

## 貝原益軒『養生訓』に見られる「養生」と「楽」

福 光 由 布

はじめに

儒学者、本草学者でもあった貝原益軒（一六三〇—一七一四）は、「計百五種」<sup>①</sup>もの著作を世に残した。その種類は経学（儒学）、地史、紀行、本草、啓蒙的教訓（教育）、字書など多岐にわたる。儒学者としての益軒の功績は、彼の没後に徂徠学派によって刊行された朱子学批判の書『大疑録』や、初学者のために書かれた『小学句読備考』及び『近思録備考』に代表されるように、言うまでもない。しかし実際は、同時代の儒者たちと比較してみれば、彼の著作群全体のなかで経書に関する注釈書の割合は極めて少ない。当時儒者本来の任とされていた経書への注釈と解説の義務を益軒も承知していたことは確認されているが、益軒の関心事は、自ら得た学問の教えをあくまで平易なことばに「やはらげ」、民衆に「おしひろめ」<sup>②</sup>ることにあつた。<sup>③</sup>「老圃の教えをたすけて、民生の業の万一の小補と

なりなん事をねがふのみ」<sup>④</sup>や「民生日用に小補あらんと云ふことしか爾り」という益軒の言が示すように、彼が重視したのは学問の実用性であつた。晩年に量産されたいくつもの通俗書や啓蒙的教訓書の積極的発刊が物語つてもいるように、実学の精神は益軒の著作の基調であるといえよう。<sup>⑤</sup>

このように、民衆（や初学者）を対象に学問を「おしひろめ」<sup>⑥</sup>ることを第一の目的とした益軒の態度の一貫性より、衣笠安喜氏は益軒を「朱子学思想を中国社会とは異質な幕藩制社会の現実に適応させた思想家」として位置づける。<sup>⑦</sup>また、松田道雄氏は「近世民衆のうちで成立していた習俗を儒学の言葉で語つた」<sup>⑧</sup>思想家であると益軒を評している。これらの評価が特に指している益軒の著作として、「益軒十訓」と呼ばれる「訓もの」が挙げられよう。正徳三年（一七一三年）、ちょうど益軒がこの世を去る一年前に発刊された『養生訓』も、一般大衆に向けて教え諭すような益軒独自の創作スタイルを色濃く

あらわした医学的啓蒙書である。

『養生訓』は、「世の中の無学なる人、小児の輩、しづのを、しづのめ」<sup>10</sup>に對し、生を楽しみ長らえる法を教え諭すことを目的として、自身の実践経験に基づきながら書かれた「養生」書であった<sup>11</sup>。そしてこの著作は、後に藤浪剛一によって「貝原益軒の養生訓を以て、江戸時代の養生法は大成したと云ふも過言ではない。又その後の養生書の多くは、養生訓に範を採つたものである」と称賛されたり、細菌学者貝原守一に「当時の西洋とても実験医学的な基礎理論が漸く出はじめたところで、まだ山師医者<sup>12</sup>の時代であり、『養生訓』ほどの事実<sup>13</sup>に則した科学的な考えで書かれた養生書は稀であった」と評されるなど、後世においても十分にその価値が認められる益軒の代表作となった。本稿ではまず、『養生訓』のなつた当時のわが国における「養生」論の受容と展開及びその時代背景をもとに、『養生訓』の成立過程を確認する。その上で、益軒が残した数多くの著作のなかにあらわれる「楽」という概念に着目しつつ、『養生訓』に見られる益軒の「養生」観を明らかにしたい。

## 一 『養生訓』成立の背景と過程

### (一) 近世日本における「養生」論の展開

中国大陸から『素問』『明堂』『甲乙経』などの「養生」に関する

書物が輸入されて以来、古代日本において展開されていった「養生」論<sup>14</sup>の殆どは中国道家的養生論の参酌であった。織豊時代には、李東垣、朱丹溪らによる「李朱医学」が輸入された。この「李朱医学」を受けて、田代三喜、曲直瀬道三らがそれぞれ『撰養要訣』『延壽撮要』などの養生書を記したが、やはりこれらも中国の養生書の引照を再構成して祖述したもの<sup>15</sup>にすぎず、自身の養生実践を記述するような独自性が見られるという類のものではなかった。

江戸前期の「養生」論も、「李朱医学」をはじめとする中国の医学や養生論の摘録様式に拠っていた。しかし、名古屋玄醫(一六二八—一六九六)が、天和三年(一六八三年)に、「それ養生の道は先心の持ちやうが肝要也、欲をたちて命を何とも思はぬがよし、唯今も知ざる命なりと悟りて居れば欲なし、欲なければわづらわしき事はなきほどに、心神自由に悠々として命も長かるべし」と、自身のことばで「養生」を説いた『養生主論』を発表した。これをおかきりに、以降、引照や例照を示さずに自身の経験に基づいて記述される養生書が発刊されるようになった。俗人(非医療者)を対象に、飲食・服薬・過労・精神修養・衛生・住居などについてあらわした、日常生活の医学的啓蒙としての「養生」書の類である。さらには曲直瀬一門による「李朱医学」の五運六氣説などを観念的認識にすぎないものであると批判し、より経験的、実証的な診断、治療を標榜する「古医方」学派が形成された。このような時代背景のなかで、

