H.20

七月

（今月の掲示板）

真宗大谷派・願成寺

生かされて、生きている私

人体には、約60兆個の細胞があり、古い細胞は壊れて、1日に約1兆個（1秒間に1個数えると、3万年も必要）の細胞が生まれます。が、その約5千個は、癌細胞になるのです。健康な人では、免疫（黴菌などの異物を見つけ、それを壊す）力により、癌細胞を壊します。笑うと免疫力は高まるが、ストレス（心の歪み）が続くと免疫力が弱まり癌・高血圧・糖尿病・脳梗塞などの生活習慣病（成人病）になりやすいことが、医学的に証明されています。

親鸞聖人は『凡夫というは、…欲も多く、怒り、腹立ち妬む心おおく…臨終の一念（死に際）に至るまで止まらず、消えず、…』と言われました。煩悩（心を掻き乱す欲望）やストレスの無い人生はありえません。が、念仏者は『自分と共に悩み苦しんで下さる阿弥陀仏がおられる』ことを喜び、念仏申しながらストレスの多い日々を生き抜く智慧と力（他力）により、平穏な人生を送れるのです。