

第四章 「行」の視点からの『養生訓』についての考察

本章では「思」に続いて、「行」の視点から、貝原益軒の『養生訓』における古典中国の養生文化の理解を考察する。「行」と分類されるのは211項目（内訳は本文内に明示されているもの168項目、現代語訳文に示されているもの1項目、内容による筆者の推定31項目、『頤生輯要』により特定できるもの2項目、特定できないもの9項目）で、全体476項目の中の44.3%を占めている。

前章で確認したように、養生文化においては人間の身体の主宰者は「思」つまり「心」と理解されていた。「思」は「行」を支配しているのであって、言い換えると、「思」つまり「心」が人間の現実世界での実際の行動つまり「行」となって現実化される。したがって本論にとって「行」だけでなく、「思」が組み合わされた項目は重要である。

これも前章で指摘したが、「思」つまり「心」の働きと現実の現象は常に相互作用的である。「思」つまり「心」の働きが「行」を通じて現実世界に影響を及ぼし、それがまた主体の「思」つまり「心」に影響を及ぼす、といった形で「思」つまり「心」の働きとその結果は循環的な活動である。いわばそのただ中に人間身体が存在していると考えることができる。

第1節 「生き活きと」生きるための方法

養生の目的はなんといっても「生き活きと」生きるための方法を追求することにある。このためには生命力を保護、維持することが最も重要である。第13項目にはこのことが端的に書かれている。貝原益軒は養生を阻害することとして、第一に「元氣」を減少させること、第二に「元氣」を滞らせることをあげている。ここでいう「元氣」とは天地に満ちて万物を生成する根源であり、生物にとっては「生命力」そのものである。こうした養生を阻害する要因は飲食や欲や労働、そして睡眠や娯楽（行動）が過度になると生ずる。したがって、養生のためには、これらの過剰に気をつけなければならない。また、環境、天気の変化による身体への影響、その影響に対応する行動の調整が欠かせない。これを筆者なりに言い換えれば、重要なのは生命力を①保護し、②強化し、③妨害を回避する、ことである。「気」については後述する。

13	思 行	13 養生を害するもの 養生を害するものが二つ ある。元氣をへらすことと 元氣をとどこおらせるこ とである。飲食・色欲・労 働が過度になれば、元氣が なくなる。また飲食・娯 楽・睡眠も過ぎれば、氣力 が衰える。消耗と停滞と は、ともに元氣をそこなう のである。	13 養生の害二あり。元氣 をへらす一なり。元氣を滞 らしむる二也。飲食、色慾、 労働を過せば、元氣やぶれ てへる。飲食、安逸、睡眠 を過せば、滞りてふさが る。耗と滞ると、皆元氣を そこなふ。	春秋戦國・著者不詳 『黄帝内經』（約前 99～前26）「素問」： 法於陰陽，和於術 數，起居有常，食飲 有節，不妄作勞，故 能形與神俱，而盡終 其天年，度百歲乃 去。 金・李杲（東垣、明 之，1115～1234）『内 外傷辨』（1231）「卷 中飲食勞倦論」：勞 役過度，而損耗元
----	--------	--	--	---

				<p>氣。</p> <p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）「卷 27 道林養性」：不欲極饑而食，食不可過飽；不欲極渴而飲，飲不可過多。饑食過多，則結積聚，渴飲過多，則成痰癖。</p> <p>清・李漁（號笠翁，1611～1680）『笠翁文集』：養生之訣，當以睡眠居先。</p> <p>年代不詳、彭祖（篋鏗）（生卒不詳）『彭祖攝生養性論』：坐不至疲，臥不及極。</p>
--	--	--	--	--

これ以外にも第 438 項目の引用文として挙げた『黄帝内経』「素問」には

食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歳乃去。

（生活の中で飲食や日常活動、心身状態における節度を守れば、心身は良いバランスを保つことができる、100 歳天寿まで寿命が伸びる＝筆者意識）

と記されている。

『養生訓』第 12 項目では過剰を避けるそうした生活態度において重要なのは、「畏」という感情、つまり自然の原理に対する尊敬の念が重要であり、これによって「慎み」の心が生まれる、と位置づけている。また朱子はこれを「敬」の概念に近い、ともしている。第 12 項目に引用した部分で朱子は次のように説いている。

