

# 貝原益軒 カイバラ,エキケン 1630~1714

江戸時代前期の儒学者、本草家、庶民教育家。筑前国福岡藩士。名は篤信、字は子誠。通称は柔斎。号は損軒、晩年に益軒と改めた。

益軒は、寛永7(1630)年、福岡藩士祐筆役の五男として生まれた。慶安元(1648)年、福岡藩に出仕したが一時浪人となり、江戸や長崎で修行を重ねた。その後、黒田家三代目藩主光之の命で再出仕し、藩費による7年間の京都留学中には、多彩な学者文人らと交わった。帰藩後、藩士としての正式の待遇を与えられ、儒者として藩主や重臣に儒学を講じたほか、『黒田家譜』『筑前国続風土記』を編纂して藩に貢献した。また、生涯にわたり公私ともに多くの旅をし、紀行記を書いた。

71歳で引退した後は、正徳4(1714)年85才で病没するまで著述活動に励み、需書のほか、本草や養生、事典類、礼書、教訓書など幅広い領域に及ぶ著作を残した。益軒は自らの学問を「民生日用の学」と称し、著作を庶民に向けての平易な和文で綴っている。これは益軒の生涯を貫く姿勢でもあった。

## Great Books 52 養生訓(ようじょうくん)

全8巻。養生書であり医学書でもある。貝原益軒の著書の中で最も有名なものであり、『大和俗訓』『和俗童子訓』とともに、「益軒十訓」の一つ。益軒は、死去する前年84歳の時に本書を著し、自らの体験に基づいて、精神的修養と自然療法による健康法を示した。「元気を保つ」ことを基本理念とし、節制による健康維持を説いた本書は、老年期の精神衛生の書として、今日でも愛読されている。

本書は医学や本草学の豊富な知識に立って書かれている。総論に続いて、飲食・飲茶・煙草・慎色欲・五官・二便・洗浴・慎病・折医・用薬・養老・育幼・鍼・灸の各項目が事実にもとづいて具体的に説かれており、養生とは**内慾**を抑え**外邪**を防ぐことにあるとして、健康維持への主体的努力が強調される。また、科学的実学的指向だけではなく、益軒の儒学的立場も記されており、益軒は自ら医を志す者は需書を読むべきであるとして、1巻の冒頭で孝を尽くして「人倫の道」を行うことを主張した。

なお、巻末の後記には、本書は『頤生輯要(いせいしゅうよう)』(1682)の要点を述べたものである。養生の道に関心を持つ人は参考にしてほしい、と記されている。『頤生輯要』とは、益軒が中国の伝統医学・養生学からの抜粋により編纂したものである。

## Key Word 内慾と外邪

養生の術は、先わが身をそこなふ物を去べし。身をそこなふ物は、内慾と外邪なり。内慾とは、飲食の慾、好色の慾、睡の慾、言語をほしめままにするの慾と、喜・怒・憂・思・悲・恐・驚の七情の慾を云。外邪とは天の四気なり。風・寒・暑・湿を云。内慾をこらえて、すくなくし、外邪をおそれてふせぐ。是を以て元気をそこなはず、病なくして天年を永くたもつべし。

凡(そ)養生の道は、内慾をこらゆるを以て本とす。本をつとむれば、元気がよくして外邪おかさず。内慾をつつしまずして、元気よはければ、外邪にやぶれやすくして、大病となり天命をたもたず。内慾をこらゆるに、甚大なる条目は、飲食をよきほどにして過さず。脾胃をやぶり病を發する物をくらはず。色慾をつつしみて精気をおしみ、時ならずして臥さず。久しく睡る事をいましめ、久しく安坐せず、時々身をうごかして、気をめぐらすべし。

< 石川謙(校訂)『養生訓・和俗童子訓(岩波文庫ワイド版)』「養生訓」巻第一 岩波書店 >

(内慾)

自分の欲望

(外邪)