益軒の『養生訓』は発表され、世に広まることとなる。

## (二) 『養生訓』の書かれた時代背景

こうした近世日本における「養生」論の発展には、当時の比較的安定した政治社会という背景が土台にある。とくに益軒の活躍した一七世紀後半から一八世紀初頭にかけては、「日本の歴史のなかではもつとも安定度のたかい時代であった」<sup>16</sup>。鎖国やそれにもなう移住、領地での主従関係が未だ顕著であった時代ではあるが、「大規模な新田開発も一段落、食糧生産も人口もほぼ横ばい、倹約令による消費規制も次第に強まり、宗盲人別登録や五人組の連なりもようやく行きわたり」<sup>17</sup>、人々はそれなりに安定した生活を送ることができた。益軒は、かねて耳にしていた戦国の世のありさまと対比して「太平」という時代の尊さを強く認識し、和やかな現況を肯定的に受け止めていた。太平の世は、特に大欲を持たない一般の民衆にとっては「災害や疾病に気を配りながら、それなりに、あるがままに生きてゆける時代」<sup>18</sup>である。こうした時代背景は益軒の「養生」論を理解する一つの手がかりとなろう。というのも、政治的混乱を乗り越え、寿命を全うできる社会であったからこそ、庶民は個人の生に改めて目を向けることができたようになったのであり、そのために「養生」論がひろく受け入れられたのだと考えられるからである。以上、『養生訓』があらわされるまでの日本における「養生」

論の展開と当時の時代背景を確認した上で、『養生訓』における「養生」概念について詳しく見ていくことにする。

## 二 『養生訓』における「養生」

### (一) 益軒の〈寿命〉観

益軒は寿命を宿命論的にとらえ、「生れ付たる天年」<sup>19</sup>と考えていた。

「すべての人の富貴貧賤吉凶禍福寿命の長短、万の事は皆陰陽の変化によって、もとより生れつきて定まれる天命」〔『初学訓』、

『全集』三二二上)

人の寿命とは「すべての人のちからにてなしがたき事」<sup>20</sup>であり、「天道のちから」<sup>21</sup>によるものであるとも述べている。ただ、ここで益軒が示している寿命とは、「百年を以期とす」<sup>22</sup>るものであった。つまり、天年の百歳を超えるほどの延命は不可能だが、万人少なくとも百歳までは長生できるものという考えである。この天年を、「十人に九人は皆みづからそこな」<sup>23</sup>うがために、百年の寿命を全うできないという。そこで益軒は、百歳までの寿命を全うするための「人力を以て天命を得る道」として、それを「養生」と名づけ、さらにそれを「よくつ、しめば命ながし」<sup>24</sup>「養生せざれば短かし」<sup>25</sup>と説く。<sup>26</sup>

自身の寿命を限定し、それを宿命として捉えつつも、天命の範囲内での延命を目指したこの考え方は、益軒独自のものではない。永観二年（九八四年）に、丹波康頼によって書かれた日本最古の「養生」書、『醫心方』にも、「人生レテ命ニ長短アルハ自然ニアラズ。皆將身慎マズ、飲食過差、淫佚度ナク、陰陽ニ忤逆シ、魂魄神散、精竭命衰、百病萌生、故ニ其寿ヲ終ラザルナリ」と記されている。個人の寿命を自然のものとして受け止め、限りある生を十分に全うするために、生まれ付きの「天年をたも」つ（『養生訓』、『全集』三〇四九二下）。その為の具体的な方法を、益軒は自身の経験をまじえながら、「元氣<sup>27</sup>」を用いて説明する。

## （二）「元氣」

「元氣」は益軒の養生論において、欠くことの出来ない重要な概念である。彼は、『養生訓』が出版される一年前に発表した『自娛集』巻之一「陰陽論」のなかで、『易経』の言葉を引いた後、「元氣」について次のように記している。

「夫天地之間無二氣。唯一氣而已矣。一氣者何。是乾坤之氣由三万物資始資生<sup>28</sup>、故名之謂三元氣<sup>29</sup>也。」（『自娛集』、『全集』

二〇二一上）

益軒はここで確かに氣一元論をあらわし、「万物」を生成し変易させるものとして「元氣」を定義している。そして『養生訓』においては「人の身は元氣を天地にうけて生ず…〔中略〕…元氣は生命の本也<sup>29</sup>」と説き、人の生命と「元氣」の連関を示した。また「人の元氣は、もとは天地の万物を生ずる気なり。是人身の根本なり。人此氣にあらざれば生ぜず」として、万物を生ずる「氣」と人の「元氣」が同様のものであるとすることによって、人も万物と同様の「氣」によって生成すると言わんとした<sup>31</sup>。益軒は、こうした齊物論的発想を以て疾病の根柢を「氣」に求むる「元氣論」というべきものを展開させている。

