

発行日 2025年6月29日

通算第466号(第1号1982年12月)

仏教瞑想道場情報誌「祈り・瞑想・癒し」(月報)

まごころの声 7月号

発行人 影山教俊 年間購読料 ¥3,000円(郵送料共)

発行所 296-0004 千葉県鴨川市貝渚2929 為替 00120-6-665752

日蓮宗釈迦寺「仏教瞑想道場」 TEL 0470-92-0901 (

常不軽庵 TEL 0470-93-3438) FAX 0470-94-5750

URL: <http://syakamuni.world.cocacn.jp/>

E-mail: gef02653@nifty.ne.jp

やまもと
あきら
あきら



今月のお話

—私という体験について—

2019年のはじめ頃、コロナ禍によって様々な行事の自粛が叫ばれていた。釈迦寺ではそれまで実施していた朝ヨガ、玄米ご飯の会を中断し、その代替として2つのYouTubeチャンネルを開設した。「お坊さんが教えるヨーガ&瞑想チャンネル」と、「Dr.kyohunの瞑想チャンネル」がそれだ。

とくに「お坊さんが教えるヨーガ&瞑想チャンネル」は、6年目に入った先月には1000名の登録者数を超え、やっとYouTuberの仲間入りを果たした感があった。このチャンネルで私が主張する主要なテーマは、私たちの意識は情報(過去)ではないという事実にある。

それはどのようなことか、私たちがどのように雄弁に話していても、一度話の腰が折られてしまうと、そこから同じ話が続けられないという事実である。ここに重要な事実が隠

されている。私たちの話は、話し終わるとすぐに「過去の情報」という形にその姿が変わる。話している私は現実であっても、話の内容はすぐに過去の情報となってゆくのである。

●私は体験であって情報ではない

「私の存在」は現実でも、「話の内容」は常に情報となって過去へと流れ去ってゆく。情報はその都度新たな情報に置き換えられてゆく。そして、情報は事実として過去へと流れてゆく。過去は変わらない事実の集積である。例えば、私がこれまで書き上げた数冊の本も過去の情報だから、それは変わらない。だが、それを読み返してみると、何かもの足りなさを感じる。YouTubeに蓄積される過去ログも、一字一句もあのか、あそこで配信した内容とまったく同じである。だがそれもしっくりとしない。

どうしてだろう、一度でも話の腰が折られると、同じ話の続きができないのだろうか。自分で努力して書き上げた文章も、時がたつとももの足りなくなる。それは変わらない過去の情報を見ている私の方が変化しているからなのだ。私の今が変化し続けているのであ

る。

だから話の腰が折れた瞬間に、過去の情報とのつながりが切れて、私が過去の情報に取り残されてしまったのである。

「平家物語」の一節に「祇園精舎（ぎおんしょうじゃ）の鐘の声（こえ）、諸行（しょぎょう）無常の響きあり。」とあるが、これを簡単に説明すれば「お寺の鐘の音が、この世の中の出来事のように、なんとも無常に聞こえますね」といっている。祇園精舎の鐘の音は同音律で変わることがないのに、それを聴いている人の心持ちで「無常」にも響くというのだ。

●過去の情報を仏教では煩悩という

お坊さんはなぜ朝になるとお勤めをするか、なぜお経を読むか。それはお経を読み、お経だけになって今を体験していれば、そこには情報に縛られない自分がある。仏教にはどの宗派でも信行が義務づけられている。それは過去の情報である煩悩（ぼんの）から離れるためである。私たちは情報によって一喜一憂している。

それこそ現代は情報社会と呼ばれ、ネット上には膨大な情報があふれている。そして、それが私たちの心身を苛んでいる。

少し古い情報だが、平成23年度には生活習慣病患者1900万人、その予備軍は5000万人という数字が上がっていたが、その情報が人々を苛んでいる証拠である。

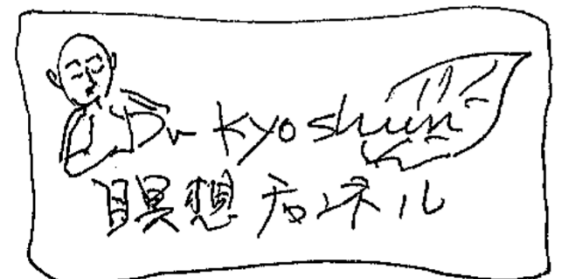
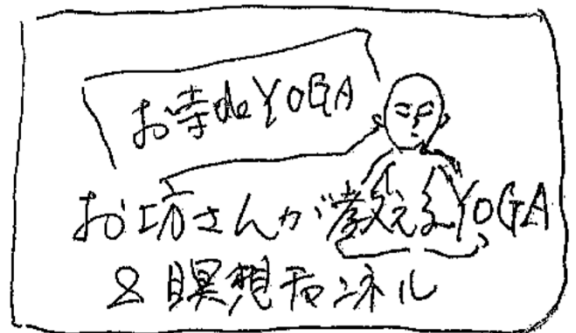


