

『養生訓』を音読しよう！ ⑦



光和堂院長 堀口和彦

「養生の術は先心気を養ふべし。心を和にし、気を平らかにし、いか
りと慾とおきへ、うれひ、思ひ、をすくなくし、心をくるしめず、気を
そこなはず、是心気を養ふ要道なり。又、臥す事をこのむべからず。久し
く睡り臥せば、気滞りてめぐらず。飲食いまだ消化せざるに、早く臥し
ねぶれば、食気ふさがりて甚元気をそこなふ。いましむべし。酒は微酔に
のみ、半酣をかぎりとしべし。食は半飽に食ひて、十分に満つべからず。
酒食ともに限を定めて、節にこゆべからず。」

〈現代語訳〉

養生の実践には、まず心の元気を養うことが大切だ。心を和やかにし、気を平らかにし、怒りと欲を抑えて、憂い思いを少なくして、心を苦しめず、気を損なわず、これこそが心の元気を養う重要な方法だ。また、横になることを好んではいけない。長く眠り過ぎると、元気が滞って巡らなくなる。飲食が消化しない内に、横になり眠ると、食物が停滞して胃腸を傷め、反って元気を損なうことになる。注意しなさい。酒はわずかに酔うほどに飲み、ほろ酔い加減とし、宴たけなわになる前に終わりとしなさい。食は飽き満ちることなく、満腹に食べてはいけない。酒食ともに限度を定めて、節度を越えてはならない。

〈解説〉

心と身体の働きと特性を見極めて、上手に元気になる秘訣が養生訓には随所に記されています。元気は酸素と食物を原料として、適度な運動と食事、休息で養われます。身体の元気は体力として蓄えられ、心の元気は気力あるいは精神力として発揮されますが、体力のように効率よく蓄えられません。気力を維持することは体力以上に厳しいです。そこで、心の元気を浪費しないことが、心の元気を保ち養う秘訣であると貝原益軒は主張しています。怒りや欲、あるいは憂い思いが、心を苦しめ心の元気を損失することとなるのです。

また、身体は休め過ぎずによく動かして、眠くなるほど食べ過ぎず、食後すぐに寝ないことなど、欲を上手にコントロールして、心はゆったりと余裕を持ち、身体は適度に動かすことが大切だと言っています。病は気から起こり、身体に症状を発生し、病気となります。病気が長く重くなると、心身ともに病みます。そんな時に、「まず心気を養うべし」です。まず心を元気することからスタートです。