

養生訓

今日の

天地
父母

その式拾参

「真心をもって親を養つ」

ひとの子として生まれたからには、自分の親を養う道を知らなければならぬ。親の心を楽しませ、親の心にそむかず、怒らせることなく、心配をかけない。季節毎、その寒暑に依じて、適当な温度を保ち、居室と寢室を清潔にし、風雨を防ぎ、冬は暖かく夏は涼しくして、風・寒・暑・湿の邪気をよく防いで、病気に犯されないように心がけてあげること。老人は体が衰えて胃腸が弱くなっている。日頃から子供を養うように心を配ってあげること。飲食の好き嫌いをたずね、飲食の味をよくして、消化しにくいものを避け、真心をもって養わなければならぬ。

老人になったならば、徐々に（煩わしい）事から遠ざけて少なくする。あれやこれや多く関わっていると心配事も多くなる。心配事が多いと心気疲れて楽しみを失ってしまふ。常に心を安楽に保つ気配りが必要。

その式拾四

「子育ては三分の飢と寒の中」

古諺に『凡そ小児を安からしむるには、三分の飢と寒さを帯ぶべし』とある。「三分の飢えと寒さ」とは、十の食べ物のうち三つはひかへ、十の内三つは、衣類を薄くせよとの事で、すなわち小児を育てるには、少し空腹がらせ、少し寒い思いをさせるほうが良いということだ。小児に美味な食物を飽きるほど食べさせ、上等の着物を厚着させ暖めすぎるのは、のちに大きな禍いになる。

小児は陽が盛んで熱が高い。だから常に熱を発散させる必要がある。暖めすぎると筋骨が弱くなる。天気の良いときは外で風や日光に当てるのがよい。このように育てると、身体が丈夫になって病気をしない。肌に着せる着物は、古い布を用いる。新しい布や新しい綿は、身体を暖めすぎてよくない。だから使用してはいけない。これはまさに小児の養生の要件である。

「七養」

「時令（季節）に順うて以て元気を養う。思慮を少うして以て心気を養う。言語を省いて以て神気を養う。肉慾を寡うして以て腎気を養う。嗔怒を戒めて以て肝気を養う。滋味を薄うして以て胃気を養う。多くの史を読み以て胆気を養う。」

昔から、「五臓を養う」ことは元気の維持には大切なことである。（五臓：肝、心、脾（胃）、肺、腎）安岡正篤 一日一言の