

KODAK
LICENSED PRODUCT

MI

U

U

KODAK Gray Scale



老人養草

薩隅旧臣
野村好醉藏

曾
269
1



和装本

ヤ 10
269
1



門 10
卷 269
卷 /

老人養州序

夏殷養國老文王養老者
詢猷黃髮三老五更其來
久矣不但上世與聖賢已
凡子孫事祖父也溫涼定

老人養州序

省衣服飲食或養其志成
養口體其孝行多矣不但
子孫事祖父已上凡為祖父
者其父母沒後身是父母
遺體而我身即父母體則

養我身如此養父母敬我身
如此敬父母而可矣養老事
義不亦大乎吾友牛山氏
精于醫術又志聖教者得
於此故以國字記養老之

事宜梓以行世。蓋君上之
 養老子孫之養祖父。祖父
 之養身者。一展此書。則不
 勞於五車。而得於一閱。為
 九十一翁。故口法眼作之。

序親自書。聖教之要。醫術
 之巧。易簡而盡矣。讀者弗
 可忽焉。弗可忽焉。

正德丙申春北可昌識



老人養身草序

醫者伯牛山翁乃撰る書以老人必用書
弟と名はく翁は書以その人來りて
いつりける人とは秋父母あり更なる
形をいつて味はす人と世れ人身を書ふ乃
術うしとかはしとて年の限をおさぬ書おふ
るよちの餘ありやうやうは中ねりて款を
てい書とるんすつとねるなり又予の齡わ

九句よあまりそすくよのむらら今世
まは光つゝかこまへえれも一語をすつけ
け端よ冠くしあまといり予え東文に
及し暗し只いづ清くおも年月に接りて
かく老もこれいふ身も云程もなりと
あれも生は老まんとはるれぬあれ
つゝ子もさうも覚へえれうの初若

かりし時病多くして厚しすれえ飲
食も傷くおるれよりけり了飲食を
子とて戒初を多めに恐とてさう
必しも齡のまんとおれあもあ
とのつゝ常とちりひまにみ十の
うりしと強てやと用る子おるりける
初ら今九十よあまり又一とあれ今日迄

存余めくすの我ちくわわくくくく
ゆれまー冬ハ例よかきりて空さつと甚
一か我ゆへや有らん俄よは極さかり
右の手ま〜〜〜すく〜少乃怒えん〜
ぢ〜は〜めて薬〜〜ハ風寒を懐く〜
り〜〜〜して元〜〜〜さ〜も〜〜〜
予〜〜書あれた日〜〜意ち〜〜あ〜

さう志る〜〜やあぢる〜〜
悦んでこの云別は書れ決とちす〜
け外序てん予もあ〜〜
西徳六年二月初此旨春秋老人筆
但すれおぢ〜〜



老人必用養草卷一

牛山翁

香月啓益甫

纂

養老乃總論

九人の子とかりていその親と成りしるる事とあり
 どんいあしし鳥鳥及哺とて聲するもいふとあり
 色黒く喙短くくわらえあきま悪鳥とて巢
 乃肉よりその親をたごちみうんとて事を志り
 休まはいしんや萬物の長長くう人よあめをてや
 さが聖人の教よ孝の徳は万行の長と

祝多し釋氏の教乃家と出多し其の性氏を
をりたるも秋を以てその父を迦惟所の名
者し終てわきの儒教乃二門者孝を以て
道の大奉とて孝を以て孔子に盡武伯の
孝と問ふ由答ふと父母の病乃これ
憂ふとの如く人の子とかりて常は其
身持とて病を保養し病のなれやれを
父母の病を以てとんざし其を以て
母しけりて孝の常は飲食衣服居而
母を以て孝とて病を以て孝とて居る

とて祝多し一は祝として周禮は六養といふを
祝の孝の養を以てそのいふは定むるなり
人乃親とありても常は其の身を保養し
病を以てその天年を以てその身を以て
是又その親乃親と對して其身を以て
居るは孝の常なり
人乃孝命也其の百歳とて其の孝の常なり
より上壽を以て百歳中壽を以て八十歳下壽を以て
十歳と定むる長短なり天年とてその常なり
とは父母より受得たる所の虚實なりて上中下の

