

『養生訓』を音読しよう！ ②



光和堂院長 堀口和彦

「人身は至りて貴とくおもくして、天下四海にもかへがたき物にあ
らずや。然るにこれを養なふ術をしらず、慾を恣にして、身を
亡ぼし命をうしなふ事、愚なる至り也。身命と私慾との軽重を
よくおもんばかりて、日々に一日を慎しみ、私慾の危をおそる
事、深き淵にのぞむが如く、薄き氷をふむが如くならば、命なが
くして、ついに殃なかるべし。豈、楽まざるべけんや。命みじ
かければ、天下四海の富を得ても益なし。財の山を前につんでも用
なし。然れば道にしたがひ身をたもちて、長命なるほど大なる
福なし。」

〈解説〉

今回も大きな声で、上の文章を読んでください。読み方や意味は気にせずに、とにかく何度か声に出して読んでください。黙読でなく音読することにより、記憶力や思考力、感情をコントロールする脳の働きが高まります。さらに口やあご、舌の筋肉、発声による呼吸筋などの運動になります。音読には脳の活性化と筋肉の運動作用があり、光和堂では高齢者の健康増進とリハビリのために、5年前より養生訓の音読を毎日行なっています。光和堂は漢方薬局と鍼灸治療院に養生館（通所介護）を併設しており、東洋医学に根ざした医療と介護を提供しています。

〈現代語訳〉

人の身体はこの上なく貴重なもので、この地球上のどんなものにもかえることができない。だからこそ、養生の術を知らずに、欲望のままに、身体を壊し命を失うことは、最も愚かなことだ。自分の身命と私欲の大切さを良く考えて、毎日の生活を慎しみなさい。私欲の危険なことを知り、断崖絶壁に立っているように、あるいは薄い氷の上を歩くように慎重でいれば、命は長く災いは起こらない。けれども楽しむことを忘れてはいけない。命が短ければ、世界中の富を得ても役に立たないし、宝の山を目の前に積んでも用がない。だからこそ、道理に従い身体を健康に保ち、長命になることほど最大な幸福はないのだ。