

基本情報 ■作者：貝原益軒(1630～1714) ■年代：正徳2年(1712)

■寸法：縦22.4cm 横16cm 厚さ1.2cm



いつの世も求められる「生き方指南書」

養生訓の構成

貝原益軒は、『養生訓』のなかで、「流水は腐らず、戸ばそは錆ず」という中国の格言を紹介している。流水も、戸の蝶番も、動いている間は健全であるが、水の移動が少ない池などの水は腐り、主を失った家屋の戸は錆ついて開かなくなってしまう…。貝原益軒は、こうしたものを現実の生活に当てはめて考えさせながら「養生」という思想と身体観について解説している。養生訓は、このように病気をいかに避けるかを、いかなる人生を送るかを、どのように自然との関係や社会との関係を結んでいくかという問題に転換しながら、読者にさまざまな投げかけをする。ここに養生訓が長く読み継がれてきた理由を垣間見ることができよう。

養生訓は以下のような構成となっている。

- 第一巻 総論上(「養生」の目的やその基本的な考え方について、儒教的な価値に基づいて説明)
- 第二巻 総論下(栄養を取ることや体を動かすことなど、「養生」のために必要な身体的なことについて説明)。
- 第三巻 飲食上／第四巻 飲食下(食べ過ぎがいかに体にとって害かを説明)。
- 第五巻 五官(耳・目・口・鼻・形のはたらきについて説明)。
- 第六巻 慎病(「養生」のためにすべきこと、医師との関わり方について説明)

- 第七巻 用薬(漢方薬の効能等について説明)
- 第八巻 養老(老年の過ごし方について説明)

養生訓リバイバル

近年、江戸の学問や科学、とくに医術や思想、武道といった心身にかかわるものへの関心が高まっている。そうしたなか、「医は仁術なり」(第六巻)と説く本書は、「生き方指南」の定番としてよく紹介される。

これは今に始まったことではない。例えば大正時代から昭和初期にも、『養生訓』は身体と精神を調和した形で結び、人生をより良く生きるための教科書として再評価された。昭和中期にも『養生訓』ブームがあり、近年も『養生訓』リバイバルの様相がみられる。食欲、色欲、過度な睡眠欲、おしゃべりの欲の戒め、寒暖の変化への対応や口腔衛生などの健康管理、夫婦和合や旅行の奨めなど、わかりやすい言葉で語りかける『養生訓』は、時代を超えて日本人の心に訴えるものがあるようである。

学芸員 加藤 幸治

学芸員の目



学芸員
加藤 幸治

儒学者の貝原益軒によって書かれた健康な身体と健康法についての指南書です。病を知ることは健康を知ることでもあり、健康に生きるのは何のためかといった、精神の「養生」を説くところがこの本の真骨頂。いつの時代も愛されてきました。

この資料のココがすごい!!

健康になるためには生活を律すべしと説いているところ!

お気に入りポイント

挿絵などほとんどない書物ですが、論ずような文体の「生き方指南」です。