道者，日用事物當行之理，皆性之徳而具於心，無物不有，無時不然，所以不可須臾離也。若其可離，則為外物而非道矣。是以君子之心常敬畏，雖不見聞，亦不敢忽，所以存天地之本然，而不使離於須臾之頃也。

（自然の摂理は万物にいつでも含まれている、須臾も離れない。もし離れたら、それは本当の摂理ではない。だから君子の心は道に対して常に敬畏心を持っている。見えなくても、聞こえなく

ても敢えて動揺せず、天地の間に存在する根本的摂理（道）から一刻も離れないようにするべきである。＝筆者意識）。

朱子において「敬」の概念は単に敬うということだけを意味するのではなく、主体が関わりを持つ事物（これには必ず道が含まれている）との関係において、常に配慮する態度であった。

12	思	<p>12 養生は畏れの一字 身体を保護して養生する ために、忘れてはならない 肝要な一字がある。これを 実践すれば生命を長くた もって病むことはない。親 には孝、君には忠、家をた もち身体をたもつ。何を行 なっても間違いは生じな い。ではその一字とは何 か。「畏」ということであ る。</p> <p>畏れるということは、身 を守る心の法である。すべ てに注意して気ままにし ないで、過失のないよう にし、たえず天道を畏れ敬 まい、慎んでしたが、人間 の欲望を畏れ慎んで我慢 することである。つまり畏 れることは慎みの心の出 発をなすものであって、畏 れると慎む心が生まれる のである。したがって恐れ なければ慎みもない。それ ゆえに朱子（宋代の大儒） も晩年には、敬の概念を分 析して、敬は「畏」という 字の意味に近いと解した のである。</p>	<p>12 身をたもち生を養ふ に、一字の至れる要訣あ り。是を行へば生命を長く たもちて病なし。おやに孝 あり、君に忠あり、家をた もち、身をたもつ、行なふ としてよろしからざる事 なし。其一字なんぞや。畏 の字是なり。畏るゝとは身 を守る心法なり。事ごとに 心を小にして気にまかせ ず、過なからん事を求め、 つねに天道をおそれて、 つゝしみしたがひ、人慾を 畏れてつゝしみ忍ぶにあ り。是畏るゝは、慎しみに おもむく初なり。畏るれ ば、つゝしみ生ず。恐れざ れば、つゝしみなし。故に 朱子、晩年に、敬の字をと きて曰、敬は畏の字これに 近し。</p>	<p>宋・朱子（朱熹，1130 ～1200）『中庸章 句』：道者，日用事 物當行之理，皆性之 徳而具於心，無物不 有，無時不然，所以 不可須臾離也。若其 可離，則為外物而非 道矣。是以君子之心 常敬畏，雖不見聞， 亦不敢忽，所以存天 地之本然，而不使離 於須臾之頃也。</p>
----	---	--	---	--

こうした「畏」の重視は、第79項目、249項目、334項目などにも見られ、さまざまな生活の局面においてこの感情が重要であることを説いている。そしてやはりこの基本にあるのは「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、くるしみなくして楽しむ」という認識である（第14項目）。

また「行」を抑制する原理として第35項目には「我慢」が強調されている。「万の事、一時心に快き事は、必後に殃となる。酒食をほしむまゝにすれば快けれど、やがて病となるの類なり。はじめにこらゆれば必後のよろこびとなる」。また第35項目では貝原益軒は詩人・杜牧(803~852)の『易経』の否極泰來說に関連した、「來憂勝無」（苦しい我慢の後は喜びがある、不安、心配の後は安泰へ転換する=筆者意識）を引いている。

