

平成 31 年 2 月 6 日(水) 労働安全衛生大会でのご講和

『笑い与健康』

真言宗御室派 願成寺

住職 大西智城



1 時間という短い時間でしたが、お話は内容が豊富で縦横無尽の展開が有り、編集室レベルでは正確に書き留めることは難しく、箇条書き風に取りまとめました。

1 自己紹介

1943年 阿南市椿町に、漁師の子として生まれる。現在75歳。  
その後、中学生の頃、立江寺に弟子入りし、住職(大僧正)から生涯に及ぶ教えを受け、「健二」から「智城」に名前を改める。

2 人生の機微を表した川柳などの紹介から、講演(お話)が始まりました。

(川柳)

- ・ これ大事、それも大事とゴミの山
- ・ 飲み代が酒から薬に変わる年
- ・ 今貯めて使う頃に寝たっきり
- ・ デザートは昔ケーキで今薬
- ・ その他

(18歳と81歳の違い)

- |           |            |
|-----------|------------|
| ・ 恋におぼれる  | 風呂でおぼれる    |
| ・ 心がもろい   | 骨がもろい      |
| ・ なにも知らない | なにも覚えていない  |
| ・ 自分探し    | 皆が自分を探している |

(自分の危機管理語呂合わせ)

<サケト ウメ ハ アルテカ>

サ 財布 ケ 携帯 ト 時計

ウ 運転免許 メ メガネ ハ ハンカチ

ア 合鍵 ル ルーペ テ 手帳 カ 紙(ティッシュ)

これにより、笑いの渦の中で本題へ移りました。(…あるいは、既に本題に入っていたのかも。)

### 3 立江寺住職の教え

辛抱と幸せの漢字を挙げ、人間は、辛抱して「幸」をつかむもの。

<「辛」に、「一」を加え、「幸」>

そして、幸せには、二つのことが必要と思うにいたる。

「健康」 肉体的健康・精神的健康・社会的健康

健康には、この三つの用があることは、WHOも認めている。

「信仰」 今日、時間の関係もあり、触れない。

### 4 人と猿の違いは、人は猿より「ケ」が三本多い。

そのケとは、<しつけ 見分け なさけ>

これを持っていなければ、人ではありません。

さて、昔から、「笑う門には、福来たる」と言われていますが、私は「笑う顔には福来たる」が正しいと思います。

そこで、笑いの健康に及ぼす効用を整理してみると、

- ・ 周りが明るくなる。
- ・ 血流が良くなる。
- ・ 新陳代謝が活発になる。
- ・ 免疫機能が向上する。
- ・ 腹から笑う。つまり、腹式呼吸による効果です。

また、仏教が教える健康法として息の仕方があります。

- ・ 3秒、2秒、15秒計20秒の法則とでも言いましょうか、つまり、
  - ・ 鼻から息をする(空気を吸う) 3秒
  - ・ その空気をお腹(丹田)にためる 2秒
  - ・ そして ゆっくり口から吐き出す 15秒

これを実践すると、健康になり、怒りも収まる。是非、やってみて下さい。

- 5 次いで、鶴の恩返しのお話をされる。ただ、智城さんの場合は、違った落ちがつくのです。

つまり、

前段は、皆さんご存じのとおり。しかし、智城講話は、これで終わらないのです。その後、同じ状況で、若い女性が現れ、与ひょうは、前回のごとく純白の気持ちでなく、高価な織物が頭をかすめ、受け入れる。そして、女性は、同じように部屋に閉じこもるが、何日たっても、織物ができあがらない。意を決して、部屋に入ると、家財道具が一式なくなっていた。この鳥、実は、「サギ」だったというお話。

皆さん、ここで大笑い。おかげさまで、健康になりました。

- 6 頭が良いのが幸せか、悪い方が幸せか、皆さんどう考えますか。

普通、頭が良い方が幸せと思いがちですが、そうともいえない。頭の良い人は、多くのことが頭に残り、アレコレ考え、思い悩み、よく眠れない。一方、悪い方は、どんどん頭から消えて、くよくよ考える必要もなく、熟睡できる。自分は、小柄で、頭を悪く生んでくれた両親に感謝しているとの気持ちになっている。見方により、見え方が違って来る、行き詰まったときには、逆転の発想も大切とのお話。

7 次いで、ノーマライゼーション、共生の社会に話は移ります。

この世は、

<障がい者と健常者、老人と若者 女性と男性> からなりたっています。

多様な皆さんが共生できる世界、それが良い社会です。

そのために、大切なこととお話します。

8 現在、日本は高齢社会の真っ只中。75歳以上の人10人のうち3人は認知症になると言われています。そこで、認知症にならなかった人は、このように考えたらどうでしょうか。

神様がいて、3人分のさいころを振り、たまたまその人に当たっただけ。自分にあたらなかったのは、偶然の産物。だから、自分もなったかもしれないという気持ちで、お互いに支え合いましょう。それが、共生の社会です。

9 本日の智城講話の最後のお話です。

智城さんは、今日の講演のため、極楽と地獄を見学してきてくれました。極楽と地獄はまるで違う世界と聞いていますが、見ると聞くとでは、大違い。極楽も地獄も、きれいな花が咲き、おいしそうな食べ物がふんだんにあり、酒もところ狭しと並べられている。このように、極楽も地獄も、同じ光景。違うのは、地獄にいる人達はやせ衰え、極楽の人達は太り、ニコニコしている。なぜこうなったかという、食事には、1メートル(3尺)の箸を使うのですが、地獄の人たちは、長すぎるので、なかなかご馳走が自分の口に入らない。極楽の人たちは、その箸で前にいる人に食べさせてあげる、すると、今度は、前にいる人が食べさせてあげる。だから箸が長くとも、不自由はない、むしろ好都合。地獄の人は自分だけが良ければ良い、という思いで生きている。極楽の人は、相手のことを思いやりながら生きている。これからの社会・共生の社会は、相手を思いやりながら生きていくことが必要とのお話でした。

## 10 余話

そのほか、笑いこけたお話があったので、ご紹介しておきます。  
昔といっても、30年くらい前になりますか、

「今日も元気だ たばこ がうまい」というCMがありました。

智城さんは、ある講演会でこれを一字だけ変換し、話したそうです。

「今日も元気だ たばこ かうまい」と。

頭が柔らかいというか、茶目っ気があというか、アレコレと工夫好きで好奇心が旺盛というか。本領発揮ですか。

### 《お知らせ》

講演翌日(平成31年2月7日)、著書とメッセージをいただきました。

- ・ 著書 愚僧の秘密 (1995年 第1版)
- ・ もっと 楽に 生きる (2004年 第1版)
- ・ 失敗 それもまたよし 徒然草の智城風現代役 (2011年 第1版)

### 《メッセージ》

昨日の講演が少しでも皆様のお役に立てれば良いのですが。