

ゼン・マクロビオティクス（第7回）（新しき世界へ 1971年6月号）

米国版東洋医学

ゼン・マクロビオティクス(第七回)

ジョージ・オーサワ（桜沢如一）

第八章 陰・陽の理論

陰性と陽性。このニツのハタラキは、各々互いに対立しながら、相互に依存しあう、という説明いたしなすともう、ほとんどの西洋人には分らなくなるのです。

そこで、私は、本文の中で、陰陽の基礎的理論を分りやすくまとめてみた。私たちの哲学に対する、あなたの理解が十分深まるまで、私が述べることを、なんらオソレルことなく、完全に、厳格に守ってみて下さい。教授 **Eugen Herrigel**(*Zen in the Art of Archery*, New York 1953)が、かれの師に従ったように、不安こそ、幸福への出発である一という、確乎とした心がまえでやることです。これは、断食ほど、むづかしいものではありません。

十分に良く噛んでいるかぎり、あなたが、ほしいだけ、食べてよろしい。

あなたには、健康と幸福を追求する権利と責任があります。しかし、それは、他人に頼らず、あなたのため、あなた自身がやることです。全ての野性の鳥や動物が、その実例で教えているように。

以下は、陰陽理論の概要です。

私たちの哲学が教えるところによれば、この世は、全て、陰と陽から成りたっている。物理的に陰・陽を説明すると、陰が遠心力、陽が求心力。遠心力は膨脹的で、沈黙、静けさ、冷たさ、暗さを生み、一方、求心力は、収縮的で、音や行動、熱、光を生みだします。

物理的現象を陰・陽に分類すると。

	陰性	陽性
傾向	膨張	収縮
位置	外向	内向
構造	空間	時間
方向	上昇	下降
色	紫	赤
温度	冷い	熱い
重さ	軽い	重い
要素	水	火

原子	電子	陽子
元素	カリウム (陰性の代表) 周期表中で一 部を除いたほ とんどの元素 一酸素、リ ン・カルシウ 窒素、その他	ナトリウム (陽性の代表) 周期表の中で は水素、ヒ素、 炭素、リチウ ム、ナトリウ ム、マグネシ ウム

生物、生理学的には、

	陰性	陽性
生物学的	植物	動物
農産的	サラダ	穀物
性	女性	男性
神経系	交感神経	副交感神経
出生	寒い季節	暑い季節
動き	女らしさ	男らしさ
味	甘い、酸い 辛い (hot)	苦い 塩辛い
ビタミン	C	A、D、K

生物、生態学的には、

	陰性	陽性
地帯	熱帯地方で良 く成長する	寒帯地方で良 く成長する
季節	夏に成長する	冬に成長する

何を食べるべきか。果食主義と菜食主義といづれが是か。いづれも良くないか、などの問題を研究してごらんください。自分で良く考え、判断してみることです。

本当に考える、ということは、実用弁証法の陰性、陽性という語意の世界の中で行われるものです。

陰・陽の動き、ハタラキを知り、かつ、その調和を実現できる人にとって、この人生、

世界は、最大の自由を与える大学となるであります。反対に、それを知らぬ者にとって、この世は、自由ならぬ、地獄の世界となるでしょう。

食品の陰陽的分類について

注意、穀物の部に入っているモノを主食して摂ること。それらは、毎日、毎食ごとにとることができる、正食法の基本的食物です。穀物以外の、リストにある他の食物、飲みモノは、原則として、陰性・陽性にかかわらず、注意深く、少量ずつ、とること。たとえば、リンゴは最も陽性な果実(△△)としてリストに入っているが、穀物と同様の回数でとるべきでないこと。なるほど、リンゴは果実の中では陽性であるが、穀物に比較すると大変陰性です。したがって、果実をとって差支えない人が、時に少量のリンゴを食べることは許されても、果実を食べていけない病人にはよろしくない。

穀物は、食事の基本的食物として常に摂ること。食事の全量の、少なくとも 60%は穀物であること。

野菜は、副食として、穀物より少量、少い回数においてとる。

魚は、より少量、少い回数において用いる。

動物性、酪農製品、果実等は、更に、より少量、より少い回数において用いる。

飲みモノは、陰性、陽性にかかわらず、最も少量、最も少い回数においてとる。できることなら、一日 8 オンス程度にとどめること。

更に、ここで助言しておきたいことは、各食品分類表で、陰性から陽性へと記載されている中で、陰から陽への順の中間に位置する食品をえらぶようにする。(特に他の食品をえらぶ必要、理由がないかぎり)最大の健康、幸福を実現するための、極めてデリケートなバランスの問題です。

