

第五章 「食」の視点からの『養生訓』についての考察

本章では「思」「行」に続き、「食」の視点から、貝原益軒の『養生訓』におけるさまざまな養生文化への理解を考察する。

「食」に関連するのは476項目のうち221項目（内訳：本文に明示されているもの142項目、現代語訳文に示されているもの2項目、内容による筆者の推定60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15項目）あり、全体476項目のうちの46.4%を占めている。

第二章で述べた通り、本研究の「食」の概念と範疇は、飲食品、嗜好品、医薬品など口だけでなく、皮膚、鼻さらに注射などを通して体内に取り入れる全ての物質と摂取方法までが対象となっていると考える。こうした意味でも貝原益軒の『養生訓』の「食」観念も同様に中国の養生文化の食に対する概念「医食同源・薬食同源」に基づいていることが注目される。たとえば第224項目には「薬と食物とのおそれいむは、自然の理なり。」と薬と食物が類比的に捉えられているだけでなく、第222項目には食を薬として用いることについて次のように書かれている。ただし、食は生命維持に必須だが、薬は「やむ事を得ざる時の事」であり、食の役割を強化する補助的な手段であるという差異はある。

222	食	40 食医の官 古代、中国に食医という官があった。食事療法によって百病を治すという。いまでも食事の養生がなくてよいはずはない。とくに老人は脾胃が弱いので、食養生がもっともよいことになる。薬の使用はやむをえないときだけに限るがよい。	40 いにしへ、もろこしに食医の官あり。食養によって百病を治すと云。今とても食養なくんばあるべからず。殊老人は脾胃よほし。尤食養宜しかるべし。薬を用るは、やむ事を得ざる時の事也。	先秦・著者不詳『山海經』（成書年代不詳）：神農嘗百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。 周・周公旦『周禮』（前770～前476）「天官」：食醫中士二人，掌和王之六食、六飲、六膳、六羞、百醬、八珍之齊。 唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於652）「卷26・千金食治」：凡欲治療，先以食療，即食療不愈，後乃藥爾。
-----	---	---	---	--

第1節 我が生命は食によって決まる

貝原益軒は養生の要として「食」と「睡眠」を挙げている。もっとも典型的なのは第109項目である。食は生存するための最も基本的な基盤である。したがって、消化器官である胃、脾臓の機能を守ることが養生の第一要務である。しかしこれも過剰になっては有害となる。

109	思食	<p>1 元気は生命のもと、飲食はその養い ひとの身体は元気を天地から受けて生まれ出たものであるが、飲食の養分がないと、元気は飢えてなくなり生命をたもつことはできない。元気は生命の根源である。飲食は生命を養う養分である。それゆえに、飲食の養分は人間が毎日欠くことのできない大切なもので、半日もなくてはならないものである。</p> <p>とはいうものの、飲食は人間の大欲であって、口や腹が好むところである。好みに任せて食べすぎると、度をこして脾胃を傷つけて諸病をひき起こし、命を失うことになる。五臓が生ずるのは腎からである。生じてしまえば脾胃が中心になる。飲食すると脾胃がこれを受けて消化し、その養液を内臓に送り出す。内臓が脾胃に養われることは、草木が土気によって成長するようなものである。事実、養生の道は、まず脾胃を調える必要がある。脾胃を調整することは人身における第一の保養である。古人も「飲食を適度にしてその身体を養う」といっているのである。</p>	<p>1 人の身は元気を天地にうけて生ずれ共、飲食の養なければ、元気うゑて命をたもちがたし。元気は生命の本也。飲食は生命の養也。此故に、飲食の養は人生日用専一の補にて、半日もかきがたし。然れ共、飲食は人の大欲にして、口腹の好む処也。其このめるにまかせ、ほしむまゝにすれば、節に過て必脾胃をやぶり、諸病を生じ、命を失なふ。五臓の初て生ずるは、腎を以本とす。生じて後は脾胃を以五臓の本とす。飲食すれば、脾胃まづ是をうけて消化し、其精液を臟腑におくる。臟腑の脾胃の養をうくる事、草木の土気によりて生長するが如し。是を以養生の道は、先脾胃を調るを要とす。脾胃を調るは、人身第一の保養也。古人も飲食を節にして、その身を養ふといへり。</p>	<p>唐・孫思邈 (581~682) 『千金要方』(約成書於 652) : 不知食宜者, 不足以存生也。</p> <p>春秋戦國・著者不詳 『黄帝内經』(約前 99~前 26) 「靈樞」: 食飲者, 熱無灼灼, 寒無滄滄。寒温中適, 故氣將持, 乃不致邪僻也。</p> <p>春秋戦國・著者不詳 『黄帝内經』(約前 99~前 26) 「素問」: 天食人以五氣, 地食人以五味。</p> <p>宋・張杲 (1149~1227) 『醫説』 「食忌」: 飲食以時, 饑飽得中, 水穀變化, 冲氣和融, 精血以生, 榮衛以行, 腑臟調平, 神志安寧, 正氣充實於内, 元真通會於外, 内外邪診莫之能幹, 一切疾患無從而作也。</p>
-----	----	---	---	--

さて、ここで「食」の中国文化における独自のそして多様な意味について考える。前漢の司馬遷(前145?-前86?) 『史記』 「酈生陸賈列傳」の中に次の言葉がある。

王者以民人為天、而民人以食為天

王にとっては民が天であり、民にとっては食が天である（＝筆者意識）

この言葉は中国の食文化の特徴を象徴するものとして人口に膾炙している。また『尚書』『洪範』篇にも同様の表現があり、さらに『尚書』（『書経』、成立年代不明）には「八政」という表現も見られる。これは食・貨・祀・司空・司徒・司寇・賓・師の八項目（「一曰食、二曰貨、三曰祀、四曰司空、五曰司徒、六曰司寇、七曰賓、八曰師。」）で、つまり食糧、財貨、祭祀、土木、教育、刑罰、賓礼、軍備のことである。この八つの項目は政治家として、国の管理者として行わなければならないものであって、そのなかでも最も重要なこととして「食」が位置づけられている。これは王として国家を経営する際にもっとも根本となる規則が「食」である、つまり（農業によって）人民を養うことにあるという認識である。「而民人以食為天」とも共通する認識であると考えていだろう。

第一に人類の歴史上、狩猟民族であれ、農耕民族であれ、生存し、世代が継続するためには何よりも優先するのが「食」であることは論を俟たない。まず基本的には肉（タンパク質）、ないしは穀物の獲得が必須である。

第二に「食」の質や量は生命の質に直結する。人類の発展過程において、行動と実践を通じて食料に対する認識が深化していったことが想像できる。さまざまな経験と試行錯誤を重ねて、食料の内容、質、部位、数量などにより、「食」には生命維持だけでなく、身体の特定の部分に対する補強、癒しなどの特殊な効果があることがわかってきたのである。水を飲むと渇いた喉が潤されるといった単純な経験から、同じ液体である動物の血やミルクを飲むと、体力の回復や増強効果、怪我の回復増進効果もあるといったことが認識された。脂肪系は飢餓を耐える効果があるなど、こうした認識は長い時間をかけてできていったのであろう。本節のタイトル「我が生命は食によって決まる」はこの二つの意味を表現している。

しかし、筆者は中国の「食」についてのもうひとつの含意を読み取ることができると思う。

それは個々の人間の生命にとってだけではなく、「食」の重視＝養生思想は社会の維持にとっても大きな意味を持つ、ということである。この観点は、第三章で言及した、『荘子』「養生主」の「庖丁解牛」の挿話と関連している。