第2節 我が生命は日常行動で決定される

貝原益軒はこうした養生のための行動「行」は特別な機会に行われることではなく、日常の生活そのものであることを強調する。そうした日常的な持続性は「勤勉」という態度によって表現される。「元気」の循環のためにも心のコントロールに従って、身体は停滞なく適度に活動しているべきであるという主張である。持続的な活動の必要性は第17項目でも、

身体は日々少づつ労働すべし。久しく安坐すべからず。毎日飯後に、必ず庭圃の内数百足しづかに歩行すべし。雨中には室屋の内を、幾度も徐行すべし

と説かれているところである。第24項目にも次のようにある。

24	思行	<p>24 勤勉即養生の術 養生の方法は、勤むべきことをよくつとめて、身を動かし、気をめぐらすことが大事である。勤むべきことをしないで、寝ることを好み、身をやすめて怠けて動かないのは、不養生で、はなはだしく害になる。</p> <p>長く安坐し、身を動かさないと、元気が循環しないで、食欲がなくなり病気になる。とくに寝ることを好み、眠りの多いのはよくない。食後の散歩は必要で、かならず数百歩あるいて気をめぐらし、食べたものを消化させることである。すぐに眠ってはいけない。</p> <p>父母によく仕え、君主に</p>	<p>24 養生の術は、つとむべき事をよくつとめて、身をうごかし、気をめぐらすをよしとす。つとむべき事をつとめずして、臥す事をこのみ、身をやすめ、おこたりて動かさざるは、甚養生に害あり。久しく安坐し、身をうごかさざれば、元気めぐらず、食気とゞこほりて、病おこる。ことにふす事をこのみ、ねぶり多きをいむ。食後には必数百歩歩行して、気をめぐらし、食を消すべし。ねぶりふすべからず。父母につかへて力をつくし、君につかへてまめやかにつとめ、朝は早くおき、夕はおそくいね、四民ともに我が家事をよくつとめておこたらず。土と</p>	<p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 682）：中食後，以手摩腹，行一二百步，緩緩行。食畢摩腹，能除百病。</p> <p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）：每食訖，以手摩面及腹，令津液通流。食畢當行步踟躕。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黄帝内經』（約前99～前26）「素問」：久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋，是謂五勞所傷。</p>
----	----	---	---	---

	<p>忠節をはげみ、朝は早く起き、夜は遅く寝て、四民それぞれ自分の家業をよく努めなければならない。</p> <p>武士たるものは、幼時から読書、習字、礼楽を学び、弓を射、馬に乗り、武芸一般を習練して身を動かすべきであろう。</p> <p>農・工・商の人びとは、各自が怠けないでその家業にはげみ、朝となく夜となく努力しなければならぬ。婦女は家庭にこもりがちであるから、気が停滞しやすく、そのために病気にかかりやすいので、仕事に努め身を動かすべきである。</p> <p>富貴の娘でも、親・姑・夫によく仕えて面倒をみ、織物を織ることや針仕事や糸をつむぐことから料理をすることまですべて自分の職分と心得て、また子供をよく育てて、つねに同じところに安坐してはいけぬ。</p> <p>畏き（もったいない）きわみながら、天照皇大神も、みずから神の御服を織られたし、その御妹の稚日女尊も、斎服殿において、神の服を織られたことが『日本紀』（『日本書紀』）にも見られるから、いまの婦人たちもこうした女性の仕事に努めなければならない。</p>	<p>なれる人は、いとけなき時より書をよみ、手を習ひ、礼楽をまなび、弓を射、馬にのり、武芸をならひて身をうごかさず。農工商は、各其家のことわざをおこたらずして、朝夕よくつとむべし。婦女はことに内に居て、気鬱滞しやすく、病生じやすければ、わざをつとめて、身を労働すべし。富貴の女も、おや、しうと、夫によくつかへてやしなひ、おりぬひ、うみつむぎ、食品をよく調るを以、職分として、子をよくそだて、つねに安坐すべからず。かけまくもかたじけなき天照皇大神も、みづから神の御服をおらせたまひ、其御妹稚日女尊も、斎機殿にましまして、神の御服をおらせ給ふ事、日本紀に見えたらば、今の婦女も皆かゝる女のわざをつとむべき事にこそ侍べし。四民ともに家業をよくつとむるは、皆是養生の道なり。つとむべき事をつとめず、久しく安坐し、ねぶり臥す事をこのむ。是大に養生に害あり。かくの如くなれば、病おほくして短命なり。戒むべし。</p>	<p>戦国・秦國丞相呂不韋（生卒年不詳）編纂的『呂氏春秋』（前239 前後）「盡數篇」：流水不腐。戶樞不蠹。形氣亦然；形不動則精不流。精不流則氣鬱。</p> <p>宋・朱佐『類編朱氏集驗醫方』（1266）「養生雜論」：穀氣勝元氣，其人肥而不壽；元氣勝穀氣，其人瘦而壽。養性之術，常使穀氣少，則病不至矣。</p> <p>明・王履（1332～1391）『醫經溯洄集』「五鬱論」：凡病之起，多由於鬱，鬱者，滯而不通之義，或因所乘而為鬱。或不因所乘而本氣所鬱，皆鬱也。</p> <p>晉・葛洪（284～364）『抱樸子』「內篇」（317）：坐不至久，臥不及疲。</p>
--	--	--	--

