

# 気めぐる身体

## —近世前期養生論における陰陽五行—

### Ki and Body :

#### Yin-Yan and the Five Elements Theory on Personal Health Care in Early Edo era

片 渕 美穂子

Mihoko KATAFUCHI

2009年10月5日受理

### Abstract

This essay clarified the body on the discourse of the personal health care between the late 16th century and early 18th century examining the concept of Ki and Yin-Yan and the five elements theory. The aim of yojo was to circulate ki through the body sufficiently. Ki is the essential concept in the traditional cosmology of the Chinese philosophy. Ki was not only energy but also substance. It also create any living thing. The concept of ki enabled the continuity of the cosmos and the body in Yojo. The cosmos and the body had the same structure. Emotion cannot be divided from Ki. Ki had the movement system : Yin-Yang and the Five Movements. Yin-Yang especially explained the creating living thing and the change of seasons. Five Movements was used for explaining the yin organs in many cases. The yin organs had correspondence to seasons, tastes and emotions, which was the assumption that yojo discourse preached seasonal health care, diet and resolving the mental problems.

### はじめに

本稿は、17世紀から18世紀前半の養生論における身体観を、「気」の概念と陰陽五行という「気」の運行の規則を示す概念とに着目して明らかにしようとするものである。「気」は近世の養生論の身体観においては欠く事のできないものである。代表的な養生書である貝原益軒『養生訓』には、「養生の害二あり。元気をへらす [こと、その] 一なり。元気を滞らしむる [こと、その] 二也」<sup>1</sup>と記述されているように、身体に気が十分にめぐっていることが、養生の目指すところであった。「気」は中国思想の伝統的な宇宙論における基層概念であるが、非常に大まかに言ってしまうと、それは宇宙万物を生成する物質であると同時にエネルギーでもある。陰陽五行などの「気」の運行に関する「気」の理論は、中医学の基礎ともなっている。天地万物を生成する「気」であるため、身体もまた「気」によって生み出されていることになる。天地を通じる「気」は、また身体を貫いている。「気」は天地と身体とをつなげるものでもあった。養生論においてしばしば登場する身体と天地との相似性の議論は、「気」の概念によって可能となっているとも言える。

これまで養生論の研究に関しては、多様なアプローチによって研究が行われてきたが、陰陽や五行という「気」の運行の規則の展開については、あまりなされて来なかった。確かに、近世の養生論は平易な言葉で

書かれ、日常的な生活における食べ合わせや簡単な治療などともに、忠孝や「心」の持ちようを説く通俗道徳的なものでもあった。それは、精緻な運氣論を説くことを目的としているわけではない。しかし、養生の目指すところが身体における「気」の順調なめぐりであり、運氣論的な「気」による身体把握が、日常実践道徳を語る養生論において如何に展開されているのかの検討は必要な作業として残されている。

### 1 「気」の流れと身体

#### 1.1 「気」：天地と身体をつなぐもの

近世の養生論においては、基本的には、身体は小天地として、言い換えると身体と天地との相似性を前提として把握されている<sup>2</sup>。身体と天地との相似性は、16世紀後半から19世紀前半までの養生論において語られ続けるものである。身体がマクロコスモスに対するミクロコスモスとされるためには、天地と身体に共通する存在の様態なり構造なりが必要である。天地と身体との連続性を可能にしていたのが、「気」である。山田慶児の説明によれば、朱子の朱子学において、「気」は「今日 concepts を使えば、物質であると同時にエネルギーであり、あるいはエネルギーを内在した物質であって、自然的世界を構成する物質的基体である」<sup>3</sup>とされる。「気」は朱子学概念であるが、朱子が特殊に使用した用語というよりは、中国思想にもともと存在

していた普遍的な宇宙観から来ている<sup>4</sup>。それは、世界が形成される以前に、原初的な物質であるところの「気」が混沌の状態 で存在し、その「気」が自身を含んだ天地となり、天地二気的作用によって万物が生じるというものである<sup>5</sup>。「気」はエネルギーでありながらも目に見えることもなく形もない。揺れ動く流体である「気」から天地が生まれ、人も含めた万物もまた「気」によって生成する。天候や季節の変化などの自然現象も「気」の運行による。宇宙論における基層概念である「気」に関しては、中国思想においては運氣論や宋学などの中で精緻な理論が作り上げられた。その「気」の理論は、中医学の基礎ともなっている<sup>6</sup>。しかし、近世の養生論は、病気や怪我に対する簡単な治療法など、当時の医療上の知識を取り入れることはあったが、そこに「気」の理論の論理的精緻さや洗練度が求められる学問的なものではなかった。それでも、養生が宇宙万物を構成するものとしての「気」を、身体内に満たしめぐることを求めたことには違いなかった。17世紀前半の沢庵『医説』や『骨董録』は、天地と身体との相似性の把握や、陰陽・五行という「気」の運行上の規則を、ある程度正確に養生に適用しようとしていると思われる<sup>7</sup>。18世紀以降になれば、医家による養生書も含めて、運氣論的な「気」の理解は薄れていくようである。代わりに、養生は実践道徳的な色合いをみせていく。例えば、天という概念は道徳的な規範性を示すものとなっていく。しかしそれでも、身体と天地万物とがともに「気」から生成された、という見解は、続いてゆく。貝原益軒の『養生訓』も以下のように、天地万物を生じさせた「気」と、人の身のうちをめぐる「元氣」とは本来同じものだと述べている。

人の「元氣」は、もと<sup>これ</sup>天地の万物を生ずる気なり。是人身の根本なり。人、此氣にあらざれば生ぜず。生じて後は、飲食、衣服、居処の外物の助によりて、元氣養われて命をたもつ。飲食、衣服、居処の類いも、亦、天地の生ずる所なり<sup>8</sup>。

ここでは、人の身をめぐる「元氣」が、天地が万物を生じさせた「気」と同じであるとするだけでなく、飲食、衣服、居処といった、人為的なものも天地から生じていると述べられている。19世紀初頭の本井了承の『長命衛生論』は、天の「気」に叶うようにすれば、運も良く長命であり、叶わなければ災難にあい天死となるだろうと述べる。これは、運氣論的な「気」の理解から離れた見解である。

人は天地の恵みにて、陰陽和合により生たるなれば、天地を辨ぜずんばあるべからず、天の氣に叶ふよふにするならば、運もよろしかるべし長命なるべし、天の氣に不叶ば、横過災天なるべし<sup>9</sup>。

天は従うべき運命的な範のようなものとなっている。それでも、人が天地の恵みによって陰陽の営みを通じて生まれたと説いている点は注目してよい。

## 1.2 七つの穴

すでに述べたように、山田の指摘によると、「気」の概念は、中国思想にもともと存在していた普遍的な宇宙観から由来していた。これと同様な天地生成についての話が、沢庵の『骨董録』中にも登場する。

天地のはじめに混沌と云あり、是を名付けて混沌王と云。此混沌王は、形なければ、目はなくちと云事もなし。しかるに氣と云ふ物うごきて、陰陽出来、陰陽の二氣まじはりて、七日の中に七竅生したり。目二、はなの穴二、耳の穴、口一つ、是を七竅と云。此七の穴生じたれば、混沌王は死たる也。形なかりしが形出来たれば、形なかりしは、變じたるほどに混沌王は死たる也<sup>10</sup>

