

令和四年（二〇三二）三月二十五日発行
『大倉山論集』第六十八輯 抜刷
（公益財団法人 大倉精神文化研究所）

江戸時代医学諸派の身体観と養生思想

町 泉 寿 郎

江戸時代医学諸派の身体観と養生思想

町 泉寿郎

目次

はじめに

一―一 中国医学古典の形成

一―二 医学古典の流传

一―三 医学古典の新展開

二―一 江戸時代のさまざまな養生書と医学諸派

二―二 一七世紀―後世方派と養生書

二―三 一八世紀―古方派の盛行と貝原益軒の『養生訓』

(一) 古方派諸家と養生

(二) 貝原益軒の『養生訓』八卷(一七一三年刊)

二―四 一九世紀―折衷派(漢蘭折衷など)から西洋医学へ

おわりに―こころと養生

はじめに

医学は人体とその生命現象の解明を目的とする科学であると同時に、社会風土や歴史文化の影響をうける身体観・疾病観や医療行為の蓄積である。

東洋における医学は、古代中国で陰陽・五行説を基礎とした医学理論が形成され、漢の時代に湯液（漢方）・鍼灸・本草などの医学古典籍が成立し、宋代以降に古典籍相互間の理論化が進捗した。中国の医学理論は、そのほかの中国文化の所産とともに、漢籍によって日本にも伝わった。

戦国時代には、のちに後世方派と称される曲直瀬道三が、元明医学理論を基に「察証并治」と言われる精緻な医学と治術を打ち建て、超人的な名医説話が残る。

その後、江戸時代にはいくつもの医学諸派が生まれた。一七世紀末～一八世紀に盛行した古方派は、陰陽・五行などの理論は真理そのものではなく、人間社会の利用厚生に役立つ近似値と捉え、個体差のある人体そのものに注視するようになる。

さらに一八世紀末～一九世紀の漢蘭折衷派の医家たちは、蘭学の解剖知識と中国古典の記述の整合を目指すようになる。こうした医学の考え方の変化につれて、身体観や「養生」の考え方にも変化が見られる。「心と体」の問題を江戸時代の医学を通して考えてみたい。

本稿では、前半に中国医学の流れを概説し、後半に江戸時代医学諸派を取り上げて、その身体観や養生思想について紹介する。

一——中国医学古典の形成

中国文明を創始した伝説上の帝王「三皇五帝」の存在は、その後の中国医学の枠組みに影響している。三皇五帝は司馬遷『史記』に従えば、三皇は伏羲・神農・女媧、五帝は黄帝・顓頊・帝嚳・帝堯・帝舜である。五帝のうち黄帝が昇格して、西晋・皇甫謐（二一五～二八二）の『帝王世紀』では伏羲・神農・黄帝を三皇とする。医学分野においては、伏羲・神農・黄帝を三皇とする考え方が妥当性を持っている。

伏羲は、五行（木火土金水）のうち木徳によって君臨した。天地の運行や鳥獸の動作を観察して、八卦^{はっか}を画き「易」の基本を作った。八卦の「八」とは、東西南北の四方を更に細分した数と考えられる。また、それまで縄の結び目（縄結）によって数字などの記録・記憶を行っていたのに代わって文字を創始し、網を作って狩猟や漁労を教えた。

神農（炎帝）は、火徳によって君臨した。耜・鍬のような器具を製作して民衆に農耕を教え、また楮鞭（赤色のムチ）で草根木皮を鞭打って嘗めて薬効を審定した。また市場を開き交易することを教えた。その姿は人身牛首で、後代、二本の角を備え木の葉の衣を着した姿で描かれる。医薬神として祀られたほか、商業者（特に香具師）から信仰を集めた。

黄帝（軒轅氏）は、神農氏の子孫に勝ち勝って国土を平定し、土徳によって君臨した。五氣（木火土金水）の運行を定め、四季に応じた穀物を植えて、人民の生活を豊かにし、天地神を祀る封禪の儀を創始した。医薬書と道教経典には「黄帝」の名を冠したものが多く、臣下に医薬に通じた岐伯・雷公・伯高・少俞・少師・仲文等を擁し、これらの臣下と医事に関する問答の形式をとった文献が数多く作られている。

陰陽五行説

「陰陽」と「五行」は、それぞれ無関係に生まれた考え方であったものが後に結合した。陰陽は、(+)と(−)のように相対する両極のどちらに属性が高いかによって二分類する考え方である。陰陽は固定的なものではなく、振りが一方に振れ切ると反対方向に戻るように、そのバランスは常に変化し増減している。

五行説は、治水に功績をあげて舜から禪譲された禹が、治政にあたって天帝から与えられた九種類の大原則（洪範九疇）の第一として、五行が明記されている。

戦国時代に、陰陽家に分類される思想家・鄒衍によって、五行説は陰陽説と結合して「陰陽五行説」として理論化された。自然現象・人事のあらゆる事象が「五行」に配当され、さらに陰陽説と結びついて複雑化した。

前漢時代になると、董仲舒（前一七九〜一〇四）が人事と自然が相関するという「天人相関」の考え方と陰陽五行説を結合させ、その時々合致した政治を行わないと天人の調和が崩れて災害を生ずるという「時令思想」へと展開する。董仲舒の『春秋繁露』や劉安（〜前一二二）の『淮南子』には、五行の相生（木↓火↓土↓金↓水↓木）や相剋（水↓火↓金↓木↓土↓水）の理論が見いだされ、やや後の劉向（前七九〜前一八）は上古から秦漢に至る災異を陰陽五行論によって説明した『洪範五行伝論』を著している。

この五行配当の考え方と、相生・相克による循環理論が、医学の理論と治療にも活用される。初めに四肢の先端と内臓を関連づけ、それを五行に配当して、五臓（肝・心・脾・肺・腎）・五腑（胆・小腸・胃・大腸・膀胱）を想定したが、複雑な人体機能を説明するには不十分だったらしく、一番目に当たる第六腑として「三焦」が考えられた。前漢時代の馬王堆から出土した『陰陽十一脈灸経』は、この段階を示す医書と考えられる。他方、陰陽をそれぞれ三分した三陰三陽（太陽・陽明・少陽・太陰・少陰・厥陰）と、それをさらに手・足と組み合わせた十二経脈（正経

脈」という身体にエネルギーや栄養を巡らすルートが設定されたので、それに対応して第六臓として「心包絡」が加えられ、十二経脈に対応する六臓六腑ができあがった。これによって、人体の組織と機能が陰陽五行の理論によって説明可能になった。なお、正経脈のほかに奇経（奇経八脈）があり、奇経のうち治療上重要な任脈・督脈を合わせて十四経脈と呼ぶ。

漢書芸文志

前漢末から新にかけて、劉向・劉歆父子は、漢王朝が収集した各種の記録・文書を校訂して書籍として確定し、その目次や要旨を記した「目錄」を作成した。劉向の「別録」・劉歆の「七略」そのものは伝わらないが、それが整理されて『漢書』芸文志として伝わっている。

劉歆の「七略」とは、輯略・六芸略・諸子略・詩賦略・兵書略・術数略・方伎略からなり、医経・経方・房中・神僊に分類される方伎の書籍群は、前漢時代の医書、および医学・医療とあり方を伝える貴重な記録である。

