

# 光明

こうみょう

# 春

第238号

特集1  
ヨガで磨く心と体

特集2

長寿日本一の街を訪ねて

新連載

弘法大師と曼荼羅

しんごんしゅうぶざんは  
真言宗豊山派

# 大本山護国寺新貫首 関本隆人僧正 御就任

去る令和七年三月十四日、大本山護国寺第五十五世貫首に関本隆人僧正が就任なされました。四月十八日には、本尊如意輪観世音菩薩さまの御開帳にあわせて、護国寺内の僧侶とともに奉告法要が行われました。

関本貫首は昭和五十二年に大正大学を卒業後、同年に護国寺に奉職されます。以後、護国寺内の要職を歴任され、令和二年月に執事奉職を経て、この度の貫首就任となりました。



大本山護国寺は天和元年（1681）、五代將軍徳川綱吉公の生母桂昌院けいしょういんの発願により創建されました。本尊には桂昌院の念持仏であった如意輪観世音菩薩ごうりんくわんぜおんぼさつが祀られています。

本堂である観音堂は、震災や戦禍に見舞われるも、元禄以前の荘厳な姿を残しており、近江三井寺より移築された重要文化財の月光殿げっこうだんは、桃山期の建築美を今に伝えています。

都心でありながら、建立当時の面影を残す護国寺は、訪れる人々の心のふれあいの場として、今も昔も変わりなく親しまれています。

関本貫首は「この由緒ある護国寺の住職となり、日を追うごとに責任感が強くなっています」と仰い

ました。

同時に、これまでの法燈を途切れさせぬよう、檀信徒の皆さまのご協力を仰ぎながら、護国寺のために尽力していくことを誓われました。



【関本隆人僧正 略歴】

千葉県船橋市圓藏院にて誕生。護国寺に奉職し、寺内要職を歴任。地元船橋市の仏教会会長や、文京区の宗教者懇談会の理事など、各地域に根差した活動も積極的にしている。

# 光明 目次 春

第238号

01 宗派トピックス  
大本山護国寺 新貫首御就任

03 特集1  
ヨガで磨く 心と体

11 日常仏教語解説 ②

13 新連載  
弘法大師と曼荼羅 ①

15 特集2  
長寿日本一の街を訪ねて

21 作品募集 仏さまを描いてみよう!

23 黒川伊保子  
人生のトリセツ ⑤

25 仏教童話 ⑭  
生き返った僧

32 トピックス  
真言宗の「お経」は国の宝

33 ヘルシーうれしい 精進料理 ⑳

35 長谷寺御朱印めぐり ④

37 なるほど仏事のQ&A

39 こうみょうパズル



表紙写真  
総本山長谷寺の春の景色

# マンダラあれこれ

真言宗豊山派総合研究院 前院長  
大正大学名誉教授／東京常泉院住職

平井 宥慶

## マンダラって、何？

漢字で曼荼羅、たくさんの仏さまを一面に描いた大図版です。真言宗でどうしても必要な図版で、「灌頂」という阿闍梨(密教の師)になる大儀式をこの仏面の寶前で為して、眞言宗僧侶と認められます。あなたの菩提寺の住職も受けています。描かれる仏の御様子は色彩まで(経典に説いてある通り。その眞言宗が大切にしている経典に二つあって、一つは『大日経』、これによって描かれたのが「胎藏曼荼羅」、もう一つ『金剛頂経』によるのが「金剛界曼荼羅」、灌頂の大儀式の際には両方を対に懸け、堂内の中

心の大(きな)壇にはこの曼荼羅図を敷いてその前で受者が修法します。修法とは、大筋で言えば、その曼荼羅に描かれた多くの諸尊の一つ一つを供養すること、つまり行者は、その尊像に合った印相を手に結び該当の眞言を唱える、その次第には「表白」といって修法の趣旨を述べたり、その上眞言宗では「神分」とかもあり、まれに「観想」というそれぞれの眞言に関わって想うべきことを述べるところもある。

これらの、今は次第集が出来ていますから、その次第順序に沿って流れるごとく、印相を結び、陀羅尼を唱え、られれば理想的、即ち「即身成仏」です。

伝えてくれました、長安の情報。

## 現図曼荼羅

ちなみにお大師さまが渡唐して恵果阿闍梨から法を伝授された際には、既成の「次第集」は当時の日本仏教界にはありませんでした。大師は自ら研鑽し総体を創って現地に行つて師匠に確認補正し、当日使用するべき装備に欠けることなく準備を揃えて、受法中の印相・陀羅尼を流れるように唱えてとどこおうるごとく、ですから善きかな、佳きかなと恵果阿闍梨から称賛されました。

現地での受法満了の歳の十二月阿闍梨は身罷りました。半年遅れたら直接受法はダメ、あたかもきちんと知っておられた如くでした。お大師さま、大陸仏教事情入手には事欠きませんでした。新羅僧、渤海僧など唐により近い友人に事欠きません。渤海など唐以上に唐たらんと志向した、と言われるほどの国で、その友人が速やかに

大師は帰国に際し、現地の高名画家に青竜寺の曼荼羅をきっちり模写させ、持ち来りました。これを「現図曼荼羅」といい、胎藏曼荼羅の最も外側の欄に六道の輩が描かれています。これは経典に依る曼荼羅には無い処置です。が、大師の理想「即身成仏」観では六道こそ成仏すべきで、眞言宗はいまに之を採用しています。大師請来図は現存中に使用繁多の為破損し、この度を入れて前後数回転写され、いまに到つて京都の東寺に現存しています。

