

日文研フォーラムは、国際日本文化研究センター創設以来の事業のひとつです。海外の日本研究者と市民との交流を促進するために、原則月一回、年間十回程度、京都市内の公共スペースで、日文研を訪問中の世界さまざまな国の日本研究者に、自分の研究について自由に語ってもらい、参加者との知的交流を図ろうとするものです。

このフォーラムの報告書の公刊によって、日文研フォーラムへの皆様の関心と理解がさらに深まることを願っております。

国際日本文化研究センター

所長 小松和彦

● テーマ ●

天寿の域にいたる道

——貝原益軒の『養生訓』を中心に——

The Path to a Life Fulfilled:
Kaibara Ekiken and His “Lessons for Life”



2012年2月14日（火）

● 発表者 ●

劉 克申

LIU Keshen

上海對外貿易學院日本語学部 教授

國際日本文化研究センター 外国人研究員

Professor, Shanghai Institution of Foreign Trade

Visiting Research Scholar, International Research Center for Japanese Studies

発表者紹介

劉 克申

LIU Keshen

上海對外貿易學院日本語学部 教授

國際日本文化研究センター 外国人研究員

Professor, Shanghai Institution of Foreign Trade

Visiting Research Scholar, International Research Center for Japanese Studies

略 歴

- 1982年7月 上海外国語大学日本言語文学学部 卒業
1988年7月 北京外国語大学日本学研究センター（日本社会文化コース）修了 修士
1991年12月～2005年6月 上海中医薬大学 助教授
2006年7月 上海中医薬大学 教授
2006年7月 上海對外貿易學院日本語学部 教授

著書・論文等

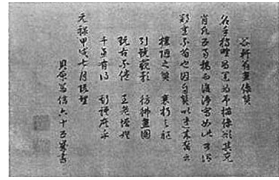
- 1993年 「江戸時代における儒学の日本的展開の諸条件」『日本学論叢』
1993年 「貝原益軒の『大疑録』について」『日本学研究』
1998年 「躋寿館及其在江戸文化史上的地位」『日本学研究』
2004年 訳著「文化民族主義の社会学——現代日本アイデンティティの行方」商務印書館
2005年 「儒医一本化啓迪——曲直瀬道三与『啓迪集』」『上海中医薬大学学報』
2008年 「東瀛医史著千秋——富士川遊与日本医学史研究」『中医文化』

天寿の域にいたる道

——貝原益軒の『養生訓』を中心に——

わたしはかつて中医薬大学で二十五年ほど働いていました。中医薬大学とは日本語でいうと漢方医科大学のことです。中国の漢方医科大学では、学生は必修科目として本草学を修めなければなりません。本草学とは西洋医学の薬物学にあたるのですが、中国で本草学といえば、だれでもすぐ李時珍（一五一八—一五九三）の『本草綱目』という本を思い出します。それは小学校の歴史教科書で教えられたからです。李時珍は明代の医者で本草学者であり、中国では本草学といえは李時珍、李時珍といえは本草学というほどです。本草学に関する研究の歴史は古い時代にまで遡り、関連する著作もたいへん多くあります。そして明代に至って、それまでの本草学研究を集大成したのが李時珍です。李時珍の『本草綱目』は古代中国最大の科学研究成果の一つで、ダーウィンはかつて『本草綱目』を古代中国の百科事典と称えました。

『本草綱目』が日本に伝わったのは江戸時代ですが、当時の日本にも大きな影響を与え



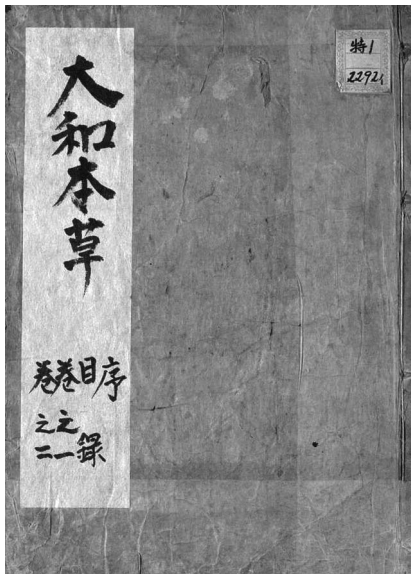
益軒の筆跡と肖像
(福岡市貝原家本家所蔵)

学非常に熱心な人でした。そういうわけで『本草綱目』は江戸時代に何度も開版され、今の言葉でいうと印刷、出版されました。現在では『本草綱目』の版本に関する研究も行われています。『本草綱目』の影響により、江戸時代の日本では本草学の研究が盛んになり、本草学の研究者が多く現れました。例えば小野蘭山、稻生若水、松岡恕庵、阿部将翁、田村藍水、平賀源内らは、いずれも有名な本草学者です。本草学に関する著作も多くあります。その中で一番すぐれているものは何と云っても貝原益軒の『大和本草』です。

貝原益軒(一六三〇—一七二四)は江戸時代初期の朱子学者ですが、彼が同時代の朱子学者(儒学者)と区別されるのは、彼の儒学以外の知識の豊富さによるといえます。『大和本草』は益軒が七十九歳になって完成したもので、全部で十六巻からなっています。そ

ました。江戸時代は鎖国の時代ですから、中国の書物はだいたい長崎から入ってきました。最初に『本草綱目』を手に入れたのは林羅山です。羅山は長崎で『本草綱目』を手に入れるとすぐに、幕府の初代將軍徳川家康に献上しました。幕府の

歴代將軍、特に五代目の徳川綱吉は本草



(国立国会図書館所蔵)

の一冊だけをもつてしても、彼が日本の科学史上に重要な人物として名を残す理由がわかります。『本草綱目』が完成した一五七八年（一五九六年に上梓された）から『大和本草』の完成までには、時間にして約百二十年の隔たりがあります。いうまでもなく『大和本草』は李時珍の『本草綱目』に啓発され、影響されて企てられたものではありませんが、貝原益軒の独創も多く見られます。益軒は、『本草綱目』に載っている植物の中で自分の収集した資料や彼自身が観察を通して明らかにしたことに基づいて、『本草綱目』を補筆する形の記述をしたり、また中国にない、日

本だけの動物・植物・鉱石を加え、その性質・産地・効用などを一々記したりしています。『大和本草』は日本の本草学に博物学としての性格を与えたものとして不朽の名著です。

わたしの貝原益軒との出会いはその『大和本草』です。わたしは大学院時代に、江戸時代を中心とした日本思想史を専攻しました。江戸時代は日本思

想史の黄金時代といわれますが、その江戸思想家の中でも貝原益軒は特別な存在だと思えます。益軒は朱子学者であると同時に、本草学・医学・地理学などを幅広く研究する実学者でもありました。シーボルトは彼の著作の中で、「貝原益軒は日本のアリストテレスだ」と称えています。貝原益軒は『大和本草』だけではなく、教訓書など多くの庶民向けの書物を著しました。江戸時代の儒学者は普通漢文を用いますが、漢文は儒者の階層以外の人にはあまり読めません。貝原益軒の教訓書、いわゆる『益軒十訓』¹は、いずれも和文のわかりやすい言葉で書かれていて、庶民的性格が非常に強いものです。『益軒十訓』の書名・巻数・著述年代は次の通りです。

- 一 『家訓』 一卷 一六八七年
- 二 『君子訓』 三卷 一七〇三年
- 三 『大和俗訓』 八卷 一七〇八年
- 四 『楽訓』 三卷 一七一〇年
- 五 『和俗童子訓』 五卷 一七一一年

一 明治二六年（一八九三年）、貝原益軒の教訓書は東京女学館教授西田敬止によって集大成され、『益軒十訓』と題して出版されました。

六	『五常訓』	五卷	一七一一年
七	『家道訓』	三卷	一七二二年
八	『養生訓』	四卷	一七一三年
九	『文武訓』	三卷	一七一六年
十	『初学訓』	五卷	一七一八年

『益軒十訓』の中で最も有名なのは『養生訓』です。『養生訓』は江戸時代を通して、多くの人びとの“心と体とたましい”を癒し救うかのように広く愛読されました。

「養生」^二というのは今日の言葉でいうと健康管理にあたるのですが、もちろんそれは病気の治療、衛生、人間の生き方や余暇の過ごし方、ひいては不老長寿実現の努力に至るまで、豊富な内容を含むものです。中国人は自分の命がながらえること、つまり不老長寿を何よりも重視します。五経の一つである『書経』では、長寿が「五福（長寿、裕福、無病無災、道を楽しむ、多子孫）」の第一位に置かれています。五福に対する「六極」としては若死に、

二 「養生」は「ようせい」と読む場合、病気などにならないように健康管理に努め、長寿を保つなどという意味を持ちますが、「ようじょう」と読めば病後の保養などを意味します。現在では「ようじょう」と読むのが一般的です。

