

第六章 「住」の視点からの『養生訓』についての考察

本章では「食」に続いて、「住」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。「住」と分類されるのは46項目で、全体476項目の中の9.7%を占めている。46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36項目、②本論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6項目、③貝原益軒が53歳の時に漢籍から医学や健康に関する文献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1項目、④引用文献が特定不能のケースは3項目あった。

前章で確認したように、養生文化において重要なのは日常生活の中での実践である。「食」が口を経由して客観世界を摂取する重要な契機であったのと同じく、「住」はもっとも身近な客観世界そのものであり、その実践の場が養生にとって重要であるのは論を俟たないだろう。これまでも繰り返し指摘してきたように、人間の存在は客観世界との相互作用の中に生きている。「住」は広く人間の存在にとっての環境と考えることができる広い概念なのである。

「住」への配慮が養生にとっても重要な要素であることは、「思」に分類した第8項目に「生じて後は、飲食、衣服、居処の外物の助によりて、元気養はれて命をたもつ。飲食、衣服、居処の類も、亦、天地の生ずる所なり。」という表現で生活環境の重要性を指摘していることから理解できる。ここでは客観世界もまた「天地の生ずる所」と認識されているのである。

第1節 環境を認識し、対応すること

養生の視点から考えると、人間にとって「住」は大きく分けて自然環境と人工環境の二つがあると言える。

まず自然環境について述べ、人工環境については後述する。自然環境のなかで身体にとって影響が大きいのは、天気・気候の変化である。第33項目には次のように書かれている。ここでも第五章で確認したように、天地自然の運行と人間身体との「気」を中心にした強い連関が説かれる。これへの理解が環境に対する正しい認識である。

33	思 住	33 気血の流通は健康のもと 陰陽の気は天にあって、おのずから流動して停滞しないから、春・夏・秋・冬の年間の四時(季)がうまく行なわれ、万物がよく生成する。もし陰陽の気がかたよって停滞するようなことがあると、流動の道がふさがって、冬は暖かく夏は寒くなり、大風・大雨などの天変となって凶害が起こる。ひとの身においてもまた	33 陰陽の気天にあつて、流行して滞らざれば、四時よく行はれ、百物よく生る。偏にして滞れば、流行の道ふさがり、冬あたゝかに夏さむく、大風大雨の変ありて、凶害をなせり。人身にあつても亦しかり。気血よく流行して滞らざれば、気つよくして病なし。気血流行せざれば、病となる。其気上に滞れば、頭疼眩暈となり、中に滞れば亦腹痛となり、痞満となり、	春秋戦国・著者不詳 『黄帝内経』(約前99～前26)「靈樞」：智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔，如是則僻邪不至，長生久視。 隋・巢元方(550～630)『諸病源候論』(610)：風雨寒暑傷形。 春秋戦国・著者不詳
----	--------	---	---	---

	<p>そうである。気血がよく流通してとどこおりがないと、気がつよくなって病気にならない。気血がよく流れないと病気になる。その気が上に停滞すると頭痛や眩暈となり、中にとどこおると心臓病や腹痛となり、また腹がつかえて張り、下にとどこおると腰痛や脚気となり、さらに淋疝（疝気など）や痔瘻などの病いとなる。ゆえに、しっかりと養生をしようとするひとは、できるだけ元気が停滞しないようにすることであろう。</p>	<p>下に滞れば腰痛脚気となり、淋疝痔漏となる。此故によく生を養ふ人は、つとめて元気の滞なからしむ。</p>	<p>『黄帝内経』（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> <p>楊上善（585-670），『黄帝内経太素』：上連目系，上出額，與腎脈會於顛，故氣失逆頭痛，頭脈痛。</p> <p>宋・陳言（1131～1189）『三因極一病證方論』：胃心痛者，腹痛胸滿，不下食，食則不消。皆臟氣不平，喜怒憂鬱所致，此屬內因。</p> <p>宋・沈括（1031～1095）『良方』言沉香大腹皮散：治脚氣腫滿沉重疼痛，筋脈不利。此證皆由濕氣停滯經絡，服之則血氣和平，脚輕利為效。</p>
--	--	--	---

従って、天変地異の際には人間は正しい対応・行動を取らなければならない。第85項目は大風雨の際の行いに対する注意である。「天の威をおそれて」という表現には第四章で紹介した、自然に対する「畏れ」「慎み」の感情を持たなければならない、という観念が反映されている。

85	住 行	45 大風雨と雷に対してもし大風雨と烈しい雷があれば、天の威力を恐れて、夜中であってもかならず起きて衣服を着て坐っていないなければならない。横になって寝てはいけない。	45 もし大風雨と雷はなはだしくば、天の威をおそれて、夜といへどもかならずおき、衣服をあらためて坐すべし。臥すべからず。	漢・戴徳和戴聖(生卒年不詳)『禮記』「玉藻」:若有疾風迅雷甚雨則必變,雖夜必興,衣服冠而坐。
----	--------	---	--	--

