

新出の曲直瀬流の養生書『攝生之常鑑』について

永 塚 憲 治

はじめに

日本の傳統醫學の中興の祖と言われる曲直瀬道三とその道三が開いた流派である曲直瀬流は、膨大な量の著作を遺している。その中でも初代道三や二代目道三こと玄朔が著した養生書の中には、醫師ではないものに對して漢文ではなく和語で記したものが⁽¹⁾あり、非常に啓蒙的なもので、江戸の養生ブームを先取りした感がある。今回、紹介・分析する新出の曲直瀬流の養生書である『攝生之常鑑』は、先頃、公益財団法人 研醫會の所蔵となった

もので、全部で三十七條の養生の秘訣を記した漢文があり、基本的にその後⁽²⁾に和語による譯が附いている。本稿では、『攝生之常鑑』の分析を通して、『攝生之常鑑』の撰者やその書かれた理由を明らかにしたい。

一、書誌事項から見た『攝生之常鑑』の撰者

最初に『攝生之常鑑』の書誌を記す。

日本五鍼眼原裝。澀引き表紙、書高23×幅16.4cm。
外題は表紙に「攝生之常鑑 正純編」を墨書。全1冊、
一誠堂のシールがある帙に收める。總目・目錄葉なし。

巻首に「攝生之常鑑 正純編集焉」と題し、以下本文不分巻全19葉。書末に「爲養生本下有補長々在洛獲效歸國之刻攝養／大抵對正純而懇求即拔集聖賢隳枯／一卷之書翰遂光眼之一覽誠平常言／行之慎無越焉恆懷中而勤持則宜達／于上壽者也／于岿天正庚寅年冬至日亨德院一谿／爲佐竹兵部少輔殿染老筆畢 道三判」という天正庚寅（一五九〇年）の亨德院一谿道三の跋半葉。料紙は日本楮紙で黄變する。無界、葉次なし。七行・十八字内外の不定字。文祿二（一五九三）年の「右之書奥書以下迨如本寫をし／候也／文祿二後九月十七日／吉田道可老より 似江花押」という識語他三條、書き込み等なし。蟲損少々あり。管見では、書寫年代は、筆跡などから見て江戸初期か。

まず巻首から見てみよう。巻首の「正純」とは、初代道三の晩年の弟子で亨德院家の初代である曲直瀨正純（一五五九～一六〇五）のことであると考えられる。次に書末の「亨德院一谿道三」であるが、「亨德院」とは、元來は初代道三の致仕後（天正十一・一五八三年）の院

號で、後に正純に譲っているものである。故にこの「亨德院一谿道三」とは、初代道三（一五〇七～一五九四）のことで、跋文に據れば、正純が日常の養生の秘訣を一冊に成したもので、それを初代道三が長宗我部家の臣である久禮城城主の佐竹兵部少輔親辰（三）に書き與えたものであると考えられる。

先程の「はじめに」で觸れたように、曲直瀨流は、醫師ではない非専門家のために漢文ではなく和語で養生を講釋したものである。そのようなものとしては、初代道三の著作では、『養生和歌』（一五八八年成立 尊經閣文庫所藏）、『養生之誹諧』（一五八八年成立 毛利博物館所藏）、嘉靖十五年刊の房中書の『素女妙論』を抄譯して『黄素妙論』（一五五二年乃至一五六七年成立）を著すなどあり、二代目道三こと延壽院家（今大路家）の曲直瀨玄朔の著作では『延壽撮要』（一五九九年頃成立）がある。これらの事から考えれば、『攝生之常鑑』も、曲直瀨流の養生書であつてもおかしくはない。そこで次章では、全三十七條の條文の出典を精査し、内容から『攝生之常鑑』が

曲直瀨流の養生書であるかどうかを驗證する。

二、『攝生之常鑑』の出典から見た分析

『攝生之常鑑』は、全三十七條の條文を記すが、その中で書名を明示するものの内、最も多い出典は『三元』乃至『三元延壽』の名で引かれる元の李鵬飛の『三元參贊延壽書』(『道藏』)では、『三元延壽參贊書』の名で収録される)で、八條ある。