病氣持ち、心配性、貧乏、醜、病弱があげられます。不老長寿は養生の究極の目標とされます。養生という概念は、中国では相当長い歴史を持っています。戦国時代の『呂氏春秋・節喪』に、「生きることを知る者は、命を損なうことはない。養生というのはこれをいう」とあり、養生という言葉が見えます。養生に関する学説は多種多様にわたりますが、それは中国の伝統文化の中で育まれてきたもので、特に道教と密接な関係があります。道教は中国固有の宗教で、古代の民間信仰を基盤に、神仙説を中心とし、それに陰陽五行、忌諱、医学、占星などの説や巫の信仰を加え、仏教の組織や体裁にならってまとめられた、不老長生を目的とする呪術的傾向の強い自然宗教です。それは、究極には仙人となり、身は不死不老となることをねらったものです。

道教が講じたいわゆる仙人術とは、具体的には辟穀（穀断ち）、服食（服餌）、房中、導引、鍊丹などです。「辟穀」は現代の断食療法のようなもので、一定の期間何も食べないことで、穀物から生じる気を取り去り、それによって体内の陽気の純粋性を維持し、長寿を達成しようとする養生術です。食物をとらないで水分だけを充分にとっているため、体内の宿便はなくなり、悪い毒素は体外に取り除かれます。それによって体内の陽気の純粋性を維持し、長寿を達成しようとするのです。「服食（服餌）」は、健康や長寿を促進する作用を持つさまざまな薬草を組み合わせ、煎じたりして服用することです（服石というものもあり

ます。鈹物類〔丹〕の服用によって不老長生をはかる養生法です。従来の漢方理論には陰陽説というものがありません。男は陽で、女は陰です。男女が性的交渉を通じて、陰陽の両者の調和すなわち陰陽相得を達成し、長生を獲得しようとする方法であり、「房中」といわれます。いうまでもなく陰陽説は漢方理論に限られるものではなく、もっと広い範囲の自然界の現象を説くものです。天は陽で、地は陰です。『易経』の「一陰一陽これを道という」という言葉は有名ですが、天地にも男女にも対立もあれば合一もあります。それこそ天地間の道、自然本来の道です。「導引」は簡単にいうと、一種の健康体操あるいは自己あなまです。導引の方法ははなはだ多く、中国後漢の名医華佗が考案したいわゆる「五禽之戲（五禽戲）」は導引の一種です。華佗は名医であるとともに養生の術にも長じていて、百歳近くになるのに壮年のような容貌をしていたので、世間の人びとは彼を仙人だと思っていました。本井子承『長命衛生論』の中に華佗の「五禽之戲（五禽戲）」に関する説明があるので、ここで引用してみましょう。

吾一術あり五禽の戲と名つく、一に曰虎、二に曰鹿、三に曰熊、四に曰猿（猿）、五に曰鳥、一に曰虎はよくかけりあるくなり、二に曰鹿は情のふかきものなれば、情の道をおもふの形、三に曰熊は力をよくするものにて心ゆたかなり、四に曰猿（猿）

は木にのぼりて、身をかるくつかふ意なり、五に曰鳥は高くとんで心ゆふゆふとたのしむ形、いづれ心をゆたかにして、ひとり身を心よくうごかして、身をこなし、気血をめぐらすよふにする事にて是を五禽の戯といふ

虎、鹿、熊、猿（猿）、鳥の五種の動物の動きになぞらえ、虎は鋭敏で素早い動き、鹿は感情深い動き、熊は力強く雄大な動き、猿は軽快な動き、鳥は悠々とした動きを表現する一連の体操法です。ただし、われわれがいう「体操」と異なる点は、筋肉の強化よりも呼吸を深く大きく行ったり、体内の気血をよどみなく循環させたりすることをめざした運動であることです。要するに、五つの動物の生活の仕方を真似て体を動かすのです。ただし、導引は単に身体を動かせばよいというわけではなく、「調息」と呼ばれる呼吸法や精神的な統制や安定をとめない、体内の気の運用が一体となつてはじめてその効用があるものとされます。調息とは息を整えることです。これは呼吸にかかわる非常に重要な養生法です。具体的な技法として、胎息、服気、行気、錬気、用気などがあげられます。導引と調息を結びつけて行うことによつて体内の気血の循環をよくする養生術は、中国の宋時代に入ると「八段錦」といった錬功法（体操法）となつて一般に普及し、さらに太極拳から現代の気功などにもつながっていきます。導引は非常に古くから日本にも伝えられ、実際

に貴族の間で行われていました。日本最古の医学書『医心方』にも、導引について詳しく記載されています。また、江戸時代の巻物『太上養生要訣』には導引に関する図解があります。錬丹は丹砂や金、水銀などを主要な材料として丹薬を製造する術です。古代の人は丹砂や水銀などを最良の長生薬と見なしていました。今日では理解しにくいことですが、古代の人は丹砂、水銀などによる丹薬を服用すれば長生不老の仙人となることができると考えたので、錬丹は養生術の最高の域に達することとみなされたのです。唐代には錬丹術や服石に熱中するあまり、かえって命を縮めてしまう皇帝も多くなりました。その後、錬丹や服石は徐々にすたれていきます。材料の入手が困難をきわめたばかりでなく、錬丹術にはさまざまなタブーがあり、また、神秘主義的な色彩が濃厚な高度の秘技であったからです。さまざまな錬丹の秘術が説かれた書物の中では、葛洪の『抱朴子』が特に有名で、当時およびその後の養生説に理論的根拠を与え、道教の発展に大きく寄与しました。

葛洪（字は稚川、号は抱朴子）は東晋の人で、若い時に儒学を修め、後に神仙術を好み、その修練に努めました。晩年は故郷の江南から中国南部にある羅浮山に入り、死ぬまで錬丹や読書・著述に励みました。『抱朴子』には内篇



と外篇があります。内篇は神仙思想、外篇は政治・社会・文明などを主題とし、内篇では養生の理論とその実践、不老長生の薬、特に錬丹の材料、効能および丹薬の名、製造法などが主に論じられています。このように、中国の養生説やそれを含む中国伝統医学を語る際には、道教を避けては通れません。だから魯迅先生は、「中国医学を知るには、道教を理解すべきであり、道教が理解できれば、中国医学のこともよくわかる」と言ったのです。伝統的な養生説は道教からの影響を把握して理解しなければなりません。時代が進むにつれて、養生説が外来宗教としての仏教から影響を受けたことも無視できません。仏教の教えは六道輪廻から解脱し、西方極楽世界に往生することを目的とするものです。そして自分をも他人をも救い、多くの人びとに施すことを説いています。道教に比べ仏教において不老長生を説くものはあまりありませんが、養生の手段としての修行の方法は少なくありません。僧侶の中で天寿を全うする者が多いのも事実です。仏教における禅定（呼吸法を加味した瞑想を中心とする座禅）、断食、素食（精進料理）、戒律（不邪淫、不妄語、不飲酒など）の励行、あるいは行脚、肉体的苦行などは修行の手段としての養生術と考えられます。また、慈悲心を培ったり「身心一如」の達成に努めたりするのは、精神的に養生することであるとも言えるでしょう。

中国の養生説がいつ日本に伝わったかはわかっていませんが、徐福についてはよく知ら

れています。約二千年前の話ですが、秦の始皇帝（最初に天下を統一した人、万里の長城を造った人）は神仙術に非常に熱心な人で、方士（道教の修道者）をたびたび呼んで不老長生の靈薬について議論しました。司馬遷の『史記』によれば、紀元前二一九年に、その不老長生の靈薬を探し求めるため、方士徐福を童男・童女二千人を伴わせて海の中にある蓬萊山というところへ往かせました。蓬萊山には不老長生の靈薬があるとされていました。徐福は靈薬が手に入らないので国に帰って処罰されるのを恐れたのか、それとも海の中で方向を間違えて蓬萊山に至らなかったのかはわかりませんが、けっきょく中国には戻らず、日本に來ました。徐福たちが漂着したところは和歌山県の熊野浦あたりだそうです。いま和歌山には、徐福のお墓や徐福を祀る神社があります。徐福は方技（方士の行う術）に通じていました。当時の方技には、医経（医学）・経方（薬学）・房中・神仙の四つの部門があり、これらは後の養生説の範疇に属するものでした。つまり、方士としての徐福は養生についての豊かな知識や経験を持っていたので、最初に中国の養生説を日本に伝えた人だと考えられます。

秦の始皇帝が不老長生の靈薬を探し求めるために徐福を蓬萊山へ往かせる、という話に似たものは日本にもあります。『日本書記』には、田道間守の常世の国への旅行の話が記載されています。田道間守は新羅の王子の玄孫です。垂仁天皇は彼に、「常世の国に行き、

