

貝原益軒『養生訓』に見る白居易

下定 雅弘

岡山大学 国際センター

Bai Juyi in the KAIBARA, Ekken "Instructions for Keeping Healthy"

SHIMOSADA, Masahiro

International Center of OKAYAMA University

〔要旨〕

白居易は、自己の身心の快適をこよなく大切にす。白居易は、日課としての養生の記録を後世に残した中国ではじめての詩人であり、宋以後の文人の生き方に大きな影響を与えている。その白居易の生き方や詩文の表現が、日本の養生論の古典である貝原益軒の『養生訓』に影響を与えていないわけがない。以下、『養生訓』に白居易の影響あるいは撰取・共鳴が見える箇所を、『養生訓』の記述の順に見ていく。その結論。益軒は、養生論の祖として敬重する『千金方』を除けば、詩文では、白居易のさまざまな表現に最も親しみ、これを自ずと『養生訓』に取り入れている。

はじめに

三浦国雄氏や大平桂一氏の研究によってつとに指摘されているように、(1) 白居易は、日課としての養生の記録を後世に残した中国ではじめての詩人であり、宋以後の文人の生き方に大きな影響を与えている。その白居易の生き方や、詩文の表現が、日本の養生論の古典である貝原益軒の『養生訓』に影響を与えていないわけがない。このノートは、『養生訓』に見える白居易の言葉や、白居易の生き方の影響についての備忘録である。以下、『養生訓』に白居易の影響あるいは撰取・共鳴が見える箇所を、『養生訓』の記述の順に見ていく。なおテキストは、伊藤友信訳『養生訓 全現代語訳』（講談社学術文庫577、一九八二）の原文部分を用いる。文中「一一五」「二一五〇」等とするのは、このテキストの「巻一第五条」「巻二第五十条」を示す。

一 巻一「総論」上の白居易

巻一「総論」上第九条に「養生の術は先^{まず}気を養ふべし。心を和らかにし、気を平らかにし、いかり

と慾とおさへ、うれひ、思ひ、をすくなくし、心をくるしめず、気をそこなはず。是^{これ}心気を養ふ要道なり」とある。この「心を和らかにし、気を平らかにし」、白詩「清夜琴興」0211に「心に和平の気を積み、木は正始の音に応ず」とあるのを意識する可能性がある。

巻一「総論」上第九条に、「酒は微酔にのみ、半^{たけなわ}酣をかぎりとするべし。食は半飽に食いて、十分にみつべからず」という。この「半酣」「半飽」の語は、ともに白詩「新沐浴」3522に見える。「……先ず進む酒一杯、次ぎに挙ぐ粥一甌。半ば^{たけなわ}酣にして半ば飽く時、四体春悠悠。……」。「半酣」は孟浩然・李白・元稹・劉禹錫等の詩にも見えるが、いずれも一二例であるのに対して、白居易は十二例と群を抜いて多く、かつ「半飽」の語を用いるのは、『全唐詩』で見ると白居易だけである。益軒は白詩を愛読して、自ずとこの両語を撰取していたと見ていい。

同じく第九条に「食後には歩行して身を動かし、時々導引して腰腹をなですり、手足を動かし、……」

というのは、『千金方』卷二十七「道林養性第二」に、「食の^{おわ}訖る毎に、手を以て面及び腹を摩し、津液をして通流せしめ、食^{おわ}畢れば当に行歩すべし」とあるのに拠っているだろう。(2) しかし、白詩「夏日作」3043にも似た表現がある。「葵を^に煮て嫩かき^{つつみやき}笋を^{おわ}炮にし、以て朝の餐に備う可し。吾が口に適するに止まる、何ぞ必ずしも^{せいせん}腥羶に^あ飫かん。飯^{おわ}訖りて^{かんそう}盥漱し已み、腹を^{もん}捫すれば方に果然たり。婆娑として庭前に歩み、安穩に窓下に眠る」。食後に、腹をさすり、庭を散歩することは、白居易の食後の習慣になっている。直前の「半酣」「半飽」が白詩の語であることを考えれば、益軒は白詩に見える白居易の日常生活を思い浮かべていた可能性が十分にある。

