

仕合わせの和

第252号

令和5年3. 1
(毎月1日発行)

身の健康と心の清浄

住職 谷川寛俊

最近の若者は清潔に気を配るようになったと言われます。それはそれで良い事ですが、中には行き過ぎるくらい清潔さに神経を注ぐ人もいます。環境の悪化や生活スタイルの変化や、食品添加物等の影響でしようか、アレルギーで悩む人が多くなっています。

昔は今ほど騒がれなかった花粉症もその一つです。残念ながら私も十数年前からの患者です。今年も例年よりも数倍の多さだそうで、花粉症のデビュー者が増えるとの予想です。お気を付け下さい。更にアトピー性皮膚炎の患者も多くなり、アレルギー症の人口は、増加の一途をたどっています。

農薬や化学肥料を多用した野菜や、不自然に養殖された魚類等

を口にし、排気ガスがまき散らされた空気を吸っていけば、アレルギーになるのも納得です。

また、健康志向も相変わらずで、怪しげな健康食品に手を出し、被害にあう人も珍しくありません。

特にダイエット関連のサプリメントは、通信販売の花形のようです。「これを服用すれば食事制限や運動もせず、一ヶ月で十キロから十五キロ減量できる」といった広告に乗せられて購入したが、さっぱり効果が現れないと嘆く人もいます。

冷静に考えれば普段通りに食べ、高カロリー食品を摂取しながら、運動もせず、スリムになるうは虫のいい考えで、努力もしないで好結果を求めるのは、そもそも無理と云うものです。

子供達の遊びでも随分変わってきました。屋外で遊ぶよりも、狭い

真成寺ホームページ



玉蓮山 真成寺

編集部 谷川久仁子

TEL・FAX 0765-22-2268

携帯 080-3744-2523

こちらの番号でもお寺につながります。

部屋でテレビゲームに興じていけば、運動不足になるのは明らかで、幼年糖尿病患者が増えているとの報告もあります。

私達は身の健康を願うのは当然ですが、まずは「心の健康」を取り戻すことが大切です。

身を飾るよりも心を飾れとよく申しますが、本当の健康とは何でしょうか？

それは常日頃の行いと親、ご先祖に対する報恩感謝の念を保つことによって、身と心が清浄になり、清い瑠璃(るり)を磨き出したようになる。経文にはこの清らかな人を見て、喜ばない者はないと説かれています。外見ばかりの清潔さに気を取られ、内面を清潔にすることを忘れていたのが、今の現代人かも知れません。

