

Referência Bibliográfica básica da **Máxima 64, 27-out-2025**

『最高道徳の格言』学習資料（令和元年8月号）

64 衛生療病必ず法に適うを要す

○『最高道徳の格言』を読み、以下のテーマを参考に、話し合いを進めてください。

1. 【健康法 治療法】「私たちは、さまざまな健康法や治療法を用いて、健康を維持し、あるいは病気を治そうとします。」(P.144)とあります。あなたが行っている健康法や治療法をご紹介ください。
2. 【病気の受け止め方】「十分注意しているつもりでも、病気になることがあります。(中略)心と体は相互に密接に関係していますから、素直な心、感謝する心は、ストレスを取り除き、肉体に良い影響を与え、病気の回復を早めることになりま。」(P.145)とあります。病気になったときの対処法や心づかいについて話し合ってみましょう。

○ 以下の資料は、学習の参考としてご活用ください。

1. 新版『道徳科学の論文』第9冊
P.410 第8章 最高道徳実行上の注意条件
(106) 「生を衛り病を療するに必ず法に適うを要す」
2. 新版『道徳科学の論文』第8冊
P.388 第14章 第30項 最高道徳は科学の原理に一致せざるところの妖術・降神術等の反自然的行為及び宗教的行為によりて治病もしくは開運を説くことを許さず
3. 『改訂 廣池千九郎語録』
P.39 「一、日常生活の道徳」
自己の身体を大切に護ることは道徳の根本なり。不快の時には直ちに休養服薬して養生すべし。
P.257 「七、広池千九郎博士の歩み」
人間には、精神、経済、肉体を触《むしば》む三つの病がある。そのうち精神、経済の病の予防策としてモラロジーをつくった。残る肉体の病を防ぐのが、この谷川温泉である。これで、やっと年来の宿願である人心救済のお膳立てが出来た。

【資料の問い合わせ先】

公益財団法人モラロジー研究所
生涯学習本部 柏生涯学習センター 家庭教育課
Tel:04-7173-3218 Fax:04-7173-3259 katei@morality.jp

Estudo do Kakuguen

格言
27 de

outubro

Segunda-feira
das 20:00 às 21:30

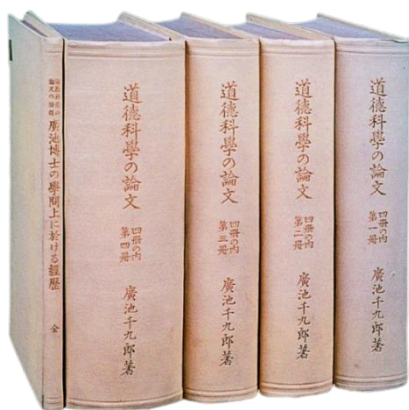
Kakuguen
nº 64

Preservar a saúde e curar doenças deve
estar em conformidade com as leis.

衛生療病必ず法に適うを要す

Use o link abaixo para acessar o material
de estudo e para entrar na reunião:
moralogia.org.br/kakuguen

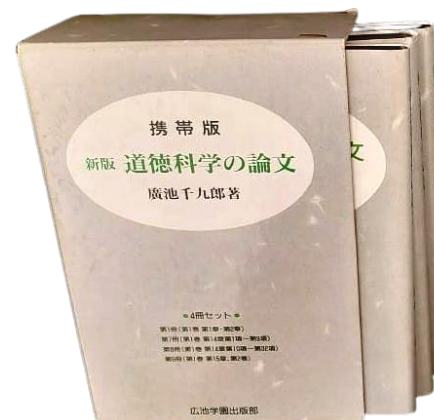




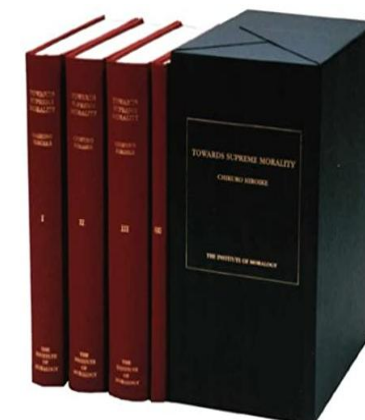
Tratado da Ciência da Moral, de Chikuro Hiroike, 1ª edição em japonês, 4 vols. 1926



Idem, em japonês, reimpressa, 10 vols. 1985



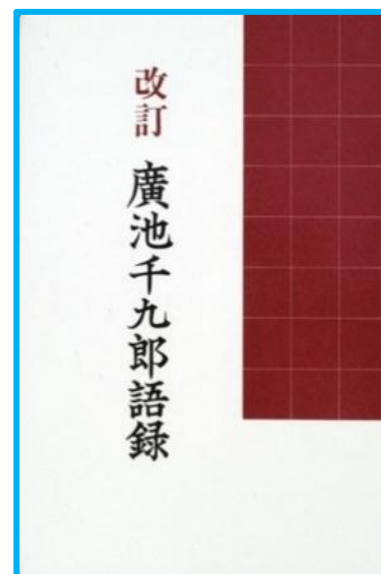
Idem, em japonês, vols. (1, 7, 8 e 9). 1994



Idem, 1ª edição em inglês, 3 vols. 2002



Revista Manabitopia, out-2025

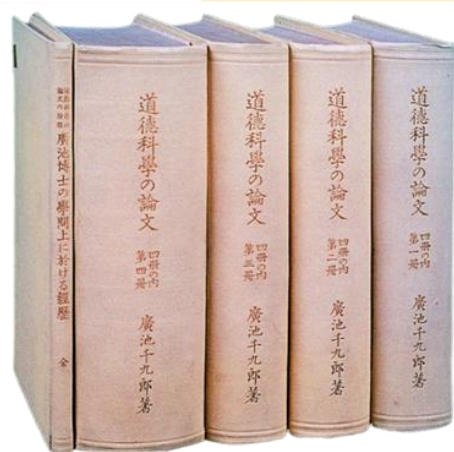


Citações de Chikuro Hiroike

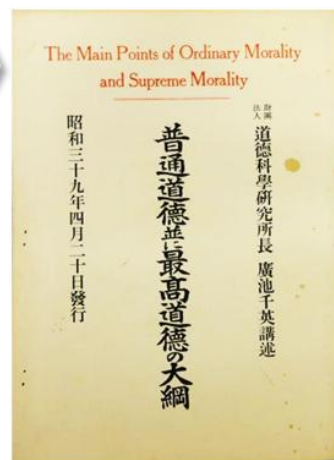


Nas 146 páginas finais do “Tratado...” constam 140 máximas. São em geral textos sintéticos e foram publicadas em livreto avulso, de 1964 e 1974.

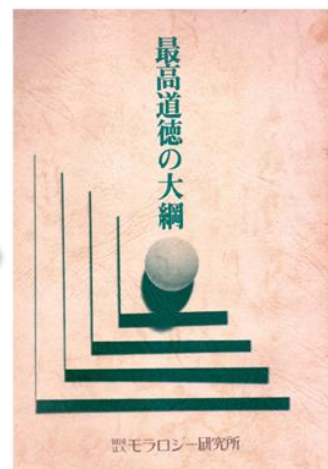
Do texto de 1974 foram selecionadas 65 máximas e complementadas, numa linguagem atual, de 2 a 3 páginas por máxima → 1984



“Tratado...” impresso em 1928



abr-1964



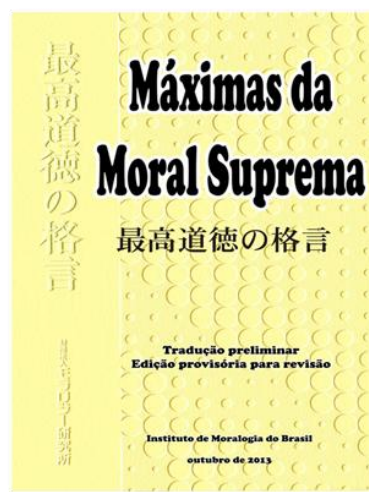
Nov-1974



Jun-1984



Dez-2020



Out-2013



1. 新版『道徳科学の論文』第9冊

(百六) 生を衛《まも》り病を療するに必ず法に適うを要す【九冊目 p.410】

そもそも人間は精神と肉体とより成り立っており、こゝをもつて、その健康を保ち疾病《しっぺい》を治療する方法としては、まずその精神を改造して、あらゆる自然の法則及び人為の法則に適合するようにならねばならぬのであります。すなわち換言すれば、最高道徳によりてその精神を陶冶《とうや》し、その最高道徳的生活によりて肉体の保全を図るようにならねばならぬのであります。しこうしてその肉体の保全を完成するには、単にその心理的法則のみならず、その肉体の生理的法則をも尊重して、これに従わねばならぬのであります。かくてこの生理的法則に関することはモラロジーの範囲外ではあれど、左にただその人間の道徳及び幸福に関係ある事項のみについて、その大要を一言いたしましょう。

さて、肉体の生理的法則に適合する摂生《せつせい》法は、自然の法則に適合することを主として、これに人為の法則を調和することを必要とするのであります。たとえば、自然の法則に適合する生理的法則とは、水・空気・日光・湿度もしくはその周囲の植物等の人体に及ぼす影響の程度もしくは分量をして、最も人体の保全に適合せしむる原理を称するのであります。換言すればその衣・食・住をして自然の法則に適合せしむることあります。それ故に、たとえば、食物のごときも、穀物・野菜・果物・肉類・水・湯・番茶〈日本に限る〉・紅茶・コーヒー・ココア・動物の生乳・塩もしくは塩によりて味付けたるもの等は、自然的食物と称すべきであります。しかるに種々の酒類・レモナード・サイダー・アイスクリームの類のほか、砂糖・砂糖に塩を交えて調理せる穀物・野菜・果物もしくは肉類

1. Tratado da Ciência da Moral, vol. 9 (redação original de 1926)

(106) Preservar a saúde e curar doenças deve estar em conformidade com as leis

Atenção: O texto de Hiroike – a seguir –, é anterior a 1926 (ano da primeira edição impressa do “Tratado da Ciência da Moral”), e deve ser interpretado à luz dos conhecimentos de medicina e nutrição, e do sistema de saúde pública desta época.

