

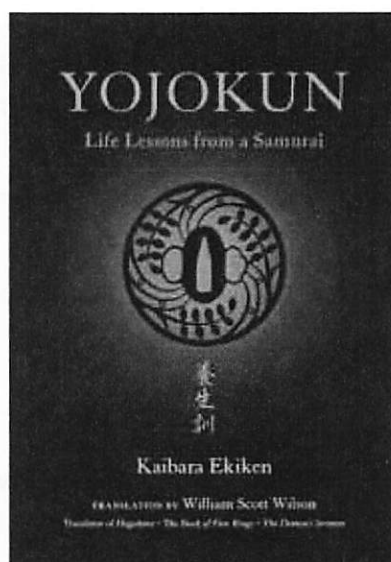
プロローグ

筆者はこれまで『養生訓』に関連するものとして、「『養生訓』を読む—奈良茶に注目してみる—」（『高齢社会と地域』第3号、2022年7月）と佐々木隆・楊彪「江戸の食文化—奈良茶を巡って」（『高齢社会と地域』第4号、2022年12月）を発表してきた。特に論題にもある通り「奈良茶」に注目したものだ。今回は英訳された『養生訓』を取り上げる。

1 英訳『養生訓』のテキスト

Kaibara, Ekiken. Wilson, Scott, translator.
Yojokun: Life Lessons from a Samurai (Kodansha International, 2009)を取り上げる。紀伊國屋書店のホームページに掲載されている同書の英文説明は以下の通りである。

The dawn of the 17th century saw peace descend on Japan. With the value of their martial skills on the decline, the samurai sought new spiritual, moral, psychological and physical moorings. Tsunetomo Yamamoto, author of the now-classic "Hagakure", combined a Confucian sense of justice with a Zen-influenced abandonment of the ego to espouse loyalty and death as paramount qualities of the samurai's calling. Kaibara Ekiken, a samurai physician with philosophical and Buddhist leanings, took the opposite tact. He sought ways for a healthier, more rewarding life. In "Yojokun: Life Lessons from a Samurai", Ekiken collected six decades of study and observation to compile one of the most remarkable commentaries of his age. He combined his knowledge of holistic health, the principles of ch'i (the material force that pervades all things) and jin ('human heartedness'), Buddhism, Confucianism and the art of living - he addressed concerns that ran from mental and physical health to spiritual matters. Yojokun offers startlingly profound and fresh insights into many of the same problems that concern most of us today. William Scott Wilson notes Ekiken's relevance for the 21st Century: 'The Yojokun, then, is not just a vestige of quaint Orientalia, but rather a living guide to a traditional Way of life and balanced health. If we do not immediately understand some of its more exotic prescripts, it may be wiser not to dismiss them outright, but to approach the work as Ekiken himself might have: with humility, curiosity, respect and imagination'. This is a companion to the best-selling



"Hagakure", revealing the wisdom of a samurai's Way of Life. It does for the samurai Code of Life what "Hagakure" did for the samurai Code of Honourable Death. This is the first translation of this classic Japanese text, with a detailed foreword by renowned translator William Scott Wilson. ⁽¹⁾

解説中には“Kaibara Ekiken, a samurai physician with philosophical and Buddhist leanings, took the opposite tact.”とあるが、貝原益軒は当初は仏教を学んでいたが、兄の影響を受けて、仏教ではなく、朱子学へ傾倒していくため内容には若干の不足がある。『養生訓』(1713)の説明として“a living guide to a traditional Way of life and balanced health”とあるのは的を得ている。『養生訓』が「伝統的な生活様式とバランスのとれた健康の生活の案内」となっていると説明は、益軒が強く意識している「民生日用」が反映されている。『養生訓』の中では「民生日用」の用語は使用されていないが、『養生訓』の先行研究ではよく指摘されている(松田 24)。益軒の『日本歳時記』(1700)は日本の民間の風俗や年中行事を季節ごとに紹介しているものであるが、『日本歳時記』の「所」と「凡例」で「然如民生日用雑細事宜。雖微賤復可言」(貝原 a 437)と記しているが、益軒は「民生日用」の精神を晩年に発表した『養生訓』に集約している。

なお、英訳者の William Scott Wilson は『葉隠れ』の英訳 *The 36 Secret Strategies of the Martial Arts* (1979) を出版していることから、解説でもそのことが反映されている。

2 *Yojokun: Life Lessons from a Samurai* の内容

Yojokun: Life Lessons from a Samurai の内容を貝原益軒『養生訓』と対照しながら、見ていきたい。日本語のテキストは貝原益軒/伊藤友信訳『養生訓 全現代語訳』(講談社、2013)を使用する。日本語については現代語訳には小見出しが付けられているため、現代語訳を使用する。なお、英語翻訳されていない箇所は「該当英文なし」として表記した。今回は全体構成を中心に上げ、特に言及すべきものとして明らかな誤訳の部分と奈良茶粥の2か所については「4 英訳の問題点」で取り上げた。



Chapter 1 The Way of Nurturing Life 養生の方法

General Remarks 総論

- 1 1 人間の尊厳性 巻第一 総論上
- 2 1 人間の尊厳性 巻第一 総論上
- 3 2 養生の心がけ 巻第一 総論上
- 4 3 若いときからの養生 巻第一 総論上
- 5 4 内なる欲望と外なる邪気 巻第一 総論上

