

特251

261

養生七不可

杉田玄白著

特251
261



養生七不可

杉田玄白著
瀧浦文彌校註



例 言

- 一、思想道徳は身體の健否と關係し、身體の健否は日々の生活に支配される。
- 一、人の疾病を治し、國民保健の指導を任とする者は、己れ先づ適正なる生活を生活して健全なる身心の持主とならなくてはならぬ。本書は此目的に向つて貢獻する所あるであらう。
- 一、本書は著者自らの體驗を經とし、東西の學說を緯として作り成しゝものであるとは、著者の巻末に記す所である。近世科學の子たる讀者は宜しく之を學的光明の下に藉いて、古き表現の裏にひそむ永遠的なるものを發見すべきである。
- 一、博士小酒井不木氏は本書について「養生訓として古來廣く世人に膾炙し、且つ現代人が科學萬能の聲に眩惑されて忘却してゐた療病の上に幾多の眞理を藏するもの。」と曰つた。古來數多き類書中、本書は最もすぐれたるものゝ一たることを疑はない。
- 一、巻末に補註せるは讀者をしてなるべく字句の解釋に勞することなからしめんことゝ、多少でも興味多からしめんとのお婆心からであるが、蛇尾却つて累を著者に及ぼすことなきやを恐るゝものである。

- 一、玄白先生の略傳はさきに余が公にせし「校註形影夜話」に記したればこゝには載せず。
- 一、本文の振り仮名、解釋は概ね原のまゝとし、片假名にて送り假名の不足を補ひし外、なるべく原本の體裁を損らざらんことを欲した。表紙の五文字は前例に倣ひ原本から抜いた。
- 一、原本を惠まれた先生の玄孫杉田六藏氏、よき助言を與へられた先輩學友に厚く感謝する。

昭和十三年春

校註者しるす

養生七不可

昨日非不可恨悔。

きのふは過ぬ。假令少の過にても改めがたきは勿論なり。しかるに一度思はざるの不幸に逢ひ、志をうしなふこと出来て、己が意にまかせざることあれば、心中に粘着し、少時も忘れ得ずくりかへし、はてなく恨み悔る人あり。かくのごときものは氣必凝滯す。是蒙昧より天壽を損の一つとなるなり。

明日是不可慮念。

明日はしられず。大凡成と成らざるは賢愚によらず豫め知る、物なり。然るに成ることをなし得ず、成らざることを強てなさんとばかり、無益に思を勞し、心中少時も安からず、徒に快勝して日々に快事を知らざる人あり。是また蒙昧より天壽を損の一つなり。此二事を明らめ得ざれば、百病を生るの因となるなり。是を明らむる大要は他なし、唯決断にあり。

飲、與、食、不、可、過、度、

飲食の二つは其品を賞し其味を樂しむ爲にあらす。唯是を以て一身を養ふ爲に飲み食ふものなり。されば饑飽によりて氣力に強弱を見はすこと其著しき正據なり。如何となれば飲食一度腹中に入て自然の力を以て是を消化し、其度宜しき時は、清潔の血液を生じ、能、一身を養ひ種々の妙用を便す。舊物は棄り新物は養ふこと、人々自然に受得る所なり。若度に通る時は養に剩餘あり、その得る所の物ぜんく、に糞物となり、終には病を生ずるの因となる。古人も守口如瓶と箴たり。故に飲食は度に應ずるをよしとす。其度に有餘不足なきを數といへども少し不足なるは益あり、有餘なるは害なり。

非、正、物、不、可、苟、食、

食は五味の調和を賞すといへども、食に對して品數多く交へ食ふべからず。椀中にては其品別なりといへども、胃中に下るときは混じて一となり、消化して不潔の血液を生ず。譬へば五色の調して何の色とも名くべからざるが如し。殊に酸腐せる物、魚鳥の肉不鮮の物最食ふべからず。是また化して不潔の血液となる。共に病を生ずるの因となる。唯新鮮にして品數少く食ふをよしとす。

無事時不可服藥

藥物は效力ある物の爲、法にたがふ時は却て害あるものなり。されば古には毒ともいへり。然るに今時の人は是を知らず、藥だに服すれば能き事とこゝろえ、させることなきに漫に藥を服するは甚しき誤なり。醫せざれば中醫を得と云ふこともあり。大抵の病は藥を服さずとも自然の力によつて病は平癒するものなり。邊部の人は大方の病には藥を服さずして快復するもの多し。譬ば飲酒度に過たる人は發渴頭痛し、心中も快癒す。故に自ら吐せんことを欲す。終に自ら吐逆し、其飲たるものを吐盡す。如許なれば忽快復す。是其自然のちからを以て治るの證なり。然に其人力足らず、吐むと欲して自ら吐事を得ず、如許時は吐藥を與へて是を吐しむ。これにより吐ときは其治すること自然の吐逆と同じ。是藥の効にして藥を服するの法なり。總て病の治するは自然にして藥は其方の足らざる所を助るものなり。西洋の人は自然は體中の一大良醫にして藥は其輔佐なりとも説り。かくあることを辨へず、少の事にも藥を服するは其益少くして其害多し。殊に持藥は意あるべきことなり。假初にも腹中に入たる物は再び取去りがたきは勿論なり。瑣細の物にても知べし。鼠蟻蛇の類ひ人を損傷すといふは微細なる齒を以て人の肉を咬み齧なり。しかある時は其毒氣血に従ひて流

行し欲盛し大毒となり、動すれば命を失ふに至る。薬も亦然り。假令一丸一刀圭にても効力ある薬を輕卒には服すべからず。恐るべきは此物なり。其法に合はざるときは害あるがゆゑなり。

頼、壯實、不可、過、房。

人の精水は生涯其量の定りたるものにはあらず。一氣の感動によつて血液中の精氣分利し一種の靈液となして射し出せるなり。故に生靈たる人物をも生ず。かくあるものを漫に房に入、精水を費す時は、一身の精氣を減耗し、生命を損すること言葉を待すして知るべし。

勤、動作、不可、好、安。

血液は飲食化して成り、一身を周流し、晝夜に止らざる事河水の止らざるが如し。此内より阿蘭陀にてセイムーホクトと名づくる物を製し出す。漢人の氣と名づくるもの是なり。余が細體醫書に譯する神なきに似、蘭説は形あるに似たり。其説とこの物といへども概訂すれば一理なり。物理小識に説くところ略蘭説に似、合せ見るべし。血液は此力を以て順り、氣は血液の調を以て立、こと一つなるが如し。漢語を可すれば露立、葉子を製れば又露立は。共に其體なり、後註と見合すべし（五頁）此二物の妙用によつて生涯を保つ事衆人異事なし。然れども日々に生じ日々に増のみにては害ある事故、天より主る物を具へ、内には臟