「医経」は陰陽五行論を基礎にした医学理論を説いた書籍群で、七書、二二六巻が記録されている。現在まで伝わっているテキストとしては、『黄帝内経素問』九巻と『黄帝内経靈樞』九巻が「黄帝内経十八巻」に当たると言われる。

「経方」は具体的な薬物治療（処方集）を説いた書籍群で、一一書、二七四巻が記録されている。臓腑の特定病症、外因性の病気、精神疾患、外科疾患など、病気のタイプに応じた治療書があったことがわかる。また婦人科・小児科の専門治療書、名医の名を冠した処方集、薬の剤型による書籍、食べ合わせに関する書籍など、既に多様なジャンルの治療書があったことがわかる。いずれも散逸して伝わらない。

「房中」は閨房術、性医学書というべき内容の書籍で、八書、一八六卷が記録されている。いずれも散逸して伝わらないが、馬王堆漢墓出土の帛書『十問』『合陰陽方』『天下至道談』が具体的な交接方法など、前漢時代の房中書の内容をよく伝えている。

「神僊」は一〇書、二〇五卷が記録されている。「神僊」は「房中」ともに陰陽五行説を基盤にしており、「房中」は性生活において精気を浪費せず陰陽の気を和合させる方法を説き、「神僊」は按摩導引、吐納等によって自然界から気を身体に導きそれを全身に巡らす方法を説き、ともに不老長生を追求する「養生術」である。六朝時代には発展したが、このジャンルは後年に正当な医学書とは認識されなくなり、「道経部」（『隋書』経籍志）や「神仙類」に配当されるようになっていった。

黄帝内経

『黄帝内経』の成立は複雑で、分量も多く内容も多様であるが、現伝の『素問』『靈樞』は、全体としてみれば、陰陽五行理論による経絡説（上述した十二経脈による循環理論）と脈診などの診断法、病理に関する理論、および経穴（経脈上にある特定部位、いわゆるツボ）の針灸刺激による治療法や薬物治療などが説かれていると言える。

なお、『靈樞』はもともと『九卷』と呼ばれ、後に『針経』と呼ばれていた。後漢時代に『黄帝内経』の理論を基盤に、秦越人（扁鵲）に仮託された『黄帝八十一難経』が作られた。八一条の問答体形式で針治療の理論と実践が説かれており、もとは『八十一難』と呼ばれていた。

本草経

中国伝統薬物学を「本草学」と言う。「本草」という語は前漢末頃にできたものらしく、本草書の祖『神農本草』ができたのは、後漢（一〇〇年前後）のことである。

『神農本草』は序録一卷と上中下三卷からなり、一年の日数と同じ三六五種の生薬を収録している。薬効の性質によつて、上巻には寿命を延ばし不老長生の作用をもつ「養命薬」一二〇種、中巻には病気を予防し体を強壮にする「養性薬」一二〇種、下巻には「治病薬」一二五種に分けられているの。この三品分類は、『神農本草』が漢方治療や不老長生の仙術と直結していることを示している。漢方処方一般に生薬を複合して使用するが、「序録」にはその複合原則や禁止事項が定められている。複合に関して「君臣佐使」という考え方があり、上巻所収の上薬は君主の働きをし、中巻所収中薬は臣下の働きをし、下巻所収の下薬は佐使（属官）の働きをし、それぞれ一・二・五、あるいは一・三・九の割合で配合するのがよいとされる。また薬物相互の関係性について、単行（単味で使用する）・相須（相互協力関係）・相使（主従的協力関係）・相反（激しい反作用の関係）・相惡（相互に有効性を弱める関係）・相殺（相互に毒性を消しあう関係）・相畏（一方が他方の毒性を消す関係）の「七情」という考え方が示され、複合には相須・相使を用いるべきで、相反・相惡を用いてはならず、相殺・相畏は毒性を緩和する場合に限って用いるべきであると説く。

傷寒論

『漢書』芸文志「方技略」経方のジャンルで、現在まで伝えられている医書はなく、最古の経方書としては後漢後期の張仲景によつて撰述された著作（古くは「張仲景方」などと呼ばれていた）が、現在『傷寒論』『金匱要略』と

して伝えられている。張仲景は南陽（河南省南陽県）の出身で、名は機、字は仲景、長沙（湖南省）の太守であったとされる。『傷寒論』の自序「傷寒雜病論集」によれば、二〇〇人を越えていた張仲景の一族が、建安元年（一九六年）以来、わずか一〇年でその三分の二が亡くなり、その内の七割（九〇人以上）の死亡原因が「傷寒」という急性熱性病であった。そこで『素問』『九卷』『八十一難』等を参照して、「傷寒」と「雜病」の論、併せて一六卷を著した。「傷寒」に関する論が『傷寒論』、「雜病（傷寒以外の種々の疾病）」に関する論が『金匱要略』に当たる。

『傷寒論』は、脈や傷寒に関する病理・診断（第一～四篇）、傷寒の病期経過と各病期の治療法（第五～一二篇）、霍乱の脈と治療（第一三篇）、大病回復後の治療（第一四篇）、既出の条文を汗・吐・下などの治療法別に再編したものの（第一五～二二篇）から成っている。特に①太陽病↓②陽明病↓③少陽病↓④太陰病↓⑤少陰病↓⑥厥陰病の病期進行の理論と、病邪が体表にあれば汗をかかせる發表剤、病邪が体内に進行したら下痢させる下剤、病気が進行し衰弱した状態には補剤といったように、それぞれの病期に応じた治療原則と処方の後世に影響を及ぼし、『傷寒論』は「処方の祖」として尊重された。もともとは傷寒という急性熱性病の治療法であったものが、その他の病気にも応用されるようになり、現在に至るまで漢方治療の現場で使用されている。

一―二 医学古典の流伝

魏晉南北朝期

漢代の典籍成立と宋代の印刷術による典籍再編の間にあって、魏晉南北朝から隋唐期にかけての時期は、典籍の整理と注釈が行われた時代といえる。

『黄帝内経』系医書のテキスト成立の歴史を概観すれば、『素問』『靈樞』は共に、もと九卷×各九篇の八一篇から成っていた。『素問』では斉・梁間の全元起が五世紀末に初めて『黄帝素問』に注解を施したが、この時点で既に九卷のうち一卷を欠き、八卷になっていた。七六二年に唐の王冰（七一〇～八〇四）が篇成・字句の改定を行い、また欠けていた卷七を補って『運氣七篇』と呼ばれる篇を追加するなどの大改訂を行い、全二四卷八一篇に再編した。初めて注解が施された全元起本に対して、これを次注本と呼ぶ。『運氣七篇』については、六朝時代の文献、王冰の偽作、五代～北宋の後補の諸説がある。

本草書は、その後新種の薬物に関する知見が増加し、斉・梁の陶弘景（四五六～五三六）は、『神農本草』収載薬物三六五種に、後漢末に作られた『名医別録』収載薬物三六五種を加えて計七三〇種とし、七目に分類し注記を加えて『神農本草経集注』三巻を編纂した。七目分類とは金石（玉石）・草木・虫獸・果・菜・米食・有名無用である。陶弘景は医薬学者であると同時に道教信仰者（道士）として著名で、『神農本草経集注』の注記にも不老長生を追求する道教的色彩が反映されている。

