

令和七年お盆法話
供養について

正信寺 石川英和

令和七年七月十三日 正信寺 お盆 法話

供養について

石川英和

【はじめに】

本日も、お盆法要にお越しくださりありがとうございます。

お盆はお亡くなりになった先祖の霊をお迎えして供養する行事です。正しくは、烏藍婆拏（うらばんな）であって、地獄の逆さ吊りという意味でした。目連尊者のお母さんが餓鬼道に落ちて苦しんでいる様を表現しています。修行僧に食事を捧げること、お母さんが餓鬼道から救われるというお話です。

旧暦の七月十五日に死者の霊がこの世に戻ってくるという信仰があったことがもともとなっているそうです。関東では新暦でお迎えすることが多いようです。

『歎異抄』の第五条では、「親鸞は、父母（ぶも）の孝養（きようよう）のためとて、一返にても念仏まうしたること、いまださふらはず。」とあり、先祖を供養ことは薦めています。生きていくものはすべて、父母であり兄弟であると考えためです。そこで、浄土真宗では、「歎喜会（かんぎえ）」といって、お寺に行ったり、自宅に僧侶を招いたりして法話を聞く慣わしにしています。

本日のお話は、故人の死をどのように受け入れ、偲び、送るかという意味での話をさせていただきます。

【死を受け入れること】

私も還暦を過ぎて、両親の世代だけではなく、友人や後輩がなくなる

ことが増えてきて、ある日突然、親しい人の訃報に接して、驚くこともあります。僧侶をしていて、人の死に直面することは多いのですが、5月に、朝野球で同じチームに所属していた五十代の人が進行性の癌で亡くなった時は、声が出せませんでした。4月には一緒に試合に出ていたので、その知らせを聞いた時は茫然としてしまいました。

阪神淡路大震災が発生したのは1995年の1月17日でした。それから三十年が経って、NHKの朝ドラの「おむすび」は、地震で被災して避難所で、冷たいおむすびを食べて食の大切さを知るところから始まります。このドラマの中で、娘を震災で亡くした緒方直人さん演じる渡辺さんが、娘の死を受け入れられず、商店街の人と軋轢を生じて苦労する話が織り込まれます。

災害死、事故死など、いわゆる不慮の突然死による心的ショックは、日常生活に影響が出ることもあります。先ほどの朝ドラでの渡辺さんは、亡くなった娘のことを忘れないようにするため、仕事も満足にできないようになりました。そして、震災で倒れなかった商店街の渡辺さんの家は、娘の思い出として建替えをかくく拒みます。

身内や親しい人の死によって日常生活が以前と同じようにこなせなくなる、意欲が減退してしまうことは死を受け入れられていないという事なのでしょう。

このほかにも、死を受け入れられないと、ある時、突然涙があふれてきて、感情がコントロールできなくなるとあると聞きます。

親しい身内が亡くなった方でも、長く患っていれば、看病している間に心の準備ができると思いますが、そうでない場合は、心理的なシヨツ

クを受けて、死を受け入れられないことが多いと思います。

【死の悲しみ】

死の悲しみは時間が解決するという言葉をよく使います。

怒りの感情について考えてみると、考えていくうちに、だんだん、怒りの感情が強くなることもあります。しかし、しばらくして落ち着くと、何であんなことで怒っていたのか、わからなくなることもあります。

悲しみの感情は、後悔の念があると悲しい感情が更に強くなっていくように思います。悲しみを乗り越えていくのは、人のキャラクターによるところも大きいようですが、多くの場合、時間経過とともに耐えられるようになります。

こういった感情の起伏があるのが人間なのですが、悲しみが強まったときに、何もする気が起きないどころか、自殺を選ぶ人もいると聞きます。親しい人をなくした時に、死を受け入れられず、心理的に落ち込んだり、パニックになったりする人がいます。

【グリーフケア】

最近、親しい人が亡くなって苦しい時に、喪失感をお互いに支えあう「グリーフケア」ということを行う集団があることがあと聞きしました。悲しくてつらい思い出を口に出して人に伝えるということも悲しみを乗り越えるのに良いのですが、そういったことをすると悲しみが蘇るので、そういう人たちの集まりであることを理解して、運動や食事会などを一緒にすることが、つらいのは自分だけではないと思える趣旨の活動をしていると聞きます。

桜木町のマークイズという商業施設の五階にある、ローソン・ユナイテッドシネマで、今年の二月上旬に『君の忘れ方』という映画を見ました。

映画のストーリーを簡単に言うと、婚約者の美紀を交通事故で失った主人公の昴（すばる）が、ショックを受けて仕事もうまくいかないような状態になります。美紀のことを忘れずに、前向きに仕事に復帰することに難しさを感じます。美紀のことを忘れて先に進むのか、思い出を大切に過去を偲んで静かに生きるのかという選択を迫られるということです。

