

得同病可僭而余意先決其人疑難不果遂負游具於家僕以七月望二日發江戶自板橋至信之沓掛直往二百許里僻地有可厭風景無可記獨妙義山奇峻未登而先知其靈境爾廿一日發沓掛驛北折忽入山路路與淺間巔咫尺北風栗烈寒氣徹骨不可騎也乃下馬而步聞之淺間之高與富士相伯仲焉或然行十餘里有關砦曰狩宿俗傳鎌倉公獵淺間之所次也又行可十里淺間忽焉在後又面白根而行白根山又與淺間相伯仲焉白根與草津相距六里山皆硫黃湯泉根于此云得一小驛曰羽尾過此無有人居山路阻陀草樹不殖爲硫黃故已自沓掛至此迂曲登下六十餘里始抵草津連詹二百餘家乃湯之成蹊也民居如環環中有湯池流如大川先得一快日猶晡時賃宿而休濯足前槽槽上引流作瀑瀑小大有五高者二十許尺最卑尙十許尺浴者隨意拊患所槽中常數十許人自傍望之恰禦中魚又似佛說所謂墮在焦熱地受苦者余不敢沒入輕々漬身而止翌旦乍畢輒往遂不免爲魚爲受苦耳自此日浴三四次爲度兩三日後腹中微痛下利二三行但食日加是以意益暢三四日後心下痞痛乃延鍼醫以療焉五六日後傷風頭痛故不浴因散步村中登藥師堂堂鬻溫泉奇功記記陋拙罕可取者然舍此何徵亦惟在夷狄引之爾

記曰建久三年鎌倉公始浴此湯至今浴者輻湊行李往來秋夏之交動輒至萬人云今茲遠近有水災以故浴者少於常也然今留宿者不下千數百槽凡七所治功不同然大抵諸惡瘡頭痛打撲寒仙積聚五痔癩風諸癩爲主治泉爲硫礬所蒸其味酸苦不可飲也飛瀑之湯最酷四十已上人不可專浴此槽諸槽互浴爲妙云若拊瀑者自頭盧至下部而後及患所起下而及背至頭亦不妨直拊患所動致眩暈瀑之小大強弱自擇不必勉強然小之多時不如大之少時也但禁拊胸腹及背面五六椎也其在槽時勿躁勿悶先定氣而後漬身稍就瀑其出槽亦同日飲湯一口不多飲多則動搖齒牙下利生害若便秘者飲一盃以取利余試飲之湯氣似有毒不復口也十四五日後有兩股罌丸糜爛出汗不治亦自愈甚者以綿包裹自然乾燥蓋浴之治疾以寬爲善不必拘臆數以愈爲度浴次亦漸加若虛羸過常者初來