書き抜き読書ノート 2449　　2021 年 10 月 23 日

責任編集 松田道雄「貝原益軒」中公バックス、日本の名著 14、中央公論社 1973 年 11 月 10 日刊を読む

楽訓
―総論―

１．人の道

（１）天地の恵みをうけて生きとし生ける万物のなかで人ほど尊いものはない。
（２）なぜなら人は万物の霊(れい)だからだ。
（３）だから、かく人と生まれてきたことは、またと得られぬ幸福である。
（４）それなのに、われわれは愚かで人の道を知らない。
（５）天地から生まれつきもらっている人の心を失い、人の行くべき道を行かず、行くべきでない道に迷い、朝夕に心を苦しめている。
（６）そのうえ私心のみふかく、人に情をかけず、思慮あさく人の憂(うれ)いを知らない。
（７）いたって近い父母に仕えてさえ、その心にかなわない。
（８）およそ人間関係において道を失い、人と生まれた尊いからだをむだにして、鳥獣と同じに生き、草木とともにくちはてるのは、本意ないことである。
（９）顔之推(がんしすい)(南北朝時代、北斉の儒者)が「人身は得がたし。空しく過ごすことなかれ」といったのを心にとどめたい。
(10)ゆえに人は幼児から聖人の道を学び、わが心に天地より生まれつきもらった仁を行なって、みずからも楽しみ、人にも仁をほどこして楽しませるがいい。
(11)仁とは何か。
(12)あわれみの心を本として、行ない出したいろいろの善をすべて仁という。
(13)仁とは善の総称である。
(14)仁を行なうのは、天地の御心にしたがうことである。
(15)これが、昔の聖人の教え給う人の道である。
(16)この道にしたがって、みずから楽しみ、人を楽しませて人の道を行なうのが、人と生まれたかいというもので、それができれば顔之推のいったむなしく過ごすという悔いもないだろう。

２．楽しみとは

（１）およそ人の心には、天地よりもらった至高の和の元気がある。
（２）これが人の生きている理である。草木の成長してやまぬように、つねにわが心のうちには天機が生きてやわらぎよろこぶ勢力の絶えないものがある。
（３）これを名づけて楽しみという。
（４）これは人の心の生理であるから、同時に仁の理である。
（５）賢者だけにこの楽しみがあるのでない。すべての人に楽しみがある。
（６）しかし学ばなければこの楽しみのあるのを知らない。
（７）『易』に「百姓(ひゃくせい)(人民)日日に用いて知らず」とあるのと同じだ。
（８）また私欲にわずらわされると、この楽しみを失う。ひとり賢者はこの楽しみを知り、私欲にわずらわされず、楽しみを失わない。

(９)ただ人間だけにこの楽しみがあるのではない。
(10)鳥獣草木にもこの楽しみがある。
(11)草木の生い繁り、花咲き、みのり、鳥さえずり、獣のたわむれあそび、鳶(とび)のとんで天にいたり、魚の淵(ふち)におどるのも、みなこの楽しみを得ているのである。
(12)しかし、人間でも多くがこの楽しみを知らずに失っている。
(13)いわんや鳥獣はいうに及ばない。

