74

養生書『延寿撮要』（曲直瀬玄朔）と『養生訓』（貝原益軒）の関連性について

葉山美知子
鎌倉早見美容芸術専門学校

曲直瀬玄朔（1549～1631）と貝原益軒（1630～1714），二人の在世期間はつながっている．即ち16世紀後半から18世紀初頭，換言すれば室町時代末から安土桃山時代，江戸前期に及んで150年間を越える．傘寿を軽々と凌駕した二人が養生書を刊行したことは興味深い．演題の要点は両著作の動機の比較や内容の相違・類似性の有無を探ることにある．刊行年は『延寿撮要』が1599年・玄朔51歳，『養生訓』は1713年・益軒84歳，没する前年である．

まず玄朔は，初代道三の孫娘聟となり，門人数百人を抱える啓迪院を運営する臨床医である．彼は天皇・太閤・公卿・大名を患者に持ち，豊臣秀次の侍医であった．戦国末世のことで山口・薩摩・名護屋，海を渡って秀吉の朝鮮の役に従軍医で赴いた．挙句に秀次事件に連座して四年近く常陸水戸に配流されるが，秀吉没後1598年の秋に都に呼び還された．その翌年に書き上げたのが『延寿撮要』で末尾に動機が記されている．曰く「此書は僕右関左の日，偏州下邑の者養生の道を知らず不幸にして夭横を致す故愛憐の心最も深し仍りて延寿の数を検へて慎んで枢要の語を聚め之を以って延寿撮要と名づく便ち見聞のために倭字を以って之を書き ―― 略 ――」という．流謫の身から都に戻った時に玄朔は人生五十年を迎える．常陸で目にし耳にした現実庶民の暮らしぶりであった．養生の道を知る術もなく若死していく人々に届ける啓蒙の書であるから，あえて漢文を用いず倭字の文章にした．より広くより深く寿命が延びる生活の基本を説いた．そして「養生の道とは約して言へば唯是三事のみ，神気を養ひ，色慾を遠ざけ，飲食を節制するなり」と言い切る．この三事は『養生訓』にも通ずるが，玄朔の『延寿撮要』は人生五十年にして国も我が身も激変する時代を生き延びた旅する臨床医のメッセージである．

一方，益軒の『養生訓』は84歳，没する一年前の著述である．福岡黒田藩の人であるが，浪人を含め医師・本草学者・儒学者で身すぎをする．益軒もよく歩きよく見聞きした．39歳，黒田藩士に取り立てられ終生儒者と称する．巻七用薬篇にも自分は医者ではないと明言している．70歳にして藩主から隠居を許された後の著作活動はめざましく，今に残る名著は没年に至るまでの15年間に集中している．中でも長寿を全うする直前に『養生訓』を書いた動機は何か．冒頭の総論に「天寿は長い，自分で損なってはならぬ」「命は我にあり，天にあらず」「養生とは」など核の思想がある．後記には益軒は八十四翁篤信書として「古人の遺訓，先輩の教え，自分の体験から生まれた事などを養生の大意とした．養生に志ある人は先人の書を読んで温故知新に励まれよ」と伝えるためであった．益軒は「心気を養う，天地の万物を生む元気がからだの根本」という．玄朔の「神気を養う」論と規を一にしている．玄朔が臨床医の立場から書く『延寿撮要』は，総論に続いて言行篇・飲食篇・房事篇が整然と述べられ，常陸水戸の民を念頭に置いて倭語でわかりやすく書いたため具体的項目に「～すべし」「～すべからず」が多い，明確である．益軒は八十路を超えた完熟儒者でもあろうか，様々なしがらみを我が手で解き放ち遺訓する．幕府公認，士農工商万民向きの良書にくるまれているが，巻六「択医」の項目に益軒の本音が噴出する．日本の医者，特に将来を背負うべき若き医学者に檄が飛ぶ，曰く，日本の医学は中国に及ばない，中国の医書を原書で読め，読むべき本を羅列し，その優先順位も指示する，今どき倭字専門医学書だけで医を任ずる者を鋭く糾弾する．

両者はひとが持つ「気」を軸にして人間の根源的要求の食慾性慾を制御した養生法を提唱した．五十年でエキセントリックな時代の人間の生き方を見てきた玄朔と，時代の熟成と共に歩んだ八十翁益軒の養生論は，時代を越えて日本の風土に根付いている．