経方では、西晋・王叔和が「張仲景方」を再編した。また王叔和は『素問』『針経（靈樞）』『難経』『傷寒論』『金匱要略』等の古文献を再編して『脈経』一〇巻を撰述した。陶弘景は葛洪（二六一～三四一）の『肘後救卒方』三巻を増補して、五〇〇年頃に『肘後百一方（肘後備急方）』八巻を著した。

葛洪・陶弘景ら道士は仙薬を求めて錬丹術に努めたので、それが劉宋・雷敫の『雷公炮炙論』三巻などに見られるような製薬技術（修治）の発達を促した。しかし他方では道教の流行から、文人たちが寒食散（五石散）と呼ばれる亢精神薬を愛用し、その副作用に苦しんだこともよく知られている。

隋唐律令体制

『唐六典』によれば、医学教育および宮廷官人の医療を所轄する役所として、隋代には太常寺のもとに太医署が置かれ、唐代もこれを継承した。太医署の長は太医令で、教官は医博士、助教、針博士、針助教、按摩博士、呪禁博士などに分かれていた。

医博士が医生に授ける医書として『本草（神農本草經集注）』『甲乙經』『脈經』をあげ、針博士が針生に授ける医書としては『素問』『黃帝針經（靈樞）』『明堂』『脈訣』『流注図』『偃側図』『赤烏神針經』などがあげられている。

『素問』は前述した全元起本『黃帝素問』と考えられる。その後、日本では天平宝字元年（七五七）に勅によって学習すべき典籍が改定されて、医生には『太素』『甲乙經』『脈經』『本草（神農本草經集注）』が課されるようになった。全元起本『黃帝素問』に替わって学ばれるようになった。『黃帝内經太素』三〇卷は、唐初の道士楊上善が、『素問』『針經』を合わせて内容別に再編し注釈を加えたテキストで、『素問』『針經』に替わって内經医書の典範として学ばれた。

本草書では、延暦六年（七八七）に典藥寮の進言により陶弘景『神農本草經集注』に替わって『新修本草（唐本草）』を採用し、以後これがスタンダードになる。『新修本草』二〇卷は顯慶四年（六五九）に蘇敬らによって編纂され、『神農本草經集注』に拠りながら、百数十種の薬物を増補・加注し八五〇種の薬物を収録している。

宋代に印刷術が定着する以前、六朝～隋唐期の中国医学を知るには、日本に豊富に残された佚存文献や敦煌等の出土文献が重要な意義を持つ。平安前期に丹波康頼が撰述し平安時代の古写本が残る『医心方』三〇卷（九八四年成）は、中国中世医学上の重要資料となっている。『医心方』各巻の医学分類を掲出すれば次の通りであり、巻二六から巻三〇までが広義の養生と関係する部分である。

一（医学概論）、二（鍼灸）、三（風病）、四（頭髮面）、五（耳鼻咽喉眼齒）、六（五臟六腑）、七（泌尿器・肛門）、八（手足）、九（咳嗽）、一〇（疝積）、一一（霍乱）、一二（泌尿器・肛門）、一三（虚勞）、一四（蘇生・傷寒）、一五（癰疽）、一六（腫瘤瘰）、一七（瘡）、一八（金瘡）、一九（服石）、二〇（服石）、二一（婦人病）、二二（妊婦）、二三（産婦）、二四（不妊・相占）、二五（小兒）、二六（延年）、二七（養生・大体・谷神・養形・用氣・導引・行止・臥起・言語・服用・居処・雜忌）、二八（房内）、二九（合禁）、三〇（食養）

隋唐期に作られ後世に影響の大きかった医方書としては、隋・煬帝の勅命によって太医博士・巢元方等が六一〇年に編纂した『諸病源候論』五〇巻は、以後の疾病分類の規範となった。唐初の道士孫思邈が七世紀後半に編纂した『千金方』三〇巻・『千金翼方』三〇巻や、王燾が先行する医書を分類整理医して七五二年に編纂した『外台秘要方』四〇巻なども著名である。

一―三 医学古典の新展開

宋代印刷文化

医学知識の普及に大きな役割を果たしたのが宋王朝による医学古典の校正版刻事業である。仁宗の命により嘉祐二年（一〇五七）に専門の部局として「校正医書局」が開設され、掌禹錫、林億、蘇頌、張洞、孫奇、高保衡、孫兆らの学者を動員して校正作業が行われ、主要医書が続々と刊行された。北宋原刊本はいずれも伝存しないが、医学古典の源流を遡上すると、この北宋刊本に帰着することは動かしがたい事実であり、この時の校訂版刻は中国医学文化史上、画期的かつ決定的なことであった。

この他に北宋の医書としては、皇帝の命により先行医書の収載処方や民間処方まで集成した大部の医方書が注目される。北宋初期、太宗の命により翰林医官らが『太平聖恵方』一百卷（九九二）を編纂し、北宋末期には徽宗の命により『太平聖恵方』をベースに『聖濟総録』二百卷（一一一八頃）が編纂された。また一般庶民向けの薬剤頒布所が開設され、そこでの処方集が編纂刊行された。当初「太医局方」と呼んでいた処方集は、大観年間（一一〇七―一一一五）に『和剂局方』五卷（収録処方二九七種）として編集刊行され、更に南宋にかけて漸次増補されて、紹興二年（一二五二）に『太平惠民和剂局方』一〇巻に改められ、淳祐年間（一二四一―一二五二）に完成している（収録処方七八八種）。これらの医書は宋王朝歴代皇帝が「経世済民」の観点から医学に高い関心を示したことを示すものである。

医学理論については、一説に五代―北宋に後補されたともいわれる『素問』の「運氣七篇」が基盤となって「運氣論」が盛行し、劉温舒が『素問入式運氣論奥』三卷（一〇九九年成）を著し、前述の『聖濟総録』でも「運氣論」が詳述されている。そして「運氣論」の盛行は次代の新しい医学理論の展開を準備した。

金元代における医学理論の展開

宋代の印刷技術によって基盤となる医学典籍が出そろった後を受けて、金元時代（一一一五―一三六八）には、内経（生理・病理）と方論（治療学）と本草（薬理）の本来は異なる理論をもつ典籍間の理論的統合が試みられた。それを代表するのが「金元四大家」と称される医家たちである。

劉完素（一一二〇―一二〇〇）は、「内経」の五運六氣説を深く研究し、疾病の多くが「火熱」によって起こると考え（「六氣皆從火化」、火熱病因説）、寒涼剤の使用し「心火」を降下する治療を得意とした（寒涼派）。著書に『素

問病機氣宜保命集』『素問玄機原病式』等がある。

張從正（一一五六―一二二八、字子和）は、劉完素の医説の影響を受けながらも、天地・水穀の外邪を汗・吐・下の方法によって対外に排出することを治療の基本とし、攻撃療法を多用した（攻下派）。著書に『儒門事親』五卷（一二二八）がある。