壽命と成りて死するまでかたりの人のいせめ
 いけ家甲斐あり作らる君父はけりまあり
 俯して妻子とまらぬ五倫君親父子夫婦兄弟朋友と云乃道よ
 なるべし行い餘あり時この文をまらぬ古
 今之事をまらぬまらぬ人かたりのまらぬ福
 をうけく喜び樂むるをまらぬ徳んや思
 かる人のいけをまらぬ私慾をまらぬ
 して老をまらぬの術をまらぬ元氣をまらぬ
 ひ病を生い父母より受得る所の延年と短
 くとあはれまらぬや貴たりの舜禹の天下を

命短けれ何の益ありんまらぬ天下にまらぬ
 うまらぬのい壽よまらぬや書經より五福を
 まらぬ寿とて第一のまらぬと志すまらぬ
 故ありまらぬや
 入りた時の血氣のまらぬ定まらぬ此物毎まらぬを
 まらぬ情をまらぬまらぬ我意のまらぬ
 まらぬとまらぬとまらぬ徳乃藝術をまらぬ
 まらぬの事まらぬの徳をまらぬ四十五十のまらぬ
 日といえり閑りするまらぬ廣く世をまらぬ通して

知識をのりて淵を言ひ共り得る其
ちうさほりいまこようせさほり成を習ひ
得く人道乃成就する事歩を得たるの
りつたりなり孔子の三千人の弟子の中に
才徳彬々なる事顔回一人にほれ
不幸短命なれ道統乃傳をたぐはば
曾子の顔回よりぬれり魯純なる人なれ
長生一あり一貫傳授の道統をたぐ
あつたり王勃り秀才も短命なれ文章
の傳あるもそれ本邦にいあへり

神代より昔々人をのりて思て
よなりあるといふあり深山幽谷に
くろりありに何某の中ねり中ん親の七十に
ちうさとこ人たたりたる名家の内はあつらんそ
夜く土を掘く具うらよととととそれり
筆とて書ひいりり或時唐乃帝我國乃
智恵をあらんそをあらぬりけり
この本の二尺よりなる後しては本末いつか
りと同なる其時の人いりる若さげり
智識の世なり及びたると帝も其なり

まつらふさまよけ申おまの申あに毒りまろく
乃らよむらまのちむ早く流る川はまあらし
よこたはまかひんもつらと流るんまと
まとまるんごと教へま申將まらしく我はか
よと人こと具て川はまびんもつらと流る
あ一方にまると付あはらるははらふ
あらりくり又あを流るは七曲よつらまらる
玉乃申あらしるたあはらる申ららる
をまらるとはしは緒をとびつて流るん世國り
よまあゆらりなりとまらる申ら門け申あ

わらゆり物乃上よにとりせあふよいつまもまろく
さろくり又申將くくと親よゆり流る大なる蠶を
弓にて二斗り腰よりあをた糸とばあ又いつまもに
ゆらんとつけてあをた乃にはよ密をわらて見よと
つひえれのしらして蠶とつらりたふ蜜の臭とあ
まそと徹よいつとく穴乃あをたの口には物んよりお
るの糸たつらぬりまらるは流るいしあへ日奉り
賢りりまらるとそこのほりりかふもせさとをり
此申將をいつらどきんり思らる何事しをもる
よはり也位をも流るまきとまられたるよはり

位も信つてどきむら父母の如くさせてゆり
 をきつて都よとほす事をつりさせ給へ
 とりたれいよとほす事をつりさせ給へ
 乃人の親これをついてゆりきりあし中將
 をいふたれいよとほす事をつりさせ給へ
 此事實の清かゆ言乃
 指双旁にすのりあり
 此やゆりもむら人乃人なり一國ゆりゆり
 廣まのきとちなりとあふり

