

## 『養生訓』を音読しよう！ 40



光和堂院長 堀口和彦

老<sup>おい</sup>ての<sup>のち</sup>後<sup>い</sup>は、一<sup>いち</sup>日<sup>にち</sup>を以<sup>もつ</sup>て十<sup>とう</sup>日<sup>か</sup>と<sup>ひ</sup>して日<sup>び</sup>々<sup>たの</sup>に<sup>つね</sup>楽<sup>ひ</sup>しむ<sup>べし</sup>べし。常<sup>つね</sup>に日<sup>ひ</sup>を  
お<sup>い</sup>し<sup>み</sup>て、一<sup>いち</sup>日<sup>にち</sup>も<sup>よ</sup>あ<sup>ひ</sup>だ<sup>と</sup>に<sup>ひ</sup>く<sup>ら</sup>す<sup>べ</sup>か<sup>ら</sup>ず。世<sup>よ</sup>の<sup>ひ</sup>な<sup>か</sup>の<sup>ひ</sup>人<sup>と</sup>の<sup>あ</sup>り<sup>さ</sup>ま、  
わ<sup>こ</sup>が<sup>こ</sup>心<sup>ろ</sup>に<sup>わ</sup>か<sup>な</sup>は<sup>ず</sup>と<sup>も</sup>、凡<sup>ぼん</sup>人<sup>じん</sup>な<sup>ら</sup>ば、さ<sup>こ</sup>そ<sup>あ</sup>ら<sup>め</sup>、と<sup>お</sup>も<sup>い</sup>ひ<sup>て</sup>、  
わ<sup>し</sup>が<sup>てい</sup>子<sup>し</sup>弟<sup>てい</sup>を<sup>は</sup>じ<sup>め</sup>、人<sup>ひと</sup>の<sup>か</sup>あ<sup>く</sup>過<sup>あ</sup>悪<sup>く</sup>を<sup>な</sup>だ<sup>め</sup>、ゆ<sup>る</sup>し<sup>て</sup>、と<sup>が</sup>む<sup>べ</sup>か<sup>ら</sup>  
ず。い<sup>か</sup>り、う<sup>ら</sup>む<sup>べ</sup>か<sup>ら</sup>ず。又<sup>また</sup>、わ<sup>み</sup>が<sup>ふ</sup>身<sup>こう</sup>不<sup>さい</sup>幸<sup>わい</sup>に<sup>し</sup>て<sup>ふ</sup>く<sup>う</sup>す<sup>く</sup>、  
人<sup>ひと</sup>わ<sup>たい</sup>れ<sup>たい</sup>に<sup>お</sup>う<sup>ぎ</sup>ゃ<sup>く</sup>く<sup>な</sup>る<sup>も</sup>、う<sup>よ</sup>き<sup>よ</sup>世<sup>い</sup>の<sup>な</sup>ら<sup>ひ</sup>、か<sup>く</sup>こ<sup>そ</sup>あ<sup>ら</sup>め、  
と<sup>お</sup>も<sup>い</sup>ひ、天<sup>てん</sup>命<sup>めい</sup>を<sup>や</sup>す<sup>ん</sup>じ<sup>て</sup>、う<sup>れ</sup>ふ<sup>べ</sup>か<sup>ら</sup>ず。つ<sup>たの</sup>ね<sup>に</sup>楽<sup>ひ</sup>し<sup>み</sup>て<sup>日</sup>を  
送<sup>おく</sup>る<sup>べし</sup>。人<sup>ひと</sup>を<sup>う</sup>ら<sup>み</sup>、い<sup>か</sup>り、身<sup>み</sup>を<sup>う</sup>れ<sup>ひ</sup>な<sup>げ</sup>き<sup>て</sup>、心<sup>こころ</sup>を<sup>く</sup>る  
し<sup>め</sup>、楽<sup>たの</sup>し<sup>ま</sup>ず<sup>し</sup>て、む<sup>な</sup>しく<sup>す</sup>過<sup>す</sup>ぬ<sup>る</sup>は、愚<sup>おろ</sup>か<sup>な</sup>り<sup>と</sup>云<sup>い</sup>べ<sup>し</sup>。た  
と<sup>え</sup>い<sup>え</sup>家<sup>す</sup>ま<sup>ど</sup>しく、幸<sup>さい</sup>なく<sup>し</sup>て<sup>も</sup>、う<sup>え</sup>へ<sup>て</sup>死<sup>し</sup>ぬ<sup>と</sup>も、死<sup>し</sup>ぬ<sup>と</sup>き  
ま<sup>で</sup>は、楽<sup>たの</sup>し<sup>み</sup>て<sup>す</sup>ぐ<sup>す</sup>べ<sup>し</sup>。

### 〈現代語訳〉

老後は、一日を十日と違って一日一日を楽しみなさい。常に日を惜しみて、一日も無駄に暮らしてはいけません。世の中の人々の有様や振る舞いが、我が心に適わずとも、凡人なのだから、そんなものだと思って、我が子弟をはじめ人の過悪を宥め許して、咎むべきではない。怒り恨んではいけない。また、我が身が不幸で不運で、他人が我に対して無礼で横暴であっても、この世の慣習であり、構うことはないと思って、天命を安心して受け入れ、憂慮しない。常に楽しんで日を送りなさい。他人を恨み、怒り、身を憂い嘆いて、心を苦しめて、楽しまずに、虚しく過ごすことは、愚かなことである。たとえ家が貧しく、幸がなく、飢えて死ぬとも、死ぬ時までは、楽しんで過しなさい。

### 〈御礼〉

4年間ご愛読をありがとうございました。バックナンバーは、光和堂のサイト上にあります。今後も養生訓の音読を続けて、心身の健康を養ってください。  
<http://kowado.jpn.com>