O ser humano é constituído de mente e corpo. Após a reformulação dos pensamentos e sentimentos (ou seja, da mente), o método para manter a saúde do corpo e curar doenças deve estar em conformidade com todas as leis naturais e humanas. Em outras palavras, isso significa transformar a mente de acordo com a moralidade suprema, e esforçar-se em preservar o corpo físico vivendo de acordo com a moralidade suprema. Para preservar o corpo, deve-se respeitar e obedecer não apenas às leis psicológicas, mas também às leis fisiológicas pertinentes. As leis fisiológicas estão fora do escopo dos estudos de moralogia, mas gostaria apenas de listar um breve resumo dos itens relacionados com a moral e a felicidade do homem.

Para viver uma vida saudável requer-se uma combinação de métodos que estejam em consonância com as leis da natureza, em harmonia também com as leis humanas. Por exemplo, as leis fisiológicas alinhadas com as leis da natureza são os princípios que mantêm a água, o ar, os raios solares, a umidade e as plantas no estado mais adequado para a nossa própria manutenção. Em outras palavras, significa adequar o vestuário, alimentação e habitação às leis da natureza. Assim sendo, por exemplo, os alimentos como os grãos, vegetais, frutas, carne, água, água quente, *bancha* (*) [somente no Japão], chá preto, café, cacau, leite de origem animal não pasteurizado, sal e produtos temperados com sal podem ser considerados alimentos naturais. No entanto, vários tipos de bebidas alcoólicas, limonada, soda, sorvete e similares, açúcar e os vegetais, frutas e carne cozidos com açúcar ou mistura de açúcar e sal, pertencem a categorias completamente artificiais.

(*) *Bancha* (ou *banchá*) é um tipo de chá verde japonês, colhido após os chás mais refinados (como o *sencha*), usando folhas e talos mais

は、全く人為の飲食物であります。しこうして自然的飲食物はその味は美ならざれど、人体に有害なる副作用を起こすこと少なく、且つ人体に益あり、これに反して、その人為の飲食物はその味美なれども常に疾病《しっぺい》を醸《かも》しやすい弊を含んでおるのであります。それ故、たとえば、歯牙《しが》を磨くにも塩をもってするものは歯強くして寿命長く、人為の歯磨き粉を用うるものは歯漸次《ぜんじ》に弱くなりてその寿命短し。眼《め》・耳・鼻のごときも毎朝塩をもって洗い、皮膚は塩水にて拭《ふ》き、且つ毎朝塩水もしくは塩湯を飲むものは病根絶滅して、肉体五官ともに永く衰えず、このほか入浴法のごときも水もしくは微温湯を用うるを可とするのです。

鉱泉のごときも特殊の疾病を治療するほかは常に温度の低きものを選んでこれに入浴するを可とす。医薬のごときも万やむを得ざるほか、催眠薬・止痛薬は絶対に用うべからず、且つこれと同目的によるところの注射も万やむを得ざるほか絶対に禁ずべし。すべて急激に肉体に変化を与うるもの、すなわち前記の酒類・美食・催眠・止痛に関する治療等は危険にして、且つ寿命を縮むるものであります。特に若返り法のごとき、最も有害無益であります。要するに人間の健康を維持し、疾病を癒《いや》し、もしくは長命を致す方法の第一は、その精神を最高道徳的に改むるにあり、しこうして第二は、その肉体に対して前記のごとき自然的且つ合理的なる生理的法則を遵守するにあるのです。

1a. 最高道徳の格言 (1984 年版)

6 4 衛生《えいせい》療病《りょうびょう》必ず法に適うを要《よう》す

maduros e grossos, sendo considerado um chá mais popular e acessível, ideal para consumo diário.

Alimentos e bebidas naturais podem não ser muito saborosos, mas são benéficos ao corpo, quase sem efeitos colaterais desfavoráveis. Alimentos artificiais, ao contrário, são muito saborosos, mas prejudiciais ao corpo, sempre podendo ser causadores de doenças; é a desvantagem desses alimentos. Pela mesma razão, aqueles que escovam os dentes com sal podem mantê-los em boas condições e viver muito, enquanto aqueles que escovam os dentes com creme dental artificial percebem que seus dentes se deterioram gradualmente. Os olhos, os ouvidos e o nariz também devem ser lavados todas as manhãs com água salgada. A pele deve ser esfregada todas as manhãs com uma toalha e água salgada, e aqueles que, além disso, bebem a água ou água morna salgada, todas as manhãs, terão todos os elementos de doença eliminados e descobrirão que o corpo físico e os 5 órgãos sensoriais estarão saudáveis longamente.

Nos banhos, a água em temperatura normal ou morna é a preferível, e nos banhos com água medicinal, a água também deve ser morna, exceto para certas doenças especiais. Quanto aos medicamentos, os hipnóticos e analgésicos nunca devem ser usados, a menos que sejam absolutamente necessários. Além disso, injeções para os mesmos fins também devem ser evitadas, a menos que sejam absolutamente necessárias. Tratamentos que provocam mudanças repentinas no corpo, como álcool, comidas deliciosas, hipnose e analgésicos são perigosos e encurtam a vida. Em especial, os métodos que prometem rejuvenescer o corpo são os mais prejudiciais e inúteis. Em conclusão, existem 2 maneiras de manter a saúde, curar doenças e viver uma vida longa: (i) Reformular a mente para o estágio de moral suprema; (ii) Obedecer racionalmente às leis fisiológicas e naturais mencionadas acima.

1a. Máximas da Moral Suprema (edição revisada em 1984)

64. Preservar a saúde e curar doenças deve estar em conformidade com as leis

この格言は、健康を維持し病気を治《なお》す際の心得《こころえ》を説いたものです。

私たちは、さまざまな健康法や治療法を用いて、健康を維持し、あるいは病気を治そうとします。また、大病にかかった場合には、ときとして祈祷《きとう》やまじないなどの偏《かたよ》った療法を行なうことがあります。しかし、このような方法の中には、自然の法則に適《かな》っていないものもあります。

人間は精神と肉体から成り立っています。健康を維持し、病気を予防し、また病気を治すためには、精神と肉体の両方を自然の法則に適合させるように心がけることが大切です。

精神を自然の法則に適合させるということは、自我に満ちた心を改め、最高道徳の精神になるということです。また、私たちの体には生理的法則がはたらいています。暴飲暴食《ぼういんぼうしょく》や偏食《へんしょく》などはこの法則に反しているといえます。したがって、日ごろから節制《せつせい》に努め、衣食住のすべてを自然の法則に合うように整《ととの》えていくことが必要です。

しかし、十分注意しているつもりでも、病気になることがあります。そのときは、まず医師に相談し、適切な処置《しよち》を施《ほどこ》してもらわなければなりません。そして、病気になったことを悲観したり、早くよくなりたいと焦《あせ》ったり、あるいは不平不満をもつことなく、修養の機会を与えられたものと考えて感謝し、静かに自己に反省することです。また、医師をはじめ、看護してくれる人々に対しても感謝し、素直な気持ちで療養《りょうよう》に努めるのです。心と体は相互に密接に関係していますから、素直な心、感謝する心は、ストレスを取り除き、肉体によい影響を与え、病気の回復を早めることになります。

このように、モラロジーでは、不完全な心づかいを改め、慈悲の心になることを第一としますが、決して偏った精神主義を主張するものではありません。すなわち、病気を治すに当たっても、精神の改善を心がけるとともに、各人の体質に合った物理療法、

Esta máxima refere-se ao estado mental requerido para a preservação da saúde e cura de doenças.

Nós nos valem de diversos métodos e terapias para preservar a saúde ou curar doenças. Em casos de graves enfermidades recorremos até mesmo aos métodos não convencionais baseados no xamanismo, ritos e magias. Dentre esses métodos, alguns podem não estar de acordo com as leis da natureza.

O ser humano é constituído de corpo e mente. Para manter a saúde, proteger-se da doença ou buscar a cura é muito importante que o corpo e a mente estejam em sintonia com a lei da natureza.

A sintonia com a lei da natureza significa a transformação interna para a moral suprema, corrigindo o sentimento baseado completamente no egocentrismo. Além disso, o nosso corpo é regido pelas leis fisiológicas. Comer e beber em excesso ou alimentação desbalanceada, por exemplo, contrariam essa lei. No cotidiano, por isso, os esforços voltados para a moderação são muito importantes, devendo-se buscar a harmonia de todos os itens de “alimentação – vestuário – moradia” com as leis da natureza.

Entretanto, por mais que tomemos os devidos cuidados, podemos ficar doentes. Nesse caso devemos consultar o médico e procurar tratamentos adequados. E não devemos lamentar a doença, nem ficar impaciente querendo a pronta recuperação, ou reclamar e ficar aborrecido; devemos sim, fazer uma autorreflexão silenciosa agradecendo a oportunidade que nos foi concedida para o treinamento mental. Aos médicos e às pessoas que se dedicam aos nossos cuidados, devemos também dirigir-lhes gratidão, e empenharmo-nos no tratamento médico com sentimento de humildade e sinceridade. A mente e o corpo possuem uma relação mútua direta; por isso, os sentimentos de humildade, gratidão e obediência eliminam o estresse e resultam em boas influências no corpo, acelerando a recuperação da saúde.

