

光明

こうみょう

新春

第229号

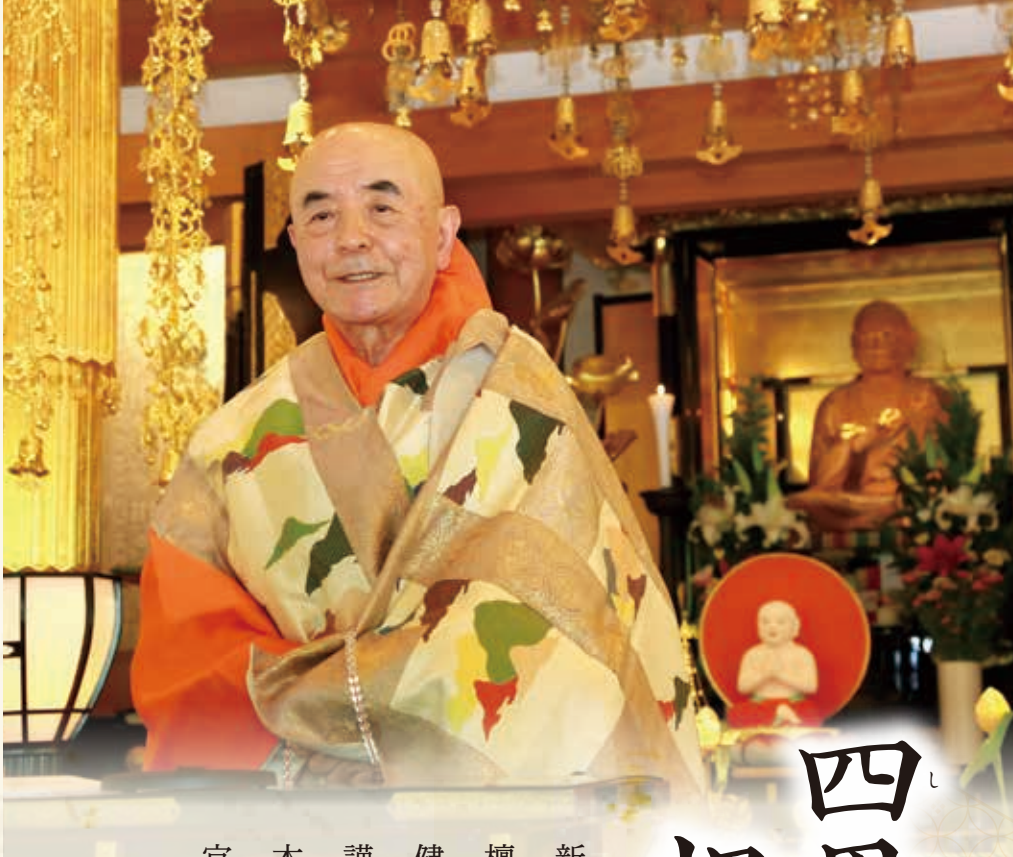
〈特集2〉
八正道

〈特集1〉
お坊さんになる

新連載 仏道・心の処方箋

最終回 仏教はじめてヒストリー

しんごんしゅうぶざんは
真言宗豊山派



四し恩おんに 報謝ほうしゃする

新年、あけましておめでとうございませす。

檀信徒の皆さまには、

健やかに新年を迎えられましたこと、

謹んでお慶び申し上げます。

本年も真言宗豊山派と総本山長谷寺を

宜しくお願い致します。

令和六年 元旦

真言宗豊山派第二十四世管長
総本山長谷寺第八十八世住主

浅井侃雄

新春を迎え、浅井猊下にお言葉を頂戴しました。

——ご就任から4年目を迎え、今のお気持ちをお聞かせください

就任する直前から未曾有の疫病禍となり、社会に不安が広がりました。しかし、最近では落ち着きを取り戻し、通常の生活に戻りつつあります。

正直に申し上げますと就任当初は、私自身も不安な気持ちを抱えた時が少なくありませんでした。しかしながら、長谷寺での日々の勤めの中、本尊十一面観世音菩薩さまと相まみえ、その慈悲のまなざしを頂戴すると、自然と不安が薄まってまいります。これも観音さまのご利益だと、改めてそのお力を感じております。

