

真宗大谷派(東本願寺)・大谷婦人会「月刊誌『花すみれ』」(平成20年12月1日・発行)

平成20年
12
2008

花すみれ

生きる力を与えるのが仏教

能岡 淨

生きる力を与えるのが仏教

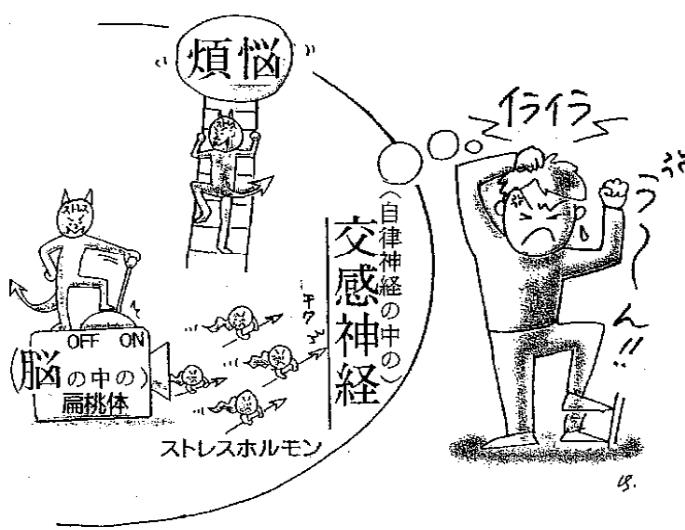
能岡 淨

一九四三年、大阪府生まれ。
大阪府立大学修士課程修了。
農学博士。
大阪教区願成寺住職。

煩惱は人間生活を崩す

仏教でいう「貪欲(欲深い)・瞋恚(怒り)・愚痴(過去を嘆く)」は、私たちの心身を毒するので「三毒の煩惱(心をかき乱す欲望)」といいます。この煩惱から生じるストレス(心の歪み)が溜まると、脳の一部(扁桃体)がスイッチオフになり、ストレスホルモンのアドレナリンなどが多く分泌されます。すると自律神経の中の交感神経が刺激され、イライラしたり怒りっぽくなりります。と同時に、心臓は激しく動き、呼吸も速くなり、血圧も血糖値も上がります。このように、人間が生まれ持つ本能としての煩惱が原因で、体調を崩したり病気になったりするのです。

メタボリックシンドローム(代謝異常症候群)・内臓脂肪症候群)は、「へそ周り約九十センチ以上で、かつ高血圧・高血糖・高脂血症(脂質異常症)の二つ以上が重なった症状」で、主に食べ過ぎと運動不足から発症します。人間関係など、自分の思



法話 I

い通りにならない時にイライラし、ヤケ食い、ヤケ酒となってしまう人が「メタボ」になります。胃腸の弱い人なら、食欲不振などから痩せたりします。胃腸が強い人の場合はイライラした時、自分の好物を食べて満腹すると、扁桃体のスイッチが切れて交感神経の働きが弱まり、自律神経の中の副交感神経が刺激され、喜びホルモンのドーパミンなどが多く出て、一時的にストレスが弱まり、心拍数・血圧・血糖値が下がって笑みも出ますが、これをくり返すと「肥満体」になります。

つまり、日常生活から煩惱の全てを取り除くことは不可能ですから、自分の考え方、観点を変えてストレスを溜めないようにすることが大切です。「一病息災」の言葉の意味は、病気のまんま、そのまんまでも、病気と上手に付き合えば、無病の人よりも元気で長生きできるということです。

◆ 幸せな生活を送るには

人体には、約六十兆個（一秒間に一個ずつ数えると一九〇万年以上も必要）の細胞があります。その中の古い細胞が一日に約一兆個も壊れ、壊れた数を補うために新しい細胞が毎日一兆個生まれ、その一部の約五千個はガン細胞となります。健康な人では免疫力が強いので、体内に侵入したバイ菌や生じたガン細胞などの異物を壊します。しかし、不眠・疲労が続くと免疫力は弱まり、風邪を引きやすくなったり、生活習慣病（成人病）のガン・高血糖・糖尿病や、動脈硬化症による脳梗塞・心筋梗塞などになつたりします。

世間では、「四十歳以上での肥満は良くない・瘦せていれば大丈夫」との風潮がありますが、瘦せている人は必ずしも健康だともいえません。「やや太め（小太り）」の人の死亡率が最低」との調査結果があり、「腹八分に医者いらす」とことわざを守つて、自分の健康にふさわしい体型にしたいのです。

今の日本は健康ブームで、健康食品や運動療法などがもてはやされています。が、テレビなどの報道に惑わされず、規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事、歩行などの有酸素運動、頭の体操になる詩や俳句づくり、人と楽しい会話をして喜びホルモンが出るような生活をすることが、何よりも大切です。自分なり

の健康法、良い生活習慣を身につけ、報恩感謝の日々を送れるようにしたいものです。

◆ 自力と他力の仏教

親鸞聖人は「自力の仏教」と「他力の仏教」の二つの道を説かされました。自力とは自己自身を信じ、自分の力で目的を達成（成仏）する道のことです。成仏とは、竹の子が一皮ずつ殻を脱ぎながら大空へ向かって育つていくように、「相手の気持ちを思いやる心を持った人間」に成長し、悟りを開くことです。他力とは、自分の力だけでは成仏できないと自覚し、阿弥陀仏の教え（眞実）を頼りとして生きる世界です。私たちは、努力して得た学歴・地位・財産などを握りしめての毎日だから、自分の思い通りにならない時に悩み、苦しみます。阿弥陀仏は「自己中心の考え方・ものの見方しかできないわが身の愚かさに目覚めよ」と呼びかけられ、私たちの目覚めを願い続けてくださる仏様です。

全ての生き物は、今から約三十六億年前の地球上に誕生した単細胞生物から進化し続けた（仏様が作られたと思われる不可思議な生物の）子孫ですから、生き物の命は「仏の命」です。私たちは多くの命と共に生きる身でありながら、「自分が・私が」と我を張り、人間関係の難しさに不平不満を言いながら過ごす毎日です。阿弥陀仏の智慧の光明に照らされて、私の命と共に生きてくださる多くの命の存在に気がつくと、私は一人ぼっちではなく、多くの命と共に生きていることが分かるのです。阿弥陀仏の願いが私の体に入り込み、「おかげ様・有り難い・お恥ずかしい」と、感謝と懺悔の心で生きる私に生まれ変わられた時、「他力の仏教」が身に付いて、脳内に幸せホルモンのセトロニンが出て、心穏やかな人生が送れることでしよう。

