

藤女子大学紀要, 第 46 号, 第 II 部: 43-51, 平成 21 年.
Bull. Fuji Women's University, No. 46, Ser. II: 43-51. 2009.

貝原益軒の養生術

— 栄養療法の知的枠組についての研究 6 —

藤 井 義 博

Abstract

The Goal of this study was to reevaluate the physical and mental health education conceived by Kaibara Ekken (1630-1714) in the light of the art of regimen (diaita in ancient Greek) practiced by Hippocrates. Kaibara Ekken was a humanist equipped with expertise both as physician with the art of preventing diseases and as educator with the art of correcting deviation of one's natural disposition. The goal of his health education is compatible with the idea expressed by Plutarch on the health framed by the art of regimen: "There is nothing better than to devote oneself to humane deeds if one is in good health." As the developmental model by A. H. Maslow is a bottom-up order of needs towards transcendental self actualization starting from basic needs of autonomous person, Kaibara Ekken's art of education for body and mind is top-down order of needs towards humane deeds starting from the heart of the transcendental person corresponding with the heart of heaven and earth. The scope of Ekken's art of education for body and mind will open a new way for today's health education and *Shokuiku* (food and nutrition education).

1. はじめに

1.1. プラトンの 2 種類の医師

プラトンは 2 種類の医師を区別した (法律第 4 巻、720 B-E)¹⁾。すなわち奴隷にとって良い医師と自由民に対する医師である。前者は、説明をしないで処方だけをする医師であるが、後者は、処方を与えるだけに満足しないで、会話をし、病人とその友人から学び、病人を教育し、励まし、病人が説得されたときには自ずと病人を相応しい生活に導くような議論をして説得する医師である。この自由民に対する医師の行っていた実践が、生活法 (diaita) とされる医療であった²⁾。この生活法は、生きる技法 (アート) としての養生の実践であるが、諸病を回避したりその治癒を達成することをゴールとした配慮の総体とは別物であった³⁾。すなわち生活法の実践は、自身の身体について、正しく、必要で十分な配慮をもつ主体的自己に自ら成るための方法の全体であり、日常生活 (身体運動、食物、飲料、睡眠、性生活、など) に渡る配慮であった。それは身体の良い管理が、

生存のアートとなることをゴールとした生活の実践であった。そのために医師は、厳密な意味での治癒を可能にする方策を越えて、対象者の生存の全体のための筋道の通った鎧を与えた。そして対象者は、主体的自己による自身についての記述を通して、自身の自律を得て、自身にとって良いものと悪いものを正しく選択できるようになるのであった。

このように生活法は、健全なる (身体の) 健康と健全なる精神を同時に得ることをゴールとした実践であった。そのゴールが必ずしも実現されていなかったことは、古代ローマの風刺詩人ユウェナーリス (紀元後 60 頃-130 頃) による当時実践されていた生活法への風刺の一節「健全なる肉体に健全なる精神が宿るようにはあなたは祈るべきだ」に伺い知ることができる。しかしながら、現代の医師は、薬の処方を中心とすることにより、患者から主体性を奪ってきたのではなからうか。言い換えると「奴隷にとって良い医師」の側面を併せ持っているのではなからうか。一方、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育

むための、国民が自ら取り組み、国民が主役となった、国民的広がりを持つ運動としての食育は、プラトンの生活法 (diata) の理念に通じるものがある³⁾。

本論においては、貝原益軒の健康教育の在り方を、生活法 (diata) の在り方と比較検討することにより、貝原益軒の健康教育者としての価値を再認識することであった。

1.2. 養生訓の読み方

貝原益軒 (1630-1714) の養生訓 (1713 年) は、江戸時代だけでなく明治以降も現代に至るまで日本人の養生観に影響を与え続けてきている古典である。その養生の方法は、メタボリック症候群、生活習慣病の予防そしてそれと関連して食育が国民的な課題になっている現代においてよりいっそう注目を浴びてきている。しかしながら、小児科医の松田道雄は、養生訓ははなはだしく誤解されていると指摘している⁴⁾。すなわち養生訓は、長命法としてものではやされ、長命の方法として読まれてきており、どこまでが現代医学と合致し、どこが非科学的かという詮索がなされているが、別の読み方があるといっている。そして益軒の死の前年、83 歳のときに書かれた養生訓の読み方は、「貝原益軒という長命の儒者が、自分はいかに生きたか、その間に健康についてどれだけの配慮をしたかを書いた肉体的自伝として読むことである。」と記している。養生訓は、「志ある人間は医学をいかにみるかについてもっとも多く教える」と述べている。そしてもうひとつ忘れてはならないことは、貝原益軒は儒者であるとともに武士であったという事実である。

