

# 素敵な大和撫子になる方法

〜日本人の美学を知り幸せをつかむ〜

赤荻  
由那

## はじめに

はじめまして。赤荻由那（あかおぎ ゆな）と申します。

私はたぶんかなり稀な「お坊さんの秘書」という仕事をし、最初はお手伝いのつもりが会社まで立ち上げてしまったという珍しい経歴を持つ、一主婦です。

お坊さんの秘書といっても、私自身は無宗教であり、一般的な寺院の行事に関する仕事はしていません。

釈正輪老師は、天台宗の最も過酷な荒行といわれる比叡山延暦寺で有名な「千日回峰行」を、岐阜の高賀山でたった三年で成し遂げた立派な僧侶なのですが、今は僧界から出て、礼儀作法を教えたり講話会をしたり、皆さんとの対話を主に活動しています。

考えてみれば約八年にわたり、釈正輪老師のもとで、修行僧にはならなかったものの（笑）、人生の修行をしてきたような気がします。

たくさんの方々と出会わせていただき、神社やお寺に参拝に行くことも増え、普通の主婦だったら経験できないような世界に浸り、座敷わらしさんとも友達になり？ 常に

守っていただきながら、目まぐるしくも不思議体験いっぱいを超楽しい日々を過ごさせていただいております。

そして日本という国に生まれて、女性として生まれたからには、強く美しくありたいと思います、釈正輪老師の提唱する「真日本舞法（まことのやまとわほう）」の実践をしながら、ご縁のあった皆さんと一緒に、礼儀作法や茶華道、着物や袴の着付け、木刀や時には真剣を使った武道礼法を、楽しみながら学んでいます。

礼儀作法やお茶などの「テクニク」「手順」だけを習うのではなくて、どのようにしたら相手への尊敬やおもてなしの気持ちや伝わるか、また、神様仏様への感謝の気持ちを持つことや、人と人とのかわりの中で相手への気遣いの心なども学びます。

女性として見た目のきれいさだけでなく、仕草、立ち居振る舞いがきちんとしてきて、それでいて凛とした清々しさをを感じる優しい女性。ちゃんと芯の通った自己主張のできる女性。

そうなれたらとっても素敵だと思いますか？

日本という国は、青龍の国。母の国。そう、歴史上にはたくさん偉い男性の話がありますが、陰で支えてきたのは女性なのです。女性が元気に頑張らなくては！

そして、このところ「自分が何をして生きてけばいいのか」「天職がわからない」などと、迷っている人が多くなってきたように思います。それに加えてスピリチュアルなことへの憧れと、それに翻弄されている人が増えていることにも首をかしげたくになります。

この本では、その楽しい日常を座敷わらしの「ももちゃん」のエピソードを交えながら、私が見たもの、感じたもの、学んだものを綴っていきたいと思います。

肩の力を抜いて、気持ちを楽しんで生きていく方法、また、自分が自分らしく自信を持って生きていける方法を、と一緒に探してみませんか？

あなたがあなたらしく、幸せな人生を歩んでいけるようなお手伝いができたら幸いです。

赤萩 由那



## プロローグ



### 私と僧侶・釈正輪老師との出会い

今から九年ほど前になりますが、友達に「日本の歴史や文化のとても面白いお話をしてくれるお坊さんがいて、講話会をやっているんだけど行ってみない？」と誘われて講話に行ったのが初めの出会いでした。

講話会に行ってみると、まぎれもなく頭がつるつるのお坊さんに、とてもにこやかに「よくいらっしかったですね。自己紹介をどうぞ」と言われ、なんだか場違いなところに来てしまったなと思いつつながら自己紹介をした記憶があります。しかもそのときは、小学生だった息子が足を骨折していて留守番させられなかったため、松葉杖の息子とともに遅れて入場したので目立ってしまい、バツが悪い感じがしたのを覚えています。

そこで聞いたお話は、お坊さんの修行のお話、そして伊勢神宮には旧約聖書に出てくる三種の神器やアークが隠されており、それを持つものが世界を制すといわれていることなど、初めて聞く大変興味をそそられるお話ばかりで、そこから毎月講話会が楽しみになり、欠かさず参加するようになりました。お坊さんといっても堅苦しくなく、面白いし優しそうな方だな、と思ったのが第一印象でした。

