

Dr. ハスムラの

# 健康指南

文：蓮村 誠

## 健康の大切さ

私達は、日常の活動によって何かを得ています。例えば、学校に通って知識を得る。その知識を使って仕事をしてお金を得る。お金を使って洋服を買う（得る）。その洋服を着て仕事に出かけ、お金を得る。などのように、国家や社会、あるいは法に基づいて何かを得る活動をしているのが普通です。そして、その連続によって私達は自身の生活を豊かにしたり、喜びを得ているのです。

さて、ここでとても大切なことは、私たちが何をどの程度得ているかではなく、何をどの程度、どこに、どのように与えているかということです。例えば、先の例で言えば、学校で得た知識を使って仕事をしてお金を得たのは自分のためです。何故なら、そのお金の使い道が概ね自分のためであるからです。無論、お金を得る手段が間違っていなければ（国家や社会、あるいは法に基づいていれば）、問題は何もありませんが、私達は得るものがあるのなら、そこに与えるものがなくてはならない、ということです。

人生には、四つの目標があるとされます。

### 「人生の四つの目標」

1. ダルマ  
人間性に基づく、他の生命を育む。生命を楽しむ。
2. アルタ  
家族、社会、国家に基づき、お金を稼ぎ、願望を満たす。
3. カーマ  
人間関係や生活を通して、至福や幸福を体験する。
4. モークシャ  
啓発する。

先に挙げた例は、四つの目標の2（アルタ）と3（カーマ）に相当し、誰もが願うものですが、この時決して忘れてはならないのが、1のダルマです。ダルマとは、人として生き（神としてではなく）、自分以外の生命の助けとなる活動を通して、自身の存在を喜び、楽しむことです。

ここにおいて、私達は与えることが基本となって得ているのだと気づかされます。なぜなら、人生の四つの目標はまずダルマがあり、そしてアルタ、カーマと続くからです。そして、この三つの目標が達成されて行くとき、自然と四つ目の目標が成就されます。すなわ

ち、モークシャ、啓発です。こうして私達は、人として生まれ、四つ全ての目標を達成し、完全に成就するのです。

学習して知識を得ること。それは、未来においてその知識が他の人の成長や幸福の助けとなります。あるいは多くのお金を得ること。それは、沢山の人の活動を支援し、豊かさや喜びを育む力となります。自分が得る知識やお金が、他の生命を育むためにもあることを知っているとき、人は与える喜びの中で自身が満たされ、アルタやカーマが揺るぎないものとなり、やがてモークシャへと至ります。

ここでご紹介したお話は、実はごく当たり前の道徳です。人が人として生きる上での常識であり、社会の中で全ての人々が自然と行っているものでなくてはなりません。そして、マハリシ・アーユルヴェーダは、人がこの四つの目標を成就するために最も必要とされる、“健康”を与えるものであるとされます。

どれほどの知識があろうとも、自身が健康でなくてはそれを活用することが出来ません。人生の四つの目標は、常に日々の健康の上に成り立っているのですから、正しい知識を持って健康を維持、増進することがいかに大切であるかがわかりますね。

Dr. ウスイの



文：臼井 幸治

自覚と無自覚

先日、ある患者さんが身体がだるいとの事で来院されました。脈診により、腹部のヴァータに乱れがあり、排泄に影響が出ていると思われるために、排便などの状況について詳しく聞いてみることにしました。すると、『食欲も問題ないし、排泄も毎日あり問題ありません。』という返事がかえってきました。しかしながら、脈診上乱れがあったため、もう少し細かく聞いてみました。『排泄は何時頃ありますか？』『はい、大体、一日に二・三回は出ていて、苦痛はありません。食事も毎日、普通に食べています。』『では時折、食べ過ぎたりすることはありますか？』『たまにですが、食べ過ぎて、翌朝胸焼けすることがありますが、これはもう何年も前からの事ですから…。』このような会話のやり取りは初診の患者さんとよくされます。排泄時に苦痛がなければ問題ないとしがちですが、実際には身体の不調の原因になっていることがよくあります。

