

# 人生100年の羅針盤 晚節考

人生100年の羅針盤 晩節考

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ついていた。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が、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「薬の用い方」、8巻が「老人や幼児の健康法と鍼灸の用い方」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

## 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。

きできる、と読者に訴える。「養生の術は先心氣を養ふべし」。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」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こそ養生ができるというのだ。

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、益軒の人生成路に潜んでいる。

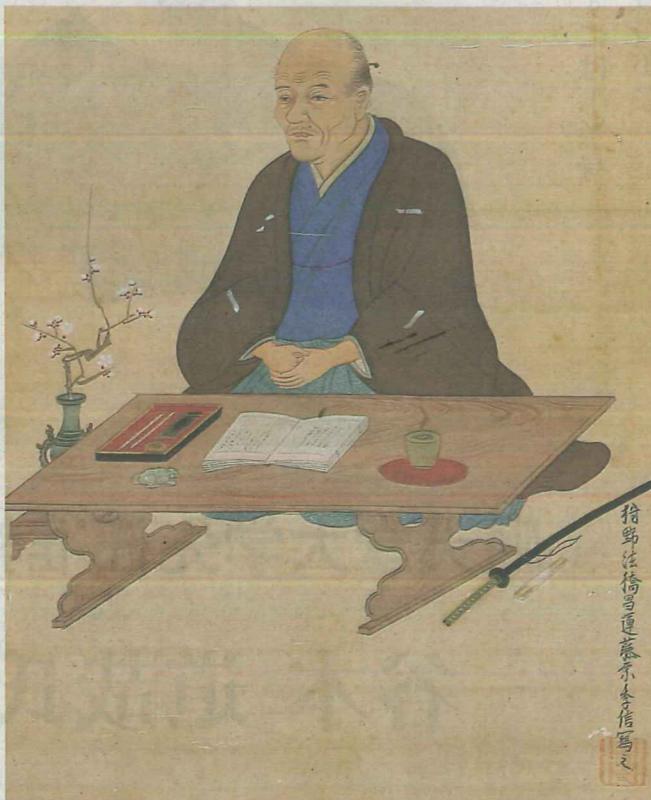
筑前の国福岡藩で、藩主の文書を作る祐筆の五男として

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



## 84歳で出版、85歳で死土



儒学者

貝原益軒

本誌は、日本経済新聞社が運営する総合情報誌です。

「人生100年の間、必ずお読みになるべき情報」をコンセプトに、毎月1回発行されています。

「人生态度編」「健康編」「財政編」「社会編」「文化編」の5編成で構成されています。

「人生态度編」では、人生の歩みや考え方について、専門家による解説や実践的なアドバイスが掲載されています。

「健康編」では、医療や栄養、運動などの健康に関する情報を提供しています。

「財政編」では、税金や保険、投資などの財政に関する知識を学ぶことができます。

「社会編」では、社会問題や政治、経済などの社会情勢についての分析や展望が載っています。

「文化編」では、書籍や映画、音楽などの文化情報を紹介しています。

また、毎月1回の定期購読料金は、通常よりも割安な価格で提供されています。

このように、「生活情報(ノルマニ・ラ・ラ・ラ)」は、幅広い知識と実践的なアドバイスを提供する総合情報誌として、多くの読者に支持されています。

# 自序

## 著者

「健康」、「財政」、「社会」、「文化」編

「人生100年」編

「人生态度」編

「財政」編

「社会」編

「文化」編

- 1630年 ◆ 楊圓城の東師の生徒たち
- 1648年 ◆ 6歳の母死去
- 1649年 ◆ 19歳の楊圓城、黒田忠之の死
- 1650年 ◆ 開出處の恩人中、恩人たる子
- 1656年 ◆ 次の藩主、光之の命を受けた
- 1664年 ◆ 35歳の楊圓城、江戸に赴任し、江戸に定住する
- 1670年 ◆ 71歳の楊圓城
- 1684年 ◆ 80歳の「大和本草」完成
- 1698年 ◆ 84歳の「養生訓」出版。妻の東野死去
- 1700年 ◆ 84歳の「養生訓」死後、立花勘左衛門門下に贈られる
- 1799年 ◆ 落ち葉の美輪名鑑、立花勘左衛門門下に贈られる
- 1804年 ◆ 35歳の楊圓城、江戸に赴任し、江戸に定住する
- 1811年 ◆ 71歳の楊圓城
- 1812年 ◆ 80歳の「大和本草」完成
- 1813年 ◆ 84歳の「養生訓」死後、立花勘左衛門門下に贈られる
- 1814年 ◆ 90歳の楊圓城
- 1815年 ◆ 91歳の楊圓城
- 1816年 ◆ 92歳の楊圓城
- 1817年 ◆ 93歳の楊圓城
- 1818年 ◆ 94歳の楊圓城
- 1819年 ◆ 95歳の楊圓城
- 1820年 ◆ 96歳の楊圓城
- 1821年 ◆ 97歳の楊圓城
- 1822年 ◆ 98歳の楊圓城
- 1823年 ◆ 99歳の楊圓城
- 1824年 ◆ 100歳の楊圓城
- 1825年 ◆ 101歳の楊圓城
- 1826年 ◆ 102歳の楊圓城
- 1827年 ◆ 103歳の楊圓城
- 1828年 ◆ 104歳の楊圓城
- 1829年 ◆ 105歳の楊圓城
- 1830年 ◆ 106歳の楊圓城

