

光明

こうみょう

春

第226号

〈特集1〉
さあお参りに
出かけよう

〈特集2〉

掃除のすすめ

新連載

齋藤孝の学ぶ楽しみ

新連載

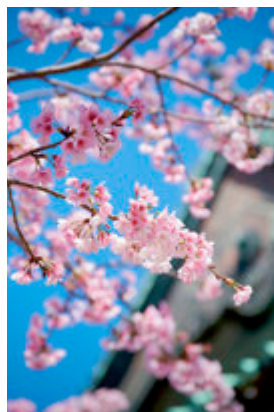
必見!長谷寺の寺宝

しんごんしゅうぶざんは
真言宗豊山派

光明

目次 春
第226号

- 03 | 特集1
さあ お参りに出かけよう
- 13 | 『般若心経』やわらか手引き
まかはんにゃ〜⑥
- 15 | 新連載 齋藤孝の
学ぶ楽しみ 心穏やかに生きる①
- 17 | 特集2
掃除のすすめ
- 21 | 新連載
必見！長谷寺の寺宝①
- 23 | 仏教童話⑬⑭
ふしぎなひょうたん
- 29 | 弘法大師に学ぶ②
- 31 | ヘルシーうれしい 精進料理⑳
- 33 | 仏教はじめてヒストリー⑪
- 35 | 作品募集 仏さまを描いてみよう！
- 37 | 総本山長谷寺伽藍修復事業 志納金寄付者ご芳名
- 38 | こうみょうパズル
- 39 | 読者のたより



表紙写真 大本山護国寺の桜



今年は弘法大師御生誕1250年です

リアクションの練習

私は大学で教職課程の学生に授業をしています。今の学生は非常に真面目で授業によく出てきますし、センスもいい。ただ、ちよつと傷つきやすく、ダメ出しをされてしまうと次のモチベーションが上がらないことが多いです。そこで、お互いに褒め合おうということをやっています。授業でチャレンジをして、それを見ている人たちが「面白い」とか「すごい」と拍手をしながら受け止めてくれる。その空気を作るのが大事です。ですから、はじめにリアクションの練習をします。リアクションがいいと、勇気が湧いてきます。

勇気には様々な湧かせ方があると

ちよつと快感になり、またやりたくなってしまう。みんなに話を聞いてもらえる、みんなの前で何かパフォーマンスができることは、すごく快感になります。脳の中でドーパミンが出て、気持ち良くなるような感覚ができる。これができる、またチャレンジする勇気が湧いてきます。チャレンジして失敗するかもしれないけれども、快感が得られるかもしれないという良い循環が生まれてきます。

例えば、中学生や高校生が、英語を話すとなると、それ自体がチャレンジです。そのときに周りが冷ややかであったり、ましてや先生が冷ややかだったりすれば、その次に話せなくなってしまう。そこで先生がものすごくリアクションを大きくしてくれて、「ファンタスティック」とか「エクスellent!」とか言ってく

思います。例えば、孟子の言葉に「千人と雖も吾往かん」とあるように、一騎当千の心意気で、大勢の人に対しても自分ひとりで対峙する。これは真の勇気だと思えます。しかし、このような勇気を持ち合わせている人は多くありません。

私は、受け止めてもらえるという安心感が勇気を育てていくと考えています。かつては、鍛えに鍛えて、獅子がわが子を谷に突き落とすとして、はが上がってきた子だけを育てる。そういう伝説のような教育方法もあったかもしれない。しかし、なかなかそうはいかないが実情です。

実際に授業ではデカルトや論語をシヨートコントにして発表しても

れる。あるいはすごく褒めてくれたり、笑ってくれたりすれば、生徒がまたやる気になる。だから、リアクションが人の勇気を育てる。逆にリアクションしない先生は、やる気なくじていることになりました。

この10年ほど学生にダメ出しをしないでどこまでいけるのかという実験をしてみました。いまひとつの内容であったとしても、ダメ出しをする代わりに、「ここは結構いいよ」とか「ここをストロングポイントにして伸ばしてみよう」と伝えるようにしてみました。ほとんどダメ出しをせずに過ごすことができました。

この人は勇気がないとかやる気がないとか、そういうことではなく、人は受け止めてもらえてポジティブなリアクションをしたらえれば、やれるようになります。100人の前でシヨートコントやるっていうの

