

おうちの  
みんなを  
読んでね



## 令和 迎春 六年

私が人生に何を期待するかの  
前に、「人生は私に何を期待  
しているか」と問うている

精神科医 V・E・フランクフル（一九〇五〜一九九五）



フランクフルは 36 歳で結婚後、ユダヤ人強制収容所に家族と共に送られ両親と妻を失くす。それらの壮絶な体験をもとに世界的ベストセラー『夜と霧』、『それでも人生にイエスと言う』など多数の著作を著した。

辛い出来事が重なり苦悩している時、人は「こんな人生に何の意味あるのか」と問いかける。根源的なところで、人生に意味を求め意味で満たそうと生きる。しかし、どれだけ問うても、納得のいく答えはなかなか出てこない。そこでフランクフルは言う。

「そう問うのは、はじめから誤っているのです。人生こそが私たちに問いを出しているからです。私たちは『人生の問い』に答えを出さなければならない存在なのです」（『それでも人生にイエスと言う』（春秋社）

つまり、人生に意味は無いのではなく意味はすでにあり、意味を発見していくのが肝要と視点が 180 度転換する。自分を必要とする何か、待っていてくれる誰かを見出した人は、ホロコーストから生還したという。どんな逆境にも意味が与えられている。

い人  
い雨  
い天  
い気

## みんな私中心

人を泣かす／放つ力がナモアマミダブツ」

「いつのまにか／優秀ないのちの方がそうでないのちよりも／尊いと思ってしまう／いつのまにか／優秀ないのちの方がそうでないのちよりも／価値があると信じてしまう／そうでないのちたちは／いつかまた／幼いころのほほえみを消している」

私たちは、ものごとに自分のものさしやその時の気分をあてはめて、いい悪い、価値のあるなしを裁いているのが現実です。しかもそれをいつの頃か当たり前のように信じ込んでいて、時に子どもの無垢な感受性に触れて、ハッと気付かされたりします。自分の苦しみや世の中のいじめ・差別・争いの根本には、身勝手な解釈、自己中心的なものの方が横たわってはいないでしょうか。

仏法はそこから始まります。「学仏大悲心〓仏の大悲心を学ぶ」とは、お釈迦さまの言葉を学び、仏様の慈悲の心を学ぶことです。全ての者に平安を与えようと願い、全ての者の痛みを共に痛む仏の大悲心はまた、その心に真反対で生きる私の現実を知らせてくれ、悲しまれているのです。(引用「月々の言葉」ほか)

◆師のお寺は福岡の農村地域にあり、揭示板の法語が『学仏大悲心〓ほとけのおしえ 詩と言葉』(探究者)にて紹介されています。上の他にも

「苦勞をすれば苦勞をにぎる／我慢

をすれば我慢がたまる／我がはげめ

ばはげむが残る／積んだそれらが他

人を泣かす／放つ力がナモアマミダブツ」

## お寺とか神社にお参りするときの作法も教えてください。

教えて、お坊さん

③⑥

初詣の時期だね。神社では、鳥居をくぐってから手水、賽銭を入れて鈴を鳴らし、二拝二拍手(右手を少し下ずらす)一拝が基本のはずだ。社務所とかネット検索して確かめたらいいよ。神社によっていわゆる願掛け、ご利益はさまざまだが、大小の神様、ご先祖様への感謝、生かされていることへの感謝が主題と思う。目には見えない、超越者への礼拝という意味ではお寺も似ているかもしれない。

ただし、仏教寺院の中でもこと真宗に限っては、同じように手を合わせるにしても信仰の中身はまるで違う。なんといってもご本尊の阿弥陀如来は、私たち全ての人間に仏の悟りを得させ、安楽浄土に生まれさせると誓って仏になり、いつもこの身に働いている。阿弥陀の存在意義は、私の自己中心的な欲望を叶えることではなく、むしろその鏡の役割だ。

いかに家族や大事な人を思い、世の中の安寧なるを願ったとしても、そこに自分の根深いエゴが背景にあるのではないか、私の願望は、不安・恐怖・保身・世間体の裏返しではないか、と問うてくるのが仏=覚者の働きだ。そうして見たくもない自己の内面をもまるごと肯定し、はからいを止めさず働きと出会い、日々の出来事に善悪をつけず全て感謝していくのが「ナンマンガブ」だ。手を合わせた時、この声に出す念仏だけは忘れないこと。

あと、仏事やイベントで本堂に入ったら、まずご本尊に礼拝してから席に着こうね。

“人生の再編集” ... それは身になじんできた古いヨロイを脱ぎ捨てたり、抑圧してきた感情や思いを点検して、本来の自分にもとづいて人生を再起動していこうという文脈である。

抱負、夢、欲、願いということは今少し考えてみよう。もとより人間の本性として欲望から逃れられない。しかもそれを肥大・暴走させるさまざまなしかけが現代生活に満ち溢れているが、その点は割愛する。

#### ◆仏教の立場から

仏説無量寿経の物語では、阿弥陀仏が「全ての命を仏の悟りの世界に摂取する」という、およそ人間離れ？

した願いを立てる。途方もなく長い修行において、「欲が少なく足ることを知り、貪・瞋・痴の煩惱に汚染されることは全くなく、心は平静の境地で、嘘偽りやへつらいなど曲った心は微塵もなかった」と説かれる。

