

養生訓の紹介



江戸時代（1712年）、儒学者
かいばらえきけん
である「貝原益軒」によって書かれ

た養生訓。

養生訓は「健康」について書かれて
いるのですが、医・食・寝方や歯
磨きまで生活における様々の養生
法を紹介しています。

文中では同じような内容が多く
繰り返されているのですが、人々に
なんとか伝えようとする益軒の強
い思いが感じられ、僕も好きな本で
す。

益軒のいう「健康」とは、「病氣
ではない状態」をいうのではなく、
人生・生活を楽しめる状態、「三樂」
を得られる状態の事です。

- ・道を行い善を楽しむ
 - ・病なく快く楽しむ
 - ・長寿（快く長く生きる）を楽しむ
- というのが三樂で、富や名誉よりも
大事としていました。

この本は益軒が八十三歳の時に
書かれたものです。

益軒は80歳を越してから10
冊以上の著書を書き上げ、奥さんと

ともに（封建社会ゆえ妻と共に歩く
のは珍しい）晩年にわたり各地を歩
き旅しました。その行動範囲の広さ
から隠密ではないかとの説もある
ほどです。69歳で福岡から京都・

大阪まで旅行、79歳で福岡を数日
にわたり旅行しました。生きている
間に江戸へ12回、京都へ24回、
長崎へ5回いずれも徒歩旅行です。
妻が亡くなった翌年に益軒も8
4歳でなくなりました。

今も書店に並べられ、関係図書も
多くある養生訓。少しだけご紹介い
たします。（引用文章は一部省略して
いる所もあります。）

人のからだは天地・父母の恵みで
ある。慎んで大切にしてお天寿を保つ
ように心がける。この大いなる生命
を私ひとりのいのちと思つて慎ま
ず、もつて生まれた天命を縮めて早
世することはまことに天地父母へ
の最大の不孝、馬鹿げたことである

養生訓の冒頭です。益軒は後の文
でも、親、天地自然、農民、いろん
なところに感謝の気持ちを常に強
く思っています。感謝・義理を忘れ
ない方だったようです。

心乱れている時は、感謝の気持ち
は出にくいもの。常に感謝の気持ち
を持っていた益軒の心の穏やかさ
を感じます。



物を食べる時に考えなければなら
ない事、五思

① この食は誰から与えられたか
② この食は農民の苦勞によって作
り出されたことを思わなければ
ならない

③ 自分は世に功勞もないけれどこ
うした美味しい食を食べるこ
とは幸せと思わなければなら
ない。

④ 世間には自分より貧しい人が多
い。自分は上等（高価なという
意味ではない）な美味しい食を
食べれて飢餓の心配もないこれ
は大いなる幸せである。

⑤ 大昔は五穀も満足に取れず、火
を使つての調理もできず、生食
していて脾胃を損ねることもあ
つただろう。今は朝夕二食十分
に食べている。その上酒があつ
て楽しませ氣血を助けている。

心のこもつた「いただきます」。
料理の作り手も嬉しいですね。

お久しぶりの東光です。なかなか
寒い日が続きますが、梅は花開き、
桜はつぼみをつけ春へと向かつて
います。寒いと風邪をひきそうと言
われる方がいらつしやいます。北
海道に住んでいる方、北極のエスキ
モー、四六時中風邪をひいているな
んてことはないし、我々も旅行に行
つて風邪をひくという事も少ない。
気持ちが大きいです。寒さに負け
ず元気に春を待ちましょう。

よもぎ工房

昨年小さな個展を開きました。
また作品たまつたら見てください。



養生の要点

飲食適度過食せず、色欲慎み、正しい睡眠、食後数百歩散歩、元氣消耗をさけ、多弁せず、七情調え、欲抑え、心平静に、氣を和らげ、物事動せず騒がず、心たえず平和、安樂、憂い苦しんではいけない

百点満点の回答。この時点で苦笑いしている方もいそうですが。

養生訓を読んでいくとこれらの事を益軒が自然に実践している事がわかります。益軒は養生は習慣化すると言っています。我慢はしているのとは違います。

明日も楽しむ為、少しだけ慎む、ある意味日々楽しむ事には慎まず貪欲な気がします。

養生の第一は自分のからだをそこなうものを除去すること

「先瀉後補」といい、悪い物を先に除去してから良い物を取り入れる。

風邪のウィルスなんて年中存在しているのに、常に風邪をひくわけではない。こちら側の免疫が下がって、風邪に負けるからだの状態の時に風邪をひきます。その原因はなん

ぞやと、薬やサプリを飲む前に考えましょう。

養生の根本は発病前に予防すること

睡眠を少なく



文中からまとめると

夜は遅くとも12時までには寝ること

五更(午前3〜5時)に起きて足の裏を撫でさすり足裏を熱くして足を動かしてから起きるとよいという文があるので、睡眠時間は本当に短かったのだと思います。

少食を実践している方は皆さん睡眠時間が短いです。僕も少食にしている時は自然と短くなります。

益軒は(おそらく)一日二食、睡眠は少なくするのが良いというより睡眠が少なくなってしまうような生活が良いということだと思いません。努力して起きている訳ではないのですね。

滞らせない



これも養生訓のなかで度々出てくる言葉です。東洋医学では気が滞

る事を「氣滯」と言います。川の流水は腐ることはないが、水たまりなど溜まり水は腐るといように、人の中の氣も常に巡っていることが望ましい。

食後に安静にしてはいけない、数百歩歩くとよい。ずっと立っていたり、座っていたり、目をつかったり、寝ていたりと同じ状態を続けるのもよくない。消化したあとに寝るのが良いなど書かれています。