1.3. 実学研究

貝原益軒の医学研究は、実学研究における幅広いトピックスのうちの一つであった。実際、益軒は 25 歳の時には江戸に行き老父を扶養しようとして髪をそりおとして医師になり、以後 38 歳で結婚し、また髪をたくわえ、儒臣になるまでは、確かに身分は医師であった。それは、当時まだ儒者という職名がなかった故の名目上のことであり、実質的には儒者であったととらえられている。しかし益軒は、「医も儒者の一事」として医学を学び研究したのであった。Mary Evelyn Tucker によると、益軒の広範囲の研究に含まれるトピックス

は、倫理、作法、制度、言語学、医学、本草学、動物学、農学、産業、分類学、食品衛生、法律、算術、音楽、武術、さらには天文学、地理学、歴史学、考古学、系図学を含んでいる。このように益軒の関心は、実際のな学びである実学への根本的な関心を基として、人文学と科学の幅広い分野にまたがっていた。そしてドイツ人の医師であり博物学者のフィリップ・フランツ・フォン・シーボルト (1796-1866) が、益軒の研究分野の広さを認識し、益軒を「日本のアリストテレス」と呼んだことを記している⁵⁾。

1.4. 訓もの

益軒は、人文学と科学にまたがる研究を四民 (士農工商) の教育と連動させた。70 歳で辞職を許され、福岡藩の御用学者としての雑務から解放された益軒は、著述に専念し、71 歳から死去する 84 歳までの 14 年間に 33 の著述を完成している。この中には漢字と漢文を知らない人のために当時の俗語で書いた教訓書 (いわゆる「訓もの」) である五倫訓、君子訓 (共に 73 歳)、大和俗訓 (78 歳)、楽訓、和俗童子訓 (共に 80 歳)、五常訓、家道訓 (81 歳)、養生訓 (83 歳) が含まれている。

益軒がどのように訓ものを書いたかは、養生訓の後記から推察することができる。益軒 52 歳のときに、いせいしゅうよう 頤生輯要という若いときに読んだ群書のうち、養生の術を説いた古い言葉を集めて、習いにきていた人たちにそれを分類編集させた書物の大事なところをとってやさしく養生訓に書いたといっている。ただしそれ以外に先輩に聞いたところも多いし、また自分で試してよく効いたものは憶説であっても書いておいたと述べている。これらの教訓書は、印刷術の普及による出版文化の中で幅広い読者層に影響を与えるとともに、中世の秘伝・伝授による個別的教育法にかわって、近世において盛んになる私塾・家塾による一斉教育・共同学習の場においても利用されたと思われる。

2. 資料と方法

貝原益軒の大和俗訓、和俗童子訓、養生訓のテキストは、岩波文庫版 (石川 譲校訂^{6),7)} を用いた。また、大和俗訓、和俗童子訓、楽訓、家道訓、養生訓の現代語訳テキストは、日本の名著 14 貝原益軒 (松田道雄責任編集)⁴⁾ を用いた。その他の貝

原益軒の著作のテキストは、益軒全集 全八巻(益軒会編)⁸⁾を用いた。

3. 医師

貝原益軒がどのように医師をとらえていたかは、養生訓巻第六扱医(医を扱ふ)において詳しく記載されている。

3.1. 医を扱ふ

益軒は病人とその家族が医師を適切に選択することを求めている。選択力は、書画の筆法を習い知っているなら、書画ができなくても、その巧拙がわかるように、医療のことを知らないでも、医術の大意を知っていれば、医師の良し悪しはわかるという。この信念に基づいて、当時の医師のタイプ分けをしてその良し悪しをわかりやすく説明している。そして、医術の大意を示すために、当時の医師の治療法である薬の用い方について1巻を設けて(巻七)詳しく説明している。益軒は、病人とその家族が医師をよく見抜いて、主体的に自らの健康を保持することを要請している。ただし、中(万事において過不足なく、よい程であること)を基本とする益軒は、医療を上手にするのは良医でないといけないから、患者・家族は自分で治療をしないで、良医を扱って任すべきであるという。

3.2. 良医・福医・時医・君子医・小人医

良医とは、学問があって、医学にくわしく、医術に熱心で、たくさんの病気をみてその経過を知っている医師である。この判断基準の根本には、「医は仁術である」という確信がある。基本的には全て家業であり世襲であった当時の職業(士農工商)の中でも、他の術と違って、医術の上手下手は人の命の生死にかかわることから、医家は他の職業とは区別され、もし才能がなかったならば、医師の子であっても医師にはいけないという。良医の条件になぜ学問が必要なのか。それは漢文で書かれた医書が読めるようになるためである。そして学問とは、儒書を読んで文章の意味がよくわかるようになることである。良医を定義して医師を選択することを益軒が強調するのは、当時の世間では、良医の基準を到底満たさない俗医(福医または時医という)がもてはやされていたから