卷一第十七条に「身体は日々少づつ労働すべし。久しく安坐すべからず。毎日^{はんご}飯後に、必ず庭園の内数百足しづかに歩行すべし」という。これは『千金方』卷二十七に「養性の道は、常に小しく労するを欲す。但だ大いに疲る及び堪うる能わざる所を強いる莫からんのみ」とあるのに拠っているだろう。しかし、上掲の白詩「夏日作」に、食後の歩行のことは見えていた。益軒の頭には、食後、庭を散歩するのを日課にしている白居易の姿が浮かんでいたろう。食後の歩行のことは、卷一第二十四条にも「食後には必ず数百歩歩行して、気をめぐらし……」と見える。

第十八条に「人の身は百年を以て期とす。……五十以下短命なる人多し。……五十なれば不夭と云ひて、わか^し死に^にあらず」といい、第十九条に、「人生五十にいたらざれば、血氣いまだ定まらず。知恵いまだ開けず、古今にうとくして、世変になれず。言あやまり多く、^{おこない}行^も悔多し。人生の^{ことわり}理^{たのしみ}も^も楽もいまだしらず」という。これは、白詩「閑行」2538に「五十年来思慮熟す、忙人は応に未だ閑人に勝らざるべし」とある、この考え方の影響を受けているだろう。

「総論」上第二十二条に「およそ人の楽しむべき事三あり。一には身に道を行ひ、ひが事なくして善を楽しむにあり。二には身に病なくして、快く楽しむにあり。三には命ながくして、久しくたのしむにあり。富貴にしても此三の楽なければ、真の楽なし。……」とある。「三楽」は陳子昂・儲光羲・孟浩然の詩に、おのおの一例ずつ見えるが、しかし白詩では六例も見える。白詩の「三楽」はいずれも榮啓期の三楽すなわち、人として生まれ、男であり、長寿を得ることで、三つのうち最後の一つしか一致はしていないが、「三楽」を人生の楽しみとしている点では同じである。

「総論」上第三十一条に、「つよき人はつよきをたのみでつつしまざる故に、よはき人よりかへって早く死す。又、体気よはく、飲食少なく、常に病多くして、短命ならんと思ふ人、かへって長生する人多し。是れよはきをおそれて、つつしむによれり。この故に命の長短は命の長短は身の強弱によらず、慎みと不慎とによれり。白樂天が語に、福と禍とは、慎と慎しまざるにあり、といへるが如し」とある。これは白居易の「省試性習相遠近賦」1413(貞元十六年)に「福と禍とは、慎むと慎まざるとに在り」とある言葉である。しかし、この一条、単に白居易の賦の言葉を意識しているのではない。「体気よはく、……かへって長生する人」とは、まさしく白居易だろう。自注に「時に年十八」という白詩「病中作」0673に「久しく労して生くる事を為す、学ばず攝生道。年少くして已に多病、此の身豈に老に堪えんや」という。その白居易は養生をこころがけたからこそ天年をたもった。少なくとも、

益軒がその典型として白居易を意識しつつ、この一条をしたためていたことはまちがいない。

第三十二条に「富貴財禄は外にあり。求めても天命なければ得がたし。無病長生は我にあり、もとむれば得やすし。得がたき事を求めて、得やすきことを求めざるはなんぞや」という。益軒は、富貴は天命だといっている。これは、白詩「田に帰る三首」其一 0244に「人生何か欲する所、欲する所は唯だ兩端。中人は富貴を愛し、高士は神仙を慕う。神仙は須らく籍有るべし、富貴は亦た天に在り」というのに似る。また「達理二首」其一 0331に「我れ命を奈何ともする無し、順に委して以て終わりを待つ。命我れを奈何ともする無し、方寸空虚の如し」というのにも似る。益軒の表現は、白居易のこうした句を自ずと咀嚼してのものであると見ていい。

