

光明

こうみょう

秋

第236号

先人の技を現代につなぐ

特集1

真壁石燈籠

特集2

奈良の墨

しん こんしゅう ぶ ざん は
真言宗豊山派

光明

目次 秋
第236号

- 03 | 先人の技を現代につなぐ
.....
特集1
真壁石燈籠 ~親子で刻む伝統の技と心~



- 13 | 最終回
仏道・心の処方箋 ⑧

- 15 | 法事のしおり ⑦

- 17 | 先人の技を現代につなぐ
.....
特集2
奈良の墨 ~伝統を守り続ける古梅園~



- 25 | 黒川伊保子
人生のトリセツ ③

- 27 | 長谷寺御朱印めぐり ②

- 29 | 仏教童話 ⑭⑦
樹木の水

- 33 | ヘルシーうれしい 精進料理 ③⑦

- 35 | 作品募集 仏さまを描いてみよう!

- 37 | 読者のたより

- 38 | こうみょうパズル

自分の不幸をだれか(なにが)の
せいにしてる人は
そのだれか(なにが)を許さない
許してしまうと
自分の不幸の説明が
できなくなるからだ



仏道心の処方箋⑧

名取芳彦

私の友人はブラジル生まれの日系二世。縁があつて日本で宗教関係の雑誌の記者になり、さらに縁が加わって、禅宗の僧侶資格を取りました。

しかし、ほどなく不治の病にかかり、残念ながら30代後半でこの世を去りました。

亡くなる二週間ほど前に、病床の彼から一通のメールが私たち友人に届きます。

「自分の不幸をだれかのせいに行っている人はそのだれかを許さない。許すと自分の不幸が説明できなくなるからだ」

送られてきたのは、何の説明もないこの一文だけ

ています。私も好きなことをしたかったですよ」と、己が不遇を嘆いていました。

自分が不幸である愚痴を30年以上言いつづけている彼らを、私は半ば呆れ、半ば哀れに思っていました。早く自分の置かれた立場に腰を据えて、前を向いて進めばいいのに、どうして、あんなことをいつまでも言いつづけているのだらう……。

この疑問を解決したのが、冒頭の病床からのメールでした。

愚痴を言いつづける理由

幸せか不幸かは、自分が決める、決められる問題です。

幸せなのにそれに気づかない人に対して、「考えてごらんさない。あなたは幸せですよ」とアドバイスしたり、されたりすることはありますが、そのアドバイスに耳を傾けて「なるほど、考えてみれば、私は幸せだ」と気づくのは、あくまで本人なのです。

それにもかかわらず、自分の不幸を嘆きつづけるのは、もしかしたら不幸のままでもいいのかもしれない、幸せになる勇気がないのかもしれないと思っ

でした。

いつまで愚痴を言いつづけるのか

これを読んで思い浮かんだのは、知り合い二人の顔でした。

彼らは、それぞれ、三代にわたって家業を継いでいる家の長男に生まれました。今では還暦を過ぎた二人は、20代のころから「家の仕事なんてやりたくありませんでした。でも、他に跡取りがないから仕方なく継いだんです。弟や妹は好きなことをやっ

たのです。自分が不幸である言い訳として「あのせいで」と言いつづければ、不幸のままでいられます。「自分の不幸をだれかのせいに行っている人は……」は「だれか」を「なにか」に変えても通用するでしょう。

蓮からもらう勇気

仏教では、泥水の中からしか咲かないのに、きれいな花を咲かせる蓮の花を大切にします。

蓮の花が泥色に染まっているなら、蓮は「こんな色になったのは泥水のせいだ」と愚痴を言いつづけるでしょう。しかし、蓮はそんなことは言わず、きれいな花を咲かせます。

私たちもそのように生きられると蓮は教えてくれている、そのように考えて、過去や境遇にとらわれない生き方の手本にするのです。

「あのせいでこんなになってしまった」と言い訳しながら不幸でいるより、笑顔で前に進みましょう。その勇気はだれもが持っている、仏教は説きつづけています。



「十三回忌」

——大日如来——



全国の豊山派寺院について本尊を調べたところ、一番多かったのは不動明王で、以下は大日如来、観音菩薩、阿弥陀如来、薬師如来、地藏菩薩の順でした。真言宗の本尊は大日如来ですが、お祀りされている仏が多样なのはなぜでしょう。

大日如来は、宇宙の真理を自らの身体とする絶対的な存在です。人々の求めに応じて、もともとふさわしい仏に姿を変えて現れ、救済に尽くします。つまり、どの仏を信仰しても、大日如来に帰依することと変わりません。ですから、真言宗のお寺の本尊は様々でいいのです。

