



『くち』から出るもの、入るもの。

「口から入るもので、体を傷つけることがあり、口から出るもので、心を傷つけることがある。」

口から入れるもの。つまり食べ物です。食べ物は栄養となり私たちの身体を作り、またエネルギーの源となり、細胞の代謝を助けます。栄はさかえること。養はやしなうこと。食べることは、身体を元気に健康に保つために必要不可欠です。でもこの食べ物が身体を悪くする事もあります。食べすぎ、飲みすぎはもちろんの事、片寄った食生活も体を壊す原因となります。昨今流行の本では、「これを食べたらだめだ」とか、「これが体によい」とか、色々な情報が溢れています。でも昔からの智慧を学び、旬の食材を好き嫌いなく食べることも大切です。腹八分目に医者いらず。「食欲の秋」でもバランスのよい食事を心がけたいものです。

口から出るもの。それは言葉。『口は災いのもと』ということわざがありますが、言わなくても良いのについて調子にのってつい一言、口にしてしまい気まずい雰囲気…。そんな経験誰でも一度はありますよね。言葉は相手を傷つけると同時に言った本人も傷つけます。会話にもスピード・テンポが求められるこの頃ですが、頭に浮かんだ事をすぐ言葉にするのではなく、ひと呼吸おいて会話しても良いのでは…。

くちから入れるもの、出るもの。どちらも毎日の生活で大切なものです。身体や心を傷つけることのないように少し気をつけて、毎日を快適に過ごしたいですね。

お食事をいただく際のお唱えです。

五観の偈

一つには 功の多少を計り彼の来処を量る。

二つには 己が徳行の全欠を忖つて供に応ず。

三つには 心を防ぎ過を離ることは貪等を宗とす。

四つには 正に良薬を事とするは形枯を療ぜんが為

なり。

五つには 成道の為の故に今この食を受く。

《意識》

一、この食事にはどれほど多くの手数がかげられ、労力が費やされているかを深く考えます。

二、この食事を頂く自分が、人の為なる徳を積む行いをしたか深く反省します。

三、この食事を頂くにあたり、心の健康を保ち、過食を防ぐためには、いわゆる貪瞋痴を離れるべきとの宗旨の実践を念頭に置くべきである。

四、この食事は、飢えと渴きを防ぎ、病を治療するために頂く良い薬として頂きます。

五、この食事は、成道を目指す修行として頂きます。

編集後記

■今回、薬剤師の井上先生に原稿をお願いしました。

私自身、先生に健康面での相談を 20 年来お願いしており、以前私が永平寺の修行から帰ったばかりの頃にひどい寒冷じんまんで悩んでいたところ、肝臓の機能を調整する漢方薬を調合してもらい、症状が落ち着いた経験があります。

先日、久しぶりにお話しをする機会があり、東洋医学の話が仏教と相通じるところがあると感じ、やすらぎ通信への掲載をお願いしました。細かい処方ではなく、「東洋医学の考え方を日常に生かす」をテーマにお願いしました。

連載を予定していますので、ご意見・ご質問などお気軽にお寄せ下さい。



横濱善光寺

やすらぎ通信

平成 26 年 秋彼岸

発刊不定期 横浜やすらぎの郷霊園管理事務所 〒241-0802 神奈川県横浜市旭区上川井町堀谷 1749-1
☎045-924-0210 FAX:045-924-0239 URL: y-yasuraginosato.jp Eメール: info@y-yasuraginosato.jp



この夏、管理事務所に「すだれ」を付けました。
花壇は、サンパチェンスとコリウスの寄せ植えです。



【やすらぎの塔】 夏、ひまわりをお供えしました。↑

◇やすらぎの塔

やすらぎの郷霊園内に『やすらぎの塔』が完成しました。
『やすらぎの塔』とは、お遺骨を土に還す萬霊塔です。
永代供養墓の埋骨期間を経過した仏さまを合祀致します。
お墓の継承についてお悩みの方もお気軽にお問合せ下さい。

