



朝のこない夜はない

山首 鈴木正修

足^たるを知る^し

江戸時代後期に「黙^{だま}って座^{すわ}ればピタリと当^あたる」と
言^いわれた、水野^{みずの}南北^{なんぼく}という日^に本^{ほん}一の観^{かん}相^{そう}家^かがいました。
大^お阪^{おさか}に生^うまれ^たた南^{なん}北^{ぼく}は幼^{おきな}くして両^{りやう}親^{しん}を失^うし、叔^お父^じに
引^ひき取^とられ^ますが、性^{せい}格^{かく}がすさみ、10歳^{さい}から酒^{さけ}を飲^のみ
始^はめ、喧^{けん}嘩^かばかりして^いる少^{しょう}年^{ねん}で^した。18歳^{さい}の頃^{ころ}、酒^{さか}
代^{だい}欲^ほしさに悪^{あく}事^じを働^{はたら}き、投^{とう}獄^{ごく}され^ます。これ^こが南^{なん}北^{ぼく}の
人^{じん}生^{せい}の転^{てん}機^きとな^りま^した。牢^{ろう}に入^いれ^られた南^{なん}北^{ぼく}は、
囚^{しゆ}人^{じん}達^{たち}の人^{にん}相^{そう}が娑^{しゃ}婆^ばで普^ふ通^{つう}の生^{せい}活^{かつ}をして^いる人^{ひと}達^{たち}の
人^{にん}相^{そう}と明^{あき}ら^かに違^{ちが}うと氣^きづく^ので^す。
以^い来^{らい}、観^{かん}相^{そう}に関^{かん}心^{しん}を持^もつようにな^り、牢^{ろう}を出^でて^から
町^{まち}の易^{えき}者^{しや}に自^じ分^{ぶん}の人^{にん}相^{そう}を見^みて^もら^いに行^いったと^ころ、



次のように言われたのです。

「稀に見る悪相である。おまけに剣難の相がある。あと一年ほどの命だ」

「助かる方法はないのですか？」

「出家する以外にないな」

そこで南北は有名な禅寺に行き、入門を乞いました。

しかし、寺の和尚は「修行は厳しいものだ。お前がこ

れから一年間、米を食わずに麦と大豆だけの食事で通

したら入門を許そう」と条件を出しました。

南北は、助かりたい一心で船の貨物の積み降ろしの

仕事をしながら麦と大豆だけの食事に耐え続けました。

一年が経ち、南北は禅寺に行く前に以前の易者のとこ

ろに行きました。すると、その易者が驚きの声を上げ



たのです。

「全く相が変わっている。剣難の相が消えてなくなっている。何か大きな功德を積んだな」

「いえ、ただ米を食べず、麦と大豆だけの食事をしていただけです」

そこで易者は、「食事を節することは、大いなる陰徳積みである」と南北に言ったそうです。人相が変われば、禅寺に入る必要はありません。南北は、観相家を志し、諸国遍歴の旅に出ます。それが21歳の時です。南北の特徴は、書物を一切読まず、師匠にもつかず、ただ実体験を積み重ねていく点にありました。いろいろな人の人相を見るために、まず髪結床で働きました。次に風呂屋で働き、体の相を観察しました。さらに火



葬場そうばで死者ししゃの遺体いたいを茶毘だびに付ふす仕事しごとに就ついて、死相しそうの研究けんきゆうもしました。そうして相そうを見る技ぎ量りょうが上あがるにつれ、観相家かんそうかとして評判ひやうばんを得えるようになっていきます。
しかし南北なんぼくには悩みなやがありました。自分じぶんの観相かんそうはよく当あたるのですが、時ときにすごく良よい人相にんそうの人ひとが不幸ふこうな目めに遭あったり、逆ぎやくに悪相あくそうの人ひとが意外いがいな幸運こううんに恵めぐまれることがあつたのです。

