

# みおしえ



心と体の健康

# 体の健康・心の健康

浄相院 畑中芳隆

体が健康であるということは、本当に有難いことです。それは、健康を害した時に改めて健康の有難さが分るといふものでしょう。

私たちは病気になるとすぐに病院に行ったり薬を飲んだりしますが、一番大切なことは安静にして睡眠をとる、つまり「寝る」ことではないでしょうか。これは、よくいわれるように私たちの体内には自然に治癒する働き、いわば自浄作用という働き力が備わっているからです。勿論、薬や医師の治療が必要な病気もありますが、これとしてこの自浄作用なくして治るものではありません。私たち生物の体は、何と神秘的にできているのであ

りましょうか。まさに小宇宙といわれる所以です。

しかし、残念なことですが、私たちのこの体は永久に健康な状態を保つことができないことは誰もが知っていることなのです。「生老病死」という今生の掟の中に、私たちは住んでいるのです。

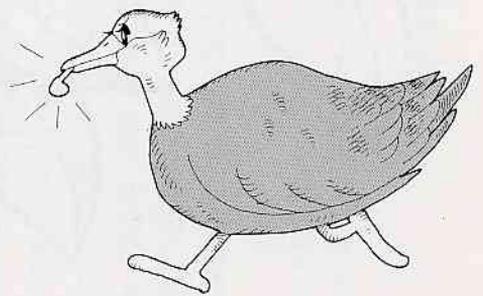
お念仏を申すことには、私たちの心を浄らかにするという働きがあります。私たちの心の内には仏性というものが備わっており、また大宇宙より阿弥陀仏が救いの光を放たれています。このお救いを深く信じて南無阿弥陀仏とお念仏することにより、私たちの心は豊かな淨いものになります。

また、何遍もただひたすらにお念仏す

ることにより、私たちの心の内にある諸々の感情がうすらいで、喜びも悲しみも超えた南無阿弥陀仏というお称えが申せるようになります。それはまさに私たちが眠っている時のように安らかな境地であると思います。

このように私たちは、自身の中にあるすぐれた力を信じ、さらに私たちのまわりにある阿弥陀仏のお救いの力を深く信じることにより、心身ともに健康にお念仏の生活をしたいものです。

阿弥陀仏と十二ろとなへてまどろまん  
ながきねむりにもこそすれ



「健全なる精神は、健全なる身体に宿る」。今回、「心と体の健康」というテーマをいただいた時、最初に頭に浮かんだのはこの言葉でした。

\*

人間は、どこか一ヶ所体の具合が悪くなくても、考え方が消極的になったり、卑屈になったりするものです。先日もテレビで、「過労死とは、過激な労働の蓄積によるものではなく、そのほとんどがストレスによるものだ」と報道しておりました。そうだとすれば、物には満たされながら、心の満たされない社会に生きる私たちは、どのようにして心の安らぎを求めたらよいのでしょうか。それは、称

名念仏そのものだと思えます。

\*

最近、私の寺にも何人かのグループの方々が楽しそうに納経をお願いしますと、よくみえるようになりました。また、お檀家の方が観音巡りをしてきた経験談を楽しそうに、そして誇らしげに聞かせてくださいます。私は観音巡り、それは昔の人の生活の智慧だと考えます。あまり旅行などできなかった時代に、信心という大義名分をかかげて、胸をはってできた命の洗濯なのではなかったかと。出かけるためには、まえ／＼健康に留意し、足を鍛えお経を口にし、爽やかな気持ちで旅に出て見知らぬ土地で新しい出会い

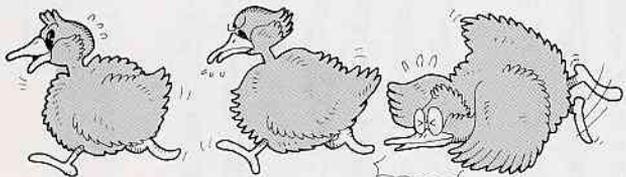
を喜び、珍しい文化を吸収し種々の体験を重ねる旅は、心に十分な栄養を与え健康の維持へとつなげてゆくものではないでしょうか。

\*

私たちは、日々感謝に生き、お念仏の生活を送ることにより、心身共に健康な毎日を送ることができると信じています。

# 心と体の健康

天嶽寺 榎本悦久



# ぎよ き え 御忌会

毎年一月あるいは四月に、建暦二年(1212)一月二十五日に亡くなられた宗祖法然上人のご命日の法要を「御忌会」と申しております。「御忌」という言葉は天皇や皇后のご命日に使われていたものですが、法然上人の徳風が天下に広くゆきわたっておることを時の天皇がお知りになり、特別にお許しを下され法然上人に限りご命日を「御忌」と申すようになりました。

「御忌会」を営む本当の目的は法然上人の御心、すなわち「お念仏の心」をしっかり受け取ることであります。法然上人は健康な心、素直な気持ちで、すべてを救ってくださる阿弥陀様に感謝のお念仏をせよと、私たちにお勧め下さいました。

御忌会に際して、大いに法然上人の「お念仏の心」をしのび、報恩と感謝のお念仏を称えましょう。

## 【編集後記】

▼本号より「浄土宗のみおしえ」は「みおしえ」と改題させていただいた。

▼今回のテーマは「心と体の健康」である。二人の若手僧侶に執筆をお願いした。現在、日本は、「高齢化社会」「この時代の時代」といわれている。そうしたなか「健康」は、僧侶と信徒が共に考えていかなければならない、大きな問題の一つといえよう。

▼本号の発刊に当っては、畑中教区長・石垣教化団長様より多大なご援助・ご指導をいただいた。ひたすら感謝。反面、ひとりでも多くの方々に読んでいただける内容を目指さなくてはと、頭が痛い。

▼編集・発行は従来通り、教区内の青年僧侶で組織している「浄青」の編集部が中心になって進めていく予定。今後の参考に、ぜひ本稿の関する忌憚のないご意見・ご感想を事務局まで下さりたい。