Na moralogia, em primeiro lugar vem sempre a correção dos sentimentos imperfeitos para transformá-los em benevolência, e não se trata de propor teorias ou ensinamentos tendenciosos. Por isso, na cura de uma doença, procura-se combinar as terapias clássicas com o melhoramento do lado mental, respeitando os métodos físicos, bioquímicos (medicamentos e dietas), e

薬餌《やくじ》療法、転地療法などを尊重して、適切に用いていくのです。《天然と人為《じんい》と調和して併《あわ》せ用う》

健康を維持し、病気を治し、長寿《ちょうじゅ》を得る方法は、第一に精神を最高道徳的に改めることにあり、第二に肉体を自然の法則に適合させることにあります。

最高道徳の格言 (p. 144-145)

climatoterápicos, adequados à constituição de cada pessoa. **[Utilizar ambos, a natureza e a arte, em total harmonia¹]**

Para preservar a saúde, curar a doença e alcançar a longevidade devemos – em primeiro lugar –, mudar o estado de espírito para a moral suprema e, em segundo lugar, submeter o corpo às leis da natureza.

Do *Kakuguen*, págs. 144 ~ 145

Do Tratado da Ciência da Moral, inglês. *The preservation of health and the cure of diseases must conform to various laws.* Man consists of mind and body. The method of maintaining health and curing diseases must conform to all natural and human laws, after first reforming one's mind. In other words, one must cultivate one's mind according to supreme morality and try to preserve entire one's body by living according to supreme morality. In order to preserve one's body, one must respect and obey not only the psychological laws but also the pertinent physiological laws. What concerns the physiological laws is not within the scope of moralological studies. But I would like to give a brief outline of such items that concern the morality and happiness of man.

In order to agree with the physiological laws of the body, the method of pre-serving health should chiefly agree with the laws of nature, adapting human laws also to these. The physiological laws that agree with the laws of nature consist in those principles that adjust, most perfectly for the preservation of the human body, the degree or quantity of water, air, sunlight, moisture and trees or other objects that constitute the environment affecting the human body; in other words, to adjust clothing, food and shelter to the laws of nature. As for food -- for instance, cereals, vegetables, fruit, meat, water hot or cold, the coarse tea of Japan, black tea, coffee, cocoa, fresh milk, salt, and food seasoned with salt -- they may be called natural foods or drinks; while alcoholic drinks of various kinds, lemonade, aerated drinks, ices, and those cereals, vegetables, fruit and meat which are seasoned with sugar or with sugar and salt, belong to completely artificial categories of food or drink. Natural foods and drinks may be plain of taste, but they benefit the body, scarcely producing any unfavourable side effects. Artificial foods, on the contrary, are harmful to the body despite their pleasant taste, always being apt to cause disease, which is the defect of these foods. For the same reason, those who clean their teeth with salt can maintain their teeth in good condition and live long, while those who clean their teeth with artificial dental powder find their teeth gradually deteriorating. The eyes, the ears and the nose, too, should be washed every morning with salt water. The skin should be rubbed every morning with a towel using salt water, and those who, besides, drink salt water or hot salt water every morning will have all elements of disease extirpated and will find that their bodies and five sensory organs thrive long. For bathing, water of normal temperature or lukewarm water is preferable, and for mineral-water bathing, too, the water should be tepid, except for healing certain special diseases. As for medicine, narcotic drugs and anodynes, and injections of the same type, should be absolutely avoided, except in truly unavoidable cases. As a rule, whatever would cause sudden physical changes, including alcoholic drinks, lavish or epicurean diets, hypnotic or lenitive cures, are dangerous and shorten the life. Especially the so-called rejuvenation methods or treatments are simply injurious, having no merit at all. After all, for the maintenance of health, the cure of disease and for attaining long life, the first method is the improvement of the mind according to supreme morality, and the second method is to observe for the body such natural and rational physiological laws as are mentioned above.

(54) Use both nature and art in good harmony: Social customs, religious faiths and moralities have been extremely limited in the methods they have employed for promoting the happiness of mankind; they employ only one or two methods for the purpose, so that everything becomes partial, and ceases to be really effective. Besides, the words and practices employed are all motivated by the selfishness of men. The method, for instance, of healing a disease differs according to different men; a man of religion recommends devotion to God, while a doctor recommends medicine alone; but even doctors disagree and recommend, one against another, a chemical, a physical or a natural method, their honour or gain being the sole criterion. The result, too, cannot but be partial. As to food, there are vegetarians who eat no meat and there are those

who on principle eat only uncooked foods. Supreme morality, for all fields of human life, spiritual and material, excepting extremely particular cases, does not employ one certain method only, but makes it a rule to use in harmony whatever things are necessary for the man's happiness.



この格言内で下記の格言（54）が紹介されてあります。以下の説明文は「論文」からコピーしました。

（五四）天然と人為《じんい》とを調和して併せ用う 【九冊目 p.364】

従来の慣習・信仰及び道德においては、人間の幸福を進むる方法として、何物でもただ一つか二つを採用するのみでありますから、すべての事が偏《かたよ》っておるのであります。故にその効力が薄いのであります。且つその言語及び行為の動機がみなその人の利己主義に淵源《えんげん》しておるのであります。すなわち、たとえば、人間の病《やまい》を癒《いよ》す方法として、宗教家は一心に神に依頼せよと勧め、医師は医薬をもって唯一のものと説き、同じ医師の中にてもあるいは化学療法を主張し、あるいは物理療法を主張し、あるいは自然療法を主張して、いずれも自己の名誉か利益かがその人の主張の標準であるのです。

故に一方に偏しておる弊があります。次に食物でも、あるいは菜食《やさいをくらう》主義とか、あるいは生食《なまものをくらう》主義とか、ある一つに偏る弊があります。いま、最高道德にては、すべて人間の精神生活及び物質生活の全部にわたりて、極めて特別の場合を除くのほか、ただある一つの方法を採用すること



A Máxima 64 acima contém, no seu texto descritivo, uma citação à outra máxima. Trata-se da máxima (54) (inserida na nota de rodapé 1) e que consta no "Tratado da..." da seguinte forma:

(54) Utilizar ambos, a natureza e a arte, em total harmonia
[Proposta de Revisão: Utilizar ambos, o natural e o artesanal, em total harmonia]:

As convenções sociais, crenças religiosas e a moralidade, até agora têm sido extremamente limitadas a um ou dois métodos como forma de buscar a felicidade humana. Por isso, os modos de pensar e agir são tendenciosos e pouco eficazes. Além disso, as motivações por trás das palavras e ações baseiam-se inteiramente no egoísmo das pessoas. Na cura de doenças, por exemplo, os religiosos recomendam confiar exclusivamente em Deus, enquanto os médicos defendem que os remédios são o único caminho. E entre os próprios médicos, alguns defendem tratamentos químicos, enquanto outros preferem métodos físicos ou terapias naturais e o critério predominante é sempre a sua própria fama, projeção ou lucro.

Por isso, há sempre o problema da parcialidade e abordagem tendenciosa. O mesmo acontece com a alimentação, onde há uma tendência a se apegar a uma única ideia, como o vegetarianismo ou o **crudivorismo** ⁽¹⁾. A moralidade suprema, no entanto, não fica limitada a apenas um método específico, e combina em harmonia aquilo que é necessário para a felicidade do homem, abrangendo toda a sua vida espiritual e material, exceto em casos extremamente particulares.

⁽¹⁾ **Crudivorismo**, também conhecido como dieta de alimentação crua ou *raw foodism* (no texto original em inglês consta como 'uncooked foods'). É o

なく、その人間の幸福に必要なものをば併せ用うることを原則としておるのであります。

1b. 『最高道德の格言』 を読み、以下のテーマを参考に、話し合いを進めて下さい

1. 【健康法・治療法】 「私たちは、さまざまな健康法や治療法を用いて、健康を維持し、あるいは病気を治そうとします。」 (P.144)とあります。あなたが行っている健康法や治療法をご紹介ください。
2. 【病気の受け止め方】 「十分注意しているつもりでも、病気になることがあります。(中略) 心と体は相互に密接に関係していますから、素直な心、感謝する心は、ストレスを取り除き、肉体によい影響を与え、病気の回復を早めることになります。」 (P.145) とあります。病気になったときの対処法や心づかいについて話し合ってみよう。

2. 新版『道德科学の論文』第8冊

P.388 第14章 第30項 最高道德は科学の原理に一致せざるところの妖術《ようじゅつ》・降神術等の反自然的行為及び宗教的行為によりて治病もしくは開運を説くことを許さず

最高道德は科学の原理に立脚して、世界諸聖人の実行上に一貫せる道德の最高原理を実行しようとするのであります。故にすでに本章の始めに述

consumo de alimentos no seu estado natural, sem serem cozidos, processados, refinados ou aquecidos acima de uma determinada temperatura (geralmente entre 40°C e 48°C). A ideia principal é que o cozimento em altas temperaturas pode destruir enzimas, vitaminas e outros nutrientes essenciais presentes nos alimentos, diminuindo seu valor nutricional. Portanto, ao consumir os alimentos crus, a pessoa estaria ingerindo todos os seus nutrientes de forma mais completa e biodisponível.

