

『養生訓』を音読しよう！ 24



光和堂院長 堀口和彦

呼吸は人の鼻よりつねに出入る息也。呼は出る息也。内気をはく
なり 吸は入る息なり。外気をすふ也。呼吸は人の生氣也。呼吸な
ければ死す。人の腹の気は天地の気と同くして、内外相通ず。さ
れども腹中の気は臓腑にありて、ふるくけがる。天地の気は新しく
して清し。時々鼻より外気を多く吸入べし。吸入ところの気、腹中
に多くたまりたる時、口中より少づつしづかに吐き出すべし。
あらく早くはき出すべからず。是ふるくけがれたる気をはき出して、
新しき清き気を吸入る也。新とふるきと、かゆる也。是を行な
ふ時、身を正しく仰ぎ、足をのべふし、目をふさぎ、手をにぎりか
ため、両足の間、去事五寸、両ひぢと体との間も、相去事お
のおの五寸なるべし。一日一夜の間、一兩度行ふべし。久してし
るしを見るべし。気を安和にして行ふべし。

〈現代語訳〉

呼吸は人にとって鼻から常に出入りする息である。呼は出る息で、内気を吐くことである。吸は入る息で、外気を吸うことである。呼吸は人の生氣である。呼吸がなければ死ぬ。人の腹中の空気は天地の空気と同じであり、内外で相通じている。けれども腹中の空気は臓腑中にあるので、古く汚れている。天地の空気は新しく清潔である。時々鼻から外気を多く吸い入れなさい。吸い入れた空気を、腹中に多く十分に溜めたら、口から少しずつ静かに吐き出しなさい。荒く早く吐き出してはいけない。これは古く汚れた空気を吐き出して、新しく清潔な空気を吸い入れていることである。新しいものと古いものとを、交換しているのだ。これを行なう時は、身体を姿勢正しく仰向けにし、足を伸ばし、目を閉じて、手を握り、両足の間を15cmぐらい開き、さらに両肘と身体との間も、それぞれ15cmぐらい開きなさい。一日一夜の間に、1～2回行ないなさい。長く継続することで効果が現れるので、気を長く安和にして行ないなさい。