勿論、正食の生活法というものが、一度設定された規律に執着し、それを固守するという硬直したものでないことは当然であります。日常生活で、日々の健康の調和を管理、維持するためには、環境の不断の様々な変化からくる影響をキャッチし、それに即応するという判断が必要です。

住んでいる土地の気候、従事する仕事の内容が、何を、いかに食べるべきか、を決定いたします。(本人の出生地、体質、四季、その他の様々な条件を考慮に入れること。これは、宇宙の秩序の理解の進歩、度合に応じて可能になってきます)たとえば、寒い地方に住む人は、暑い地方に住む人が必要とする食物、より、やや、陽性の食物を必要としますし、又、田畠で働く人は、事務をとる人より、やや陰性の食物に堪えることができます。全ては相対的であり、各人によって判断されるべきことです。各自各様に異なる多様性の全てを、定められた一つの規律でカバーすることは不可能です。

"より陽性"という言葉は、必ずしも100%の肉食を意味しません。又、“より陰性”ということが、果実と砂糖を主とする食事を意味するのでもありません。しかし、人の日々の食物の摂取が、比較的多量の穀物に依存するという事実は、当然とされることなのです。

陰性と陽性は、全てのモノに存在します。米を例にとれば、全粒の玄米は、精白された米より陽性です。しかし、各種の玄米の中では、ある玄米は他のそれより陰性、又は陽性であるということ。米の陰性、陽性は、最終的には、少なくとも次の三項によって判定することができます。

- 1.米がどのようにして栽培されたか。
- 2.どんな気候のもとで。
- 3.粒の大きさ、かたち、水分の含有量、その色。

ここで、明らかなことは、高度の健康と幸福を実現するために、人は次のことを認識しなければならないこと—

- 1.人間がその部分である宇宙というものの秩序を観察、研究し、理解すること。
- 2.自分自身と、その環境に対する反応の自覚、認識を高めること。
- 3.常に、自ら考え、考えぬくこと。

食品の陰・陽分類表(陰性▽から陽性へ)

1.穀物

▽コーン

ライムギ

大ムギ

エンバク

小ムギ

キビ、アワ

△米(全粒)

△△ソバ

2.野菜

▽▽▽ナス

トマト

スイート・ポテト

ポテト

シイタケ

豆(アヅキを除く)

キウリ

アスパラガス

ホワレンソウ

アザミ

タケノコ

キノコ

▽▽グリーンピース

セロリ

レンズ豆

▽紫キャベツ

テンサイ

白キャベツ

△タンポポ(葉と莖)

レタス

ダイコン

ニンニク

玉ネギ

パセリ

△△カボチャ(北海道産)

ニンジン

フキ

ゴボウ

タガラシ

ミズタガラシ

タンポポ(根)

△△△ジネンジョ

3.魚

▽カキ

ハマグリ

タコ

ウナギ

コイ

ヒラメ

イセエビ

マス
カレイ
△サケ
小エビ
ニシン
イワシ
タイ
△△キャビア

4.酪農製品

▽▽▽ヨーグルト
サワ・クリーム
スイト・クリーム
クリーム・チーズ
バター
▽▽ミルク
チーズ(ヤマンバール)
チーズ(グルエル)
△チーズ(ロクフォール)
チーズ(イーダム)
△△山羊乳

5.果実

▽▽▽パイナップル
パパイヤ
マンゴー
グレープ・フルーツ
オレンジ
バナナ
イチヂク
ナシ
▽▽モモ
ライム
メロン
アーモンド
ビーナツ

カシュ
▽オリーブ
△イチゴ
クリ
サクラボ
△△リンゴ

6.その他

▽▽▽蜂ミツ
糖ミツ
マーガリン
▽▽ヤシ油
ピーナツ油
コーン油
オリーブ油
▽ヒマワリ油
ゴマ油
ベニバナ油
エゴマ油

全ての食品及び飲みモノは、自然のもので、人工的、工業的製法によらないものであること。

現在は、水、塩、はたまた空気にいるまで、汚染されない、自然のままのものを得るのが大変むづかしい時代であります。しかしいったん正食法により、私たちの健康が確立されますと、商品化、工業化がもたらす毒性に対して、私たちは断乎、自衛する能力を持つようになります。

陰性、陽性の度合は、食物の出産地の気候、年の季節によって変化します。更に、陰性、陽性という食物の性質は、料理の仕方、食事のとり方により、非常な影響をうけます。ここで、料理法と、食の作法が、いかに大切であるか、ということが理解されます。(昔、日本では、飲食が、生命と思考力を創造する最も大切な儀式として重んぜられていました)それなくしては、料理ができない、他のあらゆる動物の世界から、人間の道へと歩ませた一火の発明—その深遠な意義、これを深く銘記しておいて下さい。(村田訳)