

## 断食道場

高松文三

高校二年生、と言えはもう三十年も前のことだが、クラスメートのひとりが「ヨガ入門」(沖正弘著)と言う本を持ってきた。面白そうなので借りて帰って、一気に読んだ。ヨガとは柔軟体操の一種のように思っていた私には、大いに啓発される所があった。それから自分なりに自宅でヨガを始めたりして、ヨガへの興味は相当長く持続したと思う。浪人中に機会を見つけてヨガ道場へ行き、十五日間の断食をする機会に恵まれた。近視を治すことを第一目的にしていた。復食期間を入れて都合一ヶ月道場に滞在した訳だが、結局近視は治らなかった。十キロ痩せたこと、頭が冴えたことと肌がつるつるになったことはよく覚えている。しかしなんとと言っても一番の収穫は桜沢如一先生の本に巡り合えたことだ。猛烈に感化された私は、家を出て玄米の自炊生活を始めた。そして、桜沢先生の本は手に入る限りの物は全て読んだ。思えばこれが私の東洋医学へのはじめての一步であった。そんな訳で、前回本田明氏の食養の記事を読んで、意を強くした。東洋医学誌とあるのに今まで一度も食養の記事が出ないの不思議に思っていた矢先のことである。鍼や灸は確かに素晴らしい。何故こんなに効くのだろうと不思議に思わない日はない。漢方の威力にも驚かされるのが何度もある。しかし、私としてはやはり食養が根本なのだ。もし、本治法を根本治療と定義するなら、食養こそ本治法の本道ではないかと思う。患者さんでも難症であればある程、食養は避けて通れない。又食養を併用する人たちは概して治療経過が良いし、早く治る。

古来、食医は他のすべての医療に上位したと聞く。まず食養があり、それで治らない場合に鍼や薬草、それでもダメな場合に手術という順序であったはずだ。今は全く逆である。東洋医学では、人間は「先天司(など)、『中国医学思想史—もうひとつの医学』(東京大学出版会)、『死のレッスン』(岩波書店)、『こころとからだ—中国古代における身体思想』(中国書店)、『身体の中のタオ—道教の身体技法』(平河出版社)など。訳書に『現代語訳黄帝内経素問』(東洋学術出版社)など。

の気」と「後天の気」で生かされていると言う。「先天の気」とは「遺伝」と言ってしまうとそれほど間違っていないだろう。要するに両親からもらった気なのだから。そして、「後天の気」とはつまり毎日とる食物から作られるものだ。「先天の気」は変えようがないが、「後天の気」はその人の意志一つでどうにでもなる。何をどういう風に食べるかで健康が左右されるということは容易に想像がつく。以前は、患者さんすべてに食養の話をしたものだが、やる気のない人に言っても時間の無駄だということが分かってからは聞く耳を持つ人にしか話をしない。それでも親切心からたいていの人には、「少なくとも自分の歳と同じ数だけは噛みなさい。」と言ってあげる。よく噛むことで、食べ物の質を向上させ、その量を減らすことが可能だから。この冬に熱海にある断食道場で一週間の半断食コースをとった。昔は定期的に断食をしたものだが、最近御無沙汰だったので、ちょうど良い機会だった。ここでは、毎日普段食べる量の四分の一から五分の一の量くらい食べて、そのかわり、体操や掃除、ハイキングと、フルに体を動かす。朝は瞑想と読経から始まり、食養や波動、風水など面白い講義が盛り沢山で飽きることがない。ここでの一週間の滞在中、私の平均睡眠時間は、四、五時間で、エネルギーは普段の倍、疲れ知らずで、久しぶりに味わう爽快感であった。人間(というか私)は如何にムダ食いをしているか良く分かった。先進国の人間が病気になるのはほとんど食べ過ぎが原因だという思いを新たに。そして改めて食養の重要性を認識した。

面白いことに、断食中は鍼や灸の効き目も倍増するようで、この道場で二人ばかり治療をしたが、その即効性に両者とも目を見張っていた。

私が健康問題にたいしてあくまでも樂觀的でいられる理由はつまるところ、いざとなれば断食をすればいいという心づもりがあるからだ。真理というのはいつも逆説的なものである。無病息災、若返りの秘訣はなにか特殊な薬やビタミンなどを取るのではなく、何も取らないことの中にあるのだから。私がアメリカに来る時に持ってきたものは少しの衣類と、桜沢先生の著書20冊である。あの頃のように食養でもって世界革命を起こすというような大それたことは考えていないが、やはり死ぬまで

にここアメリカに断食道場を作りたいという夢はまだ持っている。そこでは断食あるいは半断食を中心に、適宜、鍼、灸、漢方などを使う。一週間から一ヶ月滞在が目安だが、難病の人は三ヶ月くらい滞在するかもしれない。しかし、病氣治しはあくまでも入り口に過ぎず、本当の目的は自己発見である。自分は何なのか、何をするために生まれてきたのか、これからどう生きればいいのか、こういう疑問に対する答えを病氣を治しながら見つけてゆくのだ。それは経験する本人にとっては例外なく革命的な出来事となると思う。それにしても、「日暮れて道遠し」ではあるなあ、...

高松文三, D.O.M., L.Ac.

1982年、ニューメキシコ・サンタフェのKototama Instituteを卒業。1988年よりダラスにて開業、現在に至る。鍼灸に加え操体法、マクロバイオティックも指導する。現在、テキサス州・ダラス市にて開業する。

## 東京衛生学園

<http://www.lifence.ac.jp>

## 投稿募集

NAJOMでは積極的な投稿を期待しています。NAJOMは英語圏に於いて、日本鍼灸の真価を問う絶好の場です。我もと思われる鍼灸・指圧の同人諸兄、一例・症例報告、古典の新しい解釈と応用、診断法等々、奮って投稿して下さい。

投稿は原則として日英両語にてワープロのソフト・ハードコピーをお願いします。

NAJOMでは日本語のみの投稿者には英訳のサービスをしています。(400字詰め原稿用紙1枚につき\$20~25の費用がかかります。)

尚、招待原稿以外は、投稿は同人会員に限らせていただきます。

投稿についての問い合わせ、打ち合わせは：高橋(604)736-2519又は  
e-mail:najom-t@portal.ca まで  
NAJOM

896 West King Edward Avenue  
Vancouver, B. C. V5Z 2E1

Tel/Fax: (604)874-8537

Email:najom@shaw.ca