

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

こころの仕組み、その1

猛暑も終わりを告げ、長袖が恋しい季節となってきました。それにしても今年の夏は暑かったですね。あまりにも暑くてさぞや皆さんピッタが乱れているかと思いきや、意外にもさぞでもなく、むしろ消耗して弱ってしまった方が多かったようです。そのような方は秋になってどっと疲れが出やすいですから、十分に体調管理をして下さい。

さて、今日はこころについて書くことにしましょう。

私達は皆、こころを持っていますが、意外と自身のこころについて知らないことが多いものです。

こころのことを、アーユルヴェーダでは「チッタ」と言います。チッタとは、「アハーカーラ」、「ブッディ」、「マナス」の総体を指し、アハーカーラは「私」という感じであり、ブッディは“理知”のことであり、そしてマナスはいわゆる“心(mind)”のことを指しています。

アハーカーラとは、すなわち私たちが生きて行く上での主体となる、自身を個人として認識する感覚で“自我意識”のことであり、マナスは、五感によってアハーカーラを対象を提供する、心(mind)もしくは“意”と呼ばれるものです。そして、ブッディとは、宇宙

的理知もしくは普遍知性であるマハトが、アハーカーラによって個別化された理知のことで、なんでも決定する能力のことです。

例えば、あなたの目の前に湯気が立ち上がる、出来立てほかほかの温泉饅頭があるとします。あなたはそれを見た瞬間に、それが好物の温泉饅頭であると認識しますが、この時こころで起こっていることを分析すると以下ようになります。

あなた(すなわち、アハーカーラ=自我)は、眼から入ってきた情報(五感)を捉えると、それが何であるかを認識するために心(すなわち、マナス)を働かせます。マナスは「ん？ あれは何だ？ あの形、あの色、あれは好物の温泉饅頭ではないか？」と考え、そして最終的にブッディが「そうだ、あれは間違いなく温泉饅頭だ！」と決定します。

こうして、あなたはめでたく温泉饅頭にありつくことが出来るわけですが、必ずしもこころがいつもこのように正しく機能し、あなたに幸福をもたらすわけではありません。こころの作用には以下の五つがあるとされ、苦痛をもたらす場合と、もたらさない場合に分けることが出来ます。

「こころの五つの作用」

1. 正知
2. 誤解
3. 言葉による錯覚
4. 睡眠
5. 記憶

「正知」とは、直接対象を知覚する場合と、実体に基づき推理をする場合と、聖典に基づく場合があります。「誤解」とは、あるものに対する知識がその実体に基づいていないときに起きる現象です。

「言葉による錯覚」は、基盤となる実体がなく、たんに言葉だけを聞いて生じる心象です。「睡眠」は、無を把握の対象として成立するこころの作用です。「記憶」とは、過去に経験し、今も忘れられないものを対象とする作用が意識に戻ってくる現象のことです。

このように、こころは常に(文字通り24時間)五つの作用のいずれかにあるわけですが、私たちの自己(大我)は、通常こうしたこころの作用と同化しているために、あたかもこころが自分であると認識しています。いかに五感からこころに与えられる各種の情報が魅力的であるか、ということですね。しかし、一度TMによってこころを超越すると、見る者(すなわち自己)は、本来の状態に留まります。どんなに五感の情報が魅力的であっても、自己本来の状態に勝るものはない、ということです。

ごく簡単ですが、こころの構成要素とその作用についてまとめました。次回は、以上の知識を元に、こころの機能についてもう少し具体的に述べてみたいと思います。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

冷たい物とイライラ

8月の猛暑が過ぎ幾分か過ごし易くなってきました。暑くてむしむしすると、それだけでイライラし易くなります。

イライラするときはピツタが乱れている時です。ピツタが乱れてくると、次第に自分では怒りが抑えられなくなってしまい、つい親しい人や職場の同僚にきつい言葉をかけてしまいがちです。あとから後悔しないように前もって自分でピツタの乱れに気がつくようにしたいものです。

暑いときやイライラするときは、その熱を冷まそうと冷たい物を飲む人もいることでしょう。一時的に冷たい物を飲むことでスッキリするのですが、あとから身体がだるくなるのを経験される方もおられるのではないのでしょうか。実は暑いからといって直接、身体の中に冷たい物を取り込むのは身体に大変良くありません。

