

発行日 2026年3月31日

通算第475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 4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
妙恵



今月のお話

—生と死は地続きです—

職業柄というのでしょうか、近頃の葬儀のあり方を眺めていますと、なんとも命が軽く感じられます。

とくに現代では、葬儀法要の簡素化というのでしょうか、何事もお手軽に、短めにという風潮で、喪主から「一日葬」でお願いしますと、依頼されてしまうほどです。

そんなとき、「一日葬」という言葉を何処で知りました、とお伺いすると、葬儀社さんが「近頃は一日葬も普通です」と助言されたというのです。

どうもコロナ禍以降は、地域の組寺でも、バブルがはじけて経済的にも貧しくなったためもあってか、お寺の行事も縮小され、付き合い方も疎遠になっていますから、仕方のないことなのでしょう。

○日本的な生き方について

私たち日本人は、村落共同体、家族や一族、地域や地縁という横のつながりで生活してきましたから、家族や地域のしがらみで生活してきたという過言ではありません。

しかし、戦後の民主憲法によって個人の自由や平等が保証されると、人はみな家族や地域という横のつながりは面倒くさいと、そして、「私の行動は私が決めます」とばかりにみな自立してゆきました。

そのような心情がきわまって、現代では「今だけ、金だけ、自分だけ」という「三だけ主義」がはびこり、現代社会の中核を担う50歳代は、遊牧の民のように漂いながら、血族や部族などの生活圏をもたずに、点と線のつながりで孤独な生活しています。

帰省する故郷ももたず、一族郎党の煩わしさから解放されたと同時に、孤独感にさらされています。

○不自由こそ自由

変ないい方ですが、家族や地域のしがらみで縛られていても、そこには、親子、夫婦、兄弟姉妹、みな不自由さの中に安心を感じていたと思います。

そこで、さきの葬儀社さんの「近頃は一日葬も普通です」というお話ですが、一日葬が悪いというわけではないですが、私などは、その場で「故人」がポツンと取り残されて、通夜も行われず一晩横たわる姿が、寂しそうに見えています。

いまお話したように、日本人は地域地縁で育ってきましたから、生まれてきたときも、あの世へと旅立つときも、多くの方々に見守られてきました。

とくに葬送儀礼では、仏式で俗界の名(俗

名)を改め、あの世の名前(戒名)を付け、地域の人々であの世へと送り出すことで、故人への悲しみを納めていたのです。

○日本的な心象について

日本人は「生と死は地続き」という感覚で生きてきました。今は亡き人への想いや、生への慈しみを携えていたと思います。

現代人は白黒をはっきりさせる傾向があると思いますが、日本的な感覚では「まあまあ」と波風立てずに、さまざまな言葉を選んできました。仏教的に言えば、「不二(ふに)」、または「中道(ちゅうどう)」という教えになります。

ある意味では白黒をはっきりさせる私たちは、そういう行いによって苦悩を背負っているといえます。白黒とはっきり別々に見えるけど、本当は切り離せないセットだよということが「不二」の意味です。

「右」と「左」は別の言葉ですが、右がなければ左も存在しません。「白」も「黒」も同じように、どちらかがなければ白黒も存在しません。このように一見すると反対だったりバラバラだったりする2つのことが、実は根っこでつながっていて「一つのセット」であることを指します。

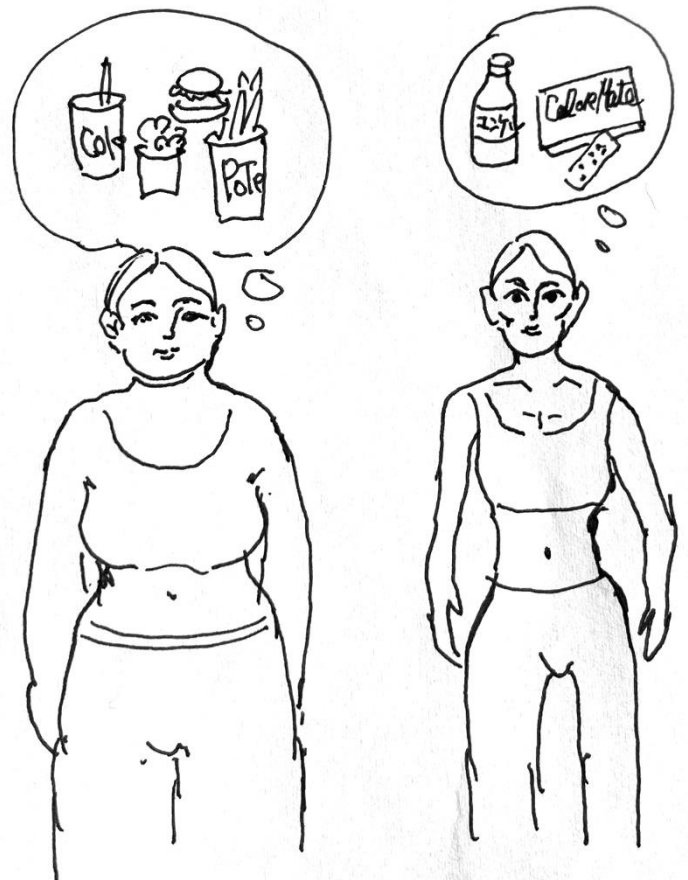
食養生の世界では身土不二(しんどふに)、「体(身)」と「暮らしている環境(土)」はバラバラではなく、つながっている。だからその土地のものを食べるのが体にいい、という考え方がつながります。

