

発行日 2026年1月29日

通算第473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 2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

やまもとみゆき
妙蓮



今月のお話

—仏教の修行と学問について—

昔は仏教という言葉はおおむね「仏道」と称していた。現代でも仏教は行学二道(日蓮)、行学一体(道元)と呼ばれ、修養法として表現されている。

しかし、明治時代になると日本社会は文明開化として西洋の知的な枠組みの中に置かれたため、仏教は「思想」として扱われるようになった。

実際に「仏教」という言葉は、明治以降になってからのブディズムという外来語に影響された概念で理解され、キリストによって説かれたキリスト教、マホメットによってはじめられたイスラム教などと同格に扱われた。

それはブッダすなわち釈迦牟尼仏によって説かれた教えを意味し、釈尊によって創められた一種の宗教という意味に理解されている。

仏教は歴史の上では、おおよそ「仏法」もしくは「仏道」という言葉が多く用いられた。仏法とは仏が説いたダルマ(法)という意味だが、そのダルマとはブッダが説くと説かざるとに関係なく、ブッダが世に出でたと出でざるとに関わらず、久遠の元初に存在する理法であ

る。

釈尊はそれを覚知されたから Buddha、すなわち覚れる者になられたといえる。しかも、それは釈尊のみではなく、私たち自らもまた、その理法を知覚できるものとしての「仏道」、仏になる道として「仏教」を表現している。

仏教とは Buddha Syakamuni (釈迦牟尼仏) が説かれた教えであると同時に、私たちが Buddha に成る道、成仏の道である。ここに仏教と他の宗教との本質的な違いがある。これが、先のように仏教を、仏教と呼ばずに、おおむね「仏道」と称した理由である。

●学問になってしまった仏教

とくに現代では仏教と称するときには、それは仏教を理性的に、客観的に捉えて、その教説の特徴や教理が研究の対象となる。仏教研究、仏教学などの言葉をよく耳にするが、仏道研究という熟語は用いられない。そして、「仏道」といえば、当然のように、仏道修行と熟語され、仏教を私たち自らのものとし、修行として、実践として把握することだと分かる。

しかし、仏教を思想として扱うことは、仏教を概念として扱うことだから、そこでは切れば血の出る身体性が喪失し、修行や実践という「行動原理」が失われたことを示している。

●現代仏教は存在意義を失った

この事実によって現代仏教は存在意義すら失ったことになる。このように身体性が失われると何が起るかといえば、知識は増えても「苦

悩」は減らないという現実である。教理が理解でき、用語も説明でき、歴史も語れるが、われわれの怒りは減らない、欲は減らない、死の不安は残る。この時点では「生老病死」の現実（身体性）が無視され、現実社会に機能しない、単なる学問的な知識の集積となってしまった。

この学問の集積は、とくに明治以降の仏教が西洋の知的枠組みの中に置かれた結果であり、言語（概念）による世界を説明する。それによって真理を探究し、何が正しいか、何が存在するかの証明が目的である。

ところが、江戸時代までの仏教の学問所（梅檀林）では四書五経（儒学）の素読（文章の意味を問わず声を出して反復して読むこと）を中心とし、徳性、秩序、関係性における人間の在り方に力点が置かれ、心を修め、家をととのえ、国を治め、天下を平らかにする。すなわち、修養が出发点だったのである。

そのために感情の制御、喜怒哀楽のコントロールを前提し、言葉のやりとりは「論証」というより「教え、例え、格言」によって内面の変容を促すことが目的だったのである。



Buddha

●現代では宗教ごとが消えている

さらに、この明治維新後に西洋の知的な枠組みの中に置かれた日本仏教の伝統は、第二次世界大戦の敗戦を経て、日本社会は近代化の激流にもまれながら大きく変化してきた。

家族、一族、部族という血縁、地域、地縁による村落共同体（農耕文化）に支えられた日本的伝統が失われ、大家族から核家族へ、さらには個族へと、家族の絆は薄まり、仏教文化・宗教文化による価値観の根拠が脆弱になった。すると、これまでには見られなかった心の問題や医療問題、少子高齢化などの社会問題がクローズアップされはじめた。

こうした事態にたいして欧米ではキリスト教による「心の救い」の代替として「心の治療・癒やし」を思考する心理学や精神医学が東洋的な修養法（仏教やヨーガ）をベースとして生まれた。1990年代になると世界保健機構（WHO）は「spiritual wellbeing（霊性の健康）」を推奨し、医療の中に宗教の代替を持ち込むことになった。これが「スピリチュアル」という言葉が用いられたはじまりである。

