

●曾我量深先生は『如来は我なり、如来・我となりて、我を救い給ふ』とも言えます。

これは「大阪教区・親鸞聖人750回ご遠忌の基本テーマ『いのち輝け!。今、いのちが貴方を生きている』に通じます。▼如来とは、『真理・眞実の世界から来て、全ての生き物を救う人』の意味で、如来とは『仏(ほとけ)の尊称』です。

1宇野正一先生が70歳の時『脈拍・即ち、心臓の動き』という詩に『1分間に65回・きちんとキチンと・休まず止まらず・働き続けて70年・あと何年か何日か・眠っていても・愚痴ついてても・休まず止まらず』と、書かれました。

2心臓は、その人の『握り拳』の大きさで、大人の全血液・約5Lを全身へ運びます。血管の長さは合計10万本は超え、これは地球を2回り半もある距離です。心臓から出した血液が全身を巡り、つまり地球を2回り半もして又、心臓へ帰ってきて来る時間は、タッタの4分間です。このように、私達は、常に不可思議な力、すなわち他力により『生かされて生きている』のです。

3内臓(心・肝・肺・脾・腎臓や胃腸などの五臓六腑)は、私の意識とは無関係に働いています。内臓を動かしているのは『(心と体を繋いでいる)自律神経』です。『自律神経』には①交感神経と、②副交感神経の2種類があります。①は運動した時や怒った時に働く神経で、心臓ドキドキ・息はハアハアとなり・血圧も血糖値も上がり・脳からストレスホルモンが多く出て、ヤル気にもなります。一方、②は休んでいる時や楽しい時に働く神経で、心ゆったり・笑い顔になり・喜びホルモンが多く出ますが、ヤル気が出ません。▼①と②の働きのバランスが崩れると『自律神経失調症』や病氣になります。4生活習慣病になる原因の約80%はストレスです。自律神経の正常な働き、即ち不可思議な力の他力により、私達は健康な体を保っているのです。

★そして更に、曾我量深先生は『我は我なり・如来は我なり・されど我は如来にあらず』とも言われました。つまり、心穏やかな時の私の体は『如来、即ち仏そのもの』で、不可思議な力の他力が私の健康を守ってくれます。が、思い通りにならない時に腹を立てると、ストレスが溜まって体調を崩したりします。

※※ストレスとは精神的な緊張です。煩惱も『心と身を煩わし・悩ます精神作用』です。5お釈迦様は『人生は苦なり。即ち、人生は思い通りならないものだ』と言われました。自分の思い通りにならないと腹を立てた結果、『体調が悪い』との危険信号が体から出た時に『煩惱異足の私』を思い知らされます。健康な体の育り難さ・自然の恵みや無数の人々に助けられての毎日だと自覚めて『報恩感謝の心』になった時に、人間は謙虚にも優しくもあり・生きる喜びが沸き上がって来て、『いのち輝く生活』が送れるのです。