

すめ、津液をまし、五臓をあた、め、万病に應變す、其外異病怪病といへども、悉く去るしあり、よく其湯宿にたづねて病に應ずべきに浴すべし、湯宿又古格あり、博覽の醫といへども、温泉の製は別なり、先浴せんとして湯槽にのぞまば、己が手拭もて、湯壺の端を洗ひ温め、其所へ腰をかけ、兩足を湯壺の中へ浸しながら湯を手に結び面を洗ひ、いかにも氣を平らかにして、夫より兩肩脊中腰の邊を、何遍もそ、ぎかけ、自然と總身あた、まるを待て入べし、尤肩の出ぬ程に入るなり、肩出る時は上氣す、男女ともにかむはあしく、手足をのばし、指の股までも湯氣の廻るやうに入るべし、上氣を引下るとで、足ばかりを湯にひたすものあり、決して無用なり、却て上氣してあし、かくして總身自然とあた、まり、透りたりとおもふ時、靜にあがるべし、もし久しく浴すれば、津液燥て害をなすべし、入湯は一日に三度より六七度迄はくるしからず、度々なれば、湯よりあがりていまだ血おさまらざるうち、に又入るゆへ、逆上してあし、此ゆへに、す、む時は其ほどを考へて浴し、す、まざる時は見合せて入るべし、己が氣にうけざれば、血もうけず、氣血和せざれば、湯の廻り遅し、よく辨ふべし。

〔漫游文章四〕草津温泉游記

余駭太冲說、欲舉其善已、今取其浴度、浴法、浴禁、并余所親試、以告游浴者、太冲曰、其初浴也、胸腹開轉、頻飢能食、湯之應也、四五日若七八日後、或下利腹微痛、若裏急者、亦治驗也、余浴草津一兩日、日入槽二三次、覺腹中拘疔微痛、既而心下痞鞭、皆云腹有疝辟者、不堪此泉也、余頗疑懼、然亦恃太冲之言矣、果下利二三行、後不復痞也、皆云、此湯以瀑爲要、不拊則効不多、余試拊一日、胸腹如初、用鍼而愈、後拊大瀑、不復痞也、然羸人老人皆不宜瀑也、余在草津、見及斃瀑下者二人、其一人年三十餘、治之卽甦、一人五十餘、快瀑而貪氣絕而死矣、由是觀之、取一旦陰釀巨害、可不戒乎、太冲浴度、一日二三次爲律、羸人一二次、強人或三五次、過之則疲勞、草野愚民、一日或至十餘次、不啻不能治病、將傷害生命、余觀浴