

貝原益軒(1630～1714)

儒学者、本草家 名は篤信、字は子誠、号は益軒
 黒田藩士：石高300石（黒田藩：52万3千石）
 1657：京都へ主命で遊学。朱子学者として立つことを決意。終生、学者の藩士として主君、世子、家臣たちの指導役となる。『黒田家譜』編纂
 その間、江戸へ十数回、京都へ二十数回、長崎へ数回遊歴し、多くの医師と交流。
 1700：致仕
 1708：大和本草 1713：養生訓 1714：菜譜
 医学、本草、農学、天文、地理にわたる百科全書的な学者

平成30年度
 東京都薬用植物園 薬草教室

「貝原益軒」ってどんな人
 「養生訓」ってどんな本



(公社) 東京生薬協会
 学術委員会 委員長

山内 盛

養生訓・和俗童子訓

貝原益軒著
 石川 謙校訂



「珍美の食に対しても、八九分にてやむべし。十分に飽き満るは後の禍いあり。」現代人にも耳痛いこうした文章で成りたつ「養生訓」は、健康・長寿を保つための心がまえ、具体的な食養生法を述べ、今もなお示唆に富む。

「和俗童子訓」はわが国最初のまとまった教育論。同書とも江戸時代広く庶民の間に読まれた。



青 10.1
 岩波文庫

今日は
 石川 謙先生 校訂の
 「養生訓」
 を読んでみましょう

養生訓 八巻

医師のために書かれたものではなく、広く一般庶民を対象として、生活の心得を平易に説いたもの

- 第一巻 総論 上
- 第二巻 総論 下
- 第三巻 飲食 上
- 第四巻 飲食 下
- 第五巻 五官 二便 洗浴
- 第六巻 慎病 択医
- 第七巻 用薬
- 第八巻 養老 育幼 鍼灸法
- 煙草附 慎色慾
- 飲酒 飲茶

後記

右にしろせる所は、古人の言をやはらげ、古人の意をうけて、おしひろめし也。又先輩にきける所多し。みづから試み、しるしある事は、臆説といへどもしるし侍りぬ、是養生の大意なり。其条目の詳なる事は、説つくしがたし。保養の道に志あらん人は、多く古人の書をよんでしるべし。大意通じても、条目の詳なる事をしらざれば、其道を尽しがたし。愚生、昔わかしくして書をよみし時、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、其門類をわかたしむ。名づけて頤生輯要と云。養生に志あらん人は、考がへ見給ふべし。ここにしろせしは、其要をとれる也。

八十四箇

貝原篤信書

正徳三癸巳年正月吉日

永田調兵衛版行

卷一 総論 上

「天地・父母の一環としてのこの身。人身は貴くして天下四海にもかえがたし」

人の身は父母を本とし、天地を初とす。天地父母のめぐみをうけて生れ、又養はれたるわが身なれば、わが私の物にあらず。天地のみたまもの(御賜物)、父母の残せる身なれば、つつしんでよく養ひて、そこなひやぶらず、天年を長くたもつべし。是天地父母につかへ奉る孝の本也。身を失ひては、仕ふべきやうなし。わが身の内、少なる皮はだへ(皮膚)、髪のもだにも、父母にうけたれば、みだりにそこなひやぶるは不孝なり。況(んや)大なる身命を、わが私の物として慎まず、飲食・色慾を恣にし、元気をそこなひ病を求め、生付たる天年を短くして、早く身命を失ふ事、天地父母へ不孝のいたり、愚なる哉。人となりて此世に生きては、ひとへに父母天地に孝をつくし、人倫の道を行なひ、