●スピリチュアル（霊性）について

このスピリチュアル（霊性、宗教性）という言葉に対する最近の若者（Z世代・α世代）の反応はといえば、私のように昭和どっぷりの旧世代人には「危険なカルト」として拒絶することなく、むしろ「自己改善」や「エンタメ」としてカジュアルに受け入れる層と、「宗教的な勧誘」への強い警戒心を持つ層に二極化しているようにみえる。これもひとえに、日本の仏教界、宗教界がさきのように宗教として機能していない、身体性を置き去りにしてきたためだといえる。

このスピリチュアルという言葉の歴史的な背景を遡れば、1948年に採択されたWHO憲章改正案に由来する。その当時、WHO憲章では、健康を「肉体的、精神的、社会的（physical, mental and social）に完全に良好な状態」と定義していた。その後、一九九八年のWHO執行理事会において、この三要素に「スピリチュアル（spiritual）」と、動的な状態を示す「ダイナミック（dynamic）」という二つの単語を加える改正案が提案された。

人はみな生老病死と向き合えば、単に病気で

妙慧の法尼の眼から

一朝のお清め

アーユルヴェーダの勉強を始めてから30年になります。日常のケアを大事にすることは、仏教の教えでもあります。お釈迦さまが、ヨーガの行者だったので、仏教の日常生活にはアーユルヴェーダの教えがたくさん出てきます。

朝は、前日の汚れた身体のお廃物が身体の外へ排出される時です。清らかな朝を迎えるために、身体をきれいにしておきその日を始めるように、身体が準備してくれています。

顔を洗う、歯を磨く、舌の垢を取り除く、鼻の中を塩水で洗うなどは、普段からできることです。

さらにオイルを使うことで、皮膚の外から骨髄までの肉の中の老廃物を取り除きます。

頭にオイル、全身または、足の裏、顔、腕、足、腰などにオイルをつけて温めて拭き取る。鼻の中にオイルを入れて100秒寝転がる、お湯の湯気を吸う。目にオイル。口にオイルを入れてぶくぶくする。紙に捨てる。

声を出してお経を読む、マントラ、お題目を唱える。運動する。

白湯を飲むことで内臓のお廃物を洗い流す。排泄を促すことにもなります。

これらのことを毎朝行うことで、老化を防ぐことができます。

よく、オイルは夜風呂上がりにゆっくりとマッサージしたいのですが、ダメでしょうか？と質問されますが、夜中に身体が排泄に向けて頑張っているのです。朝オイルトリートメントをして流す、拭き取ることを勧めているのでちょっと違います。マッサージオイルで擦り込むのと、ごま油を塗って発汗するのでは、効果が違います。

忙しい中でも朝のオイルは頭と足の裏だけでも塗って5分経ったら、拭き取ってください。毎日の繰り返しで身体を健康に保ちます。

寝る前にも温めた牛乳か、白湯を飲むようにしましょう。優しい眠りを誘います。

一日に一回でも座ってマントラお題目を唱え、目を閉じて自分を見つめましょう。

ないこと（肉体的健康）や、心が安定していること（精神的健康）だけでは、避けられない「老・病・死」に直面した時、その苦悩を救うことができない。そこで霊性としての健康が、人生が終末期（ターミナルケア）にあっても、その人が「自分の人生には意味があった」と感じ、安らぎの中にある状態を「健康（well-being）」の一つの側面として認めようとした。これが「スピリチュアル・ケア」の概念の根幹である。

このように欧米でもスピリチュアルな探求がはじまったのは、キリスト教文化（西洋文化）が直面した価値観の空洞化にたいし（戦後のホロコーストやベトナム戦争など）、東洋的な修養法が新たな意味とウェルビーイングな探求の道を提供した結果だといえる。

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、瞑想してほしい。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



【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】

2026年2月25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》

§2月のご案内§

◆お施餓鬼会◆

水向塔婆：500円・燈明料：500円

15日(月)午後2時より

◆瞑想会・健康ヨーガ◆

○朝ヨガ 1日(日)・22日(日)

7:00~8:30

○東金ヨガ 12日(木) 19日(木)

13:00~15:00

2月

日	月	火	水	木	金	土
1 初午	2	3	4	5	6	7
8 祈祷日 朝ヨガ	9	10	11 七草	12 東金	13	14
15 施餓会 朝ヨガ	16	17	18	19 甲子大黒 東金	20	21
22 朝ヨガ	23	24	25 マクロ	26	27	28

三面大黒天御開帳

「干倉白間津

海産利涌現」

