

自蹊庵便り

平成三十年 長月

NO 133

くすべては神様の掌の上のことなれど

今夏は豪雨の被害に重ねての猛暑が続いております。熱中症で連日、お人が亡くなられるという異常気象にございます。心痛むことの多き夏も後半に至り、只今は台風いとまの暇なき日本列島、何をどう対処し心を

この取り止めも無き営みを日常というの
でございます。不甲斐なきことにご
います、この世の多くの非常にあつては、
地向かいてはひたすら体を動かし働き、
天を仰いでは祈り、ただそのみの起き伏
しにございます。

ふるいたたせ、前を向けば良いのかと、
そんな直中にあつて夏は逝き、この便りが
皆様のお手許に届く頃には、日一日と秋の

まずは茶事を整え、湯を沸かし茶を点て
る一服の恵み、年々歳々重き一服にござ
ます。

気配に抱かれ、いくばくか残れる気力と優
しきで蘇生していくのでございましょう。

さて、気を取り直し、陰陽二気の調和に
ついて今日は食物についてお話ししまし
うか。

日常という慎ましい営みの背中合わせに、
こうした非常理をうべない、しなやかに自
然と共棲してきた民族なのでしょね。

今夏は梅雨明けやらぬ内に猛暑を迎え、
四十度越えという異常さにも耐え抜いてき
た体は、残暑の疲れ、クーラーづけにも体

私は常日頃、多くの皆様から力を賜り生
かされておりますのに、相変わりませず、
おろおろうろと段取りと片付に這いず
り廻って、夏が過ぎようとしております。

の奥は悲鳴を上げているはず。
陰陽二気を意識した食事は熱中症を避け
るための知恵の宝庫です。

食物にも陰と陽があり、陰陽二気の食を
推奨したのは桜沢如一という人でしたが、
戦後日本は西洋医学に押され、東洋医学は
長い間陰でひっそりと息を潜めていたよう
に思います。

しかし乍ら、バブルの頃の飽食時代に成
人病も急増、そうした時代背景への警鐘も
あつたのでございましょう。静かにマクロ
バイオテック運動も興り、知る人ぞ知る確
乎たる位置を築いているように思います。

一言で云えば食事の陰陽のバランスが健
康への鍵でございます。いつも一貫して思
つておりますのは、体イコール命、命イコ
ール生命体、生命体というものは生きよう
生きようと、体内におけるあらゆる力を結
集して智慧を出し合つて体を守ろうとして
いることに気づかされます。いわゆる治癒
力カというものを持っているということ。

自然治癒力を引き出す食事というものが日々の食卓において大切になってきています。簡単な云い方をすれば、土の下にあるものは陰ですが、良く噛んで体に入ることによって陽の働きをします。即ち体を温める働きです。その反対に地上に育つ胡瓜やレタスなど葉物は陽ですが、体に入ったら体を冷やす役目を持ち、陰の食材ということになります。

茶の湯の世界でも炉は下なので陰ですが、火を入れることによって陽になる、これと同じように思います。

宇宙のルール、陰陽を意識した献立は必ずと美味しくなる力を持っているのではないのでしょうか。体はすべて口に入れる食べ物から出来ていると思えば、一口一口、一食一食疎かにできませんね。

桜沢一如氏の言葉に健康の七大条件というのがあります。

- ① 疲れない
- ② よく眠る
- ③ ご飯が美味しい
- ④ もの忘れをしない

③ 愉快でたまらない

⑥ 判断も行動も万事スマート

④ 嘘をつかない（正義）

この七つに私が一つ加えるとしたら「良く噛む」という行為でしょうか。昔の人が良く云っていた、良く噛み、腹八分目、食べたら動く、この三原則、単純にして明解なのですが、忙しい現代こうした単純なことほど守りづらい世の中です。

