蘭屋里謝女孝藏

ヤ10
269
2
和装本

ヤ 10
269
2

老人必用養草巻三

牛山翁　香月啓益甫　纂

衣服乃説

人乃子の初め親を離しかたしや夏ハ涼しく冬ハ温よすがおわり是飲食の苦ひよりはきさるなり人し禮記よも衣乃燠寒をとゝ足くさり初くハ血氣薄くして寒氣よ侵入くハ皮膚の氣弱きあよ風寒犯しやとし又暑熱乃邪も遠やとしあ伝ハく寒暑を侵入く

もくめなくし東漢の黄香晋乃王延年い
ふ人乃ものさら親よりはなくまくる夏の扇れ絽
きれも枕席をうちわ扇をもくるる身を蚊よりはせ
冬の炭は長きにも近う身をあく食席を
温てうの親と面もんに寝しめうの身も體
冷こごえて衣乃金をも惜さうなるをいみ
しと世人いとや中華のいにしへ人もこれを書て
教くはのせ乃親孝せしたちの志ら親う
はうつる人は心つくひ志要のすちうへし
老人い氣血衰さあり夏月といへども人乃惟み

なくい寒し布の袷ちうへきたち冬月い寒氣
一しふ身にもみて用あるされもまづ寒けきい
絹綿を厚くまき孫孫へ孫真人の役ま人乃
衣服夏月も涼しくちすぐはうは冬月とても
温をつうもとあれいうの人をはう寒温の中
分あるへきるなたう志程も新人い冬月ハい
衣を厚くまき孫孫へうとはよりて衣薄
くわく氣血とかしきあり寒みあらやとし
ちいいとあまう厚くちとはく汗なと出るす
ハ熱し夏月暑しとても衣を脱肩をうく幸

たゝミ敷　褥席を敷きまとゝ[illegible]に裾を広くして
下部と清くすべらかを宝とする多
色と用い衣服乃至温と定めさるべ
老人の衣服中年朝鮮なるの人ハ毛織の類或い
裘　獣の皮にて裏と[illegible]なるもの　市邨乃人ハ
裘よりもゝめ[illegible]皮を用ゆ[illegible]
犬の皮　羊乃皮なと毛をもつて圍ふ[illegible]多
補て寒気を防くに仮あるなり　市邨の人
い常に裘と長羽織をきて[illegible]
仮あれとも却て[illegible]上気として[illegible]を生ず

類多く絹ものなり　紙を用ゆなり
老人寒冷甚さ時ハ衣服と長布団をもつて
つゝまるを[illegible]て[illegible]ゆ[illegible]
[illegible]冷衣炉ようけくあるべく[illegible]冷衣炉ハ
くなとを圍を二つもて二つの中に衣服を
かまて温め[illegible]衣服と[illegible]
[illegible]元気を[illegible]冷[illegible]衣
服のまく長とをつゝを
老人乃寝る時ハ糸細き紬を肌に[illegible]温ま
して寒気とふせぐ絹乃類或い紡績編ま

なるの類い身に保つ皮膚とうるおい氣ふさ
ずして熱を生じ汗出やすし汗出く衣の裏うり
ゝ汚れ其汚れ垢ゝ垢ゝ汚りよう垢ゝ垢ゝ
附いるの湿皮膚ゝ人ゝ病ゝ多ゝ高貴の
人宿わる人ゝても寢ぬゝきい紬を肌ゝと
ちゝゝし其益甚多ゝ
紙袍い色ゝを汚き物ゝ老人ゝ使わる
服なり洗ゝも布目なく氣のりゝ事
をけゝば皮膚ゝ熱を生じて悪し肩れあり
を新て其跡を絡ゝ紙袍乃

夜着ゝ老人ゝよろしかるべしてよく寒ゝ氣紙
ふせくなり近来　本邦紙袍ゝ絡ゝ乃製作
わりて綿樸りひきうてもやぶさくなる
なく絡ゝ洗ゝ彩あり綿ゝ内さうなり
貧ゝ人乃服ゝうるひて財を費さびして寒ゝ
を防せく其利益甚し