暗在て是を分利し、其色を變化し、外には九竅をまうけて其物を濃す。上より出るものは痰、唾、涕、淚の類、下より出づる物は小便、其積滯は大便秘となして棄去り、其精の氣となる物は鼻口より天の大氣を吸入し、呼に従て此物を發て鼻口より濃す。其他は一身腠理より露の如くに濃れ去る。腸理は汗孔なり。是より濃れ出るものを西洋にてクワイットワセーションと名づく。常は容易に見えがたき物なり。時時氣行れ、鼻口の氣見え易き頃日に映する時は逆氣の如く、影さすものはなり。皮膚に潤あるは此物を以てなり。冬如許日々程よく濃れ去る人は病あることなし。是血液清潔にして能順行し、氣も閉塞せざるが故なり。かくある人にてても動作を惡み安逸を好む時は血液の清きものも次第に不潔となり、氣も是によつて閉塞し動作せざれば血液流行あしくなるの證は、譬へば久坐久臥すれば其床に着たる下の方巴が體の暖きに懸れて氣血の流行自由ならず。故に其所腫脹す。然れどもこれにも運送あり。壅塞には運く患事には速し。是氣の閉と不閉との分れなり。長病人の疲弱を生ずるは其甚にして血液百病を生ずる因となるなり。雨水は寒を産するに其なるものなり。是を貯ふる法は雨の降る時、壺にうけての量數するなり。清潔なること斯に下るもの、如し。是を貯へ口を封じ座右に置置夜其物を往來する時、其壺を振動させば壺中に、終には垢を生じ、蟲も生ず。人の動作を惡み、血液不潔となることは此理にちかし。

夫人の生れながらにして強弱あるは、草木の同じ時節に種をくだし、同じやうに培ひ、同じ處に生じて、肥瘦あるが如し。能生長すると能生長せざるは其種によるなるべし。然れどもそれ相應に花咲、實のり、秋に至りて枯る所は同じことなり。是其物の天年を終らざるなり。若風雨に逢て吹倒され、或は人の爲に傷られ、時ならずして枯ることあるは其天年を終らざるなり。人亦然り。先天の毒あると毒なきことによりて強弱あるなり。毒ある物は生れながら弱く病あるものなり。

ときは受得し天壽は保つものなり。また生れながら強く無病なる者も後天の毒とて保養あしければ病を生じ、此より病者は保養を施し、天年を保ち得ず、半途にて死する者なり。是草木の風雨に逢て時ならずして枯るに同じ。愚老生れ得たる病身にて萬事人なみならず、されど幸に醫家に生れ、少しは養生の道をも辨へ、幼より強たる事をなさず、其益によりてや此年月を無事に經て孫子も生じ、今日にては人に健なりと羨るゝほどなり。然れども生れ得し病身の治したるにはあらず。元より我身のことなり、且醫者のことなれば服をも診ひ腹をも探りて見るに、此所宜くなりしと思ふ所もなし。はや來る春は古稀の年に成事なれば、其しるしには目齒の少しあしきまでなり。其外は不自由の所も覺えず、健なりと羨らるゝも虚譽にはあるまじ。愚老より年若き朋友どもの丈夫頼に身を持たせし者は皆千古の人となり、今は此世に在る者は少し。前に譬へし草木の生長はあしけれど、同じやうに花咲實のり、枯る時節までは持つべきといへるは、愚老が類ひなるべきか。總て血液の不潔なるもの次第よくもれ去ざる時は、其餘れるもの便よき所に留滞し、積り／＼て苛烈の惡液に變じ、其極に至りては楊梅結毒などの多年癒ざる瘡口より流れ出る惡水の如く、臭氣は鼻をつき、味は辛烈にして體弊の性にひとし。故に筋肉を腐蝕し堅硬なる骨を朽腐す。是によつて鼻柱も落、頭骨も碎く。梅毒のみならず、他の病もまた然あるなり。かく恐怖すべき惡液を貯へながらも多年生命を保つものは、幸に惡液一所に聚り凝

かゆまなり。若くは液体周身に散漫するか又は生命を主る要所を侵し傷る時は忽に死するものなり。其惡液の一所に聚り瘡となるものは、前に譬へし草木の幹ばかり半朽て枝葉に枯ざる所有が如し。是其根へ腐のいらざればなり。又氣の變により閉塞して病をなすといふは、病皮の裏にあることなれば容易に説示しがたし。譬へば少しく心下の痞と腹の微滿する類は多くは氣の閉塞するによるなり。故に嘔氣すれば泄れ、放屁すれば滯る。この滯氣の泄れ去により緩りて快を覺ゆるなり。又其他瀉飲に似たる症にもあり。是も腸中に氣の聚る所ありて、其聚る所膨脹し他の所を推し追む、故に拘急する所もあるものなり。是等によつて腸の位置或は片位し或は上下し、少しく其本位にたがふ。腸は博多ごまに乘能ものにはあらず。上下左右、種々に迂曲し、細き腸に大腸魚鳥の腸に似たり。故に能く按摩すれば其本位に復し、その氣の聚るもの散す。此時は雷鳴し或は水の如くに鳴りて治す。又鍼して治するも同じ。其鍼眼より微の氣もれて較腸の本位に復する故なり。總て氣の閉塞も甚しき物は生命を損する事惡液の害をなすに異事なし。凡氣といふものは雨其力弱き時は若少し。その甚烈なるに至りては強力にして家を倒し、畑をも倒す。又童子の林遊に淫婦抱と云ふ物あり。是は細き竹の後先の節を去り、其間になりたる内へ半より少し先のかたへ鳴たる紙を丸に作り、細き棒にて推送り、又別に一丸を作りて同じやうに推やる時は、其間に包れたる空氣の次第におし道めらし物ひ強くなり、終には先の蓋風寒著温の類ひ婦人女子富家に生れし者は、室居の手當衣服の備へ如何にも防ぐべき道あるべし。男子は野外をも往來せざれば立が