診察が終わると食事療法や薬草の処方が出されます。自宅に戻り暫く言われた通り食事に気をつけたりすると、ドーシャが整いだし、それまで排泄時間が朝だったり夜だったり

とバラバラだったのが、朝起きてまもなく、しかも食事をする前になるようになります。すると朝からお腹がスッキリとして軽く感じられ、気分も軽くなったりします。この時に初めて、それまで排泄の調子が良くなかった事に気が付くのです。

そもそも何故、このような事が起こるのか？それは現代社会は忙しく日中にこなさなければいけない事が増えているせいかも知れません。時には身体の無理を承知で頑張らなければいけない事もあります。するとどうなるか。私達の身体には予備能力が備わっていますから、蓄えておいた体力を使うことでその場を何とか乗り越えられます。ようやくひと段落して、ゆっくり休息を取ろうと思った矢先にまた別の仕事が入ります。するとまた身体に無理をしていきます。こうして、自分の身体の事を顧みることなく必要に迫られて動いていると、次第に本来の自分の状態が分からなくなっていくます。

終いには日々押し寄せてくる負担を乗り越えられていればそれで何も問題はないというところに辿り着きます。

じつはこれが病気が出来ていく過程であり、アーユルヴェーダでは特

にその分からなくなった状態を『理知の誤り』と言います。これは知らず知らずの内に進行していくため当の本人としては上手く乗り越えているつもりでも身体は正直なもので必ずどこかでその負担が表面化してきます。

このことはアーユルヴェーダの古典的教科書でも述べられています。以下に挙げるのは『理知の誤り』がある時の思考や行動です。

生理的欲求の抑圧

排尿、排便、射精、放屁、嘔吐、くしゃみ、げっぷ、欠伸、飢餓、口渇、涙、睡眠、呼吸の抑圧  
自らの能力を越えた努力と性行為  
誤った、過度な、過小な行為（貪る、怠けるなど）

謙遜や品行の欠如

尊敬すべき人を尊敬しない  
身体や心に悪いと知っている事を行う

誤った時に誤った場所に移動する  
悪意のある不誠実な人との交流を持つ

品行からの逃避

以下のような状態から喚起される  
悪しき行為

（ねたみ、うぬぼれ、怒り、恐れ、無知、興奮、混乱）

これらを参考に、ご自身の生活を振り返ってみて下さい。身に覚えがある時はいつもの自分を少し見直す必要があるかもしれません。



お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために昔ながらの製法にこだわり、手回しかけた製品作りをしています。  
九鬼産業は一世紀余り胡麻と共に歩み、伝統を守り続ける胡麻の総合メーカーです。  
胡麻油をはじめ様々な胡麻製品を多数取り扱っています。

- ごま油 ・ 九鬼太白純正胡麻油のような無味・無臭のものから香りの強いものまで様々な胡麻油があります。
- 食品胡麻 ・ いりごま、すりごまはもちろん他にも多数ご用意しています。
- ねりごま ・ 特殊製法により練り上げたなめらかなペースト状の胡麻です。他にも、ごま和えの素、ごましおなどもご用意しております。

**Kuki 九鬼産業株式会社 東京支店**

〒103-0023 東京都中央区日本橋本町3-9-4 (日本橋ロードビル8F)

TEL 03-3663-9771 FAX 03-5695-7670

ホームページ <http://www.kuki-info.co.jp/>

**通信販売も行っております**

**お申し込み方法**

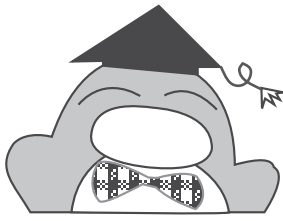
**TEL0120-50-1158**

(受付時間：月～金 9：00～17：00)

土・日・祝は休み

**FAX0593-50-2077**

(24時間受付)



ペンギン博士の

# アーユルヴェーダ TAMATEBAKO

文：小澤 養能士

今、インド式計算法が注目を集めています。「IQが高くなる元祖インド式・魔法の計算ドリルVS和算」「超インド式桜井計算ドリル」「脳をきたえるインド数学ドリル中級編」「インド式計算ドリル九九を卒業した人みんなに贈る魔法の計算トレーニング」「インド式計算練習帳 脳力がみるみるアップする」今月だけでも数冊新本が出るようです。

