

仏教コラム #4 2019年7月

目次

- | | | |
|----|---|--------|
| 1) | 「仏教ユーモア」: | Page 1 |
| 2) | 「今月の言葉」 | Page 3 |
| 3) | 「マインドフルネス瞑想 - 少しでもやってみませんか」 | Page 4 |
| 4) | 「アメリカでのマインドフルネス瞑想ブーム」(2) | Page 5 |
| 5) | ケネス田中 ケネスの一般社会へ発信
a) NHK E テレ「こころの時代」番組 (再放送) に出演、
2019年8月11日(日)、午前5:00~6:00
b) 講演録が、ネットで見られるようになりました。 | Page 7 |
| 6) | 「ケネス田中の公開講演と講座 - スケジュール」 | Page 7 |

(1)

「仏教ユーモア」

“Does it really matter?”

「それは、本当にそれほど気にしなければならないようなことなの？」

次は煩惱の中の「痴・無知・無明」についてお話ししましょう。

私が好きな話で「崖っぷちにぶら下がっている男」という比喻(たとえ)があります。私たちは、自分が作り出したこだわり・執着が強いのです。

この比喻では、ある男が崖にしがみついてぶら下がっています。崖ですから、そこから落ちたら必ず死ぬと思っています。そこにブッダ(仏さま)が現れたので、その男は「ああブッダだ! 良かった。助けて、助けて!」と叫ぶのです。そうしたらブッダは「ハイ助けますよ……。その手を放してみなさい」と、お答えなされたのです。どういうことでしょう

か。

この男は、この崖の下が何百メートルもあると思っていたのですが、ブッダは実際には一メートルくらいしかないことを知っていたのです。手を放しても、たった一メートルしかない。私たちは、この男のように何かにこだわって大変だと思って必死にしがみついて、その結果、悩んで苦しんで、怒ったりしている。しかし実は「それほどこだわる必要はないんですよ。大丈夫ですよ」と言っているのが仏教の教えなのです。

このような話は、私たちの生活の中でよく起きていることではないでしょうか。思い通りにいかない時、自分の見解に執着し、不満や怒りという苦に遭遇し、悩まされる。日常生活の中で思い通りに行かない時に「なんでこうなるんだ！」と言って、この比喩の男のようにしがみつく。それしか見えなくなってしまう。しかしブッダの視点から見ると、たった一メートル。実際には、そんなにしがみつくほど重要なことではないことがしばしばありませんか。

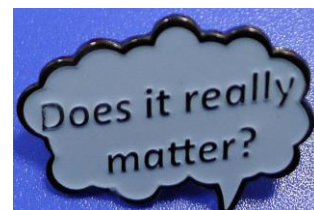


例えば、皆さんがどこかへ行こうとして、電車が来るとします。急ぐ気持ちが強いので駆け込んで乗車しようとしてします。少し遅れているから、焦って必死に息を切らして走ろうとするのですが、よく考えると「何だそんなに急いで走る必要があるのか？」と思い直すことがあります。皆さんはどうでしょうか。

もう一つ、私が以前に腎臓検査をした時の経験もお話しましょう。定期的に腎臓検査をしているのですが、ある時、検査の数値が悪くなったので大きな病院に行くように言われたことがありました。病院で待っている間、透析をするようになるのではないかと、とても心配になって、次々と妄想が起こってきました。その時に、私はマインドフル瞑想をして心を落ち着かせました。結果的には、お医者さんの診断ではそんなにたいしたことではありませんでした。

現実をありのまま見れば良いのだけれども、いろいろな心配がどんどん広がって行くことがあります。ちょっとした病気だけれども、もしかすると死ぬかも知れないなどと思う時がありますよね。

親鸞も次のように言われたそうです。「いささか所労のこともあれば、死なんずるやらんところぼそくおぼゆることも、煩惱の所為なり。（『歎異抄』第九条）」（現代文「ちょっとした病気でもすると、もしや死ぬのではなからうかと心細く思うのも煩惱のしわざである。」）（**仏教英語バッジは、仏教伝道協会アメリカ支部が作成しています。**）



だから、思い込みがあまり極端にならないようにした方が良いのですけれども、私たちは煩惱だらけですから、けっこうそういうことがありますよね。そういう時には、この崖にし

がみついている人のイメージを思い出してみてください。

そしてこのバッジです。“Does it really matter?”