義理にしたがひて、なるべき程は寿福をうけ、久しく世にながらへて、喜び樂みをなさん事、誠に人の各願ふ処ならずや。如此ならむ事をねがはば、先右の道をかうが(考)へ、養生の術をまなんで、よくわが身をたもつべし。是人生第一の大事なり。人身は至りて貴くもおもくして、天下四海にもかへがたき物にあらずや。然るにこれを養ふ術をしらず、慾を恣にして、身を亡ぼし命をうしなふ事、愚なる至り也。身命と私慾との軽重をよくおもんばかりて、日々に一日を慎しみ、私慾の危をおそる事、深き淵にのぞむが如く、薄き氷をふむが如くならば、命ながくして、ついに殃なかるべし。豈樂まざるべけんや。命みじかければ、天下四海の富を得ても益なし。財の山を前につんでも用なし。然れば、道にしたがひ身をたもちて、長命なるほど大なる福なし。故に寿きは、尚書に、五福の第一とす。是万福の根本なり。

「養生の術を行なうことの効果」

万の事つとめてやまざれば、必(ず)しるし(驗)あり。たとへば、春たねをまきて夏よく養へば、必(ず)秋ありて、なりはひ多きが如し。もし養生の術をつとめまなむで、久しく行はば、身つよく病なくして、天年をたもち、長生を得て、久しく樂まん事、必然のしるしあるべし。此理うたがふべからず。

「養生の術を早くより継続してつとめよ」

園に草木をうへて愛する人は、朝夕心にかけて、水をそそぎ土をかひ、肥をし、虫を去て、よく養ひ、其さかへを悦び、衰へをうれふ。草木は至りてかろ(軽)し。わが身は至りて重し。豈、わが身を愛する事、草木にもしかざるべきや。思はざる事甚し。夫養生の術をしりて行なふ事、天地父母にかへて孝をなし、次にはわが身、長生安樂のためなれば、不急なるつとめは先さし置て、わかき時より、はやく此術をまなぶべし。身を慎み生を養ふは、是人間第一のおもくすべき事の至也。

「内慾をおさえ外邪をふせぐ」

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、内慾と外邪となり。内慾とは、飲食の慾、好色の慾、睡の慾、言語をほしるままにするの慾と、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(て)元気をそこなはず、病なくして天年を永くたもつべし。

「内慾をつつしむ具体的条件」

凡(て)養生の道は、内慾をこらゆるを以て(て)本とす。本をつとむれば、元氣つよくして外邪をおさず。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、大病となる命をたもたず。内慾をこらゆるに、其大なる条目は、飲食をよきほどにして過ぎず。脾胃をやぶり病を發する物をくらははず。色慾をつつしみて精氣をおしみ、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、時々身をうこかして、氣をめぐらすべし。ことに食後は、必(ず)數百歩、歩行すべし。もし久しく安坐し、又、食後に穩坐し、ひるいね、食氣まだ消化せざるに、早くふしねぶれば、滯りて病を生じ、久しきをつめば、元氣發生せずして、よはくなる。常に元氣をへらす事をおしみて、言語をすくなくし、七情をよきほどにし、七情の内にて取わき、いかり、かなしみ、うれひ、思ひ、をすくなくすべし。慾をおさえ、心を平にし、氣を和にしてあらくせず、しづかにしてさはがしからず、心はつねに和樂なるべし。憂ひ苦むべからず。是皆、内慾をこらえて元氣を養ふ道也。又、風寒暑湿の外邪をふせぎてやぶられず、此内外の數の慎は、養生の大なる条目なり。是をよく慎しみ守るべし。

「不養生はなしくずしの自殺行為」

凡(て)の人、生れ付たる天年は、おほくは長し。天年をみじかく生れ付たる人はまれなり。生れ付たる元氣さかんにして、身つよき人も、養生の術をしらず、朝夕元氣をそこなひ、日夜精力をへらせば、生れ付たる其年をたもたずして、早世する人、世に多し。又、天性は甚(だ)虚弱にして多病なれど、多病なる故に、つつしみおそれて保養すれば、かへつて長生する人、是又、世にあり。此二つは、世間眼前に多く見る所なれば、うたがふべからず。慾を恣にして身をうしなふは、たとへば刀を以て自害するに同じ。早きとおそきとのかはりはあれど、身を害する事は同じ

