

和顔と愛語で幸せ社会

富山短期大学名誉教授 川中清司

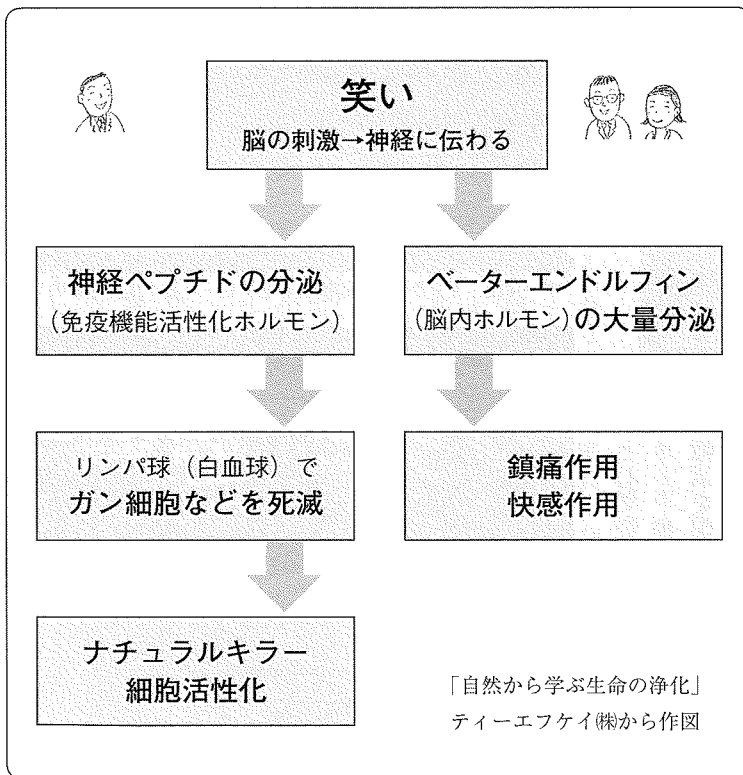
「おかえりなさい」、家族の笑顔にホッと安らぎが灯る。「いらしゃいませ」、店の明るい笑顔はお客さまをくつろがせて幸せにする。笑顔と優しいことは健康にも素晴らしい効果がある。明るい社会を築く原動力にもなる。その源には深い哲学が根付いている。

● ホルモンが高まり脳が活性化

笑うと二〇あまりの顔の表情筋が動き、肌が若返り、シワやたるみの予防になる。笑ってもシワは寄らない。しかもめつ面をすると血の流れが悪くなり早く老ける。笑いは体と心をリラクセスさせ、ストレスを解消させる。脳の血流量が増えて活性化し、老化を防ぎ認知症の治療にも良い。大笑いすれば腹筋が動き、体全体の血液の循環がよくなる。笑いの多い生活を続けられ、動脈硬化や心臓病、脳卒中の防止にもつながる。

怒ったり強いストレスを感じると、ノルアドレナリンという強い毒性が分泌されるが、笑えば神経ペプチドという免疫機能活性化ホルモンが分泌される。リンパ球(白血球)でガン細胞などを死滅させ、ナチュラルキラー細胞が活性化する。さらに、脳の状態は神経ネッ

身体の活性化 免疫力アップ



トワークが活性化し、脳内ホルモン(β-エンドルフィンなど)の分泌が旺盛になる。脳の健康のために望ましいのだ。

● 医者が落語・笑いで治療

難病や末期ガンの患者にも「笑い療法」がプラスに働くという。漫才などのお笑いを三時間ほど聴いて思いっきり笑うと、ナチュラル

ルキラー細胞の数が増えて活発化し、免疫力も正常化して自然治療力が向上し、ガンの進行を遅らせる効果も期待できる。この笑い効果を医療に応用し、落語を積極的に治療に生かすユニークな医者もいる。

高崎市にある中央群馬脳神経外科病院では、毎月「病院寄席」を開いている。理事長の中島英雄医

師は、桂前治の高座名を持ち、健康落語を披露する。毎回、患者や家族のほか一般客も大勢集まり腹の底から笑いこける。

「ストレスが溜まると、体にカテコールアミンという毒素が蓄積される。笑えば運動エネルギーで毒素が放出できる」と、寄席の前後に血流量を測るなどの研究も進めている。

東京の表参道・福沢クリニックの院長の福沢恒利さんは、立川らく朝の芸名を持つ医学博士で、プロの落語家としても活躍中。医師の立場を生かした健康教育と落語やテレビなどに出演している。

●自分に笑顔・深呼吸

落ち込んだときや気分がすぐれないとき、笑顔で自分に語りかけると前向きになれる効果がある。まず鏡の前で深呼吸しながら自分を見つめる。意識して笑顔を作り、自分に語りかける。「さあ、大丈夫だぞー」。フーッと息を吐き、三秒吸い六秒以上でゆっくり吐く。深呼吸を繰り返す。それを三分間続けると落ち着いてくる。軽く肩を上げ下げする。落ち着いたところでゆっくりと行動を始める。大

