

発行日 2025年11月27日 通算第471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 12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](mailto:gef02653@nifty.ne.jp)



### 今月のお話

#### —仏教瞑想で健康を保とう—

今月は仏教瞑想で健康に生きようというお話しである。ここで、まず仏教と健康の関係についてお話ししよう。

#### ●日本人の健やかな精神性について

この日本社会は、私たちが思う以上に世界的に注視されている事実をご存じだろうか。静けさの底にある力、秩序を支える日本人の倫理が注目されている。

コロナ禍の混乱が明けてから数年だが、世界各地では政治の分断、格差の拡大、移民問題、戦争の影が社会を覆い、暴動やテロが絶えない。一方で、日本は経済が長く停滞し、「失われた三十年」と呼ばれながらも、目立った社会的混乱を起こすことなく、秩序を保っている。

なぜこの国では、混乱が広がらないのだろうか。その背景には日本人には制度や治安維持の仕組みを超えた、文化としての秩序意識がある。あたりまえのように列に並び、他者を思いやり、公共の場で自制を保つ。災害時に略奪が起きず、困窮の中でも助け合う。これらは教育や法律によって生まれたのではなく、長い歴史の中で培われた日本人の倫理的習

慣である。コロナ禍でマスクを外す時期を巡っても、他人の感情を慮る行動が多く見られた。手洗い、うがい、マスクなどは寺社仏閣の作法でもある。

経済的不安や政治への不信が募る中でも、社会を壊すよりも「静かに耐える」ことを選ぶ人々の姿があった。それは弱さではなく、共同体を守ろうとする成熟した自制心の表れだと思うのは私だけではないだろう。

そして、このような日本人の倫理的習慣がいつ頃から培われてきたかを思えば、幕末の1859年(安政6年)に、イギリスの初代駐日公使として赴任したラザフォード・オールコック(在日三年)は、次のような日本観を残している。「日本人は勤勉で誠実な国民で、世界のどの民族にも劣らず、勤勉で、親切で、善良な性格をもっている。さらに日々の労働に真面目に取り組み、秩序と清潔を保つ姿勢に深く感銘した。云々」

まさにオールコックにとって日本は、貧しくとも美しく、秩序と誠実に満ちた社会であり、物質的な豊かさよりも、人間の内面的な徳と調和の中に価値を見いだした国だったのである。

#### ●日本人は仏教生活をしてきた

じつは、このオールコックが見いだした日本人の精神性は、1636年(寛永12年)の「宗門改め(寺請制度)」により、人々はお寺の檀家になることで、キリスト教徒ではないことを証明する義務からはじまったのである。

その時代の村々が指定の寺院を中心に組織化さ

れ、「一村一ヶ寺」によって仏教生活の基本となる「明け六つ暮れ六つ」など起居振る舞いが実践されていたのである。

この仏教生活が「秩序を保つこと」「他者を尊重すること」を人々に要請したからである。その時代のお寺の役割は「寺請け（戸籍）」と「寺子屋（学校）」と「法要（修行、生活、医療）」だった。

人々は檀家になることによって、明けの六つの鐘、入相の暮れ六つの鐘に耳を傾け、読み書きそろばんという処世を身につけ、子が生まれれば命名し、人が亡くなれば引導をわたし法号、戒名を付けるなど、生老病死にわたる人生をフォローアップしていたのである。

### ●仏教生活と健康について

いま「明け六つ暮れ六つ」など起居振る舞いといったが、これは私たちの生命感覚、自然な生き方が実践されていたということである。

この時代の時間の考え方は「不定時法」と呼ばれ、日の出、日の入りを6時と定めて生活していた。これは季節によって昼間と夜の時間の長さが、夏は昼間が長く、冬は夜が長い。現代の時間単位では、およそ5時間、夏は昼間が長く、冬は夜が長くなる。これが江戸時代の不定時法（自然時間）である。

ところが、明治5年になると明治政府は西欧に倣って太陽暦を採用し、さらに時間を「定時法」に置きかえて、1日を24等分し1時間と設定して、均時法、つまり「機械時間」によって、自然のリズムを無視する生き方を採用したのである。これが現代の私たちの健康を大きく損なっている理由である。