漢方用語。外からの邪気(発病因子)で「六淫」という。すなわち<風・寒・暑・湿・燥・火>の六つの邪。益軒は、日本の風土を考慮し、より一般的な感覚に合わせて<風・寒・暑・湿>の四つを挙げている。

< 松宮光伸(訳注)『口語養生訓』 日本評論社 >

(現代語訳)

養生の術は、まず自分のからだをそこなうものを遠ざけることである。からだをそこなう物は、内欲と外邪とである。内欲というのは、飲食の欲、好色の欲、眠りの欲、しゃべりまくりたい欲と、喜・怒・憂・思・悲・恐・驚の七情の欲のこと。外邪とは天の四気である。風・寒・暑・湿のことである。内欲をこらえて少なくし、外邪を恐れて防ぐのである。こうすれば元気をそこなわず、病気にならず天寿を保つだろう。

およそ養生の道は、内欲をがまんするのを根本とする。この根本をしっかりとやれば、元気が強くなって外邪もおかしてこない。元気が弱いと外邪に負けやすくなり、大病となって天寿を保てない。内欲をがまんするのに大事なものは、飲食を適量にして飲み過ぎ食べ過ぎをしないことだ。脾胃をきずつけ(むかしは脾臓が直接消化に関係があると誤って信じられていた)病気をおこすものは食べない。色欲を慎んで精力を惜しみ、寝るべきでない時に寝ない。長時間眠ることを戒め、楽だからといって長く坐っていないで時々からだを動かし、気の循環をよくしなければいけない。

< 松田道雄(訳) 『日本の名著 14 貝原益軒』 中央公論社 >

## ◆ *Great Books* 文献案内

- 📖 口語養生訓 / 松宮光伸(訳註)  
日本評論社 2000年刊 392p <498.3JJ/331> 資料番号 21290432
- 📖 養生訓・和俗童子訓(岩波文庫ワイド版) / 石川謙(校訂)  
岩波書店 1991年刊 309p <498.3Z/306> 資料番号 20344743
- 📖 養生訓(講談社学術文庫) / 伊藤友信(訳)  
講談社 1982年刊 441p <498.3/341> 資料番号 21544481
- 📖 養生訓 / 松田道雄(訳)  
中央公論社 1973年刊 246p <498.3/90> 資料番号 11318292
- 📖 益軒全集3 / 益軒会(編)  
国書刊行会 1973年刊 950p <121.4/24/3> 資料番号 10197481
- 📖 日本の名著 14 貝原益軒 / 松田道雄(編)  
中央公論社 1969年刊 530p <081.6/34/14> 資料番号 12785101

## ◆ 理解を深めるために 参考文献案内

- 📖 慎思録(講談社学術文庫) / 伊藤友信(訳)  
講談社 1996年刊 262p <121.54/7> 資料番号 20828752
- 📖 貝原益軒 / 横山俊夫(編)  
平凡社 1995年刊 388p <121.54EE/6> 資料番号 20806782
- 📖 ふくおか人物誌1 貝原益軒 / ふくおか人物誌編集委員会(編著)  
西日本新聞社 1993年刊 190p <281.91LL/102> 資料番号 21543400
- 📖 「江戸学」のすすめ / 久須本文雄(著)  
佼成出版社 1992年刊 297p <159AA/312> 資料番号 20518320
- 📖 新日本古典文学大系 98 東路記, 己巳紀行, 西遊記 / 佐竹昭広(ほか編)  
岩波書店 1991年刊 460, 17p <918/20/98> 資料番号 20311031
- 📖 日本思想大系 34 貝原益軒・室鳩巢 / 荒木見悟(ほか校注)  
岩波書店 1970年刊 545p <081.6/28/34> 資料番号 10150134
- 📖 益軒全集 全8巻 / 益軒会(編)  
国書刊行会 1973年刊 <121.4/24/1~8>