

『養生訓』を音読しよう！ ⑪



光和堂院長 堀口和彦

ひと み ひゃくねん も ご じょうじゅ ひゃくさい ちゅうじゅ はちじゅう
「人の身は百年を以って期とす。上寿は百歳、中寿は八十、
かじゅ ろくじゅう ろくじゅういじょう ながいき せじょう ひと み かじゅ
下寿は六十なり。六十以上は長生なり。世上の人を見るに、下寿
ひと ごじゅうい かたんめい ひとおお じんせいしちじゅうこらい
をたもつ人すくなく、五十以下短命なる人多し。人生七十古来ま
きよご ちょうめい ひと ごじゅう
れなり、といへるは、虚語にあらず。長命なる人すくなし。五十な
ふよう いい し ひと いのち このごと
れば不夭と云て、わか死にあらず。人の命なんぞ此如くみじかき
これ みな ようじょう じゅつ たんめい うま つき みじか
や。是、皆、養生の術なければなり。短命なるは生れ付て短き
じゅうにん きゅうにん みな も
にはあらず。十人に九人は皆みづからそこなへるなり。ここを以
ひとみなようじょう じゅつ
って、人皆養生の術なくんばあるべからず。」

〈現代語訳〉

人の身体は百年を以ってその期間とする。上寿は百歳、中寿は八十、下寿は六十となる。六十歳以上は長生きである。世の中の人を見ると、下寿を保てる人は少なく、五十歳以下の短命の人が多し。人生七十を迎えるは古来稀なことで、七十を古希というのは、嘘ではない。それだけ長命な人は少ない。五十になれば夭折とは云わず、若死にではない。しかし、人の命はどうしてこんなにも短いのだろうか。これは、多くの人が養生の術を知らないからである。短命なのは生れつき短いのではない。十人中九人は皆自分から命を損なっている。だからこそ、皆が人として養生の術を知り実践しなければならないのだ。

〈解説〉

人の身体は100年の寿命があると、貝原益軒は云っています。現在日本では、100歳以上の高齢者が5万人を超えました。それでも日本の全人口の0.04%です。65歳以上ですと24%となり、およそ4人に1人が高齢者です。江戸時代の貝原益軒が現代にタイムスリップしたら、驚くことでしょう。江戸時代は乳幼児の死亡率が非常に高く、成人することが容易ではなく、さらに50歳の壁を越えることも、厳しかったのです。そこで、十人中九人は命を自ら損なっているという言葉は、厳しくも痛いところを突いています。医療技術の進歩した現代では年を重ねられることの有難さを忘れがちです。しかし、養生の大切は今も同じです。益軒の言葉は今も生きています。