である。人のために行い、人を救うことだけを志す君子医と、自分のために行い、自分の利益だけを志す小人医を区別し、医師になるからには君子医になるべきであり、小人医にはなってはいけないと益軒はいう。君子医は、病家の貴賤・貧富の隔てなく、心を尽くして病気を治すが、小人医は自分を偉いもののように思って貧賤な病家をあなどる医師である。また、自分より以前に病人に薬を与えた医師の治療法がたとえ誤っていても、前医をそしらないのが君子医であり、他医をそしり、自分の医術を誇るのは小人(医)のくせであるという。自分の利益を求めない君子医は貧乏で生活が困難ではないかという疑問に対しては、君子医としてよく病気をなおし人を救うならば、利益を求めなくても利益があるようになるものだと益軒は答えている。自分の私的な利益だけを志す小人が返って利益を失い、自分の利益を求めない君子が、長い目で見れば、「天道・神明の冥加」によって利益を得ようになるという益軒の信念は、種々の「訓もの」の中で繰り返し述べられていることである。またここから後述するような陰徳の勧めも出てくる。

3.3. 治らない患者に対して

病が重く薬では助からないとわかっていても、病家より是非薬がほしいと言ってきたら、たくさん薬を与えて、その心をなぐさめるべきであるという。なぜなら、あの人は診断が上手で、生死をうまく当てたという評判を得ようと思って、病人に薬を与えないで、放置して死なすのは情がないからである。この信念も「医は仁術」に由来する。ヒポクラテス集典には、「人への愛の存するところには、またいつもテクネー(Art 即ち技)への愛がある。」という言葉がある⁹⁾。しかしながら医学の父と呼ばれるヒポクラテスは、診察の結果治る見込みがないと判断された患者を診なかった。ヒポクラテス集典の中の「技術について」には以下の表明が見られる¹⁰⁾。「まず、私が考えるところの医学とは何かを定義しよう。一般的に言うと、それは病人の苦悩を取り除くことであり、彼らの病気の猛威を緩和することであり、そして病気によって征服されてしまった症例においては、医学は無力であることを認識する故にそのような病人を診ることを拒否する。」このように人への愛とテクネーへの愛を併せ持ったヒポクラテスは、治る

見込みがないすなわちテクネーの及ばないと判断した患者は診なかった。

4. 身体

4.1. 人の身は誰のものか

人間の体は自分の所有物ではないと益軒はいう。なぜなら天地父母の恵みを受けて生まれ、また養われたものであるからである。これは、当時の武士の封建的主従関係を基とした序列社会（士農工商）における縦の人間関係（人倫）のあり方を自然の秩序に基礎をおく益軒の根本思想の表現である。ここから、後述するように、無事のときに、体を大事にして命を保つのは、常に対応する道であり、大事なところで命を捨てて省みないのは変に対応する義であるという主張や、務業より養生は重く、養生よりは行義は重いと主張が生まれてくる。基本的人権が保障され個人主義的、科学的な近代人には、これらの主張は文字通りには理解できないものの、和魂洋才として古来異質な概念を包容してきた日本人の心情としては受け入れる余地が十分にあるであろう。

4.2. 心は身の主、身は心の奴

天地父母の恵みの結晶である人間の体には生まれつき備わっている寿命（天年）があるが、それは私欲によって短縮するという。益軒には、自然の摂理以上の長命あるいは不老長寿を求める考えはなかった。それゆえに、天寿を全うすることが人生第一の大事となり、そのための方策が、養生術である。人間の体は百年を期限とし、上寿を百歳、中寿を80歳、下寿を60歳とし、60歳以上を長生きとしている。世の中には50以下で死ぬ短命の人が多く、また人生は50にならないと、血気がまだ安定しないで、知恵もまだ開けないことから、養生術を行って50を超えて60以上の寿域に登るべきだという。

「心は身の主、身は心の奴」という主従の関係の想定が、養生術を構成する骨格となっている。天地父母の恵みの結晶である人間の体の主としての心は、私のない天地の心である。それゆえに養生術への志は長命への私欲であってはならない。もしそうならば、現代人が、私欲だけに基づいて長命のために養生術を心がけても、誠の心に感応した結果である「天道・神明の冥加」が得られない

分だけ天寿を全うできないことになる。また、養生術として血気をめぐらせるために、心は奴である身を動かして労働させることが求められるが、これは単なる運動療法ではないことになる。それは身を人間愛的行為に捧げることである。「体をいじめる」、「体を酷使する」という言い方は、もしそこに私的な情念が入っているならば、益軒がいう「身は心の奴」とはまったく違うことを意味している。なぜなら主人が私のない天地の心でもって下僕を働かせるならばそこには過剰や無理がないようにする配慮が働くからである。益軒は、すべての主従の関係において、主の側にも下僕の側にも、私欲を戒めている。

