

そうだ、私を苦しめ・悩ます色眼鏡を外せば
いいんだ。でも、なかなか外せやしない。

馬鹿にする人々』とあります。人間は、自分に都合の良い『物差し』を持ち、これは良い・あれは悪いと分別(判断)します。例えば、畑や公園に生える『雑草』は嫌な草とされますが、雑草などの草木は『地球の環境改善』のために働いています。仏教では自分勝手な分別をする知恵(分別智)を戒め(注意し)、善し悪しを決めない知恵(無分別智)を教え、良いも悪いも無い世界を(極楽)浄土と言います。お釈迦様は『地獄は人間が作り出すものだ』地獄・極楽は心(この世)にあり(諺)と説かれました。『良い悪いの分別は、私の勝手な判断(主観)だ』と分かっている人は、『すぐに腹を立てる自分の性格』に悩んでいるハズです。

悟(覚)りを開くには『煩惱(心をかき乱す)悩み』欲望(欲)望(望) || ストレス(を無くせ)で

はなく、正しくは『煩惱を自覚せよ』です。『私が煩惱を持ち色眼鏡で見る(邪見)から、この世が悪く見え・迷うのだ』と自覚し、『阿弥陀仏の本願に』は悪衆生を救い・成仏させる力がある』と信じれば、助かります。親鸞聖人は『私は煩惱具足の凡夫(煩惱を持つ平凡な人間)』と言われたのは、謙虚さでもなく・自分に絶望されたのでもなく、『悟(覚)り』の一手手前まで来た』との喜びの表現だと思われれます。そして、喜び・楽しさが、脳の成長・能力の向上や健康づくりに役立つのです(宗祖は、90歳のご生涯でした)。

◎笑いや、楽しい・好きなことに熱中すると、脳内にドーパミン(喜びホルモン)が多く出て、快感を感じ・緊張感がほぐれ・ヤル気(菩提心)が出て・NK(ナチュラルキラー)細胞(殺し屋)細胞の働きが盛んになり・ガン細胞が減り・免疫(カゼなどの疫病に対する抵抗)力が強まります。また、笑うと血中のストレス(煩惱)ホルモンが減り、血糖値は下り・リウマチの原因物質も減り・病氣治療と健康づくりに繋がります。即ち、『報恩感謝の気持ち』が重要!