「氣血よく流行して滞らざれば、氣つよくして病なし。氣血流行せざれば、病となる<sup>32</sup>。「氣」の流行と滞留を病因とするこの思想は、益軒のみに限らず、彼と同時代の古方派後藤良山（一六五九—一七三三）の「百病は一氣の留滞より生ずる」にも見られる<sup>33</sup>。しかし益軒は、疾病の原因に、「氣」の滞留と同時にその消耗をも挙げた。そのことは「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<sup>34</sup>」や、「人の身は、氣を以生の源、命の主とす、故養生をよくする人は、常に元氣を惜みてへらさず<sup>35</sup>」の記述に明らかである。「氣（元氣）」の消耗のおこる原因について、益軒は次のように説いている。

「されど飲食衣服などの外よりの養なければ、うゑごゑえて元気を保ちがたし。」（『楽訓』、『全集』三〇六〇六下）

「飲食、衣服居処の外物の助によりて、元氣養はれて命をたもつ。」（『養生訓』、『全集』三〇四七九下）

ただし益軒の想定した「気（元氣）」の消耗原因は、寒さや飢餓など直接身の上起きるものだけではなかった。彼は外的要因よりも、むしろ自身の心の内から発生する内的要因を重視し、なかでも「慾」の害を特に強調した。

「凡養生の道は、内慾をこらふるを以本とす。本をつとむれば、元氣つよくして外邪おかさず、内慾をつつしまずして、元氣よければ、外邪にやぶれやすくして、大病となりて命をたもたず。」（『養生訓』、『全集』三〇四七八上）

「皆内慾をこらへて元氣を養ふ道也。」（『養生訓』、『全集』三〇四七八下）

「内慾」に振り回されることのない、心の従容じゆうじゆうの重要性を説く記述である。益軒は、理想的な（つまりは養生の道にかなった）心の状態を、〈過度な「内慾」の抑制〉を以て説く。しかし彼は、ただ「内慾」を「こらへ」たり節制することだけを「養生」の要訣としたのでは

なかった。益軒は、「およそ人の心は天地よりうけ得たる太和の元氣あり、是人のいける理なり。草木の発生してやまざる如く、つねにわが心の内にて、機のいきてやはらぎよろこべるいきほひのやまざるものあり。是を名づけて楽と云い」と述べ、自発的な「生」の原動力にあたるものとして「楽」なる概念を提示したのである。

### （三）『楽訓』における「楽」

——「内の楽」と「外の楽」

宋明の儒学では、周濂溪と程明道のあいだで「顔子仲尼楽処」をめぐる問答がなされてから、「楽」とは何かという問題は伝統の命題であった。横山俊夫氏によれば、「楽」の概念について、日本の識者間では、とりわけ朱熹・呂祖謙編の北宋道学選集『近思録』（為学編）や王陽明の語録・書簡集である『伝習録』（巻中）を通じて、よく知られたことであった。<sup>38)</sup> 益軒の「楽」への関心も顕著であり、特に彼は「楽」を実生活に見出すこと、つまり人生の「楽しみ」を積極的に実現することを奨励した。<sup>40)</sup>

宝永七（一七一〇）年の暮れに、貝原篤信<sup>41)</sup>は、人生の楽しみかたを論じた『楽訓』三巻を発表する。ここにおいて彼は、ある切迫感にかられて人生を説く。「人は天地と参まじりながら、いのちみじかき事たとへば朝顔に如く、一生の過やすき事過客の如し…（中略）…死期の近きにあらん事わするべからず」。短い人生を如何に楽し

く過ごすか、これが益軒の設定した第一の主題であった。さて益軒の言う「楽」について検討する際、『楽訓』の教えを『養生訓』に期待するむきがあるように、『養生訓』による「楽」を『楽訓』のそれになぞらえ解釈し得る部分はある。しかし今日までの益軒研究において、『楽訓』と『養生訓』それぞれの「楽」なる概念は明確に区別して語られてはいない。たとえば麥谷邦夫氏は、益軒の「養生」論に書かれた「楽」を解釈するにあたって、『楽訓』「総論」の一部を引きその理解を進めている。また奥貞二氏は、「楽しさとは何かを説いた」ものが『楽訓』であり、「その楽しさを如何にして保つことが出来るかを説いた」ものが『養生訓』であるとす<sup>44</sup>。たしかに『楽訓』と『養生訓』における「楽」に相関関係はある。しかし、益軒の学問が概して総合的、集成的なものであったとはいえず、両書のもつ基本的性格や成立の趣旨を鑑みただで検討してみれば、「楽」をめぐるこの両者の間には相違も見られよう。よって本稿では、両者のつながりと同時に相違点にも注目しながら、『養生訓』に見られる「楽」概念の解釈を追うことにする。

『楽訓』において益軒は、人には本来「生れ付たる楽」が備わっているとし、それを「内なる楽（内の楽）」と名づけている。そして「内なる楽」は「外物」の「助を得て」一層「さかんに」なるとして、その「外物」の助けを「外の楽」と呼んだ<sup>45</sup>。益軒は、「内の楽」と「外の楽」のこうした幫助の関係を、内なる「元氣」が「外物の