1b. Bate-papo sugerido, após leitura da Máxima

1. [Métodos e Tratamentos de Saúde] Consta na pág. 144 o seguinte: “Nós nos valemos de diversos métodos e terapias para preservar a saúde ou curar doenças” Conte-nos sobre os métodos e tratamentos de saúde que você usa.
2. [Como lidar com a doença] Consta na pág. 145 o seguinte: “... por mais que tomemos os devidos cuidados, podemos ficar doentes. (...) A mente e o corpo possuem uma relação mútua direta; por isso, os sentimentos de humildade, gratidão e obediência eliminam o estresse e resultam em boas influências no corpo, acelerando a recuperação da saúde.” Vamos discutir como lidar com a doença e o que devemos ter em mente.

2. Tratado da Ciência da Moral, vol. 8 (redação original de 1926)

Pág. 356: XXX. Não é Moralidade Suprema o seguinte: Sugerir que as pessoas curem doenças ou melhorem seu destino através de meios não naturais ou religiosos, como magia ou mediunidade, que não estejam de acordo com os princípios da ciência.

Atenção: O texto de Hiroike – a seguir –, é anterior a 1926 (ano da primeira edição impressa do “Tratado da Ciência da Moral”), e deve ser interpretado à luz dos conhecimentos de medicina e nutrição, e do sistema de saúde pública desta época.

ぶるごとくに、自然の法則、社会の法則等をはじめ、すべて人間の生存及び発達に必要な合理的方法は、みなこれを採用しもしくは併用するのがあります。すなわち一方には、神を信じ、聖人の教えに従い、科学に一致する精神的諸法則を守ると同時に、物質的においても正当なる科学的方法を用うるのであります。すなわちたとえば、人間の健康保持に対して、医術・薬剤もしくは滋養物を用うるのみならず、転地療法、温泉・冷泉その他穏当なる薬湯の入浴法等はみなこれを併用するのであります。

しかしながら、現代の科学の原理もしくは自然の法則に一致せざるところの妖術《ようじゅつ》・降神術等はもちろん、危険なる医術上の施術・催眠術・気合術その他種々なる心理的及び物質的若返り法等のごときものをば、これを禁ずるのであります。たとえば、催眠術は心理学研究の結果より出《い》でたるものなれど、今日においていまだこれを純科学として是認することは出来ぬのみならず、これを實際上、疾病《しっぺい》治療等に応用するがごときは実に危険であります。次に人間の精神作用がある場合に相互感応するがごとき事実ありとは、古来一般に信ぜられておるところであります。しかしながら、その事実に立脚して無限に人間の精神力を利用し、いかなる物をも透視することが出来るということを標榜《ひょうぼう》して名誉もしくは利益を得んとするものがあります。すなわちたとえば霊交術のごとき、千里眼のごとき類《たぐい》であります。これらはすなわち前記の自然の法則に反する人間の精神作用でありますから、かかる奇術を弄《ろう》するものはみな甚だしくその健康を害し、且つ非常にその生命を縮むるものであります。これ私が四十年以前より親しくあまたの実例を見聞せしところであります。近来、日本においては催眠術その他の奇術を神・仏に結び付けて、宗教的に人心を惑《まど》わすものがありますので甚だ危険であります。次に近時流行するところの深呼吸法・精神統一法・腹式呼吸

A Moral Suprema baseia-se nos princípios da ciência e busca o mais alto nível de moralidade observado nas atitudes e condutas dos Grandes Mestres da humanidade. Para isso, como já foi explicado no início deste capítulo, incorpora todos os métodos racionais necessários para a sobrevivência e desenvolvimento humanos, combinando as leis da natureza e da sociedade.

Em outras palavras, incentiva a fé em Deus, seguindo os ensinamentos dos Grandes Mestres, respeita as leis espirituais alinhadas com a ciência e, ao mesmo tempo, utiliza os métodos científicos adequados no uso dos bens materiais. Ou seja, para a preservação da saúde de uma pessoa, por exemplo, além do uso da medicina, medicamentos e suplementos nutricionais, podem-se combinar também tratamentos em locais de repouso, fontes termais e minerais, ou banhos medicinais adequados.

No entanto, na Moral Suprema não se permitem ações que contrariem a ciência moderna e as leis naturais. Incluem-se aqui a feitiçaria, sessões que evocam espíritos, mediunidade, **mesmerismo**⁽¹⁾, práticas médicas perigosas, hipnotismo, técnicas de concentração de energia e outros métodos como os de rejuvenescimento.

Por exemplo, o **mesmerismo**, embora tenha origem nas pesquisas de psicologia, ainda não é reconhecida como ciência pura e, além disso, envolve grandes riscos quando aplicado na cura de doenças. Desde a antiguidade, as pessoas acreditaram na possibilidade de que – em determinadas situações – as atividades mentais humanas respondem umas às outras. E com base nesse fato, há aqueles que professam poderes sobrenaturais como enxergar através de tudo, tentando assim obter fama, notoriedade ou lucro para si mesmo.

Exemplos disso seriam a telepatia e clarividência. Essas práticas mentais não estão de acordo com as leis da natureza mencionadas acima e, consequentemente, aqueles que a praticam terão sua saúde seriamente prejudicada ou as vidas encurtadas. Muitos casos como estes, eu mesmo presenciei e ouvi muitos casos durante os últimos 40 anos. Mais recentemente, no Japão, apareceram pessoas maliciosas que associam a fé em Deus/Buda ao mesmerismo, hipnose e outros truques, seduzindo as mentes humanas à religião sendo isso, portanto, muito arriscado.

法・静座法等のごときも、あまりにこれを熱心に行いしものは、みなその結果不良でありました。これ自然の法則に反して心身の緊張もしくは興奮を盛んにし、且つ一局部を刺激すること甚だしきためであります。

以上列举するところの治病もしくは開運等に関する諸種の技術及び信仰は、刺激的・熱狂的・興奮的及び緊張的であるが故に、肉体の疾病に対しては一時的効果を現すことあれど、その効果は永久に続くものではないのであります。且つこれがために後日にその肉体を衰弱せしめ、ついに死を速むるものであります。ことにかくのごとき治療及び開運の施術もしくは信仰は毫《ごう》も人間の品性の改善に益するところなきが故に、たとい一時的に治病もしくは開運の効果ありとするも、それはただその当事者個人の喜びにとどまって、国家的且つ社会的価値を有せぬのであります。しかるにかかる投機的商業をなすものの中には、たまたま道徳を説くものあれど、結局、それは社会に対する政策にすぎぬのであります。且つ以上の施術のごときは、万一、その施術にして直接の効果なきときには、その受動者は全然何物をも得ることなくしてやむのであります。故に最高道徳においては、かかる投機的事業に対してはいっさいこれを許容せぬのであります（第二卷第八章第八十項参照）。

そもそも人間は健康及び生命の保持に関する事項と金銭を利する事項とに向かつては、比較的知識あるものといえどもこれに迷うことが多いのであります。近年人知の進歩に伴い、種々の悪漢・不良宗教団体の宗教家もしくは偽宗教家が科学の文字もしくは学者その他知名の人の名を利用して社会を惑わすもの多きが故に、一般の社会は大なる注意を要することであります。

Quanto a outras “técnicas” agora muito populares no Japão, como os exercícios de respiração profunda, ou de concentração mental, meditação ou os exercícios de respiração abdominal – quando praticados com muita intensidade – podem trazer resultados adversos. Isso ocorre porque contraria a lei da natureza, provoca o aumento da tensão e excitação do corpo e da mente, estimulando excessivamente apenas certas partes do corpo.

Essas “técnicas” e crenças de vários tipos relacionados com a cura de doenças ou da busca de uma sorte na vida (melhoria do destino da vida), como os mencionados acima, são estimulantes, orgiásticos, excitantes e extenuantes e, mesmo que sejam momentaneamente eficazes contra doenças físicas, seu efeito é temporário e não dura muito. Além disso, pelas mesmas razões, a saúde da pessoa se deteriorará mais cedo ou mais tarde e, finalmente, a morte será acelerada. E, tais “técnicas” ou crenças para curar uma doença ou buscar a sorte na vida não contribuem em nada para a melhoria do caráter.

Assim, mesmo que tenha efeito temporário na cura de doença ou obtenção da sorte na vida, será apenas a satisfação e alegria momentânea do indivíduo envolvido, sem valor para a sociedade ou a nação. Às vezes, aqueles que se dedicam a essas atividades especulativas podem até alegar “atitudes moralistas”, mas isso não passa de sua estratégia perante o público.

Se não tiverem os efeitos diretos, na realidade, aquele que pagou pela expectativa nessas “técnicas” não vai conseguir nada. Por isso, na Moral Suprema não se admitem atividades especulativas desse tipo (ver Tomo II, Cap. 8, Seção 80).

Quando se trata de saúde, manutenção de vida ou de dinheiro, até mesmo pessoas cultas, bem instruídas, podem ser enganadas. Atualmente, com a evolução dos conhecimentos, há uma tendência crescente de pessoas e/ou organizações depravadas, que se denominam religiosas ou pseudorreligiosas, fazendo o uso da palavra “ciência” ou de nomes de pessoas notáveis como pesquisadores e outros, e enganando a sociedade. Devemos estar muito atentos com essas pessoas falsas.