○居處乃宜

老人乃居ゝい南東ゝ向けく湯殿の方ゝ向ゝ
悪ゝ南東の方ゝ良ゝ深く冬ゝ温なるもの
なり家作りゝれゝ床をうくしたり

湯まのあぐるゆゑんもつゝしみなり老人い
常ゝ氣鬱ゝ中とけきいそれゆゑんして日もう
らゝとけうまるこの秋い月も産中に
さゝ入れをゝみうゆへうとゝ埋まるる住居鬱
ゝきるゝとるゝとぐゝしたをべての住居夏と
ひゝとゝゝ冬いけまいゝ尾火桶金郎な
どあゝ家紙汚ぐのそるへあり夏の住居わし
くれい暑を防ぐゝいそれへたんたりまり紙べ
あ糸ゝ向へべきゝるゝたり清水細ゝるゝ人ゝあか
つゝるゝめゝいゝゝわけりその弁編ゝとけるハ

月も人本ゝ家色けりゝるゝぬをいゝ所なりゝ
老人い氣血弱ゝ主家ゝ所きけよりて寒るゝれけど
ゝきゝ所をゝしゝ紙いゝく主人の居いゝの所柿乃
中央ゝ紙りて四方ゝ物躁ゝ音なしの関ゝぬ
ゝけゝゝ張思教のゝ糸ゝ居所い静なり
ゝとゝれいけ広ゝりて家紙りとすゝきるゝ
主人乃居所園乃紙りゝを撰ゝをゝりゝ河い園い
居間ゝりゝをゝ紙ゝすれゝも年ゝくいゝゝれ
ゝい後色きゝり編ゝきゝ紙りゝかゝゝ労のゝき
ゝけゝゝ方れ広ゝて家紙りとゝゝきなり

老人常に座るる所に綿のへうり圓団をきて
ねる座録やうの物を重くしられて盤座をとく
常に平臥とぬしひとりに前よい脇息を重てよる
そひ或い禅板助をむして頭を支て静かして氣息
を調ふるを如意、俵俗のつかれ縁のよけるやうなり 背中の痒さ
所にうくの俵をすゝ夏月としてもあるせの圓
団うすい毛織の敷氈ちりて坐とをきたり
是をの上或い板敷のよう直り坐たるやうなり
りとうる夫人れ沙在よい褥をとりてふる
られいてよ却よりと貪きをいとも保苦れるれ

し寿宗耀といつよはわし子あり孫としたりて
いろの多浪よりて仏を分く坐右を者すち
るを出る要れ孝仏ちるをし釈もし仏をようけと
つをえくはゝしゝちるをきるをちり
老人い常に月を楽ちるく仏苦ちるれ和ち
をけきいろの家紀もその人の多沿よりも清ち
うをとゝ家れ行岳をの石本もろの釈乃ぬ
しをよ住をゝし却をくいるにちゝをのちりとちり
て釈とちるをい物ちるくいろのぬしをありしてを
を出る勢のろ子孫としたりていろのぬ

じ西紙推してらを並べきちり
老人の居所の左い方美の人宿あり人しても廣大
なり假山泉あり紙常にらあい眼とうづき心散
いりき左をを紙常にらあい眼とうづき心散
じて志氣を純と損ずく益ずしきのこ
假山い特くの物どいたとして特石なく紙立とし
よりてらよのどう石よ踏く手洗よあうあるひい
志氣乃弱き顔さこけ腰とくぎ氣を損ぞ氣
あってふ西し夏い異氣を凌よ役あるよ以れ
ともも水浸の氣志乃法庸を左ぞう冬い手洗

地中に濡く家の下ゆく洗手ゆしじて志乃ふ
さ法らけ井ゆ紙く下ゆ得るうちり
庭よ樹と植ふう常盤木のあり本らありぬ
よりうし同ぐくい樹いなくて草花乃冥まり
愛してらはいきき花の咲を植るふよりし近
来京師乃俗牡丹と称し蔓と称と書唐
乃世ってもかくのくけるをとるる花乃
あ中きく花の大なる紙作のりて志と闘し
そうの程ける花ぞ一茅百金にあんむ
なく財を費とのふわるを心志を失ひ

あるひと桑の蚕紙まを海を紙成うるよりも
はるかにうすい東をうつ数々の年へきるを也
むねうのごとくにはけるを楽しまずしてそくく
ひとりてゆえをくれきうるに涙出うり
朝夕よろうるにこの己が陰のみまくすのうるを
ぞ〳〵門の生長牧羊ととうるを楽しむい
周茂叔の窓前の草をうるぼしつて志をか
なしむ乃ちの紙も書いつべきうるを
くいいうて庭の草をけを人をもあ形容
のごとくあゆゆうさ毒虫たぐの他をすゆう

