

『養生訓』を音読しよう！ ⑥



光和堂院長 堀口和彦

ひと げんき これてんち ばんぶつ しょう き これじんしん こんほん
「人の元氣は、もと是天地の万物を生ずる氣なり。是人身の根本なり。
ひと このき しょう しょう のち いんしょく いふく きよしょ がいぶつ
人、此氣にあらざれば生ぜず。生じて後は、飲食、衣服、居処の外物
たすけ げんきやしな いのち いんしょく いふく きよしょ たぐい
の助によりて、元氣養はれて命をたもつ。飲食、衣服、居処の類も、
また てんち しょう ところ うま やしな みなてんち ふ ぼ おん
亦、天地の生ずる所なり。生るるも養はるるも、皆天地父母の恩なり。
がいぶつ もちい げんき やしな いのち いんしょく かる もち すぎ
外物を用て、元氣の養とする所の飲食などを、軽く用ひて過ぎざれ
ば、生付たる内の元氣を養ひて、いのちながくして天年をたもつ。もし
がいぶつ やしな いのち いんしょく そと やしな やまい
外物の養をおもくし過せば、内の元氣、外の養にまけて病となる。
やまい げんきつ し くさき みず こえ やしな いのち
病おもくして元氣尽くれば死す。たとへば草木に水と肥との養を過せば、
かじ か ゆえ ひと こころ うち たのしみ もと いんしょく
悴けて枯るるがごとし。故に人ただ心の内の樂を求めて、飲食など
そと やしな いのち かる そと やしな いのち げんきそん
の外の養を軽くすべし。外の養おもければ、内の元氣損ず。」

〈現代語訳〉

人の元氣とは、地球上のありとあらゆるものが複雑に絡み合って生れたものである。これこそが、人の身体の根本的な存在要因となっている。人は、この気がなければ生れることはない。生れた後は、飲食や衣服、住居などの外部からの供給物資の助けによって、元氣を養い命を保っている。飲食や衣服、住居なども、また地球上での自然の営みから生れたものである。生れることも養われることも、すべて自然の恵みと両親の慈しみなのだ。外部供給による元氣の養となる飲食などを、軽くして過度にしなければ、生来の内なる元氣を養い、命を長めて天寿を全うすることができる。もし外部からの養いを重く過度にすれば、内なる元氣は外の養いに負けて病氣となる。病が重く元氣が尽きれば死ぬ。たとえば草木に水と肥料などの養いを過度にすれば、衰弱し枯れてしまうのと同じである。したがって、人はもっぱら心の内面的な豊かさを求めるようにして、飲食などの外からの養いは軽くするのがよい。外の養いが過度になれば、元氣を損ない病氣になる。

〈解説〉

人はこの地球上で生きているのではなく、生かされているのです。慎み腹八分目。