

発行日 2026年4月30日

通算第476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 5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



今のお話

—仏教の瞑想が「科学」になった瞬間—

今月は仏教の瞑想が「科学」になった瞬間について、お話ししたいと思います。

米国では、1995年に瞑想が薬になりました。瞑想すると理由ははっきり分かりませんが、苦悩が改善し、いままで薬が効かかった病気が改善したという事実などが積み上げられた結果だといえます。

こう申し上げますと、多くの方は、「本当にそんなことがあるの?」と思われるでしょう。

瞑想とは宗教ごとだから、科学じゃないですよと反論されそうですが、じつは宗教が科学になったのです。

たとえば、日蓮宗ならば、「南無妙法蓮華經」を解説して、お題目はお釈迦様の最高の教えである「法華經」の真髓だから、このお題目を口唱すれば、私たちは「即身成仏(このままで仏になっている)」と宗教として教えます。

●宗教と科学の違いについて

このような宗教ごとを「科学」として表現しますと、お題目の意味を思想として説明解釈するのではなく、「南無妙法蓮華經」と口唱する

と、精神が安定し、血圧や血糖値が下がって健康的になれるという事実を示すことにあります。

米国でこうした流れを決定づけたのが、マサチューセッツ大学医学部のジョン・カバット・ジン博士です。博士は、禅やヴィパッサナー、ヨーガといった瞑想を深く学び、1979年に「ストレス低減クリニック」を開設しました。そこで生まれたのが、とても有名な「マインドフルネス瞑想」というプログラムです。1995年には、活動の場を医療だけでなくヘルスケア全般や社会全体へと広げ、現在は「マサチューセッツ大学瞑想健康センター」を拠点に世界的な活動が続いています。

博士が画期的だったのは、瞑想から仏教特有の用語や宗教色を取り除き、「医療としての瞑想」という科学的なストレス管理法として確立したことです。これによって、瞑想は慢性的な痛みや不安を和らげる治療法として、正式に認められるようになりました。

●仏教の瞑想は心の科学だった

この「マインドフルネス瞑想」の技術が、認知行動療法の治療技術になったことで「マインドフルネス認知療法」が誕生しました。この認知療法の特徴は「性格」を変えなくても、苦悩や病気が改善できるところにあります。

西洋医学の考え方では、たとえば、うつ病の原因は「嫌な感情を何度も繰り返して思い出ししてしまう」という性格にあるとされてきました。

そのため、瞑想でその性格を直せば病気が治る、と考えられていました。ところが、実際に「マインドフルネス瞑想」でうつ病が改善した人たちを調べてみると、驚くことに「嫌な感情を反すうする」という性格そのものは変わっていませんでした。つまり、性格のゆがみを直したから治ったのではなく、瞑想によって「今、この瞬間の体験をそのまま受け入れる状態」になったことで、原因と結果という因果関係を超越して病気が改善した、というわけです。

思考を手放して、内なる完璧さに気づく、「マインドフルネス瞑想」を通じて、頭での説明や理屈から離れると、私たちの中に元々備わっている完璧なもの（仏性や空性）が姿を現します。

これを科学的に解説しますと、言語理性を離れれば、言語行動としての世界が顔を出す、と理解できるでしょう。私たちは瞑想によって、誰もが避けられない「生老病死」という苦を受容し、因果を超越していくことができます。そうすることで、本当の意味で「スピリチュアルに健康 (spiritual well-being) 」になれるということが、一連の研究から明らかになったのです。

●西洋の視点から見た「仏教の瞑想法」

私たち日本人は明治以降の教育制度によって、西洋的な枠組みの中で育てられてきました。現代仏教は西洋哲学としての仏教（仏教学、buddhism studies）です。そして、仏教が「思想」として扱われることで、そこには私たちの切れば血の出る身体性、生きるという「現実の重み」を失っています。これこそが現代仏教の衰退につながる事実です。

ところが、さきの米国のジョン・カバット・ジン博士は、現代の医療に足りないのは、現代仏教が喪失している身体性や、生きるという現実の重さだと気づきました。これが仏教の瞑想が、西洋の視点として「認知行動療法」に応用されたのです。

これが「マインドフルネス瞑想」です。この瞑想の優れたところは、「そういう考え方を改めなさい」とか、「その感情を静めなさい」とか、禁止事項を強要しないところにあります。



