



「養生訓」（小野家文書 1073、佐藤家文書和漢 255）

いやす
なおす
たもつ



文書館資料にみる
病気・医療・健康

14

身を保つ②

養生訓

「養生訓」は正徳 3 年（1713）に刊行された、心身の養生法を説いた著名な書で、著者は福岡藩の学者、貝原益軒（1630～1714）です。

彼は実証的・実用的な多くの書物を、平易な文体で残しました。晩年に大成したのが本書で、①内欲（飲食・性欲）を抑え、②外邪（寒・熱）を防ぐことによって、③主体的に健康維持の努力をすることを要旨としています。総論に続いて飲食・飲茶・煙草・慎色欲・五官・二便・洗浴・慎病・択医・用薬・養老・育幼・鍼・灸の各項目について、事実に基づいた考えを基に、具体的に説いています。

たとえば、「総論」における人の寿命について、「凡（すべて）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。生れ付て元気さかんにして、身つよき人も、養生の術をしらず、朝夕元気をそこなひ、日夜精力をへらせば、生れ付たる

その年をたもたずして、早世する人、世に多し。また、天性は甚（はなはだ）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、これまた、世にあり。この二つは、世間眼前に多く見る所なれば、うたがふべからず」として養生の大切さを説き、また「人、欲をほしめまゝにして楽しむは、その楽しみまだつきざる内に、はやくうれひ生ず。酒食・色欲をほしめまゝにして楽しむ内に、はやくたたりをなして苦しみ生ずるの類也」として内欲を戒めています。

彼の言葉は、多く体験に基づく具体的な言葉として再評価され、いまなお読み継がれています。

「心をつねに従容（しょうよう）として（静）かにせはしからず、和平なるべし。言語はことにしづかにして少なくし、無用の事いふべからず。これ尤（もつとも）気を養ふ良法也」……。



「啓蒙養生訓」

明治期の医師で、陸軍の軍医総監となった土岐頼徳が明治 5 年（1872）に刊行した書。解剖・生理学の知識をもとに、衛生的生活のあり方を説いています。左は、「椅子の正しい座り方」を解説した部分です。

（小田家文書〔柳井市金屋〕和漢 500）

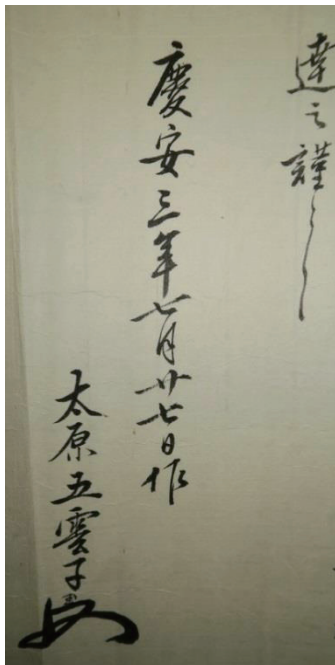
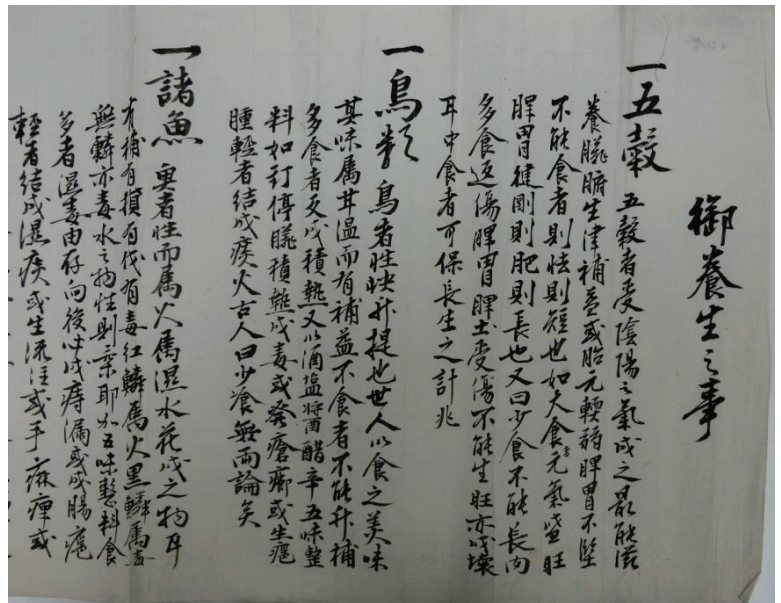
その他の養生訓