4.3. 常と変

変に際して身命を惜しまない武士でも普段の養生術が必要である。無事のときに、体を大事にして命を保つのは、常に対応する道であり、大事なところで命を捨てて省みないのは変に対応する義であるという。そして君子の道は時宜に適い、事変に従うのをよしとするという。益軒は、武訓において、「戦いに臨めば、身は捨てるべきである。身を逃れようと思えば心が乱れ、恐れひるんで、敵に勝つ力がない。しかしながら心ひとつは失ってはならない。敵と戦うときに、常のごとくにして心を動かしてはならない。自分の方からみだりに攻めないで、こらえて早く打ってはいけない。人の動きを待って、その隙間をみて早く打つべきである。これは敵に勝つ道であるといえる。」と述べている¹¹⁾。この考えは、人間の体は自分の所有物ではないという原則と心は身の主、身は心の奴という原則とに基づいている。常と変とで身の在り方は180度異なるが、身の主である心は、変にあっても常にあるように保つべきであるという。このように武士となる者は、平生は、温和・和平であって、怒りを押さえ顔を激しくしてはいけないし、みずから楽しみ、人を愛すべきである。変に際して、勇気を奮い起こして、強敵ににわかにならぬ戦うことがあっても、心を静かにして動かしてはならない。武士のみならず、四民ともに常に気を養って、心を静かにし、身を動かすをよしとするのが養生術である。

5. 疾病

5.1. 元氣

元気を減らすかあるいは滞らせると、病に至るという。すなわち全ての病は皆気より生じ、病とは気が病むことである。人間の元氣は、もともと天地の万物を生む気であり、人間の体の根本であり、これがないと人間は生まれない。生まれてからは、飲食・衣服・住居などの外物の助けによって、元気が養われて命が保たれるという。しかし気は、年とともに少なくなるから、若いときから老年に至るまで元気を惜しむべきであり、とくに老人は気を減らすことを避けなければならない。ただし子供は、衣服を厚くし、乳や食事に飽かせると、気が塞がって、必ず病が多くなり、うす着をさせ、食事を少なくすると病気が少ないという¹²⁾。このように益軒は、子供時代を除いて、それ以降は老いも若きも元気を惜しまないといけないという。

内欲が過ぎると病を生じる。内欲は、飲食の欲、好色の欲、眠りの欲、放言するにまかせせる欲、喜・怒・憂・思・悲・恐・驚の七情の欲のことである。内欲は、外邪（風・寒・暑・湿の天の四気）とともに元気を害することによって体をそこなう物と定義される。内欲が過ぎると、元気はやぶれて減ったり滞って塞がってしまう結果、病を生じる。例えば、飲食・色欲が過ぎると元気はやぶれて減り、飲食・安逸・睡眠を過ごす、滞って塞がってしまうという。言葉が多いと、必ず気が減ってまた気がのぼるといふ。その結果、口の過ちが多くなり、人にくまれ、禍が起こることになる。このように、禍が起こると、結局は元気が害されて病を生じることになるから、言葉をつつしむことは、徳を養い、身を養う道である。生を養うためであれ徳を養うためであれ、言葉を慎むことは、自己主張から全てが始まる西洋的言語観の洗礼を受けた現代人には一見理解しがたいことである。しかしながら、言は心の声であると古人は言ったという。常であれ変であれ、心を静かに保つことが求められることならば、心を反映する言葉には慎しみが求められることになる。

病者は、憂い苦しむと気が塞がって病が加わることになるので、憂い苦しんではいけない。もし死ぬに定まっている病気なら、天命で定まっていることだから憂い苦しんでも何にもならない。よ

くならないことに不平を言って他人を苦しめるのは愚かであるという。現代の西洋医学においては、患者の心のケアが大切な根拠は、その他の心のケアの場合と同様に、身体的および心理的なストレスへの対処の必要性として説明されることが一般的である。それを気の理論で把握していくことは、代替医療としての漢方医学の大切な現代における課題であろう。

病人に元氣があるがどうかをみる術として、胃の気の脈があるかどうかや目に精神があるかどうかでみる方法がある。胃の気は、元氣の別名であるという。胃の気の脈は、元氣の衰えない無病の人の脈であり、若くても気の減った病人では少なくなっており、病脈はあるがこれが無い人は死ぬという。脈法（診断法）は、病論（病因論）、薬方（治療法）とともによく知っておかなければならない医術の三要点をなす。しかし胃の気の脈は、何とも名づけようがなく、自分で会得するより他はないという。また、目に精神のある人は長生きし、それが無い人は命が短いという。このような臨床経験に価値を認めるのは漢方医学の特徴である。現在の西洋医学では、科学的な臨床研究から得られた結果を根拠とするEBM（Evidence Based Medicine）への取り組みとともに、患者と医師とが共同して創造するところの患者により望ましい新しい物語を根拠とした医療すなわちNBМ（Narrative Based Medicine）の取り組みがある。NBМは、プラトンのいう自由民に対する医師の実践する生活法（*diata*）に通じるものである。益軒の養生術はNBМを豊かにする可能性を持っている。