【やすらぎの塔】 春、満開の河津桜です。



◇やすらぎ寺子屋のご案内

椅子坐禅と法話の会。この秋、姿勢を調べ、呼吸を調べ、
こころ静かなひと時を体験してみたいですか？
宗教・宗派不問です。 詳細はお気軽にお問合せ下さい。

- 第 4 1 回 10月12日 (日)
- 第 4 2 回 11月 1日 (土)
- 第 4 3 回 12月 7日 (日)

●午後 2 時から 1 時間程 ●やすらぎの郷霊園礼拝堂にて ●参加費は無料です。

◇善光寺講座 「論語からのお話し」

東郷先生を講師にお迎えし、論語を中心に多岐にわたる知識を共に学び、日常に実践できる智慧を身につけていただく講座です。軽妙な話術であつという間の 1 時間です。是非どうぞ。

- 10月13日 (月：体育の日)
- 11月 9日 (日)
- 12月14日 (日)

●毎回午後 3 時から 1 時間 ●善光寺客殿 (釈迦殿 1 階) にて ●参加費は無料です。

仏教と東洋医学

お釈迦さまは医者の方の王様の意で、医王とも尊称されます。『医王の目には、百草みな薬なり』という言葉もあり、お釈迦さまが薬草に関する知識を利用し人々の病気を

診ていられたとあります。仏教では、**身心一如**（しんじんいちによ）といわれ、身体と心・精神は分けて考えることはできません。体と心のバランスを保つという意味で、仏教と東洋医学は似通っている点があるのではないかと思います。身体と心の健康について学んでいきたいと思いません。

昭和堂薬局社長 井上 裕之 先生

第 1 回 ～東洋医学的身体のバランスとは～

◇陰と陽

東洋医学では身体のバランスを示す“ものさし”の一つに「陰」と「陽」があり、世の中に存在するすべてのものは、この「陰」と「陽」との二つの要素から成り立っていると考えています。

天は陽・地は陰、熱は陽・寒は陰、夏は陽・冬は陰、男は陽・女は陰といった具合です。この陰と陽の関係は相手がなければ自分もない、例えば「天」がなければ「地」はありません。逆に「地」がなければ「天」もありません。お互いに協調し合い、ときに相手を抑えたり、ときに抑えられたりしています。陰が強く雨ばかりでも、陽が強く晴ればかりでも豊かな実りは得られません。この様に陰陽は変化し合いながらバランスを取っているのです。

陰陽弁証の大切さ

・ 陰陽

陽	天	太陽	昼	男性	父親	晴	夏	春	上部
陰	地	月	夜	女性	母親	雨	冬	秋	下部

・ 人体に於ける陰陽

陽	機能・働き	目に見えない	火
陰	物質・肉体	目に見える	水

・ 生命の誕生

陽	男性の精子
陰	女性の卵子

人は、男女の交わりで生まれます。具体的にいうと陽である男性の精子と陰である女性の卵子が交わることで新しい命が生まれてきます。

これとは逆に、人の死とは陰と陽の交わりが無くなり、陰陽が乖離してしまうことで、人は亡くなっても物質(陰)はそのままで、エネルギーである気(陽)が無くなった状態なのです。そして、身体から離れていった陽気が三途の川を渡っていくのではないのでしょうか。この先は善光寺さんお任せします。

これを踏まえて考えてみると、人間の健康とは一体どんな状態なのでしょう。

◇健康とは

体の働きを「陰」と「陽」で見ると、基本となる陰は物質、陽は機能と捉えることができます。機能である陽の働きは物質代謝やエネルギー代謝、成長などで、陰である物質は機能を支える物質(例えば血)です。この陰陽のバランスが保たれていると健康といえるのです。この**バランスが崩れることにより人は病気となってしまいます**。

では、陰陽のバランスの崩れとはどんな状態なのでしょう。

なんらかの原因により、陰陽のどちらかが強くなる、もしくはどちらかが弱くなって起こります。簡単にいうと陽が強くなる、または陰が弱くなると熱症状が起こります。陽が弱くなるまたは陰が強くなると冷え症状が起こります。

◇自然のバランス

この陰陽のバランスの崩れが自然界で起こっている事柄として地球温暖化が挙げられるでしょう。これは環境破壊などでオゾン層が薄くなり陽である日差しが強くなったことや陰である地表をアスファルトで覆い隠してしまった事による地球の熱症状なのです。