また、第 60 項目には自然環境によって、そしてその自然が産する食材からの影響によって人間の体質へも変わる、と書かれている。それは食材などからの影響だけでなく、その環境が人間の「欲」に影響を及ぼすからである。明・陳繼儒(1558~1639)も次のように言っている。

『福壽全書』:深山幽谷之人,多高年者、嗜慾少故也。

深山幽谷に暮らす人が多く長命なのは、欲を少ない状態に保つことができるからである。(=筆者意識)

60	住 食	20 山中の人は長命 山中で暮らしているひとは多く長命である。古書にも「山気は寿多し」といい、また「寒気は寿」ともいう。山中は寒いので、身体の元気を閉じかためて内にたもって外部にもらさないから命が長い。暖かな地方に住む人びとは、元気がもれて内に保存することが少ないので短命となる。また山中のひとは交際も少なく、静かで元気をたくわえ、万事につけて不自由であるから、つつい欲も少なくなる。ことに魚類がほとんどないので魚肉にあきることはない。それゆえに山中に住むひとは長命なのである。	20 山中の人は多くはいのちながし。古書にも山気は寿多しと云、又寒気は寿ともいへり。山中はさむくして、人身の元気をとぢかためて、内にたもちてもらさず。故に命ながし。暖なる地は元気もれて、内にたもつ事すくなくして、命みじかし。又、山中の人は人のまじはりすくなく、しづかにして元気をへらさず、万ともしく不自由なる故、おのづから欲すくなし。殊に魚類まれにして肉にあかず。是山中の人、命ながき故なり。市中にありて人に多くまじはり、事しげければ気へる。海辺の人、魚肉をつねに多くくらふゆへ、病おほくして命みじかし。市中にをり海辺に居て	宋・朱熹(1130~1200)和呂祖謙(1137~1181),合編『近思錄』「卷13」:若言居山林間,保形煉氣以延年益壽,則有之。 唐・孫思邈(581~682)『千金要方』(約成書於652):關中土地,俗好儉,廚膳肴饈,不過菹醬而已,其人少病而壽.....江南嶺表,其處饒足,海陸鮭肴,無所不備,土俗多疾而早夭。 明・陳繼儒(1558~1639)『福壽全書』:深山幽谷之人,多高年者。嗜慾少故也。
----	--------	---	--	--

	<p>ところが、町の中ではそうはいかない。世間との交際も多く、多忙であるから気がへるのである。海辺のひとは魚肉を食べすぎるので、病気にかかりやすく短命のひが多い。</p> <p>町の中でも、海辺に住んでも、欲を少なくして肉食をほどほどにすれば、こうした害はないであろう。</p>	<p>も、慾をすくなくし、肉食をすくなくせば害なかるべし。</p>	
--	---	-----------------------------------	--

以上に示されたように、すでに近世から養生の視点においても自然の環境による人間の生存状態、心身状況への影響は想像以上に強く認識されており、重視すべきであるとの観念が確立していたことがわかる。

第2節 天気、季節に順ずること

この「住」＝自然環境には空間的な意味あいだけでなく、「時間」的な概念も含まれている。つまり季節と人間との関わりである。季節についての注意は数多いが、これらも本論では「住」の時間的な範疇であるとする。暑さ・寒さに対する注意は、たとえば夏についての注意は第 319 項目に、秋口を迎える季節についての注意は第 322 項目に、冬の注意は第 324 項目に書かれている。

322	住 行	<p>18 秋の衛生 秋は、七、八月の残暑もまだ厳しく、夏に開いた皮膚はそのまま、腠理（肌のきめ）がまだ閉じていない。皮膚の表面の気がまだ堅固でないのに、秋風に吹かれると皮膚は感じてきずつきやすい。用心して、涼風に当たりすぎないように心がけなければならない。</p> <p>病人は、八月になり残暑も去ってから、所所に灸をして風邪を予防し、陽氣を助けて痰咳の病気にかからないようにしなければならない。</p>	<p>18 秋は、夏の間肌開け、七八月は、残暑も猶烈しければ、腠理いまだとぢず。表氣いまだ堅からざるに、秋風すでにいたりぬれば、感じてやぶられやすし。慎んで、風涼にあたり過すべからず。病ある人は、八月、残暑退きて後、所々に灸して風邪をふせぎ、陽を助けて痰咳のうれひをまぬがるべし。</p>	<p>明・高濂（生卒年不詳）『遵生八箋』（1591）：季秋之月，草木凋落，眾物伏蟄，氣清，風暴為朗，無犯朗風，節約生冷，以防厲疾。</p>
-----	--------	---	--	---

324	住 行	20 冬至と静養 冬至になつてはじめて陽気が生じる。陽気の微少なものを大切に養わなければならぬ。だから労働をさけて静養するのがよい。この日は公の用事でなければ外出してはいけない。冬至の前五日と後十日は房事をさけるがよい。また灸をしてもわるい。『続漢書』にいう。「夏至に水を改め(井戸水を入れかえる)、冬至に火を改むるは、瘟疫(伝染病)を去るなり」と。	20 冬至には、一陽初て生ず。陽気の微少なを静養すべし。労働すべからず。此日、公事にあらずば、外に出べからず。冬至の前五日、後十日、房事を忌む。又、灸すべからず。続漢書に曰、夏至水を改め、冬至に火を改むるは、瘟疫を去なり。	宋・李昉(生卒年不詳)『太平御覽』:『續漢書』「禮儀志」曰:夏至日浚井改水,冬至鑽燧改火,可去温病也。
-----	--------	---	---	---

