

## 生かされて生きている私

能岡 浄

食べ物のいのちをいただく

現在の日本では「食べ物さまを、いただいている人」は少數で、「腹が減るから食う」という人が多いように思います。農林水産省と厚生省の(国民栄養)調査結果を比べ合わせると、多種類の食べ物の過半数を輸入にたより、食料の約三十%、つまり三千万人以上を養える食料を捨てているのが日本の現状だそうです。

私は昭和十八年、大阪府の農村のお寺に生まれましたので、深刻な食料難を知りませんが、空襲で家を焼かれた老婆の話では「食べ物が無く、幼子を抱えて途方に暮れた。毎日、ひもじい思いをして『真っ白な銀飯を腹一杯食べられたら、いつ死んでもよい』と心底、思つた」そうです。

また私の出身高校に、青白い顔をして、やせ細った生物学の先生がおられた。「東南アジアの密林を敗残兵として逃げ回り、食べられる物はすべて食べた。病死や餓死、毒キノコなどを食べて死ぬ者が続出し、終戦時の生き残りは、戦友の約一%だった。私は栄養の知識があつたから助かったが、あれから十数年も経つのに、栄養失調のような体は元にもどらない」と話されたのを、今でも鮮明に覚えています。

インドや日本を含むアジア人は、昔から米を主食にしてきました。三

年前、冷害などで、国内産米が不足して騒動がありました。ご飯を炊いて最初に仏供(お仏飯)を供え、如来に合掌してから食事をする仏教徒の習慣も、自然の恵みなど宇宙一切の他力により、毎日の生活ができる」とへの報恩感謝の気持ちを表したものでしょう。

だから昔の人は「米粒を粗末にするとバチが当たる」とか「食べ物さまには仏がござる。拝んで食べなされや」などと子供を戒められたのです。

こんな教えや「もつたいない」の言葉が、今の飽食日本では死語になりつつあるようと思われます。

また、殺される時に、人間と同じ赤い血を出し、苦痛を表す牛や豚・鳥、魚介類などの料理を食べ残しても、何の痛みも感じないような、人間味に欠けている日本人が増え、これらのことが『いじめ』や利己主義、海や川・山などを汚染する公害を招き、「尊い命をいただきます」と拝んで食べる習慣を無くしたのだと思います。

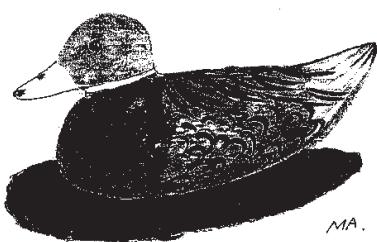
今こそ、真宗門徒は、宗祖・親鸞聖人のお言葉

「一切の有情は、みなもつて世々生生々の父母兄弟なり」

(歎異抄)

を、しっかりと胸に受け止め、私が生かされて生きるために、海の山の、川の田畠の、私と同じ『尊い無数の生き物の命』を犠牲にし、毎日、食べてきましたのだから、阿弥陀如来の本願『本当の人間になつて下さいよ』の呼びかけ(本願他力)に目覚めて、人間として生きる深いよろこびを感じ、本願を信じ念仏申しつつ生活すべきだと思います。

口と内臓のはたらき



米飯や食パンは、口に入れた直後は無味ですが、感謝の心を忘れずにはあります。たとく、よく噛むと、だ液中の消化酵素（アミラーゼ）がデンプンを分解し、麦芽糖やブドウ糖を生じて甘くなります。飲み込むと、食べ物は胃・腸に移り、他の栄養素も消化・吸収されます。胃の中が食べ物で満たされ、血糖値が上がると「満腹、もう食べるのを止めよ」のストップ信号が、体や脳から発せられます。

しかし最近の社会では、ストレスのたまることが多く、早食い・ヤケ食い・ヤケ酒、飽食・グルメ（美食家）で胃拡張、や不規則な生活になりました。ストレスとは、さまざまな刺激が体に作用した時に起こる歪みがちで、体が発する信号に気づかない人が多くなって、肥満者が増えました。ストレスとは、さまざまな物理的、空腹・過労などの生理的、怒り・不安・緊張・失望などの心理的ストレス、の三種類に分けられます。ストレスは、糖尿病、高脂血症、高血圧、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞などの成人病の最大の要因です。

過去の生活習慣の中に潜む多くの危険因子が原因となりました。

MA.