第三章で、「庖丁解牛」の故事によって荘子は自身の政治理念を表明しているのではないかという指摘を述べた。つまり、先の挿話では、庖丁の牛の解体をみた王が養生の真意を理解するという結果になっているが、そこに含まれた寓意は、単に一個人の長生という意味を超えて、理想的な為政とは民衆が生き活きと生活できるような政策をとることであり、そうすることによって結果的に長く国を治めることができるというものであった。

「庖丁解牛」を政治理論として読むことができるように、国家経営の要諦を暗示している「民以食為天」も一種の政治理論として読むことができるであろう。こうして養生思想は政治理論としても理解できるのであるが、こうした理論が『養生訓』に明示的に述べられているわけではない。しかし貝原益軒が朱子学の社会思想としての側面に影響されてこうした項目を述べているとは言えるかもしれない。たとえば朱子学は人間の存在について

他者との協同関係の中で調和ある社会秩序をつくりあげていく能力を先天的・本来的なものとして賦与されている。つまりは、どんな人も身体性に発する自己中心化への志向とともに、調和ある社会を実現していく思考を心内にもち、両者が葛藤している。これが人の生きる姿であり、そこで社会調和を実現していく後者の志向を発揮させるべく心を制御していかなければならない¹。

と考えていたとされるが、こうした面に朱子学の徒であった貝原益軒が注意していなかったとは考えられないからである。

第2節 効果を左右するのは食材、加工方法、および食べ方

前述したように、養生における「食」はその質が重要である。「食」が一般的に人間生命を維持する必須の物質であり行為であり、「薬」は身体の異常を修復・治療する補助手段であるという違いはあるものの、冒頭に記したように、貝原益軒の基本的な「食」への考え方は中国の養生思想の大きな特徴である「医食同源・薬食同源」を基礎としている¹。ただし養生の観点からは、薬より食のほうがより重要である。食品は生命にとって不可欠であり、薬は必ずしもそうではない。

その「食」の持つ効果をどのように見極めればよいのかが生活のなかで重要になってくる。大きく三つに整理することができる。食材の選択（何を食べるべきか）、その製造方法（どのように作られているか）或いは加工法（どのように調理するか）、そして使い方（どのように食べるか）である。この三つが揃わないとある食品がかえって害となることすらある。

まず食材の選択について。これにはいくつかの基準があり、まず季節に合わせる事が重要である。いつ何を食べるべきかについては第 118 項目、128 項目、130 項目、160 項目、189 項目、190 項目、191 項目、192 項目、203 項目、216 項目などに述べられている。

128	食	20 食べてはいけない食物 すえた臭いのする飯、古い魚、ふやけた肉、色香のよくないもの、よくない臭いのもの、煮てから長く時間のたったものは食べてはならない。また朝夕の食事のほかに間食することはきわめてわるい。また早すぎて熟していないもの、あるいはまだ成熟していないものの根を掘り出して芽のところを食べることや、時期がすぎて盛りを失ったものなどは、いわゆる時ならぬものであるから食べてはいけ	20 飯のすゑり、魚のあざれ、肉のやぶれたる、色のあしき物、臭のあしき物、にえばなをうしなへる物くらはず。朝夕の食時にあらずんばくらふべからず。又、早くしていまだ熟せず、或いまだ生ぜざる物根をほりとりてめだちをくらふの類、又、時過てさかりを失へる物、皆、時ならざる物也。くらふべからず。是論語にのする処、聖人の食し給はざる物なり。聖人身を慎み給ふ、養生の一事なり。法とすべし。又、肉は多けれども、飯の気に	春秋・孔子(前 551～前 479)『論語』(約前 540～前 400)：食不厭精，膾不厭細。食饁而餲，魚餒而肉敗，不食。色惡，不食。臭惡，不食。失飪，不食。不時，不食，割不正，不食。不得其醬，不食。肉雖多，不使勝食氣。唯酒無量，不及亂。沽酒市脯，不食。不撤薑食，不多食。祭於公，不宿肉，祭肉不出三日。出三日，不食之矣。食不語，
-----	---	--	--	--

		<p>ない。</p> <p>これは『論語』にもある言葉で、聖人は決して食されなかった。聖人は身を慎まれてもつばらを養生されたのである。法として模範とすべきであろう。また肉は多く食べても飯の気に勝たせないようにすることも述べている。とにかく肉を多く食べることはいけない。</p> <p>食事は飯を中心にして、どんな食べものでも飯より多く食べると身体をわるくする。</p>	<p>かたしめずといへり。肉を多く食ふべからず。食は飯を本とす。何の食も飯より多かるべからず。</p>	<p>寢不言。</p>
--	--	--	---	-------------

130	食	<p>22 穀物と肉類 ひとの身体は、元氣をもとにしている。穀物の養分によって元氣は生成しつづける。穀物や肉類をもって元氣を助けなければならない。とはいうもののそれらを食べすぎて元氣をそこなってはならない。元氣が穀肉に克てば命は長いし、穀肉が元氣に克つと短命になる。古人は「穀は肉にかつべし、肉は穀にかたしむべからず」という。</p>	<p>22 人身は元氣を本とす。穀の養によりて、元氣生々としてやまず。穀肉を以元氣を助くべし。穀肉を過して元氣をそこなふべからず。元氣穀肉にかてば寿し。穀肉元氣に勝てば夭し。又古人の言に穀は肉にかつべし。肉は穀にかたしむべからずといへり。</p>	<p>春秋戰國・著者不詳 『黃帝內經』（約前99～前26）「素問」：五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補益精氣。</p> <p>宋・蘇東坡（1037～1101）『上神宗皇帝書』：人之壽夭在元氣，國之長短在風俗。</p> <p>晉・楊泉（生卒年不詳）『物理論』（約281）：穀氣勝元氣，其人肥而不壽；元氣勝穀氣，其人瘦而壽。</p>
-----	---	---	---	--

加工（調理）方法も重要である。第192項目、202項目などに典型的であるが、調理方法についての言及は多く、注目すべきは同じ材料で食品・薬品ともに処理の方法によってその食材の価値が変わってしまうということも述べられる。第199項目には「豆腐には毒あり」と書かれているが、食べ方

によっては害を及ぼさないという。また第 225 項目などには極めて具体的な野菜の調理法が述べられている。

192	食	<p>10 火毒 炙餅(火で焼いた餅)や炙肉は、一度あぶったあとに熱湯に少しひたして火毒をとり除いて食べるがよい。そうしないと唾液をかわかしてしまふ。またよく慢性の咽喉を病むことになる。</p>	<p>10 炙饅炙肉すでに炙りて、又、熱湯に少ひたし、火毒を去りて食ふべし。不レ然は津液をかはかす。又、能喉痺を發す。</p>	<p>宋・太醫院編『聖濟總錄』(1117)「卷第 122・咽喉門」：論曰、喉痹謂喉裏腫塞痺痛、水漿不得入也。</p> <p>清・陳士鐸(生卒年不詳)『石室秘錄』「瘡瘍火毒論」(1687)：瘡瘍之症、皆火毒症也。</p> <p>日本江戸・貝原益軒(名篤信、1630～1714)『願生輯要』「卷 2 第 12 頁」：『月令廣義』曰：米麩團餅難剋化、極能傷脾。</p> <p>漢・戴德和戴聖(生卒年不詳)『禮記』内則“炮”：取豚若將、刮之剋之、實棗於其腹中、編萑以苴之、塗之以堊塗、炮之。塗皆幹、擘之、濯手以摩之、去其皴、為稻粉、糴溲之以為醢、以付豚。煎諸膏、膏必滅之。矩鑊湯、以小鼎薺脯於其中、使其湯毋滅鼎。三日三夜毋絕火。而後調之以醢</p>
-----	---	---	---	--

