

貝原益軒

池松 孝子

貝原益軒と言えば、あの土用の丑の日の鰻に象徴される「俗流健康法」を提唱した『養生訓』を思い浮かべる向きもあるう。

貝原益軒は江戸時代前期の本草学者（今でいう薬学者）である。筑前の国の生まれだ。益軒は一八歳から黒田藩に仕えた。途中七年の浪人生活を送るが、許され京都に遊学。朱子学、本草学を学ぶ。それまでは中国から伝来した薬草を和名に換えることが本草学だったが、それを実用書に集めた。また、『黒田家譜』や『筑前国続風土記』の編纂にも尽くした。以前、福岡にいた頃、近所のお年寄りから「佐賀藩との境界線問題」を解決したのは貝原益軒だと聞いたことがある。

益軒の『養生訓』をはじめとする著述書は七十歳で引退してからなされたものだ。百五十種の著述を残しているが、益軒の益軒たるは学問の教えを平易な言葉で民衆に広めることに注力していることにある。つまり学問を実用的に一般大衆に教え諭すことに益軒の神髄はあった。これこそが益軒のスタイルなのだ。

たとえば『養生十訓』に「耳、目、口、体」の欲を我慢することとっている。あの横井也有の『健康十訓』に通ずるもので、少肉多菜、少塩多酢、少食多嚼、少衣多浴、少車多歩、少憂多眠、少言多行、少欲多施、少憤多笑など、俗人（非医療者）、庶民を対象にした日常生活の実証的書だ。

彼が最晩年に著わしたものに『慎思録』がある。人のあり方についてこれまでの人生経験を踏まえて道徳、倫理に及ぶ広い意味での教育書で、益軒語録の集大成だ。現代にも大いに通じる。

なかでも「多言は最も事を害し、徳を敗れる」また「世の毀誉は、おうおう理に中らざるもの多し。憂喜を成すに足りざるなり」とこれは世の常だ。最後にこれを。

老後一日も楽しまずして空しく過ぐすは惜しむべし。老後の一日は
千金に中るべし。