

第三章 「思」の視点から見た『養生訓』

養生文化をその由来にまで遡ると、その文化が長い年月をかけて蓄積され、範疇を徐々に広げてきたことがわかる。そうした中国古来の養生文化の基本と特徴を理解し、『養生訓』におけるその影響を考察するために、『養生訓』の全文を小項目ごとに「思・行・食・住・衣」という五つの構成要素に分類した。

各構成要素は以下である。

「思」：思考力、心の働き（文化、教養、価値観、哲学、信仰、音楽芸術＝メロディー・リズム、美術＝色彩・形状、匂い、意欲などに関連する。五感＝視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚、七つの情緒「七情＝喜・怒・憂・思・悲・恐・驚。」人間の主観、客観とその相互の影響する要素などを含む）。

「行」：行動、行為、動作と静止を含む身体の日常的な動き（呼吸、睡眠、仕事、休息、気功、運動、旅行、散歩、喧嘩、恋愛、性交、演奏、研究、学習、運転など）。

「食」：飲食物（飲料、食品、嗜好品、薬品など、口だけでなく皮膚、鼻、さらに注射などを通じて体内に取り入れるすべての物質およびその摂取方法が範疇となる）。

「住」：（1）空間的な生活、生存にかかわる環境。狭義には、人工的作成物、その材料と構造、方位、位置。広義には自然環境、土、水、空気。また、晴れ、曇り、風、雨、雪、霜などの自然条件とその変化（風水＝環境と人間の適合度合を含む）。（2）時間、季節、昼夜など。

「衣」：身に着けるもの。色、材質、形状、用途、機能を含む。

本論文では、この分類基準に基づき、『養生訓』の個別の記述と中国の養生文化の関係を論じる（注：以下、論述とともに記載する『養生訓』現代語訳および原文と引用文献の対照表では、『養生訓』を巻第一から巻第八まで底本の項目順に項目整理番号を付し、項目ごとに構成要素の分類を記載している。項目の記述に二つ以上の分類が含まれる場合は、それぞれ該当する分類を表示する。例えば「思・行・食」の分類など）。

以上の本研究の分類基準は、日本現存最古の医書である『医心方』第二七養生編に記載のある、中国伝統医薬学の基本理念である「道法自然」に基づく「陰陽共存、相生相克」のバランス理論の学術見識に基づいている。この基本観念は、人間の存在は自然現象であり、自然の影響を受けており、自然の力を正しく認識して、自然と共存する方法の追求を正道とするものである。また、生命の存続条件として一般的には「衣、食、住」が認識されているが、人間の身体外部に存在するそれらの環境的要素に加え、人間の身体内部的な要素として「行」と「思」に分類される行為および思惟も、養生文化においては必須の要因となる。この五つの要素の研究が養生論の基本構成となる¹。

第三章以降、この五つの構成要素別に検証する。本章では、「思」について考察する。『養生訓』は476の小項目から構成されるが、476項目を五つの構成要素に分類した結果、「思」の要素に言及している項目は229項目あった。これは五つの基本要素のうち最多数となる。以降、この229項目について『養生訓』と引用文献の関係を踏まえて考察していくが、229項目のうち、①『養生訓』原文に引用文献の著者、文献名、参照内容を明記しているケースは159項目、②筆者が原文の内容により引用参照文献を推定できるケースは56項目、③引用文献が、貝原益軒53歳の時に漢籍から医学や健康に関する文を抜き書きした漢文の『頤生輯要』が手がかりとなるケースは4項目、④引用文献が特定不能のケースは10項目あった。

「思」という文字の意味は、『説文解字』に「睿（ふか）きなり」とあり、白川静『字通』は「深く思慮することをいう字である」としている。「心」に従うという文字であることは精神活動についての文字であることに間違いないが、養生文化においてその対象となるのは、人間の身体あるいはそれに喩えられる生物の営みや社会などの事象である。以下、本章での考察により、『養生訓』において最も言及が多い「思」の要素が、貝原益軒の養生思想において高い重要性を持っている事実を示すとともに、その背景となった中国の養生文化の歴史において、「思」が重要視され、養生の精神の粹となる主題として考えられてきたことが確認できる。

第1節 養生文化のさまざまな思想的背景について

『養生訓』のなかで、「養生」とは何かについて、第64項目では『莊子』の養生主篇から引いて示している。

項目整理番号	分類	養生訓 全現代語訳 ²	養生訓 原文 ²	漢籍引用文原文
64	思	<p>24 莊子のたとえ 養生の術は、庖丁（料理人のこと）が牛を料理したのに似ていると莊子が説いている。つまり牛の骨の関節には広いすき間がある。庖丁の刃はうすい。このうすい刃をもって広い関節のすき間に入れると、刃の動くゆとりがあつて骨に触れることがない。だから十九年間も牛を料理してきたのに、庖丁（刃）はいま砥いだように鋭かったという。</p> <p>この話でもわかるように、世間においても、心ゆたかにして争うことをせず、理にかなった行為をすれば、ひとの世にさわることなく、天地は広く感じら</p>	<p>24 養生の術、莊子が所謂庖丁が牛をときしが如くなるべし。牛の骨節のつがひは間あり。刀の刃はうすし。うすき刃をもつて、ひろき骨節の間に入れば、刃のはたらくに余地ありてさはらず。こゝを以て十九年牛をときしに、刃新にとぎたてたるが如しとなん。人の世にをる、心ゆたけくして物とあらそはず、理に随ひて行なへば、世にさはりなくして天地ひろし。かくのごとくなる人は命長し。</p>	<p>莊子（前 369～前 286）『養生主』原文：吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已。已而為知者，殆而已矣！為善無近名，為惡無近刑；緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。</p> <p>庖丁為文惠君解牛，手之所觸、肩之所倚、足之所履、膝之所踣，砉然響然，奏刀騞然，莫不中音；合於桑林之舞，乃中經首之會。</p> <p>文惠君曰：「諱，善哉，技蓋至此乎？」</p> <p>庖丁釋刀對曰：「臣之所好者道也，進乎技矣。始臣之解牛之時，</p>

		<p>れる。こうしたひとは長命をたもつのである。</p>	<p>所見無非牛者。三年之後，未嘗見全牛者也。方今之時，臣以神遇而不以目視，官知止而神欲行。依乎天理，批大卻、導大窾因其固然，枝經肯綮之未嘗為礙，而況大軋乎！良庖歲更刀，割矣；族庖月更刀，折矣；今臣之刀十九年矣，所解數千牛矣，而刀刃若新發於硎。彼節者有閒，而刀刃者無厚；以無厚入有閒，恢恢乎其於遊刃必有餘地矣。是以十九年而刀刃若新發於硎。雖然，每至於族，吾見其難為，怵然為戒，視為止、行為遲。動刀甚微，謦然以解，牛不知其死也，如土委地。提刀而立，為之四顧，為之躊躇滿志，善刀而藏之。」</p> <p>文惠君曰：「善哉！吾聞庖丁之言，得養生焉。」 下略。</p>
--	--	------------------------------	--

ここで貝原益軒は『莊子』の牛の解体の挿話を紹介しているが、『莊子』養生主篇における該当部分の読み下し文は以下となっている（前記対照表の引用文献に原文を示した）。

庖丁、文惠君のために牛を解けり。手の触るる所、肩の倚る所、足の履む所、膝の耀まる所、腕然たり、響然たり。刀を奏むること蕪然として音に中らざること莫く、桑林の舞に合い、乃ち經首の会に中る。

文惠君曰わく、「謔、善い哉。技も蓋し、此に至るか」と。庖丁は刀を釈いて対えて曰わく、「臣の好むところのものは道なり。技を進えたり。……良庖は歳ごとに刀を更う。割けばなり。族庖は月ごとに刀を更う。折ればなり。今臣の刀は十九年なり。解くところは数千牛なり。而も

刀刃は新たに研より発せしが若し。彼の節なる者には間有りて、刀刃なる者には厚みなし。厚み無きものを以て間有るところに入れば、恢恢乎として其の刃を遊ばすに必ず余地あり。是れを以て十九年にして、刀刃新たに研より発せしが若し。……文恵君曰わく、「善い哉。吾れ庖丁の言を聞きて、生を養うを得たり」と³。

