

『養生訓』を音読しよう！ ⑭



光和堂院長 堀口和彦

「およそ人の楽しむべき事三あり。一には身に道を行ひ、ひが事なくして善を楽しむにあり。二には身に病なくして、快く楽しむにあり。三には命ながくして、久しくたのしむにあり。富貴にしても此三の楽なければ、まことの楽なし。故に富貴は此三樂の内にあらず。もし心に善を樂まず、又養生の道をしらずして、身に病多く、其はては短命なる人は、此三樂を得ず。人となりて此三樂を得る計なくんばあるべからず。此三樂なくんば、いかなる大富貴をきはむとも、益なかるべし。」

〈現代語訳〉

そもそも人には、楽しむべき事が三つある。一つは、それぞれの分野で精進し、人として道理にそむくことなく、善を行ない楽しむこと。二つは、身体に病気がなく、快適に過ごし楽しむこと。三つ目は、命を長くして、長寿を楽しむこと。財産があり身分が高くて、この三つの楽しみがなければ、本当の楽しみはない。だから、富や名声は、この三樂には含まれない。もし、心に余裕なく世のため人のためになるような行動を楽しめず、さらに養生の手法を知らずに、身体に病気が多く、その果てには短命なる人は、これらの三樂を享受することはできない。人として生れたからには、この三樂を得るようにしっかりと計画し実践しなさい。この三樂がなければ、どんなに大金持ちになったとしても、人生の益はないのだ。

〈解説〉

養生を实践するためには、腹八分目など欲や感情を抑えることが必要です。しかし、その最終的な目標は元気で長生きすることだけではないのです。人生を楽しむことなのです。その楽しみが一番にあるものが、世の道理に従い、善を行なうことであると、貝原益軒は言っています。生きがいとは、自分の好きなことをやるだけでなく、困った人を助けたり、人の役に立つことにあるのです。高齢者や障がい者も、サポートを受けるだけでなく、できる範囲で人のためになることが、幸福感を高めるといふ、心理調査結果とも合致します。身体的でなくとも、心でのサポートでもよいのです。一方通行ではないキャッチボール的な援助の受渡し大切です。やはり、心が通い合うことが一番の楽しみなのです。