

発行日 2026 年 8 月 29 日

通算第 480 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 9 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.coocan.jp/>

E-mail: gef02653@nifty.ne.jp



今月のお話

—「宗教」が消えたあとの社会問題?—

○日本の仏教の変節について

江戸時代から明治になると、日本は西洋化しました。すると現代の仏教や日蓮聖人の教えを、単なる「思想や信条」として解き明かそうとする」という問題が出てきました。日蓮聖人の宗教を思想として解釈するという事は、頭の中の理屈(概念)で現実を説明しようとする事です。そのため、かつてあったような宗教的な情操(抜苦与楽)や、生身の人間としての存在(生老病死)が置き去りにされてしまうという側面があります。私はこれこそが、今の日本の仏教界や宗教界が、本来の宗教としての役割を果たせていない理由だと考えています。

○日本人の「宗教」について

明治維新のあと、日本の仏教は西洋の考え方に合わせる形で変化してきました。さらに第二次世界大戦での敗戦を経て、日本社会は激動の近代化を突き進んできました。かつて日本には、家族や親戚、地域といった「血

縁」や「地縁」による強い結びつき(村落共同体)がありました。

しかし、それが失われて大家族から核家族、さらには一人ひとりが孤立する「個族」へと変わるなかで、家族の絆は薄まり、仏教などの宗教が持っていた価値観の土台(祖霊信仰)も脆くなってしまいました。

その結果、これまではあまり見られなかった「心の悩み」やストレス疾患など医療現場での課題、少子高齢化といった社会問題が、どんどん浮き彫りになってきました。

こうした状況に対して、欧米ではキリスト教に代わる「心の救い」として、新たなコンセプトでの心理学や精神医学が注目されました。これらは仏教やヨガといった東洋の修行法をベースに、「心の治療や癒やし」を目指して生まれたものです。

そして、1990 年代、世界保健機関(WHO)が「スピリチュアル・ウェルビーイング(霊性の健康)」を推奨したことで、混迷していた医療の現場に「宗教に代わるもの」が持ち込まれました。これが、今の「スピリチュアル」という言葉が広まったきっかけです。

最近の若者にとって、この「スピリチュアル」はどう映っているのでしょうか。私のような古い世代は、つい「危険なカルトなんじゃないか」と構えてしまいがちですが、今の

若者は二極化しているように見えます。

一方は「自己改革」や「エンタメ」としてカジュアルに楽しむ層、もう一方は「宗教の勧誘」に対して強く警戒する層です。これは結局、日本の仏教界、宗教界が本来の役割を果たせておらず、身体的なアプローチを置き去りにしてきたからかもしれません。

この「スピリチュアル」という言葉の歴史をさかのぼると、1948年のWHO憲章の改正案にまでたどり着きます。もともと健康の定義は「肉体的・精神的・社会的」に満たされていることでした。その後、1998年にはそこに「スピリチュアル（霊的）」と「ダイナミック（動的）」という言葉を加える案が出されました。なぜ「スピリチュアル」が必要だったのか。それは、肉体や精神の健康だけでは捉えきれない「人間の尊厳」や「生きる意味」に焦点を当てるためです。

人は誰でも「生・老・病・死」からは逃れられません。たとえ病気がなくても、心が安定していても、死を前にしたときの苦しみは、それだけでは救えません。だからこそ、人生の終末期にあっても「自分の人生には意味があった」と感じ、安らかな状態であることを、健康のひとつの側面として認めようとしたわけです。

これが「スピリチュアル・ケア」の根本にある考え方です。これが私たち人類に共通する宗教的な情操だと思います。

このように欧米でスピリチュアルな探求が始まったのは、戦争などを経て伝統的なキリスト教の価値観が揺らいだことが背景にあります。その空洞を埋めるように、東洋の仏教やヨガが、新しいウェルビーイングの道として受け入れられたのです。

特に1960～70年代のアメリカでは、ベトナム戦争への反発から、若者たちが既存の宗教に代わるものを求めていました。そこで、特定の宗教色を薄めた形で東洋の実践が広まっていったのです。例えば「超越瞑想法

(TM)」なども、宗教的な教義よりも、まずは実践的な手法として受け入れられていきました。マントラの意味を哲学として解釈するのではなく、どのように唱えるか、どう実

践するかという技術が求められたのです。

宗教ごとは説明ではなく、心のモヤモヤから離れる技術、お題目を唱えることです。南無妙法蓮華經と唱えれば、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」が蘇ってくると思います。

住職



- ・住持(けし) 学長 最高責任者
・僧徒(そうだ) 教員
・工座部(しうざぶ) 教員補佐
・学僧(がくしやう) 全国から来た僧侶。
八段階「御書科」(600人～1000人)
「止観部」 講義 春4～6月
「文句部」 36年 夏代(習習) 実全
「交義部」 秋10～12月 各交代
「禪心部」 1～3月(自習) 実全
「律儀部」
「四教学部」
「名目部」
年間1～3卒業