つまり包丁（料理人）のまるで音楽に合わせて踊っているかのような牛の解体の技を讃える文恵君（魏の恵王）に答えて、包丁は「これは技術ではなく“道”だ」と答えている。続けて、「腕の良い料理人の刀は一年で取り替える。腕の落ちる料理人は月ごとに替える。しかし私の刀が十九年もの間数千頭の牛を解体してきたのに砥ぎたてのようであるのは、牛の関節には隙間があり、刀は薄い。薄い刀が隙間に入ると余裕があって自由に動くことができる。（その自然の原理を利用するから）刀が長持ちするのだ」と答える。文恵君はこれを聞いて「これで私は自分の人生をまっとうする原理を会得した」と改めて賞賛するのである。この挿話によって指摘できるポイントは三つある。

まず、其の一、牛の解体に使われた包丁の刀が十数年も牛を解体してきたのに、今砥いだように鋭かったというのは何を示しているだろうか。これは直接的には道具を適切に使うことができればその道具はいつまでも損傷されることがなく有用である、という意味だが、同時に人間が（包丁が牛の肉と骨にある隙間をうまく利用するようにして）自然の理（養生の原理）にかなった行為をすれば、人間にとっても（刀が肉と骨の間を自由に動くように）自分の身体を損傷することなく天命を全うできるということの比喩である。すでに『莊子』において、料理人における「理にかなった行為」は養生と類比的に捉えられているのである。一方、文恵君は「自分の人生を全うする原理を会得した」と賞賛するのだが、それ以外の要素には答えていない。

ところが、当時の戦国時代の社会事情を考慮に入れて考えると、莊子（前 369-前 286）には国家に対する政治理念の提言の意図が窺え、この挿話は単に人間身体の養生の比喩だけではない要素を含んでいる。第一に、つまり、損傷されやすい道具や身体は養生の思想によって損傷を回避できる。そして、この養生の原理を使えば、国家・政権の寿命も長く維持することができる、と莊子は暗示的に王者文恵君に語っているのである。

類似した表現は、第 6 項目の引用文献として示した北宋・邵雍(1011-1077)の『觀物外篇』にある「人之精神，貴藏而用之，苟炫於外，鮮有不敗者。如利刃，物來則割之，若恃刃之利而求割乎物，則刃與物俱傷矣。」（人の意欲、能力は大切に隠して使うべきである。派手に人に見せつけると失敗しない人はいない。鋭い刃は物を傷つけることができるが、同時に刃も傷つく＝筆者意訳）などにも見ることができる。これも「戦いも同じく、戦えば両方が傷つく。養生の思想によって国家が傷つかないように管理、経営するべきである」ということを暗示している。

6	思	<p>6 天寿と養生の術 すべての人間の生まれつきの寿命は、多くの場合は長命で、天性短命というひとは稀れである。</p> <p>生まれつき元気で、身体強健なひとでも、養生法を知らずに、朝夕に無理をし</p>	<p>6 凡の人、生れ付たる天年はおほくは長し。天年をみじかく生れ付たる人はまれなり。生れ付て元気さかんにして、身つよき人も、養生の術をしらず、朝夕元気をそこなひ、日夜精力をへらせば、生れ付たる</p>	<p>明・張介賓（景嶽，1563～1640）『景嶽全書』（1624）「先天後天論」（1624）：先天之強者不可恃，恃則並失其強矣，後天之弱者常知慎，慎則人能勝天矣。</p>
---	---	---	---	--

	<p>て元気をそこない日夜精力を消耗したならば、与えられた天寿をたもつことなく早世してしまう。</p> <p>これとは逆に、天性虚弱で多病な者でも、それゆえに養生の術をまもって保養すれば、かえって長生きすることができる。</p> <p>この二つの例は世間に多く見られるところだから、疑えない。欲にとりつかれて身体を失うことは、たとえていえば刀をもって自殺するようなものである。不摂生と自殺とは死期の遅速の違いはあるが、自分を自分で害する点では同様であろう。</p>	<p>其年をたもたずして、早世する人、世に多し。又、天性は甚虚弱にして多病なれど、多病なる故に、つしみおそれて保養すれば、かへつて長生する人、是又、世にあり。此二つは、世間眼前に多く見る所なれば、うたがふべからず。慾を恣にして身をうしなふは、たとへば刀を以て自害するに同じ。早きとおそきとのかはりはあれど、身を害する事は同じ。</p>	<p>梁・陶弘景（456～536）『養性延命録』：人生而命有長短者，非自然也，皆由將身不謹，飲食過差，淫佚無度，忤逆陰陽，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不終其壽。</p> <p>宋・邵雍（邵康節，字堯夫，1011～1077）『皇極經世』「觀物外篇」：人之精神，貴藏而用之，苟炫於外，鮮有不敗者。如利刃，物來則割之，若恃刃之利而求割乎物，則刃與物俱傷矣。</p>
--	--	---	---

其の二、養生が関わっているのは、単に人間の健康状態の管理だけではなく、国家・社会の経営にかかわる「健康な状態」についての観念、すなわち政治的な意味の存在が指摘できる。これは第 16 項目に明らかである。個人の健康・寿命、生き方だけでなく国家、政権、政治、戦争、健康、医療などは養生の思想によって包括的に捉えることができる。換言すれば、問題が発生してから対応するより、発生しない予備段階、または初期段階で早期解決することが正道かつ自然であり、リスクが少ないとする観点である。

16	思	<p>16 養生の道を守る 昔の君子は、好んで礼樂を行い、弓と乗馬とを学んで運動し、詠歌・舞蹈をして血管を養い、嗜欲をおさえて心気を安定し外邪を予防した。こうしたことをたえず心がけていれば、鍼・灸・薬を用いなくても病気にかからないであろう。これこそ君子の実行している養生の根本であって、上策とというるものであ</p>	<p>16 古の君子は、礼樂をこのんで行なひ、射御を学び、力を労働し、詠歌舞蹈して血脈を養ひ、嗜慾を節にし心気を定め、外邪を慎しみ防て、かくのごとくつねに行なへば、鍼灸薬を用ずして病なし。是君子の行ふ処、本をつとむるの法、上策なり。病多きは、皆養生の術なきよりおこる。病おこりて薬を服し、いたき鍼、あつき灸をして、父母</p>	<p>周・周公旦『周禮』（前 770～前 476）「保氏」：養國子以道。</p> <p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）：醫有三品，上醫醫國，中醫醫人，下醫醫病。</p> <p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）「養性</p>
----	---	--	---	--

	<p>る。よく病いにかかるのは、みな養生の術を心得ていないからである。</p> <p>病気になって薬をのみ、痛い鍼、熱い灸にがまんすること、父母から賜わった身体を傷つけ、焼くようなこと、つまり熱痛を我慢して身を責めて治療することなどは、きわめておろかで下策である。たとえば、国を治めるのに徳をもってすれば人びとはおのづから心服して乱は起こらないので、兵をもって討伐する必要はない。ところが保養しないで、ただ薬や鍼・灸にたよって治療するのは、さながら国を治めるのに徳を用いないで、力をもって政治をするようなものである。だから下のものを治める道がなく、人びとが恨みそむいて乱を起こすと、それを鎮圧するために軍隊を使うことになる。かりに百戦百勝しても尊敬するどころか、無駄なことといえよう。</p> <p>養生をなまけて、薬と鍼・灸などをあてにして病いをなおすのは、こうしたたとえと同様であるといえよう。</p>	<p>よりうけし遺体にきずつけ、火をつけて、熱痛をこらえて身をせめ病を療すは、甚末の事、下策なり。たとへば国をおさむるに、徳を以すれば民おのづから服して乱おこらず、攻め打事を用ひず。又保養を用ひずして、只薬と針灸を用ひて病をせむるは、たとへば国を治むるに徳を用ひず、下を治むる道なく、臣民うらみそむきて、乱をおこすをしづめんとて、兵を用ひてたたかふが如し。百たび戦つて百たびかつとも、たつとぶにたらず。養生をよくせずして、薬と針灸とを頼んで病を治するも、又かくの如し。</p>	<p>序」：百行周備，雖絕藥餌，足以暇年；德行不克，縱服玉液金丹未能延壽。</p> <p>春秋末期・左丘明（約前 502～約前 422）『國語』「晉語八」：上醫醫國，其次疾人。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』（約前 99～前 26）「素問」：上以治民，下以治身，使百姓無病。</p> <p>元末明初・劉基（字伯溫，1311～1375）『鬱離子』：大德勝小德、小德勝無德；大德勝大力，小備敵大力。力生敵，德生力；力生於備，天下無敵，故力勝者，一時者也，德愈久而愈勝者。</p> <p>春秋・孔子（前 551～前 479）『論語』（約前 540～前 400）「為政篇」：為政以德，譬如北辰，居其所而眾星拱之。</p> <p>戰國・孫武（約前 545～前 470）『孫子兵法』「謀攻篇」（前 500）：是故百戰百勝，非善之善者也；不戰而屈之兵，善之善者也。</p>
--	---	--	--

