

未 病

平成27年 報恩講 資料



浄土真宗 正信寺 石川 京英



はじめに

- 未病についてすでに2回、紹介やお話を致しましたが、最近、神奈川県黒岩知事を始め行政や新聞の特集などに「未病」が取り上げられたほか、未病学会など公的な期間も未病について取り組みが盛んになってきました。海外でも「ME-BYO」という表現で感心や対策が紹介されています。
- それらを見ると、趣旨は大変結構なものと思われませんが其の多くはやはり商魂が見え隠れしていて、未病対策器具・設備を売らんかなの様子が感じられます。
- 今回は古今を通して商魂でない、日常生活の中で具体的な対策のいくつかを紹介します。我われは、病院、医者などにかかる前の、衣食住についての方策を考えてみましょう。



食時五観之偈とは

- 生きている限り人間は、食事など、からだの外部からエネルギーを取り入れなければなりません。その一つとして古くから行われている食事作法が佛教にあります。
- 宗旨により少し表現が違っていますが、禅宗などの宗派は中国の寺院で食事の度に必ず導師役がこれを唱え、集まった僧などが一緒に唱えて箸をとる偈文です。



食時五観之偈

- 一つには 功の多少を計り、彼の來処を量る。（いま食べている食物が何処で作られ、どんなルートを通り、誰々の手を通してここにきたか、大勢のその功德の大きさを知って感謝して食します）
- 二つには 己が徳行の全欠を量って供に応ず。（自分の行動が良かったか、不足していたかを反省し、その功罪を考えましょう）
- 三つには 心を防ぎ過を離るることは貧等を宗とす。（自分の行なった行為から発生する貪瞋痴の三毒を克服することを自分の信条としましょう）
- 四つには 正に良薬を事とするは形枯を療ぜんが為めなり。（自分の身体に適した食事や薬をとることは、心身を常に健全に保つことです）
- 五つには 成道の為めの故に今此の食を受く。（悟りを完成するために、この食事をいただきます）



お釈迦様の基本的教え

■ 中道・八正道

- お釈迦様がお覚りになって、かつて一緒に修行した修行者に説いた考え方です。
- 仏陀は「琴の弦」の譬えとして「妙なる音」を出すために弦の張りが強くもなく弱くもなくちょうどいい、調和した正しい具合に弦が張られていることを中道の譬えとして示され、「中道」を説きました。
- その後、「聖なる八つの道」として「八正道」を実践の方法として示されています。



貝原益軒「養生訓」



- 江戸時代、益軒が83才の時に出版された、いわゆる遺言ともいえる書です。
- 三部に分かれて書かれています。
 - ① 道を行い善を楽しむ
 - ② 病なく快く楽しむ
 - ③ 長寿をたのしむ
- 金銀財宝の富や権勢名誉などより優れた人生の過ごし方であることを示した書です。
- 現代でいう「未病」にならないよう日常の細かい健康指導書といった内容です。