				<p>醢。</p> <p>戰國・屈原(約前 342～前 278)『楚辭』「招魂」：膾鱗炮羔，有柘漿些。</p>
--	--	--	--	---

202	食	<p>20 大根・山芋などの食べ方 大根、菘(菜)、山芋、芋、くわい、人参、南瓜、白ねぎなどの甘い菜は、大きく切って煮て食べると、つかえて気をふさいでその上に腹痛を起こすことがある。薄く切って食べるがよい。あるいは辛いものをくわえるか、ものによっては酢を少し加えるのもよい。再度煮ることがよいことはすでに書いた。またこのようなものは、一時に二、三品を食べてはいけない。</p> <p>甘い菜類やそのほかつかえやすいものはつづけて食してはいけない。生の魚、脂ぎった肉、味の濃いものなどもつづけて食べてはいけない。</p>	<p>20 萊菔、菘、薯蕷(頁部分が象の異体字)、芋、慈姑、胡蘿蔔、南瓜、大葱白等の甘き菜は、大に切て煮食すれば、つかへて気をふさぎ、腹痛す。薄く切べし。或辛き物をくはへ、又、物により酢を少加るもよし。再び煮る事を右に記せり。又、如レ此の物、一時に二三品くらふべからず。又、甘き菜の類、およそつかえやすき物、つづけ食ふべからず。生魚、肥肉、厚味の物つづけ食ふべからず。</p>	<p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：張仲景言藥中有甘草，食菘即令病不除也。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)：生魚食之令人脫氣……</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)：肥肉厚酒，務以自強，命之曰爛腸之食。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前99～前26)「素問」：味厚為陰，薄為陽，厚則泄，薄則通。氣薄則發洩，厚則發熱。</p>
-----	---	---	--	---

第 208 項目では食材を薬用として使う方法が具体的に紹介されている。

208	食	<p>26 鮓の薬用 鶻突羹とは鮓を薄切りにして、山椒など加え味噌で長く煮たものをいう。脾胃をたすける。脾の虚弱なひとや下血(血便)する病人などにより。大切ににしたものは気をふさいでわるい。</p>	<p>26 鶻突羹は鯽魚をうすく切て、山椒などくはへ、味噌にて久しく煮たるを云。脾胃を補ふ。脾虚の人、下血する病人などに宜し。大に切たるは気をふさぐ、あしゝ。</p>	<p>宋・唐慎微(1056～1136)『證類本草』(即『經史證類備急本草』, (1082)「卷 14 引「食醫心鑿」: 鶻突羹: 將魚細切作鱠, 沸豉汁熱投之, 著胡椒、幹薑、蒔蘿、橘皮(為末)。空心食之。</p> <p>明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』「鱗部」(1590): 加胡椒、蒔蘿、薑橘末, 空腹吃下。此方名鶻突羹。</p>
-----	---	---	---	---

また加工方法の一つとして、調味方法も重要な要素である。特に第 157 項目では塩分と刺激物・酸っぱいものに対する注意が書かれており、現代の栄養学の知見と共通する。古代養生思想、そして 300 年前の貝原益軒の『養生訓』の先見性を示している。

157	食	<p>49 三味を少なくする 塩と酢と辛いものと、この三味を多く食べてはいけない。この三味を多く食べてのどが渇いて湯を多く飲むと、湿疹ができて、脾をわるくする。湯、茶、吸物などは多く飲んではいけない。</p> <p>さきの三味を食べてひどくのどが渇いたならば、葛の粉か天花粉(キカラスウリの根からとった白色の澱粉)を熱湯に入れて飲み、渴きをとめるのがよい。多くの湯を飲みすぎないためである。葛湯はねばっこく気をふさぐが、やむなく飲むのである。</p>	<p>49 塩と酢と辛き物と、此三味を多く食ふべからず。此三味を多くくらひ、渴きて湯を多くのめば、湿を生じ脾をやぶる。湯、茶、羹多くのむべからず。右の三味をくらつて大にかはかば、葛の粉か天花粉を熱湯にたてゝ、のんで渴をとゞむべし。多く湯をのむ事をやめんがためなり。葛などのねば湯は気をふさぐ。</p>	<p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於 652)「卷 26 食治」: 多食酸則皮槁而毛夭; 多食苦則筋急而爪枯; 多食甘則骨痛而發落, 多食辛則肉胝而唇褰; 多食鹹則脈凝泣而色變。</p> <p>唐・甄權(約 541～643)『藥性論』稱葛根“開胃下食, 主解酒毒, 止煩渴。”</p> <p>明・倪朱謨(生卒年不詳)等編『本草匯言』(1619): 天花粉, 退五臟鬱熱, 如心火</p>
-----	---	---	--	---

				盛而舌幹口燥，肺火 盛而咽腫喉痹，脾火 盛而口舌齒腫，痰火 盛而咳嗽不寧。
--	--	--	--	--

また、ここで見落としてはならない点として、選択と同じくこれらの組み合わせも重要であるという点である。第 175 項目などでは食品の組み合わせについて、第 385 項目、420 項目などには薬の組み合わせについて述べられている。また少量の調味料によって食材の効果も大きく影響されるという知見は注目に値する。

175	食	67 香辛料 生姜、胡椒、山椒、たで、紫蘇、生大根、生ねぎなどは、食べ物の香りをたすけて悪臭を取り去り、魚毒をとり除き、食気を盛んにするゆえに、それぞれの食品にあった香料をほどよく加えて毒を殺すのが肝心である。多く食してはいけない。辛いものが多いと気をへらしてのぼせ、血液をかかわかしてしまうのである。	67 生薑、胡椒、山椒、蓼、紫蘇、生蘿蔔、生葱など食の香気を助け、悪臭を去り、魚毒を去り、食気をめぐらすために、其食品に相宜しきからき物を少づゝ加へて毒を殺すべし。多く食すべからず。辛き物多ければ気をへらし、上升し、血液をかほかす。	五代・日華子(生卒年不詳)『日華子本草』簡稱『日華子本草』或『日華本草』。著作年代不詳。本書的著者，據宋代的掌禹錫說本書是：“國初開寶中四明人撰，不著姓氏，但云日華子大明序集諸家本草近世所用藥，各以寒、溫、性、味。華、實、蟲、獸為類，其言功用甚悉，「凡甘卷」言花椒：殺一切魚、肉、鱉、蕈毒。 明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：食薑久，積熱患目。凡病痔人多食兼酒，立發甚速。癰瘡人多食則生惡肉。 明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：胡椒大辛熱，
-----	---	---	--	--

				<p>純陽之物……時珍自少食之，歲歲病目，而不疑及也。後漸知其弊，遂痛絕之，病目亦止。</p> <p>唐・孫思邈 (581 ~ 682) 『千金要方』(約成書於 652)：辛入胃也。其氣走于上焦，上焦者受使諸氣，而榮諸陽者也。薑韭之氣熏至榮衛，不時受之，卻溜於心下，故慍慍痛也。</p>
--	--	--	--	---

食べ方も重要である。第 153 項目、156 項目、161 項目、166 項目などでは食べ方について有益性と有害性両方の観点から述べられている。第 167 項目には過食は死を招くと書かれている（俄にわづらひて死ぬるは、多くは飲食の過て、飽満し気をふさげばなり）。例えば酒は適度に飲めば有益性を持っているが、過度に、または時宜を逸して飲めば害がある。