妙慧の法尼の眼から

—飯高檀林の話—

6月に千葉県匝瑳市にある、日本最古の大学、飯高檀林に行きました。私の寺が堀之内妙法寺の法縁であるため、二、三年に一度千葉県の堀之内法縁会がここで開かれています。私は初めて参加しました。この飯高檀林の風景、佇まいは江戸時代にタイムスリップしたかのような静けさ、建物には煌びやかさはなく、素朴で学びの跡が感じられる場所でした。

飯高檀林は、1580年に日蓮宗の僧侶の学問所として作られた、その後全国の檀林の最高峰になった檀林。

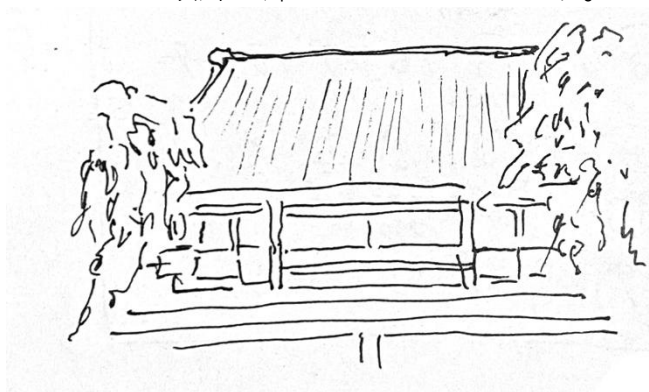
落ち着いた空間の中に、当時は600人から多い時は1000人もの学僧が、この中で学び、時間を惜しんで討論し、教を広める力をつける場所でありました。

今回、飯高寺の近くの妙廣寺の小堀上人に檀林の内部の事情を聞くことができ、江戸時代の日蓮宗の僧侶の壮絶な学びを知ることができました。

妙廣寺は飯高檀林の講主(学長)が、最後過ぎた寺ということで、多くの資料が安置されているとのことでした。

日蓮宗は、江戸時代庶民に多く布教され、幕府の奥方にも法華信仰が広まり、檀林の天井には葵の御紋がかかっています。これは幕府からの寄進があったことを意味します。

江戸時代も半ばになると全国に関東8檀林、京都6檀林など檀林ができあがり、各地の寺から優秀な僧侶はここで学び、学問とハクをつけて故郷に帰ることになるのです。



初等から専門研究まで8段階が設置され、全過程には36年が要したとされています。年に2回の講習時期、春3ヶ月、秋3ヶ月を過ごして単位を取得する仕組みでした。病気などで一日でも講義を欠席すると進級できないという厳しい規則もありました。夏と冬は、自防に戻るか、遠方より来ている学僧は地方の檀家などを周り、法華經の説法を実践して力をつけていく方法をとっていました。

学僧は所化寮に入って、一人畳一畳の生活で、8段階の一番下のものが先輩の食事や薪割り、水汲みを行い、先輩の世話は必須でした。寮長が厳しく指導、監視していました。講堂での上下関係は1センチの狂いもなくきちんと言われたそうです。

自防から米、味噌、薪の持ち込みする。遠い人は近くから買うことになるわけです。

地方から優秀だと送り込まれても、なかなか成績が上がらないと、仕送りが途絶えたり、地元の師匠や地域の長に顔負けできないため、ノイローゼになる学僧も必ずいて、そのための施設があり、病監、病寮などと呼ばれて、同じ学僧が救護のために「病番」と言う、輪番で面倒をみるシステムがありました。話を聞く、粥を食べさせる、薬を飲ませる、身の回りの衣服や排泄の世話をすることです。

話を聞いてびっくりしましたが、それぞれの学僧の目指す目的は？と聞きましたら、全ての人が「衆生の救済」と答えるそうです。36年から50年もかけて学び、世間に出た時には相当な高齢になっていますが、それでも学ぶ心を捨てずに切磋琢磨していた、日蓮宗の僧侶の凄さを感じました。

そして、荒行に入るには檀林の三の川以上(上人号)、法華玄義、法華文句が解説できなければいけないとされているといくことは、荒行とは学を極めて入るものなのか、と感じました。

今回は、日蓮法華の凄さをお話しいたしました。

【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 9 月 23 日 (水)

10:00 瞑想・自然生活の座学

11:00 マクロ料理教室

12:00 試食会

13:00 アーユルヴェーダ座学

14:00 健康ヨーガ

1 講座 1000 円 (全講座 4000 円)

【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》

お彼岸(春秋)は
仏道修行する期間。

陽性(身体を温める)小豆の
お萩を食べて、心と身体を
調えましょう



§ 9 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 4 日 (日)・13 日 (日)

20 日 (日)・27 日 (日)

7:00~8:30

○東金ヨガ 3 日 (木) 24 日 (木)

13:00~15:00

9 月

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