Por fim, é necessária uma palavra de advertência. Trata-se da questão de se confiar ou não em certas visões sobre os elementos da astrologia oriental (chinesa), ou seja, dos: **Cinco Elementos Naturais**,⁴⁷⁵ os **Dez Signos do**

しこうして終わりに一言注意しておきます。それは東洋における五行《ごぎょう》〈木・火・土・金・水〉十干《じっかん》〈上の五行を一々兄弟《えと》に分かちたるもの、すなわち木兄《きのえ》・木弟《きのと》・火兄《ひのえ》・火弟《ひのと》・土兄《つちのえ》・土弟《つちのと》・金兄《かのえ》・金弟《かのと》・水兄《みずのえ》・水弟《みずのと》をいう〉十二支《じゅうにし》〈十二種の動物の名〉の説、日・月・年・方角もしくは数の吉凶《きっきょう》等に関する幾多の伝説は、これを信ずべきや否《いな》やの問題であります。すなわちこの種の問題は今日いまだ厳密なる科学の批判に上らざるが故に、その是非を決定することは出来ませぬ。それ故に、これらは道徳に反せざる範囲内において、その地方の慣習に適應するを可とするように考えられます。

しかるにいま一言添えて申したいことがあります。それは中国の「易《えき》」のことでありますが、この易は中国古聖人が神の心を体得して発見したものであります。故に平素神を信じ聖人の道を行う高き品性ある人にして必要の場合に無我至誠且つ眞の慈悲心にてこれを取り扱わば、個人の運命もしくは団体の前途ともに明らかにこれを未然に知ることの出来る原則になっておるのであります。これただに古聖人の教説のみならず、古来實際上、そのト筮《ぼくぜい》の結果に対する断定の精確なる名家もあったので、今日といえども、なお多少信ずべきト筮者もあるのです。ただこの易は科学たる骨相学と異なりて哲学でありますから、その占法《せんぽう》は技術の巧拙《こうせつ》にあらずして、その占《うらな》いを行う人の精神の善悪にあるのです。すなわちその占者の品性の高下によりてその断定が異なるのであります。故に易のト筮は必ず最高道徳の実行と相俟《あいま》つにあらざれば、その断定の精確を期することは出来ぬのであります。されば、古来實際上に易のト筮が人類社会を益せざりし理由は、世に眞に神を信じて聖人の道を行うところのト筮者の存せざりしたためであるのです。次に骨相学

Calendário,⁴⁷⁶ e os **Doze Signos Horários**,⁴⁷⁷ e de outras inúmeras crenças populares relacionadas ao dia, mês, ano, orientação das direções, luzes, sombras e numerologia. As questões desse tipo ainda não foram suficientemente submetidas às rigorosas pesquisas científicas atuais sendo, portanto, impossível decidir-se sobre a sua adequação. Por essa razão, é recomendável que se conformem com os costumes e tradição de cada região, desde que não contrariem a moralidade.

Em continuidade, gostaria de comentar algo sobre o “Yi”^(*) ou o “*I Ching*” da China. O “*I Ching*” foi descoberto pelos Grandes Mestres da antiga China, que alcançaram a iluminação e conseguiram se aproximar da mente divina. Portanto, se ele for utilizado – em caso de necessidade – por pessoas de fé, de elevado caráter e que seguem os ensinamentos dos Grandes Mestres, imbuídos de verdadeiro espírito de renúncia ao egoísmo, sinceridade e benevolência, o “*I Ching*” é uma técnica que pode prever o destino de um indivíduo ou de uma organização. Isso não é apenas algo que os Mestres notáveis do passado ensinaram, mas desde antigamente, sempre houve alguns videntes de *I Ching* que acertaram com precisão os resultados de suas profecias. Mesmo atualmente, por isso, há alguns videntes que ainda podem ser um pouco confiáveis.

No entanto, o “Yi, Eki ou *I Ching*” é uma filosofia, diferente da **frenologia**⁽²⁾, que **é uma ciência**⁽³⁾ e consequentemente, a arte da previsão depende não da habilidade técnica do vidente, mas da qualidade espiritual da pessoa que faz essa previsão. Em outras palavras, as conclusões variam de acordo com a sua qualidade espiritual, ou seja, do caráter desse vidente. Por essa razão, a menos que a previsão com base no “*I Ching*” esteja firmemente relacionada à prática da Moral Suprema, não se pode esperar precisão nas suas conclusões. A razão pela qual o “*I Ching*” não beneficiou realmente a sociedade humana desde os tempos antigos está no fato de que havia poucos videntes realmente sérios, com verdadeira fé em Deus e praticantes de ensinamentos dos Grandes Mestres.

A **frenologia**, embora possa ser classificada como ciência, é também uma espécie de filosofia moral, muito semelhante ao “*I Ching*” e o seu valor, de forma análoga, vai variar de acordo com a qualidade espiritual ou do caráter de quem o utiliza. Se o “*I Ching*” for difundido na sociedade acompanhado

も科学ではあれど、やはり一種の道德哲学たること、易と同一でありますから、その価値はその使用者の人格の高下によりて異なること、易と同一であります。故にこれまた最高道德と相俟って社会に普及せば、易とともに人類を益すること多からんが、従来のごとく品性の低きものに利用せられては、かえって世を害するに至るのであります。

⁴⁷⁴ Veja Livro II, Capítulo 8, LXX.

⁴⁷⁵ Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água.

⁴⁷⁶ Estes são os cinco elementos naturais divididos em **e** e **to** (traduzindo literalmente, 'irmão mais velho' e 'irmão mais novo', ou positivo e negativo), isto é, **e** da Madeira, **to** da Madeira, **e** do Fogo, **to** do Fogo, **e** da Terra, **to** da Terra, **e** do Metal, **to** do Metal, **e** da Água, **to** da Água.

⁴⁷⁷ Os animais no ciclo de 12 anos (Rato, Touro, Tigre, Coelho, Dragão, Serpente, Cavalo, Cabra, Macaco, Galo, Cachorro e Javali).

^(*) Chamado de 易 - **Eki** em japonês.

da prática da Moralidade Suprema, poderá beneficiar enormemente a humanidade, mas, se for usado por pessoas de baixo caráter, como tem sido observado, será muito mais maléfico à sociedade.

⁽¹⁾ **Mesmerismo** = Prática terapêutica do século XVIII baseada na ideia de uma energia vital que, quando em desequilíbrio, causa doenças e/ou promovem curas.

Ver Complemento (4.2)

⁽²⁾ **Frenologia** = Hoje considerada pseudociência, afirmava que as características e qualidades mentais de uma pessoa podem ser inferidas pela forma e saliências do seu crânio. **Ver Complemento (4.2)**

⁽³⁾ **Frenologia é uma ciência?** = **Ver Complemento (4.2)**

Pág. 356: XXX It Is Not Approved of in Supreme Morality to Persuade People to Cure Illnesses or Improve Their Destiny By Means of Unnatural Forms of Conduct or Religious Devices Such as Magic or Spiritualism Which Are Not In Accord With the Principles of Science.

Supreme morality, based as it is upon the principles of science, favours the practice of the supreme principles observed consistently in the conduct of the sages of the world. As has already been explained at the beginning of this chapter, therefore, it recommends the adoption of or the combined use of all rational methods including the laws of nature and the laws of society that are necessary for human existence and progress.

In other words, it urges, on the one hand, belief in God, following the teachings of the sages, and observing spiritual laws of various kinds which are in accord with science, and, at the same time, employing proper scientific methods in the use of materials. That is to say, for the maintenance of a man's health, for example, in addition to the use of medical arts, drugs or nutrient, a change of air, hot springs, mineral springs, or other medicated bathing cures may be employed.

It forbids, however, not only magic and spiritualism, which are not in accord with the principles of modern science or the laws of nature, but also the use of dangerous medical treatments, mesmerism, the art of hypnotizing by yelling and will-power and various psychological or material arts of rejuvenation and the like.

Mesmerism, for example, is originally a product of studies in psychology, but it cannot yet be approved of as being a pure science today, and, in addition, it actually involves great risks in when applied as a cure for illnesses. Since ancient times, it has been believed as a possible fact that human mental activities respond to one another on certain occasions. There are those, however, who, on the basis of this fact, make infinite use of mental powers, and profess that they can see through anything and thus try to attain honour or profit for themselves.

Such arts include telepathy and clairvoyance. These belong to a human mental activity not in accord with the laws of nature as mentioned above, and consequently, those who play such conjuring tricks will all find their own health seriously harmed or their lives greatly shortened. Many instances of this fact I have personally seen and heard of during these last forty years. Recently, in Japan, there are those very dangerous people who seduce human minds religiously by linking mesmerism and other tricks with deities and buddhas.

As for other 'remedies' now popular in Japan such as deep breathing exercises, mental-concentration exercises, abdominal-breathing exercises -- all these, when practised too earnestly, have produced negative results. It is because they impose, against the will of nature, too much strain and excitement on the mind and body and also stimulate only certain parts of the body to excess.

Those 'remedies' and beliefs of various kinds concerning the cure of illnesses or the improvement of one's destiny, such as enumerated above, are stimulative, orgiastic, exciting, and strenuous, and though they are temporarily effective against physical illnesses, their effect does not last long. Also, for the same reasons, one's health will break down sooner or later, and finally death will be hastened.

Especially because such 'remedies' or beliefs for the sake of a cure or one's destiny do not contribute at all to the improvement of human character, even if they are temporarily effective in the cure of illnesses or the improvement of one's destiny, they remain as mere pleasures for each individual concerned, with no national or social value contained in them. Sometimes, those who are engaged in these speculative ventures may advocate morally, but it is nothing but their policy towards the public.

Furthermore, when such 'remedies' as mentioned above fail to bring about an immediate effect, the recipients will remain without having obtained any advantage from them. In supreme morality, therefore, no such speculative ventures should even be approved of.⁴⁷⁴

Originally, it is in the nature of human beings, that even the comparatively wise among them often go astray in matters concerning the maintenance of life or matters promoting their financial profit. Recently, along with the progress of human knowledge, it is often the case that there is an increasing tendency of various types of rascal and religious or pseudo-religious people belonging to depraved religious organizations to seduce the public by making use of the word 'science' or the names of well-known people such as scholars and others; the greatest care concerning such false people must therefore be taken by the general public.