「人の命は我にあり、天にあらざる」
人の命は我にあり、天にあらざる。と老子いへり。人の命は、もとより天にうけて生れ付たれども、養生よくすれば長し。養生せざれば短かし。然れば長命ならんも、短命ならむも、我心のままなり。身つよく長命に生れ付たる人も、養生の術なければ早世す。虚弱にて短命なるべきと見ゆる人も、保養よくすれば命長し。是皆、人のしわざなれば、天にあらざといへり。もしすぐれて天年みじかく生れ付たる事、顔子などのごとくなる人にあらずむば、わが養のちからによりて、養生する理也。たとへば、火をうづみて炉中に養へば久しくきえず。風吹く所にあらはしおけば、たちまちきゆ。蜜桶をあらはにおけば、としの内をもたもたず、もしふかくかくし、よく養なへば、夏までたもつがごとし。

外物によって養われる身ながら、外物によって侵されるな
養生の術の第一は心気を養うことである
耳目口体の慾を抑えよ
四つの外邪を防ぐ途は要慎
養生の要訣は畏の一字
養生を害するもの―過度と安逸
心は静かにし、身はいそがしくせよ
治療の術を頼むよりも、病にからぬ要慎をせよ

薬・針灸などを用いず、養生の途を守って健康を保て
運動して健康を増進しておくこと
人生は百歳を以て上寿とする
真に人生を味うには長生が必要
内敵に克つには勇、外敵に勝つには畏
元気を保つ道二つ。元気を害するものを去る、元気を養う
人生の三楽―心に疚しいところがない、健康、長寿
天寿を全うせよ

四民ともに家業をよく勤めるが養生の術
養生の術は学ばなければ得られぬ
家業精励の中に養生がある
常時に養生するは一旦緩急の際に勇戦するためである
睡眠時間を短くせよ
言葉を少くすることの効用についての医学的意味
小さい不養生から大病を引きおこす
命の長短は、養生すると、しないとによって決まる

富貴は求めて得られぬ場合がある。健康長命は求めれば得られる
血氣流行して滞らぬようにするが養生の途
心に主たるものあるべし
忍ぶ、が養生の要諦
未病を治するの法
用心は臆病にせよ
寡慾が養生の原則
氣を一所に滞らせてはならぬ

恣なれば短命、忍べば長命

予め防ぐことの必要

人慾をほしいままに楽しむな

元氣を養うことを努めよ

慎しみは長寿の本

瞬間の快樂を求めぬな

卷二 総論 下

朝の行事と食後の養生法

静かに労働せよ

怠らず労働するのが養生の途

臥して寝る時間と回数とを少くせよ

昼寝と食後の臥寝とを避けよ

何物をも恃んではならぬ

小慾を貧りて大切な体を破るは愚

心を安らかにし身を勞せしめよ

養生法の要項

養生の道、多くいふ事を用ひず。只飲食をすくなくし、病をたすくる物をくらはず、色慾をつつしみ、精氣をおしみ、怒・哀・憂・思を過さず。心を平にして氣を和らげ、言をすくなくして無用の事をはぶき、風・寒・暑・湿の外邪をふせぎ、又時々身をうごかし・歩行し、時ならずしてねぶり臥す事なく、食氣をめぐらすべし。是養生の要なり。