ここでの合言葉は「考えを変えるのではなく、考えとの『付き合い方』を変える」ことでした。とくに、うつ病が治りかけているときに、ちょっとした気分の低下からネガティブ思考の連鎖にはまってしまうという「負のループ・苦悩は」は大きな課題でした。そこで、「マインドフルネス瞑想」を応用して、「変えられない苦しみと、いかに共に生きていくか」という視点を取り入れられました。

ネガティブな思考を「直すべき間違い」として戦うのをやめることの大切さでした。

「科学」としての仏教瞑想は宗旨を主張しないことです。南無妙法蓮華経と唱え、無心な私の中に宗教心が養われます。宗教心によって、現代を生きる私たちに「幸せな家族のあり方」が蘇ってくるでしょう。

住職

妙慧の法尼の眼から

—荒行に行ってきました—

4月3日から最上稲荷の21日間の荒行に行ってきました。今回は3回目で、今までは5行での相伝だった大黒様の相伝を3行で受けられることになったので、釈迦寺にありました三面大黒天をお連れして、密行をしてきました。

最上稲荷では、最初の1週間を自行段として、お題目をとことん唱え続ける修行で、その後は化他段、報恩段と残りの2週間を1日7回の水行、お題目、水神祭、大黒祭などの行事を習います。初行は、祈祷の練習が中心になります。

結界をして、限られた空間で決められた修行をする中で、先輩後輩の決まりや、行堂特有の決まりに従わなければならないところに出てくるのは、自分を守ろうとする行動です。何か失敗したときに正直に言えないで、しらを切ろうとすること、責任を誰かに押しつけようとするなど、保身に走ってしまうことです。

「子どもといっしょだね」という言葉が出てしまいました。

修行の場所では、自分の弱さや、癖に気づく事が浄化の糸口ですが、弱みを見せたくないから閉じこもってしまえば、何の意味もない事です。

荒行に行って何を得るか？はその人の心次第です。追い詰められたと正直に謝れる事は本当に貴重な体験です。どんなに地位が高くても行堂では伝師や先輩が1番なのです。子どもに還ったように嘘をつく姿をとがめつつも、その自分に気づいたときには、そこには娑婆でのたちばを超えて得られた物がありました。今回先輩として初行とともに経験したことは宝になるでしょう。

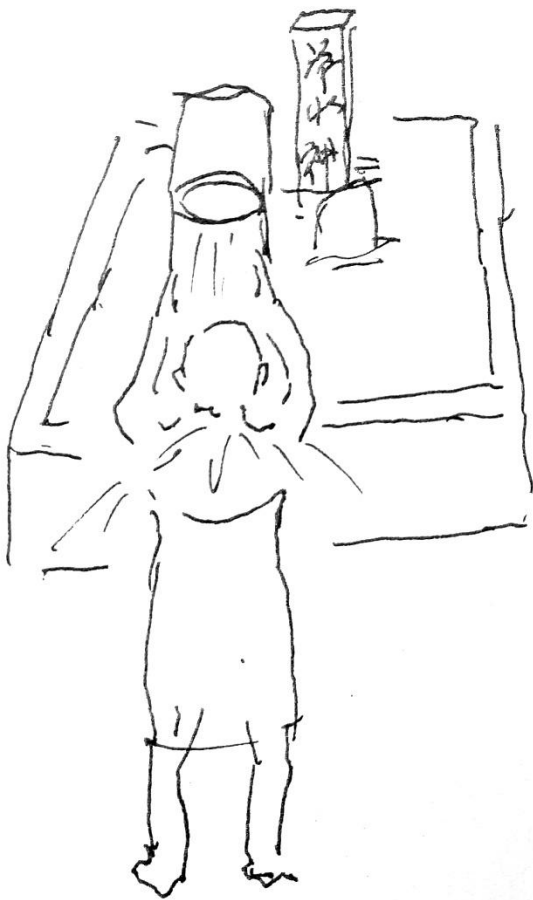
ここにある三面大黒天は千倉の白間津の海岸で上がった物を住職が引き受けた物で、釈迦寺のお釈迦様と同じ海中涌現の三面大黒様です。最上稲荷荒行堂で力をつけて戻りましたから、皆様におおきな加護をくださるはずです。是非ご参拝ください。

それに従うことの困難を感じつつも、..

「一日7回の水行、

最初一週間は夜勤、23:30まで、

朝夕お粥・お餅、



【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》



§ 5月のご案内 §

◆祈祷会◆

8日(金) 午後2時より

◆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 3日(日)・10日(日)

17日(日)・24日(日)

7:00~8:30

○東金ヨガ 7日(木) 14日(木)

21日(木)

13:00~15:00

5月

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