

こころとからだの

健幸タイム



なにどこにも、タイミングがある

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。

病が治癒するタイミング

いくら健幸に気をつけていても、体調を崩してしまつことはあるでしょう。

そんなとき、益軒さんは「いったん病氣になつてしまつたら、よくよく考えず、養生に専念しなさい」と述べています。

「よくよくしてゐると、氣がふさがつてしまつ。治るときがきたら治るのだから、とにかく養生しなさい」というわけです。

そして、それでもダメなときは「天がさだめた寿(授)命なのだから、しょうがない」として「自然界の摂理におまかせしたらよい」と説いています。

誰もが「生老病死」というステージをとるのだから、できるだけのことをやったら、あとは「自ずと然るべき状態＝自然の摂理」にゆだねる、そんな「おまかせの心境」のたいせつさを訓えてくれているのではないのでしょうか。

医学者の杉田玄白が、85歳でこの世を去るとき「医事は自然に如かず」と書き残しているよう

に、自然治癒力は、益軒さんのいう「治ることを急がず、自然にまかせておく」心境で、自然界の摂理におまかせして(ゆだねて)しまったとき、もっともその力が顕現されるように思います。

すべてに「定まったとき」がある

旧約聖書に次のような一文があります。

「天の下では、なにごとにも定まったときがあり、すべての営みにはときがある。生まれるのにとときがあり、死ぬのにとときがある」(伝道者の書第3章1-8節より)

病にかざらず、起ることをすべてに「定まったとき」があると考えれば、いろいろなことに対して氣持ちがやわらかくなるのではないのでしょうか。養生の秘訣として益軒さんがくりかえし述べている「こころがやわらかい」状態です。

なにごとにも急がず、ときの流れに身をまかせ(という歌、ありましたね)、マハートマー・ガンディーの「よいものはカタツムリのように進むのです」という言葉のように人生を楽しみたいものです。

『養生訓』関連箇所(現代語訳)

はやく治そうとして急げば、かえって病は重くなる。養生のできるだけのことをしたら、治ることを急がず、自然にまかせておくのがよい(巻第六)

いたずらに病を憂いて苦しんでもしょうがない。心配すれば氣がふさがって病は重くなる。重い病でも、養生を続けていけば思ったよりもはやく治るものである。もし、死ぬと決まった病であれば、天の定めるところであるから、なおさら心配してもしようがない(巻第六)

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)

300年間売れ続ける江戸時代の大ベストセラー 貝原益軒『養生訓』に学ぶ 人生の後半を幸福に生きるための30のヒント

参考文献

『1分間養生訓』 帯津良一・鳴海周平著 (ワニ・プラス)

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>