七日の間に出来たこの七つの穴とは、目、鼻、耳、そして口の穴だと述べられる。これら七つの穴は、もちろん実際の人間の顔の穴をさしているのではなく、天地を貫く七つの穴とでもいうべきものである。七つの穴が目、鼻、耳、そして口と表現されているように、天地の形成の時点においてすでに人の身体と天地の連続が予定されていた、という把握が沢庵においてもなされていたことがわかるであろう。天地生成の諸端に、「気」の動きにおいて出来た七つの穴であるため、この穴が「気」の流通する重要な場として展開していく。つまり、眼、鼻、耳、口という穴に出入りする「気」のありようを整えることが、養生にとって重要となるのである。天地生成や混沌王の話が、沢庵『骨董録』以外の養生論にはあまり見られることはないが、「七つの穴」は、18世紀前半の香月牛山『老人必用養草』にも登場している。

眼耳鼻口は面上の七竅にして、氣の出入する所にして、氣もれやすし。見る事久しきときは眼氣を損じ、聞事久しき時は耳氣を損じ、かぐ事久しければ鼻氣を損じ、言事久しければ口氣を損ず、…老ては氣とぼし、すべて七竅よりもる所の氣を多くすべからず<sup>11</sup>。

『延壽撮要』中の「言行篇」には、次のような記述がある。「眼に悪色を見事なかれ。耳に悪声を聞事なかれ。眼を極て見事なかれ…多言することなかれ、「気」を損ず。行歩の時語へからず。氣を失す」<sup>12</sup>。これらはいずれも、七つの穴からの「気」の減少を戒めていると思われる。香月牛山『老人必用養草』と同時期の、貝原益軒『養生訓』にも、身体の七つの穴についての記述があるが、変更が加えられている。七つの穴は、

沢庵、曲直瀬玄朔、そして香月牛山において示された目、耳、鼻、口ではなく、『養生訓』においては、耳を省いて目、鼻、口の五つの穴に尾閥<sup>13</sup>と肛門を加えたものを加えている。

目・鼻・口は面上の五竅<sup>ごきょう</sup>にして、気の出入りする処、気もれやすし。多くもらすべからず。尾閥<sup>びりょう</sup>は精気の出る所なり。過て、もらすべからず。肛門<sup>こうもん</sup>は糞気<sup>ふんき</sup>の出る所、通利ありて滑泄をいむ。凡そ此七竅、皆とちかためて、多く気もらすべからず<sup>14</sup>。

『老人必用養草』、『養生訓』ともに、宇宙論的な天地の生成については言及している箇所はなく、『骨董録』などと比較すれば、身体<sup>15</sup>の宇宙性は薄められている。しかし、そこでも七つの穴から「気」が漏れ出て行くという理解は存在している。

### 1.3 天地との対応

「気」によって天地と身体とが通じており、天地の陰陽二つの「気」によって生成した身体であるため、天地のありように対応することが養生となる。『延壽撮要』は、次のように述べる。

起居動静天地に従うを要とす。日出て動作し日入りて休息すべし。又は春夏は天氣の気のほりうかひて。草木の花葉も茂盛し。虫獸も飛動す。秋冬は天地の氣くたりしつみて。人も其ことく。春夏は形をも動し。神氣をもうかはしめ。秋冬は形を静にし。神氣をもしつましむへし。かくのごとくならば氣血和順にして筋骨の病生すべからず<sup>15</sup>。

行動は天地に従うことが要であり、日の出とともに活動し日の入りとともに休息せよという。春夏、秋冬、それぞれにおける「気」に従うように行動することを説いている。そうすれば「氣血和順にして筋骨の病」が生じることはない<sup>16</sup>と述べられている。沢庵の『医説』も、天地と身体とを入れ子の器に喩えた上で、季節の変化の規則性を身の内の変化の規則性にあてはめて、説明する。

人は、天地ノ内ノ小天地也。天地ヲチイサクツクリタル物也。タトヘバ九ツイレコノマルキ器ノゴトシ。大小ハワカレ共、器ハ同ジテ、ソトヲマハセハ、内トモニマハルゴトク、人ノ身ハチイサケレド、天地ニカハル事ナクシテ、天地ガメクレバ人ノ身ノウチモ春夏秋冬ノゴトク<sup>16</sup>。

外の天地の回りが季節の変化であり、それに対応するように身の内も春夏秋冬になると述べている。一年を通じての気候の変化は「気」の流れの規則性であり、

天地と通じている身体であるため、その流れの規則性は身体にも貫いているのである。「気」の運行を時間に結びつけたものが暦であるが、『延壽撮要』ではその暦に応じた日常の行動をこまかに示している。沐浴の適切な日と避けるべき日、一月から十二月まで月毎に禁じるべき食物、「交会忌日」が記述されている。季節毎の養生、天候や気象に応じた養生が提示されるのは、『延壽撮要』に限ることなく、近世の養生書において散見できる<sup>17</sup>。例えば、名古屋玄醫『養生主論』には、「四季の身の持やう」の項が立てられ、それぞれの季節と「気」の有りようが言及されている。また、天の「気」より生じる風寒暑湿燥熱への対処もしばしば語られる。天地の「気」の流れとの対応において、養生の具体的な方法の枠組みができていともいえる。

養生の術は多様であるが、それを貫いている「気」のありようはいかなる状態であるべきか。一言でいえば、それは滞りのない「気」の流れの順調さである。17世紀前半の沢庵の『医説』及び『骨董録』では、どちらかといえば「気を滞らせないこと」が勧められており、18世紀前半の貝原益軒『養生訓』では、「気をめぐらす」ことが強調されている<sup>18</sup>。

ここでは、求められる「気」のありようを、運氣論を養生論への適用を試みたと思われる17世紀前半の沢庵『骨董録』及び『医説』から中心に見てみよう。『骨董録』は、「夫萬物は、天地の病也」<sup>19</sup>と、その冒頭で天地万物は天地の病であると述べる。また、陰陽の混ざりによって生じるものは、すべて病であると捉えられる。「人の世に生ずるも、陰陽交て後生ず。是も天地廣大の内<sup>20</sup>の病也」。「病といつは、陰陽雜り、清濁混じて、氣ふさかりとちたる所より生ずる物也」<sup>21</sup>。病が無い状態とは、「氣ふさかりとちたる所」がないことであり、気の滞りのないことになる。「只無病といつは、氣の順する名也。病といつは氣の順せざることばなりと心得たらんは、養生の本たるべし」<sup>22</sup>。天地万物が病であるという理解は示されていないが、病が「気」から生じるという見方は、貝原益軒『養生訓』も同様である。「百病は皆氣より生ず。病とは氣がやむ也。故に養生の道は氣を調ふるにあり。調ふるは氣を和らげ、平らにする也」<sup>23</sup>。「気」そのものは形がないゆえに病むことはないが、滞りの場の肉血臟腑が病むという。『骨董録』は次のように述べる。

