

非思量

NO.267

食事 ～免疫力を高める生活法②～

今回の禅から学べる免疫力を高める生活法のテーマは「食事」です。曹洞宗の禅僧、枡野俊明老師の著書に老師の実践している野菜断食の食事法が記されていたので紹介致します。

修行を積んだ禅僧は、弟子には厳しく接しますが、市井の人たちには、いつも相手を包み込むような心で相對します。感情を高ぶらせたり、声を荒げたりということはありません。そこには食事とのかかわりがあるのではないかと私は思っています。修行道場に暮らす僧侶は別として、現代社会に暮らす禅僧は肉や魚を食べることもありますが食の中心は野菜です。

食事は体をつくるものですが、それだけではなく心にも影響を与えています。何を食べるかによって心は変化するといってもいいでしょう。事実、格闘技などの選手は肉をモリモリ食べます。肉を食べることによって闘争心が沸き、攻撃的になるのです。これに対して野菜を食べると心が穏やかになります。ベジタリアンと呼ばれる人たちは総じて争いを好まない、穏やかな雰囲気を持たえているというイメージはありませんか。

野菜は消化もよく、内臓に負担をかけません。お酒を飲む人は「休肝日」を持つことが大切だと言われますが、みなさんも週に一度くらいは野菜だけの食事をして、消化器系の器官を休ませる日をもったらいかがでしょうか。

週に一度「野菜断食」の日にする。野菜だけの料理を少量食べるようにするのは、体内に取り込むカロリーや栄養を少なくすると、細胞の眠っている部分が目覚めて活性化し、備わっている自然治癒力が高まると言われています。水以外の食べものを断つ「断食」はその原理に基づいた健康法です。

枡野俊明著「禅と食」引用

コロナウイルスの影響で制限された生活を強いられている今、枡野老師が提唱する野菜断食で細胞から体をリフレッシュして免疫力を高め、更にやわらかく穏やかな心を取り戻してみたいはいかがでしょうか。