

『養生訓』を音読しよう！ ⑳



光和堂院長 堀口和彦

ひと み き もつ せい みなもと いのち あるじ ゆえ ようじょう
人の身は、気を以て生の源、命の主とす。故に養生をよく
ひと つね げんき おし せい げんき
する人は、常に元気を惜みてへらさず。静にしては元気をたもち、
うごい げんき ふたつ もの わ
動ゐては元気をめぐらす。たもつとめぐらすと、二の者そなはら
ぎ やしない どうじょうそのとき うしなわ これき やしなう みち
ざれば、気を養ひがたし。動静其時を失はず、是気を養ふの道
なり。

〈現代語訳〉

人の身体は、気こそが生の源泉であり、命を司る主となる。よって養生を効率よく実践する人は、常に元気を惜しみて減らさない。安静にしては元気を保ち温存し、動いては元気を全身に巡らす。保つと巡らすの両者が備わらなければ、気を養うことは難しい。運動と休息がそれぞれ必要な時に、その好機を失わないことが、気を養う最良の方法である。

〈解説〉

生まれ成長し、身体を動かし、考え記憶するなど、気が存在して始めて人は生きています。気とは生体内のエネルギーのことで、体力や気力、元気という言葉にあるように、動いたり考えたりする力を意味します。

気とは目に見えませんが、力のあるものを総称しています。電気を例に挙げると、掃除機を動かしたり、パソコンを起動させるには当然電気が必要です。しかし、電線をいくら凝視しても電気の流れは見えません。また、気とは常に動き、保存し難いものです。震災後の原発事故で計画停電を経験したように、電気を貯めることは難しく、使用する電気はその都度発電して供給されています。

このように電気と人の気である元気は、両者とも気の性質があることから、その取り扱いとは同じなのです。「元気を惜しみて減らさず、保ち巡らす」という貝原益軒の言葉は、そのまま現代のエネルギー政策にも通じます。

電気も元気も貯め難く、必要な時に作り使っているのです。この元気を効率よく利用するために、元気を温存する休息だけでなく、タイミングよく運動を取り入れることを忘れてはなりません。食べて寝ているだけではなく、身体を動かし頭を使うことで、始めて元気は作られるのです。