- 6 5 七情を慎む 卷第一 総論上
- 7 6 天寿と養生の術 卷第一 総論上
- 8 7 命の長短は養生次第 卷第一 総論上
- 9 7 命の長短は養生次第 卷第一 総論上
- 10 8 生命と外物 卷第一 総論上
- 11 9 心気を養う養生術 卷第一 総論上
- 12 10 嗜欲と忍 卷第一 総論上
- 13 11 外邪を防ぐ法 卷第一 総論上
- 14 12 養生は畏れの一宇 卷第一 総論上
- 15 13 養生を害するもの 卷第一 総論上
- 16 14 心の静と身体の働 卷第一 総論上
- 17 15 薬・鍼灸よりも予防を 卷第一 総論上
- 18 16 養生の道を守る 卷第一 総論上
- 19 17 身体と運動 卷第一 総論上
- 20 18 人間は百歳を上寿とする 卷第一 総論上
- 21 19 人生五十年 卷第一 総論上
- 22 19 人生五十年 卷第一 総論上
- 23 20 内敵には勇、外敵には恐れ 卷第一 総論上
- 24 22 人生の三楽 卷第一 総論上
- 25 23 人命の貴さ 卷第一 総論上
- 26 24 勤勉即養生の術 卷第一 総論上
- 27 25 養生術の習得 卷第一 総論上
- 28 26 家業の中の養生 卷第一 総論上
- 29 27 常と変と養生と 卷第一 総論上
- 30 28 睡眠と養生 卷第一 総論上
- 31 29 養生と口数 卷第一 総論上
- 32 30 少しの不養生と病気 卷第一 総論上
- 33 31 天寿の全うは養生から 卷第一 総論上
- 34 32 富貴財禄と健康長生との違い 卷第一 総論上
- 35 33 気血の流通は健康のもと 卷第一 総論上
- 36 34 心と主体性 卷第一 総論上
- 37 35 我慢と養生 卷第一 総論上
- 38 36 予防と養生 卷第一 総論上
- 39 37 気ままをおさえる 卷第一 総論上
- 40 38 欲を少なくすること 卷第一 総論上
- 41 39 とどこおりと病気 卷第一 総論上
- 42 40 偏しないことが養生法 卷第一 総論上

Good Habits, Bad Habits 良い習慣、悪い習慣

- 43 1 食後の養生法 卷第二 総論下
- 44 2 労働の大切さ 卷第二 総論下
- 45 3 働くことは養生の道 卷第二 総論下
- 46 4 『千金方』の養生法 卷第二 総論下
- 47 5 寝る時間を少なくする 卷第二 総論下
- 48 6 昼寝の禁止 卷第二 総論下
- 49 7 過信の戒め 卷第二 総論下
- 50 8 小欲をすてよ 卷第二 総論下
- 51 9 心は楽しく身は労働 卷第二 総論下
- 52 10 長命と短命 卷第二 総論下
- 53 11 予防の必要性 卷第二 総論下
- 54 13 元気を養う 卷第二 総論下
- 55 14 慎みは健康のもと 卷第二 総論下
- 56 16 養生法の要点 卷第二 総論下
- 57 17 飲食と睡眠 卷第二 総論下
- 58 18 道を楽しむことと長命と 卷第二 総論下
- 59 19 心を平静にして特を養う 卷第二 総論下
- 60 20 山中の人は長命 卷第二 総論下
- 61 21 心の楽しみを知る 卷第二 総論下
- 62 22 忍と養生 卷第二 総論下
- 63 23 胃の気と生命 卷第二 総論下
- 64 24 荘子のたとえ 卷第二 総論下
- 65 25 気をへらさない 卷第二 総論下
- 66 26 気を養う法 卷第二 総論下
- 67 27 唾液は大切に 卷第二 総論下
- 68 28 唾液と痰と 卷第二 総論下
- 69 29 病気にあった治療法 卷第二 総論下
- 70 30 養生もまた習慣 卷第二 総論下
- 71 31 みずからの力量を知る 卷第二 総論下
- 72 32 元気を惜しむ 卷第二 総論下
- 73 33 元気を乱費しない 卷第二 総論下
- 74 34 養生の要点は忍耐 卷第二 総論下
- 75 35 欲望の日々は自殺への道 卷第二 総論下
- 76 36 完全無欠を求めるな 卷第二 総論下
- 77 37 養生の効果を知る 卷第二 総論下
- 78 38 楽しみは養生の根本 卷第二 総論下
- 79 39 畏れと慎みと 卷第二 総論下
- 80 40 酒は微酔、花は半開 卷第二 総論下
- 81 42 過不足のない中を守る 卷第二 総論下