人間の意識とは無関係に、五臓六腑など体の諸器官（内臓）と血管に働いている神経が自律神経です。私どもは食事をすますと、一仕事終えたような気持ちは、食事をすますが、食後の内臓は消化・吸収・排泄などの大仕事を与えられ『てんてこ舞いの忙しさ』になります。それなのに私は、その事を知りません。私が気づこうが気づくまいが関係なく、私を生かす

ために一生懸命に働きづめに働いて下さっている内臓の働きがあつたのです。この事に目覚めさせていただと、「私の自力はゼロで、100%他力により、私は生かされて生きておりました」とうなずくことができるのです。

自律神経には『不愉快や怒り・運動の時に働く交感神経』と『愉快な気分・休息の時に働く副交感神経』があります。負けず嫌いで短気な人は『激怒』が交感神経を刺激し『猫が怒った状態』のように心臓は激しく動き、細い血管が収縮するため血圧は上がり、動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞などになりやすいのです。

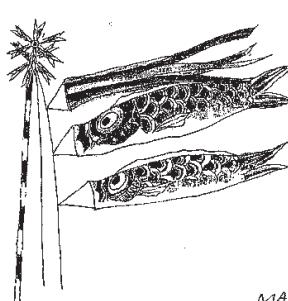
人間の内臓は純真無垢なのに、私の頭が煩惱に満ちあふれているため、内臓が悲鳴をあげるのです。

凡夫（ぼんぱく）というは、無明煩惱われらがみにみちみちて、欲もおおく、いかり、はらだち、そねみ、ねたむこころおおく、ひまなくして臨終の一念にいたるまでとどまらず、きえず、たえずと

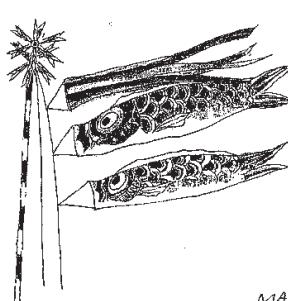
（『一念多念文意』真宗聖典五四五頁）

と宗祖が言われるよう、多くの因縁により、ストレスのない人生はありえません。が、先

師の言葉『縁ご縁みなご縁、困つたことも皆ご縁』と、どんな苦惱に出会つても『如來が私に与えられた宿題・仕事』として、念佛申しながら謙虚にそれを受け取ること、そして清沢満之先生の『天命に安んじ（無数の因縁にまかせ）て人事（私の力の限り）を尽くす』こ



MA.



MA.

ようになつて交感神経の働きが弱まり、内臓に平穏な日々を送つていただけなのです。

### 体から発せられる内なる自然の声をきく

私どもの体は、先祖からのいただきものですが、進化論や

「弥陀の五劫思惟の願をよくよく案すれば、親鸞一人がためなりけり」

(歎異抄)

のお言葉から、人間の体には、地球が誕生してから現在までの四十六億年の歴史が刻み込まれており、私を生かすために、私が母の胎内にいる時から現在まで、体の内側から私を支えている働き(内なる自然)があることを、脈拍・呼吸を通じて知らされます。

また、私どもは『老病死』を避けることはできません。老化防止と生活習慣病の予防・

治療には、まず動くことから始め、「同伴者とニコニコ話ができるような速さの歩行」を毎日三十分以上続けると、腰や関節の骨・筋肉も丈夫になります。思い立った時から、良い生活習慣を維持・継続する心構えを持ち、吐く息・吸う息の中に阿弥陀如来の呼び声を聞きながら『南無阿弥陀仏』と報恩感謝します。さらば

『本願力にあいぬれば／むなしくすぐるひとぞなき』

の和讃から「如来が、常につきつきり呼びかけて下さつてゐるんだか



ら、如来に後押しされながら、私なりにがんばろう」と生かされて生きている喜びに目覚めた時、迷闇が晴れ(副交感神経が働いて)安らぎの人生が開かれて行くのです。これが真宗の念佛者の姿だと思います。

能岡 浄(よしおか きよし)

昭和18年3月10日生れ。昭和41年、大阪府立大学農学部農芸化学科を卒業、昭和43年、同大学修士課程を終了し、大阪府立公衆衛生専門学校・栄養科長を経て、現在、大阪府立看護大学医療技術短期大学部・臨床栄養学科、助教授。農学博士。大阪教区願成寺住職。

〒588 大阪府堺市福田809・願成寺(がんじょうじ)