養（衣服や住居、飲食物の類）」に助けられるようなものであるとたとえて讃える。しかし、「外の楽」にも「内なる楽」を害する（或いは損なわす）ものも含まれるとして、「外の楽」を以下の三種に分けて記す。

一つは、「耳目」という媒体を以て得ることのできる「楽」、つまり五官の楽しみである。具体的な対象は「天地萬物の景気のうるはしき」であり、この「楽」は「朝夕つねに目のまへにみち／＼とあまりあるものであった<sup>47</sup>。つづけて、人を「私慾」へと駆り立てる「世俗の楽」である。「世俗の楽」とは「心を迷わし、身をそこなひ、人をくるしましむ」ものであり、益軒は「味よき物」を「むさぼり」「ほしひままにのみく」う衆人を例に挙げている。そしてもう一つは「富貴」にかかわる「楽」である。益軒は、これを決して否定しない。「財をつひやして」「外に」楽をもとむ<sup>48</sup>こと、「あきたらず<sup>49</sup>」に「富貴の驕楽をうらや<sup>50</sup>」んで「富貴」を求め過ぎることは「内なる楽」をも失わせしめると説き諫めるのである。何事も「ほしいまま<sup>52</sup>」にせず「よきほど（程）<sup>53</sup>」に、これが益軒の主張する「外の楽」のありかたであった<sup>54</sup>。

そしてこの「外の楽」のなかで一つ目に挙げた五官による「楽」、これを益軒は「富貴にまさるほどの「楽」であるとして「きはまらなき楽」といいあらわしている<sup>55</sup>。それは「月日の明らけき光」「川のながれ、風のそよぎ、雨露のうるほひ、雪のきよき、花のよそほ

ひ、芳草のさかえ、嘉木のしげれる、鳥獸虫魚のしわざまで、すべて万物の生意のやまざる「もてあそ」ぶこと、つまり天地自然のうちに見出される「楽」であった。<sup>56)</sup>

(四)「養生」と「楽」

「心は楽しむべし、苦しむべからず。」(『養生訓』、『全集』三〇四九五上)

「聖人や、もすれば楽をとき玉ふ。わが愚を以て聖心おしはかりがたしといへども、楽しみは是人のむまれ付たる天地の生理なり。楽しまずして天地の道理にそむくべからず。つねに道を以て欲を制して楽を失ふべからず。楽を失なはざるは養生の本也。」(『養生訓』、『全集』三〇五〇一下)

益軒は、『養生訓』においても「楽(或いは「楽しみ」)」という概念を「養生」の妙訣として重視する。たとえば『養生訓』において数回引用し、評価する中国の養生書のひとつに、孫思邈の『備急千金要方』がある。彼はこの『千金方』の「十二少」に倣い、「養生の要訣」として、十二個の「少」を挙げる。

「養生の要訣一あり。…其要訣は少の一字なり。…慾をすくな

くすれば、身をやしなひ命をのぶ。慾をすくなくするに、その目録十二あり。…食を少くし、飲ものを少くし、五味の偏を少くし、色慾を少くし、言語を少くし、事を少くし、怒を少くし、憂を少くし、悲を少くし、思を少くし、臥事を少すべし。…孫思邈が千金方にも、養生の十二をいへり。其意同じ。目録は是と同じからず。右にいへる十二少は、今の時宜にかなへるなり。」(『養生訓』、『全集』三〇五〇四上)

孫思邈の「十二少」とは「少思、少念、少慾、少事、少語、少笑、少愁、少楽、少喜、少怒、少好、少悪」である。益軒は、このうちの「少思、少慾、少事、少語、少怒」はそのまま援用するが、飲食と睡眠を追加し、「笑」「喜」の諸項目を削除する。ここに、自身の「養生」論において「楽」を制限しなかつた益軒の意図が窺える。また、彼は『頤生輯要』編纂の際、重要な項目であるとして「楽志」を追加し、その文末に「楽レ之者頤生之能功也。以レ此始焉。以レ此終焉<sup>57)</sup>。」と記している。益軒にとって「楽」とは、「養生」論を語る際、欠くことのできない重要な事項であった。

『養生訓』では「楽」を三種に分け、それを「三楽」と名づけている。一つは「身に道を行ひ、ひが事なくして善を楽しむ」こと、もう一つは「身に病なくして、快く楽む」こと、最後には「命ながくして、久しくたのしむ」ことであった。たとえ富貴であったとしても、こ

の「三楽」がなければ「真の楽」は無い。そして「もし心に善を樂しまず、又、養生の道をしらずして、身に病多く、其はては短命なる人は、此三楽を得ず」といい、「三楽」と「養生」の関わりがここで明らかにされる。<sup>58)</sup> すなわち「長生すれば楽多く益多し」、「長生を得て、久しく楽しまん事、必然のしるしあるべし」<sup>59)</sup>と長寿を礼賛した益軒にとって、「養生」の目的とは人生を可能な限り久しく「樂しむ」ところにあった。

