

官たる身は、暇なき君邊の勤をかきて、此地に來りながら養生をおろそかにすべからず、唯温泉を君のごとく神のごとく敬ひつゝ、しみ是に仕へては温泉の心に叶ひて病を除くの術を思ふべし。湯入の間、心體を不潔にして、温泉の心に背へからず、入湯のうち、專風を恐るべし、晝寐すべからず、然ども是をつゝしまんと思ひて、枕はとらざれども、浴後は氣めぐり體ゆるむゆへに、薄衣にして座しながら眠りを催し、却て風に感じ安し、若大につかれて眠に堪がたき時は、晝といへども屏風引廻し、衾かづきて臥べし、久しく臥べからず、かたはらに居る奴婢にはかり、期を定てよびさまさすべし。

〔温泉論二〕浴法

湯有一二之目、原是同一脈矣。天正中豐相國大修飾之、泉底甃石圍之以板、以爲湯槽、深三尺八寸、縱二丈一尺、橫一丈二尺五寸、中分之爲南北二局、南曰一之湯、北曰二之湯、才氣無二致矣。上設屋宇、四環板床、以便浴者、今所存湯槽、實爲當時遺製、凡浴者、當先以杓酌湯浣煖板面、而後就之、隨取泉波徐灌下兩肩及腹背、名曰枕湯。又湯浸布巾洗面及隱曲處、平心和氣、真如穉兒爲水戲、其膚與泉氣相得、然後始入槽內、霎時許、必得周身煖透、重出槽外、悠然吹氣解煩、快澗心胸、復浴如初、於是用浴器者、必依其法、若有痛痺、攣拘處、必楯拊按排之、唯意所適、每浴再回爲律、嫌浴者日二次、嗜者日四次、若乃山澗之幽、棲觀之美、寬步遠眺、絃歌笑語、唯逍遙舒散是事、是浴泉之要法也。

浴度

凡浴一日三次爲律、羸者減之、強人加之、猶各不過一二次、過則有害、通俗三臘爲一順、其備預防者、悠優及之、旣病者、猶恐不及、若夫痲疾沈痾、不在此例、自二三臘至四五臘、以差爲徹、蓋浴度限以三臘者、初臘徐之、中臘強之、晚臘速之、是爲良法、按三百年前、文安承德中、浴度皆然、輒近人情、躁進槩以二臘爲限、土人亦雷同焉、乖其古律、太似無謂也、諸州徽瘡、溫泉猶俗及五七臘、況此內治之温湯乎、其功烈