

『養生訓』を音読しよう！ ①

光和堂院長 堀口和彦

「人の身は父母を本とし天地を初とす。天地父母のめぐみをうけて生まれ、又養はれたるわが身なれば、わが私の物にあらず。天地のみたまもの(御賜物)、父母の残せる身なれば、つつしんでよく養ひて、そこなひやぶらず、天年を長くたもつべし。」

声に出して、上の文章を読んでみてください。最初は読みにくいかもしれませんが、何度か大きな声で読んでください。すると自分の声が耳に入ってきて、内容が何となく理解できると思います。「養はれたる」や「養ひ」、「そこなひ」はそのまま旧仮名遣いにしましたが、現代仮名遣いでは「養われたる」と「養ひ」、「そこない」です。これらも声に出して読むと、不自然ではないでしょう。

この文章は、江戸時代に医師であり儒学者であった貝原益軒が書いたものです。1712年に「養生訓」として完成した時、貝原益軒は83歳でその2年後に亡くなっています。

「大和本草」や「和俗童子訓」などいくつかの著書がありますが、この「養生訓」はその当時からベストセラーとして多くの人々に読まれ、現代まで受継がれています。

全8巻に及ぶ大作である「養生訓」は、総論で命の尊さや養生の大切さ、人生の楽しみなどを記しています。今回の文章は第1巻総論上の冒頭部分です。益軒は当時の中国医学書や四書五経などを引用し、さらに長年の経験や自説を加えて記述しています。中には難しいところもありますが、内容的には現代医学的にも十分に納得できる部分がほとんどです。今号から、この貝原益軒「養生訓」の中から、皆さんに是非とも読んでもらいたいところを抜粋して、声に出して読んで心身ともに健康になって頂きと思っています。どうぞよろしくお願ひします。

〈解説〉

人類360万年の歴史が現在まで途絶えることなく続いているのは、父母がいて天地であるこの地球環境が維持されてきたからです。生と死が幾度となく繰返しても、生命の火は消えることなく今私たちの中にも灯っているのです。このようなスケールで自分の命や身体を捉えると、自分の物ではなく、地球から授かった物(天地の御賜物)と思えてきます。この心境こそ貝原益軒が説く生命観です。数百万年も続く命の連鎖は本当に尊いのです。何代にもわたる父母が大切に養ってくれた命を、損ない破らないで、長く寿命を保ちましようと言っているのです。