一年中よい香りがする木の実を持ってまいれ」と命じました。彼は実に十年の歳月をついやし、その木の実をつないで輪にしたものと、枝に実がなっているそのままのものを持ち帰りましたが、すでに天皇はその前年にこの世を去っていました。田道間守は持ち帰ったものを天皇の陵に捧げ、大いに悲嘆して泣き叫び、「命をうけ、遠く万里を浪を分けて行ってまいりました。常世の国は神仙が隠れ住む国でした。めったに行ける所ではありませんでした。それで十年もたち、帰りましたのに（陛下は）もうおられません。どうしてわたしは生きておられましょう」といつて、泣いて自殺してしまいました。

常世の国は伝説の神仙の国で、木の実は橘だと言われています。橘は常緑樹で、長生を象徴するものです。田道間守の話は徐福の話より遅れて、両者の隔たりは千五百年ほどあります。人間として不老長生を追求する熱望は変わらないことがうかがえるでしょう。養生とは文字通り生命を養う、または健康の増進をはかることです。ではいったい何のために生命を養い、健康の増進をはかるのでしょうか。貝原益軒は『養生訓』の冒頭で、まずこの問題を提起しています。

人の身は父母を本とし、天地を初とす。天地父母のめぐみをうけて生れ、又養はれるるわが身なれば、わが私の物にあらず。天地のみたまもの、父母の残せる身なれば、

つつしんでよく養ひて、そこなひやぶらず、天年を長くたもつべし。是天地父母にかへ奉る孝の本也。身を失ひては、仕ふべきやうなし。わが身の内、少なる皮はだへ、髪の毛だにも、父母にうけたれば、みだりにそこなひやぶるは不孝なり。況大なる身命を、わが私の物として慎まず、飲食色欲を恣にし、元気をそこなひ病を求め、生付たる天年を短くして、早く身命を失ふ事、天地父母へ不孝のいたり、愚なる哉。

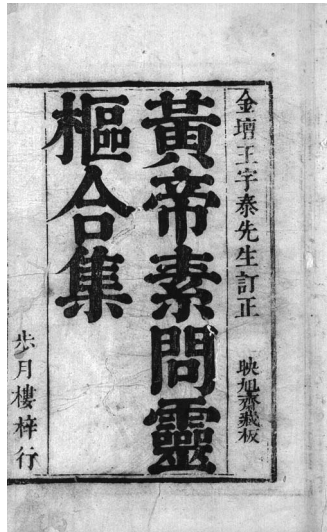
ここで貝原益軒が述べていることから容易に、「身体髮膚、これを父母に受く。あえて毀傷せざるは、孝の始めなり」という有名な言葉が想起されるでしょう。これは『孝経』という儒学の経典の最初にある言葉です。孝は儒学の徳目の一つです。養生を講ずるのは、わが身を授けてくれた天地、父母に仕え、報いるため、あるいは孝を尽くすためです。よく考えると、われわれが養生するあるいは健康の増進をはかるのは、ただ自分にとだけではなく、家族の幸福にもかかわることです。養生を講ずることはだれにとっても重要な意義を持つのです。また、天地からこの身を授かったというのは、中国の伝統的自観、生命観です。つまり、人間は天地の間にある万物とまったく同じように、天地の吐く気を受けて生まれ、またそれに頼って時々刻々の生命活動を行っています。貝原益軒はあくまでも朱子学者ですから、彼の『養生訓』は端的に儒学の自然観、生命観を表してい

るといえます。

ここで「天寿」について説明しなければなりません。天寿とは、天から授けられた寿命（命数）です。「天年」とも言います。それは生まれつきのものです。人間の天寿はいつたいどれくらいでしょうか。『黄帝内経』はこう述べています。

昔在黄帝、生而神靈、弱而能言、幼而佻斉、長而敦敏、成而登天。廼問於天師曰、余聞上古之人、春秋皆度百歲、而動作不衰。今時之人、年半百。而動作皆衰者、時世異耶、人將失之耶。岐伯对曰、上古之人、其知道者、法於陰陽、和於術數、食飲有節、起居有常、不妄作勞。故能形与神俱、而尽終其天年、度百歲乃去。今時之人不然也。以酒為漿、以妄為常、醉以入房、以欲竭其精、以耗散其真。不知持滿、不時御神。務快其心、逆於生樂、起居無節。故半百而衰也。〔黄帝内経・素問〕上古天真論篇〕

（昔在、黄帝、生まれながら神靈、弱にして能く言い、幼にして佻斉、長じて敦敏、成りて登天す。廼ち天師に問いて曰く、余聞く、上古の人、春秋皆百歳を越えて、しかも動作衰えず。今時の人、年半百にして動作皆衰うる者は、時世異なるか、人將たれこれを失するか。岐伯对えて曰く、上古の人、其の道を知る者は、陰陽に法り、術數に和し、食飲に節あり、起居に常あり、妄りに勞を作さず。故に能く形と神と俱にして、尽く其の天年



上古天真論（「守山閣」校本版）

を終え、百歳を度えて乃ち去る。今時の人は然らざるなり。酒を以て漿となし、妄を以て常となし、酔いて以て房に入り、欲を以て其の精をつくし、以て其の真を耗散す。満を持するを知らず、時ならずして神を御す。務めて其の心を快にして、生樂に逆い、起居に節なし。故に半百にして衰うるなり。）

『黄帝内経』は中国最古の医学典籍で、伝統医学のバイブルのようなものです。「素問」と「靈枢」の二部からなり、全十八巻、三六二篇に及びます。「素問」には主に生理・病理・衛生の理論、「靈枢」には鍼灸（シンキウウ）など実際の療法が記されています。『黄帝内経』がいったいいつ、だれによつて書か

れたかははっきりわかりませんが、黄帝の名を仮託してできたものです。黄帝は中国古代の伝説の帝王で、漢代の司馬遷は『史記』の中で、中国の歴史は黄帝を始めとしています。『黄帝内経』は一般に、前漢末期（紀元前一世紀ごろ）に成立したとされています。『黄帝内経』の最も古い写本は平安時代のもので、現在京都の仁和寺に納められ、国宝に指定されています。ここで引用した第一節は、黄帝と岐伯との間の会話です。天師とは黄帝の岐伯に対する尊称です。岐伯は古代の名医で医理（医学理論）に精通し、黄帝の太医（侍医）であつたと伝えられます。会話の中で養生の重要性が説かれたのはいうまでもありませんが、人間の生きるべき年齢、つまりその天寿は百歳以上だということがわかるでしょう。後漢の王充による『論衡』も有名な典籍ですが、その「気寿篇」には、太平の世には長寿の人が多く、百歳は、人の年齢としては正常な命数を得たもの、つまり驚くにあたらない年齢だとあります。現代医学の研究によると、生物の生命の周期はだいたいその成長期の七倍にあたります。人間は生まれてから成熟するまでおよそ十七年ぐらいかかります。つまり科学的見地からは、人間の寿命は十七年の七倍で、百二十歳まで生きることが可能です。百二十歳まで生きるのが天寿を全うすることになります。

貝原益軒は『黄帝内経』を讀破し、その影響を強く受けています。益軒は、ほとんどの人は天から授けられた命数（天寿）を長く享受できるはずで、顔回のように寿命が短い人

は少ないと考えています。顔回は孔子の門人で一を聞いて十を知る俊秀であり、学識と徳行がともに高く、だれからも愛され、孔子の最も信頼した、第一の高足でした。後世は巫聖として尊崇されますが、三十二歳で若死にしました。若死には天と言います。貝原益軒は人間の寿夭が天稟の命数で、個人の力ではどうしようもないものと考えています。それゆえ巫聖といわれるほどの優れた人物顔回でも、その夭折を免れなかったのです。益軒は人間の寿命を論じて、その百年を極限とし、それを上寿、中寿、下寿に分け、上寿は百歳、中寿は八十歳、下寿は六十歳としています。『黄帝内経・靈枢』には、「年齢五十歳以上を老、二十歳以上を壮、十八以上を少、六歳以上を小という」とあり、五十歳を老の最低限とします。貝原益軒の言った下寿つまり六十歳は今日の日本のような超高齢化社会ではごく普通ですが、江戸時代には長寿のほうです。「人生五十」という言葉があるように、江戸時代の平均寿命は四十歳ぐらいで、五十ぐらいになって死ぬば不夭といい、若死にはありませんでした。世間では五十にもならないで死ぬ人が多く、「人生七十古来稀なり」（杜甫の詩）、長命な人は少なかったのです。貝原益軒は、それは生まれついた寿命ではなく、「十人に九人は皆みずからそこなへるものである。この寿命を全うしないで死ぬのは日頃の養生を無視して、あるいは養生の道を知らないからだ」と見ています。人の生命、まためいめいの身体は何ものにも代えがたい重要なものですが、養生の道を知らずに、生命あるい