既に見たように、『楽訓』においてすすめられた楽事は、一つに「外の楽」によって「内の楽」を助長させること、もう一つに富貴によって得られる「よきほど（程）」の楽、最後に天地自然を礼賛する「きはまりなき楽」、この三種であった。それに対し、益軒が『養生訓』で記した「樂しみ」とは、「心やすくしづかなれば」「くるしみなくして」得られる「樂しみ」であり、「心を静にしてさはがしからず、いかりをおさえ慾をすくなくして」心の安定を求めて漸く得られる、いわば靜的な「樂しみ」であった。<sup>60)</sup> この「樂しみ」の実践によって「心を守る」ことが「養生の術」であると益軒は論告する。<sup>61)</sup> しかし、『養生訓』において益軒の想定した「樂しみ」の実践による養生は、こればかりではない。彼は、我が身を用いて実現する、動的な「樂」にも目を向けていた。そこで、身を動かし心を楽しませるものとして賞賛したものは、音楽、詠歌、舞踏であった。

「古の君子は、礼楽をこのんで行なひ、射御を学び、力を勞動し、詠歌舞踏して血脈を養ひ、嗜慾を節にし心氣を定め、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。：〔中略〕：病多きは皆養生の術なきよりおこる」〔養生訓〕、『全集』三〇四八二上

「古人は詠歌舞踏して血脈を養ふ。詠歌はうたふ也。舞踏は手のまひ足のふむ也。皆心を和らげ、身をうごかし、氣をめぐらし、体をやしなふ。養生の道なり。今導引按摩して氣をめぐらすがごとし」〔養生訓〕、『全集』三〇五〇四下

壮年期より東軒夫人とともに古楽を嗜んだ益軒は、朗詠や音楽、またそれに合わせた舞踏によって「血脈を養ひ」「心を和らげ」ることを「養生の術」或いは「養生の道」と説く。この「詠歌舞踏」による「養生」効果に関する記述は『養生訓』以外にも見られ、益軒がいかにこれを日ごろから愛好していたかが窺える。<sup>64)</sup> 音楽、詠歌、舞踏の実践によって生ずる「樂」を、益軒は「人のむまれ付きたる天地の生理」であるといい、そしてそれらを積極的に楽しむことを「天地の道理」であるとす。この「道」を以て「私慾」を制し、「樂」を失わないようにすること、それが「養生の本」であり、<sup>65)</sup> 益軒はここに自発的な生の原動力としての「樂」を見出したのである。

おわりに

中国宋代の文人の中では、「養生」がその文化に不可欠の要素となり、「養生」と文人趣味との結合より、個の人生における内的な「楽」の追求が積極的に実践された。北宋の蘇東坡、元の鄒鉉などがその代表として挙げられようが、たとえば鄒鉉は『寿親養老新書』において、後漢の仲長統の「楽志論」を引用し、「楽」の重要性を説いている。麥谷氏によれば、「楽志論」における「楽」とは、主として山水自然のもたらす快樂であつて、『養生訓』にて益軒が述べる「楽」と必ずしも同一ではないが、益軒はこの書を中国養生書のひとつとし、所蔵していたそうである。尚古主義に徹することのなかつた益軒の「養生」論の最たる特徴は、身心両面の「楽」が「養生」の道へ繋がることと強調したところ、そしてこの「楽」を古楽や舞に適應したところに見出すことができよう。また益軒は、人生を「久しく楽しむ」べしと言いつつも、無理な延命を肯定したわけではなかつた。無駄に命を長らえることは、彼の求めるところではない。単なる長生をよしとせず「天道のちから」によって定められ制限された生に「養生」の術をほどこして「楽しむを樂しむべし」とした点に、益軒による「養生」論のもう一つの特徴が挙げられよう。

本稿では『養生訓』における「楽」の位置を明確にし、その構造

を分析するまでには至らなかつた。よつて、これらの特徴が益軒固有のものであるとここで言うことは出来ない。『養生訓』と『楽訓』及び益軒の著作群のなかで、「養生」と「楽」の連結をどのように理解することができるのか、両概念の更に深い検討を、今後の課題としたい。

※引用は『益軒全集』（益軒会編纂、一九二一年）所収のものをそれを引き、各題を先に記した。つづけて『益軒全集』を『全集』と略して表記し、引用した巻数と頁数をⅡ印で繋ぎ、それらを漢数字で表した。なお、引用部分に付した下線、引用文中「」にて書き加えたものはすべて引用者による。

※引用文献の初版年を以下に記しておく。

- 『頤生輯要』一六八二年
- 『音楽紀聞』一七〇二年
- 『菜譜』一七〇四年
- 『大和俗訓』一七〇八年
- 『楽訓』一七一〇年
- 『養生訓』一七一三年
- 『自娛集』一七一三年
- 『大疑録』一七一四年
- 『慎思録』一七一四年
- 『初学訓』発表年月記録なし
- 『神祇訓』発表年月記録なし

