

今は昔。二十代の時、私は安全な畜産をやっている北海道の興農塾(現・興農ファーム)主催の祭に参加した。コンピュータ・ソフトの会社を退職し、失業保険をもらっていた時だった。当時、興農塾は元・日大全共闘メンバー三家族でやっていて、祭には東京演劇アンサンブルと水俣の柳田さんらのグループが来た。牧場で牛の丸焼きをし、「走れメロス」の野外劇を観た。祭の後、半月ほど居候させてもらった。

牛の世話を手伝った。エサをやり、牛糞を片付け、牛を誘導し、牧草を発酵飼料にする。のんびりとはしていたが、夏、日の出から日の入りまで働いた。疲れ、腹が減り、おいしく御飯を食べた。朝は快便だった。疲れていたから、自然に早寝となり、様々な想いを抱いても思い悩むことなく、よく眠れた。自分がそこで「快調だ」と思ったことをよく覚えている。

住んでいた横浜では退職前も退職後も、よく眠れない、便通が悪い、肩が凝るという具合で体調が悪かった。退職前には朝食に、駅のソバ屋でソバと一緒に健康に良さそうだと青汁を飲んでいて。健康に良いと聞いて、水をやたらと飲んだ。低温殺菌牛乳や無農薬野菜なども買うようしていた。一方、思い悩み、いらいらし、体を動かさなかった。勤務先ではコンピュータ・ソフト開発に頭を使った。考えるのは好きで、おもしろかったが、自分の価値観に合わず、虚しさを感じていた。と言って、休日には何をしようかと思いついた。

北海道での「快調」の第一の理由ははっきりしている。忙しく悩む時間がなかったから

だ。自分の道を探して、具体的に動いていたということもある。

東洋医学では病因を三つに分類している。内因(精神的ストレス)と外因(気候・病菌など)、そしてそのどちらにも属さない不内外因(生活の不摂生)である。内因が最も重要で、内因がなければ病にならないと『黄帝内経』には書かれている。怒喜思悲恐の情動の内、思(思い悩む)は胃に関連が深いものとされている。思い悩むこと多加れば、胃が停滞する。横浜では、何を食べても、それを活かさなかった。



北海道での「快調」の第二の理由は適度な肉体労働である。重労働というわけではなく、翌日には回復した。横浜での私は仕事でも休日でも動かず、だらだらとし、それでも疲れを感じていた。

江戸時代のある漢方家は胃袋に手足を付けた絵を描いたという。手足を動かすと胃がよく働くという意味である。横浜での私は頭ばかり使い、思い悩み、リラックスする為に甘いものを食べ、酒を飲んだ。胃は働かず、酒は水毒と化し、ツマミは食毒と化していただろう。

北海道での食事は農家の自家用野菜によるものだが、食養生理論に基づいたものではなく、当たり前前の食事である。しかしそれは自ら「正食」(マクロビオティックとは関係ない)になっていたのだと思う。下手な食養生の理論や栄養学は不自然な食を増やすばかりである。

良い食の為には、思い悩むことを少なくし、肉体労働するなど、食べる者自身が変わらなければいけないのである。(2006年1月大雪)