

## 四仏四菩薩

### この観の目的

ここまで分かってきた自分の思いや考えを踏まえ、これからを考えていくための素材を得てみましょう。

これからのことを考えようとしても、自分一人ではなんともしがたいことが出てくることは当然のことです。でも、多くの場合、漠然とした不安に終わっていて、具体的にどんなことがあると助かるのかまでは思いが至らないことも少なくありません。なにせ未来のことなのですから、分からないことだらけです。

そこで、自分はどんな支援を望んでいるのかを具体的にするとところから取り組んでみます。具体的にすることで、取り組むための手がかりが出てくるかもしれません。千里の道も一歩からといいますが、その一歩をどこにどうやって踏み出すのかを考えてみましょう。

とはいえ、そもそも自分だけでは考えられない、というところが障害になっています。そこで、ここでは曼荼羅に登場する4人の如来と4人の菩薩の力を借りてみます。さまざまな力を持つこうしのお方にそれぞれ1つずつお願いするとしたら、どんなことをお願いしますか？

そのプロセスを通じて自分が望んでいること、そしてそれを実現するために必要な要素などを解きほぐしていきましょう。

### 進め方

#### 1) 曼荼羅シートAを準備します

##### ①中央の円の上半分に検討したいことを記入します

- ・実現したいこと
- ・解決したいこと
- ・何とかしたいと思っていること
- ・気になっていること

##### ②周囲の4人の如来、4人の菩薩に望むことを1つずつ記入します

- ・中央に書いたことを実現、あるいは解決するために、あなたに力を貸してくれます。どんなことを頼みたいですか？
- ・教えて欲しいこと（たとえば方法や知識、スキルなど）は何でしょうか？あるいは代わりにやってほしいことはなんでしょうか？
- ・できるだけ具体的に書いてみましょう。またどうやってそのことをやってくださるのでしょうか？
- ・4人の仏（如来）、4人の菩薩の得意とする領域は次の通りです。

宝幢如来 (ほうとうによらい)	目標に向けて困難を打ち払う 目標に向かう気持ち
開敷華王如来 (かいふけおうによらい)	目標が達成されている状況を示す 恐怖や苦悩を取り除く
天鼓雷音如来 (てんぐらいおんによらい)	突然閃く、霧が晴れるように分かる 真理を示す
無量寿如来 (むりょうじゅによらい)	他者を支援する、他者を思いやる 習慣づける

普賢菩薩 (ふげんぼさつ)	日々の積み重ね、心がけ 母なる智恵、美しさ
文殊菩薩 (もんじゅぼさつ)	智恵を授ける、智恵を授かる 迷いを打ち砕く
観音菩薩 (かんのんぼさつ)	他者との関係が改善する その場面に応じた行動、言動
弥勒菩薩 (みろくぼさつ)	長期的に見通す 10年後 20年後に現れる支援者

③もし、4人の仏（如来）、4人の菩薩が望みをかなえてくれたら、あなたはそのお礼に何ができそうでしょうか？

- ・きっと、あなたが何かに取り組むことを望んでいらっしゃると思います。上の欄に書いたことに対して、何かすぐに取り組めそうなことは何でしょうか？
- ・直接関係することでもなくても構いません。
- ・中央に記載してみてください。

2) 時間があるときは前項③の前に曼荼羅シート B を準備します

①中央の曼荼羅にシート A の内容を書き写します

②4人の如来、4人の菩薩は願いを叶えてくれるために、具体的にどんな活動をなさるでしょうか？

- ・それぞれの如来、菩薩がなさりそうなことを8つ想像してさらに周囲の円の中に記入してみましよう
- ・ここは文字ではなく、絵でも構いません
- ・グループで実施することもできます。このときは、グループのメンバーの力を借りて、如来や菩薩の活動を想像してみましよう

③4人の如来、4人の菩薩がなさったことの中から、自分でもできそうなことをシート A の中央の円の下に書いておきます。

3) 振り返りシートを作成します

- ・観行を通じて分かったこと、気づいたことをまとめておましよう
- ・すぐにも取りかかれそうなことについて、もし可能であれば、明日にもできそうなことを書いておましよう

以上