Finally, I would like to give a word of warning. It is about the question as to whether or not we should believe in certain views on the five natural elements,⁴⁷⁵ the ten calendar signs,⁴⁷⁶ and the twelve horary signs,⁴⁷⁷ or in other numerous popular beliefs concerning the day, month, year, the directions or the lights and shadows of the number. Questions of this kind have not yet been exposed to the strict, scientific researches of today, so it is impossible to decide as to their propriety. For this reason, it is considered wise to conform to the customs of each region so long as they do not contradict morality.

In this connection, there is something further I would like to add concerning the Chinese art of divination called Yi^(*) which was discovered by the ancient Chinese sages through their full understanding of the will of God. If, therefore, it is utilized by men of fine character who constantly believe in

God and practice the teachings expounded by the sages, in case of necessity and with the spirit of self-renunciation, sincerity, as well as benevolence, the *Yi* is so constructed in its principles that it can foretell clearly enough, before anything happens, either the future of an individual's destiny or that of an organization. Since this was not only part of the teaching of the ancient sages but also there have actually existed, from ancient times, great masters accurate in their conclusions about the results of divination, there still exist, even today, some diviners to some extent trustworthy.

This divination of *Yi* or *Eki*, however, is a philosophy different from phrenology as a science; and consequently the art of divining does not depend on the excellence of the skill but on the quality of the spirit of the person who divines. In other words, the conclusions vary according to the quality of the diviner's character. For this reason, unless the divination according to *Yi* is related firmly to the practice of supreme morality, precision in conclusions cannot be expected. The reason that the diviners of *Eki* have not actually profited the society of mankind since ancient times lies in the fact that there were few diviners who really believed in God and practised the teachings of the sages.

As for phrenology, though a science, it is also a kind of moral philosophy, similar to the divination of *Yi*, and so its value varies, like that of *Yi*, according to the quality of the exponent's character. If it spreads into society, therefore, accompanied by supreme morality, it will benefit mankind to a great extent together with *Yi*, but, if made use of by persons of low character as has been generally the case, it will more often do harm to the world.

⁴⁷⁴ See Book II, Chapter 8, LXX.

⁴⁷⁵ Wood, fire, earth, metal and water.

⁴⁷⁶ This is the above five natural elements divided into *e* and *to* (literally translating, 'the elder brother' and 'the younger brother', or the positive and negative), that is, *e* of wood, *to* of wood, *e* of fire, *to* of fire, *e* of earth, *to* of earth, *e* of metal, *to* of metal, *e* of water, *to* of water.

⁴⁷⁷ The names of the animals in the twelve year cycle.

(*) Called *Eki* in Japanese.

3. 『改訂 廣池千九郎語録』

P.39. 自己の身体を大切に^{まも}ることは道德の根本なり。不快の時には直ちに休養服薬して養生すべし。

『日誌』、昭和10年1月11日条。

P.257. 人間には、精神、経済、肉体を触《むしば》む三つの病がある。そのうち精神、経済の病の予防薬としてモラロジーをつくった。残る肉体の病を防ぐのが、この谷川温泉である。これで、やっと年来の宿願である人心救済のお膳立てが出来た。

3. Livro "Citações de Chikuro Hiroike"

P.39. Cuidar bem do seu próprio corpo é a base da moral. Em caso de desconforto, deve-se imediatamente descansar, tomar remédios e cuidar da saúde.

"Nisshi - Diários", Anotações de 11-jan-1935

Pág. 257. Há 3 doenças que corroem a mente, as finanças e o corpo do ser humano. A moralogia foi criada para se precaver das doenças da mente e das finanças. E para a prevenção das doenças do corpo temos agora esta Fonte termal de *Tanigawa*. Com isso, finalmente conseguiremos preparar o terreno para a obra de salvação da mente humana, um antigo desejo meu de muitos anos.

4. 備考

4.1. 心の道しるべ『最高道徳の格言』に学ぶ (16)

衛生療病必ず法に適うを要す

岐阜県岐阜・各務原モラロジー事務所、山口温朗 やまぐちよしあき

未来を見据えた選択

一昨年の十二月、七十三歳の冬に、私は前立腺がんのステージⅡという診断を受けました。長年ダム建設に携わっていた私は、ちょうどその年の四月に退職。モラロジーの活動を中心として、時折現場に招かれて後輩の技術者にお話をさせていただくなど、充実した毎日を過ごしているさなかのことでした。

がんは、医学の進歩のおかげで昔ほど恐ろしい病気ではなくなりました。とはいえ、転移や再発の危険性があることに変わりはありません。それまで大病を患うことがなかった私は、がんになって初めて死を意識しました。

そして、医師から生存率についての説明を受けたとき、これからの十年を自分がどう生きるのかを考えてみたのです。

家族のために何ができるのか。お世話になった人たちに恩を返すことはできるのか……。私には、まだやりたいことがある。せめて八十歳までは元気に暮らすために、再発のリスクはできる限り抑えたいと思いました。医師が示した治療法の選択肢は、手術と放射線治療の二つ。手術の方がより確実な根治をめざすことができますが、体に負担がかかります。幸い、

4. Complementos

4.1. Meu aprendizado com as "Máximas da Moral Suprema": Preservar a saúde e curar doenças deve estar em conformidade com as leis

Relato do sr. Yoshiaki Yamaguchi (seccional Kakamigahara, Província de Gifu)

Uma decisão acertada com um olhar no futuro

Em dezembro do ano passado, aos 73 anos, fui diagnosticado com câncer de próstata em estágio II. Tendo trabalhado na construção de barragens por muitos anos, aposentei-me naquele mês de abril. Eu estava desfrutando de dias gratificantes, concentrando-me nas atividades da moralogia, ocasionalmente sendo convidado para proferir palestras aos engenheiros mais jovens, em canteiro de obras.

Graças aos avanços da medicina, o câncer não é mais tão assustador quanto antigamente. No entanto, o risco de metástase e da recorrência permanece. Eu nunca havia sofrido de uma doença grave antes, e somente quando fui diagnosticado com câncer, tomei consciência da morte pela primeira vez.

E quando o médico explicou a minha taxa de sobrevivência, comecei a pensar em como viver os próximos 10 anos da minha vida.

O que eu poderia fazer pela minha família? Eu teria ainda a oportunidade de retribuir a gratidão àqueles que devo favores? Ainda havia coisas que eu queria fazer. Eu queria minimizar o risco de recorrência, ao máximo, para que pudesse viver pelo menos até os 80 anos.

O médico indicou 2 opções de tratamento: Cirurgia ou Radioterapia. A cirurgia ofereceria uma chance mais confiável de cura permanente, mas sobrecarregaria meu corpo. Felizmente, eu não era sedentário e praticava regularmente as caminhadas, e estava fisicamente forte o suficiente para suportar a cirurgia. Com o incentivo da minha esposa, optei pela cirurgia.

普段からウォーキングなどのスポーツを楽しんでいた私には、手術に耐えられる体力がありました。妻の後押しもあり、私は手術を選択しました。しかし、もしがんが骨やリンパ節に転移していた場合、手術はできません。転移の有無を調べる検査結果を待つ間は、最悪の可能性ばかりが頭に浮かびました。医師を信頼してお任せしようとは思っても、不安は拭い切れません。妻に「後のことは頼む」と弱音を吐くこともありました。

前向きな心で

「衛生療病必ず法に適うを要す」(『最高道德の格言』一四四頁)という格言では、精神と肉体の両方を自然の法則に適合させる大切さが説かれています。検査から約二週間後、がん細胞は前立腺内にとどまっているという診断が下り、私は「せっかくなら心も体も元気になってから手術に臨もう」と思いました。

そこから、私は今までよりも熱心にウォーキングに取り組み始めました。体力をつければ手術後の回復も早くなると考えてのことです。一月末には現役時代に私が携わっていた栃木県かきょうのダム建設の現場を視察する機会がありました。折しも建設は佳境。「このダムが完成すれば、きっと地域の方々の暮らしを支える大切なインフラになる」と思うと、手術への気持ちも前向きになっていきました。

五月十五日、手術は無事に終わりました。手術当日は絶対安静で、水を飲むことさえ許されませんでした。翌日の夜にはおかゆを口にすることができました。「こんなにおいしいものが世の中にあるのか」という思いで、感謝しながらよく噛んで味わいました。退院は、手術からわずか一週

Mas, se o câncer estiver nos meus ossos ou gânglios linfáticos, a cirurgia não seria possível. Enquanto eu esperava pelos resultados dos exames para verificar se havia metástase, apenas os piores cenários me passavam pela cabeça. Embora quisesse confiar no médico e deixar tudo por conta dele, não conseguia me livrar da ansiedade. Muitas vezes me pegava reclamando com minha esposa e falando: “Do resto, cuide você”.

Uma Mente Positiva

A máxima da Moral Suprema “Preservar a saúde e curar doenças deve estar em conformidade com as leis” enfatiza **a importância de alinhar a mente e o corpo às leis da natureza**. Duas semanas após o exame, recebi o diagnóstico de que as células cancerígenas estavam confinadas à próstata. Pensei: “Precisarei estar mental e fisicamente saudável antes da cirurgia”.