密教の悟りを目に見える形で

大日如来

種子「**あむ**」
バン

真言「オン バザラ ダド バン」



真言の意味

「オン 金剛界「如来」よ ヲン」

十三回忌の本尊は大日如来。

胎藏界曼荼羅の大日如来は、左右の手を重ねた法界定印を結び、慈悲の心で深い瞑想に入っています。金剛界曼荼羅の大日如来は、左手の人差指を右の拳で握る智拳印を結び、優れた智慧は揺るぎがないことを明らかにしています。

密教の曼荼羅には、諸仏をシンボルで表したものもあり、その場合の大日如来は「塔」で象徴されます。わが国で広く普

及した五輪塔は、四角、丸、三角、半円、如意宝珠の五つの形を重ねた塔で、大日如来と等しいとみなされます。その五輪塔から生まれたのが、法事に用いる塔婆です。ですから、墓に塔婆を建てることは、大日如来の仏像を作るのと同じ功德があり、それは亡き人へのこの上もない回向になるのです。

絶対的な仏への祈りは、亡き人に最上の加護をもたらすことでしよう。尊い供養を受けた故人は、曼荼羅の中央に堂々とたたずむ大日如来のように、慈悲と智慧の光明に包まれて、まばゆく輝きます。



(注) 金剛界大日如来は十三回忌の本尊、胎藏界大日如来は十七回忌の本尊です。

笑顔の魔法



老いた親が、会えば後ろ向き
のことばかり言って、気持ち
が暗くなる——そんな悩みを聞く
ことがある。

私はそんなとき「会った瞬間、
あなたはどんな顔をしてる？」と
尋ねる。久しぶりに会った故郷
の親は、思っていたよりも老け
て見える。そりゃそうだよ、年を
重ねるといのはそういうこと
だもの。でも、子どもにとって
は、やはり少しショックなのだ。
で、ついがっかりした顔や不安
な顔になりがち。この顔が、親の
ネガティブな発言を誘ってしま

うのである。

私は、こうアドバイスする。
「会った瞬間、満面の笑顔をあげ
て。保育園に母親が迎えに来た
瞬間の幼子のような。若き日の
美しいお母さまが、待ちに待った
あなたの前に現れた、その瞬間を
思い出して」

それが、子どもが親にしてやれ
る最高の親孝行だと、私は思う。
母にそうしたし、自分もそうして
ほしい。

ヒトの脳には、ミラーニュー
ロン(鏡の脳細胞)と呼ばれる脳
細胞がある。目の前の人の表情

や所作を、反射的にまると自
分の神経系に移しとる機能を持
つ。まるで鏡に映すように。目の
前の人が笑顔なら、こちらもつ
られて笑顔になる。仏頂面なら、
こちらも口角が下がる。「あっち
向いてホイ」に負けるのは、この
ミラーニューロンがちゃんと機
能している証拠なのである。

しかも、このミラーニューロ
ンの効果は、表情が揃うことに
留まらない。相手の気持ちも変
えてしまうのである。

脳の中でとても強く連携してい
るので、表情が移ったときは、そ
の表情に連動した情動が即座に
起こるのである。つまり、嬉しい
表情が移ったときは、心も嬉し
くなるってこと。

だから、親に笑顔をプレゼント
してほしいのである。特に会っ
た瞬間は、ここから先の、いくば
くか一緒に過ごす時間の色合い
を決めてしまう。子どもが満面
の笑みをくれれば、親は嬉しく
なって、そう心細いことばかりを
言わなくなる。

人生は、表情で決まるといっ
ても過言ではない。前向きの嬉
しげな顔の人は、周囲を明るく
前向きにする。だから、いつも素

敵な人たちに囲まれて、気持ち
いい。部下もやる気があって、仕
事も上手いく。一方、不満げ
な顔、不安げな顔の人は、相对す
る人に、不満や不安を授けてい
るのである。不満顔で不満をぶ
つけても、相手は聞いてくれな
い。だって、相手の脳にも不満の
信号が渦巻くのだから。

上司が不機嫌だったら、部下
の能力が落ちる。親がイライラ
していたら、子どもの集中力が
阻害される。大人になったら、表
情に責任がある。

常に笑顔でいるなんて言わな
い。喜怒哀楽はちゃんとあって
いい。ただ、家族なら「いつて
らっしゃい」と「おかえりなさい」

は必ず笑顔で。職場では、仲間
やお客様に最初に会った瞬間、
そして会議の始まるときに。そ
の笑顔は、幸福をつくり出す美
しい魔法である。

黒川伊保子

(くろかわ いほこ)

株式会社リサーチ代表取締役、人工知能研究
者、随筆家、日本ネーミング協会会長。奈良
女子大学理学部物理学科卒。AIエンジニア
を経て、脳のシステム分析の専門家に。「妻
のトリセツ」「夫のトリセツ」「60歳のトリ
セツ」などトリセツシリーズが有名。最新刊
『対話のトリセツ』(講談社)は、「話が通じな
い」がこの世から消える一冊と評判に。

公式サイト <http://www.ihoko.com/>

