



寺嫁まめこの ひとこと通信

お寺のことや仏教のことをもっと身近に！そんなことをまずは自分で感じてみよう～、と思いながら書いている寺嫁のつぶやき。毎月ほぼ8日に発行

VOL. 24 (令和2年11月発行)

こんにちは。今回はいつもと趣向を変え、本の紹介です！「はじめに」でも書かれているのですが、お釈迦さまの教えは合理的な現代人の志向に合っている、とのこと。なるほど！！の連続でしたよ^_^

～ 煩惱は脳のせい？

寺嫁的 読書感想文「100分de名著 真理のことば」を読んで。～

この本を読んで、興味深かったコトバをあえて2つ選ぶとしたら…

“ 仏教の基本を知りたかったら、必ずフツダに戻らなければなりません。”

“ 仏教をやって釈迦の教えに触れるうちに、

科学とよく似た点があることに気づきました。”

です。ということで、まずはフツダに戻ってみました↓



【お釈迦さまの気づき】



ものごとにはすべて因果がある！

つまり、苦しみにもすべて原因がある！

その原因は外にあるのではなく、自分の心の在り方にあるんだ！

この気づきがあったから、

自分自身の努力によって心の煩惱を断ち切ること。

これこそが苦しみばかりの世界で、真の幸福を手に入れる唯一の道なんだよ。

と、お釈迦さまは教えてくれているんですね。

つづいて、科学との共通点とは？？？

「この世の中が原因と結果の因果関係だけで動いている。と見る世界観。」です。

とはいえ、仏教は人の心、科学は外部の物質世界を対象にしているところが違います。

が、この二つをつなげようとしつつあるのが**脳科学**だそうです～。例を一つ↓

仏教では…

煩惱というフィルター



ものごとを自分中心に作り上げてしまう。

これを実際の世界と思いこみ、苦しみが生じる。

脳科学では…

感覚器官/脳



入ってきた情報（電気信号）に基づき、

世界の情景を作り直している。

これは実際の世界とずれることもある。

※現実の在り方とは違う錯覚が無数にある！

私たちが自分勝手な世界を作り上げてしまうのは脳のくせ、かもしれません。そのことを知り、認めた上で、そこに引きずられないように、自分自身を見つめていく必要があるんだなあと思えました^_^