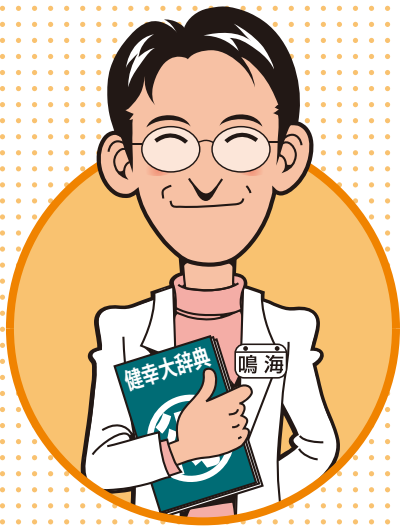


# 健幸タイム



## こころとからだの関係性

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年間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。」

### こころはからだの主人

「心は身の主也。(中略)身は心のやつこなり」  
(巻一)

益軒さんは、こころとからだの関係性をこう考えていたようです。

そして『養生訓』のなかで、両者の理想的な関係を次のように述べています。

「心は楽しむべし、苦しむべからず。身は勞すべし、やすめ過すべからず」(巻二)

こころは楽しく保ち、からだは適度に動かすことが養生の秘訣だと言っているんですね。

### こころを楽しく保つ方法

こころを楽しく保つには「七情をほどよきにする」といって述べています。

七情とは、喜・怒・哀・楽・愛・悪・欲のこと。

このうち、とくに怒りと欲を大敵としています。喜びと楽しみが含まれているのは意外かもしれませんが、なんでも「過ぎる」ことは気を減らしてしまうというこのようのです。「ほどよきにし」とあるように、喜びも楽しみも、やはり「ほどほど」がいいですね。

そして、からだは適度に動かしていると「飲食滞らず、血氣めぐりて病なし」。

食べたものはよく消化吸収されて、全身の血液や氣(エネルギー)が滞らないから健康でいられるというわけです。

益軒さんは、こころとからだはつながっていて、からだの養生がこころの養生になり、こころの養生がからだの養生にもなるという「心身相関(こころとからだは互いに影響し合っていること)」についても繰り返し述べています。

こころの養生でも、からだの養生でも、まずはとりくみやすい方法からアプローチすることで、自然にどちらの養生にもつながっているといいことですね。

### 『養生訓』関連箇所(現代語訳)

こころはからだの主人だから、静かに、安らかであるのがよい。からだは動かして働かせるのがよい。すると、こころはゆたかに楽しくいられ、からだは食べたものが消化吸収されてめぐるので、病気になる(巻第一)

### 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。



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

### 1分間養生訓

人生の後半を幸福に生きるための30のヒント



[著] 帯津 良一・鳴海 周平

定価 990円(税込)(発行:ワニ・プラス)

養生をしようと思ったら、こころのなかに自分の主君がっねにいとと思えばいい。すると、からだは怒りや欲を抑え、ものごとの良し悪しを考えて行動するようになる(巻第一)

参考文献 『養生訓』

『1分間養生訓』 帯津良一・鳴海周平著  
(ワニ・プラス)