

第I分科会

大乘仏教の視点からマインドフルネスを考える

座 長 小林康洋

問題提起 伊藤瑞康

助言者 蓑輪顕量(瞑想指導)

記 録 小瀬修達・松森孝雄・原 一彰

運 営 池浦英晃・灘上智生・柴田章延

一、運営について

第I分科会では、問題提起に先立ち、基調講演講師の一人である蓑輪顧問による「歩く瞑想」を参加者に実践してもらった上で、基調報告、基調講演、瞑想実践を踏まえての自由討議を行い、蓑輪顧問による補足説明を受けた。引き続き問題提起と、それに対する意見交換を行って一日目を終了した。

二日目は、中村悟氏の基調講演の後、マインドフルネスの効用と限界を、特に唱題行との関連性の観点から討議し、今後、参加者各自がマインドフルネスにどのように向き合っていくのかについて意見交換を行った。最後に、中村氏に対する質疑応答の時間を設けた。なお、自由討議では、中村氏のマインドフルネス実践で用いられた、参加者が二人ずつ対になって話し合った後、一方が全体に討議内容を説明する手法を取り入れた。

二、問題提起

「大乘仏教」について本分科会では、仏教がインドから発して連綿と受け継がれてきた結果、東アジア仏教の伝統の中にあつて我々が暗黙裡に強く意識している仏教を指すこととする。それは、菩薩・六波羅蜜・諸仏などの種々の概念を包摂しており、また、現代の日本において仏教徒として生きる我々が、実際に信奉して実践しているところの仏教である。そこにあつて意識されている様々な諸問題・諸概念（教義上の問題、衆生救済の問題、寺院としてのあり方など宗教上の問題、不安や孤独を愁訴する人々が急増しているという社会的問題など）とマインドフルネスの効用と限界への考察を、本分科会における基本的な視座とする。

マインドフルネスと仏教、とりわけ初期仏教の修行体系（瞑想・止観など）との関わりについては縷言を要しない。そして、宗教色を持たないマインドフルネスの実践で行われている内容は、いわゆる自利の修行の範疇にあるといえる。しかし「自利の修行」であるが故に、大乘仏教の視点から見た場合、その特質である「拔苦与楽」や「利他行」の視点が希薄もしくは欠如していると言わざるを得ない。われわれ大乘仏教の徒が目指すところに、マインドフルネスはどう関わってくるのか。大乘仏教で求められるものは宗教的な救済であり成仏であるが、現実世界に落とし込んだ場合、能化である僧侶が求められるものは、たとえば人生における深い悲しみを癒す教化といったものであろう。このような観点からすると、おのずからマインドフルネスの効用とその限界について熟考せざるを得ない。

また、大乘仏教にも、止観・禅・念仏・唱題のように、伝統的な「行」が実践されている。そこで目指されているものやそれらの修行により得られるものと、マインドフルネスの実践により得られるものとの、両者の比較も必要であらう。なんとなれば、現代において実際に行われている教化・修行とマインドフルネスとは、何が一致して何が異なっているか、それを明確に弁別できるだけの見識が能化には必要だからである。そのような問題についても、ひろ

く議論を行い理解を深めていきたい。

最後に、マインドフルネスは仏教に関係が深いにも関わらず、一般的にはあえて「宗教色を抜いた手法」が強調されている点も、われわれ日蓮宗僧侶としては一考すべきであろう。すなわち、本宗の僧侶がどのように宗教性を抑えた手法を用いて教化をする意義はどのように考えるべきであろうか。

本分科会では以上のような問題意識により、能化・日蓮宗僧侶がマインドフルネスを自身の教化に取り入れる前に、自覚的に深慮すべき問題について討議するものである。

三、分科会討議

〈最初の自由討議〉

基調報告、基調講演、並びに蓑輪顧問による歩く瞑想（摩訶止観における半行半坐三昧に該当）実践の後、自由討議を行った。

基調報告、基調講演については、「本妙日臨の唱題、へわが唱ふる音声が一々わが耳にきこゆるやうにすべし」が印象に残った、「日頃法話に心理学を取り入れており、田中先生の講義を聞いて正しさを再認識した」、「忙しい毎日の中で、今この瞬間に気づく、ことの大切さに気づいた」等の感想があった。