ここに示したように、国家・社会の経営と人間の身体状態の類比はすでに中国の儒教教典『周禮』（戦国時代以降成立）に見られる。左丘明（前 502 頃～前 422 頃）、孫思邈（581～682）らによっても同様に、一流の医者は国家を治療するとの観念が語られている。さらにこうした観念は『黄帝内經』や『孫子兵法』でも触れられている。

これは国家・社会を人間身体との類比として認識し、両者を「養生」の観点によっても語ることができることを示している。体は病気にかかってから治そうとするより、病気にならないほうが理にかなっている。国家も同じことである。この「損傷回避、予防、発生阻止の工夫が最も重要である」という価値観は、中国古代の政治思想と養生文化で一致しているのである。

『孫子兵法』では、さらに「戦わずして兵を屈することが善の善である」としているように、中国では古来、国家の安定や戦争回避、あるいは人間の身体を健康・元気に保とうとする行為は、人為的で管理的な意図のもとに行われるべきではなく、あくまでも自然の法則を尊重する態度によって行われるべきであり、それによって生命は生き生きと活動でき、国家は安定し、寿命を長く保てる、という観念が認められるが、こういった道家思想の影響が貝原益軒にも強く看取されることがここでも了解される。

其三、其二の指摘と深く関連するが、養生の真髄はどこに存在するか、という貝原益軒の観念は、『莊子』の理解に深く影響されていることにある。『莊子』において、先に紹介した牛の解体の挿話の直前に「縁督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年」（背骨の督脈を根幹（自然摂理を尊重の比喻も）としてよく守れば、身体の健康、安全を保全できる、親孝行ができる、天寿まで生きる＝筆者意識）という一節がある。すなわち、自分の行いへの正しい配慮によって、命を守ることができる、親を養うこともできる、寿命を全うすることもできる、というこの主張は、第 16 項目に見るように、そのまま貝原益軒の『養生訓』の主題と重なっているのである。

第 2 節 「医は仁術である」の由来と「未病」

「医は仁術である」という成句は現在の日本でもしばしば口にされる、人口に膾炙した言葉である。『養生訓』でもはっきりと第 334 項目などに述べられている。「仁」は「義・礼・智・信」とともに孔子に始まる儒教の根本的な徳目であり、これらは中国で 2000 年の歴史を通じて社会的道德の規範として尊ばれ、社会関係構築の土壌となり、儒教が 5 世紀初めに伝来した日本においても、その後の長きにわたり教育の基盤となって道德観念および社会的価値観の形成に深く影響している。

簡単に整理すると以下ようになる。

仁：仁、孔子の解釈は：「仁者人也」（仁は人を愛するの心を持つ＝筆者意識）（注：孔子の『中庸』「第 20 章」）。「克己復禮為仁」（自欲を抑えて客観的規則に従って行くことが仁である＝筆者意識）（注：孔子『論語』「顔淵」）。

孟子の解釈は：「惻隱之心，人皆有之；、、、惻隱之心，仁也」（同情心、他人の苦境を助ける心が仁である＝筆者意識）（注：『孟子』「告子上」）。

さまざまな解釈があるが、筆者としては人の不幸・失敗に対して発する惻隱の情を意味し、助ける、寛大な心を持つという解釈を優先したい。

義：義理、義務、責任の所在に関する思い。

礼：自然、社会の上下内外の順序、秩序の尊重。

智：賢い見識。

信：筆者は信念を持つことと信任関係を作ることには大きな意味があると理解している。

そのなかで「仁」は孔子がもっとも重視した徳目で、他の義や智などの徳目の基底にあるものと位置づけられた。この「仁」が「医」と結びつけられた表現も早く『孟子』に見られる。つまり「医」には知識や技術が重要であるが、「仁」の心がなければ、「術」を持っていたとしても人間の身体を良い方向に導くことはできない、としたのである。

唐・孫思邈（581～682）『千金要方』「卷一大醫精誠」：凡大醫治病，必當安神定志，無欲無求，先發大慈惻隱之心，誓願普救含靈之苦。（責任感ある医者は治療する前に心身安定させ、欲，希求を排除し、まず大慈惻隱の心を持って、全ての人びとの苦境を解消することを発願する＝筆者意識）。「大慈」とは仏教典に由来する仏陀の慈悲の意味であり、「惻隱」とは儒学のこの倫理に由来し、「仁」すなわち思いやりや人の苦境を解消する心と行動である。

また、日本医学の中興の祖とされる曲直瀬道三（1507～1594）が著した『道三切紙』（57条の垂訓）の中では、その第一条に「慈仁」という仏教的な思いやりと儒学的な温かい心を示し、医師は「慈仁の心」が大切であることを述べている。この「慈仁の心」が、「医は仁術」の解釈の第一歩と考えられる。

このために古代中国では、医者を目指す者について学問や知識だけではなく、まず人柄を見極めて医術を教えるべきか否かを判断した。『養生訓』第344項目でも「医となる人は、まづ志を立て、ひろく人をすくひ助くるに、まことの心をむねとし、病人の貴賤によらず、治をほどこすべし。」とあるのは、明・蕭京『軒岐救正論』にある「僭評諸醫學識才品淑慝貞邪懸此明鑒願醫為上醫願人擇好醫耳。」

（医者には高潔な人格、正しい価値観、賢い見識と才能を持つことが期待される。医者であれば正しい人格を持っているとは限らない＝筆者意識）という医の従事者への高い品性の要求を引いており、加えて貝原益軒は、第335項目で「凡そ医となる者は、先儒書をよみ、文義に通ずべし。文義通ぜざれば、医書をよむちからなくして、医学なりがたし」と、医学の基礎としての儒学の必要性を述べている。

さらに貝原益軒は、当時の医者事情を踏まえて、知識だけで仁の心（志）を欠いた医者、富貴の人しか助けようとしめない医者、学問を学ばない医者、もしくは世辞に長けて権力者にへつらう医者、自分の名、利を求める医者が多いと言い、かれらを「小人医」「俗医」「時医」などと呼び激しく非難している（第336、338項目など）。同時に貝原益軒は第334項目で、『禮記』の「醫不三世」（三代続いている医者の家柄でなければその処方した薬を服用するべきではない。これには、たとえ家庭や教育が良くともそれにこだわらず、実績を積んだ医者を信用しろとの意味もある）を引きながら、医者は代々続くベテランが良いとされるが、一方で「(家柄がよくても技術、そして心を持っているわけではないから) 才能がなければ医者の子でも医者にはいけない」として、医者の世襲を批判している。さらに「医者の肩書があるからといってその人を盲目的に信頼してはならない」とも戒めている。つまり、医者の「仁」には「才」（技術）と「心」（志）の両方が必要であるという主張である。