３．楽しみは内にあり

(１)人の心には本来この楽しみがある。
(２)私欲の行ないさえなければ、いつでも、どこでも楽しいはずだ。
(３)これが本性から流れ出た楽しみである。外に求めるのではない。
(４)わが耳・目・口・鼻・形の五官は外物に接して色を見、声を聞き、物を食い、香をかぎ、からだを動かす。
(５)この五つのわざを静かに欲少なく暮らせば、行きもかえりも楽しくないものはない。
(６)これは外物を楽しみの本としないからである。
(７)また外物にふれて、その歓喜の力によって楽しみがはじめて出てくるのでもない。
(８)本来人の心に生まれつきの楽しみがあるゆえ、外物にふれて、その助けを得て内にある楽しみがさかんになったのである。
(９)たとえば人に生まれつきの元気がある。
(10)これが生命の本である。
(11)しかし、飲食・衣服などの外からの養いがないと、飢え凍(こご)えて元気を保てない。
(12)外物の養いで内の楽しみを助けるのは、外にある飲食・衣服の養いで、内にある元気を助けるようなものである。
(13)また心の内にこの楽しみがあると、飲食などの外の養いもみな楽しみの助けになる。
(14)そればかりか、朝夕の目のまえに満ちた天地の大いなるしわざ、日月の輝く光、春夏秋冬の回帰する整合、おりおりの景色の美しさ、雲烟(うんえん)のたなびく朝夕の変化、山のたたずまい、川の流れ、風のそよぎ、雨露のうるおい、雪の清冽(せいれつ)、花のよそおい、わか草のさかえ、木々のしげり、鳥獣虫魚の生きるさままで、すべて万物の生きる心のたえてやまぬのを賞し愛(め)でれば、かぎりない楽しみである。
(15)これに向かうと心ひらき、情(なさけ)きよく、道心を感じ、よろこびおこり、物を惜しむ心を洗い去る。
(16)これを天機に触発するという。
(17)触発とは外物にふれて善心をおこすのをいう。
(18)これは外物の養いをかりて内の楽しみを助けるのである。

４．学ばぬ人は

(１)学ばぬ人は内にある楽しみを知らぬ。
(２)また外にある楽しみをむだにする。
(３)内外二つとも失ってしまう。

５．楽の字

(１)聖人はなにかにつけて楽の字を説き給うた。

（2）なぜそうされたのかを思い、楽しみの切実なことを知らねばならぬ。
（3）礼経（れいけい）（ここでは『礼記』）にも「心中しばしも和（やわら）がず楽しまざれば、いやしき心生ず」といっている。
（4）この楽しみを失わなければ、きたない心はおこらない。
（5）だから賢愚を問わずこの楽しみを求めよう。
（6）ただ賢者にだけ楽しみがあってよいのではない。
（7）誰でも楽しみが内にあると、徳が身をうるおし、心はひろく体はゆたかになる。
（8）ちょうど富が家をうるおすようなものである。

6．和楽をむねとして

（1）天地の恵みをうけて人となり、天地の心をうけて心とした人間であるから、天地の心にしたがって、わが仁心を保ち、つねに楽しみ、温和・慈愛を心がけ、情ふかく、人をあわれみ、人に恵み、善を行なうのを楽しみにしなければならなぬ。
（2）人の悪をさとそうと怒り罵（ののし）るのは、やむを得ないばあいである。
（3）ふだんは和楽をむねとして、気を養うべきである。
（4）しかし和ばかりで礼がないと一方にかたよって、乱れて楽しみを失う。

7．人とともに楽しむ

（1）人の憂苦を思いやって、人の妨げとなることをしてはいけない。
（2）つねに心にあわれみがあって、人を救い恵み、かりにも人を妨げ苦しめてはならぬ。
（3）われひとり楽しんで人を苦しめるのは天のにくむところで、自粛しなければならぬ。
（4）人とともに楽しむのは天のよろこぶ理であって、真の楽しみである。

8．聖人の道

（1）それだから天の道にしたがい、人の道を行なって、みずから楽しみ、人を楽しませるために、つねに善を行ない悪を遠ざけるようにしなければならぬ。
（2）このようにするには、特別の務めはない、ただ聖人の道を学んでその理を知ればよい。

9．和気を保って

（1）人をうらみ、怒り、みずからをほこり、人をそしり、人の小さな過失をせめ、人の言（ことば）をとがめ、無礼を怒るのは器量が小さいのである。
（2）これはみな楽しみを失っているからそういうことをするのである。
（3）怒りと欲をこらえ、心をひろくして人を責めとがめないのは器量が大きいのである。
（4）これが和気をたもって楽しみを失わぬ道である。