は身体をほろぼすのはもつとも愚かなことといわざるをえません。

それでは、養生の道で最も重要なこととは何でしょうか。貝原益軒の『養生訓』は日本人の愛読書として、従来いろいろな角度から論じられてきました。『養生訓』は「総論上」（巻一）、「総論下」（巻二）、「飲食上」（巻三）、「飲食下」（巻四）、「飲酒」、「飲茶」、「慎色欲」（巻四）、「五官」、「二便」、「洗浴」（巻五）、「慎病」、「択医」（巻六）、「用薬」（巻七）、「養老」、「育幼」、「鍼」、「灸法」（巻八）の十五篇八巻からなります。日本人の実生活に即して、その項目立てが行われていることがわかります。それを読んで益軒の養生説をまとめてみると、一番重要なのは養気、気を養うことだと思われます。「気」という言葉は『養生訓』のいたるところに見られます。中国の伝統文化において「気」は、哲学、思想、宗教と医学が共有する、普遍的な概念です。古代の中国人は、気の内容を使つて世の中の事物や自然現象を解釈したり説明したりしました。つまり、世の中のあらゆる事物や自然現象は気の働きによつて生ずるものと見なされたのです。気はあくまでも無限定な概念であり、世の中の事物の違いや相互関係、自然現象の変化を解釈する際に、気に関する陰陽説や五行説などを用いました。それは一種の形而上の学説ですが、専門でない人にはあまりにも難しく複雑で、理解しにくい面がありますから、それに抵抗を持つ人も少なくありませんでした。貝原益軒は朱子学者ですが、彼は朱子を敬いながらも、朱子学における気の問題（主に理

気の問題）にはやはり疑問を持っています。益軒がこの世を去る前に残した最後の著作は、その疑問を示す『大疑録』です。ただし、気という概念を使って生命の現象あるいは生の原理を解釈する場合、それは非常に精緻ですばらしいものといわざるをえないのも事実です。

人生之、氣之聚也、聚則為生、散則為死（『莊子・知北遊』）

（人の生は氣の聚まり、聚まれば即ち生と為り、散れば即ち死と為る）

これは『養生訓』に見える『莊子』から引用された言葉です。明の張介賓はその『類経』にこう述べています。「氣が聚まればすなわち生き、氣が散じればすなわち死す。生死は氣にあり、氣は生の本である」。貝原益軒もその『養生訓』の中でほぼ同様の趣旨を述べています。「人の元氣は、もとは天地の万物を生ずる氣なり。是人身の根本なり。人、此氣にあらざれば生ぜず……元氣養はれて命をたもつ」、「氣を養はずして、天年をたもたず」。益軒の氣と生命の関係についての考えは、「人は天地の氣を以て生じ、四時の法もて成る。……夫れ人は地に生じ命を天に懸く。天地氣を合す、之を命じて人と曰ふ」（『黄帝内経・素問』宝明全形論篇）という、『黄帝内経』における思想に基本的に合致するものでしょう。

われわれの生きている世の中、その天地の間に気が満ちています。われわれはその気の中で生きています。その気を受けないで生まれるものはありません。われわれの体の中にも気が満ちていますが、それは体をぐるぐる廻って上がったたり、下がったりします。気の作用はわれわれの体内の生理的活動のすべてをおしすすめ、全身を潤し、休まずに働いているのです。大宇宙である自然界にも小宇宙である人体にも気が満ちているので、われわれは気から離れることができせん。われわれはその気に頼って生きています。これは魚が水の中で生きているのと同じことです。水がなくなれば、魚は死んでしまいます。人間は気がなくなれば死んでしまいます。死生とは気につきるものであり、気は人間の生命の基本です。

気という概念が中国から日本に伝わったのは古い時代です。日本語の中には気を付ける、気が短い、気が利く、気を失う、気が若いというような言葉が多くあり、これは言語生活の側面から気概念がすでに日本人の生活に定着していることを物語っています。日本人の言語生活に定着した気に関する言葉には、生命、生理的な意味だけでなく、精神的、感情的要素も含まれています。いうまでもなく、日本人の気に関する言葉として使用頻度が最も高いのは「元氣」です。お元氣ですかというあいさつの言葉は、われわれの日常生活で慣用されています。中国語では元氣をあいさつの言葉として使いませんが、健康に關す

る言葉としてはよく使います。元気とは文字通り本来の気、つまり生まれつきの気ということです。生まれつきの気が病むと病気になります。「病気」も現代中国語の中では使われません。よく考えたとそれはなかなかおもしろい言葉です。日本医学史研究の開拓者である富士川游が昭和八年（一九三三年）四月に発表した「後藤良山先生……その二百年忌に際して」という論文によると、元気という言葉の慣用は江戸時代半ばの後藤良山（一六五九—一七三三）に始まったそうです。一気留滞説を唱える後藤良山は、古医方の樹立者として江戸医学史における偉大な存在です。富士川游はその論文の中で、

良山が一気といふのはすなわち元気である。宇宙の間に一種精妙の勢力（すなわち気）があり、それが人体内に充塞するものを指して元気と称するものである……良山が言うところの元気は身中身外尽くこれ気にしてそれは天地を貫きて存するもので、その人体の内にある気が風寒に依り、又七情に依りて鬱滞するがために百般の疾病が起るものである。

と説いています。また、後藤良山とほぼ同時代の人で著名な文学者である近松門左衛門の作品の中にも、元気という言葉が見えます。『日本国語大辞典』は現代日本語の元気を用

例として、近松門左衛門の宝永年間の作品『淀鯉出生滝徳』中の一文「三条ノ之喜ト申ス
医者デ、メツキリ元氣ガ見エマシタ」を載せています。これは元氣の慣用語としての古い
例です。おそらく元氣という言葉は江戸時代の中葉ごろ、すなわち約三百年前から慣用さ
れはじめたと考えられます。

元氣は人間の生まれつきの氣ですから、それを維持するのは養生の根本です。『養生訓』
によりますと、元氣を維持する道は二つあります。一つは元氣を害するものを取り去るこ
とです。元氣を害するものには二種類あります。一つは風・寒・暑・湿という四氣で、体
の外から入ってきて、われわれの体を攻めるものですから外敵と言います。外敵から身を
守ることについて、貝原益軒は畏という語を用いて説明します。つまり、風・寒・暑・湿
にあつたら、畏れて早く防いで遠ざけねばなりません。外敵を我慢して長く立ち向かつて
はいけません。「天に四時、五行あり、以て生長収蔵し、以て寒、暑、燥、湿、風を生ず」
〔黄帝内経・素問〕陰陽応象大論篇〕とあるように、自然界の万物が春には生じ、夏には長
じ、秋には結実、すなわち収め、冬にはこれを貯蔵します。また天候の変化によつて寒・暑・
燥・湿・風などの気温、湿度の変化が起こり、人体に影響を与えます。ですから季節、天
候の変化に、その身を適応させなければなりません。その変化に順応していれば病氣は起
こりませんが、養生を怠つてその変化に順応しない生活を続けたとき、病氣を招きやすく

なります。これは日常生活に基づいた経験ですからわかりやすいです。

もう一つの敵は内敵です。つまり体の内部からおこつて攻めてくるものです。それは人間の欲です。われわれの五官あるいは身体の各部分がそれぞれ好きな欲を持っています。耳が音を聞きます。目がものを見ます。口が飲み食います。鼻がにおいを嗅ぎます。体が色を好みます。心が意思を持ちます。それらがいわゆる六欲（耳、目、口、鼻、身、意）です。欲は人間の本能ですが、もし我慢せずにむさぼつて好き勝手なことをすると、限度を超えて体を損ないます。特に食欲と色欲を我慢せずに体調を崩してしまうことが、日常生活ではよく見られます。戦後日本人は食糧不足の時期を経験しましたが、その時期と違って今は飽食、美食の時代に恵まれました。好きなもの、美味しいものをほいほいまま食べられる反面、肥満、糖尿病、脂肪肝、高コレステロールなどが増えています。中国でもまさに国民生活が向上しつつありますが、同じような現象が出てきています。飲食は生命（元氣）を養うものですから、一日も欠くことができません。「人の身は元氣を天地にうけて生ずれ共、飲食の養なければ、元氣うゑて命をたもちがたし。元氣は生命の本也。飲食は生命の養也」〔養生訓〕。ですが、飲食は人の大欲で、口腹の欲のままにむやみに飲み食いすれば必ず脾胃を破り、病気になるます。というのも、外物の養分を摂りすぎて、体内の元氣が滞ったり損なわれたりするからです。それは草木を育てることと同じです。草木