インド計算法というと、20年前の出来事を思い出します。20年前、インド郊外のノイダという町でマハリシアーユルヴェーダのセミナーが開かれていた時のことです。太古インド式計算法(ヴェーダ数学)の権威の大学教授がセミナー会場に現れ、その計算手法を紹介し、著書もあるので翻訳して世界中に広めて欲しいとの特別講演を行いました。その計算手法はなかなか巧妙で、様々な計算手法を駆使して2~3桁同士の掛け算なら暗算で簡単に出来るようになるというものでした。10桁ぐらいの数十の足し算をパッと検算する例なども紹介され、会場から感嘆の声が出ていました。主催者のマハリシ氏も感動され、世界中へ紹介しようということにな

り、翌日から早速紹介ビデオ撮影が始まったのを覚えています。ペンギン博士も頑張るぞ~と紹介者の一人として撮影していただいたのですが、帰国後翻訳編集と作業を続けたところで、アーユルヴェーダ、ガンダルヴァヴェーダの紹介の方が忙しくなってしまう、出版まで至りませんでした。その資料、今はどこにあるのだろうなどと感慨にふける今日この頃です。

45×45の計算を40×50+25と計算する方法は日本の教科書でも紹介されていると思いますが、ヴェーダ数学はこのような計算の中にある法則を見抜き計算を単純化して計算するというものです。訓練をつめば電卓いらなくなること請け合いです。脳の活性化直観力の育成に役立つものです。ヴェーダ数学という名前にはなっていませんが、現在出版されているインド式計算法はこのヴェーダ数学の紹介になっているようですので、皆さんもお読みになってみてはいかがでしょうか。本格的には英文のヴェーダ数学の書物も多数出ていますので活用くださいね。

その当時、インドではヴェーダ数学とともにインド太古の占星学も紹介することになり、紹介コースが作

られていました。各種計算はパソコンに任せればコースが簡単になるというのが担当講師の意見でしたが、マハリシ氏によれば、計算手法も理解している必要があるとのことで、コースのかなりの部分が星の位置計算などに費やされることになったのです。そのコースをタイのバンコクで受けたペンギン博士、計算は得意だったので日本から持っていったプログラム電卓を活用しパッパッと計算して計算部分だけ、あっという間に完了してしまいました(他の参加者は簡単な電卓を使っていました)。他の部分はそれなりに難航しましたが、計算の部分で稼いだ時間でなんとか乗り切った次第です。でも良く考えるとヴェーダ数学で計算すべきだったのかなと今では思います。計算手法をマスターし、天体と私たちの人生の相互法則を勉強すれば直観力が養われるということですね。

アーユルヴェーダの各種法則をよく勉強し訓練すると今まで分からなかった体の健康度合いが分かるようになるのは皆さんもご存知の通りです。各種計算の中に法則を見出し、暗算で計算する訓練は頭脳訓練としてとてもよいものと思います。手の脈の中に各種法則を適用して症状を把握する脈診に通じるものがあります。

ヴェーダ数学を学んで直観力をつけて、もっとアーユルヴェーダ商品の素晴らしさを理解し、皆さんに紹介するぞと決意も新たなペンギン博士でした。



**NEW** アムリット 01

ゼロワン

ヒマラヤからの贈り物



忙しい日本人用に、ヒマラヤ自生天然ハーブを使って(特別)に作られました。  
神経が疲れている方、心をリフレッシュ!! したい方、もっと(元氣)になりたい方

マハリシ・アーユルヴェーダ入門小冊子、マハリシ・アーユルヴェーダ製品解説等 資料、サンプル無料配布中



## 有限会社 アムリット

〒510-8121 三重県三重郡川越町高松985-7 TEL:0593-65-8631 FAX:0593-65-7376  
URL <http://www.amrit.jp/> e-mail [info@amrit.jp](mailto:info@amrit.jp)

<原 料>  
アムラ、オトメアゼナ、アシュワガンダー甘草等  
1月分約120粒入り  
10,000円(消費税別)