たう事のしげきうるにもわうす能くて
ゆるうたう
老人の居所の小庭い唐うにして草元を植多
天氣和暖乃日い庭を出くうづう元乃芽を
そそて竹をたとけて生くのとぐ紙ぬとを
うれい蓬澤の氣を散じて志乃保養これを
ぐうう事かりうにたうれくも志のく元本を
ものを用ゆそくはうう足つう培ひたくとう
るのようるひのまうの上糞汁たくの稼しき
奥を小庭をのうちを入るうを老人ぬ氣弱さ

此奥氣よろこれて病とはなる事多くて
花園いとしみの志より養ひて保養のたとも
所づつはらに財を費もと莊子は隨候の
珠といく千仞の岳を彈とつくみく強う
こいろぬるさるかたり隨侯のむけ者をも
て彈さはくも薩をれいその益なく終く
この心はるかたり
人の岳のふをのみ後園とちつひ毎所
菜の數又い藥草の數と植てその面ろよい
花の實未又い果のそのう樹と植設して和

暖なる所へ心所より出く廣く足晴し草木り眼
をぬるれば胸膈の滯るとひきをの所のう
氣めろう合すの人くく志の保養これよりてふ
たりしみくあり強くてそいけるをうくはく
て家居のはりうるをけずめ小をは園までを
ふと用て老を樂ひうるとちるくきうう
○四時の保養は
春三月の初を素問に養陳といいて故をひき
新よ淀よ河をれば蛩り起く廣く庭り出
て所を續とくあり志れも正二月の間をい

まゞ酷寒烈しけれども老人は快く起て室を
開て庭に出るゆゑ秋三月の初はさよう
い潮くれ湯をはこんで天氣和暖なるゆゑ
所に動りて老人も蚤に起く庭に出あ
ゆし半木の茅の舒長して青くろ嫩葉
をこゝろ〻をわ樂よとくしこれ去の氣に和
ゝろのゆゑにて生成者のゆゑみるゆゑなり〻
夏三月を素問に蕃秀しこて湯氣の空なるゆ
ゆゑ髮を被ゆるゆゑ蚤に起て
長日を情ゆるゆゑ志をして動ゆるゆゑ

所に夏の所い次に土と旺ゆるゆゑ鬱ゆゑ肝木
乃氣逆上して脾土を侮ゆゑ夏の所長を
害ゆのゆゑにて悲やゆゑ中くちひきゆゑ老人は虚実たゞ
夏のゆゑに極熱ゆして寒の物ゆる損じ飲すれば也
中き老人は飲食を節しゆゑ脾胃を害ゆゑ
極熱乃所い甜瓜西瓜冷麪葛の水線茶豆
乃類除ゆゑゆゑ所食ゆゑゆゑ物を解して快し
扨ゆゑ食ゆゑゆゑ物ゆゑ秋夏月は伏陰内ゆゑ
ゆゑ人乃臓腑ゆゑ冷ゆゑ所ゆゑれは上ゆゑ

乃冷物脾胃を傷ずるかき合ときは
暑氣を拂しのくうゝ物わく合ゝ河へ擲る法
こゝ乃浮るも也
暑熱の時高貴乃人冨わ乃人い涼臺水舘ゝて法
木はりゝ小樓閣をゝ庫へ水よにゝけ他ゝて涼敷
とゝけ涼を納ゝ時ゝ傾ゝする數物かゝ多き
人もゝの程くゝにゝゝて木の枝ゝ竹木を
架ゝ床とゝゝて涼ゝ棚るゝいゝ涼を納ゝ
るゝゝゝ乃人も此ゝの座席ゝつゝて暑と
とけ去をくゝ見晴ゝて胸襟をひゝき酒ぬゝ人