- 82 43 ゆったりとした心 卷第二 総論下
 83 44 動と静との養生 卷第二 総論下
 84 45 大風雨と雷に対して 卷第二 総論下
 85 46 客としての心得 卷第二 総論下
 86 47 気から百病生ず 卷第二 総論下
 87 48 丹田に気を集める 卷第二 総論下
 88 49 七情と養生 卷第二 総論下
 89 50 養生の要訣と十二歩 卷第二 総論下
 90 51 養生の四大要 卷第二 総論下
 91 52 気を養う術 卷第二 総論下
 92 53 気の循環 卷第二 総論下
 93 54 養生の四寡 卷第二 総論下
 94 55 養生の七養 卷第二 総論下
 95 56 修養の五宣 卷第二 総論下
 96 57 同じ状態をつづけるな 卷第二 総論下
 97 58 養生の四要 卷第二 総論下
 98 59 四損と養生 卷第二 総論下
 99 60 老人と痰 卷第二 総論下
 100 61 呼と吸と 卷第二 総論下
 101 62 『千金方』の呼吸法 卷第二 総論下
 102 63 呼吸はゆっくりと 卷第二 総論下
 103 64 調息法 卷第二 総論下
 104 65 心の養生と身体の養生 卷第二 総論下
 105 66 夜ふかしの害 卷第二 総論下
 106 67 環境を清潔に 卷第二 総論下
 107 68 天地陰陽について 卷第二 総論下

Chapter 2 Food, Drink, and Sexual Desire 飲食と色欲

General Remarks 総論

- 108 1 元気は生命のもと、飲食はその養い 卷第三 飲食上
 109 1 元気は生命のもと、飲食はその養い 卷第三 飲食上
 110 2 病いは口から 卷第三 飲食上
 111 3 聖人の飲食 卷第三 飲食上
 112 4 熱飲、冷飲をさける 卷第三 飲食上
 113 6 淡薄なものを食べる 卷第三 飲食上
 114 7 飲食はひかえめに 卷第三 飲食上
 115 8 満腹をさける 卷第三 飲食上
 116 9 五味偏勝をさける 卷第三 飲食上
 117 12 口腹の欲をおさえる 卷第三 飲食上

- 118 18 五思 卷第三 飲食上
- 119 19 夕食は軽く 卷第三 飲食上
- 120 20 食べてはいけない食物 卷第三 飲食上
- 121 21 副食は少なめに 卷第三 飲食上
- 121 22 穀物と肉類 卷第三 飲食上
- 122 25 持病と食べもの 卷第三 飲食上
- 123 26 食当たりと絶食 卷第三 飲食上
- 124 27 消化不良と朝食ぬき 卷第三 飲食上
- 125 28 煮ものの味 卷第三 飲食上
- 126 30 中年と食事 卷第三 飲食上
- 127 31 新鮮な食物 卷第三 飲食上
- 128 32 好物を少量とる 卷第三 飲食上
- 129 33 五つの好み 卷第三 飲食上
- 130 44 調理を栄養 卷第三 飲食上
- 131 45 節飲節食 卷第三 飲食上
- 132 46 脾胃の好む十一種 卷第三 飲食上
- 133 47 脾胃の嫌う十三種 卷第三 飲食上
- 134 48 暴飲暴食は胃の気をへらす 卷第三 飲食上
- 135 54 肉類は少なめに 卷第三 飲食上
- 136 64 他郷での飲食 卷第三 飲食上

Good Habits, Bad Habits 良い習慣、悪い習慣

- 137 13 夜食の法 卷第三 飲食上
- 138 14 食と栄養と 卷第三 飲食上
- 139 15 酒量を守る 卷第三 飲食上
- 140 16 腹七、八分の飲食 卷第三 飲食上
- 141 23 飲食の量 卷第三 飲食上
- 142 24 宴の飲食もひかえめに 卷第三 飲食上
- 143 74 食後と力仕事 卷第三 飲食上
- 144 50 酒食のあとの注意 卷第三 飲食上
- 145 51 食後の運動 卷第三 飲食上
- 146 63 食後の口内を清潔に 卷第三 飲食上
- 147 62 冷たいものをさける 卷第三 飲食上
- 148 53 薬酒を飲む 卷第三 飲食上
- 149 66 朝粥の効用 卷第三 飲食上
- 150 68 飯の味 卷第三 飲食上
- 151 70 点心は食べないがよい 卷第三 飲食上
- 152 5 朝食と夕食 卷第四 飲食下
- 153 6 新鮮な食物 卷第四 飲食下

- 154 28 怒りと食事 卷第四 飲食下
- 155 29 消化と食事 卷第四 飲食下
- 156 30 夜食の分量 卷第四 飲食下
- 157 30 夜食の分量 卷第四 飲食下
- 158 31 湯茶の多飲をさける 卷第四 飲食下
- 159 33 空腹と果物 卷第四 飲食下
- 160 34 労働と多食 卷第四 飲食下
- 161 35 多飲、多食の患い 卷第四 飲食下
- 162 37 多食してはいけない食物 卷第四 飲食下

Drinking Wine 飲酒

- 163 44 酒は天の美禄 卷第四 飲酒
- 164 45 多飲の戒め 卷第四 飲酒
- 165 46 食後の酒 卷第四 飲酒
- 166 47 酒の温度 卷第四 飲酒
- 167 48 温めなおしの酒 卷第四 飲食酒
- 168 49 酒のすすめ方 卷第四 飲酒
- 169 50 濁酒と醴酒と 卷第四 飲酒
- 170 51 酒と命 卷第四 飲酒
- 171 52 酒と甘味 卷第四 飲酒
- 172 53 焼酎の飲み方 卷第四 飲酒
- 173 41 同食の禁 卷第四 飲食下