東洋医学の氣滯の症状は、張った痛み、つかえたりこつている感じ、イライラや憂鬱、月経前の胸の張りなどです。オナラやゲップが出ると楽になる症状も氣滯の時です。

腹7〜8分の飲食。食べている時もう十分と思うほど食べると食後は必ず腹が膨れすぎて病気になる。

食べてから満腹と感じるまでには、体内でいくつかの工程があるので時間がかかります。そして満腹中枢に信号が行くまではいくらでも食べる事ができます。食べ続けてあくお腹いっぱいと思った時にはすでに食べ過ぎている事が多い。

ゆっくり食べる、よく噛むというのが良くて、早食いが悪いとされているのはここにあるのです。

益軒は経験で知っていたのですね。食べることに少ないと脾胃の中にゆとりでき、元氣巡りやすく食物消化しやすく、飲食したもののすべてからだの養分となる。したがって病気になること稀とも言っています。

断食を繰り返した「線虫」は寿命が1・5倍に伸び、断食をするマウスも寿命が伸びる。がん細胞を移植したマウスの食事を減らすと、栄養を沢山与えているマウスより長生きします。

唾液はからだのうるおい、血液となるもの吐いてはいけない。痰は吐くべきで飲んではならない。紙で取るようにして遠くへ吐かない事

痰は取るべきだが遠くに吐いてはいけないというのが面白いです。唾液には消化を助け、口腔内を清潔に保つ、殺菌する、虫歯を防ぐなど作用があります。最近では老化防止ホルモンや、がんを防ぐなどといった働きが注目されています。

食べ物をよく噛むというのは、自然と腹八分の食になり、からだに良い作用の唾液が沢山分泌されることになり、一日三回機会のある、誰にもできる素晴らしい健康法です。噛まないのはもつたいない。良く噛むことも最初だけ頑張れば習慣化します。

周りの環境を清潔に



整理整頓、清潔に。部屋の乱れは心の乱れといいますが、街の清掃をしっかりとすると犯罪率が低下するというのは良く聞くことです。

他に面白い文として

・酒は天からの美祿程よく飲めば陽気助け血気とらげて食物の消化良くし心配事とりさり興を生じてたいそう利益になる(益軒は酒好き)

・酒は各人適量あり(飲みすぎない)

・獣肉は日本人に適当でない。

・消化していかないときは飯を抜く

・寝るときは横向きが良い

・用事がなければ目を開かない方が

良い

・髪をすき歯をたたく

・夏期でない場合、洗髪は五日に一

度、十日に一度入浴

・厚着は良くない

・メガネは絹布でもって両指に挟んで拭く

・東枕で寝る

・夜食する人は日が暮れてまもなく食べるが良い

・病人は養生の道を厳格に守ってきえいれば病氣のことをよくよく考えてはいけない

・いつも便秘する人は毎日便所にいつていきまず少しでも良いから便通をつけることが大事

・こたつは温めすぎて気弛みからだなまってしかものぼせて目を悪くする。中年以上の人は火を少なめにして寒をしのぐためならよい。しかし足を投げ出して座ってはならない。若い人はこたつを使

ってはならない。青年は嚴寒のみなどなど。日常の本当に細かい所にまで目を向けていました。また一日一回のあん摩や指圧も進めてい

ます。これは子供などにやってもらうと良いと言っているのですが、益軒の家族コミュニケーションだった

のではないかなと思います。掃除やお茶を入れるのも積極的

に自分で行っていたようですし、妻と仲が良かったのも頷けます。

益軒は人生の逆境に立たされた時もあつたようですが、前向きな姿勢で乗り切り、養生を通して人生を

楽しみ、妻や家族と幸せに暮らし、その秘訣「養生訓」を世に広めようとした魅力的な人です。

紹介できた文はほんの一部。是非皆さんにも読んでいただけたらなと思ひます。歴史的価値のある書物として、「体育」として教科書などに載るといいのになと思ひます。

参考文献

養生訓

貝原益軒著 伊藤友信訳

講談社学術文庫

楽しい話

養生訓の真面目な話で少しお疲れでしょうか(笑)ここからは簡単な養生法です。

施術中、楽しい話をしているとからだは柔らかく満ちてくる感じを受けます。

からだは不思議なものです。まるで元気な時にタイムスリップするようです。

以前五十肩の施術をしていた時、腕が全く上がらなかつた人、昔の話

をし始めて、盛り上がって大笑いしながら頭をボリボリかいていました。腕が上がらなかつた人が頭をボリボリ。

二人でまた笑いあつたなんて事がありました。辛い時お友達と大いに楽しい話をする事はいいいことですね。お見舞いの時も楽しい話することが案外最高の治療になるかもしれません。

東光會

○ぷろじえくと開始

手あてに加え、今年より新たに、からだの使い方、自分のからだの未知の部分の発見、東洋医学講座、一品料理の紹介(不定期開催)などが加りました。更に値段も下げ2100円です(初回2500円)毎月第4土曜日九時半からです。一度ご連絡の上いらしてください。

東光庵鍼灸指圧施術所

鍼灸あま指師 熊岡央企

TEL 0467-98-3213

MAIL toukouan@hotmail.co.jp

HP 「東光庵」「熊岡」で検索