飲食は身を養い、臥寝は氣を養うものであるが、少きを可とする

道を楽しむ者は命長し

貧賤に居て、貧賤を楽しむ

忍は養生の要領

胃の気を養う

元気を害するもの

心を静かに保つ

つばきを吐くな

つばきは吞むべし、痰は吐くべし

楽しみを失わざるは養生の本

畏・慎は長命の基

満ち足ることは憂いの始まり

瞬時を忍ばずして一生を誤る

言葉を少くせよ

元気を保つこととめぐらすこと

客となって滞座するな

百病みな気より生ず

病質・病勢に応じる治術を用いよ

善きことも悪しきことも習い性となる

わが力相応のことをせよ

若い時から勉めて元気を養え

気を費すのみ吝嗇であれ

自ら欺くこと勿れ

放棄な欲望生活は自殺行為である

ことの十分を求めるな

養生の効果を真に知れば、養生せずには居られぬ

七情の統制と養生

七情は喜・怒・哀・楽・愛・悪・慾也。

養生の要訣としての十二少

養生の要訣一あり。要訣とはかんよ
うなる口伝也。養生に志あらん人は、
是をしりて守るべし。其要訣は少の一
字なり。少とは万の事皆すくなくして
多くせざるを云。

養生四項

内慾をすくなくし、外邪をふせぎ、
身を時々労働し、ねぶりをすくなくす。
此四は養生の主要なり。

気を養うの法

養生法としての詠歌・舞踏

養生の四寡

おもひをすくなくして神を養ひ、慾すくなくして精を養ひ、飲食をすくなくして胃を養ひ、言をすくなくして氣を養ふべし。是養生の四寡なり。

攝生の七養

攝生の七養あり。是を守るべし。一には言をすくなくして内氣を養なふ。二には色慾を戒めて精氣を養なふ。三には滋味を薄くして血氣を養ふ。四には津液をのんで臟氣を養ふ。五には怒をおさえて肝氣を養ふ。六には飲食を節にして胃氣を養ふ。七には思慮をすくなくして心氣を養ふ。是寿親養老補遺に出たり。

修養の五宜

孫真人が曰。「修養の五宜あり。髪は多くげづるに宜し。手は面にあるに宜し。齒はしばしばたたくに宜し。津は常にのむに宜し。氣は常に練るに宜し。練るとは、さはがしからずしてしづかなる也」(と)

久しく一つ状態を続けるは不可

養生の四要

養生の四要は、暴怒をさり、思慮をすくなくし、言語をすくなくし、嗜慾をすくなくすべし。

四損

病源集に唐椿が曰、「四損は、遠くつばきすれば氣を損ず。多くねぶれば神を損ず。多く汗すれば血を損ず。疾行けば筋を損ず」

老人の痰

呼吸は人の生氣呼吸の仕方

ゆるやかに呼吸せよ

調息の法

心の養生と身の養生とは一体

夜ふかしを避けよ

居室を清潔にせよ

卷三 飲食 上

元氣は生命の本、飲食は生命の養い

病いは口より入る

聖人の飲食の法

飲食とも控え目にせよ

飽食をさげよ

五味偏勝は不可

身を養うに益あるものを選べ

深更に夜食してはならぬ

飲食は七・八分程度でやめよ

食する時の五思：益軒の創めた説

食する時、五思あり。

一には、此食の来る所を思ひやるべし。幼くしては父の養をうけ、年長じては君恩によれり。是を思て忘るべからず。或(は)君父ならずして、兄弟・親族・他人の養をうくる事あり。是又其食の来る所を思ひて、其めぐみ忘るべからず。農工商のわがちから(力)にはむ者も、其国恩を思ふべし。

二には、此食もと農夫勤勞して作り出せし苦みを思ひやるべし。わするべからず。みづから耕さず、安樂にて居ながら、其養をうくる樂を樂しむべし。

三には、われ才徳・行義なく、君を助け、民を治むる功なくして、此美味の養をうくる事、幸甚し。

四には、世にわれより貧しき人多し。糟糠(カストヌカ)の食にもあく事なし。或(は)うえて死する者あり。われは嘉穀をあくまでくらひ、飢餓の憂なし。は大なる幸にあらずや。

卷四 飲食 下

朝食と晩食との関係

新鮮な品を用いよ

多飲・多食は夭死の基
古今医統に、一百病の横夭は、多く飲食による。飲食の患は、色慾に過たりといへり。色慾は猶も総べし。飲食は・半日もたつべからず・故(に)飲食のためやぶらるる事多し。食多ければ積聚となり、飲多ければ痰癖となる。

養生

いにしへ、もろこしに食医の官あり。食養によつて百病を治すと云。今とても、食養なくんばあるべからず。殊(に)老人は脾胃よはし、尤(も)食養宜しかるべし。薬を用るは、やむ事を得ざる時の事也。