『三元參贊延壽書』は、『四庫全書總目』卷一百四十七子部五七道類存目に「三元參贊延壽書 浙江巡撫探進本 元李鵬飛撰、鵬飛至元間人、自稱九華澄心老人、所言皆攝生之事。凡節嗜慾、慎飲食、神仙導引之法、俚俗陰陽之忌、因果報應之說、無不悉載。其說頗爲叢雜、要其指歸、則道家流也。前有自序、亦稱得之飛來峯下道士云。」とあり、『三元參贊延壽書』の述べる養生は、煩雜ではあるも多岐に涉っていることを指摘する。そもそも『三元參贊延壽書』の「三元」とは、天元・地元・人元を守ることによって、それぞれの持つ壽命である六十

年×三の百八十歳まで壽命を延ばすことが出来るとする(人の壽 天元は六十、地元は六十、人元は六十、共に一百八十歳。)(李鵬飛自序)と)。また各卷の卷首の雙行注によれば、天元の壽とは精神が耗らざる者は之を得ることが出来、地元の壽とは起居に常有る者は之を得ることが出来、人元の壽とは飲食に度有る者は之を得ることが出来るとする。『三元參贊延壽書』は元版が存在している他に、明代に複数回印行されており、後世の養生書、例えば『遵生八牋』にも引かれているように後世の養生書に影響を與えている。

さて『三元參贊延壽書』の解説はこのくらいにして、話を『攝生之常鑑』の引用に戻そう。更に『攝生之常鑑』に引く條文を精査した所、『攝生之常鑑』では、書名を明示してはいないが、『三元參贊延壽書』に見えるものが、十七條あった。先ほど述べたように、八條の出典明示をしたものと併せて二十五條が、『三元參贊延壽書』を出典する引用であるかと思われる。それらのことを表(『攝生之常鑑』引用出典表)にしてみた。

曲直瀬流と『三元參贊延壽書』の關係を見てみると、巻首の『序』の末に「元龜元年（應永）冬月南至 盍靜翁道三鈔寫」という識語がある初代道三の手になると考えられる『可有録』（公益財団法人 武田科學振興財團 杏雨書屋（杏5347）と京都大學附屬圖書館富士川文庫（サ／121）に所藏）は、初めに『三元參贊延壽書』の李鵬飛の『序』をほぼ全文を引用し、本文では『三元參贊延壽書』と元の王珪の『泰定養生主論』から抜粋して初代道三が得意とした科疏形式を用いて解釋を試みている。

では『可有録』は、本當に初代道三の著作なのであるうか。今大路家舊藏本からの轉寫された道三に關する資料である『當流醫之源委』（公益財団法人 武田科學振興財團 杏雨書屋所藏 杏5445）の「當流宜學之目錄」と賀屋松庵編の寛文元（一六六一）年刊の『小兒療治集』の末に附された『道三家譜』¹⁰には、天正三（一五七五）年の端午の日、李鵬延壽書并びに泰定養生主論から編集した旨が記されている。現存の内、京都大學附屬圖書館富士川文庫の『可有録』には書末に「天正八（一五八〇）

年」の識語があり、年代が異なるが、『可有録』は、初代道三の作と見做して良いようである。

更に曲直瀬流と『三元參贊延壽書』の關係を見てみると、曲直瀬玄朔の舊藏した『三元參贊延壽書』（福井崇蘭館の舊藏書として公益財団法人 武田科學振興財團 杏雨書屋に寄託 崇一）の正統三年全州府刊活字本の朝鮮版も残っている。また玄朔の『延壽撮要』¹¹は、『三元參贊延壽書』に基づいて書かれている。

さて話を『攝生之常鑑』の成立に關することに戻そう。『攝生之常鑑』に引用される出典の内、道三や正純の没後に成立した書はなかったので、やはり『攝生之常鑑』は、巻首や巻末の跋が正純の手によるものとするのが現在の所は妥當であろう。

最後に、養生書の一書を成すのに、『三元參贊延壽書』を用いた理由を考えてみたい。『可有録』の巻首にも引く『三元參贊延壽書』の李鵬飛の『序』に「僕の此の書人の天に順ふに過ぎず、皆日びに用ひて缺くべからざる者は、故に他書に有るべきや、無かるべきなり。此の書

