



『マクロビオティック』『むすび』など紙面でお馴染み
TAO 塾主宰、波多野 毅さんが熊本からやってきます。

心とからだが好き
～ TAO の教え

複眼思考のすすめ

～見方が変わると世界が変わる

熊本・阿蘇の大自然の中で東洋哲学と東洋医学を 30 年以上に渡り研究・実践してきた TAO 塾：波多野毅さんによる TAO 的人生講座！！

「こだわりつつもとらわれない」自由な見方、考え方と、しなやかな身体性を手に入れる TAO の教えで、人生をもっと楽しく生きるコツを伝授いたします。

●日時：9月14日(木)
AM10:00～11:30

●場所：まほろば本店 2F ●参加費：1,000 円

●定員：40 名

●お申込み：まほろば本店
TEL:011-665-6624

講師：波多野 毅
熊本の たいけい

※ご参加の方は臨時駐車場または公共交通機関をご利用ください。

●プロフィール 1962 年熊本県生まれ。一般社団法人 TAO 塾代表理事。食エコロジスト。熊本大学特別講師。

祖母の死がきっかけで東洋哲学・東洋医学に興味を持つ。鍼灸指圧を東洋鍼灸専門学校にて、食養を日本 C I 協会、正食協会にて学び、93～94 年米国のマクロビオティック教育機関 Kushi Institute にスタッフとして勤務。94 年故郷に Uターンして TAO 塾を創設。日本 C I 協会、Kushi Institute Japan、正食協会、同志社大学、西日本工業大学、熊本大学等で特別講師等を歴任。

現在、自然豊かな阿蘇を拠点に農的生活をしながら TAO リトリートセンターを営み、精力的に講演・執筆活動を展開している。

著書に「東洋医学の哲学 桜沢如一のこころに学ぶ人生を変える 70 のヒント」「自遊人の羅針盤～東洋医学の智慧に学ぶ」（以上 TAO コミュニケーションズ）「医食農同源の論理～ひとつならぬいのち」（南方新社）「教えない教育・治さない医療・救えない宗教」等。



含蓄のある不思議な言葉「四字熟語」。簡潔な表現の中にも、人情の機微を巧みに表し、鋭く社会や世相を風刺し、深淵なる「座右の銘」として人生の指針にもなるたつた 4 文字の漢字。その字面の美しさ、格調高き歯切れ良さは、古人の智慧の結晶と云ってよいでしょう。

東洋哲学・東洋医学の叡智を凝縮した四字熟語を、時に真面目に時に御馬鹿に、陰と陽の魔法のメカネで解読し、健康と幸福の端緒を丁寧に A 明るく O 面白く探っていきます。

PROFILE ●はたのたいけい・一般社団法人 TAO 塾代表。熊本大学大学院紛争解決平和構築学客員研究員。鍼灸学生時代、正食協会、日本 C I 協会にてマクロビオティックを学び、Kushi Institute でスタッフ、欧州無銭旅行の後に、生まれ故郷の阿蘇小国で TAO 塾創設。著書に「医食農同源の論理」「自遊人の羅針盤」「東洋医学の哲学～桜沢如一のこころに学ぶ」等。

陰陽のメガネで解く四字熟語まんだら

●一般社団法人 TAO 塾代表 波多野 毅



【今月の四字熟語】ずかんそくねつ

頭寒 足熱

宝泉閣

「こら！ヌシャ（お前は）部屋んなか入つたらアトゼキ（戸を閉める）ばせんか！阿蘇ん冬はまうごつ（とても）寒か（と）やけん。ばつてん、たまにや暖房はタイキヤ（沢山）つけてん、アアン（余りに）体のスースー（肌寒）い。時のあつとたい。ソギヤン（そんな）時あドギヤン（どう）したらよかつかはね、サシヨリ（とりあえず）風呂ん湯のトットト（取つてある）ば沸かし直しちか、足湯はしなつせ。そつが一番よか。昔かー頭寒足熱つちゅうゲナ（ぞうだ。ジブン（私）なソラゴツ（嘘）あ言わん。タマガルゴツ（驚く程）さくる（効く）とばいただたよ。」

【Cool head but Warm heart】
ちと、大袈裟な方言ラッシュだが、今回のお題「頭寒足熱」の四字熟語に絡めて、我が故郷の熊本弁を散りばめてみた次第（笑）。

