

人生100年の羅針盤 晩節考

ゴールの流儀

江戸時代の中期、福岡藩で儒学者として働いていた貝原益軒は、数え年85歳で亡くなる前の年に、庶民向けの健康本「養生訓」を出版した。長寿の体験をもとに説いた内容は、現代でも色あせない。

益軒が「養生訓」を綴ったのは83歳のときだ。長年連れ添った妻の東軒は病床に伏せていた。病状を心配し、回復を祈りながらの執筆だったに違いない。翌年出版したものの、12月に夫人は62歳で息を引き取る。8カ月後、追うように益軒も他界する。

「養生訓」は8巻からなり、1、2巻が「総論」。3、4巻が「飲食」、5巻が「耳や目、口など五官の働きと便通や入浴」、6巻が「病気におかされたときの心得」、7巻が「薬の使い方」、8巻が「老人や幼児の健康法と鍼灸の使い方」といった構成だ。

石川謙校訂「養生訓 和俗童子訓」(ワイド版岩波文庫)の「養生訓・総論」をのぞいてみよう。

「人の命は我にあり」「養生よくすれば長し」。標語のような明快な言葉で、寿命は天が授けるものではない、自分で健康を保つようにすれば長生

長寿の体験、「養生訓」で説く

「養生の術は先心を養ふべし」。その次の言葉で、養生の中核になるのが「こころ」の持ち方だ、と唱える。

それには暑さ、寒さ、湿気、乾燥などの外邪を「畏れてふせぐ」こと。飲み食いの欲、好色の欲、寝そべりたい欲、言語をほしいままにする欲、そして喜・怒・憂・思・悲・恐・驚の七情の欲など内欲を「忍ぶ」と。この「畏れてふせぐ」と「忍ぶ」が互いに支え合っていてこそ養生がうまくできるというのだ。

3巻以降で具体的な健康法を呼びかける。例えば3巻では「酒食茶湯、ともによきほど」と思ふよりも、ひかえて七八分にて猶も不足と思ふ時、早くやむべし」と「腹七、八分目」をすすめる。

ざっと310年前に出版したのに「養生訓」は後世の人たちに長く読まれ続けている。なぜなのか。答えは、益軒の人生行路に潜んでいる。

筑前の国の福岡藩で、藩主の文書を作る祐筆の五男とし



て生まれる。幼いころから病弱だった。19歳のとき福岡藩に出仕。20歳で、気性の激しい藩主・黒田忠之の怒りに触れ、自宅謹慎。翌年からは7年間の浪人生活を送る。この間、長崎で医学の修業を積む。

その後、次の藩主、光之の命を受け、藩戸に遊学し、物事の本質を論語などをう。35歳で、岡田武彦(明徳出版)のとき、藩

84歳で出版、85歳で死す



貝原益軒の肖像画(貝原家所蔵) | 中村学園大学メディアセンター(図書館)提供

儒学者

貝原 益軒

儒学者

貝原益軒

履歴書

- 1630年 ◆ 福岡城内の東邸で生まれる
- 35年 ◆ 6歳で母死去
- 48年 ◆ 19歳で福岡藩主、黒田忠之に仕える
- 49年 ◆ 忠之の怒りに触れ、閑居(自宅謹慎)
- 50年 ◆ 再び忠之の怒りを買ひ、浪人となる
- ◆ 7年間の浪人中、長崎で医学の修業
- 56年 ◆ 次の藩主、光之の命を受け出仕。
その後、京都・江戸に遊学して朱子学を学ぶ
- 64年 ◆ 35歳で帰藩して儒官に。その後39歳で結婚
- 79年 ◆ 藩の実権を握る家老職、立花勘左衛門に諫言
- 1700年 ◆ 71歳で退官
- 09年 ◆ 80歳で「大和本草」完成
- 13年 ◆ 84歳で「養生訓」出版。妻の東軒死去
- 14年 ◆ 益軒死去、享年85

歳への死法

命の光景、其の間の
。益軒

の権力、益軒の「養生訓」出版、其の間の
「養生訓」出版、其の間の

の「養生訓」出版、其の間の
益軒の「養生訓」出版、其の間の



イラスト・浅賀 行雄

益軒集後記

益軒集の出版は、益軒の没後、其の間の
益軒集の出版は、益軒の没後、其の間の

益軒集の出版は、益軒の没後、其の間の
益軒集の出版は、益軒の没後、其の間の