その意味では季節における食材・食事のとり方への注意も「住」への配慮として考えられるであろう。第五章で述べた「食」についての注意と重複する条項も多いが、たとえば季節によって食材が大きく変質することについて、第 221 項目には細かい記述がある。第 203 項目は生姜を特定の季節には食べないほうが良いと述べている。

また季節によって食べる量を調節したほうが良いなどの注意、「日が短いとき、昼のあいだに点心(茶うけの菓子)を食べてはいけない」が第 178 項目にある。この他にも列挙すると、第 323 項目、第 324 項目、325 項目、329 項目、330 項目などには季節ごとの養生的な注意が書かれている。第 326 項目には大晦日の行事が取り上げられている。また第 431 項目、434 項目では老人の季節ごとの注意が述べられている。

季節によって調整しなければならないのは、鍼灸や薬を摂取する場合でも同じである。ここにも薬食同源の思想が反映している。第 470 項には病種によって治療の季節を調整するべきと書かれている。鍼灸時の季節や天気も影響する(第 456 項目、461 項目)。

470	住 思 行	48 灸の効用——二月灸と八月灸と 脾胃が虚弱で食物がとどこおりやすく、またよく下痢をする人は、これは陽気が不足しているからである。こうした人はとくに灸がよい。火気をもって土気を補うと、脾胃の陽気が発生して、循環	48 脾胃虚弱にして、食滯りやすく、泄瀉しやすき人は、是陽気不足なり。殊に灸治に宜し。火気を以土気を補へば、脾胃の陽気発生し、よくめぐりてさかんになり、食滯らず、食すゝみ、元氣ます。毎年二八月に、天枢、水分、脾俞、腰眼、	明・李梴(生卒年不詳)『醫學入門』(1575):虚者灸之使火氣以助元氣也;實者灸之使實邪隨火氣而發散也;寒者灸之使其氣復温也;熱者灸之引鬱熱外發,火就燥之義也。
-----	-------------	--	--	--

	<p>がよくなり、食も停滞しないで、食欲も盛んになって元気がふえる。</p> <p>毎年二月、八月に天枢・水分（へそのすぐ上）・脾俞（第十二胸椎の上端）・腰眼（薦骨の真中）・三里に灸をするのがよい。京門（第十二肋骨部）・章門（第十肋骨部分）にも交互に灸をするとよい。天枢への灸はもっとも効果的である。</p> <p>脾胃が弱く、食がとどおりやすい人は毎年二月、八月に灸をするがよい。臍から両側に二寸（六センチ）または一寸五分（四・五センチ）の部分に交互にすえるがよい。灸の芯の多少と大小とは、そのひとの気力にしたがって定めればよい。</p> <p>虚弱のひと・老衰のひとは灸を小さく、灸壮の数も少なくするがよい。天枢などに灸をするときは、気の弱いひとには一日一穴、あるいは二日に一穴、四日に二穴ぐらいがよい。一度に多くして熱痛を無理に我慢してはいけない。日数がたってから灸をすえてもよい。</p>	<p>三里を灸すべし。京門、章門もかはるがはる灸すべし。脾の俞、胃の俞もかはるがはる灸すべし。天枢は尤しるしあり。脾胃虚し、食滞りやすき人は、毎年二八月、灸すべし。臍中より両旁各二寸、又、一寸五分もよし、かはるがはる灸すべし。灸炷の多少と大小は、その気力に随ふべし。虚弱の人老衰の人は、灸炷小にして、壮数もすくなかるべし。天枢などに灸するに、気虚弱の人は、一日に一穴、二日に一穴、四日に二穴、灸すべし。一時に多くして、熱痛を忍ぶべからず。日数をへて灸してもよし。</p>	<p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）：凡言壯數者，若丁壯遇病，病根深篤者，耐倍于方數，其人老小羸弱者，可複減半。</p> <p>唐・王燾（670～755）『外台秘要』（752）：凡灸有生熟，候人盛衰及老小也。衰老者少灸，盛壯強實者多灸。</p> <p>春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』（約前 99～前 26）「素問」：天樞之上，天氣主之；天樞之下，地氣主之；氣交之分，人氣從之，萬物由之。</p>
--	--	---	--

第 108 項目は、「住」に関わる風土（空間）、季節（時間）の特徴を認識して、陰陽のバランスに基づいたふさわしい食物、薬、行いを調整することが養生の中心であることの総括である。陰陽思想は言うまでもなく、中国古代哲学の中心である。貝原益軒はこれに基づいて人間がどのように自然環境と折り合って生活していくべきかを示しているといえる。