人つとつ血氣ゆんよ元氣ゆんよ人保養乃
 術よくとく私慾を慾いといふもサやくい妨
 りれよいふり口すにもむらゆりいよりゆりて

保養せされいよちりま地病を生しえきん
 かい其身を先より素回もと平いして陰氣
 をのけりるありむいよわれい飲食色慾たよを
 はまそつじり一 本邦の俗字を袖のむと
 定てりるりゆり一 故ありるりゆり

人の命今以上中下の治身あらは父母より受得
 たらふの生質よ厚薄あまのなりとられ人の
 劣れも大極ハ極マあり事やう人ノ常に
 奏老の術をまんでよくはしとをされてる
 是くは天年とあつとるりよをまふしはれつて

えまのくんと體はた人にも半已後の保春を
 志し私愁を恐れとて父母より受得るる雨の
 天年をたりとぞして死より難多し 啓益つひ
 いづらの譬はあげく春老の術ふると人り
 ちえんと家よ炭あり上中下乃性をとれつら
 て能炭はるの性剛堅ちる悪炭はるの性柔
 軟ちる中間乃炭は剛柔相まいつらけ上中下
 の炭は形の大かひなくさばつくと同く火の中
 へ投じ焼けいぢりるの色赤く糖根とちり
 てい即時よ上中下とつらちりてとて火を

出くすこくやぬらに志つてそのけり上
 中下乃相をわたり好い所をありて消るる
 かり其時よありて好炭は灰とありまるとそく
 悪炭は灰とありまるとそくやりにそれくの炭乃
 性をばくと是人乃性雙は剛柔虚實の分
 わりて上中下乃柔殺をそとにひつてつらや
 又け炭の火はわつらふ外出くそとそれに
 消らるるすまやちる炉中に細り暖ちる灰
 をちけて中かいそくいあまの半日やぢみ消か
 炭火も一日一扱やぢいあまのつちり乞人の

保養いやくして上歩じょうぶと多歩たふのつよつよあつばや又は
 炭すすの火いはわらふよ出いておくるのよと火い無なとも
 てなわこつひをよめれ何なにやと望のぞむ炭すすと
 そらふ化かやせ或あるは炭すすのこらひ有あり思おもふ
 ちりて火いと消くらぬはちり足ある保養いやくの術じゆつを
 ちりて私し慾よくを慾よくして元もと氣きをさるこふ身み
 を失うふよ抑おれしゆすや又また柔じゆう軟なんちり炭すす火いも
 中ちゆうは納なめ煖あちり灰はいと掩おひ言いふはとれ堅かん剛かう
 乃すなはち炭すす火いとわらふにい出いておくるよも消くら
 抑おれし足ある人の生なれつき虚こ弱じやくちり人ひともよ

保養いやくとれ剛かう強きやう乃すなはち人のけはさるままは
 めわすや此この理りとよくゆと得えくはとめ
 て已このりこれから天てん年ねんとそらふ事こととちり人ひとま
 人ひと乃すなはちつよめ上じやう歩ぶの天てん年ねんわらふの保養いやく
 よもろよつひのよめちり事ことちり弱じやくき生なれ
 此この人のつよめ人ひとはと身み持ぢをよめ天てん年ねん
 事ことちり事こと勿な論ろんちり生なれつよはと人ひととつよ
 已このりこれ分ぶん量りやうよとつひ慾よくとあせひ久くらと弱じやくき人ひと
 よりも早はやく死しすちり世せ間かんをよめ生なれ
 此このと體たいも氣きも弱じやくく中ちゆうく中ちゆう年ねんよめ事ことちり

生ふるのいあはまると申す人六十七あくと
たううあはわり氣と體も健ちる人の百歳をも
命のんと申すより人らへ 秘を 詳を 詳より
病多く中年はくも 命を 命を 命を 命を
人わり是皆 保書は 保書は 保書は 保書は
まういあまのいかり 老子の 老子の 老子の 老子の
我より天よりわらひとのこま 實と 實と 實と 實と
命の長く人も短く人も皆 命の 命の 命の 命の
するれい能く 保書は 保書は 保書は 保書は
へまかり