第 226 項目では有名な一節「酒は天の美禄」であることが主張されるとともに、多飲や空腹時の飲酒は禁忌されるべきであるという。特定の食材との組み合わせ、その温度、たしなみ方など、酒に関する項目は非常に多い。

226	食行	<p>44 酒は天の美禄 酒は天から与えられた美禄である。ほどよく飲めば陽気を助け、血気をやわらげて食物の消化をよくし、心配ごとをとり去り、興を生じてたいそう利益になる。ところが、多く飲むとひとを害する。酒ほどひとを害するものはないのである。たとえば水や火は人間をよく助けるが、同時に災をもたらすようなものである。邵堯夫(邵雍、北宋の学者)の詩に、「美酒飲んで微酔</p>	<p>44 酒は天の美禄なり。少のめば陽気を助け、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。邵堯夫の詩に、美酒ヲ飲テ教シメテ二微酔セ一後、といへるは、酒を飲の妙を得たりと、時珍いへり。少のみ、少酔へるは、酒の禍なく、酒中の趣を得て樂多し。人</p>	<p>明・李時珍 (1518 ~ 1593) 『本草綱目』(1590) 引 邵堯夫 詩云：美酒飲教微酔後。此得飲酒之妙，所謂酔中趣、壺中天者也。</p>
-----	----	--	--	--

	<p>せしめて後」と書いてあるが、これは酒を飲むの妙をいいていると時珍がいう。少し飲み、ほどよく酔うことは、酒の禍もなく、酒の味と趣を得て楽しみが多い。</p> <p>ひとの病いは酒害によって生ずるものが多い。酒を多く飲んで飯を少なくするひとは短命である。このように多く飲むと天からの美禄もかえって身をほろぼす。悲しいことである。</p>	<p>の病、酒によつて得るもの多し。酒を多くのんで、飯をすくなく食ふ人は、命短し。かくのごとく多くのめば、天の美禄を以、却て身をほろぼす也。かなしむべし。</p>	
--	---	---	--

<p>227</p>	<p>食 行</p>	<p>45 多飲の戒め 酒は各人にそれぞれの適量がある。ほどよく飲めば益が多く、多飲すれば損失が多い。生来謹厳なひとも多く飲めば、欲深くなってみぐるしく、平常心を失い乱れてしまう。言行ともども狂ったようで、日頃とは似ても似つかぬものとなる。身をかえりみ反省して慎まなければならない。</p> <p>青年時代から反省して自分を戒め、父兄も早く子弟を戒めることが必要である。長いあいだには性になってしまう。癖になってしまえば生涯改まらないものだ。生来あまり飲まないひとは、一、二杯で酔い気持よく楽しい。多く飲むひ</p>	<p>45 酒を飲には、各人によつてよき程の節あり。少のめば益多く、多くのめば損多し。性謹厚なる人も、多飲を好めば、むさぼりてみぐるしく、平生の心を失ひ、乱に及ぶ。言行ともに狂せるがごとし。其平生とは似ず、身をかへり見慎むべし。若き時より早くかへり見て、みづから戒しめ、父兄もはやく子弟を戒むべし。久しくならへば性となる。くせになりては一生改まりがたし。生れ付て飲量すくなき人は、一二盞のめば、酔て気快く楽あり。多ク飲ム人と其楽同じ。多飲するは害多し。白樂天が詩に、一飲一石ノ者。徒ニ以テレ多ヲ為スレ貴シト。</p>	<p>明・李時珍 (1518～1593) 『本草綱目』 (1590) : 若沉湎無度, 醉以為常者, 輕者致病敗行, 重則傷軀損命, 其害堪言哉。</p> <p>清・曹寅 (1658～1712)、彭定求 (生卒年不詳) 等『全唐詩』 (1705) 「醉歌行」: 朝亦獨醉歌, 暮亦獨醉歌。未盡一壺酒, 已成三獨醉。勿嫌飲太少, 且喜極易致。一杯複兩杯, 多不過三四。便得心中適, 盡忘身外事。更複強一杯, 陶然遺萬累。一飲一石者, 徒以多為貴。及其醅酌時, 與</p>
------------	----------------	--	--	--

		<p>とこの楽しみは同じはずである。酒を多く飲めば害が多い。</p> <p>白楽天の詩に「一飲一石なる者は、いたずらに多を以って貴しとなす。其の酩酊の時に及んで、我とまた異なることなし。笑って謝す多飲の者。酒錢(酒代)いたずらにみずから費す」というのはもっともなことである。</p>	<p>及テ二其ノ酩酊ノ時ニ一。与レ我亦無シレ異ルコト。笑テ謝ス多飲ノ者。酒錢徒ニ自ラ費ス。といへるはむべ也。</p>	<p>我亦無異。笑謝多飲者、酒錢徒自費。</p> <p>清・汪昂(生卒年不詳)『本草備要』(1694):少飲,和血益氣,壯身禦寒,避邪延穢。</p>
228	食行	<p>46 食後の酒 だいたい酒は、朝夕の食後に飲むならば害はない。昼と夜とのあいだの空腹時に飲んではいけない。みな害になる。朝の空腹時に飲むのは、ことに脾胃をわるくする。</p>	<p>46 凡酒はたゞ朝夕の飯後にのむべし。昼と夜と空腹に飲べからず。皆害あり。朝間空腹にのむは、殊更脾胃をやぶる。</p>	<p>春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「素問・上古天真論」:今時之人不然也,以酒為漿,以妄為常……</p> <p>春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前99～前26)「靈樞」之十二時辰養生法:莫飲卯時酒……再三防夜醉。</p>
153	食	<p>45 節飲節食 いったい、飲食をひかえめに我慢することは、そんなに長い間ではない。飲食するあいだのわずかな時間に堪えればよい。また分量もそんなに多いわけではない。飯はただ二口三口で、副食はわずかに一、二片だけであって、少しの欲をこらえて、食べなければ害はないのである。酒もまったく同様である。多飲するひとも</p>	<p>45 凡食飲をひかへこらゆる事久き間にあらず。飲食する時須臾の間、欲を忍ぶにあり。又、分量は多きにあらず。飯は只二三口、飮は只一二片、少の欲をこらゑて食せざれば害なし。酒も亦しかり。多飲の人も少こらえて、酔過さざれば害なし。</p>	<p>春秋・孔子(前551～前479)『論語』(約前540～前400):子曰:君子食無求飽。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)和『千金翼方』(約成書於682):節食以祛病,寡欲可延年。</p> <p>(注:2本書都有“節食以祛病,寡欲可延</p>

		<p>少し制限して、飲みすぎさないようにすれば害はないのである。</p>	<p>年” 内容。)</p> <p>三國・嵇康 (223 ~ 262) 『養生論』: 飲食不節易生百病。</p> <p>明・李時珍 (1518 ~ 1593) 『本草綱目』 (1590): 酒, 天之美祿也。面曲之酒, 少飲則和血行氣, 壯神禦寒, 消愁遣興。</p> <p>明・龔廷賢 (1522 ~ 1619) 『壽世保元』 (1615) 「老人」: 須慢食, 不可貪多。</p>
--	--	--------------------------------------	--

これらの食材の選択・加工（調理）方法・使い方（食べ方）などに関する記述に共通するのは、やはり偏ってはいけないということ、バランスよく摂取しなければならないということである。たとえば第 117 項目には次のようにある。

