

江戸時代の健康法

展示期間:2020年2月18日(火)~3月27日(金)

展示場所:公益財団法人三康文化研究所附属三康図書館1階ロビー

季節の変わり目は、温度変化になかなか体がついていかなくて、体調を崩しやすいのではないかと思います。

今回のミニ展示は、江戸時代に出版された「養生」に関する本を御紹介します。

身心の健康を保つコツ、長生きするための健康法について書かれています。

先人達の知恵の中に、健康への秘訣が見つかるかもしれません。

[資料の説明]

①喫茶養生記

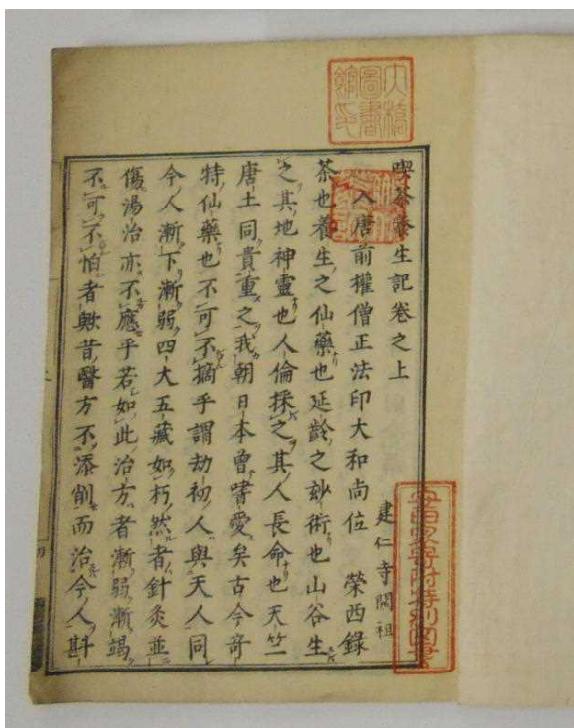
えいさい

栄西(1141-1215)著

ばつぶん

元禄7(1694)年刊行(刊行年は跋文(後書)による)

請求記号:国13-54



書名は表紙の題簽による。

(題簽とは表紙に貼られた題名を記した細長い紙片や布片のこと。)

茶と桑の栽培法、飲む方法、効能について述べた本。

えいさい 栄西は、平安時代末—鎌倉時代初期の僧。

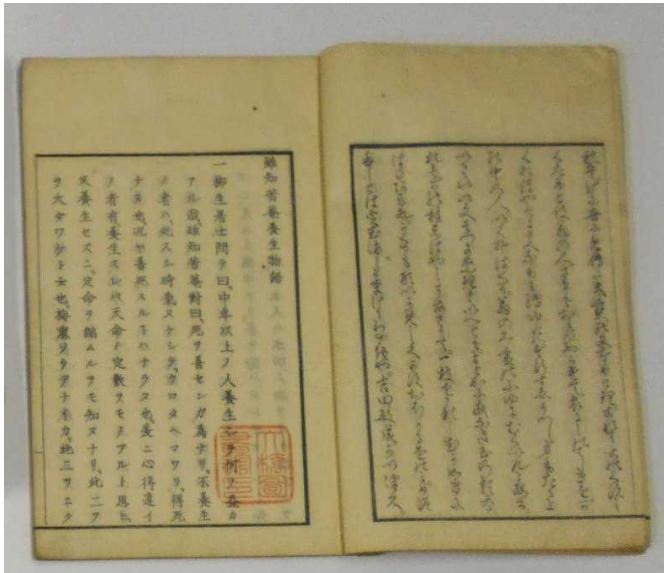
りんざいしゆう 臨済宗(禅宗の一つ)を開祖した。

すい ち く あん よう じよう ものがたり
②雖知苦庵養生物語

ま せ せ しょ う けい しょ う もり
曲直瀬 正慶(正盛)(1507-1594)著

天保 3(1832)年刊行

請求記号:国 13-53



書名は巻頭による。表紙の題簽書名は『道三翁養生物語』。道三は曲直瀬 正慶の通称。

本文の「柳生居士問テ曰、中年以上ノ人養生シテ何ノ益カアル哉。雖知苦庵対曰死ヲ善センガ為ナリ」の問答は、「日々健康に気をつけることによって、元気に長生きし、死ぬ時は病気で寝付くことなくコロリと死ぬ」という「ピンピンコロリ」の考え方を通じている。