養生新書といふ書は 安樂の道にあり 保書といふ
とる者これを得とわまのいもく 安くそのいは
ましく申すのこも 秘を乃 秘を乃 秘を乃 秘を乃
多保書といふとく 保書といふ 保書といふ 保書といふ
とくたうい保書といふとく 保書といふ 保書といふ 保書といふ
を 秘を 秘を 秘を 秘を 秘を 秘を 秘を 秘を
の氣を 秘を 秘を 秘を 秘を 秘を 秘を 秘を
を 秘を 秘を 秘を 秘を 秘を 秘を 秘を
さうてえ氣を 秘を 秘を 秘を 秘を 秘を 秘を 秘を
らんそま 秘を 秘を 秘を 秘を 秘を 秘を 秘を

孝を尊ぶるを尊ぶるは元氣惜むたかくしむくは
 して世間より悔しむるは勤むべしするは元氣も亦
 てははあるすまに飲食より已むるは元氣の心
 のを潤味して厚味より耽り醇酒より酔て
 わくはく煙火をたたくはよりして色慾の情を
 りたかく若くは時より久しむるは元氣の心
 世より志しむるは放逸者より子孫を財を
 たり子孫を不孝の品を負き晩節の操を
 ぬるは元氣の心は元氣の心は元氣の心は元氣の心
 せん小人周居して不善となはく戒め給ふ

聖人の言葉孝とる人きりたり

人年老くは陰血まらうけて孤陽盡んたるはよ
 して孝の心怒やとくことりたりなり
 孝と孝子順孫ありといふは母を孝とせむ
 子の心よりなりと物毎く堪忍ありて子
 不孝とせむ多々慈みして怒り人をうらみ
 所をかゝらしてむねの境事を安穩にして樂
 びむを志しははくは元氣の心は元氣の心
 歡乃老母なり子にしてははくは元氣の心は元氣の心
 うらむと老父母なりははくは元氣の心は元氣の心

たりけりいけちんてよくばらうまのあつ
 又母の怒り起るい其をさぐりきりやういけちん
 幸られいりやの命をたすりやういけちん
 うのあやまりとをくさす色を脱いし契
 をなげげほりてすこくうさめけい
 何い父母もよくをばらう怒りてさるなり
 孔子の孟懿子よ孝道を答へあふいけちん
 りるあつこのいけちんけいをけいさすに
 てむ父母を孝ふるるにり愚ちる人のにり不
 孝を父母とくめられてりりてけい親い老を

せしやうい人の苦は難あり是大から不孝に
 大悪人なりいけちんの老を子い五色斑斕の衣を
 着て舞うるを離をわたりいりてあそいあを
 親の心を樂しあふ孝心乃深さるり推し
 一人の親とてい事たりてさす怒り怒り
 とぬきあめうい堪無うく子の孝をせり
 財をいさるい世間よあまうりて安閑ありて
 ましとこれのくまあまをいさふりてい其
 樂いさるい事あふりあふり
 人をくい體も氣も中うり弱く腸胃もすやく

より一より小兒を産むるよしありて
 因ゆへ一其居所をいへばよく一風雨寒暑
 乃ちをいへばよく一夏は涼しく冬は暖か
 身をいへばよく一冬は温う母とて一己の
 徳乃ち邪氣おとすよし一是れ一への黄香
 王延るよし一親よはくすよし一孝のちり
 或いはつたわりの火災盗賊さんとの愛わ
 りも親を驚かすよし一早く介保しあむ
 る一怒まおとすよし一母の志人の氣弱さぬよ

