

特集

さあ、

「わげんせ」を

本誌のタイトルである「わげんせ」は
仏教用語の一つで、「**笑顔のお布施**」
という意味です。誰かに笑顔を贈れば
相手からも笑みがこぼれます。すると、
それを見た自分もまた、笑顔になるの
です。「わげんせ」は、そんな笑顔を
つなげる言葉。皆さんも、きょうから
「わげんせ」を始めませんか？

始めよう



Photo:PIXTA

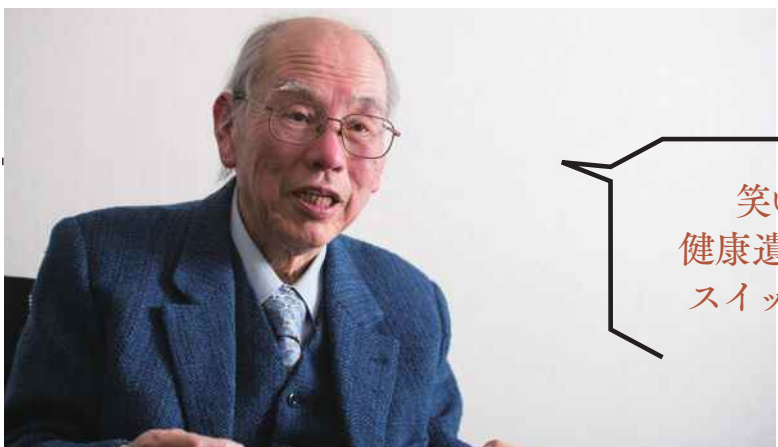


「わげんせ」で 日本中を健康に！

心と遺伝子研究会代表、
筑波大学名誉教授

村上和雄さん インタビュー

笑いで
健康遺伝子を
スイッチオン



私は遺伝子工学の見地から、

笑いと人間との関係について研究を続けています。以前、吉本興業の芸人さんに協力していただき、お笑いを見る前後で血糖値がどれだけ違うか、という実験をしました。その結果、笑ったあとの被験者は大幅に血糖値が下がっていたのです。「人は笑うことで健康になれる」と証明されました。

笑いはナチュラルキラー細胞を活性化します。「笑い」が健康に関わる遺伝子のスイッチをオンにできるということです。しかも、つくり笑顔でも効果があるのです。笑顔はまったく副作用がなく、タダで使える便利な

薬です。

また、笑いは神事ともつながっています。大阪には「笑い講」というお祭もありますし、日本の起源を伝える神話でも、笑いの効果が書かれています。天照大神が天岩戸に引きこもってしまったとき、太陽が隠れてしまいましたね。そこで、人々は天岩戸の前で大宴会を開き、みんなで歌って踊って大笑いしました。すると、笑い声が続いた天照大神が、様子をうかがうために顔を出します。つまり、笑い声が太陽を動かした、ということなのです。神話というのは、大切なことを後世に伝えるために残されています。太陽が

隠れたという大ピンチを笑いで切り抜けたエピソードは「苦しいときほど、まず笑え」と人々に伝えていっているのですね。

実は、「笑い」のほかに、健康のスイッチを入れる行為があります。それは、「他人に喜んでもらう」ことです。これは、ミラーニューロンの働きによるものでしょう。ミラーニューロンとは神経細胞のひとつで、他の個体の言動を自分の体験のように感じるという、いわば「共感」を引き出す細胞です。

「わげんせ」は、笑顔を社会に施すことです。誰かが誰かに笑顔を施すと、その人も笑顔になる。その笑顔を見て、また誰

村上和雄（むらかみ・かずお）
1936年生まれ。京都大学大学院農学研究科博士課程修了。専門分野は分子生物学。1983年、高血圧の原因となるレニンの解読に成功。世界的に注目を集める。著書に『生命（いのち）の暗号』『笑う！遺伝子』『アホは神の望み』など多数。

かが笑顔になる。その結果、みんなが笑顔になり、みんなが健康になるのですから、こんなにいいスパイラルはありません。生き物には元々、慈悲の遺伝子が備わっています。体内の臓器だって、お互いを助け合わないと生きていけないのです。日本人にとって大きなピンチだった東日本大震災ですが、あのと

