光明

こうみょう

春

第234号

特集1

守り継がれる音づくり

新連載

黒川伊保子 人生のトリセツ

真言宗豊山派

光明 目次 第234号 春

03 特集1
守り継がれる音づくり

11 仏道・心の処方箋 ⑥

13 法事のしおり ⑤

15 特集2
三祖宝号をお唱えしよう

19 新連載
黒川伊保子
人生のトリセツ ①

21 弘法大師に学ぶ ⑩

23 仏教童話 ⑭⑤
村の地蔵

33 作品募集 仏さまを描いてみよう！

35 ヘルシーうれしい 精進料理 ㉟

37 なるほど仏事のQ&A

40 こうみょうパズル

表紙写真
加藤寿和さん製作の木魚

法事のしおり　第5回

「三回忌」

―阿弥陀如来―

法事とは、亡くなった人のために、「功徳」を積み、「回向」する儀式です。功徳と回向がわかれば、法事の意味を正しく理解できます。

善い行いをすれば、ありがたい恵みがもたらされる。仏教は、そう考えます。恵みのもととなる善い行いを功徳と呼び、善行のむくいとしての恵みも、やはり功徳と称します。

回向の「回」は「めぐらす」、「向」は「さし向ける」という意味の字です。回向とは、自分が修めた善い行いによる恵み、つまり功徳を、他者の悟りのために、めぐらし向けることをいいます。

お経や真言の読誦は、法事に欠かせません。法事では仏前に供物を捧げ、墓地には塔婆を建てます。いずれも善い行いですから、たくさんの恵みが法事の施主にもたらされます。

しかし、施主はその功徳を受け取りません。亡くなった人の悟りが、さらに確かなものとなるよう、故人にめぐらし向けるのです。回向によって、亡くなった人は、いっそう輝かしい存在になる。それが、法事の大事な趣旨となります。

三回忌の本尊は阿弥陀如来。西方の彼方にある極楽浄土の教主であり、亡くなった人をやさしく迎えます。一切のものを正しく観察する智慧にすぐれており、説法も自在であることから、生きている人の悩みもことごとく除きます。

紅頗梨色の阿弥陀如来は、密教独自の仏さまです。紅頗梨色とは赤色の別称で、身体が真っ赤であることから、そう呼ばれています。智慧を表す金剛杵を茎とする蓮華の上に坐り、頭上に戴くのは宝冠です。赤は慈悲の象徴であり、紅頗梨色の阿弥陀如来は、究極の思いやりを表しています。

三回忌の法事で積んだ功徳を、亡くなった人やご先祖さまに回向しましょう。阿弥陀如来の絶大なご利益によって、あの世の大切な人たちは、さらに光り輝きます。

阿弥陀如来

種子　「キリク」

真言　「オン　アミリタ　テイゼイ　カラ　ウン」

真言の意味

「オーン　甘露の威光あるものよ［不死を］もたらせ　フーン」

黒川伊保子
人生のトリセツ

vol.1
第１回

脳の賞味期限

「ヒトの脳のピークは何歳までだと思いますか？」

若き日に、脳生理学の先生に、そう尋ねられたことがある。私が答えあぐねていると、その方は「ヒトの脳のピークは28歳まで。それを過ぎると老化が始まる」とおっしゃった。

百年を生きる身体に、賞味期限28年の脳？　そんなアンバランスが自然界にあるわけない。物理学徒だった私には納得できなかった。のちに、その直感が正しかったことを知る。

私は脳をシステム解析している。どのような機能ブロックで構成されていて、どのように制御されている装置なのか――そんなふうに脳を見ているのである。

脳を装置として見立てると、ヒトの脳は28年ごとに、その役割が変わるのがわかる。最初の28年は、知識を取り込む入力装置である。単純記憶力のピーク。単純記憶力とは、新しい情報を素早く記憶して、比較的長くキープする能力のことで、仕様は単純だが、生成される知識は単純ではない。多くのデータを脳裏においておけるので、それらを串刺しにした抽象化データも作られるからだ。というわけで28歳までは、記憶の定着は言うに及ばず、先輩の背中を見て、仕事のコツを覚えるような暗黙知の獲得も得意なとき。「新しいことを覚えられる」ことをもって頭がいいと言うのならば、たしかに「28歳までがピーク」というのも、わからないでもない。

ただ、脳は、新しいことが覚えられればいいってもんでもないのである。私たちの脳には、天文学的な数の回路が内在している。一方で、とっさに流せる電気信号の数はほんのわずかなので、私たちの脳は「とっさに、流すべき、と目論んだ場所」に素早く信号を流して、感じたり思ったり、行動を起こしたりしているのである。28歳、知識を詰め込んだ若い脳は、とっさの選択肢が多いうえに、優先順位がついていないので、勘が働きにくい。脳神経回路に優先順位をつけて勘やセンスを研ぎ澄ますのが、29歳から始まる次の28年期の脳の仕事なのである。

このために欠かせないのが、失敗だ。失敗して胸を痛めれば、その晩、失敗に使った関連回路に信号が行きにくくなる。そう、失敗をすれば「とっさに信号を流さなくていい回路」が増えて、「可能性のある回路」が残っていく。だから失敗は恐れなくていい。脳を進化させる最高のエクササイズだから。