らっています。そうすると、スベることがあり得るわけです。これをスベることがないように、先に聴衆がリアクションをちゃんと取るように練習します。だから、絶対にスベらない安心感をもとにシヨートコントをやるわけです。デカルトや論語をシヨートコントにするだけでもかなりのチャレンジですから、そこでスベって心が痛んでは次に進めなくなってしまう。そのために安心してチャレンジできるような準備をしてあげます。

勇気は生まれ持ったものではなく、むしろ慣れて育てていくものです。「場慣れする」という言葉があります。場慣れしていくとだんだん前が出る勇気が湧いてきます。「最初は心臓がバクバクして口から飛び出しそうでした」という学生も、何回かやってみると、前に出るのが

は、なかなかの勇気が必要です。100人の前で自分が作ってきた英語の歌詞を歌うということもしました。そうするとドキドキします。最初は嫌だと感じる学生もいる。しかし、ひと山越えようと、今度はそれが成功体験になり、「もう怖いものはなくなりました」となります。だからひと山越えるのを後押しするのが、リアクションであり励ましの言葉なのです。この空気感を作るのが指導者の役割だと思い、つとめて明るく振る舞うようにしています。



齋藤 孝

1960年静岡県生まれ。東京大学法学部卒。同大学院教育学研究科博士課程を経て、現在明治大学文学部教授。専門は、教育学、身体論、コミュニケーション論。『身体感覚を取り戻す』(NHK出版)で新潮学芸賞受賞。『声に出して読みたい日本語』(草思社)が260万部の大ベストセラーとなり日本語ブームを作る。

渡唐天神像

今号から、長谷寺の寺宝をご紹介していきます。

では、第一回の作品。

まずは「渡唐天神像」です。

長谷寺では後陽成天皇筆と公卿である近衛信尹筆の二幅を所蔵しています。今回は、この二幅を比較していきます。後陽成天皇は信尹よりも六歳年下。そして、信尹は後陽成天皇に仕えていました。つまり、同年代の二人が描いた同画題の掛軸です。どちらが先に描かれたのかまでは判りませんが、同時代を生き、主従関係にあった二人の絵が今、こうして長谷寺で所蔵されているのです。

この画題は昔から沢山の画家に描かれてきました。その過程で、共通認識として天神像の描き方というものが定まっています。具体的には、正面向き・左右対称・切れ長で細い目など。これに鑑みれば、後陽成天皇筆の絵は、まさに正統派の渡唐天神。それに比べて、信尹の絵はデフォルメされています。正面向き・切れ長で細い目は渡唐天神の特徴を捉えています。太筆でかなり簡略化。実は信尹はこの形態の渡唐天神を数多く描いており、日本各地で見られます。

なぜ、このような描き方で何作

品も描いているのでしょうか。実はこれは「文字絵」なのです。上の仙冠(帽子)は「天」の篆刻文字、道服(着物)は「神」の草書体。つまりこの絵で「天神」の像と文字とを表しています。そのために、このような簡略化された描き方となった訳です。

いかにしてこの描き方に至ったのか。私はまだ結論が出ていません。しかしそれを考えるにつけ、信尹の人間味がとてもユーモア溢れるものだったと伝わるのではないでしょうか。

長谷寺学芸員 久野由香子

後陽成天皇(二五七二—一六一七)筆

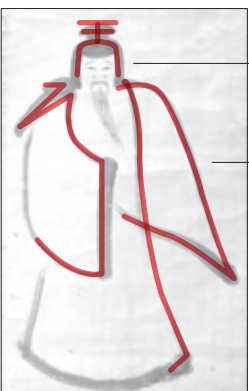


近衛信尹(二五六五—一六一四)筆



渡唐天神とは

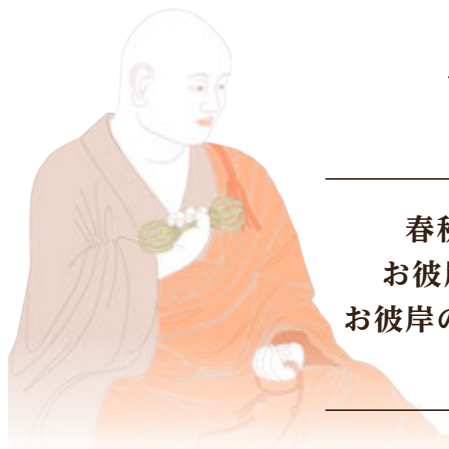
天神信仰の一つ。天満天神(菅原道真)が宋の禅僧、無準師範の下に参禅したという逸話に基づく。多くは道服(唐服)を着て、両手に梅花を持つ姿をしている。室町時代の禅宗寺院を中心に盛んに描かれた。