き、多くの日本人は慈悲の遺伝子がオンになりました。あのとさのような「人を助けたい」という思いがこの先も続いていくなら、きっと世界に貢献するすばらしい国になると思います。それが日本人にとっても喜びとなり、力となるのです。これもまた、幸せなスパイラルですね。震災のころは、しきりに「頑

張ろう日本」というスローガンが流布されました。しかし、私は「笑顔でいこう日本」が必要だと思っています。笑顔が、きつとピンチの渦中にある日本を変えてくれるはずです。「わげんせ」で笑顔と健康を広めて、慈悲の心で世界とつながる。それが日本の幸せな未来であれ、と願ってやみません。

マック流

「メイクスマイル！」で

幸せになろう

実業家、政治活動家

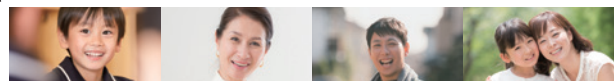
マック赤坂さん インタビュー

僕は、若いころロサンジェルースに住んでいたのですが、あの街では目が合った者同士がスマイルを送り合うのです。すてきですよ。日本、特に都会では、ここ数十年ですっかり失われてしまった習慣です。「これはいかんぞ。何とかしなくちゃ」と思い、僕は日本に「スマイルセラピー」を導入しました。僕はよく選挙活動で目立つファッションをしていますが、「見た人たちにスマイルになってほしい」というメッセージも込めているの

です。まあ、ドンキホーテで安かったというのもありますが（笑）。スマイルセラピーは、一言でいうとスマイルで幸せになるトレーニング。大笑い（ラフ）ではなく、あくまでスマイル——社交の笑顔です。たとえ気持ちが悪くても、意識して「メイクスマイル！」と口角を三十分上げる訓練をします。幸せなら誰でも自然にスマイルが出ますが、笑えないときにこそ、スマイルになれる方法が必要なの



さあ、
「わげんせ」を
始めよう



特集



です。
口角をあげると、脳内には「幸せホルモン」と呼ばれるβエンドルフィンが分泌されます。皮膚と脳は皮脳同根^{ひのうこんこん}といって、外^{がい}胚^{はい}葉^{えつ}という同じ組織でできており、皮膚がスマイルすることによって脳が連動してポジティブな気持ちになります。つまり、形から入るスマイルが、幸せという形のない喜びを生むのです。

また、スマイルセラピーは、ただ沈んだ気持ちが楽しくなるだけではなく、我慢強くなる、落ち込みにくくなるなど、心を鍛える効果もあります。心、体、言葉というのは三位一体。表情がスマイルだと「嫌い」や「腹が立つ」などのネガティブパワー

ドは出づらく、自然と「楽しい」「嬉しい」「好き」などのポジティブな言葉が口をつきます。それと同じように、イライラやクヨクヨも「メイクスマイル！」の訓練で抑制できるのです。僕の信条は「非暴力・不殺生」です。怒りがなければ戦いもありません。スマイルセラピーは、平和な社会をつくる土台になると考えています。

さらに、スマイルセラピーは仏教ともつながっています。仏教はどの宗派でも、まず「南無阿弥陀仏」や「南無妙法蓮華経」など、称名^{しょうめい}やお題目^{だいもく}を唱えるように教えますね。信心深くなくとも、称名すれば極楽へ導いてもらえる、という教義です。スマイルセラピーの「楽し

くなくてもスマイル訓練をすれば幸せを感じるようになる」というのと似ていませんか？

そして、何よりも大事なものは「For You」、与えるという心構え。「わげんせ」は、笑顔^{えんごう}を世の中に施すことです。スマイルセラピーのスマイルも「For You」のスマイル、つまり「わげんせ」なのです。

この世にエゴの上に成り立つ幸せはありません。人に与えることが、幸せをもたらすのです。「わげんせ」は人を幸せにする、最も簡単な方法です。ぜひ「わげんせ」を広めていきましょう。僕もスマイルセラピーをもっともっと広めていくつもりです。