10．人の愚かなのを

（1）世の人のすることに不都合の多いのは、うき世の習いであるから、どうにも仕方がない。
（2）教えてもしたがわぬのは愚人である。
（3）聖人でも力が及ばない。
（4）人の愚かなのを怒って自分の心をなやますのはよくない。
（5）人が悪く生まれついたのは、その人の不幸である。
（6）あわれんでやらねばならぬ。こだわってうらみとがめ、みずからを苦しめてはならぬ。

（7）人が悪いからといって、自分の心の楽しみを失うのは愚かである。

11．小人には

小人が思いもかけぬ悪事をしたり、非人情で道理にはずれた横着ものがいたりするのも、昔からよくある世の習いであるから、ふつうの人間はそういうものだろうと思いやって、うらみ怒ってはならぬ。

12．不肖の子

（1）堯（ぎょう）・舜（しゅん）の聖人も、わが子が親に似ないのをどうにもできない。
（2）わが子弟・親戚などが、教えてもしたがわなかったら、責めとがめて和を失ってはならぬ。
（3）人が生まれつき親に似ないのも、自分がそういう人物に会って不幸なのも、みな天命であるから、みずから苦しみ人を怒って楽しみを失ってはならぬ。

13．心ここにあらざれば

（1）心がここになかったら見ても見えない。
（2）目のまえに、楽しむべき情景が満ち満ちていてもわからない。
（3）春秋にあっても感じない。
（4）月花をみても感動がない。
（5）聖賢の書にむかっても読む気がおこらない。
（6）ただ私欲にふけって身の苦しめ、不仁で人を苦しめ、道にそむいていやしいことばかり行なって、短い人生をつまらなく暮らすのは情しいことだ。

14．心にある楽しみ

明晰（めいせき）な心をもち世の理をよく思い知り、ものに感動できる人は、自分の心にある楽しみを知って本とし、おりおりの四季のなかに、天地陰陽の道の行なわれるのを愛し、天地間の万事を見聞きするたびに、耳目をよろこばせ、心を快くするから、その楽しみは無限で、手の舞い足の踏むところを知らぬだろう。

15．道は内に

（1）世の人は貧しいときは、悲しみ苦しみ、富貴をうらやんで楽しみがなく、富貴のときはおごり怠って欲をほしいままにし、金をついやして楽しみを求めるが、欲のために身をそこなって、みずから苦しみ、人を苦しませる。
（2）すべて富貴も貧賤も、その願いは外にある。内に道を得なかったなら苦しみばかりで楽しみがない。

16．内の楽しみを本として

（1）内の楽しみを本とし、耳目を外の楽しみを得る仲介として、欲になやまされずに、天地万物の光景の美に感動すれば、その楽しみは無限である。）この楽しみは朝夕つねに眼前に満ち満ちてあまりがある。
（2）これを楽しむ人は、山水月花の主人であるから、人に乞い求める必要がない。
（3）金で買うのでないから一銭もいらない。
（4）心にまかせ好きなだけ使ってもなくならない。

(5)つねにわがものとしてひとり占めしても誰もおこらない。
(6)なぜなら山水風月の美景はもとから定まった主人がないからである。
(7)このように天地間の無限の楽しみを知って楽しむ人は、富貴の楽しみを見せびらかされてもうらやまない。
(8)その楽しみが富貴にまさるからである。
(9)この楽しみを知らぬ人は、楽しむべきことが目のまえにつねに満ち満ちているのに、その楽しみを知らないから楽しめない。
(10)世俗の楽しみは、その楽しみがまだ終わらないのに、早くもわが身の苦しみとなる。
(11)たとえば味のよいものをむさぼって飲み食いすると、はじめは快くてもやがて病気がおこって身の苦しみとなるようなものだ。
(12)およそ世俗の楽しみは心を迷わし、身をそこない、人を苦しませる。
(13)君子の楽しみは迷いなく心を養う。外物をもっていうなら、月花を愛し、山水を見、風を詩にうたい、鳥をうらやむようなことは、その楽しみがあわいから、一日中楽しんでも身にさわらず、人のとがめにも神の怒りにもあわない。
(14)この楽しみは貧賤であっても得やすく、のちの禍がない。
(15)富貴の人は、驕慢(きょうまん)と倦怠(けんたい)にすさんでこの楽しみを知らぬ。
(16)貧賤の人は、この二つの損失がない。
(17)志さえあれば、この楽しみを得られる。