歩く瞑想の実践については、「足が震えるなどしてうまく集中できなかった」、「空手で個々の関節の動きに意識を集中しながら練習するのと似ている」、「歩くこと、集中することと止の関係を改めて説明してほしい」等の感想があった。

マインドフルネスの活用に肯定的な意見としては、「亡くなる前の方や葬儀時の遺族の苦しみ、悲しみのケアに活用できないか」、「心理療法として詳しく知りたい」、「一般の方がお寺に坐禅体験やマインドフルネスを求めてきたと

きどのように対応すればよいか」、「科学的根拠や効能を基に実践としてどのように伝えられるか」等の意見があった。疑問点としては、「マインドフルネスの使い方に問題はないのか」、「日蓮宗としてどのように活用するつもりなのか」等の意見が示された。

仏教、教義との関連では、「大乘仏教としての視点が大切」、「経に禪定、解脫とあるようにマインドフルネスの考え方は重要」、「行堂での読誦行において動的な中での瞑想を体験した」、「マインドフルネスは唱題行の効果とほぼ同じではないか、だとすれば唱題行に取り入れることが可能」等の意見があった。

この他、「歴史的背景を知れば仏教の瞑想法を引き継いでいることは明白だが、宗教色を排除したことにより一般社会で流行している点が大きなポイント」との指摘もあった。

以上の討議に対し、養輪顧問から、「止とは集中瞑想で心を一つのものに集中させることで他の心の働き（戲論）が生じない状態にすることであり、唱題もマントラを唱えることも同様の効果がある」、「観とは洞察瞑想で心の気づきの対象を様々なものに広げ、結果的に対象を言葉や分別で捉える機能が停止し無分別に至る（戲論が消え去る）」、「天台大師は観察の対象として歴縁（行、住、坐、臥、作々、言語）、対境（色、声、香、味、触、法）等多様なものを示された」、「インドには仏教の止滅の道（心を鎮める）とヒンズー教など促進の道（ハイテンション、宗教的エクスタシーによる忘我）があり、仏教の中に徐々に促進の道が取り入れられていった」等の補足説明があった。

〈問題提起を受けて〉

引き続き、問題提起（前述）を受けて自由討議を行った。

マインドフルネスに疑問を感じる立場として、「効用と限界を知りたい」、「達成感を得るのは分かるが流行に乗ってしまっている感じ」、「メリットは分かったが危険性もあり得るので現時点では檀信徒に勧められない」、「客寄せと

して使つて良いものか」等の意見があった。

マインドフルネスを取り入れた教化の在り方については、「習得に時間がかかるので葬儀、法事の参列者にその場では指導できない」、「教化法としてどのように確立するか」、「マインドフルネスは自行であり、化他行とする場合の位置づけは？」等の疑問があった。

仏教及び教義との関連では、「教義と結び付けられるのか」、「題目にはどうつながるのか」、「唱題行との関係性は？」、「寺院で実践するには宗教色を抜くことはあり得ない、慈悲など宗教色が必要」等の意見が示された。

また宗門の立場については、「日蓮宗としての受容の在り方を考えたい」、「本宗で受容するにはマインドフルネスという言葉は変える必要があるかもしれない」、「マインドフルネスを日蓮宗と結び付けようとする意図が分からない」等の意見も示された。

これらの疑義に対し、「我々僧侶にとってマインドフルネスが宗教色を除く点に抵抗がある一方で、世間には宗教色へのアレルギーがある、名称としてのマインドフルネスではなく世で求められている点を大乘仏教的に捉えたい」との意見もあった。

以上の討議に対し、袁輪顧問から、「マインドフルネスの創始者はベトナムの大乘僧であり、自分を見つめる自行は他者をも見つめる利他行につながり、慈しみの心も自然に生じる」、「瞑想を小乗仏教のものとみなすことは大乘經典の小乗批判の影響ではないか、単純な対立軸としては捉えられない」、「日蓮宗では観心本尊抄に基づいてマインドフルネスを捉えるべき」、「明治期以降の日本の仏教は学問研究が主流、本来の行の部分が見失われてしまっている点が問題」等の補足説明があった。