小欲知足とは、ないものねだりをしないと読めるが、必要なものは全て自分の裡にあり、この身に起きたことに運不運もなく全て不可欠だと喜ぶと解釈してもよい。

ただ私たちはそういった感性や平静な心を、自我（エゴ）の芽生えによって汚染している。インドの天親菩薩兄弟が創始し、人の認識のしくみを明らかにした唯識思想では、末那識という潜在意識が自己執着をもたらす＝汚染する働きだという。

#### ◆心理学的知見では

自我＝エゴとは私の思い込みの総体で、1 ずっと存在し続けたいので変化を嫌う、2 批判という武器を使う、3 大袈裟な言葉を使う、4 褒め言葉が大好き、5 所有物や行為と同一視する、6 人の話を聞かない、7 自己正当化・自己防衛したがる、8 優越感、慢心、傲慢などが特徴とする。自分の中に不安や恐怖、怒り、罪悪感、迷いなど違和感・不快感を感じたら、エゴが優勢な証。それを敵視するのではなく、認め気づい

### 〈小欲知足と願望実現〉 仏法的、再編集ワーク⑤

て、和解することで自己変容を促す。一般でいう向上心というのも曲者で、その影に自己否定が潜んでいる。勿論、劣等感や向上心を糧として努力を重ね成果を得ることも大事で、特に経済成長時代には美德だった。しかし例えサナギがどれだけ大きく見事なサナギになっても、決して蝶には変容していないし、変容というイメージ・願望は生まれえない。

#### ◆脳科学的知見からは

私たちの現実、仏教でいう三業の、身（実践）と口（言葉の用い方）意（信じ込み）が密接に関係している。経験と感性豊かな経営者などは「思考は現実化する」「自分が変われば世界が変わる」などと述べている。

脳は現実と想像の区別がない。私の言葉使いと行動をそのまま受け取る。よって、何かを願うとき、言行を一致させる。もし実践がついていかない場合は、言葉の用い方に誤りがあるか、本心はまだ他にある。

言葉の用い方では、〇〇したい、〇〇がほしい、と言いつけるのはNGだ。脳はそういう言葉を使いたいんだと認識し、逆の現実を引き寄せするように動いてしまう。

そのため100のためにと目的を明確に加える、2 問題回避の言い回しをしない、3 すでに叶ったと過去形にする、4 義務や主義、他人の評価でなく自分が基準、5 その願望や抱負を口にして、どれだけ腑に落ちるかを体で確かめる、などがコツ。

認識や思考の癖＝言語パターンを変えることで脳の動きが変わり、投影される現実も変わっていく。今実現してる現象は、私の深層が望んでいる結果。現象の解釈を自由に変えていこう。（参照：「5つの傷」リズ・ブルボー、「無意識の見える化」梯谷幸司他）

■幼少期から漫画が大好きでした。小学生では、少女漫画「りぼん」「なかよし」、中学生からは、「マーガレット」「花とゆめ」「ポニータ」など友達と交換しながら読み、高校生では「漫画研究部」(読む専門の幽霊部員)に入り、いろんなジャンルの漫画を読みふけていました。漫画の世界に没頭し、夢想、妄想していた頃が懐かしいです。

今は、ほとんど現実世界に生きていて、漫画を読む時間はめっきり減ってしまいました。ただ、根っからの漫画好きだなあと思うことがあります。

それは、自分を励ます言葉、支えになる言葉、口にすれば元気になる言葉を漫画のキャラクターを描き、そこに吹き出しをつけてしゃべらすことです。文字だけより、生き生きと頭の中に残り、心に沁みこむのです。大人になり漫画に没入することはなくなりましたが、今また、漫画に助けられています。(C)



引用：「夜廻り猫」(深谷かほる / 講談社)

謹賀新年



浄土真宗本願寺  
報恩寺  
HŌ-ON-JI

ご縁の皆様には、旧年中  
さまざまお世話になり、  
ありがとうございます。  
た。本年もどうぞ宜しく  
お願い申し上げます。

▼昨年は家人がそれぞれ怪  
我と病いに対応する生活。  
東京の妹や総代様、知人や  
ご近所の方々、福祉関係や  
べんりやさんなどに助けて  
いただき、感謝しきりです。  
今年はどうな年にしたい  
か、皆様もそれぞれにビジョ  
ンや夢をお持ちではと思ひ  
ます。自分はこれまで成り  
行き任せでしたが、昨年後  
半に自分の中で大きな変化  
があり、まだ生煮えながら  
下記に少し記しました。(S)

報恩寺のビジョン

1 悩みや問題に寄り添い 2 生きる価値を再発見し 3 社会や地域へ還流する  
住職個人の抱負

1 自ら人生をワクワクさせ 2 目覚めを共にし 3 変革と調和を広げる

2024年  
はコレ!?

行事予定  
令和六年  
・お年頭：1月2日(火) 終日  
・七日盆：8月7日(水) 終日  
・報恩講：9月23日(祝月) 昼3時、夜7時  
・永代経法要：3月20日(祝水) 昼3時  
・本盆：8月15日(木) 終日  
・前任職三回忌法要：2月10日(土) 昼3時