

『嵇中散集』 譯注稿 (卷第三—四)

馬場英雄

養生論

解題 魏志・王粲傳の注に、嵇康の兄の嵇喜が書いた「傳」があつて「(嵇康は)性服食を好み常に上薬を採御す」とあるから、嵇康は養生の實踐に心くだいていたと一應は考えられる。しかし、このことと、この「養生論」が書かれた意味とをただちに結びつけるのは、誤解を生む危険がある。彼は自ら好む所にしたがつて、人々に養生を勧めようとの「論」を書いているのではない。むしろ養生に材料を借りて、人々の思惟の狭さを批判する所にその趣旨はあるとみるべきである。具體的な養生の方法に關する記述がないわけではないが、しかしそれとて當時の知見と比較して、特別に新しいというものはないようである。神仙と養生に關しての考え方は、書物から得られた知識に基づくものであるも、かなりたしかである。この文章は、『文選』卷五十三にも收められている。本文は明嘉靖乙酉黃省曾本(四部叢刊所收)に據る。ただし、文意を案じて、文字を改めているところもある。譯讀にはいくつかの参考書を参照したが、今は戴明陽『嵇康校集注』をあげるに止める。

世或有謂神仙可以學得、不死可以力致者。或云上壽百二十、古今所同、過此以往、莫非妖妄者。此皆兩失其情、請試粗論之。夫神仙雖不目見、然記籍所載、前史所傳、較而論之、其有必矣。似特受異氣、稟之自然、非積學所能致也。至於導養得理、以盡性命、上獲千餘歲、下可數百年可有之耳。而世皆不精、故莫能得之。何以言之。

世或いは神仙 學を以て得可し、不死 力を以て致す可しと謂ふ者有り。或いは云ふ、上壽は百二十、古今の同じくする所、此を過ぎて以往、妖妄に非ざる者莫きなり。此皆兩つながら其の情を失ふ、請ふ、試みに粗ぼ之を論ぜん。夫れ神仙は目見せずと雖も、然れども記籍の載する所、前史の傳ふる所、較して之を論ずれば、其の有ること必せり。特だ異氣を受け、之を自然に稟け、積學の能く致す所に非ざるに似たるなり。導養 理を得、以て性命を盡すに至りては、上は千餘歲を獲、下は可（ほぼ）數百年之有る可きのみ。而るに世皆精しからず、故に能く之を得る莫し。何を以て之を言はん。

世のある人はいう、神仙は學によって得られる、不死は人のもてる力で致すことができる。ある人はいう、上壽が百二十歳だというのは、昔も今も同じである、これより以上のことをいうのは、でたらめの論であると。この二つは、信實とはいえない、いま簡單にこれを論じてみたい。

そもそも神仙は目には見えないとはいえ、しかし書物の記録や、前史の傳えている所によって、考量してみるならば、その存在することは確實である。ただ（神仙は）異氣を受けているものであり、これは自然に由來するものであるから、學びを重ねてみても、そこに至ることはできないようではある。もし、養生が適切であり、性命を盡くすに至るならば、上は千餘歲、下はほぼ數百年、これは存在し得るのである。ところが、世の人は、精細に考えない所から、それゆえ、

これを獲得することはできないのである。なぜかく言うことができるのか。

(注) ○上壽 『文選』李善注「養生經に、黃帝、天老に問ひて曰く、人生まれて、上壽は二百二十年、中壽は百年、下壽は八十年、而して竟に然らざる者は皆天なるのみ」とある。 ○可 數詞の前について概數をあらわす、一般に「ばかり」と訓讀するが副詞として譯し讀んだ。

夫服藥求汗、或有弗獲。而愧情一集、渙然流離。終朝未餐、則囂然思食。而曾子銜哀、七日不飢。夜分而坐、則低迷思寢。內懷殷憂、則達旦不瞑。勁刷理鬢、醇醴發顏、僅乃得之。壯士之怒、赫然殊觀、植髮衝冠。由此言之、精神之於形骸、猶國之有君也。神躁於中、而形喪於外、猶君昏於上、國亂於下也。夫爲稼於湯之世、偏有一溉之功者、雖終歸焦爛、必一溉者後枯。然則一溉之益、固不可誣也。而世常謂一怒不足以侵性、一哀不足以傷身、輕而肆之。是猶不識一溉之益、而望嘉穀於旱苗者也。

夫れ服藥して汗を求む、或いは獲ざる有り。而れども愧情一に集まれば、渙然として流離す。終朝未だ餐せざれば、則ち囂然として食を思ふ。而るに曾子哀を銜みて、七日飢えず。夜分にして坐せば、則ち低迷して寝ぬるを思ふ。内に殷憂を懷けば、則ち旦に達するも瞑せず。勁刷して鬢を理む、醇醴は顔に發す、僅に乃ち之を得たり。壯士の怒、赫然として觀を殊にし、植髮冠を衝く。此に由りて之を言へば、精神の形骸に於る、猶ほ國の君有るがごときなり。神、中に躁げば、形、外に喪はる、猶ほ君、上に昏くして、國、下に亂るるがごときなり。夫れ稼を湯の世に爲すに、偏に一溉の功有る者は、終に焦爛に歸すと雖も、必ず一溉する者後れて枯る。然らば則ち一溉の益、固より誣ふ可からざるなり。

而るに世常に謂ふ、一怒は以て性を侵すに足らず、一哀は以て身を傷ふに足らずと、輕じて之を肆にす。是れ猶ほ一概の益を識らずして、嘉穀を早苗に望む者のごときなり。

そもそも、藥を服して汗の出ることを求めるといふ場合、あるときは得られないこともあるのだが、しかし羞恥の念が一氣におしよせたときには、汗は水のように噴き出すものだ。一日中何も食わなければ、誰しも猛然と食を思うものだ。ところが曾子は悲しみをこらえて、七日飢えを感じることはなかったという。夜中に坐っていると、意識はうすれて、ただ寝ることを思うものだが、内に愁思があれば、朝を向かえたとしても、一向に眠れないものだ。きつちりと髪を整え毛を恃たせる、濃厚な酒で顔がぼっと赤らむ、これはわずかにそうなるにすぎない。しかし壯士が怒りを發すれば、忽ち容貌は激變するし、毛の持つこと冠を突き上げるようだ。このことからいえば、精神と身體との關係は、ちょうど國家と君主との關係にひとしいだろう。神が中に騒がしいと、肉體は外にうるたえる、これは君が上に混迷である、下に國が亂れるのと等しいだろう。

かの殷の湯王の世において、作物を作るとした場合、ただ少しでも灌漑のことを爲した者だけが、手ひどい干魃にあつても、必ず一番最後に枯れることになる筈だ。であるとすれば、僅かの灌漑が益することがあるというのは、偽りではないということになる。それなのに、世の人は、わずかの怒りは、性命を害することはない、わずかの哀しみは身體を損ねないと考え、輕視して恣意にまかせる、これは少しの灌漑にも効果があるという事實に無知であつて、いたづらに豊稔を干魃の中の苗に期待するだけのようなものだ。

(注) ○曾子 『禮記』檀弓篇「曾、子思に謂ひて曰く、伋、吾、親の葬を執るや、水漿、口に入らざること七日な

り」とある。正禮での規程では三日である。○湯之世 『淮南子』主術篇「湯の時、七年早あり。身を以て桑林際に禱る。而して四海の雲湊り、千里の雨至る」とある。

是以君子知形恃神以立、神須形以存、悟生理之易失、知一過之害生。故修性以保神、安心以全身、愛憎不棲於情、憂喜不溜於意、泊然無感、而體氣和平。又呼吸吐納、服食養身、使形神相親、表裏俱濟也。

是を以て君子、形の、神を待み以て立ち、神の、形を須ちて以て存するを知る、生理の失ひ易きを悟り、一過の性を害するを知る。故に性を修め以て神を保ち、心を安じ以て身を全ふす、愛憎、情に棲ませず、憂喜、意に留めず、泊然として感無くして、體氣和平す。又呼吸吐納、服食し身を養ふ、形神をして相ひ親しみ、表裏をして俱に濟せ使むるなり。

そこで君子は、身體が精神を待って始めて自律し、精神が身體を待って始めて存することを知っており、生命の理が失われやすいのを知り、少しの害が生命を損なうことを知っているものだ。ゆえに生命を修め、精神を維持し、心を安らかにし、身體を全うし、愛憎は心に住まわせず、憂喜は心に留めないようにし、平然として動揺することなくして、體氣を和平に保つ。また、呼吸を修め、服食して身を養い、精神と身體とを親密にして、兩者ともにゆきわたらせるのである。

(注) ○呼吸吐納 『莊子』刻意篇「吹呬呼吸、吐故納新、熊經鳥申、壽を爲すのみ。此れ導引の士、養形の人、彭祖壽考者の好む所なり」とある。『淮南子』秦族篇「王喬・赤松、……陰陽の和を吸ひ、天地の精を食ひ、呼して故

を出し、吸ひて新を入れ、躁虚輕舉、雲に乗り霧に遊ぶ、性を養ふと謂ふ」とある。

夫田種者、一畝十斛謂之良田、此天下之通稱也。不知區種可百餘斛。田種一也。至於樹養不同、則功收相懸、謂商無十倍之價、農無百斛之望、此守常而不變者也。

夫れ田種する者、一畝に十斛之を良田と謂ふ、此れ天下の通稱なり。區種すれば可ば百餘斛なるを知らず。田種は一なり。樹養同じからざるに至りては、則ち功收相ひ懸たる。商に十倍の價無し、農に百斛の望無しと謂ふ、此れ常を守りて變ぜざる者なり。

ところで田を耕す者は、一畝の地に十斛の實りがあるならば、これを良田という、これは天下の通稱である。區種すれば百餘斛も得られるということを知らないものである。植える種は同じであるが、育て方が異なると、その收穫は、はるかに懸絶したものとになるのである。商業に十倍の利益はない、農業に百斛の實りはないというのは、これは常を守つて變わることのない者のことである。

(注) ○區種 李善注に引く汜勝之『田農書』曰「上農區田、大區方深各六寸、相去七寸、一畝三千七百區、丁男女治十畝、至秋收、區三升粟、畝得百斛也。」『農政書』(『齊民要述校釋』所收) 汜勝之書區種法曰、湯有旱災、伊尹作爲區田、教民糞種、負水澆稼。・・・上農夫區、方深各六寸、間相去九寸。一畝三千七百區。一日作千區。區種粟二十粒、美糞一升、合土和之。畝用種二升。秋收、區別三升粟、畝收百斛。」とある。一畝の土地をいくつかの區域にわ

けて、一區に種を植え一區を空白にする農法でこれを「區田」という。

且豆令人重、榆令人暝、合歡蠲忿、萱草忘憂、愚智所共知也。薰辛害目、豚魚不養、常世所識也、蝨處頭而黑、麝食柏而香、頸處險而癭、齒居晉而黃、推此而言、凡所食之氣、蒸性染身、莫不相應。豈惟蒸之使重而無使輕、害之使暗而無使明、薰之使黃而無使堅、芬之使香而無使延哉。故神農曰上藥養命、中藥養性者、誠知性命之理、因輔養以通也。

且つ豆は人をして重から令む、榆は人をして暝なら令む、合歡は忿を蠲き、萱草は憂ひを忘る、愚智共に知る所なり。

薰辛は目を害し、豚魚は養はず、常世の識る所なり。蝨は頭に處りて黒し、麝は柏を食ひて香あり、頸は險に處りて癭あり、齒は晉に居りて黃なり。此を推して言へば、凡そ食ふ所の氣、性を蒸し身を染むること、相ひ應ぜざる莫し。豈に惟に之を蒸しては重から使め輕から使むる無く、之を害しては暗から使め明なら使むる無く、之を薰しては黃なら使め堅なら使むる無く、之を芬しては香あら使め延から使むる無きのみならんや。故に神農に曰く、上藥は命を養ひ、中藥は性を養ふ者と、誠に性命の理を知り、因りて輔養し以て通ずるなり。

とはいえ豆は人の體を重くするし、榆の木は人を眠くする、合歡は怒りをのぞくことができ、忘れ草は憂いを忘れさせるというのは、智愚の誰しも知ることである。薰辛が目を害し、豚魚は育てないといふことは、常識として知られている。蝨は頭にいて黒い色だし、麝は柏を食べていて香りがよい、頸はあやうい所にあつて細かいし、齒は唇の中にあつて黄色い、これらのことから推定していえば、凡そ食べたものの氣は、性命を蒸し身體を染める、ただ蒸しあげて重くし輕からしめないただけだろうか、これを害し暗くして明なからしめるだけであろうか、燻して黄色くなると、堅くなら

ないことがあるうか、香りを與えて香りよくすれば、長くならないことがあるうか。そこで『神農經』には、「上藥は命を養い、中藥は性を養いふ」とあるが、よく性命の理がわかつているので、それで養輔して、妨げられることがないということである。

(注) ○豆　　まめ。穀物の一つ。　　○榆　　にれ。落葉樹の一つ。『詩經』唐風、山有樞「山有樞、隰有榆」とある。

○合歡　植物の名、夜合花とも、夏に淡紅色の花が咲く。　　○萱草　植物の名、鹿草、忘憂、宜男、金

針花とも。『詩經』衛風、伯兮「焉得萱草」傳に「萱草人をして憂ひを忘れ令む」とある。　　○薰辛　香草の名。

○豚魚　『易』中孚「豚魚、吉」とある。　　○麝　　獸の名、射父とも、鹿に似て小さく角はない。腹部に香腺

があり香氣を分泌する。　　○神農　『抱朴子』仙藥篇「上藥令人身安命延、中藥養性、下藥除病」とある。

而世人不察、惟五穀是見、聲色是耽、目惑玄黃、耳務淫哇、滋味煎其府藏、醴醪鬻其腸胃、香芳腐其骨髓、喜怒悖其正氣、思慮銷其精神、哀樂殃其平粹。夫蕞爾之軀、攻之者非一塗、易竭之身、而外內受敵、身非木石、其能久乎。其自用甚者、飲食不節、以生百病、好色不倦、以致之絕。風寒所災、百毒所傷、中道夭於衆難、世皆知笑悼、謂之不善持生也。

而るに世人察せず、惟だ五穀を是れ見、聲色に是れ耽り、目は玄黃に惑ひ、耳は淫哇に務め、滋味は其の府藏を煎、醴醪は其の腸胃を鬻し、香芳は其の骨髓を腐らし、喜怒は其の正氣を悖(みだ)し、思慮は其の精神を銷し、哀樂は其の平粹を殃す。夫れ蕞爾の軀、之を攻むる者一塗に非ず、竭き易きの身にして、外内敵を受く。身は木石に非ず、其れ能く久しからんや。其の自用甚しき者、飲食節せず、以て百病を生じ、好色倦まず、以て乏絶を致す。風寒の災する所、