四年目を迎えた今も、観音さまのお力に触れ、御前にてお勤めができておりますことは、この上ない喜びです。

——現在の長谷寺の様子はいかがでしょうか

令和五年五月から新型コロナウイルスの社会的対応も変化し、長谷寺への参拝者も徐々に増えてきている印象を受けます。春の牡丹の時期だけではなく、殊に六月の紫陽花の時期も参拝者が増え、老若男女を問わず楽しまれておりました。花の御寺として、大変ありがたいことです。

また、令和五年は弘法大師御生誕千二百五十年の記念の年ということもあり、全国各支所の総登壇、各寺院の団体参拝も多く、例年以上に檀信徒の皆さまにお越し頂いております。



光明

目次 新春
第229号

- 01 | 管長猯下のお言葉
- 05 | 特集1
お坊さんになる
- 13 | 新連載
仏道・心の処方箋①
- 15 | 最終回
仏教はじめてヒストリー⑭
- 17 | 特集2
八正道 ~お釈迦さまの教え~
- 21 | 齋藤孝の
学ぶ楽しみ 心穏やかに生きる④
- 23 | 弘法大師に学ぶ⑤
- 25 | 仏教童話⑭⑩
かんおけ長者
- 33 | 作品募集 仏さまを描いてみよう!
- 35 | 必見! 長谷寺の寺宝④
- 37 | ヘルシーうれしい 精進料理③⑩
- 40 | こうみょうパズル



表紙写真
学園祭で法要を行う大正大学の学生

—— 宗祖弘法大師御生誕1250年についての思いをお聞かせください

令和四年六月から弘法大師御生誕千二百五十年記念事業が始まり、結願法要が今年（令和六年）の一月二十六日に行われます。じつに一年以上にわたる慶讃行事でした。長谷寺のみならず、全国で宗祖の誕生を寿ぐ行事が勤められたことでしょう。

ここ長谷寺では、令和五年五月十五日にご生誕を祝う慶讃法要を厳修しました。全国から大勢の僧侶が参集し、盛大に行われたこの法要で、私は導師を務めました。お大師さまの御前にて大役のご縁をいただいたことは光栄の至りであり、これまで以上にお大師さまを身近に感じ、まさに感無量でありました。

—— 宗祖弘法大師の教えを檀信徒へお伝えください

お大師さまの教えは数多くあり、そのすべてが今を生きる人々にとって、寄る辺となる貴い教えです。私が檀信徒の皆さまに対してよくお話している「四恩」についてお伝えいたします。

お大師さまの諭された四恩とは、第一が父母の恩、第二が衆生の恩、第三が国の恩、第四が三宝の恩です。誰もが、自分一人で生きているのではなく、人に生かされています。父母の慈愛によって育てられ、社会の人々の協力と恩恵を受け、平和な国の中で、三宝（仏・法・僧）の恵みによって生かされているのです。

この四恩をありがたく思い、報謝する心持ちで生きることが弘法大師の教えです。この世に生きている喜びを改めて感じて頂きたいものです。

総本山長谷寺は素晴らしいお寺です。長谷寺は、観音さまの根本霊場と真言宗豊山派の総本山という二つの顔を持っています。長谷寺にお参り頂くことで、観音さまの慈悲のところに触れ、お大師さまとご縁を結んでほしいと常に願っております。

最後となりますが、本年が皆さまにとって、素晴らしい一年となりますよう祈念申し上げます。

仏道心の処方箋①

名取芳彦

「やろうと思っている」と実行の壁

ある雑誌では「物を捨てる、片づける」特集を何度も組んでいます。そのたびに読者から「わかってはいるし、やろうと思うけれど、なかなかできない」との声が寄せられます。

編集者たちは、再三にわたる自分たちの企画が実を結ばないので頭を抱えました。

動けないのは決めていないから

新年を迎えて、今年の目標を立てた方もいらっしやるでしょう。今のところ、どれもが「やろうと思う」「やめようと思う」という努力目標です。

それを実行に移すには、「しようと思う」ではなく、「やる」「やらない」と本気で決める必要があります。決めないで、今年の年末に「今年こそ、やろう(やめよう)と思っていたのに」と自らの不甲斐なさを嘆くことになりません。

