

やすらぎ通信

令和元年 秋彼岸

発行不定期 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 Eメール: info@y-yasuraginosato.jp

平成 11 年 9 月に開園した『横浜やすらぎの郷霊園』は満 20 年を迎えました。御霊のやすらかなる安寧とお墓参りされる皆さまの心のやすらぎを心がけて 20 年。日頃より霊園の維持管理・運営へのご協力、篤く感謝申し上げます。

これからも『大いなる心やすらぐ地』として霊園を管理して参ります。今後とも宜しくお願い申し上げます。



□善光寺開創五十周年記念式典のご案内

ご縁を頂戴した多くの皆さまのおかげで善光寺は今年開創 50 周年を迎えることが出来ました。半世紀の歩みに感謝し皆さまと共に更なる発展を祈念致したく記念法要を下記日程にて執り行います。当日は、あの世界遺産にも登録されている京都清水寺のご住職森清範 猊下よりご法話を頂きます。毎年 12 月になると話題になる「今年の漢字®」を揮毫されるあのご住職です。楽しく、心に残るお話を頂けることと思います。ご参加お待ちしております。

日時：令和元年 11 月 28 日（木）11 時～

場所：成寿山善光寺
横浜市港南区日野中央 1-12-9

詳しくは善光寺寺務局又は、やすらぎの郷霊園管理事務所迄お気軽にお問い合わせ下さい。



2018 年「今年の漢字®」第 1 位「災」
(主催・写真提供：(公財)日本漢字能力検定協会)

ご法話：森 清範 (清水寺貫主 北法相宗管長)

善光寺開創五十周年記念式典にて、「今年の漢字®」を毎年揮毫されている京都清水寺貫主森清範 猊下よりご法話をいただきます。

善光寺では 2001 年清水寺敷地内に大本山總持寺御開

山太祖瑩山禪師の報恩

顕彰碑を建立させて頂

いて以来、清水寺様と

親しくご縁を結ばせて

いただいております。

発願者として、善光寺

住職のご母堂様（黒田

倫子）の名が刻まれて

います。



「太祖瑩山禪師報恩顕彰碑」

成寿山
善光寺
2019 年 11 月 28 日（木）
開創五十周年記念法話
記念式典開式 11 時

仏教と東洋医学 ～東洋医学の考え方～

東洋医学の考えでは私たちの体のバランスをはかる物差しの一つに「陰・陽」があります。これは、世の中のすべてのものは「陰」と「陽」という正反対の性質を持ち、お互いに協力・影響し合いながら、物事を支え動かしているという考え方です。世の中のさまざまなものは、陰陽の性質に沿って分けられます。一般的に、陰は陽に比べて物質的です。よりゆっくりしていて、より冷たいという性質があります。一方の陽の性質は、陰に比べて非物質的です。より動きがあり、より速く、より温かいという性質があります。陰陽の属性について、例えば人間は、もともと四足歩行だったことから考え、日が当たらない腹は陰で、日が当たる背中が陽とされました。また、季節では、より寒い秋・冬が陰、より暖かい春・夏が陽です。さらに、秋は陰の中の陽、冬は陰の中の陰というように細かく分かれていきます。

太極図

◆◆ 世界の陰陽を図解する「陰陽太極図」 ◆◆

右の図は、「陰陽太極図」です。見たことがある方も多いと思いますが、意味が解る方は少ないかもしれませんね。

陰陽太極図は1つの円の中に陰（黒い部分）と陽（白い部分）が同じ割合で分かれていて、世の中の全てのものは陰と陽が均衡を保って存在していることを示しています。また、陰陽太極図の黒い部分

には小さな白い丸があり、白い部分には小さな黒い丸があることが分かります。これは陰の中にも陽、陽の中にも陰があるという意味です。この小さな丸もまた陰陽太極図であり、陰陽はさらに細かく分かれていることを示しています。



◆◆ 陰陽太極図から読み解く陰陽の関係 ◆◆

陰陽太極図を見ながら陰陽の関係についてみてみましょう。関係性は大きく分けて4つあります。

(1) 対立制約

ものごとには陰と陽という両面があり、正反対の性質をもちます。陰陽太極図では正反対の白と黒で分けることで対立関係を表しています。

(2) 依存（互根互用）

陰と陽は正反対でありながら、一方がなくなるともう一方もなくなります。陰陽太極図を見ると、黒（右側）があるから白（左側）が存在するように、ものごとは陰陽で互いに依存しながらバランスを保っています。