68 天地陰陽について
 天地の理における陰陽の比率は、陽が一で陰は二である。水は多くて火は少ない。水はかわきにくく火は消えやすい。人間は陽に属して数少なく、鳥獣虫魚は陰に属して数が多い。こうした事実でもわかるように、陽は少なく陰は多いということは自然の理である。少ないものは貴く多いものはいやしとされる。君子は陽の類で少なく、小人は陰の類だから多い。易道は陽を善として貴び陰を悪としていやしみ、君子を貴び、小人をいやしむのである。
 水は陰に属している。暑い季節には水をへらしたいが、ますます多くなり、寒い季節はふやしたいのだが、かえって少なくなる。春夏は陽気が盛んであるから水が多く生ずる。が、秋冬は陽気が衰えるので水は少ないのだ。血は多くへっても死なないが、気が多く失われるとただちに死んでしまう。吐血、刀傷、産後の出血など、血液をたくさん失ったときに血を補うと、陽気がへってかえって死ぬことになる。気を補うと生命をたもつことができ血液も自然に生じてくる。

68 天地の理、陽は一、陰は二也。水は多く火は少し。水はかわきがたく、火は消えやすし。人は陽類にて少く、禽獣虫魚は陰類にて多し。此故に陽はすくなく陰は多き事、自然の理なり。すくなきは貴とく多きはいやし。君子は陽類にて少く、小人は陰類にて多し。易道は陽を善として貴とび、陰を悪としていやしみ、君子を貴とび、小人をいやしむ。水は陰類なり。暑月はへるべくしてますます多く生ず。寒月はますます多く生ず。春夏は陽気盛んなる故に水多く生ず。秋冬は陽気変る故水すくなし。血は多くへれども死なず。気多くへれば忽死す。吐血、金瘡、産後など、陰血大に失する者は、血を補へば、陽気いよいよつきて死す。気を補へば、生命をたもちて血も自生ず。古人も血脱して気を補ふは、古聖人の法なり、といへり。人身は陽常にすくなくして貴とく、陰つねに多くしていやし。故に陽を貴とんでさかんにすべし。陰をいやしんで抑ふべし。元氣生生すれば真陰も亦生ず。陽盛なれば陰自長ず。陽気を補へば陰血自生ず。もし陰不足を補はんとて、地黄、知

商末周初(著者不詳)『易』(亦称『易經』)「上經」：故一為陽，二為陰。一生三，生五，陽之象也。二生四，生六，陰之象也。
 商末周初(著者不詳)『易』(亦称『易經』)第 23 卦之山地剝：上艮下坤，中存坤象，陰多陽少，小人眾而君子獨……陽貴陰賤，一貴居於三賤之下。
 清・張志聰(約 1630～1674)『侶山堂類辯』：大則數少，小則數多。
 漢・張仲景(約 150～219)『傷寒論』(3 世紀初)：三陽者，太陽、陽明、少陽；三陰者，太陰、少陰、厥陰。
 春秋戰國・著者不詳『黃帝內經』(約前 99～前 26)「素問」：陽氣者，若天與日，失其所則，折壽而不彰。
 明・董宿(生卒年不詳)『奇效良方』(1470)：血脱益氣，古聖人之法也。
 金元・朱震亨(又稱朱

	<p>古人も「血脱して気を補うは、古聖人の法なり」といっている。人身の中には陽がつねに少ないから貴く、陰はつねに多いのでいやしいのである。だから陽を貴んで盛んにし陰をいやしんで抑えなければならぬ。元気がいきいきと生ずると真陰もまた生じてくる。陽が盛んであると陰も自然に成長する理からすると、陽気を補うと陰に属する血液もおのずから生ずるであろう。</p> <p>もし陰の不足をおぎなうために、地黄、知母、黄柏などの薬草を長いあいだ服用すると、陽のもとをそこなって、胃の気が衰えて血を養わないから陰血もまた消えていくことになるだろう。</p> <p>また陽の不足をおぎなおうとして烏附（とりかぶと属の植物）などの毒草を使用すると、邪火をたすけて陽気も同時になくなってしまうことになる。これは陽をおぎなうことにはならない。丹溪（元代の名医）の「陽有余陰不足論」（陽あまりあって陰不足する論）はいかなる書物に基づいているのだろうか。自分はまだ見たことがない。もし丹溪自身の私言であるならば、根拠のない言葉で信じられない。それは易道</p>	<p>母、黄栢等、苦寒の薬を久しく服すれば、元陽をそこなひ、胃ノ気衰て、血を滋生せずして、陰血も亦消ぬ。又、陽不足を補はんとて、烏附等の毒薬を用ゆれば、邪火を助けて陽気も亦亡ぶ。是は陽を補ふにはあらず。丹溪陽有余陰不足論は何の経に本づけるや、其本拠を見ず。もし丹溪一人の私言ならば、無稽の言信じがたし。易道の陽を貴とび、陰を賤しむの理にそむけり。もし陰陽の分数を以その多少をいはず、陰有余陽不足とは云べし。陽有余陰不足とは云がたし。後人其偏見にしたがひてくみするは何ぞや。凡識見なければ其才弁ある説に迷ひて、偏執に泥む。丹溪はまことに振レ古の名医なり。医道に功あり。彼補陰に専なるも、定めて其時の氣運に宜しかりしならん。然れども医の聖にあらず、偏僻の論、此外にも猶多し。打まかせて悉くには信じがたし。功過相半せり。其才学は貴ぶべし。その偏論は信ずべからず。王道は偏なく党なくして平平なり。丹溪は補陰に偏にして平々ならず。医の王道とすべからず。近世は人の元氣漸衰るふ。丹溪が法にしたがひ、補陰に専らば、脾胃をやぶり、元気をそこなは</p>	<p>丹溪，（1281～1358）『丹溪心法』（1347）言黄柏知母酒：陰常不足，陽常有余，宜常養其陰，陰與陽齊，則水能制火，斯無病矣。</p> <p>金元・李杲（李東垣，1180～1251）『脾胃論』「飲食勞倦所傷始為熱中論」：人以胃氣為本。</p> <p>金元・朱震亨（又稱朱丹溪，1281～1358）『格致餘論』（1347）「治病必求其本論」：經云：安谷則昌，絕穀則凶，猶兵家之有餉道也。餉道一絕，萬眾立散。胃氣一敗，百藥難滋。一有此身，必資谷氣，穀入胃灑陳於六腑而氣至。和調於五臟而血生。而人資之以為生者也。故曰後天之本在脾。</p> <p>明・蕭京（生卒年不詳）『軒岐救正論』（1644）：丹溪謂黃耆補元氣。此非補元氣。乃補衛氣也。</p> <p>明・張景嶽（生卒年不詳）『類經』（1624）：至陰虛天氣絕，至陽盛地氣不足，此明陰</p>
--	---	--	--