5.2. 疾病の自然治癒

益軒は薬を飲まないで自然に治る病気が多いという。自然治癒する病なら、それに対して薬を用いることには慎重にならなければならなくなる。薬は、補剤であれ瀉剤であれ、発熱させたり解熱させたり、気を偏らせて攻めるものであるから、薬はみだりに用いてはいけないし、病気に合わない薬を与えてもいけないという。病気に合う薬を与えるのが上医であり、病気に合わない薬をむやみに与えて傷つけるのが下医であり、病に合う薬がわからなかったら、用心して薬を与えないのが中医である。中医は、知らないことは知らないとして、大事をとってむやみに病気を治療しない医

師である。病気に合わない薬をむやみに与えて傷つけるよりも、保養をよく慎んで薬を用いないで、病気が自然に治るのを待った方がよいという。このようにすれば薬毒にあたらないで、早く治る病気が多いからである。この薬を用いることへの慎重さは、ヒポクラテスの「まず、患者を害するな」(Premum non nocere.)の精神と軌を一にする。

6. 養生

6.1. 丹田

元気を減らさないあるいは滞らせないためには、気を和らげて平らかにすること、すなわち気を調えることである。気を調える術は、腰を正しく据えて、呼吸を静かにして、胸の中から何度も微かに気を口の中に吐き出して、胸中に気を集めないようにして、気の精をへそから下三寸の人身の生命の根本のある所と定義される丹田に集中することである。このようにすると気がのぼらないので、胸がさわがず、身に力ができるといふ。貴人に対してものを言うとき、大事変に臨んで落ち着かないとき、やむを得ず人と論争しなければならぬとき、武士が敵と戦うときなど、役に立つ方法である。これは道士の養気法であり座禅の方法であり、平静にかえる工夫であるから、技能をふるう者の秘訣であるという。心を静かに保つために丹田に気を集中する術は、現代人にとっても役に立つ実践法である。

6.2. 養生のゴール：人生の三楽

養生の道は、内欲をこらえるのを根本とするならば、人生において楽しむべき楽は何なのか。益軒は三つの楽を説く。すなわち一には身に道を行なって、間違いなくして善を楽しむことである。それは、仁(天地が万物を生み育てられる御恵みの心)の徳を保って失わず、天地の生んだ人倫をあつく愛し、次に鳥獣草木をあわれんで、天地が人と万物を愛される御心に従って、天地の御恵みの力を助けることをもって、天地に仕える道とすることである¹³⁾。二には身に病がなく、快く楽しむことであり、三には命長くして、久しく楽しむことである。富貴はこの三楽に入らない。しかし、世間には富貴・財禄をむさぼって、人にへつらい、神仏に祈り求める人が多く、無病長生を求めて、養生を慎んで、身を保とうとする人は稀であると

いう。このように益軒は、内欲を充足させることは違う、人間愛の実践という新たな枠組みの楽しさを四民に説いた。限度を超えて医師や医学を必要とすることは、そもそも国民にとって望ましいことではないという見解を持っているプラトンは、本来の医学は市民が国家に対して再び仕事を果すことができるようにするためにあると考えていた¹⁴⁾。そしてその仕事とは、人間愛的行為に身を捧げることであった。プルタルコス(紀元後1世紀ころの文人)の言葉「健康であるならば、多くの人間愛的行為に身を捧げるのにまさることはない。」¹⁵⁾は、生活法(diaita)により得られる健康の意義をよく現している。

6.3. 五思

内欲をこらえ三楽を志向するには、積極的な想像力が必要である。それは無病のときに、病ある日の苦しみを常に思いやることであったり、物を食べる時に「五思」の一つ二つでもよいから思い出して忘れないことである。「五思」の第一はこの食は誰が下さったのかを思いやること、第二はこの食事の元である農夫が勤労して作り出した苦しみを思いやること、第三は自分に才徳や実践がなく、主君を助け民を治める功績がないのに、この美味しい食事を頂くことはたいへんな幸せであること、第四は世間には自分より貧しい人が多く、糠や糟でもよるこんで食べている人がいたり、あるいは飢え死にする人がいるのに、自分は飽食し、飢餓の心配が無いことは、大いなる幸せではないか、第五は昔には五穀がなく、草木の実と根や葉を食べて飢えをまぬがれ、五穀ができてからも火での調理を知らなかったので、炊いて食べず、生で噛んで食べていたので、味がなく胃腸をそこなっていたであろう。今や白飯を軟らかく炊いて十分食べ、また吸い物、副食があり朝夕に飽食している。しかも酒があり、心を楽しませ、気血を補っている。このように分外をうらやみ願うことなく、現在の自分より下を見て足ることを知ることが、三楽へと通ずる道であった。