事な仕事やテストの前など、緊張をほぐしたいときにも効果がある。白隠(はくいん)禪師は、正座し、瞑想して、頭に置いた軟酥(なんそ)の滴りが、胸、腹、足へ垂れてくるとイメージすることで精神を統一し、病気を根治した。「軟酥の法」と呼ばれている。軟酥とは香りの良い水薬のこと。

●良い人間関係を築く

笑顔は周りの人を幸せにする。いつもしかめっ面をしているより、いつもニコニコしている方が周囲が明るくなる。「笑う門には福来る」である。

笑えば目尻が下がり口角が上ががり、顔が丸くなる。この表情は相手に伝わりやすい。大人も子どもも外国人にも、動物にまでも、こちらの好意が伝わり相手も心を開く。「楽しい」「うれしい」といった感情が形になって現れる。それが他人との積極的なコミュニケーションを深めるのに役立つ。自分という人間が前向きでポジティブ(肯定的)で、一緒になって協力的にことを運びやすいという印象を与え、良い人間関係が築ける。

●笑顔は天からの宝物

笑いという行動は、人間だけの

特有のなものだ。人間は生まれたときから笑顔で育っていく。まず妊娠八カ月で、胎児は自発的的微笑をするという。生まれて間もなく母親と対面したときに、微笑みを交わす。生後三カ月ころから、周りの人々のあやしに笑顔で応え始める。やがて、手足を動かしながら笑うようになる。

●災後を笑顔で再興

東日本大震災の被害は言語に絶する。原発事故まで加わり、日本は今まさに、終戦に次ぐ重大な局面に立たされている。「災後」という言葉は、戦後と並ぶ重大局面を表している。このとき失ってならないのは笑顔だ。こんなとき笑ってなんかないられるかと叱られるかもしれない。だがそうではないのだ。

笑顔の効用は素晴らしい。和やかな笑顔と優しいことば「和願愛語(わがんあいご)」は、人々の心を和ませて安らぎを与え、世の中を明るくする。相手を思いやり、相手の悲しみを共に分かち合う心が、世の中に平和を築く。

●ボランティアは布施の心

多くの義援金とたくさんボランティア活動が寄せられ、人々の温かい行動に感動した。これらの行いの中に「布施」の心を見た。布施とは、仏教のことばで人さまに差し上げることである。

人は布施を積み重ねてやがて仏となる。意識するとしなやかに関わらず、それはまさに「布施の業」なのである。人には仏心がある。ことあるごとにそれが現れてくるのだ。

布施を行えば喜びを感じる。自らのモノを犠牲にしながら、それが苦ではなく喜びなのだ。他に施すことで少しでも役に立てばと喜ぶ「喜捨」なのである。人さまに喜んでもらえたときこそ幸せを感じる。そこには仏心が宿っている。聖書も「与うるは受くるより幸なり」と教えている。

●喜ばれたときの幸せ

人間が幸せを感じるときはいろいろある。その一つは、人から喜ばれたときだ。自分のしたことが相手の役に立って喜んでもらえたとき、相手の喜びが自分の喜びとなる。家庭なら夫婦や親子、舅と嫁。職場では上司と部下、同僚。

仕事なら医者や看護師と患者、教師と生徒や父兄、商人とお客さまと店員など、さまざまな立場がある。どの場合でも自分がしたことと相手に喜ばれ、して良かった、させてもらって良かったという喜びが湧く。

さらには、仕事を通じて世の中に役立った、自分も社会の一員として貢献できたのだという満足感だ。おもてなしの心も、ここから始まる。

●ありがたい生命を喜ぶ

この世の中に生を受けたそのことと自分が、何億分の一という確率だ。しかも立派に成長し、今日があるのは多くの人や宇宙全体の恩恵があればこそだ。それらのご恩がなければ、今「在ること難し、有り難し」なのだ。

人から喜んでもらえるということとは、自分という存在が人さまのお役に立ったという実感を味わうことである。人間としての生命を与えられたことへの喜びに通じ、それが生き甲斐につながる。「幸せ」という言葉の語源は、「為し合わせ」であり、相手の喜ぶことは「為し合う」ことと言われている。

●和顔愛語は世の中を変える

和顔愛語は、わが身を相手に捧げるという仏教思想に根ざしている。次の「無財の七施」を説かれている。

- 〈眼施〉優しいまなざし
- 〈和顔施〉柔和な笑顔
- 〈言辞施〉温かい言葉
- 〈身施〉体を使い奉仕
- 〈心施〉思いやりの心
- 〈牀座施〉自分の席を譲る
- 〈房舎施〉家を一泊に供する

「和顔愛語は天下を動かす」と説いたのは道元禪師だ。道元はその著「正法眼蔵」で「愛語は衆生を見るとき慈愛の心をおこし、顧愛の言語をほどこすなり」と説いた。さらに明治時代になってから、これがわかりやく「修証義」に書き改められ、経文として読み継がれている。

