

【 会員投稿 】

ほあけぼちいあ の「つれづれのまま」

江戸時代の「食のはなし」[1] 「養生訓」 飲食は命の養い

江戸時代前期の学者で 貝原益軒 という人をご存知の方多くおられると思う。食に関しての「養生訓」は殊に有名である。「養生訓」は八巻よりなっているとのことであるが、巻第三より一部をおもしろいので紹介させていただく。お断りしておくが、ほあけぼちいあ が調べたのではなく耳学問の受け売りである。今に心当たりを感じられる方、否否そここの所はおかしくないかと感じられる方、様々お有りではないでしょうか。様々あって様々いい。(どこかで聞いたような)

☆☆ 元気は生命の本也、飲食は生命の養也

人の身は元気を天知にうけて生ずれ共、飲食の養(やしない)なければ、元気うゑて命をたもちがたし。元気は生命の本也。飲食は生命の養也。此故に、飲食の養は人生日用専一(せんいつ)の補にて、半日もかきがたし。然れ共、飲食は人の大欲にして、口腹の好む処也。其このめるにまかせ、ほしめままにすれば、節に過(すぎ)て必(ず)脾胃をやぶり、諸病を生じ、命を失なふ。五臓の初めて生ずるは、腎を以(て)本とす。生じて後は脾胃を以(て)五臓の本とす。飲食すれば、脾胃まづ是をうけて消化し、其精液を臟腑におくる。臟腑の脾胃の養をうる事、草木の土気によりて成長するが如し。是を以(て)養生の道は、先(まず)脾胃を調(ととのう)るを要とす。脾胃を調るは、人身第一の保養也。古人も飲食を節にして、その身を養ふといへり。

☆☆ 病は口より入る

人生日々に飲食せざる事なし。常につつしみて欲をこらへざれば、過(すぎ)やすくして病を生ず。古人「禍は口よりいで、病は口より入(いる)」といへり。口の出し入れ、常に慎(つつし)むべし。

☆☆ 聖人の飲食の法

論語(ろんご)、郷党篇に記せし聖人の飲食の法、是養生の要なり。聖人の疾(やまい)を慎(つつし)み給ふ事かくの如し。法とすべし。

☆☆ 暖かきものを飲食し冷飲・熱飲を避けよ

飯はよく熟して、中心まで和(やわ)らかなるべし。こはく(硬く)ねばきをいむ。煖なるに宜し。羹(あつもの)は熱きに宜し。酒は夏月も温なるべし。冷飲は脾胃をやぶる。冬月も熱飲すべからず。気を上(のぼ)せ、血液をへらす。

☆☆ 飯の種々な炊き方と健康度との関係

飯を炊(かし)ぐに法多(ほうおお)し。たきぼしは壮実なる人に宜し。餠(ふたたびいい)は積聚気滞(せきしゅうきたい)ある人ある人に宜し。湯取飯(ゆとりいい)は脾胃虚弱の人に宜し。粘(ねば)りて糊(のり)の如くなるは滞塞(たいそく)す。硬(こわ)きは消化しがたし。新穀の飯は性つよくして虚人はあしし。殊に早稲(わせ)は気を動かす、病人にいむ。晩稲(おくて)は性かろくしてよし。

☆☆ 淡薄なる物を食べよ、肉は少量がよい

凡ての食、淡薄(たんぱく)なる物を好むべし。肥濃(ひのう)・油に(元の字は目偏に貳)(ゆに)の物多く食ふべからず。生冷・堅硬なる物を禁ずべし。あつ物、只一(ただ)によるし。肉も一品なるべし。釘(さい)は一(ただ)二品に止まるべし。肉を二(ただ)つかさぬべからず。又、肉多くくらふべからず。生肉をつづけて食ふべからず、滞(とどこお)りやすし。羹(あつもの)に肉あらば、釘(さい)には肉なきが宜し。 <以下次号に続く>

将棋を指してみませんか IV

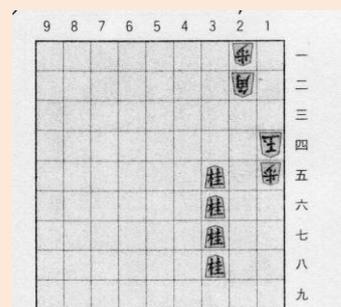
将棋愛好会が発足以来6ヵ月が経過しました。

昔、将棋が好きだった人、旧知の方々、お誘いの上「盛年の好敵手」との再会を期して、赤城倶楽部へお出かけ下さい。

香の格言 … 「香車は下段から打て」

桂の格言 … 「桂馬の高躍び歩の餌食」

問い合わせ先 : 栗原(0276-52-1913)、荒井(0276-52-0803)



詰め将棋
桂の活用