「決めないと動けない」は私たちの行動原理です。私は、これを象徴しているのが不動明王だと感じることがあります。不動を、心を不動にすれば(決めれば)動けると解釈するのです。そうすると、お不動さまのこわい顔も「決める勇氣を出す」と励ましてくれているように感じます。

決めないと
動け
ません



そしてついに、「なぜ実行できないのか」について編集会議が持たれます。出た結論は

「やろうと思っている」と

「実際にやるの間には

「決める」という行為が不可欠

でした。

「決められるまで待とう」と決めればよい

新年を迎えた今、「去年やろうと思っていたのに、できなかった」と嘆いている人は、「思っただけで決めなかったのだから、できなかったのは仕方がない」と納得し、実行できなかった自分を慰めましょう。

周囲にも、具体的な行動に踏みだせない自分を情けなく思っている人がいるかもしれません。そんな人には、アドバイスをしてみてもいいかもしれません。

「あなたは、思っているだけで決めていないから、動けないのは当たり前。決められないなら、『決められるまで待とう』と決めたらいいかですか。そうすれば、モヤモヤはずっと軽減されます」

「やろうと思っている」から「やる」と決断することが、一つでも多い一年になるのを祈りしています。

親子のコミュニケーション

親子関係は普通の人間関係とは違います。親子間で話せることによっていろんな問題を解消できる良さがあります。「学校でこんな嫌なことがあってね」と相談があれば「それは大変だね」「そんな嫌な人とは距離をとった方がいいよ」というように子どもが話してくれれば、親は何らかの対応をとることができまます。だから子どもが親に話す気になるようなコミュニケーションをとってあげたいわけですね。

そのためにはまず、共感する

ことが大切です。「大変だったね」「ちょっと嫌な人だね」と、まずは共感していく。「それはあなたも悪いところがあるんじゃないの」などのように、いきなり否定から入ってしまうと、子どもは受け入れにくくなってしまい、話すのをやめてしまいます。

やはり親は自分を守ってくれる存在、あるいは、よき話し相手として、いい関係を築けていけば、年齢を重ねても相談できる関係になります。これは親子ならではのコミュニケーションです。家という安心できるホー

ムグラウンドがあるからこそいろいろとチャレンジできます。なので、何でも言える空間を作っておくことが大切なのです。

よく愚痴は言うべきじゃないという人もいますが、私はどちらかというと親子間であれば愚痴は言ったほうがいいと思っています。ほかの人に言うのは、ちよつとかつこ悪いし、周りの空気も悪くしてしまいます。だから、外では愚痴を言えないぶん、家ではどんなことでも言ったほうがいいです。これは親子ならではのコミュニケーション

だと思っています。愚痴を言うことで、ストレス解消にもつながります。家庭はお互いにいろんな愚痴を言い合って、ストレスを解消する場所でもあります。話さないといとりで抱え込んでしまうことになってしまいます。そのためにも日頃から会話の量が大切です。会話の量が多いことによって、自然といろんな話をするようになります。そうすることで親子としての経験値があがり、解決策の選択肢が増えることにつながります。

しかし、現代社会では日常の忙しさに追われ、親子の会話は少なくなっています。とくに今はひとり親の家庭も増えてお

り、親子間のコミュニケーションをとることが難しくなっているのではないのでしょうか。

そんな時にはメールとかSNSでのやりとりでも構わないと思います。逆に直接は伝えづらいこともメールでなら伝えられる場合もあることでしょう。あるいは、ファミレスにでも行って、美味しい食事でも食べながら話すと、家ではちよつと話しづらいこともかえって話しやすいかもしれません。そういったコミュニケーションをとりやすい環境を作る工夫をすることが大切になります。

このように親子ならではの濃密なコミュニケーションを確保

するように心がけてほしいですね。親子のコミュニケーションこそが子どものメンタルを整えるのだと思います。

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等を経て、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。