卷二「総論」下の白居易

卷二「総論」下第二一条に「ひとり家に居て、^{しずか}閑に日を送り、古書をよみ、古人の詩歌を吟じ、香をたき、古法帖を^{あじわ}玩ひ、山水をのぞみ、月花をめで、草木を愛し、四時の好景を玩ひ、酒を微酔にのみ、園菜を煮るも、皆^{こゝろ}是心を楽しましめ、気を養ふ助なり」という。これは、全句、白居易の生活そのものである。白詩の次のような詩句の数かずは、益軒のこの記述にかなり重なる。

「幸に散秩を陪う閑居の日、好しきは是れ山に上り水に臨むの時」（「贈皇甫六張十五李二十三賓客」3077）、「白衣の居士紫芝の仙、半ば酔いて行きて歌い半ばは坐禪す」（「自詠」3089）、「齒を叩き晨に興きて秋院静かなり、香を焚き冥坐して晩の窓は深し」（「味道」2368）、「宿れる雨に林の筍は嫩かく、晨の露に園の葵は鮮し。葵を烹嫩かき筍を炮く、以て朝餐に備う可し」（「夏日作」3043）、「園の葵は煮て飯を佐け、林の葉は掃きて薪に添う」（「醉中得上都親友書以予停俸多時憂問貧乏偶乘酒興詠而報之」3587）、「眼を放ちて青山を見る、頭に任せて白髪生ず。知らず天地の内、更に幾年の活を得るかを。此れ従り身を終うるに到るまで、悉く閑日月と為さん」（「洛陽有愚叟」3005）等々。

益軒が、この文をしたためる時、おそらく白居易のこれらの句と、これらの句の総合によって作られる白居易の生活のイメージが脳裏に浮かび、これに共鳴していただろう。卷八第二十五条にも同様の文が見える。なお「酒は微酔に飲み」については、次に述べる。

卷二「総論」下第四〇条に「^{よろず}万の事十分に満ちて、其上にくはへがたきは、うれひの本なり。古人の曰、酒は微酔にのみ、花は半開に見る。……」というの、益軒は、直接には『本草綱目』及び邵雍からこの語を得ている。卷四「飲食」下「飲酒」第四十四条にこういう。「酒は天の美禄なり。少のめば陽気を助け、血気をやはらげ、食気をめぐらし、愁を去り、興を発して、甚人に益あり。多くのめば、又よく人を害する事、酒に過ぎたる物なし。水火の人をたすけて、又よく人に災あるが如し。邵堯夫の詩に、美酒ヲ飲テ微酔せ教シメテ後、といへるは、酒を飲の妙を得たりと、時珍いへり。少のみ、少酔へるは、酒の禍なく、酒中の趣を得て楽しみ多し」

時珍は李時珍である。『本草綱目』「穀部」卷二十五「酒」に「時珍曰く、酒は天の美禄なり。面麴の酒は、少しく飲めば則ち血を和ませ気を行らし、神を壮んにし寒さを御ぎ、愁いを消し興を遣る。痛飲すれば則ち神を傷め血を耗し、胃を損ない精を亡ぼし、痰を生じて火を動かす。邵堯夫の詩に云う、「美酒を飲みて微酔せしめて後」と。此れ飲酒の妙を得たり、所謂酔中の趣、壺中の天なる者なり」とあるのがそれである。邵堯夫は、北宋の邵雍。その七律の連作「安樂窩中吟」（『擊壤集』卷十）其七

「安樂窩中三月期」の詩中に、「美酒を飲むは微酔せしめて後、好花を見るは半開に到るの時」とある。

この「微酔」と「半開」のとりあわせは、後の人に気に入られて、例えば南宋の舒岳祥(字は舜侯)の「春日山居好十首」其二(「閩風集」巻四)に「半開の花は韻有り、微酔の酒は全く真」とあり、また元の方回の「豊山亭記」(『桐江統集』巻三十六)に「酒は微酔に飲み、花は半開を見る」等とある。また明の洪応明(字は自誠、万歴年間の人)『菜根譚』(中村璋八・石川力山訳注、講談社学術文庫、一九八六)後集第一二二条に「花は半ば開くを看、酒は微かに酔うを飲む、此の中に大いに佳趣有り。若し爛熳^{もうとう}酩酊に至らば、便ち悪境を成す」とある。