百毒の傷ふ所、中道にして衆難に天す、世皆知りて笑悼し、之を善く生を持せずと謂ふなり。

ところが、世人はこれを理解せず、五穀だけを見、聲色に耽り、目はきらびやかな衣服に惑い、耳は放蕩な音楽に耽る。かくて滋味は五臟六腑を煮、美酒はその腸胃を傷つけ、香水脂粉はその骨髓を腐らせ、喜怒は正氣を失わせ、思慮は精神を消耗させ、哀樂はおだやかさをかき亂す。

そもそも、小さな身體でもって、これを攻め苛むものは、一つではない、たやすく盡きてしまう身で、外内からあらゆる敵を受ける。吾が身は木石ではないのだから、どうして久しくあり得よう。その自ら用いることの甚だしい者は、飲食を節せずして百病を生じるし、色を好んで倦むことのない者は、氣力を乏絶するに至る。氣候の變化には災いされ、百害に傷つけられ、人生の途上で、様々な害惡にであって夭折する。世間の人々はみな、嘲笑してこれを、よく生を維持できない者だと、謂うのではある。

(注) ○玄黄 彩色した絲帛。「書」武成、「惟其士女、筐厥玄黄」とある。「筐」は竹の器、「玄黄」は色のついた幣。
○淫哇 放蕩な歌曲、「抱朴子」擢才篇「以て顯を淫哇に競ふ」とある。 ○風寒 冷風と寒氣、またはそれが引き起す疾病

至于措身失理、亡之於微、積微成損、積損成衰、從衰得白、從白得老、從老得終、悶若無端。中智以下謂之自然。縱少覺悟、咸歎恨於所遇之初、而不知慎衆險於未兆。是由桓侯抱將死之疾、而怒扁鵲之先見、以覺痛之日爲受病之始也。害成於微、而救之於著、故有無功之治。馳騁常人之域、故有一切之壽。仰觀俯察、莫不皆然。

措身理を失ふに至りては、之を微に亡ひ、微を積み損を成し、損を積み衰を成し、衰従り白を得、白従り老を得、老従り終を得、悶ゆること端無きが若し。中智以下、之を自然と謂ふ。縦ひ少しく覺悟するも、咸遇ふ所に初に歎恨して、衆險を未兆に慎むを知らず。是れ由ほ桓侯の將に死せんとするの疾を抱きて、扁鵲の先見を怒り、覺痛の日を以て受病の始と爲すがごときなり。害は微に成りて、之を著に救ふ、故に無功の治有り。常人の域に馳騁す、故に一切の壽有り。仰觀俯察するに、皆然らざる莫し。

しかし、身の處し方を誤るようになると、あやまちは「微」の中にあられわれ、その「微」のあやまちが積み重なって「損」を生じ、「損」は積み重なって「衰」を形成し、「衰」から「白」になり、「白」から「老」を得、「老」から「終」を得ることになる。かくて悶えること、豫想だにしなかつたというふうである。中智以下の人は、これを「自然」なのだという。たとい少しく筋道がわかつていても、兆しの初めに嘆き恨むばかりで、未兆のうちに危険を避ける配慮をすることはない。これはあたかも桓公が、今にも絶えんとする病を抱きながら、名醫扁鵲の先見の明を怒り、自ら痛みを自覺するときになって、これを病にかかつた初めだ、と考えたようなものである。害惡は「微」のときに生じているのに、これを「著」に至って救おうとする、それゆえに効果のない治療しかできないのである。常人の域をはせるだけである、だからわずかの壽命しか得られないのである。どこをどう眺め回しても、皆そうでないものはない。

(注) ○無端 終りがなく、又豫想もしないこと。 ○中智 『呂氏春秋』無義篇「義なる者は、百事の始めなり、萬利の本なり、中智の及ばざる所なり」とある。 ○桓侯 齊の桓公のこと。李善注「韓子曰、扁鵲謂桓

公曰、君有疾、在腠理、猶可湯熨。桓公不信。後病迎扁鵲、鵲逃之、桓公遂死。」とある。『韓非子』喻老篇には「蔡桓公」とする。そのほか諸書にみえる。 ○扁鵲 古の名醫。 ○一切 わずかの時間。

以多自證、以同自尉、謂天地之理、盡此而已矣。縱聞養生之事、則斷以所見、謂之不然。其次狐疑、雖少庶幾、莫知所由。其次自力服藥、半年一年、勞而未驗、志以厭衰、中路復廢。或益之以吠澮而泄之以尾閭。欲坐望顯報者、或抑情忍欲、割棄榮願。而嗜好常在耳目之前、所希在數十年之後、又恐兩失、內懷猶豫、心戰於內、物誘於外、交賒相傾、如此復敗者。

多を以て自ら證し、同以て自ら尉む、天地の理、此に盡くと謂ふのみ。縱ひ養生の事を聞くも、則ち斷ずるに見る所を以てし、之を然らずと謂ふ。其の次は狐疑し、少しく庶幾ふと雖も、由る所を知る莫し。其の次は自力服藥するも、半年一年、勞して未だ驗せず、志厭くを以て衰へ、中路にして復た廢す。或いは之に益すに吠澮を以てし、之に泄すに尾閭を以てす、坐して顯報を望まんと欲する者、或いは抑情忍欲、榮願を割棄す。而れども嗜好常在耳目の前に在り、希ふ所は數十年の後に在り、又兩つながら失ふを恐る、内に猶豫を懷き、心は内に戦く、物は外に誘ひ、交賒相ひ傾く、此の如くして復た敗るる者なり。

多くの例があることを證據とし、皆が同じであることに慰めを見いだし、天地の理はすべてこのようだと思っている。たとえ養生のことを聞いても、自己の見知で、これをそうでないと斷定する。その次の者は、疑う氣持ちがあつて、少しそうありたいと願うのだが、その方法を知らない。その次の者は、自ら藥を服するものの、半年、一年を過ぎて、勞

するばかりで效驗があらわれず、厭う氣持ちから熱意はおとろえ、途中で廢止してしまふ。あるいは段取りを整えて、目的地をめざしながら、何もしないで效驗を期待する者がいる。あるいは情欲をおさえて、世俗の樂しみを棄ててはみるものの、己の嗜好は目の前にあつて、その願う所は數十年のかなた先にある、そこで我慢したことが無駄になりはしないか、目指したのも得られないのではないか、と二つながら失うことを恐れ、ためらいの氣持を抱き、内は心におそれ、外は物に誘われる、近くの誘惑とはるか遠くの結果とが相競い合い、かくして失敗する者がいる。

(注) ○吠澮 用水路。李善注「尚書曰、濬吠澮距川。孔安國曰、一畝之間、廣尺深尺曰吠、廣二尋深二仞曰澮、吠澮深之、亦入海。」とある。 ○尾閭 海底にあるすべての川の出口。『莊子』秋水篇にある。 ○交餘相傾

目前の利益と遠い先にあらわれる利益とを計量比較すること。「交」は近いこと。「餘」は遠いこと。

夫至物微妙、可以理知、難以目識、譬猶豫章生七年、然後可覺耳。今以躁競之心、涉希靜之塗、意速而事遲、望近而應遠、故莫能相終。夫悠悠者、既以未效不求、而求者以不專喪業。偏恃者以不兼無功。追術者以小道自溺。凡若此類、故欲之者、萬無一能成也。

夫れ至物微妙、理を以て知る可く、目を以て識り難し、譬へば猶ほ豫章の生じて七年、然る後覺す可きがごときのみ。今、躁競の心を以て、希靜の塗に涉る、意速くして事遲し、望近くして應遠し、故に能く相ひ終はる莫し。夫れ悠悠たる者は、既に未だ效あらざるを以て求めず、而して求むる者は、專ならざるを以て業を喪ふ。偏恃する者は、兼ねざるを以て功無し。術を追ふ者は、小道を以て自ら溺る。凡そ此の若きの類、故より之を欲する者、萬に一も能く成る無き

なり。

そもそも至物は微妙であって、理によって知ることはできても、目で知るとは難しいものである。たとえば章の木が生じて七年にして始めてそれとわかるようなものだ。今、そわそわと落ち着かぬ心で、ひっそりと物音ひとつしない道のあるいてゆく、心ははやくと思ひながら、事は遅々としてすすまない、望みは目の前なのに、效驗は遙かに遠いのである、それゆえに、ことを成し逐げることがないのである。そもそも悠悠たる者は、すでに效驗がないのを理由に求めないものだし、求める者は、懸命に求めるにはなれなくて、結局やり逐げることがない、一つの方法に固執する者は、他の要素が缺けていることになるから成功しない、術を追求する者は、技術の巧みさに溺れて終わる。すべてこのような類は、萬に一つも成功することはないのである。

(注) ○至物 事象を徹底して追求したときその極限において現れる、物のありかたをいう。 ○豫章 樟の木のこと。大木になることで知られる。 ○悠悠者 悠然と構えてなにもしない人。

善養生者不然矣。清虚静泰、少私寡欲、知名位之伤德、故忽而不营、非欲而强禁也。识厚味之害性、故棄而弗顧、非貪而後抑也。外物以累心不存、神氣以醇白獨著、曠然無愛患、寂然無思慮、又守以一、養之以和、和理日濟、同乎大順、然後蒸以靈芝、潤以醴泉、晞以朝陽、綏以五絃、無爲自得、體妙心玄、忘歡而後樂足、遺生而後身存。若此以往、庶可與羨門比壽、王喬爭年、何爲其無有哉。

善く生を養ふ者は然らず。清虚静泰、私少く欲寡し、名位の徳を傷るを知る、故に忽して營まず、欲して強ひて禁ずるに非ざるなり。厚味の性を害するを識る、故に棄てて顧りみず、貪りて而る後に抑するに非ざるなり。外物の累するを以て心存せず、神氣、醇白を以て獨り著はる、曠然として憂患無く、寂然として思慮無し、又守るに一を以てし、之を養ふに和を以てす。和理日び濟り、大順に同ず。然る後蒸すに靈芝を以てし、潤すに醴泉を以てし、晞すに朝陽を以てし、綏ずるに五絃を以てす。無爲自得、體妙心玄、歡を忘れて而る後樂み足り、生を遺れて而る後身存す。此の若きより以往は、庶くは羨門と壽を比べ壽、王喬と年を爭ふ可し、何爲れぞ其れ有る無からんや。

よく性を養う者はこんなふうではない。心に靜謐さを保ち、私欲を少なくし、名聲と地位とが徳を破ることを知るゆえに、これを忘れて營爲することはしない、欲しいのに無理に禁じているのではない。美味が性を害することを知っているので、棄ててかえりみないのである。貪る氣持ちがあるのに、それを強いて抑えているのではない、外物が心を害することを知っているので、心にいれないのである。心の清らかさがひとり顯れ、からりと憂患から免れており、寂然と思慮に悩まないのである。また守るに「一」をもってし、養うのに「和」をもってする。かくて「和」が日々すすみゆくと「大順」と同じになる。かくして靈芝を食らい、醴酒を飲み、朝日を身に浴びて、五絃の琴で心を安んじる。無爲にして自得し、身體は妙にして心は玄であり、喜びを忘れて始めて樂しみがあつて、生を忘れて始めて生きてゐる。これ以上のものとなれば、かの羨門と長壽を競い、王喬と年を爭うことができるだらう、これでどうして「神仙」が實在することがない、と謂い得るであらうか。

(注) ○神氣 神氣はもともと氣の澄んだものをいう。「心を欲望で亂せば、氣の清らかさが失われる」ということか。

『淮南子』原道「形・神・氣志、各おの其の宜に居り、以て天地の爲す所に隨は使む。夫れ形は生の舍なり、氣は生の充なり、神は生の制なり」とある。 ○醇白 心が汚れていないこと。 ○守以一 『老子』39章「昔之得一

者、天得一以清、地得一以寧、神得一以靈。」とある。「一」は氣のことだろう。 ○守以和 『莊子』繕性「古之

治道者、以恬養知、知生而無以知爲也。謂之以知養恬、知與恬交相養、而和理出其性」とある。 ○大順 『老子』

65章「玄德深矣遠矣、與物反矣。乃至於大順」とある。道に従うこと、あるいは自然と解釋される。 ○靈芝 菌類

のひとつ、瑞祥とされる。 ○禮酒 あま酒。 ○朝陽 その日の最初にのぼる朝日のこと。 ○五絃

五弦琴のこと。『禮記』「樂記」「昔者舜、五弦の琴を作り、以て南風を歌ふ」とある。 ○羨門 傳説上の仙人。

『史記』始皇本紀「始皇、碣石に之き、燕人盧生をして羨門を求め使む」韋注に「羨門は古の仙人なり」とある。

○王喬 『列仙傳』「王子喬は周の靈太子晉なり」とある。

嵇中散集卷四

黃門郎向子期難養生論

解題

向秀 (227頃～272) 字は子期、河内懷縣(河南省武陟)の人、竹林の士の一人、嵇康の死後、出仕して黃門侍郎、散騎常侍などに就く。「思舊賦」などの作品がある。「五穀」「滋味」「情欲」「富貴」を享受することに人生の喜びと價值をみいだす、と考えているのが向秀である。そもそも「嗜欲好榮惡辱好逸惡勞」はみな「自然」にそなわるものであるとして、これを抑制することに反對している。これで見ると、向秀は世俗生活を享受することを「自然」とみていて、人生を楽しまんとするもので、その立場は世俗的儒家とみることができる。

難曰、若夫節哀樂、和喜怒、適飲食、調寒暑、亦古人之所修也。至於絕五穀、去滋味、寡情欲、抑富貴、則未之敢許也。何以言之。夫人受形於造化、與萬物並存、有生之最靈者也。異於草木、草木不能避風雨辭斤斧。殊於鳥獸、鳥獸不能遠網羅而逃寒暑。有動以接物、有智以自輔、此有心之益、有智之功也。若閉而默之、則與無智同、何貴於有智哉。有生則有情、稱情則自然。若絕而外之、則與無生同、何貴於有生哉。

難に曰く、夫の哀樂を節し、喜怒を和し、飲食を適し、寒暑を調ふるが若きは、亦古人の修むる所なり。五穀を絶ち、滋味を去り、情欲を寡くし、富貴を抑ふるに至りては、則ち未だ之を敢へて許さざるなり。何を以て之を言はん。夫れ人、形を造化に受け、萬物と並び存す、有生の最も靈なる者なり。草木に異なる、草木は風雨を避け斤斧を辭する能はず。鳥獸に殊なる、鳥獸は網羅を遠ざかり、寒暑を逃るる能はず。動有り以て物に接す、智有り以て自ら輔く、此れ心有るの益、智有るの功なり。若し閉して之を默すれば、則ち智無きと同じ、何ぞ智有るを貴ばんや。生有れば則ち情有り、情に稱ふは則ち自然。若し絶ちて之を外にすれば、則ち生無きと同じ、何ぞ生有るを貴ばんや。