〃この見誤りみあやまは、一体いったいどうして起おこるのだらう？〃
南北なんぼくはさらに研鑽けんざんを重ねかさねましたが、その理由りゆうはわかりませんでした。

時ときが経たち、50歳さいの時ときに南北なんぼくは意いを決けつして伊勢神宮いせじんぐうに出でかけ、五十鈴川いすずがわのほとりで二十一日間にちかんの断食だんじきと水垢みずご離りをしました。満行まんぎやうの時とき、食しょくの神かみさまとして有ゆう名めいな、



外宮げくうの豊受大神とようけのおみかみから、人の運うんは食しょくにあり、という啓示けいじを受けたといひます。

そこで南北なんぼくは雷かみなりに打たれたように悟さとったのです。

自分は食事を麦むぎと大豆だいずだけにすることによって、剣難けんなんの相そうを消けした。食しょくは人相にんそうを変かえ、運命うんめいを変かえるのだ。

その後ご、南北なんぼくは食しょくのあり方かたを研究けんきゆうし、「節食開運法せつしょくかいうんほう」

を説とき始はじめます。そうして南北なんぼくの観相術かんそうじゆつはついに完成かんせい

したのです。百発百中ひゃくぱつひゃくちゆう、「黙だまって座すわればピタリと当あた

る」といふ境地きようちに至いたったのです。

また、悪相あくそうの人ひとがやっ来て来ると、食しょくのあり方かたを改善かいぜん

することを説といて運命うんめいを転換てんかんさせました。ただ相そうを見

るだけでなく、教化きやうけをしたのです。

南北なんぼくが晩年ばんねん言いっています。



「私の会得した飲食の節制法を多くの人に教えたが、実践した人を見ると一年先に大難の相があっても、嚴重に実践した人は必ずその難を免れている。それどころか、却ってその頃に思いがけない吉事が来る人が多い。あるいは生涯貧窮の相がある人でも、相応に裕福となって、現在は人に知られる程の者になった人も多い。また数年来病身で、きわめて短命の相が出ていた者も今は心身ともに健やかである。およそ、このような実例は枚挙にいとまがない程である。故に人間の富貴・貧賤、長寿・短命、困窮・安楽、また立身出世、栄達などは、すべて飲食の慎みにあるわけである」

南北自身の人相はとても貧相だったそうですが、「節食開運法」を世間の人々に勧めるため、手本を示



すために生涯米を食^たべず、米からできているものは餅^{もち}さえも食^たべず、一日に食^たべるのは麦^{むぎ}一合^{ごう}五勺^{しやく}と決^きめ、少年^{しょうねん}の頃^{ころ}より大^{だい}好^すきだ^{った}酒^{さけ}も一日^{いちにち}一合^{ごう}と決^きめて、それを実^{じつ}行^{こう}した結^{けつ}果^か、大^{おお}いに運^{うん}が開^{ひら}け、名^な古^こ屋^やに一^{いち}丁^{ちやう}四方^{ほう}の大^{おお}きな屋敷^{やしき}を構^{かま}えるま^でにな^りま^した。また「人生^{じんせい}五^ご十^{じゅう}年^{ねん}」と言^いわ^れた時^じ代^{だい}に78歳^{さい}ま^で健^{けん}康^{こう}で長^{なが}生^{がい}きを^し、天^{てん}寿^{じゆ}を全^{まん}う^としたの^です。

南^{なん}北^{ぼく}が「万^{まん}に一^{いっ}つ^つの誤^{あや}り^まなし」と言^いつ^た、[「]節^{せつ}食^{しょく}開^{かい}運^{うん}法^{ぽう}[」]の要^{よう}点^{てん}をま^とめ^ると、だ^いたい十^{じゅう}項^{こう}目^{もく}にな^りま^す。

一^{いっ}、食^{しょく}事^じの量^{りやう}が少^{すく}ない者^{もの}は人^{にん}相^{そう}が不^ふ吉^{きつ}な相^{そう}であ^っても、それ^{めい}な^りに恵^{めぐ}ま^れた人^{じん}生^{せい}を送^{おく}り、早^{はや}死^じに^しない。