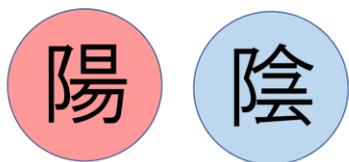
(3) 消長制約

陰と陽は柔軟性があり、一定の範囲の中で絶えず変動し影響を与え合っています。陰陽太極図ではこのことを曲線で表しています。例えば、陽の時間「昼」と陰の時間「夜」で考えると「陽の中の陽」と言われる午前6時～正午の時間帯は陽が最も高まり、陰陽太極図では白い部分が占めています。正午を過ぎると徐々に黒い部分（陰）が増していき、「陰の中の陰」と言われる午後6時～0時の時間帯には陰が最も高まり、黒い部分が占めていきます。0時を過ぎると今度は白い部分（陽）が増していき、陰陽は絶えず変動しているのです。

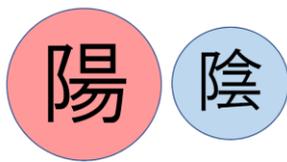
(4) 相互転化

陰と陽の変動は極限に達すると相手に転じることがあります。この転化を現わす言葉に「寒が極まると、熱が生じ、熱が極まると、寒が生じる」という表現があります。例えば、高熱が出たときは熱くなりますが、汗をたくさんかき体は冷たくなっていきます。寒い冬が極まるとやがて暖かな春が来て、暑い夏が極まるとやがて涼しい秋になります。

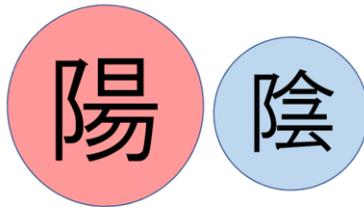
◇◆健康とは、体の中の陰陽のバランスが保たれていること◆◇



陰陽のバランスが摂れた状態



陰陽のどちらかが弱まった状態



陰陽のどちらかが強くなった状態

私たちの体は、体の中に備わっている物質的な陰（例えば血や津液）と、機能的な陽（例えば気）のバランスを保つことで健康を維持しています。左図の上段が「陰陽平衡（いんようへいこう）」と言われる、陰陽のバランスがとれていて体が健康な状態。図では陰と陽がぴったり等しくなっていますが、陰陽は常に変動していて、変動が正常の範囲内であれば健康であると言えます。下段は、陰陽のバランスが崩れた状態。1種類ずつしかありませんが、各々2種類（陰陽）あります。

こうていだいけい

黄帝内経「陰陽応象大論篇」には次のように書かれています

「陰陽は宇宙の普遍的な法則であり、一切の事物の大綱であり、万物の変化の始源であり、生長、壊滅の基本である。大いなる道理は陰陽の中に存在している。一中略一 水火を陰陽に分ければ、水は陰に属し、火は陽に属する。人体の活動能力は陽に属し、飲食物は陰に属する。飲食物は肉体を滋養し、肉体の生成は気化のエネルギーに依拠する。その気（エネルギー）は精を抛りどころとして産生される。つまり精は気（エネルギー）を化生するのである。さらに、精も気化によって産み出されている。したがって肉体の滋養はすべて飲食物に頼っているが、飲食物の生化作用を通して精を生じ、さらに気化作用を経て肉体を滋養しているのである。もし飲食が不節制であると反って肉体を損傷し、生体機能の活動が過度だと精気を損耗させる。精は気（エネルギー）を産みだすが、気（エネルギー）もまた飲食の不節制によって損耗するのである。」

陰陽は人の健康に重要な要素であり、それには飲食が関わっているのです。

① 陽が正常範囲よりも高まっている「陽盛」タイプ

ようせい

陽が大きくなっているのが「陽盛」タイプです。正常範囲よりも陽（熱）が高まっているので「実熱証」がみられます。陽盛になる原因としては、味の濃いものや脂っこいものの食べ過ぎやお酒の飲み過ぎなどによって、体の中に余分な熱がこもっていることが挙げられます。

このタイプに多い傾向

- ・顔が赤い ・舌の色が紅く、舌苔が黄色い
- ・皮膚のできものが赤く腫れて化膿しやすい
- ・口が渇きやすい ・尿の色が濃く、少量
- ・辛いものや甘いものを好んで飲食する