飲酒

飲酒の量によつて、薬とも毒ともなる

多飲を戒しむ

酒は朝夕の飯後に飲むがよい

客に酒を強いてはならぬ

長命は酒を飲まぬ人に多い

飲茶 煙草附

養生から見た茶の効用と害

茶の人体に及ぼす作用

煙草は害が多い

五には上古の時を思ふべし。上古には五穀なくして、草木の実と根葉を食して飢をまぬがる。其後、五穀出来ても、いまだ火食をしらず。釜・甑なくして煮食せず、生にてかみ食はば、味なく腸胃をそこなふべし。今白飯をやはらかに煮て、ほしあまみに食し、又あつものあり、釘ありて、朝夕食にあけり。且酒醴ありて心を樂しましめ、氣血を助く。

されば朝夕食することに、此五思の内、一二なりとも、かはるがはる思ひめぐらし忘るべからず。然らば日々に樂も亦其中に有べし。是愚が臆説なり。妄にここに記す。僧家には食事の五観あり。是に同じからず。

老人は特に飲食の量をつつしめ

交友の宴にも控え目に飲食せよ

中年以後、食量を減ぜよ

慎色慾

色慾を恣にすれば短命に終わる
若き時特に情慾をつつしめ
二十歳以前は交接せぬがよい
房事を忌む場所と時期
小便をしのいで房事をしてはならぬ
懐胎してのち交合してはならぬ