①大原五雲子の養生訓

（毛利家文庫第五分冊*4 毛利家 206）

大原五雲子（おおはらごうんし）は明末（江戸初期）に渡来し、医をもって名を成したといい、随筆等にはいくつか登場しますが、その経歴や人物像はほとんど不明です。

慶安 3 年（1650）7 月 27 日の日付けをもつ養生訓で、五雲子が毛利氏に求められて差し出したものかと思われます。



【耳袋】

「唐人医大原五雲子の事」：三田大乘寺（不明。三田には同名寺院なし）といえる寺に、大原五雲子が墓あり。森雲禎などその流れを汲みて、今もって右流下の者訪ひ弔ひも致し候よし。すなわち、五雲子は雲南といひしゆえ、雲禎が跡、当時雲南と名乗り候。右五雲子は、明末の乱にかの地の王子の内一人、楽官のもの一人、都合三人漕（漂）流なし来て、五雲子は医をもって業とし、高名をなし、かの王子は出家して禅宗にて祥雲寺（俗称広尾の祥雲寺。臨濟宗。渋谷区広尾五丁目）というに住職し、みまかりしよし。楽人は大原勘兵衛と名乗り、喜多座の役者となり、雲子牌名に、東嶺院晴雲日輝居士、万治三年（1660）四月二十六日としるし、大乘寺にこれある由、人の語りぬ。
（旗本の根岸鎮衛が、天明～文化年間にかけて書きついで随筆）

【久保田の落穂（菅江真澄随筆集）】

「こまうどのくすし」：万治・寛文のころならむか、風にはなたれて、朝鮮の医家、五雲子といふ人来り。こは産、高麗人にて、隣国へ渡るとて、逆風にしぶかれ、あらしほにひかれて松前に着て、此処に至れりといふ。手跡もつたなからず、良医也と云り。久保田に来りては、大町ノ四丁目広嶋屋、今云ふ、ひろしまや仁右衛門が家にやどりて、病客の来れば其病を掌をさすごとによりて、薬飲しむるにあらずといふ事なけむ。（後略）
（文化 12 年（1815）、菅江真澄 63 歳の紀行文。久保田は秋田）

【慊堂日曆】文政 10 年（1827）七月十六日条

○五雲子：姓は王、名は字寧。崇禎五年（1632）に帰化し麻布に居る。王姓は大原に出ずるを以て、故に大原の五雲子と称す。墓は三田の大乘寺に在り。橘氏・池原氏・森氏の三医は業を五雲子に受く。
（江戸後期の儒学者松崎慊堂の日記）

②曲直瀬道三の養生訓

「雲陣夜話補遺秘伝」（毛利家文庫 16 叢書 61）

曲直瀬道三（まなせどうさん）は、戦国～安土桃山時代の医師。日本医学中興の祖として田代三喜・永田徳本などと並んで「医聖」と称されます。

右写真は、毛利元就が永禄年中に尼子氏を攻めた際、兵士の諸病治療のため京都にあった道三を招き、その処方方を記せしめたもの。奥書に「右例繩八千治万療之通格也、後学宜請之而莫慢、元就公依御懇望、於雲州島根陣中編録之」とあります。

合冊の「雲陣茶話」（これも曲直瀬道三の著、写真左）は毛利氏の島根陣中における見聞を、心身の養生訓として意見したものです（写本）。