ところで、これらの源と見なしてよい表現が白居易に見える。「半開の花を翫でて皇甫郎中に贈る」3119(大和八年)に「人は全盛の日を憐れむも、我は半ば開く時を愛す」とあって、花が半開の表現が白居易に見える。柳や荷の葉が半ば開くといった表現や、門が半ば開くという表現は、白居易以前にも見えるのだが、「半開」の花に価値を見いだすのは、白居易が初めてなのである。

また白詩に「微酔」の語は見えないが、「微酣」の語は、「自ら勸む」に和す二首」其二 2267 に「微かに酣にして静かに坐して未だ眠る能わず、風と霰とは蕭蕭と窓の紙を打つ」とある。

白居易は、また「微酔」と似た語として「半酔」の語を用いる。「半酔」の語は、「酔中整屋に帰る」0643 に「金光門外昆明路、半ば酔い騰騰として馬に信^{まか}せて廻る」、「夜帰る」1338 に「半ば酔いて閑行す湖岸の東、馬鞭鐙を敲きて轡^ひ 瓏^{ろう}瓏^{そう}」、「自詠」3089 に「白衣の居士 紫芝の仙、半ば酔いて行歌し半ば坐禅す」、「自詠」3380 に「鬚は白く面は微かに紅し、醺醺として半ば酔いの中」と見える。

邵雍は、おそらくこれらの白詩の表現を摂取し、アレンジして「美酒飲教微酔後、好花看到半開時」の佳句を詠った。「酒は微酔にのみ、花は半開に見る」は、白居易をもととし、邵雍を経て、後の中国の文人に愛され、日本の益軒にも愛された表現なのである。

二 「飲食」の白居易

巻三「飲食」上第二四条に「交友と同じく食する時、美饌にむかへば食過ぎやすし。飲食十分に満足するは禍の基なり。花は半開に見、酒は微酔にのむといへるが如くすべし。……楽しみは極まれるは悲しみの基なり」とある。「花は半開に見、酒は微酔にのむ」が白居易を基とし、邵雍によって精練された表現であること、さきほど述べた。

巻四「飲食」下「飲酒」第四四条「邵堯夫の詩に、美酒……」も、上にすでに挙げた。

同上第四五条に「酒を飲には、人によつてよき程の節あり。少しのめば益多く、多く飲めば損多し。……白楽天が詩に、一飲一石ノ者、徒ニ多ヲ以テ貴シト為ス。其ノ酩酊ノ時ニ及テ、我ト亦異ルコト無シ。笑テ謝ス多飲ノ者、酒錢徒ニ自ラ費ス。といへるはむべ也」というのは、白居易の「陶潜が体に^{なら}効う十六首」其五 0217 の句である。

同第五一条に「……酒を多く飲む人の長命なるはまれなり。酒は半酔にのめば長生の薬となる」という、この「半酔」が、白詩に見える語であることは上に述べた。

同「飲茶」第五四条に「……酒に酔えばねむり、茶をのめばねむりさむ」というのは、白詩に「空腹に新酒を嘗め、偶たま成る卯時の酔。酔い來たりて褐裘を擁い、直ちに齋時の睡りに至る」(「和微

之詩二十三首」2271「和嘗新酒」）、「午茶は能く睡りを散じ、卯酒は善く愁いを銷す」（「府西池北新葺水齋即事招賓偶題十六韻」2879）等とある情景を思わずにはおれない。益軒も、白詩のこのような場面を思い浮かべることがあったろう。