さて、人間の脳はコンピュータに例えられる。CPU が頭の回転力、メモリ が短期記憶力、ハードディスクが長期記憶力。OS は常識？人間性？（笑）

人間の脳もパソコンも長時間使い過ぎると、熱を持ち、効率が悪くなる。したがって、頭を冷やすことで、処理効率が上がり、集中力がアップする。イライラしたり、カッとなった時に、日本語では冷静になれという代わり、頭を冷やせと言ったりするが、英語にも Cool head but warm heart（冷静な頭脳を持つ一方で、温かい心を持つ）という言葉がある。冷静さと情熱、理性と感性もバランスが大事だ。

高低・上下という位置関係の陰陽に立脚した養生の智慧が「頭寒足熱」。

地理的に高地であるほど寒冷であるように、人体の最上部で精神を有する頭部は「陰」で「寒」、下半身が「陽」で「熱」というわけだ。



【冷え性や低体温症に悩む若い女性】

しかしながら、昨今の食の乱れや運動不足で下半身の冷え性や低体温症に悩む若い女性が多い。内臓が冷えることで、腸内の善玉菌が働かな

くなり悪玉菌が活性化。酵素の働きも弱くなり、新陳代謝を下げ、免疫力を下げてしまい、様々な病気に繋がっていく。

【冷えとり】に陰陽の智慧「頭寒足熱」を活用して靴下の重ね履きをすることは簡単にして実によく効く。足の親指には消化器、小指には泌尿器、足の裏には腎臓に関係する神経が通り内臓のツボが集中している。靴下を履いて足元を温め、血液の循環を良くすることは内臓を活性化し、内臓に溜まっていた毒素を外へ押し出すことになる。五本指のソックスや絹や綿の特性を活かした重ね履きはさらにデトックス効果を高める。最近男性でも「手足が冷たい」「足先が冷えて眠れない」との声も増え、私も塩を使った半身浴、生姜を使った足浴、電気毛布でなく湯たんぽでの睡眠等に加え、靴下の重ね履きを薦めることも多い。

【増える頭寒足寒人種】
しかし、時として「健康法」に見受けられる一途な生真面目さと、マインリテイの選民意識で行き過ぎた盲信に走ることもあるので要注意。重ね履きした靴下の枚数を競い合い、

上級者になると十枚以上だと誇らしげに語る姿は、時に奴隷の足鎖自慢を想像してしまふ。奴隷は、奴隷の境遇に慣れ過ぎると、驚いたことに自分の足を繋いでいる鎖の自慢をお互いに始める。どっちの鎖が光って重そうが高価か、などと。そして鎖に繋がれていない自由人を嘲笑さえる。靴下が破れると涙が出た喜び、夏場も靴下とレギンスの重ね履き「冷えとりファッション」を続け湿疹と水虫に悩む姿は痛々しい。型から入って型を出よ！一時的に靴下や腹巻きを活用するも、いずれは卒業できる自己発熱力を食と運動で養うのが本筋だ。

マクロビオティックの創始者・桜沢如一も「頭寒足熱」という言葉が東洋でも西洋でも健康のパロメーターになっている。まことに正しい。ところが、この頃は頭寒足寒人種が多くなってきた。靴下を履き、靴を履き、その上火に当たる人がある」と皮肉的に述べている。

治療のメカニズムにおける信じる力は大変大きい。しかし、確信は謙虚さを生むが、盲信は傲慢を生む。同じ TAO リトリートセンターで就寝前にしている簡単な「内観の法」を紹介したい。白隠のオリジナルの言

葉は難しいので、それぞれ平易な現代語に訳して使っている。

【内観の法】
①あお向けに寝て、全身の力を抜き目を閉じる。
②両足を真っ直ぐ伸ばし、踏みそろえる。
③両手は丹田の上、左手で右手を軽く握る。
④息を吐く時、腹をへこませ、吸う時に腹を膨らませる。
⑤内観の四則を内心で唱えながら意識を集中させる。
【内観の四則】
丹田、腰脚、それから足の裏、そこにこそ、このころのふるさとがあります。丹田、腰脚、それから足の裏、そこにこそ、このころのやすらぎがあります。丹田、腰脚、それから足の裏、そこにこそ、真実の命があります。

