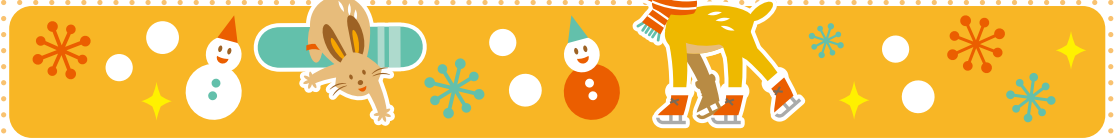


健幸タイム



養生訓的「寒い季節のごまごまがまえ」

このコーナーでも何度か紹介したことがある『養生訓』。江戸時代の儒学者・貝原益軒さんが書いたこの本は、なんと300年も読み継がれている超ロングセラーです。

健幸・長寿を自ら体現した益軒さんの「健幸の「ツ」を、あらためて学んでみたいと思います。

体をあたためすぎない

「(前略)あたためすぎで、陽氣を発して外にもらしてはいけない。のぼせさせてはいけない。衣服をあたためるのも、少しでいい。熱いのはいけない。厚着や火氣で体をあたためすぎではいけない。(後略)」(巻第六の19)

益軒さんは、冬の過ごし方について「あたためすぎない」ことを繰り返し述べています。

健幸の要でもある自律神経のバランスは、暑すぎたり寒すぎたりが続くことでも影響を受けるので、『養生訓』の「なんでも、ほどほど(中庸)がいい」という考え方は、現代にも通じる養生の「ツ」なんですね。

ポイントは冬至

「冬至には、初めて陽氣が生じる。初めての陽氣であるから大切にしなければならぬ。この際、静養すべきであって、労働はしないほうがいい」(巻第六の20)

労働はしないほうがいい、のところを読んで、なんだか嬉しくなったのは僕だけではないでしょう(笑)

冬至の日、北半球では正午に太陽が一年でもっとも低い位置になって、昼がもっとも短くなります。この日を境にして昼の時間が長くなっていくんですね。

陰陽学説では、冬至まで陰が極まって、そこから転じて陽が生じ始めると考えます。陰が陽に返るといふ意味の「一陽来復」ともいう冬至をたいせつにする考え方から、養生のうえでもたいせつな日になったのではないかと思えます。

「湿」の害を甘くみない

「風、寒、暑は人の身体を病めること、はげしくて早い、湿はおそくて深い。そのせいで、風、寒、暑についてはおそれるのに、湿についてはおそれない。ところが、湿は身体の中に深く入り込んでくるので、容易に治らない」(巻第六の9)

益軒さんは、病氣のもとになる「外邪」として、風、寒、暑、湿を「四害」としてあげています。このうち、風、寒、暑に比べると感じにくい「湿」を甘くみてはいけなく、と益軒さんは言っているわけです。

冬は乾燥が気になって、加湿器を使うことも多いかと思いますが、湿度も「ほどほど」くらいがちょうどいいということですね。

参考文献

「養生訓」 貝原益軒

「貝原益軒 養生訓 最後まで生きる極意」 帯津良一著(朝日新聞出版)

鳴海周平プロフィール



1971年北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう(株)エヌ・ピュア代表。健幸エッセイスト、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に『医者いらずになる 1分間健康法』『死ぬまでボケない 1分間「脳活」法』(共に帯津良一氏との共著)、『「小食・不食・快食」の時代へ』(はせくらみゆき氏との共著)、『超快眠! CDブック』(大橋智夫氏・山梨浩利氏との共著)(すべてワニ・プラス刊)などがある。



LINE
友達登録
こちらから

アメーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>

エヌ・ピュア公式サイト

<https://npure.co.jp>



最新刊



[著] 鳴海 周平

定価 1,540円(税込)
(発行:徳間書店)