たき身なれば、貴人といふとも天より行々の氣なれば防ぐべき道なきことなり。愚老年來外邪に傷られし人を見るに、血液清潔のものは多く輕症にして治し易し。元より不潔の血液を貯へし人は、邪氣是に相混じて重症となる。所謂邪氣乘虚入といふは此類ひなるべし。如許の所を知て常に血液の不潔とならざるやうに意を用ゆべきこと也。大凡大病を患る人快復の後は多く病前に比すれば形體壯にして無病なりと云ふものなり。是は如何なる人にも大病中は飲食をつゝし、保養を宗とする故なり。その元より積貯へし不潔の血液病中にもるべき所より泄盡、新に生ずる清潔の血液の能養ふが故なり。是等を以て血液の來去を明むべし。又たま／＼右説く所の旨に違ひ長命せし人もあり。中島官兵衛隠居して後實といへり。といへる人は日々大酒せしが八十五歳にて死せり。西依儀兵衛成賢先生といへり。と云ふ衛生は大食にして美味を嗜し人なりしが九十八歳にて命終れり。三井長意といへる醫生は七十四歳にて男子を生じ、其子十九歳の時家を譲り、四年隱居して死せり。此長意は直に遺し人にはあらず、其家を繼し人を宇右衛門といへり。此子右衛門には親しかりしゆ兵衛其平生を聞り。其子右衛門も七十歳其子右衛門も七十歳なり。悦友太夫隠居して徳壽といへり。といふ人ありき。生得才氣もありしが、如何なる不幸にや其身至つて貧しく、官途の間にも思はざる事出来て、家縁をも甚しく減ぜられ、夫のみならず、其子どもの事によりて隱居して後も罪かうふりしことありたり。他の目よりもかくては命續くまじなど憐しほどなりしが、八十五歳にて死せり。本橋岡右衛門といへるは、はか／＼しき身にもあらず、しかも微縁

の者にて漸々夫婦のみくらし、子といふものもなく、樂しきことも見えざりしが、滯りなく六七十年の勤仕を經、九十の年士分に加へられ、九十九歳にてちかき比死せり。かくさまんくに替りたる人々も皆長命はなしたり。何れも同藩の士にて朝暮出會、其平生は知り盡せり。悉く心まめにして動作を緩はず、事に臨んで決断よく成と不成を能辨へしものどもなり。然れば禀受さへ強き人ならば、少し飲食は度に過ても動作を能し、決断よければ氣も滯らず、血液も不潔にならず、長命はなるものと見えたり。是を以て見るときは、此二事生を養ふ所の第一なること明らかなり。他所にても長壽の者を見しに多くは此類なり。されども其平生を悉く知らざれば證にはなしがたし。故に此には舉す。若生得虚弱の者此所を辨へず、彼は大酒せしかど何年の壽を保ち、是は過食せしかども多病にはなかりしと、己が生得を辨へず漫りに飲食を過し、且これに加ゆるに無益の事に思を勞する人々は如何して天壽を終ることを得む。是等々譬にいへる鶴の眞似する鴉の類ひなるべし。又人間一生は飲食の爲に身を持つとして、明日病ことを思慮もせず、過飲過食する輩は五十年の苦勞せんより一日の榮花勝れりと、眼前刑にあふは知りながら盡するもの共と品こそかはれ其情は相似たるべし。かゝる人あらむには逆も此事語るべきことにはあらず。

今年享和改元八月五日余有卦●といふものに人よしなり。男女の孫子ども不文字つきたるもの七を以て余を祝すと也。余また若年より意に注し事と、漢土阿蘭陀諸名家の醫書中より養生の大要たるべき一二を取り、● 紙積●の愛餘り、彼等が命長かれと、其うけに入もの、爲にふ文字七つを以て此七事を作り同じく祝し報ゆる也。是は醫家たる人は能知れる所なれど、其業にあらざる者は知らざるところもあるべしと記し出したり。其内象の主用と病患傳變の理とは知りて益なければ皆此に擧す、唯知り易く解し易からむことを要とし、俗説を以て述著せり。總て事のくだしきは所謂老婆の親切なり。又一々寫し與へむは採筆に懶し。將能ついでなれば、親友の子弟にも頒んと志せども、それは猶更に心苦し。因て梓に刻し家に藏して其贈らむと思ふ人々の數に足らしむるまでなり。

小詩 徳堂主翁 著

(頁)

1 天

壽——一般に人間の寿命は幾年間繼續し得べきか。

即人間の絕對的寿命は如何、人間の機官及び生活力は二百年間持續するを得べし。人間はかゝる長命を保有し得べし。動物は一般に生長期間の八倍年限を生存すとは疑ふべからざる事なるべし。(五倍といふ説もあれど)。然るに人間は生長の爲に廿五ヶ年を要するが故に、その八倍の年限即二百歳の生命を保持し得べしといふも亦も不合理ならざるなり。百歳未満の人の死は多く疾病或は不慮の災變に起因するものにして、實に是れ不自然なり。彼には不自然の死を多くして百歳の壽をだに保つものは萬人中一人の割合なるは實に遠絶といふべし。各個人の關係的寿命の短きは、其體格の如何、生活狀態の如何、生活力の消費如何、内外の影響如何によるものにして、夫等の點より見れば、今人の寿命は古人のそれに及ばざるものがあるが如し。然れども吾人は獨り絕對的寿命を理想とすべし。(C) 養養生七不可

Haleand, Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern. 杉谷泰山譯(長命術一四四—一五頁)

1 明日は知られず——明日のことを思ひ煩ふな、明日は明日みづから思ひ煩はん。一日の苦勞は一日にて足れり。(聖書マタイ傳六ノ三四)

