

『養生訓』を音読しよう！ ⑰



光和堂院長 堀口和彦

りよししゅんじゅういわく りゅうすいくさ こすうむしば うご なり けいき
呂氏春秋曰、「流水腐らず、戸枢蝸まざるは、動けば也。形氣
もまた然り」。いふ意は、流水はくさらず、たまり水はくさる。
から戸のぢくの下の枢は虫くはず。此二のものはつねにうごくゆ
へ、わざはひなし。人の身も亦かくのごとし。一所に久しく安坐し
てうごかざれば、飲食とどこほり、氣血めぐらずして病を生ず。
食後にふすと、昼臥すと、尤禁ずべし。夜も飲食の消化せざる内
に早くふせば、氣をふさぎ病を生ず。是養生の道におゐて尤い
むべし。

〈現代語訳〉

呂氏春秋には、「流水が腐らず、開き戸の軸受が蝕まないのは、動いているからである。体と気も同じである」。その意味は、流水は腐らず、溜まり水は腐る。開き戸の軸下の受は虫食わない。この二つは常に動いているから、災いがない。人の身体もこれと同様である。同じ所に長い間座って動かないでいると、飲食が滞り、血気がめぐらず病を生じる。食後に臥すことと、昼寝をすることは、もっとも禁ずべきだ。夜も飲食が消化しない内に早く臥せば、氣を塞ぎ病を生じる。これは養生を実践する上で、もっともしてはならない。

〈解説〉

呂氏春秋とは、秦の呂不韋が編集した天下万物古今の事を収載した百科全書で、紀元前239年頃に完成しました。国の治め方や君主のあり方、さらに病気や養生のことも記載されており、この「流水腐らず」の一説は養生の本質を見事に言い得ています。貝原益軒は、300年前にこれを引用することで、2000年以上も前の智恵を現代に伝えていきます。長時間パソコンに向かっての仕事に、さらに残業で深夜の夕食の現代人は、逆流性食道炎に悩む人が多いことを、当時すでに予見していたようです。本当に大切なことは、時間を越えて現代にも通用します。そして、私たちはそれをさらに後世に伝えていかなければならないのです。