

発行日 2026年5月29日

通算第477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 6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

やまもとみちる
抄



今月のお話

—法難と日蓮聖人—

今月は日蓮聖人の苦悩、なぜ正しい言仰をすると法難に遭ってしまうのか、という苦難についてお話したいと思います。それは私たちが日常に経験する苦悩、モヤモヤとした気分にも関係することです。

現代社会では仏教とは、お釈迦様の仏教思想だと教えられます。すると、日蓮聖人の仏教も、聖人の思想だと教えられます。

じつは、ここに一つのトリック(まやかし)があります。仏教は宗教ごとですから、思想の解釈ではなく、現実の生活その中で、誰もが感じているモヤモヤを解決する技術なのです。

○日蓮聖人の法難について

日蓮聖人の宗教を考えると、そのメインストリームは法難です。その法難の中でも、佐渡に流された(佐渡流罪)が重要です。日蓮聖人39歳、鎌倉幕府に『立正安国論』を奏上して「正しい信仰をしていないため日本の神々がいなくなり様々な災害でみんなが苦しんでいる」と過激な発言をしました。

しかし、その聖人が12年後には、なんと流刑

者として佐渡の塚原三昧堂(遺体を埋葬する塚の堂屋)の雪の中で、飢えや寒さに苦しめられ、今日死ぬか、明日死ぬか、極限の状況に追い込まれていました。

聖人は「私はなぜこれほどの難に遭うのか」という門下の弟子や徒の疑念に答えなければならぬ状況になったわけです。

○法難の意味を思想として眺める

この聖人の法難を思想として眺めると、佐渡流罪はとても不幸な出来事ですが、聖人にとっては違いました。苦難に遭えば遭うほど、『法華経』「勸持品」の教えによって「自分こそが真の法華経の行者である」と理解しました。

そして、この過酷な体験こそが、過去世からの悪い報い(宿業)を今世で一気に消し去る絶好の機会であると捉えました。この葛藤を乗り越えた聖人が極寒の塚原三昧堂で執筆されたのが『開目抄』、聖人51歳のときです。

このお手紙には、法難(迫害)に遭うこと自体が法華経の行者である証であると明かされています。

そして、『開目抄』の「三大誓願(さんだいせいがん)」には、『我日本の柱とならむ我日本の眼目とならむ我日本の大船とならむ』と述べられています。これは「色読」によって聖人が自らの使命を完全に自覚されたからこそ出た言葉だといわれます。

この『開目抄』は「法華経の行者」の自覚、「人開頭の書」と呼ばれます。塚原で「日蓮は

なぜこれほど難に遭うのか」という門下の疑念に答え、自身が法華經の經文通りに難を受ける「未法の法華經の行者」であることを明かしたわけですから、と教えられます。

○止観想からみる法難の意味

いま仏教を思想として眺める教科書通りの法難のお話をしました。しかし、聖人は法難が過去の悪い報い（宿習）ではなく「転重軽受」の姿、来世で大変報い受けなければならない罪をいま軽く受けているのだ、ともいいます。

そして続けて「摩訶止観第五云、散善微弱不能令動。今修正観健病不虧動生死輪等云云。又云三障四魔紛然競起等云云。」と、法難の理由は私が正しい止観（瞑想）をしていたからだと、修行論を展開します。

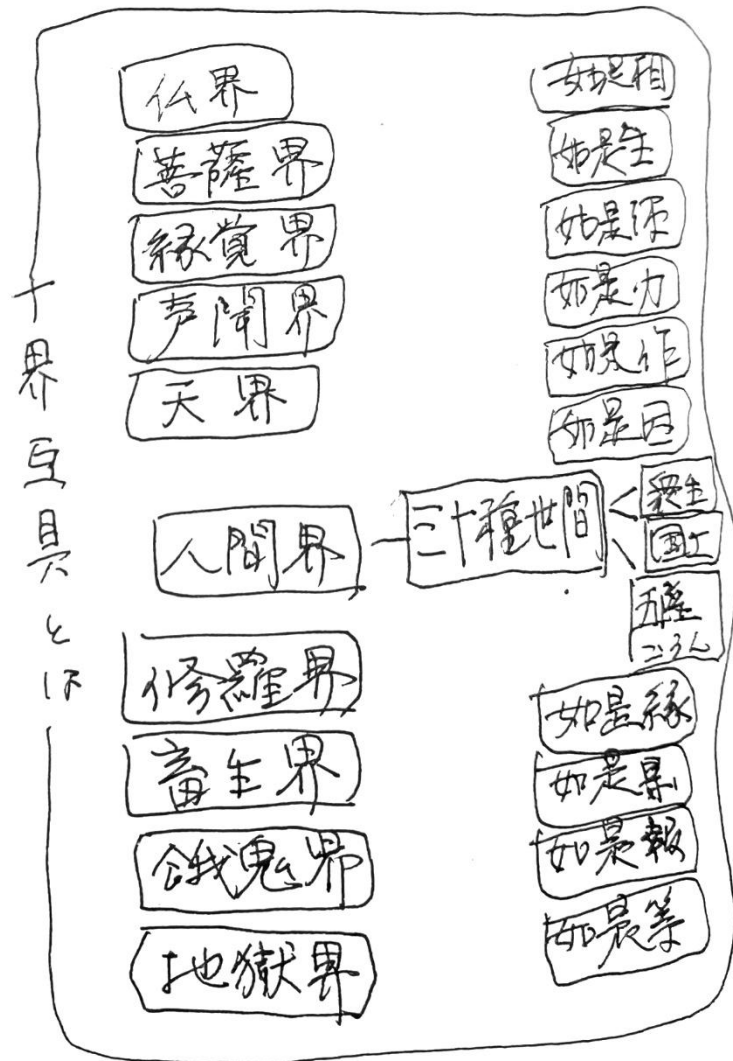
簡単にいいますと、聖人は「修行が正しく進んでいるからこそ、段階的に大きな障害が現れるのだ」という瞑想論を語っています。

