

健幸タイム


**健幸には少しの
「飢えと寒さ」がよい**

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。

冬でも、からだをあたたためすぎない

益軒さんは『養生訓』のなかで、春夏秋冬それぞれの過ごし方について次のように述べています。

「春は陽氣が発生して、肌がやわらかく開くので、風や寒さにあたらないように」

「夏は腹のなかに陰氣があって消化が遅いから、暑さとともに飲食に氣をつける」

「秋は夏に開いた肌がそのままなので、涼しい風に当たりすぎないように用心する」

そして冬については「寒くてもからだをあたたためすぎずはいけない」と書いています。むしろ「すこし飢えたり、すこし寒かったりするほうがよい」とも書かれているので、負荷がすこしかかるくらいが、免疫力や自然治癒力

といった「内なる力」を発揮しやすくなるということなのでしょう。

日に日に寒さが増してくるこの時期には、とくにこころしい言葉ですね。

水や肥料をできるだけ少なくして農作物を育てる「永田式」という農法があります。

石が混ざった土で、あえて乾燥氣味に栽培するこの農法。水や肥料も葉がしおれかけた（飢えた）タイミングを与えることで、一種の飢餓状態となった作物は本来の力を最大限に発揮するのだそうです。

永田農法で栽培された野菜は、じつさいに栄養価が高く、アクのすくないことなどが評判になり、新潟県の米作にも活用されるようになりました。

「すこし飢えたり、すこし寒かったりするほうがよい」というのは、農作物を育てるときにも、人が健幸をたもつうえでも、たいせつなことなのかもしれません。

「心地よさもほどほどがよい」

中庸（ほどほど）を健幸の秘訣とする益軒さんらしい訓えだと思えます。


〈『養生訓』関連箇所（現代語訳）〉

あたためすぎて、陽氣を発して外にももらしたり、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。厚着や火氣でからだをあたためすぎずはいけない（巻第六）

子どもを育てるには三分の飢えと寒さを与えるとよいと古人はいう。それは、すこし飢えたり、すこし寒かったりするほうがよいということである。これは大人もおなじである（巻第八）



参考文献 『養生訓』 貝原益軒著

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』（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）（ここまでワニ・プラス刊）『1分間ヒーリング』（徳間書店刊）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