すい ち く あん ま せ せ しょ う けい
雖知苦庵は曲直瀬 正慶号。

ま せ せ しょ う けい
曲直瀬 正慶は戦国時代—安土桃山時代の医者。

よう じようくん
③養生訓

かいばらあつのぶ えきけん

貝原益軒(益軒)(1603-1714)著

天保 9(1838)年 4月 増刻刊行

(この資料の初版は天保 5(1834)年 9月刊行)

請求記号:国 13-51



書名は巻頭による。表紙の題簽書名は『貝原養生
くん
訓』。

かいばらえきけん
貝原益軒が 83 歳の時に書いた本。

『養生訓』は正徳 3(1713)年に初めて刊行された。益軒の実体験に基づく心と体の健康法と、長寿の秘訣について述べている。「食べ過ぎない」「心をおだやかにして過ごす」「適度な運動」「病気の予防が大切」「飲食の注意」「老人が注意すべき点」等、参考になる教訓が多数ある。

『養生訓』は多くの人々に読まれ、増版された。

貝原益軒は福岡藩(俗称黒田藩)の藩医。本草学にも詳しかった。

えきけんせんせいせんじょういせいしゅうよう
④益軒先生銓定頤生輯要

かいばらあつのぶえきけん
貝原篤信(益軒)(1603-1714)著
たけださだなお
竹田定直(1661-1745)編次

正徳4(1714)年刊行。

請求記号:国13-52



書名は巻頭による。

益軒が53歳の時に書いた。漢籍から、医学、健康に関する文を抜き書きし、まとめた本。

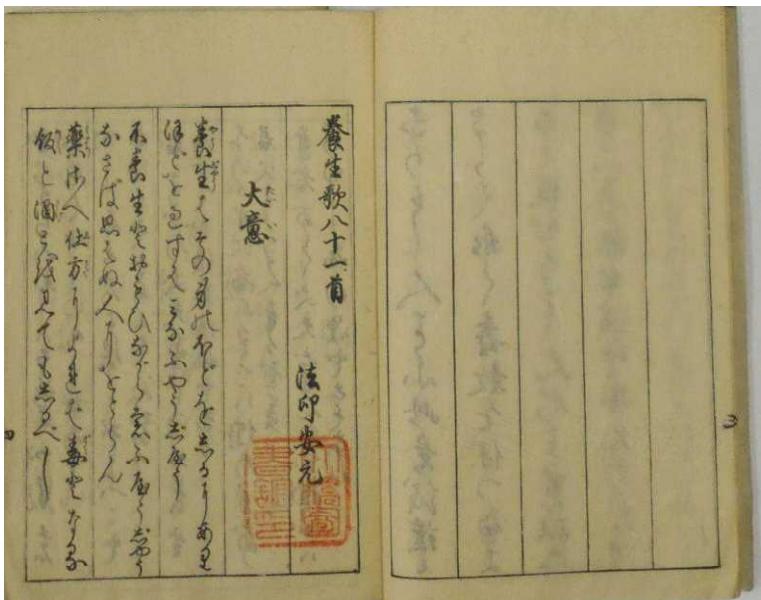
たけださだなおじこう
竹田定直は福岡藩の侍講(君主に仕え学问を講義する役目)。

ようじょううたはちじゅういつしゅ
⑤養生歌八十一首

たきもとのり
多紀元徳(安元)(1732-1801)著

寛政6(1794)年刊行。(刊行年は序による)

請求記号:国13-50



書名は巻頭による。

養生について81首の和歌にして説いた。「食べ過ぎは良くない」「百薬の長といわれているお酒も飲み過ぎると毒になる」等、今日にも通じることが和歌に詠まれている。

たきもとのり
多紀元徳は江戸中期一後期の医者。