そして、止観（瞑想）というものは、優れた智慧を持つ者（高尚者）が実践すればどこまでも崇高なものとなり、劣った者（卑劣者）が扱えばどこまでも浅く申しものになってしまうのですといえます。

この止観（瞑想）を十の境地に開いて解説したのが一乗観法ですから、『開目抄』の「一念三千の法門は但法華經の本門壽量品の文の底にしずめたり。龍天親は知って、しかもいまだひろいださず。但我が天台知者のみこれをいたけり。「一念三千は十界互具よりことはじまれり。」聖人は述べています。つまり、『摩訶止観』の『一念三千の観心』が最も大事だといえます。

そして、そこに見えるものは『法華經』などの經文による「苦難に遭うほどに、自分こそが真の法華經の行者であるという証明」だという思想ではなく、そこには「人間日蓮」の+乗観法（一念三千の観心）による境地が語られています。

「一念三千は十界互具よりことはじまれり」と語られ、一念三千（天台大師の瞑想体験）は十界互具（方便品の百界千如は間）から説明できると読むことができます。としました。



○宗教ごとは説明から離れること

佐渡法難で絶体絶命の状態に追い込まれた日蓮聖人は、この法難は經文に予言されていたのだと自覚されても、それは頭の中のお話です。実際に食べ物も少なく、朝になって目覚めれば、周囲は雪が吹き込んでいる状態だったのですといえます。

この苦悩の現実を乗り越える力が止観瞑想の技術だったといえます。だからこそ止観瞑想を10のステップで解説したものを聖人がよく引用する「摩訶止観」です。その中に三界唯心（さんがいゆいしん）、この世の苦しみはあなたの心が作っているという一説があります。

日蓮聖人は、私たちがあなりたい、こうもなりたい、と思っても、思うようにならない現実（法難など）を言っています。それはそう思

う。

私たちの意識（言葉）が悩みの種だということです。だから、その悩みの種（言葉）から離れるには止観瞑想が必要である。というのが『摩訶止観』の内容です。

日蓮聖人は、それを「一念三千の観心」としてお題目を唱えることで苦しみの種から離れられると言っているのです。

つまり、宗教ごとは説明ではなく、モヤモヤから離れる技術、一念三千の観心、お題目を唱えることです。南無妙法蓮華経と唱えれば、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」が蘇ってくるといいます。

住職



妙慧の法尼の眼から

—積み上げた物は残る—

尼僧としてお経を毎日読む事は日課です。お経を読んでいるとだんだん慣れてきて、いつも読む物はお経本を見なくても読めるようになります。しかしこれは仏様に対して失礼な態度です。一文字ずつ見て、声に出して、耳から入って功德があります。師匠は「一部経を白文で読みなさい」といいます。白文はふりがなも、返り点もないお経です。これを読むと難しい文字が出る度に調べます。ゆっくりと文字の意味を考えると、お経の内容がわかります。このように修行は続けられて行きます。先を歩いている師匠は、私が読んでいる事を見極めて指示してくださいますが、時には努力を認めてくださいます。

これは仏教の修行だけではなく、先日友人から聞いたマンドリンの練習の中にもあります。

「先輩が一生懸命練習したところを褒めてくれたのよ」と言うことがあったそうです。

同じ目的を持って先を歩む人は、同じように努力したことをわかってくれているのです。

日常生活の中でも、細かい作業に心を配っていることは、あまり人目にはつかない事があります。誰かを傷つけないようにしていることや、見えないように代わりに働いていることは、自分の中の神様が見ています。そのことで見えない他人が罵っても積み上げていくことがたいせつです。成果がすぐに出なくても、階段の踊り場を進むときは平らで上らない場所ですが、次の階段が来たときに一段ぐっと上げられるように、物事は平行な時期と成長する時期が交互にくるものです。

いつまで頑張っても成果が得られない、と諦めず日々積み上げる事を続けましょう。一段上がるごとに見える景色も、人間関係も変わってきます。すばらしい自分に出会うために努力は惜しまずに生きましょう。

【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6月24日(水)

10:00 アーユルヴェーダ座学1

11:00 マクロ料理

12:00 試食会

13:00 アーユルヴェーダ座学2

今月は住職の勉強会はございません。

【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》



§6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 7日(日)・14日(日)

21日(日)・28日(日)

7:00~8:30

○東金ヨガ4日(木) 11日(木)

13:00~15:00

6月

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