は水や肥料をやりすぎるとかえって枯れてしまいます。貝原益軒の養生説によると、食は飽食なかばにとどめ、腹いっぱいにしてはいけません。つまり腹八分で、食べ放題になつてはいけません。要するに病気を畏れ、飽食しないことです。美食に対しては、人は往々にしてその食欲を抑えられないのですが、それについて益軒は、「珍美の食に対すとも、八九分にてやむべし。十分に飽き満るは後の禍あり。少の間、欲をこらゆれば後の禍なし。少のみくひて味のよきをすれば、多くのみくひてあきみちたるに其楽同じく、且後の災なし。万の事十分にいたれば、必（ず）わざはひとなる。飲食尤満意をいむべし。又、初に慎めば必（ず）後の禍なし」と戒めています。「八九分」ならば珍美の食を体得し、健康にも有益で、何の害もありません。十分に満ち足りると、体内の元気が損なわれまじ、災いになります。古人の言う、「禍は口より出て、病氣は口より入る」とはそのことです。ですから、口の出し入れにはつねに警戒しなければなりません。『養生訓』は飲食の具体的な方法についても論じています。「養生の道はまず脾胃を調ふるを要とす」というもので、飲食するもの、飲食する分量、飲食する時間などが逐一詳しく説かれています。「凡そ食物は性（しよく）よくして、身をやしなふに益もの」と、食物は例えば新鮮なもの、それぞれ季節に叶ったもの、鮮度の高い魚などを「えらんで食ふべし」といいます。また食事は品数を多くせず、一食二品、多くて三品ぐらいでよく、むだにしないで欲を制す

ることなども説いています。『養生訓』は直接身体の養生を目的として書かれたものですが、儉約を唱える儒家の倫理道徳に染まった部分も見受けられます。

酒も同じです。貝原益軒は『養生訓』の中でこう述べています。「酒は天の美禄なり。少(すこし)のめば陽気を助け、血気をやはらげ、食気をめぐらし、愁を去り、興を発して甚(た)人に益あり。多くのめば、又よく人を害する事、酒に過たる物なし。水・火の人をたすけて、又よく人に災あるが如し」。酒は少し飲めば身体的には血気の循環をよくしますし、精神的にはストレスを解消できるし、よいことばかりですが、多く飲めば害だらけです。どの程度まで飲めばいいかというと、ほろ酔いの状態がよく、とことんまで飲むと体を悪くします。少量飲んで足りないくらいが楽しみもあり、その後の心配もありません。食べ放題と同じように飲み放題もやはり健康に害を及ぼします。明の張本(号は五湖漫士)の随筆『五湖漫聞』には、張翁一三歳、王瀛洲一三〇歳、毛問翁一〇三歳、楊南峰八十九歳など、高年の人があげられています。その中に、「その人の老に至りて、衰えず。これを問うに皆酒飲まず」とあります。長寿の人は酒を飲みません。酒と長寿の関係を説明するのに貝原益軒は『五湖漫聞』からその例をあげ、「多く飲むひとで長命なのはまれである。酒はほろ酔いかげんに飲めば長生きの薬となる」と注を加えています。長寿のために酒を飲むなどと言わないのが興味深く、吟味すべき点と思われます。酒だけではなく、飲茶について

もいろいろと注意すべき事項を論じています。飲食は人の大欲で、飲み物、食べ物を口から取り入れて消化することによって人の生命を維持する、不可欠な栄養に化すのです。日本語の「栄養」は中国語で「營養」と書きます（日本も明治時代には營養と書きました）が、生命の養いを営むという意味です。生命の養いを営むには口腹の欲を抑え、飲食をほしいままにせずに慎むのが大事なことです。

『養生訓』の中で飲食欲のほかに貝原益軒が繰り返し最も厳しく戒めたのは、色欲を本能のおもむくままにすることです。「飲食、男女は人の大欲なり。恣になりやすき故、此の事、尤もかたく慎むべし」。特に、若い時に精気を惜しまずほしいままにしていると、必ず腎臓が弱くなります。「腎臓は五臓（心臓・腎臓・肝臓・脾臓・肺）の本」と『黄帝内経』に書いてあります。それは体内の元気が宿つているところです。漢方医学の理論によると、腎は水を司ります。五臓六腑（六腑とは胃・大腸・小腸・胆・膀胱・三焦のこと）の精を受けて納まるから、五臓が盛んになると腎水も盛んになるのです。それで人の体は健康の状態にあります。腎臓は人体の下部にあつて五臓六腑の根となっているのです。『黄帝内経・素問』に、男女それぞれの腎臓作用に関する一節があります。

女子は七歳にして腎気盛し、齒更り髮長ず。二七にして天癸至り、任脈通じ、太衝

の脈盛し、月事を以て下る。故に子あり。三七にして腎気平均す。故真牙生じて長極まる。四七にして筋骨堅く、髪 of 長極まり、身体盛壯なり。五七にして陽明の脈衰え、面始めて焦れ、髪初めて墮つ。六七にして三陽の脈上に衰え、面皆焦れ、髪初めて白し。七七にして任脈虚し、太衝の脈衰少し、天癸尽き、地道通ぜず。故に形壞えて子なきなり。丈夫は八歳にして腎気実し、髪長じ齒更る。二八にして腎気盛し、天癸至り、精氣溢写し、陰陽和す。故に能く子あり。三八にして腎気平均し、筋骨勁強たり。故に真牙生じて長極まる。四八にして筋骨隆盛にして、肌肉滿壮たり。五八にして腎気衰え、髪落ち齒かる。六七にして陽氣上に衰尽し、面焦れ、髪鬢白たり。七八にして肝気衰え、筋動くこと能わず。天癸尽き、精少なく、腎藏衰え、形体皆極まれり。八八にして即ち齒髮去る。

腎気は人の生殖能力や身体の老化に密接にかかわっています。色欲に節度がない人は腎気を多く費やしてしまうので、五臓の根本が衰え、必ず寿命が短くなります。ですから貝原益軒は、「養生の道は腎気をよく保つことにある」と強調しているのです。腎臓を養うことによって体内の気を増やしたりその循環をよくしたりできるので、漢方の強壯剤は一般的に腎臓を補うことを主眼とします。ただ、腎臓を養うのに薬に頼ってはいけません。「薬

治や食治をもつて腎を補おうとするのは根本を忘れた」ものと、益軒は戒めています。腎気を保つて生を養うには、まず色欲を抑えて「かたく慎むべし」でしょう。

飲食欲、色欲のほかに、貝原益軒は、養生に害のあるものとして睡（ねぶり）の欲を取りあげます。彼は欲をこらえて眠りを少なくすることを養生の道としています。益軒の考えでは、睡眠を少なくすると体内の元気が循環しやすくなり、病気をしないようになります。これはおそらく、益軒自身の体験に即した養生の心得だと思われます。

人には飲食欲、色欲、睡の欲のほかに、七情があります。七情とは喜・怒・哀・思・悲・恐・驚のことです。貝原益軒は七情を「わが身をそこなう内欲とし、それをこらえて少なくすべし」と説いています。七情はいずれも人の情緒の変化であり、精神面にかかわるものです。人の行動もこの七情に支配されます。従来の医学書には、それが人の健康に影響することを論じたものが多く見られます。『黄帝内経・素問』の「陰陽心象大論篇」では、「人に五蔵ありて、五気を化して、以て喜・怒・悲・憂・恐を生ず。故に喜怒は喜を傷ない……暴怒は陰を傷ない、暴喜すれば陽を傷なう」と、情緒の変化である喜・怒・悲・憂・恐はそれぞれ五蔵（臓）の機能の産物と解しています。また同篇の下条には、「肝は志に在っては怒となし、心は志に在っては喜となし、脾は志に在っては思となし、肺は志に在っては憂となし、腎は志に在っては恐となす」とあり、怒と肝、喜と心、思（すなわち悲）と脾、

憂と肺、恐と腎それぞれの関連性が説かれています。

ここで情緒の変化と五臓との関連を説明する一つの例として、孔子の弟子である曾子をととりあげます。曾子は至孝の人です。普通の人は朝飯を抜いただけでも著しく空腹を訴えるのに、曾子は喪に服してあまりにも悲しく七日間何も食べませんでした。飢えなかつたのです。情緒の変化が人の精神にも肉体にも影響を与えるのは明らかでしょう。気は人の体内を循環し、全体にゆきわたるものです。それは胸中の一カ所に集まってははいけません。怒り・悲しみ・憂い・思いがあると、気は胸中の一カ所に滞って集まります。七情が度を過ぎると気が滞り、病気のもととなります。ですから、養生において七情を制するのは大切なことなのです。人の情緒の変化を制する方法として、唐代の孫思邈『千金方』にいう「十二少」はあまりにも有名ですが、これは従来の養生書によく引用されてきました。「十二少」とは、少思・少念・少欲・少事・少語・少笑・少愁・少楽・少喜・少怒・少好・少悪です。貝原益軒は、『養生訓』より三十一一年ほど前に編纂した『頤生輯要』の中で、この「十二少」に基づく論述をしています。「養生の要訣一あり。……其の要訣は少の一字なり。……孫思邈が千金方にも、養生の十二少をいへり。其意同じ。目錄は是と同じからず。右にいへる十二少は、今の時宜にかなへるなり」とし、十二少を行うことが養生の肝要であると認めています。

