

# 『養生訓』を音読しよう！ 23



光和堂院長 堀口和彦

ななじょう き ど あい らく あい お よくなり い か き ど ゆう  
七情は喜・怒・哀・楽・愛・悪・慾也。医家にては喜・怒・憂・  
し ひ きょう きょう いう また ろくよく じ もく こう び しん い  
思・悲・恐・驚と云。又、六慾あり、耳・目・口・鼻・身・意の  
よくなり ななじょう うち ど よく ふたつ もっともとく せい う  
慾也。七情の内、怒と慾との二、尤徳をやぶり、生をそこなふ。  
いかり こら よく ふさ えき いましめ いかり よう ぞく ひ  
忿を懲し、慾を塞ぐは易の戒なり。忿は陽に属す。火のもゆる  
ごと ひと こころ みだ げんき う いかり しの  
が如し。人の心を乱し、元気をそこなふは忿なり。おさえて忍ぶ  
よく いん ぞく みず ふか ごと ひと こころ げんき  
べし。慾は陰に属す。水の深きが如し。人の心をおぼらし、元気を  
よくなり おもい  
へらすは慾也。思ひてふさぐべし。

## 〈現代語訳〉

七情とは、喜ぶ・怒る・哀しむ・楽しむ・愛する・悪む・慾することである。漢方医家にては、喜ぶ・怒る・憂う・思う・悲しむ・恐れる・驚くをいう。また、六慾があり、耳(聴覚)・目(視覚)・口(味覚)・鼻(嗅覚)・身(触覚)・意(直感)による慾をいう。七情の内、怒と慾の二つは、最も徳を失い寿命を縮める。「忿を懲らし、慾を塞ぐ」とは易経にある戒めである。忿は陽に属し、火が燃えるように、人の心を乱す。元気を損なうは忿である。気持ちを抑えて忍びなさい。慾は陰に属し、水底が深いように、人の心を溺らせる。元気を減らすは慾である。よく考えて塞ぎなさい。

## 〈解説〉

感情と慾は、人間にとって生理作用であり、本能でもあります。これらをどのようにコントロールするかが、人間に課せられた永遠の課題です。古代中国から伝わる占筮(せんぜい)の書で、孔子によって集大成されたとする易経にも、忿と慾が戒められています。忿(ふん)は、怒りかっ腹を立てることを意味して、仏教の煩惱の一つでもあります。また、六慾は六根から生れます。耳目口(舌)鼻身意の六根を清らかすることを六根清浄といい、江戸時代には富士山や御嶽山などの登山修行による修験信仰が隆盛を極めました。さて、情報過多の現代において六根をどのように清めるか難題です。時には、パソコンから離れ、スマホを置いて、海や山など自然の中へ自分の身を置きたいです。それが叶わぬ時は、一輪の花でもよいでしょう。自然との対話が、感情を豊にして、慾を開放します。