哀樂に節度あらしめ、喜怒をやわらげ、飲食を適切にし、寒暑に適應するようなことは、古人もまたここを碎いてきたことである。しかし、五穀を絶ち、滋味を退け、情欲を寡くし、富貴を抑制するというようなことは、いまだ許したことはない。なにゆえかく言えるのか。そもそも人は、肉體を造化から與えられ、萬物とならび存するもので、生命あるものの中で、最も靈妙な存在である。草木とも異なる、草木は風雨を避けることも斤斧を逃れることもできはしない。鳥獸とも異なる、鳥獸は網羅から逃れることも、寒暑を避けることもできはしない。行動によって萬物と關わり、

智慧によって自ら助ける、これが心有ることの利益であり、智慧有ることの效用である。もしこれを閉ざして沈黙してしまえば、無知と同じであって、どうして智慧あることを貴ぶといえよう。生命が有れば情ず有る。情をかなえることは自然のことだ。もし絶ちて外におくならば、生命のないのも同じだ、どうして生命あることを貴ぶといえよう。

(注) ○適飲食 『淮南子』詮言訓「凡治身養生、節寢處、適飲食、和喜怒。」とある。 ○造化 『莊子』人間世篇「以天地爲大爐、以造化爲大冶。」とある。

且夫嗜欲、好榮、惡辱、好逸、惡勞、皆生於自然。夫天地之大德曰生、聖人之大寶曰位。崇高莫大於富貴、然富貴、天地之情也。貴則人順己以行義於下、富則所欲得、以有財聚人、此皆先王所重、關之自然、不得相外也。又曰、富與貴、是人之所欲也、但當求之以道義。在上以不驕無患、持滿以損儉不溢、若此何爲其傷德耶。或覩富貴之過、因懼而背之、是猶見食之有噎、因終身不食耳。

且つ夫れ嗜欲、好榮、惡辱、好逸、惡勞は、皆自然に生ず。夫れ天地の大徳を生と曰ふ、聖人の大寶を位と曰ふ。崇高は富貴より大なるは莫し、然れば富貴は、天地の情なり。貴なれば則ち人、己に順ひ以て義を下行ふ、富あれば則ち欲する所得られ、有財を以て人を聚む、此れ皆先王の重ずる所、之を自然に關け、相ひ外とするを得ざるなり。又曰く、富と貴とは、是れ人の欲する所なり、但當に之を求むるに道義を以てすべし。上に在りて以て驕らざれば患ひ無く、滿を持し以て損儉すれば溢せず、此の若ければ何爲れぞ其れ徳を傷はんや。或いは富貴の過を覩るあり、因りて懼れて之に背く、是れ猶ほ食の噎ぶ有るを見て、因りて終身食(さん)せざるがごときのみ。

そもそも嗜欲のあること、榮を好み辱をにくみ、逸を好み勞をにくむことは、みな自然に生まれるものである。かの天地の大いなるはたらきを「生」といい、聖人の大寶を「位」という。崇高であること富貴以上のものはない。しかれば富貴は天地のもととある信實ということになる。貴いとなれば、人は己を信じて下に義を行える、富を得れば、欲しいものは得られ、財力で人を集めることができる。これはみな先王の重んじたことで、自然から出てくるものなのであり、自然の外にあるとする譯にはいかないのである。また「富と貴は人の欲するものだ」という。ただ、道義にしたがって求めるべきである。上に在って驕ることがなければ、憂いはない。満ち足りても、謙遜すれば過剰となることはない。このようであれば、どうして徳を損なうことがあろう。あるいは富貴の過剰なのを見て、恐れて逃れようとすることがあるかもしれないが、これは一度喉にものを詰まらせて、それに懲りて、終身食べないと思うようなものである。

(注) ○夫天地之大徳曰生、聖人之大寶曰位。 『易』、繫辭傳下に「天地の大徳を生と曰ひ、聖人の大寶を位と曰ふ。」

とある。 ○崇高莫大於富貴、 『易』、繫辭傳上に「崇高は富貴より大なるは莫し、」とある。 ○食之有噎

『呂氏春秋』蕩兵篇「有以饑死者、而禁天下之食、悖。」とある。

神農唱粒食之始、后稷纂播植之業。鳥獸以之飛走、生民以之視息、周、孔以之窮神、顔、冉以之樹徳。賢聖珍其業、歷百代而不廢。今一旦云五穀非養生之宜、肴醴非便性之物、則亦有和羹黃耆無疆。爲此春酒、以介眉壽、皆虛言也。博碩肥腍、上帝是饗。黍稷惟馨、實降神祇、神祇且猶重之、而況人乎。肴糧入體、不踰旬而充、此自然之符、宜生之驗也。

神農、粒食の始を唱へ、后稷、播植の業を纂ぐ。鳥獸之を以て飛走し、生民之を以て視息し、周、孔之を以て神を窮め、顔、冉之を以て徳を樹つ。賢聖其の業を珍で、百代を歴て廢せず。今、一旦に云ふ、五穀は養生の宜に非ず、肴體は便性の物に非ず、と。則ち亦和羹有り、黄耆無疆。此の春酒を爲り、以て眉壽を介くと、皆虚言なり。博碩肥腍、上帝是饗す。黍稷惟れ馨り、實に神祇を降す、と。神祇すら且つ猶ほ之を重ず、而るを況んや人をや。肴糧、體に入れば、句を踰えずして充つ、此れ自然の符、宜生の驗なり。

神農は粒食の始を起し、后稷が播植の事業を繼いで始めた。鳥獸はこれで飛走することができ、人民はこれで生活ができるようになったし、周公、孔子はこれで精神の限りを盡くし、顔回、冉有はこれで有徳者となった。聖賢はこの事業を稱賛し、百世を経過しても廢れることはない。それなのに今、突然に五穀は養生よろしくない、肴體は性に利益を與えるものでないというならば、「二馳走が用意される、年老いること限りなし」とか「この春酒を造り、長老をもてなす」とあるのは、みなでたらめということになる。「肥えた豚をそなえ、上帝をもてなす」も「穀物の香りは、實に神祇を招き寄せる」とあれば、神祇においてすらこれを重視したのである、まして人においてはいうまでもなかる。食べ物が體内に入ると、十日も過ぎずに内にみちる、これは自然であることの證であるのであり、性命にとってよいものであることの明驗である。

(注) ○有和羹黄耆無疆。 『詩經』、烈祖「亦有和羹、既戒既平、・・・綏我眉壽、黄耆無疆。」とある。 ○爲此春酒、以介眉壽。 『詩經』、七月「十月獲稻、爲此春酒、以介眉壽。」とある。 ○博碩肥腍、 『左傳』、桓公六年「公曰く、吾が牲肥腍。」とある。 ○上帝是饗。 『禮記』、月令「五者備當、上帝其饗。」とある。

○黍稷惟馨、實際神祇、 『尚書』、君陳「我聞曰、至治馨香、感于神明、黍稷非馨、明德惟馨。」とある。

夫人含五行而生、口思五味、目思五色、感而思室、飢而求食、自然之理也、但當節之以禮耳。今五色雖陳、目不敢視、五味雖存、口不得嘗、以言爭而獲勝則可、焉有勺藥爲茶蓼、西施爲嫫母、忽而不欲哉。苟心識可欲而不得從、性氣困於防閑、情志鬱而不通、言養之以和、未之聞也。

夫れ人、五行を含みて生る、口に五味を思ひ、目に五色を思ひ、感じて室を思ひ、飢えて食を求む、自然の理なり。但當に之を節するに禮を以てすべきのみ。今五色陳ぬと雖も、目は敢て視ず、五味存すと雖も、口は嘗むるを得ず、言を以て争ひ勝を獲るは則ち可なり、焉ぞ勺藥を茶蓼と爲し、西施を嫫母と爲して、忽して欲せざる有らんや。苟くも心欲す可きを識りて從ふを得ざれば、性氣、防閑に困しみ、情志鬱して通ぜず、之を養ふに和を以てすと云ふは、未だ之を聞かざるなり。

そもそも人は五行をもって生まれてくる、口で五味を得ようと思ひ、目では五色を得ようと思ひ、心うごいて相手を得ようと思ひ、飢えては食べ物を求める、自然の理にはかならない。ただ禮儀によって節度あらしめなくてはならないというだけである。今、五色を目の前にして、目はあえてみようとせず、五味があつても、口にしようともしない、こゝとばで争つて勝ちを得たいというのであれば、それもよいだろう、しかし、芍藥を茶蓼と見なし、西施を嫫母とみなして、無視して求めないことができようか。かりにも心では欲しいことがわかつていて、手をのばすことができないとすれば、體は欲求を抑えることに苦しみ、精神は鬱して塞がる。かくて和で養うなどと言うのは、前代未聞のことである。

(注) ○勺藥 調味料とする。

○茶蓼

『詩經』、良耜に「以薺茶蓼。」とある。毒藥として川に流して魚を

捕るといふ。朱子の注。

○西施

究極の美女。『淮南子』修務篇「美不及西施、惡不及嫫母。」とある。

○嫫

母 究極の不美人といふ。

又云導養得理、以盡性命、上獲千餘歲、下可數百年、未盡善也。若信可然、當有得者、此人何在、目未之見、此殆影響之論、可言而不可得。縱時有耆壽耆老、此自特受一氣、猶木之有松柏、非導養之所致。若性命以巧拙爲長短、則聖人窮理盡性、宜享遐期。而堯、舜、禹、湯、文、武、周、孔、上獲百年、下者七十、豈復疏於導養耶。顧天命有限、非物所加耳。

又云ふ導養、理を得、以て性命を盡す。上は千餘歳を獲、下は可ば數百年と、未だ善を盡くさざるなり。若し信に然る可くんば、當に得る者有るべし、此の人何くに在りや、目未だ之を見ず、此れ殆んど影響の論、言ふ可くして得可からず。縱ひ時に耆壽耆老有るも、此れ自ら特だ一氣を受く、猶ほ木の松柏有るがごとし、導養の致す所に非ず。若し性命、巧拙を以て長短を爲せば、則ち聖人窮理盡性、宜しく遐期を享くべし。而るに堯、舜、禹、湯、文、武、周、孔、上は百年を獲、下者七十、豈に復た導養に疏ならんや。顧ふに天命に限り有り、物の加ふる所に非ざるのみ。

また「もし、養生が適切であり、性命を盡くすに至るならば、上は千餘歳、下はほぼ數百年」であるといふけれど、最善の議論というわけではない。もし本當にそうであり得るのであれば、實現できた者がいるはずであり、一體この人

はどこに在るといふのであろう。目で見たことがない以上、影響の實在を論じるようなもので、口にすることは出来ても、實際に得ることはできない。たとえ稀に長壽の人々がいたとしても、これは特別の氣を受けたもので、たとえば木の類に松の木があるようなもので、養生の結果ではない。もし人の性命が養生の巧拙によって左右できるものならば、聖人は性命の理を盡くしている筈だから、當然に長壽でなくてはならない。ところが堯舜湯武周公孔子は、上は百歳、下は七十歳である。一體聖人は養生に拙劣であつたということなのか。思うに天命には限りがあつて、何かで加えることはできないということだ。

且生之爲樂、以恩愛相接、天理人倫、燕婉娛心、榮華悅志、服饗滋味、以宣五情、納御聲色、以達性氣、此天理自然、人之所宜、三王所不易也。今若舍聖軌而恃區種、離親棄歡、約己苦心、欲積塵露、以望山海、恐此功在身後、實不可冀也。縱勤求少有所獲、則顧影尸居、與木石爲隣、所謂不病而自灸、無憂而自默、無喪而疏食、無罪而自幽、追虛徼幸、功不答勞、以此養生、未聞其宜。故相如曰、必若長生而不死、雖濟萬世、猶不足以喜、言背情失性、不本天理也。長生且猶無歡、況短生守之耶。若有顯驗、且更論之。

且つ生の樂しみ爲るや、恩愛を以て相ひ接し、天理人倫、燕婉、心を娛しませ、榮華、志を悦ばせ、滋味を服饗し、以て五情を宣べ、聲色を納御し、以て性氣を達す、此れ天理自然、人の宜しき所、三王の易へざる所なり。今若し聖軌を捨てて區種を好み、親を離れ歡を棄て、己を約し心を苦しめ、塵露を積みて、以て山海を望まんと欲す、恐くは此の功、身後に在り、實に冀ふ可からざるなり。縱ひ勤求して少しく獲る所有るも、則ち影を顧りみて尸居し、木石と隣と爲る。所謂る病まずして自ら灸し、憂ひ無くして自ら默し、喪ふ無くして疏食し、罪無くして自ら幽す、虚を追ひ幸を徼む、

功、勞に答へず、此を以て生を養ふは、未だ其の直を聞かず。故に相如曰く、必ず若し長生して死せざること、萬世に濟ると雖も、猶ほ以て喜ぶに足らず、言ふところは情に背むき性を失ひ、天理に本づかざればなり。長生すら且つ猶ほ歡び無し、況んや短生之を守るをや。若し顯驗有れば、且に更に之を論せん。

そもそも性命あることの樂しさは、恩愛によって互いに接しあい、天理と人倫の中にあり、女の美しさで心を樂ませ、榮華で心を喜ばせ、滋味を味あわせしめ、五情をのびやかにし、聲色を充たし、本性を達せしむる、これが天理の自然なのであり、人の當然になしてよいことであつて、三王以來變わらぬことである。それなのに今、聖人の規範から逸脱し、區種をたより、親しんだものを離れ、喜びを棄てて、己を約し心を苦しめ、塵露のはかなきもので山海のごとき成果を求めようとする。おそらくはこの結果は死後にあるもので、實際實現を期待できるものではないだろう。たとえ刻苦して少し成果が得られたとしても、影をかえりみてひっそりと一人あるだけで、ともに木石といふようなもの。たといわゆる病なくして鍼灸し、憂いなくしてふさぎ込み、失つていないのに食を減らし、罪なくして自閉するものだ。實のない所を追いかけて幸福を得ようとすもので、得られるものはその苦勞にみあいはいはしない。このようにして養生するとは、その正當性を聞いたことがない。司馬相如はいう、もし長生して萬世にわたつたとしても、喜ぶに足りない。情にそむき性を充實させられず、天理にもとづかないからである、長生きしたとしても喜びはないのであれば、まして短命におわるなら、どうしてこれをまもろうかということだ。もし、まだ明らかな事實があるのならば、再論致しましう。