A partir de então, comecei a caminhar com muito mais disposição, pensando em fortalecer o meu físico para acelerar minha recuperação após a cirurgia. No final de janeiro, tive a oportunidade de inspecionar a obra de uma barragem na província de *Tochigi*, um projeto em que estive envolvido durante minha carreira ativa. A construção estava na fase final. Pensei: “Quando concluída, esta barragem certamente será uma importante obra de infraestrutura regional para promover a vida da população local”, e comecei a me sentir mais otimista em relação à cirurgia.

A cirurgia foi concluída com sucesso no dia 15 de maio. Tive que ficar deitado no dia da cirurgia e nem sequer me deixaram beber água, mas na noite seguinte serviram um caldinho. Mastiguei a comida com cuidado, sentindo-me muito grato e pensando: “Como pode existir algo tão delicioso neste mundo?”. Recebi a alta do hospital depois de uma semana. Fiquei impressionado com os avanços da tecnologia médica e também com a capacidade regenerativa do corpo humano.

Atualmente, embora vá ao banheiro com um pouco mais de frequência, consigo levar uma vida quase igual à de antes da cirurgia. Os resultados dos exames que faço a cada três meses têm sido muito bons.

間後のことでした。医療技術の進歩に驚くと共に、人間に備わった回復力にも感嘆しました。

現在は、トイレに行く回数は多少増えたものの、手術前とほとんど変わらない毎日を送ることができています。三か月ごとに受けている検査の結果も良好です。

病への感謝

病にかかって不安になるのは当然のことです。しかし、悲観するばかりではストレスがたまり、体にも良くない影響を及ぼすことでしょう。十分な説明を受けて覚悟を決めたら、治療の技術面は医師に委ね、自分は「回復をめざす前向きな心」をつくるように努めることが大切であるように思います。身近な人々に感謝して、今の自分にできることをしていくのです。

今までの私は、充実した日々を送れているのはすべて自分の努力の結果だと思っていました。しかし、今回の経験から、これがいかに傲慢な考えだったのかが分かりました。治療に当たってくれた医師や看護師の皆さん。

励ましてくれた家族。頑健な体を授けてくれた両親や先祖。そして私たち

人間に精緻な体の仕組みを授けてくれた宇宙自然の働き……。自分一人で成し遂げられたことなど何一つありません。多くの支えを受けて、今の私があります。

がんは、私に修養の機会を与えてくれたのでしょう。感謝と恩返しが、これからの私の生きる指針です。

出典・まなびとびあ 令和7年10月号

A gratidão à minha doença

É natural sentir ansiedade por estar doente. Mas **a ansiedade e o pessimismo só tendem a aumentar o estresse e resultarão em impactos negativos no seu corpo**. Depois de receber uma explicação completa e tomar uma decisão, acho que o mais importante é deixar com o médico os aspectos técnicos do tratamento, e esforçar-se para **cultivar uma “mentalidade positiva em relação à recuperação”**. **Cultivar o sentimento de gratidão às pessoas do seu entorno e fazer – de coração – as coisas que estão ao seu alcance**.

Eu achava que a minha vida diária gratificante era inteiramente resultado dos meus próprios esforços. No entanto, a doença me fez perceber o quão restrito e arrogante era esse pensamento. Devo a gratidão aos médicos e enfermeiros que me cuidaram e trataram; e à família que me apoiou e incentivou. A meus pais e ancestrais que me concederam este corpo forte, resiliente. E à grande obra do universo e da natureza que nos concedem os mecanismos complexos e intrincados de funcionamento do nosso corpo físico..... Não há nada que conquistei sozinho. Existo aqui hoje graças a existência e o apoio de tantas pessoas e coisas.

O câncer deu a oportunidade de me aprimorar espiritualmente. Daqui para frente, a gratidão por tudo isso e o desejo de retribuir, serão os princípios norteadores da minha vida.

Fonte: Revista Manabitopia (edição de outubro de 2025)

4.2. Sobre mesmerismo e frenologia

Obs: Cuidado, são informações obtidas no Gemini (IA) e ligeiramente comparadas com outras fontes de internet, em 10 ~ 19 - set - 25

[1] Mesmerismo = É uma prática terapêutica criada no século 18 pelo médico alemão *Franz Anton Mesmer* (Alemanha, 1734 ~ 1815), que se baseia na ideia de um “magnetismo animal”, uma energia vital que, quando em desequilíbrio, causa doenças. *Mesmer* acreditava que, através do toque e de gestos, era possível transferir esse fluido energético para equilibrar o corpo doente, induzindo um estado de transe no paciente e promovendo a cura. Foi definido por alguns, um charlatão, e ao mesmo tempo foi relatado como o precursor do primeiro movimento em larga escala a trazer atenção para o desenvolvimento do mundo acadêmico ocidental para os fenômenos paranormais sendo assim muito respeitado por outros. O método de *Mesmer* exerceu influência sobre a hipnose moderna, embora a ciência tenha descartado o “fluido magnético” teorizado por ele.

[2] Frenologia = É uma pseudociência do século 19 que afirmava que as características e qualidades mentais de uma pessoa podiam ser inferidas pelo estudo da forma e das saliências do seu crânio. Desenvolvida por *Franz Joseph Gall* (Alemanha, 1758 ~ 1828), a teoria propunha que diferentes áreas do cérebro eram responsáveis por diferentes características da personalidade, e que o formato exterior do crânio refletia o tamanho e a força dessas áreas cerebrais. No Brasil, alguns escritores como Euclides da Cunha, Monteiro Lobato e Afrânio Peixoto foram influenciados pela frenologia e fizeram referências a ela em suas obras ou em discussões intelectuais da época, embora o nível de adesão e a clareza do impacto variem entre eles. Outros escritores, como Álvares de Azevedo, também podem ter demonstrado interesse nas teorias da época, mas a influência da frenologia não foi assimilada profundamente por todos.

[3] Frenologia é ciência? A frenologia, posteriormente, foi considerada pseudociência porque a teoria não era suportada por evidências científicas e baseava-se em suposições não comprovadas sobre a relação entre o formato do crânio e a função cerebral. A frenologia foi frequentemente usada para justificar crenças racistas e elitistas, afirmando, por exemplo, que o formato do crânio de pessoas de origem africana ou indígena indicava sua inferioridade mental, como descrito por *Medical News Today*. Apesar de suas falhas, a frenologia foi precursora da neurologia moderna ao introduzir a ideia de que diferentes áreas do cérebro são responsáveis por diferentes funções, o que foi fundamental para a evolução da neurociência.

Os cientistas sérios se afastaram da frenologia à medida que sua falta de validade foi se tornando evidente, o que levou ao seu desaparecimento como campo de estudo.

4.3. 病床の心得

質問 520・広池博士の教訓の中の「病床の心得」の内容について教えてください。**答え**・其の内容は次の通りです。

4.3. Conselhos a uma pessoa acamada

Pergunta 520: Solicita explicações sobre “O estado de espírito recomendado para uma pessoa *confinada à cama* (adoentada, acamada)” que consta nos ensinamentos de *Chikuro Hiroike*.

Resposta: As explicações sobre este item são as seguintes:

病床十訓

01. 病床は修養の道場である事を悟る事
02. 焦燥不平不満反抗は病気を重くすることを知る事
03. 剛情我慢負惜しみ頑固は勿論神経質に悲観してくよくよする事が病気を重くする
04. 一切病気の事は神様にゆだねる心になり医師にお任せする心で居る事
05. 病気は過去の不徳の償いである、静かに喜びて病気に安住する事
06. 人の欠点短所を許す心が自分の不徳の許される事になる事を知る事
07. 食事は神様よりの賜、皆様の誠の結晶と考え少量でも感謝の中に頂く事
08. 看護とか、お世話を願う人々に只々結構有り難いと言う心で接する事
09. 素直な温かい柔らかい優しい心が病気を自然に治癒することを知る事
10. 常に全快すれば御恩報じに世の為人の為に尽さして頂くことを誓いつつ安らかに養生している事

右の心を堅持しつつ養生すれば薬の力も滋養物も科学の力も倍加

して必ず全快する。朝夕反復熟読すべし

千九郎

(参考・モラロジーに関する質問回答総集編・1975年版 888 ページより)

Dez mandamentos ao doente:

1. Entender que “*estar confinado à cama*” é a mesma coisa que estar numa academia de treinamento espiritual, mental.
2. Sentimento de Aflição, Tormento, Queixa, Resmungo, Insatisfação e Revolta só agravam a minha enfermidade.
3. Teimosia, Falsidade, Inflexibilidade, Pessimismo, e Preocupação excessiva pioram o estado da enfermidade.
4. Cultivar o espírito de deixar nas mãos de Deus tudo que se refere à doença e confiar no médico.
5. A doença é um “pagamento” pelas faltas cometidas no passado. Aceitar a doença serenamente, com alegria pela oportunidade que está lhe sendo proporcionada.
6. Entender que, perdando as falhas e os defeitos dos outros, as minhas faltas cometidas no passado também serão perdoadas.
7. O alimento é uma dádiva de Deus; é a cristalização da “sinceridade” das pessoas, e mesmo que em pequenas quantidades, devo me alimentar com sentimento de gratidão ao alimento.
8. Muita Gratidão, sincera, a todas as pessoas de quem eu dependo, ao cuidarem da minha doença e do meu dia a dia.
9. Entender que a cura natural da minha enfermidade será o resultado do meu sentimento puro de bondade, calor humano e benevolência.
10. Cuidar serenamente da minha recuperação, jurando que – uma vez recuperado – retribuirei com a dedicação às demais pessoas e à humanidade.

Se cuidarmos da doença mantendo solidamente o espírito acima, os efeitos sinérgicos da ciência, da medicina, dos medicamentos e os efeitos nutritivos dos alimentos serão multiplicados e certamente encontrará a recuperação. Leia cuidadosamente, repetidas vezes, pela manhã e ao anoitecer.