なゝい微醉みのんて陽氣をたゝけ涼るゝ人
すゝらまて楽ゝしゝゝに志乃慰ゝれゝゝくゝ
ゝ乃ゝゝはいゝも老人ゝくゝゝのゝゝ長居
とゝれゝ物ゝえゝと元氣耗散ゝ水濕乃氣ゝ
ゝゝ秋冷氣遠ゝて病を生ゝ涼臺水舘ゝい志
ゝゝ長ゝくゝゝゝ帰ゝ乃ゝ近来京都祇園會の
此紀祭乃此涼ゝゝて河原ゝ床をゝ庫へ座をも
ゝけ酒者とす老婆ゝとれゝ鄭聲淫樂紙
賤ゝく浪人貴ゝゝく賤ゝゝく志乃男女共ゝ宴
ゝ納涼と異を潔ゝて志ゝゝく性ゝ以ゝれゝも

水腫の手と夜氣にふれて壯年の人だも
瘧疾痢病を患ひいとんや老人の氣血衰さと
のよわわくとや世ホ乃俗樂い志ろ人なでも
ふきこてもあろ人いとくきるなしもわると
子孫ろこのよいい所めてもあまとなるす
たろへ

秋七月を素問よ容平といひく法弁を湯液ろ
て薬物ろる收斂の氣よあひて薬の元実も飲
密をれこて平ろ如定ふの所ろれい蛮くぬして
神をとさけ雖と苦よとゆく紀て新よ変たろ

氣よたろこと収を苦人の道たろ志
人い手足ふ弱くえ氣とぐこれいこ乃河
はくたなされく神室のまにわてこ所くりのたろ
夏の炎熱ふ乎づ極うて俄よ秋涼乃法室
よ変どれい陽と法よの入智ろ河よこて室寒
さらまに志事よ結び新冷乃氣紛くにはうて
人乃肺氣を飛ふ志人ろ乃法ひ河室ホ犯さ
き所とし雖くはくきひくき河ろろ
冬七月を素問よ閉蔵といひて薬和ろ地さ所ろ
ひろく乃河ろてこれもこれよのようて蛮く外

しゆく紀日の方えとまち宝紙さけ温ゝ
つき志をして伏とゝろぐゝく静かゝてゝろゝ
勤るゝと様ずゝ方ゝこれ薬を書ゝのゝたゝ
老人い氣血ゝのふゝうゝ名れど時ゝ四冬月の
宝まむ犯し風ゝ絶くはゝしゝゝゝ
冬月老人ゝ産席へ陸ゝとゝゝまゝし屏風みゝ
ゝゝゝひて塗炉をゆゝけて園囲をゝたゝて立
ゝゝひゝし千金方ゝも冬月ゝ長止の室い寝を
風ゝし細漏ゝゝゝゝゝ風宝入ゝゝゝゝゝ
ゝゝゝゝゝ紙塞ぐゝしかゝのゝゝたゝ風宝の

入ゝる西ゝゝゝ迷ゝゝ避ゝしゝゝゝ歴ゝゝゝ
中風ゝ病をゝたゝゝゝ嫁ゝゝゝゝ宝ゝゝ
ゝゝゝ風宝みゝゝゝゝゝゝゝゝ間ゝ歴ゝ
の賊風ゝゝ犯ゝゝゝゝゝゝゝのゝ老人
ゝ産席ゝを用ゝゝゝゝゝゝ冬月の老人
冬月老人ゝ寝ゝ西ゝゝゝゝゝゝのゝゝ
戸障ゝゝゝゝ屏風を引ゝゝ家ゝゝ宝ゝ
皮ゝ園囲をゝゝゝゝゝゝ綿ゝ園囲を二
重三重ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ
ゝ綿を用ゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝゝ

まめ〻しげにて手足ぬをぐなり下に圓団をあま
ぬちけばよいあたゝかくなるべしといへども温なるも
のなり板敷乃人い浦史燒とて炉に炭火のよく
おこるる紙所よりあつく細めく炉ぶちにより
掛なに組なる板をもちて其上に圓団をもた
ゝみとるのちう腰膝脚の冷ふるるくて手
を汚ぐにより朝鮮人などい窟炉とて麹を
かりする室のやうに土にて塗てるよて家とは
庭をとりけ圓団をもちたく其下に浦史燒乃
ゝく炭火と缶あるひい窟乃口に火を燒て