6.4. 陰徳

陰徳は、善を行って、人に知られることを求めず、ただ心の内にひそかに仁愛を保って行うことである。人の憂いをうれしい、人の喜びをよろこび、人をあわれみ恵むのに寡婦で頼りのない人を先に

し、人の飢えているのを救い、凍えている人に衣を与え、疲れている人を助け、病者を救い、道橋を修理し、人に害あるものを除き、人に利益あることをなし、人の中を和らげ、人の善あるを誉め、人の過ちを隠し、人の小過をゆるし、人の才芸を用いすすめ、みだりに人を怒らず、人をうらまず、人の怒り争いをやめさせ、かりにも人をそしらず、人をあなどらず、人をうばわず、人を妨げず、人の善をすすめ、人の悪を諫め、禽獣虫魚を苦しめず、みだりに殺さず、草木をみだりに切らないことは、皆陰徳である。しかし君子の心は、福を求めるために、陰徳を行うのではない。陰徳を行えば、求めずして福はその中にあるという。自分の行いが道理に適っていたならば、世がこぞって誹っても恐れてはならない、自分の行いが道理に背いたならば、世がこぞって誉めても喜んではないという。

6.5. 聖人は未病を治す

良将は戦わないで勝ちやすい敵に勝つので、敵も味方も多くは殺さないとすむ。同様に病のまだ起こらない先に、勝ちやすい内欲に勝てば病は起こらないので、身を苦しめ、心を傷ませることがない。「聖人は未病を治す」というのは、病気がまだ起こっていないときに予め慎むと病気にならないことだという。養生の道は、勝手気ままにしないで、専ら慎むことにある。全て病気は理由無く起こることはなく、必ず慎まないから起こるといふ。慎みは畏れを本とし、畏れとは大事にすることである。畏れるとは、勇氣無く臆病にて恐れることではないという。

7. 気質の偏

7.1. 君子は無病の人なり

君子は気質に偏悪がなく、無病の人である。気質の偏とは、聖人以外が皆持っている生まれつきの悪い癖である。気が荒いとか騒がしいとか、また柔らか過ぎて弱いとか、あるいは早すぎるとか、鈍くゆる過ぎるとか、あるいは生まれつき怒りっぱく欲深い類は皆気質の偏であり、心を害するものである。衆人は皆気質の偏という病があるので、過だけが長く、皆病人であるが、その病気を去って君子に至らなければならない。過とは、そうしようと思って悪をするのではなく、是非を知らず

に、意図しないで道理に背くことである。気質の偏や私欲の妨げで過をなすことが多い。病人が良医に遭って、その病を癒すように、気質の偏という病をなくそうと思うなら、明師と良友に遭って、その教えを受けて、その気質の悪い所を改めないといけない。自分の気質の悪い所を知って改めること、これが学問をする人の専ら努めるべきことである。学問をするならば、ただ身のためにすべきであって、名のためにしてはいけない。自分の気質の悪いところを変えるみちは、自分の過ぎたところを押さえて、足らないところを努めることである。強すぎる人は、柔らかくなるのがよい。弱い人は努めてはげむのがよい。速すぎる人は緩やかになるのがよい。鈍いひとは努めて鋭く行のがよい。その他も皆このようにするのがよいという。

7.2. 愚

身を動かさないで血気がめぐらなると病が起きるように、人の心がめぐらなると愚かである。心がめぐるとは、事にあたって心を用い思案すること、すなわち運動することである。人が善悪をよくわきまえないで愚かなのは、思案しないからである。思案は怒りと欲を去ることでもある。急いで心落ち着かず、静かでないならば、思案がない状態であり、必ず誤りがあって悔いを残す。もし急なことがあったなら、ことさらよく思案して、念を入れて行うべきであり、このようにすれば後の誤りがなだらうという。