氣の病むという事はなし。氣は形なし、やむへきようなし。血は形ある故にやむ也。血肉一ツなり。氣が血をやまする也。氣がめぐらずして、一處にと、こほりふさかりて、めくらさる所の血肉骨ともに病をなす也。氣はやますして、血か氣をやますなり<sup>24</sup>。

同様な内容が『医説』でも述べられている。

諸病トモニ氣也。然トモ、氣ハカタチナキ物ナレバ、ヤムヘキヤウナシ。シカルニヨリ、氣トトコホレバ、ソノト、コホリタル所ノ肉血臟腑ガヤムナリ。柳生ノ兵法ニ病ト云事アリ。人ノ身ノ病モ同事也。ト、マルヲ病ト云也<sup>25</sup>

全身に偏りなく、気がめぐるとき、病は生じない。続けて、沢庵は述べる。「氣が總身ニノビテト、コホリモナケレハ、病ハナキ也。…氣ノト、コホリタル事ナケレハ、一切病ハナキ物也」<sup>26</sup>。邪冷たい物を食して胃腸が痛むのは、「氣」のとどまりであると説明される。「冷食によりて腹いたむをは、食傷といへとも、冷食によりて氣、腸胃にとどまりて氣痛也」<sup>27</sup>。現在であれば風邪といわれる風病についても、風を契機とした気の変化によって生じた病だと説明する。

百病氣にこゆる事なし。風病とはいへと、風にてはなし。風によりて氣かやむを風に因て出たるにより、風病とは云也。風が膚を吹によりて、表の氣内へあつまり、内に薫蒸して、上りて頭痛し、腰脇へさしこみ、のどへとき上り、所々いたみ、痰胸にあへき様々ある、是を風證と云。皆氣の内にあつまりてなす病也<sup>28</sup>。

風寒暑湿燥熱という天地の「氣」のありようは、人の身にも影響を与え病に至らせることもあるが、この場合も身の内の「氣」のめぐりをふさいで臟腑を思うためだという。「外六氣ニアタレバ、内ノ氣フサガリ、内ニセマツテ臟腑ワツラウ也。氣ハカタチナキ物ナレバ、ワズラフトイフ事ナシ」<sup>29</sup>。

#### 1.4 「氣」と「心」

沢庵は「氣」と「心」の関係も説明する。「氣」は揺れ動きがちでどこかへ出て行こうとするものである。その「氣」を「心」でしずめるようにと沢庵は言う。「心」が「氣」に乗ってしまうと、あらぬ方向へいく「氣」に従って悪事をしてしまう。逆に「心」に「氣」を乗せれば、善道にいくとされる。

心をもつて気を取りしづめて、気のつきざる様にするか養生也。心が氣にのれば、悪事をいでかす也。心に氣をのすれば善道にゆく氣はほしいまなる物なり<sup>30</sup>。

「氣」は「心」によって制御されるべきものとして提示されている。感情のありようは、身にも不調をもたらすのである。心理的な状態も「氣」と不可分である。喜、怒、驚、憂、思、悲、恐という七情について、次のように説明されている。

七情ノ内、喜ト怒ト驚トノ三ハ、氣ガチツテ、スクナ

クナル程ニ、アツマリウツスル事ハ、アルマシキ事ナレ共、氣ガヘレハ、氣ノカヨハク成テ、メグリ得スシテ、ト、コホル也。憂ト思ト悲ト恐、此四ハ、皆氣アマツマルホトニ、イツレモ氣ノト、コホリノ病ヲヤム也<sup>31</sup>。

七情のうちの喜怒哀驚の三つの感情は、「氣」を散らせ少なくしてめぐることができず滞らせてしまう。憂思悲恐の四つ感情は、「氣」を集めてしまいめぐることができなくなるというのである。また、身体内の「氣」はそれが減少した場合、めぐるエネルギーが少なくなり滞りやすくなる。本来、「氣」は上方へ向かう性質をもっているが、身体内の「氣」が減少した場合、「氣」はその力が足りず下降する傾向にあり、下部にたまることにもなる。「氣ハノボルカ性ナレトモ、ヘリタレバ、カナクシテ、シモヘシツミコムナリ」<sup>32</sup>。

では、身体内の「氣」の滞りを避ける方法はどのようなものか。沢庵は積極的に「氣」をめぐらすことよりは、減じた「氣」を増す方法をいう<sup>33</sup>。もともと「氣」は散じやすく、そのために減少しがちだと述べる。「氣」が減少して力が足りずめぐることが難しくなっているのであるから、減じた「氣」を増すことが求められるのである。減じた「氣」を増す方法としては、基本的には静かにして何もしないことを薦める。「氣は萬事にちるものなる故に、へりやすし。しかれば氣はしづかなるをもつて養ふ物也」<sup>34</sup>。「氣」を集める方法としては、次のように述べる。「久ク遠見スレハ、氣ガヘル也。身ヲク、メテネレハ、氣ノチリタルガアツマル也」<sup>35</sup>。「へりツキタル氣ヲ、アツメタスクルニハ、クラキ所へ入、少ノ間、トロトロト、マトロミテ、ヤカテオクレハ、タスカル也」<sup>36</sup>。「氣」を集めるためには、身を小さくして横になったり、薄暗い場所にはいって微睡むことである。そうすれば、助けになるという。

## 2 養生論における陰陽五行

### 2.1 陰陽と身体

1.1において説明した「氣」は、宇宙においてあらゆる現象をもたらすエネルギーを含んだ流体であるが、それだけでは茫漠としたものに過ぎず、そこには運行の規則がある。それが陰陽であり五行である<sup>37</sup>。流体である「氣」の最初の限定が陰と陽であり、それは陽である過剰と陰である不足の状態をあらわす。医学的な議論においては、陰と陽は寒熱と捉えられることが多いが、それは熱の不足と過剰でもある<sup>38</sup>。沢庵の『骨董録』では、「陰陽は寒熱の二なり」<sup>39</sup>というように寒熱=陰陽とされており、また「寒熱かたゆきなき様に食するが養生也」<sup>40</sup>と飲食に寒熱の概念が適用されている。養生論全般に関していうと、陰陽という表現を用いては、万物が生じる根本的な営みや、また季節のありようを示される場合が多い。

万物が生じる根本的な営みとしての陰陽とは、陰と陽の交わりによって事物が生じるというものである。養生論において登場する「陰陽和合」は、特に夫婦の性的な交わりを指している。『延壽撮要』は「房事篇」の「陰陽和合」の項目の中で、次のように述べる。「夫婦は天地のことし。和合の道なければ。春夏ありて秋冬なきかことし。孤陽獨陰なれば心動して労病となる。又夫婦の交合は子孫を相続せんかため也」<sup>41</sup>。人も含めて生命体が生じることは、陰と陽とが交わることによってもたらされ、病もまたそうである。『骨董録』も陽だけでも陰だけでも生じないと述べている。また苔であっても陰陽によるものだとし、男女の交わりにより女が孕むことも陰陽による物事の生成の営みに他ならないと述べる。

苔菌<sup>ひくきか</sup>とても、陰陽のつるみ、水土の變也。皆天地専一ならざる所より出る病也。男女のましはりは陰陽也。…男はすめる氣、女はにごれる血なり。その二まじはれば、清濁混じて氣ふさがり、女の血とゞまりてなかれず、女十月やめり<sup>42</sup>。

