

(二十五丁ウゝ二十八丁ウ)

寢睡之法
しんすいのほう

これハ夜寝よねるときの心得こころへをくわしくあらわす所ところなり、此法このほうをまもれば、無病長寿むびやうてうじゆうたがひなし、

①凡人およそひとふす臥ふときハ身ミを峙すはだて膝ひざをかゞむるによろし、かならず人ひとの心氣しんきを益ますといへり、身ミをそばだつことハ俗ぞくにいふ横寝よこねの事なり、

②睡ねむりさめるときハ舒のびをするによろし、精神散せいしんさんする事ことなし、

③人ひと舒のびて臥ふすときハ陰邪いんじやを招まねき引ひきて邪魅内じやみうちに入いりて害がいをなす也、故ゆへに孔子こうしの寝ねるときハ、舒のびずと宣のたまふハ此これをいふ事なり、

④人皆暮ひとみなくれに臥ふすとき常つねに習ならふて口くちを閉とぢてふすべし、口くちをひらけば必かならず氣きを失うす、且かつ又また邪氣じやき口くちより入いりて病やまひをなす物也、又云人臥またいふひとふして一夜いちやの内常うちつねに五度ごどうづゝ反覆ねかへりすべし、五更ごこうの移うつりに遂したがひて身ミを転てんぜよと言いり、

⑤無病むびやうの人夜寝ひとよねる事あたわざるハ衾厚やぐあつくして熱氣内ねつきうちに壅ふさがる故ゆへなり、如かく此このなる時急とききうにこれををさりて汗あせを拭ぬぐひ、あるひハ衾やぐを薄うすくする時とき

ハ寒氣かんきすなわち加くわわりて睡ねむる事おのづからゆるやかなり、又曰またい空腹くふすきにしてねむられざる時ときハ少すこし食しょく事をなして臥ふすべきなり、飽食ばうしょくして

寝苦ねぐるしきハ茶ちやをのミ、或あるひハ少すこしく歩行ほこうして臥ふすべきなり、且枕かつまくらもとに燈燭ありあけを置をくべからず、神氣しんきを安やすんぜずと云、

⑥常つねに臥ふすとき仰あふぎ臥ふして手てを以もつて胸むねのうへに覆ふふべからず、斯かくの如ごとくすれば、必かならずおそわれて睡ねむる事ことを得えずとなり、

⑦暗くらがりに臥ふしてもしおそわるゝ事あるときハ、俄にわかに燭火ともしびを持もちゆくべからず、亦其人またそのひとに近ちかづきて急きうに呼よびおこすことなかれ、但ただしむねのう

へなる手を□下してゆるくと呼おこすべきなり、

⑧ 凡人昼寝をすべからず、人おして元氣をへらしちらすなり、

⑨ 寝る時面を壁に向ふ者ハ陰に属す、元氣のおとろえたるがゆえなり、又面を外に向ふて臥すものハ陽に属す、元氣実するがゆへ也、

⑩ 人臥て安く睡る事能わざるハ五臓に傷れ損ずる所あるゆへなり、

其人終日思慮する所あつて精神爰に倚をいふ、かくのごときハ則ち一身の病なり、然れども、人曾て知らず故に臥眠ども神魂やすからずして寝る事あたわざるなり、

⑪ 凡壯年の者は氣血さかんにして、其肌肉も滑かに氣道をよく通じ、榮衛の行も其常を失わざるが故に、昼は眼精さかんにして寝

むらず、夜はすなハち眠るものなり、又老人は氣血とも二おとろへ、其肌肉かれて氣道しぶり五臓の氣相搏て、その榮氣もおとろへ少くして衛氣内に代るが故に、昼といへども眼精さかんならず、故に眠りを催し、夜はかへつて眠りがたきものなり、

⑫ 人頭痛して夢見る事多く、或ハ鬼形の物を見る時は、鹿頭肉を汁にせんじて服し、又は鹿頭肉を煎熟して食ふもよろしきなり、鹿頭肉とハ鹿のかしらしかの肉をいふなり、

⑬ 人眠る事多きにハ沙参を煎じ服してよろし、則眠をすくなからしむ、又通草をせんじて服するもよし、又茶・苦菜・苦苣等いづれも服して眠を少なからしむ、又草決明子を久しく服すれば、人をして睡らざらしむ、

⑭ 虚し煩らひて睡り苦しきに小麦をいりて服すべし、

⑮ 林檎を多く食すれば、人をして好く睡らしむるなり、また木槿

をいりて飲ものになし、これを服するも人をして眠る事を得せしむ、
又烏梅を茶のごとくせんじて飲バよく眠らしむ、また蕨を食する
もよく眠らしむるといふ、

①⑥ 虚を煩ひて眠りがたきハ、若竹の葉をせんじて服すべし、

①⑦ 又胆虚して眠らざるハ寒なり、酸棗仁をいり細末にして、竹の葉
のせんじしるにて調へ服すべし、又胆実にして夢見ること多きハ熱
なり、酸棗仁を生にて細末にして、しやうがのしるにひたし、火に
てあぶりて茶の煎湯にて調へ服すべしと海蔵に見へたり、

①⑧ 婦人夢に鬼形のものとか合する事あるときハ、雄黄と安息香と
等分に合せ丸薬となし、焼て臍を薫ずべし、永く邪夢を見る事を断
なり、又人虚にして訳もなき夢を多く見るにハ、人参・龍骨等分に
あわせてせんやくとなしもちゆべしと本草綱目に見へたり、

夢合長寿鑑絵抄終