

## 『養生訓』を音読しよう！ ⑤



光和堂院長 堀口和彦

「人の命は我にあり、天にあらざと老子いへり。人の命は、もとより天にうけて生れ付たれども、養生よくすれば長し。養生せざれば短かし。然れば長命ならんも、短命ならむも、我心のままなり。身つよく長命に生れ付たる人も、養生の術なければ早世す。虚弱にて短命なるべきと見ゆる人も、保養よくすれば命長し。是皆、人のしわざなれば、天にあらざといへり。」

### 〈現代語訳〉

人の命は自分にあり、天にあるのではないと老子は言っている。人の命は、元は天より授かり生れたものであるけれども、養生をすれば長くなる。養生をしなければ短くなる。ならば長命になるも、短命になるも、自分の心掛け次第である。身体が丈夫で長命に生れた人も、養生を知らずに実践しなければ早死にする。生来虚弱で短命と思われた人も、保養をよくすれば命は長くなる。このようにすべては、人の心掛けと行動次第なので、(人の命は) 天にあるのではないといえる。

### 〈解説〉

このシリーズ初回で、空気や食物を供給する天地があり、先祖代々続く父母がいて、始めて存在する自分の身体があると紹介しました。そこでは、自分の身体は自分のものではなく、天地の御賜物であると貝原益軒は言っていました。

今回は、命は自分にあり、天にあるのではないという老子の言葉を引用し、初回とやや矛盾するようなこと述べています。これはおそらく、自分の身体は自分のものでないなら、粗末に扱ってもよいではないかという、質問を受けた益軒の回答と予想します。そこで、生命の誕生は運命であるが、一度生を授かったらその後の生き方は自分次第ですよと、益軒は主張しています。

なぜ自分は生れたのかと自問したり、あるいはどうして自分を生んだのかと親に問うた経験はありませんか？ 自分の命の誕生は、自分で望むことも拒否することもできません。これは運命なのです。でも、何百万年と続く人類の生命連鎖を想像すると、運命も必然に思えてきます。この尊い命を無駄にせず、少しでも長く豊かな人生を味わうことが、養生の目標であり、人生の目的となるのでしょうか。