334	思 行	30 医者の世襲はいけない 医は仁術である。仁愛（ひとを愛しひとを思いやる）の心を本とし、ひとを救うことを第一の志とすべきである。自分の利益を中心に考えてはいけな	30 医は仁術なり。仁愛の心を本とし、人を救ふを以、志とすべし。わが身の利養を専に志すべからず。天地のうみそだて給へる人を、すくひたすけ、万民の生死をつかさどる術な	漢・戴徳和戴聖（生卒年不詳）『禮記』：醫不三世，不服其藥。後注者，多以世業之謂，非也。醫必父而子，子而孫，如是其業則精，始服其藥。
-----	--------	---	--	---

	<p>い。天地の生育になるところの人間を救済し、万民の生死を支配する術であるから、医者をも民の司命といつて、きわめて大切な職分としている。医以外の術がまずいといても、人命にかわりはないが、医術の良否は人命の生死に関係する。ひとを救うはずの術でひとをそこなつては一大事である。学問のできる才能ある人物を選んで医者にするべきであろう。</p> <p>医学を学ぶ者が、もし生来鈍であつて医学の才能がなければ、自分を知つて早々に医者になることをやめなければならぬ。才能なく医術を学んでも、医道に通じないで、天の恵みを受けている人びとを多くきずつける結果にならう。罪深いことである。天道を畏れるべきである。いろいろな職業もあることだから、何か一つは得意なものもあるはずである。それを学ばばよい。医学を修めるひとは、その術が下手であれば、天道にそむき、ひとを傷つけるばかりでなく、自分自身が不幸になり、他人からも軽蔑される。</p> <p>知識に乏しく医術にくらいつと、嘘をつくようになり、自分の術を誇示して他医の悪口をいい、ひとの同情を得るためにこびへつ</p>	<p>れば、医を民の司命と云、きはめて大事の職分なり。他術はつたなしといへども、人の生命には害なし。医術の良拙は人の命の生死にかゝれり。人を助くる術を以、人をそこなふべからず。学問にさとき才性ある人をゑらんで医とすべし。医学を学ぶ者、もし生れ付鈍にして、その才なくんば、みづからしりて、早くやめて、医となるべからず。不才なれば、医道に通ぜずして、天のあはれみ給ふ人を、おほくあやまりそこなふ事、つみふかし。天道おそるべし。他の生業多ければ、何ぞ得手なるわざあるべし。それを、つとめならふべし。医生、其術にをろそかなれば、天道にそむき、人をそこなふのみならず、我が身の福なく、人にいやしめらる。其術にくらくして、しらざれば、いつはりをいひ、みづからわが術をてらひ、他医をそしり、人のあはれみをもとめ、へつらへるは、いやしむべし。医は三世をよしとする事、礼記に見えたり。医の子孫、相つゞきて其才を生れ付たらば、世世家業をつぎたるがよかるべし。如レ此なるはまれなり。三世とは、父子孫にかゝはらず、師、弟子相伝へて三世なれば、其業くはし。此説、然るべし。もし其才なく</p>	<p>戦國・孟子(約前 372 ~前 289)與其弟子萬章等編著『孟子』「梁惠王上」:「醫者, 是乃仁術也。」</p>
--	--	---	---

	<p>らうのはいかにも見ぐるしい。</p> <p>医者は三代つづくのがよいと『礼記』にある。医者の子孫が相つづいてその才能をもっているならば、代々家業を継ぐのがよかろう。しかし事實は稀である。三代とは父と子と孫という直系のみをいうのではなく、師、弟子、その弟子と相伝えて三代とみるならば、その業にくわしく達することになる。この説は同感である。</p> <p>才能がなければ医者の子でも医者にはいけない。他の職業を身につけさせるがよい。不得意なことを家業としては不幸なことである。</p>	<p>ば、医の子なりとも、医とすべからず。他の業を習はしむべし。不得手なるわざを以て、家業とすべからず。</p>	
--	---	--	--

<p>344</p>	<p>思</p> <p>40 医者を志す人 医者になろうと志すひとは、まず志をたて、ひろくひとを救済するのに誠心誠意を主として、病人の貴賤にかかわりなく治療をしなければならぬ。これこそ医者となるものの本意である。医道を明らかにし、医術に通じると、無理にひとへつらったり、世間に求めなくても、おのずからひとに愛護されて、限りなく幸福になるであろう。</p> <p>もし自分の利益を求めだけを目的とし、ひとを救う気持がなかったならば、医は仁術の本意を失っ</p>	<p>40 医となる人は、まづ志を立て、ひろく人をすくひ助くるに、まことの心をむねとし、病人の貴賤によらず、治をほどこすべし。是医となる人の本意也。其道明らかに、術くはしくなれば、われより、しみて人にてらひ、世に求めざれども、おのづから人にかしづき用られて、さいはいを得る事、かぎりなかるべし。もし只、わが利養を求るがためのみにて、人をすくふ志なくば、仁術の本意をうしなひて、天道、神明の冥加あるべからず。</p>	<p>明・蕭京（生卒年不詳）『軒岐救正論』（1644）「卷6：『醫鑒』」：僭評諸醫學識才品淑慝貞邪懸此明鑒願醫為上醫願人擇好醫耳。</p> <p>明・龔信（生卒年不詳）『古今醫鑒』（1589）：惟期博濟，不計其功，不謀其利，不論貧富，藥施一例。起死回生，恩同天地。如此明醫，芳垂萬世。</p>
------------	---	---	--

		て、天道・神明のおかげもないであろう。		
--	--	---------------------	--	--

貝原益軒はまた、人を仁の心で救おうとする医者君子医、医学に精通した医者良医などと表現して称えるが、一方で世間にもはやされる医者とは必ずしも両立しないことを述べている（第336項目）。ここでは第一章で示した「未病」の観念との関係に注意する必要がある。

「未病」とは中国古典医薬学独特の観念である。西洋医学では客観的で確実なデータが確認できてはじめて、「病氣」と判断し、病変箇所あるいは検査異常値を確認して治療が始まる。もし病変箇所／異常値が確認できなければ、原則として治療を施すことが困難となる。中国古典医薬学では「望・聞・問・切」（第一章参照）といった四つの方法で人間の身体状態、特に陰、陽のバランスを図る。さらに人間は一夜にして病気になるのではなく、自覚症状や具体的な徴候がなくとも疾患が発生する要素が蓄積して、ある閾値を超えた時から具体的な症状が現れると考える。すなわち、発症する以前に陰陽のバランスが崩れ、体の質が変化する状態が存在する、とするのである。中国古典医薬学はその状態を「未病」と呼ぶが、まずはこの状態にある者を治すことが医者使命である。いわば対象が確定していないのに治療を始めることになるが、仁の心をもって患者に接する医者は、その人の不幸を未然に防ごうと考えて、「未病」の状態にある人に忠告しようとするだろう。

第15項目で貝原益軒は、「凡薬と鍼灸を用るは、やむ事を得ざる下策なり。飲食、色慾を慎しみ、起臥を時にして、養生をよくすれば病なし。」と記述している。この背景には、『黄帝内経』の「聖人不治已病，治未病；不治已亂，治未亂，此之謂也。」（本物の医者は発生した病氣を治すより、未病を治す。発生した異常を治すより、異常を防ぐに力を入れる＝筆者意識）、また孫思邈の『千金要法』にある「上醫醫未病之病，中醫醫欲病之病，下醫醫已病之病。」（上手の医者は未病を治す、一般の医者は病氣になりかかった処を治す、下手の医者は病氣になってから治す＝筆者意識）など、前記の中国古典医薬学の「未病」の観念が存在しているのである。

つまり、医は仁術の意味は大きく分けると、仁の心、仁の技術二つ方面がある。更に仁の技術にも三つ区分が考えられる：人に苦痛を与えた病氣（已病）を治す；病氣になりかかる途中の病氣を早期発見，治す；病氣になっていない内に発生を阻止する（未病を治す）。未病を治すことは、人に与える苦痛が発生する前に苦痛の元を解消すること、被害の発生を阻止することが最大の「仁」である。だから医者は未病を治すことが追求の目標である、職業上の道義である、理想である。

