

人の身は父母を本とし、天地を初めとす。天地父母のめぐみをうけて生まれ、又養はれたるわが身なれば、わが私の物にあらず。天地のみたまもの、父母の残せる身なれば、つつしんでよく養ひて、そこなひやぶらず、天年を長くたもつべし。是天地父母につかへ奉る孝の本也。身を失ひては、仕ふべきやうなし。わが身の内、少なる皮はだへ、髪の毛だにも、父母にうけたれば、みだりにそこなひやぶるは不孝なり。況大なる身命を、わが私の物として慎まず、飲食・色欲を恣にし、元気をそこなひ病を求め、生まれ付きたる天年を短くして、早く身命を失ふ事、天地父母へ不孝のいたり、愚かなる哉。人となりて此世に生きては、ひとへに父母天地に孝をつくし、人倫の道を行ひ、義理にしたがひて、なるべき程は寿福をうけ、久しく世にながらへて、喜び樂しみをなさん事、誠に人の各願ふ処ならずや。此如くならむ事をねがはば、先右の

道をかながへ、養生の術をまんで、よくわが身をたもつべし。是人生第一の大事なり。人身は至りて貴くおもくして、天下四海にもかへがたき物にあらずや。然るにこれを養ふ術をしらず、欲を恣にして、身を亡ぼし命をうしなふ事、愚かなる至り也。身命と私欲との軽重をよくおもんばかりて、日々に一日を慎み、私欲の危ふきをおそる事、深き淵にのぞむが如く、薄き氷をふむが如くならば、命ながくして、つひに殃なかるべし。豈樂しまざるべけんや。命みじかければ、天下四海の富を得ても益なし。財の山を前につんでも用なし。然れば、道にしたがひ身をたもちて、長命なるほど大なる福なし。故に寿きは、尚書に、五福の第一とす。是万福の根本なり。

要約

人間の体は父母を本にして、天地のたまものなので、大切に、天寿を保たなければならぬ。尊い命を自分の物と思つて、飲食・色欲をほしのままにして、病氣をして、早死にするのは、天地父母への不孝で、愚かなことだ。長寿になりたいなら養生の方法を学び、健康を保つことである。命と私欲の軽重を考え、日々慎み、細心の注意を払うなら、命長く、災いしない。短命では富も意味はない。「尚書」にも長寿は五福の第一とある。これがすべての幸福の根本である。

参考

益軒は江戸の儒学者。医を修め、博物学にも明るかった。自らの多病をよく養生して、実証的な書も多く著した。

人倫：君臣や親子など、人と人との秩序関係。人として守るべき道。四海：四方の海。世界。五福：人生の五つの幸福。長寿・富・無病・徳・寿命のまつとつ。

暗算1の答え①15 ②16 ③16 ④17 ⑤23 ⑥21 ⑦25 ⑧23