物事が生じるとき、そこには陰なるものと陽なるものとの交わりがあるのであり、人の誕生についてもその営みの中において起きると沢庵は述べている。註10の引用においても、天地及び天地と通じる身体の七つの穴は、陰陽の二気が交わってできたとされていた。万物の生成をもたらず陰陽についての記述は、例えば次のようなものがある。「無物に物の生る事は、陰陽雜り清濁混して、しかふして後、其間に物のかたち生し、事起る物也」<sup>43</sup>。事物が存在しない状態から、陰陽の交わりによって万物が生じ、事が起こるといふ。「陰陽一處へあつまる所より、物の生る事、有情非情ともに道理は同じ。氣専なる時は、病なし。ましはる所に物生する也。獨陽不生獨陰不成」<sup>44</sup>。

「一氣」が陰と陽の限定、さらに五行の限定を受けるといふ天地の生成についての話が登場する場合もある。貝原益軒『養生訓』には、天地生成における陰陽についての記述を見つけることができる。

天地の理、陽は一、陰は二也。水は多く火は少し。水はかきたく、火は消えやすし。人は陽類にて少なく、禽獸虫魚<sup>きんじゅうちゅうぎよ</sup>は陰類にて多し。此故に陽はすくあく陰は多き事、自然の理なり。…春夏は陽氣<sup>やうき</sup>盛なる故に水多生ず。秋冬は陽氣衰える故水すくなし<sup>45</sup>。

益軒の記述によれば、天地の理においては、そもそも陰が多く陽が少ないという。春夏、秋冬、それぞれ陽気に関してしか記述されていないが、陰と陽はそれぞれ単独で存在することはないため、陰が作用していないわけではない。人の身においても陰と陽とが巡っ

ている。ただし、陰が多く陽が少ない。少ない陽を盛んにすべきだとされる。「人身は陽常に少なくして貴く、陰つねに多くしていやし。故に陽を貴とんでさかんにすべし。陰をいやしんで抑ふべし」<sup>46</sup>。沢庵『骨董録』では、「氣」と「心」との議論をする中で、以下のように「一氣」、陰陽、五行についての説明が展開される。

氣と申には思惟分別なき物也。先氣というものをあらはさば、五行是氣也。木にも思慮分別ある物にあらず、火にも分別ある物にあらず、土金水何れも思惟分別なき物也。五行より本をいえば、陰陽なり。陰陽は寒熱の二なり。思惟あるものにあらず、陰陽より本をいへば、即ち氣也。

ここでは、「氣」は木・火・土・金・水という五行であると説明される。さらに、本をたどると陰陽であり、さらにたどれば天地が未分化である一氣の状態であると述べられている。

季節と陰陽の関係はどのように把握されるのか。非常に単純化すると、陽の氣に支配されるのが春夏であり、陽の氣が弱くなるのが秋冬である。『延壽撮要』における春夏および秋冬に関する天のありようの説明は、「陰」と「陽」の用語は用いられていないが、陽の氣のありようを示していると思われる。

春夏は天地の氣のほりうかひて。草木の花葉も茂盛し。虫獸も飛動す。秋冬は天地の氣くたりしつみて。草木も根に歸し。鳥獸も巢穴に入る。人も其のこことく。春夏は形をも動かし。神氣をもうかはしめ。秋冬は形をも静かにし。神氣をもしつましむへし。かくのこことくはらは。氣血和順にして筋骨の病生すへからず<sup>47</sup>。

春・夏・秋・冬をもたらししている「氣」のありように従うことが、養生となる。ここでいう「形」とは、身体の物理的側面を示したものである。春夏は身体的に活動する時期であり、秋冬は身体的には活動を控えるべきだと述べられている。春・夏・秋・冬それぞれの陽の「氣」のあり方をもう少し詳しく述べているのは、17世紀後半の名古屋玄医『養生主論』である。そこには「四季の身の持やう」の項目があるが、季節ごとに示される養生の内容は、陽氣のありように基づいている<sup>48</sup>。要約すると次のようになる。春三月は、陽氣が上がる時期であり、心持ちも活動的になる。夏三月は、陽氣が盛んになるため、一日を大きく構えておけばよいし、仕事などをして緊張感をもつのもよい。秋三月は、天地の「氣」が収斂していくため、自らの「氣」を外に発しないようにすべきである。冬三月は陽氣が閉じられた状態にある。「氣」も身も使うことなく、臍の下に「氣」を留めておき、寒氣にあたらぬように

すべきである。そうすれば、春夏に病になることは稀である。

## 2.2 五行と身体

山田の整理によると「五行」の「行」は『行るもの』を意味しており、五行が回るという運動に関わる概念であることをしめしている<sup>49</sup>。木・火・土・金・水の五つが、天地に流れ万物を構成する循環性をもつ「元氣」とされるが、それは図1のようなになる<sup>50</sup>。「氣」の流れは、木→火→土→金→水→木となり、五つは循環していく。もう少し詳しくいうと、木は燃やすと火を生みだす。火は燃えると灰という土を残す。そして土の体積の中から金属が生じる。金属の表面からは凝結して水が生まれる。水によって木が生育する。この五行の循環の説明は、沢庵『骨董録』の中でも行われている。

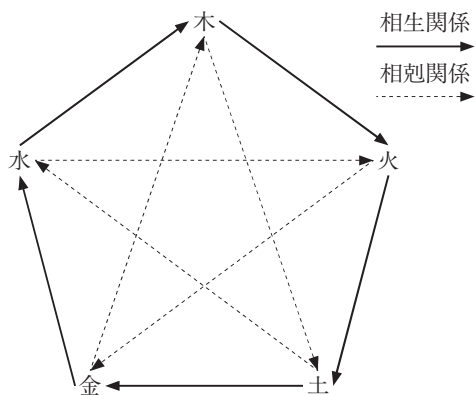


図1 五行における相生・相剋原理

そして五つの気の関係は、移り変わってゆく循環だけでなく、相生・相剋という五つの「気」の間の力関係をも孕んでいる。つまり次のようになる。

木は火を生じさせる。木は金属によって切られてしまうため、金は木に克つ。金は木が生じさせた火によって溶かされてしまう。

火は土を生じさせる。火は水によって消されしまうため、水は火に克つ。水は火が生じさせた土によって堰き止められてしまう。

土は金を生じさせる。土に木が根をはってしまうように、木は土に克つ。木は土が生じさせた金属によって切られてしまう。

金は水を生じさせる。金は熱＝火によって溶かされてしまうのであり、火は金を克つ。金が凝結させて生み出した水により克たれるということである。

水は木を育てる。水は土によって堰き止められてしまうので、土は水に克つ。土は水が育てた木によって根をはられてしまう。

相剋の関係は、母子の喩えを用いて説明される。例えば、火は金を攻撃するが、火は水によって攻撃される。母である金の仇を、生み出した子である水がとるといものである。この五行の規則は時間にも当てはめられ、五行と季節との対応関係が生まれることにもなる。また五臓や五味の概念は、五行の医学的理論への適用であった。高井伴寛『姪事戒』の記述はこうである。「天の五行(木火土金水)を稟して人の五臓とするゆへ、肺の臓は金、心の臓は火、脾の臓は土、肝の臓は木に属し、なかんづく腎の臓は水にして、命分の關る所肝要なり」<sup>51</sup>。つまり、対応関係は、肺一金、腎一水、心一火、肝一木、脾一土である。養生論は、日常生活における心身の良好さのための具体的で実践的なありようを説く性格であるため、精緻な五臓の解説はそれほどなされない。そうした中でも、沢庵『医説』及び『骨董録』は、比較的詳しく五行の規則を養生における適用を試みていると思われる。次節ではそれらを中心にしながら明らかにしてみよう。