117	食	<p>9 五味偏勝をさける 五味偏勝という言葉は、同じ味のもを食べすぎるをいう。</p> <p>甘いものをつづけて多くとると、腹がはって痛む。辛いものを食べすぎると、気がのぼって少なくなり、瘡(湿疹)ができ眼もわるくなる。</p> <p>塩からいものを多くとると血がかわき、のどがかわいて、湯水を多く飲むと湿疹にかかり、脾胃をいためる。</p> <p>苦いものが多すぎると脾胃の生気をそこねる。</p>	<p>9 五味偏勝とは一味を多く食過すを云。甘き物多ければ、腹はりいたむ。辛き物過れば、気上りて気へり、瘡を生じ、眼あしゝ。鹹き物多ければ血かはき、のんどかはき、湯水多くのめば湿を生じ、脾胃をやぶる。苦き物多ければ脾胃の生気を損ず。酸き物多ければ気ちゝまる。五味をそなへて、少づゝ食へば病生せず。諸肉も諸菜も同じ物をつづけて食すれば、滞りて害あり。</p>	<p>春秋戦國・著者不詳 『黄帝内經』(約前 99~前 26)「素問」: 多食鹹, 則脈凝泣而變色; 多食苦, 則皮槁而毛拔; 多食辛, 則筋急而爪枯; 多食酸, 則肉胝而唇揭; 多食甘, 則骨痛而發落。此五味之所傷也。故心欲苦, 肺欲辛, 肝欲酸, 脾欲甘, 腎欲鹹, 此五味之所合五藏之氣也。</p> <p>晉・葛洪 (284 ~ 364) 『抱樸子』(317)「内</p>
-----	---	---	--	---

		酸っぱいものが多いと気がちぢまってしまう。 五味をそなえているものを適当に食べれば、病気にかからない。いろいろな肉でも野菜でも、同じものをつづけて食べると、それが身体にとどこおって害になる。		篇」：五味不欲偏多，故酸多則傷脾，苦多則傷肺，辛多則傷肝，鹹多則傷心，甘多則傷腎，此五味克五臟五行，自然之理也。 春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』（約前99～前26）「素問」：是故謹和五味，骨正筋柔，氣血以流，腠理以密。如是則骨氣以精，謹道如法，長有天命。
--	--	--	--	--

このほか、重複する部分もあるが列記的に挙げると、過食は死につながる（第167項目）、食後の衛生法（第168項目）、地域の産物を食べる際には食べ方もその地域の方法に従うこと（第172項目）、新鮮な食材を使うべきである（第188項目）、間食はしないほうがよい（第178項目）、できるだけ少食にするほうがよい（第183項目）、食事の時間によって効果が変わってしまう（第200項目）、酒の飲み方（第229項目）、一方茶の使用法（第236項目）など、枚挙にいとまがない。これによっても『養生訓』が中国の古典文献からの引用だけではなく、貝原益軒の実体験に基づいた記述が加味された、極めて実践的な書物であることがわかる。

食材と同じく、薬剤の扱い方、調剤方法も重要であることが第239項目、240項目、398項目、402項目などに述べられている。

402	食	40 煎じ薬と水の選択 およそ薬を煎じるには水を選ばなければならない。清らかで味のよいものを用いる。新しく汲みたての水を使用するがよい。早朝に汲む水を井華水という。この水で薬を煎じるがよい。また茶と吸物を煮るにもよい。新汲水は夜明けでなくても新たに汲んでもまだ器に入れていないものをいう。これも使ってよ	40 凡薬を煎ずるに、水を急らぶべし。清くして味よきを用ゆ。新に汲む水を用ゆべし。早天に汲む水を、井華水と云。薬を煎ずべし。又、茶と羹をにるべし。新汲水は、平旦ならでも、新に汲んでいまだ器に入ざるを云。是亦用ゆべし。汲で器に入、久くなるは用ゆべからず。	明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)「水部流水」：甘瀾水即流水，甘，平，無毒。其外動而性靜，其質柔而氣剛，與湖澤陂塘之止水不同。主治病後虛弱，揚之萬遍，煮藥最驗。 明・李時珍(1518～1593)『本草綱目』(1590)：井華水其甘，
-----	---	--	--	--

		い。汲んで器に入れて、長くなつたものは使用してはいけない。		平，無毒。 唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約652）：凡煮湯，當取井華水。 清・尤乘（生卒年不詳）『壽世青編』（1667）：井中新汲未入缸甕者，取其無所混濁，用以煎藥為潔。
--	--	-------------------------------	--	--

興味深いのは調理器具による薬効の違いについて注意を促している点である（第410項目では薬を煎じるには銅器ではなくて磁器がよいと具体的に述べている）。第411項目では長く煎じ詰めないことへの注意が述べられ、また服用量や服用する順序など薬の服用の仕方（第379項目）によって薬効が変化することは、現在の西洋医療でも議論されている。または「薬を服する日は、淡き物を食して薬力をたすくべし、味こき物を食して薬力を損ずべからず」として食材と薬の相性についての関係を説く第201項目などに、食と薬の効果を発揮させるための様々な条件が述べられている。

第3節 食の養生にとっての効果を左右する決め手とは何か

こうした食と薬を摂取するにあたって、その効果を最大限に発揮させることができるようにするためのさまざまな配慮が前節のテーマであったが、本説では食の養生にとっての効果を左右する決め手とはなにかについてさらに考える。「食」、あるいは食材についての把握が正しいかどうか？ 作法（調理方法、器具、食べ方、時期）は正しいかどうか？ 使う食品の組み合わせは合っているかどうか？ この三つが重要である。

まず、第133項目では持病について触れているが、持病によくないものを食べてはいけないという説に即して考えると、食を考えるにあたって、把握しておかなければならないのは、自分の身体の状態にとって何が必要であり、何が害であるかを把握することであろう。食であれ薬であれ、効能効果、特徴、長所短所、相性などの正しい知識によって、更に身体状況、疾病状況など正しい情報を把握した上で選択、調整すべきである。第147項目などにも同様の記述が見られる。こうした正確な把握によってこそ、前節で見たような食と薬への配慮が効果的になるのである。この観点は現代の科学的な医療にも通じる点であろう。

133	食	<p>25 持病と食べもの すべての宿疾を起こすものを書きとどめて決して食べてはいけない。宿疾とは持病のことである。食べてその場で害になるものがあり、また時を経て害になるものもある。即時に害にならないからといって食べてはならない。</p>	<p>25 一切の宿疾を發する物をば、しるし置てくらふべからず。宿疾とは持病也。即時に害ある物あり。時をへて害ある物あり。即時に傷なしとて食ふべからず。</p>	<p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前99～前26)「素問」: 病熱少愈, 食肉則複, 多食則遺, 此其禁也。</p> <p>南朝・蕭繹(508～554)『纂要』: 是月勿食龟鳖肉, 令人水病。勿食生菜, 發宿疾。</p> <p>明・吳正倫(1368～1644)『養生類要』: 黍米發宿疾小兒食不能行飴糖進食健胃動脾風多食損齒……五種粟米合葵菜食之成痼疾……食生葵發一切宿疾……杏子多食傷筋骨仁瀉肺火消痰下氣止漱久服目盲損鬚髮動宿疾。</p> <p>宋・張君房(生卒年不詳)『雲笈七籤』(1025～1029): 季秋勿食新薑, 食之成痼疾</p>
-----	---	---	--	---

147	食	<p>39 さし身となますと さし身や鱠(薄切りの魚肉を酢にひたしたものは)は體質によってはよくない人もあるので、ひかえめにするがよい。酢をとりすぎてはいけない。冷え症のひとつは温めて食べる。鮓(鮓)は老人や病人は食べ</p>	<p>39 さし身、鱠は人により斟酌すべし。酢過たるをいむ。虚冷の人はあたゝめ食ふべし。鮓は老人病人食ふべからず。消化しがたし。殊に未熟の時、又熟し過て日をへたる、食ふべからず。ゑびの鮓毒あり。うなぎの酢消化しがたし。皆食</p>	<p>漢・許慎(生卒年不詳)『説文』(121)「魚部」有“鮓”, 音 zha, 字亦作“鮓”。段注: “以鹽米釀魚……按古作養之法, 令魚不朽壞。故陶土行遠遺其母, 即内則之魚膾, 聶而切之者</p>
-----	---	---	---	--

