

『養生訓』を音読しよう！ ⑫



光和堂院長 堀口和彦

じんせいごじゅう けっき さだ ちえ ひら
「人生五十にいたらざれば、血氣いまだ定まらず。知恵いまだ開け
ず、古今にうとくして、世変になれず。言あやまり多く、行悔多
し。人生の理も楽もいまだしらず。五十にいたらずして死する
を夭と云。是亦、不幸短命と云べし。長生すれば、楽多く益多
し。日々にいまだ知らざる事をしり、月々にいまだ能せざる事をよ
くす。この故に学問の長進する事も、知識の明達なる事も、長生せ
ざれば得がたし。ここを以て養生の術を行なひ、いかにもして天
年をたもち、五十歳をこえ、成べきほどは弥長生して、六十以上
の寿域に登るべし。」

〈現代語訳〉

人生は五十歳を越えないと、肉体と精神が調和し血気が安定してこない。知恵はまだ開化せず、歴史や現代の世相に疎くして、世の移り変わりにもなれない。言葉に誤りが多く、行動にも悔いが多い。人生の道理や真の楽しみもまだ理解できない。五十歳に至らずに死ぬことを夭折という。これがまさに、不幸短命ということだ。長生きすれば、楽しみが多く役立つためになることも多い。日々にまだ知らないことを知り、月々にまだ出来なかったことを可能にする。このように学問が進歩することも、知識が広く明るくなることも、長生きしなければ得ることができない。だからこそ養生の術を実践して、何としても天寿を保ち、五十歳を越えて、さらに益々長生きして、六十歳以上の寿域に登りなさい。

〈解説〉

江戸時代にあっては、50歳を越えることは容易ではありません。しかしそこで貝原益軒は、50歳以上になって初めて、分別が付き人生の楽しみが分かると説いています。益軒は、官兵衛ゆかり黒田藩(福岡藩)に儒者として仕え、「筑前国続風土記」を70代に仕上げ、「大和本草」を80歳で刊行し、「和俗童子訓」を81歳で書き、「養生訓」を83歳で完成しています。亡くなる寸前まで執筆を続けた益軒の養生の術は、説得力があるのです。