

## 『養生訓』を音読しよう！ ③



光和堂院長 堀口和彦

「<sup>ようじょう</sup>養生の<sup>じゅつ</sup>術は、<sup>まず</sup>先わが<sup>み</sup>身を<sup>もの</sup>そこなふ<sup>さる</sup>物を去べし。身<sup>み</sup>を<sup>もの</sup>そこなふ<sup>もの</sup>物は、<sup>ないよく</sup>内慾と<sup>がいじゃ</sup>外邪となり。内慾とは<sup>ないよく</sup>飲食の<sup>いんしょく</sup>慾、<sup>よく</sup>好色の<sup>こうしょく</sup>慾、<sup>よく</sup>睡の<sup>ねむり</sup>慾、<sup>よく</sup>言語を<sup>げんご</sup>ほし<sup>い</sup>みま<sup>よく</sup>まに<sup>き</sup>するの<sup>ど</sup>慾と、<sup>ゆう</sup>喜・<sup>し</sup>怒・<sup>ひ</sup>憂・<sup>きょう</sup>思・<sup>きょう</sup>悲・<sup>きょう</sup>恐・<sup>きょう</sup>驚の<sup>ななじょう</sup>七情の<sup>よく</sup>慾を<sup>いう</sup>云。外邪とは<sup>がいじゃ</sup>天の<sup>てん</sup>四<sup>し</sup>氣<sup>き</sup>なり。風<sup>ふう</sup>・寒<sup>かん</sup>・暑<sup>しょ</sup>・湿<sup>しつ</sup>を<sup>いう</sup>云。内慾を<sup>え</sup>こら<sup>え</sup>えて、<sup>よく</sup>すく<sup>い</sup>なく<sup>い</sup>し、<sup>がいじゃ</sup>外邪を<sup>てん</sup>お<sup>し</sup>それ<sup>き</sup>て<sup>ふう</sup>ふ<sup>かん</sup>せ<sup>しょ</sup>ぐ、<sup>これ</sup>是を<sup>もつ</sup>以<sup>げんき</sup>て、<sup>やまい</sup>元氣を<sup>てんねん</sup>そ<sup>なが</sup>こな<sup>なが</sup>はず、<sup>やまい</sup>病なく<sup>てんねん</sup>して<sup>なが</sup>天年<sup>なが</sup>を<sup>なが</sup>永く<sup>なが</sup>たも<sup>なが</sup>つべし。」

### 〈解説〉

音読に慣れてきましたか？ 脳を活性化して記憶力や感情コントロールにも良い音読です。自分の声が自分の耳にはっきりと入ってくるように大きな声で読んでください。

前回と前々回で命の尊さと脆さを説いてきました。今回は命を守り健康になるための基本的な心構えを述べています。その発想の第一は、健康を害することをやめることです。生活習慣病に悩む現代人にとっても耳の痛い教えです。お薬や健康食品など良いものだけを取り入れても、自分の生活習慣を変えずには、決して健康にはなれないことへの忠告です。また、欲望と感情を上手にコントロールすること、さらに外邪(風寒暑湿)となる環境の変化に注意することも大切です。

### 〈現代語訳〉

養生の実践には、まず自分の健康を損なうものを取り除きなさい。健康を損なうものとは、内欲と外邪である。内欲とは、飲食の欲、好色の欲(性欲)、眠りの欲(怠け欲)、おしゃべりの欲と、喜・怒・憂・思・悲・恐・驚の7つの感情の欲をいう。外邪とは、気もたらす4つの環境変化で、風・寒・暑・湿をいう。内欲をこらえて少なくして、外邪に注意してその影響を未然に防ぎなさい。これによって、元気を損なわずに、病気なく寿命を長く保つことができるのだ。