

教えの庭から

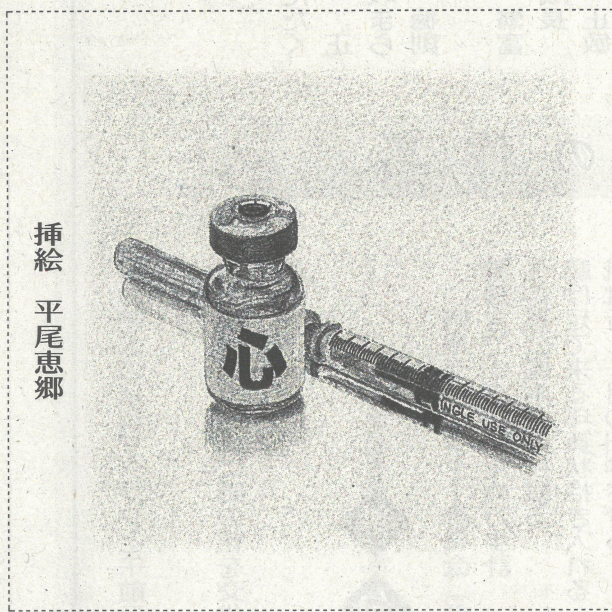
ワクチンは、感染症に対する免疫をつけたり、免疫を強めたりするために接種され、個人の発症や重症化を予防するだけでなく、社会全体で流行するのを防ぐことが期待されています。先月からコロナワクチンの接種が、日本でも始まりました。

私たちは、互いに免疫力を高める生活することが大切です。免疫力を高めるために重要なことの一つは、血液を健康に保つことであるといわれています。私たちの体の免疫を担当する免疫細胞は、血液の中の白血球の一種で、血管を通じて全身を巡察し、体内に細菌やウイルスなどが見つければ攻撃を仕掛けます。血液の流れが良いと、体内に十分な数の免疫が行

「心のワクチン」接種を

出雲市斐川町・仁照寺住職 江角 弘道

き渡り、免疫力は高まります。特に妊婦さんの場合、長期間腹を立てると、成長途中の胎児に乱れた血が流れ入るの感情に影響を受けて、流るることになり、悪い影響を及ぼす可能性があります。怒ると血液がドロドロになって、血流が



挿絵 平尾恵郷

悪くなってきました。逆に、感謝して行動すれば、血流が良くなるのです。一度、腹を立てると血が濁るので、ワクチンには、副作用がなく、安心して接種できます。震える、仕事もし損じます。出会っているものに感

謝することが大切ですが、最終的に感謝の対象となるのは、私たちを生かしている命の原点・大自然です。そこからの力が私たちを守っているからこそ、心臓も動くし、目も見えるし、耳も聞こえるし、手足も動くと考えられます。私たちが時には勝手に酒を飲みすぎたり、心配しなくてもいいことを心配しすぎて夜も眠れなかつたりしますが、本当に手を合わせたくなくなるような、頭を下げずにはいられないような自然の命の守りがあるからこそ生きられるのです。

具体的に感謝の対象となるのは、空気、水、自分の身体、家族、先祖様、友人、苦手な人・憎い人、身の回りもの(自宅、車、スマホ、テレビ、衣服など)、飲食物、自分の住む町・市・県、日本、世界、地球、太陽系、天の川銀河、宇宙などです。

「心のワクチン」を接種するときは、対象に対して「ありがとう」または「おかげさま」と合掌して、感謝するのです。さらに仏教に「心のある人は、インド語でナムアマダブツと合掌して念仏するのです。ナムとは、頭を下げるという意味で、アマダとは、万物が生成されて人が生きられる命の総まとめの力を指すインド語です。アマダ様のおかげで私たちは生きられています。コロナワクチンは、社会全体の人が接種することで、大きな効果が出てきます。これと同様で、「心のワクチン」も多くの人が接種すると、人々の免疫力がさらに向上していきます。京都大学の周辺を「百万遍」と呼びますが、これは、疫病を鎮めるために念仏を7日間100万回(遍)唱えたことに由来しているそうです。