●愛語は慈悲の心

「愛語というは、衆生を見るに、まず慈悲の心を発し、顧愛の言語を施すなり」

愛のことはとは、まず人に対して慈悲の心をおこすこと。そして優しい言葉で語りかけよう。慈悲の心とは、「慈」はいつくしむことであり、「悲」は相手の悲しみを

を理解し、自分の悲しみとして一緒に背負うことだ。人と接するとき、まず相手に親しみと好意を込めた心で、優しい言葉で語りかけよう。

「慈念衆生猶如赤子の懐いを貯えて言語するは愛語なり」

愛語は、乳飲み子をいつくしむ母親のような心で語ることばだ。その慈悲の心が自然に染み出たものなのだ。

●敵も降伏し 世の中を動かす

「怨敵を降伏し、君子を和睦ならしむこと愛語根本とするなり」

怒り猛ける敵でさえも、怨念が鎮まって降伏し、和睦して友好を保つことができる。それが愛語の根本の力なのだ。

「面いて愛語を聞くは面をよろこばしめ、心を榮しくす。面わずして愛語を聞くは肝に銘じ魂に銘ず」

相対して愛語を聞けば、よろこんで楽しくなり笑顔も浮かぶ。人づてに愛語を耳にすれば、その感激はもつと深く肝に刻み心にしみこんで忘れない。

「愛語能く廻天の力あることを学すべきなり」

愛語はよく天下の大勢を一転させる力がある。このことを理解し

なければならぬ。

●微笑みの仏像

●円空と木喰の世界

円空と木喰の二人の僧が彫った仏像は、古今の名作である。「何も心配することないよ」「何があっても大丈夫だよ」。いつも素朴な笑顔で人々に語りかけ、限らない安らぎを与える。仏像というより癒しのマスコットだ。その写真だけでも傍らに置いて眺めていたい。

日本の自然や風土の素朴さがにじみ出て、生き抜く人間の強さも感じさせる。東京女子美術大教授の永井信一さんは、「江戸時代の彫刻で、真に生命のあふれるものは、円空と木喰の彫刻だけである」と賞嘆している（「円空と木喰」講談社）。

円空と木喰はいずれも江戸時代の僧侶で、山国に生まれ諸国を行脚修行し、人々と語らいながら仏像を彫り続けた。何者にも屈せずひたすらに衆生の幸せを願って彫り続けた信念の強さ故に、その笑顔はあくまでも優しく明るいのだ。

円空上人は寛永九（一六三二）年に美濃国（岐阜県）で生まれた。早くから寺の小僧に入り一九歳のとき、長良川の洪水で母を失った。



聖観音像 円空作（岐阜・清峯寺）
田枝幹宏氏撮影

強さが溢れる。木をナタで断ち割ってノミで彫る。直線と平面で構成するその即興的な造形から、こだわらず淡々と生きよと諭す力が感じられる。

それを機に寺を出て山岳修行に入った。その後、北海道、東北、関東、近畿の各地を巡り歩いて彫刻を続けた。最後には岐阜県関市の弥勒寺に落ち着き、六四歳で境内の長良川の畔で即身仏となって素懐を遂げた。生涯かけて造った仏像の数は一二万體と言われる。

木喰上人は享保三（一七一八）年に甲斐国丸畑（山梨県身延町）で生まれた。一四歳で出奔したが、二二歳で相模（神奈川県）の不動尊に参詣し、真言宗の教えを受けて仏門に入り、四五歳で羅漢寺で木喰戒を受けた。木喰戒とは五穀、塩、火を通した食物を断つ荒行だ。五六歳から諸国修行の旅に出て、六一歳から仏像を彫り始め、九三歳で入滅するまでその数は優に一〇〇〇體を越すという。

円空の像は荒削りで素朴さと力



如意輪観音像 木喰作（新潟・観音堂）
田枝幹宏氏撮影

は憐れむべき。人の心の中にある善を信じ、より良い方向に導くために論ずのである。

「仏も制することあれど、憎むにあらず」。道元禪師は「正法眼藏」で述べている。どこまでも仏性を信じて導きとおすそこに仏道の尊さがあり愛がある。和顔愛語の原点はここにある。

かな曲線と曲面でおおわれ、無垢で明るい表情は、力まずに安らかに生きよとの教えが伝わってくる。これらの仏像に共通するのは円満な笑顔だ。その明るく柔らかな表情が、餓えや疫病や災害に苦しむ民衆に、百万の説法よりも生き抜く大きな力を与えたに違いない。笑顔はかくも尊いものだ。

●衆の心を悦こぼせる

釈迦はやさしいことばで話し、聞く人の心を悦ばせた。法華經の方便品第二に「言辞柔軟にして悦可衆心」とある。「優しいことばで衆生の心を悦ばしむべし」と、弟子の舍利弗に言い聞かせた言葉だ。

人はどうしたら苦しみから逃れて安らかに生きられるのか。人間が直面する生老病死の理りを明らかにし、現実をそのままに受け止め、今を生きる悦びを安らぎへと導いた。円空や木喰の仏像の笑顔は、こうした哲学が原点にある。無知なものには説き聞かせ、導かねばならない。不正や悪に対しては怒らねばならない。だが、感情から出る怒りではない。徳なき