Chikuro Hiroike

Fonte: Perguntas e Respostas referentes a Moralogia, edição de 1975

4.4. あるモラロジアンから

右の十訓は母が入院していたとき、朝の礼拝で読んでいたものですが、体の悪かった広池博士は常にこのような心の立替をなさりながら、健康の取り戻しをされていたようです。

病気、体調不良の原因には次のようなものがあります。

- | | |
|--------------------|--------------|
| ①生活習慣・・・食事、過食、運動不足 | ⑤加齢 細胞の老化 |
| ②過労・・・睡眠不足、心身のストレス | ⑥気候などの外的ストレス |
| ③環境汚染・・・水、空気、など | |
| ④遺伝性のもの、体質的なもの | ⑦精神的ストレス |

中でも精神的関係は大きなものといえましょう。右の博士の「十訓」を読んでも、心のあり方が病に大いなる影響を与えていることが理解できます。病気の原因にも、病気の回復にも精神的影響・心のあり方は大きいといえます。

心の乱れの元であるストレスには大きな打撃によるものもあれば、日々の小さな心配事、不平不満などの積み重ねによるものもあります。日々、いろいろな感情を使い、喜怒哀楽を感じずには生きていけない人間にとっては、精神的影響によって体を病むことを避けることは最も不可能なことでしょう。お釈迦様がいわれるように「生老病死」は生きることに付随することだといえるでしょう。ですから、「病まない」という方がむしろ不自然かもしれません。

人は誰でも病気になることから避けられないのですから、自分の体の声をよく聞き、体を労わり、早めのケアや対処が必要でしょう。

ですから、検診などいやがらずに受けて『早期発見、早期治療』で大事に至らないようにすることの大切さを感じています。

4.4. Blog de uma moralogiana (Japão)

Os Dez Mandamentos acima faziam parte da nossa leitura das orações matinais quando minha mãe estava hospitalizada. O prof. *Hiroike*, que convivia com a saúde fragilizada, praticou constantemente esse exercício mental em busca de sua recuperação.

Como causas da doença e da saúde debilitada temos:

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1. Hábitos de vida: dieta inadequada, alimentação excessiva, falta de exercício | 5. Envelhecimento das células |
| 2. Excesso de trabalho: falta de sono, estresse mental e físico | 6. Estresses externos como o clima |
| 3. Poluição ambiental: água, ar etc. | 7. Estresse mental |
| 4. Fatores genéticos e orgânicos | |

Dentre estes, o aspecto mental desempenha um papel muito importante. Lendo os “Dez Mandamentos” de *Hiroike*, pode-se perceber que a postura mental tem um grande impacto na doença. Pode-se dizer que a influência do estado mental e a postura mental têm um papel importante tanto na causa da doença quanto na sua recuperação.

O estresse – que causa perturbações na nossa mente – pode advir de grandes choques, mas também pode advir do acúmulo de pequenas preocupações e queixas cotidianas. O ser humano, que convive com uma variedade de emoções – todos os dias – não consegue se livrar dos sentimentos de alegria ou de raiva, de tristeza ou de felicidade, sendo quase impossível evitar as doenças físicas causadas por influências mentais. Como disse Buda, o sofrimento com “nascimento, envelhecimento, doença e morte” é um aspecto inevitável na nossa vida. Por isso, talvez seja até antinatural falar em “não ficar doente”.

Como não podemos evitar a doença, é importante ouvir atentamente o seu corpo, cuidar bem dele e buscar precocemente os devidos cuidados e tratamentos.

Por esse motivo, considero importante realizar check-ups e outros exames sem hesitação e prevenir doenças graves por meio da “detecção e tratamento precoces”.

その上で、感謝と喜びの心で「なるよういくよう天然自然一切おまかせいたします」の博士の心境を真似ることも大切かと考えます。

次に九十八歳現役（2009 年）^(*)・聖路加病院の日野原重明医師の元気である秘訣を紹介します。^(*) 2017 年 7 月 18 日、105 歳で亡くなりました。

心豊かなさわやかな生き方 《日野原重明医師による健康心得十か条》

一、少食	バランスのよい低カロリー低カロリーは長寿の秘訣
二、植物油をとる	毎朝、ジュースに植物油を大匙一杯入れて飲む
三、階段は一段飛びで	病院、駅、などは必ず階段を使う
四、速歩	人より速く歩くように心がける
五、いつも笑顔で	口元を常に鍛えて素敵な笑顔でいる練習をする
六、首を回す	上下、左右、後前へ首を回し、首の関節を柔らかく
七、息を吐ききる	息を大きく吐いて、吐いて、吐ききり、新鮮な空気を吸う
八、集中する	寸暇を惜しみ、何かに集中して時間を有効に使う
九、洋服は自分で買う	おしゃれも大切、ネクタイや洋服は自分で選ぶ
十、体重、体温、血圧を測る	自分の体は自分で守る。常に観察して記録

Depois disso acho também importante cultivar o sentimento de gratidão e alegria, e seguir a orientação de *Hiroike* em “deixar tudo correr o seu curso natural (na mão de Deus)”.

A seguir, gostaria de apresentar as “dicas” do Dr. *Shigeaki Hinohara*, que tem 98 anos^(*) (em 2009) e ainda trabalha no Hospital São Lucas (St. Luke’s Hospital em Tokyo).



^(*) Faleceu em 18 de julho de 2017 com 105 anos de idade.

Um Estilo de Vida Saudável: Dez Dicas Saudáveis do Dr. *Shigeaki Hinohara*

1. Comer menos	Uma dieta balanceada e hipocalórica é o segredo para uma vida longa
2. Azeite, óleo vegetal	Adicione uma colher de sopa de azeite ao seu suco todas as manhãs
3. Pular um degrau nas escadas	Em vez de elevador, sempre use as escadas (no hospital, estações de trem etc.)
4. Andar rápido	Tente andar mais rápido que os outros
5. Sempre sorridente	Pratique constantemente o fortalecimento da boca e um sorriso
6. Movimentar o pescoço	Movimentar o pescoço, para cima e para baixo, para a esquerda e para a direita, para a frente e para trás, visando manter as articulações do pescoço flexíveis
7. Expiração completa	Respire fundo, e expire bem, e em seguida, respire fundo e inspire o ar fresco
8. Concentração	Aproveite ao máximo cada momento e use seu tempo de forma eficaz, concentrando-se em algo
9. Comprar suas próprias roupas	Sua aparência é importante. Cuide pessoalmente da escolha de suas gravatas e roupas
10. Atenção com peso, temperatura e pressão arterial	É você mesmo que precisa cuidar de seu corpo. Sempre observe e registre as medições

石原結實 十のルール

健康に生きる為には「明るく、楽しく、のんびりと」ですが、「使命感、あるいは目標をもつ」ことが真に私達の命を生かすことになると思います。

皆さんはどんな使命感をもって過ごそうと思いますか。どんな目標を持ちましたか。自分が楽しむことは当然大切ですが、「他者の役に立つ」ことも同時に大切です。



- | | |
|------------------|-----------------|
| 一、明るく、前向きに生きる | 六、筋肉、特に下半身を鍛える |
| 二、感謝の気持ちをもつ | 七、早寝、早起きをこころがける |
| 三、利他の精神をもつ | 八、腹を大切に |
| 四、和食中心に食べる | 九、入浴など体を温める |
| 五、自分の好きなものを腹八分目に | 十、「出す」ことを心かける |

『「生きる力」ストレス・病気に負けずよく生きるための七つの基本と十のルール』
(石原結實著) より

それは人の喜びが増大するだけでなく、自分自身の喜びもさらに大きくなるからです。自他共に喜ぶ人生の目標を立てましょう。それが健康で、楽しくイキイキとした人生を過ごす秘訣になるようです。

健康の話題：まんりょう 津山モラロジー女性クラブ
<https://nizican3.exblog.jp/10136741/>

by nizicanvas3 em 2009-01-03

As dez Regras de Dr. Yumi Ishihara

Médico oncologista, especialista no câncer de intestino e terapias alternativas

- | | |
|---|---|
| 1. Viver alegremente, de forma positiva | 6. Fortaleça seus músculos, especialmente a parte inferior do corpo |
| 2. Tenha uma atitude de gratidão | 7. Durma mais cedo e acorde cedo |
| 3. Tenha um espírito altruísta | 8. Cuide do seu estômago |
| 4. Siga a alimentação japonesa | 9. Aqueça seu corpo no banho |
| 5. Comidas favoritas, mas até 80% de satisfação | 10. Cuide bem do seu Detox (eliminar urina, fezes, suor) |

Fonte: “A Vontade de Viver: Sete Princípios e Dez Regras para Viver Bem e Superar o Estresse e a Doença” (por Ishihara Yumi)

Para viver uma vida saudável, você precisa ser “alegre, feliz e tranquilo”, mas eu acho que o que realmente maximiza a nossa existência é você possuir o “senso de missão ou objetivo” na vida.

Qual é a sua missão na vida? Quais metas você estabeleceu? Divertir-se, aproveitar a vida sem dúvida é importante, mas igualmente importante é “ser útil aos outros”.

É porque isso não só aumenta a alegria dos outros, mas também a sua. Estabeleçam metas de vida que tragam alegria para você e para os outros. Essa parece ser a chave para viver uma vida saudável, feliz e vibrante.

Fonte: 健康の話題：まんりょう 津山モラロジー女性クラブ
<https://nizican3.exblog.jp/10136741/>

by nizicanvas3 em 2009-01-03