日本人は特に農耕民族としての歴史の中で穀物菜食のDNAを持っているのですから、自然食は最も相応しく喜び養う力があるはずです。

私は野菜を切ったとき、いつも種や皮、根っ子が捨てられないのです。お人から見たら一種の病気です。なぜ捨てられないか？種は命その物、子孫を残す力を持っています。干して炒って保存し、粉末にしたり、干菓子に変身させたいという思いかられます。皮は、皮ほど栄養の詰まったものはないと思っています。外敵から身を守る役

割をしてきたものは体に入ってもその役割を果たしてくれるはずです。その外敵なものや戦うためにアキというものも育てます。

そのアキを旨味に替えるにはどうしたらいいのか。等々、いつも食材の命そのものに向き合い、語り合ってきました。

一物全体の丸ごと食、食べ物から命を戴くということは、命の備わっているものを食べるということだと思います。

この残暑の中、暑い季節（陽）には体を冷やす（陰）の野菜や果物の恵みを受け、冬（陰）を迎える秋には根菜や穀物が育ちます。陰陽の和合あって初めて健やかな体は作られるように出来ています。この陰陽のバランスを調えることが調理であり、そして自然の法則にかなった調理をしたものが料理と呼ばれるのではないのでしょうか。

自然の理ことわり、それは陰陽の調和、その調和を料り、調える、調理の意味、料理の意味を今一度考えてみませんか。

※お詫び 事情により一筆はごさいません。

茶事教室の御案内

東金教室

長月の茶事 重陽

九月九日(第二日曜)

九月十日(第二月曜)

九月十一日(第二火曜)

神無月の茶事 名残り

十月十四日(第二日曜)

十月十五日(第三月曜)

十月十六日(第三火曜)

席入 正午

点前担当・水屋実習者

午前九時

※大網駅お迎え八時半

会費 一万円(レギュラー者)

会費 一万一千円(半レギュラー者)

会費 一万二千元(単発者)

十月は曜日が変則です。

原則として第二日曜に続く連日です。

秋の京都教室

既に、前号に掲載済みです。

HPをご参照ください。

湯河原教室

九月二日(第一日曜)

九月三日(第一月曜)

九月三十日(第五日曜)

十月一日(第一月曜)

※都合により開催週が変更
になっております。

(第三週↓第一週)

利休会記を読み解く会

九月二十三日(第四日曜)

会場 HIGASHIYA

GINZA

(ひがしやぎんざ)

ポラ銀座ビル2F

銀座一七七七

03(3538)3240

日本茶のティーサロンです。

会費 五千円(昼食付き)

時間 午後一時〜午後三時

※九月は銀座にて食事付きです。

参加者は、人数の予約が必要で
すので、携帯メッセージにて
お申込みください。

八月参加者は、出席人数に
入っています。

欠席者のみ御連絡ください。

利体会記を読み解く会

十月二十日(第三土曜)

会場 古石場文化センター

江東区古石場二一十三ー二

03(5620)0224

時間 午前九時〜正午

会費 三千元

その他の十月の予定

NHK文化センター講演

広島教室

十月二日(火)

午後一時〜午後二時半

米子教室

十月三日(水)

午前十時半〜正午

十月二十二日〜三十一日

シンガポール出張茶事

この期間は、御縁を頂戴し、シンガポールにて出張茶事をいたします。十日間ほど不在になります。

皆様には御迷惑をおかけし、御協力頂きましたことをお詫びと共に御礼申し上げます。

※お詫び

不昧公二百年忌にあたり縁の陶工出雲焼長岡空郷氏と布志名焼土屋雲善氏の二人展を九月に予定しておりましたが、都合により、

十二月一日(土)〜五日(水)に延期しました。

見応えある作品の数々、

十二月をお楽しみに!

※利体会記を読み解く会も

開催曜日が変わっております。御注意ください。

松江滞在 十月五日〜七日

六日(土)、七日(日)には

恒例の城山茶会が開催されます。チケット、宿舍手配

希望の方はお早めに!