ところが、人に「未病」の状態にあるから注意すべき、と忠告をしたからといっても、すぐさま高い評価につながるわけではない。高い評価と利益を受ける医者は、実際に発生している病氣を治して評価を得られる場合が普通である。したがって「未病」を判断できることが難問の解決、腕の見せ場を構築しない、そのまま一般的視点から高い評価に繋がるわけではない。しかし、「医は仁術」であるのだから、患者の個々それぞれに異なる資質を重視し、見極めようとするべきである。その上で、患者に寄り添い、その苦しみの軽減、精神の安寧を志すことこそが医の本来なのだと言える。『養生訓』第337項目では「古人、医也者、意也、といへり。云意は、意精しければ、医道をしりてよく病を治す。」と記し、口語訳では「古人は「医なるは意なり」という。その意味は、本意をよく掴んでいれば医道をよく知って病氣をよく治すということである。」としているが、引用文献に挙げた孫思

邈の「凡大醫治病，必當安神定志，無欲無求，先發大慈惻隱之心」（全てに優先して患者の問題を解決し救うようにせよ＝筆者意識）などを併せて考察すると、ここで貝原益軒がいう「意」は医学的な意／知識だけではなく、「人の意」をも意味していることが理解されるのではないか。すなわち、「医なるは意なり」は、また、「医なるは人の意なり（医とは相手の気持ち、思いになって心をつけることである）」であって、単なる知識や技術ではなく、「仁」に裏打ちされた患者への深い同情心があつてこそ、「医」なのであると言っているのではないだろうか。

337	思	<p>33 医道に精進 古人は「医なるは意なり」という。その意味は、本意をよくつかんでいれば医道をよく知って病気をよく治すということである。医書を多く読んでも、医道に精進せず、意が粗雑で思考・工夫がなければ医道を知らないのと同じである。病気の治療がまずいのは、医学を学ばないのと同様である。医者の方否は医術に精通しているか、そうでないかによる。とはいっても医書を広く読まない、医道にくわしく知る方法もなかろう。</p>	<p>33 古人、医也者ハ意也、といへり。云意は、意精しければ、医道をしりてよく病を治す。医書多くよんでも、医道に志なく、意粗く工夫くはしからざれば、医道をしらず。病を治するに拙きは、医学せざるに同じ。医の良拙は、医術の精しきと、あらきとによれり。されども、医書をひろく見ざれば、医道をくはしくするべきやうなし。</p>	<p>南朝・範曄（398～445）『後漢書』「郭玉傳」：醫之為言意也。</p> <p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）「卷 1 大醫精誠」：凡大醫治病，必當安神定志，無欲無求，先發大慈惻隱之心，誓願普救含靈之苦。若有疾厄來求救者，不得問其貴賤貧富，長幼妍蚩，怨親善友，華夷愚智，普同一等，皆如至親之想。亦不得瞻前顧後，自慮吉凶，護惜身命。見彼苦惱，若己有之，深心悽愴。勿避險巇、晝夜寒暑、饑渴疲勞，一心赴救，無作功夫形跡之心。如此可為蒼生大醫，反此則是含靈巨賊。自古名賢治病，多用生命以濟危急，雖曰賤畜貴人，至於愛命，人畜一也，損彼益己，物情同患，況於人乎。</p>
-----	---	---	--	---

現在、一般に市販されている薬（漢方薬も含む）は、対象疾患の統計的に多数を占めるグループへ

の効能、安全性を優先した工業製品である。分量の調整などはあるとしても、大部分は個々人に寄り添って調合されたものとはいえず、個人で異なる状態に応じて最良の効果を提供するものではないことが指摘されている。近年は、従来のこれら個人ではなく、疾患中心の対応の反省も含め、ゲノムなどの個人分析技術の進歩も踏まえて、オーダーメイド医療／テーラーメイド医療など、個々の特性の違いに焦点を合わせた先進医療が開始されている。中国古来に生まれ、『養生訓』でも重視する医の仁術、すなわち個々の人に寄り添うべきであるという観念は、現代においても実は医の本質を衝いており、実際に人を癒す取り組みの最前線を支える基盤でもある、ともいえるのではないだろうか。

第3節 人間の尊厳性と養生

『養生訓』巻頭の第1項目では、人間の身体は父母、または天地から与えられたものだから、不養生によってこれを結果的に損傷することは不孝に等しい、と強い調子で身体を守る意義の大きさを記している。これは『莊子』の「天地者、萬物之父母也。」（天地は万物の父母である＝筆者意識）という考え方や、おもに共同体の倫理的な規範を強調する朱子学的な観念から形成されたものであろう。この養生（「父母天地に孝をつくし、人倫の道を行なひ、義理に従ひて、なるべき程は寿福を受け、久しく世にながらへて、喜び樂みをなさん事」）を実現するための具体的な行動の指針こそが、『養生訓』全巻を通じて述べられていることだとも言える。

具体的には

1. 自然の摂理を尊重して守ること、
2. 体内外の条件と影響要素を認識、整理すること、
3. 体内外に存在する、生命へ影響するさまざまな要素の有益性を保留、あるいは強化し、有害性の要素は可能な限り排除あるいは回避すること、

として主張される。『養生訓』では基本的に、これが実行されれば、人の生命力が増強し、元気と健康を維持し、天寿まで寿命を維持できると主張する。そしてそれが社会全体の「健康」にもつながり得るのである。こうした思想は儒学的なステレオタイプの観念であるという批判も可能であろう。また、たとえば伊藤ちぢ代は、近代日本において国家による「健康」思想に『養生訓』が強く影響したことを指摘している。

（明治期の学校教育に具体化された養生思想は＝引用者挿入）個人の生命の価値として位置づけたのではなく、健康と生命保護は孝行をために行なうという基盤が形成され、個人の生命が国家へと移行する素地を形成して行ったと考えられる。ここに養生思想は現代的意義の一つであった予防医学の実践という養生訓の意義が薄れ、孝行を大義名分とする養生による人間形成の側面が強調されるという形で養生思想は普及していったと考えられる⁴。

しかし、ここで重要なことは、講談社学術文庫版の訳者・伊藤友信（b. 1923）による読解⁵のように、この「養生」という観念は「人間の尊厳性」という近代的な概念に読み替えることが可能な点にあると筆者は考える。尊厳とは自分の選択ではなく与えられたものであるから、これを全うするのが人間の使命なのである。生きていること自体に尊厳性は宿っている。

貝原益軒が考える人間の尊厳性の重さは、具体的には第1項目に続いて記された「人身は至りて貴とくおもくして、天下四海にもかへがたき物にあらずや」の一文に象徴されるだろう。したがってこれを損なうことは、「これを養なふ術をしらず、慾を恣にして、身を亡ぼし命をうしなふ事、愚なる

至り也」と強く批判されるのである。

伝統的な養生文化を整理して啓蒙的に説くばかりではなく、また、単に予防医学の先駆けといった意味にとどまらずに、広く社会の安寧と発展に資する深遠な思想として読める懐の深さ——これが『養生訓』の現代的な意義でもある。付け加えれば、その基底には「仁」を深く「思」う思想と実践が存在していると言えよう。