註

(1) 竹田春庵「篤信編輯著述目録」（九州史料刊行会編、井上忠校訂『益軒資料』七、一九六一年）による。

(2) 益軒は、経書のなかでも『大学』には特別な関心をもち『大学集要』

- 『大学新疏』の編纂作業、そしてその公刊に晩年まで尽力していたが、「売る側」にこれらは一般向きではないと見なされ、公刊される機に恵まれなかった。詳しくは辻本雅史「貝原益軒と出版メディア―『大学新疏』編纂と出版の努力―」（衣笠安喜編『近世思想史研究の現在』思文閣出版、一九九五年）所収を参照されたい。
- (3) 『願生輯要』、『全集』七〇七五三上。
- (4) 辻本氏によれば、益軒は『大学集要』『大学新疏』の出版が不可能であるという現実をさと、「みずからの学問的活動の社会的有用性の限界を実感」してその方向性を転換した、とある。（辻本雅史、前掲書）
- (5) 『菜譜』、『全集』一一二〇九下。
- (6) 『慎思録』、『全集』二二一四六下。
- (7) そもそも益軒が『大学』に関心を持ったのは、『大学』が「初学徳に入るの門」「学を為すの次第」（朱熹『大学章句』）であり、初学者が学ぶべき学問の目的・順序・方法を示したものであったからという見方もある。辻本氏は、益軒が自らの学問を大衆にひろめることに尽力することになったその理由を出版界の実情による挫折と見なすとともに、これも認め、庶民への学問の普及だけでなく初学者への教育にもとより関心のあったことを示唆している。
- (8) 衣笠安喜『近世儒学思想史の研究』法政大学出版局、一九七六年。
- (9) 松田道雄「貝原益軒の儒学」（日本の名著十四『貝原益軒』）解説、中央公論社、一九六九年。
- (10) 『願生輯要』、『全集』七〇七五三上。
- (11) 益軒のこうした意向と同様に、俗人（非医療者）を対象にした比較的平易な文体で書かれた医学啓蒙書や養生書に類する書物は、当時数多く出版された。名古屋玄醫（一六二八―一六九六）『養生主論』（一六八三刊）や古医方学派などによるものである。『養生訓』のほかに益軒が残した「養生」に類する書物は二作ある。一つは古来の医書などより撰生・療病のことに関する格言・警語を選択し纂録した『願生輯要』（一六八二年刊）である。これは彼が自ら「愚生昔しわかちて書をよみし時、群書の内、養生の術を説ける古語をあつめて門客にさづけ、其門類をわかつしむ。名づけて願生輯要と云ふ。養生に志あらん人は考へ見給ふべし。こゝにしるせしは其要をとれるなり。（『願生輯要』、『全集』七〇七五三上）」と説明しているように、この編書はまさしく中医学に則った医道を説いたものであった。もう一つは『続慎思録』巻五「養生」である。『願生輯要』の全体構成は、『養生訓』のそれとほぼ同様であることから、前者は『続慎思録』巻五「養生」と併せて後者の予備作業であったと言われている。確かに『養生訓』は、『願生輯要』に記された内容を取捨選択し、それに自らの養生に関する日常的体験を付して纏めた読本であるが、『願生輯要』『続慎思録』が漢文で書かれ、『養生訓』が比較的平易な平仮名による文章で書かれていることから推察できるように、その刊行の意図は明らかに異なっていた。
- (12) 藤浪剛一『日本衛生史』一九四一年、五八頁。
- (13) 井上忠「貝原益軒」吉川弘文館、一九六三年、二九五頁。
- (14) 益軒の『養生訓』に対する消極的評価としては、富士川游の「内経・千金方以下ノ諸家ヲ折衷セルノミニシテソノ説、自神修養ノ範圍ヲ出ヅルコトナシ」（富士川游『日本医学史』一九四一年、四九四頁）がある。
- (15) 『醫心方』の巻二六「延年方」、巻二七「養生」である。この『醫心方』養生篇における養生法は、辟穀、服餌、調息、導引などの道教の養生術が基調とされている。
- (16) 松田道雄、前掲書、四五頁。
- (17) 横山俊夫「安定社会を生きる―益軒翁のうわさにとよせて」（横山俊夫編『貝原益軒―天地和楽の文明楽』）所収。
- (18) 同書。
- (19) 『養生訓』、『全集』三〇四七八下。
- (20) 『初学訓』、『全集』三〇二二上。
- (21) 『神祇訓』、『全集』三〇六八二下。
- (22) 『養生訓』、『全集』三〇四八三上。
- (23) 『養生訓』、『全集』三〇四八三上。
- (24) 『初学訓』、『全集』三〇二二上。
- (25) 『養生訓』、『全集』三〇四七九上。
- (26) 益軒は「上寿は百歳、中寿は八十、下寿は六十なり。六十以上は長生なり」と述べている。（『養生訓』、『全集』三〇四八三上）

