

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——

日蓮宗本行坊住職
下里是龍さん

第111回

日蓮宗には「百日大修行」とい
う修行があります。睡眠時間は2
時間半ほどで、食事は1日2回。
朝3時に始まり23時で終わる1日
7回の水行があり、それ以外はひ
たすらお経を唱える厳しい修行で
す。この修行堂を百日成満した僧
侶には、加持祈禱が行える「日蓮
宗修法師」の資格が与えられます。
私はこの修行を4回成満しまし
た。初めて修行堂に入ったのは24
歳のとき。先代住職である父も荒
行を経て祈禱を行っており、私の
生家のお寺は祈禱寺として知られ
ていました。修行堂を出れば私に

も相談者の心が読
み取れるような能
力が備わるかもし
れない。そう思っ
て修行に挑みまし
たが、すぐにその
ような力が身につ
くことはありませ
んでした。しかしお寺に足を運ん
でくださる方の相談にひたすら耳
を傾け、同じ目線で悩みに寄り添
い、ときには祈禱をして背中を押
してあげる……それが今でも変わ
らない私のスタイルです。

クヨクヨせず楽しく生きる。
娘が教えてくれた大切なこと

弱さをさらけ出してもいい。
ありのままの自分でいて



しもざと・ぜりゅう 1971年生まれ、山梨県出身。身延町にある宿坊「本行坊」の長男として生
まれ育つ。立正大学仏教学部卒業後、身延町に戻り、本行坊の副住職に。2014年より住職。
世界三大修行のひとつともいわれる「百日大修行」を4回成満。日蓮宗修法師、日蓮宗布教
専修師。日蓮宗僧侶の育成機関である「信行道場」の指導員経験もあり。

初めての修行を終えた2年後、
娘が生まれました。でも、娘の両
手指は指が短かったり、爪がなか
つたり、障害をもっていたのです。
私のお寺には「大変な修行をした
のに障害をもった子が生まれた」
「そんなお寺はダメだ」というレ
ッテルが貼られました。それはそ
うです。安産祈願や健康祈願もす
るお寺なのに、そのお寺の子には
障害があるのですから。「このお
寺で祈禱してもらっても効かない
だろう」と、みんなが離れていき
ました。

でも娘は障害を物とせず育
ちました。今24歳ですが、一度も
自分の手の障害について親を責め
たりしたことがありません。それ
どころか「私の手は神様からもら
った手。これが私の個性だから、

みなさんは自分に無理をして生
きていませんか？ 私たちは人付
き合いの中で、つい自分をより良
く見せようとしがちです。でも、
無理して作った自分が長く続け
ずもなく、だんだんと心が疲れて
くるでしょう。それならば「私は
こういう人間だ」「これしかでき
ない」と、本来の自分を出したほ
うが楽に生きられるはずですよ。

自分の弱さをさらけ出せば周
囲から温かい手が差し伸べられ
てでしょう。助けてもらえば感謝の
気持ちが生まれ、自分自身もやさ
しくなれます。ありのままの自分
でいいのです。自分を認めること
が幸せな生き方へとつながります。



日蓮宗の総本山、身
延山久遠寺は、一般の寺宿
本行坊は、泊まってお
人でも泊まることができる。
体験などができ、食付も
坊各種ご祈禱も受付中。
●本行坊／山梨県南
巨摩郡身延町身
3610
☎0556-62-0019