〈効用と限界〉

二日目は、中村悟氏の基調講演の後、マインドフルネスの効用と限界について、特に唱題行との関連性の観点から討議を行った。

マインドフルネスに肯定的な意見としては、「宗教性がない点が一般の人には敷居が低い」、「流行に乗っても良いのではないか、寺ヨガや書道等と同じレベルで見てよい」、「社会でマインドフルネスが必要とされている現状を見つめ僧侶として問題意識を持つべき」等があった。

一方、マインドフルネスに疑問を示す意見としては、「スポーツ選手にはマインドフルネスの効果が高いが、指導者が未熟だと効果が下がる」、「マインドフルネスの到達点は阿羅漢にとどまる、大乘仏教から見ると不十分」、「喫緊の大きな問題や悩みを持った人にはマインドフルネスでは対応できないレベルもある、救済はどうするのか」等があった。

また、唱題行、及び瞑想との関連については、「唱題行や写経の前後にアレンジして活用できるかもしれない」、「唱題行を行いたい人とマインドフルネスを実践したい人ではニーズが異なる、求める人が異なるなら併用は難しい」、「マインドフルネスは唱題行における浄心行と同じことをやっている、マインドフルネスという言葉を使わなくてもよい」、「浄心行、深信行では何に基づいて何のためにやっているかを説明する必要がある」、「信を持つて取り組むのが唱題行、マインドフルネスは信を持つ前の段階」、「心が動揺している人にいきなり瞑想は難しく、唱題の方が入りやすい、言葉が心を落ち着かせる」等の意見があった。

以上の他、「マインドフルネスで気持ちがりセットされた状態でどのような情報を入れるのか、マインドコントロールの危険性もあり、誰とどこで実践するかが重要な問題」、「寺院でマインドフルネスに取り組む際には心を鎮めた後に何を与えられるかが重要」、「マインドフルネスは自分を客観視できるところが到達点、その先に仏教の教えが必

要」。「最終的には仏教と日蓮宗の教えにどのようなつながるかが課題」等、マインドフルネスを受容しつつ大乘仏教的観点から一歩進める考え方が示された。

〈蓑輪顧問による補足説明〉

マインドフルネスの効用と限界の討議に関連した蓑輪顧問の補足説明の概要は以下の通り。

禅病（座禅に伴う心身の不調）はマインドフルネスでも発症することがある。仏教には禅病への対処方法があるが、マインドフルネスにはそれがない。

マインドフルネスのデメリットとして、心の扉が開くきっかけとなり、過去の悲しみに支配されてパニックになり、泣き出す、幻覚を見るなどの場合もある。今を見つめるはずが過去を見つめてしまう。対処法が確立されていない点が問題。心に生じたものを対象化していく。うまくいかなければ対象を他のものに移す。

グリーフケアなど、悲しみが深い人には、心の観察が最も望ましい。トラウマなど過去の悲しみの体験が湧き起くるが、繰り返し観察し、生じるものを何度も減していくことにより、やがてトラウマから解放される。

大学では学が中心で行について取り組んでいない。行は心を見つめること、悩み、苦しみからの脱却を目指すこと。日蓮聖人は天台講で『摩訶止観』を説かれた。聖人は『止観』を読まれただけでなく実践されていたのではないか。止観成仏は釈尊以来の伝統であり、信行成仏が後に加わる。信があることによってどんな心が生じても受け入れていくことができる。日蓮聖人は止観成仏を踏まえながら信行成仏、唱題成仏を弘められた。

基調報告にあった『禁断日蓮義』を著した脱宗者真迢（元妙蓮寺貫首、天台宗に改宗）の「唱題無観、観心成仏」について、唱題そのものは「止」であるが、自らの声など様々な観察を伴うことによって「観」の作用が生じる。

多くの人々が瞑想を体験してくれることが大事。宗教色、宗派色に拘らなくても良いのでは。昔は刑務所で内観を

やっていたが、宗教色があるとの指摘があつて実施できなくなった。対外的には宗教性を強調せず、内部では仏教や教学を踏まえて取り組んでいけば良いのでは。

仏教は戒定慧。戒を守りながら定を實踐する。マインドフルネスをお寺で實踐することで戒の要素が加味される。智慧は心の觀察によつて自然に生じるが、慈悲については修習する必要がある。マインドフルネスでは慈悲は生じない。自分の心を見つめた後は、他者の心を見つめる。そのことで慈悲が生じる。お寺での實踐で慈悲を加味することによつて、はじめて本来の姿に戻る。