しかし、自然界もこの状態を元に戻そうとする力があります。熱せられて乾いてしまった地表を潤す雨は人間が利便性だけを追求し作り上げたこの異常な状態に戻そうと過剰反応を起こし、その結果ゲリラ豪雨や集中豪雨という形で天災という災害(病気)を生んでいるのではないのでしょうか。

◇先人の知恵

人間もだんだんと年をとっていくと陽であるエネルギーが不足し始めます。そこに冷房や冷たい物の摂り過ぎで陽を損傷して冷えが起こり、いろいろな病気が起こってくるのです。

日本には、“年寄りの冷や水”という諺があるように、だんだん年を重ねていくと冷えるような行為は慎まなければいけないのです。

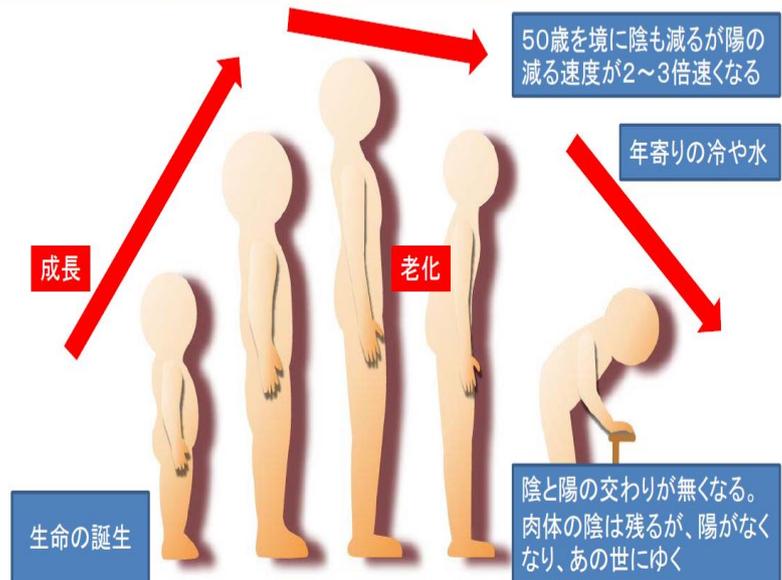
日本には四季があり、四季折々の食べ物があります。その食べ物にも体を温めるもの、体を冷やすものがあります。簡単にいうと夏採れるものは体を冷やし、冬に採れるものは体を温めます。しかし、現代ではスーパーの店頭では季節を感じられなくなっています

よね。冬でも夏野菜のトマトやキュウリ、なすなどが店頭に並び、日本料理のお店でも冬のメニューになすを使った料理が出ることもあります。このような食事は陰陽のバランスから見ると、違和感があります。

「なすを食べる時は生姜を添える。」これは、夏になすで冷えすぎないために生姜を添えて陰陽のバランスをとっている先人の知恵。冬はもともと寒くて体が冷えているのに、更に体を冷やす食材をとってバランスを崩すこともないかと思えます。その様な見方で生活習慣を振り返ると意外に体を冷やしている事に気がつきます。先人の知恵、日本の伝統食を見直して元気な生活を送れるようにしたいですね！

成長と老化

26歳～30歳：陰陽が一番充実するそこから陰陽が減り始める→老化
40代までは陰陽どちらも減る可能性がある



筆者 井上裕之 昭和堂薬局社長

北里大学薬学部卒 国立国府台病院・日赤医療センター勤務を経て現職
現在、漢方療法推進会副会長、日本フラボノイド研究会事務局長など

- ・横浜ポルタ店：横浜市西区高島 2-16 地下街ポルタ 426 ☎ 045-453-2215
- ・三軒茶屋店：世田谷区三軒茶屋 2-13-13 ☎ 03-3410-0938

URL : <http://www.syowadou.com/>

薬の老舗
昭和堂薬局

処方個人差がありますので、詳しくはお問合せ下さい。

※ 井上家のお墓がやすらぎの郷霊園にあります。お墓参りの時にお会いできるかも知れませんね。