この映画は、昴が婚約者の死という悲しみを乗り越えてよりよく生きるという、「生きている立場」から見なのか、死んでしまった美紀があの世で忘れられたくないと思うのかという、「死者の立場」で見なのかということで、見ている私も感情に揺らぎが生まれました。見方が難しいと思いました。そして、昴は実家に帰って、近くで開催されるグリーフケアの集団に入ります。その中で、奥様を三年前に交通事故で亡くして、いまだに奥様の幻影と生きている池内という男に出会います。池内は居酒屋でも席を二人分用意し、おつまみも二人分注文し、他人には見えない奥様に話しかけて過ごしています。池内は奥様と別れてしまうのが怖くて葬式をしなかったそうです。そうしているうちに、昴も他人には見えない婚約者の幻影が見えるようになるのですが、最後には、池内から、亡くなった人の思い出方を習得すると、日常生活をしている間は、忘れても大丈夫だと思えるということを学びます。

あまり簡単に、映画を纏めることはできませんが、わかりやすくするために敢えて私の理解をお伝えすると、思い出したくなったら、すぐに

亡くなった故人に寄り添える心の術を学べば、大切な故人を忘れて生き生きと暮らす日常を取り戻せて、大切な人の死を乗り越えられるというメッセージなのだろうと思いました。映画のパンフレットには、「思い出し方がわかったら、君をちゃんと忘れることができる」とありました。これが、タイトルの『君の忘れ方』に繋がっていると思うのです。

きちんと供養をすることで、故人を思い出すことができ、死を乗り越えることができるのではないかと思います。

【死ぬまで生きる】

グリーフケアについて調べていたところ、上智大学にはグリーフケア研究所があり、デーケン教授の「死の哲学」から続く考え方であることを知りました。私が上智大学在学中に、「死の哲学」という授業があったことを思い出しました。一般教養の授業で、授業中に学生が棺桶に入ってみてどのような気持ちになるか考察するなどユニークな内容で、若い学生に死に向かい合うことを教える人気の講座でした。残念ながら、理工学部の私は、必修科目の時間割の関係で履修登録できなかったことを記憶しています。この教科は、アルフォンス・デーケン教授というニューヨークのフォーダム大学で哲学博士号を取得したドイツ人の神父さんが担当でした。

たしか、「死の哲学」では、テストで合格点を取るのではなく、「あと半年で死ぬとしたらどうするか」という事を考えてレポートすることで単位がもらえたと記憶します。大学時代に所属していた同好会の先輩が、「石川は坊主の資格持っているのだから、あと半年で死ぬとしたら、どうしたらよいか教えてくれよ。」とレポートを書くにあたり相談されたので覚えています。

これは、自分の中で、実現したいことの優先順位をつけることで、自

分自身の意識や存在を自覚して、生き生きと過ごすための心の整理なのだ、今更ながら考えます。

先ほど紹介した、棺桶に入ってみることも、ある意味、死人になる練習というか、死ぬ時にどうなるかという事を想像することになるのです。そうすることで、誰にでもやってくる死を他人事ではなく、主体的に受け入れる心の準備をすることになると思います。

今年の4月にBSで放送していましたが、『最高の人生の見つけ方』という映画があります。この映画は、ジャック・ニコルソンとモーガン・フリーマンが主演し、2007年に封切られました。日本でも、天海祐希と吉永小百合主演でリメイクされました。この映画の原題は「バケットリスト (The Bucket List)」といいます。キック・ザ・バケット (Kick the Bucket) は、直訳では「バケツを蹴る」なのですが、英語のスラングで、死ぬという意味なので、「死ぬまでにやっておきたいことリスト」という意味になります。しかし、映画の中では、自虐的に「棺桶リスト」と訳していました。

大金持ちと真面目一徹の二人の末期がんの患者が、自分たちで「やりたいことリスト」を一つ一つ実行していくストーリーです。「棺桶リスト」を一つ一つクリアするために、世界中を巡り、贅沢をして、最初は興奮しますが、途中から疑問を感じて自分と向き合っていく姿に、見ている私は、最初は呆れつつも、だんだん共感していきます。例えば、「絶世の美女とキスをしたい」という願望は、金持ちの世俗的な願望と思いつつ、離婚して会えなくなった娘の子供、つまり、孫娘とキスをすることで成就させる場面があり、ウィットに富んでいると思いました。やりたいことの一つだった、エベレストに登ることが吹雪で登頂できずに亡くなってしまうのですが、ラストシーンは、大金持ちの執事がエベレストに遺