人々は毎日毎晩、瞬時に変化する情報を追い求め、より新しい情報を手にしようと苦心惨憺している。さらに、より効率的に情報を得る方法を追い求めている。変化しているのは情報ではなく、私たちの意識だ。「祇園精舎の鐘」は今でも古（いにしえ）のままに同じ音を響かせている。「無常」に響いたのは、私たちが変化しているからだ。

無常だから、常に今を体験して、今を感じろというのが仏教の意識論の基本である。

私たちが本当に幸せを獲得するには、お経を読み、お題目を唱えていれば、常に変化しているように見える過去の情報ではなく、今を体験して今に留まれば、そこには安心感が芽生えてくる。それこそが宗教心である。お題目を唱えましょう。「南無妙法蓮華経」の言葉だけになり、無心な体験によって心身にわたる苦悩は改善する。

住職



江戸時代まで仏教は
医療ベース。

妙慧の法尼の眼から

—仏教の行方—

今、亡くなられる方が、残された人の負担を減らすために、散骨や樹木葬、墓仕舞いを考えていらっしゃるって、よく相談を受けます。

家という代々続いた先祖の印を引き継ぐ人がいなくなっているのです。名前を継ぎたくても、男の子がいない、子どもができないなどの理由で、墓だけでなく、その名前を継ぐ人がいなくなり、多くの人が先祖を供養することも忘れていく時代が来るのかもしれませんが。

仏教は、生きてその人の生き様、行いを示したもので、幸せに生きる導きです。お寺にお布施をすることが仏教ではないし、お経を読むことだけが仏教ではありません。どのように心か健やかで、身体も健康的で、長生きして幸せに寿命を全うできるか？なのだとおもいます。

お寺にいて供養をしていますが、お寺はそれだけではない場所なのです。亡くなった方のためだけでなく、生きている人の生き方、生活の仕方をお伝えする場所です。

昔のお坊さんは、肉食妻帯を許されてなかったのですが、現在は明治にこの法律がなくなったので、お寺を世襲しているところも多いです。



昭和になって農地改革があり、お寺の経営が寺領から檀家のお布施に変わってしまいましたから、お寺の僧侶はお布施に頼るようになりました。お寺は修行の場から営業の場になってしまいました。そうすることで、檀家の負担は大きくなり、仏事をするとお金がかかるようになってしまったのです。

純粹に修行をして、施主の気持ちに合わせた法要ができていた頃は、僧侶は尊敬されて

いたのですが、一般人と同じ生活をして、ユニフォームのように衣を着ていては、ありがたみがなくなります。

仏教は、人々の幸せのための生き方です。僧侶はそれを伝える仕事を大切にしてほしいです。

<お寺から伝えられること>

- ・ 腹八分目の食事
 - ・ 朝の禰自洗、歯みがき、白湯
 - ・ 玄米に近い米や穀類と野菜の食事 
 - ・ 夏冷やしやす、冬足もあたためて「頭寒足熱」
 - ・ 心を静める瞑想、読経(声に出して)、坐禅
 - ・ 寝る前の入浴と白湯 
- いすれも
インドの宗教
アユルヴェーダによる



【YouTube Live 配信中】

◆YouTube・ライブ配信のご案内◆

①Dr.Kyoshun の瞑想チャンネル

<https://www.youtube.com/@dr.kyoshun8589>

②お坊さんが教えるヨーガと瞑想チャンネル

<https://www.youtube.com/@deyogayoga753>

【アーユルマクロ・ヨーガ】

2025年7月23日(水)

10:00 陰陽座学

11:00 マクロ料理

12:00 試食会

13:00 アーユルヴェーダ

14:00 ヨーガ

【Shun's Cafe】

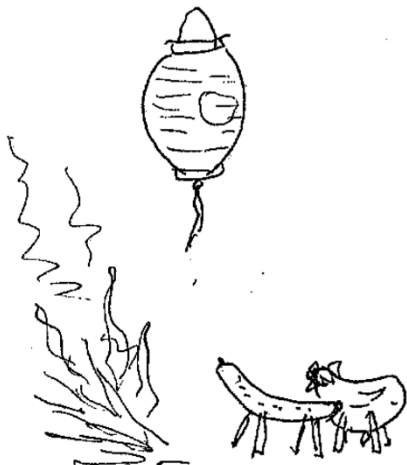
完全予約制にて営業いたします。

《お寺では裏千家茶道教室を開設中》

「アーユルマクロ・ヨーガ」予約受付中

7月は東京、甲府川口
お盆月です。
8月のお盆の祈りもあいらず。

ご先祖、親、祖父母。
皆様馬に乗って帰って
きます。そして牛に乗って
ゆくり戻ります。



§7月のご案内§

◆瞑想祈祷会◆

8日(日) 14:00より

参加費: 1000円

◆お施餓鬼会◆

15日(日) 14:00より

水向塔婆: 500円・燈明料: 500円

◆瞑想会・健康ヨーガ◆

○朝ヨガ 6日(日)・20日(日)
7:00~8:30

○東金ヨガ 10日(木)・17日(木)
24日(木)
13:00~15:00

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6 朝ヨガ	7	8 祈祷日	9	10 東金	11	12
13	14	15 せがき会	16	17	18	19
20 朝ヨガ	21	22	23 マクロ	24 東金	25	26
27	28	29	30	31		