



ひまわり通信

No.00711. 2025.4.3(木)

健康寿命から貢献寿命へ

節食すれば運が開ける!? 江戸時代の観相家・水野南北に学ぶ 10 の法則

「腹八分目が健康にいい」。昔から言われていることですが、そんな「節食」を健康の基礎としてのみならず、運の重要な要素だとして考察した人がいます。江戸時代の観相家・水野南北です。食を節することによって開運をもたらす——健康がより問われる不確実な時代だからこそ、水野南北が唱えた「節食開運説」に学びたいものです。

● 慎み深く感謝の心持って食す

水野南北が「万に一つの誤りなし」と自負し、「幸運を招来する法」と広言した節食開運説とはどのようなものか。その基本は言葉どおり、食を節することにある。

その要点をまとめると、次の10項目に整理できる。

- 一、 食事の量が少ない者は人相が不吉な相であっても、それなりに恵まれた人生を送り、早死にしない。特に晩年は吉となる。
- 二、 食事が常に適量を超えている者は、人相が吉相でも調いにくい。手がつれたり、生涯心労が絶えず、晩年は凶となる。
- 三、 常到大食、暴食の者は、たとえ人相がよくても運勢は一定しない。もしその人が貧しければますます困窮し、財産家でも家を傾ける。大食、暴食して人相が凶であれば、死後に入るべき棺もないほど落ちぶれる。
- 四、 常に身のほど以上の美食をしている者は、たとえ人相が吉でも運勢は凶になる。美食を慎まなければ家を没落させ、出世もおぼつかない。まして貧しくても美食する者は、働いても働いても楽にならず、一生苦勞する。
- 五、 常に自分の生活水準より低い程度の粗食をしている者は、人相が貧相でもいずれは財産をなし、長寿を得、晩年は楽になる。
- 六、 食事時間が不規則な者は、吉相でも凶となる。
- 七、 小食の者には死病の苦しみがなく、長患いもしない。
- 八、 怠け者でずるく、酒肉を楽しんで精進しない者は成功しない。成功、発展しようと思うならば、自分が望むところの一業を極め、毎日の食事を厳重に節制し、大願成就まで美食を慎み、自分の仕事を楽しみに変えるように努めれば、自然に成功するだろう。
- 九、 人格は飲食の慎みによって決まる。
- 十、 酒肉を多く食べて太っている者は、生涯出世栄達はない。

この10項目とともに水野南北が強調するのは、**感謝の心**である。そのことを南北はこのように表現している。「いつもご飯を3膳食べる人なら2膳だけにしておいて、残る1膳を神に献ずるのである。実際に神棚にお供えしなくともいい。神仏を思い浮かべ、その神仏に向かって、ありがとうございますと念じればよい」

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中!!

(株)日健総本社 兵庫特約店

(有)クロスタニンひまわり

☎ 0120-42-8198