

生活の中の
仏教語

百箇日

ほっと通信編集委員 吉田俊英

百箇日法要のことを「卒哭忌（そっこくき）」とも言います。これは中国の儒教に由来する言葉です。儒教の葬送儀礼が、仏教の葬送儀礼に取り入れられたのです。「卒哭」とは「慟哭を卒（お）える」という意味です。大きな声を上げて泣く「慟哭」の状態から卒業するという意味です。

遺族が嘆き悲しんでいた状態から脱け出す。悲しみに一区切りをつけ、平穩の日常に戻っていく。そんな節目の法要と言えます。「百箇日過ぎたから、もう泣くのは止めなさい。」と説明されることも多いようですが、私はこの説明には賛成できません。

お釈迦様の大事な教えの一つに「中道」があります。「中道」とは、文字通り「真ん中の道」を意味し、極端な行動や思考を避け、均衡と調和を保つ生き方を指します。過度な自己抑制や苦行を行うことなく、怠惰な日常に陥ったり過度な欲望に走ることなく、バランスを保ちながら生きることを意味します。百箇日とは、中道の教えに則って、感情に溺れることを卒業する日である、と私は考えております。

私たちには喜怒哀楽という感情があります。自分の大切な方が亡くなれば、悲嘆にくれ声を出して泣きます。亡き人の為に涙を流すことも、大事な供養です。百日過ぎても、十年過ぎても、五十年過ぎても、故人を偲び泣いたっていいんです。或る程度の期間、感情に溺れても仕方が無いでしょう。でも、ずうっと泣きっぱなしじゃまずいですよね。

亡くなられた方も、自分の死を悼んで泣いてくれることに感謝しています。でも、泣きっぱなしでは、逆に亡き人を悲しませてしまいます。故人の為に泣いてあげる事は大事です。でも、感情に溺れたままでは、駄目です。涙を堪えて、日々の生活で自分のやるべきことを一生懸命に努める。その姿を亡き人に見せていくことが、残された者の大事な仕事です。百箇日を節目として、感情を大事にしつつ、感情に溺れることの無いよう、今を大切に生きて参りましょう。