## 3 五臓

### 3.1 五臓と五行

周知のように、陰陽五行を取り入れた中医学は、内臓全体を五臓六腑ととらえる。五臓は物体としての臓器をさすものではなく、「それぞれ異なる流体の宿る場」<sup>52</sup>をさすものと考えてよい。後述するように、五臓には対応する季節や味、感情を持っているのであり、逆にいえばそうした対応関係によって形成されているのが、肝・心・脾・肺・腎と考えることが可能であろう。

〈肺〉

肺については次のように説明される。

殊ニ肺ハ金ナレハ、金ハ火ニアフテ、トロクル程ニ、肺ハ熱ニテ破ル也。金ハス、シクスレハ、イキヌル也。然ルニヨリテ、人ノ肺ハスバシクシテヤシナフ也<sup>53</sup>。

肺は金であるため、金が火によって溶けてしまうように、肺は熱によって損じる。金が温度を下げれば生来のものになる、よって人の肺も涼しくすれば保養になるという。さらに、金は水を生み出すため、金に対応する肺は水に対応する腎の源であるとされる。肺は腎の母であり、腎は肺から養われる。よって肺を涼しくして養えば、腎が調うべく水を得ていくことになる。

金生水トテ、水ハ金ヨリ出ル物也。…然者、肺ノ臓ハ腎ノ母也。腎臓ハ水ナレハ、肺カラヤシナフ也。肺ハ腎ノ母也。母カルレハ、子ヤルス也。是故ニ、肺ヲス、シメ、火ニコガサレヌ様ニヤシナヘバ、腎水ヲエテイクル也<sup>54</sup>。

〈腎〉

「腎は五臓の本、脾は滋養の源也」<sup>55</sup>とされるように、腎は、脾胃とともに養生論において言及されることの多い臓腑である。「腎が五臓の守り」であるためである。「腎氣を動かす」というのは、腎に精水として蓄えられている精気を出させることである。養生における房事の重要性はここから来ていた。

素問に、腎は五臓の守なりといへり、しかれば養生の道は腎を大事にすべし、腎を補事、補薬をもちゆとも、つかひへらせばかひなく、只補薬をたのみにせずして、精氣をもらぬようよふに慎み、腎氣を治うごかすべからず、若時より男女の慾深して、いまだ精氣の不満さきに、はやく色情に染、精氣を耗たる人は、生質たくましくても、下部の「元氣」すくなく、五臓のまもりうすく、身よわくして諸病おこり安し<sup>56</sup>。

腎は、人の身における水を管理する根幹的な機能である。『医説』では次のように説明される。

腎ハ人ノ根也。根カレテ木ノ枝葉ミナツクルカコトシ。腎ハ水ナレハ、ウルホヒト云物ツキテハ、惣身ノ立ベキヤウナシ。天地モ水ナクテハ、萬物ガ何トシテ生成スベキゾ。腎ハ天地ノ水也。壽ナカ、ラントオモハ、腎ヲツクスヘカラズ<sup>57</sup>。

腎は水であるから、それが尽きてしまえば全身が弱ってしまう。天地に水がなければ万物は生成できないように、と説明されている。長寿を願うならば、腎を尽くしてはいけないことになる。『妊事戒』も、命と腎水を火と油に喩えている。油が費えれば火が消えるように、腎水がつかれば命も尽きるといふ。

腎の臓は水にして、命分に関わる所肝要なり、たとへば高き兀山には、樹木なく、吸昇す水氣なきがゆへに、土乾燥、火亢燃、人も腎水涸渇すれば心の火亢なり、又人の腎水は、燈器に盛る油のごとく、人の命は點じたる火のごとし<sup>58</sup>。

〈肝〉

腎を母として生み出されるのは、肝である。「肝木ハ、腎水ヲ母トス。水生木トテ、水ガ木ヲウム也」<sup>59</sup>。腎の水が少なくなれば、肝に異変が生じる。「腎虚スレバ、肝火ヲオサヘカネテ、虚熱サマシカタキ也」<sup>60</sup>。腎の水が少なくなると、肝が熱をもってしまふと、今度は肝から生み出された心が病むことになってしまう。「腎水ツキ、カハキテ、肝木タカフリ、心火サカンニ成テヤムハカリ也」<sup>61</sup>。

〈心〉

肝一木から生み出されるのは、木が火になって燃えるように心一火である。火である心が虚ろになれば、肝の臓が補われることになる。燃え上がる炎が小さければ、必要な木は少なくすむようなものである。「心臓ハ火也。火ハ木ヨリ出ル物也。木ハ火ノ母也。心ノ臓虚スレバ、肝ノ臓ヲ補也。肝ハ木也」<sup>62</sup>。

〈脾〉

『医説』では、脾については、木→火→土→金→水→(木)の循環を变形させて捉えられている。脾臓は土であるが、土は他の木、火、金、水の四つを生じさせるものであり、四つの木、火、金、水は土に収まっていくとされる。

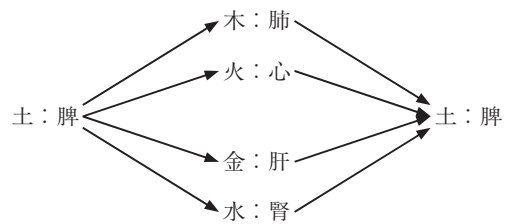


図2 脾と肺心肝腎の関係

「脾ハ右ノ腹ニアリ。四季ニハ土用ニトル、土也。木火金水ノ四モ土ヨリ出テ、又土ニオサマルニヨリテ」<sup>63</sup>。脾の機能は胃と一体となって、他の臓を養うことである。五臓すべてに関わるのが脾胃であり、五臓が問題ない状態であっても、脾胃を損じてしまうと、死にいたってしまう。

五臓モ脾カララシナヒヲウケネハ、四臓ハタ、レヌ也。…胃ハ脾ノ臓ノ腑ナリ。胃ハノミクフ物ヲウケテ、其五味ノ氣ヲ脾ノ臓ヘワタセハ、四臓ヘクバシヤシナフ也。脾胃ヤフレヌレハ、五臓タシヤカニシテモ、死スル也<sup>64</sup>。

飲食が養生の最大のテーマであることは、この脾胃の重要性に由来する。このことは、近代医学的な知識が養生に導入されるまで続いているように思える。腎および脾胃以外の肺、心、肝よりも、脾胃を養うことを勧める記述がはるかに多い。『養生訓』は、人の身は「氣」のめぐりによってその生を保っているが、「氣」を取り入れるのは飲食によってである、と述べる。そのため、飲食が「生命の養い」のであり、その飲食から「氣」をうけとる脾胃が重要になってくる。

