

りびんぐらいぶず 平成29(2017)年12月第2号

お聴聞は、浄土真宗のメディテーション

ご議題

行に就きて信を立つといふは、しかるに行に二種あり、一には正行、二には雑行なり、正行といふは、もっぱら往生經の行によりて行ずるは、これを正行と名づく、

何者かこれなるや、一心にもっぱらこの『觀經』、『弥陀經』、『無量壽經』等を讀誦し、一心に專注してかの国の二報莊嚴を思想し觀察し憶念し、もし礼するにはすなはち一心にもっぱらかの仏を礼し、もし口に称するにはすなはち一心にもっぱらかの仏を称し、もし讚歎供養するにはすなはち一心にもっぱら讚歎供養す、これを名づけて正となす、

(Re『散善義』「就行立信」「正雑二行」七祖註釈版p463)

はじめに

武蔵野大学教授ケネス・田中氏によれば、北米では、キリスト教から仏教への改宗者が増加しており、仏教徒の数はこの四十年間で一、七倍に増え、全人口の1%に当たる三百二十万人に昇る。調査で仏教徒とは断言しないまでも仏教的行動を取る仏教共感者等の人々も加えればその十倍に昇るとされる (Ref『南御堂』2017年10月号)。

ところが、仏教への改宗者の多くは瞑想(メディテーション)に引かれる。瞑想は、東南アジアの上座部仏教のマインドフルネスメディテーションが全米のブームを巻き起こし、鈴木大拙により紹介された禅宗をはじめ、神秘性が魅力のチベット仏教で構成される。

一方で瞑想を掲げず、行(プラクティス)を鮮明にしない浄土真宗への改宗者は少ない。

課題のありか

浄土真宗に瞑想はないのかと問うてみると、「定善」「散善」を説きその頂点(第十六觀)に絶対他力の念仏を据える『觀經』があることを思えば大変不思議な感じさえする。

むしろ、お聴聞を心理学的に捉え直せば、浄土真宗にはあらゆる契機が揃っているとみることもできるからである。

これまで浄土真宗では絶対他力のみ教えに直参するご案内をし、しかもプラクティスを示してこなかった。頂点に立つ絶対他力のみ教えは、実は「難信の法」と『仏説阿彌陀經』の示すところではなかったか。

ものにはプロセスがあったのである。

梯子を外していきなり屋根へ昇れとする方が無理だったのである。

ここは、伝えられ手側が取っつき易いように捉え直し、伝統的な「もろもろの雑行雑修・自力の心をふりすてて(領解文)」ではなく、「もろもろの雑行雑修・自力の心さえ手掛かりにして」

瞑想に興味を抱く異教徒・現代人にも近づき易い浄土真宗のご案内のしづりがあったのではないかと窺ってみるのである。

(考察)“ふりすてて”には、契機とし、手掛かりとするところから始まるすべてのプロセスが内包されていたのだと案内する方法論(プロセスアプローチ)があるかと窺われる。その開拓は、一見して宗祖のご法義と相容れない歴代宗主のお言葉を取り扱う姿勢の問題として重要視される。但し、これは今後の課題である。

浄土真宗にメディテーションはないのか

先般、伝道院指導員F師から研究過程のカリキュラムの一コマ『はじめて聞く人』について、これまで法話を聞いたことのない大学生や社会人に御法話が伝わるか否か御法話の実践とその結果を聞く機会があった(平成二十九年十一月二十三日滋賀組実践運動研修会)。

御法話を初めて聞いた人たちのアンケート結果を抜粋すると、

「私達は今生きていくのが精一杯である」

「友達関係等で私の居場所がなくなってしまうことが辛い」

「今の私の苦悩を聞いて貰いたくて来たけれど、今日は一方的に話を聞かされるばかりで私の悩みは聞いて貰えなかった」

「仏様は尊いし、仏様のお話を聞きたいとも思っているけれど、いきなり阿弥陀様のお話を聞いても、今の私(若い子からみて)には関係ない」

「阿弥陀様がどこで働いて下さっているかと問うと、『いまここで』と云われるけれど、では、どのようにして働いていて下さるのか?がわからない」等々であった。

「どのようにして働いていて下さるか」に如何にして応えうるか、聞き手側と共有する世界もなく話し手側が言葉を尽くしても一方通行の御法話提供ではなかなか伝わらない。

(考察)御法話が伝わる為には、「話し手」と「聞き手」の「宗教性」(Spirituality)(鈴木大拙は「靈性」と云った)と両者が融合する「場」が重要になるかと窺われるからである。

