

霜月  
〈11月〉

# 養生訓

## 今月の

天地  
父母

その式拾遺

### 「丹田に気を集める」

臍へその下三寸（約9cm）を丹田という。腎臓の動気といわれるものはここにあり、生命の根本が集合している。気を養う術はつねに腰を正しくすえて真気を丹田に集め、呼吸を静かにし荒くせず、事にあたっては胸中から何度も軽く気を吐きだして、胸中に気を集めないで丹田に気を集めなければならぬ。こうすれば気はのぼらないし、胸は騒がないで身体に力が養われる。芸術家が芸術に励み、武人が武術に励み、敵と戦うときにも、みなこの心がけを主としなければならぬ。これは事に励み、気を養うためのよい術（方法）である。とにかく技術をこなすもの、とくに武士はこの法を知らなくてはならない。また道士が気を養い、僧が坐禅するのも、みな真気を臍の下に集中する方法である。これは主静（雑念を去り、心を静かに保つ修養法）の工夫であって、彼らの秘訣であろう。

その式拾遺

### 「気ままをおさえる」

養生の道は気ままをおさえて、もっぱら慎つつしむことである。気ままとは欲にまけて慎まないうことである。古語に「日に慎むこと一日、いのちながく寿ことして終に殃わざわいなし」とある。その意味は毎日の行いを反省して慎めば、身体に無理もなく、健康をたもって長生きすることができるということである。慎みは「畏おそれる」ことが根本である。唐代の名医、孫真人も、「養生は畏おそれるを以て本もととす」という。これはまさに養生の要件である。養生の道においては、勇ましいのはだめで、いつも小さな橋を渡るように用心する（畏おそれる）ことである。若いときは血気盛んで、欲をおさえないので病気にかかりやすい。老人は身が弱いから、若いとき以上に十分に畏おそれて注意しなければ病気になってしまう。さもなければ、多病になって天寿を全うできないのである。

「畏おそれる」

この「畏」という字は、普通の恐れとは異なり、敬いながら畏れるという意味合いがあります。『論語』に、「君子に三畏あり」という言葉があります。三つの畏れとは「天命を畏れ、大人を畏れ、聖人の言を畏る。」すなわち、立派な徳のある人、またはそうなるうと努力する人は、天から与えられた道徳的使命に従い、その教えを畏れ謹んで学び、実践しようとするのです。