Drinking Tea, with a Tobacco 飲茶ならびに煙草

- 174 54 茶の効用 卷第四 飲茶ならびに煙草
- 175 55 茶の冷と酒の温 卷第四 飲茶ならびに煙草
- 176 56 湯茶は多く飲むな 卷第四 飲茶ならびに煙草
- 177 56 湯茶は多く飲むな 卷第四 飲茶ならびに煙草
- 178 57 茶と水と 卷第四 飲茶ならびに煙草
- 179 58 茶の煎じ方 卷第四 飲茶ならびに煙草
- 180 59 奈良茶粥 卷第四 飲茶ならびに煙草
- 181 60 煙草の害 卷第四 飲茶ならびに煙草

Discretion with Sexual Desire 情色欲の裁量

- 182 61 色欲の自制 卷第四 情色欲
- 183 62 交接の回数と年齢 卷第四 情色欲
- 184 63 情欲は若いときに慎む 卷第四 情色欲
- 185 64 二十歳前後 卷第四 情色欲
- 186 65 房中補益の説 卷第四 情色欲

- 187 66 腎の働きと情欲 卷第四 情色欲
- 188 67 房室での禁止事項 卷第四 情色欲
- 189 68 房事と尿意 卷第四 情色欲
- 190 69 懐妊と夫婦関係 卷第四 情色欲
- 191 70 腎と脾と 卷第四 情色欲

Chapter 3 Foodstuffs 食物

Good Food, Bad Food 良い食物と悪い食物

- 192 7 食物の陰と陽と 卷第四 飲食下
- 193 8 陰の食物 卷第四 飲食下
- 194 41 同食の禁 卷第四 飲食下
- 195 39 食べてはいけないもの 卷第四 飲食下

Meat, Fish, and Fowl 肉、魚と鶏肉

- 196 6 淡薄なものを食べる 卷第三 飲食上
- 197 10 火毒 卷第四 飲食下
- 198 25 鳥獣の肉と調理 卷第四 飲食下
- 199 36 魚・野菜の調理 卷第三 飲食上
- 200 37 生魚の味つけ 卷第三 飲食上
- 201 38 脂肪の多い魚はいけない 卷第三 飲食上
- 202 39 さし身とまなすと 卷第三 飲食上
- 203 41 生魚の塩づけ 卷第三 飲食上
- 204 26 鮎の薬用 卷第四 飲食下

Vegetables, Fruits, and Tofu 野菜、果物と豆腐

- 205 11 茄子の性 卷第四 飲食下
- 206 12 大根などの調理 卷第四 飲食下
- 207 13 大根の効用 卷第四 飲食下
- 207 15 果物の食べ方 卷第四 飲食下
- 208 20 大根・山芋などの食べ方 卷第四 飲食下
- 209 43 肥料と食物 卷第四 飲食下
- 210 27 果実の食べごろ 卷第四 飲食下
- 211 9 瓜を食べるとき 卷第四 飲食下
- 212 22 温かいものを食べる 卷第四 飲食下
- 213 17 豆腐の食べ方 卷第四 飲食下

Spices, Seasonings, and Sauces 香辛料、調味料と汁

- 214 49 三味を少なくする 卷第三 飲食上
- 215 67 香辛料 卷第三 飲食上

- 216 21 生姜と眼 卷第四 飲食下
 217 29 調味料のこと 卷第三 飲食上
 218 42 味噌の働き 卷第三 飲食上

Rice and Water 飯と水

- 219 5 飯のたき方 卷第三 飲食 上
 220 11 飯の多食は不可 卷第三 飲食 上
 221 11 飯の多食は不可 卷第三 飲食 上
 222 55 水の選択 卷第三 飲食上
 223 56 天水と雪どけの水と 卷第三 飲食上
 224 57 熱湯を飲むな 卷第三 飲食上

Cooking and Taste 調理と味

- 225 3 野菜の煮かた 卷第四 飲食下
 226 4 餅とだんごの食べ物 卷第四 飲食下

Chapter 4 Thoughts on Overeating and Treatment for Various Illness 過食と様々な病気の治療に関する考え

For the Weak, Young, and Elderly 虚弱者、若者、老人のために

- 227 34 虚弱者と栄養 卷第三 飲食上
 228 35 胃腸の弱いひとと生魚 卷第三 飲食上
 229 40 肉類をひかえめに 卷第三 飲食上
 230 43 野菜の調理 卷第三 飲食上
 231 52 脾胃の弱いひとの食物 卷第三 飲食上
 232 61 温かいものを食べる 卷第三 飲食上
 233 38 老人・虚弱者の食べてはいけないもの 卷第四 飲食下
 234 32 中国・朝鮮の人と日本人 卷第四 飲食下

On Volume of Consumption 消化の量について

- 235 58 少食の効用 卷第三 飲食上
 236 71 夕食と朝食 卷第三 飲食上
 237 1 儉約と養生 卷第四 飲食下
 238 2 一品の副食 卷第四 飲食下

Treatments and Illness, with Comments on Overeating 治療と病気、過食について
 評言

- 239 17 過酒食と薬 卷第三 飲食上
 240 59 過食と急死 卷第三 飲食上
 241 60 飢渴のときの食事 卷第三 飲食上

- 242 69 就寝前の注意 卷第三 飲食上
- 243 16 食べてもよいものとわるいもの 卷第四 飲食下
- 244 19 薬の服用と味つけ 卷第四 飲食下
- 245 23 腹鳴りと朝食 卷第四 飲食下
- 246 24 飲酒のあと 卷第四 飲食下
- 247 36 病人の望みをかなえる法 卷第四 飲食下
- 248 45 胃腸病と入浴 卷第五 洗浴
- 249 40 食医の官 卷第四 飲食下

