

自然に学ぶ (1)

自然道宗家
三戸唯裕

観肌

古来東洋の健康法の中に「観肌」という言葉があります。肌を観る。この日常的な行いの中に全人間の深奥まで見抜く術が秘められている、ということとを今月は話してみましよう。

☆ 肌から学ぶ

毎朝顔を洗った後「お早よう」と10秒間程肌に挨拶する習慣をつけます。はじめの頃は唯観るだけでよいのですが続けていくうちに肌の変化が自然に観えるようになってきます。

肌の色、活気、生气、くすみ、にごり、又それらが顔のどの部分に現われているか等が自然に解ってきます。

それが解つてくると今度は日常生活の中でどのような行いをした時にその変化が現れるのかを思い出してみます。

- 。夜ふかしをした。
- 。食べたものに原因があった。
- 。精神的に苦しみ悩みがあった。
- 。規則正しい生活をしていた。
- 。心から躍動するような幸せなことがあった。
- 。などなど。

☆ 人相学にもある観肌

生きがいのある毎日を送っている時。

。 自信に満ちた仕事をしている時。

。 健康状態が非常に良い時。

の肌は活気に満ち輝いています。又その反対に

。 出口の見つからない悩み事を抱えて落ち込んでいる時。

。 不規則な生活をしている時。

などの肌は不透明にごり生气を失っています。



人相を観る人はこの観肌の勉強もしているのです。

このように生活の良し悪し、精神上の明暗が肌の変化から解つてくるようになると心身の病いを未然に防げるようになります。自分の肌の変化が解つてくるようになると家族の一人一人の肌の変化も解るようになるのでそれに依つて家族全員の健康状態が解るようになってきます。

☆ 貴女は家族の主治医です

毎朝、玄関で見送る父の、夫の、子供の顔色を鮮明に思い描ける女性が現代は少ないのではないでしようか。

「観肌」の行いは家族の健康を守るうえで重要なキメ手ともなります。

成人病の低年齢化はついに小学生にまで及んだ現代です。子供の非行化も年々増加しています。最近の栄養学の研究でそれらの大きな原因が食事にあることが解つたと言っています。

今、家族の心身の健康の為に自信を持って食事を作ることが出来る主婦が果して何人いるのでしょうか。

昔の家庭の主婦は家族の顔色や艶を見て食事に気くばりをしたものです。

栄養学の知識などまるでなかつた私達の祖先が体験的に習得した生活の知恵を母は娘に家事を手伝わせながら教えました。娘は嫁ぎ、姑の知恵もプラスして又我が子に語り伝えたのです。現在、日本食は健康食として世界の注目をあびています。それはこのように長い年月をかけて育て上げてきた食事文化だからです。

科学はどんどん進歩して月の世界へも行ける時代ですが私達が生きていく為の知恵という点ではおばあちゃんの知恵以上には変化こそすれ進歩してはいないのではないでしようか。

「自然に学ぶ」ことの何か少しでも解つて頂けたらうれしいと思います。

次回は「観肌の心について」