	<p>の「陽を貴び陰をいやしむ」という理にもそむいている。もし陰陽の数量の割合から多少を論ずるとすると、「陰有余陽不足」（陰あまりあまって陽不足）というべきであって、「陽有余陰不足」とはいい難いであろう。後世のひとがその偏見をよしとして受け入れているのはなぜだろうか。およそ批判力がないと、うまい弁説に迷って偏見におちてしまう。</p> <p>丹溪は文字どおり昔の名医である。医学にも功績がある。彼がもつばら陰をおぎなうことにつとめたのも、その当時ではその考えが流行したのであろう。が、彼は医聖ではない。彼のかたよった論説はこのほかにも多い。まかせてすべてを信ずることはできない。それは功罪あい半ばしているといえよう。しかしその才能と学問とは貴ばなければならない。が、かたよった論説は信じてはならないのである。</p> <p>王道は不偏不党にして公平である。丹溪は補陰にかたよって公平ではない。だから医の王道とすべきものではない。近世に至ってひとの元気がようやく衰えてきたと思われる。丹溪の法にしたがって、もつばら補陰すると、脾胃をわる</p>	<p>ん。只東垣が脾胃を調理する温補の法、医中の王道なるべし。明の医の作れる軒岐救生論、類経等の書に、丹溪を甚誹れり。その説頗理あり。然れども是亦一偏に僻して、丹溪が長ずる所をあはせて蔑にす。枉れるをためて直に過と云べし。凡古来術者の言、往々偏僻多し。近世明季の医、殊に此病あり。択んで取捨すべし。只、李中梓が説は頗公平にちかし。</p> <p>養生訓 卷第二終</p>	<p>陽不交之敗亂也，而丹溪引之，以證陽道實、陰道虛，而謂陽常有余，陰常不足，斫伐生機，莫此為甚，此則用丹溪而不為丹溪用也。</p> <p>明・李中梓（號念菴,1588～1655）『醫宗必讀』（1637）「腎為先天之本脾為後天之本論」：胃氣猶兵家之餉道，餉道一絕，萬眾立散。胃氣一敗，百藥難施。一有此身，必資穀氣，穀氣入胃，灑陳於六腑而氣至，和調於五臟而血生，而人資之以為生者也。故曰後天之本在脾。</p>
--	--	---	---

	<p>くし、元気をそこなうであろう。ただ東垣（李杲、東垣は字、元初の医者）は脾胃を調えるため温補の法を主張したが、これは医学の中の王道とってよかろう。明代の医者を書いた『軒岐救生論』や『類経』などの書には、丹溪をひどく非難している。その説は一応うなずかれる。が、これもまた一方に偏していて、丹溪の長所までも否定している。曲がったものを直そうとして、直しすぎるようなものである。</p> <p>古来医術の書物は、しばしばかたよって全体をみていないものが多い。近世明末の医者にその弊害がみられる。よく選んで取捨しなければならない。ただ李中梓（字は士材、明代末の医者）の説は公平に近く例外といえよう。</p> <p>卷第二終</p>		
--	---	--	--

以上、「住」のうちの一つ、季節や天気などの自然環境についての配慮、そしてそれが生み出す食材や薬、あるいは気候条件などに合わせて人間が生活において調整すべき点について貝原益軒の意見を概観した。

