て孕事なり四日を
過して孕事なし又一旦月水
止て後一日三日五日に胎を受けて男と
なり二日四日六日に胎を受けて女
となると
○既に懷姙して房事をとれば孕事なし
月水かわる後に成し嬰生産となり成し
胎兒なる
○懷姙の間に辛辣の物を食すれば惡心
を生ずる者多し苦言少苦事なり人苦事は
行ふべし吹くの方をくさし子生てう子

ら福寿忠孝や
決書者僕 玄冥左之日編刊下邑之者不知
類生之道不幸而致夫横死雲懸之心最深
仍換延寿之教恨聚梶要之語石之心也寿
撮為便見要以和字書之旋法之後黍麻
穀菽何幸加富仍希度頌花夷蓍授民人人
長保此寿親祝不法心謹以記識頂云尒

慶長己亥玄冥之友之帝　注京玄翁