

『養生訓』を音読しよう！ ⑱



光和堂院長 堀口和彦

こころ たの くる み ろう すぎ
心は楽しむべし、苦しむべからず。身は労すべし、やすめ過す
べからず。およそ み あい すぎ び み すぎ ほううん
べからず。凡わが身を愛し過すべからず。美味をくひ過し、芳醞を
すぎ いろ み あんいつ ふ こと この
のみ過し、色をこのみ、身を安逸にして、おこたり臥す事を好む。
みなこれ み あい すぎ ゆえ み がい また むびょう
皆是、わが身を愛し過す故に、かへつてわが身の害となる。又、無病
ひと ほやく みだり おお やまい み あい すぎ こ
の人、補薬を妄に多くので病となるも、身を愛し過すなり。子
あい すぎ こ ごと
を愛し過して、子のわざはひとなるが如し。

〈現代語訳〉

心は楽しませ、苦しめてはいけない。身は労働させ、休め過ぎしてはいけない。平常時はわが身を愛し過ぎしてはいけない。美味しいものを食べ過ぎて、芳醇な酒を飲み過ぎ、色欲を好み、身を安逸にして、怠り臥すことを好む。これらは皆、わが身を愛し過ぎが故に、反ってわが身の害となっている。また、病気が無い人が、精力剤などを妄りに多く飲んで病気になってしまうことも、身を愛し過ぎすからだ。子を愛し過ぎして、子の災いとなることと同じである。

〈解説〉

現代人には、真に耳の痛いお言葉です。文明の進歩が、心を苦しめる結果になっています。近年工場での生産ラインにはロボットが導入され、肉体的な労働から解放された人間は、ますます頭脳労働に集中することになり、さらに自動車や電車の普及で歩く必要もなく、職場へ通うことができます。家事ではお掃除ロボットが出現して、さらに身体を動かす機会が減りそうです。今後、職場でも家庭でもロボットが活動範囲を拡げて、人間は肉体的には何もしなくても、生活ができるようになるでしょう。

近年精神疾患が大きく増加しております。うつ病や統合失調症、不安障害、認知症などで日本国内の医療機関を受診した人は、平成23年で320万人を超えています。平成11年は204万人で、その内うつ病患者数は、44万人で、その数が平成23年には96万人となり、2倍以上に増加しています。これだけ多くの方が、心を苦しめているのです。貝原益軒のお言葉通り、身を動かすことから始めましょう。まずは、掃除洗濯など身の回りのことを、自分の身体を使って行ないましょう。生活習慣の中で、上手に身体を動かし、心に余裕を作ることが、心身ともに健康になる秘訣です。300年経っても変わらないのです。