1 唯決断にあり——この決断は神明を信じて安住不惑なるより出づ。玄白先生は敬虔な人であつたが故に、解體新書の譯成りし時

嗚呼企業之及_レ子孫_ニ 官路_ニ天_ノ運_ニ也。

彼人力_ノ所_ニ能_レ致_ス乎哉。

と感謝し、七十歳病に臥して一時人事不齊に陥つたが、やがて癒えるや

なしうるはおのがちからと人々思ふ

神のみちびく身をしらすして

と歌ひ、又

年々積_ル樂_ニ幾_ニ家_ニ。向_テ客_ヲ相_ヲ建_テ我_ノ名_ヲ。

非_レ有_レ從_テ來_テ神_ノ助_ヲ。依_テ何_レ常_ニ行_ハ待_テ同_{生_ヲ}。

と言つてすこぶる謙虚なる態度を示した。かくの如きの敬虔あつて先生は、過去に囚はれず、未來を杞憂せず、樂天不動只管脚下を照顧して、一歩々々強い歩み

2 巧妙なる料理は長命に害ある理由——一、巧妙

を続けることを忘れたかつたであらう。
 なる料理は味覚に刺激を興ふるを目的となし、そのために多く用ふる興奮的材料は生活力の消耗作用を促す事。

二、巧妙なる料理法によつて人を過度の飲食に陥らしむる事。

三、精巧なる料理法は不自然の混和を以て一種の人工的食品を製造するものなるが故に、個々別々には有益無害なるものも、混和するの結果、無益有害ならしむる事あり。例せば酸味と甘味とは各自には無害なるも之を混和併用する時には有害となる事あり。又脂肪にあり、牛乳にあり、牛酪にあり、澱粉にあり、各單獨には消化し易きものなれども、是等を混合して濃脂肪性の菓子となさば、終に不消化物となるなり。要するに食品は種々なる材料を混和するに隨ひ、益々消化に困難を生じ、更に其混合物より製せられたる液體は益々有害なりと知るべし。(長命術二二七—二八頁)

2 一身を養ふ爲に云々——一身を養ひ保つるの飲食と思

へば、飲食に對して有難い加體ないといふ氣持が湧く。古人の粗食に甘じ、一粒の米すら無駄にしないといふは、その敬虔と勤勞と食糧の不十分とによりしか。

○邦人の俗飲食の趣味化といふことの盛んなる割に、總ては科學的營養思想が甚だ普及してゐない。ある獨逸婦人の曰「日本人は眞に価値あるものを食べない。一例を挙げれば、肉にしても最も營養になる個個の如きを食べることを知らない。こちらの肉屋に注文しても獨逸のやうに上手に個體を切つて持つて来て使れないから食べられない」と。白米の粥(稀)食に墮落して大事な體を棄てるなども同じだ。すべての食品につき、徒らに感傷的な好惡心に因はれず、食卓生活の科學化營養化をはかるべきである。

2 若度(じやくど)に過ぐる時は——アトランタの飲食過度の

三害説に曰、一、消化力を過勞させ、之がために遂に衰弱せしむる事、二、過度の飲食は消化に困難にして腸管に停滯を起し悪液を生ずる事、三、血液過分に増加して消費的生活作用を促し、且つ消化不真の結果として下痢を用ふるの必要を生じ、之がために身體を弱くする事。(長命術二二六頁)

宮入慶之助博士曰「現代生活の多食は一人にとつても社會全體にとつても一番大きな弊害で、非常な惡結果をなすつゝある。なげなれば、さう多くたべては一時はともかく、永久には到底消化され得べきものではない。消化されない殘餘は、胃に滯り集まり腐敗する、毒物が發生して吸收される組織の中に滯留し、沈留し、菌類を繁殖、働かす、つひに病氣の源に現はれる。だから醫者でないワレツチヤアは素人考に主張して謂ふ、病氣といふものは汚物が體内に留るからおこるのだ、其の對症藥としては食物の取り入れを正しく、其のこなし方を正しくし、生理的の所要に過ぶやうにすればなほるに違ひないわけだ。」(食へ方問題一三二—三三頁)

「餘る所の物せん／＼に糞物となり、終には病を生ずるの因となる」とは上記ワレツチヤアの考でもあり、逆時次第に重観する、自家中毒説、異常體質でふ考にも交渉するであらう。藤田隆博士曰「全體ヲニ(體弱ハ磁カニ)局所ノ疾患アル。而カモコノ局所ノ疾患タルヤ、常ニ身體ノ物質代謝ト緊密ノ交渉ヲ保テ、又體内諸臟器トモ病理學上不可分離ノ連鎖ヲ形作ツケル」養生七不可

(森茂博士編 體弱と内分部分) 森茂博士曰「元來病原體ハ疾病成立ノ外的要素タルニ過ギナイカラ、之レノニノ阻礙ニ依ツテ疾病ヲ把持シ、治療及ビ豫防ノ完成ヲ期スルコトハ出處難イ。是レ疾病構成ノ重要ナル點ノ中何ヲナス内的要素タル疾病素因乃至異常體質ノ研究ガ必要ナル所以アル。」(同上自序) 而して異常體質ハ「一部ニ於ケル生活習慣特ニ攝取スル食物ノ性質如何ニ關係スル」(片瀨漢博士)と主張する學者もあるのである。

2 守。口如。瓶。よく言語を慎めとの意、瓶の口を傾ければ水出づ、惡言を出して悔ゆることあるべし。

2 節食習慣養成の二法——「大食の人を小食にする工夫としては、料理法を御研究なすつて、物の味をお覺えになれば、自然と小食におなりでせう。全體大食をなさる方は物の味が解らぬので、何でもかでも澤山お腹へ詰め込めば宜しいと云ふ風です。……一々味はつて物を大食のお方は必ず暴食です。……一々味はつて物を食べる人には決して大食や暴食は出来ません。その證據には料理人に長命な人が澤山あるので分ります。……長崎では斯う云ふ事を申します。美味しい御馳走は

養生七不可

其前を翻けて通つた位に食べなければ味が無いと云ひます。それはホシの少し計り食べて置くのが一番美味い處で、それより多く食べると却て味を損すと云ふ意味です。(『村井法寶食道集(春之巻)』)

「四條繩子ニテ正行が殿」後ロヨ射サセナガラ、シヅカニ作業ヲカフト云フコト、天晴ナル勇將トオモヘリ。梅窓曰、ソウイヤルア思イダシ、木村ガ上方勢ヲツ立タイキモヒヨリ、討死ノトキ、大手ノ前ニテ殿ノ方ヘ尻ヲムケ、杖凡ニ腰ヲカケ、手ノ着五六人マンマムレテ、大佛様ヲ手ニ〜モチ、シヅカニ食テイタ。ソノ體コトノ外見事ニアツタ。雨ノアルヤウナ矢玉ノ中ダノコトジヤ。樹クヒシマヒ、馬ビシヤクダ、ウガセ手水ヲシタテ、皆々感ジテ見入り、タレトモユニ矢留ノヤウムシタ。不爾シヅカニ物ヲヒナラハネバ、イソガレイトキ、オチツキテタリレモソノジヤ。(曲直温道三題知苦味養生物語)