(注) ○燕婉 女性の美しさ、あでやかな様子。

解題 向秀の論難に對して嵇康が答えたものである。

人の「壽」は、自然に屬するもので、おおよそ決まっています、人の力で變更できないとするのが一般の議論で、嵇康のいう「常論」である。ここの「養生論」での、嵇康の議論は、様々の事例をあげて、人の力が「自然のもの」を變更できるのだという。人の「壽」もこうした「自然のもの」の一つであってみれば、まさしく「養う」ことで、「自然の限界」を超えられるというのである。こうした議論を展開する嵇康のねらいは、人々が「五穀」「聲色」「玄黄」「淫哇」「滋味」「醴」「香芳」「喜怒」「思慮」「哀樂」で、自己の生命を損ない、しかもそれを「自然」において決定ずみのことで變更できないとしている。その思考の狭小さを批判するところにあつたようだ。

答曰、所以貴智而尙動者、以其能益生而厚身也。然欲動則悔吝生、智行則前識立。前識立則志開而物逐。悔吝生則患積而身危。二者不藏之於内而接於外、祇足以災身、非所以厚生也。夫嗜欲雖出於人、而非道之正、猶木之有蠍、雖木之所生、而非木之宜也。故蠍盛則木朽、欲勝則身枯。然則欲與生不並立、名與身不俱存、略可知矣。而世末之悟、以順欲爲得生、雖有厚（後）生之情、不識生生之理、故動之死地也。是以古之人、知酒肉爲甘鳩、棄之如遺、識名位爲香餌、逝而不顧、使動足資生、不濫於物、知正其身、不營於外、背其所害、向其所利、此所以用智逐生之道也。故智之爲美、美其益生而不羨、生之爲貴、貴其樂和而不交。豈可疾智而輕身、動欲而賤生哉。

答へて曰く、智を貴び動を尙ぶ所以の者は、其の能く生を益し身を厚くするを以てなり。然れども欲動けば則ち悔吝生ず、智行けば則ち前識立つ。前識立てば則ち志開き物逐ぐ。悔吝生ずれば則ち患積み身危ふし。二者、之を内に藏せずして外に接すれば、祇だ以て身を災ひするに足るのみ、生を厚くする所以に非ざるなり。夫れ嗜欲は人に出づると雖も、而れども道の正に非ず、猶ほ木の蠅有るがごとし、木の生ずる所と雖も、而れども木の宜に非ざるなり。故に蠅盛んなれば則ち木朽ちたり、欲勝てば則ち身枯れたり。然らば則ち欲と生とは並び立たず、名と身とは俱には存せず、略ぼ知る可し。而るに世未だ之を悟らず、順欲を以て生を得と爲す、生を厚（後）くするの情有りと雖も、生生の理を識らず、故に動きて死地に之くなり。是を以て古の人、酒肉の甘鳩と爲すを知り、之を棄つること遺るるが如し、名位の香餌と爲すを識る、逝てて顧みず、動をして生を資くるに足ら使め、物に濫れず、其の身を正すを知り、外に營まず、其の害する所に背むき、其の利する所に向かふ、此れ智を用て生を逐ぐる所以の道なり。故に智の美爲る、其の生を益して羨まざるを美とす、生の貴爲る、其の和を樂しみて交らざるを貴ぶ。豈に智を疾み身を輕んじ、欲に勤め生を賤しむ可けんや。

答えていう、智のはたらきを貴び、行爲する力を貴ぶ理由は、それが生に利益を與え、身體を手厚く保護するからだ。しかし、欲が動くと後悔が生まれ、智が行われると、まだないものを思い描く。まだないものを思い描くと、心はつられて物を追い求める。また、後悔が生じると、悩みが積み重なり、性命はあやうくなる。智と欲とが内に保たれず、人と關わるようになると、ただ身を災いする結果となるばかりで、生を手厚くするものとはならないのである。

そもそも嗜欲は、人の身に由來するとはいえ、内なる徳の正當なものではない。これは木に蠅がいるようなもので、木から生まれたものとはいえ、木の中にあるべきもの、とはいえない。蠅がふえれば木は枯れてしまふ、欲が他を壓

すると身が枯れてしまうようなものだ。そうだとすれば、欲と生とは並存できないし、名と身とは同時に存在できないということ、これがほぼ知られよう。

ところが世の人々は、このことに氣付かない。欲に順っていくことを、性命を充實させることだと考えている。生を手厚く保とうとする意欲はあっても、生の充實する理を知らないのである。かくて動いて死地へと向かっていくことになる。そこで古人は、酒肉が甘い毒藥とわかつているので、棄ててかえりみないし、名位が香りのよい餌と知っているので、これに一瞥もあたえないのである。欲の動くことを、生を助けるためにし、外物に亂されないようにし、身を正しく保ち、名位を求めない、性命を害するものに背をむけ、利するものに向かうのである。これが智をもちいて生を實現するという、正當な方法である。したがって、智の稱賛されるべきは、生に利益を與え、他を羨むことがない點を美とするのであり、生の貴ばれるべきは、心の和することの樂しくて他に求めることがない、という點が貴ばれるのである。いったい智をにくみ身を輕視し、欲に務め生を卑しむということなど、あってよいものだろうか。

(注) ○前識 『老子』 38章曰、「前識者、道之華而愚之始。」とある。 ○蝎 きくいむし。『劉子新論』防欲篇

「身之有欲、如樹之有蝎。」とある。 ○動之死地 『老子』 50章「動之死地、亦十有三。」とある。 ○「後生之

情」 魯迅校本作「厚生之情」。

且聖人寶位、以富貴爲崇高者、蓋謂人君貴爲天子、富有四海、民不可無主而存、主不能無尊而立、故爲天下而尊君位、不爲一人而重富貴也。又曰、富與貴、是人之所欲者、蓋爲季世惡貧賤而好富貴也。未能外榮華而安貧賤、且抑使由其道而不爭、不可令其力爭、故許其心競、中庸不可得、故與其狂狷、此俗談耳。不言至人當貧富貴也。聖人不得已、而臨天

下、以萬物爲心、在宥羣生、由身以道、與天下同於自得、穆然以無事爲業、担爾以天下爲公。雖居君位、饗萬國、恬若素士接賓客也、雖建龍旂服華袞、忽若布衣之在身。故君臣相忘於上、蒸民家足於下、豈勸百姓之尊己割天下以自私、以富貴爲崇高、心欲之而不已哉。

且つ聖人、位を賣とし、富貴を以て崇高と爲す者は、蓋し人君、貴くして天子と爲り、富みて四海を有するに、民、主無くして存す可からず、主、尊無くして立つ能はず、故に天下の爲に君位を尊び、一人の爲に富貴を重ぜざるを謂ふなり。又、富と貴とは、是れ人の欲する所の者と曰ふは、蓋し季世、貧賤を惡み富貴を好む爲めなり。未だ能く榮華を外にし貧賤に安ぜず、且つ抑そも其の道に由りて争はざら使むるに、其の力争せ令む可からず、故に其の心に競ふを許すに、中庸得可からず、故に其の狂狷に與みすと、此れ俗談なるのみ。至人は當に富貴を貪るべしと言はざるなり。聖人、已むを得ずして、天下に臨み、萬物を以て心と爲し、羣生を在宥し、身に由るに道を以てし、天下と自得を同にし、穆然として無事を以て業と爲し、担爾として天下を以て公と爲す。君位に居り、萬國を饗すと雖も、恬として素士の賓客に接するが若きなり、龍旂を建て華袞を服すと雖も、忽として布衣の身に在るが若し。故に君臣、上に相ひ忘れ、蒸民、下に家々足る、豈に百姓の己を尊ぶを勧め、天下を割き以て自私し、富貴を以て崇高と爲し、心之を欲して已まざらんや。

そもそも聖人が位を賣のごとく大切にし、富貴であることを崇高だとしているのは、おそらく人君が貴くして天子となり、富は天下の全てを有したとき、人民は主なくしては存在できず、主は尊崇でなければその地位を保てないところから、天下の人民のために君の位を崇高にしたのであって、ただ一人の利益のために富貴を重視した、ということでは

あるまい。

また富と貴とは人のだれしも求めるものだというのは、おそらく衰退した末の世に、貧賤を憎み、富貴を尊んだことによるのであろう。榮華を視野にいれず、貧賤に安んじ、というのではない。其の道に従って争いをなくそうとするのだから、力で競い合わせるわけにはいかないので、その心において競わせたものだ。中庸が得られないので、むしろその積極性をみとめたものだとあるという。しかし、これは俗論にすぎない。まさか至人は富貴に貪欲であるべきだなどと、いうべき筈はないだろう。

聖人はやむを得ず、天下に君臨し、萬物を吾が心とし、人民を宥和せしめ、道にしたがって身を修め、天下の人々とともに自得し、靜かに無駄なことをしないことを職務とし、のびやかに天下の爲にするのを公正だとするのである。君の位にいて、萬國の富を享受しても、その淡泊なことは、無位の者が賓客と接するようであり、きらびやかな衣服をまわっても、まったく布衣の衣服を身につけているかのようだ。それゆえ、君と臣下とは、上にあつて、身分の違いをことさらに意識することもなく、人民は下において、それぞれに満ち足りている。どうして人民に己を尊ばせ、天下の富をひとりで享受したり、富貴を崇高だとして心にこれを求めてやまない、ということがあろう。

(注) ○臨 『莊子』在宥篇「君子不得已而天下、莫若無爲。」とある。

○龍旂 天子の旗。

且子文三黜、色不加悅、柳惠三黜、容不加戚。何者令尹之尊不若德義之貴、三黜之賤、不傷冲粹之美。二子嘗得富貴於身、終不以人爵嬰心、故視榮辱如一。由此言之、豈云欲富貴（人）之情哉。請問錦衣繡裳、不陳於閭室者何、必顧衆而動、以毀譽爲歡戚也。夫然則欲之患其得、得之懼其失、苟患失之無所不至矣。在上何得不驕、持滿何得不溢、求之何得

不苟、得之何得不失耶。且君子出其言、善則千里之外應之、豈在於多欲以貴得哉。

且つ子文、三たび顯はれて、色悦びを加へず、柳惠、三たび黜けられて、容戚を加へず。何者なれば令尹の尊も徳義の貴に若かず、三黜の賤も、冲粹の美を傷はざればなり。二子嘗て富貴を身に得るも、終に人爵を以て心を嬰たず、故に榮辱を視ること一の如し。此に由りて之を言へば、豈に富貴を欲するは（人）の情と云はんや。請ひ問ふ、錦衣繡裳、闇室に陳ねざる者は何ぞや、必ず衆を顧りみて動き、毀譽を以て歡戚と爲せばなり。夫れ然らば則ち之を欲しては其の得んことを患へ、之を得ては其の失ふことを懼る、苟くも之を失ふことを患ふれば、至らざる所無し。上に在りては何ぞ驕らざるを得ん、滿を持すれば何ぞ溢せざるを得ん、之を求むるに何ぞ苟もせざるを得ん。之を得れば、何ぞ失はざるを得ん。且つ君子、其の言を出せば、善なれば則ち千里の外之に應ずと、多欲にして貴を以て得るに在らんや。

ところで子文はみたび顯職に登庸されても、はなはだ喜ぶということもなかったし、柳惠はみたび退けられても、一向に傷むこともなかったという。なぜなら、令尹という尊位も徳義の高貴さには及ばないと考えるのだし、何度賤職におとされても、心の純粹さを損なうものではないとしたからである。二人はかつて富貴を手に入れたが、最後まで人爵で心を惱ませることはなく、榮辱をみることに、終始一貫していた。このことからいえば、富貴を求めるのは人の情だとは言えないだろう。

考えてもみよう、きらびやかな衣服を暗室に並べないのはどうしてだろう、きっと多くの人が見ることを期待して行動し、彼らの毀譽に一喜一憂するからであろう。

そうだとすれば、「これを求めては、それを得ることに心を悩まし、これを得てはそれを失うことを恐れ、これを失

うことを恐れるならば、何にでも手をだす」ということになる。高位にいるなら驕らないではいられないだろう、何もかも手にしたならば、身からあふれ出ない譯にはいくまい、求めるようになる、どうしても手にいれようとする。假にも得られるとすれば、失わないではすむことを心配しよう。そもそも君子は、一旦ことばに出したことは、それが善であれば千里の外にも應じるものだというが、多欲で富貴を得ることをいうのではあるまい。

(注) ○子文 『論語』公治長篇曰「子張問曰、令尹子文、三仕爲令尹、無喜色、三已之、無愠色。」とある。「子文」は楚國の宰相の鬬穀於菟のあざ名。 ○柳惠 『論語』微子篇「柳下惠爲士師、三黜。」とある。「柳下惠」は魯の大夫、展獲のこと。 ○令尹 楚の國の官名で、宰相にあたる。 ○豈云欲富貴之情哉 校注「當作豈云欲富貴人之情哉。」とある。 ○苟患失之無所不至矣 『論語』陽貨篇「鄙夫可與事君也與哉、其未得之也、患得之、既得之、患失之、……。」とある。

奉法循理、不絀世網、以無罪自尊、以不仕爲逸、遊心乎道義、偃息乎卑室、恬愉無選、而神氣條達。豈須榮華然後乃貴哉。耕而爲食、蠶而爲衣、衣食周身、則餘天下之財、猶渴者飲河快然以足、不羨洪流。豈待積斂然後乃富哉。君子之心若此、蓋將以名位爲贅瘤、資財爲塵垢也。安用富貴乎。故世之難得者非財也。非榮也。患意之不足耳。意足者雖耦耕、剛畝、被褐啜菽、豈不自得。不足者、雖養以天下、委以萬物、猶未愜然。則足者不須外、不足者無外之不須也。無不須、故無往而不乏、無所須、故無適而不足。不以榮華肆志、不以隱約趨俗、混乎與萬物並行、不可寵辱、此真有富貴也。故遺貴。欲貴者賤及之、故忘富。欲富者貧得之、理之然也。今居榮華而憂、雖與榮華偕老、亦所以終身長愁耳。故老子曰、樂莫大於無憂、富莫大於知足、此之謂也。

