

サトリの  
ココロ

多くの人が孤立感、生きにくさを感じる今、  
仏教に興味を持つ人が増えています。  
僧侶に聞く、弱い自分と向き合う方法——

日蓮宗法典寺前任職  
三井妙真さん

第78回

私は父が住職を務める法典寺に生まれ育ちました。3姉妹の長女ですが、お寺を継ぐことはまったく考えておらず、高校卒業後は和裁の専門学校に進学。小さいころからアトピーがひどく、外で働くことがむずかしかったこと、叔父が呉服屋を営んでいたことから、卒業後は家でチクチク和裁仕事をしていました。

私が30歳ごろのこと。私も妹たちも独身でしたので、行く末を案じた父から「立正大学（仏教学部）に通ってくれ」と言われました。でも私は「今さら大学に行っ

て勉強についていけないんだろうか」と不安になり、泣いて「行きたくない」とダダをこね、断ってしまいました。

1999年、父が糖尿病ではなにかと治療を始めました。翌年、臍臓がんと判明し、自宅療養することに。その1か月後に脳梗塞を起し、さらに1か月後に亡くなってしまいました。父が亡くなる少し前、再び私にお坊さんにならなにかという話がありました。小さいころ種痘疹でも親に世話をかけていたこともあり、恩返しのもりで「やってみます」。父の病室でお経の勉強をし、父を失った3か月後にお経の試験を受けるなどして、お坊さんになりました。

### お葬式は遺族の気持ちを整理するうえでも大切なこと

近年は高齢の方が長生きになりましたよね。病気がけがで入院しても長引くことが多くなり、金銭的負担がどんどん大きくなっていると感じます。だから私はお葬式でのお布施は「お包みできる金額で結構です」とお話ししています。

ただし、金銭的に大変だからとお通夜もお葬式もしいないというのはいけません。何もしないと気持ちの整理ができなくなってしまうからです。亡くなった方へのケアとして、そして残された方の気持ちの整理として、お葬式はきちんとやるべきです。

そのために、普段から家族み

んなでお寺に足を運ぶことが大事。お寺は未知の世界で足を踏み入れにくいかもしれませんが、でも普段の習慣としてお寺に家族で行くようにしていると、お寺との信頼関係も築けるようになります。いざというときに何でも聞いたり相談したりできるようにするのがいいです。

### お仏壇に手を合わせて ご先祖様を身近に感じて

そして一家に1台、お仏壇を。昔は家族が2世代、3世代で暮らしていましたよね。そのころはおじいちゃんやおばあちゃんに「お仏壇にお参りしなさい」と言われて、「ご先祖様を身近に感じていたはずですよ。でも核家族が進み、家にお仏壇がないという家庭が増えました。それではご先祖様に対する意識が薄れてしまいます。家にお仏壇があつて毎日手を合わせていけば、「これは自分の家のお仏壇（ご先祖様）」と認識できます。家でもご本尊にお参りができるように作られたのがお仏壇。だからお寺の本堂も仏壇と同じです。お仏壇もお寺ももつと身近に感じていただければ、と願っています。

家でもお寺でも家族みんな  
で先祖様に手を合わせて



みつひろみょうしん 1967年生まれ、東京都出身。高校卒業後、和裁の専門学校へ。自宅で和裁の仕事をした後、2000年に得度し、2001年より法典寺住職に。2004年には声明師の資格を取得。2007年に結婚し、2012年、夫へ住職を引き継ぐ。現在は日蓮宗女性教師の会で法式声明の指導を行うほか、(社)仏教情報センターで電話相談も担当している。



4月8日(土)には境内にて花まつりイベントを開催。野点や落語などお楽しみもいっぱい。法典寺／東京都港区六本木6-7-18