私たちが思い込み過ぎている時に、仏教的な視点から「それは、本当にそれほど気にしなければならないようなことなの？」というような意味の言葉です。

この言葉にふさわしいケースは、特に家族や夫婦間での問題でしょう（笑）。家内がちょっと言ったことに対して、カチンと来ることがあります。しかし、よくよく考えると「そんなに重要なことなのか？ そんなに気にしなければならないことですか？」と、思い直す。私にはよくあることです（笑）。

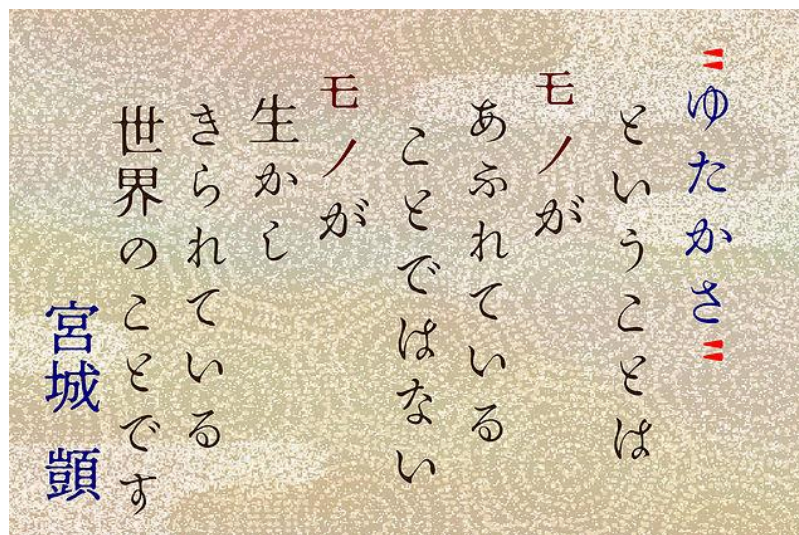
（第3回 「煩惱とは？」『ケネス・タナカの仏教教室Ⅲ ー ユーモアを通して学ぶ仏教とその実践 ー』2019年5月28日講演に基づく。

浅草巖念寺にて。講演全体については、ここをご覧ください。

<https://www.gonnenji.com/lecture-text>

(2)

「今月の言葉」



浅草 巖念寺の HP より

<https://www.gonnenji.com/single-post/2019/06/02/今月のことば-20196>

(3)

「マインドフルネス瞑想 - 少しでもやってみませんか」

ケネス 田中

伝統的には、座った仏像のように足を交差させて床に坐ります。両手は自然かつゆつたりと膝の上に置きます。そして背筋を伸ばしておきます。

しかしながら、より多くの方がこれを実践できるようにするために、私は伝統から離れて椅子に座ることにします。精神集中はわずかな時間があればいつでも実践できます。例えば空港で飛行機を待っているときとか、就寝するちょっと前とか、あるいは子供たちや孫たちを迎えに行き車の運転席で待っているときとか、でも …… 運転中は、ダメですよ！

頭はうつむき加減で、普通は四十五度くらいです。目については、半眼か完全に閉じておきますが、どちらでも楽な方で。それから口ではなく、鼻で自然に息をします。呼吸もごく自然でなければなりません。

さて今度は思考ですが、「何も考えてはいけない」とか「心を空っぽにしよう」などと誤って考える人がいます。そうではなく、自分の呼吸に全神経を集中してください。これはいくつかの方法でできます。

一つの方法は、息を吸うときに「入る」、息を吐くときに「出る」と静かに言うのです。あるいはもう一つの手法は鼻腔の下・唇の上の一点に注意を向けて、息を吸うときは冷たく感じ、息を吐くときは暖かく感じるという事実¹に注意を向けます。または腹部のかすかな上下動に注意を集中させます。息を吸い込むとみなさんのお腹がふくらみますが、その時静かに自分に向かって「ふくらんでいく」と言うといいでしょう。そして息を吐くとお腹がへこみますが、そのときは「へこんでいく」と言えばいいのです。

