国立国会図書館　　タイトル『養生訓』　請求記号 す-107

養生訓

す
107

国立国会
27.6.10
図書館

U28115

2.145

国立国会図書館　タイトル『養生訓』 請求記号 す-107

富士川家藏本

天地以生成為德有生
所甚重者身也身以安樂
為本安樂所可致者以保

30. 3. 5

国立国会図書館　タイトル『養生訓』 請求記号 す-107

富士川家藏本

天地以生成為德有生
所甚重者身也身以安樂
為本安樂所可致者以保
養為本世之人必本其本
則本必固本既固疾病何
由而生夭横何由而至此
攝生之道無逮於此夫
草木無知猶假灌溉矧
人為萬物之靈豈不資
以保養然保養之義其
術有三一養形二惜氣
三禔疾忘情去智括

国立国会図書館　タイトル『養生訓』　請求記号 す-107

休有三一養神二惜氣
三隄疾忘情去智恬澹
虛無離事全真内外無
寄如是則神不内耗境
不外惑真一不雜則神
自寧矣此養神也抱一
元之本根固歸精之真
氣三焦定位六賊忘形
識界既空大同斯契則
氣自定矣此惜氣也飲
食適時温凉合度出處
無犯於八邪寢寤寐不可
以勉強則身自安矣此
隄疾也

国立国会図書館　タイトル『養生訓』　請求記号 す-107

以勉強則身自安矣此
隄疾也

夫安樂之道在能保養
者得之況招来和氣之
藥少攻決之藥多不可
不察也是知人之生須
假保養無犯和氣以資
性命纔失將護便致病
生苟或處治乖方旋見
顛越防患須在開日故
曰安不忘危存不忘亡
此聖人之預戒也

国立国会図書館　タイトル『養生訓』　請求記号 す-107

性命纔失將護便致病
生苟或處治乘方旋見
顛越防患須在閑日故
曰安不忘危存不忘亡
此聖人之預戒也

攝養之道莫若
守中、中則無過
與不及之害經日
春秋冬夏四時隨
陽生病起於過用
養不適其性而強

国立国会図書館　タイトル『養生訓』 請求記号 す-107

春秋冬夏四時隨
陽生病起於過用
蓋不適其性而強
云為逐強處即病生
五臟受氣蓋有
常分用之過耗是
以病生善養生者
恐無過耗之弊
又能保守真元何
患乎外邪所中

国立国会図書館　タイトル『養生訓』　請求記号 す-107

患乎外和而中
也故善服藥不若
善保養不善保
養不若善服藥世
有不善保養又不善
服藥倉卒病生
而歸咎於神天
噫是亦未嘗思也
可不慎歟

夫善養生者養內不善養生者養外〻〻
者實外以充快悅澤貪欲恣情為務殊不知
外實則內虛也善養內者實內使識府安

国立国会図書館　タイトル『養生訓』　請求記号 す-107

夫善養生者養内不善養生者養外二
者實外以充快悦澤貪欲恣情為務殊不知
外實則内虚也善養内者實内使臟腑安
和三焦各守其位飲食常適其宜故莊周
曰人之可畏者社席飲食之間而不知為之
戒者過也若能常如是畏謹疾病何緣而起
壽考焉得不長賢者造形而悟愚者臨病不
知誠可畏也

神不可大用
大用即勞大
不可大竭形

国立国会図書館　タイトル『養生訓』　請求記号 す-107

勞則斃精氣神是知
人之大本不可不謹養
六慾七情千變萬化出沒不定其言至簡其

国立国会図書館　タイトル『養生訓』　請求記号 す-107

可不謂養

六慾七情千變
萬化出沒不定
其言至簡其
義無窮而以
一心對無窮
之事不亦勞
乎心苟不明不為
物所為者其

物所病者未之
有也故明達之士
遂至忘心心既忘
矣則六欲七情
豈能為也六欲七
情無孤為故內事
不生內事不生
故外患不能入
也

国立国会図書館　タイトル『養生訓』　請求記号 す-107

故外患不能入也

廣成子曰至道之精窈窈冥冥至道之極昏昏默默無視無聽抱神以靜形將自正必靜必清無勞女形無搖女精乃可以長生

善養生者形要小勞無至大疲故水流則清淨滯則混濁矣養生之人欲其血脉運動如水之流也不欲至勞頻行不已然但稍緩即是小勞之術也稽康有云流水不腐戶樞不蠹謂其運動而然耳善生者識之

国立国会図書館　タイトル『養生訓』　請求記号 す-107

不寤謂其運動而已耳善生者識之

延寶甲寅重陽

延壽院玄淵書

国立国会図書館　タイトル『養生訓』　請求記号 す-107

延壽院玄淵書

国立国会図書館　タイトル『養生訓』　請求記号 す-107