

『養生訓』を音読しよう！ ⑩



光和堂院長 堀口和彦

「養生の害二あり。元気を減らすこと一なり。元気を滞らし
むること二也。飲食・色慾・労働を過せば、元気やぶれて減る。
飲食・安逸・睡眠を過せば、滞りてふさがる。耗と滞ると、皆
元気を損なふ。
心は身の主也。静かにして安からしむべし。身は心の奴なり。
動かして勞せしむべし。心やすく静かなれば、天君ゆたかに、苦し
みなくして楽しむ。身動きて勞すれば、飲食滞らず、血気めぐ
りて病なし。」

〈現代語訳〉

養生を害するものが二つある。元気を減らすことが一つであり、元気を滞らせることが二つ目である。飲食や色欲、労働を過度にすれば、元気が消耗して減ってしまう。飲食や休息、睡眠を過度にすれば、元気が停滞して閉塞してしまう。消耗と停滞は、いずれも元気を損なうことになる。

心は身体の主である。静かにして安泰にしていなさい。身体は心の奴で家来のようなものだ。動かして疲れさせるぐらいがよい。心が安泰で冷静であれば、精神的に余裕があり心が豊かになり、苦しみがなく楽しむことができる。身体を動かし適度に疲労すれば、飲食が滞らず、血気がめぐって病気にならない。

〈解説〉

健康で元気に過ごすには、2つの要訣があると、貝原益軒は云っています。一つ目は、元気を無駄遣いせず、減らさず消耗させないことです。二つ目は、その元気を体中に滞りなく循環させることです。そのために、まず心をゆったりとさせて余裕を持つこと、その一方で身体はよく動かして、血行や神経の働きを高めておくことが大切です。そこで、運動と休息のバランスが重要です。その目安は、身体的な苦しさは多少我慢して、精神的な苦しさが見れたら無理をしないことです。身体の多少の辛さは体力向上につながり、それを継続することで、精神的な強さも養われます。心身を鍛える時は身体から、病気を治す時は心からです。