李杲（一一八〇―一二五一、号東垣）は、師である張元素（一一五一―一二三四）の「臟腑弁証（臟腑の疾病分類）」の医説を継承して、脾胃の内傷を説き、「土」を補する治療を多用した（補土派）。著書に『内外傷辨惑論』（一二四七）、『脾胃論』（一二四九）等がある。

朱震亨（一二八一―一三五八、号丹溪）は、劉完素再伝の弟子羅知悌に学び、劉完素の火熱病因説をさらに進めて、「火熱」によって疾病が起こりやすい理由を身体の「相火」の妄動によって説明した。その治療は、滋陰降火剤を多用した（養陰派）。著書に『和剂局方』への批判を含んだ『局方發揮』や『格致餘論』がある。

明清の臨床各科

明朝時代は、医学の専門分化が進んだ時代であり、各分野に有用かつ特色のある書籍が著された。

内経では、馬蒔（号玄台）が『黄帝内経素問註証發微』（一五八六）、『黄帝内経靈樞註証發微』（一五八八）を著した。『靈樞』全篇への加注、『素問』『靈樞』両書への加注は、これが最初である。また張介賓（一五六三―一六四〇）は『素問』『靈樞』を内容別に分類再編して注を加え、『類経』三三卷（附『図翼』一一卷・『附翼』四卷、一六二四序刊）を著した。この両著は「黄帝内経」全体の通覧を容易にした。

『傷寒論』に関しては、元末明初の王履が『医經溯洄集』を著して『傷寒論』の王叔和による竄入を論じた後、方

有執（一五二三～一五九三）の『傷寒論条辨』（一五九一）、喻昌（一五八五～一六六四、字嘉言）の『傷寒尚論篇』（一六四八）、程応旄『傷寒論後条辨』（一六七〇）等、その錯簡や竄入を校訂しようとする著作が相継いだ。これが江戸時代中期の古方派に影響を与えたとされる。

本草では、明初の周憲王（明・太祖の五男）による『救荒本草』（一四〇六）が新分野を拓き、孝治帝の命によって編纂された『本草品彙精要』四二卷（一五〇五）が勅撰本草書の掉尾を飾った。李時珍（一五一八～一五九三？）は伝統的な本草書の分類を改変した『本草綱目』四二卷（一五七八成）を著して本草学・博物学に影響を与えた。一方で古本草の復元が試みられ、盧復（一六一六）や孫星衍（一七九九）による『神農本草経』の復元が知られている。復元の精度としては日本の佚存文献を駆使した幕末の森枳園（一八五四）による著作が評価されている。

数多く著された医方書のうち代表的なものに、劉純『玉機微義』（一三九六）、熊宗立『医書大全』（一四四六）、虞搏『医学正伝』八卷（一五一五）、李梴『医学入門』（一五七五）、呉昆『医方考』（一五八四）、龔廷賢『万病回春』（一五八七）、王肯堂『証治準繩』（一六〇八）、陳実功『外科正宗』（一六一七）等があり、江戸時代の日本でも覆刻されて広く流通した。

医学類書・医学叢書の出現も、医学文化・出版文化が爛熟した明清期の特徴と言える。『東垣十書』、『薛氏医案』一六種七七卷（一五五八以前）、徐春甫編『古今医統大全』一百卷（一五五六刊）、張介賓編『景岳全書』六四卷（一六二四）、王肯堂編・呉勉学刊『古今医統正脈全書』四四種等のほか、官撰のものでは清・乾隆帝の命によって編纂刊行された『医宗金鑑』九〇卷（一七四九）が知られている。

以上、日本近世の医学の前提となった中国医学の概略を叙述した。¹⁾

二―江戸時代のさまざまな養生書と医学諸派

江戸時代のさまざまな養生書

次に、角度を変えて、日本における身体観や「心と体」の関係について具体的に見るための材料として、江戸時代に刊行されたさまざまな養生書を取り上げてみよう。国文学研究資料館で公開している日本古典籍総合目録データベースなどを参照して、「養生」「養性」の語を含む書籍を検索し、一五九〇年から一八六八年までに刊行された資料に限り、書名の五十音順に通し番号を附して、著者と刊年・印行年を掲出すれば、次のような結果が得られる。但し、刊年を特定できない書籍に関しては、序跋の年次を採用した。

- 01 『頤生輯要』（別書名『益軒先生養生論』） 貝原益軒、正徳四・文化一二・安政三
- 02 『淫事養生解』 高井蘭山、文化一二
- 03 『歌養生』 中島仙庵、延宝六序
- 04 『延寿撮要』（別書名『延寿養生論』） 曲直瀬玄朔、慶長四・寛永七・寛永九・万治三・寛政一二・文化一三
- 05 『延寿養生訓』 杉山寿庵、弘化四
- 06 『延寿養生談』 谷了閑、文政三
- 07 『温泉養生記』 寛政八
- 08 『懷胎養生訓』 根本伯明、嘉永三・安政七
- 09 『簡易養生記』（別書名『救民必用方』） 沼悟窓、天保一四
- 10 『居家養生記』 三宅建治、文化四

- 11 『古今養性録』 竹中通庵、元禄五
- 12 『古今養性論和解』 岡本一抱、天明八
- 13 『散花養生訓』 池内蓬輔、安政二
- 14 『三兵養生論』 百兒悉利、慶應三
- 15 『酒説養生論』 守部正稽、享保一四跋
- 16 『小児養生録』 千村拙庵、元禄元序
- 17 『食事戒』（別書名『食事養生解』） 高井蘭山、文化一二
- 18 『身心養生記』 延宝八成
- 19 『身心養性論』 元禄一一
- 20 『雖知苦庵養生物語』 平野重誠、天保三
- 21 『生々堂養生論』 中神琴溪、文化一四
- 22 『仙伝摩擦養生訓』 皆川長善、文政一一
- 23 『長寿養生灸治論伝記』 柏野貫斎、弘化四成
- 24 『長生養生伝』 文化一四・文政六・天保一二
- 25 『長命養生記』 長谷川柳安、寛保三
- 26 『長命養生訓』 香月牛山、弘化三
- 27 『治療と養生の道を説く』 渡辺祐二、天保一〇
- 28 『田子養生訣』 田中雅楽郎、文政九

- 29 『痘瘡養生訣』 池田霧溪、文政八序
- 30 『能毒養生弁』 三雲、天保一二
- 31 『麻瘡養生集』 文久二
- 32 『婦人養生智者一笑』 延享二
- 33 『疱瘡養生記』 宮垣六平、安永二
- 34 『麻疹養生訓』 文久二
- 35 『麻疹養生子孫心得鏡』 (一枚刷)、文久二
- 36 『麻疹養生伝』 十返舎一九、文政七
- 37 『麻疹養生録』 若山粂藏、文久二
- 38 『養生一家春』 百瀬養中、文政一三・天保九
- 39 『養生歌』 多紀元恵、寛政六序・文化一五
- 40 『養生簡便録』 立野了木、延宝九成
- 41 『養生訓』 貝原益軒、正徳三・享保一七・文化九・文化一〇・天保五・天保一一・天保一四・嘉永四・安政四
- 42 『養生訓』 上兼養明、安政四
- 43 『養生訣』 平野重誠、天保六
- 44 『養生決語』 福光玄待、嘉永七序
- 45 『養生月覽』 曲直瀬玄朔、寛文一三
- 46 『養生七不可』 杉田玄白、享和元跋