<p>1</p>	<p>思</p>	<p>1 人間の尊厳性 ひとの身体は父母を本とし、天地を初めとしてなったものであって、天地・父母の恵みを受けて生まれ育った身体であるから、それは私自身のものようであるが、しかし私のみによって存在するものではない。つまり天地の賜物であり、父母の残して下さった身体であるから、慎んで大切に天寿をたもつように心がけなければならない。</p> <p>これが天地・父母に仕える孝の本である。身体を失っては仕えようもないのである。自分の身体にそなわっているものは、それがわずかな皮膚や毛髪でさえも父母から受けたものであるから、理由もなく傷つけるのは不孝である。</p> <p>まして大いなる生命を私ひとりのいのちと思つて、慎まず、飲食・色欲を思いのままにし、元気をそこない病いとなり、もって生まれた天命をちぢめて、早世することはまことに天地・父母への最大の不孝であつて、馬鹿げたことであるといわなければならない。</p>	<p>1 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、又養はれたるわが身なれば、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、つゝしんでよく養ひて、そこなひやぶらず、天年を長くたもつべし。是天地父母につかへ奉る孝の本也。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、飲食色慾を恣にし、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。人となりて此世に生きては、ひとへに父母天地に孝をつくし、人倫の道を行なひ、義理にしたがひて、なるべき程は寿福をうけ、久しく世にながらへて、喜び樂みをなさん事、誠に人の各願ふ処ならずや。如、此ならむ事をねがはざ、先古の道をかうがへ、養生の術をまなんで、よくわが身をたもつべし。</p>	<p>日本江戸・貝原益軒（名篤信，1630～1714）『頤生輯要』「卷1 養生論叙」：凡吾之身體血氣，皆是稟乎天地父母者，而不可為私有，豈可敢毀傷而斷喪之耶？是仁人孝子之事親事天，而成其身者所以養生慎疾。而保愛其命也，非若彼方外之士，煉形竊氣，苟為長生久視之計而逞其欲，濟其私之比也。君子之道，捨生取義者，所以處變也。故貪生背義者，君子以為恥。節欲保生者，所以處常也。故忘生徇欲者，君子以為賤。夫天之生物也，乙太和元氣，人資之以為生，故順而不害之者，君子以為奉天也。毀而傷之者，小人所以逆天也。是以養生之術，其要在順天節欲而已矣。</p> <p>戰國・莊子（約前369～前286）『莊子』「達生」：天地者，万物之父母也。</p>
----------	----------	--	---	--

	<p>ひととしてこの世に生まれてきたからには、ひたすら父母・天地に孝を尽くし、人倫の道を実践し、義にしたがい、なるべくならば幸福になり、長寿にして悦び楽しむことは、誰もが願望するところであろう。このようになりたいと欲するならば、まずいま述べた道を思考しそれをふまえて、養生の方法を心得て健康をたもつことである。これこそが人生で最も大事なことであろう。</p> <p>ひとの身体はきわめて貴重であって、全世界のものにもかえることのできないものではないか。</p> <p>しかるに養生の方法を知らないで、欲にふけり身をほろぼし命を失うことは、もっとも愚かなことである。生命と私欲との軽重をよく考えて、日々の生活を慎み、私欲の危険性を恐れること、深淵にのぞむような、薄氷をふむような細心の注意をはらって生活すれば、長生きもできて、災難をもまぬがれるであろう。</p> <p>ともかく人生は、楽しむべきである。短命では全世界の富を得たところで仕方のないことだ。財産を山のように殖やしても何の役にもたたない。それゆえに、道にしたがって身体をたもって、長生きするほど</p>	<p>是人生第一の大事なり。人身は至りて貴とくおもくして、天下四海にもかへがたき物にあらずや。然るにこれを養なふ術をしらず、慾を恣にして、身を亡ぼし命をうしなふ事、愚なる至り也。身命と私慾との軽重をよくおもんばかりて、日々に一日を慎しみ、私欲の危をおそるゝ事、深き淵にのぞむが如く、薄き氷をふむが如くならば、命ながくして、つひに殃なかるべし。豈樂まざるべけんや。命みじかければ、天下四海の富を得ても益なし。財の山を前につんでも用なし。然れば道にしたがひ身をたもちて、長命なるほど大なる福なし。故に寿きは、尚書に、五福の第一とす。是万福の根本なり。</p>	<p>戦國・(著者不詳)『尚書』「周書・泰誓」：惟天地，萬物父母；惟人，萬物之靈。亶聰明，作元後，元後作民父母。</p> <p>戦國・(著者不詳)『尚書』：一曰壽、二曰富、三曰康寧、四曰攸好德、五曰考終命。</p>
--	---	---	---

		<p>大いなる幸せはないであろう。</p> <p>そこで『尚書』（別名『書経』）では長寿を五福の第一にしている。長生きは、すべての幸福の根本といわれるのである。</p>		
--	--	--	--	--

第4節 「思」の力、心の働き

ここまでの考察によって、貝原益軒の『養生訓』の中心的な思想は、「父母天地に孝をつくし、人倫の道を行なひ、義理にしたがひて、なるべき程は寿福をうけ、久しく世にながらへて、喜び樂みをなさん事」（第1項目）を人間の本分として捉えることにあり、さらに、貝原益軒の中国古典籍への深い知識、および江戸中期における道学や儒学的な影響の下での独自の考察により、身体だけにかかわるものではなく、国家や社会の秩序にも及ぶ射程を持ち、人間の尊厳性にも関係しているものといえよう。加えて、貝原益軒の思想の基底には、「仁」の思想、すなわち他者への思いやりが据えられていると考えられる。これは深く自他の身体や精神に心を配ること、つまり「思」である。それは「心」の働きにかかわっている。

本節ではそうした「心」の働きと養生の関係について考察する。『養生訓』では「心」が身体的主人であることを明確に宣言しているが（第14項目）、これは解剖学的な心臓のことではなく、いわば身体を中心にあつて身体を司る、ある「働き」である。

14	思	<p>14 心の静と身体の働 心は身体的主人である。だから平静をたもたなければならぬ。身体は心の下僕のようなものであるから、大いに労働させるべきである。心が平静であると、身体的主人である天君もまた豊かで、苦しみもなく楽しむことになる。身体</p>	<p>14 心は身の主也、しづかにして安からしむべし。身は心のやつこなり、うごかして勞せしむべし。心やすくしづかなれば、天君ゆたかに、くるしみなくして樂しむ。身うごきて勞すれば、飲食滯らず、血氣めぐりて病なし。</p>	<p>春秋戦國・著者不詳 『黄帝内經』（約前99～前26）「素問」：恬憺虚無，真氣從之；精神内守，病安從來。</p> <p>春秋戦國・著者不詳 『黄帝内經』（約前99～前26）「素問」：</p>
----	---	---	---	---

	を動かし労働すれば、飲食したものは停滞しないで、血気の循環はよくなって病気とは無縁の存在となる。		是以志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。 。 宋・範浚（1102～1150）『心箴』：天君泰然，百體從令。
--	--	--	--

興味深い点は、身体の動きを妨害する要因は、外部だけにあるのではなく、敵には外敵と内敵が存在するという点である。貝原益軒は、三国時代の嵇康（223～262、または 224～263）の『養生論』などに記載のある食欲と色欲について「中につみて飲食好色は、内欲より外敵を導入。」（第 20 項目）と述べている。さらに第 34 項目の引用文献に挙げた明・李樞は、この色欲の戒めを「戒色慾以養精，正思慮以養神。」（色欲を戒めて精を養い、正しく思慮して神経を養う）と位置づけている。

20	思	20 内敵には勇、外敵には畏れ およそ人間の身体は弱くもろく、しかもむなしい。風前の灯のように消えやすい。思えば心細いことだ。つねづね慎んで身をたもつべきである。まして内外から身を攻める敵が多いのだから、まことに危険である。まず飲食の欲、好色の欲、睡眠の欲、あるいは怒、悲、憂という敵が身を攻めてくる。これらの敵はすべて身内から生じて身を攻める欲だから内敵である。なかでも飲食・好色は内欲から外敵を引き入れてくる、もっとも恐るべきものである。風・寒・暑・湿は、身の外からはいりこんでわれわれを攻めるものであるから、外敵という。ひとの身は金や石で作られたものではないので、破綻しやすい	20 およそ人の身は、よはくもろくして、あだなる事、風前の燈火のきえやすきが如し。あやうきかな。つねにつゝしみて身をたもつべし。いはんや、内外より身をせむる敵多きをや。先飲食の欲、好色の欲、睡臥の欲、或怒、悲、憂を以身をせむ。是等は皆、我身の内よりおこりて、身をせむる欲なれば、内敵なり。中につみて飲食好色は、内欲より外敵を導入。尤おそるべし。風寒暑湿は、身の外より入て我を攻る物なれば外敵なり。人の身は金石に非ず。やぶれやすし。況内外に大敵をうくる事、かくの如にして、内の慎、外の防なくしては、多くの敵にかちがたし。至りてあやうきかな。此故に人々長命をたもちがたし。用心きびしくし	宋・朱熹（1130～1200）和呂祖謙（1137～1181），合編『近思錄』「卷 13」：譬如一壚火，置之風中，則易過。置之密室，則難過。有此理也。 春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』（約前 99～前 26）「素問」：夫上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風避之有時，恬惓虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。是以志閑而少慾，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。 三國 嵇康（223～262 或 224～263）『養生論』：夫以蕞爾之軀，攻之者非一塗，易竭
----	---	---	---	---

