

## 鈴木胤『養生要論』（1834年）

「楽しむに歌あり、哀しきに号哭あり。みなみな音声を発して鬱気を散ずる仕方なり」（3頁）。

「養生の肝要は、ただ貧窮下賤の身の上に倣うにあり。飲食衣服を始め、すべて人を養う天地の間のも、みなみな神より人によく積もりて与えたまうところなり。養い足らぬも悪く、養い過ぐるも悪し。ただ中分の人の養いを中道とす。まことの中と言うは、上は公方様、鴻池より、下は請作百姓、野合乞食までを一つに均して、主もなく家来もなく、妻子ばかりを付きものとして、それに天下の食物着物、金銀米銭を均しにあてて見るべし。まず男子に婦人を均しあてにする時、男一人に女一人はあたりかねて、九分九厘余ならではあたらす。これは尾張一国の人別、または天下の人別にても、男女千人のところにて、女の数必ず五、六人不足するものなり。西洋エウロッパの人の説を聴くにもまた同じければ、天地の間変わりなしと見えたり。財宝も、あるところには多きようなれど、至って多き貧窮の者に押し均す時、一人前の得るところは至って少なくなるべし。一夫一妻にて使う者なければ、自ら手足を働き、食物も雑穀等を混ぜざれば一統の腹には満たす。これ天下の中平なり。しかれば、神のお養いの中道を得たところは、貧賤の人にあるにあらずや。さるによりて、下賤貧窮の者には壮健無病長寿の者つねに多く、富貴逸楽の人には病身夭死の人つねに多きは全くこのゆえによれり。されば老子にいわく、民の生を喪うは、その生々の厚きによれりと言えり。生々とは生を生とすと読みて、この身に養いのはなはだ厚く、馳走があまりに過ぐるによれりということなり。されば貧しき暮らしをば、門番、足輕、監門の養いといえども、なおその下の中間小者の養いを中分としてそれに倣うこと、無病息災延命の良術ならずや」（3頁）。

「すべて勤むべきことを勤めてそれに心を用いる時は、気血よくめぐり心気鬱滞せずして無病壮健の基なり。無事安逸、心を用いる所なき者はこれに反す」（7頁）。

「人の心は張るがよし、弛むはわるし。急がわしきがよし、暇なるはわるし。されば寝るよりは座るがよく、座るよりは立つがよく、立つよりは行くがよく、行くよりは走るがよし」（8頁）。

「飢えては食い、労しては休息すること養生によし。飢えずして食し、労せずして安臥するは養生の害なり。さるによりて食は粗食、身体は労働を欲すと言えり」(9頁)。

「まことの医薬と言うは、身をはたらき心を屈せずして、朝夕の飯と汁とをよくこなすにあり」(15頁)。

「余が姉婿・柴田龍溪という御医師に、ある大家の何某殿の語りたまいける。われは薄着しても風邪ひかず。夏裸にて寝ても寝びえもせず。何を食うてもあたることなし。これは全く祖母何某禅尼の蔭なり。わが家追々病死夭死をしたるを見て、この児はわれ思うところあり、預かるべしとて隠宅へわれを連れゆきて、門番に渡して言われけるは、わが家の孫ども追々に死ぬるはあまり大事に育つるゆえと見たるゆえに、いま汝に預くるなり。ただそのほうの子と同様に育てくれ候へ。御主の御子と見て少しにてもいたわりたらば預けたる詮もなし。そのほうのためにも損失あるべしとて、一向わずかなるあてがいにて預け置かれ、十余歳まで門番の子になり居たり。さるによりてかくのごとく息災なり、と語られしとかや。この禅尼は独橋和尚とかやに学びて、禅学をよくせられたること世に隠れなし。この一事にてもその抜群の聡明思いやるべし」(19頁)。

「人は幼少の時の仕込みが別して大事なるべし。衣服飲食、身のはたらきなどは貧賤の者に倣わせ、志意行儀道芸の心がけはいかにもよき人を倣うように、幼少の時より別して仕込み置きたきことなり」(21頁)。

「幼少の時より食物に毒絶ちすべからず。何にても食い習わせ置くべし。まことの毒というものは、無毒のものにても厚味のものをつねに食わせ、多く食わするにあり。すべて習わすということは、文武諸芸のほかにも数多し。悪食薄着、艱難勤苦、厳しきしつけ、この類みなみな幼年の時よりよく仕込む時は、後々安らかに楽々として一生の大徳なるべし。世に寒中の稽古ということあり。幼年の節は一生の寒中なるべし」(21頁)。

「寒暑を冒しても寒暑にあたらず、勤勞をしても身体疲れず、力作をして風日にあたり、手足すくよかに肌膚厚く強くして、精神も壮健なるようにと心がけずしては、いかでかまさかの時の用に立つべきや」(21頁)。