- 47 『養生主論』 名古屋玄医、天和三序
- 48 『養生主論』 松本遊斎、天保三
- 49 『養生新語』 山下玄門、嘉永三序
- 50 『養生隨筆』 河井玄碩、文政一〇
- 51 『養生善道』 向井元升、延宝四序
- 52 『養生俗解集』 松尾道益、延宝六・正徳四・享保一六
- 53 『養生談』 谷了閑、享和元・文政三
- 54 『養生談』 安田松亭、文化一五
- 55 『養生手引草』 山東京伝、安政五序
- 56 『養生一言草』 八隅中立、文政八・天保二
- 57 『養生囊』 小川顯道、安永二・天明八・文政元
- 58 『養生弁』 水野沢斎、(前編) 天保二三、(後編) 嘉永四・安政三
- 59 『養生法』 松本良順、元治元
- 60 『養生女の子算』 辻慶儀、天保四
- 61 『養生要歌』 津田有栄、宝曆三
- 62 『養生要論』 鈴木胤、天保五序、(統編) 天保一一序
- 63 『養生録』 浅井南臯、文化一四
- 64 『養生論』 久保謙享、文政九

別表 1

	新刊	小計	再刊	小計	合計
1590年	4	1		0	1
1600年		0		0	0
10年		0		0	0
20年		0		0	0
30年		0	4 4	2	2
40年		0		0	0
1650年		0		0	0
60年		0	4	1	1
70年	3 45 51 52	4		0	4
80年	16 18 40 47	4		0	4
90年	11 19	2		0	2
1700年		0		0	0
10年	1 41	2	52	1	3
20年	15	1		0	1
30年		0	41 52	2	2
40年	25 32	2		0	2
1750年	61	1		0	1
60年		0		0	0
70年	33 57 65	3		0	3
80年	12	1	57	1	2
90年	7 39	2		0	2
1800年	10 46 53	3	4	1	4
10年	2 17 21 24 54 63	6	1 4 39 41 41 57	6	12
20年	6 22 28 29 36 50 56 64 66	9	24 53	2	11
30年	20 27 38 43 48 60 62	7	38 41 56	3	10
40年	5 9 23 26 30 58 62	7	24 41 41	3	10
1850年	8 13 42 44 49 55 58	7	1 41 41 58	4	11
60年	14 31 34 35 37 59	6	8	1	7
総計		68		27	95

65 『養神延命録』（別書名『諸人養生論』） 大神貫通、明和九

66 『留飲論』（別書名『養生全訓』） 樋山資承、文政三序

以上の六六種・九五回印刷の養生書を、一〇年ごとの年代順に区切って年表に配当すると、別表1のようになる。従来の研究で養生論の最盛期とされる「文化・文政・天保期」にあたる一八〇〇～一八三九年の四〇年間に、六六種・九五回印刷のうち三七回印刷、三九%が印刷されている。一八四〇年代以降も弘化・嘉永・安政期までは養生論の流行は持続しており、一八一〇年から一八五九年までの五〇年間に全期総数の過半（五七%）が印刷されていることが分かる。

一〇年単位での最盛期は一八一〇年から一八一九年までがピークである。しかしながら、この間の一二種のうち半数は再刊書である。これに対して、印刷回数では一八一〇年から一八一九年には及ばないものの、一六七〇年から一六八九年までの二〇年間は、新刊書がまとまって刊行されている点において注目すべき時期である。

二―二 一七世紀―後世方派と養生書

次に、江戸期の医学諸派に見られる身体観と養生思想にどのような関係があるかを見てみよう。江戸期医学の諸派とその代表的医家について、ごく単純化して掲出すれば次のようになる。なお、曲直瀬道三は江戸時代以前に歿しているが、一七世紀の医学を考える上で不可欠であるので、便宜上ここに挙げておく。

一七世紀―後世方派（金・元・明の医書に倣った治療法を行う）

曲直瀬道三（一五〇七―一五九三）、曲直瀬玄朔（一五四九―一六三二）

一八世紀―古方派（金・元・明の医論を批判し傷寒論処方への復古を主張）

名古屋玄医（一六二八―一六九六）、後藤艮山（一六五九―一七三三）、香川修庵（一六八三―一七五

五）、山脇東洋（一七〇六―一七六二）、吉益東洞（一七〇二―一七七三）

一九世紀―漢蘭折衷派・華岡青洲（一七六〇―一八三五）

考証学派・多紀元簡（一七五五―一八一〇）

曲直瀬道三・曲直瀬玄朔にみる治療と養生

曲直瀬道三が主著『啓迪集』において、老人門を独立した点は従来の医書に見られない特徴として特筆される。また、道三は「運氣論」に精通し、診断・治療に活用した。前述のように「運氣論」は五運（木火土金水）と六氣（風熱火湿燥寒）の循環理論およびその人体への影響を理論化した考え方である。道三には、旅先の琵琶湖や浜名湖の畔で、脈の診断によって落雷や山崩れを予知して災難を逃れたという逸話が残る。毛利元就の脈を診察して五年後の発

病を予測したものと伝えられている。このような予知の逸話をそのまま史実として受け取ることとはできないとしても、道三の医学がこのような予知を理論上否定しないものであり、道三自身このような人体・疾病と自然の運行が密接に関係する理論の实在を信じていたことは間違いない。

道三が戦国大名からの求めに応じて、性養生書『黄素妙論』⁴を執筆したことも注目される。『黄素妙論』は、永祿一〇年（一五六七）九月、大和国多聞城において松永久秀からの懇望によって、明・嘉靖版『素女妙論』を和訳して書き与えたものである。漢代以来、黄帝と素女の間答形式をとったものは房中書の定型であったが、前述したように房中書は次第に医書のジャンルから外れていき、正史経籍志には著録されなくなる。しかしながら、民間では刊本として流通しており、道三は同時代の明刊本の情報をもとに、こうした著作を残しているのである。道三は、投薬治療を第二番と位置付け、飲食の摂生、性交渉の抑制（及び精神的衛生）により重要性を認めている。他方、患者であった三好長慶・義興父子、瓦林備中守、松永久秀たちからは淫事に関する質問事項や相談がしばしば寄せられ、戦国武将にとって性生活が重大な関心事であったことを窺わせる（『翠竹翁答問書』⁵）。道三は基本的に腎薬使用を戒めているが、患者からの要求に応じて催淫や強壯の処方を与えることもあった。『黄素妙論』の巻末にも、催淫や強壯の薬方が収録されているが、これらは戦国武将等の強い需要に応え実用に供されたものであった。

ここで道三自身の言葉を引用しておこう。

一、御食事はいかにもそさうなる物平生御用之事、第一可然候。殊御存分より少御ひかへ候事肝要至極に候。

一、淫事は左腎つよく精汁たくさんなる人さへ涯分ひかへ候てこそ気色も堅固に寿命も長久に候はんすれ、下地御ひわつに候て左腎がいなく候に、つけやきはの腎薬なときこしめし淫事を犯させ候はん事、薪を抱て火をすくうかこづくに候。