第3節 方向、方位を選択すること

くり返しになるが、養生は「気」を中心とした自然の原理と人間存在を調和させていこうとする思想を根幹に持っている。自然環境と人間を調和させていく考えとして、たとえば日本でも広く知られたものとしては「風水」が挙げられるだろう。風水は一般的には住居の位置や間取り、家具の配置などに配慮して、幸運を呼び込む処世術のようなものと理解されることが多いが、本来は、自然環境と人間存在の関係の適合性を調整する「場所」についての思想であり、地相＝自然環境の特徴を読み解くことを通じて、人間への影響・損益度を調整して生活環境を良い方向に導いていこう

とする中国独自の奥深い哲学である。これが歴史的に八卦などと組み合わせられて方位や方向についての吉凶判断に発展していく。

「風水」の語の「風」の概念は、「気」と表現することが出来る。見える形、色がなく常に移動、変化する存在であり、時には巨大な力となって、世間万物を圧迫、破壊する。またある時は万物を優しく慰撫してくれる。

一方の「水」は自然万物を育成する最も重要な物質である。一定の形状、味、色がなく、条件によって液体、気体、固体へと自由に変化する。人体の70%を構成する基本物質でもある。人間を含む哺乳動物の生命が生存する必須の条件は「空気」と「水」であるから、生命力の質を追求する養生文化は当然「風水」が人間の存在へ及ぼす影響力を視野に入れている。養生文化の視点は、人間が生存する間で自然環境（＝風水）との相互関係、影響、影響の程度、調整方法（客観的な環境の調整と人間自身内面の調整）に及んでいる¹。

この観念は長い間迷信、非科学的、先進性がないなどと批判されてきた。しかし無定見な環境破壊によって人間の生存が危機に直面しているという警告は科学者たちによって常に発信されている。土壌、山、森林、水、海、空気、風など自然環境の汚染・破壊により引き起こされた異変は、人体を非健康的、非養生的な状態へと追いやり、危機的な情報は人々を不安に陥れている。環境による人体への影響を重要視し、環境を改善しなければならないという認識は今や広く常識であり、貝原益軒が300年前に記載した環境影響と人体健康の因果関係の論点は一般にも共有されているであろう。

しかしもしこのまま環境の破壊が大規模に進み、人間にとって劣悪な環境が当たり前になってしまう、他の選択もできない事態になった場合、環境の人体心身への影響を見極め、調整と調合方法を工夫するのは、伝統ある養生文化の役割となるかもしれない。

この風水思想は、場所あるいは環境がそこに存在する生命の力に影響するという考えであるとも言える。その意味では風水思想は養生文化の構成要素の一つともいえる。風水を含む環境と生物の相互影響は人類だけではなく、動物、植物、すべての生物にとっても同じである。

類似した観念は漢方薬の世界でも見られる。漢方の薬剤の専門家の間では、産地によってその効果が異なるという見識が強く存在する。つまり、同じ薬の原料であっても栽培地が変わるとその効果に違いがあるというものである。

例として「牡丹皮」、略称「丹皮」²は牡丹の花の茎の皮を原料とする薬であるが、山東省産の丹皮と河南省産の丹皮では薬効に違いがあることは漢方の世界では定説となっている。山東省で栽培される牡丹の花はそれほど美しいとされないが、丹皮の薬効は高い評価がある。ところが、河南省産の牡丹の花は大きく美しいが、薬効の評価は高くない。近代医学によって分析が試みられ、成分の問題、構造の問題、土、栄養、養分などその原因についていろいろ説があるものの、未だに究明されていない。

「杜仲」にも同様の例がある。杜仲は本来、皮の部分を薬の原料として用いる。一般に薬品以外の健康食品など食品に使う場合には皮以外の部分が使われる。ある日本企業が長期間かけて、杜仲を日本で栽培して薬をお茶として利用する研究を進め、成功した³。しかしその効果は原産地で栽培された杜仲の薬の効果、薬効とは違いがあった。人工的に植物の生長環境、緯度、経度、湿度、高度などを再現して同じようにしても、実際には同等の効果を得ることはできないことがわかっている。

甘草の例もある⁴。同じ種類、名称の甘草はいくつもの種類があるが、肝臓に対する薬効が顕著なのは内モンゴル産の甘草だけである。他の甘草とどのような成分の違いがあり、薬効に対して大きく影響するのか、その土地、環境以外でなぜできないのか、など現在の科学では謎がまだ解けていない。

これを人間生命の問題として考えてみても、仮に考えうる限りのすべての条件を人為的に整えたとしても、すべての人間が健康になることはできないであろう。人間・生物にとっての「住」はこうした意味で人間・生物の生命力にとって決定的な影響力を持っているのである。

こうした意味で、自然環境は人間にとって無理やりに大きく改変することは困難であり、言ってみれば人間の選択の余地が少ない条件であるとも言えるが、「住」のもう一つの側面である人工的な環境は人間の選択の余地が比較的大きいといえるであろう。養生はそうした意味で、可能な限り自然環境に寄り添いつつ、人為的に工夫して対応しようとする思想なのである。