自然のリズムとは、夜が明けたら起きる、暗くなったら眠る。これが健康を目指す仏教生活の基本なのである。

### ●仏教生活の生命観について

仏教は私たちの生命感覚をとどのように説いているだろうか。僧院生活では私たちの健康を保つには「食事」「睡眠」「瞑想（心のコントロール）」の3つを大切にすること。

紙面の都合で、これらを要約しておこう。まず食事は、何を食べるかこだわるより「小食」に心がけ、昼中心にすること「腹八分に医者いらず、腹六分で老いを忘れる」という。



睡眠は何時間眠ったらよいかではなく、夜10時から明け方3時までの時間帯は眠ることだと教える。さらに目覚めたときに「起きた感覚・考えない体験」を大切にする。

そして、瞑想は心のコントロールのことである。祈りによる読経や唱題行で無心さを保つことが最重要だという。

人はみんな健康だからご飯がおいしいというが、メタボリック症候群になる理由は、私たちは食べると気分が落ち着くようにできているので、ストレス過多になると、つい食べ過ぎるからだ。また、よく眠ろうと思っても、ちょっとしたストレスがあれば、眠りは浅くなる。これが瞑想で無心さを保つことの重要性である。

いま幸せを体験したいと思えば、私はお経を読み、お題目を唱えてほしい。いま申し上げたように、健康を保つには、お題目を唱えて「南無妙法蓮華経」の言葉だけになりきり、無心な体験をすることである。

住職



玄米は、江戸時代に入って白米が流行り、これに伴って脚気が蔓延したことはご存じと思います。玄米を食べていられなかった病気なのです。できれば時々でも食べて欲しいと思います。

和食といえば、魚料理がおかずが多いですね。昔から肉より魚を食べていたので、魚を美味しく食べることは、私たちの身体にあってののだと思います。

そして、最近の人気は抹茶と和菓子です。抹茶には、カテキン、テアニン、ビタミンなどの栄養素が豊富で、リラックス効果があります。具体的には、カテキンが抗酸化作用やコレステロールの抑制、テアニンがリラックスや質の良い睡眠を促し、ビタミン類が美肌をサポートするといった効果があります。

抹茶といえば和菓子ですが、こちらも米、小豆を使った油なしのお菓子で、小豆の効能は、便秘改善、むくみ解消、筋肉量アップなどです。具体的には、腸内細菌を元気にしたり、カリウムが余分な塩分と水分の排出を促したりすることに繋がります。

江戸時代の飛脚がとんでもない速さで走ることができたのは、玄米の干し飯、味噌玉(お湯をかけて味噌汁にする)、梅干し、時々砂糖のついたおこし、これだけで筋肉隆々の身体を作っていたそうです。

西洋文化が入ってきて150年あまりの間に日本人の食文化が変わってしまいました。今一度玄米と味噌汁、梅干しの生活を見直しましょう。

## 妙慧の法尼の眼から

### —和食と和菓子と飛脚の話—

日本人には和食が合っていると、最近は和食の文化が見直されてきました。特に玄米と発酵食品の味噌、梅干しが素晴らしい働きをしています。私の祖母の時代の人は毎日番茶に梅干しを入れて飲んでいました。梅干しは、胃の具合が悪い時にお粥に入れたり、お弁当を傷みにくくするためにもよく使われました。毎年6月には一年分の梅を漬けて家族の健康のために食べるようにしていたのです。現在では塩分が強すぎると言われて、梅干しを常食することがなくなってしまいました。それはとても残念なことです。

## 【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>

## 予告【アーユルマクロ・ヨーガ】

2026年1月28日(水)

## 【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》



## § 12 月のご案内 §

◆積尊成道会・瞑想祈祷会◆

8日(月) 午後2時より法要

◆施餓鬼会◆

水向塔婆：500円・燈明料：500円

15日(月) 午後2時より

◆おみがき◆

27日(金) 有志の参加を求めます

◆瞑想会・健康ヨーガ◆

○朝ヨガ 7日(日)・14日(日)

21日(日)

7:00~8:30

○東金ヨガ 4日(木) 18日(木)

13:00~15:00

## 12月

| 日         | 月          | 火  | 水  | 木        | 金  | 土         |
|-----------|------------|----|----|----------|----|-----------|
|           | 1          | 2  | 3  | 4<br>東金  | 5  | 6         |
| 7<br>朝ヨガ  | 8<br>成道会   | 9  | 10 | 11       | 12 | 13        |
| 14<br>朝ヨガ | 15<br>施餓鬼会 | 16 | 17 | 18<br>東金 | 19 | 20        |
| 21<br>朝ヨガ | 22         | 23 | 24 | 25       | 26 | 27<br>お磨き |
| 28        | 29         | 30 | 31 |          |    |           |