

# 健康な一年を過ごすために

コロナ禍で自由に旅行や外出も出来づらく、ストレスを感じる日々ですが、在宅時間の多いこのような時こそ、自分の健康に目を向けて生活するには取り組みやすい時期でもあります。

そのヒントを、貝原益軒(かいばらえきけん)の「養生訓(ようじょうくん)」から紹介します。

貝原益軒は江戸時代の儒学者で医師でもありました。当時の平均寿命は40歳以下だったと言われますが、「養生訓」は貝原益軒が83歳の時に執筆し84歳で上梓されたものです。

当時の庶民は貧しく医者も選択できず死に至る者も多かったことから、貧乏から庶民を救うことはできなくても、養生への啓蒙はできるとの信念をもって、知識のみをもって説くのではなく、自らが実験、体験し、日本人に適合するものだけを記述したとのこと。

「養生訓」は、当たり前のことを当たり前でできないと心と身体が病気になる。与えられた命と身体に感謝して慎み深く、そして自分の人生を楽しんで生活するべきという精神の元に、生活する上での心得が書かれています。そして、現代にまで受け継がれ、注目され続けています。

「養生訓」は、巻第一から巻第八まであり、以下のような構成です。今回はほんの一部ですが、紹介します。

巻第一 総論 上  
巻第二 総論 下  
巻第三 飲食 上  
巻第四 飲食 下

巻第五 五官  
巻第六 慎病  
巻第七 用薬  
巻第八 養老

## ① 人間の尊厳性

ひとの身体は父母を本とし、天地を初めとしてなったものであって、天地・父母の恵みを受けて生まれ育った身体であるから、それは私自身のもののようにあるが、しかし私のみによって存在するものではない。つまり天地の賜物であり、父母の残してくださった身体であるから、慎んで大切に天寿を保つよう心がけなければならない。

## ② 若いときからの養生

庭に草木を植えて愛する人は、朝夕心にかけて、水をやり土をかぶせ、虫を取ってよく養い育て、その成長を見て悦び、衰えるを見て悲しむ。軽い草木でさえそうであるから、重い自分の身体を大事にするのは当然である。どうして自分の身体を草木ほどにも愛さないでよかろうか。はなはだ無反省なことである。

さて養生法を知って実践することは、天地・父母に仕えて孝行をすることであり、そしてまた自分の長生きと安楽のためでもあるから、急を要しないことはさしおいても、若い時から養生法を学ばなければならない。身を慎み、命を養うのは、人間としてもっとも重要なことであろう。

## ③ 内なる欲望と外なる邪気

養生法の第一は、自分の身体をそこなう物を除去することである。身体をそこなう物とは、内から生ずる欲望と外からやってくる邪気とである。

前者は飲食の欲、好色の欲、眠り欲、言語をほしいままにする欲や、喜び・怒り・憂い・思い・悲しみ・恐れ・驚きの七情の欲を言う。後者は、風・寒さ・暑さ・湿りの四気を言う。

そこで内から生ずる欲望をこらえて少なくし、外部からくる邪気を恐れて防ぐことができれば、たえず健康で元気はつらつとして、病気にかからず天寿を全うすることができよう。

#### ④ 心の静と身体の働

心は身体の主人である。だから平静を保たなければならない。身体は心の下僕のようなものであるから、大いに労働させるべきである。心が平静であると、身体の主人である心もまた豊かで、苦しみもなく楽しむことになる。身体を動かし労働すれば、飲食したものは停滞しないで、血気の循環はよくなって病気とは無縁の存在となる。

#### ⑤ 気を養う法

心を静かにして騒がしくせず、ゆったりとしてせまらず、気を和やかにして荒くせず、言葉を少なくして声を高くせず、大笑せず、いつも心を喜ばせてむやみに不平をいって怒らず、悲しみを少なくし、どうすることもできない失敗を悔やまず、過失があれば一度は自分をとがめて二度と悔やまず、ただ天命にしたがって心配しないこと、これらは心気を養う方法である。

#### ⑥ 病は口から

ひとは毎日飲食しないことはない。たえず慎んで欲を自制しなければ、度をすごして病気になる。古人はいう「禍は口より出で、病は口より入る」と。口から出し入れするものは、常に注意しなければならない。

#### ⑦ 夜更かしの害

夜に読書したり、人と語りあったりするのは三更(午前0時)を限度としなければならない。一夜を五更に分けると、三更は四つ半過ぎから九つのあいだ(午後11時~午前0時)である。深夜まで起きていると神経が高揚して静まらないからである。

#### ⑧ 温かいものを食べる

老人や子供は四季を問わずいつでも温かいものを食べるのが良い。とくに夏季は身体に陰に属するものが内在する。だから若く元気旺盛な人も温かいものを食べたほうがよい。生ものや冷たいものは食べていけない。胃にもたれやすく、下痢を起こしやすい。冷水を多く飲んではいけない。

#### ⑨ 部屋は南向き

いつも居る部屋は、南向きで窓に近く明るいところがよい。陰鬱で薄暗いところに常にいてはいけない。気をふさいでしまうからである。また光が強くとるすぎる場所はいつも居ては精神を落ち着かせない。陰陽の中道のところで明と暗とがあい半ばしたところがよい。ひどく明るい時は簾を下ろし、暗い時には簾をあげればよい。

#### ⑩ 入浴の心得

熱い湯に入るのは害になる。湯の加減は自分で定めて入浴しなければいけない。気分がいいからと言って熱い湯に入るといけない。気が上ってのぼせてしまう。

#### ⑪ 老後は心を楽しむ

老後は若い時の十倍に相当する速さで日月が過ぎていくのだから、一日を十日とし、十日を百日とし、一月を一年として喜樂し、無駄な日を暮らすようなことがあってはいけない。つねに時間を惜しまなければならない。心静かにして従容として残った年を楽しみ、怒ることなく、欲を少なくして、この残っている身体を養うべきである。

いかがでしたか。江戸時代に生きた人が現代の私たちにも十分通用することを書き表しておられる事に驚かされます。この「養生訓」はとても細かく具体的な心得が短い文章でまとめられています。現代語訳版も出ていますので、興味のある方は是非読んでみていただけましたら。