そのときの私は、息子の小学校のPTA会長などの任期を終えて一息ついて、そろそろ本格的に社会復帰でもしてみようかと考えていた頃でした。

短大卒業後、商社で七年ほど働いたのちに結婚、その後数年は仕事をしていたのですが、主人の海外転勤に伴い離職しました。

私にとってOL生活は忙しかつたけれど、仕事は好きだったしとても楽しい日々でした。正社員ではないにしても「またOLをやりたい！」と思っていたのです。

そこで、講話会に参加していくうちに老師が女性の塾を作ろうとしているというお話を聞き、私もほかの女性の皆さんと一緒に手伝いしてみたいという気持ちになりました。

それは、ただ会社で働くのも楽しいかもしれないけれど、講話会で日本や世界の歴史に触れ、もつと勉強してみたいという気持ちや、私にも何かできることがあるかもしれないという未知への期待というのでしょうか、知らない世界への憧れだったのかもしれない。

そして、「絶対に一生に一回しかない経験だから行こうよ!」と、これまたその友達の熱心な勧めで、老師が千日回峰行をしたという岐阜の高賀山に登り、滝行まで経験しました。その約一年後には、老師のスケジュールを調整したり講演会や講話会を開催したり、老師と皆さんをつなぐお役目を担うことになりました。

お寺だとか神社だとか、そういうことに全く興味もなく、縁もなかった私がなぜ?と考えることもしばしばありました。が、ご縁があったとしかいえないようもなく、お葬式で見えたことのなかったお坊さんが、今はとても身近な存在になっています。

「一生に一回きり」だと思った滝行もおかげさまで毎年していますし、全く人生というものはどうなるのかわからないものですね。普通にOLをやってきた私にとつて、この仕事は全く畑違いで、過去にしてきた仕事が何の意味もなかったように思えますが、よ



くよくよく考えてみるとやっぱり意味があったことなのでしょう。

老師は普通のお坊さんと違って、お葬式や法事などの典札事をメインとしておらず、世界中を回って色々な経験を積んでこられた方です。

もちろん昔は、本山布教師としても働いてこられ、最大の荒行といわれる「千日回峰行」も達成された大阿闍梨であり、僧侶としては最高の位をお持ちの方です。

しかし、僧界の在り方に疑問を持たれ、寺院はお弟子さんたちにお任せになり、衆生（人々）と話をしていく道を選ばれました。

面白いのは、普通は「〇〇宗のお坊さん」という位置付けの僧侶が普通だと思えますが、臨済宗、曹洞宗、天台宗、真言宗、韓国の曹溪宗と、いくつもの宗派で修行をしてこられたことです。

また、それだけではなくキリスト教の洗礼も受けて（しかもイエス様と同じ場所であるヨルダン川で洗礼を受け）、イスラム教徒（ムスリム）もなかなか行けないメッカの巡礼までされてハッジの称号をお持ちです。ワールドワイドな経験をお持ちなので、ご自身の経験から、そして結構大物のお知り合いも多いので、日本の歴史だけではなく世界中の歴史や秘密？もご存じでいらっしやるというわけです。

講話会でのお話は、世界中の政治、経済、文化、そして芸能の世界まで多岐にわたり、本当に面白くためになります。たくさんの人に聞いていただきたいお話だと思います。そしてたまに、お釈迦様のお話や宗教のお話もされます。

お坊さんの説法会というところがメインだと思いますが、時事問題や参加者の皆さんの聞きたいお話をされることが多いのでそうなっています。

私はといえば世界中の国と貿易する仕事をしていたので、どこの国がどこら辺にあつて首都がどこなのかなど、自然に学んできました。海外に住んでいたことや、あちこちの国へ旅行することもしばしばありましたので、日本以外の国の文化や国の性質だとか、ちよつとはわかるのです。

そして、会社でやってきた事務処理の経験も今、起業して役立っています。そう考えると、無駄な経験は一つもないのでしょうかね。

最初は、私に僧侶の秘書なんてできるのだろうかと思ひ、また、僧侶として厳しい修行を積んでこられた老師と、俗世にどっぷりつかって楽しくバブル時代も謳歌してきた私とは考え方が全く違い、何度となく、あらゆることでぶつかり合うこともありました。