	<p>い。ましてこのように内外に大敵を受けるのであるから、内の慎みと外側の防御なくしては、多くの敵に勝てない。きわめて危険である。だから人びとは長命をたもつことが難しい。十分に用心をして、たえず内外の敵を防ぐ計略がなくしてはならない。敵に勝たなければ、攻められて身の破滅をまねくのである。</p> <p>内外の敵に勝って身をたもつのも、養生の術を知っていてよく防ぐからである。生まれつき気が強く壮健であっても、術を知らないと身体を守れない。たとえば、勇気ある武将でも、知なく兵法を知らなければ敵に勝つことは困難であろう。内敵に勝つには、心を強くして忍耐することである。忍とは我慢することだ。飲食、好色などの欲望は、強くたえて気ままにしてはならない。強い精神力なくしては内欲に勝てないのである。内欲に勝つのはさながら猛将が敵をおしつぶすようにすることである。すなわちこれが内敵に勝つ兵法なのである。</p> <p>外敵に勝つには、それを畏れて早く防ぐことだ。たとえば、城中にこもって四方に敵を受けて、油断なくこれを防ぎながら城をかたく守るようにすべ</p>	<p>て、つねに内外の敵をふせぐ計策なくむばあるべからず。敵にかたざれば、必せめ亡されて身を失ふ。内外の敵にかちて、身をたもつも、其術をしりて能ふせぐによれり。生れ付たる気つよけれど、術をしらざれば身を守りがたし。たとへば武将の勇あれども、知なくして兵の道をしらざれば、敵にかちがたきがごとし。内敵にかつには、心つよくして、忍の字を用ゆべし。忍はこらゆる也。飲食好色などの欲は、心つよくこらえて、ほしいまゝにすべからず。心よはくしては内欲にかちがたし。内欲にかつ事は、猛将の敵をとりひしぐが如くすべし。是内敵にかつ兵法なり。外敵にかつには、畏の字を用て早くふせぐべし。たとへば城中にこもり、四面に敵をうけて、ゆだんなく敵をふせぎ、城をかたく保が如くなるべし。風寒暑湿にあはゞ、おそれて早くふせぎしりぞくべし。忍の字を禁じて、外邪をこらえて久しくあたるべからず。古語に、風を防ぐ事、箭を防ぐが如くす、といへり。四気の風寒、尤おそるべし。久しく風寒にあたるべからず。凡是外敵をふせぐ兵法なり。内敵にかつには、けなげにして、つよかつべし。外敵をふせぐは、おそ</p>	<p>之身、而外内受敵、身非木石、其能久乎？其自用甚者、飲食不節、以生百病；好色不倦、以致乏絶；風寒所災、百毒所傷、中道夭於眾難。</p> <p>明・吳正倫（1529～1568）『養生類要』（1368）「陶真人衛生歌」（1368）：嘗聞避風如避箭，坐臥須當預防患。</p> <p>漢・戴徳和戴聖（生卒年不詳）『禮記』「禮運」：喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲，七者勿學而能。</p> <p>戰國・秦國丞相呂不韋（生卒年不詳）編纂的『呂氏春秋』（前239前後）「貴生」（前239前後）：所謂全生者，六欲皆得其宜者。</p> <p>漢・高誘（生卒年不詳）『呂氏春秋注』（212）：六欲，生、死、耳、目、口、鼻也。</p>
--	---	--	---

	<p>きである、というようなものであろう。風・寒・暑・湿にあったら、畏れて早く退くことが必要で、この時ばかりは忍耐しないのが得である。</p> <p>古語に「風を防ぐ事、箭（矢）を防ぐが如くす」、という。四気の中で風・寒はもっとも畏るべきであらう。長いあいだ風・寒にあたってはいけない。およそこれが外敵を防ぐ兵法なのである。内敵に勝つには勇ましく強く勝つがよい。しかし外敵を防ぐには、畏れて早く退くのがよく、勇敢であることはよくないといえよう。</p>	<p>れて早くしりぞくべし。けなげなるはあし。</p>	
--	--	-----------------------------	--

第 20 項目で述べられていることは、身体を司る「心」とは、内外の相互作用そのものであるということであろう。「心」は内部だけで完結しているのでもなく、身を外部から閉じていればいいというものでもない。「心」とは社会や環境との相互作用によって変化するものである。「心」はその作用を見極め、コントロールしなければならない。第 28 項目では飲食の欲、性欲、睡眠の欲をもっとも抑制しなければならないと書いている。また興味深い点は次の第 29 項目の、徳を養生するためには言葉を抑制しなければならない、の記述である。言葉の抑制が身や気を養うとは、おそらく「思」（思考、熟慮、深く思うこと）の実践でもあるだろう。

29	思行	<p>29 養生と口数 言葉を慎み、無用の言葉をはぶいて、口数を少なくするがよい。口数が多くなると、かならず気が動揺する。その結果は大いに元気を害する。言葉を慎むのも、徳を養い身を養う道である。</p>	<p>29 言語をつゝしみて、無用の言をはぶき、言をすくなくすべし。多く言語すれば、必気へりて、又、気のぼる。甚元気をそこなふ。言語をつゝしむも、亦、徳をやしなひ、身をやしなふ道なり。</p>	<p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）「卷 27 養性 道林養性」：善言勿離口，亂想勿經心。</p> <p>明・龔廷賢（1522～1619）『壽世保元』（1615）「延年良箴」：謙和辭讓，敬人持己，可以延年。</p>
----	----	---	--	--

				<p>春秋・孔子(前 551～前 479)『論語』(約前 540～前 400)：立言有六禁：不本至誠，勿言；無益於世，勿言；損益相兼，勿言；後有流弊，勿言；往哲已言，勿襲言；非吾力所及，勿輕言。</p> <p>明・洪基（生卒年不詳）『攝生總要』（1638）「攝生篇」：言之簡默者壽。</p> <p>宋・黃庭堅（1045～1105）『贈送張叔和』：百戰百勝不如一忍，萬言萬當不如一默。</p> <p>明・江元禧（1573～1620）『耳目日書』：多一言，不如少一言。</p> <p>明・胡文煥（1596 在世）『續附養生要訣』：省言語以養其氣。</p>
--	--	--	--	---

要するに、社会、環境の様々な要因により、人の有する七情六欲（七情は〔喜・怒・憂・思・悲・恐・驚〕、六欲は解釈が分かれるが⁶、筆者は五感に対応した基本的な欲——食欲、聴欲、視欲、嗅欲、触欲、性欲とする説を優先する）に刺激が与えられ、心に影響する。また、反対に心の働きにより人の七情六欲に影響して、行動にも影響する。それは人の外部にある社会へ影響を及ぼすが、社会の変化の影響は再び人へ返ってくる。この第 29 項目は、養生の視点から言葉の社会環境への影響を挙げている。

また気をつけなければならない点は、「怒り」の感情である。第 34 項目では、心に「主」（主体性）がないと、怒りを抑えられず、それは思慮が浅い状態である、という認識に立っている。

34	思	<p>34 心と主体性 養生を志すひとは、心につねづね主体性をもっていなければならない。主体性があると、思慮分別して是が非かを判断することができ、怒りをおさえ、欲を我慢して間違いが少ない。が、主体性に欠けると思慮あさく、怒りや欲をこらえることができないで、間違いが多くなる。</p>	<p>34 養生に志あらん人は、心につねに主あるべし。主あれば、思慮して是非をわきまへ、忿をおさえ、慾をふさぎて、あやまりすくなし。心に主なければ、思慮なくして忿と慾をこらえず、ほしむまゝにしてあやまり多し。</p>	<p>明・陳憲章『忍字箴』：七情之發，唯怒為遽，眾怒之加，唯忍為是。當怒發炎，以忍水制，忍之又忍，愈忍愈勵。過一百忍，為張公藝，不亂大謀，乃其有濟。如其不忍，傾敗立至。</p> <p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）「卷 27 養性」：憂愁思慮則傷心，心傷則善驚，喜忘善怒。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』（約前 99～前 26）「素問」：慮無所定，故氣亂矣。</p> <p>明・李梴『醫學入門』（1575）：戒色慾以養精，正思慮以養神。</p>
----	---	---	--	--