失敗は、どの年齢の脳にも効くが、30代は特に重要で、複雑な回路がどんどん刈り込まれていく。そして40を過ぎると、多くの人が物忘れを自覚する。「とっさに信号が行かない場所」が増えたのだから、当たり前といえば当たり前のことだ。

そうして56歳、脳は一応の完成を見て、出力性能最大期に入っていくのである。勘が働き、人生がより一層深いものになっていく。失敗や物忘れに「もう年だから」なんて落ち込まないで、人生を楽しもう。脳の賞味期限は意外に長い。

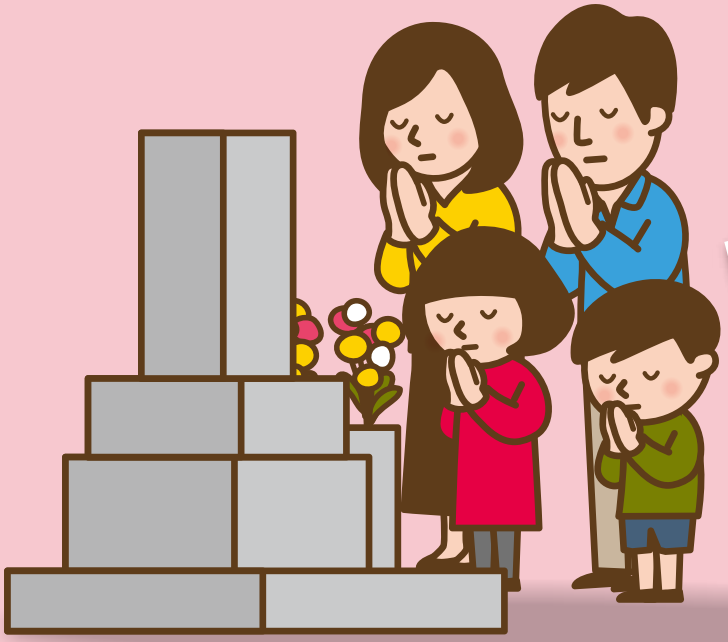
黒川伊保子
（くろかわ いほこ）

㈱感性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理事。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。脳の機能性の見地から、コミュニケーションやマーケティングに〝目からうろこ〟をもたらしている。「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。

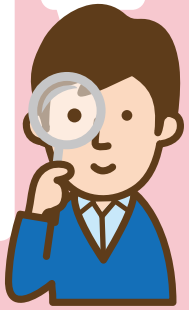
公式サイト http://www.ihoko.com/

なるほど仏事のQ&A

日常の仏事の疑問にわかりやすくお答えします



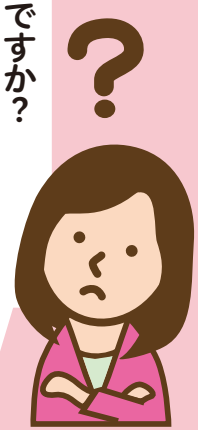
Q 「お彼岸」とはどういう意味ですか？



A 「彼岸」とは、その語源であるサンスクリット語の「パーラミター（波羅蜜多）」を漢訳した「到彼岸」という言葉がもとになっています。

私たちが住むこちら側の世界「此岸」から、仏さまのいらっしゃる悟りの世界「彼岸」へ至ることを意味しており、「お彼岸」は、「彼岸」にいらっしゃるご先祖さまやすべての精霊に、私たちがこちらの世界「此岸」から感謝を捧げ、自らの行いを見つめなおす期間です。

Q お彼岸はいつですか？なぜ年に二度あるのでしょうか？



A お彼岸は3月の春分の日と、9月の秋分の日をそれぞれ中日（ちゅうにち）として前後3日間ずつの7日間です。

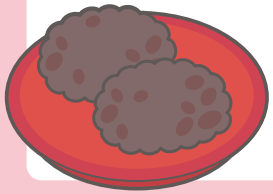
昼と夜の長さが同じになる春分の日と秋分の日は、日本に仏教が伝わる以前から、特別な意味合いを持つ日として、農耕の祭りなどが行われていたことにも由来していると考えられています。

春分の日と秋分の日は太陽の動きによって、毎年若干のずれがあるので、国立天文台がそれを観測して毎年の日付を定めています。

Q お彼岸には何をお供えすればいいですか？

A ナスとキュウリで作るお盆の精霊馬のように、決まったお供え物はありませんが、春のお彼岸には牡丹の花に見立てた「ぼた餅」を、秋のお彼岸には萩の花に見立てた「おはぎ」をお供えする方が多いようです。

どちらも、もち米をあんこで包んだお菓子ですが、あんこの原料である小豆には「厄払い」の力があると信じられていたことから小豆が使われたそうです。また、昔は貴重であった砂糖を合わせたあんこを、感謝の気持ちを込めて、ご先祖さまのためにお供えするようになったといわれています。



※お彼岸の準備は地域のならわしや、寺院ごとに異なる場合があります。わからないことは菩提寺に相談しましょう。