人の身は元気を天地にうけて生ずれ共、飲食の養なければ、元氣うゑて命をたもちがたし。元氣は生命の本也。飲食は生命の養い也。…養生の道は、先脾胃を調るを要とす<sup>65</sup>。

『長命衛生論』も五臓のうちの脾胃の重要性を述べている。

食養生は脾胃の傷ざるよふに、心がけるがよろし…五臓のうち、脾胃が生元也、一切の食脾胃へ受て消化、その精液を頭頂手足までも運て、元氣と成、脾胃は食お、ければ傷て消化悪、運化滞、元氣とはならず<sup>66</sup>。

脾胃において飲食からエネルギーである「気」を獲得して、身体全体へとめぐることになる。ここでは食べ過ぎると、消化が悪く滞りが生じて、身体をめぐら「元氣」になりえないのである。そのため、脾胃を損なわない飲食が重要だったのである。飲食についての養生のあり方は、「忽じて脾胃のすき好むものは補となる」<sup>67</sup>というように、脾胃が好むかどうかを基準ともなる。貝原益軒『養生訓』は、「脾胃の好む十一種」、「脾胃の嫌う十三種」の食物を提示している<sup>68</sup>。

### 3.2 五臓との対応

五臓は、季節、五味、そして感情にも対応する。なお、五行と季節、五味、五臓、五志との対応関係を表したものが表1である<sup>69</sup>。

表1 五行との対応関係

五行	木	火	土	金	水
五季	春	夏	土用	秋	冬
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五志	怒	喜	思	憂	恐

まず、季節との対応は、肝—春、心—夏、脾—土用、肺—秋、腎—冬である。

春夏秋冬  
肝心肺腎ハ四臓ナリ。土用ハ脾ノ臓ニテ、四季ノ間々ニハザマリ、一年ニ四度メグレバ、人ノ身ノ内ニテモ、四臓ノ中ニアリテ四臓ヲカクル也<sup>70</sup>。

五臓は示されていないが、四季と五行の関係を示した図が載せられている。

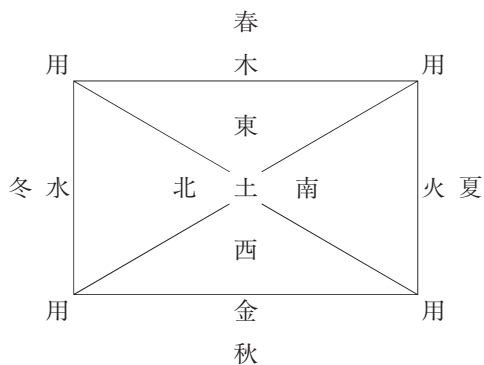


図3 『医説』における五行と季節の関係図

『医説』の中の肝に関する説明からみていこう。

肝ノ臓ハ腹ノ左ノ方ニアリ、春ノ位ナリ。陽氣ノハシメウゴキハジムル所也。オビヘオドロク事ハ、肝ノ臓ノワザナリ。オビヘオドロクハ、肝ノ病也。人ノ臆病ナルモ、肝ノ臓、心ノ臓ノヨハキ故也。心ノ臓ハ、肝ノ子也。心ノ臓ハ夏ナリ。肝ノ臓ハ春ハレハ、春(木)カラシテ夏(火)トウツル也<sup>71</sup>。

肝は、腹部の左の方に位置づいていて、それは春の位置だという。ここで陽気が動きはじめる。天地における「気」の流れのありようが結果として、季節を生成するが、「気」の動きのはじまりが、また春という季節の始まりに対応している。肝は五行の木に対応しているので、木から火へと移るように、火に対応する心に移っていく。春の次は夏であるため心は夏に対応している。脾は、春・夏・秋・冬の間にそれぞれに入れられる十八日づつの土用に対応するとされる。これは、前述したように、脾は、肝、心、肺、腎の四つの臓との間で循環的な「気」の流れをつくることと同様な仕組である。

脾ハ右ノ腹ニアリ。四季ニハ土用ニトル、土也。木火金水ノ四モ土ヨリ出テ、又土ニオサマルニヨリテ、春七十二日ニテツクレハ、十八日土用ガアリテ、夏(火)此土ヨリウケツク。又夏七十二日ノ終モ同シ。秋冬春ノ間々モ皆如此<sup>72</sup>。

五臓はまた、酸・苦・甘・辛・鹹の五味に対応する。五味もまた五行の原理を食品に適応して分類されたものであるが、五味が身体に取り入れられるのは、言うまでもなく飲食においてである。飲食物は口から胃の腑に行きすぐに脾へ移る。五味すべてが脾に集まり、そこで五味にわけられ、五臓それぞれに応じた五味が送られることになる。肺には辛が、腎には鹹が、肝には酸が、心には苦がそれぞれ送られる。残った甘は脾に留まったままである。沢庵『医説』の記述は次のようになっている。



五味トモニ胃ノ腑ニ直ニ入テ…胃ノ腑ハ瓶ノコトクニナリテ食物ヲムシトロカシテ、脾ノ臟ヘ五味ノ氣ヲノボラスレバ、脾ノ臟ガ請取テ、辛ヲハ肺ヘ渡シ、酸ヲハ肝ヘ渡シ、鹹ヲハ腎ヘ渡シ、苦ヲハ心ヘ渡シ、甘ヲハ脾ニトトル也<sup>73</sup>。

五味は季節にも対応することになる。季節に対応した五味が示されている箇所を『骨董録』から引いてみよう。

四季の本味あり。春は酸。夏は苦。春をなぜに酸とはしたそ、春は暖氣也。物の味、暖氣によりて酸くなる。夏は火也。火にこがせば、砂糖甘草もにがく成る也。秋は辛。冬は鹹。秋は散氣也、辛はちらす性也。冬はなせに鹹と云ぞ、冬は水也。天下の水、海に入て鹹くなる。心肝肺脾の四臟ともに、水なきことあたはざれとも、皆腎にあつまりて、しははゆき事海水のことし<sup>74</sup>。

『骨董録』でのそれぞれの対応関係は、春一酸、夏一苦、秋一辛、冬一鹹となる。先の五臟と季節との対応関係をさらに加えてみると、次のようになるだろう。

春一酸一肝  
夏一苦一心  
秋一辛一肺  
冬一鹹一腎

土用は、春・夏・秋・冬の間の18日間に対応する。土用はすべての季節と通じる。つまり、春→土用→夏→土用→秋→土用→冬→土用と変化するわけである。脾の機能は胃と一体となって、他の臟を養うのは、脾がすべての季節に通じる土用に対応しているからである。

