

『養生訓』を音読しよう！ ⑱



光和堂院長 堀口和彦

こころ　ず　わ　き
心をしづかにしてきはがしくせず、ゆるやかにしてせまらず、気
なごやか　ことば　こえ　たか　たか
を和にしてあらくせず、言をすくなくして声を高くせず、高く
わ　こころ　かなしみ
わらはず、つねに心をよろこばしめて、みだりにいからず、悲を
え　こと　あやまち　ひと
すくなくし、かへらざる事をくやまず、過あらば、一たびはわが
み　に　どくやま　ただてんめい　これしんき
身をせめて二度悔ず、只天命をやすんじてうれへず、是心気をや
みち　ようじょう　し
しなふ道なり。養生の士、かくのごとくなるべし。

〈現代語訳〉

心を静かにして騒がしくせず、緩やかにして迫らず、気を和やかして荒くしない。言葉を少なくして大声を上げず、高く笑わない。常に心を喜ばせて、妄りに怒らず、悲しみを少なくする。また、返らざる事を悔やまず、過ちがあっても、一度は自分を責めるが二度は悔やまない。天命を憂えず心配しない。これが心の元気を養う道である。養生を実践する者は、このようになるべきだ。

〈解説〉

貝原益軒は、心に余裕を持つことの大切さを何度も主張しています。心がゆったりと穏やかであれば、妄りに怒ることもなく、悲しみも少なくなるのです。さらに今回のお言葉には、過ちへの対処法もあります。失敗した時は、一度は反省するが、それ以上は悔やまないといっています。また、天命である自らの命の長さを憂慮しないともいっています。これらの心持ちがすべて自らを元気にする方法であり、これこそが養生の本質であるのです。