法を奉り理に循ひ、世網に絀らず、罪無きを以て自ら尊くし、不仕を以て逸と爲す、心を道義に遊ばしめ、卑室に偃息し、恬愉として遭ふ無くして、神氣條達す。豈に榮華を須ちて然る後ち乃ち貴からんや。耕して食を爲し、蠶して衣を爲し、衣食身に周ければ、則ち天下の財を餘す、猶ほ渴者の河に飲みて快然として以て足り、洪流を羨まざるがごとし、豈に積斂を待ちて然る後ち乃ち富むとせんや。君子の用心此の若し、蓋し將に名位を以て贅瘤と爲し、資財を塵垢と爲さんとするなり。安くんぞ富貴を用ひんや。故に世の得難き者は財に非ざるなり。榮に非ざるなり。意の足らざるを患ふるのみ。意足る者は、剛畝に耦耕し、褐を被け菽を嚼ふと雖も、豈に自得せざらんや、足らざる者は、養ふに天下を以てし、委ぬるに萬物を以てすと雖も、猶ほ未だ愜然たらず、則ち足る者は外を須たず、足らざる者は外の須たざる無きなり。須たざる無し、故に往くとして乏しからざる無し、須つ所無し、故に適として足らざる無し、榮華を以て志を肆にせず、隱約を以て俗に趨かず、混乎として萬物と並び行き、寵辱す可からず、此れ眞に富貴有るなり。故より貴を遣る、貴を欲する者は賤之に及べばなり。故より富を忘る。富を欲する者は貧之を得ればなり、理の然るなり。今、榮華に居りて憂ふれば、榮華と偕に老ゆと雖も、亦終身長愁する所以なるのみ。故に老子曰く、樂しきは、憂ひ無きより大なるは莫く、富は、足るを知るより大なるは莫しと、此の謂ひなり。

法を守り筋道に違わず、法網に罹ることなく、罪を犯さぬことで高く自己をたもち、仕官しないことで心をのびやかにし、心を道義のなかに開放し、粗末な家にくつろぎ、心樂しんで妨げるものなく、精神は充實している、一體、榮華であって始めて貴いということがあろうか。

自ら耕して食らい、自ら紡いで衣服を作る、衣食が身に足りるならば、天下の財寶は餘計なものとなる。それは喉の

渴く者が河に水飲みすれば満ち足りて、大河の流れを羨むことのないようなものだ。どうして集められる限りのものを集めて、始めて富めるもの、などということがあろう。

君子の、心のあり方とは、かようのものだ。おもうに名聲と官位とを人の餘計物とみなし、財力を賤しきものと考えるのである。どうして富貴に心惹かれることがあるう。したがって、得難きものは財ではない、榮光でもない、心の平和の得難いことである。心の満ち足りた者は、田畑を耕していても、粗衣を身につけ粗食に甘んじていても、不足などありはしない。心に不足のある者は、たとえ天下の全ての人に養われ、萬物をその手に與えられても、飽き足りない氣持ちでいるのだ。満ち足りる者は、我が身の外に何も必要とはしない、不足を感じている者は、我が身の外に何かを求めなくてはならない。求めることが必須であるから、どこに行っても乏しさを免れられない。求める必要のない者は、どこに行っても不足を感じることはないのである。榮光と富とで、心の節度を失うことはない、慎ましい生活のために、世俗に心惹かれることもない。混沌として萬物と調和し、寵辱に左右されない、これが本當に富貴を持っている、ということである。いうまでもなく、貴というものを忘れる、なぜなら貴を求める者には賤が訪れるからである。いうまでもなく、富というものを忘れる、なぜなら富を求める者には貧が訪れるからである。これは理として必然なことである。今榮光と富とに充たされており、たとえ榮光と富とともに老いるとしても、身を終えるまで愁いつづけるばかり、ということになる。したがって老子は「樂しみは憂いのないことより大きなものはない、富は足るを知ることより大きなものはない」というのであるが、このことを意味しているだろう。

(注) ○還 さからう、もとる。 ○老子曰 老子13章曰「吾所以有大憲、爲我有身。及我無身、吾有何患。」とある。

難曰、感而思室、飢而求食、自然之理也、誠哉是言。今、不使不至不食、但欲令室食得理耳。夫不慮而欲、性之動（勤）也。識而後感、智之用也。性動者、遇物而當、足則無餘。智用者、從感而求、勸而不已。故世之所患、禍之所由、常在智用、不在性動。今、使瞽者遇室、則西施與嫫母同情。瞽者忘味、則糟糠與精糲等甘。豈識賢愚好醜、以愛憎亂心哉。君子識智以無恆傷生、欲以逐物害性、故智用則收之以恬、性動則糾之以和、使智止（上）於恬、性足於和、然後神以默醇、體以和成、去累除害、與彼更生、所謂不見可欲、使心不亂者也。縱令滋味常染於口、聲色已關於心、則可以至理遣之、多算勝之、何以言之。

難に曰く、感じて室を思ひ、飢ゑて食を求むるは、自然の理なりと、誠なるかな是の言。今、室せず食せざら使めず、但だ室食をして理を得令めんと欲するのみ。夫れ慮らずして欲するは、性の動（勤）なり。識りて後ち感ずるは、智の用なり。性の動く者は、物に遇ひて當り、足れば則ち餘す無し。智の用ふる者は感に従ひて求め、勸みて已まず。故に世の患ふる所、禍の由る所は、常に智の用に在りて、性の動くに在らず。今、瞽者をして室に遇は使むれば、則ち西施と嫫母と、情を同じくす。瞽者をして味を忘れしむれば、則ち糟糠と精糲と、甘を等しくす。豈に賢愚好醜を識りて、愛憎を以て心を亂さんや。君子、智の以て恆無く生を傷ひ、欲の以て物を逐ひ性を害するを識る、故に智用ふれば則ち之を收むるに恬を以てし、性動けば則ち之を糾すに和を以てし、智をして恬に止（上）まり、性をして和に足ら使め、然る後ち神は默を以て醇し、體は和を以て成る、累を去り害を除き、彼と更生す、所謂の欲す可きを見ざれば、心をして亂れざら使むる者なり。縱令ひ滋味常に口を染め、聲色已に心に開くとも、則ち至理を以て之を遣り、多算之に勝つ可し。何を以て之を言はん。

難書にいう、「心うごいて相手を得ようと思ひ、飢えては食べ物を求める、自然の理にほかならない」と、まことにこの言葉通りである。ただ妻を得ることも食を得ることも、理の通るものでなくてはならないだけである。さて何も考えずに物を求めるのは、本性が動くことによる。思慮をはたらかせて、欲しいと思うのは、智のはたらきによるのである。本性が動いた者は、求める対象にであつて充たされるならば、そこに止まって、それ以上のものを求めない。智の作用による者は、物に出會うままに求め、それが充たされても、まだ求めることを止めない。したがつて、世の患いをなすもの、禍のよつて来る所のものは、つねに智が作用する所にあるのであつて、本性の動くことにあるのではない。

今かりに目の見えぬ人に妻とすべき女に會わせてみるとすれば、西施と嫫母とは區別されまいだらう、取り亂している人で味わう力を失なつた者は、粗食とご馳走との區別もつくまい。どうして賢愚、美醜を識別し、自己の愛憎で心を亂すということがあろう。君子は、智が一定したものではなく性命を損なうものであり、欲が対象を求めて性命を害するものであるということを知っているので、それで智がはたらく時は、恬でこれを静め、性がうごく時は、和でこれをただすのである、かくて智が恬の中に静まり、和の中に自足し、そうしてはじめて神は静まることで純粹さをたもち、體は和によって調和し、累害から免れ、「天」とともに生命を充實させるのである。いわゆる「欲しがるものを見させなければ、心は亂れない」ということである。かりに滋味に口が慣れ親しんでいて、聲色に心が惹きつけられていても、理の極限を考えることでこれを晴らし、合理的な計算によってこれに勝つことができるのである。かくいふのはどうしてか。

(注) ○糟糠 酒粕とぬか。

○不見可欲、使心不亂者也

『老子』：章曰「不見可欲、使心不亂。」とある。

夫欲官、不識君位、思室、不擬親戚。何者止其所得、則不當生心也。故嗜酒者、自抑於鴆醴、貪食者、忍飢於漏脯。知吉凶之理、故背之不惑、棄之不疑也。豈恨向不得酣飲與大嚼哉。且逆旅之妾、惡者以自惡爲貴、美者以自美得賤、美惡之形在目、而貴賤不同。是非之情先著、故美惡不能移也。苟云理足於內、乘一以御外、何物之能默哉。由此言之、性氣自和、則無所困於防閑、情志自平、則無鬱而不通。世之多累、由見之不明耳。

夫れ官を欲しては、君位を識らず、室を思ひては、親戚を擬せず。何者となれば、其の得ざる所に止まれば、則ち當に心に生ずべからざるなり。故に酒を嗜む者、自ら鴆醴に抑し、食を貪る者、飢を漏脯に忍ぶ。吉凶の理を知る、故に之に背むきて惑はず、之を棄てて疑はざるなり。豈に向に酣飲と大嚼とを得ざるを恨まんや。且つ逆旅の妾、惡者自ら惡しとするを以て貴しと爲し、美者自ら美とするを以て賤を得たり、美惡の形目に在りて、貴賤同じからず。是非の情先づ著はる、故に美惡も移す能はざるなり。苟くも云に理内に足り、一に乗り以て外を御せば、何の物の能く默せしめんや。此に由りて之を言へば、性氣自ら和せば、則ち防閑に困しむ所無し、情志自ら平らかなれば、則ち鬱として通ぜざる無し。世の、累多きは、之を見るの明らかならざるに由るのみ。

そもそも官職を求めるといふ場合、君主の地位を視野にいれるということはない、妻を求めるといふ場合、血縁の者は候補とはされない。なぜなら、實現できないことを視野にいれるということは、始めから心に生じないからである。だから酒の好きな者も鴆のはいった酒には心が動かないし、食を貪る者も腐肉には飢えをこらえることができる。そこから生じる吉凶が理としてわかっているのです、これを背を向けて惑わず、これを棄てて迷うことはないのです。一體、

あるとき浴びるほどに飲めない、食い盡くすほどに食えなかったとあとから恨むようなことがあるか。

かの旅籠屋の娘は、器量のよくない者は自らよくないと思つていたので尊ばれていたし、器量のよい者は、みずからよいと思つていたので賤しいめられていた。美と醜とは目の前に在つて、その貴賤の評價は同じにはならない。事の是非の判断が先に立つので、美と醜とで心が左右されるということはないのである。かりにも心が理を違えていなければ、心の充實のままに外に向かい合えば、どんな物でもその判断にしたがうものだ。このことからいえば、内に氣が調和していれば、欲望を抑えることに苦しむことはない、内に感情が静まっていれば、どんな鬱積した氣分も通るのである。世の人の間に問題が多いのは、このことを見るのに判明でないことによる。

(注) ○鳩醜 鳩毒のはいった酒。

○漏脯 くさつた干し肉。『抱朴子』微旨篇「譬若以漏脯救饑、鳩酒解渴、

非不暫飽、而死亦及之矣。」とある。

○逆旅の妾 『莊子』山木篇に見える。

又常人之情、遠雖大、莫不忽之、近雖小、莫不存之。夫何故哉。誠以交除相奪、讖見異情也。三年喪、不内御、禮之禁也。莫有犯者、酒色乃身之讐也。莫能棄之。由此言之、禮禁雖小不犯、身讐雖大不棄。然使左手據天下之圖、右手旋害其身、雖愚夫不爲、明天下之輕於其身、酒色之輕於天下、又可知矣。而世人以身殉之、斃而不悔、此以所重而要所輕、豈非背除而趣交耶。智者則不然矣。審輕重然後動。量得失以居身、交除之理同、故備遠如近、慎微如著。獨行衆妙之門、故終始無虞、此夫耽欲而快意者、何殊閒哉。

又常人の情、遠きは、大なりと雖も之を忽にせざる莫し、近きは、小なりと雖も、之を存せざる莫し。夫れ何の故ぞや。

誠に交際相ひ奪ふを以て、識見、情を異にするなり。三年の喪、内に御せず、禮の禁なり。犯す者有る莫し。酒色は乃ち身の讐なり。能く之を棄つる莫し。此に由りて之を言へば、禮の禁は小なりと雖も犯さず、身の讐は大なりと雖も棄てず。然れども左手をして天下の圖に據り、右手をして旋いで其の身を害せ使むれば、愚夫と雖も爲さず。明らけし、天下の其の身より軽く、酒色の天下より軽きなり、又知る可し。而るに世人身を以て之に殉じ、斃れて悔いず、此れ重き所を以て軽き所を要む、豈に賒に背むきて交に趣くに非ずや。智者は則ち然らず。輕重を審らかにして然る後ち動き、得失を量りて以て身を居らしむ。交際の理同じ、故に遠きに備ふること近きが如くし、微を慎しむこと著の如くす。獨行は衆妙の門なりと、故に終始虞ひ無し。此れ夫の欲に耽りて意を快くする者と、何ぞ殊聞せるや。

一般の人の實際は、遠くにあるものは、どんなに大きくてもないがしろにしてしまふ、近くにあるものは、どんなに小さくてもこれを無視することができないものだ。その理由はなぜであろうか。誠に遠くにある物と近くにある物とに對する判斷が交錯していて、信實が見極められなくなっているからである。三年の喪に在る場合、奥むきのことを慎むが、これは禮の禁することだからである。酒食は身體にとって敵なのだが、これを棄てることが出来るものはいない。このことからいうと、禮の禁則は、小さいとしても犯すことはなく、身の仇は、大きくても棄てることはない。しかし、左手に天下の地圖を持ち、天下をあたえるが、そのかわり、右手でその身を害するがどうだと迫ったならば、どんな愚か者でも、受け容れない。明らかに天下という富は我が身より軽いのである。酒食は天下の富より軽いのは容易に知られよう。それなのに世の人々は、我が身を犠牲にして、酒食を求め、死んだとしても後悔しない、これは重いものと引き替えに軽いものを求めているのである。これは遠くにあるものを無視して近くのものにひたすらむかっているものはなからうか。智のある者はそうはしない。ものの輕重を計量した上で行動にうつすのであり、利益不利益を見極めた

上で身を處するのである。遠くにあると近くにあらうと、そこにはたらく理は同じである。だから遠くに備えること近くに備えると同じくし、極微のことを慎むこと甚大のことを慎むのと同じくするのである。「獨行は衆妙の門」という。だから終始憂いはないのである。これはかの欲望をひたすら満たして心樂しいとする者と、なんと隔たっていることだろう。

(注) ○然使左手據天下之圖、右手旋害其身 『呂氏春秋』 審爲篇に見える。 ○獨行衆妙之門 『老子』 1章「玄之又玄、衆妙之門。」とある。

難曰、聖人窮理盡性、宜享遐期。而堯、孔上獲百年、下者七十、豈復疏於導養乎。案論堯、孔雖稟命有限、故導養以盡其壽、此則窮理之致、不爲不養生得百年也。且仲尼窮理盡性、以至七十、田父以六弊意愚、有百二十者。若以仲尼之至妙、資田父之至拙、則千歲之論、奚所怪哉。凡聖人有損己爲世、表行顯功、使天下慕之、三徙成都者、或非食勤躬、經營四方、心勞形困、趣步失節、或奇謀潛稱、爰及干戈、威武殺伐、功利爭奪。或脩身以明汚、顯智以驚愚、藉名高於一世、取准的於天下。又勤誨善誘、聚徒三千、口勸談議、身疲聲折、形若救孺子、視若營四海、神馳於利害之端、心鶩於榮辱之塗、俛仰之間、已再撫宇宙之外者、若比之內視反聽愛氣奮精明白四達、而無執無爲、遺世坐忘以寶性全眞、吾所不能同也。