同じ『益軒十訓』の一つである『大和俗訓』の中には、「心のおこるところの用が七つある。これを七情という。喜、怒、哀、楽、愛、悪、欲である。人の身の行動はこの七つからおこる。これを慎んで過不足なくして、道理にかなうようにする。……そのおこりはじめのところのうち克たねばならぬ」とあり、七情を制することが説かれています。孟子の唱えた「寡欲」は、貝原益軒が『養生訓』の中でよく強調する言葉ですが、その「寡」は「十二少」の「少」と通じるもので、欲を少なくしこらえたりする意味にほかなりません。また、養生の最高の境地が『莊子』に説かれている恬憺無為にあるとすれば、七情（または欲）を抑えるのは欠くべからざることでしょう。ですが、それを万般にわたって行うのは極めて困難なことです。『黄帝内経』にも、道家の理想とする道のあり方が示されています。「聖人は無為の事を為し、恬憺の能を楽しみ、欲するに従ひ虚無の守に快志す。故に寿命無窮、天地と終わる。此れ聖人の活身なり」（『黄帝内経・素問』陰陽応象大論篇）。これはあくまでも道家的聖人の理想像であり、普通の人（凡人）にはとてもできることではありません。人間である以上、無念無想ではありえず、喜・怒・哀・思・悲・恐・驚の七情は情緒（感情）の変化、人間性の流露です。そうした人間性を認めながらもそれをできる限り慎むように、というのが貝原益軒の教えの真意でしょう。

七情を慎むことを実行するために、益軒は「心気を養う」ことを説いています。「心を

静かにして、騒がしくせず、ゆるやかにしてせまらず、気を和にしてあらくせず、言を寡なくして声を高くせず、高くわらはず、常に心を喜ばしめて、みだりに怒らず、悲を少なくし、かへらざる事を悔まず、過あらば、一たびはわが身を責めて、二度（と）悔まず、只天命をやすんじてうれへず、是心気を養う道なり。養生の士、かくの如くなるべし」〔養生訓〕と。

前に述べたように、養生するの一番重要なのは養気、気を養うことです。その具体的な方法をまとめてみると、「心を平静に保つて、体をたえず動かす」、「動靜其時を失はず、是気を養ふの道なり」〔養生訓〕ということです。「心を平静に」保つとは、激しい情緒の変化（七情）を心にとどめず、心がすつきり澄んで濁りがなく、体も心も和んだ平らかな状態を保つことです。それは何も考えず、じつとしていることではありません。体も心もともと「生きもの」ですから、たえず働かせなければなりません。ざわつきや悔しさが残らないようにするのが心の「平静」です。「体をたえず動かす」というのは適度の労働適度の運動をすることで、それを通して体の気を滞らせずのびやかに循環させ、養生の目的に達します。

「戸枢は朽ちず、流水は腐らず」とは『呂氏春秋』から出た言葉ですが、「戸枢」とは「とぼろ」「とびら」のことで、「流水」は「流れる水」です。流れる水は常に動いているから

腐ることはなく、戸はいつも開け閉めをしていれば、虫に喰われることもありません。貝原益軒は「戸枢は朽ちず、流水は腐らず」という言葉を使つて、「体をたえず動かす」ことの重要性を説明しているのです。『日本書記』には、天照大神とその妹御稚日女尊が神服を織ることが記されています。

又天照らす大神の方に神衣を織りて齋服殿に居しますを見て、天の斑駒を剥ぎて、殿の甕を穿ちて投げ納れき。

稚日女の尊、齋服殿に坐しまして、神之御服を織りたまひき……稚日女の尊驚きて機より堕ち、持たせる梭以ちて、体を痛めて神退りましき。

貝原益軒はこれを例にして、「身を時々労働し」「四民ともに事をよくつとむべし。安逸なるべからず」『養生訓』と、士農工商の各層が自らのこと（仕事、職分）に精励するよう勧めています。また、食後の散歩など、いろいろな点で適度の運動を説いています。現代社会では運動不足が普遍の問題になっていますが、朝から晩までオフィスの仕事で忙しい毎日を過ごしている人には、日頃使わない筋肉を使う全身運動が必要です。労働や運動を養生の基本にする貝原益軒の教えは、現代社会に生きるわれわれにとって示唆に富むも

のといえるでしょう。

貝原益軒は、肉体的な養生と同時に精神的な保養も重視しています。「心を平静に」するのもその精神的な保養に帰結します。個人の人生における精神的快樂の追求が、養生の要諦と考えられます。貝原益軒は、人生における精神的快樂（楽しみ）がないと、養生の意味が失われるといっています。『養生訓』には、人生の三樂として「身に道を行ひ、ひが事なくして善を樂しむ」、「身に病なくして、快く樂しむ」、「命ながくして久しくたのしむ」があげられています。「樂」という言葉は『養生訓』にたびたび出てきますが、それは養生にとって重要な意味を持つのです。益軒はまた、その晩年に『樂訓』を著して、「樂」について論じています。「樂」というといろいろな意味が考えられますが、益軒にとつて最大の「樂」は、「身に道を行」うことでした。ここでいう「道」はいうまでもなく天地の「道」のことですが、その「道」を行うのが「人間世の最樂しむべき事」（『家道訓』）と、益軒は考えています。ここには、益軒の思想家としての性格が容易に見出されるでしょう。『養生訓』では、「親戚朋友の乏しきをにぎはし、貧しきをたすけ、飢寒をすくひて、広く人を愛し、善を行なふべし」が「天道」にかなうこととされます。善を行うのは天道にかなうと同時に、徳を養うことにもなります。老人が徳を養うには、まず欲を制することを

知らなければなりません。『論語・季氏篇』の三戒^三はだれでも知っていますが、その中の一つは老人への戒です。「老いたるに及んでは、血気すでに衰う。戒めは得（貪欲、金銭への執着）にある」ということです。欲が多くなると身を滅ぼします。それは徳とならないだけではなく、老人の養生には決してよいことではありません。老人は欲を慎んで人に善を行って施しをするのが、精神的にも楽しく、健康にも有益です。唐代の名医である孫思邈もその『千金翼方』（巻十二）で、「常に善を念じて悪を念ずることなく、常に生を念じて殺を念ずることなく、常に信を念じて欺くことを念じないようにする」のを「老人の道」としています。孫思邈がとりあげたのはいずれも徳を養うことにかかわるものですが、これが老人の心のあり方なのです。

「仁者は寿（いのちながき）なり」というのはよく知られた孔子の言葉ですが、仁者は善行を積み功績をたてることによって徳を養い、身を養います。老後になってからこそ徳を養い、晩節を全うするのは重大なことといえるでしょう。

また、老後は月日がはやく過ぎていきますが、いたずらに日を過ごしてはなりません。

三 「君子に三戒あり、少き時は血気いまだ定まらず、女色にある。その壮になるに及んでは、血気はじめて剛戒めは鬪いにある。その老いたるに及んでは、血気すでに衰う。戒めは得（貪欲）にある」（『論語・季氏篇』）

ただ生きてさえいればよいと思うのでは「寿」とはいえません。それは貝原益軒の求めるところでもありません。「なす事なく樂しみますして月日をむなくすごさば、千年をふともかひなかるべし」、「年とつて後は一日をもつて十日として日々樂しむ」『養生訓』と、益軒がさし示す道は延命よりむしろ余生の一日一日を惜しみ、樂しむことにあります。樂しみは人間に生まれつきある天地の道で、樂しまないのはこれに背くことになります。たんなる長生きは益軒の求めるところではありません。老後の生活を楽しむのが天地の道にかないますから、樂しみを失わないのは老人の養生の基本です。老後の一日は千金に値します。生活を楽しむのは老人の養生にとって特別な意義を持つことです。自然の風物を樂しみ、草木を愛し、四季の移り変わりを樂しみ、また静かに本を読んだり詩歌を吟じたりして、従容として閑雅、恬憚な余日を楽しみます。それは心から人生の喜びをかみしめることでしょう。いうまでもなく生活の樂しみ方は多種多様で、人によって違います。

貝原益軒は天性の旅行好きで、旅行は彼の生活の樂しみの一つでした。益軒は福岡県の出身ですが、幼い時に親と江戸で生活したことがあります。二十歳の時には京都に遊学しました。寛文五年（一六六五年）に父親が亡くなったため、福岡に戻って定住しました。当時三十六歳でした。年譜によりますと、彼は福岡から江戸まで前後十二回往復しており、それは陸路だけではなく海路にもよりました。最後の江戸行きの時はすでに六十二歳でし