病氣ふ事たり或は親類一族の病氣悪災
 死に乃ち苦しむよし一告へばよく一死に
 るそのよし一死をて樂むよし一死に
 繁栄して悪事なすよし一死に
 を得る者たり能くよくいへばよく
 人年志むる常に静く坐して動さず
 一死をいへばよく一死に
 一死をいへばよく一死に
 善行すよし一死に
 身もつらまはゆるよし一死に

神のいのちに神くろくふふのちり氣の湯あて
 形をたのまれの目よきゆるるりたつるり
 ころ中らんちしきぬるり中平にむちまひ
 能く用ふして其身をわたり保善のり
 をなほまきり武士をの勤乃あはんとそ
 も其身は意をぬ氣力及くた事いあさ
 るるは中平の好い體をけしりそとあさ
 らとるる思る人もろのそは四をくつる
 ものよいかつちのそく事をみさしめ中平
 とは乃人しんをたそくくそとみさしめ

武練乃エまわりて物毎に馴て其益あかり
 るなり剣術の師取も拳をたの師をとる人
 其のざい弟子たゆりて若きもた其術を得
 ころ今一てろの身に公の子まをとれたあ指
 あとよきかり文章乃師もつる河の自課
 毎日つる西の乃あそ勤むらに講釈たしあ
 て教座つしむらに中平に存りあくの藝術と
 神くあつるゆらちをさく已りつる河とるる
 ありらる藝をよくエまして樂にたるゆらに
 とくはつるり若者と河徳藝とあけぬ者い

年としもくくもくくはは事ことわくくてて樂たのしみすすかかたたの
 るるれれ此こ事こととと子こ弟ていらら者ものよよけけてて藝ぎ術じゆつを
 流ながれれああ志しむむ一いつままかりり文ぶん學がく和わ歌か音おん樂がく成なりもも志しむむに
 武ぶ士しとと人ひと乃すなはちち本ほん邦かうのの軍ぐん紀ぎととたた後ごももぬ
 るる年としももくくももくくまま事ことななくく志しむむのの一いつ日にちににああまま何
 のの十じゆ日にちににああつつたた殘のこのの年としをを樂たのしみむむ事ことああく
 々々のの日にちにに何なに事ことととああつつててりり消しょうききんんととおおのの志しむむの
 者もの多おほくくはは東とうのの人ひとをを老らう後ごのの樂たのしみととおおかかつつてて是こゝをを將しやう
 果こゝ雙しやう六りくのの數かずととああつつてて心こゝろ氣きとと費つひすすおおののつつてて解かい
 をを原もとよりより久くわい夜やしてして心こゝろ氣き成なりるるここわわりり免めん敷しとと深ふか

とと故ゆゑにに眼まなことと損しんしし勝しょう眉まゆををははののりりてて怒いかでかとと記きと
 足あし皆みな却かへりりのの保たもちちらら損しんめめつつてて益えきをを成なりすす身み
 却かへりりしし靜しやうかかるる樂たのしみととああつつててああららいいららるる事ことと
 多おほ志しのの日にちににああつつてて一いつ日にちににああつつてて茶ちやのの湯ゆのの余あまりりと
 多おほくくとと樂たのしみととああつつてて數かず多おほくく般はん若じやくととああつつててたたれれたたりり
 又また心こゝろももああつつててああららいいららるる事ことととああつつてて古こ聖せい品ひんををりりてて何
 ををいいてて志し成なりららるる財さいとと費つひとと飲のむ食くらら酒さけ
 味あじををああつつてて解かい胃いとと損しんしし輒しやく茶ちやををぬぬくく腎じん精しやう
 をを耗たうととああららいいららるる事ことととああつつててああららいいららるる事ことととああつつてて何
 けけ二につつたた樂たのしみととああつつてて藝ぎのの人ひと乃すなはちち一いつ日にちにに静しやう

ありてはねをのりかゝる人へ或人の善は湯の
 来とわさみろ志りて井を好煙をたるとは
 かりしきつめをゆるそねらるゑとほむらひ
 せよもまゝに流流若して口腹を為さるい鄭楚
 をおこしと味線築は吹雪と弾とる妻と愛い
 或は世若男音とわひり躰と踊ると舞うとい
 るごとく強年ととほ数多し一えををけつり
 精神をうごかし夢命をまじりつるものとまゝに
 好しに富はけと財とわくく成るゑと成せめて
 中わくく何事つと人其妻よわかく子出衆死し

