からだの教養

昔の人は、なぜ「肚」を大切にした？

古典に出会う、肚と丹田の話



「肚が据わる」「腹を決める」。心のことなのに、なぜお腹の言葉を使うのでしょう。昔の書物を開くと、身体と心をひと続きに見つめる世界が見えてきます。丹田をめぐる、少し昔の話です。

知ると、見方が変わる

01 『養生訓』が伝える、静かに整える時間

江戸時代の貝原益軒は『養生訓』で、へその下の「丹田」に触れています。「腰を正しくすゑ」「呼吸をしづめてあらくせず」。腰を安定させ、呼吸を静かに整えるという言葉です。

益軒は中国の医学書『難経』を引き、当時の「気」の考え方に基づいて丹田を語りました。何かに取り組むときも、胸に気を集めすぎず、丹田におさめるよう説いています。古い健康の本に、こうした静かな身の整え方が書かれているのは興味深いところです。［1］

02 修行を重ねた白隠が、立ち止まった話

禅僧・白隠の『夜船閑話』には、修行に励んだ末に心身の不調を抱え、白幽という人物を訪ねる話が出てきます。そこで教わるのが「内観の法」です。横になって脚を伸ばし、丹田や腰・脚・足裏へと意識を向けていきます。［2］

努力を重ねる物語の中に、自分の身体へ立ち返る時間が登場する。この場面は、毎日が忙しい私たちにも印象に残ります。ここでは白隠が書き残した経験の物語として読み、現代の治療法としては扱いません。

知識を、暮らしの中へ

「肚」を、言葉のまま味わってみる

「肚が据わる」と聞いて思い浮かべるのは、筋肉の大きさよりも、落ち着いて物事に向き合う姿かもしれません。これは、今回の古典を読むための一つの入口です。これらの慣用句が二冊の本から生まれた、という意味ではありません。

丹田は特定の筋肉や臓器の名前ではなく、伝統的な身体の捉え方の中の言葉です。［1・2］昔の人が何を大切にしていたのか。すぐに正解や練習方法を求めず、そんな問いを持って読むと、身体についての言葉が少し豊かになります。

小さなコラム｜現代の身体の見方と重ねると

呼吸と姿勢　横隔膜は呼吸だけでなく、腕を素早く動かす際の姿勢調整にも働きます。［3］

古典と現代研究の接点を考える話です。丹田と体幹が同じものだと証明した研究ではありません。

今日からのヒント

1. 「肚が据わるって、どんな人だろう？」と、親子で思い浮かべてみる。
2. 気になった一節は、下の出典から原文も眺めてみる。昔の言葉の響きも楽しんでみてください。

もっと知りたい方へ

出典と、読める範囲

各項目をタップすると、原文を開けます。

［1］貝原益軒『養生訓』巻第二・総論下

ツムラ掲載の原文と解説。丹田・姿勢・呼吸についての歴史的記述。

［2］白隠禅師『夜船閑話』

本文の翻刻。丹田などに意識を向ける内観の法を紹介。治療効果の根拠としては扱いません。

［3］Hodges PW, et al.（1997）J Physiol, 505:539–548

Contraction of the human diaphragm during rapid postural adjustments. 腕を素早く動かす際の横隔膜と姿勢調整を調べた実験。

この本で伝えたい範囲

古典の記述は、当時の身体観を知るために紹介しています。書かれた健康効果を、そのまま現代の医学的効果として保証するものではありません。本文の感想や家庭での問いかけは、編集上の提案です。

図解は理解のための整理です。表紙はイメージです。