た。益軒が生きた時代は交通が現在ほど便利ではなく、旅行は決してたやすいことではありませんでした。旅行は益軒にとつてたんなる自然風物の美を鑑賞する機会というだけではなく、自身の視野を広げ、旺盛な探究欲を満たし、幅広く知識を吸収する機会でもありました。その旅行の体験や見聞が平明な和文で情趣豊かに記される紀行文が、数多く残されています。『京城勝覧』や『扶桑記勝』などはたんなる旅行案内書として利用されるだけではなく、それぞれの地方の歴史、地理、風俗、産物などがうかがえるもので、今日の研究者にとつて十分役に立つ記録です。『筑前国統風土記』も貝原益軒が筑前の各地を見て回り、考察した結果としての作品ですが、従来、福岡の郷土史の研究には欠かせない資料として扱われてきました。旅行は、探究心の旺盛な貝原益軒には楽しいことでした。旅先で「其里人にあひて其所の風土を問ひ」、また「其里におひ出たる名産のことなる品を見て、其味をこころむるもいとめづらしく、心なぐさむ」、「鄙吝をあらひすずぐ助」けとなります。旅行は見聞を広め、知識を獲得するばかりでなく、心身をともし養うことにもなります。特に名所佳境にのぞむ際には、「青山夢に入（る）事しきりなる」、「心をとめて帰る事を忘れぬ」と、「楽しくて蜀を思われぬ（樂不思蜀）」という境地に至ります。数多くある紀行文のうち、益軒が特に京都への礼賛にやぶさかでないことは目立って留意すべきところです。京都は「四神相應の勝境なる事」、「天府の国なれば萬代不易の地なる

べし」(『京城勝覧序』)、「高尾は……其山林うるはしく、其流水いさぎよし。すぐれたる佳景なり……紅葉の時、見る人目をおどろかす」(『扶桑記勝』巻七)など、洛中洛外の名所古跡や京の町小路の由来などが逐一詳しく記されています。また、吉野への思い入れもその紀行にたびたび表現されており、読み手に忘れがたい印象を与えます。吉野のひとつの桜が「山谷に満」ち、「目を驚かす」(『和州巡覧記』元禄九年(一六九五))。吉野は、「花の時ならでも、ことなる勝地也。花の時はさらなり。吉野の桜は皆ひとへなり。こと所の花より色ことに見ゆ。夕ばえなどえもいはざるけしきなり。都の花は名にしおへれど、桜の多くて、ことに色まされる事、吉野にしくはなし。おそらくは世界第一の花なるべし……日本に生まれて、吉野の花見ざらんはうらむべし」(『扶桑記勝』正徳三年(一七一一))。さらに、吉野の桜を富士山・琵琶湖・那智の滝と並べて、「海内奇観」としています。京都は益軒が若い頃の遊学地で、前後二十四回京都を訪れており、いたるところにその足跡が残されています。「御陵村に、文徳帝の御陵あり。小山の如し。……沓掛村、是より五町許西、路の左に大石あり」(『西北記行』)。御陵は現国際日本文化研究センターの所在地ですが、『西北紀行』によると、そのあたりは益軒がかつて足を運んだ地であると考えられます。具原益軒はその人生の最後、六十八歳の時、妻を同伴して京都の名勝古跡を一年半をついやして回っています。日本の儒者ではじめて長い夫婦旅行を楽しんだのは益軒で

した。いうまでもなく京都は貝原益軒の最も好きな町だったのでしよう。

「長生きすれば、樂多く益多し、日々にいまだ知らざる事をしり、月々にいまだ能せざる事をよくし、この故に、学問の長進する事も、知識の明達なる事も、長生せざれば得がたし」。貝原益軒は知識を求め、学問を修めることを人生の目標としていました。その目標を達成するためには、養生を講じて長生きを求めなければなりません。益軒は一介の書生として、生涯を通じて読書を楽しみとしながらも、黒田藩の城主三代、黒田忠之、光之、綱正の近侍として四十余年間仕えました。その間読書を怠らず、知識を蓄積していきませんが、身が思うとおりにならないので、従容として文筆活動に専念することができません。一七〇〇年、益軒が辞官して黒田藩から四十年ほど押しつけられてきた雑務から解放されたときには、すでに七十歳でした。晩年の益軒は、読書や著述を生活の楽しみとしていきます。「昼夜書を見、物を書候事は今においてあらず候、此頃軍記などかり候て見候にも一日に十四卷は怠り申さず候」。これは八十三歳の時に友人にあてた手紙の一節ですが、一日に軍記ものなら十四卷は欠かさずに読んでいるというあたり、生涯読書好きの書生の姿が浮き彫りになるでしょう。また、この時期に益軒はようやく著述活動に専念することができますようになりました。すでに老境に達していたにもかかわらず、彼は精力的に著述活動に身を投じて膨大な著作を完成させました。およそ百部二百数十卷に及ぶ益軒の著作の

ほとんどは、この時期にできあがったのです。

七十一歳	『近世武家編年録』『宗像郡風土記』『儘行訓語』
七十二歳	『音楽紀聞』『扶桑記勝』
七十三歳	『黒田忠之公譜』『点例』『和歌紀聞』『五倫訓』『君子訓』
七十四歳	『宗像三社縁起』『菜譜』
七十五歳	『古詩断句』『鄙事記』
七十六歳	『古詩古諺』
七十八歳	『大和俗訓』
七十九歳	『大和本草』『岐蘇路記』『篤信一世用財記』
八十歳	『楽訓』『和俗童子訓』
八十一歳	『岡湊神社縁起』『有馬名所記』『五常訓』『家道訓』
八十二歳	『心画規範』『自娛集』
八十三歳	『養生訓』『諸州巡覽記』『日光名勝記』
八十四歳	『慎思録』『大疑録』

ひと息でも息のある間は、勉強してやみません。そして、「学問の長進する事も、知識の明達なる事も長生せざれば得がたし」といつて、養生を講じています。貝原益軒の最後の著作は、朱子学の体系へ疑問を投げかけた『大疑録』ですが、それを書き終えた二ヶ月後、彼はこの世を去りました。八十四歳でした。益軒の晩年は実り豊かな収穫の季節といえるものです。それは人生の道標として、われわれに多くの示唆を与えてくれるでしょう。

貝原益軒は『養生訓』において、特に「慎病（病を慎む）」の一卷をおこし、病気について論じています。病気にならないようにすること、つまり病気を予防することが第一ですが、それは日頃の養生を講じる目的でもありました。「良医は病無きの病をなおす」〔准南子・説山訓〕、「聖人は已に病むを治せずして、まだ病まざるを治す」〔黄帝内経・素問〕四氣調神大論篇〕というような言葉には、中国伝統医学における予防医学の思想が端的に表れています。病気にならないうちに病気を治す、つまり病気を未然に防ぐのです。中国の伝統医学では、病気が現れる前に身体を調和させることを第一義としています。つまり養生を講じることが何よりも重視されています。身体の調和とは、とりもなおさず気の調和のことです。また、具体的な病状が表に現れていなくとも、体内の異常を察知して適切な処置を施すことによって、病状が発見される前の状態に回復させます。ですから「未病を治す」ことは、予防医学としての養生の必要性を促す、極めて重要な意義を有している

のです。貝原益軒は、「慎病」を論じる際に繰り返し「未病を治す」ことを説いています。この真意はここにあるのです。

しかし、人間の体が生身（なまみ）である以上、どんなに養生に気を配っても病気にからないことはありません。特に年をとるにつれて、気血が衰えて身体のあちこちに故障が出るのは自然なことです。いうまでもなく平素から養生に心がけることは大切ですが、万一病気になる時には、どう対応すればよいのでしょうか。『養生訓』の中には、病人の心得が述べてあります。いったん病気に冒されて治療生活に入った時には二つの心構えが必要で、それは治療中の養生と違ってよいものです。すなわち、「心をつとめて、安らかにし、医者にまかせること、あせつていそいではいけない」ということです。また、春夏秋冬と移り変わる季節それぞれに即した養生の事項なども説かれています。それらはいずれも平明でわかりやすいものです。注意すべきは、第六卷「慎病」には病人のことを論じた部分は三分の一しかなく、三分の二は「択医（医者を選び方）」の論であることです。医の職は社会生活において欠くべからざる職業ですが、医術の良拙は人の生死にかかります。貝原益軒は「択医」についてこう述べています。「保養の道は、みづから病を慎むのみならず、又医をよくえらぶべし。天下にもかえがたき父母の身、わが身を以て庸医の手にゆだねるはあやうし。医の良拙を知らずして、父母子孫病するときに庸医にゆだねるは、

不孝・不慈に比す」(『養生訓』)。益軒によれば、医者を選択は生死にかかわるだけでなく、また人倫の道としての孝を尽くすうえで重要なことです。彼は医術の良拙によって医者を上医・中医・下医^四と、また徳の上下によつて君子医・小人医とを分けています。医者は人間として優れているだけではなく、その職業としての医術まで一貫して捉えなければなりません。「医は仁術なり」とは周知の言葉です。医者は、人の生死にかかわる重大な職務を遂行するために朝夕錬磨の功を積むべきですが、また、仁を施す心を持たなければなりません。

医は病者を救はんための術なれば、病家の貴賤貧富の別なく心を尽くして病を治すべし。

病人の貴賤によらず、治をほどこすべし。是れ医となる人の本意なり。(『養生訓』)