てはるも遺腹のみとありて家と嗣める嫡子の
 好となりむねの私辱をほり嘲罵共下痛
 とるふくをまわし一とあるうらつとつと財と
 又学とある守藝よわをぶらりとまゝとほり
 あやまちたり能くをを月くあるは海より
 志の樂とあるはとと成はむとまゝのあり
 年をむねはる魚とものうすく物とあるえおとく
 あけらるゑとよかり志と一人の同本なとた
 いろふとせむいおかつのちたよといんや我みるん
 とのありといぬいといけりもうらんとみる者い

朝あさよかつりと書えに定さだめくと父母ふぼのくつらつに侍しり
 飲食りんじきのと兒こ婦めいととそらひひいい衣服いふくの寒温くわんぬん
 とといい孫まごをと持もつる様ようにうのまと具てあらせて
 させあらせしてまじりいままけゆつらりをして
 ひひつまくくおしけて少すもも満まん公こう金かねににぐありまさ
 むむらのののささゆりとと又また母ははのの心こころをわかかくさら
 樂よろこむむひひももむむくくいいききをかくく物ものあらむむをわかかすす
 くくわわくくててささひひいいままりりをを様ようににののままれれいい親おや乃の
 志しとといいひひままりりたたままららななららばば常とこににままりり
 ててささひひくくぬぬややううにに心こころををははくくままちちりりををととままりり

孫まごととちちりりててもも孝うやまととははくくととそそのの親おやとと教けい訓くん
 ととごごのの儀ぎ威い儀ぎたたふふををししくくいいとといいてて又また母はは
 ををのの所ところにに満まん公こうををああららむむひひつつままりりののちちりり
 孔子こうしはは子し夏げ又また答こたへへののいいもも色いろ難がたとといいててああひ
 嚴げん威い儼げん恪かくのの親おやははははくくととままりりののままりりああららいいと
 礼らい記きををももととんんくくたたれれいい法はふをを常とこにに温ぬん明めいああららてて親
 一いははりりいいままちちりり
 人ひとむむくくのの保たも養やし乃の妙めう法はふありり畏おそ乃の一い字じ心しん守まもりり親
 のの一い字じ心しん去さ了りょうとと畏おそいいととああららいいははくくををははくくをを
 我われ意いははりりとといいふふ事ことにに文ぶん道どうををああららせせららせせままししひ

人本とせしめてはくちあつて一畏い何
 よく思ふ志のふくたの私慾のつらてそのはく
 保善の術とゆるから頼といふとそののむら
 ころ氣も體も脾胃も亦強くなれそのと
 そのむいよつて人の其害とあるからなれ
 此とてはくた人も早なる血氣井つらて
 つらなるいふ事ありたつてそのむら
 思ゆるやみの弱きなけむつらつたつたつた
 習く強かしてせむいてるも強く習て習て
 ます故に中年より病者とかり下まると

をまよひあつて頼のまよと去つて畏い何と
 ぶつたつたの天年を多むつらつたつたつた
 せむつたつて弱き人のむらつたつたつたつた
 てゆく畏い何とあつて強き人よりも長命
 かる勢多し和佐の強よはさるたねとる
 として柳の枝よ雪とれいかにさつたつたつた
 也
 人老くのなる血弱なる外邪れもと素
 同も虚のなる邪ありはくつたつたつたつた
 け身も虚なる玉もけむら邪氣の邪とま

つたりのあり風を異源のに附り邪を厚く
とぬやれその身精とあるとまや酒の飲合色
愁をばしと愁と抑え入眠るる多くとまや
古人も三愁とけしむしとらつて愁とい飲
合の愁好色り愁睡眠の愁とらやかり飲合
色愁の元氣とるるるの思るる人もよく志
もはるるれはくまじものまやかや眠る
え氣を耗とるるもとあるもやかや終くはくまじ
へまかり