		<p>四民ともども家業に励むことは、みなこれ養生の道である。勤めなければならぬことをつとめず長時間にわたって安坐し、そして眠りたがるのは、養生の道からはずれていて健康上有害で、病いをひき起こすもとになって短命におわる。注意すべきことであろう。</p>		
--	--	---	--	--

こうした行動「行」は具体的な技法として実践されなければならない。そうした身体技法の中心に存在するのが、「呼吸」（あるいは導引術）である。

101	思行	<p>61 呼と吸と 呼吸はひとの鼻からたえず出入りする息のことである。呼は出る息で、身体の内にある気を吐き出すことである。吸は入る息であって、外気を吸うことである。</p> <p>呼吸はひとの生氣である。呼吸がなくなると死ぬ。ひとの体内にある気は天地の気と同じであって、内外あい通じている。ひとが天地の気の中にいるのは、魚が水中にいるようなものである。魚の腹中の水も外の水と同じく出入りしているのである。ひとの体内にある気も天地に満ちている気と同じである。がしかし、体内の気は内臓にあるので古くなってよごれている。天地の気は新鮮で清らかである。だから、ときどき鼻か</p>	<p>61 呼吸は人の鼻よりつねに出入る息也。呼は出る息也。内気をはく也。吸は入る息なり。外気をすふ也。呼吸は人の生氣也。呼吸なければ死す。人の腹の気は天地の気と同くして、内外相通ず。人の天地の気の中にあるは、魚の水中にあるが如し。魚の腹中の水も外の水と出入して、同じ人の腹中にある気も天地の気と同じ。されども腹中の気は臟腑にありて、ふるくけがる。天地の気は新しくして清し。時々鼻より外気を多く吸入べし。吸入ところの気、腹中に多くたまりたるとき、口中より少づつしづかに吐き出すべし。あらく早くはき出すべからず。是ふるくけがれたる気をはき出して、新しき清き気を吸入る也。新とふるき</p>	<p>明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556)「卷100 養生餘録(下)之攝生要義」：天地虚空中皆氣，人身虚空中皆氣。故呼出濁氣，身中之氣也；吸入清氣，天地之氣也。人在氣中，如魚游水中……冥目握固，兩足間相去五寸，兩臂與體相去亦各五寸。</p>
-----	----	---	---	--

	<p>ら外気を多く吸いこむとよいのである。吸いこんだ気が体内にいっぱいになったならば、口から少しずつ静かに吐き出すこと。荒々しく早く吐き出してはいけない。これは古くよごれた気を吐き出して新しい清らかな気を吸いこみ、新しい気と古い気との取り換えであるからである。</p> <p>これを実行するときには、身体を正しくして上向きに臥し、足をのばし、目を閉じて手をしっかり握り、両足を五寸（約十五センチ）くらい開いて両ひじと体との間隔も同じく五寸くらいになるようにする。</p> <p>一昼夜の間に一、二度行なう。長いあいだ実行すれば効果が現われるであろう。気を安らかにして行なわなければならない。</p>	<p>と、かゆる也。是を行なふ時、身を正しく仰ぎ、足をのべふし、目をふさぎ、手をにぎりかため、両足の間、去事五寸、両ひぢと体との間も、相去事おのおの五寸なるべし。一日一夜の間、一兩度行ふべし。久してしるしを見るべし。気を安和にして行ふべし。</p>	
--	---	--	--

