

# やすらぎ通信

Vol.43 平成 28 年 9 月

平成 28 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 1749-1  
☎045-924-0210 FAX:045-924-0239 URL: [y-yasuraginosato.jp](http://y-yasuraginosato.jp) Eメール: [info@y-yasuraginosato.jp](mailto:info@y-yasuraginosato.jp)

## ◆ホームページをリニューアルしました。

スマートフォンにも対応しました。右記、QRコードご利用下さい。 →  
是非ご覧頂き、ご意見、ご感想など管理事務所までお気軽にお寄せ下さい。



## ◆やすらぎ寺子屋のご案内

毎月第1日曜日の午後2時から、椅子坐禅の体験と法話を行っています。宗教・宗派は不問。  
お気軽にご参加下さい !!

10月2日(日) 11月6日(日) 12月4日(日)

時間：午後2時～ 約1時間 場所：やすらぎの郷霊園礼拝堂 参加費：無料

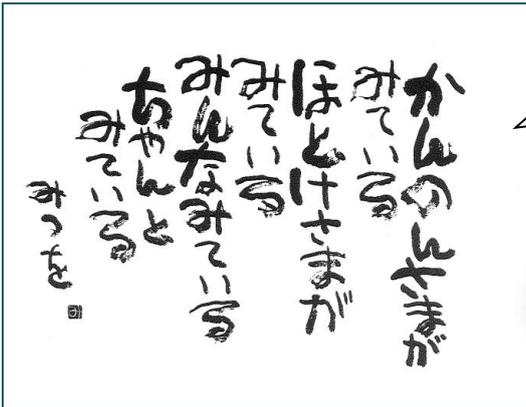
坐禅を組んでみたいけれど、「足が悪くてとても無理だ。」「身体が硬いから無理よ。」

そんなあなた！ 椅子坐禅を体験してみませんか？

坐禅の姿勢や呼吸など初心者にも解り易く説明致します。“気づき”を保ち、穏やかな心で日々の生活を送る智慧を共に学びませんか？

法話は観音経についてのお話です。

あいだみつをさんの詩なども紹介しています。  
お気軽にどうぞ！



お釈迦さまのお言葉

もし人善きことをなせば  
これをまたまたなすべし  
善きことをなすに  
たのしみをもつべし  
善根(よきこと)をつむは  
幸いなればなり  
(ダンマパダーナ)

うしじゆ

金子みすゞ

古い土塀が  
くずれて、  
墓のあたまたの  
みえるところ。  
道の右には  
山かげに、  
はじめて海の  
みえるところ。  
いつかいいこと  
したところ  
通るたんびに  
うれしいよ

# 仏教と東洋医学

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。身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ひます。

筆者 井上裕之先生 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  
TEL 045-453-2215 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。

2年間、計8回にわたり「やすらぎ通信」のコラムを書いてきました。そこで、東洋医学での“ものさし”である陰陽や季節の養生法を通じ五蔵（五行学説）についてお話をしてきました。今回は、それら『東洋医学の“ものさし”において、健康とは？』と『先人がどうして養生が重要だと語っているのか』をお話していきたいと思ひます。

## 東洋医学的健康とは

一般的に健康とはどんな状態の事をいうのでしょうか？お医者さんで検査してもらって異常がなければ健康なのでしょうか？例えば冷えがあり、つらくてしょうがない人が検査をして異常がなければ西洋医学では何もできません。しかし、その人はつらいのです。これではその人は、健康とは言えないでしょう。

東洋医学が考える健康とは、臓腑などの体のシステムの働きが正常で、そのシステム全体のバランスが取れている状態です。そして、このバランスは季節などの外界の環境とのバランスも含まれます。また、体だけではなく心も含めてバランスが取れている状態が「健康」なのです。例えば冷えですが、冬に体を冷やすアイスクリームを食べていると寒邪が体に入ってきて冷えが発生します。あるいは、胃腸が弱く上手く食べ物を消化ができず、そこからエネルギーが作れずに冷えが発生しているかもしれません。前者は陰陽のバランス、後者は臓腑のバランスが悪くなっている健康とは言えません。



## 陰陽の“ものさし”とは

第1回目でお話しした「陰陽」です。東洋医学では世の中のすべてのものを「陰」と「陽」に分けています。天は「陽」、地は「陰」、夏は「陽」、冬は「陰」という具合です。そしてこの比較は相手がいて初めて成り立ちます。例えば、陰の季節の冬の昼は、冬の夜に対して「陽」なのです。このように変化をしながらバランスを保っています。では、体の働きとしての陰陽を見てみると、基本的には「物質＝陰」「機能＝陽」と捉えます。物質とは簡単に言うと「血」「水（津液）」です。また、機能は「気」というエネルギーです。私たちの体の働きは、これらの物質と機能（陰と陽）のバランスが保たれていることが必要なのです。

現代は暑く陽気が盛んな夏に、クーラーで冷やされる事で冷えが発生します。これは暑い時期は汗腺を開けて発汗して体の熱を逃がそうとしているのに、クーラーで過剰に冷やされると寒邪が入りやすくなるからなのです。冬に寒邪が入りにくいのは汗腺を締めて、体が冬に備えている

からなのです。クーラーを例にしましたが、食べ物にも言えることです。夏が旬の食べ物は体を冷やすようになっているのに、今は1年通して食べることができます。冬に夏の食べ物ばかりを食べてしまうと体が冷えてしまいます。自然界は上手くできているのに、あまり不自然なことをするとバランスが崩れてしまうのです。