は則ち有るべきや、必ず無かるべからざるなり。(僕此書、
不過順乎人之天、皆日用而不可缺者、故他書可有也、可無也。
此書則可有也、必不可無也。)とある。道三が『三元參贊
延壽書』と『泰定養生主論』から抜粋して作り出した自
身の養生書に『可有録』と名附けたのはこの文に據ると
考えられるが、この文は『三元參贊延壽書』が養生の必
要十分なことを記しているという意味である。また『三
元參贊延壽書』の内容の大きな特徴としては、例えば巻
第二坐臥に「臥處の頭邊に火爐を安ずること勿れ、
日久しくなれば火氣を引き、頭重く目赤く鼻乾き、
腦癰・瘡癩を發す。」とあるように、特別なことをする
というより日常生活の中で實行できる養生であった。こ
れらが初代道三や正純が『三元參贊延壽書』を用いて、
『可有録』や『攝生之常鑑』を著した理由であると考え
られる。『三元參贊延壽書』に記された日常生活の中で
實行できる養生は、この點において中世末から近世の初
めに生きた初代道三や正純を惹きつけたのであろう。こ
の動きは、次の時代の江戸時代に確實に引き繼がれて、

養生の大衆化を引き起こしたと考えられる。

まとめ

『攝生之常鑑』は、引用や書誌事項から考えるに、亨
徳院家の初代である曲直瀬正純が手になるものらしいこ
と、また『攝生之常鑑』は、主に元の李鵬飛の『三元參
贊延壽書』に基づいていること、そして『攝生之常鑑』
は、『三元參贊延壽書』の日常生活の中で實行出来る
養生に影響を受けていることが分かった。

『攝生之常鑑』引用出典表

○素問四氣調神曰	『黃帝內經素問』卷一 四氣調神大論第二からの引用
○抱朴子曰	『抱朴子』 ⁽¹⁴⁾ 内篇 地真第十八からの引用
▲老子曰	『老子』 ⁽¹⁵⁾ には見えず『皇朝類苑』 ⁽¹⁶⁾ 卷二に見えるが、恐らく『三元三贊延壽書』 卷三 ≒ 飲食 太宗謂宰相曰に引く老子云からの引用 ◎
▲彭祖曰	『千金要方』 ⁽¹⁷⁾ 卷二十七 養生 調氣法第五に見えるが、『三元三贊延壽書』 卷二 思慮 彭祖曰にも見える ◎
○嵇康曰	『嵇中散集』 ⁽¹⁸⁾ 卷四 答難養生論に見えるが、恐らくは『千金要方』 卷二十七 養生 養生序第一 嵇康曰からの引用。
○本草衍義序曰	『本草衍義』 ⁽¹⁹⁾ 卷一 序例上からの引用
○素問舉痛論曰	『黃帝內經素問』 卷十一 舉痛論第三十九からの引用
▲素問元氣論曰	元氣論は、『素問』には無く、『雲笈七籤』 ⁽²⁰⁾ 卷五十六に見えるが、恐らく『三元三贊延壽書』 卷一 欲不可縱 元氣論曰からの引用
○醫説云	『醫説』 ⁽²¹⁾ 卷九 養生修養調攝 體欲動搖に引く『魏志』 ⁽²²⁾ からの引用
○古硯銘曰	『古文眞寶後集』 ⁽²³⁾ の唐の唐子西の「古硯銘」からの引用
★三元延壽云	『三元三贊延壽書』 卷二 津唾 真人曰からの引用 ◎
▲抱朴子曰	現行の『抱朴子』には見えない。恐らく『三元三贊延壽書』 卷一 欲不可強 抱朴子曰からの引用 ◎
★三元云	『三元三贊延壽書』 卷二 櫛發 真人曰からの引用 ◎
○長仲統曰	恐らく『千金要方』 卷二十七 養生 養生序第一に引く抱朴子曰からの引用。現行の『抱朴子』には見えない。『千金要方』は、抱朴子曰の前に長仲統曰がある。
★三元曰	『三元三贊延壽書』 卷一 坐臥に引く書云からの引用 ◎

