

発行日 2025年9月29日

通算第469号(第1号1982年12月)

仏教瞑想道場情報誌「祈り・瞑想・癒し」(月報)

まごころの声 10月号

発行人 影山教俊 年間購読料 ¥3,000円(郵送料共)

発行所 296-0004 千葉県鴨川市貝渚2929 為替 00120-6-665752

日蓮宗釈迦寺「仏教瞑想道場」 TEL 0470-92-0901 (

常不軽庵 TEL 0470-93-3438) FAX 0470-94-5750

URL: <http://syakamuni.world.cocan.jp/>

E-mail: gef02653@nifty.ne.jp

やまもと
あきこ
作



今月のお話

一心と身体の免疫について

今月は心と身体の免疫についてお話ししよう。先日、こんな話を聞いた。ある知人が春先に風邪をひいたようで咳が止まらなかったという。そこで近所の医院に受診すると、風邪ではなくアレルギー性の気管支ぜん息との診断で、吸引ステロイド剤を処方された。医師は就寝前にその薬を吸引し、その後さらに口をゆすぐように指示したという。

知人は一週間ほどでぜん息の症状は改善したというが、医師の指示でおよそ一ヶ月間その薬を吸引したという。幸いなことにぜん息はそれ以降ピタリと止まったという。

●ぜん息が止まった後の出来事

ぜん息の症状が改善してから3ヶ月ほどたった頃、明け方に腹痛で目覚めたという。しばらくジツとしていると、痛みは潮が引くように消えたという。その週末の昼前頃に再び

腹痛に襲われ、いたたまれなくなって救急病院を受診し、エコー機でスキャンすると、その痛みの原因は右側の尿路結石だと判明した。

また血液検査ではLDH(内臓細胞が損傷するとでる酵素)の数値が高いなど、尿路で結石が動いたと分かった。さらに医師は血液検査の数値の中で、リンパ球(免疫機能を司る)の数値が異常に低いことを指摘し、本人に何か思い当たることはないかと聞いた。

そこで、じつは数ヶ月前にアレルギー性ぜん息で吸引ステロイド剤を使用していたと伝えらると、医師はステロイド剤によってリンパ球が減少したのではないかと話した。

●人間の身体は些細なことで変化する

人の身体はちょっとしたことで変化する。アレルギー性ぜん息は、花粉や細かい埃などに身体の免疫機能が反応した結果にでる咳のことだ。だからそのアレルギー反応の原因となる花粉などを手洗い、うがい、マスクなどで遠ざければ改善するのだが、現代医学は身体の免疫機能、生命反応を抑制するためにステロイド剤を使う。つまり、免疫機能を弱くしてしまうのだ。反応しないようにしてしま

えば、過剰に咳はでなくなるからだ。

しかし、咳がでなくなったのは免疫機能、生命現象を弱くした結果だから、咳はでないが身体が改善したわけではない。

●人の身体にはみな個性がある

人の顔立ちは千差万別、みんな違っている。そう私たちの身体にもさまざまな個性がある。私は幼い頃、よく扁桃腺肥大で発熱し苦しんだ記憶がある。現在でも喉は私のウイークポイントである。冬場の乾燥した部屋で過ごす時、すぐ喉や鼻が乾いてグズグズする。

尿路結石の腹痛で苦しんだ知人は、ご両親も同じような病状で苦しんだことがあったという。遺伝的に親御さんの体質を受け継いだといえる。そして、その病状を引き出したのがリンパ球数の減少だと分かる。人の身体はちょっとしたことがきっかけで変化する。

●リラックスと気分の安定が大事

いまステロイド剤について語ったが、じつは私たちは気分の変化に大きく影響を受ける。しかし、それ以上に免疫機能に大きな影響を及ぼすのが、私たちの気分の変化である。数年前のコロナ禍では、コロナウイルスの爆発的な感染で大騒ぎされたが、この感染にも気分の変化による発症の有無が報告されている。

どのようなことか、コロナに感染していても発症するか、しないか、気持ちが安定しているか、不安定かが関係していたという。つまり、コロナのPCR検査で陽性反応が出ていても、気持ちが落ち着いている人に無症状な人が多かったという。私たちの免疫機能は、気分が安定しているときに高まるからだという。

●瞑想で考えない体験が有用

いつもお話ししているが、私たちの意識は言葉だ。言葉が動けば、言葉を解して感情が動く、そこに喜怒哀楽が生まれて、人生劇場が始まる。

ところが、私たちは正しい言葉を使って、正しく話をすれば、正しい答えがでて幸せになれると教え込まれてきた。だが、正しい話をして、正しいはずの答えがでて、なかなか幸せになれる現実には遭遇する。人生は思うようにならないことは、誰もが知っている。それは何故だろう。

それは「意識は言葉」だからだ。言葉が動けば、是非の判断を超えて、そこに喜怒哀楽が生じる。すると理性的に正しいと分かっても、動いてしまった感情をいくら考えても止まらない。さらに考えれば言葉を解して感情が動くからだ。