骨を安置するシーンで、観客は「棺桶リスト」達成に心が揺さぶられました。

限られた人生を一生懸命に生きて、やりたいことを実現させることは、自分自身を再発見することができるだけでなく、残された人にも力を与えてくれると思いました。

【四つの死】

人が死ぬというと、医学的には心臓と呼吸と脳波が停止して、反応がなくなることを指します。しかし、人間の死は四つの死があるとデーケン教授は言います。

それは、心理的な死、社会的な死、文化的な死、肉体的な死と言われます。

心理的な死とは、生きる喜びを失ってしまうことです。

若い人でも、うつ病にかかったりして、生きる希望を失ったりすることで心理的な死が訪れます。ただし、心理的死は、生き返ることもできると思っています。肉体的な死が訪れる直前まで、心理的な死を迎えないようにするために、準備することが大切です。

社会的な死とは、社会との接点が失われ、病室の外とのコミュニケーションが途絶えてしまった状態のことを言います。だれも見舞いに来ないような場合がこれに当てはまります。

コロナの時期に多くのお年寄りが人との接点を失って、想定外に早い肉体的死が訪れたことを教訓にしたいと思っています。私の母方の叔父も、小さい時に釣りに連れて行ってもらったり、お年玉をもらったりし

てお世話になったのですが、コロナ期には、限られた人しか面会ができず、亡くなるまでお見舞いに行けなかった記憶があり、社会的な死が肉体的な死を早めたのではないかと残念に思っています。

最近、同級生からも年を取ったから年賀状を遠慮したいという連絡をもらいます。私は、ある意味、年賀状は生存確認のためだと割り切っています。私は、干支の絵と「今年もよろしくお願いします」と書かれているだけの年賀状は送らずに、年賀状が届く前年をこのように過ごしました、という生存確認の意味合いを持つ連絡を記載するようにしています。大切なコミュニケーションを減らさないようにすることが、社会的死を遅らせるために必要なのではと思っています。

文化的な死は、生活環境に人間らしい文化的な潤いが失われてしまった状態のことです。例えば、無味乾燥な病室に入院して、文化的な楽しみが無い環境で過ごすことにより、患者さんは肉体的な死の前に、文化的な死を迎えることになります。社会的な死も文化的な死も、生きがいを使い、肉体的な死を早めてしまうのではないかと思います。

美術館や博物館に行って、仏像を見たり、絵画を見たりして感動することや、スポーツ観戦でファンのチームの勝敗に一喜一憂することも文化的な死から遠のく、一つの手法だと思っています。

肉体的な死は、先ほどお話しした医学的な死と同じ意味です。ただ、誰でも肉体的な死を迎えるわけで、この肉体的な死を忌み嫌うのではなく、前向きにとらえることが、デーケン教授の「死の哲学」の意味です。心理的死、社会的死、文化的死をできるだけ遅くする努力をすることで、肉体的死を前向き、かつ、ポジティブにとらえることができると思います。

す。

【供養の意味】

「死の哲学」は、これから死にゆく人に向けた哲学で、「あと半年で死ぬとしたらどうするか」を考えることで、心理的、社会的、文化的に余生を生き生きと、意味のある人生を送るということを目指していました。

同じことが、故人を送る側にも言えると思います。

言葉は悪いですが、突然死よりも、癌の方が、余命を宣告され、亡くなりゆく人を送る心の準備ができ、故人の心理的な死、社会的死、文化的死を遅らせて、肉体的な死を遅くするよう寄り添う努力ができると思います。

肉体的な死に向き合うとき、送る側に供養が意味を持つと思います。

供養という言葉を、岩波仏教辞典で調べると、「原語は、敬意をもってねんごろにもてなすこと、特に、神々祖霊や動物の霊、さらには尊敬すべき人に対して、供犠や供物をささげること、また、それによって敬意を表することを意味する。」とあります。つまり、本来の意味は、気持ちを表すために捧げものをすることでした。近年では、供養するという場合、亡くなった祖霊に敬意を表するために仏法に従った、年回忌の法要などの行事を行うことを意味していると思います。

最近では、故人の葬儀に、お金、時間がかかるので直葬、一日葬、家族葬など、葬儀が簡略化される傾向があります。値段が安いので、派遣のお坊さんで済ませる方も増えてきました。