『攝生之常鑑』引用出典

▲書曰	恐らく『三元三贊延壽書』卷二坐臥に引く書云からの引用◎
★三元曰	恐らく『三元三贊延壽書』卷一欲不可絶に引く黄帝曰からの引用◎
▲道以精爲寶	『養性延命録』 ²⁴⁾ 卷の下 御女損益篇 第六に見えるが、恐らく『三元三贊延壽書』卷一欲不可縦に引く仙經曰からの引用
▲彭祖曰	『養性延命録』卷の下 御女損益篇 第六に見えるが、恐らくは『三元三贊延壽書』卷一欲不可縦に引く彭祖曰からの引用◎
▲素女曰	『三元三贊延壽書』卷一欲不可絶に引く素女曰からの引用
★三元云	『三元三贊延壽書』卷一欲有所忌に引く書云からの引用
▲陰痿不能快欲	『三元三贊延壽書』卷一欲不可強に引く書云からの引用
▲書曰	『三元三贊延壽書』卷二大小腑に引く書云からの引用◎
▲瑣碎録云	恐らく『三元三贊延壽書』卷二大小腑に引く又(瑣碎録)云からの引用。『瑣碎録』は、現在は佚書。◎
▲素問生氣通天論曰	『黄帝内經素問』卷一 生氣通天論第三に見えるが、恐らく『三元三贊延壽書』卷三の冒頭に引く黄帝内經曰からの引用◎
▲扁鵲曰	『三元三贊延壽書』卷三 扁鵲曰からの引用◎
○醫說曰	『醫說』卷九 養生修養調攝 災能養生に引く『蘇沈内翰良方』からの引用
★三元曰	『三元三贊延壽書』卷二 坐臥に引く書云からの引用◎
○經曰	『黄帝内經素問』卷四 異法方宜論篇第十二からの引用
○養老新書曰	『壽親養老新書』 ²⁵⁾ 卷二からの引用
★三元曰	『三元三贊延壽書』卷三 飲食 又(養生)云からの引用◎

『攝生之常鑑』引用出典

★三元云	『三元三贊延壽書』卷三 飲食に引く書云からの引用 ◎
▲本草曰	類文は蘇軾の『仇池筆記』 ²⁾ 卷上 論茶に見えるが、恐らく『三元三贊延壽書』卷三 飲食 本草云からの引用 ◎
▲將鹽默茶	恐らく『三元三贊延壽書』卷三 飲食 本草云からの引用 ◎
▲陶隱居曰	恐らく『三元三贊延壽書』卷二 四時調攝に引く陶隱居曰とその左隣りの書云を合體させたもの ◎
▲食畢嗽口	恐らく『三元三贊延壽書』卷三 飲食に引く又（養生）云からの引用 ◎
○養生月覽曰	『養生月覽』 ²⁾ からの引用

全三十七條の内

★『三元』乃至『三元延壽』と出典を明記しているものが八條

▲『三元』乃至『三元延壽』と出典をと明記していないが

『三元三贊延壽書』からの引用と考えられるもの十七條

全部で二十五條が『三元三贊延壽書』に由来すると考えられる

◎『可有錄』と『攝生之常鑑』の両方に見えるものが十七條

註

(1) ただし町が次のように指摘するように、「道三歌を意

識して十八世紀末に作られた多紀元惠『養生歌八十一

首』(二七九四序刊)と道三歌を比較すると、元惠歌に

あつた具體的な病名は見えず、生活習慣上の教戒に終

止する。道三歌が基本的に戦國武將の求めに應じて作ら

れたと見られるのに對して、元惠歌は生活文化向上に

よつて新たに都市生活者に生じた病氣への對應という性格が強く、「養生和歌」という共通の形態と内容を持ちながらも、兩者の間に近世期における醫療と社會の顯著な變遷を見ることが出来る。」(町泉壽郎『曲直瀬流醫學の傳承—その成立・展開・再評價』四五頁『曲直瀬道三と近世醫療社會』公益財團法人 武田科學振興財團杏雨書屋二〇一六年)、初代道三のものは社會の上層の人々

の求めに應じたものだった事には注意を有する。

(2) 第五番目の「嵇康曰……」の引用には、和語による譯ではなく、漢文に由る評語らしき要約が附いている。

(3) 『寛政重修諸家譜』（国立公文書館 特104-0000）
1）巻五百九十三を参照。

(4) 全国遺跡報告総覧 (<https://sitereports.nabunken.go.jp/ja>) の「久禮城」（新字）で検索すると、高知縣中土佐町久禮城跡の發掘報告書（高知縣高岡郡中土佐町教育委員會 一九八四年）が見られる。その四頁に親辰の名が見られる。

(5) 『三元參贊延壽書』の底本は、プリンストン大學東アジア圖書館所藏の「成化甲午序刊」『三元延壽參贊書』（TC32/1437bQ）を使用した。プリンストン大學東アジア圖書館所藏の『三元延壽參贊書』は、『養生類纂』と『養生月覽』と同じ帙に入っており、『養生類纂』や『養生月覽』と刻字が非常に酷似しているので、恐らく成化甲午（十・一四七四年）序刊の『養生類纂』と一緒に成化甲午（十・一四七四年）序刊のものではないかと思われる。「成化甲午序刊」『三元延壽參贊書』は、公益財團法人 武田科學振興財團 杏雨書屋にも所藏（貴163）されているが、『杏雨書屋藏書目錄』（臨川書店 一九八二年）に「至元二八（一二九一）九華李氏刊本」とあり、近年の展示會のカタログ（第72回 杏雨書