すると、そこで動いた感情が嫌な気分となって、生きようとする生命感覚を害して免疫機能が低下する。先のようにコロナに感染していても無症状だった人も、この気分の変化で、身体の倦怠感や発熱、咳などの症状が現れるという。



妙慧の法尼の眼から

仏教やヨガの瞑想技術が、マインドフルネス瞑想として、苦悩改善、病状改善のツールとして脚光を浴びた理由は、瞑想が気持ちの安定に効果があったからである。とくに意識は言葉だから、言葉から離れること、気分をよくない事柄から距離をおく、出来るだけよいことを考える、静かな環境で生活するなど、気持ちを汚さないことが大事ということである。

私たち日蓮仏教徒が本当に幸せになるためには、お経を読み、お題目を唱えるという瞑想体験が大事である。常に変化し止まらない心の動きを瞑想で止めれば、そこには安心感が芽生えてくる。それこそが宗教心である。お題目を唱えましょう。「南無妙法蓮華経」の言葉だけになり、無心な体験によって心身にわたる苦悩は改善する。

住職



—日本の子育て—

9月に娘の第三子が生まれました。出産前から食事には気をつけてもらっていましたが、臨月まで仕事をしていたため、脚のむくみがひどく、押した指の跡が戻らないほどでした。塩分、生物（なまもの）、果物を控え、脚の三陰交にお灸を毎日して、むくみを抑えました。

仕事を休んでからは、ずいぶん状態は良くなり、無事に出産を迎えました。妊娠5ヶ月からは晒の腹帯を毎日巻いていました。赤ちゃんの安定、保温に役立つのです。ヤクザの腹巻きも、刀が刺さらないほど晒はすごいです。この腹帯を産後すぐに巻き付けるのですが、最近は病院ではやらないそうです。それで自宅に戻ってからは、母である私が腹をギュッと締めて腰骨も巻きあげていました。

整体の先生によると、晒で1ヶ月巻き、その後は腹帯のベルトで3ヶ月ほど過ごすのがいいとのこと。産前も産後も晒が素晴らしいのです。

生まれた赤ちゃんは、順調で、毎晩お風呂の後に白湯をスプーンで飲みます。母子健康法で、今は白湯を飲ませませんが、アーユルヴェーダで、白湯は熱を冷ます働きがあることがわかっています。ですから湯上がりの赤ちゃんが白湯を飲む、熱のある病気の時には特に白湯で薬を飲むなど昔からの習慣には訳があったのですね。

旅人が宿場に着いた時、お茶事のお客様にも白湯を出すのは、歩いて疲れた身体には白湯がいいからです。

日本の生活の慣わしには、養生の考えが根付いています。栄養やカロリー計算ではわからない利点が隠されています。昔の人の言葉を思い出して、「朝の一杯茶、出かける前の一

杯茶はいけない」など出かける時に慌てない心がけを語っているのでしょう。

東洋学、アーユルヴェーダの知恵を今一度見直して、生活に役立ててみてください。

【YouTube Live 配信中】

◆YouTube・ライブ配信のご案内◆

- ①Dr.Kyoshun の瞑想チャンネル
<https://www.youtube.com/@dr.kyoshun8589>
- ②お坊さんが教えるヨーガと瞑想チャンネル
<https://www.youtube.com/@deyogayoga753>

【アーユルマクロ・ヨーガ】

2025年10月29日(水)

- 10:00 陰陽座学
- 11:00 マクロ料理
- 12:00 試食会
- 13:00 アーユルヴェーダ
- 14:00 ヨーガ

『次回11月26日(水)』

【Shun's Cafe】

完全予約制にて営業いたします。

《お寺では裏千家茶道教室を開設中》

【半断食会：再開】

10月4日(土)～5日(日)

参加費：8,000円

集合：4日 11:30

昼食 12:00～

午後ヨガ 14:00～

夜瞑想 19:00～

朝ヨガ 7:00～

昼食 11:00

【別途アユルヴェーダ・トリートメント】

受付

アビアンガー・セット 11,000円

アビアンガー、シロダーラは各6,000円

§ 10月のご案内 §

◆瞑想祈祷会◆

8日(水) 14:00より

参加費：1000円

◆お施餓鬼会◆

15日(水) 14:00より

水向塔婆：500円・燈明料：500円

◆七面様御開帳◆

18日(土) 14:00より

◆瞑想会・健康ヨーガ◆

○朝ヨガ 5日(日)・12日(日)

7:00～8:30

○東金ヨガ 2日(木)・9日(木)

16日(木)

13:00～15:00

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 東金	3	4 半断食
5 朝ヨガ	6	7	8 祈祷	9 東金	10	11
12 朝ヨガ	13	14	15 施餓鬼会	16 東金	17	18 七面様
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 マクロ	30	31	