Acupuncture and Moxa Treatment 鍼と灸法

- 250 31 鍼の効用 卷第八 鍼
- 251 31 鍼の効用 卷第八 鍼
- 252 32 衰弱した老人と鍼 卷第八 鍼
- 253 33 灸の効用 卷第八 鍼
- 254 39 灸をするときを選ぶ 卷第八 鍼
- 255 40 灸後の食事 卷第八 鍼
- 256 49 灸のつぼ 卷第八 鍼
- 257 51 老人と灸 卷第八 鍼

Chapter 5 The Five Officials 五官

General Remarks 総論

- 258 1 心は身体の主君 卷第五 五官

Living and Working Quarters 居室

- 259 2 部屋は南向き 卷第五 五官
- 260 3 東枕で寝る 卷第五 五官
- 260 4 正坐 卷第五 五官
- 261 5 居室と家具は質素 卷第五 五官
- 262 5 居室と家具は質素 卷第五 五官

On Sleeping Well 熟睡について

- 263 6 寝るときの姿勢 卷第五 五官
- 264 7 眠入るまでの軽い運動 卷第五 五官
- 265 7 眠入るまでの軽い運動 卷第五 五官
- 266 8 口を閉じて寝る 卷第五 五官
- 267 29 季節と朝起き 卷第五 五官

Massage, Rubbing, and Other Therapeutic Practice 按摩、指圧とその他の治療実践

- 268 9 按摩と指圧 卷第五 五官

- 269 10 導引 卷第五 五官
- 270 11 導引の方法 卷第五 五官
- 271 12 膝から下の健康法 卷第五 五官
- 272 13 導引・按摩をしてはいけないとき 卷第五 五官
- 273 14 髪をすき歯をたたく 卷第五 五官
- 274 15 早起きの効 卷第五 五官
- 275 16 腎の部分をなでる 卷第五 五官
- 276 18 目をつむって落ちつく 卷第五 五官

Care of the Body 身体への配慮

- 277 17 寝る前にすること 卷第五 五官
- 278 20 厚着はよくない 卷第五 五官
- 279 22 頭と火炉 卷第五 五官
- 280 21 長時間坐る法 卷第五 五官
- 281 23 風寒を防ぐ 卷第五 五官
- 282 24 めがねの使用 卷第五 五官
- 283 25 朝の衛生 卷第五 五官
- 284 30 熱湯と歯 卷第五 五官
- 285 26 歯の養生 卷第五 五官
- 286 27 歯を大切に 卷第五 五官
- 287 28 楊子と歯 卷第五 五官
- 288 31 食後の横臥はわるい 卷第五 五官
- 289 32 食後の衛生 卷第五 五官
- 290 33 七穴をとじておく 卷第五 五官
- 291 19 炬燵の用法 卷第五 五官

Evacuation of Bladder and Bowels 膀胱と腸からの排出

- 292 35 空腹と満腹のとき 卷第五 二便
- 293 36 二便の排泄 卷第五 二便
- 294 37 便秘を防ぐ 卷第五 二便
- 295 38 二便をしてはいけない場所 卷第五 二便

Bathing 洗浴

- 296 39 入浴の回数 卷第五 洗浴
- 297 40 入浴の心得 卷第五 洗浴
- 298 41 洗髪 卷第五 洗浴
- 299 42 温湯と入浴 卷第五 洗浴
- 300 43 入浴と洗髪 卷第五 洗浴
- 301 48 女性の生理と洗髪 卷第五 洗浴

- 302 46 傷と入浴 巻第五 洗浴
- 303 49 湯治 巻第五 洗浴
- 304 50 湯治と食物 巻第五 洗浴
- 305 51 入浴と水 巻第五 洗浴
- 306 52 汲み湯の効果 巻第五 洗浴

Chapter 6 Disease, Your Doctor, and the Art of Medicine 症状、医者と医術

Being Mindful of Disease 病気に気を配ること

- 307 1 予防医学 巻第六 慎し病
- 308 2 無病のときの心がけ 巻第六 慎し病
- 309 3 病気がよくなる時 巻第六 慎し病
- 310 4 一時的な快方 巻第六 慎し病
- 311 5 はじめの養生 巻第六 慎し病
- 312 6 欲を慎む 巻第六 慎し病
- 313 7 養生を守ってくよくよしない 巻第六 慎し病
- 314 8 あせらず自然に 巻第六 慎し病
- 315 9 湿気に注意 巻第六 慎し病
- 316 11 酒と中風 巻第六 慎し病
- 317 12 春の余寒 巻第六 慎し病
- 318 13 夏の冷水 巻第六 慎し病
- 319 14 純陽の四月 巻第六 慎し病
- 320 15 夏期の養生 巻第六 慎し病
- 321 16 夏期と薬 巻第六 慎し病
- 322 17 夏の古井戸 巻第六 慎し病
- 323 18 秋の衛生 巻第六 慎し病
- 324 19 冬と衣服 巻第六 慎し病
- 325 20 冬至と静養 巻第六 慎し病
- 326 21 冬期の鍼・灸 巻第六 慎し病
- 327 21 冬期の鍼・灸 巻第六 慎し病
- 328 22 大晦日の行事 巻第六 慎し病
- 329 23 発汗と風と 巻第六 慎し病
- 330 24 負傷の手当て 巻第六 慎し病
- 331 24 負傷の手当て 巻第六 慎し病
- 332 24 負傷の手当て 巻第六 慎し病
- 333 25 冬の遠出 巻第六 慎し病
- 334 25 冬の遠出 巻第六 慎し病
- 335 26 雪中での冷え 巻第六 慎し病
- 336 27 頓死を防ぐ 巻第六 慎し病
- 337 28 奇異なことに迷わず 巻第六 慎し病