17. 足ることを知る

(1)君子は足ることを知って貧(むさぼ)らぬゆえ、身は貧しくても心は富んでいる。
(2)古い言葉に「足る事を知る者は心富めり」とあるとおりだ。
(3)小人は身が富んでも心は貧しい。貧りが多く飽くことを知らぬからである。
(4)それゆえ、ただこの楽しみを知って貧賤を気にとめず、富貴を願わぬ計りごとをすべきである。
(5)老いては、いよいよ貧らず、足ることを知って貧賤を甘受するがよい。

18. 小人の楽しみ

(1)君子・小人ともに楽しみを好むのは人情である。
(2)しかし君子と小人の楽しみとするところは同じでない。
(3)『礼記』に「君子は道にしたがうことを楽しみ、小人は欲にしたがうことを楽しむ。道を以て欲を制すれば楽しんで乱れず、欲を以て道を忘るれば乱れて楽しまず」といっている。
(4)だから小人の楽しみは真の楽しみではない。
(5)はてはかならず苦しみとなる。

19. 栄枯盛衰

(1)天地は風雷の変があっても和気を失わない。
(2)人も苦難があっても和楽を失ってはならない。
(3)人もし地位が下落しても、時世がすたれても天命を安んじてうけいれ、心を寛大にするがよい。
(4)土御門(つちみかど)院の御歌に「うき世にはかかれとてこそ生れけめ理(ことわり)しらぬわがなみだかな」というのがあり、また古歌に「うきことは世をふるほどのならひとぞおもひもしらで何なげくらん」

というのがあり、また「ならひぞと思ひなしてやなぐさまん我身ひとつのうき世ならねば」と詠んだようなものである。

(5)うき世に住めば、心にかなわぬことが多い。

(6)これが世のならいである。

(7)どんな大富豪で幸福な人も、病気がなく、長命し、親戚に心配がなく、五福(長寿・富・健康・徳・天命)備わり、思いどおりになる人はまれである。

(8)世はかくの如くであることを知らずに栄枯盛衰に心をいためるのは愚かである。

20. 身に即して楽しむ

(1)もしこの理を知っていたら、身に即して楽しみ、外を願ってはならぬ。

(2)貧賤であっても苦難にあっても、どんな時、どんな所でも楽しみがないということはない。

(3)坐れば坐る楽しみがあり、立てば立つ楽しみがある。

(4)行くにも臥すにも、飲食にも、見るにも、聞くにも、ものいうにも、楽しみのないということはない。

(5)楽しみがもともと心に生まれつきにあり、からだに備わっているものだからである。

(6)だが、この楽しみを知っていて楽しむ人は少ない。

(7)理に暗ければ楽しみを知らないし、欲がふかければ楽しみを失う。

21. 時を惜しむ

(1)人にもし余暇があったら、心をおだやかに静かにし、日をながくして、あわててはいけない。

(2)とくに老いては残る年がようやく少なく、時節の過ぎることもことさら早いから、時刻を惜しんで、一日を十日と思い、一月を一年と思い、一年を十年と思って楽しむがよい。楽しまずむだに月日を暮らしてあとで悔いてはならぬ。