難に曰く、聖人、理を窮め性を盡す、宜しく遐期を享くべし。而るに堯、孔、上は百年を獲、下者は七十なり、豈に復た導養に疏ならんやと。論を案ずるに、堯、孔は稟命限り有りとも雖も、故より導養以て其の壽を盡すと、此れ則ち窮理

の致、養生して百年を得ずと爲さざるなり。且つ仲尼は理を窮め性を盡し、以て七十に至る、田父は六弊蠢愚を以て、百二十なる者有り。若し仲尼の至妙を以て、田父の至拙を資れば、則ち千歳の論、奚ぞ怪しむ所ぞや。凡そ聖人は己を損し世を爲め、行を表はし功を顯はす、天下をして之を慕はしめ、三徙して都を成す者有り、或は菲食勤躬し、四方を經營し、心勞し形困し、趣歩、節を失ふ、或は奇謀潛稱し、爰に干戈に及び、威武殺伐し、功利爭奪す、或は身を脩め以て汚を明らかにし、智を顯らかにし、以て愚を驚かし、名高を一世に藉き、準的を天下に取る。又勤誨善く誘ひ、聚徒三千、口は談義に勸み、身は鑿折に疲れ、形は孺子を救が若く、視れば四海を營むが若く、神は利害の端に馳せ、心は榮辱の塗に驚たる、俛仰の間、己に再び宇宙の外を撫する者、若し之を内視反聽、氣を愛しみ精を蓄しみ、明白四達、無執無爲、世を遺れ坐忘し、以て精を寶とし眞を全ふるに比ぶれば、吾の同じくする能はざる所なり。

難書にいう、「聖人は性命の理を盡くしている筈だから、當然に長壽でなくてはならない。ところが堯や孔子の場合には、上は百歳、下は七十歳である。一體聖人は養生に拙劣であつたということなのか」と。議論を吟味してみるに、帝堯も孔子も與えられた命に限りはあつたが、もとより理を養生をしてその壽命を盡くしたものだ。こうであれば、理を窮めた結果であつて、養生して百年に至らないということではない。そもそも仲尼は理を窮め性を盡くした結果、七十歳に至つたのであり、田六父は缺點が多い愚かな者だつたが百二十歳であつた。もし仲尼の英知と田父の素朴な資質とを合わせるならば、千歳に至るといふ論も、何ら疑問とするに足りない。

そもそも聖人は、自己を犠牲にし世の中を治め、行為して治績をあげ天下の人々に慕われ、移るにしたがい都城がでる者がいたり、あるいは、粗食に甘んじ身を粉にして働き、あらゆる地域の民生の安定に心を砕き、心も體も疲勞困憊し、歩みを進めるにも限度を超えてしまつたり、あるいは、謀略を密かにめぐらしたり、やむをえず戦陣を開き、武

威を輝かし殺伐し、功利を求めて爭奪したりし、あるいは、身を修めて世俗の汚れを明らかにし、智をひらめかせ世俗の愚を驚かし、名聲の高さを世の中に敷き詰め、天下の手下とも認められたり、あるいは、教育に務め人々を教化し、弟子三千を集め、口は議論に倦み、身は儀禮に疲勞し、形は孺子を求めるかのようにだし、見れば四海の内を切り盛りするかのものであり、精神は利害の中を馳せめぐり、心は榮辱の中を駆け回る。瞬きをする間にも、宇宙の外までをひとなでする者のものである。これを、心の内を凝視して、氣と精とを守り育て、明白四達、執らわれないことなく爲すこともなく、世を忘れ坐忘し、性命を守り眞を全うする者と比べてみるならば、とうてい同じとするわけにはいかない。

(注) 〇六弊 『論語』陽貨篇「子曰、由女聞六言六弊矣乎。」とあり、「愚」「蕩」「賊」「絞」「亂」「狂」を列擧する。

今不言松柏不殊於楡柳也。然則中年枯隕、樹之重岨、則榮茂日新、此亦毓形之一觀也。竇公無所服御、而致百八十、豈非鼓琴和其心哉。此亦養神之一微也。火蠶十八日、寒蠶三十日餘、以不得踰時之命、而將養有過倍之隆。溫肥者早終、涼瘦者遲竭、斷可識矣。圍馬養不乘用、皆六十歲、體疲者速彫、形全者難斃、又可知矣。富貴多殘、伐之者衆也。野人多壽、傷之者寡也、亦可見矣。今能使目與瞽者同功、口與聵者等味、遠害生之具、御益性之物、則始可與言養性命矣。

今、松柏は楡柳に殊ならずと言はざるなり。然らば則ち中年に枯隕するも、之を重岨に樹うれば、則ち榮茂日々新たなり、此れ亦形を毓ふの一觀なり。竇公は服御する所無くして、而も百八十を致す、豈に鼓琴其の心を和するに非ざらんや。此れ亦神を養ふの一微なり。火蠶は十八日、寒蠶は三十日餘、時を踰ゆるを得ざるの命を以て、將て養へば過倍の隆有り。溫肥なる者は早く終り、涼瘦なる者は遅く竭くこと、斷じて識る可し。馬を圍ひ、養ひて乗用せざれば、皆六

十歳、體の疲する者は速く彫（く）ち、形の全き者は斃れ難きこと、又知る可し。富貴は殘多し、之を伐つ者衆ければなり。野人壽多し、之を傷ふ者寡ければなり、亦見る可し。今、能く目の、瞽者と功を同じくし、口の、聾者と味を等しくするをして、生を害するの具を遠ざかり、性を益するの物を御せ使むれば、則ち始めて與に性命を養ふと言ふ可し。

今松や柏が柳や榆と異ならないとは言わないだろう。そうすると、成長半ばで枯れてしまった樹木も、山頂に植え直してみれば、日々に枝振りを回復するということがある。これはからだを養う効果の例證である。竇公は養生をしたわけではないが、百八十歳に至った。太鼓や琴でその心を和ませたからではなからうか。これも神を養うことの小さな効果である。夏の蠶は十八日、冬の蠶は三十日あまり生きる。季節に跨ることのない壽命でありながら、養うことで倍以上の生命を保つ。温かい氣候の中で肥大するものは早く死に、涼しい氣候の中で痩せているものは遅く死ぬ。明らかに知られることだ。馬を飼育するに、養って乗馬としなければ、みな六十歳に至る。肉體の疲弊する者は早く死に、肉體の健全なものは疲弊し難いこと、また知られるであろう。富貴には生命を損なうのは、これを攻めるものが多いからである。野人に長壽が多いのは、これを損なうものが少ないからである。これも容易に知られよう。今もし目は盲人と同じくその能力を缺き、口は狂氣の人と同じくその能力缺いている者に、生命を損なう物から遠ざかり、性命に益する物を服用せしめて、はじめて性命を養うということがいい得るのである。

（注）○竇公　樂師の名。桓譚『新論』に見える。　○校注「然」と「則」の間、「松柏之生、各以良殖逐性、若養松手灰壤、」の文あり。　○「微」各本「微」に作る。

難曰、神農唱粒食之始、鳥獸以之飛走、生民以之視息。今不言五穀非神農所唱也。既言上藥又唱五穀者、以上藥希寡、艱而難致、五穀易殖、農而可久、所以濟百姓而繼天闕也、竝而存之。唯賢志其大、不肖者志其小耳。此同一人、至當歸止痛、用之不已。耒耜墾辟、從之不暇、何養命蔑而不議、此殆玩所先習、怪於所未知。且平原則有棗栗之屬、池沼則有菱芡之類、雖非上藥、猶「勝」於黍稷之篤恭也。豈云視息之具、唯立五穀哉。

難に曰く、神農、粒食の始を唱へ、鳥獸之を以て飛走し、生民之を以て視息す。今五穀は神農の唱ふる所に非ずと言はざるなり。既に上藥を言ふ、又五穀を唱ふる者は、上藥は希寡にして、艱にして致し難く、五穀は殖し易く、農して久しくす可く、百姓を濟ひ天闕を繼ぐ所以なるを以て、竝べて之を存す、唯だ賢は其の大に志し、不肖者は其の小に志すのみ。此れ同じく一人なるに、當歸は痛みを止め、之を用ひて已まず、耒耜墾辟は、之に従ひて暇めざるに至る、何ぞ養命を蔑して議せざるや、此れ殆んど先習する所を遊び、未だ知らざる所を怪しむ。且つ平原には則ち棗栗の屬有り、池沼には則ち菱芡の類有り、上藥に非ずと雖も猶ほ黍稷の篤恭なるに「勝」れるなり。豈に視息の具は唯だ五穀を立つるのみと云はんや。

難書にいう、「神農は粒食の始を起し、后稷が播植の事業を繼いで始めた。鳥獸はこれで飛走することができ、人民はこれで生活ができるようになった」と。今、五穀は神農が始めたものではないと、言うつもりはない。(神農が)上藥のことを言った上にまた五穀を唱えたのは、上藥は稀で入手し難いのに對し、五穀は容易に育てられて、長期に渡ることができからであり、人民を救い生命を保つ手段であるので、ふたつながら存在せしめたものである。ただ賢者はその大なるものを求めるのに、愚者はその小なるものに走るといふだけのことである。當歸は止痛のために用い続け

られている。鋤鎌を用いて開墾することは、今も續いている。そうであれば、どうして生命を養うことを無視して、まともに取り上げようとしないのか。これはほとんど習慣として、未知のことを弄ぶだけで、未知のことがらを不信の目で見ているからである。そもそも陸地には粟粟などの類があり、池沼には菱刈などの類がある。上薬ではないけれども、それでも黍稷の平凡であるよりは、はるかにまさっているのである。どうして生存の手段としては、ただ五穀を取り上げるだけだ、ということができよう。

(注) ○當歸 神農本草曰「當歸、止痛。」とある。

又黍稷惟馨、實降神祇、蘋蘩蘊藻、非豐肴之匹、潢汙行潦、非重酎之對。薦之宗廟、感靈降祉。是知神饗德之與信、不以所養爲生、猶九土述職、各貢方物、以效誠耳。又曰肴糧入體、益不踰旬。以明宜生之驗、非(此)所以困其體也。今不言肴糧無充體之益、但謂延生非上藥之偶耳。請借以爲難。夫所知麥之善於菽、稻之勝於稷、由有效而識之。假無稻稷之域、必以菽麥爲珍養、謂不可尙矣。然則世人不知上藥良於稻稷、猶守菽麥之賢於蓬蒿、而必天下之無稻稷也。若能杖藥以自永、則稻稷之賤、居然可知。君子知其若此、故准性理之所宜、資妙物以養身、植玄根於初九、吸朝霞以濟神。今若以肴酒爲壽、則未聞高陽有黃髮之叟也。若以充性爲賢、則未聞鼎食有百年之寶也。

又黍稷惟馨あり、實に神祇を降らしむ、蘋蘩蘊藻、豐肴の匹に非ず。潢汙行潦は、重酎の對に非ず。之を宗廟に薦むれば、靈を感ぜしめ祉を降さしむ。是れ知る神は徳と信とを饗し、養ふ所を以て生と爲さず、猶ほ九土の職を述ぶるに、各おの方物を貢し、以て誠を效すがこときのみ。

又曰く、肴糧 體に入れば、益、旬を踰えず、以て生に宜しきの驗、其の體を困しむる所以に非ざるを明らかにするなり。今肴糧に體を充すの益無しと言はず、但だ生を延すは、上藥の偶に非ずと謂ふのみ。請ふ借りて以て難を爲さん。夫れ麥の菽より善く、稻の稷に勝ると知る所は、效有るに由りて之を識る、假し稻稷無きの域なれば、必ず菽麥を以て珍養と爲し、尙ふ可からずと謂はん。然らば則ち世人 上藥の、稻稷より良きを知らざることを、猶ほ菽麥の蓬蒿より賢るを守りて、天下の稻稷無きを必とするがごときなり。若し能く藥を杖り以て自ら永くすれば、則ち稻稷の賤、居然として知る可し、

君子其の此の若きを知る、故に性理の宜しき所に准り、妙物を資り以て身を養ひ、玄根を初九に植え、朝霞を吸ふに濟神を以てす。今若し肴酒を以て壽を爲さば、則ち未だ高陽に黃髮の叟有るを聞かざるなり。若し以性を充たすを以て賢と爲さば、則ち未だ鼎食して百年の實有るを聞かざるなり。

黍稷は馨あつて、神物を降らせる、蘋蘩蘊藻は、ぜいたくな食いものというのではない。潢汗行淹は、美酒というのではない。しかし、宗廟にすすめれば、靈を感じしめて幸運をくだされる。ここから神は徳と信とをうけるのであつて養う物で「生」をいとなむのではないこと、あたかも九土の君が賁物を献上して誠實さを示すようなものである。

今肴糧に身體を充實させる効力がないというのではない、ただ生命をのばすという點では上藥には匹敵しないというのである。試みに議論を述べてみよう。

なぜ麥が菽よりもすぐれ、稻が稷よりもすぐれているかとわかるかといえ、効力を實際に調べてみて知るのである。もし稻稷のない地域であれば、必ず菽麥を大切な食べ物と見、これ以上のもはないと考えるだろう。そうだとすれば、世の人々は、上藥が稻稷より優れていることを知らないのは、ちょうど菽麥が蓬蒿より優れていることにとらわれて、

世の中に稻稷は存在しないと無いと思ひこんでいるようなものだ。もし上薬を用いて長く生命を保つことがあれば、稻稷の價値の低さは、たちどころに知られるであらう。

君子はこうしたことがわかつていたので、性命と理とのよろしき所を據り所として、妙薬で身を養ひ、「玄根」をその初に植え、朝の黄氣に呼吸して精神をたすけるのである。今もし酒肴が長壽を實現するというのなら、高陽の酒會の徒がみな白髮の老人であつたとは聞かないし、もし性命を充たすだけを賢明だというのなら、贅を盡くした食事の場に百歳の賓客が招かれていても聞かない。

(注) ○黍稷惟馨、實際神祇 「難養生論」に「至治馨香、惑於神明、黍稷非馨、明德是馨。」とあつた。 ○香糧入體、 「難養生論」に「肴糧入體、不踰旬而充」とあつた。 ○高陽 『史記』朱建傳「吾高陽酒徒也。」とある。