三 「五官」の白居易

卷五「五官」第十四条に「髪はおほくけずるべし。……牙齒はしばしばたたくべし。齒をかたくし、虫はまず。……」という。卷五第十一条にも「……齒をしばしばたたき、左右の手にて、項をかはるがはるおす。……」とある。卷五第二十六条にも「毎日時々、齒をたたく事三十六度すべし」という。この「叩齒」の健康法については、『千金方』卷二十七「調気法第五」に「目を瞋らせ、口を張り、齒を叩き、眼を摩り、頭を押さえ……」とあり、また「両脚は相い去ること四五寸、数数齒を叩き、玉漿を飲み……」とあるのが、主に意識するものだろう。この「叩齒」は白居易の日課の一つであり、「起くるにも坐すにも兀として思い無し、齒を叩くこと三十六」（「晨興」2292）、「齒を叩きて晨に興くれば秋の院は静かなり、香を焚きて冥れに坐せば晩の窗は深し」（「味道」2368）のように見える。叩齒の健康法は、無論、白居易だけが行ったものではない。しかし、唐の詩人で、自らが叩齒を日課としていたことを述べるのは白居易一人である。益軒がこうした記述をする時には、おそらく、齒を毎朝三十六度噛み合わせる白居易を思い浮かべていたろう。

卷五第三十一条に「千金方に曰、食しおはるごとに、手を以、面をすり、腹をなで、津液を通流すべし。行歩する事数百歩すべし」という。これは、卷二第一条にすでに記したように、食後、腹を撫で、歩行することは、白居易の習慣である。益軒は、『千金方』を引いているけれども、これを具体的にを行った文人の姿として、おそらく白居易を思い浮かべることがあったろう。

四 「養老」の白居易

卷八「養老」第一五条に「老ての後は、一日を以十日として日々に楽しむべし。……天命をやすんじて、うれふべからず。つねに楽しみて日を送るべし。……」とある。この情景を思わせる詩や詩句は、白居易晩年の詩の全篇がそうだといっても過言でないが、類似の表現としては、たとえば「永崇里觀居」0179に「欲寡くして少しく病むと雖も、天を楽しみて心に憂えず」とあり、また「病中詩十五首 枕上作」3409に「……腹空けば先ず進す松花の酒、膝冷ゆれば重ねて装おう桂布の裘。若し問う楽天病を憂うるや否やと、楽天は命を知りて了に憂い無し」とあるのを挙げるができるだろう。「天命をやすんじて、うれふべからず。つねに楽しみて日を送るべし」とは、愛唱する白詩の表現が、自ずと益軒の語り口になっているものである。

同第二三条に「年老ては、わが心の楽の外、万端、心にさしはさむべからず。時にしたがひ、自楽しむべし。……」という。これも、白居易の晩年の詩の篇々がこのような境地を詠じたものといえるが、似た表現として、たとえば「酒に対して閑吟し同じく老いたる者に贈る」3540に「雲液は六腑に灑ぎ、陽和は四肢に生ず。中に我自ら楽しむ、此の外は吾れ知らず……」といい、また「自ら此の心を問ひ諸老伴に呈す」3655に「此の心自ら身を謀るを除くの外、更に其の余を問うに尽く知らず」とあるのを挙げるができる。

同第二五条に「朝は静室に安坐し、香をたきて、聖經を少し読誦し、心をいさぎよくし、俗慮をやむべし。……」という。これは、まさに白居易の晩年の毎日を髣髴とさせる情景である。これも白居

易の晩年の詩の篇々がそうなのだが、たとえば「北窓閑坐」2588に「^{ひとけな}虚き窓に兩叢の竹、静室に一爐香」といい、「味道」2368に「齒を叩き晨に興きて秋の院は静かなり、香を焚き宴坐して晩の窓は深し。七篇の真誥は仙事を論ず、一卷の壇經は仏心を説く」等とあるのを挙げるができる。卷二第二十一条にも、これとよく似た記述があった。

