



法話

プラス思考の生き方を見つけよう

能岡 淨

心は脳の働き

自然に消え去る」との考え方で、これは仏教の基本的な教えです。

『苦』と訳したのは中国人で、梵語(サンスクリット語)では『思い通りにならないこと』の意味も含まれているそうです。私たちは生まれる時代・国・民族・生活環境も、親・兄弟姉妹なども、自分で選ぶことができません。さらに、生きていくうちに老化と病気の苦しみを味わい、自分の思い通りにいかず、いわゆる四苦八苦に出会うことになります。そして、私たちは周囲のものと比べては『アーダ、コーダ』と心が揺れ動いたりします。

人間の脳の表面には、約百四十億個の神経細胞からなる大脳皮質があります。大脳皮質の約90%を『新皮質』が占め、学習による記憶や知性を司ります。新皮質の下には、怒り・性欲などの動物本能的な感情を表す『古い皮質』が約10%あります。大脳を真上から見ると、真ん中に溝

があり、左脳と右脳に分かれています。左脳は『考えて話す・計算する』など、分析的・論理的な思考を司り、右脳は『感動する・喜怒哀楽を感じる』など、無意識・直感的な閃き・感情を司ります。

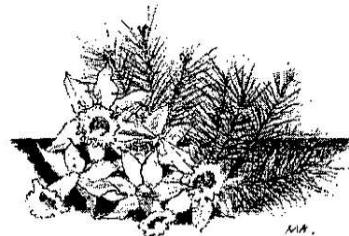
仏教は『左脳と右脳が協力して動物本能を調整し、人間としての優れた智慧を体得できるようにする教え』と言えるでしょう。左脳の働きで論理的に、自分の心をよく見つめる(内観する)と罪惡深重・煩惱具足の凡夫と氣づかされ、頭が下がります。そして、私と同じ尊い命を持った無数の生き物を食べて、生きてきた自分を認識します。また、大地も太陽も空気も、私を支えて下さっていること・生かされて生きていることを、右脳の働きにより感謝できます。さらに、真宗の教えが身につけば、私の人生を阿弥陀仏に見守られながら、何ものにも邪魔されることのない無碍の一^い道を、しっかりと歩んで行けることに感動し、充実した

私の人生が送れるのではないか。

このように、大脳皮質のそれぞれの箇所に分業した働きがあり、常に綿密な連絡をとり合いながら『人間らしい心が働く能力』が發揮されているのです。感情を表す心は脳の働きであり、その人の生活環境や良き指導者との出会いなどの『縁』により、死ぬ時まで心は育ち続けて、その人の心情・人格が形成されていくのです。

仏法とは『プラス思考』を学ぶこと

私たちは、周囲の人の目を気にしたり、プライ



ドに拘つたりして生きています。Aさんは、会社の上司に『君はバカだ

な、こんなことが分からぬのか』と言われて、「公衆の面前で、恥を

かかることはないやろ」と落ち込んだり、家庭では奥さんに「意気地

なし、もつと勇気を出しなさいよ」と言われ、「こんチクショウ、偉

屈辱や敗北感を味わう方が多かつたのです。こんな生活が続いてストレ

スがたまつたのか、30歳のAさんは脳梗塞になつてしましました。体が

不自由になつたAさんは、何かにすがる思いで、熱心に仏法を聞き始め

ました。

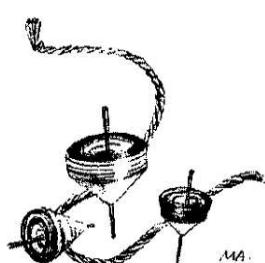
私たちは『こうなつて欲しい・あんなつて欲しい』と、我欲を持つて生きていますし、それが人間としての自然の姿です。そして、満たされない我欲がストレスとなり、ストレスがたまると病気になつたりします。

『自分の夢と現実が違う』と悩んだりせず、『人生なんて、なるようにならぬものだ』と、良い意味での開き直りが大切だと思います。仏法を聞いて行くうちに、Aさんは「私は、さんざん暴飲暴食をしてきたのに、まだ生きていられる。また、今まで、些細なことで悩み、苦しんできた。もう考え方を変えよう」との気持ちになれたそうです。すると、その心の変化が病状に反映されたのか、リハビリテーション（心身の機能回復訓練）にも積極的に取り組み、奥さんの献身的な世話をもつて、Aさんの病状は、日に日に良くなつていつたのです。

仏法は、私たちのマイナス思考を、プラス思考に転換させてくれる教えです。健康を取り戻したAさんは、人に「バカだ」と言わると「ああ、そうだな、君の言う通りだな。今後は気をつけるよ」と相手の言うことを受け入れたり、聞き流せるようになつて気が楽になり、リラック

ス（くつろぐことが）できるようになつたそうです。

念佛の世界は、おまかせの世界



真宗における念佛の世界は『おまかせの世界』であつて、こうでなければならぬというのではなく、今ままを喜ばせていただく世界だと思います。私たちの体や生活環境などは、全て与えられたものであり、これらを喜んで有り難く、そのままを受け入れられるかどうかが、私たち自身の問題なのです。全てが仏様からのいただきものだと、すんなりと受け取れるのなら、他力の世界が開けて、ゆつたりとした心になれ、

リラックスできます。がんばれる時は、自分なりに努力してみて、その後は南無阿弥陀仏（全てをおまかせします）と、毎日お念佛を申しながらの生活であれば、朝に目が覚めると『ああ、今日も命をいただいて有り難いことです』と命の働きに合掌でき、仏様にお礼を申し上げて、感謝の心を持てるようになり、喜びに満ちた日々を送れるはずです。

能岡 浄（よしおか きよし）

一九四三年三月生まれ。現在、大阪府立看護大学
医療技術短期大学部・臨床栄養学科・助教授。農
学博士。大阪教区願成寺住職。
〒599-8241 大阪府堺市福田 809