マック赤坂（まっく・あかさか）
1948年生まれ。京都大学農学部卒業後、伊藤忠商事に入社し、48歳で独立。現在は、財団法人スマイルセラピー協会会長、スマイル党総裁、レアメタル輸入販売会社マックコーポレーション社長。著書に『何度踏みつけられても「最後に笑う人」になる88の絶対法則』ほか。

スマイル
セラピーは
「わげんせ」だ！

仏様の笑顔は 見る人の心にある

京仏師

富田珠雲さん インタビュー



仏様の笑顔を「アルカイツクスマイル（※）」と呼びますが、あれは西洋の言葉ですから、あとからつけられた名前です。西洋人は「仏像はよく見たら笑ってるように見えるなあ」と思ったのでしよう。でもそれは、そう名付けた人が、仏様に笑顔を求めているのだと思います。

僕が仏様を彫るとき、表情を決めるのは依頼主の意向です。例えば、禅寺の住職なら「厳しい顔にしてくれ」と言いますし、女性のお客さんなら「優しい笑顔にして」と言います。でも、僕の中に仏像

の理想の顔というのは、別にありません。例えば、悟りを開いてみんなを引っ張っていく如来は、厳しい顔をしていてほしい。厳しさの中に、ちよつと優しい顔がのぞくというのが理想です。そして、観音様やお地藏様なら、何もかも許してくれる優しい顔がいい。今、僕が彫っている観音正寺（18、19ページ）の六地藏様のうちの一体も、地獄に落ちた子供を救いに行くのですから、母のようなおらかな顔に彫るつもりです。

でも、実際に仏像を拝観したときは、結局、見た人の心が反映さ



笑顔の功德^{くどく}は
仏様に近づいた人
にあるんですよ

※アルカイツクスマイル：古代ギリシャのアルカイツク期の彫刻に多く見られた表情で、口の両端がわずかに上がっただけの微笑



さあ、
「わげんせ」を
始めよう



特集



れると思うのです。例えば、快
慶の仏像は目がつり上がって怖
いと言われますね。確かに遠く
から見ると、とても恐ろしい顔
をしています。でもそれが、足
元まで近寄ると優しく見えるの
です。唇なんか、息をふっとか
けてくれそうな柔らかい表情を
しています。それは、仏教の世
界をそのまま表現しているのだ
と思います。「この仏さん、本当
に信じられるの？」と懐疑的に
見ている人には厳しく、「仏様、
お願いします、助けてくださ
い！」と足元まできた人には優
しくほほ笑んでくれるのです。

表情の見え方の違いは、彫っ
た者ではなく、見る側にあるの
ですね。五百羅漢も、そのよ
うな効果によって人々を救うた
めにつくられたのだと思いま
す。当時は飢饉や疫病などでた
くさんの人が亡くなりました。
写真のない時代ですから、お寺
にお参りに来た人は五百体もの
仏像の前に「あれ、おじいちゃ
んに似てる」「お母ちゃんに似て
る」と、亡くなった人の面影を
そこに見つけるのです。そし
て、何か悩みや困ったことがあ
れば、亡くなった人とお話しす
るためにお寺を訪れる、仏様と

会話をして自分なりの答えを見
つけていく。そうして、自分と仏
様との縁が結ばれていくのです。
つまり、仏様が人々に笑顔の
功德をくださる、というのは間
違っていませんが、訪れる人の
気持ち次第で仏像が功德になる
のです。仏様はいつでも、僕た
ちに笑顔の功德を用意してくだ
さっていますから、あとは見る
人の心次第です。会いに行く度
「きょうも仏さん、喜んではる
なあ」と思えるような充実した
日々を過ごせたら、仏様の功德
がいつでも受けられるのではな
いでしょうか。

仏様の
笑顔を知って
ください

富田珠雲（とみた・じゅうん）
1975年、京都生まれ。16歳で初めて刃物
を持ち大黒天を刻む。大谷大学仏教科を卒業
し、仏師の道へ。京都佛像彫刻家協会会員。
大谷大学講師。