第101項目に述べられているように「呼吸」は天地をあまねく流れる「気」を個人の身体上で実現する技法である。

ここで「気」について若干整理しておく。「気」の文字は甲骨文や金文などには見えないが、「気」は無色で固定した形状を持たず流動的で、これは世界全体を流れ、口や鼻から出入りして生物の体内にも流れている。万物を生成する力を持っているとともに生物の生命力の根源ともなっているのがこの「気」である。こうした観念は漢代にはほぼ常識化していたとされる。そうした概念として芸術理論にも応用される¹。

初期の例として『国語』（『春秋外伝』、戦国時代に成立か）の周代の記録である「周語上」には伯陽父が西周の滅亡を予言したことを記録している部分がある。

周將亡矣。夫天地之氣、不失其序、若過其序、民亂之也²。

(周は亡びるでしょう。天地の気は、その秩序を失わないものです。もしも、その秩序を過つことがあるとしたら、それは人が乱したのです。＝筆者意識)

ここでは「天地の気」つまり雲や風、水といった自然界の現象や天変地異と人間の行動や政治の関係が説かれている。

こうして「気」は、古代中国の思想において、人間存在と自然、物質と精神を統一的に説明しようとするもっとも重要な概念であったが、フランソワ・ジュリアンは、

あらゆる実在の根源には、同一の生氣がある。それは、実在に内在し、それを活性化するエネルギーであって、たえず循環し凝集し、循環することで事物を現実存在させ、凝集することで実在に恒常性を与える。私という固有の存在を直感的に感じるように、私の周りに広がる風景も、この地下を循環する気によって絶えず潤いを与えられている²

と要約している。つまり天地自然の根本原理は人間の原理とも共通しているという認識である。人間は天地の「気」のただ中に存在しているのであり、お互いに影響しながら共存している。それを無視しては養生など存在しない。それが人間存在が「三才」の一部であることの意味である（三才についての記述は第25項目に見える）。第101項目では水を体の中に湛え、水の中に暮らす魚の例で平易に説いている。人間は「気」の中に生きている、人間体内には「気」がある。体外の「気」は体内に影響し、体内の「気」は体外の「気」と交換されることで生命が維持される。体外の「気」を支配しているのが自然であり、人体内の「気」を把握支配するのは人間自身である。

呼吸という行動はもちろん、心、意念、意識の力も「気」に対して絶大な影響力がある。古代中国の導引術は「気」を把握、支配する訓練方法、生命力を強化する方法である。一般的に現代では「気功」と呼ぶ³。これに続いて第102項目、103項目、104項目でも「気」の重要性、特に人間の身体・精神と切り離せない連環が強調される。日本でも外界の現象と人間精神を類比的に捉える言葉として、人体外の「気」の表現は沢山あった。例としては、天気、地気、湿気、気象、陽気、陰気、空気、大気、電気など。人体内の「気」としては、気分、元氣、病氣、氣力、活気、氣心、氣質、氣品、氣韻、人氣、色氣、勇氣、強氣、弱氣、氣配、やる氣、氣さくなど。これ以外にも、

日常によく使われる言い方では「気をつけて」、「気づく」、「気がする」、「気がある」、「気が合う」、「気にしない」、「気が多い」、「気が短い」、「気が重い」、「気に入る」、「気を落とす」、「気が強い」、「気が散る」、「気がきく」、「気が変わる」などなど、それこそ「気が遠くなる」ほどたくさんある⁴。