小結

『養生訓』のなかで、益軒が、白居易の詩文として引用しているのは、卷一「総論」上第三十一条の「省試性習相遠近賦」と、卷四「飲食」下第四十五条の「陶潜が体に効う十六首」其五の二例である。いま、詩人に限って引用状況を見ると、杜牧の詩を、卷一「総論」上第二十三条に引き、蘇軾の詩文を、卷三「飲食」上第六十三条、卷四「飲食」下第一条、卷四第五十四条、卷五「五官」第十五条に引き、あるいは蘇軾の名を挙げ、邵雍の詩文を卷一第二十三条、卷四第四十四条、卷六「慎病」第一条に引いている。

この他、気づいたものを挙げると、卷第一「総論」上第二三条に、「……天長く地久しきを思ひ、人の命のみじかきをおもへば、ひとり愴然としてなんだ下れり。……」という。この「天長く地久しき」は、白居易「長恨歌」の「天長く地久しきも時有りて尽く、此の恨み綿々として尽くる期無からん」の上句を援用したものであり、「ひとり愴然としてなんだ下る」は陳子昂「幽州台に登る歌」に「天地の悠悠たるを念い、独り愴然として涕下る」を用いている。

また卷二「総論」下第二十六条「……悲をすくなくし、かへらざる事をくやまず、過あらば一たびはわが身をせめて二度悔ず……」というのは、あるいは陶淵明「帰去来兮辞」に「奚ぞ惆悵として独り悲しむや、已往の諫むまじきを悟り、来者の迫う可きを知る」とあるのを咀嚼した表現かも知れない。

引用の回数からすれば、白居易、蘇軾、邵雍が複数で、これらの詩人に、益軒は比較的関心を持ち、その養生に関わる語を引用していることになる。

しかし、以上に見たように、白居易の詩については、その名を出していなくとも養生に関連する白詩の表現や論理を咀嚼して、益軒自身の表現となっているものが他の詩人を圧して断然多い。

単に量的に多いのではなく、質的に見ても、白居易の受容あるいは、白居易への共鳴は、養生の全体にわたっている。それは「総論」において最も多く見られるが、「総論」のみならず、「飲食」「五官」「養老」などでも、白居易からの摂取または、それへの共鳴が見られる。これに対して、東坡は、養生の具体論に見えているのみで、「総論」ではほとんど意識されていない。

益軒が、『養生訓』を執筆するにあたり、養生の書の中では、自身「孫思邈は、又、養生の祖なり。千金方をあらはす。養生の術も医方も、皆、宗とすべし」というように、『千金方』の影響をもっとも強く受けている。『千金方』に基づく記述は、『養生訓』の全編にわたっており、これは枚挙にいとまがない。

以上、益軒は、養生の祖として敬重する『千金方』を除けば、詩文では、白居易のさまざまな表現にもっとも親しみ、これを自ずと『養生訓』の記述に取り入れているといえる。

そしてそれは当然である。『養生訓』の養生の根本は、「慎」（1-5、1-31、1-37）であり、「忍」（1-10、1-20、1-35）、「畏」（1-12、1-20、1-37）であり、「寡欲」（1-38）であるのだが、養生のこの観念は、白居易の人生哲学の結晶である「知足」と全く一致する。白居易は、処世のあらゆる面にわたって、「知足」の哲学を軸として、自己の人生と生活をコントロールし続けた。それは養生の面でもっとも

も重要な観念だった。益軒が、白居易の「知足」の観念や、老いの哲学、また具体的に養生を日課とすることに共鳴し、自ずと白居易の表現を摂取しているのは、まったく自然なことだろう。

注：

(1)三浦国雄「白楽天における養生」(平凡社、荒井健編『中華文人の生活』、一九九四。創元社『気の中国文化—気功・養生・風水・易—』、一九九四)のⅡに「文人と養生Ⅰ—白楽天の場合」として収載)、大平桂一「日々と四季の健康法」(『中華文人の生活』)。

(2)『千金方』のテキストは、孫思邈撰『重刊孫真人備急千金要方』(林億等校正、王雲五主編、台湾商務印書館、四部叢刊三編所収)を用いる。