且再生嬰疾、顔子短折、穰歲多病、飢年少疾、故狄食米而生癩瘡、得穀而血浮、馬秣粟而足重、鴈食粒而身留。從此言之、鳥獸不足報功於五穀、生民不足受德於田疇也。而人竭力以營之、殺身以爭之。養親獻尊、則 菊苳梁、聘享嘉會、則肴饌旨酒、而不知皆淖溺筋腋易糜速腐、初雖甘香、入身臭腐(處)、竭辱精神、染汚六府、鬱穢氣蒸、自生災蟲、餐淫所階、百疾所附、味之者口爽、服之者短祚。豈若流泉甘醴、瓊藥玉英、金丹石菌、紫芝黃精、皆衆靈含英、獨發奇生、貞香難歇、和氣充盈、雪五臟、疏徹開明、吸之者體輕、又練骸易氣、染骨柔筋、滌垢澤穢、志凌青雲、若此以往、何五穀之養哉。

且つ再生、疾に嬰り、顔子、短折す、穰歲は病多く、飢年は疾少し。故に狄は米を食ひて癩を生じ、瘡は穀を得て血浮き、馬は粟を秣として足重く、鴈は粒を食ひて身留す。此に従りて之を言へば、鳥獸の、功を五穀に報るに足らず、生民の、徳を田疇に受くるに足らざるなり。而るに人は力を竭して之を營み、身を殺して以て之を争ふ。親を養ひ尊に獻ずれば、則ち 菊苴梁あり。聘享嘉會は、則ち肴饌旨酒あり。而して皆筋脈を淖溺し、糜し易く速く腐すを知らず。初め甘香と雖も、身の臭處に入れば、精神を竭辱し、六府を染汚し、鬱穢して氣蒸す。自ら災蠱を生じ、餐淫の階する所百疾の附く所、之を味ふ者口爽し、之を服する者祚を短くす。豈に流泉甘醴、瓊藥玉英、金丹石菌、紫芝黃精、皆衆靈含英、獨り奇生を發し、貞香歇き難く、和氣充盈し、五臟を潔雪し、疏徹開明し、之を吸ふ者體輕く、又練骸、氣を易へ、染骨柔筋し、垢を滌ひ穢を澤し、志、青雲を凌ぐに若かんや。此の若き以往は、何ぞ五穀の養ならんや。

そもそも伯牛は疾病に罹っていたし、顔回は短命であった。豊稔の年には病む者が多く、飢饉のときに病む者は少ないという。狄の人が米を食べると癩になるといふし、カサのできた者が穀物を食べると血浮するといふし、馬が粟をえさとすると足が遅くなるといふ、雁が粒を食べると飛べなくなるといふ。このことからすれば、鳥獸は五穀に恩恵を受けているといふのでもないし、人民は田畑に恩恵をこうむっているといふのでもない。それなのに人は力を盡くしてこれを營み、身を犠牲にしてこれを争っている。親に孝養を盡くしたり尊貴の人をもてなすという場合には、菊や苴梁がある。人を訪れたり、祝いの席には、美味な肴と酒とが用意される。しかしそれらが、體内を弱らせ老化を早くするものであることに氣付いていない。はじめは甘く香りあるものも、身體の中に入れば臭腐し、精氣を衰えさせ、内臓を汚し、よんだ氣が満ちて、自然とそこに蠱を生じる。暴食の用意した所に、百疾はあつまるのである。これを味わう者には美味であっても、食べた者は命短いのである。どうして流泉、甘醴、瓊藥、玉英、金丹、石菌、紫芝、黃精な

ど皆な衆靈含英であつて、思いもよらぬ生命力を生み、その芳しさは盡きることなく、和氣が満ちあふれ、五臓の汚れを洗い流し、精神をはるかかなたへと高揚せしめるものより以上以上のものがあるうか。これ以上のこととなれば、どうして五穀によって養うことができよう。

(注) ○再生 冉耕、字は伯牛のこと。

○顔子 顔回のこと。

○狄 北方の小數民族。

○菊苳梁

「菊」は「杞菊」で枸杞と菊花とする(韓格平の説)など、諸説ある。

○六腑 胃、膽、大腸、小腸、三焦、

膀胱。 ○爽 滋味で傷められる。『老子』12章「五味令人口爽。」とある。

且螟蛉有子、果羸負之、性之變也。橘渡江爲枳、易土而變、形之異也。納所食之氣、還質易性、豈不能哉。故赤斧以練丹頰髮、涓子以朮精久延、偃佺以松實方目、赤松以水玉乘烟、務光以蒲韭長耳、叩疏以石髓駐年、方回以雲母變化、昌容以蓬蘽易顏、若此之類、不可詳載也。孰云五穀爲最、而上藥無益哉。

且つ螟蛉子有り、果羸之を負ふ、性の變なり。橘、江を渡りて枳と爲る、土を易へて變ず、形の異なり。食ふ所の氣を納るれば、質を還へし性を易ふ、豈に能はざらんや。故に赤斧、練丹を以て髮を積くし、涓子、朮精を以て久しく延べ。偃佺、松實を以て目を方にし、赤松、水玉を以て烟に乗り、務光、蒲韭を以て耳を長じ、叩疏、石髓を以て年を駐め、方回、雲母を以て變化し、昌容、蓬蘽を以て顔を易ふ。此の若きの類、詳らかに載す可からざるなり。孰れ云はん、五穀を最と爲し、上藥は益無しと。

桑蟲に子が生まれると蒲廬がこれを背負い養う、これは本性の變化したものである。橘は揚子江を北に超えると枳となる、土質がかわって變化したものの、形相の異變である。食べたものの氣を身體に入れて、質をかえ性を變えることが、どうして不可能ということがあろう。たとえば赤斧は練丹によって髪を赤くしたし、涓子は朮精によって年壽を長くしたし、赤松は水玉によって烟にのったし、務光是蒲韭で耳が長くなったし、叩疏は石髓で若さを保ったし、方回は雲母で姿を變化させたし、昌谷は蓬裏で顔をかえた。こうした事例は詳細に載せることはできない。いったい誰が五穀が最上のもの、上薬に効果はない、というのであろう。

(注) ○螟蛉有子、果蠃負之 『詩』小雅、小宛にある。「おおむし」という。 ○橘渡江爲枳 「橘」は「たち

ばな」「枳」は「からたち」という。『晏子春秋』内篇雜下「橘生淮南則爲橘、生於淮北則爲枳。」「淮南子」原道訓「橘樹之江北則化而爲枳。」とある。 ○赤斧 古の仙人。 ○涓子 古の仙人。 ○偃佺 古の仙人。

○務光 古の仙人。 ○叩疏 古の仙人。 ○方回 古の仙人。 ○昌谷 古の仙人。 いずれも『列仙傳』にみえる。

又責千歲以來、目未之見、謂無其人。卽問談者見千歲人、何以別之。欲校之以形、則與人不同。欲驗之以年、則朝菌無知晦朔、蜉蝣無以識靈龜。然則千歲雖在市朝、固非小年之所辨矣。彭祖七百、安期千年、則狹見者謂書籍妄記、劉根遐寢不食。或謂偶能忍飢。仲都冬裸而體溫、夏裘而身涼。桓譚謂偶耐寒暑。李少君識桓公玉椀、則阮生謂之逢占而知。堯以天下禪許由、而揚雄謂好大爲之。

又千歳以來、目未だ之を見ざるを責め、其の人無しと謂ふ。卽し談者、千歳の人を見るに問ふに、何を以て之を別たん。之を校するに形を以てせんか、則ち人と異ならず。之を驗するに年を以てせんか、則ち朝菌は晦朔を知る無く、蜉蝣は靈龜を識る無し。然らば則ち千歳市朝に在りと雖も、固より小年の辨ずる所に非ず。彭祖は七百、安期は千年なるも、則ち狹見者は書籍の妄記と謂ふ。劉根は遐寢して食はず、或いは偶たま能く飢を忍ぶと謂ふ。仲都は冬に保すも體溫し、夏裘するも身涼し。桓譚は偶たま寒暑に耐ふと謂ふ。李少君は桓公の玉腕を識るも、則ち阮生は、占に逢いて知ると謂う。堯は天下を以て許由に禪る、而るに揚雄は大を好んで之を爲すと謂ふ。

また千歳以上の人は見たことがないと非難し、かような人は存在しないという。では尋ねてみよう、もし論人が千歳の人を見たとして、ではどのようにしてそれを識別するのだろう。外形によって調べようとすれば、普通の人と變わるころはない、年齢で識別しようとしてみても朝菌は日暮れを知らないし、蜉蝣は靈龜の存在を知ることができない。そうすると千歳の人が街にいたとしても、数十年しか生きない者には判別のしようがないのである。彭祖は七百歳、安期は千歳だというが、識見の狭小な者は、書籍がでたらめを記したものだという。劉根は眠りつづけて食べなかったのだが、それはたまたま飢えをしのいだのだという。仲都は眞冬に裸でいても體は溫かく、夏に皮衣を着ても涼しかったのだが、桓譚はたまたま寒暑に耐えられたにすぎぬという。李少君は桓公の玉器を知っていたのだが、阮生は占卜によって知ったという。堯は天下を許由に譲ろうとしたのだが、揚雄は話を大きくする者の偽作だという。

(注) ○朝菌

『莊子』逍遙游篇に見える。

○彭祖、安期

古の仙人。

○劉根

東漢の人『後漢書』方

術傳に見える。

○仲都

漢の元帝の時の道士、王仲都。

○桓譚

東漢の人『博物志』卷七。

○李少君

凡若此類、上以周、孔爲關鍵、畢志一誠、下以嗜欲爲鞭策、欲罷不能、馳驟於世教之内、爭巧於榮辱之間、以多同自減、思不出位、使奇事絕於所見、妙理斷於常論。以言變通達微、未之聞也。久愠閑居謂之無歡、深恨無肴謂之自愁、以酒食爲供養、謂長生爲無聊。然則子之所以爲歡者、必結駟連騎、食方丈於前也。夫俟此而後爲足、謂之天理自然者、皆役身以物、喪志於欲。原性命之情、有累於所論矣。夫渴者唯水之是見、酌者唯酒之是求、人皆知乎生於有疾也。今若以從欲爲得性、則渴酌者非病、淫湎者非過、桀跖之徒、皆得自然、非本論所以明至理之意也。

凡そ此の若きの類、上は周、孔を以て關鍵と爲し、志を一誠に畢くし、下は嗜欲を以て鞭策と爲し、罷めんと欲して能はず、世教の内を馳驟し、巧を榮辱の間に争ひ、多同を以て自ら減じ、思ひ位を出でず、奇事をして見る所に絶ち、妙理をして常論に斷ぜ使む。以て變通達微を言ふも、未だ之を聞かざるなり。久愠閑居、之を歡び無しと謂ひ、深く肴無きを恨む、之を自愁と謂ひ、酒食を以て供養と爲し、長生を謂いて無聊と爲す。然らば則ち子の、歡びと爲す所以の者は、必ず駟を結び騎を連ね、方丈を前に食ふなり。夫れ此を俟ちて而る後足ると爲し、之を天理自然と謂ふ者は、皆身を役するに物を以てし、志を欲に喪ふ。性命の情を原ぬるに、論ずる所に累有り。夫れ渴者は、唯だ水のみ是れ見る、酌者は、唯だ酒のみ是れ求む、人皆疾有るに生ずるを知るなり。今若し從欲を以て性を得たりと爲せば、則ち渴酌は病に非ず、淫湎者は過に非ず、桀跖の徒、皆自然を得たり、本論の、至理を明らかにする所以の理に非ざるなり。

およそこうした人々は、上は周公、孔子が鍵だと考え、小さな誠實さの中にすべてを傾注し、下は嗜欲に驅り立てら

れ、止めようとしても世教の中を駆け回り、榮辱の間を右往左往し、多くの仲間には安心し、心の思いは位の枠の中から一步も出ない、珍しいことも目見可能の範囲に止め、妙理も常論の範囲を超えるものは認めず、變化や微小の存在を言っても、聞いたことがないというのである。長く穩やかに閑居することを歡びがないといい、警澤ができないのを恨んで、自ら愁うという。酒食こそ生を養うものといい、ただの長生を退屈だという。

そうであるとするれば、あなたの歡びを生みだすものは、必ず華麗なる馬車を連ね、贅を盡くした食事を目の前に並べ立てることだ。かくして満足だとし、これを天理自然だいうのだが、これは皆身體を物に支配され、心を欲に失っているもので、性命の眞實の有り様を求めるといふ立場からすれば、議論にゆがみがあるのである。

夫至理誠微、善溺於世。然或可求諸身而後悟、校外物以知之者。人從少至長降殺、好惡有盛衰、或稚年所樂、壯而棄之、始之所薄、終而重之。當其所悅、謂不可奪、值其所醜、謂不可歡。然還成易地、則情變於初。苟嗜欲有變、安知今之所耽、不爲臭腐、曩之所賤、不爲奇美耶。假令廝養暴登卿尹、則監門之類、蔑而遺之、由此言之、凡所區區一域之情耳、豈必不易哉。

夫れ至理誠に微なり、善く世に溺る。然れども諸を身に求めて而る後悟り、外物を校して以て之を知る可き者或り。人少き從り長に至るまで降殺し、好惡に盛衰有り。或いは稚年の樂しむ所、壯にして之を棄て、始の薄ざる所、終りにして之を重んず。其の悦ぶ所に當りては、奪ふ可からずと謂ひ、其の醜とする所に値りては、歡ぶ可からずと謂ふ。然れども還り成り地を易ふれば、則ち情は初に變ず。苟しくも嗜欲に變ずる有れば、安くんぞ今の耽る所、臭腐と爲らず、曩の賤しむ所、奇美と爲らざるを知らんや。假い廝養をして暴に卿尹に登ら合むれば、則ち監門の類、蔑して之を遺れ

ん。此に由りて之を言へば、凡そ區區する所の一域の情のみ、豈に必ずしも易らざらんや。

(注) ○降殺 張本「隆」に作る。

そもそも窮極の眞實というものは、世俗には見えにくくなりやすいものだ。しかし、我が身に引きつけてみて始めて理解されたり、他のものに照らしてみてもはじめてわかるというものである。人はわかい時から大人になるに至るまで、變化があるもので、好悪の情愛にも盛衰がある。幼いときに楽しんだものを、あるいは壯年になって棄ててしまったり、あるいは始めの頃は疎遠であったものが、後になって大切におもったりする。心に喜んでいるときには、變わることはないと言ひ、嫌だとおもっているときには、斷じて歡迎できないという。しかし、立場が變わってしまえば、心もはじめの時とはちがってしまふものだ。かりにも嗜欲において變わることはあるのであれば、今好んでいるものが、厭うべきものとなり、以前に卑しいとみていたものが、いとも美なるものとならないことが、どうしてありえないであろう。今卑賤の召使いがにわかにならば、宰相の位にのぼったならば、門番のような賤職のことは、輕蔑して忘れてしまふだろう。このことからいふならば、細かく區分するという所は、一つの領域の眞實にすぎないが、必ずしも易わらないことがあるか。