また、第三章にも挙げたが、「心」の安寧のための「言葉」と「気」の関連性も重要である。

多く言語すれば、必氣へりて、又、気のぼる。甚元氣をそこなふ（第29項目）

とあるように、言葉によって心が変化し、それにしたがって「行」が変化し、客観世界も影響を受け、それは心に還流し、自らの養生に影響してくるからである。第29項目の引用文献として挙げた明・洪基（生没年不詳）の『攝生總要』（1638）「攝生篇」にも、

言之簡默者壽

(言葉が簡潔、饒舌ではない者は長寿になる＝筆者意識)

とある。

第3節 「ほどほど」の重要性

貝原益軒はこうした生活態度、言い換えれば「行」の価値を判断する基準として、第1節で挙げた「過剰」または過度の戒めを「ほどほど」という視点から把握している。どんなに良い習慣や行動であつても「ほどほど」という適切な程度を超えると害になる。または程度が足りなければ効果は不十分となってしまう。

この「ほどほど」の重視は、先述した自然の原理に対する尊敬の念「畏」という感情によって生まれる「慎み」の心が、具体的に生活のなかで展開したものであるともいえるだろう。

たとえば第80項目で貝原益軒は飲酒について、「少のんで不足なるは、楽みて後のうれひなし」と述べている。これは文字通り「酒を飲み過ぎると楽しみは残らない。しかしまだ飲めるのに飲み足りないままにしておけば次の楽しみを期待できる」という意味であるが、さらに後半の「花十分に開けば、盛過て精神なく、やがてちりやすし」を読み合わせると、飲酒だけでなく物事が完全に展開してしまえば「精神なく」、つまり「思」「行」が展開してゆく勢いを失ってしまい、収束を招いてしまうということを暗示しているだろう。その意味では貝原益軒は、引用に挙げた明代の洪應明(生卒年不詳)『菜根譚』の「花看半開、酒飲微醺」という中庸の思想を独自に展開しているのだとも言える。

80	思 行	40 酒は微酔、花は半開 万事が十分に満たされ て、その上に何もつくわ えることができなくなっ た状態は、心配の始まりと 思ってもよい。古人も「酒 はほろよいに飲み、花は半 開に見る」のがよいとい う。この言葉はもつともで ある。酒を十分に飲むと楽 しみはやぶられる。少量を 飲んでもものたらないほど が楽しみもあつて心配も ない。花が満開すると、盛 りがすぎて花心がなく、ま もなく散ってしまう。花の 半開のときが盛りであ る、と古人はいう。	40 万の事十分に満て、其 上にくはへがたきは、うれ ひの本なり。古人の曰、酒 は微酔にのみ、花は半開に 見る。此言むべなるかな。 酒十分にのめばやぶらる。 少のんで不足なるは、楽み て後のうれひなし。花十分 に開けば、盛過て精神な く、やがてちりやすし。花 のいまだひらかざるが盛 なりと、古人いへり。	明・洪應明(生卒年 不詳)『菜根譚』(成 書於明1603前後)： 花看半開，酒飲微 醺。
----	--------	---	---	--

ここで重要なのは、快樂や欲望を伴ったさまざまな行動の程度を「思」によってコントロールできなければ、これも台無しになってしまうということである。つまり生活態度や行動すなわち「行」に対する思慮、つまり「思」の裏打ちがなければ、かえって危険であるという。こうした「思」と「行」の主従関係としての深い結びつきを重視するのが『養生訓』の基本的な態度であると言えよう。そのためには自らを見極めることができなければならない。

71	行	<p>31 みずからの力量を知る 何をするにしてもまず自分の力量を計ってからすべきである。</p> <p>力の及ばないのに無理をしてその業をすると、気がへって病気になる。力量にすぎたことをしてはいけない。</p>	<p>31 万の事、皆わがちからをはかるべし。ちからの及ばざるを、しみて、其わざをなせば、気へりて病を生ず。分外をつとむべからず。</p>	<p>晋・葛洪(284～364)『抱朴子』(317)「内篇」：力所不勝、而強舉之、傷也。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)：養生之道、常欲小勞、但莫大疲及所不能堪耳。</p> <p>宋・蒲虔貫(生卒不詳)『保生要錄』「調肢體門」：養生之人欲血脈常行、如水之流。坐不欲至倦、行不欲至勞。頻行不已、然宜稍緩、即是小勞之術也。</p>
----	---	--	---	--