医の道はあくまでも人の道(人道)ですが、己の利益を求める“小人医”や、医術に疎

四 『黄帝内经・靈枢』において「工」あるいは「医工」と呼ばれる医師は、その医術の良拙によつて上工、中工、下工と三つのランクに分けられています。

い庸医（藪医者）のことが当時の記載によく見られます。「只、身の利養を以て、志とするは、是わがためにする小人医なり」、「是医の本意を失へり」。益軒の痛烈な批判は医者にとつて耳が痛い言葉かもしれませんが、それは三百年後の今日も通用するのではないかと思われまます。さらに、「只、略医術に通じて、医の良拙をわきまへ、本草をかんがへ、薬性と食物の良毒をしり、方書をよんで、日用急切の薬を調和し、医の来らざる時、急病を治し、医のなき里に居、或（は）旅行して小疾をいやすは、身をやしなひ、人をすくふの益あれば、信いとまある人は、すこし心を用ゆべし」ともあります。少し医学知識を身につければ、信頼できる医者を選び、医者の間違いによるトラブルを避けることができます。またそれによつて万が一の時に備えるのは自分のためになるだけではなく、人をも助けまます。益軒の助言は、今日のわれわれの生活にも役立つものと思われまます。

「扱医」だけではなく、「用薬」についても長いページが割かれています。「薬は毒なり」、つまり薬はもともと害のあるもので、その乱用は人の健康を損ないます。「人故なくば薬を餌うべからず。偏に助くれば蔵前不平にして病生ず」（孫思邈『千金翼方』）。現在でも、薬の乱用によつて病を引き起こすことがよく問題になります。薬の害を減らして効果を高めるように使うことが真の医者としての責任であり、みだりに薬を投与するのは仁術としての医の本意に反するもので、医者とは言えません。「良医の薬を用るは、臨機応変とて、

病人の寒熱虚実の機にのぞみ、其時の変に応じて、宜に従ふ。必（ず）一法に拘らず。たとへば、善く戦ふ良將の、敵にのぞんで変に応ずるが如し」『養生訓』。良將が兵を用いるように、応病用薬、臨機応変の処置を行えるか否かが良医の境目です。「用薬」の中にはいろいろな薬の性質、薬草の配合、煎じ方などがこと細かに書いてあります。また薬量などについても、中国人と違って日本人の体質に即して日本の風土に合うようにその飲み方が指示されています。

第七巻の「用薬」で最も留意すべきは、自然治癒を唱えている点です。「薬のまずして、おのづからいゆる病多し。是をしらで、みだりに薬を用て、薬にあてられて病をまし、食をさまたげ、久しくいえずして、死にいたるも亦多し。薬を用ふる事つしむべし」『養生訓』。「薬のまず、おのづからいゆる」とは自然治癒のことですが、それは人間の体に自然に備わっている平衡回復の能力です。自然治癒の体験を今日の多くの人は失ってしまっています。軽い病気でも医者にかかり、いろいろな薬を飲まされたり、注射を打たれたりして、病状は薬によって抑えられます。「薬はみな毒あり」、「病傷は猶ほ療すべし、薬傷は最も医し難し（病傷猶可療、薬傷最難医）」。病気を治すために薬を飲むのはやむえないことですが、そこには薬が病気に合うかどうかという問題があります。病気に合って飲めばよいのですが、病気に合わないものを飲めば、知らないうちにその害を受けてしま

います。ですので、用薬を畏れてそれを慎しまなければなりません。まったく益軒の言うとおり、多くの病気は、例えば風邪などにかかった時などは、一定の経過をたどれば治るものです。体が自然治癒の能力を持っていますから、薬を飲むよりむしろ保養に努めて病気が自然に治るのを待ったほうがよいのですが、残念ながら現実には多くの人にその点が認識されていません。実は、貝原益軒は多くの自然治癒の体験を有しており、その体験に即して自然治癒を唱えているわけです。

『養生訓』は益軒八十三歳、数え八十四歳の時の著作です。それは江戸時代の思想家としての彼の知恵が凝縮されたものというだけではなく、彼自身の養生の体験が書かれたものでもあります。『養生訓』は、江戸時代およびそれ以後の時代における養生思想に強い影響を与えています。二〇一二年は、『養生訓』がこの世に出てから三百年を迎える年です。『養生訓』の前にも後にも養生に関する書物は数多く出されましたが、『養生訓』ほど長く読み継がれている書物は稀です。わたしは約二十年前に初めて『養生訓』を読み、それ以来何度も読みかえしてきました。このたび『養生訓』をあらためて熟読するチャンスにめぐまれ、読めば読むほどそのすばらしさを感じます。そこには現代社会に生きるわれわれにとつての健康への道、天寿の域にいたる道が示されています。「人の命は我にあり、天にあらず」とは老子の言葉ですが、貝原益軒の好きな言葉のひとつです。人生は一度しか

ありませんが、長生きをしてその人生の喜びをかみしめたいと思うのはわれわれ共通の願いでしょう。世の中に養生の道はありますが、長生きの薬はありません。養生を講じて欲を抑え、自分の行いを慎むところが、だれもが天寿を全うするための道といえるでしょう。

参考文献

- 塚本哲三校『益軒十訓』有朋堂書店、一九二七年
- 伊藤友信全訳『養生訓』講談社学術文庫、一九八二年
- 益軒会編『益軒全集』益軒全集刊行部、一九一〇―一九一一年
- 汲田克夫「貝原益軒の養生観の特質」『思想』五二八、一九六八年
- 岡田武彦「貝原益軒」相良亨・松本三之介・源了圓編『江戸の思想家たち』上、研究社、一九七九年
- 岡西為人『本草概説』創元社、一九七七年
- 杉靖三郎『貝原益軒』（日本史探訪一三）角川書店、一九七五年
- 安藤静夫『貝原益軒養生訓・健康法』東栄堂、一九七九年

- 横山俊夫編『貝原益軒——天地和樂の文明学』平凡社、一九九五年
- 井上忠『貝原益軒』（人物叢書一〇三）吉川弘文館、一九六三年
- 井上忠編者代表『貝原益軒資料集』上下、ぺりかん社、一九八九年
- 小曾戸丈夫・浜田善利『意积黄帝内経素問』築地書館、一九七一年
- 小曾戸丈夫・浜田善利『意积黄帝内経靈枢』築地書館、一九七二年
- 孫思邈（唐）『千金翼方』人民衛生出版社、一九五五年
- 竹内好訳『魯迅作品集（三）』筑摩書房、一九六六年
- 金谷治訳注『論語』岩波書店、一九六三年

発表を終えて

今年の京都の冬は格別に寒かったです。発表の2月14日には雨が降りました。寒い中、大勢の方々に日文研フォーラムにご来場いただき、感謝の気持ちでいっぱいです。また、発表後、皆様から多くのお手紙が寄せられましたことを大変うれしく思います。

昨年10月、日文研の外国人研究員として京都に来ました。京都は十年ぶりです。年年歳歳花相似たり、歳歳年年人同じからず。京都の風物は依然として美しく変わらないものですが、人は年ごとに変わってきたのではないのでしょうか。

京都には日本の伝統文化が根づいています。今回の研究テーマは日本医学史に関するものです。半井家に所蔵されていた日本最古、最高の医学典籍『医心方』、国宝として指定され、仁和寺が所蔵する最古の『黄帝内経太素』写本など、京都は実に医学史研究に関する貴重な資料が豊富なところでした。また、古都たる京都はその歴史上において、世間の注目を浴びる人物が多く輩出しています。医学においても傑出した学者が多くあられ、道三流医学、即ち朱子学的医学に対して最初の批判を行った名古屋玄医、実験医学を唱えた吉益東洞、日本最初の解剖書たる『臓志』を著した山脇東洋などは、すべて京都に門戸を開いていました。京都は江戸に西洋医学が興ってくるまで日本の医学をリードしていたのです。今回の講演における中心的人物、貝原益軒も若い時京都に遊学して、京都と深い関係を結んでいました。この講演をきっかけに、引き続き貝原益軒に関する研究を進めていきたいと考えています。

わたしにとって日文研は、日本学研究のメッカのような存在です。信者がメッカに巡礼を行うような気持ちで日文研に来了います。これほど貴重な機会を与えてくださった日文研の方々に心から感謝いたします。特に、わたしの研究に、いつも多くの貴重なご教示を賜り、またいろいろな面で大変お世話をいただいているコメンテーターの稲賀繁美教授に厚く御礼を申し上げます。

劉克申

日文研フォーラムの過去の開催一覧ならびに報告書の全文は、
日文研のホームページでご覧いただけます。

<http://www.nichibun.ac.jp/event/archive/forum.html>

発行日 2012年6月15日

編集発行 国際日本文化研究センター
京都市西京区御陵大枝山町3-2

<http://www.nichibun.ac.jp>

© 2012 国際日本文化研究センター