おすすめの対策

余分な陽（熱）を取り除くことが基本となります。過剰な熱を取り除き、熱を冷ます作用のある苦瓜、きゅうり、スイカなどがおすすめ。（脂っこい物や味の濃いもの過食を控える、お酒はほどほどに）

② 陰が正常範囲よりも高まっている「陰盛」タイプ

いんせい

陰が大きくなっているのが「陰盛」タイプです。正常範囲よりも陰（寒）が高まっているので「実寒証」がみられます。陰盛になる原因としては、冷たいものの飲み過ぎ、食べ過ぎ、気温やエアコンによる体の冷えなどによって、体の中から冷えてしまっていることが挙げられます。

このタイプに多い傾向

- ・寒がり、冷え性 ・しもやけがしやすい
- ・舌の色や舌苔が白い ・尿や鼻水が薄透明、多量
- ・強張り、痛みが表れ易く、温かくなると楽になる
- ・冷たいものを好んで食べたり飲んだりする

おすすめの対策

余分な陰（寒）を取り除くことが基本となります。発汗によって余分な陰寒を取り除いて体を温める作用があるもの、しょうがやねぎ、山椒、にんにくなど辛味のものがおすすめです。

③ 陰が正常範囲よりも不足している「陰虚」^{いんきょ}タイプ

陰が小さくなっているのが「陰虚」タイプです。

陰虚になる原因としては、過労、徹夜、寝不足、辛いものの食べ過ぎ、水分不足、乾燥などによって、体を潤し冷ます力が不足してしまっていることが挙げられます。陰が正常よりも低く、相対的に陽が高くなるため、「虚熱」という熱を発するのが特徴です。閉経後の女性に多くみられるタイプです。

このタイプに多い傾向

- ・のぼせ、ほてり ・夕方から微熱が出やすい
- ・舌が紅く裂け目があり、舌苔が少ない
- ・寝汗をかく ・便がコロコロしていて便秘ぎみ
- ・目・のどが乾きやすく、肌がカサカサしている

おすすめの対策

不足している陰を補うことが基本となります。おすすめ食材の一つは「すっぽん」。不足している陰を補い、さらに熱を冷ます性質を持ちます。そのほか、陰を補う鴨肉、クコの実、黒ごま、黒豆、白キクラゲなどがおすすめです。

④ 陽が正常範囲よりも不足している「陽虚」^{ようきょ}タイプ

陽が小さくなっているのが「陽虚」タイプです。

陽虚になる原因としては、過労、運動不足などによって、体を温める力が不足してしまっていることが挙げられます。日常的に冷たいものを飲み続ける、食べ続けることも陽虚の原因の一つです。

このタイプに多い傾向

- ・冷え性・顔色が青白い・むくみやすい
- ・舌が白くむくんでいて、歯形がつく
- ・頻尿、夜間尿、軟便、下痢 ・月経周期が乱れ、月経痛・不妊症になりやすい

おすすめの対策

不足している陽を補うことが基本となります。補って体を内側から温める作用のあるエビ、鶏肉、山芋などがおすすめ。冷えがあるので、陰寒を取り除くしょうが、ねぎ、唐辛子などを摂るのもいいでしょう。

今回は、陰陽というものさしで食のバランスを考えました。東洋医学では食材を「四気五味」で分類し、そのバランスを考えて食事をします。以前四季の養生法のお話をしたときにもいっていますが、四気は「寒・涼・熱・温」、五味は「辛・甘・酸・苦・鹹(かん)」です。食材はこの二つで分類されているのです。

最近は世の中が便利になり、アイスのような体を冷やすものが1年中食べられたり、逆に脂っこいもののような体に熱を生むようなものばかりを食べていたり、陰陽のバランスを崩しやすくなっています。陰陽のバランスをもう少し考えて、健康を維持していきましょう。

(筆者 昭和堂薬局社長 井上裕之先生)

編集後記 ■特徴ある白と黒の太極図。その解説になるほどなあと感心しました。とかく対立的に白黒、勝ち負けを分けて考えてしまいがちですが、それだけでなく相互に依存的であり、また互いに変動し影響を与えていく柔軟性を有し、そして互いに転化する可能性も秘めている。自然の一部である人間同士もそう簡単に白黒だけでは割り切れないものですね。柔軟に変動し対応できる心を持ちたいですね。■試合終了の笛が鳴れば、敵味方の区別なくノーサイド。この秋ワールドカップラグビーが日本で開催されます。こちらは4年に1度の「にわかファン」ではありますが、熱い試合を楽しみにしています。