用のない時は、軽く目をとじている
厚く着、熱い火にあたり、熱い湯を浴
してはならぬ

久しく坐して、しびれのきれぬ法

薄着で風寒にあつた際の心得

四十歳以上は眼鏡を用いよ

朝の衛生行事……益軒、八十三歳で目
と齒とが丈夫

堅いものを食してはならない

牙杖の用かた

臥床の中で風にあたらぬようにせよ

卷五 五官

五官は心の家臣

居室は南向きがよい

東枕にして寝ること

居室も家具も質素にして、心の安静を
はかるがよい

臥し寝る時の姿勢

寝る姿勢と衛生

灯を消し、口を閉じて寝よ

寝る前に塩茶でうがいさせよ

二便

二便とも催さば早く通ぜよ

大便秘結する場合の措置

日月・神廟に向かつて大小便をするな

洗浴

湯浴は十日に一度、行水は、しばしば
せよ

沐浴の回数

温湯に、短時間、入浴せよ

熱すぎぬ温湯で浴するがよい

下痢・腹痛を治めるに温浴は有効

入浴後は、風にあたらぬようにせよ

経水の時、頭を洗ってはならない

卷六 慎病

病気にかからぬ用心が必要

当座の小欲のために気を招いてはならぬ
病やや癒えた時、一層用心して養生せよ
一時の快をむさぼってはならない

病気の時は、養生の道を守って、しずかに回復を待て

あせらずに癒ゆるを待て

居室・寝室については外邪、特に湿気を注意せよ

外邪を防がぬと傷寒にかかる

中風は下戸に少く、上戸に多い

夏は食事を控えめにし、生冷を求めないように努めよ

秋は風邪におかされぬよう用心せよ

冬は暖をとりすぎぬよう、衣服にも暖房にも注意せよ

択医

良医を択んで体を托せよ

才能と技術と仁心とのあるものが医を志すべし、世襲は不可

儒学の力・易の理を知れば医学、医道を知り易い

良医と福医・時医

医道を精通して、治療にたけたるを良医とする

君子医と小人医

医者となつては、わが利養を忘れて、治病に専念せよ

医師は医術の工夫に専念せよ

自ら医術を心得て、医の良庸を識別せよ
医学十年、病功十年の労を積んで良医となる

俗医・草医は深い病根を見きわめない

医師たるものの本分

庸医に誤られて死ぬは愚

博きと精しきとは、医を学ぶの要訣

国字の医書のみでは、深く医学の原理を知ることができない

卷七 用薬

病源と病状とを明らかにせず服薬してはならぬ

薬を濫用するな

良医が薬を投ずるの法……温故知新

薬補は食補にしかず

病気初発の時に良医にかかるがよい

衛生の道ありて、長生の薬なし

補薬服用中の養生

薬を飲む法

服薬後の衛生

薬を服する前後に、たべてならぬ品々

香の衛生的価値

大便の秘結した時の療法

巻八 養老

老いた親を養うの途
人の子となりては、其おやを養ふ道を
しらずんばあるべからず。其心を樂し
しめ、其心にそむかず、いからしめず。
うれへしめず・其時寒暑にしたがひ、其
居室と其寢所をやすくし、其飲食を味よ
くして、まことを以て養ふべし。

老人を養うこと、幼児を養うが如くせよ

年老いては、心静かならんことを念がけよ

心たのしく残軀を養え

老いて慾深く、氣短くなることを、親は反省し、子は注意して奉仕せよ

老人の保養

老人の保養は、常に元氣ををしみて、へらすべからず。氣息を静かにして、あらくすべからず。言語をゆるやかにして早くせず。言すくなくし、起居・行歩をも、しづかにすべし。言語あららかに、口ばやく、声高く、揚言すべからず。怒なく、うれひなく、過ぎ去たる人の過を、とがむべからず。我が過を、しきりに悔ゆべからず。人の無礼なる横逆を、いかりうらむべからず。是皆、老人養生の道なり。又、老人の徳行のつつしみなり。

老人を淋しがらせぬようにせよ

万事に無理のないようにせよ

七十歳になると、気体の衰え、顕著に進む

幾つまで生きれるか (年齢+平均余命)

(2017 簡易生命表)

年齢	男	女	年齢	男	女
0	81.09	87.26	55	83.08	88.59
5	81.30	87.48	60	83.72	88.97
10	81.33	87.50	65	84.57	89.43
15	81.37	87.52	70	85.73	90.03
20	81.45	87.57	75	87.18	90.79
25	81.59	87.63	80	88.95	91.84
30	81.73	87.70	85	91.26	93.39
35	81.88	87.79	90	94.25	95.61
40	82.05	87.90	95	97.81	98.59
45	82.28	88.06	100	101.80	102.37
50	82.61	88.29	105	106.13	106.61

悪性新生物・心疾患・脳血管疾患を除去した場合の平均寿命の延び 65歳 男 5.52 女 4.50 75歳 男 4.12 女 3.69

心の興奮を避け、日々を楽しく暮せ

老人は心を収めて、事を少くせよ

老いては小食を旨とせよ

老人には食療法が第一

こわき物と間食とを避けよ

日々を心たのしく暮らせ

心と身とを養うのを専一にせよ

育幼

三分の飢と寒との中で育てよ

外に出して外氣にあたらせよ

天年の目標は

私たちの最低目標が上寿です。

積極的に「養生」しましょう。

目指せ 「上寿」

あなたは幾つまで
生きる予定ですか

還暦・本卦帰り・下寿	卒寿
古希	白寿
喜寿	上寿
傘寿・中寿	茶寿
半寿	皇寿
米寿	

健康寿命 (2016 推計値)	センテナリアン (centenarian)
男 72.14	
女 74.79	

ご清聴を感謝します。
有り難う御座います。

山 内 盛

参 考 文 献

- 養生訓・和俗童子訓 貝原益軒著 石川 謙校訂
岩波文庫 (青10-1 : 1961)
- 養生訓 貝原益軒著 松田道雄訳
中公文庫 (か42 : 1977)
- 養生訓 貝原益軒著 伊藤友信訳
講談社学術文庫 (577 : 1982)
- 薬学史事典 日本薬史学会編 薬事日報社 (2016)
- 東洋医学大事典 木村雄四郎他編 講談社 (1988)
- 厚生指標 増刊 国民衛生の動向 2017/2018
一財 厚生労働統計協会