

## 三浦梅園の養生訓について

佐藤 裕

国東市民病院

「養生訓」といえば、一般的には筑前黒田藩の貝原益軒(1630-1714)が83歳の時に著した「養生訓(正徳三年;1713年刊行)」を想起するが、豊後聖人とも呼ばれた豊後杵築藩の儒家三浦梅園(1723-1789)も「養生訓」なるものを書き残している。近年(2014年)、梅園学会の有志によりその現代語訳が梅園学会報の特別号として刊行されたので、それに基づいて梅園の「養生訓」の内容を、今日まで連続として読み継がれてきている益軒の「養生訓」と比較しながら紹介する。

まず執筆動機に関して、益軒は、弟子たちと古くから伝えられてきた多くの古今の養生書を探求し、かつ自らが実践してみても役立つと考えられた養生法を、広く知ってもらうために「養生訓」を出版したのであった。一方、梅園のそれは、杵築藩の豪商である荒巻家一族が代々短命であることに関して、関係者から相談を受けた際、儒医としての立場から「いかにしたら壮健でいられるか、寿命を延ばすことができるか」についてアドバイスした養生のための留意点をまとめたもの(手稿本)である。

今回の刊行された梅園の「養生訓」の要点は、「(養生とは) 気を養うこと」、「(養生とは、病気になるないように) 予防すること」と「寿命を延ばすには、労働(体を動かすこと)と食養生が肝要」の三点にまとめられると思われるが、今回現代語訳を上梓したメンバーの一人で梅園学会代表世話人である小川晴久氏は、梅園の「養生訓」の根底にある考え方を、以下のようにまとめている。すなわち、(一) 田野の人々(すなわち農村に住んで日夜農作業に従事している農民)の生き方を模範とする(富者は労働を軽んじる傾向があるが、それは間違いであり、人が寿命を全うするためには、労働してすなわち体を動かして、気血を循環させることが一番である)、(二) 貧賤こそが天から授かった最高の富貴である(逆説的な言い方であるが、衣食住に恵まれて富貴な生活をしているものは、体を動かすことを軽んじて自らは労働しないため、かえって病気がちとなり、短命となる)、(三) 芳香を放つ華麗な花より、何時でも緑を保っている松のほうを択ぶ(華美・贅沢を排し、質素儉約を旨とする)、(四) 養生することが親孝行の道である(他の養生訓と同じように儒教的倫理観が窺える)、(五) 奇技淫巧(人間の徳や志を失わせ、心をとろけさすもの)は、(有害無益であって人を墮落させ、生業を怠らせるので)に手を染めてはならない、の五つである。

医薬に関して梅園は、「醫の巧拙は病人のしる處にあらず。是ぞよき醫と命を託し、死生を誤られんは、遺憾ながらちからなし。醫者は不時にうら切りする者なれば、そら恐ろしきものなり。何とぞなるべき程は、醫にかからぬ用心すべし。その用心とは、只養生の事なり」と述べている。しかし、益軒は、「(養生を怠って病を得たときには)“良医”を択ぶべし」と述べ、さらに「良医」とは「医学に精通し、医術に心を配り、多くの病気を診て経験し、その変化を心得ている」、すなわち、「病因論(病態生理学)」、「脈法(診断学)」と「薬方(漢方を用いる薬物治療)」に秀でている者としている。一方梅園は、「療治は臨時の設施にして、醫の任なり。故に、醫は人の生死を託する築檀の将なれば、平素心をひそめ、その道を研求すべし」と説きながらも、「富豪の家は我が死生存亡を託する醫なれば、不幸にしてその醫貧しく、稽古尋求に力も乏しからんには、めぐみてその資料を給し、その力にて少しく活人の手段を学び得ば、不時の用に備えんには、優れたる事なるべし」と説いて、「富者は医者を育てる社会貢献(ノブレス・オブリージュ)をしなさい」と述べている。