一、短慮に果敢決断に心をもたせられ、御心に物かかり気を御煩候事、平地に波瀾を生し、無事に事をまねくやうなる事に候。涯分御心をゆうゆうともたせられ候はんこと專一に候。

以上三ヶ条之儀、畢竟御養生之専用にて候。養生之書数十巻候共、きわまる処は是迄に候（『翠竹翁答問書』）。

一、当流に用候薬種は、上気をさけ乾燥をうるをし、痰涎を退け榮血をさかんにするを專一に馳走仕候。雖然、第一に淫事をつつしみ、第二に美食をうすくし、第三に酒をひかへ、其外御心をつくされ候はぬ様にて、其上服用御灸治專要にて候（『翠竹翁答問書』）。

灯火にたとへ申候。世上通例の腎葉は灯心を加る如也。当流のは油を加るに似たり。灯心を加れば当座光ませとも、早く減る也。油を加れば光は同様なれとも、久灯火有て遅く消ゆる也。通例の腎葉は当座の儀にして、石を抱て淵に入か如也（『翠竹翁答問書』）。

道三は、健康を保つには自己管理が医療よりも重要であり、また人体・疾病は自然の運行と不可分のものであり、さまざまな兆候を察知して「未病」を治すことが理想であると考えていた。

道三の養嗣子であり門人である曲直瀬玄朔には、前掲の04『延寿撮要』^⑥がある。同書には、一五九九年、一六三〇年、一六三二年、一六六〇年、一八〇〇年、一八一六年などの刊記の刊本があり、江戸時代に刊行された養生書中のロングセラーと言いうる。その構成は、総論・言行篇・飲食篇・房事篇からなり、各篇の内訳は次の通りである。

言行篇―四時昼夜之動静、導引按摩、行立坐臥、喜怒哀楽、視聽笑語、二便、衣着、浴沐、拔白髪去爪甲。

飲食篇―飲食適中、五味、朝暮食法、飲食之慎、合食禁、月禁、飲酒之慎、喫茶之慎。

房事篇―陰陽和合、慾不可早、泄精有限、房事雜忌、慾有所避、交会忌日、求子息。

日常生活一般の諸注意に加えて、飲食と房事について独立して言及している。基本的な考え方は、上述の道三と共

通するものであることが分かる。

その他に一七世紀の養生書としては、曲直瀬玄朔門人の山脇玄心による『勅撰養寿録』（一六四八年刊）や、前掲11の竹中通庵『古今養性録』（二六九二年刊）などが挙げられる。前者は明・張介賓『類経』から撰生篇を抽出して張介賓の注を和訳して刊行したもの。後者は幕府医官半井氏の門人で、半井家塾に内経を講じ、後に『黄帝内経素問要語集註』（二七〇二年刊）、『黄帝内経靈樞要語集註』（一七三五年刊）を刊行した竹中通庵が、養生文献を集成したもの。医書だけにとどまらず、類書・叢書を用いて、経・史・子・集、特に多くの道教文献を含む五五四部にのぼる書から引用して編纂したものである。一七世紀を通じて、漢籍を含む書籍の出版が盛んになり、漢籍医書が市場に流通したことを反映して、最新の情報、大量の情報を再編した著作が生み出されていったが、これらの養生書もそうした漢籍受容の典型と見ることができるとは言える。

二一三 一八世紀—古方派の盛行と貝原益軒の『養生訓』

古方派諸家と養生

古方派という分類が実はかなり多様で異質なものを包摂していることはよく知られている。一七世紀後半の名古屋玄医を鼻祖とし、伊藤仁斎の古義学説の影響をうけた後藤艮山・香川修庵らがそれにつづき、一八世紀中期以降に、山脇東洋や吉益東洞が荻生徂徠の儒学説に影響をうけて、『傷寒論』を中心にすえた独自の学説をそれぞれ主張した。東洞の医説は広くうけ入れられたが、また毀誉相半ばしたため、東洞の嗣南涯はやや修正しつつ継承した。そして東洞・南涯系譜につらなる医家が一八世紀後半・一九世紀前半を通じて輩出する。中神琴溪、中西深斎、村井琴山、中

川修亭らがその代表的な人物である。古方派はこのように百年以上の長期間にわたり、学統の上からも単一とは見なしえない。この多様性をもつ古方派の流れの中で、養生書はどのように位置づけられるであろうか。

古方派の先駆者として知られる名古屋玄医には、『養生主論』の著述があり、『保養篇』は『素問』からの引用が多く、^⑦同書の大半を占める「食養篇」は元・李杲『食物本草』からの引用が多く、一七世紀後半の日本における漢籍受容の一典型であるが、古方派に分類するべき特徴は見いだせない。

次いで、香川修庵は、儒学を伊藤仁斎に、後医学を藤良山に学び、「儒医一本」を標榜した学医として知られる。「聖人いまだ嘗て医を知らずんばあらず。「語」に又曰く「君、脛を賜へば必ず熟してこれを薦む」と。此れ平常生を保ひ身を修むるの方、医の王道と謂ふべし。」（『二本堂薬選』下・附録^⑧）などの語を残し、『論語』に見える孔子や古聖人の日常生活に医の極致を見出している。一方で、修庵はしばしば陰陽五行説を批判し、また本草学についても書物の知識に閉じこもらず、「親試実験」の態度が明確である。

古方派諸家には、従来聖典視されてきた『黄帝内经素問・靈枢』への批判と、それと対照的な『傷寒論』への称揚がしばしば見いだせる。『傷寒論』を始めとする信拠すべき処方集に基づく処方方の刷新こそが医学の進むべき方向であると考えた古方派諸家によって、後世の道家等の影響を受けた養生思想は厳しく批判されることになった。山脇東洋や吉益東洞には養生思想への明確な拒絶があり、彼らには陰陽五行説や運氣論などの伝統理論そのものへの哲学的批判がある。

其の書たる、重ぬるに岐黄を以てし、飾るに陰陽を以てし、此の数者を以て沾々乎として鍼灸の方を説くのみ。

是何ぞ吾が道の崇源と為すに足らんや。（山脇東洋『蔵志』附録^⑨）

五運六気なるものは病に驗無し。司天在泉を考へ、太過不及を推し、寒熱温涼を定め、主病を按じ、応脈を試み

ることは、其の驗有ること無し。迂なりと謂ふべし。（吉益東洞『医断』「運氣」¹⁰）

こうした医説の転換には、荻生徂徠の影響があったと考えられる。徂徠は、陰陽は聖人が易経を作った時に自然界の道理として立てた基準であり、その基準によって人々が自然の摂理をほぼ知ることができるようになった。しかし人間界の道理はそれとは違うと説く。自然界のあらゆるものは無限である。五行は、聖人があらゆるものの目印とするために立てたものであり、自然本来にあるわけではない。医書に言う五運六気なども、その基準によって臓腑を観察すれば、本当にそのような道理があるように思われるにすぎないと説く。

陰陽者、聖人作易、所立以為天之道者也。所謂極也。学者以陰陽為準、以此而觀乎天道之流行、万物之自然、則庶幾或足以窺之也。然至人事則不然。何則、聖人不立此以為人之道故也。（荻生徂徠『弁名』「陰陽」¹¹）