冷たいものはヴァータを乱します。これにより疲労感が出てきたり心が不安定になったりします。ヴァータが乱れるとその影響でピツタが乱れ更にイライラし易くなるのです。特に冷たいアイスコーヒーなどはその最たるものです。苦味のするものはヴァータを乱しますし、それが冷えていればなお更です。です

から、暑いからといって、アイスコーヒーを一日に何杯も飲んでいるとイライラや疲労感が治まらなくなり、しまいには夏バテを起こしてしまいます。

また消化という観点からすると、冷たい物を飲むと、喉もとの辺りが冷え胸のほうまでひんやりします。それが、暑いときに冷たい物をやめられなくさせる要因だと思えますが、それだけ冷たく感じるという事は内臓が直接的に冷え身体の内側からヴァータを乱すことになります。また食べ物の消化を行うには消化の火であるアグニが必要です。冷たい物を飲むという行為はそのアグニを弱くしてしまい、消化不良を起こさせてしまうのです。その結果、食べ物の消化吸収が悪くなり未消化な状態で身体に残り易くなります。それが少しずつ燃え続けるためピツタが乱れてきます。こうして身体の中にピツタが残り続けるようになり、特に何のキッカケもないのに何故だか怒りが沸々とこみ上げてくるようになります。

以下にその対策を書いてみます。

日中、暑くてしょうがないときこの時は、身体に冷たい物を取り込みたくりますが、ぐっと我慢し

て冷たい水で手や顔を洗ったりします。

暑くて疲労感を感じる時

夏は気温とは裏腹に誰しも消化力そのものが落ちていきますから、身体が疲れている時はあまり動物性食品や油を多量に使った料理を取り過ぎないようにします。そして、量全体もなるべく少なめにします。そして、可能であれば白湯など温かいものを飲んだり冷たい物を食べない様にします。

イライラが募ってしょうがない時

知らない間にピツタが身体の中に蓄積するとどうにもイライラが止まらない事もあるでしょう。そんな方には水泳などが良いかも知れません。体表から身体を冷やしてくれますし、身体の中に溜まった未消化物を燃やしてくれるでしょう。ただここで、気をつけたいのは人と競うことはピツタを乱すキッカケになるので、なるべく自分の目標を定めて淡々と無理なく泳ぐようにします。

身体の中から冷やす方法

日中に暑いのがどうしても耐えられないという方にお勧めなのが、ピツタオイルを使ったセルフアピヤンガです。身体の中のピツタを浄化してくれ、終わった後身体の中に氷でも抱いているかのようにひんやりして大変気持ちよくなります。日頃からちょっとした事でイライラし易い方は一度試してみてください。ただ、元々冷え性を持っている人はかえって冷えすぎ、ヴァータが乱れて疲労感が出てきてしまう事があるので一度ご相談下さい。



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、手向暇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 ・ ・ いらごま、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

20年以上も前のお話ですが、ペンギン博士が大学に勤めていた頃、よく韓国からお客様がこられました。とても勉強熱心な方々でしたが、お土産は決まって高麗人参茶。高価なお茶だとは聞いていましたので、飲んでみたところ、ジンマシンが全身に出て困ったものでした。子供の頃よくジンマシンが出たのですが、久しぶりに出て、痒くて大学の健康管理センターに行って薬をもらってきたのを今でもよく覚えています。その後も、高麗人参茶を頂いたのですが、全て友人や学生にあげて喜ばれたものでした。

それから、10年後インドで、強力な若返り効果のあるアシュワガンダーというハーブの話をもとに、高麗人参に比べてピッタが増悪しないとのことでした。この話を聞いて、高麗人参茶の件を思い出して、ジンマシンが出た理由が納得できたのです。ピッタピッタの大学研究者だったペンギン博士には高麗人参茶が合わなかったわけです。

ところで、高麗人参と野菜の人参との関係をご存知ですか。韓国で人参といえば高麗人参。根の形が人間に似ているところから名づけられた

とか。その人参に形が似た野菜ということで、日本では人参と呼んだのだそうです。ゴボウも人参では？と、思わず突っ込みを入れたいくなるのはペンギン博士だけではないでしょうが、名前の由来って適当な感じですね。