特に最初のうちは心があちこちに向いてしまうでしょう。さまざまな感情や思考がひょっこり浮かび、呼吸に意識を集中するのが非常に難しくなります。実は、そんな気まぐれが浮かんでくることを防ぐとはできません。なぜならその種子はみなさんの過去の行為によってすでに蒔かれているのであり、その必然的な果実だからです。ですから、めざすべきは、それらを防ぐことでも何も考えないことでもないのです。

どうすればよいかというと、そうした感情や思考は浮かんだら浮かんだで、そのまま去るに任せるのです。それらは浮かんでは消えるに任せればいいのですが、しがみついたり、からめ捕られてしまったりしてはいけません。思考を行き来するに任せながら、再び呼吸に集中することへと戻っていくのです。ちょうどクモがやがては蜘蛛の巣の中央へ戻っていくようなものです。呼吸が蜘蛛の巣の中央に相当するのです。

それでも、感情や思考が無視するにはあまりにも強烈だとしたら、それらをはっきりと見るためにそれらに注意を向けてもよいでしょう。そして今自分がどう感じ、考えている

かということから離れて、それらを見つめるのです。それが達成できたら、続いて呼吸へと戻っていく、あるいは比喩的に言えば、蜘蛛の巣の中央へ戻るのです。

利点

有名なベトナム人僧侶のティク・ナット・ハンは、多くの人は自分の身体を嫌悪しているが、呼吸は自分の身体をよりよく知る一助になると言います。彼の知人の瞑想の指導者は、お弟子さんたちにこう言って瞑想の訓練を始めるのだそうです。「私たちの身体を自覚しましょう。息を吸いながら、私は今ここで私のこの身体で立っていることを自覚する。息を吐きながら、自分の身体に微笑みかけるのです」。彼女は私たちが自分の身体と折り合いをつけることを奨励しているのです。

いずれにしろ、呼吸による精神集中を実践しているとき、それは数分間でもいいですし、好きなだけ長くやっても構いません。私の経験では、ほんの数分でも前より少し落ち着いて、肉体的にもリフレッシュした感じがするものです。電車の中でいつもスマホを見ているよりも有意義です！

「ケネス・タナカ著、伊藤真訳『アメリカ流 マインドを変える仏教入門』（春秋社 2016年、204～206頁）に基づく。」

(4)

「アメリカでのマインドフルネス瞑想ブーム (続)」

(2の2)

ケネス田中

社会へのより広い応用

以上のように、マインドフルネスはもはや仏教の枠を超えて、教育機関、病院、企業、刑務所、そして軍隊などにも応用されている。さらにはうつ病や双極性障(躁うつ病)にも効果が出ており、アンチエイジング(抗加齢)にまで効果が現れるという報告もある。

このように、もはや宗教の枠を超えているマインドフルネスであるが、これに対して批判もある。なぜならば、マインドフルネスや瞑想が、産業主義や営利主義に基づく大きな産業の一側面となっているからである。

このところマインドフルネスに関する商売が拡大してきている。瞑想を指導するトレーナーという職業が生まれ、マインドフルネスを行うための坐蒲のようなグッズ

もよく売れている。リトリートの運営や宣伝に関してもかなり大きな資金が動くようになってきた。

さらに、マインドフルネスの応用にも批判的な意見が出ている。例えば大企業がマインドフルネスを導入し、また軍隊でも用いている。そうになると、宗教から発生した瞑想が、金儲けや戦争という非宗教的な目的を手助けして良いのか、という批判も出てくる。しかし、今のところマインドフルネスの人気はとどまる気配がないのである。

ブームの社会的意義

マインドフルネス・ブームがもた 今のところマインドフルネスに関する。このプログラムは今でも盛んに社会的意義について、詳しい論 証は紙幅の都合で省かざるを得ないが、マインドフルネスがなぜこれほどポピュラーになり、これほど広まったのかというと、現代社会に合っているからだと思われる。現代社会という現象には、平等化、理性化、多様化、世俗化、個人化という五つの特徴があると筆者は見ている。要するに、そうした特徴にマインドフルネスが合っていたということである。