2

五味の調和

支那にては五味を配合する中にも、春は酸味を主とし、夏は苦味を交へ、秋は辛味を加へ、

一四

冬は鹹味を多くす。甘味は四時通用なり。是れ自ら學理に通ひたる養生法といふべく、春は逆上の氣ある故に酸味を以て引下げ、夏は胃の働き弱る故に苦味を用ゐ、秋は氣の鬱々時故辛味にて刺戟し、冬は體温を保つ爲に鹽分を要するのである。

支那には周代疾病の上に、毎日の食物の研究をなす習慣があつた。人間は常に病氣になるものではないが、日々の食物の影響を受けるもの故、食習慣は疾病にまじつて費されたのだ。

2

魚鳥の肉

「加減あるべし。一啖の犬は在家の犬より長命なり、在家の中にも魚鳥肉の犬は短命也。市中の富人より山民には長命の人多し。」(雜語醫錄)

魚でも鮭と鮒と大きな鮓と活開の鱈は鮓を食べるといふら、それを食べると三年過ぎた古鮓が再發するといふ位で、鰯物を鮓には大敵だ。何でも鮓を食べる動物の内には同じやうな耐蝕性をもつて居て、人の血液に變化を起させるのだといふ。魚類に此種のことある如く、獸肉を食ふにも大なる注意を要するであらう。(『先八唐人日本人人體シラセマセ。日本人ハ東方ニテ氣ノ最弱ヲウケルニ、貴賤男女スベテ人ノ氣スル』)

ムシナヤサシ。唐人ハヌルケムテムヨシ。……日本
人ハ水田ノ油ヲカキ稱ヲクラヒ、又大豆ヲ味噌ムシテ
食ヒ、又海魚ノ美ナルヲ食ヘバ、不爾人參湯ヲノムガ
如シ。……唐人ハ同類ノ油ナキヲ食ヒ、海魚モタ
スルヽムクラ。ソレムヘ鳥獸ノ肉ヲ食フコト也(雜知
書庭養生物語)

東西處を異にし、古今時を違へ、老幼職業同じからざれば、飲食に自ら通不通あるべき道理、西洋にてさへ「實際獸肉脂肪等の食物は最も金がかゝつて、最も最も望ましくないものである。……一日十餘位しかかゝらの食品で、申分ない健康が保てるといふことである」(河上肇譯、如何に生活すべきか)とて肉の多過ぎることをいましてゐるのである。

「不鮮の物」の食ふべからざるは魚鳥に止らず、穀類、白米の如きも久しく蔵しては變質を來し氣味を失ふ。されど物によつては斯らし過ぎるものも避けなければならぬ。例へば米や小麦の斯らしきは有害とされる、濕氣多くして發芽力が強過ぎるからだといふ。

2

品數少く食ふをよしとす——營養學者曰(物は味

増すと栄養、書は昆布の佃煮、或は大根の煮付けだけ、養生七不可

三食共調脂揚げた三分飽飯を食べよ。飯三日に副食物一口の割にとり、副食物の割合に同らぬやうにせよ。副食物はなるべくいろ／＼とらず、一色にするほど胃の働を助ける」と。一度に品數多く食はず、時を異にして種々のものを攝るのがよいのだ。

所謂進歩せる料理法なるものは勞働と絶離した都會人の頭から出たものだ。勞働し運動し而して飢ゑて食する者は機巧なる料理ならずとも美味を享受することが出来る。勞働と規食は健康の一大要訣である。

2

非正物云々——思想道徳を墮んずる者は食をつゝしむ。

論語を讀む者は孔子が如何に食法を墮んじたかを知るであらう。友は解り易く書き易へた論語の一節である。

「飯は蒸して精自せず、醢は細きを極めず(美食せぬ)。さればとて餽餽た飯や、爛れた魚や腐つた肉は目にせぬ。色惡く、臭惡きは食はず、煮加減よからざれば食せず、不時のもの(季節外れの早熟未熟のもの)は飲せず、切り方正しからざれば食せず、肉もそれにつけるべき膏の醇醬油なければ食はず、飯よりも肉を多く食ふことをせぬ。(禮記第十)イヌラエル人の正食

獸畜水産鳥類及魚類に關するイスラエルの食禁は極めて精微嚴格で(舊約聖書利未記を看よ)今日の科學に照して見ても缺點がないと言はれる。潔きものは人間の食用として最も價値あるのみならず、その分類は深い精神的意義をもつ。即ち神は神の子たる彼等を異邦人と隔離させ、その將來の大事業たる神の子の福音を世界に宣傳する使命を帯びてゐる彼等を異邦人から遠ざけて卓絶せる國民的特質を守りつゝ、特別の教育を施すにあるので、彼等の深遠なる聖潔觀念と密着する聖潔で高尚なる宗教道徳上の觀念の如き亦こゝから生れた。

イスラエル人がその禁則を遵守するより得た健康上の利益だけでも小さいものでない。彼等は其潔き物のみを食べつて大に長命し繁殖した。ロンドン市中のユダヤ人の平均壽命は他國人に比して二倍だといふ。一英國醫の說によればユダヤ人の子女は他國人の子女に比して死亡率はオット少いといふ。英國のある都會の市街の北側にはユダヤ人のみ住居し、南側には英國人が住居したが、南北兩側の死亡の割合は北側に於ては千人中廿七人なのに、南側に於ては四十三人であつた。此

他各國に於ける多くの調査はユダヤ人の健康長壽を証する。(山田實之助「猶太風俗志」二二頁)
我國は四方海に圍まるゝが故に太古の神々は魚肉を食はれ、鳥肉も食はれたが、家畜の肉は食はれなかつた。遊牧生活のなかつた民族の當體の經歷ではあるが、一方考へれば眞實の來があるから濃厚な獸肉は故らに欲しなかつたといへる。それに中古佛教の感化は一層鳥獸の肉に遠からしめる原因となつた。しかし鳥獸の肉をとらぬ爲めに營養上魚肉を食ふことは一層感んじなつた。而して來愛野菜に魚肉があつて獸肉はなにも間に合つたのだ。

