

静岡県立大学附属図書館

シリーズ 私の一冊の本

薬学部 森本 達也 先生

貝原益軒（現代語訳 城島明彦）著

『養生訓』

致知出版社

江戸時代中期に執筆され、以後読み継がれてきた『養生訓』は元祖「健康本」です。著者の貝原益軒は85歳まで生きましたが、なんと84歳の時にこの本を出版しております。当時の平均寿命は記録に残っていませんが、徳川将軍（庶民とは異なりますが）の平均寿命が51.6歳であることを考えるとずいぶん長生きと思います。その後平均寿命は延びていきますが、現在の男性の平均寿命はまだ80歳代であり、貝原益軒を超えていません。

なぜ、三百年も昔に書かれた本書が現代になってもなお注目されているのでしょうか。本書は、ただ、「健康には〇〇がよい」というような内容が書き綴られているわけではなく、「人としてどう生きるべきか、どう在るべきか」ということが書かれています。本書には「当たり前のことを当たり前でできないと心と身体が病気になる。与えられた命と身体に感謝して慎み深く、そして自分の人生を楽しんで生活するべきである」という精神のもと、生活するうえでの心得が全八巻を通して書かれています。

本書では、総論で「天地父母から授かった命」「養生の術の第一は心気を養うこと」「忍」の一字を守れ」などを述べ、各論では「食事」「酒」「喫煙」「入浴方法」「医者を選択方法」「薬の飲み方」「養老」「養幼」「鍼」「灸」と日常生活の注意点が記載されています。

庶民だけでなく、将軍家にも愛されたという『養生訓』は、「禁欲主義」ではなく「寡欲主義」であったからで、益軒は人生を楽しんで生きるための方法を説いているからだと思えます。そういう意味では人としてのあり方を説いた人生哲学書でもあると言えます。

貝原益軒は71歳まで黒田藩に勤め、以後は退任して死ぬまでの間にさまざまな本を書いています。彼の著作の大半は70歳以降のもので、毎年、それも異なる種類の本を出しています。それまでに培った人生の価値観の実演であり、老後を迎えるまでに得た知識やノウハウ、価値観を放棄せず、高齢になってなお努力して形に残したわけです。

85歳で亡くなるまで、虫歯が一本もなく、夫婦で旅行をし、250冊もの本を書いたという益軒の生きざまを書き示した内容に興味がつきません。「養生の術を継続すれば必ず長生きできる」と説き、その見本を自ら示しており、是非、貝原益軒に習ってお読みいただくことをお勧めします。