

『救いとは何か』

～手遅れにならない生き方～

笑い療法士 笑い伝道士 浄土真宗本願寺派布教使 赤川 浄友
ホームページ「仏の赤川塾」：<http://www.joyu-akagawa.com/>

1, トピック（今まさに、仏教の出番！）

- 笑い療法士「1日5回笑って、5回感動しましょう」二人に一人ガンになる
 - ★免疫力アップ（脳内モルヒネのβエンドルフィン、リラックスホルモンのセロトニン、食欲増進、気分転換のドーパミン）
 - ※セロトニンは、別名「幸福ホルモン」といわれる神経伝達物質。精神を安定させる働きがあるため、分泌が少なくなると感情の老化に。また、セロトニンが不足すると「うつ病」を発症。太陽の光を浴びる事で、目から脳に信号が出され、セロトニンの合成が活発になります。
 - ★笑いの効用（中島英雄先生＝桂前治さん） 3つのS（Smile Speech Sleep）
 - ① 運動効果……有酸素運動（腹筋運動）
 - ② 免疫効果……NK細胞増加（活性化）、がん治療、アトピー性皮膚炎
 - ③ リラックス効果……βエンドルフィン（脳内モルヒネ）、うつ気分やイライラ不安が消され、爽快な気分。交感神経を適度にゆるめ、筋肉がほぐれ、血行がよくなり、リラクゼーション効果アップ。冷静な判断力や行動力、気力アップ。痛みも消える。
 - ★ハミング・ビー・ブレス 「ウン～♪」……脈が下がる（NHKトリセツ）
 - ★楽しいことに気づくことができ、感動できるのが人間の特質。
いい景色？いい音楽？いい絵画？いい映画？年に何回？
- 三代目三遊亭圓歌（2017年4月23日85歳往生）中澤家の人々（中澤圓法、日蓮宗僧侶）
- 「お寺は生きているうちにくるところ。死んでから来ても遅い。
お経は生きている人のために説かれた教え。死んでから聞いても遅い」（無着成恭先生）
- 老いを楽しむ（柏木哲夫「老いを楽しむ」『お星さまは知っている』あとがきより）

2, 救いとは……平安時代の救い!?

- お迎え？
- 輪廻転生……インド古来の考え方。六道（地獄・餓鬼・畜生・修羅・人間・天上）。
現代的に考えれば、怒り・貪欲・愚痴・争い・喜悦などの意識の段階を
出入りすることを指す。

「運動場」ある小学校4年生（米沢英雄『こころの詩』）
「せまいな せまいな」といってみんな遊んでる
朝会するとき 石をひろわされると
「ひろいな ひろいな」と ひろっている（松原泰道『仏教入門』祥伝社黄金文庫より）

3, 仏教とは

- 迷いから悟りへ……現在地不明→目覚め、気づき、おかげさま「転迷開悟」
善導大師「経教は鏡なり」
- 死後の世界……地獄、極楽？「暑さ寒さも彼岸まで」
★安倍元総理 戒名「紫雲院殿政誉清浄晋寿大居士」父・晋太郎氏と天国で再会？
- 仏教とは仏になる教え
★「ゴータマ・シダールタは、縁起の道理を悟って仏陀＝正覚者となった」
(『高校倫理』東京書籍)
- 四苦八苦と煩惱……思い通りにならないから苦しい
生、老、病、死、愛別離苦、怨憎会苦、求不得苦、五蘊盛苦
- 慈悲……「慈」はサンスクリット語のマイत्रीmaitrī (友情) にあたり、深い慈しみの心をさし、「悲」はカルナーkarunā (同情) にあたり、深い憐(あわれ)みの心をさす。仏典では、生きとし生ける者に幸福を与える(与楽(よろく))のが慈であり、不幸を抜き去る(抜苦(ぼく))のが悲であるというが、慈と悲はほとんど同じ心情を表し、マイत्रीまたはカルナーという原語だけで「慈悲」と訳されることも多い。大慈、大悲、大慈悲というときは、仏や菩薩(ぼさつ)の慈悲を表す。(中村元『慈悲』)
- 仏とは……色もなく、形もない。心も及ばず、言葉も絶える。⇔方便(姿、言葉、教え)
- 悟り……無分別智(分別智＝煩惱→迷い)、ありのままに、正覚、如来(人格化)
悟り＝気づき＝目覚め……回心(えしん、コンバージョン)
例話)「卒業生からの手紙」
- 縁起……(因)縁(生)起。因果応報。自業自得(善因善果、悪因悪果)。
★「自分の存在価値、自尊心は大切だが、大きくなりすぎると、そこから苦しみも生まれる。この世は原因と結果の因果則によって粛々と動いている。自分がいなくなっても、世を支えるご縁の力は変わらない。縁の力を信じることによって真の安らぎへの道が開かれる」
(京都新聞「現代のことば」佐々木閑)
- おかげさまの心……「今日も一日生かされたぞ ああもったいない ありがたい 南無」
(花山勝友師)
「ひとの生をうくるはかたく、やがて死すべきものの、
今いのちあるはありがたし」(『法句経』)
「オレがオレがの 我を捨てて おかげおかげの げで暮らせ」
- 一期一会そして同行二人、俱会一处(一蓮托生)

「夕焼け小焼け」 (詩・中村雨紅 曲・草川 信)

- (1)夕焼け小焼けで 日が暮れて 山のお寺の 鐘が鳴る
お手手つないで みな帰ろう 鳥といっしょに 帰りましょう
- (2) 子供が帰った 後からは 円い大きな お月さま
小鳥が夢を 見るころは 空にはきらきら 金の星

『お星さまは知っている』 2017年8月国書刊行会より出版 1500円

仏教、お念仏入門の書。例話がたくさん。花山勝友先生大爆笑講演録付き。

『お天道さまは見ている』 2015年国書刊行会より出版 1300円

宗教、仏教入門の書 講演録。笑いながら読める ★2冊セット 2500円