

発行日 2025年8月29日

通算第468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 9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.cocan.jp/>

E-mail: gef02653@nifty.ne.jp

まごころ
の
声



今月のお話

—仏教には宗派はないということ—

今月は私の宗教観、現代人の宗教観について説明したい。

現在、YouTubeで配信している「お坊さんが教えるヨガ&瞑想チャンネル」で、私は衣も羽織らなければ、袈裟もかけず、さらに宗派のお話もししていない。それはなぜでしょうか？

お坊さん仲間では、それは不信、つまり日蓮聖人への信仰がないからだと言われそうだが、現代人の宗教的な感覚には、何宗という宗派感覚は存在しないと感じるからだ。

●現代人の信仰は頭の中のイメージ

そう今から50余年ほど前、私が立正大学の仏教学科に入学したころ、大学のサークルでは創価学会による会員募集(折伏)が盛んに行われていた。すると、とくに仏教学科の

学生は折伏の対象として目の敵にされた。

その当時、私は僧侶でもなく、日蓮宗の信徒でもなかったが仏教学部生というだけで、その折伏の現場に引っ張りだされた。

その当時は70年安保、左翼系の学生運動も盛んだったが、私には社会運動に参画する気持ちは薄かった。つまり、私たちがこんなに苦しんでいるのは社会の問題だという理屈は、その当時の私には受け入れられなかった。蒲柳な両親の元に育った私には、私の苦悩は私の心の問題だと感じていたからだ。

とくに私はそういう人の苦悩の理由を理解したいと思いと仏教を学びはじめたから、創価学会の会員のいう法華至上主義、仏教の中でもっともありがたい法華経を信仰すれば「救われる」という教えは鵜呑みにはできなかった。

法華経は思想として優れている、絶対に正しい、という解釈は、私の現実感では信じられなかった。いまでも、私はそれが信じられない。なぜならば、法華経はありがたいという思想は、私たちの観念、頭の中のお話だからだ。そういう思想は、単なるイメージ、私たちの思い込みだからだ。

その当時の折伏は、法華経という経典が、

仏教思想では仏教全体を統一できる優れた経典だから信じなさい、信ずれば救われるというものだった。

●教えは思想だが救いは実践にある

ところで、仏教とは何だろうと問えば、仏教はお釈迦様の救いの体験から始まったのだから、仏教は思想ではなかった。

お釈迦様が出家した理由を明らかにする仏伝文学に「四門出遊」があるが、シッターダ王子（お釈迦様）はお城の東西南北の門で生老病死の四苦を目の当たりにして、人生の無常を感じて出家し、苦節六年の修行を経て悟った。救われたという。これは体験である。

大学の仏教学では、仏教とは三法印、四諦の法門だと教える。信仰の対象を仏、法、僧、つまり、お釈迦様と、その教えと、それを信じる仲間たち（皆さんがお焼香のときお香を三回くべる理由がここにある）。さらに苦・集・滅・道（く・じゅう・めつ・どう）、つまり、私たちは苦しんでいる、その道理を知る、すると苦の原因が分かる、分かったら解決の道を歩む、という教えだった。

これは思想だから、頭の中では理解できるが、四諦では滅・道の具体的な方法が分からなかった。大学の4年間は常にこういう思想の解釈に明け暮れたが、その頃、何かのきっかけで『東洋の信仰と西欧の心理療法』（みすず書房）を読んだときに、目が開けた。

1972年刊行のこの書籍は、スイス・チューリッヒ大学のM・ボス博士（精神療法）の著作だった。1950年代、戦後復興のドイツの病院で診療に当たっていた博士は、その時代のキリスト教会の病に気づいたという。

敗戦で困窮するドイツ社会で、精神を病んで病院でカウンセリングを受ける一般人は多くいたが、神への信仰を説く司祭らも、個人的な苦悩で精神科医の治療を受けなければな

らない、カウンセリングしなければならないのは、司祭らに神への信仰がなかったというに等しいと指摘している。

さらに彼がインドで開催された心理療学会に参加したとき、インドの聖典『バガバット・ギーター』に感銘を受けたという。それは「実践されていない教えは、それを説くに値しない」という一文だったという。

さきのようにキリスト教の司祭らが神様に祈ることは理屈であり、形ばかりのスタイルであって、心から神に祈る行為ではなくなっているため、司祭の中ですら宗教心がなくなっているといえる。