五臟はまた精神的なものとも結びついている。喜、怒、憂、思、悲、恐、驚の七情は、五臟および心包絡、膽をつかさどるとされる。精神的なありようも、また「気」によって把握されるのである。七情も「気」のありかたの現れでもあり、「気」の動きをもたらすものでもある。五臟についての言及がなされなくとも、養生論において「心」の持ちようや「和合和順」が求められるのは、こうした身体把握に通じている。では感情は、「気」の流れにいかん作用するのか。沢庵『骨董録』は次のように述べている。「喜も過れば、正氣ちつて虚耗の病をなす。怒驚いつれも此三は、七情の内にては、正氣をちらして虚の病をなす」<sup>75</sup>。喜び、怒り、驚きの三つは、身体内の「気」を散らして虚ろな状態にしてしまう。養生においては「気」のめぐりが求められるが、「気」が分散してしまつては、順調にはめぐることができないのであり、結果として「虚の病」となるのである。憂い、思い、悲しみ、恐れに感情に関してはどうか。「物うれひし、物おもひし、かなしみ、おそれ

る、此四つは、何れも気むすほれ、血として、鬱の病をなす」<sup>76</sup>。憂い、思い、悲しみ、恐れは、「気」を凝縮させ、「気」と結びついている血の流れを閉じ鬱した状態にしてしまい、「鬱の病」をつくることになる。貝原益軒も『黄帝内経素門』を引いて次のように述べている。「怒れば気上る、喜べば気緩まる。悲しめば気消ゆ。恐るれば気めぐらず。寒ければ気とづ。暑ければ気泄る。驚けば気乱る。勞すれば気へる。思へば気結る」<sup>77</sup>といへり。沢庵と益軒の記述から、感情と「気」の流れのありようを図式化すると次のようになる。

#### 感情 「気」の流れ

喜 → 散る、緩む  
怒 → 散る、上る  
驚 → 散らす、乱れ  
憂 → 凝縮、  
思 → 凝縮、詰まる  
悲 → 凝縮、消える  
恐 → 凝縮、めぐらず

「七情」と表される七つの感情と五臟との対応関係はどうか。香月牛山『養老必用養草』における喜と心の対応を見てみよう。喜びは心楽しませるようであるが、過ぎると逆に元気をへらすことにもなる。喜は(五臟の)心をやぶり、「気」を緩ませてしまうことを、『黄帝内経素門』からの記述により述べている。

喜の情は心の主る所なり…みだりに笑ひののしりなどする事は、その時は心を楽しむに似たれどもかへりてとぼしき元気をへらす、素門に喜ときは心を傷ると、又喜ときは気緩るといへり<sup>78</sup>。

『人養問答』における感情と五臟との対応は次のように記述されている。

怒しげければ肝氣たかぶり脾土を尅し、思慮多ければ脾を傷り腎水衰へ、憂悲多ければ肺を傷り、恐る事ふかければ腎をやぶりて病を生ず、喜びわらふ事しげければ心火たかぶり<sup>79</sup>。

他の箇所でも「怒の情は肝の主る所なり」<sup>80</sup>と述べられているように、怒りは肝に対応する。肝を傷けるため、怒はおさえることが求められる。貝原益軒『養生訓』にも、「怒をおさえて肝氣を養ふ」<sup>81</sup>と登場する。憂いは肺に対応する。「憂の情は肺の主る所なり…憂ては肺を傷る、又憂るときは気聚るといへり」<sup>82</sup>。沢庵『骨董録』同様、憂いは、一所に「気」を集めるものであり、そのため「気」が滞りがちとなるとされている。思は脾に関わる。『老人必用養草』の記述はこうである。「思の情は脾の主る所なり、年老いては氣とぼし、物

を思慮する事よろしからず、素門にも思ときは氣詰るといへり」<sup>83</sup>。思いは脾に対応し、「氣」を収縮させてしまうとされる。脾は五味をほかの臟腑へ配る役割をもつため、「食事思慮すれば、食消しがたし」<sup>84</sup>とされ、食事の際に思をめぐらすことは消化に良くないことになる。悲は心包絡に対応する<sup>85</sup>。「悲の情は心胸絡に主る所なり、年老ては氣弱くして憂にだにも堪がたし、悲はまた憂よりも氣をけづる事倍せり」<sup>86</sup>。悲は憂よりも「氣」を消耗させてしまうことが多いとされている。「恐の情は腎の主る所なり」。恐れは腎に対応する。「驚の情は膽の主る所なり」驚きは膽に対応する。これまで確認してきた感情と臟腑の対応関係を図式化すると次のようになる。

感情	臟腑
喜	→ 心
怒	→ 肝
驚	→ 膽
憂	→ 肺
思	→ 脾
悲	→ 心包絡
恐	→ 腎

近世の養生論において陰陽・五行の規則が適用された季節、五味、五臟、七情の把握は、その正確性はともかくとして、「氣」の順調なめぐりを目指す養生にとって前提となるものだった。

### おわりに

近世前期の養生論において、陰陽・五行の「氣」の運行上の規則がいかにか具体的に展開されているのかを再構成してみた。その中でも、沢庵『医説』及び『骨董録』は、とりわけ、陰陽・五行を解説するかたちを取りながら、具体的に養生に適用しようとしている。ただし、養生には運氣論における陰陽・五行の機序の説明は、それほど必要なかった<sup>87</sup>。というのは、江戸時代の養生論、特に17世紀後半以降は、朱子学や道教といった中国思想の素養を身につけた一部の知識人や有力武士階層に限定されることなく、現実的な広がりとは別に、一般の人々にその知識と実践が広がるのが望まれたからである。養生書は日常実践的な生活規範の書であった。そうした書物においては、陰陽五行の「氣」の運行についての詳しい説明は不用であり、具体的な方法を説く方が望ましかった。しかし、それでも養生が「氣」を養いめぐらすことであることには違いなかった。季節ごとの対処や心の持ちようが、養生において可能なのは、万物を生成する「氣」が身体をめぐっているという前提ゆえのことだった。

