

## 『養生訓』を音読しよう！ ④



光和堂院長 堀口和彦

「<sup>すべ</sup>凡ての人、<sup>うま つき</sup>生れ付たる<sup>てんねん</sup>天年は<sup>なが</sup>おほくは<sup>てんねん</sup>長し。天年を<sup>うま</sup>みじかく<sup>うま</sup>生れ  
<sup>つき</sup>付たる<sup>ひと</sup>人は<sup>うまれつき</sup>まれなり。生れ付て<sup>げんき</sup>元気さ<sup>み</sup>かんに<sup>ひと</sup>にして、身<sup>つよ</sup>つよ<sup>き</sup>き人も、  
<sup>ようじょう</sup>養生の<sup>じゆつ</sup>術を<sup>あさゆうげんき</sup>しらず、朝夕<sup>にちやせいりよく</sup>元気をそこ<sup>な</sup>なひ、日夜<sup>にちやせいりよく</sup>精力をへ<sup>ら</sup>らせば、  
<sup>うま</sup>生れ付たる<sup>つき</sup>其年を<sup>そのとし</sup>たも<sup>そ</sup>たずして、<sup>そうせい</sup>早世する<sup>ひと</sup>人、<sup>よ</sup>世に<sup>おお</sup>多し。又、<sup>また</sup>天性<sup>てんせい</sup>  
<sup>は</sup>甚<sup>はなはだ</sup>虚<sup>きよ</sup>弱<sup>じやく</sup>にして<sup>たびょう</sup>多病<sup>たびょう</sup>なれど、<sup>ゆえ</sup>多病<sup>ゆえ</sup>なる<sup>ゆえ</sup>故<sup>ゆえ</sup>に、<sup>つ</sup>つ<sup>し</sup>しみ<sup>お</sup>お<sup>そ</sup>それ<sup>て</sup>  
<sup>ほ</sup>保養<sup>よう</sup>すれば、<sup>か</sup>か<sup>へ</sup>つて<sup>ちやうせい</sup>長生<sup>ひと</sup>する<sup>ひと</sup>人、<sup>こ</sup>是<sup>また</sup>又、<sup>よ</sup>世<sup>このふた</sup>に<sup>せ</sup>あり。此<sup>ふた</sup>二<sup>せ</sup>つは、世<sup>けん</sup>間  
<sup>がんぜん</sup>眼前<sup>お</sup>に<sup>み</sup>多く<sup>ところ</sup>見る<sup>よ</sup>所<sup>ほ</sup>なれば、<sup>よく</sup>うた<sup>ほ</sup>が<sup>しい</sup>ふ<sup>ま</sup>べ<sup>ま</sup>から<sup>み</sup>ず。慾<sup>よく</sup>を<sup>ほ</sup>慾<sup>しい</sup>にして<sup>ま</sup>身<sup>み</sup>  
<sup>を</sup>う<sup>し</sup>な<sup>ふ</sup>は、<sup>か</sup>た<sup>な</sup>と<sup>も</sup>え<sup>ば</sup>刀<sup>も</sup>を<sup>も</sup>つ<sup>じ</sup>が<sup>い</sup>以<sup>お</sup>て<sup>な</sup>自<sup>は</sup>害<sup>は</sup>する<sup>は</sup>に<sup>は</sup>同<sup>は</sup>じ。早<sup>はや</sup>き<sup>お</sup>と<sup>お</sup>そ<sup>き</sup>  
<sup>と</sup>の<sup>か</sup>は<sup>り</sup>は<sup>あ</sup>れ<sup>ど</sup>、<sup>み</sup>身<sup>が</sup>を<sup>が</sup>害<sup>い</sup>する<sup>こ</sup>事<sup>お</sup>は<sup>な</sup>同<sup>じ</sup>じ。」

### 〈現代語訳〉

すべての人、生れつきの寿命は概して長い。寿命が短く生れた人は少ないのだ。生れつき元気盛んで、身が強い人も、養生の術を知らないで、朝夕元気を損ない、日夜精力を減らせば、生れつきの寿命を保たずに、早死にする人は世に多い。また一方で、生れつき虚弱で多病であるが、多病であるからこそ、慎み恐れて保養して、かえって長生きする人も、また世にいる。この二つの例は、世間に多く見る所であるから、疑うことはできない。慾を慾にして身を失うことは、例えれば刀によって自害するのと同じである。早いと遅いとの違いはあるが、身を害することは同じである。

### 〈解説〉

多くの人の命は長く、短く生れた人は少ないと、貝原益軒は主張しています。江戸時代に比べて、現代人の寿命は20年以上延びました。衛生面や医療技術の進歩の功績です。中でも5歳以下の乳幼児死亡率が低下したことは大きな要因の一つです。喜ばしいことですが、小児アレルギー疾患の増加を見ると、現代こそ子育て養生という発想が必要に思われます。益軒は、この「養生訓」を書く3年前の81歳で、「和俗童子訓」を著しています。この中に幼児教育と子育て養生の必要性が記されています。子育てに関しては、離乳食や衣服の注意点、外で遊ばせることの大切さなど、現代にも有用な教えが多々あります。