- (27) 李叔還『道教大辞典』（巨流図書公司、九八一年）の「元氣」項には、  
 (一) 大化之始氣也。〔漢書律曆志〕太極元氣、函三為一。(二) 道家以人之精氣為元氣。(下略)(三) 道家以人身之元氣、元精、元神、為修仙三宝。〔黃庭經〕呼吸元氣以求仙。とあり、『中医大辞典』（同編輯委員会編、人民衛生出版社、一九七九年）の「元氣（原氣と同義）」項には、元氣（原氣）…「…推動五臟六腑等一切器官組織的活動、為生化動力の泉源。」とある。
- (28) 「本書〔『養生訓』を指す〕を貫く思想は、人は天地の『元氣』を受けて、この気をもって生の源、命の主とするのであるから、気の充足を計り、減退を防がねばならぬと説くので、大体中国の養生科の説に基づく。」（井上忠、前掲書、二九六頁）
- (29) 『養生訓』、『全集』三〇五〇八下。
- (30) 『養生訓』、『全集』三〇四七九下。
- (31) 伊藤忠『貝原益軒』（吉川弘文館、一九六三年）に、「かれの説く『元氣』とは「人身の根本」であり、『も是天地の万物を生ずる氣』から派生したもので、内外相應するものと見なす」とある。
- (32) 『養生訓』、『全集』三〇四九〇下。
- (33) 汲田克夫「貝原益軒の養生観の特質」〔『思想』一九六八年六月号、岩波書店、所収〕。
- (34) 『養生訓』、『全集』三〇四八一下。
- (35) 『養生訓』、『全集』三〇五〇二下。
- (36) 汲田克夫氏によれば、「氣（元氣）」の消耗と養生（長生）を関連付けた益軒の「元氣論」は「生とは気の集結であり、死とは気の解散である（島田慶次、前掲書、六七頁）」という朱子学の思想の反映であるという。朱子の「いわゆる理と気とはこれ決ず二物（朱子文集卷四六）」に対して「理気非二物。不可言離合也〔理気は二物にあらず、離合を言うべからず〕」（『大疑録』、『全集』二〇一七四下）、「理非別有一物（理は別に一物あるにあらず）」（同右）、「都是一氣（すべては一氣）」（『大疑録』、『全集』二〇一七四上）であり、理は「乃氣之理而已矣（乃ち氣の理なるのみ）」（『大疑録』、『全集』二〇一七四下）と批判した益軒が、どこまで朱子学の「氣」論を受容していたのかは果たして疑問であるが、ここでは、この益軒の朱子批判は「理気二元論」に対する「氣一元論」の立場に限ったものとして捉え、益軒の「元氣論」と朱子学による「生死」と「氣」との関連を示唆したい。
- (37) 益軒は、心の理想的な状態について「誠なる者は、勉めずして中たり、思わずして得、従容として道に中たる、聖人なり」（『中庸』十一章）の一文を受けて以下のように説いている。  
 「心はつねに従容としてしづかに、せわしからず、和平なるべし。言語はことにしづかにしてすくなくし。無用の事いふべからず。是尤氣を養ふ良法也。」（『養生訓』、『全集』三〇五〇二下）  
 「つねの氣象は従容として不迫、此四字を守べし。従容とはおもむろにしてしづかなるをいふ。すみやかにいそがわしき時も、心平かに氣和して楽しみを失うべからず。」（『楽訓』、『全集』三〇六一四上）
- (38) 『楽訓』、『全集』三〇六〇五下—六〇六上。
- (39) 横山俊夫「達人への道—『楽訓』を読む」『貝原益軒—天地和楽の文明学』平凡社、一九九五年、所収。
- (40) 「ふたたび生まれ来るべきたのみなき此世の間なるに、天地人のいたれる道をまんで楽しまんこそ、いけるかひありて、身終る時もうらみなかるべけれ」（『大和俗訓』、『全集』三〇七五上）とあるように、短い人生を謳歌せんとする益軒の態度は『楽訓』に限ってあらわされていたのではなく、後に「益軒十訓」とされる「訓もの」の各所に散見される。
- (41) 『楽訓』を発表した当時、益軒はこの本名を使用していた。貝原益軒の新作で出版されるのは柳枝軒の尽力で版行される宝永八年（正徳元年）以降のことである。
- (42) 横山俊夫、前掲書、三〇頁。
- (43) 麥谷邦夫「中国養生文化の伝統と益軒」横山俊夫編『貝原益軒—天地和楽の文明学』所収。
- (44) 奥貞二「貝原益軒『楽訓』を読む」『鈴鹿工業高等専門学校紀要』Vol.36、鈴鹿工業高等専門学校、二〇〇二年。
- (45) 麥谷邦夫、前掲書、二五〇頁。
- (46) 『楽訓』、『全集』三〇六〇六下。