### 註

- 1 貝原益軒『養生訓』(1713) 貝原益軒、石川謙校訂『養生訓・和俗童子訓』(岩波文庫)、岩波書店、1961、p.30。以下、註8より貝原益軒『養生訓』と記す。
- 2 身体と天地との相似性については、養老孟司『日本人の身体観の歴史』中の特に「仏教における身体思想」法蔵館、1996
- 3 山田慶児『朱子の自然学』岩波書店、1979、419-420頁。
- 4 同書、13頁。
- 5 同書、15頁。
- 6 ただし、山田慶児は、運氣論の主要なものである陰陽五行説の医学理論への適用には限界があることを指摘している。山田慶児『東アジア科学理論の批判的分析(上)(中)(下)』、『思想』No.915、岩波書店、2000、pp.4-33、『思想』No.917、岩波書店、2000、pp.95-118、『思想』No.921、岩波書店、2001、pp.88-119。
- 7 拙稿「17世紀養生論における身体観—沢庵『医説』及び『骨董録』を中心に—」『スポーツ史研究』第22号、2009。33-39頁。
- 8 貝原益軒『養生訓』27頁。
- 9 本井了承『長命衛生論』三宅秀・大沢謙二(編)『日本衛生文庫第四輯』日本図書センター、1979、347頁。以下、註56より本井了承『長命衛生論』とする。
- 10 『骨董録』12頁『沢庵和尚全集巻5』沢庵和尚全集刊行会、1929)。以下、註19より『骨董録』とする。
- 11 香月牛山『老人必用養草』81頁(三宅秀・大沢謙二(編)『日本衛生文庫第二輯』日本図書センター、1979)。以下、註14より香月牛山『老人必用養草』とする。
- 12 曲直瀬玄朔『延壽撮要』曲直瀬玄朔『延壽撮要』大塚敬節、矢数道明編『漢方医学書集成6』名著出版、488頁。
- 13 精液の排出される穴。
- 14 貝原益軒『養生訓』110頁。香月牛山『老人必用養草』では「七竅の内耳のみ氣の出入りなきに似たれども、これもをのづから出入りあり」とされ、益軒『養生訓』では、「只耳は氣の出入りなし。然れども久しくきけば、神をそこなふ」とされている。
- 15 曲直瀬玄朔『延壽撮要』『漢方医学書集成』名著出版、1979、484頁。
- 16 沢庵『医説』5頁(『沢庵和尚全集 巻5』沢庵和尚全集刊行会、1929)。以下、註25より『医説』とする。
- 17 こうした季節に応じた養生という枠組みは19世紀後半にまで残り、例えば『民間四季養生心得』(『近代日本養生論・衛生論集成第2巻』大空社、1992 所収)は、解剖学や生理学を基礎とした内容でありながらも、それを季節に応じて具体的方法を記述している。
- 18 栗山は、氣をめぐらすことを強調する18世紀前半の貝原益軒『養生訓』との違いを指摘し、近世の貨幣経済の進展の背景をみる(栗山茂久「肩こり考」山田・栗山共編『歴史の中の病と医学』思文閣出版、1997、50-52頁)。確かに、両者の違いから養生をめぐる社会的コンテクストを、指摘することが可能である。貝原益軒の『養生訓』における「氣をめぐらすこと」については、天地との対応関係というコスモロジカルなものだけではなく、貨幣経済を背景にした食文化や医療のあり方など、その社会的コンテクストによって生み出されていることが、示されているように思われる。
- 19 『骨董録』1頁
- 20 同書、2頁。
- 21 『骨董録』2頁。
- 22 同書、8頁。
- 23 『養生訓』56頁。

- 24 『骨董録』 26頁。  
 25 『医説』 28頁。  
 26 同書、28-29頁。  
 27 『骨董録』 27頁。  
 28 同書、26頁。  
 29 『医説』 30頁。  
 30 『骨董録』 43頁。  
 31 『医説』 29頁。  
 32 同書、31頁。また同様の記述は、『骨董録』 36頁にもある。  
 33 註18に同じ。  
 34 『骨董録』 37-38頁。  
 35 『医説』 31頁。  
 36 同書、30頁。  
 37 運氣論については、山田前掲書、山田慶児『気の自然像』岩波書店、2002を、また道教および中国の伝統的医学における身体観については、石田秀美『気流れる身体』平河出版社、1985、石田秀美『中国医学思想史』東京大学出版会、1992を参照されたい。  
 38 山田慶児『気の自然像』岩波書店、2002、53-54頁。  
 39 『骨董録』 38頁。  
 40 『医説』 40頁。  
 41 曲直瀬玄朔『延壽撮要』大塚敬節・矢数道明編『漢方医学書集成 6』名著出版、1979、496頁  
 42 『骨董録』 7頁。  
 43 同書、3頁。  
 44 同書、8頁。  
 45 貝原益軒『養生訓』 61頁。  
 46 貝原益軒『養生訓』 62頁。  
 47 曲直瀬玄朔『延壽撮要』大塚敬節、矢数道明編『漢方医学書集成 6』名著出版、1979、484頁。  
 48 名古屋玄醫『養生主論』高井伴寛『姪事戒』三宅秀・大沢謙二（編）『日本衛生文庫第五輯』日本図書センター、日本図書センター、1979、1-40頁。  
 49 山田、前掲書、54頁。  
 50 図1は五行における相生関係、相剋関係を図式化したもので、理解のためによく示されるものであり、著者が独自に作成したものではない。  
 51 高井伴寛『姪事戒』三宅秀・大沢謙二（編）『日本衛生文庫第五輯』日本図書センター、1979、317頁。  
 52 石田秀美『気ながれる身体』平河出版社、1987、63頁。  
 53 『医説』 9頁。  
 54 同書、10頁。  
 55 貝原益軒『養生訓』 100頁。  
 56 本井了承『長命衛生論』 270頁。  
 57 同書、21頁。  
 58 高井伴寛『姪事戒』三宅秀・大沢謙二（編）『日本衛生文庫第五輯』日本図書センター、1979、317頁。  
 59 『医説』 16頁。  
 60 同書、17頁。  
 61 同書、17頁。  
 62 同書、15頁。  
 63 同書、21頁。  
 64 同書、22頁。脾が他の四つの臓を保つ役割をすることは、別の箇所にも述べられている。「脾の腑は胃の腑の下にありて、五味の氣をうけて胃をたすけ、五臓へくばる役也」『医説』 3頁。  
 65 『養生訓』 64頁。  
 66 本井了承『長命衛生論』 277頁。  
 67 香月牛山『老人必用養草』 39頁。  
 68 貝原益軒『養生訓』 76頁。好むものは、「あたたかなる物、やはらかなる物、よく熟したる物、ねばりなき物、味うすくかろき物、にえば<sup>あらた</sup>な<sup>あらた</sup>の<sup>あらた</sup>新に熟したる物、きよき物、新しき物、香よき物、性平和なる物、五味の偏ならざる物」であり、嫌うものは、「生しき物、冷<sup>ひややか</sup>なる物、こはき物、ねばる物、けがらはしく清かざる物、くさき物、煮ていまだ熟せざる物、煮過して<sup>にえばな</sup>飪を失える物、煮て久しくなるもの、菓<sup>このみ</sup>のいまだ熟せざる物、ふるくして正味を失へる物、五味の偏なる物、あぶら多くして味おもきもの」である。ほぼ同様の内容が、『老人必用養草』にも登場している。  
 69 沢庵『医説』及び『骨董録』においては、五臓、五季そして五味が五行に対応させられているため、筆者が五行と、五臓、五季、五味、そして五志との対応関係を表1にした。分類原理としての五行は、古代中国に由来する医学理論に適用されてきたため、こうした対応関係の一覧表は理解のためによく示されるものである。  
 70 『医説』 7頁。  
 71 同書、16頁。  
 72 同書、22頁。  
 73 同書、2頁。  
 74 『骨董録』 17頁。  
 75 同書、8頁。  
 76 同書、9頁。  
 77 貝原益軒『養生論』 56頁。  
 78 『老人必用養草』 65-66頁。  
 79 芝田祐祥『人養問答』三宅秀・大沢謙二（編）『日本衛生文庫第五輯』日本図書センター、1979、55頁。  
 80 同書、66頁。  
 81 貝原益軒『養生訓』 59頁。  
 82 香月牛山『老人必用養草』 67頁。  
 83 同書、68頁。  
 84 曲直瀬道三『延壽撮要』 8頁。  
 85 心包絡は、中医学独特の臓腑である。「心包絡は心臓を保護し、その代役として邪氣を受けとめるもの」とされる。石田前掲書62頁参照。  
 86 香月牛山『老人必用養草』 68頁。  
 87 このことは、同時代の医学の動向も考慮に入れる必要があらうが、ここでの課題を超えているため、指摘するにとどめておきたい。

