

## 新春法話 普段の健康は、歩くことから」

新年 あけましておめでとうございます。

今年も、延命山正光寺初詣にご参拝賜り感謝申し上げます。

さて、ご参拝の皆様におかれまして、ご本尊様に一番願いたいことは健康だと存じ上げます。生きていくうえで、健康でありつづけることは、容易ではありません。健康を保つために、皆様も日頃様々な努力をされていることと思います。

健康の基本は何よりも先ず『歩く』こととされています。現代人にとって、電車や自動車など便利な物があるおかげで、昔の人と比べたら格段と歩く距離は短いですし、歩くことの少ないことが運動不足につながり、健康を害す一因となっているそうです。

そもそも「歩く」ことは、日常生活上もつとも身近な行動で、体内のエネルギーを効率的かつ経済的に使用するには最もよい運動だそうです。また、「歩く」には、足を自分の意志で操るという意味があります。今から一千万年前、人類の祖先はアフリカ中央部にいたとされていますが、気候変動で環境が悪くなると、人類の祖先は環境の良き場所を目指して、世界各地に歩いて移動したそうです。こうした人類の絶え間ない「歩き」によって、今日の私たちの社会が築かれました。ですから歩くことの意義の一つに、良き場所を探すことつまりは、心が落ち着く場所を探すためのひとつの手段、行動であるということを見出すことができると思います。歩くことの大切さを改めて学ぶ必要があります。

仏教の開祖お釈迦様は、今から約二千五百年前に、八十歳で亡くなりましたが、当時の人々の平均寿命が三十歳前後と言われる中で、長寿をもって大往生されたといっても過言ではありません。お釈迦様の長寿の秘訣は何かと言えば、物事にこだわらず自然のなすがままに生きたことと、三十五歳でこの世の真理をお悟りになって以来、亡くなるまで四十五年間 インド東北部を中心に歩いて布教したことがあげられます。町から町へ、困っている人や、悲しみや不安を抱く人々の所に、常に歩いて赴き、救いを求める人々の心の苦しみを取り除き、楽しみを与えつづけました。お釈迦様が生涯歩いた距離は、想像を絶する数字ではないかと思えます。また、お釈迦様は、歩いていく中で、この世の諸行無常 移ろい変わる世の中)を感じ取り、心の修養をされました。結果、お釈迦様は心身共に健康を維持されたのではないのでしょうか。

日々、何気なく歩いていて感じるだけでは感じないことでも、自然の姿、人々の生活の移ろい変わることを意識して歩けば、私たちもいろいろな事を発見することと思えます。この世に生まれたのなら、この世の美しさをしっかりと感じとってほしいものですが、近年は環境問題が叫ばれています。しかし、環境問題の解決の一步は、自ら環境が悪化している現状を直接見ることにだと思います。空缶やタバコのポイ捨ては、意識して歩いてみればすぐに分かる問題です。環境の乱れは、人々の心の乱れと弘法大師は説きます。

とにかく歩いて見ることです。歩き続ければ、いろいろな事に出会います。しかし悲しいことや困難なことに出会って、歩くことをあきらめないで欲しいものです。休むことは大事です。一步一步、歩き続けた道が、皆さんの各々の人生です。この先何が待っているかは分かりませんが、歩くことは健康につながるということ、人類の祖先は歩くことで良き場所を求めたという大切さを忘れずに行けば、必ず幸せの光が待っていることと思います。

今年一年、皆様の各願いが成就しますことご祈念申し上げます。

合掌

平成二十一年 己丑年 元旦

延命山正光寺 住職 高野隆晃