- (47) 『楽訓』、『全集』三〇九上・下。
- (48) 『楽訓』、『全集』三〇九上。
- (49) 『楽訓』、『全集』三〇九上。
- (50) 『楽訓』、『全集』三〇九上。
- (51) 『楽訓』、『全集』三〇九上。
- (52) 「我が身の慾をほしのままにするより大なる禍なし」(『大和俗訓』、『全集』三〇八下) から引いた。
- (53) 「飲食をよき程にして過ぎず。(中略) 七情をよきほどにし…(下略) 『養生訓』、『全集』三〇四七上・下」から引いた。益軒は、この「よきほど(程)に」という言葉を越さない範囲での自己抑制の意味として用いるが、ほぼ同義で「中(『養生訓』、『全集』三〇五〇二上)や「常に不足の事あるがよし(『大和俗訓』、『全集』三〇九七下)など」とあらわしている。ちなみに「中」とは「中庸」十一章の「誠なる者は、勉めずして中たり、思わずして得、従容として道に中たる、聖人なり」からの引用と目される。
- (54) 「酒食ともに限を定めて、節をこゆべからず(『養生訓』、『全集』三〇五〇二上)」
- 「養生の為には中を守るべし。中を守るとは過不及なきを云。…(中略) ……過てほしむままなるべからず。是中を守るなり(『養生訓』、『全集』三〇五〇二上)」
- こうした益軒の節制振りは、あくまでも「節制」「儉約」だったのであり、決して禁欲主義による態度と同一ではなかった。汲田克夫はこの禁欲を徹底しない「よきほど(程)に」という表現の由来を朱子学に見出し、その根拠に次の一文を挙げている。「用として已発となり、動となると、情があらわれ…(中略)……とかく中正を失して悪に流れる傾向をもつ。つまり、情が動いて過度となったとき、それが『欲』であり、すなわち悪なのである。逆にいうならば、すべて中を得た状態であるならばそれは善であり、中を逸脱して『過』もしくは『不及(マインナスの過度)』の状態におちいった状態が悪なのである(島田虔次『朱子学と陽明学』岩波書店、一九六七年、九二―九四頁)」
- (55) 『楽訓』、『全集』三〇九上。
- (56) 『楽訓』、『全集』三〇六下。
- (57) 『頤生輯要』、『全集』七〇八上。
- (58) 「およそ人の楽しむべき事三あり。一には身に道を行ひ、ひが事なくして善を楽しむにあり。二には身に病なくして、快く楽しむにあり。三には命ながくして、久しくたのしむにあり。富貴にしても此三の楽なければ、真の楽なし。故に富貴は此三楽の内にあらず。もし心に善を樂しまず、又、養生の道をしらずして、身に病多く、其はては短命なる人は、此三楽を得ず。」(『養生訓』、『全集』三〇四五上)
- (59) 『養生訓』、『全集』三〇七七下。
- (60) 『養生訓』、『全集』三〇四八下。
- (61) 『養生訓』、『全集』三〇五六下。
- (62) 残された晩年の書簡からは、東軒夫人や竹田定直をはじめ福岡の同好が、琵琶や箏や箏篋をもちよって「合楽」をたびたび催した様子もうかがわれる。また益軒は、古楽は、あやに歌えなくともよく、古詩を味わい吟唱して「和楽の心」になればよいとしていたようである。(資料、『全集』五〇九八―一〇三)
- (63) 「只、三百編(『詩経』)以下の古詩を吟誦し、心思を和樂するのみ。楽の本を得たる成るべし。……楽を以(て)いはば、和樂の心は楽の本也。歌舞は、音は、楽の文なり。只心を和樂にして、古詩を熟読し、時に吟詠せば、是楽の本をつとむといふべし。」(『音楽紀聞』)
- 「古人は小児の時より音楽を教へ、詠歌舞蹈して其性情を和らげ、其血脈をやしなふ」(『音楽紀聞』)
- 「いにしへの郭曲早歌の類声をかしく氤氳としてつづしりうたふも、いささか心ゆくばかりなるは、湮鬱をひらきて気をやしなふ助と成ぬべし。古人は詠歌舞蹈をして其血脈をやしなへり、是心を樂しましめ、氣をやしなふ術なるべし。」(『楽訓』、『全集』三〇六一七下)」
- なお、「郭曲」とは、ふつう神楽歌、催馬楽、朗詠をまとめていうが、益軒はこの言葉を朗詠に限って使っている。「音楽紀聞」では、「神楽歌曲」たとえば「神」や「閑韓神」「早韓神」などは郭曲とは別に分類し、郭曲については「四首の外、今は伝はらず」としているからである。
- (64) 鈴木敏夫によれば「十八世紀に入り、養生書はしだいに日本的な内

容で書かれるようになると、それまでの運動―導引に加えて在来の各種武芸・舞踏遊戯などが付加される。」とある（「江戸時代における養生書の研究」『北海道大学教育学部紀要』第二二号、一九七三年、四一―四二四頁、所収）。益軒が提唱したこの舞踏の養生的効果については、一八三一年、八隅景山によって書かれた養生書『養生一言草』に「人の上には舞踊より楽しみはなし、抑々此業は心と腹と腰とを定め、意気四支にわたり、且つ音声清うして、呼吸自ら安寧なるべし。故に老若共に、音声を発するには此舞踊は能養生なり」と見られるように、江戸後期の養生家たちにも引き継いで語られた。

(65) 『養生訓』、『全集』三〇五〇一下。  
(66) 『慎思録』、『全集』一〇九〇八上。

付記

本稿は、広島芸術学会第二十一回大会（二〇〇七年七月二十八日）で行った口頭発表表（「日本近世における「養生」思想について―貝原益軒『養生訓』を中心に」）に基づきながら、加筆・修正を加えたものである。

（ふくみつ・ゆう 広島大学・大学院総合科学研究科・博士課程）