22. 光陰は矢の如く

(1)春から年の暮れまで、射るように速く思われ、時日の早く過ぎていくのをとめられないので、いみじくも年(疾し)と名づけ、また時(疾き)といったのであろう。

(2)だから「光陰箭の如く、時節流るるが如し」といったのも、根のないことではない。

(3)老年にむかうと、なおさら年月が早く過ぎ、あたかもとぶようである。

(4)あとをふりかえってみると、五十歳をこしたのもついこの間のことのように思える。

(5)たとえ五十歳からさきに五十年を生きて百歳になったとしても、なお行くさきの月日はいよいよ早く、間もなく尽きるであろうことが思いやられる。

(6)いくらもなく残っている年を、楽しむ態度こそ、すぐにも願わしい。

(7)憂い苦しんで、むだに過ごすのは愚かなことである。

(8)年々歳々花は似ているが、人は同じでない。

(9)老いがかさなると、一年のうちにもだんだん衰えて、今は昔に及ばず、後日は今日に及ばぬのをわきまえて、かねてから悔いのないように、時を惜しんで一日もむだに過ごしてはいけない。

(10)今日が暮れても明日があるのをあてにしてはならぬ。

(11)今日の日のうちを日々に惜しむべきである。

23. 知足の理

(1)わが身の足ることを知って分(天が自分にさだめた領域)に安んずる人はまれである。
(2)これは分の外を願うので楽しみを失うのである。
(3)知足の理をよく考えてつねに忘れてはならない。
(4)足ることを知っていれば貧賤にあっても楽しい。
(5)足ることを知らないと、富貴をきわめても、なお飽きたらず楽しめない。
(6)こういう富貴は、貧賤な人の足るを知っているのにはるかにおとる。
(7)富貴貧賤は賢愚によらず、ただ生まれついた分がある。
(8)古人の詩に「耕牛(こうぎゅう)宿食(たべのこした食)なし、蔵鼠(ぞうそ)余糧あり」とあるようなものだ。
(9)賢者でも貧しく、不肖の子で富んでいる人も多い。
(10)これは生まれついた分である。
(11)分に安んじて、分外をうらやんではならぬ。
(12)分外を願う人は楽しみがなく、憂いが多い。禍はまたここからおこる。
(13)愚かというべきだ。
(14)世の中には自分ほども幸福でない人が多い。
(15)自分より下の人を見て足ることを知り、分に安んじ、外を願わなければ、憂いなく楽しみ多く、禍がない。
(16)また極貧の人も、人おのおの生まれついた分があることを知って、分に安んじて、天をうらんだり人をとがめたりしてはならない。

24. 余財あらば

(1)世の中に同じく人と生まれて、飢え凍える人も多い。その不幸をあわれむべきである。
(2)自分に余財があったら、こういう貧しい人にほどこしをして救い、自分も楽しみ、人も楽しませるがよい。
(3)人間の現世の楽しみは、みずから善を楽しみ、人を救って善をするに越えた楽しみはない、心おごって役に立たぬことに財を多く使うのは、浮気のなすわざで、はなはだ惜しむべきことだ。
(4)よく考えて、それは楽しみでないことを知らねばならぬ。
(5)富んだ人がいい気になって、一日一事についやして財を使えば、千万人の飢えを助けてもなお余りがあろう。
(6)だから百人の飢えを救うのには、財を多く使わないでもよく、その益は大きい。
(7)だから大富人でなくても仁心さえあれば、眼前の人の飢え凍えるのを救うほどの恵みは行ないやすかろう。
(8)まして富貴高禄の人が多くの人の飢えを助けるのは、いとやすいことである。
(9)それができないとすれば、志のないことを恥じるべきで、財の足りぬのにことよせてはならぬ。

25. 貧しくとも

(1)富貴であると、驕慢と怠惰(たいだ)になりやすくこの楽しみを得がたい。
(2)貧賤の人には驕慢と怠惰が少ないから、教えやすい。
(3)富貴の人は世のうつろいやすいことに目うつりして、書を読んで道を楽しむことを知らない。
(4)だから富貴なのはかえって不幸だといえる。

