

## 健幸タイム



## 老に至りて楽しみを増す

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。

今回のテーマ「老に至りて楽しみを増す」とは、益軒さんが65歳のとき、自画像を前にして記した一句です。この言葉のとおり、お酒をこよなく愛し、22歳年下の愛妻と一緒に各地を旅しながら300冊もの著作を書き上げるという晩年を過ごしました。

『大和本草』(日本最初の薬学書)や『楽訓』『養生訓』などの大著も、80歳を超えてから書き上げられたものです。人生前半でのいろいろな経験や勉強の蓄積が、前項で述べたような内面の自然な変容と相まって、益軒さんの晩年はまさに「老に至りて楽しみを増す人生」になったんですね。

益軒さんは「こうして人生の後半を幸福に過ごすことは、誰でもできますよ」ということを『養生訓』を通して、さまざまなアドバイスと共に訓えてくれているわけです。

## 静かに、ゆっくり、シンプルに

これまでこのコーナーで紹介してきた「内欲をほとんどにおさえる」「外邪から身をまもる」「飲食や環境など日常の生活習慣で氣を養う」という養生のアドバイスにくわえて、益軒さんが「人生の後半」において、とくに「こころがけたい養生法」として述べていることがあります。

「こころは、つねにゆったりと静かであること。そのためには、呼吸を静かにして、話すときは急がずにゆっくりと、口数も少なくし、動作も静かに

おこなうとよい」(巻第二)

「用事はなるべく省いてシンプルにしない。用事が多くなれば、そのぶん氣をたくさん使うから、本当のこころの楽しさがわからなくなる」(巻第八)

順天堂大学教授の小林弘幸さんによると「自律神経のバランスは、ゆっくりとした呼吸や動作で調うことがわかっている」そうです。

こころと呼吸とからだ(行動)はつながっているので「静かに、ゆっくりとした呼吸や動作は、そのままこころの安定になるんですね。

用事をなるべくシンプルにすることで、こころをシンプルにたもつことができるのも、おなじ理由からでしょう。

人生の後半では「静かに、ゆっくり、シンプルに」がキーワードになるようです。

## 楽しみを増す秘訣「どちらでもよい」

「若さをたもつには、毎日3人以上の人と会話するとい」と言っていた知人がいます。

現在70代後半で、退職後は人と会う機会も減るっぽうだったこともあってか、積極的にいろいろな場所へ出かけては「1日3人のノルマ」を頑張っておこなっていました。

ところが、さいきん少し疲れ気味の様子が気になって、声をかけてみたところ「ノルマをこなさなければ、という気持ちが辛くなってきた」というのです。

そこで、前述した益軒さんのアドバイスを伝えてみました。

「静かに、ゆっくり、シンプルに、が大事らしいですよ。それに、口数を少なくすると氣が減らない、とも書いてありました」

知人は、それから「ずいぶん氣がラクになった」といって、ノルマを大幅に減らし(笑)とても元氣になりました。

毎日、誰かと話ができ、それが刺激になるようならそれもよいでしょう。

でも、もし話す機会がなかった日でも「今日は氣を消耗せずに済んだ」と考えたら、それもまたよいのではないのでしょうか。

どちらでもよい、という「やわらかいこころ」も老に至りて楽しみを増す「秘訣だ」と思います。

## 〈『養生訓』関連箇所(現代語訳)〉

人生の後半では、自分のこころの楽しみだけに氣をつかい、ほかのことによけいな氣をつかわないことがたいせつである(巻第八)

## 参考文献 『養生訓』

「なぜ、これ」は健康にいいのか?」 貝原益軒 著

小林弘幸 著

(サンマーク出版)

『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)(こころまでワニ・プラス刊)、『1分間ヒーリング』(徳間書店刊)などがある。

## アミーバブログ

<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