日本に高麗人参が入ってきたとき、野菜の人参と区別するため薬用人参と名づけられた時期があったそうです。医薬品との混用を避けるための行政指導で高麗人参になったとか。アシュワガンダーが入ったラジャスカップ(コーヒー風味の飲み物)を始めて輸入したとき、輸入手続に必要なアシュワガンダーの和名が分からなくて困っていたのですが、それがセキトメホウズキであることを久々に訪ねた大学図書館の植物大事典で発見して喜んだものです。今ではインターネットで簡単に分かる便利な時代になったのですが、当時ペンギン博士の事務所にはパソコンもない時代、あちこちの図書館でハーブの調査をしていたのです。ラジャスカップの次に輸入したのがアーモンドエナジーと呼ばれているアシュワガンダーとオトメアゼナ入りの甘い粉末飲料でした。

アーモンドエナジーは名前のごとくアーモンドが入っているパワーの

出る飲料ですが、ポピーシード、アシュワガンダー、オトメアゼナ、アダマン、カルダモンと素晴らしいハーブが入っているのです。ポピーシードにはリラックス効果があり、オトメアゼナには知性を高めるパワー、若返り効果のあるアシュワガンダー、明晰さを作り出すといわれるカルダモン、叡智神ガネーシャの好物のアダマンが入っているという優れたものです。

初めて、アーモンドエナジーを輸入しようとしたとき、80度以上に一旦加熱処理すべし。との通達が厚生省からが入りました。生の芥子の実は輸入できないとのことからでしたが、完全に粉末状にして加熱処理済みとの製造証明をインドから送ってもらい、商品サンプルも見せて担当官に説明して、OKをもらったのはとても暑い夏のことでした。

今年の夏もとっても暑かったですね。歴史的な暑さだったとか。アーモンドエナジーはピッタを上げないリラックスと元気の元で、暑い夏にもピッタリです。お休み前や、朝の一杯としてお勧めです。涼しさと呼ぶアーユルヴェーダ製品はピッタティー、ピッタアロマオイル、ピッタチュルナ、ギー(純粋バター)です。雨の曲CDも涼しさと呼びますね。バラジャムも涼しさと呼びますので、ピッタアロマを香らせ、雨の曲を聞きながら、トーストにギーをぬり、ピッタチュルナを振り掛け、その上にバラジャムをたっぷりつけて食べれば、涼しくなりますよ。こんな感じで今年の暑さをしのいだ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

<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**

.....
おそばのサラダ
.....

この夏は、信州に行きました。信州と言えば、おそばが美味しいですよ。このおそば、日本だけで食べられているものと思っていたら、世界各地で食べられているのです。アメリカ西海岸のサンフランシスコには、そば粉のパンケーキの有名なお店がありました。イタリアでも、パスタとしておそばを食べるようです。自分で作るなら、そばがきのようにお湯で練って作ればいいと思いますが、私は日本のおそばで代用して、「そばサラダ」風に作ります。日本で食べる「そばサラダ」は和風の味付けのものが多いですが、この完全イタリア風のレシピも美味しいものです。いつもとちょっと違うおそばの食べ方、試してみてください！

< 材 料 >

- おそば.....200g
- 松の実.....半カップ
- 新鮮なバジルの葉.....1カップ
- オリーブ油.....大さじ3
- レモンの絞り汁.....大さじ2
- 塩こしょう.....味付け程度

【作り方】

松の実を軽く炒る。そばの実があったら、炒ってトッピングしても美味しいですよ！
パスタ（つまり、そば）をアルデンテに茹でる。オリーブ油、レモン絞り汁、塩コショウを混ぜる。パスタとドレッシング、バジルを混ぜる。冷まして、どうぞ。

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。

ご阅读のご案内

『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「 月号から阅读希望」とお書き添えください。

...「生命の糧」をお届けします。...

安心で新鮮な旬の有機無（低）農薬野菜、果物・完全無農薬栽培米・牛の飼料のレベルから遺伝子組み換え作物を完全排除、ホルモン剤、抗生物質を一切使用していない低温殺菌牛乳・国産の無農薬栽培原料だけを使って作られたお醤油などの無添加調味料・化学物質を一切使用しないで、表示指定成分なしの自然派化粧品、無添加石けん、アーユルヴェーダ製品など、とことん安全と品質にこだわった「生命の糧」を玄関先までお届けします。

*無料でパンフレットを送らせて頂きます。資料請求、お問い合わせは下記までお気軽にお知らせ下さい。

やさい (いん ネット)

〒085-0214 阿寒郡阿寒町字舌辛原野14線23-25 Tel0154-66-2608 Fax0154-66-2488 E-mail yasai@hokkai.or.jp



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

TEL0494-22-7190 FAX0494-22-7192

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