Choosing a good Doctor 良医を選ぶ

- 338 29 良医を選ぶ 卷第六 択レ医
339 30 医者の子襲はいけない 卷第六 択レ医
340 31 儒学と医学 卷第六 択レ医
341 32 良医と福医と俗医 卷第六 択レ医
342 32 良医と福医と俗医 卷第六 択レ医
343 33 医道に精進 卷第六 択レ医
344 34 君子医と小人医 卷第六 択レ医
345 34 君子医と小人医 卷第六 択レ医
346 37 医術の心得 卷第六 択レ医
347 39 俗医の学問嫌い 卷第六 択レ医
348 41 貧者と愚民と 卷第六 択レ医
349 58 上医・中医・下医と薬 卷第六 択レ医
350 58 上医・中医・下医と薬 卷第六 択レ医
351 47 投薬の適中と偶中と 卷第六 択レ医
352 48 医者与时勢 卷第六 択レ医

Advice on Becoming a Doctor 医者になることについての助言

- 353 30 医者の子襲はいけない 卷第六 択レ医
354 35 医者・利養・治療 卷第六 択レ医
355 36 医術の工夫 卷第六 択レ医
356 38 良医は医学十年の労を積む 卷第六 択レ医
357 40 医者を目指す人 卷第六 択レ医
358 42 医術と博学であること 卷第六 択レ医
359 44 医学なき医術 卷第六 択レ医
360 45 医者は仁の心をもつ 卷第六 択レ医
361 46 古法を重んずる 卷第六 択レ医
362 55 他医をわるくいわないこと 卷第六 択レ医
363 56 薬の選択 卷第六 択レ医
364 57 医術の三要点 卷第六 択レ医

Advice on the Art of Medicine 医術への助言

- 365 43 日本の医学と中国の医学 卷第六 慎レ病
366 49 みな医術を学ぶよい 卷第六 慎レ病

Chapter 7 The Use of Medicine 用薬

General Remarks 総論

- 368 1 薬と病状 卷第七 用薬

On Doctors and Their Treatments 医者と治療について

- 369 1 薬と病状 卷第七 用薬
- 370 1 薬と病状 卷第七 用薬
- 371 1 薬と病状 卷第七 用薬
- 372 1 薬と病状 卷第七 用薬
- 373 1 薬と病状 卷第七 用薬
- 374 2 薬の濫用は危険 卷第七 用薬
- 375 3 庸医の薬 卷第七 用薬
- 376 3 庸医の薬 卷第七 用薬
- 377 4 良医の投薬 卷第七 用薬
- 378 5 薬補より食補を 卷第七 用薬
- 379 6 自然治癒 卷第七 用薬
- 380 7 病気のはじめと良医 卷第七 用薬
- 381 8 衛生の道ありて長生きの薬なし 卷第七 用薬
- 382 9 薬の良否 卷第七 用薬
- 383 18 補薬の使用法 卷第七 用薬

Chapter 8 Sustaining Old Age 養老

- 384 1 真心をもって親を養う 卷第八 養老
- 385 2 子供のように老人を養う 卷第八 養老
- 386 3 雑事をさける 卷第八 養老
- 387 4 心を楽しく 卷第八 養老
- 388 5 晩年の節度をたもつ 卷第八 養老
- 389 6 老人の保養 卷第八 養老
- 390 7 気を惜しむ 卷第八 養老
- 391 8 酒食を吟味する 卷第八 養老
- 392 9 寒暑の外邪に用心 卷第八 養老
- 393 10 老人と五味 卷第八 養老
- 394 11 老人と寂寞 卷第八 養老
- 395 11 老人と寂寞 卷第八 養老
- 396 12 温暖の日の散歩 卷第八 養老
- 397 13 無理をしない 卷第八 養老
- 398 14 七十歳をすぎる頃 卷第八 養老
- 399 14 七十歳をすぎる頃 卷第八 養老
- 400 15 日々を楽しむ 卷第八 養老
- 401 16 心労をさける 卷第八 養老
- 402 17 朱子の食養生 卷第八 養老
- 403 18 老人と外出時の用心 卷第八 養老
- 404 19 老人と小食 卷第八 養老

- 405 21 老人と食餌療法 卷第八 養老
- 406 21 老人と食餌療法 卷第八 養老
- 407 22 間食をさける 卷第八 養老
- 408 23 老人と楽しみ 卷第八 養老
- 409 24 心身を養う 卷第八 養老
- 410 25 世俗から去る 卷第八 養老
- 411 26 静養第一 卷第八 養老
- 412 27 あぐらをかきこと 卷第八 養老