以下、人工的な環境についての『養生訓』の注意を概観する。

第 255 項目には睡眠時の注意が書かれている。北枕は縁起が悪い、といった理由からではなく、睡眠の質に影響するからである。

255	住 行	3 東枕で寝る 寝るときはかならず東枕にして生気を受けるがよい。北枕にして死気を受けてはならない。もし主君や父などがそばにいられたならば、そちらに足を向けて寝てはいけない。	3 臥には必東首して生気をうくべし。北首して死気をうくべからず。もし君父近きにあらば、あとにすべからず。	唐・司馬承禎 (647～735)『天隱子』:在乎南向而坐, 東首而寢。
-----	--------	--	--	-------------------------------------

また第 313 項目では居室の位置や条件について注意を記している。

313	住 食	9 湿気に注意 居室や寝室は、たえず風・寒・暑・湿の邪気を防ぐように努めなければならない。風や寒暑はひとの身体を痛めることが烈しくて早い。これに対して湿は、ひとの身体をそこなうことがおそくて深い。それゆえに風・寒・暑にはひとが恐れるが、湿気はこわがらない。ところが湿に当たると底深く身体に入りこんできて、容易に治らない。	9 居所、寝室は、つねに風寒暑湿の邪気をふせぐべし。風寒暑は人の身をやぶる事、はげしくして早し。湿は人の身をやぶる事おそくして深し。故に風寒暑は人おそれやすし。湿気は人おそれず。人にあたる事ふかし。故に久しくしていえず。湿ある所を、早く遠ざかるべし。山の岸近き所を、遠ざかるべし。又、土あさく、水近く、床ひきゝ処に、坐臥すべから	張仲景(約 150～219)『金匱要略』: 内濕, 多因久病脾虛或飲食不節、貪食生冷、嗜飲酒類, 損傷脾氣, 以致脾陽不振, 運化失司, 氣化不利。 明・徐春甫 (1520～1596)『古今醫統大全』(1556)「卷 100 養生餘錄・攝生起居篇」曰: 坐臥之處, 必須固密……是故窪
-----	--------	--	--	---

	<p>湿気があるところから早く離れなければならない。山を流れる川岸の近いところから遠ざかるがよい。また低地で水に近く、床の低いところに居てはいけない。床を高くし、床の下の壁に風通しの窓をあけて気の流通をよくする。塗りたての壁に近づいて坐臥してはいけない。湿気に当たって病気になり、治りにくいものだ。あるいは疫病（伝染病）になることもあるから、恐れなければならない。</p> <p>文禄の朝鮮の役（文禄一年・一五九二年）に、戦死者よりも疫病で死んだ者が多かったのは、陣屋（軍営）が低くまばらであって、兵士が寒・湿に当たったためだといわれている。</p> <p>居室も寝室も高く乾燥しているところがよい。これは外湿を防ぐことができるからである。一度湿に当たるとなおりにくいので注意しなければならない。また酒や茶や湯水を多く飲まないようにし、瓜・果物・冷たい麩類を多くとらないようにするのは、すべて内湿を防ぐためである。夏期に冷水を多く飲み、冷たい麩をしばしば食べると、かならず内湿によってそこなわれ、痰瘧（おこり・熱病）や泄痢</p>	<p>ず。床を高くし、床の下の壁にまどを開きて、気を通ずべし。新にぬりたる壁に近付て、坐臥すべからず。湿にあたりて病となりて、いえがたし。或疫病をうれふ。おそるべし。文禄の朝鮮軍に、戦死の人はすくなく、疫死多かりしは、陣屋ひきく、まばらにして、士卒、寒湿にあたりし故也とぞ。居処も寝屋も、高くかはける所よし。是皆、外湿をふせぐなり。一たび湿にあたればいえがたし。おそるべし。又、酒茶湯水を多くのまず、瓜、菓、冷麩を多く食はざるは、是皆、内湿をふせぐなり。夏月、冷水を多くのみ、冷麩をしばしば食すれば、必内湿にやぶられ、痰瘧、泄痢をうれふ。つゝしむべし。</p>	<p>下之地不可處，慎其濕也；踈漏之地不可處，慎其風也……幽冥之壑不可處，慎其陰鬱之毒也。</p> <p>元・忽思慧（生卒年不詳）『飲膳正要』（1320）：凡枯木大樹下，久陰濕地，不可久坐，恐陰氣觸人。</p> <p>宋・陳直（生卒年不詳）『壽親養老新書』「東坡治脾節飲水說」：江南一老人年七十三，狀貌氣力如四五十，人間其所得，初無異術，但言平生習不飲湯水耳。常人日飲數升，吾日減數合，但只沾唇而已。脾胃惡濕，飲少胃強，氣盛液行，自然不濕，或胃暑還行，亦不念水，此可謂至言不煩。</p>
--	---	--	---

		(下痢)になる。大いに用心するがよい。		
--	--	---------------------	--	--

古典養生文化の範疇中には、「住」、自然環境と人工的建物の人体への影響は、使用者の事業の進行、また使用者だけではなく、使用者の子孫の繁延、健康、成長など身体・頭脳的能力（遺伝子の伝承と変異）へ影響するという説もある。『易経』の自然の陰陽五行相生相克理論の基で、膨大な変化する方程式が構築されており、現在、住宅、オフィス、工場、商店、劇場、百貨店、レストラン、病院、駅、空港等々の位置、高度、方向、材料、設計、施工、色、家具の配置などが、使用者や入居者にとっての利便性・快適性だけではなく、人間の健康に対して影響もあることが常識になっている⁵。

