

人生ハンド仏句

第98号

H. 22. 5. 1
(毎月1日発行)

潤い

住職 谷川寛俊

二、三年前から 指先に湿り気がなくなってきたように思う。

新聞や本のページがめくりにくく、ビニール袋を開けるのにえらい苦勞をする。そして、つつい指に唾を付けることになるのだが、これは見るからに不潔感を与えてしまいます。皆様もこんな経験がおりと思いません。

人間の身体はほとんどが水分ですが、潤いがなくなってきたから、その分身体の水分が減っていると思うのに、体重の方は一向に減らないのです。

又よくつまづくようになった。つまり足が上がついていないのです。サングラとかスリッパを履かない方が良いでしょう。あれは足を上げない

で引きずって歩いているので小さな凸凹や低い段差でも転ぶことになるのです。風邪も引き易くなり、しかも治りにくい。最近じわじわと老化を自覚するようになってきました。衰えていく肉体。あつち痛い、こつち痛い、

でも「痛いと感じるのは、生きている証拠だ」と言いますが、この痛み、衰えを何とかしたいと思う。そこで目に付くのが「青汁だ、サプリメントだ、グルコサミンだ、皇潤だ、何とかの酢だ」という、いわゆる健康に良いというものの氾濫です。毎日のようにテレビ、新聞などでもそのコマーシャルや広告が目につきます。それもこれも健康で長生きしたいという願いから出ているものと思われま。しかしそれだけではあまりにも寂しい気がします。そこに「心豊かに」が欲しいものです。むしろ身体のすこやかさよりも「心豊かに」「心安らかに」の方がもっと大事なのではないのでしょうか。身体から水分が抜けて潤いがなくなっ

編集・発行
玉蓮山 真成 寺
編集部 谷川久仁子
TEL・FAX (0765)22-2268
メールアドレス
kokorochanthk@ybb.ne.jp
ホームページアドレス
<http://www.geocities.jp/sinijoujitoyama108/>

ている分心に潤いが欲しいのです。

どんなに健康に良いというものを飲んでも、老いは確実に進んでいくし、その速度を遅くするだけの効果しかないのでは？二十歳の肉体には戻れないのです。又、自分の身体が老化し出したなあ、ということが分かることがあります。それは掛け声です。座っていて立ち上がる時、口から自然に「よいしょ」という掛け声が出したら、それは老化の始まりと言われています。そして次に来るのが「よっこらしょ」更に「どっこいしょ」が口から出したらもうあきらめるしかなさそうです（笑）。だからこそいつも笑顔で心豊かにする事が大切です。

この「どっこいしょ」を漢字で書くと「六根清浄」が語源と言われます。「六根」とは眼・耳・鼻・舌・身・意（心）の感覚器官のことで、その六根を清浄（きれい）にすることとあります。

他人のことは何でもよく分かるので

批判をするけれど、さて自分のこととなるとどうでしょう？ほとんどの人は自分に甘いものです。「あなたはあの人のことをいうけれどあなたはどなの？」と問われると言いつ返し「ない場合が多いのではないのでしょうか。人のことを言う前に自分はどうなのかと自の六根を見ることは大切なことで、それを「懺悔（さんげ）」と言います。この懺悔があつて初めて六根清浄となるのです。

身体が衰えていく分、心豊かにならなければバランスが取れません。

六根清浄でない心を大聖人は「磨かざる鏡」と言われました。そう言う心を磨くにはどうすれば良いのか？

それは「深い信心を発（おこ）して日夜朝暮におこたらず、磨くべし。いかようにして磨くべきか、それには只、南無妙法蓮華経と唱えたまつるを磨くとは言ふなり。」

カサカサの乾いた手には、ハンドクリームがあるけれど、カサカサの乾いた心にはお題目が潤いをもたらす良薬であります。

日々お題目の修行をし、六根清浄に心の明鏡をいつもピカピカに磨きましょう。