ここで重要なことは、マインドフルネス・ブームは仏教の枠を超えていくので、それによりマインドフルネスの仏教色は弱まっていくと危惧される。それは、マインドフルネスを行なうこと自体に仏教を学んだり実践したりすることが求められないからである。

しかし、巨視的に見ると、マインドフルネスは仏教がアメリカ社会へ浸透していくことを推進する役目を果たすことになるだろうと筆者は考える。さらにもう一つ、いずれにせよマインドフルネスには仏教的な要素は少なからず残るので、アメリカにおける仏教の存在感を保ってくれると思う。

筆者の友人のジェフ・ウィルソン准教授は著書『マインドフル・アメリカ』(Mindful America) で、このマインドフルネス・ブームという現象について興味深い評価を下している。彼は、マインドフルネスがアメリカにおける「現世利益的(げんぜりやく secular benefit) だ」と見ているのである。

仏教がアジアに広まった理由は、悟るためだけではないことは明らかである。もしもそれだけであったとしたら、仏教徒はごく限られた数になっていたと思う。特に日本では死者儀礼と合体したことで仏教はこれほど普及したと言える。

アメリカで仏教に改宗する人々は、死者儀礼にはほとんど興味を持たない。仏教に死者儀礼を求めてはいない。では何を求めるのかというと、マインドフルネスなどのメディアテーションである。

マインドフルネスが現代人の日常のいろいろな問題を和らげてくれる効果があることから、ジェフ・ウィルソン准教授が、「マインドフルネスはアメリカの現世利益的なものである」と説明しているのは、言い得て妙である。

(5)

ケネス・タナカの一般社会への発信

- a) NHK テレビ番組 (再放送) に出演、
Eテレ「こころの時代 ～ 宗教・人生～」
2019年8月11日(日)、午前5:00～6:00
テーマ:「アメリカで生きる仏教」(2017年4月8日の再放送です。)
- b) ケネスの講演録 ネットで見られるようになりました。
『ケネス・タナカの仏教教室』
2017年、2018年、2019年(一部)講演録
浅草巖念寺にて
ここでみられます。 <https://www.gonnenji.com/lecture-text>

(6)

「ケネス田中 公開講演 及び 講座スケジュール」

公開講演

- 東京 Ginza Salon KOKORO アカデミー
https://tsukijihongwanji-lounge.jp/top/ginzasalon_kokoroacademy.html
(2019年の残りの講座)
 - 10月16日(水) 19:00～20:30 「幸せになれる生き方(5)」
 - 11月13日(水) 19:00～20:30 「幸せになれる生き方(6)」
 - 12月11日(水) 19:00～20:30 「幸せになれる生き方(7)」

- 11月9日(土) 第六回「祈りと救いところ」学会大会 学会長：ケネス田中
大会テーマ「医療と宗教 - マインドフルネス瞑想と祈り」
ケネス 田中「仏教と医療の協力 - 宗教を警戒する日本社会における期待」
<http://www.jpshm.jp/6thmeeting/>
- 11月30日(土) 17:30~19:00 英語法座 English Service 無料
(講師は、英語で法話。英語の法要は別の味がる。是非体験。何方でもウェルカム！)
<https://tsukijihongwanji.jp/lecture/saturday-english-service>

公開講座のご案内

- 中村元東方学院の講座

10月~1月 「英語で『歎異抄』を読む」(初級)

中村元東方学院 (東京、神田本校)

<https://www.toho-gakuin.org/東京本校-講義一覧-2019/>

- 「英語で唯識講座」 横山紘一先生 と一緒に講師を務める
東京本郷 東京大学仏教青年会館
時間：18:30~20:00

第3クールの授業の曜日は、

10月15日(火)、11月5日(火)、12月10日(火)、
1月7日(火)、2月18日(火)、3月3日(火)、となります。

問い合わせ・詳細は、ケネス田中のメールへお願いします。

chacotanaka@gmail.com