それは、故人の故郷の菩提寺とは疎遠になってきて、仕方なく、葬儀社にお坊さんを頼むという理由もあるようです。

僧侶である私が、それはおかしいというと、儲け主義的な印象を感じられるかもしれません。しかし、お通夜、告別式、初七日という意味を理解して、弔いを行うと、故人とお別れする心構えができてくるのではないかと思います。更に、法要の際に参列者と故人の話をすることで、連帯感も生まれ、その中でグリーフケアができるのではないかと思います。お檀家さんではない大学の友人や職場の友人から、父親や母親の葬儀や法要を頼まれることが、まれにあります。遺族の方たちは、葬儀や法要で、お坊さんに聞きたいことが沢山あるようなのですが、顔がわかっていないお坊さんからは、なかなか聞きづらいと言われました。医療が発達し、死が日常でない現代では、人々は葬儀や法要を行うことに慣れていないため、できたら知り合いに頼みたいと思うのだと思います。僧侶の法話も、そうした心に寄り添った仏教の知恵のお話をするので、気持ちの整理を徐々につけられるようになり、グリーフケアのお手伝いができるのではないかと思います。

葬儀、初七日、四十九日、一周忌と年回忌をすることで、定期的な故人の記憶が蘇り、弔いの気持ちが高まるのではないかと考えています。これが、供養を行う意味ではないかと考えています。

仏教では四十九日までを忌中と言います。昭和の初めくらいまでは忌中の間は、毎週お坊さんを呼び、親類や近所の縁者が煮炊きなど生活をサポートしました。それは、行事というより、遺族の心のケアや生活サポートを行う意味があるのではないかと思います。また、初七日、二七日、そして七七忌の四十九日まで行くと、家族や縁者は忙しくて、取り乱したり、悲しんだりしている暇がないように、仏教では、意図的にそうしたしきたりにしているのではないかと考えることがあります。

次いで、一年間喪に服すわけです。喪に服すと言っても、現代では、普段と変わらない生活をされている方が多いと思います。しかし、喪に服している間は、年賀状は出さず、結婚式には出るなどという、やってはいけないしきたりのリストがあつて、困惑することが多いように思います。ところが、実は、身内が亡くなつて心のケアが必要な時期に、慶事に参加すると、自分の悲しみとの落差で、却つて心が荒(すさ)むこともあり、それを避ける習慣というように私には思えることもあります。

また、遺品や遺産の処分、葬儀に出席できなかった縁者がお線香をあげさせてほしいという訪問があるなどで遺族は忙しく、慶事の行事に参加することも難しいことがあるので、喪に服しているという理由で体よく断れるようにしているのかもしれないと考えています。

日本人の習慣は、こういう時には××をしてはいけないというネガティブリストが多く、こういう時には〇〇しましょう、というアクティブリストが少ないように思えます。しかしながら、ネガティブリストにも実は意味があることがわかれれば、納得してしきたりや習慣に習うことができるように思います。

【おわりに】

本日は、死を受け入れること、グリーフケアに関連して、自分のやりたいことの優先順位を整理することで、仮に、余命を宣告されても慌てることなく、やりたいことを実行して、命終までの時間を濃厚に過ごすことができるのではという話をさせていただきました。

とはいえ、私が余命を宣告されたら、そんなに簡単にやりたいことを十個あげることなどできず、オロオロするのではないかとも思います。

病気の家族が亡くなる前に完璧に看病したり、認知症になって想定できない行動をする両親にきちんと寄り添ったりすることは難しいと思います。

葬儀を執り行うときに、僧侶である私が施主の方とお話をする、大切な人が亡くなったとき、もっと故人のために何かできたのではないかと後悔する人は意外と多いと感じています。そうした場合、送葬の弔いと供養をきちんとすることが、実は、グリーフケアに当たり、こころの整理をして、亡くなった人との別れで心を乱すことを抑えてくれるのではないかと考えております。それが、仏教の知恵なのではないかと思っています。

他の宗派の供養は、六道輪廻の世界に迷う故人が、次に生まれ変わるときに少しでも良い世界に生まれ変わることを願つて、遺族が徳を積むという意味があります。追善供養とも言います。

浄土真宗の教えでは、念仏を称えた人は阿弥陀如来の本願によつて極楽浄土に往生します。そこで、供養の場は、極楽浄土に往生を遂げて仏となつた故人が、供養をする私たちの心を救いに来ていただける場と考えます。極楽浄土に往生したいと願う心を往相回向、極楽往生を遂げて他の人を救いたいと思う心を還相回向といえます。

もっと簡単に言うと、他の宗派では、故人のために供養をしますが、浄土真宗では、生きている皆様のために供養を行うと考えています。

ご清聴ありがとうございました。

浄土真宗

安養山 正信寺