しかしくじけずに頑張ってきました。私には使命があるのだと。それは、老師の提唱する「眞日本蘇法（まことのやまとわほう）」を広めることだったのだと思います。

こうして、私が老師のお手伝いをするようになることも、すべては神様仏様のはからいなのでしょね。

## 日本の伝統的作法、

### 眞日本蘇法（まことのやまとわほう）について

眞日本蘇法とは、釈正輪老師が提唱する日本の伝統的作法を、温故知新をもつて現代に継承する心です。

古来より日本人が培ってきた「所作」はいまや我が国が誇る伝統文化となり、「日本人の心」となっています。また、世界の人々に賞賛されています。

『眞日本蘇法』では、この心を純粹に継承し、形態は「温故知新」をもつて、未来に存続させていくことを旨としております。

さて、「眞日本蘇法」の「蘇」の意味ですが、七世紀に使用された最古の文字で、聖徳太子が制定した「十七条憲法」の第一条、「蘇（和）を以て貴しとなす（わをもつてとうとしとなす）……」の一文に記されています。「蘇」の文字には、稲「食」があり、屋根「場」があります。日本という国は、さまざまな人々が陸続と渡来し、人種や宗教、

イデオロギー等の壁を越え、ともに同じものを食し共存し合う、「和の心」で構成されています。

『眞日本詠法』では、一子相伝を奥義とするも、「身心一如（心と身体は同じ）」を極意とする為、その形態は「日本仏教」の伝統的な所作を基軸に、「禪」の規範を随所に取り入れているのが特徴です。

礼儀は格式のあるものでなければなりません、昨今の礼儀は簡略化され、作法は形式を整えるだけの礼法となりました。

本来礼儀作法の神髄は「相手を思いやる心」でなくてはなりません。

日本の儀礼は、仏教の「慈悲」と、儒学の「五徳（智・信・仁・優・嚴）」が日本の「山紫水明・雪月花」といった四季を通じた自然観と融合し、また調和を保ちながら『山川草木悉皆成仏 悉有仏性』といった、独自の思想に開花したものです。それを『武士道』と申します。

つまり日本人の礼儀作法とは、相手を主体とし、己の自我を抑制する心の術でもあります。人を思う気持ちをどのように表現し伝えるかを研鑽することでもあります。

『真日本詠法』では、相手に敬意を払う心と、自身を慎む謙虚な心を「禪」と「武士道」の所作から学び、日本人が大切にしてきた「和」の心を、最も凝縮した形として表します。

美しい仕草は美しい生き方につながります。凛とした美しい所作は、緊張と和みを覚ええます。

『真日本詠法』では、所作を簡素化し、臨機応変に対処する「美」こそ、最も美しい生き方の所作としております。

(<http://www.syakusyorin.com/wahou.html> 二〇一七年八月二十四日十時確認)

※掲載および一部改変、著作権者許諾済み)

私たちは、日本の伝統的作法に興味を持たれた方と、「和法」として毎月お稽古を行っておりますが、主に茶道を通して作法を学んでいます。

また、「武道礼法」では木刀や真剣を使つての礼儀と作法を学んでいます。

前記の釈老師の言葉では、何やら難しそうなことが書いてあるように思いますが、要は礼儀作法は「方法」ではなく「心」なのです。

一番大事なのは、挨拶です。

挨拶なくしてコミュニケーションは成り立ちません。相手を重んじ、何事にも感謝の気持ちを持って行動すれば、自ずと良い人間関係を築いていけるのではないのでしょうか。

挨拶は世界中どここの国でもしていますが、茶道の心は日本ならではの「心」です。

茶道はもともと中国の唐の時代に日本に伝わり、「禅」の考え方のもとに室町時代から安土・桃山時代に、千利休によって日本独自の文化として現在の形になりました。

静寂の中で、このお茶席は一生に一度きりと心得てお客様をもてなすという「心」。お茶を点てているときの緊張感が私はとても好きです。

お茶の点て方の順序などが問題なのではありません。いかに美しい仕草で流れるように、形式に囚われすぎることなく、臨機応変な挨拶や作法ができるかが大切です。

そして、相手に対する「思いやり」の気持ちを持つことが一番大事だと、日ごろから

釈老師はおっしゃっています。

これが自然にできるようになるまでには、基本の作法や順序をしつかり覚え、体にすっかり染みついてしまうまでやらないと、礼儀作法やお茶を習得したというまでにはならないのです。