屋特別展示會『東アジアの養生書』（二〇二〇年）でも、「至元二八（一二九一）序刊本」とする。書首にある舊藏者の清朝の藏書家であった吳騫の「元版元印」とする識語に引きずられたものか。また『攝生之常鑑』で『三元參贊延壽書』からの引用と考えられるもの二十五條の内、『攝生之常鑑』と『可有錄』の両者に見られるものは、十七條あった。

(6) 底本は、『四庫全書總目』（中華書局 一九八三年）を使用した。

(7) 京都大學附屬圖書館富士川文庫（サ/121）の『可有錄』は、目錄では『三元延壽參贊書』として著録されているので注意。

(8) 初代道三が見た『三元參贊延壽書』は、題名が『三元延壽參贊書』だったらしく、『可有錄』の「序」の冒頭に「三元延壽參贊書／養生總序」とあり、『攝生之常鑑』でも『三元延壽』の略稱で表記されている。

(9) 「當流宜學之目錄」には、「一、天正三^乙年端午日、詳察李鵬延壽書并泰定養生主論、成編集、名曰可有錄、而書畢、敘云。」とある。底本は、『ワークシヨップ 曲直瀬覃三』—古醫書の漢文を讀む— 二松學舎大學21世紀COEプログラム事務局 二〇〇九年 所收の影印を使用した。

(10) 『道三家譜』には、「一、天正三年端午日、詳察李鵬

延壽書并泰定養生主論、成編集、名曰可有錄、而書畢、敘云。」とある。底本は、公益財団法人武田科學振興財團杏雨書屋 乾4645を使用した。

- (11) 劉青博士論文「中國養生思想の近世的な展開・朱權の養生思想を中心に」(京都大學 甲第二二六七〇號)を八三頁を参照。『延壽撮要』の底本は、西尾市岩瀬文庫(166-90)を使用した。一例を挙げると、『延壽撮要』房事編の冒頭の夫婦和合に引く「黃帝曰、「一陰一陽之謂道、偏陰偏陽之謂疾。」は、『三元參贊延壽書』卷一 慾不可絶の冒頭と一致する。

(12) 曲直瀬流の書物は、初代道三の著作を後の世代の者が加筆したものや、また後の世代の者が權威附のためか、後の世代の著作であるのに前の世代の作としたり、初代道三の師匠筋に當るとする月湖が撰する『全九集』のように著作を偽作する等、單純に書誌事項に據れば、眞の作者や成立を見誤ることがある。『攝生之常鑑』も初代道三が原撰で、正純の手が加えられている可能性もある。しかし『攝生之常鑑』の内容を検討した所、正純の没後の著作は引用されておらず、假に道三の跋が權威附の偽作だとしても、強く積極的に正純の作であることを否定するものではないと思われる。『攝生之常鑑』の別の寫本が出現するなどによって變更・訂正される可能性はあるが現在の所は、卷首と跋の記述が一致する見解であ

る正純の作としておくのが妥當であろう。曲直瀬流の書物の問題點に關しては、遠藤次郎・中村輝子「『全九集』の編纂者とその意圖」(『日本醫學雜誌 第四十四卷 第二號 一九九八年 五八〜五九頁)、遠藤次郎・中村輝子「曲直瀬玄朔の著作の諸問題——山居四要拔粹」(『濟民記』は玄朔の著作か」(『日本醫學雜誌 第五十卷 第四號 二〇〇四年 五四七〜五六八頁)を参照のこと。

- (13) 底本は、『重廣補註黃帝內經素問』(國立中國醫藥研究所 一九八一年)を使用した。

- (14) 底本は、『抱朴子』(『中華再造善本』北京圖書出版社 二〇〇四年)、外篇は『抱朴子』(『四部叢刊初編』上海商務印書館 一九六五年)を使用した。

- (15) 底本は、『老子道德經』(『四部叢刊初編』上海商務印書館 一九六五年)を使用した。

- (16) 底本は、『新雕皇朝類苑』(國立國會圖書館 WA7-15)を使用した。

- (17) 底本は、『備急千金要方』(『東洋醫學善本叢書』(9-1111) オリエント出版社 一九八九年)を使用した。

- (18) 底本は、『替中散集』(『四部叢刊初編』上海商務印書館 一九六五年)を使用した。なお『文選』(宋淳熙八年池陽郡齋刻本『中華再造善本』北京圖書出版社 二〇〇四年)には、卷三十一 詩庚 雜擬下 江文通雜體詩三十首 許徵君詢の李善注に引く「向秀難嵇康養生論」