ここに引用した葛洪(284～364)の「力所不勝、而強舉之、傷也。」のように、中庸を重んじる儒学的な態度の影響も認められる。そして、そうした態度こそが宋・蒲虔貫(生卒不詳)『保生要錄』「調肢體門」にある

血脈常行、如水之流

(血気は常に水の流れるよう滞りのないように保たれている＝筆者意識)

という状態につながるのである。

第4節 禁忌とされる事項

こうした「行」のなかで、何事にも「過剰・過度」を戒める以外にも、先述した「「元氣」を滞らせること」を避けるために、禁止されるべき態度が指摘されている。それはまず「怒る」こと(忿)である。

第9項目に一般的な戒めとして、

養生の術は先心気を養ふべし。心を和にし、気を平らかにし、いかりと慾とをおさへ、うれひ、思ひ、をすくなくし、心をくるしめず、気をそこなはず。是心気を養ふ要道なり。

と述べられている。第 89 項目では、

七情の内、怒と慾との二、尤徳をやぶり、生をそこなふ。忿を懲し、慾を窒ぐは易の戒なり。忿は陽に属す。火のもゆるが如し。人の心を乱し、元気をそこなふは忿なり。おさえて忍ぶべし。

とされる。

また第 429 項目は老人に対する感情のコントロールについての注意を述べている。

429	思 行	<p>7 気を惜しむ 老いると気が少なくなる。気をへらすことをさげなければならぬ。まず第一に怒ってはならない。憂い、悲しみ、泣き、歎いてはいけぬ。葬儀に関わらせてはいけぬ。死者の家族を訪ねさせてはいけぬ。また思いすごさせてもいけぬ。</p> <p>もっともいけぬのは、多くを話すことである。早く喋ってははいけぬ。高声で話したり、高笑いしたり、声高く歌ったりしてはいけぬ。</p> <p>遠い道を歩きすぎてはいけぬ。早足で道を歩いてはいけぬ。重いものを持ちあげてはいけぬ。これはみな気をへらさないで気を惜しむためである。</p>	<p>7 老ては気すくなし。気をへらす事をいむべし。第一、いかるべからず。うれひ、かなしみ、なき、なげくべからず。喪葬の事にあづからしむべからず。死を過すべからず。尤多言をいむ。口、はやく物云べからず。高く物いひ、高くわらひ、高くうたふべからず。道を遠く行べからず。道をはやく行べからず。重き物をあぐべからず。是皆、気をへらさずして、気をおしむなり。</p>	<p>明・龔廷賢（1522～1619）『壽世保元』（1615）：薄滋味，省思慮；節嗜欲，戒喜怒；惜元氣，簡言語；輕得失，破憂沮。</p> <p>宋・陳直（生卒年不詳）『壽親養老新書』「卷 1」：凡喪葬凶禍不可令吊，疾病危困不可令驚，悲哀憂愁不可令人預報。</p> <p>唐・孫思邈（581～682）『千金翼方』（約 682）：常念信，無念欺。養老之道：無作博戲強用氣力，無舉重，無疾行，無喜怒，無極視，無極聽，無大用意，無大思慮，無籲嗟，無叫喚，無吟吃，無歌嘯，無啼，無悲愁，無哀慟，無慶吊，無接對賓客，無預局席，無飲興，</p>
-----	--------	---	---	---

				能如此者，可無病長壽，斯必不惑也。
--	--	--	--	-------------------

これ以外にも怒った状態で、飲食をしたり（第 210 項目）、性交をしたりすることも戒めている（第 249 項目）。また「激怒すること」に加え、「考えすぎること（思料過度）」「口数を増やすこと」「欲をほしいままに行なうこと」が禁忌される行為である。この注意が集約されているのが第 98 項目であろう。

