

仏心ある生活を！

さちあ

第 4 号

発行 黄檗宗青年僧の会「大阪の集い」の有志
教化布教紙研究会
霊亀山 九 島 禅 院
〒550 大阪市西区本田3丁目4-18
Tel 06-582-5772

粉ミルク健康法 と白隠禅師

「末期ガンをミルク断食とマッサージで治す」と宣伝し、全国からガン患者ら計七千名を集め、「自然治癒療法」を指導していた「健康再生会」が、医師法違反で摘発されました。死が忍び寄ってきた時、不治と宣言された時、どんな気丈な人でも、あるいはどんな理性的な人でも心は揺れ、乱れます。そうした人々にとって「飲んだ！効いた！粉ミルク健康法」といった表題や「必ず治ります」という断定的な言葉は、どれほど励ましに聞こえるかわかりません。ベストセラ―小説「氷点」で知られる作家三浦綾子さんも、直腸ガンと闘いながら、三年前、健康再生会に二十日入所し、現在も自宅で粉ミルク療法を続けられているそうです。でもそうかといって、この種の療法が、ガンに効果があったとは言えません。なぜなら、裏づけするデータがなく、これだけ多数の患者がいれば、確率からガンの自然治癒例がでて

おかしくないからです。しかし、ガンという病気は、俳優宇野重吉さんの例もあるように、非常に精神力が必要で、治ると信じ、いや、治らなくともガンと闘う生命力により、一日でも延命できるのだそうです。フランスの有名な外科医パレ―は「私は包帯をほこどこし、神がこれを治した」という言葉を残しています。人間の意志力が病気を征服する実例も数多く知られています。わが国においては、江戸時代の禅僧で、臨済宗中興の祖として知られる白隠慧鶴禅師は「夜船閑話（やせんかんな）」という健康養生書を遺されています。その中で、彼自身の体験を通して、あらゆる治療法を施しても治らず、死生の境をさまよった難病が、京都山中に住む仙人から秘法を伝授され、それを実行したところ完治したという実話をもとに、「内観法」という養生法を生み出しました。参考までに、やり方をあげて

- ① 床に入ったら、上を向いて、静かに横たわる。枕は高からず、低からず。ちょうど握り拳（こぶし）一つぶんの高さ軽く目を閉じ、両手を伸ばし両脇から少し離して置く。両足もまっすぐに伸ばし、腰幅程度に開く。そして全身の力を抜いてリラックスする。
- ② 意識を集中して、体全体の、「気」をへその下（気海丹田）きかいたんでんに集中させる。両足を強く伸ばすようにして腹式呼吸をする。この時「気」が、下腹部から股（また）、もも、ふくらはぎ、足の裏へと満ちたすようにする。
- ④ 以下の句を繰り返して内観瞑想する。