		<p>てはいけない。消化しにくいからである。なかでも未熟なものや熟しすぎて日のたったものは食べてはいけない。</p> <p>海老の鮓は毒がある。うなぎに酢は消化しにくい。みな食べてはいけない。大きな鳥の皮や魚の皮の厚いものは、堅くて脂肪が多い。食べてはならない。ひどく消化しにくいからである。</p>	<p>ふべからず。大なる鳥の皮、魚の皮のあつきは、かたくして油多し。食ふべからず。消しがたし。</p>	<p>也。”</p> <p>北魏・賈思勰(生卒年不詳)『齊民要術』「作魚鮓」記載，“作裹鮓法”，是用洗淨的生魚片和鹽、糝(米飯)，再用荷葉包裹，或者再加茱萸、桔皮。</p> <p>宋・朱熹(1130～1200)『論語集注』「卷10」：牛羊與魚之腥，聶而切之為膾，食精則能養人，膾麤則能害人。</p> <p>宋・蘇東坡(1037～1101)『東坡志林』「卷1」：余患赤目，或言不可食膾。</p>
--	--	--	---	--

身体状態は年齢によって変化するものであるから、もちろん特に中年以降は十分に自分の状態を把握しておくべきである。これは第138項目などに詳述されている

138	思食	<p>30 中年と食事 飲食の欲は朝夕に起こるので、貧乏なひとでも誤ることが多い。まして富貴のひとは美食するゆえに、度をこしやすい。とくに注意しなければならない。中年からのちは元気がへって、男女の色欲は次第に弱まるけれども、飲食の欲は衰えないものだ。老人は脾気が弱い。それゆえに飲食に傷つくことが多い。老人が病氣</p>	<p>30 飲食の慾は朝夕におこる故、貧賤なる人もあまり多し。況富貴の人は美味多き故、やぶられやすし。殊に慎むべし。中年以後、元氣へりて、男女の色欲はやうやく衰ふれども、飲食の慾はやまず。老人は脾氣よはし、故に飲食にやぶられやすし。老人のにはかに病をうけて死するは、多くは食傷也。つゝしむべし。</p>	<p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)：飲食過多則聚積，渴飲過多則成痰。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金要方』(約成書於652)：飲食以時，饑飽適中。</p> <p>漢・劉向(約前77～前6)編『管子』：飲食有</p>
-----	----	--	---	---

		になって急死するのは、ほとんどの場合は食傷(食当り)である。大いに慎むべきであろう。		節……則身體利而壽命益；飲食不節……則形累而壽命損。
--	--	--	--	----------------------------

『養生訓』の主張が、全体として節制、ひいては「欲」の抑制に大きな重点を置いていることはこれまでも見てきたとおりである。第四章第1節でも論じたように、養生のためには欲の過剰に気をつけなければならない。貝原益軒は生活態度において重要なのは「畏」であり、自然の原理に対する尊敬の念を常に意識する事によって欲を抑制すべきだと説いていた。周知のように「欲」の抑制とコントロールは古代中国の思想的な一大テーマであった。

しかし、貝原益軒は食欲については、まず身体状態に聞いてみるべきだとしている。たとえば、第140項目では食べ過ぎてはならないとしながらも、「好物」について積極的に評価している。

140	思食	32 好物を少量とる 好物は脾胃が好むものであるから身体のおぎないになる。李笠翁も「本性はなはだすける(好む)物は、薬にあつ(当つ)べし」という。理にかなった言葉である。だが、好物とって食べすぎると、かならず傷ついて、嫌いなものを少し食べるよりもわるい。好物を少し食べるならば、大いに効果がある。	32 すけ(好)る物は脾胃のこのむ所なれば補となる。李笠翁も本性甚すける物は、薬にあつべしといへり。尤此理あり。されどすけるまゝに多食すれば、必やぶられ、好まざる物を少くらふにおとる。好む物を少食はゞ益あるべし。	清・李漁(號笠翁, 1611~1680)『閒情偶寄』(1671):本性酷好之物, 可以當藥。凡人一生, 必有偏嗜偏好之一物, 如文王之嗜菖蒲菹, 曾皙之嗜羊棗, 劉伶之嗜酒, 盧仝之嗜茶, 權長孺之嗜瓜, 皆癖嗜也。癖之所在, 性命與通, 劇病得此, 皆稱良藥。
-----	----	--	--	---

これは意志的なコントロールというよりも、ここには食欲とは身体からの「必要なものがほしい」というメッセージであると解釈すべきであるという考えが反映しているであろう。これは「胃腸の好み」という第154項目の主張につながっていく。これにも自然の好むところを重視するという道学的な思想の影響を見て取ることも可能であろう。

154	食	46 脾胃の好む十一種 脾胃の嗜好を十分に知って、好物を食べて嫌いなものを食べてはならない。脾胃の好物とは、何をいうの	46 脾胃のこのむと、きらふ物をしりて、好む物を食し、きらふ物を食すべからず。脾胃の好む物は何ぞや。あたゝかなる物、やは	宋・溫革(1006~1076)『分門瑣碎錄』(約1131~1162):味薄神魂自安。
-----	---	---	--	--

		<p>であろうか。温かいもの、やわらかいもの、よく熟したものの、ねばらないもの、薄味でかるいもの、煮たてのもの、清潔なもの、新鮮なもの、香りのよいもの、性(成分)のよいもの、味のかたよらないものなどはみな脾胃の好物である。これらは脾胃の養分になる。もちろん度をすぎさないように食べるがよい。</p>	<p>らかなる物、よく熟したる物、ねばりなき物、味淡くかるき物、にえばなの新に熟したる物、きよき物、新しき物、香よき物、性平和なる物、五味の偏ならざる物、是皆、脾胃の好む物なり。是、脾胃の養となる。くらふべし。</p>	<p>元・忽思慧(生卒年不詳)『飲膳正要』(1330)：薄滋味。</p> <p>明・繆希雍(1546～1627)『本草經疏』(1625)：鱸魚，味甘淡氣平與脾胃相宜。</p> <p>注：此條，味甘淡氣平與脾胃相宜的意思，即脾胃喜愛味甘淡氣平。</p>
--	--	---	---	---

同じように、第 218 項目では病人の食に対する欲求についても次のように述べて比較的寛容である(ただしそれは「のんどに入らずして口に吐出せば、害なし」として、味わうだけに限定されている)。その願望を満足させることもその心を養うからである(「其願を達するも、志を養ふ養生の一術也」)。

第 4 節 禁忌とされる事項

「食」において禁止とされるものもある。これは養生効果を阻害するもの、あるいは現在服用中の薬との相性の問題となってくる。ここでもすべての場合に、というわけではなく身体状態との関連・調和が問題になる。したがって同じ食物でも季節などの条件によって、有益性と有害性の両方を発揮しうる。有益となるものは正反対の効果をもたらすある「力」を持っているものであるとも言えるだろう。

211	食	<p>29 消化と食事 腹の中の食物がまだ消化しないうちにふたたび食べると、いくら性のよい食物でも毒になる。腹の中がからになってから食べるのがよい。</p>	<p>29 腹中の食いまだ消化せざるに、又食すれば、性よき物も毒となる。腹中、空虚になりて食すべし。</p>	<p>春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前 99～前 26)「素問」：飲食自倍，腸胃乃傷。</p>
-----	---	--	--	---