外國との接觸交通が頻繁となるにつれ飲食が多様を極になつて、健康上並に思想上に及ぼす結果は頗る大なるものがある。國民の健康を増進し思想を革正向上せんには、日本人に適正なる食則を發見し實行するより急務なるはない。杉浦天台先生曾て「思想の混亂を救ふの道は食物の改善に在り」と。國家の非常時に當り、世界的大使命を擔ふ國民の生活改善は第一に食物に向つてなすべきでなからうか。二十餘年前から麦、蕎麥や支那米を常用し來つた余は、此事に關する現國民

の無知を徴かすには居れぬのである。

長くも、今上陛下の御食事を洩れ何ふに、醫明殿に於ける儀禮的の御食事は先に向、大奥で召さる、御三度の御食事の如きは、極めて簡單で、和洋食を交互に召される何と仰つて居ります。かつて尚先帝徳武官が陛下の御食事に御相伴の光榮に浴されました御食膳の獻立は、ほうれん草の御したし、しらす干の大根おろしのあへ物、向と葱の煮付、それに御汁、御香の物と御飯で、しかも御飯は車馬米に寄の混じた御飯でございした相で、同武官は一汁三菜の御食事に有様を目の邊りに拜して、感涙膝磨に徹せられたうであります。」

(慶應二年 皇上下の御日常)

3

醫せざれば中醫を得——不快の時あれこれと投薬

し、薬を濫用して虚脱を誘ふ御醫の手當を受くるより、生中薬を用ひず、自覚機能を發動して、自然に健康の恢復を待つは申儀を得たるにひとしと也。申儀とは病に處んで薬の處方を誤らず、よく治療を得る者を指す。

3

大抵の病は薬を服さずとも云々——水宮編述曰

「問。諸病者、不_レ治而自瘳者、百人之内幾_レ六十。其餘四十。十人者必死證。十人者難治。十人者難瘳。幸其

養生七不可

醫_レ不_レ瘳_レ故。特_レ下_レ工所_レ瘳者十人耳。」(慶應雜記)

小藥是草楮木皮。大藥是飲食衣服。藥原是治心經身。

(佐藤一齋言志後錄)

「藥は不死の病を醫し、佛は有縁の人を度す。」(佛説)

「藥より養生」(同上)

3

自然は體中の一大良醫にして薬はその輔佐

なり——Aut. heuristics, Natur. Act. (醫師は助け、自然は醫す)

3

殊に持薬は意あるべきことなり——尙直瀧道三

曰「マセル病をナキ人、中年ヨリノ持薬ハ行氣ノ劑、

降火升水ノ劑ヲ用ムベシ。若主治ノ病アラバ人命地黃

ノ類ヲ用ヒ、病イハバ早クマヨ。薬各體毒有ト云コ

トアソリマセレヨ。其上持薬ニ關事ヲ段スルノ薬ヲ用

ルハ自害々々」(養生物語)

4

恐るべきは此物なり——フリーランド曰「抑々薬

劑を應用して疾病を治療するとは如何なる意味あるか

といふに、藥劑をば人體中に投じて異常の變化を起し、

以て疾病を驅除するにあり。其疾病と藥物的變化とは

共に不自然的狀態にして、投薬は一人の爲の疾病を起

して本来の疾病を除くの意味に外ならず。今茲に健康

養生七不可

體にして若し藥劑を服用せば、多少の疾病を惹き起すを見て察知すべし。されば藥劑の使用は元來有害なり。唯本來の病處を驅除することを得るの點に於て使用を許さるべきのみ。而して此使用は疾病と藥劑との關係を領得せる醫師にのみ與へられたるものにして、一般素人の闇知すべき所にあらず、何となれば服藥の必要なきに之を用うる時は、藥劑の爲に疾病を惹起し、又應用宜しきを得ずして病に過せざれば、更に第二の疾病を増加するか、或は本來の疾病をして益々亢進せしむればなり。過せざる藥劑を用ひんよりも寧ろ之を用ひざるに如かざるなり。(長命術三五七頁)

【藥も過れば毒となる。】(佐藤)

【藥が毒となり、毒が藥になる。】(佐藤)

【藥から病を發す。】(佐藤)

4

一 氣の感動によつて——精神情欲の感動を云ふ。母

ベカリテハ決シテ此界ハ生レズ。父ノ精液神氣ト母ノ精液神氣ト相混合シテ生ズル。(平田篤愚、靜の岩屋)

4

一 種の靈液となして云々——鈴屋翁ノ云レタル説

ニ、今ノ人ト云モノヲ一人作り出サントセンム。何ニ賢クサトリ深クタクイニテ人ノ、何ニ心ヲ碎キテ、

例ノ陰陽相合ノコトウリヲ極メ、ココロノ年月ヲ勞キテ作り成サントストモ、彼諸師ヲ異ノ人ヲ作り得ルコトハ能ハジテ、……神ノ御所爲ハ、世ニ潤ヲ施シテシク妙ナル物ヲラズヤ、ト云レタル。(靜の岩屋) フーフランド曰

一、生殖器官は營養分中より微細精微なる成分を採集するの力を有し、且つ其得たる精液をば生殖の爲に供するのみならず、又直附的に精化されたる營養を自己の血液の中へ廻るなり。生殖器は精化作用の機官中上位を占むるものなり。

二、精液の浪費ほど生殖の元氣を奪ひ去るものなし。之に反して之を貯蓄する時は、非常の元氣を生ずるものなり。

三、長壽者は生殖液を浪費せず、極めて節度を守れり。生殖液の浪費を防ぐ上よりも若壯時代に結婚する事は策を得たるものなり。(長命術一七四—六頁)

4

七 イ ムーホクト——彼叔和彦(此謂ニ神經汁)成

於體內。也。蓋西文百餘、神經所ニ行皆份、之而能全、故者云ニ地國ニ長牙天(此謂日、生氣)。(鈴屋翁著) 【體弱は微細なる血管及腺より成り、意識を顯して一月

の宗主であり、二枚の膜ありて之を蓋み、また神経液を漏さざらしめる。此液について和蘭醫事問答には次の如くに説いてゐる。

「此(筋星)筋星兒、頭腦の正中に在て(頭に升りたる)筋星二脈の精血より右申候セイムムウキトと申候筋液を分利いたし申候。唐にて云體液にて内經に廻海と申候も尤御座候。……其液は神經に傳返し八十の大經に傳へ、右の如く一具の體をいたし申候。形の御座候物に候得共、其始用御座候事、唐にていふ神氣などといふ可申物故、神經と翻譯仕候。」

