

健幸タイム



人生後半の毎日は値千金

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。

年齢と幸福度は比例している

「人生を楽しまずに過ごすのはもったいない。とくに人生の後半は、1日が千金にも値するのだから」(巻第八)

益軒さんが一貫して述べているのは「人生は楽しいもの」ということ。

とくに人生の後半は「毎日が値千金として、楽しめますに過ごすのはもったいない!」と書いています。

では、なぜ人生の後半が、そんなに楽しくなるのか?

その理由については、次のように書かれています。

「長生きをすると、そのぶん楽しみや益が多くなる。それまで知らなかったことを知ることができ、できなかったことができようになる。学問を深めて、知識を増やす喜びもまた長生きすることで得られる」(巻第一)

なにごとにおいても、点と点が線になるタイミング、線がつながって面になるタイミングがあります。

年齢を重ねるごとに増えていくさまざまな経験や知識は、どこかで「線」や「面」になって、本人も気づかないうちに新しい可能性を広げてくれる。益軒さんは自分自身の経験からも、そう考えていたのではないのでしょうか。

そして、こうしたさまざまな経験や知識は、内面(感性)にも大きな変化をおよぼすことがわかっています。

慶應義塾大学大学院の前野隆司教授によると、年齢と幸福度の関係を示すデータから「人は40〜50代から幸福感がアップする」という傾向があるそうです。

そして、90歳以上になると「幸福度が高まると同時に、自己中心性が減って、寛容性が高まる傾向がある」とも述べています。(サイエンスとスピリチュアルのあいだ「ワン・プラス」)

人生の後半になると、自然に幸福感が増して、こころも寛くなるんですね。

「世のなかの様子や他人のおこないを嘆いたり、怒ったりせず、そういうものだと受け入れて、いつも楽天的に日々をおくればよい」(巻第八)

『養生訓』に書かれたこうした心境へ自然に近づいていくことも、人生が後半になるほど楽しくなってくる理由なのかもしれません。

年齢を重ねるごとに増えていく経験や知識、それにともなって豊かになる感性などが、人生

の後半を「値千金の毎日」にしてくれるのだと思います。

『養生訓』関連箇所(現代語訳)

人生を楽しまずに過ごすのはもったいない。とくに人生の後半は、1日が千金にも値するのだから(巻第八)

人生も後半になったら、1日を10日と考えて毎日楽しく過ごすこと。世のなかの様子や他人のおこないを嘆いたり、怒ったりせず、そういうものだと受け入れて、いつも楽天的に日々をおくればよい。たとえ境遇に恵まれていなくても、あの世へ旅立つその瞬間まで毎日楽しく暮らすことである(巻第八)

参考文献

『養生訓』 貝原益軒著

『サイエンスとスピリチュアルのあいだ』 天外伺朗・前野隆司著

(ワン・プラス)

『1分間養生訓』 帯津良一・鳴海周平著

(ワン・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)(ここまでワン・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