上) 今秋完成予定の十一面観音。福井県・宝慶(ほうきょう) 寺に納められる。

下) 僧形(そうぎょう) 文殊菩薩像。禅宗の寺院に安置
される、僧侶の姿をされた文殊菩薩。



あなたが「わげんせ」すれば、世界が笑顔でいっぱいになる

今回は、笑い健康との関係を
研究されている村上和雄さん、ス
マイルセラピーを行っているマツ
ク赤坂さん、そして京仏師の富田
珠雲さんに「わげんせ」について
お話を伺いました。

村上さんからは、笑顔が健康に
つながるということを教えていた
だきました。笑顔になれる幸せな
生活をしていれば健康になる、と
いうのは、私たちにもうなずける
お話ですね。でも、村上さんの研
究ではもう一歩先の、「つくり笑い
でも健康効果がある」という結果
も実証されているのです。

そして、マツクさんも、同様の
結論を出されています。ラフ＝大
笑いではなく、あくまでスマイル
＝社交の笑顔のトレーニングを通
じて、心身の健康が得られるとい
うのです。さらに、エゴの上に成
り立つ幸せはなく、与えることが
幸せをもたらす、という大事なポ
イントも教えてくださいました。

加えて、村上さんもマツクさん
も、「自分が笑顔を発信することで
周囲に笑顔を伝えることができ
る」という主旨のお話をされてい
ます。全く異なるところから始ま
った研究とセラピーですが、どち

らも「わげんせ」の「笑顔を施す
ことによって、自分も周囲も幸せ
に導く」という教えと同じ結論に
達しているのが、面白いですね。

そして、仏師の富田さんから
は、「仏様の笑顔は見る人の中にあ
る」ことを教えていただきました。
た。仏像のアルカイックススマイル
はただのほほえみではなく、見る
人の心の状態を映しているのだそ
うです。遠くから見たり自分によ
ましいことがあれば厳しく見え
て、仏様の足元に訪れて「助けて
ください」とすがったり、充実し
た毎日を過ごしていれば、笑顔に

見えると言います。
つまり、私たちが「わげんせ」
をしていれば、仏様はいつでも私
たちに笑顔の功德をくださるので
はないでしょうか。

仏様から笑顔の功德を受け取っ
たら、そのまま周りの人へ伝えて
いきましよう。「わげんせ」は、お
金もかからず誰にでもできるお布
施です。「わげんせ」で世の中を笑
顔でいっぱいにできたら、私たち
もまた、周囲から笑顔のお布施を
受け取ることになるのです。さ
あ、きょうから「わげんせ」を始
めてみませんか？



さあ、
「わけんせ」を
始めよう



特集



3

1 本堂・大雄寶殿（だいおうほうでん）は本尊の釈迦如来座像、十八羅漢像などを安置。両端がくいつと上がった屋根は中国の建築様式。
2 額に書かれた書は高僧たちによるものと伝えられている。
3 巻物の隠元禪師を三次元化した富田珠雲さん作の像。中国風の僧衣

とカラフルでユニークな獅子が印象的。
4 布袋は実在した中国の高僧がモデル。中国では弥勒菩薩として信仰されている。
5 魚をかたどった開槌は、叩いて時間を知らせる法具で、木魚の原型と言われている。

5



オススメポイント

春にはしだれ桜が咲き乱れるなどその美しい景勝も見所。また、中国風の精進料理「普茶（ふちゃ）料理」のお弁当（税別 3,000 円・予約制・1 名〜）とコース（税別 5,000 円より・2 名〜）も味わえます。

4



1



2

寺院の概要

●山号：黄檗山 ●寺号：萬福寺 ●住所：京都府宇治市五ヶ庄三番割 34 ●問い合わせ：0774-32-3900 ●開門時間：9:00 ~ 17:00 ●交通情報：JR 奈良線、京阪宇治線「黄檗」駅下車 徒歩5分 京滋バイパス「宇治東」IC から5分、京滋バイパス「宇治西」IC から10 分 ●宗派：黄檗宗 ●拝観料：500 円 ●このお寺におさめられている富田さんの作品名：隠元隆琦禪師像