4 解體新書——前野真津、杉田玄白等が蘭書キムルムス著ターヘル・アナトミアを翻譯せし日本最初の科學的解剖書。安永三年刊。

4 物理小説——如何なる書か明かならず。

4 天より主る物——神經汁をいふなるべし。靈妙の作用ありて、靈體の活動もこれあるが故である。一例を腎臓にとるならば。

「腎臓は一種の濾星兒の體なる物にて、血中の水を分利いたし申候。其體恰も水流石の如きものなり。日々飲食化して血水と成り、周身を行り候得共、毎日増養生七不可

計にては相濟し不申候。腎臓の體にて無用の水を濾し候事、譬ば土器に泥水を入れ、一夜も置候得ば、泥粉は器に残り、水は澄て下にしたし申候と同じ理にて、右の如く濾しわけ、精液に傳へ、小便に漏し申候。」(和蘭醫事問答(要ト))

5 其精の氣となる物は此物を發して——血液中の精にして分利されて生氣となれる物(茲には氣を有形視す)は其妙用により鼻口を濾して微氣を吸入し、呼吸に於て此物(濾出された不用廢物)を排出する。

5 雨水は茶を煮るに良なり——靜置せる水は速く生氣を失ひ腐敗す。振盪すれば空氣中の塵素をとり混え久しく清濁なり。先給などを濾過する際途中故らに水を振盪するも同理なるべし。煎茶の用水につきては、昔から清い岩川の水、濾過泉の水が好しとされてゐる。流水中に空氣が多量に溶解されてゐるのは真い。若し流水が得られぬ場合には、別に水を高所より降下させて、空氣を溜かすと好いと言はれてゐる。水道の水は勿論真い。反之都市附近の川や堀井は甚だ悪い。清濁なる雨水は鹽類を含有するに好い。雨水も暫く降つた後のものは清濁で宜敷い。(和蘭醫事問答(養生記))

6

愚老生れ得たる病身に於て——玄白は生れた病間から健康には生まれなかつた。彼の誕生は非常な難産で、

そのため母は絶命し、家人はその手前を氣をとられ、赤子はチツキリ死産と早産込みして、布に包むだま、寤ておいて顧みず、暫くたつて泣聲に驚き、生きてゐると知つて初めて世話をした相である。そんな有様だつたから生來虚弱で、長生などは到底思ひもよらず、自分でも何歳まで生きるかの自信はなく、解體新書の翻譯出版を念いだのも翻譯着手は玄白三十九歳の春、さうした心持からだつた。玄白此事を關學事始に記すよう。

「同社（註、解體新書翻譯に従ひし同人）の人々、翁が性急なるを時々笑ひしゆへ、翁答へけるは、凡そ丈夫は草木と共に朽つべきものならず、かた／＼は身弱かに翁は若し、翁は多病にて歳も長けたり。往々此道大成の時には逆も逢ひがたかるべし。人の生死は豫め定めがたし。始て歿するものは人を制し、後れて歿するものは人に制せらるるといへり。此故に翁は急を申すなり。」

6 幼

諸君大成の日は翁は地下の人となつて草葉の陰に居て見侍るべしと誓ければ、桂川君などは大に笑ひ、後には翁を諷刺して草葉の陰と呼び給へり。

「幼より強たる事をなきや——」翁は風折れなしにて、ふ譬ある牛馬に、頑健却て脆く行るゝ者多し。ヌゴーフ、體育の獎勵大にいふが、同時に如何にして犠牲者を少くするかを考へねばならない。

尾崎行雄氏が健康長壽を得た理由も翁に同じ。

「私はもう八十歳近いがまだ生きて居る。これが又珍しいのである。子供の時は「此子は大概百つまい」と親が語らめてゐた程非常に弱い體であつた。始終病氣をしてをつた。總てそれでもどうやら世の中に立つて一通り人間らしい體をするやうになつたので、此弱い體ではいけないからもつと強くしようと考へて大分研究した。

さて研究して見ると、生來弱かつたことと、病人として育つたことが大きな助けになつた。病身であつたがために、少年時代から何事につけても無理をしない癖が出来た。時計の動くが如く規則正しい生活をする癖が自然に出来たのである。不規則な生活をしようとして

も私の身體では精神的にも肉體的にも出来ない。……これが弱い私に今日も食は生きてゐる最大原因であると思ふ。……無理をすればどんな強い身體でもダメである。規則正しく生活すれば如何に弱いものでも長生が出来る。其代り栄養物を餘程飲んで極らなければならぬ。各種の栄養、肉からも、魚からも、穀類からも、野菜からも高偏なく攝らなければならぬ。多くの人は何れか一方に偏して攝る。肉類の好きな人は、肉類を食べて過ぎて穀類が足りない。穀類の好きな人は、穀類を食べて過ぎて肉類が足りない。それを平均して各種のものを攝るようにしなければ、人間として本當の壽は保てないかと思はれる。……一方に偏せず、各種各様の食料を取らせていろ／＼なものを適度に飲食すれば、其内のどれか當る。其人の體質に適するものがある。よいからといって一方に偏すれば間違ひが起る。(日本評論、昭和十二年八月號)

新井白石の記す所を見るに、彼の父母の朝夕の起居處世の心構へ、まことに羨はしくして萬の人の模範なるべし。「折り焚く柴の記」につきて見んことをすし。

6 此所宜くなりしと思ふ所もなし。……少し養生七不可

悪きまでなり。——「今日では人に健なりと羨まれる程になつたが、事實を言へば、生來の疾病弱點が無くなつた譯ではないのだ。だが、それにも拘らず、はや明年は七十といふ高年を迎へる程に生き長らへて、どこが不自由、どこが苦痛といふ程のことはなく、強いて挙げれば少々目と齒に申分があるに過ぎず、其他にはこれといふ不自由はないのである。」との義か。

支白が四十一、二歳の頃視力衰しく弱つて、かなり不自由したことが和蘭醫事問答に見えてゐる。眼は其頃から引續き弱いたのであらうか。

6 楊梅——楊梅瘡、梅毒毒、著者梅毒の治癒に従事すること四、五十年、前後患者數萬人に及べる由形影書話に記す。

6 結毒——これも性病の類か。
瘡瘻——破體創、毒物な。銅山の坑中に垂れて生ず。深處碧色なり。

7 氣の閉塞する——心下の疝も腹の微滿も、食滯などのために生じたガスの鬱積のための證だといふのだ。
7 鍼眼——鍼突。同じ著者の和蘭醫事問答に「鍼は微く

指を切り、血の最候所紙にて拭へば如針眼所見得申候」とありて「如針眼所」は縫針の針眼にも比すべき小孔の義にて故には毛細血管の切目を指す。本文の鍼眼云々も鍼さしたるための針眼の如き小孔よりといふこととて、鍼眼の鍼は邪毒に從ひ、針に改め見るべきである。

