

自分のための随想集

「序曲」

三橋 一夫

青山ライフ出版



自分のための随想集 「序曲」

三橋 一夫



目次

「はじめに」の「はじめに」	8
はじめに	10
― 自然 ―	10
― 人間 ―	14

— 心 —

一、独<sup>ニ</sup>楽<sup>マ</sup>

二、自然と武

三、人体（人間服）

四、玄

五、靈（魂）

六、前世

20

26

30

33

35

37

39

七、お盆

41

八、後悔と反省

43

九、人間関係

46

十、家族

48

十一、家庭十則

50

十二、教育

52

十三、愛

54

十四、智

56

十五、力

58

十六、時空

60

十七、一大事

62

十八、バランスとリズム

64

十九、「捨」は「死」

66

二十、愛と慈悲

68

二十一、今、此処（過去と未来）	70
二十二、もう一人の自分	73
二十三、神の救いの手	75
二十四、寿命と犠牲	77
二十五、帰神	79
終りではない終りに	82

## 「はじめに」の「はじめに」

他の人のことは解らない。

私は、「幸福」だけを求めている。

そして、「幸福」とは、「健康」だと思っている。

健康でさえあれば、貧乏でも何でも、大抵の不幸は受け止められる、と思っている。

「健康」とは「健体康心」の略字で「スコヤカな肉体と、ヤスラカな精神」という意味である。現在、大した病気はしていなくても、警察に追われている犯人など、「健康」とは言えない。

昔から『病気は気から』といわれるが、現代医学でも、近年は「心身医学」（精神身体医学）という分野が最も重視されるようになった。

「精神状態が、ほとんどの病気（特に慢性病）の原因になる」という。

私は、この十五年、医者では治らない病人の相談相手をしてきたが、その人の精神が、その人の病気を創るので、その人の精神（心の持ち方）を変えなければ、病気は決して治らないことを



知った。

そして、精神（心の持ち方、考え方）というものは、その人の生活（生き方）によることも知った。一口で言うと、自然な（自然に沿った）考え方、生き方をしているか、自然に反する、不自然な生活の仕方をしているかどうかで、健康が左右されると思われる。

「康心」（ヤスラカな心）でいられれば、「健体」（スコヤカな肉体）でいられる。

私は、ただ今、そう確信しているので、自分の（康心に役立つと思われる）考えを、毎日少しずつ書きとめておこうと思う。

しかし、「私の考えは、絶対に正しい」などとは言わない。

「ただ今、こう信じている」だけで、まちがっているかもしれないし、他日、私自身の考えも変わるかもしれない。

「絶対に正しい」

などといえる、人間の考えはないのだから。

(S 60 8 / 18)