蓋天地之間、物無算、而不出水火木金土五者。動物無算、而亦不出羽毛羸鱗介五者。声色臭味亦無算、而不可得而端倪也。聖人各以五紀其類以象之、而後人始得以別焉。日月亦無算也。以干支紀其名、而後人始得以命焉。物之數不可得而窮極也。聖人立一二三四五六七八九十之名、而後人始得以算焉。以此觀之、五行者聖人所立以為万物之紀者也（中略）医書五運六氣及声色臭味、以察人臟腑、皆似実有其理者焉。（荻生徂徠『弁名』「五行」）

古学派（儒学）・古方派（医学）が陰陽五行説を批判し、人為と自然を切り分けようとしたこと、セルフケアではなく積極的な病氣治療を志向したことは、養生書にも少なからぬ影響を与えたと思われる。一八世紀における養生書出版の低調は古方派による医学の刷新と無関係ではないだろう。

そうした養生書と距離を置くことの多い古方派諸家の中にあって、中神琴溪の『生々堂養生論』は、親試実験を重視し現実の直視から出発するという意味において、古方派が生み出した養生論である。江戸時代の身分制社会下で各層の人々が各々家業に精励することを第一の養生と説き、現実生活に密着した中庸の維持を重視している。医療面で

は攻撃を主とする古方派の手法をとりつつ、中国医学古典から脱却した日本近世社会に即した養生論が説かれている。

貝原益軒の『養生訓』八卷（二七一三年刊）

古学派（儒学）・古方派（医学）は一八世紀を通じて一世を風靡した。しかしながらこれによって朱子学派（儒学）・後世方派（医学）が消滅したわけではなく、依然として多数派を形成したことも併せて確認しておきたい。

例えば、江戸期養生書の中のロングセラーにしてベストセラーである貝原益軒の前掲41『養生訓』¹²は、総論、および飲食、慎色慾、五官、二便、洗浴、慎病、折医、用藥、養老、育幼、鍼、灸治の各論からなるが、総論は朱子学の説く倫理と抵触せず、陰陽・五行を否定しない。儒者らしい倫理を基礎に置きつつ、和漢・儒医にわたる幅広い知識と経験に裏付けられた有用な内容が、平易な和文（漢字カタカナ交じりではなく、くずし字の漢字平かな交じり文）で記されているため、『養生訓』は一般啓蒙書として広く受け入れられた。

益軒は福岡藩黒田家に仕えた儒者で、明・陳建『学蔀通弁』（一六六三年和刻、朱子学の立場から陽明学を論駁した書）によって朱子学に帰依したとの逸話が示すように、一七世紀後半に日本に本格的に定着した明末清初の博覧洽聞な学風を土台に、一部西洋の自然科学の知識の刺激をも受けつつ、儒学者流の倫理道德にとどまらない自然科学領域までを包摂する学問を形成した。晩年には朱子学の説く思弁的秩序に対して江戸時代の現実に立った批判を加え、『大疑録』を著している。同時代中国文化のアレンジではなく、自国の現実を直視し自立的に思考する傾向が生じはじめたことが見てとれる。

養生書に関して言えば、貝原益軒の『養生訓』が刊行された後しばらく新しい養生書は現れず、一般教養書としての養生書の需要は、この時期、貝原益軒の『養生訓』によってほぼ満たされていたと見られる。恐らく享保期以降、

宝暦期までの間の養生書出版の停滞は、『養生訓』の達成度の高さと関係しているであろう。

更に、益軒歿後百年を記念して『養生訓』が再刊されたことは、前述した一九世紀（文化文政期）の養生書盛行の契機となった。益軒歿後百年の一八一三年（文化一〇）には、さまざまな顕彰活動や記念行事が行われた。尾張侯徳川斉朝は重臣に命じて福岡金龍寺の益軒の墓を墓参せしめ、また福岡藩儒の月形鶴窠（一七五七～一八四二）は知人である広島藩儒頼春水に請うて益軒の遺徳を称える七言律詩を作らしめ、『養生訓』の巻頭に附刻して刊行している。

文化年間は前述のごとく養生書出版の最盛期のはじめにあたるが、さらに細かく見れば一八〇〇年（寛政一二）から一八〇九年（文化六）までの前半が安永・天明・寛政（一七七〇年代から一八〇〇年まで）期のペースに止まるのに比べて、一八一〇年（文化七）からの一〇年間は江戸期最盛を記録するまでに飛躍的に増大した。益軒歿後百年は丁度この文化後半・文政前半期にあたっており、益軒歿後百年記念の『養生訓』再刊が、以後の養生書流行の火付け役となったことが知られる。文化期以降の『養生訓』は、それまでに三浦梅園らによって同一書名の著作が著されたことも一因となり、特に貝原益軒の名を強調して、題簽に「貝原養生訓」と書して発売された。新しい養生書が続々と刊行される中で、「貝原養生訓」は着実に読者を獲得し版を重ね続けている。江戸期養生書を代表する貝原益軒の『養生訓』は一七一三年（正徳三）に刊行されたが、「貝原養生訓」の名は文化年間以降に定着したものであると言える。

二一四 一九世紀―折衷派（漢蘭折衷など）から西洋医学へ

養生和歌

幕府の官立医学学校である医学館の初代館主となった多紀元恵には、和歌のスタイルをとって著された養生書『養生歌八十一首』（一七九四年序刊、一八一八年刊本等）がある。

諳誦の便をはかって韻文化した医書としては、中国では歌・賦の伝統がある。元・李杲の『薬性賦』などの単行書もあるが、より一般的には明代の医学類書にしばしば見られる。『万病回春』『医学入門』のごとき一七世紀の日本医学に影響の大きかった書籍にも薬性歌や用薬賦といった要素が含まれており、『針灸聚英』『針灸大全』のごとき針灸書では歌賦の占める要素はかなり大きい。

多紀元恵の『養生歌八十一首』は、直接的には曲直瀬道三の『養生和歌』に範を取って創作された。道三には数種の養生歌が残っている（武田科学振興財団杏雨書屋所蔵『盍静翁詠歌』、尊経閣文庫所蔵『養生和歌』、毛利博物館所蔵『養生誹諧』など）。道三の『養生誹諧』は序跋歌、太乙真人七養の図解、入浴法、食養生、婦人・小児・口齒・眼疾・痘諸科の予防と発症後の対処法を備え、道三養生和歌のうち、最も完備した内容を持つ。多紀元恵の養生和歌は大意と飲食・閨門・起居の項目に分けて配されているが、道三歌にあつた具体的病名は見えず、生活習慣上の警戒に終始する。両者の相違点からは、戦国の遺風を残した道三の時代から都市生活文化の成熟した元恵の時代までに、医師と医療の著しい普及がみられたことが窺える。道三歌が主に戦国武将の需めに応じて作られたのに対して、元恵歌は都市部を中心とした生活文化向上によって新たに生じた病気への対応という性格が顕著である。

漢蘭折衷・西洋医学と養生

貝原益軒『養生訓』の再刊が契機となったと考えられる一九世紀における養生書ブームは、庶民生活の向上に伴うセルフケアの需要拡大がその背景にある。内容的には、漢蘭折衷的なものも登場し、幕末にいたって西洋医学書に基づく養生書が登場する。

