



第19号

発行所 大阪市史跡 龍溪禅師墓所  
 霊亀山 九 島 禅 院  
 ☎550 大阪市西区本田 3丁目4-18  
 ☎06-582-5772  
 発行人 住 職 奥 田 啓 知 (智證)

阪神淡路大震災により亡くなられた方々に対し、謹んで哀悼の意を表しますとともに

# 宮沢りえと激やせ 自らを見失わないで!

連日のオーム報道の影で、話題になってるのが、宮沢りえの「激やせ」です。女性誌などでとりあげられている彼女は、異常と思えるほど、やせ衰えています。一説には、二十キロ台の体重しかないともいわれ、生命さえ危険な状態と専門家は警告しています。

過去には、アメリカの歌手カレン・カーペンターが、肥満を気にするあまり拒食症にかかり餓死状態で死亡するという例もあります。

ダイエットブームの影響か、拒食症で栄養失調になる女性が多く、十九才の日本女性のうち五％は拒食症であり、しかも患者は年々増えつづけていると警告する専門家もいます。

標準体重(身長1百×零・九)があるそうです。小柄も計算したところ、五十五キロが理想だそうで、現実の肥満した身体に愕然としました。

私たち凡人は、「世間なみ」といった標準値にとらわれていません。標準より太り過ぎだとい

ってはいエットをし、標準より運動不足だと言われると、あわててジョギングをはじめたりします。先だって、何を思ったのか、運動の大嫌いな小柄、小雨降るなかを、中之島一周をめざし、途中放棄にそなえて、タクシー代をポケットにジョギングに出発し、家人の失笑を買いました。

昔、インドのコーサラ国に波斯匿王(はしのくおう)という大食いの王様がいました。仏典には「波斯匿王は一ドーナの飲食(はんじき)を食するのを常とせり」と書かれています。お釈迦さまは、王に忠告されました。「いつもしっかり我が身をみつめ、適量を知って食事をすれば、そんなに苦しむこともなく、老いるも遅く、天寿をたもつ」と。

波斯匿王は、お釈迦さまの言葉に感激され、侍者に次のように命じたそうです。「おまえはお釈迦さまの言葉をよく暗記しておいて、わしの食事の時にいつも復唱せよ。そうすれば、お

まえに毎日、百錢ずつあげる」

その結果、次第に王の食事の量は減っていき、「一ナリーの量(十分の一か)の飲食にて満足するに至れり」と仏典にあるように、王の肥満がなおり、健康になったのだそうです。

肥満がいやなら食べすぎなければいいのです。適度に食し、適度に運動する。おの自分のに適した量があるのです。他人を気にする必要はないのです。

私たちは、世間の標準を気にせず、自分自身を見極めなければなりません。歌手であれば肥満ぐらいのほうがよいのです。声量からいうとソプラノ歌手は大柄な人が多いし、宮沢りえだって、かつてのような健康的なふっくらりえちゃんがよいと思

っているファンも多いはずですよ。お釈迦さまは「自分自身を灯明とし、真理(法)を灯明とせよ」と教えられています。他を気にせず自己をしっかつかむことが、仏道修行にほかなりません。



肉感的なボディが  
 人気だったころのりえ

