

是これ 人生第一の大事なり ー養生訓ようじょうくんー

江戸時代の正徳三（一七一三）年、筑前国の儒学者 貝原益軒が『養生訓』という書物を著しました。学問を積み、医療や薬草についての知識も豊富だった益軒は、自分が学んできたことをたくさんの人に役立ててもらおうと数多くの書物を記しました。『養生訓』も、その一つです。『養生訓』は、益軒が、健康（＝養生）についての教え（＝訓）を記したもので、その内容は現代社会にも通用するものとして、今も読み継がれています。今から三百年以上も前に書かれた『養生訓』には、健康についてどのような教えが書かれていますでしょうか。まず、冒頭部分を読んでみましょう。

人の身は父母を本とし、天地を初とす。天地父母のめぐみをうけて生れ、又養はれたるわが身なれば、わが私の物にあらず。天地のみたまもの、父母の残せる身なれば、つつしんでよく養ひて、そこなひやぶらず、天年を長くたもつべし。

（中略）

人となりて此世に生きては、ひとへに父母天地に孝をつくし、人倫の道を行なひ、義理にしたがひて、なるべき程は寿福をうけ、久しく世にながらへて、喜び樂みをなさん事、誠

【内容の要約】
人の身体というものは、天と地、そして何より父と母から授かったものなのだから、自分だけのものと考えず、大切に、末永く健康に生きなければなりません。

（中略）

人として生まれたからには、ひたすら天地に感謝し父母に孝行し、人として正しい行いをし、できるだけ長生きをして喜びや楽しみを味わうことが、多くの人の望む生き方であるはず。それを実現させるためには、身体や命の尊さをしっかりと心に刻み、健やかに生きていく方法を実践していくことが何よりも大切なのです。

筑前国 現在の福岡県、筑前藩とも呼ばれる。

儒学者 儒学（中国から伝わった学問）を学んだり教えたたりする人。

に人の各願おののぞふ処ところならずや。如此かくならむ事をねがはば、先右まの道みちをかうがへ、養生すべの術すべをまなんで、よくわが身をたもつべし。是これ人生第一の大事なり。

人身じんしんは至りて貴たかとおもくして、天下四海てんかにもかへがたき物ものにあらずや。然しかるにこれを養よふ術すべをしらず、慾よくを恣ほしいままにして、身を亡ほろぼし命いのちをうしなふ事こと、愚おろかなる至り也なり。身命しんめいと私慾しよくとの軽重けいじゆうをよくおもんばかりて、日々に一日いちにちを慎つつしみ、私慾しよくの危あやうきをおそる事こと、深き淵ふちにのぞむが如ごとく、薄うすき氷こおりをふむが如ごとくならば、命いのちながくして、ついに殃わざわいなかるべし。豈あに樂たのしみまざるべけんや。命いのちみじかければ、天下四海てんかの富とみを得ても益えきなし。財たからの山やまを前まへにつんでも用もちなし。

「養生すべの術すべをまんで、よくわが身をたもつべし。是これ人生第一の大事なり」、健康けんこうに過こしていくことこそが、人生で最も大切なことなのだと言いはれていて、益軒えきけんは述のたまべています。

「慾よくを恣ほしいままにして、身を亡ほろぼし命いのちをうしなふ事こと、愚おろかなる至り也なり」とは、なかなか厳しい言葉です。益軒えきけんは『養生訓』の中で、「恣ほしいまま」という言葉を使つかっています。

● 万よろずの悪わるは、皆みな慾よくを恣ほしいままにするよりおこる。耳みみ・目め・口くち・体たいの慾よくを忍しのんで、ほしむまゝにせざるは、慾よくにかつつかの道みちなり。

(全ての病びょうや不調ふていじょうは、みな欲望よぼうのおもむくままにするとところから起こるものです。耳みみ、目め、口くち、体の欲よくを我慢がまんすることが、欲望よぼうに打ち勝かちつ方法かうほうなのです。)

身体しんたいは何なにより尊たかくかけがえのないものです。それなのに、健康けんこうを保たもつ方法を知らず、自分の欲望よぼうのおもむくままに生活せいかつして健康けんこうを損こなったり命いのちを失うったりするのは、まったく愚おろかかなことです。自分の身体しんたいや命いのちと欲望よぼうと、どちらが大切たいせつかをよく考えて、一日いちにち一日いちにちを大切たいせつにし、欲望よぼうに流ながされてしまふことの恐おそろしさを自覚じかくしていれば、長く健康けんこうやかに楽しく暮くらすことができるでしょう。どれほどの財産ざいさんを手てに入いれたとしても、命いのちを失うってしまったては何なにの得とくにもならないのです。

● 無病の時、慎ありて、恣ならざれば、病生ぜず。是れ病おこりて、良薬を服し、鍼・灸をするにまされり。

(健康な時から気をつけて欲に身を任せなければ、病気にかかることはありません。これは、病気になった後に、薬を服用したり、針や灸で治療をしたりするより優れたことなのです。)

どの言葉も、「なるほど」、「たしかに」と、うなずいてしまうものばかりです。三百年前も今も、体を健康に保つための秘けつに変わりはないことが分かります。また、次のような記述もあります。

養生の術は先心気を養ふべし。心を和にし、気を平らかにし、いかりと慾とをおさへ、うれひ・思ひをすくなくし、心をくるしめず、気をそこなはず、是心気を養ふ要道なり。

健康を保つためには、まず心を元気にしなければなりません。心を穏やかにし、気持ちを整え、怒りや欲望を抑え、悩みや心配事を減らして、心を苦しめたり痛めたりしないことが、とても大切なことなのです。

心を平穩に保って「心気」を養うことが、「身」を健やかに保つことにつながるのだと、益軒は書いています。

「健康についての教え」と聞くと、どのようなものを食べると体によいとか、適度に運動して十分に睡眠をとるのがよいとか、そのようなことが書かれているのだろうと想像します。もちろんそういった内容も『養生訓』には書かれています。中には、「座る時の姿勢」や「歯の磨き方」などといった内容も出てきます。しかし、『養生訓』を読んでいて気づくのは、「心」に関する記述が多いことです。体の健康と心の健康とは密接に関連しているということ、益軒は強く訴えているのです。

では、皆さんは、自分の生活を振り返ってみた時、どんなことを感じるでしょうか。ついつい「恣」^{ほしまま}になってしまっていることはないでしょうか。

時に「恣」^{ほしまま}になってしまうのも「心」なら、そんな自分をセーブしてくれるのも「心」です。心の健康を保ち、体の健康を保つ。それが本当の健康なのです。

心も体も健やかに過ごすこと、それが「人生第一の大事」だと益軒は言っています。そして、それを実践^{じっせん}するための方法について学問や実験を重ね、その成果を多くの人に知ってもらおうと『養生訓』^{あいわ}を著しました。

では、あなたは、かけがえのない大切な「あなた」のために、どんな『養生訓』を書きますか？

◆ 「養生訓」本文は、岩波文庫「養生訓・和俗童子訓」（石川謙校訂）による。

