



平成24年4月9日

## 卓話 『佛教教典や行事に見られる健康法』

真言宗豊山派大本山 護國寺  
貫 首

岡本 永司 様

仏教の経典は8万4千巻といわれるほど沢山ございます。哲学的な深い教えを説いている部分もございますけれど、私たちが日々暮らしていく上で何に気を付けたいかについて説いている部分もございます。

お釈迦様は人間の生老病死の解決のために出家されました。それで仏教の教えはどちらかというと非常に内面的な心の在り方を求める、そんな部分が沢山ございます。お釈迦様は数学、天文学、歴史学、特に医学について勉強されました。従いましてその教えの中には人間の体に関する経典が豊富でございます。

仏法では人間の体は地水火風の4つの要素、四大からできていると説きます。「地」は体の堅い部分、骨や歯など。「水」は体の水分や血液。「火」は熱、エネルギー。「風」は肺の動きなどのこと。私も寺方でご住職が亡くなったりしますと、四大不調により…というようなご案内をいただくことがございます。私たちの行事、日々の勤行では大きな声でお経を読みます。肺活量の訓練になるし声を大きく出すことはエネルギーが出てくる源にもなる。合掌は自分の心を静かにさせ、心の健康にもいい。仏教経典の中には、現在言われております健康法をしっかりと何気なく行うことに繋がる、そんなことが沢山あります。

仏医経というお経は、どうすれば健康になるか、不健康になるかということをお説いているもので、10の発病の原因を書いています。初めが久坐、久しく座るといことです。この頃は皆様が体操やジョギングをなさいますけれど、食べては寝、

食べては寝は不健康の元ですよということです。次が食不節。好き嫌いは駄目だということ。また食べ過ぎはもちろん食べなさ過ぎも駄目。ダイエットで何も食べないのも

体が衰弱してしまいます。3番目が多憂愁。多くの憂いごと。人間には沢山の憂いごとがありますが、それをなるべく少なくすることが体と心を安らかに保つ基本です。4番目が疲極、これは過労。5番目が淫洩。これは性欲の乱れ。6番目が瞋恚。瞋は怒る、恚は心の底から怒り恨みを持つ。そういうことは体のためにも心のためにも大変よくないよということです。7番目が忍小便。8番目が忍大便。これは小便も大便も、そんなにこらえちゃいけないということ。9番目が忍上風。上風というのはあくびだとかくしゃみ。これもあまりこらえちゃいけません。こうして私がお話をさせていただきましますとき、あくびをされますとがっかりしてしまいますので、一つ適当にお願いします。最後が忍下風。おならのことです。おならもやたらにこらえてはいけません。ただし下風を催したときは衆中においてなすを許さず。部屋を出て風下においてなすべしと書いてあります。お釈迦様は心配りの素晴らしいお方であると同時に、いろんなことに通じていたお方だったんですね。

以上です。ありがとうございました。