杉田玄白は、46『養生七不可』¹³というコンパクトな養生書を残している。「七不可」とは次の七か条のことである。精神衛生と飲食・房事などの常識的な内容である。

昨日非不可恨悔（昨日の非は恨悔すべからず）

明日是不可慮念（明日の是は慮念すべからず）

飲与食不可過度（飲と食は度を過ぐすべからず）

非正物不可苟食（正しき物にあらざれば苟も食すべからず）

無事時不可服薬（事無き時に薬を服すべからず）

頼壮実不可過房（壮実を頼んで房を過ぐすべからず）

勤動作不可好安（動作に勤めて安を好むべからず）

ただし、各条に関する解説を見れば、「勤動作不可好安」に対して、「血液は飲食化して成り、一身を周流し昼夜に止らざる事河水の止らざるが如し。此内より阿蘭陀にてセイニユーホクトと名づくる物を製し出す。漢人の氣と名づくるものはなり」とあるように、「氣・血」に関する漢方と蘭方の折衷を見出すことができる。

幕末に至って、松本良順（一八三二～一九〇七、幕府奥医師、医学所頭取、軍医総監）の59『養生法』¹⁴（一八六四年刊）では、西洋医書から養生法を抽出して編纂されている。同書巻頭（凡例・附言）に、西洋医学へのパラダイム

シフトにより、養生法もかつての貝原益軒『養生訓』のようなものから一変したことを次のように述べている。

世に貝原益軒が養生訓と言書有、人々能く知る所也。よく深切に説きとしたるものにて、養生の主要にかなへるに似たれと、をしむへし天地間の究理又医術に人身究理の説なとさらに開けさる程にして、（中略）今日の目に
見てはいと幼く聞えかたうけかたき事多し。

その内容は、住所家室、衣服衾蓐、飲食、煙草、浴湯、睡眠、房事、運動操作、病名からなる。こうした西洋医学書に基づく新しい養生書は、明治期において「公衆衛生」の考え方を導入する際の先駆となったのである。

おわりに——こころと養生

以上、中国医学の流れを概観したうえで、江戸時代に現れた多くの養生書に着目して、江戸時代の心身に関する考え方の変化について概観してきた。陰陽五行や運氣論などの中国伝統思想に対する信頼が動揺を来し、人為と自然の関係についても反省が促されることによって、養生書の内容にも変化が生じたことは上述の通りである。

しかしながら、時代が移り変わり社会環境や時代思潮に変化が生じて、心身のあり方、或いはそのあるべき姿には変化しにくい面も認められる。江戸時代の多くの養生書に共通して認められる内容からは、その時代に長く持続した養生法・健康観を読みとることができる。上述した養生書から、こころと養生のあり方を説いている箇所をいくつか抜き出してみよう。

曲直瀬玄朔『延寿撮要』

「上古——無為無事にして自然に養生の道に合す」

「中古―人の知慧盛にして善惡を分かち、形神を勞す、故に天年をつくさずしてはやくほろぶ」

「現在―朝夕世俗にまじはりても、言行さへ道にかなひぬればすなはち道に入る也」

名古屋玄医『養生主論』

「養生の道は心の持やうか肝要也。欲をたちて命を何とも思はぬかよし。唯今も知ざる命なりと悟りて居れば欲なし。欲なければわつらはしき事はなきほとに、心神自由に悠々として命も長かるへし」

貝原益軒『養生訓』

「養生の術は先、わが身をそこなふ物を去るべし。」

「心は身の主なり、しづかにして安からしむべし。身は心のやつこなり、うごかして勞せしむべし。」

「養生の術は先、心氣を養ふべし。心を和らかにし氣を平らかにし、いかりと慾とをおさへ、うれひ思ひをすくなくし、心をくるしめず、氣をそこなはず、是心氣を養ふ要道なり。」

以上のように、養生書では基本的に心は平靜の保持が説かれることが多い。例えば、貝原益軒『養生訓』の所説には、朱子学が説く居敬や存天理去人欲を思わせる記述が多い。心は平靜の保持が説かれることの多い養生書は、一般大衆までを対象とした教養書・啓蒙書として機能したと言える。

〔編者付記〕 本稿は、令和三年（二〇二二）三月二〇日の大倉山公演会における「江戸時代医学諸派にみる身体観と養生思想」（横浜市大倉山記念館ホール）と題する講演の記録を基に、加筆修正を加えて成稿していただいたものである。

注

- (1) 以上、第一節～第三節は、湯浅邦弘編著『テーマで読み解く中国の文化』（ミネルヴァ書房、二〇一六年）所収の拙稿（第二章「医学」）を基に改稿したものである。
- (2) 養生書には、「養生」「養性」以外にも「延寿」や「やしなひ」などの用語を使用したものや、その他のものもあることは言うまでもないが、紙幅上の都合もあるので、当該の六十六点を以て一応の目途とする。
- (3) 第四節は、拙稿「江戸時代の養生書」（財）明治生命厚生事業団第五回健康文化研究助成論文集所収、一九九九年）に基づき、改稿したものである。
- (4) 『黄素妙論』の所見本は、国立国会図書館所蔵の江戸初期・長嶋与三刊本（請求記号…本別二二―三三）。インターネット公開。
- (5) 『翠竹翁答問書』は京都大学附属図書館富士川文庫所蔵本（請求記号…ス／18）。インターネット公開。
- (6) 『近世漢方医学書集成』六・曲直瀬玄朔、名著出版、一九七九。
- (7) 『保養篇』に説く「四季の身の持やう」は『素問』四気調神大論をそのまま借用している。
- (8) 『近世漢方医学書集成』六九・香川修庵5、名著出版、一九八二。
- (9) 『近世漢方医学書集成』一三・後藤艮山／山脇東洋、名著出版、一九七九。
- (10) 『近世漢方医学書集成』一二・吉益東洞3、名著出版、一九八〇。
- (11) 『日本思想大系』三六、岩波書店、一九七三。
- (12) 『益軒全集』、国書刊行会、一九七三。
- (13) 『日本衛生文庫』第一輯、教育新潮研究会、一九一七～一九一八。
- (14) 『養生法』の所見本は、国立国会図書館所蔵の英蘭堂刊本（請求記号…特三七―六八〇）。インターネット公開。

参考文献

中国医学一般

北京中医学院主編『中国医学史講義』燎原書店、一九七四。

根本幸夫・根井養智『陰陽五行説』葉業時報社、一九九一。

山田慶児『中国医学はいかにつくられたか』岩波新書五九九、一九九九。

傅維康主編・川井正久訳『中国医学の歴史』東洋学術出版社、二〇〇〇。

川原秀樹『毒薬は口に苦し』大修館書店 あじあブックス三一、二〇〇一。

小曾戸洋『新版 漢方の歴史』大修館書店 あじあブックス七六、二〇一四。

小曾戸洋・天野陽介『針灸の歴史』大修館書店 あじあブックス七七、二〇一五。

養生書

瀧澤利行編『近代日本養生論・衛生論集成』全二〇巻、大空社、一九九二～一九九三。

瀧澤利行『近代日本健康思想の成立』大空社、一九九三。

瀧澤利行『養生の楽しみ』大修館書店 あじあブックス二九、二〇〇一。

