

非思量

NO. 263

免疫力を高める生活法

現在、新型コロナウイルス感染拡大の影響で不安の中で生活されていることと思います。連日マスコミの報道を見聞きしているとコロナウイルスの頭になってしまいます。よく3週間何かを続けると心身共に習慣化して無理なくできるようになると言われます。運動や早起きなどがそうです。しかし、報道も同じ話ばかり見聞きしていると脳が慣れて、頭もコロナウイルスの事でいっぱいになってしまいます。不安が不安を煽り、マスクやトイレットペーパー等が買い占められていく状況が続いています。海外、特にヨーロッパでは、東洋人を見ただけで「コロナの原因だ！」と人種差別発言をする人が増えているそうです。コロナウイルスより人間の心のウイルスがばらまかれていく方が怖いのです。

私たちは今までの価値観、生き方も考え直す時期に来ているように思います。まずは、冷静になって今回のコロナウイルスから学ぶこと、私たち人間が問われているメッセージを考えてみたいのです。

私は、何よりも大事なものは自己を愛する心「自己愛」だと思います。誤解しないでほしいのは自分だけ助けられればいいとか自分勝手に行動すればいいということではありません。「自己愛」とは自分のいただいた命に感謝し、一日一日、一瞬一瞬を大切に生活することです。

「天上天下唯我独尊」この言葉は、私たち人間一人ひとりの尊さを自覚したお釈迦さまの悟りを示す言葉です。私たちは、この世にたった一つの命を授かった自分自身を愛して、心と体を養生しながら生活すると次第に周囲の人にも愛情と感謝の気持ちを持てるようになります。自分を愛せる人は同じくらい他者にも慈しみの心を注げる人になれるということです。一人ひとりがそのような気持ちで生活できればウイルスの拡散も防げるのではないのでしょうか。

お釈迦さまはじめ、道元禅師しかり歴代の祖師方は皆、養生医学の権威でもありました。疫病や風邪（ウイルス）を防御する免疫力をつけることが仏教の教え、禅の教えでも数多く説かれています。

私が大本山永平寺に安居した際にも、坐禅を第一儀としながらも、他に洗面、手洗い、食事、排便、清掃、睡眠に至るまですべての日常生活の行いが修行でした。（行住坐臥、威儀即仏法）

御山での生活は福井の山中での厳しい自然環境の中でしたが、それ以上に自分の心と体が鍛えられ免疫力が向上し、健康な生活を送れた日々でもありました。その時に学び、体験した仏教、禅の教えから学ぶ免疫力を高める生活法を次回から紹介していきます。