「善人に交わり悪人に揉まれ、事変を経て難儀困窮、憂懼心痛をするは人の心の鍛えなり。寒暑にあたり、艱難辛苦、勤力奔走に労働するは身体の鍛えなり。鍛わぬ刀はなまくだらにして用に立たず。鍛わぬ人は弱くしてものの用に立たず、また不才にして事変に応ずることを知らず」(22頁)。

「むかし戦国の時は万事極めて質素にして、今のごとく医薬を多く求むることはなく、医者も至って少なくして、壮健無病長寿の人多かりき。そのころは、食は朝夕二度にて昼食は食わざりしとぞ。今の世といえども、山野の人、貧窮乞丐の輩はなおやはり戦国の時の風にして、壮健無病長寿の者多きなり」(24頁)。

「ある士人、犯せることありて、久しく揚屋〔牢獄〕に入り居たること、すべて八年ばかりにて赦されて出たるに、多年持病の癢気腹痛、忘るるがごとくに癒えたり。灸治療薬の効よりも、酒肉と色欲とを自然に断ちたる益、はるかに勝れりと」(25頁)。

「もろこしにても古き療治には、本道にても三積針を用うることありしを、後には廢れたり。今の世の人氣に合わせて、医者もただ柔らかなる療治をのみあてがいて、薬さえもただ柔らかなるもののみ用うるゆえに、いよいよ無益のものになりゆくなり」(27頁)。

「わが縁者・柴田龍溪西涯は、いわゆる後世家にて灸治を好まれず。ある人一生涯、日々三里に灸を三火ずつ据えて、それゆえに無病息災にて長寿なりというを聞いて、さることを長く続けてよく行なう者は必ず何事もよく慎しみよく守る者なり、これ息災長寿の道なり、あながち灸の功のみにはあらじ、と言われたり。この説も一理あることなり」(27頁)。

「備荒録というものに、飢人を救う仕方を載せていわく、大いに飢え疲れたる者にたちまち食を多く与うれば死に至ることあり、まず薄き粥を少々ずつ与え置きて、さて後にそろそろ食を多く与うべしと言えり。近ごろ知多郡の十吉という船頭、異国に吹き流されたる時、米のなき国ゆえに、小麦の団子を湯煮にしたるに砂糖を加えて一つずつ食わせ置きて、さて少し気力の付きたる時、初めてかなたの常食を食わせたりと言えり。また、唐の代の法顯三蔵と六法師、天竺に渡りて、かなたの僧の風儀を見るに、病む時は七日断食するを療治とす、七日断食して治らざれば初めて観音を祈ると言えり。この道理にて、病人

または虚弱の人、あるいは癩気持ちにて胸膈痞塞を苦しむ者は、みなそれぞれに応じて食を控うるを善しとす。さあらぬ平人にても、胃の腑の力に余りてこなし方にあぐむものをつねに食い蔽る時は、身を養わんとする飲食、かえりて疾となりて身を害するなり」(27頁)。

「命は食にありという俗語、まことに然ることなり。その食をこなして諸部へ送るものは胃の腑なり。されば胃の腑ほど大切なるものはなし。命をつなぐ根元にして、これを善く養うを養生の大本とす。これを知らず胃の腑をいたわることをせざるは、身知らず命知らずというものなり。胃を養う仕方は、その害を除くと、その輔けを求むるとの二つなり。その害とは、飲食には毒物、または厚味の過食、心気にては気鬱憂懼恨怒哀傷なり。藥物には補益の愚説をいたく退けて、滞りある時は吐き下しの薬を時にしたがって用うる類なり。その輔けとは、気分を滞りなく発散して、道理明らかに慈悲心厚うして、自堕落懈怠の心なく、私欲の筋には疎かにして、さて身の働きは、歌を歌い舞い躍り、家職のほか文武の芸術を怠りなく励み習い、腹の減り汁の出るほどの業を折々して、藥物薬味には辛く苦きもののうちに食を消し食を進むるものを用い、脾胃を健やかにするには背部に灸を折々据えて疝積を治する類なり。按摩針の類も、臨時の害を除き、胃力を助くる功はぬるき薬を用うるより勝れり。されば、飲食をほどよくして胃の腑を善く養い、その害を除きその輔けを求むること、養生の道の至要なり」(28頁)。

「大酒をしたる翌日、二日酔にて心悪しき時、向かい酒とて少し飲めば心よくなる。同じ酒をば過ごす時は身損ない、控えて用うれば身を利す。酒のみならず、よろずの飲食みなこれなり。また、飲食のみならず、色欲もまた然り。過ごす時は害となり、ほどよくすれば心養い気を養う益あり」(29頁)。

「われら六十四歳にて妻を先立て、無聊の余に折々酒を飲み過ぎたれば、右の手ものを書くに小さくなり、右の足ふらつきて折々転びければ、それよりにわかには飲食を減らし、麦九米一という飯を食い、普通の中証の薬は一服も飲まず、ただ折ふし瀉薬を用い灸治をして、一兩年のうちに目の減ること四貫五百目、山坂を降り登るに心安くなりて、今に至るまで息災なり」(33頁)。