保生要録は松一千年の固あり雪よ一時れ

やあれれも松を腐壞は植とい心慮てんや
積るなり雪は保生とい蔵て累高れぬ
異乃何まても消るるちりるの性よまぶるに
者も脆く其理よ明の河の従者も長一物乃
情もなかくのてく人の長寿の術ゆるるをぬ
とぶるにたといかり

程子の殺し世の申に服食とて長寿と得ん
とやの思るるまかり命にこれをとるる
ふるれ増損加益の理あるるに服食服
薬の及ぶるにわるとこれわると長寿は

事とせしむるは、きつちきつちなりといふは、後後、公公、備備
 たり、見見、世世の中、れれ、愚愚、者者、のの、きき、長長、壽壽、とと、欲欲、すす
見見、世世の中、れれ、陰陰、福福、がが、素素、王王、とと、ああ、どど、じじ、たた、らら、はは
類類、ゆゆ、らら、れれ、ここ、終終、をを、いい、ゆゆ、知知、らら、るる、ゆゆ、かか、らら、保保、老老
 乃、事事、のの、ああ、るる、をを、服服、食食、服服、薬薬、をを、そそ、のの、じじ、ゆゆ、らら、有有
 へ、くく、次次、人人、のの、せせ、れれ、つつ、まま、にに、剛剛、弱弱、ありあり、壽壽、命命、もも、長長、短短
のの、定定、まま、るる、ゆゆ、らら、ああ、れれ、もも、古古、のの、弱弱、をを、もも、つつ、くく、老老
いい、ささ、れれ、剛剛、まま、もも、よよ、うう、長長、短短、乃乃、壽壽、命命、もも、古古、にに、ああ、らら、てて
るる、もも、のの、天天、年年、とと、居居、るる、もも、つつ、まま、れれ、保保、老老、服服、食食、のの
保保、老老、のの、有有、るる、ゆゆ、らら、次次、程程、子子、のの、きき、もも、服服、食食、してして、外外

乃、壽壽、とと、せせ、しし、むむ、不不、死死、神神、仙仙、のの、ゆゆ、をを、戒戒、めめ、らら、せせ、らら、るる
しし、をを、得得、入入、すす、かか、らら、
 或、人人、程程、子子、のの、導導、氣氣、のの、道道、をを、乃乃、事事、をを、とと、ひひ、くく、益益、有有、るる、
之之、れれ、はは、程程、子子、のの、言言、をを、吾吾、らら、のの、てて、夏夏、のの、葛葛、をを、冬冬、
ハハ、衣衣、をを、冬冬、にに、合合、しし、湯湯、とと、飲飲、嗜嗜、慾慾、とと、同同、しし、
氣氣、とと、定定、のの、ここ、めめ、とと、れれ、のの、病病、かか、くく、一一、也也
 長、壽壽、代代、得得、るる、益益、也也、をを、ここ、のの、後後、一一、也也
 かり、
 或、人人、又又、程程、子子、にに、神神、仙仙、のの、現現、ありあり、中中、をを、同同、のの、程程、子子、はは、吾吾、
一一、若若、鸞鸞、をを、養養、ふふ、白白、鳥鳥、をを、飛飛、昇昇、とと、るる、をを、從從、

子いんまき若山林の回は居形をたどり
 氣を強く年を延壽とゆとつりつり
 一斗をく一炊の火を風中にとけ
 消中とこれに密室ととけ消中と此
 理あかりとつり休しとつりや
 宋の呂許公とつり人恭惠公は撰書乃術と問
 もくれと惠公乃答は吾文選を讀て
 事わり石玉と蓋て山輝ありと玉を合て
 川媚とつり信ありて保事乃術を擇り
 とつりこれゆめ積りゆありつりつり