216	食行	<p>34 労働と多食 労働しすぎて疲労しているときに多食すると、かならず横になって眠りたくなる。食べてすぐに眠ると、食気がふさがって身体全体に循</p>	<p>34 労倦して多く食すれば、必睡り臥す事をこのむ。食して即臥し、ねむれば、食氣塞りてめぐらず、消化しがたくして病となる。故に労倦したる時は、</p>	<p>明・陳繼儒(1558～1639)『小窗幽記』：勞可酒，不可食；醉可睡，不可淫。</p>
-----	----	---	---	--

	<p>環せず、消化しにくくなって病気になる。それゆえに労働してひどく疲れたときは、すぐに食べてはいけない。疲労がとれてから食べるのがよい。それは食べてすぐに眠らないためでもある。</p>	<p>くらふべからず。労をやめて後、食ふべし。食してねむらざるがため也。</p>	
--	---	--	--

また明白な禁忌ではないが、一定の量を超えることや、ある場合の摂取は禁忌になりうるものがある。先にも触れたが、代表的なものが酒である。酒に続いて薬も慎重に摂取すべきものである。第 373 項目では薬の量について具体的に述べている。さらには医者を選択が重要である。医者の方方によって薬が効果を表す場合と、反対に害になることもあるからである。第 341 項目には次のようにある。これは医療への患者側からの批判的な視点を示す現代的な一節であるといえるかもしれない。また、第 364～368 項目では薬に頼り過ぎてもいけない、同じ薬がある人には毒にある場合がある、など薬の使用はできるだけ避けたほうがよいというメッセージが感じられるのは興味深い。

341	<p>思</p> <p>37 医術の心得 医者でなくても、薬の知識をもっていると養生の点からもひとを助けるためにも役立つものである。とはいっても、医療を上手にこなすには医学を専心に学ぶ本業にならなければできにくい。であるから、自分で医薬を使うよりは、良医を選んで任すべきである。</p> <p>医生(医学生)でもないものが、大まかに自分で薬を使うことは危険である。ただ概略の医術を知って、医者の方方(上手・下手)を選び、薬草を弁別し、薬の性と食物によいとか毒になるとかを知り、治療書を読んで、日用のその場での救急用の薬を調合</p>	<p>37 医師にあらざれども、薬をしれば、身をやしなひ、人をすくふに益あり。されども、医療に妙を得る事は、医生にあらざれば、道に専一ならずして成がたし。みづから医薬を用ひんより、良医をゑらんでゆだぬべし。医生にあらざ、術あらくして、みだりにみづから薬を用ゆべからず。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、いとまある人は、す</p>	<p>明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556):「物理論」曰:夫醫者,非仁愛之士不可托也,非聰明達理不可任也,非廉潔淳良不可信也。是以古之用醫,必選明良,其德能仁恕博愛,能知天地神祇之次,能明性命吉凶之數,處虛實之分,定順逆之節,原疾病之輕重,而量藥劑之多少,貫微通幽,不失細少。如此乃謂良醫,豈區區俗學能之哉?</p> <p>明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大</p>
-----	--	--	--

		<p>し、医者の来ないときに急病をなおし、無医村や旅行中でもちょっとした病気を治療するのは、自分の養生にはもちろん、人を助けるのに有益であるから、ひまのあるひとは少しでも心得ておくがよかろう。</p> <p>医術を知らないでいることは、医者の方の良否をもわからず、ただ世間にもてはやされているひとを良医と思い、はやらない医者をわるいとみるのである。</p> <p>『医説』に「明医(名医)は時医(時代にもてる医者)にしかず」、というのがそれである。医者の方の良否を知らないで、庸医に父母の命を任せ、また自分の身体を任せて、誤診されて死んだ例は世間に少なくはない。恐ろしいことである。</p>	<p>こし心を用ゆべし。医術をしらずしては、医の方の良賤をもわきまへず、只、世に用ひらるゝを良工とし、用ひられざるを賤工とする故に、医説に、明医は時医にしかず、といへり。医の方の良賤をしらずして、庸医に、父母の命をゆだね、わが身をまかせて、医にあやまられて、死したるためし世に多し。おそるべし。</p>	<p>全』(1556)：明醫不如時醫，蓋謂時醫雖不讀書明理，以其有時運造化，亦能僥效。</p> <p>明・徐春甫(1520～1596)『古今醫統大全』(1556)：今之患者不達此理，委命於時醫，亦猶自暴自棄甘於溝壑者，何異哉？</p>
--	--	---	---	---

364	思行食	<p>2 薬の濫用は危険 孫思邈はいう。「人、故なくんば薬を餌うべからず。偏に助くれば(かたよってよくする)、臟氣不平にして病生ず」と。</p>	<p>2 孫思邈曰、人、故なくんば薬を餌べからず。偏に助くれば、藏氣不平にして病生ず。</p>	<p>元・羅天益(1220～1290)『衛生寶鑑』(1281)：孫真人曰：藥勢有所偏助，令人臟氣不平。</p> <p>元・羅天益(1220～1290)『衛生寶鑑』(1281)：夫藥以攻疾，無疾不可餌。</p>
-----	-----	--	---	--

365	思 行 食	<p>3 庸医の薬 劉仲達(明代の医者)は『鴻書』(『劉氏鴻書』八卷)に、「疾あって、もし明医(名医)なくば、薬をのまず、只、病のいゆるをしづかにまつべし。身を愛し過し、医の良否をえらばずして、みだりに早く、薬を用うることなかれ。古人、病あれども治せざるは中医を得る、という。この言至論なり」と述べている。</p> <p>庸医の薬は病気に合うことは稀で、適応しないことが多い。薬はみな偏性(かたよった性質)のあるものであるから、その病気に適応しなければかならず毒になる。であるから一切の病気にむやみに薬を用いてはいけない。病気の災難よりも薬害のほうが多い。薬を使用しないで、慎重に養生をすれば、薬の害がないばかりでなく、病気も早くよくなるであろう。</p>	<p>3 劉仲達が鴻書に、疾あって、もし明医なくば薬をのまず、只病のいゆるを、しづかにまつべし。身を愛し過し、医の良否をえらばずして、みだりに早く、薬を用る事なかれ。古人、病あれども治せざるは中医を得ると云、此言、至論也といへり。庸医の薬は、病に应ずる事はすくなく、应ぜざる事多し。薬は皆、偏性ある物なれば、其病に应ぜざれば、必毒となる。此故に、一切の病に、みだりに薬を服すべからず。病の災より薬の災多し。薬を不レ用して、養生を慎みてよくせば、薬の害なくして癒やすかるべし。</p>	<p>明・劉仲達(生卒年不詳)『鴻書』(又稱『劉氏鴻書』1611):不治得中醫此至言也、凡人有疾、苟無明醫、不如靜以待之。</p> <p>元・羅天益(1220～1290)『衛生寶鑑』(1281):夫藥以攻疾、無疾不可餌。</p> <p>宋・蘇轍(1039～1112)『欒城後集』「卷11 宇文融」:愚醫類能殺人、而不服藥者未必死。</p>
366	思 行 食	<p>4 良医の投薬 良医が薬を使用するときは、臨機応変に病人の寒熱虚実の時機にのぞんで、そのときの変化に応じてよい機にしたがう。一つの方法にとらわれない。たとえていえば、戦いのうまい大将が、敵にのぞんで巧みに変化に応じてるようなものであ</p>	<p>4 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。必一法に拘はらず。たとへば、善く戦ふ良将の、敵に臨んで変に応じてるが如し。かねてより、その法を定めがたし。時にのぞんで宜にしたがふべし。されども、古法を</p>	<p>元・王好古(1271～1368)『醫壘元戎』(1291)。</p> <p>注:書名即醫壘元戎”是比喻良醫之用藥、就猶如良將之用兵。</p> <p>金元・朱震亨(丹溪, 1281～1358)『局方發</p>