奥に煙をこめるとして終に火の消ぬやうにて
しらくて手を氣をぬぢぐ射馬乃人なども是に
ちゝいくけるとたなと浦史燒窟炉に火
熱の手のぶたよりて口中の津液ひいて横
あつて益ますいたりて板敷乃人をと寒氣り
感ぐるに用くもよりるゝねんでをふるけも
あらず瓦火桶もみはし熱なるゝ
老人の手足と汚くに湯婆を抱く人あり此
温柔にて浦史燒瓦火桶をとりも和らなり
といへども炭ちけて湯ぬるくなりて其温をく

暁方よりうて冷ふるとれい物又害成るさとうの
たりあるくあるいろはを家〻くゝあゝ去へきも
焼石も又害まと防ぐ奥たり真乃温石う
よりゝ近比都より温石とて市に賣くあるこれ
越前石乃煙物をひくと焼とれい害にも
なるべてはい形もゝくたるあり真乃温石い害
度ゆさ害年経くもそのうち全くゝ毒温
たる事も久しくたりて其益ばかり温石と
いくいもゆさて布よりはくて冷ふ所よ浦ゞゝ
高貴乃人富ある人い温石を一日一度も湯

うて煮高用ふあるとれ冷ふるもはそく温柔
ゆて瓦火桶湯婆よりも甚はさたり桐火桶
火清たとい面よすくに火氣あるて眼を損を
寝とれ抱りゝふゆ火を金へうた眼を損とと古
人の説よりゝ世の人を用意をへきるすたり
主人い客異ゝとれ婦ゝとれとも暑ゝてもひよ
つも寒ゆいてむ者はかゝいゆゝりの名人医
乃天年をゝゆりとえゝくゝの説をゝるゝ説
ゝくにはかゝい冬きの間乃室氣ちんるゝ河

なり暑さハ正月十五日彼岸ハ二月十五日なり
いつまも閏の世ハ正月と二月とをなれば此の十
一月と十二月とハあるなり閏の世ハ月なりて
ハ佐る法ハ閏ハ冬寒にあるを本邦
りてなるべしなり秋人ハ寒暑のさをとなり
をはくなりて保養を加へきるなり
千金方ハ云ハ暑く外く早く起るなり
と称い寒を侵してするなり外し早く起る
事と欲と冬ハ早く外て暑く起るなり
を皆人ハ暑あり早く起るとなるも雞鳴の

外起るなり暑ハ暑く起るとなるも日出の後ハ
五事なり秋冬月ハ大熱の時あり夏月ハ
大涼の時あるなり秋冬の日出の後ハ
るなれとなり起人ハ氣血ハ暑ハ此法ハ
なるなりて保養をなる時ハ特に氣令の風を
暑濕の邪ハ犯さるる事をまぬがるべきなり
老人ハ時ときに外ハ朝
起んとなるなり両乃ものとして脇を按摩し
て腹ハ左右ハ六七遍して腰股をなでく腎ハ
いろ膵所まで下し足ハ左右ハ事六

七遍一呂の大指を和とるのちきろゆ一節を
わるゆ事三度畫紙をくく事三十六くのこ
とくにて起くく扱氣を吐くく新氣を納早く
嗽て玉泉を服をへ（玉泉といふは津唾をいふ）畫を嚙くるの
二七遍これと練精といふて道家の書にたくさう
志人ハ何のゆす事もゆけきび朔よ起くく上よいよ
赤乃ごくく洗ひにて事面乃陽氣紙
うもて坐し香を燒て靜座し居るゆと思て
面へ念をなみ一氣息を側へ呼吸をうずまへ
志いくくあつて朝飯を食し酒を嗜む人い微醉

よのくく牙杖とりて畫の間乃人食穢をさうりを
激くく端座をへ志人い食はようゆ事眠のま
ちるものゆれば何りても已が始乃ことなわるゆ
虎ざれて眠るゆちなるゆ半時ちるこて杖よ
ゆすけらまて小座をへと歩行て食事紙
ゆくくにへ杖志の人座乃歩行も物うにて
うべ人よりゆ紙ひるまゆ座ゆ百歩ゆなどすへ
かく常動をへ大ゆ疲を揚ぐうにるゆとまゆ
てゆと事なるまと古人傳書乃役よ流水不
腐戸樞不蠹くて常く動く河い氣めぐり多

常々動らざるゝにそなわるなり常々
ゝれい病ゝなる古人い業服るる河い跡の
出ゝく歩行して薬草めぐゝすなりゝれを
行薬といふなり仙ゝ丸將来る

老人必用養草巻三終