Raising Children 育レ幼

- 413 28 三分の飢と寒の中で 卷第八 育レ幼
- 414 29 小児は外に出せ 卷第八 育レ幼

Postscript 養生訓の後記

3 翻訳されていない箇所

貝原益軒は『養生訓』(1713)を著す前に、漢文で『頤生輯要』(1682)を書いている。これは中国の文献を中心にまとめたものである。李時珍『本草綱目』(1593)を手本に貝原益軒は日本に当てはめた『大和本草』(1709)をまとめた。『養生訓』の大半は『頤生輯要』と『大和本草』から構成されていると言ってもよいだろう。中国における本草学を日本に、そして、英訳本はこれを英語圏に当てはめたものだ。従って、英訳されていない部分がある。その箇所は以下の通りである。

- 卷第一 総論上 21 元気をたもつ法
- 卷第二 総論下 12 酒食・色欲を慎む
- 卷第二 総論下 15 はじめの自制
- 卷第二 総論下 41 一時の我慢
- 卷第三 飲食上 10 食物の選択
- 卷第三 飲食上 65 山中のひとは長命
- 卷第三 飲食上 72 煮もののよしあし
- 卷第三 飲食上 73 宴会での飲食
- 卷第四 飲食下 18 食事のとり方
- 卷第四 飲食下 42 薬と食物
- 卷第五 五官 34 火桶の用法
- 卷第五 洗浴 44 たらいの大きさ
- 卷第五 洗浴 47 入浴後は風に当たるな
- 卷第六 慎レ病 10 風邪と傷寒
- 卷第六 扱レ医 50 医学生と医書

卷第六	扱レ医	51	『千金方』は医の良書
卷第六	扱レ医	52	日本の医書刊行
卷第六	扱レ医	53	医書の選択
卷第六	扱レ医	54	医書の長短
卷第七	用薬	10	薬の煎じ方
卷第七	用薬	19	身体の大小と薬量
卷第七	用薬	20	小児の利薬・補薬の煎じ方
卷第七	用薬	21	時宜にかなった服薬
卷第七	用薬	22	日本人の薬量
卷第七	用薬	23	煎薬と四味
卷第七	用薬	24	泡薬の使用法
卷第七	用薬	25	振り薬の法
卷第七	用薬	26	補薬と利薬
卷第七	用薬	27	補薬の飲み方
卷第七	用薬	28	利薬の飲み方
卷第七	用薬	29	丸薬と散薬と煎湯と泡薬
卷第七	用薬	30	薬の服用
卷第七	用薬	31	薬を煎じる人
卷第七	用薬	32	薬湯・丸薬・散薬の使い方
卷第七	用薬	33	中国と日本との薬剤調合
卷第七	用薬	34	中国と朝鮮の煎法
卷第七	用薬	35	煮散の法
卷第七	用薬	36	甘草の使用量
卷第七	用薬	37	生姜の量
卷第七	用薬	38	棗の使い方
卷第七	用薬	39	中国と日本との味つけ
卷第七	用薬	40	煎じ薬と水の選択
卷第七	用薬	41	利湯と煎じ滓
卷第七	用薬	42	生姜の用法
卷第七	用薬	43	棗を採る時期
卷第七	用薬	44	服薬と酒食と
卷第七	用薬	45	薬とともに食べてはいけない物
卷第七	用薬	46	補薬と利薬の煎じ方
卷第七	用薬	47	薬量と身体の大小と病状
卷第七	用薬	48	薬を煎じる器
卷第七	用薬	49	利薬の煎じ方
卷第七	用薬	50	解毒に水を
卷第七	用薬	51	中毒と応急処置
卷第七	用薬	52	酒と煎湯

卷第七	用薬	53	腎臓を養う方法
卷第七	用薬	54	散薬と丸薬との効用（1）
卷第七	用薬	55	散薬と丸薬との効用（2）
卷第七	用薬	56	薬の調合と秤
卷第七	用薬	57	香の効用
卷第七	用薬	58	悪臭をとり除く
卷第七	用薬	59	便秘の療法
卷第七	用薬	60	丸薬より早くきく薬の製法
卷第八	養老	20	老人と食事
卷第八	育 <small>レ</small> 幼	30	小児の保養法
卷第八	灸法	34	艾葉の製法
卷第八	灸法	35	艾葉の名産地
卷第八	灸法	36	艾炷の大小
卷第八	灸法	37	灸と火の選択
卷第八	灸法	38	灸をする姿勢
卷第八	灸法	41	身体の強弱と艾炷
卷第八	灸法	42	灸瘡の処置
卷第八	灸法	43	阿是の穴
卷第八	灸法	44	毎日すえる灸の効果
卷第八	灸法	45	禁灸の日
卷第八	灸法	46	小児への灸
卷第八	灸法	47	首すじに灸は不可
卷第八	灸法	48	灸の効用—二月灸と八月灸と
卷第八	灸法	50	頓死者に灸
卷第八	灸法	52	病人と灸と一ひねり艾と切り艾
卷第八	灸法	53	腫れものと灸
卷第八	灸法	54	灸をする時刻

文化の違いから用薬や灸に集中していることは当然だろう。用薬については日本とは保険制度などが大きく異なることから、薬についてもその考え方が大きく異なるだろう。「巻第二 総論下 12 酒食・色欲を慎む」も英訳されていないが、欧米では酒や色欲をむしろオープンな文化だけにこれを控えるような内容のものは敢えて外されている可能性がある。