寧ろここにこそ、瞑想(メディテーション)の効用があったのではなかったか。

これは、余宗で取られていた「内観」という手法であるけれど、はじめに聞き手の方々それぞれの具体的状況を手掛かりに十分間ほど目を閉じて戴き、「静かに私を振り返ってみましょう」とご案内する手法である。

「貴方は忘れていたかもしれませんが、自らを支え続けていて下さった近しい人々の恩恵を振り返って見て下さい。」

これこそ、瞑想の最もオーソドックスな導入手法ではなかったかと窺われるのである。

話し手と聞き手側に共通体験があれば、いきなりその話題に入ってもそれはそのまま楽しげな語りになる。

因みに、当院の御門徒さん達が聞いて下さるご法座では先般の七百五十回大遠忌法要の話題が格好の話題となる。

- 御遠忌は、如来様のお仕事だから、二日前まで晴れ上がると信じて疑わなかったこと。
- ・いよいよ台風二十二号襲来が動かないとみたのは前日の朝であって、急遽「屋内庭儀」の筋書きのないドラマが描き出されたこと。
- ・作曲家のMさんには、「貴方の自由演奏で誘導して戴きたい」とお任せしたこと。
- ・お稚児さん達は内陣の後門を先頭に既に廊下に列をなして待ち受けて居てくれたこと。
- ・七條袈裟の導師が内陣を経て先頭に立つと先頭で心配して待ち受けていたお稚児さんが小さな胸をなで下ろしたこと。
- ・御門徒さんにとって、さもなければ、生涯を通して歩むこともないお内陣から左の余間を通り外陣正面で一礼し右の余間から廊下に出て本堂外周の屋内廊下から中庭周りの廊下を辿って後門に戻るルートを二度周り、三度目には外陣正面で記念写真を撮ったこと
- ・尊いものにふれつつ、小さな児ははしゃぎ、大きな児は楽しかったと聞かせてくれたこと。

このお話を紹介すると御門徒の皆様それぞれの立ち位置・視点で参画して戴いた思い出が蘇って下さる。目は開けたまま、耳で聞くままに如来様のお慈悲の世界に導かれる。

これもまた瞑想の最も基本的な姿ではなかったであろうか、いわば「顕瞑想」とでも分類すべき一形態ではないかと窺われる。

御遠忌後に家々で営まれるお取り越しの報恩講では期せずしてこれが導入御法話になる。あるとき「報恩講の歌」を住職は持参し忘れたが、続いて歌う歌詞を口づてにご紹介し、お家の方とご一緒に歌い上げる「報恩講の歌」は、格別の味に恵まれるのだった。

伝統的な「信心正因 称名報恩」のみ教えや「お領解文」をご常教の指し示すロジックそのままに説いて聞かせる仕方はもはや現代人には伝わらない。

寧ろ、共通体験を手掛かりにすれば目を開けたままで、共通体験がなければ、内観の手法で導入案内する瞑想は、いつでもどこでも浄土真宗のご法座に恵まれていたのだった。

自らを支え続けていて下さる人々の恩恵は、かの国の二報荘厳そのものである。荘厳の瞑想から入る仕方は、浄土教のプラクティスそのものだったのだ。合掌。

(考察)“かの国の二報荘厳”とは、極楽浄土のありさま(依報)と阿弥陀如来(正報)のお姿は、法蔵菩薩の48願が叶ってご本願に報いて完成されたお荘厳であることを指す。今生で賜るさまざまの恩恵もお浄土のお荘厳が及んで下さったものと頂戴し御案内する意味で、導入瞑想に際しては極めて重要となる概念であるかと窺われる。合掌。

正覚寺仏壮お聴聞の会十二月三日(日)二十時～
正覚寺仏婦例会 十二月十六日(土)十九時半～
正覚寺除夜会十二月三十一日(日)二十三時半～
著作編集兼発行元(本願寺派 正覚寺内)〒520-0501 大津市北小松四五二番地
077-596-0166、FAX077-596-0196 住職 堅田 玄宥