つまり、法華経ありがたいという思想、正しいという思想が大事なのではなく、信仰としての行い、信行が大事だということである。

●すべては止観瞑想につながる

日本仏教を眺めると、坐禅の宗派があり、お念仏の宗派があり、お題目の宗派があり、読経の宗派があり、思想はそれぞれ違っていても、信行という宗教行為が存在する。

思想はこのようにありがたいという説明だが、信行はお釈迦様の体験を追体験するための瞑想技術を指す。その体験は悟りと呼ばれるが、それは抜苦与楽（ぼくくよらく、苦を除き楽を感じる）の体験である。

その技術は止観双用（しかんそうゆう）、つまり、意識の集中と観察の臨機応変の応用である。呼吸の出入りを観察する。息を吐いて集中、吸って観察、自然な吸気を観察する。そこに無心な楽の体験がある。



妙慧の法尼の眼から

理性的な説明解釈ではなく、無心な体験で生理的、心理的に安定した状態が実現することを目指している。その体験が仏教經典では、禪定（ぜんじょう）の体験と呼ばれている。

だから仏教には宗派はないのである。信行、すなわち、坐禅する、お念仏を唱える、お題目を唱える、読経する、奉仕の作業をするなど、そこには「祈りのおこない」があるだけだ。

私たち日本人が本当に幸せを獲得するには、お経を読み、お題目を唱えるという瞑想体験、お釈迦様の体験が大事である。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。「南無妙法蓮華經」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



—先祖の足取りを辿る—

今年の夏、長男の希望で菩提寺の御前様に先祖の戒名を探していただきました。戸籍など辿っておりますが、東京に住んでいた時があるため、戦争の火災で焼けてしまい、探せずにおりました。

影山家の父方の先祖は、東京に来る前は、我孫子に居住、我孫子の菩提寺の御前様は、その当時の地図などもつけてくれて、江戸の末期から明治までが、よくわかりました。

また、影山家の母方の墓は市内の日蓮宗の寺にあって、さらに調べると戸籍からそちらの先祖は館山市の家から分家した家であったことがわかりました。そこから出た祖父が東京で転々とした住所は、子供たちが大学時代に部屋を借りていた場所ばかりでありました。自分たちの曾祖父母が住んでいた街だとは知らずに住んでいたことになります。

また、影山家の母方を探すと石川県に辿り着き、影山の妻の私の先祖は石川県であり、どこかですれ違っていたかもしれないこともわかりました。

「袖ふれあうもの他生の縁」とは本当にこのことです。私たちの家紋は同じで、結婚するときには、不思議な縁を感じましたが、このように目に見えない導きのもとで、私たちはここに住んでいるのだと感じました。

今、人々は、自分の意思で動き、働き、好きなどころに向かっていると思っていますが、実は何かの縁で繋がって、今があることを思い返さなくてはならないと思います。自分が勝ち取ったものと、思っている多くのものが、先祖や今まで出会った人々の加護によるものかも知れません。

大きな流れの中で、正直に、優しい気持ち

で人々に接していくことで、素晴らしい縁を繋ぐことができるでしょう。

生きている全てのもの、太陽、地球の恵みに感謝して。

【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10月29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》

【半断食会：再開】

10月4日(土)～5日(日)

- 参加費：8.000円
- 集合：4日 11:30
- 昼食 12:00～
- 午後ヨガ 14:00～
- 夜瞑想 19:00～
- 朝ヨガ 7:00～
- 昼食 11:00

【別途アーユルヴェーダ・トリートメント】

- 受付
- アビアンガー・セット 11.000円
- アビアンガー、シロダーラは各6.000円

§ 9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

◆七面様御開帳◆

18日(木) 14:00より
◆彼岸会法要◆

22日(月) 14:00より

塔婆供養があります

◆瞑想会・健康ヨーガ◆

- 朝ヨガ 7日(日)・14日(日)
21日(日)・28日(日)
7:00～8:30
- 東金ヨガ 4日(木)・18日(木)
25日(木)
13:00～15:00

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 東金	5	6
朝ヨガ	7	8	9	10	11 東金	13
朝ヨガ	祈	15	16	17	18 七面様	20
朝ヨガ	14	施	23	24	25 東金	27
朝ヨガ	21	22 彼岸会	23	24	25 東金	27
朝ヨガ	28	29	30			