（５）この大きな楽しみを得がたいからである。
（６）古い言葉に「貧しきは富めるにまされり」とある。
（７）また「読書は貧者の楽しみ」というのもうまくいったものだ。
（８）私などは愚かで貧しいから、ちりあくたの数にも入らぬ身であるが、書を読み道を尊ぶ楽しみは、どんな富貴にもかえがたい。

26．かぎりある命
（１）人の命はかぎりがある。
（２）のばして長くするわけにはいかぬ。
（３）かぎりある命のうちの時間を惜しみ楽しんで月日を送るがよい。
（４）少しの間も無益のことをし、誤ったことを行ない、楽しまずにむだに過ごしてはならぬ。
（５）まして憂い、苦しみ、怒り、悲しんで楽しみを失うのは愚かである。
（６）することもなく、楽しみもなく月日をむなしく過ごすのだったら、千年生きても甲斐がないだろう。

27．短い人生
（１）幼から壮となり、老にいたり、衰えて死にいたるまで、百年の歳月も、いくらでもない。
（２）人の世に生きているのは、かりに宿泊している旅行者のようなものだ。
（３）東坡（とうば）（蘇軾、宋の詩人）の詩に「一年は一夢の如し。百歳は真に過客（かきゃく）たり」とあるのももっともである。
（４）こんなに短い人生であるから無用のことをして時日を失ったり、ぼんやりとすることなしに終ってしまうのを惜しむべきである。
（５）つねに時日を惜しみ、役にたつことをし、善をすることを楽しんで過ごすのは、この世に生きるかいがあるといえよう。

28．草木までも
心にあわれみぶかく、善を好んで心がおだやかであると、物に慈愛を感じ、人倫に親しむのはもちろんだが、草木まで自分とへだてなくかわいらしくなる心地がする。

29．従容せまらず
（１）つねの気象は、「従容不迫（しょうようふはく）」の四字を守るべきである。従容とは、おちついて静かなのをいう。
（２）せいていそがしい時も、心をおだやかに気を和らげ、楽しみを失ってはならぬ。仕事が多くても心は静かにする。
（３）静かでないと間違いが多い。
（４）人が自分に対してどんなに無情で無礼であっても、怒って言葉をはげしくし、目をいからせ、色をなし、楽しみを失ってはならぬ。
（５）つねにその気象は従容として迫らずであるべきだ。

30．心に閑を
（１）白楽天（はくらくてん）（唐の詩人）の詩に「自（おのずか）ら年を延ぶるの術あり。心閑なれば歳月長し」というのがある。

（２）また「閑中日月長し」というのもある。
（３）東坡の詩に「無事にしてここに静座すれば一日これ両日、人若(も)し活(い)くること七十ならばすなわちこれ百四十」といったのも、心が静かだと月日が長いことをいったのである。
（４）およそ閑のなかには楽しみがいつもある。
（５）余暇のない人もおりおりに閑を求めて、心を養うがよい。
（６）心が閑でないと楽しみが得がたい。しかし閑にじっとしているばかりで、動作をきらうのは正道でない。

31．**貧居の楽しみ**
（１）心が安く身が閑で、独り座っているのも、また貧居の楽しみである。
（２）世俗の宴会を好み、さわがしい友の多いのよりよろしい。
（３）学を好まない人が訪問してこないのは、かえってありがたい。
（４）心ない人が、自分が退屈で暇(ひま)があるので訪ねてきて長居するのはやりきれない。
（５）しかしこういう人を白い眼で見るのは人情を知らぬものである。
（６）礼を失ってはならない。

P245 ～ 253

＜コメント＞
貝原益軒の人生論、大人の教科書、とりわけ退職後の過ごし方としての「第一級のテキストブック」。貝原先生、80 歳にして執筆した人生の後輩に対するアドバイス集。心安らかに人生を全うしたい人は、是非、一語一句大切に大切にお読みください。現代語訳は京都の町医者、松田道雄先生。名訳です。

2021 年 10 月 23 日（土）林明夫