7.3. 過ちの諫め

人の過ちを諫めるには、人の気質によって、直諫ちよくんと諷諫ふうかんの二つの方法がある。心が和順で義理の明らかな人ならば、直諫するのがよい。これは、過ちを言い表し理を直接に述べて、是非を曲げず強く諫めるのである。一方、気質が和順でなく義理に明るくない人であったなら、諷諫するのがよい。これは直接にその人の過ちや悪を指摘して言わず、まずその人のよいところを挙げて誉め、その人を喜ばせ、その人の心に従って逆らわず、ただそのことの損のあるのと益のあるのとを説いて得心させるのがよい。あるいは他のことに言寄せて善悪得失を述べるがよい。直諫するのが本意であるが、明君賢者でなくては直諫によろしい人は稀である。世の常の人ならば、諷諫するのがよい。

諫めの道を知らないで、言葉を荒くして人に逆らい、むやみに言うと、人は怒って決して聞き入れない。人には益がなく、わが身の禍となる。

人の過ちを諫めるには、誠が余って、言葉が足りないのがよい。心をうちに含んで、言葉少なく言い残して余味が深いのがよい。誠の道は人を感じしめ神を感じしむという。誠さえあれば人は自ずから感服して従うに違いない。人が従うか従わないかは、自分から期待することではなく、相手に任すべきことである。自分に誠さえあれば、愚かな者も後は従うしるしがある。言葉を出すのに、その言葉が騒がしくなく穏やかなのは、その心に養いがあるからである。もし言葉を出すのに、騒がしく険しいのは、心に養いがないと思うべきである。人に過ちがあつて、もし諫めるべき人ならば、目前でその過ちをいさめるべきで、かげでその過ちを言つてはならない。目前で諫めないでかげで諍るのはうしろめたいことである。古い言葉に、「病は口より入り、禍は口より出ず」とあるように、言葉を慎んでみだりに口から出さなければ禍はない。

8. 益軒の教えと Maslow の階層モデル

8.1. A. H. Maslow の必要性の階層

A. H. Maslow の必要性の階層¹⁶⁾は、以下のようによつて要約されよう。最も低次元の必要性として生理学的な必要性(例、食物、衣類)があり、その上に安全の必要性(健康)があり、さらにその上に帰属的必要性(親子関係、友情、帰属感)があり、さらにその上に尊敬(成就、成功、認知の必要性)の必要性があり、そして最も高次元の必要性としての自己実現(創造性、自己表現、自己制御、自己充実の必要性)の必要性がある。そしてこれらの必要性の間には階層性がある。すなわち、より低次元の必要性程、より高い優先性があるので、個人は高次元の必要性を充足するよう動機付けられる前に、より低次元の必要性の充足が動機付けられる。しかしながら、その階層性の順次実現には、例外もあることを Maslow は指摘している。

8.2. 務業、養生、行義

すべて人の努め行なうべきわざと願うところは、務業(業を努めること)、養生(生を養うこと)、

行義(義を行なうこと)の三つある。務業とは四民(士農工商)ともにその家の業を努めることである。業を努めると、衣食と住居とを得て、身を養う生計はそのうちにある。養生とは、飲食・色欲・七情のうち、欲をうすくし、起居動静の形気を慎み、風・寒・暑・湿の外邪を防ぎ、生命を養つて、病なく、長寿を得ることを願うのをいう。行義とは、身を修めて人倫の道をあつく行ない、道理にかなうことを願うのをいう。この三つの間には軽重があり、務業より養生は重く、養生よりは行義は重い。これはそれぞれのゴールである富貴より命は重く、命より義理が重いからである。命を惜しんで義理を失うのは、軽重を知らないのである。Maslow の階層モデルにあてはめてみると、務業は、生理学的な必要性(例、食物、衣類)であり、養生は安全の必要性(健康)であり、行義は帰属的必要性(親子関係、友情、帰属感)と尊敬(成就、成功、認知の必要性)というようになるであろう。しかしながら益軒の理念では、務業を基礎として養生が成り立ち、養生を基礎として行義が成り立つとは考えない。むしろ務業と養生、養生と行義は二律背反の関係にある。

8.3. 四恩

人には忘れてはならない四恩すなわち天地の恩、父母の恩、主君の恩、聖人の恩がある。広大で極まりのない天地の恩の万分の一を報ずる道が、仁(天地が万物を生み育てられる御恵みの心)を行なうことである。父母の恩の万分の一を報いることが、孝を行なうことである。主君の恩に報いるのは、主君に仕えるのに、わが身を忘れて、身をゆだねることである。万世の師である聖人の恩を報ずる道は、成人の教えにしたがって、その道に背かないようにすることである。人倫をあつく愛し、四恩を感じ報いて、また神を尊ばないといけないという。益軒は、神祇訓において、唐土の聖人の道、すなわちこれ神道なりとして、両者の道を同一視している。神道を儒道に交えるのではなく、儒教をもって神道の翼としているという¹⁷⁾。Maslow の階層モデルにあてはめてみると、天地の恩、聖人の恩は自己実現の必要性に対応している。一方、父母の恩と主君の恩は、それぞれ帰属的必要性と尊敬の必要性に対応しているように見える。しかしながら、Maslow の階層モデルを、自律的な人間の私的な欲求(needs)から発して私的自我を