		<p>る。まえもって戦法を定めておくわけにはいかない。その場にのぞんで正しいほうにしたがうべきである。とはいっても、古い方法をよく知っていて、その力を利用して現在にしたがい、変化に応じるがよい。</p> <p>古法を知らないで、ただいまの変化に応じようとしても、基本がなくては上手に応じられない。「故を温ねて新しきを知る」のは良医である。</p>	<p>ひろくしりて、その力を以今の時宜にしたがひて、変に応ずべし。古をしらずして、只今の時宜に従がはんとせば、本なくして、時宜に応ずべからず。故を温ねて新をしるは、良医なり。</p>	<p>揮』「1 卷」：古人以神聖工巧言醫，又曰醫者意也。以其傳授雖的，造詣雖深，臨機應變，如對敵之將，操舟之工，自非盡君子隨時反中之妙，寧無愧於醫乎？</p> <p>元末明初・劉基(1311～1375)『劉伯温集』「贈醫學錄江仲謙序」：藥可治病，兵可殺敵。</p> <p>唐・孫思邈(581～682)『千金翼方』「序」(約成書於 682)：良醫則貴察聲色，神工則深究萌芽。</p> <p>春秋・孔子(前 551～前 479)『論語』(約前 540～前 400)：子曰：溫故而知新，可以為師矣。</p>
367	思 行 食	<p>5 薬補より食補を脾胃を養うには、ただ穀類と肉類とを食べておけばよい。薬はみな気をかたよらせるものであるから常用してはいけない。参芪(薬用人参)、朮甘(薬草名)は上等の薬で無毒というが、病気に合わないと胃の気の循環をわるくし、かえって病気をひき起こし、食欲をなくして害になる。ま</p>	<p>5 脾胃を養ふには、只穀肉を食するに相宜し。薬は皆気の偏なり。参芪、朮甘は上薬にて毒なしといへども、病に應ぜざれば胃の気を滞らしめ、かへつて病を生じ、食を妨げて毒となる。いはんや攻撃のあらくつよき薬は、病に應ぜざれば、大に元気をへらす。此故に病なき時は、只穀肉を以やしなふべし。穀肉の脾</p>	<p>春秋戦國・著者不詳『黄帝内經』(約前 99～前 26)「素問」：五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充。</p> <p>明・張景嶽(張介賓，1563～1640)『類經』(1624)：蓋氣味之正者，穀食之屬是也，所以養人之正氣。</p>

		<p>して攻撃の荒く強い薬が病気に適しないときは、元気をへらすことになる。であるから病気がないときには、ただ穀類と肉類とをもって養うがよい。</p> <p>穀類が脾胃を養うのは参芪を食べて補うことよりもまさっている。ゆえに古人は、「薬補は食補にしかず」といっている。老人はとくに食補に心がけて、薬補はやむを得ないときにすればよい。</p>	<p>胃をやしなふによろしき事、参芪の補にまされり。故に、古人の言に薬補は食補にしかずといへり。老人は殊に食補すべし、薬補は、やむ事を得ざる時用ゆべし。</p>	<p>金・張從正(張子和, 約 1156~1228) 『儒門事親』「推原補法利害非輕說」: 養生當論食補。</p> <p>唐・孫思邈 (581 ~ 682) 『千金要方』(約成書於 652) 「食治卷」: 凡欲治療, 先以食療, 既食療不愈, 後乃用藥爾。</p>
368	思 食 行	<p>6 自然治癒 薬を飲まないでも自然になおる病気は多い。これを知らないで、むやみに薬をつかい、その薬に当てられて病気をひどくし、食欲をなくして長く回復しないで死んでしまうことも少なくはない。薬を使用することは慎重でなければならない。</p>	<p>6 薬をのまずして、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、久しくいゑずして、死にいたるも亦多し。薬を用る事つつしむべし。</p>	<p>春秋戦國・著者不詳 『黄帝内經』(約前 99~前 26) 「素問」: “凡薬皆是毒”, 即所謂: “大毒治病, 十去其六; 常毒治病, 十去其七; 小毒治病, 十去其八; 無毒治病, 十去其九; 穀肉果菜, 食養盡之, 無使過之, 傷其正也。”</p>

第五章の小括

本章で述べたことを簡略にまとめておく。『養生訓』も中国の養生文化の食に対する概念「医食同源・薬食同源」に基づいていた。したがって貝原益軒の「食」の概念を広く捉え直すと、体内に取り入れる全ての物質と摂取方法(口から飲む・食べる、鼻から嗅ぐ、皮膚から浸透する)までがその対象であったと考えることができる。そしてそれらの摂取は、時期や組み合わせ、タイミング、身体状態との関連など、深い配慮のもとに体に取り込まれるべきものであった。先述したように生命の維持、生命力の増強のためには、薬より日常食の工夫、選択、摂取の仕方のほうを重要視するべきである。またこれまで検証してきたように、この食の選択は環境、人種、体質、習慣、食材など各要素を把握した上での適切な選択が重要である。

章の冒頭で第 222 項目を挙げたが、ここでは第 110 項目を挙げる。

110	食	2 病いは口から ひと 毎日飲食しないことはな い。たえず慎んで欲を自制 しなければ、度をすごして 病気になる。古人はいう、 「禍は口よりいで、病は口 より入」、と。口から出し 入れするものは、つねに注 意しなければならない。	2 人生日々に飲食せざる 事なし。常につゝしみて欲 をこらへざれば、過やすく して病を生ず。古人、禍は 口よりいで、病は口より入 といへり。口の出しいれ常 に慎むべし。	晋・傅玄(217～278) 『傅子』「口銘」：病 従口入，禍従口出。
-----	---	---	--	--

(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)

この傅玄(217～278年)の言葉「病従口入，禍従口出」(病は口から入り、禍は口から出る)は、この節だけではなくて『養生訓』全体と強い照応関係が認められる。

なぜなら、ここでいわれる「病」は、口から入るもの(「食」＝客観世界からの摂取)についての配慮が足りなかったために起こるのであり、それは「食」への「思」が不十分であったということであろう。同時に「食」は具体的な主体の行動、つまり「行」でもある。

また現実的な「禍」は、さまざまな場において配慮＝「思」が不十分な「行」(客観世界への働きかけ)が適切でなかったために招かれたと考えることができるであろう。つまり、「病」「禍」は客観世界からの摂取と客観世界への働きかけが適切ではなかったから起こることなのである。その共通の通路は「口」である。

また「養生」が単に人間個人の長命を意味するのではなく、人間身体への「思」によるコントロールすべてを意味し、また統治者にとっては治世や社会の安寧と無関係ではないことを考え合わせると、「養生」は相互作用として客観世界全体の状態とつながっており、自分の身体に対する配慮は、「気」における身体と世界との相同性を通じて、客観世界全体への配慮と連関しているという、より大きな射程をもった哲学思想へとも発展可能である。こうして『養生訓』は、中国の古典文献からの受容を通じて、東洋古代哲学と強い結びつきを保持した書物であるということができるのである。

1 真柳誠「医食同源の思想—成立と展開」『しにか』9巻10号、1998年10月、72-77頁