



巻頭言

イメージを活用しよう

長谷川嘉雄*

最近の脳生理学の説によりますと、人間の脳の左側と右側とは分業して働いています。脳の左半球は言葉に反応し、分析、計算、論理的思考などを担当します。一方、右半球は音楽に反応し、直感、イメージ、感性といった脳の働きを担当します。

現代は社会全体が極端な合理主義になっているため、日常生活では左半球を酷使し、右半球を休ませる結果になっています。そのため、左右の脳の働きのバランスが崩れています。そこで右脳をもっと活性化させて、左右の脳のバランスをとるよう心掛けることが大切です。

右脳を活性化させるためには、絵を描く、音楽を聴くなどいろいろありますが、頭の中にイメージを描く訓練も右脳活性化に役立ちます。

イメージの活用に関して白隠禅師の著書「夜船閑話」に次のような話があります。禅師が悟りを得ようと寝食も忘れて死に者狂いの修行を続けたのがたたり、肺結核にかかって死にかけていました。このとき京都白河の山奥に住む白幽子という仙人から軟酥（なんそ）の法を教わり、健康を取戻したということです。この軟酥の法というのは、次のように

イメージします。すなわち、頭の上に軟酥という色も香りもすばらしい鴨卵大のものが載っていると想像し、これが体温によって溶けて、まず頭部、次いで両肩、両ひじさらに胸部、腹部、両脚を潤し、遂に足の裏に達して全身を完全に潤す。このとき身体の中の悪いものが全部洗い流されると想うのです。禅師はこの秘法を修行し精進した結果、三年足らずで今までの病気がいつのまにか自然治癒してしまいました。

人間だれもが健康で幸福な人生を送ることを望んでいます。そのためには、たとえいかなる事態に直面しようとも、暗いイメージを持たないことです。

人生は思ったとおりになる

思ったとおりにならないのは

まだ想いが足りないからだ

ということを聞いたことがあります。

人が思い付くことは実現可能な射程距離に入っていますので、それを繰返し、繰返し想ってイメージを脳裏に焼き付けることが大切です。

現代は不透明な時代ですが、いつも楽しいこと、すばらしいことを思い、一瞬一瞬を大事にして、たった一度のこの人生を皆様ともどもさわやかに過したいものと念じております。

*長谷川嘉雄(Yoshio HASEGAWA), 摂南大学工学部機械工学科, 教授, 工学博士, 機械工作生産技術振興協会理事長