博物館に入り曼荼羅寶前に立つたら、見るのではなく、拝んでください。

南無大師遍照金剛と。

## お大師さまの受法

「灌頂」にはとても大切な所作があります。大壇に敷いた曼荼羅図に向けて花を投げる「投華得仏」。行者は両手を合わせた(現今では)中指で五葉の櫛(しほ)を摘み、曼荼羅図に投げる、そのとき行者は目隠しをされていますから何処に落ちるかは不明、落ちたところの尊像がその行者さんの生涯ご縁のホトケとなります。胎藏界図では四百数十の尊像が描かれていますから、何処に落ちるやら。お大師さまは両界の修法とも、一発で大日如来に当たつたと伝えられています。



胎藏曼荼羅 (西新井大師總持寺蔵)



金剛界曼荼羅 (西新井大師總持寺蔵)

## 夫婦をつなぐもの



ある女性誌が、読者に「夫のムカつくことトップ」を教えて、というアンケートを取ったら、「ばなし」が圧倒的な一位だったという。「トイレに立つついでにビールの空き缶を捨ててね」と何回言っても置きっぱなし。お風呂に行くついでに、さっき脱ぎ捨てたシャツを持って行ってくればいいのに脱ぎっぱなし。こっちは、3人の幼児をワンオペで見ているのに。

女性の多くは、右脳(感じる領域)と左脳(顕在意識)の連携が

よいので、「ついで片付け」が得意。ただし、こういう気づかいは、家や家族に対する愛着があるからできること。愛着を失うと、一気にできなくなる。脳はそれを知っているから、気づかない夫には「愛がない」のだと直感してしまうのである。理性では「夫は誠実」と分かっているも、反射神経の領域で起こる絶望は止められない。外出先で、自分を置いてさっさと歩いていく夫にも、それを感じる。その感覚は、絶望と呼んでもいいくらい。

ただ、男性は、愛がないから気づかないわけじゃない。ほとんどの男性は、狩人の脳<sup>ノ</sup>の持ち主。獲物を見定めたら、獲物しか見えないのだ。何かに照準を合わせたら、脳が、目の前のものへの意識を止める。というわけで、トイレと決めたら、目の前の空き缶は見えないわけ。

世界中の妻に言っておきたい。夫の「ばなし」や「置き去り」は、あなたを蔑ろ<sup>なげろ</sup>にしているわけじゃない。何万年も狩りをしながら進化してきた男性脳の、あ

る意味美しいさなのだ、と。そんなことに愛をはかって、自身を貶め<sup>おとし</sup>ないでいい。

ただし、世界中の夫にも言いたい。気づかいはできる夫は、妻の自己肯定感を上げて幸せにし、生涯、大切にされる。

残酷な話だけど、哺乳類や鳥類のメスには、つがいのオスより免疫力の高いオスに遭遇すると発情して、子どもたちの遺伝子のバリエーションを増やそうとする本能がある。人類は結婚という制約の中でそうはいかなくとも、「夫が一番」という気持ちには薄れてしまうのは事実。

だがしかし(ー)、つがいのオスが守ってくれる限り、そのつがいを粗末にすることはないの

である。人類は、動物界最大の子育てリスクを抱えているので(生まれて一年歩かない、一人前になるまで十数年もかかるなんて、人類だけ)、それも生殖本能の一環なのだ。つまり、日ごろの気づかいは、妻の一途さを保つてくれるわけ。

レディファーストや、子育て中の妻への気づかいは、儀礼的なものでなく、周囲を愛で包むためのプロトコル(決まり)である。それができない男性と暮らす女性は、日々傷ついて絶望していく。子どもを持つたら、さらにそれが加速する。妻の絶望は、家族の健康と将来性に関わる。そう考えると、妻が幸せであることは、人生の基本でしょ？

女性への気づかいは、大人の男になつたら、プロポーズする前に身につけないといけないものだ、私は思う。

### 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/>



## 真言宗の「お経」は国の宝

東京都小金井市の金蔵院。境内には大きなケヤキが茂り、爽やかな武蔵野の風が吹き抜けます。本堂から、力強い声明が聞こえてきました。唱えているのは、住職の孤嶋由昌大僧正です。

令和七年七月に、文化庁は無形文化財として「真言声明」を選択し、その正統な伝承者(関係芸者)として孤嶋住職を指名しました。

声明とは、仏さまの教えを旋律にのせてお唱えする仏教音楽です。特に豊山派に伝わる声明は、その繊細さと優美さによって、多くの

人々の心を惹きつけてきました。

孤嶋住職は、総本山長谷寺に伝承されてきた豊山声明を長年に渡って深く学び、後進の指導にも熱心に取り組んでいます。また、国内外で数々の声明公演を行い、その魅力を広めてきました。欧米での公演で、祈りの響きが聴衆に深い感銘を与えたことから、声明は世界的にも高い評価を得るようになります。

「ご本尊さまが喜んでくださるよう、ただ一生懸命にお唱えしているだけです」と静かに語る孤嶋

住職。その言葉と表情には、仏さまのような温かな慈愛がただよいます。



孤嶋由昌師