

## 『養生訓』を音読しよう！ ⑨



光和堂院長 堀口和彦

「<sup>み</sup>身を<sup>せい</sup>たもち<sup>やしな</sup>生を<sup>い</sup>養ふ<sup>いちじ</sup>に、<sup>いた</sup>一字の<sup>ようけつ</sup>至れる<sup>これ</sup>要訣<sup>おこな</sup>あり。是<sup>せいめい</sup>を行<sup>なが</sup>へば<sup>なが</sup>生命を<sup>なが</sup>長く  
たもち<sup>やまい</sup>て<sup>こう</sup>病なし。おやに<sup>きみ</sup>孝あり、<sup>ちゆう</sup>君に<sup>いえ</sup>忠あり、<sup>み</sup>家を<sup>み</sup>たもち、<sup>み</sup>身を<sup>み</sup>たもつ。  
<sup>おこ</sup>行なふ<sup>こと</sup>として<sup>そのいちじ</sup>よろし<sup>い</sup>から<sup>じ</sup>ざる<sup>これ</sup>事なし。其<sup>おそ</sup>一字<sup>おそ</sup>なんぞ<sup>おそ</sup>や。畏<sup>おそ</sup>の字<sup>おそ</sup>是<sup>おそ</sup>なり。畏<sup>おそ</sup>る  
るとは<sup>み</sup>身<sup>まも</sup>を守<sup>しんぼう</sup>る<sup>こと</sup>心<sup>こと</sup>法<sup>ころ</sup>なり。事<sup>しょう</sup>ごと<sup>き</sup>に<sup>あやまち</sup>心<sup>あやまち</sup>を<sup>あやまち</sup>小<sup>あやまち</sup>にし<sup>あやまち</sup>て<sup>あやまち</sup>気<sup>あやまち</sup>に<sup>あやまち</sup>ま<sup>あやまち</sup>か<sup>あやまち</sup>せ<sup>あやまち</sup>ず、<sup>あやまち</sup>過<sup>あやまち</sup>な<sup>あやまち</sup>か  
らん<sup>こと</sup>事<sup>もどめ</sup>を<sup>てんどう</sup>求<sup>てんどう</sup>め、<sup>じんよく</sup>つね<sup>おそ</sup>に<sup>おそ</sup>天<sup>おそ</sup>道<sup>おそ</sup>を<sup>おそ</sup>お<sup>おそ</sup>そ<sup>おそ</sup>れ<sup>おそ</sup>て、<sup>おそ</sup>つつ<sup>おそ</sup>し<sup>おそ</sup>み<sup>おそ</sup>し<sup>おそ</sup>た<sup>おそ</sup>が<sup>おそ</sup>ひ、<sup>おそ</sup>人<sup>おそ</sup>慾<sup>おそ</sup>を<sup>おそ</sup>畏<sup>おそ</sup>れて  
つつ<sup>おそ</sup>し<sup>おそ</sup>み<sup>おそ</sup>忍<sup>おそ</sup>ぶ<sup>おそ</sup>に<sup>おそ</sup>あり。是<sup>おそ</sup>畏<sup>おそ</sup>る<sup>おそ</sup>る<sup>おそ</sup>は、<sup>おそ</sup>慎<sup>おそ</sup>し<sup>おそ</sup>み<sup>おそ</sup>に<sup>おそ</sup>おも<sup>おそ</sup>む<sup>おそ</sup>く<sup>おそ</sup>初<sup>おそ</sup>なり。畏<sup>おそ</sup>る<sup>おそ</sup>れば、  
つつ<sup>おそ</sup>し<sup>おそ</sup>み<sup>おそ</sup>生<sup>おそ</sup>ず。畏<sup>おそ</sup>れ<sup>おそ</sup>ざ<sup>おそ</sup>れば、<sup>おそ</sup>つつ<sup>おそ</sup>し<sup>おそ</sup>み<sup>おそ</sup>なし。故<sup>おそ</sup>に<sup>おそ</sup>朱<sup>おそ</sup>子<sup>おそ</sup>、<sup>おそ</sup>晩<sup>おそ</sup>年<sup>おそ</sup>に<sup>おそ</sup>敬<sup>おそ</sup>の<sup>おそ</sup>字<sup>おそ</sup>を<sup>おそ</sup>と  
きて<sup>おそ</sup>曰<sup>おそ</sup>、<sup>おそ</sup>敬<sup>おそ</sup>は<sup>おそ</sup>畏<sup>おそ</sup>の<sup>おそ</sup>字<sup>おそ</sup>これ<sup>おそ</sup>に<sup>おそ</sup>近<sup>おそ</sup>し。」

### 〈現代語訳〉

身体を丈夫にし、元気に過ごすために、一字の大切な言葉がある。これを実践すれば、命を長く保って病気がない。親に孝行し、君子には忠実であり、家を平穏に保ち、身体を健康を保つ。実践するとして悪いことは決してない。その一字とは、畏の字である。畏れるとは、身体を守る心の健康法である。なすべき事に細心の注意を払い、気まぐれでなく、過ちがないことを求め、常にお天道様を恐れて、慎み従い、人の欲を畏れて慎み忍ぶのだ。畏れることは、慎みの気持ちに向かうことであり、畏れれば、自然と慎みの気持ちが生じ、畏れなければ、慎みは生じない。だから、朱子は、晩年に敬の字を解説するに、敬は畏の字に近いと云っている。

### 〈解説〉

今回は「畏敬の念」の大切さを貝原益軒が説いています。未曾有の大震災を経験し、高度な文明を築き上げた人間の非力さと、地震を起こす地球の威力を痛感させられました。人間の存在は、地球上での小さな一部分でしかないことに気づき、謙虚な慎みの気持ちが生れました。しかしその一方で、人間の力を超えた自然の猛威への不安を感じます。近年、実体のない不安に苦しみ、耳鳴りや動悸などを発症する方が多いです。これは「恐れ」が「恐れ」の感情になっています。私の好きな言葉である「敬天愛人」は、畏敬の念と人間愛(絆)を表現しています。人を愛することは、心を潤します。さらに祈ることで、心が鎮まります。これも人間が長い歴史の中で培ってきた、高度文明に匹敵する偉大な知恵です。