4 英訳の問題点

今回の考察では英訳本の構成を中心にしているが、特に2か所について注目しておきたい。第1点は明らかな誤訳である。しかし、これはやむを得ないものと思えるが、貝原益軒の独特な感性を理解していない点と言う意味では、この英訳本自体の評価にも大きく影

響するものだ。「奈良茶（粥）」の英訳を“tea from Nara”とした点だ。この英訳では奈良でとれたお茶という意味になってしまう。そもそも奈良茶はお茶ではなく粥のことである。英訳者はこの時点ですでに大きな勘違いをしていることになる。

180 59 奈良茶粥 卷第四 飲茶ならびに煙草

英文 Throughout the province of Yamato, everyone drinks tea from Nara on a daily basis. They also pour green tea over rice. This they cook while adding such things as red beans, green peas, broad beans, mandarin orange peels, chestnuts, and yam buds. This stimulates the appetite and improve passage through the thoracic region. (Kaibara 118)

原文 大和国中は、すべて奈良茶を毎日食す。飯に煎茶をそゞぎたる也。赤豆、豇豆、蚕豆、緑豆、陳皮、栗子、零余子など加へ、点じ用ゆ。食を進め、むねを開く。(貝原 b 340)

現代語訳 大和の国では、みな奈良茶粥を毎日食べている。飯に煎茶を注いだものである。小豆、ささげ、そら豆、緑豆、陳皮（みかんの皮）、栗子、零余子などをくわえて用いる。食欲を増進させ、胸のとおりをよくするのである。(貝原 b 137-138)

奈良茶粥は粥であるため、“drink tea”という表現は誤りである。ここは“have tea” “take tea” “eat tea”の方がよいが、「食べる茶」という概念が欧米人には理解しにくいかもしれない。奈良茶が粥であることから、“tea”ではなく、“rice gruel” “porridge”と表現するのが相応しい。原文においても「食す」とある。英訳“tea from Nara”ではなく、“Nara Tea あるいは Nara Porridge”とすべきであった。固有名詞化することがむしろよいのではないだろうか。日本語の原文でも「食す」とある以上、英訳の際、奈良茶が単純に「茶」として理解してしまっている点が誤訳の大きな要因である。

第2点は内容にかかわらずに単純な誤訳である

279 22 頭と火炉 卷第五 五官

英文 You should not put your feet close to the hearth; it will cause your *ch'i* to rise. (Kaibara 170)

現代語訳 頭のそばに火炉（火鉢・炬燵など）をおいてはいけない。のぼせるからである。(貝原 b 155-156)

ここは明らかに“feet”と“head”の誤訳である。この誤訳の理由はわからない。可能性として考えられることは、“hearth”「暖炉」のことで、温めるのは頭ではなく、足であることから最初の英文ではこれが“feet”と“head”のどちらも成立する。英訳本のように“feet”でも当然危険性もあるから可能である。“ch'i”は「気」のことであるが、ここに日本と欧米文化の違いからの勘違いが発生した可能性もある。それは日本の場合には火鉢な

ど小さいものであるが、欧米の暖炉の場合にはそもそも頭を温める状況が想像できなかったのではないというものだ。もちろん、日本語の原文と照らし合わせれば誤訳についてはすぐにわかるのだが。

エピローグ

英訳『養生訓』は全文を翻訳したわけでもなく、その翻訳された項目も順番通りにはなっていない。それは「2 *Yojokun: Life Lessons from a Samurai* の内容」を見れば一目瞭然である。これは貝原益軒の考え方をそのまま踏襲するのではなく、同様な内容ができるだけまとめている点は欧米人の合理的な考え方によるものかもしれない。日本では明治になると養生ではなく、衛生から健康と言う概念が中心となる。養生は漢方の考え方とも言ってもよいだろう。欧米人に果たしてこの養生と言う考え方がどの程度まで理解できるのだろうか。しかし、“Introduction”の中で“a living guide to a traditional Way to live and maintain a balanced health” (Kaibara 29) としている点は核心をついているとも言えるだろう。今後は機会があれば、英訳された『養生訓』の内容面での分析を行っていききたい。

注

- (1) 「紀伊國屋書店」 <https://www.kinokuniya.co.jp/f/dsg-02-9784770030771> access on 20230110

引証資料

貝原益軒 a (1700). 『日本歳時記』、益軒会編 (1910)、『益軒全集』、卷之二、益軒全集刊行部。

貝原益軒 b (1713). 『養生訓』、伊藤友信訳 (2013). 『養生訓 全現代語訳』、講談社。

松田道雄 (1969). 「貝原益軒の儒学」、松田道雄編、『貝原益軒』、日本の名著 14、中央公論社。

Kaibara, Ekiken. Wilson, Scott, translator (2009). *Yojokun: Life Lessons from a Samurai*. Kodansha International.

執筆者一覧

佐々木 隆 武蔵野学院大学大学院・武蔵野学院大学教授

高齢社会と地域 第5号
2023年8月20日 発行日
高齢社会研究会 編集・発行

〒212-0054
神奈川県川崎市幸区北加瀬 1-30-4
高齢社会研究会事務局
問い合わせ先：ssk2000takashi@yahoo.co.jp