### 五行学説としてのバランス

東洋医学は陰陽の他に、世界を5つの物から出来ていると考えました。

この5つの物は「木・火・土・金・水」です。季節の養生で少しお話していますが、木は春、火は夏、土は長夏（梅雨）、金は秋、水は冬です。この五蔵は、木は肝、火は心、土は脾、金は肺、水は腎です。その他、味（酸・苦・甘・辛・鹹）や志（怒・喜・思・悲・恐）なども5つに分けられます。そして、これらのバランスが崩れると健康ではなくなってしまうのです。

では、この5つの物はどのように成り立っているのでしょうか。

五行の間には、「お互いに依存する関係（相生（そうせい）関係）」と「お互いに抑える関係（相克（そうこく）関係）」があります。五行学説はこの2つの関係がバランスをとることでうまく成り立っています。相生関係は、「木は火を生む」「火は土を生む」「土は金を生む」「金は水を生む」「水は木を生む」という母と子の関係になっています。相克関係は、「木は土を抑える」「土は水を抑える」「水は火を抑える」「火は金を抑える」「金は木を抑える」という関係になっています。

これらの「依存する関係」「お互いに抑える関係」のバランスが取れているとうまくまわっていくのです。ちょっとわかりにくいかもしれませんが例えると、ストレスがあると（ストレスは肝に影響する）心に影響して不眠や不安などが起こります。これは肝と心の相生関係がうまくいかなくなって起こる現象です。また、ストレスがあると人によっては胃腸の調子が悪くなります。これは、肝が脾（胃腸）を抑え（相克）すぎてしまうことで起こる現象なのです。

また、日本は四季があり季節が移り替わります。季節も5つ分けられました。そして其々にその季節の性質があり、それに反することをすると我々の体に影響を及ぼして体調が悪くなります。それを防ぐことが養生法なのです。

健康で元気に楽しく人生を送ることは、誰もが望んでいることです。先人もそう考え、養生の教えを伝えています。日本の伝統的な食べ物も理にかなった組み合わせになっています。「一汁三菜」という言葉がありますが、これが日本の食卓の基本でした。ご飯に味噌汁（一汁）、主菜（焼き魚など）ひとつに副菜（煮物や酢の物）ふたつ（三菜）、これに漬物、季節の果物が添えられます。ごはんは炭水化物、汁物でミネラル・水分、焼き魚などでたんぱく質・脂質、副菜で食物繊維やビタミン・ミネラル、漬物でお腹に必要な菌が摂れます。理想的ですよ。では、今の食卓はどうでしょう？ また、食べ物にも陰陽、五味があります。黄帝内経に「五味は口から胃に入り、五臓の気を養う」と言っています。このように五味は五臓と密接な関係しています。

人は精という生命エネルギーを持っています。この精は親から受け継いだ先天の精と食べ物などから得た後天の精があり、後天の精を食べ物から得られないと精は消耗してしまうのです。私たちが食べている伝統的な「一汁三菜」の食事は、先人が教える五味がそろっています。甘味のご飯、鹹味の味噌汁、甘味または鹹味の魚や肉、そこに添えられる辛味の薬味、酸味の酢の物、甘味と苦味の三菜や野菜の煮物などと五味の調和がとれ、五臓の気を養っているのです。

漢方の相談を受けていて思う事は、食を軽視している人が多いという事です。伝統的な日本食は面倒くさいから敬遠し、おいしく食べてお腹が満たされればいいという発想からか、**食事は命をいただいている事**を忘れていた気がします。それでは、健康を保てませんよね。この“やすらぎ通信”をお読みの方は、是非過去の“やすらぎ通信”をもう一度見ていただき、季節の旬の食べ物を伝統的な食べ方で食すことを基本に、食生活を見直して頂くときっと健康的な生活を送れるようになりますよ。

## 横浜やすらぎの郷霊園のお釈迦さまがテレビに映りました !!

平成 28 年 9 月 8 日、テレビ朝日系バラエティー番組のアメトークにて芸人、小藪千豊さんの、『若者にもっと 4 月 8 日を広めたい !!』というコーナーで、花御堂とお釈迦さま(誕生佛)の写眞が使用されました。華やかな花まつりのイメージにピッタリですとの事。

4 月 8 日はお釈迦さまのお誕生日。仏教の素晴らしさをおもしろ おかしく紹介され、毎年この日は家族や大切な人に感謝する日にしたいと語られておりました。

やすらぎの郷では、毎年 4 月 8 日前後に花まつりを行っております。

花御堂をお花で飾り付け、お誕生佛のお釈迦さまに甘茶を灌いでお参りします。

お誕生仏とはお釈迦さまがお生まれになって 7 歩あるき、右手で天を指差し、左手で大地を指差し『天上天下唯我独尊』と示されたという逸話のもとになっております。

独尊とはかけがえの無い尊い存在であるという意味。全ての命がかけがえのない尊い命。私もあなたも…。甘茶を灌ぐ事は、お釈迦さまがお生まれになった時に天が歓び、『甘露の雨』を降らせ、地上にある全てが誕生を飲んだという逸話からの由来です。

花まつりは毎年行っています。是非、お参りにお越し下さいね。



テロップに、横浜やすらぎの郷霊園と映っています。

## ◇編集後記

■『食事は命をいただいている』との井上先生の言葉は仏の教えそのままですね。食事の『いただきます』は、まさに他の命を頂戴して私の命とする事への感謝の言葉。普段何気なく使っているこの言葉もお彼岸の間、意識をして手を合わせてお食事を頂きたいものです。

■過去のやすらぎ通信のコラムは、善光寺季刊誌『成寿 45 号』に四季の養生法として掲載されております。ご希望の方は管理事務所に置いてありますのでご自由にお持ち下さい。 合掌