特^{とく}に晩^{ばん}年^{ねん}は吉^{きち}とな^る。



二、食事が常に適量を超えている者は、人相が吉相でも調いにくい。手がもつれたり、生涯心労が絶えず、晩年は凶となる。

三、常に大食、暴食の者は、たとえ人相が良くても運勢は一定しない。もしその人が貧しければますます困窮し、財産家でも家を傾ける。大食、暴食して人相が凶であれば、死後に入るべき棺もないほど落ちぶれる。

四、常に身のほど以上の美食をしている者は、たとえ人相が吉でも運勢は凶になる。美食を慎まなければ家を没落させ、出世もおぼつかない。まして貧しくて美食をする者は、働いても働いても楽にならず、一生苦勞する。



五、常^{つね}に自分^{じぶん}の生活水準^{せいかつすいじゅん}より低い^{ひく}程度の粗食^{そしょく}をしてい
る者^{もの}は、人相^{にんそう}が貧相^{ひんそう}でもいずれは財^{ざい}をなし、長寿^{ちやうじゆ}
を得^え、晩年^{ばんねん}は楽^{らく}になる。

六、食事時間^{しょくじじかん}が不規則^{ふきそく}なものは吉相^{きつそう}でも凶^{きよう}となる。

七、小食^{しょうしょく}の者^{もの}には死病^{しびやう}の苦しみ^{くるみ}がなく、長患^{ながわずら}いもしな
い。

八、怠^{なま}け者^{もの}でずるく、酒肉^{しゆにく}を楽^{たの}しんで精進^{しやうじん}しない者^{もの}は
成功^{せいこう}しない。成功^{せいこう}、発展^{はってん}しようと思^{おも}うならば、自
分^{ぶん}が望^{のぞ}むところの一業^{いちごう}を極^{きわ}め、毎日^{まいにち}の食事^{しょくじ}を嚴重^{げんじゆう}
に節制^{せつせい}し、大願成就^{たいがんじやうじゆ}まで美食^{びしょく}を慎^{つと}み、自分^{じぶん}の仕事^{しごと}
を楽^{たの}しみに変^かえるように努^{つと}めれば、自然^{しぜん}に成功^{せいこう}す
るだろう。

九、人格^{じんかく}は飲食^{いんしょく}の慎^{つし}みによつて決^きまる。



十、酒肉を多く食べて太っている者は、生涯出世栄達はない。

この節食十項目とともに南北は表裏一体のものとして、日常生活の心掛けを説いています。

特に強調するのは、食事の時に、感謝の心を持つことです。また日の出とともに起き、夜は早く寝ることを勧めています。さらに、「衣服や住まいが贅沢すぎるのは大凶、儉約は吉だが、けちは凶である」と言っています。南北は日常のすべてにおいて「慎む」ということを極意であると説いています。

以前、テレビの健康番組によく出演されていた石原



結實けつみという医学博士いがくはくしがいます。石原先生いしはらせんせいは「少食健康しょうじくけんこう法ほう」を推奨すいしょうされていて、伊豆いずの「ニンジンジュース断だん食道場じきどじょう」には、多くの有名人ゆうめいじんが訪れて健康けんこうになったと評判ひやうばんになっています。

石原先生いしはらせんせいは言いわれます。

「現代人げんだいじんの食事量しょくじりょうでは、種々しゅじゅの臓器ぞうきを働はたらかせるために必要ひつような血液けつえきが、いつも胃腸いちょうに集中しゅうちゅうしてしまいます。よって、その他たの臓器ぞうきや感覚器かんかくきはいつも血液不足けつえきぶそく。血液けつえきには種々しゅじゅの栄養素えいようそ、水みず、免疫物質めんえきぶつしつが含まれてるので、血流けつりゅうが良い臓器ぞうきは元氣げんきで健康けんこうだし、血流けつりゅうの少ない臓器ぞうきは不健康ふけんこうで病氣びょうきをしがちになります。つまり、いつも食べ過ぎて血液けつえきが胃腸いちょうに集中しゅうちゅうしている人は、他の臓器ほかぞうきに流ながれる血液けつえきが不足ふそくして、そこに病氣びょうきが發生はっせいしやすく



