

外感病因

外界からの影響で生じる病

六淫：自然界の風・寒・暑・湿・燥・火の外邪が人体を侵した場合。

疫癘：強い伝染性・流行性を持つ外邪。

内傷病因

自分の内側から生じる病

七情：感情の過不足。長期間続く精神的ストレス。

飲食不節：不適切な食事・飲水。

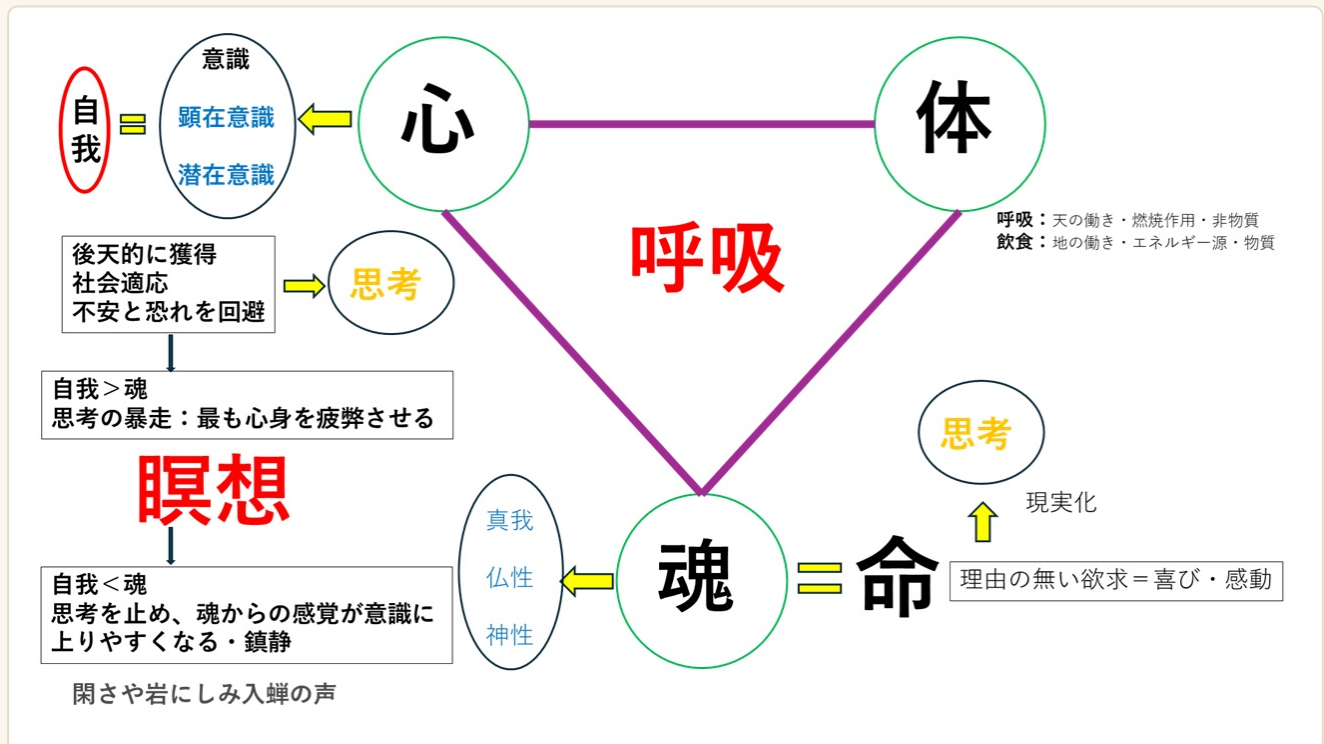
劳逸：労働と休息のバランスの乱れ。

房事過多：性生活の過度。

※内傷病は、結局心の状態が大きくかかわっている。



ご興味のある方は、ブログ「鍼道一の会」
カテゴリー「病因」を参照してください。



心・体・魂と「呼吸」「瞑想」の関係

神道

一切成就の祓い

原文

極めて^{きたな}汚^{きたな}きも^{たまり}滞^{きたな}無ければ穢^{きたな}きとはあらし
内外^{うちと}の玉垣、清^{きよく}浄^{きよし}と申す

口語訳（現代語訳）

どれほど大きな汚れや不浄なものであっても、滞ることがなければ、穢れとはならない。

それゆえに、内なる心も外なる身体（また神社の内宮と外宮、あるいは身の回りの環境）も、清々しく祓い清められていると申し上げます。

意味の解説とポイント

● 「流れ」の大切さ（水のように生きる）

神道では、悪や不浄そのものよりも「滞ること（執着や停滞）」を重く見ます。川のせせらぎのように常に流れていれば、水は濁らず清らかさを保てます。心に湧く負の感情や失敗も、執着せず受け流せば清らかでいられる（気が停滞しない）という教えです。

● 「内外（うちと）」の清浄

「内外の玉垣」は、自身の「心と身体」あるいは「内面と周囲の環境」を象徴しています。自分の内側だけでなく、置かれた環境や人との関わりも含めて、すべてを清々しい状態（わだかまりを残さない）に保つことの重要性を示しています。

● 日々のリセット（祓い）

日々、様々なことが起き、自分の心の中が様々な揺れ動いても、「祓い清める（リフレッシュする）」姿勢こそが大切である、という前向きな思想が込められた言葉です。

● 「汚（きたな）き」「穢（きたな）き」の使い分け

一言目の「汚き」は「表面的な汚れ・罪悪」を指し、結びの「穢き」は「本質的な不浄・魂の穢れ」を意味します。「表面的に汚れても、滞らなければ本質的な穢れにはならない」という意図が伝わります。

※神道の罪とは、自分の本心を包み隠すこと。罪を重ねると、魂本来の輝きを失い、穢れ＝気枯れとなり元気が衰え病にかかりやすくなる。

● 「滞（たまり）」という漢字

「心の停滞」「執着」といった神道の核心的な教え、滞らないことの大切さを示している。

東洋医学では、気の停滞こそが病の原因の中心になると考えます。まさに病気とは、気が病んだ（停滞した）状態。