からの引用としてみえる。

- (19) 底本は、『本草衍義』（公益財団法人 武田科學振興財團 杏雨書屋 貴五九二）を使用した。
- (20) 底本は、『雲笈七籤』（『正統道藏』太玄部 中文出版社 一九八六年）を使用した。
- (21) 底本は、『醫說附續醫說』（『中國醫學珍本叢書』上海科學技術出版社 一九八四年）を使用した
- (22) 『醫說』は『魏志曰』とするが、類文は『後漢書』（『點校本二十四史』中華書局 一九八七年）卷八十二下方術列傳七十二華陀傳にある。また『醫說』の章末の雙行小字の出現表示は「史／記」とある。
- (23) 底本は、『魁本大字諸儒箋解古文眞寶後集』（國立國會圖書館 WA6-64）を使用した。
- (24) 底本は、『正統道藏』洞眞部方法類（中文出版社 一九八六年）を使用した。
- (25) 『素問』生氣通天論第三は、「陰之所生、本在五味。陰之五宮、傷在五味。是故味過於酸、肝氣以津、脾氣乃絕。味過於鹹、大骨氣勞、短肌、心氣抑。味過於甘、心氣喘滿、色黑、腎氣不衡。味過於苦、脾氣不濡、胃氣乃厚。味過於辛、筋脉沮弛、精神乃央。是故謹和五味、骨正筋柔、氣血以流、湊理以密。如是則骨氣以精。謹道如法、長有天命。」とあり、『三元參贊延壽書』は『黃帝內經』曰、「陰之所生、本在五味。陰之五宮、傷在五味。」

新出の曲直瀨流の養生書『攝生之常鑑』について

と。」とあり、『攝生之常鑑』は、『生氣通天論』曰「陰之所生本在五味。陰之五宮傷在五味。是故謹和五味。骨正筋柔。氣血以流。腠理以密。如是則長有天命」（原文には訓點あり）とある。以上のように『攝生之常鑑』は、編者によって『三元參贊延壽書』では足りない所を『素問』の原文に戻って増補・節略されている。ただ『攝生之常鑑』は次條が「扁鵲曰」になっているのは『三元參贊延壽書』に做ったことなので、この出典も發想的には『三元參贊延壽書』だと思われる。

- (26) 底本は、『壽親養老新書』（宮内廳書陵部 554・52）を使用した。
- (27) 底本は、『類說』（國立公文書館 子076-0007）卷之九所收の『仇池筆記』卷上 茶説を使用した。
- (28) 底本は、『養生月覽』（『續修四庫全書』第一千二十九冊 上海古籍出版社 二〇〇三年）を使用した。

本稿は、二〇二二年十一月十二日に山梨縣立大學で行われた日本道教學會第七十三回大會で發表した内容を増補改稿したものである。

孝行列有

爲養生長之在洛獲効歸國之刻撰養
大拙對正紙而懇赤帛拔集聖賢隱枯
一卷之書願遂光眼之一覽誠平常言
行之慎無越事恒懷中而勤持則宜達
千上壽者

于白天正庚寅年又至日平德院
爲依竹兵部少輔殿深友兼軍
道列

右之書奥書以下述心本字を以

弘治二年九月

玄田道可光

似雲

古之書何万本ありて心書
を以て依竹兵部少輔殿深友兼軍
道列

性日諸佛善提吉祥
誦

性人曰知書之知

道

隨蓮社良從上大學存和尙

A Study of the Newly-Arrived Manase-Style
Regimen Book *Sessei no jokan* (攝生之常鑑)

NAGATSUKA Kenji

According to its quotations and bibliography, the author of *Sessei no jokan* should be MANASE Seijun, the founder of the Kyoutokuin family. Also, its contents are mainly originated in *Sanyuan Cangzan Yuanshou Shu* by Li Fengfei of the Yuan Dynasty China, particularly in terms of the capable daily life practices regimen.