又飢饉者於將獲所欲、則悅情注心、飽滿之後、釋然疏之、或厭惡。然則榮華酒食、有可疏之時。蚺蛇實於越土、中國遇而惡之、黼黻貴於華夏、裸國得而棄之。當其無用、皆中國之蚺蛇、裸國之黼黻也。以大和爲至樂、則榮華不足顧也。以恬澹爲至味、則酒食不足飲也。苟得意有地、俗之所樂、皆糞土耳、何足戀哉。

また飢渇する者は、將に欲する所を獲んとすれば、則ち情を悦ばせ心を注（とど）む、飽滿するの後、釋然として之を疏んず、或いは厭惡する有り。然らば則ち榮華酒食は、疏んず可きの時有り。蚺蛇は越土に寶とせらるるも、中國には遇いて之を惡む。黼黻は華夏に貴ばるるも、裸國には得て之を棄つ。其の無用に當りては、皆中國の蚺蛇、裸國の黼黻なり。大和を以て至樂と爲せば、則ち榮華顧るに足らざるなり。恬澹を以て至味と爲せば、則ち酒色欽むに足らざるなり。苟くも意を得るに地有り、俗の樂しむ所は、皆糞土なるのみ、何ぞ戀ふに足らんや。

また飢え渴く者は、求める所を得ようとするに當たつては、喜悅のおもいで心は一杯になるが、滿ち足りてしまったあとでは、まったく無關心となり、時には厭惡するようになる。そうだとすれば、榮華も酒食も、いとうべき時があるということだ。蚺蛇は越の國では寶のごとく扱われるが、中國ではこれを憎みきらう。黼黻は中國では貴ぶが、裸國では手にいれてもすててしまう。役に立たない時には、すべて中國の蚺蛇、裸國の黼黻である。心のおだやかさを至樂とすれば、榮華はかえりみるに足りない。欲に動かされぬことを至樂だとすれば、酒色も心に入らない。かりにも、心をみたすに、一定の地があるのである。世俗の樂しむことは、みな糞土である。まったくしたうに足りない。

(注) ○蚺蛇 『淮南子』精神訓「越人得蚺蛇以爲上肴、中國得而棄之無用。」とある。 ○黼黻 文様のある美しい禮服。 ○裸國 裸國。傳説上の國。『淮南子』説林「西方之裸國、鳥獸弗辟。」とある。

今談者不覩至樂之情、甘減年殘生。以從所願、此則李斯背儒、以殉一朝之欲、主父發憤、思調五鼎之味耳、且鮑肆自玩

而賤蘭茝、猶海鳥對太牢而長愁、文侯聞雅樂而塞耳。故以榮華爲生具、謂濟萬世不足以喜耳。此皆無主於內、借外物以樂之、外物雖豐、哀亦備矣。有主於中以內樂外、雖無鍾鼓樂已具矣。故得志者非軒冕也、有至樂者非充屈也。得失無以累之耳。且父母有疾、在困而瘳、則憂喜竝用矣。由此言之、不若無喜可知也。然則樂豈非至樂耶。故順和以自然、以道德爲師友、玩陰陽之變化、得長生之永久、任自然以託身、竝天地而不朽者孰享之哉。

今、談者は至樂の情を覩ず、年を減じ生を殘じ、以て願ふ所に從ふ、此れ則ち李斯の儒に背き、以て一朝の欲に殉じ、主父の、發憤して五鼎の味を調せんことを思ふ。且つ鮑肆、自ら玩たもひて蘭茝を賤しむこと、猶は海鳥の、太牢に對し長く愁へ、文侯の、雅樂を聞きて耳を塞ぐがごとし。故に榮華を以て生の具と爲せば、萬世に濟りて、以て喜ぶに足らずと謂ふのみ。此皆内に主たる無く、外物を借りて以て之を樂しむ。外物豊かなりと雖も、哀亦備はるのみ。中に主たる有れば、内を以て外を樂しむ。鍾鼓無しと雖も、樂しみ已に具はる。故に志を得る者は、軒冕に非ざるなり。至樂有る者は、充屈に非ざるなり。得失、以て之を累する無きのみ。且つ父母疾有り、困に在りて瘳ゆれば、則ち憂喜竝び用ふ。此に由りて之を言へば、喜び無きに若かざること、知る可きなり。然らば則ち樂は豈に至樂に非ざるか。故に天和に順ふに自然を以てし、道德を以て師友と爲し、陰陽の變化を遊び、長生の永久を得、自然に任せ以て身を託し、天地と竝びて朽ちざる者、孰か之を享けんや。

今論者は至樂という眞實を見ないでいて、年を少くし生をそこない、それで目前の願望に從っている。これは李斯が儒にそむいて一時の欲望に身をほろぼし、主父が發憤して五鼎の味を追い求めたのと同じである。魚屋が仕事に心をくだいて香草をいやしむこと、かの海鳥が太牢に向い長く愁へ、文侯が雅樂を聞いて耳をおおったのと同じである。した

がって、榮華を人生の手段と考えるなら、萬世にわたって求めても、喜びをみたすことはできない。これは内に主とするものがなく、外物によって生を樂しませようとするからだ。外物はいくら多くあっても、哀もまたそこについてくる。内に主たるものがあれば、内によって「外」を樂しませて、かりに鍾鼓がなくとも、樂しみはすでに備わっている。したがって、志を得るとは、高き地位と名譽とではない。至上の樂しみとは、欲に支配されることではない。得る失うというおもいに、心をなやませないだけのことである。そもそも、父母が疾病にかかり、困しんだあとに回復したという場合、憂いと喜びとは二つながらある。このことからすると、喜びのないに、こしたことはないのが知られる、そうであれば、樂しみ、これ以上のものはないということになる。したがって、「天和」に順い、「自然」にまかせ、道徳を師とも友ともして、陰陽の變化を樂しみ、生命の永遠を得、「自然」にまかせて身を託し、天地とともに不朽であること、誰かこれをうるのであろう。

(注) ○李斯 秦の始皇帝の丞相。

○主父

前漢の主父偃、武帝に重用され、權勢を誇った。

○鮑肆

『孔子家語』六本篇「子曰、與善人居、如入芝蘭之室、久而不聞其香、即與之化矣、與不善人居、如入鮑魚之肆、久而不聞其臭、亦與之化矣。」とある。 ○海鳥 『莊子』至樂篇にみえる。 ○文侯 『史記』樂書にみえる。

○玄徳

『老子』10章「生之畜出、生而不有、爲而不恃、長而不宰、是謂玄徳」とある。 ○曾閔 曾子と

閔子騫

○單豹

『莊子』達生篇にみえる。

○張毅

『莊子』達生篇にみえる。

養生有五難、名利不滅、此一難也。喜怒不除、此二難也。聲色不去、此三難也。滋味不絶、此四難也。神慮轉發、此五難也。五者必存、雖心希難老、口誦至言、咀嚼英華、呼吸太陽、不能不廻其操、不夭其年也。五者無於胷中、則信順日

濟、玄德日全、不祈喜而有福、不求壽而自延、此養生大理之所效也。

養生に五難有り、名利滅せず、此れ一難なり。喜怒除かず、此れ二難なり。聲色去らず、此れ三難なり。滋味絶たず、此れ四難なり。神慮轉發す、此れ五難なり。五者必ず存すれば、心に老い難きを希み、口に至言を誦し、英華を咀嚼し、太陽を呼吸すと雖も、其の操を廻らし、其の年を天せざる。能はざるなり。五者、胷中に無ければ、則ち信順日々濟りて、玄德日々全くして、喜びを祈らずして福有り、壽を求めずして自ら延ぶ、此れ養生大理の效す所なり。

養生には五つの難關がある。名利への思いか消せない、これが一難である。喜怒の情にとられる、これが二難である。聲色への欲望がなくせない、これが三難である。滋味への欲望が絶てない、これが四難である。心を思い悩ませる、これが五難である。五者が存するなら、心でいくら老い難きを望み、正しい教えを口にし、靈草を口にし、太陽の氣を呼吸してみても、その方法を變え、其の壽命を長くすることはできない。五者が内にならば、正しい行いは正しく報われ、内なる徳は全くして、喜びを希しなくても福は至り、壽を求めなくても自ら年はのびる。これが養生の至理の、あらわれる所である。

然或有行踰曾、閔、服膺仁義、動由中和、無甚大之累、便謂仁理已畢。以此自臧而不澁喜怒、平神氣而欲却老延年者、未之聞也。或抗志希古、不榮名位、因自高於馳騫。或運智御世、不嬰禍故、以此自貴。此於用身甫與鄉黨不齒者同耳。以言存生、蓋闕如也。或棄世不羣、志氣和粹、不絕穀茹芝、無益於短期矣。或瓊糈既儲、六氣竝御、而能含光內觀、凝神復璞、棲心於玄冥之崖、含氣於莫大之渌者、則有老可却、有年可延也。

然れども或いは行は曾、閔を踰え、仁義を服膺し、動くに中和に由り、甚大の累無し。便ちに理已に畢すと謂ふ。此を以て自ら臧くして喜怒を盪かさず、神氣を平らかにし老を却け年を延べんと欲する者、未だ之を聞かざるなり。或いは志を抗し古を希い、名位を榮とせず、困りて自ら馳驚を高しとし、或いは智を運し、世を御し、禍故に嬰らず、此を以て自ら貴しとす。此れ身を用ふるに於て甫より郷黨の齒せざる者と同じきのみ。以て存生を言へば、闕如たるなり。或いは世を棄てて羣せず、志氣和粹、穀を絶ち芝を茹はざるも、短期に益無し。或いは瓊糶既に儲へ、六氣竝に御し、而して能く光を含み内觀し、神を凝し璞に復り、心を玄冥の崖に棲はせ、氣を莫大の澁に含む者は、則ち老の却く有り、年の延ぶ可き有るなり。

しかし、あるいは行動において曾子や閔子以上に仁義を實踐し、心に「中和」を抱き、過剰なる累害を受けず、仁のなすべきは盡したと思ひ、これによって自己を善とし、喜怒に心を動かさず、精神を平らかにし老いを却け年を長くせんとする者は、これは未だ聞かない。あるいは志を高くたもち、古人をしたい、名譽も地位も望まず、それで自己の行爲を高きものと思う、あるいは「智」をはたらかして「世」を治め、それで禍害にかからない、これによって自ら高しとする。これははじめより郷黨にくらして老いる者とかわることなく、「生をたもつ」という營みにおいては、知る所かない。あるいは世俗の生活を離れ人々と共にせず、精神を純粹に保つとも、五穀を絶つことも靈草を食うこともなくて、生命を損うこともない。あるいは玉の飯を備え、「六氣」を服用し含光、内觀し、精神を澄ませ心を初めに歸す心を無限のかたに棲せ、廣大のはての氣を内にとりいれる、かくて老も却け年も延ばすことか可能となる。

(注) ○ 瓊糒 仙人の食らう玉でできた食べ物。 ○ 六氣 仙人の服用する氣。『莊子』成疏引 李頤「朝霞」

「正陽」「飛泉」「沆瀣」「天之氣」「地之氣」(韓格本『竹林七賢詩及全集譯注』(吉林文史出版一九九七年)の説に據る)

○復璞 『老子』28章「知其榮、守其辱、爲天下谷。爲天下谷、常德乃足、復歸於樸。」とある。

凡此數者、合而爲用、不可相無、猶轅軸輪轄、不可一乏於輿也。然人若偏見各備所患、單豹以營內致斃、張毅以趣外失中、齊以試濟西取敗、秦以備戎狄自窮。此皆不兼之禍也。積善履信、世屢聞之。慎言語、節飲食、學者識之。過此以往、莫之或知。請以先覺語將來之覺者。

凡そ此の數者は、合して用を爲し、相い無かる可からず、猶ほ轅軸輪轄の、一も輿に乏しかる可からざるがごとし。然れども人、偏見各おの患ふる所を備ふるが若し。單豹は内を營むを以て斃を致し、張毅は外に趣くを以て中を失ふ。齊は濟西を試みて敗を取り、秦は戎狄に備ふるを以て自ら窮す。此れ皆兼ねざるの禍なり。積善履信は、世屢しば之を聞く。言語を慎しみ、飲食を節するは、學者之を識る。此を過ぎて以往は、之を或いは知る莫し。請ふ先覺を以て將來の覺者に告げん。

凡そこの數者は、合せて用をなすもので、一つとしてなくてはならないものはない。たとえば「轅」「軸」「輪」「轄」のどれも「輿」を構成するのに不可缺であるようなものだ。しかし、人はかたよった見方をして、うれえる所がそれぞれにある。單豹は「内」にとらわれて死亡に至ったし、張毅は「外」を氣にかけて、「中」に病いを生じた。齊國は「濟西」の地で敗をとったし、秦は戎狄にそなえて、内紛によって滅びた。これはすべて、兼ねてそなえなかったこと

による災禍である。積善履信とは、世にしばしば語られる。言語を慎む、飲食を節するも、識者はこれを知る。ここより先のことは、これを知る人はいないようだ。先覺者として未來の「學者」にこれを告げたい。

(注) ○轅軸 「轅」ながえ。「軸」車軸。「輪」車輪。「轄」くさび。 ○單豹 『莊子』達生篇「不幸遇餓虎、

餓虎殺而食之。」とある。 ○張毅 『莊子』達生篇「行年四十、有内熱之病以死」とある。 ○齊 『戰國

策』燕「濟西不役、所以備趙也、河北不師、所以備燕也、今濟西河北盡以役矣、封内敵矣。」とある。 ○秦

『淮南子』人間訓「秦失天下、禍在備胡而利越也。」とある。 ○積善履信 『易』坤卦文言「積善之家必有余慶。」

とある。 ○慎言語節飲食 『易』頤卦象の語。

(附記)

嵇康は欲望を節し、榮利にひかれることなく、心靜かに生活すること、これが「養生」であると論じている。しかし、かれのこの「論」をかれの思想の全體の中に位置づけて考えてみるに、嵇康はこの「論」の中で、「至物」や「交際」の理という概念を用いて論を構成している。これで見ると「常」の世界に自足している士人の、その思考や生き方を批判するところに、この「論」の主趣はあったとみるべきだろう。またこの「論」をかれの生涯の中に位置づけてみると、後に呂安事件にまきこまれて刑死する、その遠い「因」として、この「論」のもつ批判的見方、遠きものへの希求などの要素が、作用しているかとも思える。その思想の一貫性と徹底性とは、まことに仰慕するに足る。

(二〇一六、一月八日(金))