超越して自己実現に向かう bottom-up の欲求の序列ととらえるならば、益軒の養生術と養心術は天地の心と呼応する超越的な心から発して人間愛的行為に向かう top-down の欲求 (needs) の序列である。この top-down の欲求 (needs) の序列において、父母の恩と主君の恩をとらえる必要がある。すなわち Maslow の階層モデルにおける自己実現者が行なう父母と君子への人間愛的行為であり、往相の過程にある自己実現の行為¹⁸⁾ととらえることができる。

9. 要約

本論文の目的は、古代ギリシアの医師ヒポクラテスの実践した生活法 (diaita) の視点から検討することにより、貝原益軒の考えた心身の健康教育を再認識することであった。貝原益軒は身体の病の「未病を治す」養生術を心得た医師としての側面と、聖人以外なら皆持っている気質の偏 (生まれつきの悪い癖) という病をなおす養心術を具えた教育者としての側面を併せ持ったヒューマニストであった。生活法 (diaita) によりもたらされる健康のゴールを表現した「健康であるならば、多くの人間愛的行為に身を捧げるのにまさることはない。」というプルタルコスの手紙は、益軒の心身の健康教育のゴールに矛盾しない。Maslow の階層モデルを、自律的な人間の私的な欲求 (needs) から発して私的自我を超越して自己実現に向かう bottom-up の欲求の序列ととらえるならば、益軒の養生術と養心術は天地の心と呼応する超越的な心から発して人間愛的行為に向かう top-down の欲求 (needs) の序列であった。益軒の養生術と養心術の視野は、今日の健康教育と食育への新たな道を開くであろう。

引用・参考文献

1. ミシェル・フーコー, 訳: 田村 俣. 第2章 養生術. In: 性の歴史II 快楽の活用. 新潮社; 東京: 1986. p.129-180.
2. 藤井義博. ヒポクラテス医学における生活法

- 栄養療法の知的枠組みについての研究 —. 藤女子大学紀要 (第II部) 2003; 41: 69-75.
3. 藤井義博. 大学における食育 — 生活法 (diaita) としての健康教育 —. Campus Health 2009; 46(2) 印刷中.
 4. 貝原益軒, 責任編集者: 松田道雄. 中公バックス日本の名著 14. 貝原益軒. 中央公論社; 東京: 1983.
 5. Tucker, Mary Evelyn. Moral and spiritual cultivation in Japanese Neo-Confucianism: the life and thought of Kaibara Ekken, 1639-1714. State of University of New York Press; Albany: 1989.
 6. 貝原益軒, 校訂者: 石川謙. 養生訓・和俗童子訓. 岩波書店; 東京: 1961.
 7. 貝原益軒, 校訂者: 石川謙. 大和俗訓. 岩波書店; 東京: 1938.
 8. 貝原益軒, 編集者: 益軒会. 益軒全集. 国書刊行会; 東京: 1973.
 9. Hippocrates: Precepts. In: Hippocrates I, with an English translation by W. H. S. Jones. Loeb Classical Library. Heinemann; London: 1923. P.318-319.
 10. Hippocrates: The Art. III. In: Hippocrates IV, with an English translation by W. H. S. Jones. Loeb Classical Library. Heinemann; London: 1931. P.192-193.
 11. 貝原益軒, 編集者: 益軒会. 武訓. In: 益軒全集 卷之三. 国書刊行会; 東京: 1973. P.382.
 12. 貝原益軒, 校訂者: 石川謙. 和俗童子訓 卷之一. In: 養生訓・和俗童子訓. 岩波書店; 東京: 1961. P.210.
 13. 貝原益軒, 校訂者: 石川謙. 大和俗訓. 岩波書店; 東京: 1938. p.44.
 14. プラトン, 訳: 藤沢令夫. 国家 (第3巻). In: プラトン全集 11. 岩波書店; 東京: 1976.
 15. プルタルコス, 訳: 瀬口晶久. 健康のしるべ. 122 E. In: 西洋古典叢書 モラリア2. 京都大学学術出版会; 京都: 2001. p.126.
 16. A. H. Maslow. Motivation and Personality, 3rd ed. Longman; New York: 1970.
 17. 貝原益軒, 編集者: 益軒会. 神祇訓. In: 益軒全集 卷之三. 国書刊行会; 東京: 1973. P.684.
 18. 藤井義博. 道元禅師の学道の構造 — A. H. マズローの成長的視点による正法眼蔵随聞記の分析の試み — 藤女子大学 QOL 研究所紀要. 2007; 2(1): 15-25.