なりますし、いつも 〃 なんとなくだるい 〃 などの症状
が出てくるのです。しかし、断食をすると途端に胃腸
以外の臓器への血液量が増えて、そうした臓器が活発
に働き出すので、体に力がみなぎってくるし、種々の
病気も治りやすくなるわけです」

また次のようにも言っておられます。

「断食は極端な食事制限ですが、食事の量は脳の働き
にかなり影響を与えることがわかっています。アメリカ
国立老化研究所のDonald・ Ingram博士は、年
をとってドーパミンが脳から分泌されず、パーキンソ
ン病になったマウスのエサを 〃 どうせ近い内に死ぬん
だから 〃 と減らしたそうです。通常の40%程度にした
ところ、予想に反してドーパミンの分泌量が逆に増加



して認知症やパーキンソン病の症状が消失し、他のマウスよりも長生きしたということです。つまり、少食によって脳の働きが活性化し、体も若返るということです」

皆さん、サーチユイン遺伝子（別名・長寿遺伝子）

をご存知でしょうか。これが活性化すると誰でも健康長寿になれるそうです。その活性化にNMNというサプリメントが効果的だと話題になっています。また、東京科学大学の栄誉教授である大隅良典先生がその機能を解明してノーベル生理学・医学賞を受賞されたオートファジーは、人間の細胞が自らを修復して、その若返りを司る機能です。つまり老化を遅らせ、病気の



リスクを低減ていげんさせるといふ素晴らしい機能きのうが、オートファジーです。そして、サーチュイン遺伝子いでんしもオートファジーも、少食・節食せつしょくをして、カロリー制限せいげんをするかつせいと活性化かつせいすることがわかっています。ですから、健康けんこうで長生きながいきをしたければ少食しょうしょくにしなければいけないという事です。

昔むかしから「鶴つるは千年せんねん、亀かめは万年まんねん」といいますが、鶴や亀の胃袋いぶくろを見るとほとんど食物しょくもつが入はいっていないそうです。この言葉ことばによって昔むかしの人は暗あんに少食しょうしょくを勧すすめていたのかもしれない。

余談よだんですが、サーチュイン遺伝子いでんしやオートファジーを活性化かつせいする食べ物ものがあります。ザクロやナッツ、赤あかワイン、緑茶りょくちや、納豆なつとう、玉ねぎたまねぎ、りんご、ブルーベリー



等^{など}だそうです。

最後^{さいご}に仏伝^{ぶつでん}からお話^{はなし}をします。

お釈迦^{しやくか}さまが、ある時^{とき}コーサラ国^{こく}のパセーナデイという肥満^{ひまん}した王^{おう}に大食^{たいしょく}・美食^{びしょく}を戒^いめる一偈^げを与^{あた}えられました。

「人^{ひと}は自ら懸念^{けんねん}して、量^{りよう}を知^しって食^{しょく}を摂^とるべし。さすれば、苦^{くる}しみ少^{すく}なく、老^おゆること遅^{おそ}く、寿^{じゆみよう}命^{たも}を保^{たも}つならん」

この時^{とき}、ウツタラという少年^{しょうねん}が王^{おう}の侍者^{じしや}として後^{うし}ろに立^たっていました。パセーナデイ王^{おう}はその少年^{しょうねん}に言^いいました。

「ウツタラよ、汝^{なんじ}は今^{いま}の世尊^{せそん}の偈^げを諳^{そら}んじて、私^{わたくし}の食^{しょく}



事の時に、いつも唱えるようにせよ」

「王さま、かしこまりました」

ウツタラは毎日、王の食事の度に、この偈を唱えました。その結果、王の肥満した体は次第に贅肉が取れ、大変健康になり、またその容貌も端正になったと伝えられています。

お釈迦さまは2500年前に既に「節食」ということを言っておられたのです。

