

しん ぶ し 身 土 不 二

金沢区 松 瀬 学



日本の禅寺の入口には『葷酒不許入山門』とあり、大蒜や韭の様な匂いの強い物を食べたり、酒を飲んだ人は入れないとされているが、今では建前だけになっている様である。

食べ物による病気治療は昔からあり、目新しいものではない。だから人々は馬鹿にして真剣に取り合わない。利口な人ほど食べ物で治す事などできるはずがないと、思い込んでいて、食物療法を冷笑し無視する。特に学者程その傾向は強く、食べ物が化学薬品や医療用放射線や手術に勝るなどという事は決してありえない、という固定観念を持っている。食べ物で難病、奇病が治るのなら、食べ物は昔からあるのだから、薬品や医療技術は必要なかったはずだと反論する。

今、ほとんどの医師はほとんどの場合、何を食べてもよいと答える。栄養が十分にあってバランスのとれた食べ方をするのなら、何をどう食べてもよいと病人にも家族にも言う。現代医学と栄養学が、食べ物をエネルギー材と栄養素材としか見ないのは、目に見え難い生命現象の最も重要な部分を見ないで、結果だけを問題にしている何よりの証拠である。それ故に、食べ物はエネルギー（カロリー）と栄養素さえ備わっていれば、どの様に食べ様とかまわない、と言う指導や献立となる。昔は病人に食べてよい物、だめな物をきちんと注意したり禁止する医者が多かった。それが医薬品の開発と使用によって、食べ物の不適など問題ではなくなった。食べ物の薬効は化学薬品に比べれば微々たるものという考

えからか、何でも食べさせる代わりに強力な薬を大量に使用する薬漬け医療へ変わった。この医療の本質は生命より薬を優先している点にある。

健康管理と言う言葉があるが、自分の健康を医者管理されるなんてまっぴらである。健康とは医者や病院や保健所のもではなく数少ない自分の財産の一つであろう。病人は自分自身に厳しくなくてはならない。自分の力で治さなければならない。また病人を慰安し励ます事と甘やかす事とは明らかに違う。現代医学は自然治癒力を抹殺してでも、科学の力で治そうとする。自然治癒力が失せては助からない事を百も承知で、退行させる治療を強行する。この矛盾は結果に現れている。医学は進歩してると言いながら、病気も病人も一向に減ってはいない。

食の信条として、また思想として用いられている言葉に【医食同源】や【身土不二】がある。医食同源とは簡単に言えば「食生活がきちんとしていけば健康でいられる」という事である。これは神農の【薬食一如】と同義である。身土不二とは遺跡テリトリーと似た概念で「身体（身）と環境（土）とは不可分（不二）である」という事で、簡単に言えば「身体と大地は一元一体であり、人間も環境の産物で、暑い地域や季節には陰性の作物がとれ、逆に寒い地域や季節には陽性の作物がとれる。暮らす土地において季節の物（旬の物）を常食する事で身体は環境に調和する」というものである。俗に住んでいる所の一里四方の物を食べて暮らせば健康でいられると言われる。これをもち出すと「時代遅れだ」とか「馬鹿な事を言うんじゃない」と誰もが笑う。食性という視点が欠如しているために飽食の時代となった。摂取する食品が多彩になった事が、食生活の豊かさであると錯覚し世界中の食べ物が胃の中を通過したり、季節外れの物を食べる事で、いつの間にか健康が損なわれている。「何をどう飲み食いしよう

と勝手だろ！」と貴方は言うかもしれない。
だが結果が全てを物語っているではないか？

島田彰夫氏は「人類はそれぞれが居住する風土の伝統的な食生活をするのが正しい」と言っている。これは石塚左玄氏や桜沢如一氏等の、食養界の先人が説いてきた身土不二の思想にほかならない。桜沢氏は「料理は生命を創る芸術である」又、令夫人は「食べ物は生命の素、台所は生命の薬局であり、料理は実に最も大切な芸術である」と述べている。近い将来、動物性主体の食生活が誤っている事に気づくであろう。穀物主体の食生活しか難病や奇病は治せない。“食い改める事”は病氣治療に留まらず、正しい判断力を下ろす方法でもある。あの、イエス＝キリストも言っている。『悔い（食い）改めよ！』と……。大森英桜氏の正食医学の薬として用いられる食べ物は、正しい農法によりつくられる玄米、麦、そば等の穀類や豆類、身土不二を守った季節の野菜、果実類、海草等と自然塩、天然醸造法による調味料類である。真に玄米正食は『素食ではあっても決して粗食ではない』