元氣を惜むと肉は膏みと死の徳外
 むわりつり事とある人まわり
 千金方といふ人一時の信を怒りつり
 百年乃痼疾と成り長壽と害ありとつり
 浮名とい和信のつりつり八条とい新めして
 つりつり信情なる人
 又いゝ撰書の道に常に多言をいゝと多
 言の一言を少くするめとつり増一書とい
 を減らるといありつりつり人いそと事と
 らまきと信を少くして氣を惜むと

仕学規範といふ書は林英年七十氣と顔も共
 母養(ど)字平お人の() 或人子の術とハ
 色々いん林英乃答() 但平生煩惱() 乃事() を
 會() せざる明日() 念() する飯() たりた() ても憂() あり
 ちく事() せざるい() すなり() らこれを遣() て然() 然() 然() 然()
 一物と胸中() にせ() め守() と() いら() 思() ぬ() 憂() 愁()
 の二字をエ() ま() して體() 任() 志() ら() れ() たり() 遺() 教() 經()
 ぬ() 是() 事() を() する() 何() の() 會() へ() たり() とも() 富() じ() 是()
 事() と() 志() する() 何() の() 富() じ() たり() とも() 富() じ() 是()
 人() の() 憂() 愁() を() よ() く() け() ら() る() 何() の() 胸() 中() に() 一() 也() ぞ()

して長壽を得らる事なり中は丹波の經長と
 といふる名醫() 立() たり() 或() 人() 長() 壽() 乃() 術() と() ハ() れ()
 ける() 事() 別() の() 術() を() 一() 少() 合() じ() 珍() 奇() 甚() だ() 是()
 事() 外() と() 志() して() 養() じ() たる() 此() れ() 氣() 血() は() 滞() り() せ()
 ず() 物() の() 公() 所() へ() 入() り() たり() 事() あり() たり() へ() 一() 減() じ()
 冊() を() 圖() じ() 志() して() 人() の() 氣() 血() 滞() り() たり() 何() の() 事() を() 患()
 じ() こと() あり() 氣() 血() は() 滞() り() たり() 事() あり() たり() 也()
 養生新書といふ張廷老年七十にて昔() 好() する()
 事() 思() 健() かり() 思() たり() 風() は() 秋() 風() あり() 事()

膝より下の筋十通と老人の氣血滞り多し
多し筋より河の投體屈伸して氣血舒暢
身と流るすても足乃病なりと云り

又老人の帯に人をして傍に倚りて心
いより静を志せりり寝しむるは心
寂まらずと覚ゆまの静閑をせしむるなり
り老人の氣血弱るあはれり居る寂し
は揚るるなりと云ぬるありありの人は
嗜好するなりと云ぬるありありの人は
唐椿の説は昔性乃四損のまゝく嘆くことあり

を損と云ふく眠は神を損と多く汗と
是の血を損と疾行の節を損すと云り

千金方いづく性を害ひ壽延得んと欲せば十二
多を去除し思ふは河の神強く念多き
とれた志散と怒多きとれた志繕とま多
々いん形勞を倍多けし氣急し笑多々れ
の腸中うち怒多けし心懣樂多々れの意溢
ふ喜多けし忘錯昏孔と怒多けし百
脈定次好来多々れの專迷く理ありす悪
ひこと多々れの憔悴して懼をけしと多々る

とれい養生の本なりといふ

養老新書より云く老人の道常に苦悩念りてあて
 念ふるより生臥念りて殺を念ふるより生
 念を念りて欺を念りて以情く戯をな
 とらるるに強て氣力を削ぐると重と舉るる
 なるは疾行するより疾喜怒するよりなるは視
 るより極る事なりと聴するより極る事なり
 意は用ふることなく大い思慮するよりなるは
 叫喚するよりなりと飲嗜するよりなるは
 哭するよりなりと哀慟するよりなるは慶吊

とはふるやからと 宿交は 接對するよりなりと
 かの〜なるはと 長寿必ず〜といふり

老人必用養生草卷一終