病因を専ら氣の閉塞といふ事においたから、鍼治の理由をもその見地から考へて、小孔から微かながらも露氣の洩れ散るによるのだと説明したが、石原宗賢の「知要一言」に言ふ所は又の道の人の言葉なればさすがにすぐれたりと感はるゝなり。

「針の病を治する譯をしらざれば針法死物となり、活用することなし。よくその活用するわけをしる時は得たるを嚆^ひす、むすば、^ひれたるをとくべき術一言にして盡すべし。借其要をいはんに、竹水のとげの身に立たるも、金銀の針の身にたちたるもおなじとげなり。誤りてたつと衝ありて刺との相違あるのみ。竹水のとげ立たらば、人力のおよぶたけはぬきさるべし。もし人力にてぬげざれば、その人の自然の元氣を以て、とげの有所に熱を生じ、だん／＼と其精神榮衛ともに集

り、其とげのある所をいよ／＼熱を感にし、其熱にて腐れて膿となし、人力にてぬけぬとげ、膿とともに潰れて身の外にぬけいづる也。膿出て熱散、もとの無きずの身となるが如し。衝ありて全體の針がねを病のある所た刺入れば、竹水のとげの有所に熱を生ずるが如く、精神榮衛ともに力をいれて針の下に集り来るなり。しばらく針をとめほどよく針下に集めてその針をぬきされば、集りたる精神榮衛にて病邪ををひちらして忽に消散事風の雲を吹がごとし。古き者にも病ひ十日なれば三度刺ていゆ、多少遠況はこの數を以てすべしとあり。……則人參附子峻烈の薬を用ひて衰弱したる元氣を引おこし勢振するもおなじ衝と心得べし。」

8 天より行るゝの氣——この氣は自然界に起る現象にて上記の風寒暑濕であり、易に所謂「天にありて流行する」五氣(寒熱風燥濕)である。

四に漢字の氣は呼吸、ガス、空氣、香氣、寒氣、暑氣の如き感覺的(形の有無に拘らず)なるものを指し、又勢力、情念、高性等をも意味する。されば空白は漢語の氣、蘭語の神經汁共に同一なりといふも、彼は漢字の感覺的な方だけに着目したので、精神的な方面を見

邪氣乘虚入——邪氣は正氣(生氣)に對抗するものに

なかつたのだ。彼が最初にセイムニーホクトと生氣を混合したことは大なる誤である。

邪氣に付さることであり、「風邪を引く」とは外皮の虚隙から邪氣を引き込むをいふ。かうした外皮(體表皮)の虚隙は

大精神が弱り邪氣に遭ふ時外皮が敏捷に收縮する機能を失へるために生ずるのである。精神力の強弱も根本的原因の一となるのであり、邪氣侵入のための自家中邪は引き込まれた邪の活動状態に好適の土地となるであらう。(古人も飢餓勞傷を内邪といつた。)

胃腸病専門醫家松野大百氏は感冒の預防法として次の三つを教へた。

- 一、榮養、常に快食快便の状態を維持せよ。このために常に胃腸を健康に保ち消化吸収を容易ならしむべし。
- 二、外皮の抵抗力、四季自然の氣候に慣れしむべし。
- 三、精神の鍛錬、これにより神経の機敏を感にし、從養生七不可

つて身體組織間に虚を生ずることなし。(抵抗養生説) 心まめにして動作を嫌はず……決斷よければ氣も滞らず……長命はなるものとみ

えたり——フーフェランド曰「非常なる長壽者は皆是れ非常なる動態家たることは事實の證する所なり。(長命術、二三九頁)

まめは忠實を意味し、動態を意味し、健全を意味す。まめの部原義は忠實堅強した心をいひ、古人が養生

長壽の妙術でもあるといつた忠孝亦此心から出るので。「すべて忠孝の人は寒暑もたやすく身を傷る事が出来ませぬ。何故なれば常に精神充ちて少しのすき間

がない故、寒邪その虚をうかへんことが成ませぬ。此々どもは飽までにくらひ、暖に若て猶それでも飽たらず、火爐に寄り、すき間の風をふせぎ、其うへ屋間に

火鉢をたくはへ、間をあたくめると名づけてしきりに

暖氣をこしらへ、刺へ酒をのみで寒襲ます。これで

は寒氣にあたらねばならぬ若じや。そのうへに間息雜

感で氣をやぶる隙間だらけのからだへ、誠に寒氣を

かり込んだものじやによつて立居する拍子に、必露は

陰をまねいで、かのすきまより、寒邪をうちへ引いれ

養生七不可

ますると、夫から肩がこるやら、頭痛がするやら、歯が
いたむやら、難なく至極の病者となる。ほなほだこは
い、事じや。わたくしどもが年中かやうなことをしてす
たれものに成りました。御用心なさいませ。忠告はよい
事といふばかりではない、第一はからだの養生養生す
る妙薬や、どなたもお勧めなされませ。(鳩鶴通話)

10

有卦に入る

——有卦無卦(元は有氣無氣と書く)とは、

陰陽家にて五行の相生相剋の理よりして干支に配して
人の過ふ年に吉凶を言ふこと、有卦に入れば七年吉事
多く、無卦に入れば五年凶事多しと云。(言海)

昔有卦に入る人を説するに、多く飲食を贈る習慣あり
といへば、孫子たち例へば、餅、露、餅などふの字つき
たるもの七ツもて支白翁を祝ひたるならんか。

10

小詩徳堂

——江戸濱町兩國橋畔に在りし支白晩年の住
宅の稱。堂主翁は支白なり。

昭和十三年四月十五日印刷
昭和十三年四月二十日發行

非賣品

不許
複製

發行註
者 蒙
京都府上京區上賀茂北山町六丁目
瀧 浦 文 彌

印刷者
京都府下京區烏丸通七條下ル西入
堀 井 清

印刷所
京都府下京區東九條山王町三八
弘文社印刷所

京都府上京區上賀茂北山町六丁目

發行所

單 純 生 活 社

電話京都七五七〇番