

『養生訓』を音読しよう！ 25



光和堂院長 堀口和彦

ひと み げんき てんち しょう ども いんしょく やしない
人の身は元気を天地にうけて生ずれ共、飲食の養なければ、
げんき え いのち げんき せいめい もとなり いんしょく せいめい
元気があつて命をたもちがたし。元気は生命の本也。飲食は生命の
やしないなり いんしょく ひ い ずこれ しょうか そのせいえき ぞうふ
養也。飲食すれば、脾胃まづ是をうけて消化し、其精液を臟腑に
ぞうふ ひ い やしない こと くさき とき せいちょう
おくる。臟腑の脾胃の養をうくる事、草木の土気によりて生長す
ごと これ もつ ようじょう みち ま ひ い ととのう かなめ ひ い
るが如し。是を以て養生の道は先ず脾胃を調るを要とす。脾胃
ととのう じんしんだいいち ほようなり こじん いんしょく せつ み
を調るは人身第一の保養也。古人も飲食を節にして、その身を
やしな
養ふといへり。

じんせい ひ び いんしょく こと つね つ よく え
人生日々に飲食せざる事なし。常につゝしみて欲をこらへざれ
あやまち やまい しょう こじん わざわい くち やまい くち
ば、過やすくして病を生ず。古人「禍は口よりいで、病は口
はいる くい くだ つね つし
より入」といへり。口の出し入れ常に慎むべし。

〈現代語訳〉

人の身体は、元気を天地より受けて生れるが、飲食の養いがなければ、元気が飢えて命を保つことができない。元気は生命の根本である。飲食は生命の養いである。飲食すれば、胃腸はまずこれを受けて消化して、その栄養分を内臓に送る。内臓が胃腸に養いを受けていることは、草木が大地の栄養分により生長していることと同じである。このことから養生を実践するには、まず胃腸を調えることが重要である。胃腸を調えることが、人の身体を元気に保つために一番大切なのだ。昔の人も飲食に節度を保ち、その身体を養うといっている。

人生において日々に飲食を欠くことはない。常に慎みて欲をこらえなければ、過ちやすく病を生ずる。昔の人は「禍は口から出て、病は口から入る」といっている。口の出入りを常に用心しなさい。

〈解説〉

人は親から多様な遺伝を受継いでいます。その中から良い遺伝子を発現させるためには、良い生活習慣が必要です。中でも飲食が最も重要です。日々の食べ物が身体を作ります。