

健幸タイム



養生の道は氣を調るにあり

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「コツ」を、あらためて学んでみたいと思います。

養生の術は先心氣を養ふべし

「養生の術は先心氣を養ふべし。心を和にし、氣を平らかにし、いかりと慾とをおさへ、うれひ、思ひ、をすくなくし、心をくらしめず、氣をそこなはず。是心氣を養ふ要道なり」(巻第一の9)

貝原益軒さんが『養生訓』のなかで繰り返し述べていることに「心の養生」があります。「病は氣から」というように、心がいつものびやかで、ときめいていることが、最高の養生法だというわけです。

江戸後期の儒学者である佐藤一斎さんも著書『言志叢録』のなかで、心の養生のたいせつさについて次のように述べています。

「心志を養うは養の最なり。体軀を養うは養の中なり。口腹を養うは養の下なり」

江戸時代を代表する儒学者が、揃って「心の養生」のたいせつさを説いているんですね。

自らの心は「息(呼吸)」で調える

「百病は皆氣より生ず。病とは氣やむ也。故に養生の道は氣を調るにあり」(巻第二の47)

「養氣の術つねに腰を正しくすゑ、真氣を丹田におさめあつめ、呼吸をしづめてあらくせず、(中略)胸中に氣をあつめずして、丹田に氣をあつむべし」(巻第二の48)

「病は氣からなので、氣を調えましょう」で終わらないあたりが、さすが益軒さん。「丹田を意識して呼吸をする」という氣の調え方まで、ちゃんと教えてくれています。

丹田の位置についても「臍下三寸(約9センチ)」と書かれています。なんとなく「おへその下あたり」という感覚でもいいでしょう。

じつさに、この箇所を意識しながらゆっくり呼吸をすると、氣持ちがだんだん落ち着いてきます。

最初は、おへその下に手を当てながら、息を吐くときにお腹をへこませ、息を吸うときにお腹を膨らませるとわかりやすいかと思えます(腹式呼吸法)。人によっては、お腹を膨らませながら息を吐き、へこませながら息を

吸うほうがラクに感じることもあるでしょう。そのとき氣持ちのよい方法でOKなので、丹田を意識した呼吸をぜひ試してみてください。

自らの心と書いて「息」。呼吸が調うと、心氣も自然に調ってきますよ。

参考文献 『養生訓』 貝原益軒 著

『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。

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>



LINE

友達登録
こちらから