98	行	58 養生の四要 養生の四要は、「怒らず、心配せず、口数を少なくし、欲を少なくする」ことである。	58 養生の四要は、暴怒をさり、思慮をすくなくし、言語をすくなくし、嗜慾をすくなくすべし。	明・萬密齋（亦稱萬全）(1499～1582)『養生四要』:寡欲、慎動、法時、卻疾。 唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）「卷 27」:少思、少念、少欲、少事、少語、少笑、少愁、少樂、少喜、少怒、少好、少惡行此十二少,養生之都契也。
----	---	--	---	--

87	思行	47 気から百病生ず 『素問』という医書に「怒れば気上る。喜べば気緩まる。悲しめば気消ゆ。恐るれば気めぐらず。寒ければ気閉ず。暑ければ気泄る。驚けば気乱れる。勞すれば気へる。思えば気結ぼうる」と書かれている。すべての病気はみな気から生ずる。 病気というのは文字どおり気が病むことだ。それゆえに養生の道は気を調	47 素問に、怒れば気上る。喜べば気緩まる。悲めば気消ゆ。恐るれば気めぐらず。寒ければ気とづ。暑ければ気泄る。驚けば気乱る。勞すれば気へる。思えば気結るといへり。百病は皆気より生ず。病とは気やむ也。故に養生の道は気を調るにあり。調ふるは気を和らぎ、平にする也。凡気を養ふの道は、気をへらさざると、ふさがざるにあ	春秋戦國・著者不詳 『黃帝内經』（約前 99～前 26）「素問」:余知百病生於氣也，怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣收，炅則氣泄，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結。
----	----	---	---	---

	<p>整することが重要である。調整するというのは、気を和らげ平らかにすることである。とにかく気を養う道は、気をへらさないことと循環をよくすることである。気を和らげて平らかにすると、この二つの心配はなくなる。</p>	<p>り。気を和らげ、平にすれば、此二のうれひなし。</p>	
--	---	--------------------------------	--

(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)

それは第2節で挙げた呼吸への配慮の根拠ともなっていた「気」への配慮である。これもまた『黄帝内経』などの道学的な影響が強いと考えられるが、上記本文に、

病とは気やむ也。故に養生の道は気を調るにあり。調ふるは気を和らぎ、平にする也。

とある通り、その意味で養生思想の根幹は、「気への配慮」であると総括することもできるであろう。これは自然の根本原理である「気」と人間身体を一致させるという意味でもある。

第四章の小括

本章で論じたことを小括しておく。

前章で貝原益軒の考える「心」の働きと現象は、「心」の働きが「行」を支配し、それがまた主体の「心」に影響を及ぼす、といった形で「心」の働きとその結果は循環しているものであることを確認した。

こうした「行」は、日常生活そのものであることが強調される。その持続性は「勤勉」という態度によって表現され、そうした生活態度において重要なのは、自然の原理に対する尊敬の念、「畏」という感情を持つことである。これによって生まれる「慎み」の心が具体的に展開されたのが、「行」の価値を判断する基準「ほどほど」という視点である。どんなよい習慣や行動であっても「ほどほど」という適切な程度を超えると害になる。特に禁忌となるのは「激しく怒ること」「考えすぎること」「口数を増やすこと」「欲をほしいままに行なうこと」といった感情である。

こうした生活態度、実践ひいては養生思想を根底から支えているのは、自然の原理と人間身体・精神の原理を統一的に考える「気」への配慮である。

1 井垣清明・石田肇・伊藤文生・澤田雅弘・鈴木晴彦・高城弘一・土屋昌明編著『書の総合事典』柏書房、2010年、517頁、伊藤文生による

2 大野峻『国語 上』（新釈漢文大系66）明治書院、1975年、87頁

2 フランソワ・ジュリアン／中島隆博訳『勢』知泉書館、2004年、78頁

3 謝心範『真・養生学』広葉書林、1997年、78～81頁

4 立川昭二『養生訓に学ぶ』PHP研究所、2001年、59頁