弘法大師に学ぶ

【相談】

春秋の昼夜の長さが同じ時期を
お彼岸と言いますが、何故ですか。
お彼岸の時によく聞く六波羅蜜について
詳しく教えて下さい。



【回答者】高橋尚夫

真言宗豊山派総合研究院 院長
大正大学名誉教授／埼玉 大王寺 住職

迷いの岸を此岸といい、悟りの岸を彼岸といいます。此方の岸から彼方の岸へ渡るためには船或いは筏が必要です。渡るとは印度の言葉でパーラミター（波羅蜜多）といい、到彼岸と訳されます。その渡る船に六種の徳目があり、六度（度は渡る）或いは六波羅蜜といいます。我が国で彼岸会といい、春秋の二季に行われる法会があります。太陽が真西に沈む彼方に極楽浄土があるとの阿弥陀さまの淨土信仰から起こったものと思われ

ます。さて、その彼岸に渡る船についてお大師様の文章を紹介したいと思えます。少しく長いので和訳のみを挙げておきます。

「六度」すなわち彼岸に渡るための布施・持戒・忍辱・精進・静慮・忍りを制御出来ないともありますが、忍辱の人は持戒しないということはないということです。これを受けてか『四十二章経』にも「何者か多力なる、忍辱は最も健なり。忍ぶ者には悪無し、必ず人の為に尊ばる（力あるもの最勝とは何かとならば、忍辱がそれであつて、忍辱を有するならば罪業をなさず、「それに」よつて実に人々が称赞するであろう）とあり、忍辱の尊さ、あるいは大なる力が必要な困難さを述べてもいます。

三年以上も続くコロナ禍の中、堪忍袋の緒が切れそうな人もいるかも知れません。大師は同じ『三教指帰』のなかで、つぎのようにいっておられます。「忍辱の介を被はきて慈悲の驥ばいきに駕かし、疾はきにもあらず、除おそきにもあらず」訳すまでもないかと思われます。忍辱の敵は瞋と

智慧の六種の修行を筏として、煩惱に漂う迷いの河から船出をし、「八正」すなわち正見・正思惟・正語・正業・正命・正精進・正念・正定の八種の正しき道を船として、愛欲の河に船出の棹をととのえ、精進という名の帆柱を立て、静慮という名の帆をかかげ、忍辱の鎧を着て賊どもを防ぎ、智慧の剣をふるって敵どもを威かし、…世俗の世界を超越しなければならぬ」

（『三教指帰』福永光司訳）
布施と持戒が抜けているようですが、八正道と船出の棹が布施と持戒に当たるかと思われます。六度についてはもうご存知の事と思えます。ここでは忍辱について少しく触れておきます。

忍辱とは「侮辱や迫害に堪える」
患い（怒り）です。瞋患に打ち勝つのは慈悲の心です。焦らず、弛まらず歩んでいきたいものです。『維摩経』の中に「忍辱柔和」という言葉があります。「忍耐と調和」とでもいいでしょうか。ただ、原語はクシャーンティサイウラティヤといいますが、「忍辱を楽しむ」とも読めます。ぜひこの言葉を覚えて何かの折りに思い出していただき心の平静を保って下されば幸いです。



という意味で、一般的には忍耐といわれます。私どもの住む世界を娑婆世界ということは皆様よくご存じかと思えます。娑婆とは印度の言葉でサハーという語を漢字で写した言葉です。サハーとは、「耐え忍ぶ」という意味で、忍土とも訳されます。この迷いの世界は艱難辛苦の連続でいやでも耐え忍ばなければ生きていけないということでしょうか。『仏遺教経』というお経に「忍の徳たること、持戒苦行も及ぶこと能わざる所なり。能く忍を行ずる者を乃ち名づけて有力の大人となす可し」忍耐の功德は持戒や苦行も及ばぬほど大きなものである。よく忍耐を行じる者は、守り難きを守るといふ最大の力を必要とする。それ故大なる力を有する偉大な人と言われるのである」とあります。戒を守っていても怒