



2009年8月25日放送

漢方医人列伝「貝原益軒」

作家 山崎 光夫

今日は、江戸時代の儒者にして医者、また本草学者でもあった貝原益軒についてお話したいと思います。

貝原益軒は寛永7年(1630)生まれ、徳川三代将軍家光の時代の人でした。生涯98部247巻という膨大な書物を残しましたが、われわれには『養生訓』という健康啓蒙書の著者として知られています。これは私の独断と偏見ですが、日本の有史以来の三大ベストセラーは何かと考えると、第一は『源氏物語』、第二に『奥の細道』、そして三番目に『養生訓』があげられます。『源氏物語』のテーマは恋愛、『奥の細道』は侘び寂び、そして『養生訓』は健康。これらは日本人の心情にぴったりと合った大事なテーマですので、これからも読み継がれていくのではないかと考えています。

その『養生訓』を書いた貝原益軒は85歳の長寿を全うし、最期まで呆けもせず寝たきりにもならず、平均寿命が40歳を切っていた時代に倍の人生を生きただけの人です。福岡黒田藩に生まれ、19歳の時に藩主黒田忠之の御納戸御召料方(衣服や調度品を揃える係)として出仕しました。ところが、忠之の怒りに触れて閉居半月を申しつけられ、その後も謁見かなわず、翌年再び忠之の癩気にあつて浪人となり、6年の間路頭に迷いました。この6年間で益軒の人生を変え、あるいは『養生訓』の世界を作り上げたとも思われます。26歳の時、江戸に入る前に川崎宿で剃髪して柔齋を名乗りました。江戸では医を生業としつつ儒学を

習い、27歳の時に三代黒田藩主光之に仕えて、その後約半世紀にわたり当家に仕えます。

『黒田家譜』という膨大な著書もあるのですが、今日は医学に絞ってお話をします。

『養生訓』は、「腹八分」「睡眠をしっかりとり」「無理をしない」など、今日でも通用する具体的にして実証的な医学啓蒙書で、貝原益軒が亡くなる前年に刊行されています。私は、この本を通じて彼の実証精神、科学性に注目しています。というのも益軒は53歳の時、漢籍の中から医学あるいは健康に類する文を抜き書きした『頤生輯要』（いせいしゅうよう）という本をまとめていますが、これと『養生訓』の目次建てはほとんど同じです。つまり53歳から30年間、自ら実行した結果を仮名混じり文でやさしく書いた。自分で納得したものを世に問うたというところが益軒らしいところです。

彼は、漢文で書かれた書物を残す一方で、「民生日用の学」ということをしきりに述べ、平易で日頃使える学問を信条としていました。そして、著作のほとんどを50歳さらには還暦を過ぎて著し、晩年に輝いた人です。私は、益軒をテーマに『老いてますます楽し - 貝原益軒の極意』（新潮選書）という本を書きました。このタイトルは益軒が65歳の時に「老いに至りてますます楽しんでいる」と自らの人生観を記した言葉に拠っています。高齢化社会の現代日本に相応しいのではないかと思います。

平均寿命が短い江戸初期に長命を保った貝原益軒は、自分の体をどう管理していたのかというのが私の大きな疑問の一つでした。それは『養生訓』を読み込むことでほぼわかるのですが、他の資料として益軒が最晩年に残した『用薬日記』という日記の存在を知りました。これは、78歳から84歳まで自分がどういう薬を使ったかというカルテで、未公開の資料でした。貝原家のご協力をいただいて解説し、先の自著にもエッセンスを書かせてもらったのですが、益軒あるいは妻である東軒夫人、さらに使用人たちの健康維持と病気治療に使われた漢方薬についての覚書は、当時の医学水準を知る意味でも重要な資料だと思いました。

益軒が愛用した薬のベスト3を上げますと、一番は補中益気湯、二番目が帰脾湯、三番目が人參養榮湯でした。補中益気湯は補う薬の代表で、別名、医王湯とも言われ、消化機能が衰え、下半身が弱っている虚弱体質、食欲不振、貧血、夏やせ、病後の体力低下などによい処方です。貝原益軒はこれを、ともに虚弱であった自分自身や夫人にずいぶんと使っている。「補中益気湯ではなく補中益軒湯ではないか」などと思ったものです。帰脾湯は、虚弱体質で顔色の悪い貧血気味や不眠症タイプに使用します。特に女性に有効なようで、益軒は夫人に多用しています。彼女は62歳まで生き、益軒が没する前年に亡くなりますが、命の危ない時を益軒とその友人のお医者さんで何度も治したとあり、益軒がいたからこそ夫人も62歳まで生きたのだらうと思います。この帰脾湯は、出典に健忘を治すとありますから、認知症の予防や治療にも注目される処方だと思っています。

面白いと思ったのは、益軒のかぜ薬の使い方です。かぜ薬というと葛根湯ですが、益軒自体はなぜか葛根湯は使わずに、引き初めには香蘇散、長引いた時には参蘇飲という処方を使っています。葛根湯を使わなかった理由は、益軒も奥さんも非常に虚弱で、葛根湯には葛根、麻黄、生姜など発汗作用の強いものが主となっていますから、それを防ぐためだ

ったのではないかと私は想像しています。『用薬日記』は益軒の処方を見るうえで非常に有益な資料だと思います。

益軒は人格的にも優れた人だと私は思います。『養生訓』には心に響く言葉がたくさんあります。たとえば「およそ人の楽しむべきこと三つあり」とする三樂の考え方として、「一つには身に道を行い、ひが事なくして善を楽しむにあり」と“善行”を、「二つには身に病なくして快く楽しむにあり」と“健康”を、「三つには命ながくして久しく楽しむにあり」と“長寿”をあげています。そして、「富貴にしてもこの三つの楽しみなければ真の楽しみなし」としています。要するに、お金のあるなしは関係ないという精神、哲学です。

益軒の人柄を示すエピソードとして、この人は旅行も音楽も好きで夫婦で温泉旅行にも行っている。封建時代にありながら奥さんをととても大事にしています。益軒は39歳の時に、年の差が22歳ある17歳の東軒夫人をもらい、夫婦円満でした。子供はなかったのですが、琵琶と一緒に演奏するなど「楽しむ」人生を送っています。園芸好きで自分の庭にいろいろな花を丹精込めて栽培していました。ある時、益軒が城務めをしている間に、門人たちが庭に出て相撲を取った。その時、何のはずみか、益軒が大事にしている牡丹の花を折って踏みつけてしまいます。恐る恐る大家さんに頼んで謝ってもらおうとしたところ、益軒は「私が牡丹の花を丹精込めて栽培しているのは、人を怒るためではない。安心するように」と言って安堵させたという話が伝わっています。

益軒の人生を振り返り、あるいは『養生訓』や他の書物をひも解くと、病弱でひ弱に見えるのですが、非常にたくましい。このたくましさ、あるいはしなやかさはどこから出ているのかを私なりに問い詰めたところ、当たり前かもしれませんが、正直に生きています。益軒の言葉で言うと「天道に従って」生きています。その生き方がこの人の背骨を貫いているのではないのでしょうか。そういう強さが今日も『養生訓』という啓蒙書によって多くの大衆を魅了しているのだと思います。