

『養生訓』を音読しよう！ ⑬



光和堂院長 堀口和彦

「^{せい やしな みち}生を^{げんき たも}養ふ道は、^{もと}元気を保つを本とす。^{げんき}元気を^{みちふたつ}たもつ道二あり。
^{げんき がい}まづ元気を^{もの}害する物を^さ去り、^{また}又、^{げんき やしな}元気を^{げんき がい}養ふべし。^{もの}元気を害する物
^{ないよく がいじゃ}は内慾と外邪となり。^{げんき がい}すでに元気を害するものを^{いんしょく}さらば、^{いんしょく}飲食・
^{どうじょう}動静に^{こころ}心を用^{もちい}て、^{げんき やしな}元気を^た養ふべし。^たたとへば、^{ごと}田をつくるが如
^{なえ がい}し。^{はぐさ さつ}まづ苗を害する^{のち}莠を^{なえ}去て^{みず}後、^{こえ}苗に水を^{やしな}そそぎ、^{こえ}肥をして^{やしな}養ふ。
^{ようじょう}養生も^{また}亦^{ごと}かくの如し。^{がい さつ}まづ害を^{のち}去て^{やしな}後、^{やしな}よく^{やしな}養ふべし。^{やしな}たとへば
^{あく さつ}悪を^{ぜん}去て^{おこな}善を行^きふが^{こと}ごとくなるべし。^{こと}気を^{こと}そこな^{こと}ふ事なくして、
^{やしな}養^{こと}ふ事を^{おお}多く^{これようじょう}す。^{かなめ}是養生の^{おこ}要なり。^{おこ}つとめ^{おこ}行なふべし。」

〈現代語訳〉

生命を養う方法は、元気を減らさずに保つことを基本とする。元気を保つ方法は2つある。まず元気を阻害するものを去り、そして元気を養うこと。元気を阻害する物は、内欲と外邪である。元気を阻害する物を除去したならば、飲食や運動と休息に心掛けて、元気を養いなさい。たとえるならば、田を作ることに似ている。まず苗を邪魔する雑草を駆除して後に、苗に水を注ぎ、肥料を施し養う。養生もこれと同じである。まず阻害するものを去って後に、元気を養うのだ。たとえるならば、世の悪を退治してから、善を施すようにすることだ。元気を損なう事をなくして、養う事を多くする。これが養生の要である。努めて実践しなさい。

〈解説〉

元気になろうと思うと、どうしても身体にいい物を取り入れようとするものです。現代ではテレビや新聞広告などで、多種多様な健康食品や機器が宣伝されています。気が付くと、誘惑に負けて購入し試した方も多いのではないのでしょうか。こんな経験を何度か繰り返すと、今回の貝原益軒の言葉が実感できると思います。いい物を取り入れる前に、悪いものを減らし、悪い習慣を改めることが重要なのです。理想的には薬を服用する前に、病気の原因を除去することです。それは難しいとしても、服薬治療しながら原因を自ら改善することが必要なのです。医療技術が進歩した現代でも、元気になるための基本は同じです。