先に触れた風水思想も、人工環境つまり住居や都市（陽宅）の位置と方向と墳墓（陰宅）の位置と方向が大きな主題であり、大地を流れる「生气」の溜まる場所にそれらを建設しなければならないとする。この説は現在でも広く支持されている。

『養生訓』の中にも家具の配置や環境、場所などによって健康にも影響するという考えは、第 257 項目などに見られる。この項目にも風水的な要素が認められる。

257	住	<p>5 居室と家具は質素 いつも居る部屋やいつも使用する家具は、かざり気なく質素で清潔なものがよい。居間は寒風を防いで、気持よく安らかに住めるように工夫すること。家具は用をたし得ればそれでよいのである。華美を好むと癖になり、ぜいたくになり、奢りになって心を苦しめることになる。まさに養生の道に反する結果をまねくのである。</p> <p>日頃から坐るところや寝るところに少しでも隙間があれば、そこをふさいでおくがよい。隙間風や吹き通す風は、ともにひとの肌に通りますやすく病気を</p>	<p>5 常に居る室も常に用器も、かざりなく質朴にして、けがれなく、いさぎよかるべし。居室は風寒をふせぎ、身をおくに安からしむべし。器は用をかなへて、事かげざれば事たりぬ。華美を好めばくせとなり、おごりむさぼりの心おこりて、心を苦しめ、事多くなる。養生の道に害あり。坐する処、臥す処、少もすき間あらばふさぐべし。すき間の風と、ふき通す風は、人のはだえに通りますやすくして、病おこる。おそるべし。夜臥して耳辺に風の来る穴あらば、ふさぐべし。</p>	<p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）卷 27 養性：至於居處，不得綺靡華麗，令人貪婪無厭，乃患害之源。但令雅素淨潔，無風雨寒濕為佳。</p> <p>唐・孫思邈（581～682）『千金要方』（約成書於 652）卷 27 養性：夜臥當耳勿有孔，吹人即耳聾。</p>
-----	---	--	---	---

	ひき起こすからである。恐れて、注意しなければならない。夜寝たときに耳もとに風の吹きくる穴があれば、小さくてもすぐにふさいでおくがよい。		
--	---	--	--

(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)

第六章の小括

本章で述べたことを概括する。

まず、「食」が口を経由して客観世界を摂取する重要な契機であったのと同じく、「住」への配慮は養生における重要な要素である。人間にとって「住」の持つ意味には二つの側面がある。ひとつは自然環境、そして人工環境である。人間はおかれている環境について認識し、正しい対応・行動を取らなければならない。この自然環境には「時間」的な概念も含まれている。つまり季節と人間身体の変化との関わりである。養生の視点からは、人間はおかれている環境（空間、時間）について認識し、正しい対応・行動を取らなければ生命力を損なう。

自然環境と人間を調和させていく考えとして、日本でも広く知られる「風水」が挙げられる。風水は地相を読み解くことを通じて、自然環境と人間の存在との関係を調整する「場所」についての思想であり、環境と人間の関係を調整して限定された生活環境を良い方向に導いていこうとする態度である。『養生訓』の中にも二つの環境についての風水的な要素が認められる。風水思想は、場所あるいは環境がそこに存在する生命の力に影響するという考えであるとも言える。その意味でも養生思想と共通する要素が多い。

人間にとっての「住」は人間の生命力に対して決定的な影響力を持っている。自然環境は無理やり大きく改変することは困難であるが、「住」のもう一つの側面である人工的な環境は人間の選択の余地が比較的大きいといえるであろう。養生はそうした意味で、可能な限り工夫して環境の変化に対応しようとする思想なのである。

さらにもう一点、養生思想の現代的な意味についても強調しておきたい。近代文明が発達し、工業化、都市化などによって人体に有害な物質・要因が増え、生命体に悪い影響を与え、生命が劣化する危機が増大した。筆者はこれをひとつの環境＝「住」の問題として認識すべきだと考えている。つまり、人間は自然環境を正しく認識せず、誤った方向に改変してしまったのであり、それが近代文明の最大の難問だといえるだろう。そのような意味で環境が人体に影響を与えるという考え方の原点は、すでに2000年前に現代に通じる「環境」、「風水」、「住」に対する認識があり、近世日本の貝原益軒も『養生訓』によってその認識を普及しようと試みたと評価しうるであろう。

¹ 謝心範『真・養生学』広葉書林、1997年、159～174頁

² 謝心範『日本で買える本場中国の漢方薬ガイド』講談社、1998年、64頁

³ 謝心範『田七杜仲パワー健康法』、廣濟堂出版、1996年、51～60頁

⁴ 謝心範『C型肝炎＝肝臓がんの時代は終わった』海竜社、2000年、98頁

⁵ 謝心範『真・養生学』広葉書林、1997年、88～101頁