こうした養生についての貝原益軒の理解は、大きな現代性を内包していると筆者は考えている。まず、現代の科学的な知見から考えると、精神活動を司るのは脳であることは疑いのないところであろう。一方で、脳は外部からの刺激や情報なしでは活動することができない一面を持っている。外部からの情報を受け取る感覚は、視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚の「五感」である。五感を經由して脳は外部からの情報を処理するが、古代中国には、これらの情報処理を高次に判断しコントロールするのは「心」という認識が存在した。すなわち、脳は情報を認識してそれを処理するが、(倫理的な) 価値判断を行うのは心であるという認識である。心が人の身体の主宰者であるという思想は第 14 項目の引用文献として挙げた『黄帝内経』、宋・範浚（1102～1150）『心箴』以外にも、前漢の董仲舒（前 176?～前 104?）は、心は喜怒哀楽の情と、計算し考慮する知との両者を備えており、「一国の城主は一身体の君主のようである」としている⁷。

現代における「心」の概念を見てみると『心と脳—認知科学入門』（岩波新書、2011）で安西祐一郎（1946～）は次のように定義している。

心は、感情や社会性や記憶や思考のようないろいろな要素的な機能が相互作用してはたらく情報

処理システムである。とくに、心の情報処理システムは、自分自身の心や他の人々の心、また周囲の社会や環境との相互作用を通じて内部の状態が変化するシステムである⁸。

脳が一元的に情報の処理を司り、すべての人間の精神活動を支配しているのではなく、そこには「心」が深く関与しており、また「心」は決して不動のものではなく、社会や外部の環境との相互作用によって働き、大きく変化するということである。特に感情の影響は非常に大きい。このように、人間の内面は外部からの刺激によって情緒的な変化を生み、また、社会性によっても「心」は大きく影響を受けるものと考えられる。換言すると、まず心は外部からの情報を判断し、ある基準によって処理する。そして、心は社会との交流や外部からの刺激によって影響を受ける。したがってこの交流そのものを心はコントロールしなければならない。先に挙げた第 34 項目の「心につねに主あるべし」が想起される。これはとりもなおさず、「養生」そのものではないだろうか。

また、安西祐一郎は「知識は外界との相互作用を通じて心の中につくられる。そうだとすると、人それぞれ体験のしかたは千差万別だから、得られる知識の構造や内容や表現もバラバラになるはずだが、そうはならない。誰もが似たような構造の知識を身につけていくことを「知識の構造化可能性」と呼ぶが、この性質は心のはたらきの大きな特徴である。」と書いている⁹。これは、客観的で外在的なものだと考えられている「知識」でさえも心の働きによって作られているのであり、加えてそれは断片的なもの集積ではなく、構造化されているということを示している。

『養生訓』の表現とその元となった古典籍についての考察を通じて得られる知見と、こうした 21 世紀の認知科学の成果とは大きく重なり合うのではないだろうかと筆者は考えている。第 105 項・第 59 項目における「養生とは何より心の養生である」との認識はそのことを示しているように思われる。

105	思 行	65 心の養生と身体の養生 養生の術は、まず心法をよく慎んで守らなければ行なわれないものだ。心を静かにして落ちつけ、怒りをおさえて欲を少なくし、いつも楽しんで心配をしない。これが養生の術であって、心を守る道でもある。心法を守らなければ養生の術は行なわれないものだ。それゆえに、心を養い身体を養う工夫は別なことではなく、一つの術である。	65 養生の術、まづ心法をよくつゝし守らざれば、行はれがたし。心を静にしてきはがしからず、いかりをおさえ慾をすくなくして、つねに楽しんでうれへず。是養生の術にて、心を守る道なり。心法を守らざれば、養生の術行はれず。故に心を養ひ身を養ふ工夫二なし、一術なり。	明・萬密齋（亦稱萬全）（約 1488～1578）『養生四要』：心常清靜則神安，神安則精神皆安，明此養生則壽，沒世不殆。 明・龔廷賢（1522～1619）『壽世保元』（1615）：養内者，以恬臟腑，調順血脈，使一身之流行沖和，百病不作。 明・汪綺石（生卒年不詳）『理虛元鑒』（約 1644）：節辛勤以養力，節思慮以養心。
-----	--------	---	--	---

				<p>元・張光祖（1607～1680）『言行高抬貴手』：養形而至於長生。</p> <p>明・高濂（約 1573～1620）『遵生八箋』（1591）：莊敬亦是保養身心元氣的工夫。</p>
--	--	--	--	--

59	思行	<p>19 心を平静にして徳を養う 心を平静にし、気をなごやかにし、言葉を少なくして静をたもつことは、徳を養うとともに身体を養うことにもなる。その方法は同じなのである。口数多くお喋りであること、心が動揺し気が荒くなることは、徳をそこない、身体をそこなう。その害をなす点では同様なのである。</p>	<p>19 心を平らかにし、気を和かにし、言をすくなくし、しづかにす。是徳を養ひ身をやしなふ。其道一なり。多言なると、心さはがしく気あらきとは、徳をそこなひ、身をそこなふ。其害一なり。</p>	<p>三國・諸葛亮(181～234)『誠子書』：夫君子之行，靜以修身，儉以養徳。非淡泊無以明志，非寧靜無以致遠。</p> <p>明・魏校（1483～1543）『莊渠遺書』：惟聚精會神可以進徳，可以養生。</p> <p>唐・孫思邈（581～682）『千金翼方』（約成書於 682）：多言則氣乏。</p> <p>宋・陳直（生卒年不詳）『養老奉親書』（1307）：少言語，内養氣。</p>
----	----	--	--	---

第三章の小括

これまで本章で検討してきた点を整理して小括とする。

上に挙げた対照表によって貝原益軒の『養生訓』の養生思想は、中国の古典養生文化に深く影響されていることが示された。

養生文化は単なる実利的な健康法を超えて、深く自他の身体や精神に配慮すること、すなわち「思」に支えられている。

「医は仁術」の由来は儒学者孟子の記載、医者には仁の心、仁の技術の両方が欠かせない。仁の技術の理想は未病を治す。

「思」は何より「心」を深く使うことであり、養生によって左右される。

また「思」は、人間身体に絶大な支配力、影響力を持っているが、「思」の能力は外部との相互作用のもとで行われ、内面的な修行（学問や価値観、教養など芸術的な訓練）によっても変化し、さらにその力は外部環境、社会へも還元され、影響する。貝原益軒も「思」の改善と養生は欠かせないと語っている。

上記の知見は現代認知科学の理解と大きく重なり合っている。

¹ 謝心範『真・養生学』広葉書林、1997年、138～218頁。

² 表中の現代語訳と原文は、貝原益軒著／伊藤友信訳『養生訓 全現代語訳』講談社、1982年より引用

³ 莊子／金谷治訳『莊子』内篇、岩波文庫、1971年、195頁。

⁴ 「貝原益軒『養生訓』の「健康」観をめぐって」『日本大学大学院総合社会情報研究科紀要』No.6、2005年、128～137頁。

⁵ 貝原益軒著／伊藤友信訳『養生訓 全現代語訳』講談社、1982年、432～433頁。

⁶ 例えば、後漢・高誘『呂氏春秋注』（212年）では「六欲、生、死、耳、目、口、鼻也」としている。

⁷ 溝口雄三・丸山松幸・池田知久編『中国思想文化事典』東京大学出版会、2001年、77頁。

⁸ 安西祐一郎『心と脳——認知科学入門』岩波新書、2011年、39頁。

⁹ 同掲書 182頁。