中国の古都に訪れた気分！ 京都に建つ隠元禪師の寺 「黄檗宗 大本山萬福寺」

京仏師・ 富田珠雲さんの仏像に 笑顔を見つけに行こう！



日本最古の七福神スポット&白檀23トンの大迫力！

富田珠雲さん作の仏像がおさめられた名利を二カ所ご紹介。どちらも風光明媚な場所なので旅行がてら仏像を訪ねてみては？
きっと笑顔になれるはず！

一六六一年に中国の臨済宗の高僧、隠元隆琦禪師によって開創された、京都のお寺。当時の隠元禪師はとても人気のある宗教家で、庶民までもが来日を楽しみにしていたのだとか。このお寺の伽藍の建築方法や文化様式は、当時の中国寺院を参考にした「明朝様式」。「出くずし」「桃戸」などの飾りや黄檗天井、開槌や七福神の布袋像（弥勒菩薩）など、ほかのお寺ではなかなか目にすることができない珍しい意匠や像なども鑑賞できます。



さあ、
「わけんせ」を
始めよう



特集



5

オススメポイント

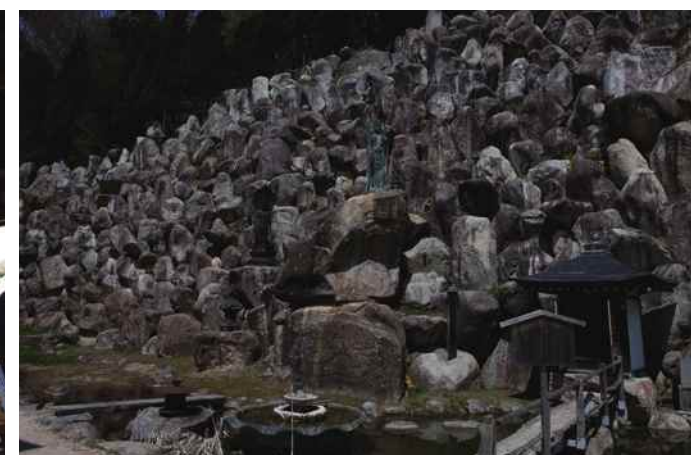
何といっても白檀の千手千眼観音菩薩坐像。馥郁（ふくいく）とした香りに包まれる瞬間は幸福そのもの。また、山が活気づく季節は、紅白梅、スマレなどの花木も見ものです。

寺院の概要

●山号：織山 ●寺号：観音正寺 ●住所：滋賀県蒲生郡安土町石寺2番地 ●問い合わせ：0748-46-2549 ●開門時間：8:00～17:00 ●交通情報：観音寺口バス停下車、山道（山道は一部石段）約50分 石寺楽市より石段約45分 ●宗派：天台宗系単立寺院 ●拝観料：500円（白檀御本尊御身拭特別拝観料：300円） ●このお寺に収められている富田さんの作品名：大仏像



2



1

- 1 本堂の裏山には、ぎっしりと石垣が積み、そこかしこに観音像が見える。
- 2 本堂の中に入ると白檀の香りが。この奥に23トンもの白檀を使った「千手千眼観音菩薩坐像」がおさめられている。
- 3 眼下に広がる天空の絶景は一見

の価値あり。蒲生野（湖東平野）を一望できる。

- 4 1200段もの石段を登りたどり着く本堂。1993年に焼失し、2004年に建て直された。
- 5 富田珠雲さん作の阿弥陀如来像。頭部の美しい青は、仏の三十二相の中で体毛が青い仏様だから。



4



3

「西国三十二番札所 観音正寺」 白檀の香りに包まれる 聖徳太子の縁結び寺

千四百年前に開創された、標高四三三メートルの織山（おりのやま）山中にある山寺。「聖徳太子が湖で人魚と出会い『織山にお寺を建ててほしい』と懇願した」という伝説も残されています。そんな歴史のある古刹ですが、一九九三年の火事で本堂とご本尊が焼失してしまいました。二〇〇四年建立の新しい本堂には、インドの白檀を使った千手千眼観音菩薩坐像がおさめられています。縁結びの御利益があることでも知られ、多くの人々に良縁を授けていると言われています。