鈴木余紫恵の

## シンプル菜食レシピ

昆布しょうゆと昆布おにぎり



先日は子どもの運動会でした。我が家の運動会人気メニューと言えば、「昆布おにぎり」。これは私がいつも常備している「昆布しょうゆ」の副産物なのですが、なかなか美味しいのです。今月は、家庭に常備して便利な「昆布しょうゆ」と「昆布おにぎり」の紹介を。

「昆布しょうゆ」の作り方はとても簡単です。刻み昆布にお醤油を入れて置いておくだけ。出汁入り醤油というわけです。これを作っておくと、「出汁をとる」というとても面倒くさい作業からずいぶん解放されるのです。

これからおそうめんが美味しい季節ですが、私はつゆを作るのが面倒と言う横着者。「昆布しょうゆ」を各自水でうすめておつゆにしてもらいますが、十分、これでいけます。市販のつゆの素のように使えるのです。

煮物を作るときにも、「昆布しょうゆ」は大活躍。いちいち出汁をとらずとも、後でこれを使って味付けしちゃ

えばいいのです。普通におしょうゆをかける代りに使っても、とてもコクがあって美味しいです。冷蔵庫に入れておけば1ヶ月くらいはもつと思います（といっても油断は禁物ですよ）。

そして、おしょうゆが終わる頃にやわらか～くなっている昆布をご飯と一緒に炊いて作るのが、「昆布おにぎり」。この残り物昆布は、煮物に使ったりおうどんに入れたり、いろいろ試してみましたが、やっぱり「昆布おにぎり」が一番。ぜひぜひ試してみてください。ああ、今月もやっぱり「手抜き料理のすすめ」になってしまった。。。

鈴木余紫恵のシンプル・クッキングは、スパイス料理の他、和食・洋食・中華・イタリアンなど何でもアーユルヴェーダ的に食べよう！というお料理教室です。お教室以外に、通信もあります。詳しい資料は、simpleone2005@yahoo.co.jp またはSOMA PRESS news letter編集部 鈴木余紫恵宛にご請求ください。

## Information

### 夏休みのお知らせ

マハリシ南青山プライムクリニックは8月6日(月)～9日(木)まで、マハリシ那須クリニックは8月20日(月)～23日(木)まで休診とさせていただきます。

患者様にはご迷惑をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願い致します。

### 好評発売中!

- ・1日10分奇跡の美肌 黄金のアーユルヴェーダセルフマッサージ  
監修：蓮村 誠、臼井幸治  
定価：1,470円(税込み)

- ・女性のためのマハリシ・アーユルヴェーダ 第一部 心と身体の健康

下山 訓永 著/蓮村 奮 監修

定価：800円+消費税/A5版(表紙カラー)

発行：日本マハリシ・アーユルヴェーダ健康教育センター

協力：特定非営利活動法人 ヴェーダ平和協会・マハリシ総合研究所

- ・菜食レシピ集 春夏秋冬12ヶ月のお献立 第1集・第2集

監修：蓮村奮 レシピ：大江イチロウ・他

定価：各420円(税込・送料別)

### < お求めは >

日本マハリシ・アーユルヴェーダ健康教育センター(電話：03-5414-8285(土・日・月休み))にご連絡いただくか、または、マハリシ南青山プライムクリニックかマハリシ那須クリニックの受付でご希望の旨お知らせ下さい。

## ご閲読のご案内

『SOMA PRESS News Letter』は、送料実費として各号100円+消費税を申し受け、毎月お送りすることもできます。1年分の送料1,260円を郵便局の下記口座にお振込ください。毎月20日頃にメール便にてお届けいたします。

口座番号：00100-5-725723 加入者名：日本マハリシアーユルヴェーダ健康教育センター  
通信欄に「月号から閲読希望」とお書き添えください。



# 新生水

ナチュラルミネラルウォーター、自然・健康食品、アーユルヴェーダ関連商品  
マッサージ用品、パーソナルケア用品、オーガニック洗剤、オーガニックコットン製品、etc.

大自然発 健康行!



## 有限会社 アースエネルギー研究所

〒368-0041 埼玉県秩父市番場町15-5

TEL 0494-22-7190 FAX 0494-22-7192

http://www.earth-energy.co.jp Email: info@earth-energy.co.jp