また善悪不二(ぜんあくふに)といい、良いことと悪いことも、立場や状況が変われば入れ替わる表裏一体のもの、という意味で使われます。

同じように「白黒をはっきりさせない」ことは「極端に走らず、とらわれない自由なスタンスでいよう」という「中道」につながります。一般的には「真ん中(50:50)」や「足して2で割る妥協」のように思われがちですが、「ダイエットしすぎてガリガリになるのもダメだけど、食べすぎてブクブク太るのも良くない。自分のベストな健康状態を見極めよう」といった、偏りのない柔軟な判断のことです。

これは、まさにブツダ(お釈迦様)は、王子としての「贅沢すぎる暮らし」も、出家後の

「激しすぎる苦行」も経験した結果、「どちらも極端すぎて悟りにはつながらない」と気づきました。そこから、何事にも執着せず、偏らない生き方が大切だと説いたのが「中道」です。これが仏教の心です。



妙慧の法尼の眼から

—寿命というもの—

先月、友達のご主人が木を切っていて、落下し亡くなりました。68歳で退職した後もパートタイムで元の会社に手伝いに行っていて、まだまだ働ける人でした。今年の田植えの時に邪魔にならないように、飛び出た木を切って、重さに耐えられず落下した事故でした。

多くの方が亡くなる前に何かかできることはしてあることが多いのです。この先のこと、家族のこと、いろんな想いが後から伝わってくるものです。

突然の家族の死を受け入れることは、残された家族にとっては本当に辛い、厳しい時間です。悲しみに暮れる時間より、処理しなければならぬたくさんの書類や葬儀の手配などに追われ、弔問客の接待があります。

故人の想いを汲むこと、思い出を語ることは大切なことです。私たち僧侶ができることは、亡くなったかたを供養し、その場所で拝み、家族の方にお経を読むことを勧めるだけです。

「亡くなった方は寿命だったんですから」と言うより他はないです。

会いに行って、話を聞き、共に過ごすだけで気持ちが楽になると言われました。それが仕事なのだと思います。

故人を思い出し、49日間いい思い出を残して、きちんと旅立てるように、供養することが残された人のためにも本当に大切なことです。

ご家族の想いもまとめて届くようにご供養したいと思います。

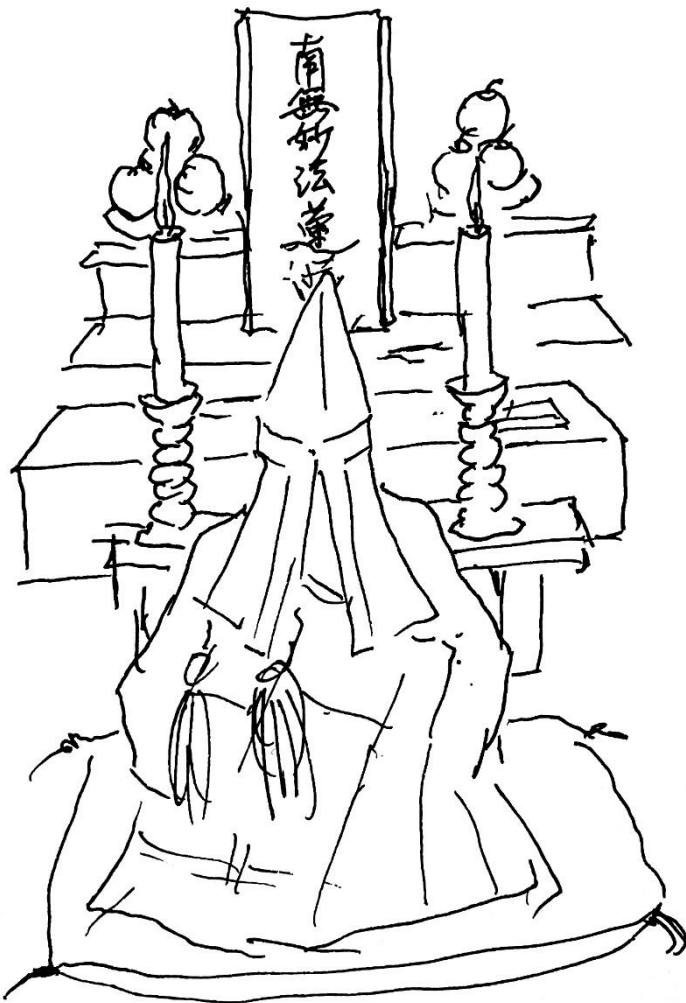
お話が変な方向へと流れましたが、私たち日本人の心象は、生と死は地続きという感覚でした。個という感覚ではなく、家族や一族であり、地域や地縁であり、生も死も、みんなが認めてはじめて「生」であり「死」となります。

俗名のままでは、地域に広く亡くなったことを伝えなければ、まだこの世の者なのです。ましてや寺や墓所に納骨されていなければ、納まらないものなのです。まさに生と死は地続きなのです。

南無妙法蓮華経と唱え、無心な私の中に宗教心を養っていただきたいと思います。

生と死、この世とあの世のコントラストこそが、現代を生きる私たちに「幸せな家族のあり方」を提示してくれるのではないのでしょうか。

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5月20日(水)

10:00 陰陽座学

11:00 マクロ料理

12:00 試食会

13:00 アーユルヴェェータ

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》

§4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

◆妙慧上人・第参行帰山式◆

26日(水)午前10時より帰山報告

◆瞑想会・健康ヨーガ◆

○朝ヨガ 5日(日)・12日(日)

19日(日)

7:00~8:30

○東金ヨガ 9日(木) 16日(木)

13:00~15:00



4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
朝ヨガ			花祭	東金		
12	13	14	15	16	17	18
朝ヨガ			施餓鬼	東金		
19	20	21	22	23	24	25
朝ヨガ						
26	27	28	29	30		
帰山会						