〈今後どのように向き合うか〉

最後に、今後の教化の現場における考え方について意見交換を行った。

マインドフルネスについて、「布教の場面で使える部分が多い」、「自坊に講師を招いて檀信徒とともに取り組みたい」との積極的意見が複数見られた。

仏教や教学との関連については、「元々は仏教のものが宗教性を前面に出す必要はない」との意見がある一方、「仏教との親和性を感じてもらいたい」、「マインドフルネスを呼び水として仏教、宗学との結びつきを伝えたい」、あるいは「伝統的仏教のものでマインドフルネスという言葉に捉われずに取り入れたい」との意見もあった。

また、動作を伴う瞑想という観点からは、「日常の様々な動作の中の瞑想の一つとして取り入れられる」、「清掃など従来寺院で行われてきた種々のものが該当する」との意見もあった。

唱題行との関連については、「淨心行、深信行として取り入れたい」、「唱題行の中で心の觀察という瞑想の意義を伝えたい」という意見の他、「マインドフルネスは唱題行の中に内包されている」、「唱題行の功德にはマインドフルネスで達成できる部分と達成できない部分の双方が含まれている」、「全国民がマインドフルネスに取り組んでも立正

安国は達成できない、法華経に基づく唱題成仏が必要不可欠」等の指摘もあった。また、「現在の宗門の唱題行は禪宗の手法を取り入れて近年成立した湯川式唱題行であり、他の形式の唱題行があっても良い」との見解も示された。

また、「マインドフルネスをお寺で実践することには意義がある」との意見も出された。

四、まとめ

本分科会での討議を通じて、問題提起で示された、マインドフルネスの効用と限界、マインドフルネスと唱題修行の一致点と相違点、能化として自身の教化に取り入れる前に自覚的に深慮すべき諸問題、等の論点について、時間の制約上必ずしも議論が深められなかった点はあるものの、参加者の間で概ね共通の認識を持てたと言える。

まず、マインドフルネスが宗教性を取り除いた形で広く社会に受け入れられつつある現状については、軽々に流行を追いかける必要はなく、逆に徒に拒絶する必要もなく、教師各自の自覚と信念に基づいて取り組んでいけば良いとの認識が持たれた。これは、マインドフルネスは伝統仏教の瞑想、止観における深く豊かな蓄積に基づくという事実を踏まえた上で、宗教性、宗派性に心理的抵抗を感じる人々が多い現状では、宗教性を前面に出すよりも、教化への導入と捉え、むしろ伝統仏教が社会的ニーズに応えられていない点を課題とし、瞑想を体験する人々が増えることを前向きに捉えるべきとの考え方に基づく。

マインドフルネスの導入に当たっては、留意すべき問題点もある。マインドフルネスの到達点は自己の心の安定であるが、そこに至る以前に、トラウマとなつていような過去の深い悲しみに捉われ、パニック状態に陥る場合もある。また、心の安定に至った後にどのような情報に接するかによって心理状態が大きく左右され、極端な場合マインドコントロールなどに直面する危険性もある。いずれも、仏教の瞑想、止観にはこれらの状況への対処法があり、教師はそれらを踏まえて実践に取り組む必要がある。マインドフルネスを教師の指導の下に寺院で実践する意義はこの

点にある。

マインドフルネスと仏教の瞑想、止観、唱題行との関連については、マインドフルネスは仏教の瞑想の一部に該当するものであり、唱題行にも包摂されている。マインドフルネスに不足しているものは、大乘仏教における利他性、慈悲、菩薩行であり、宗教的救済、成仏である。また教学的には法華経による衆生成仏、国土成仏、立正安国が欠けている。教師はマインドフルネスを受容しつつ、その実践を契機として、大乘仏教、教学の世界へと人々を導いていく必要がある。そのことにより、マインドフルネスを仏教における本来の姿に戻すことができる。

一方で、現在の日蓮宗において瞑想、止観の意義や重要性は十分に認識されているであろうか。明治期以降の日本の仏教では学問研究が主で、行の部分が軽視される傾向にあった。日蓮聖人の唱題成仏は、止観成仏を前提とし、その上に確立されたものである。瞑想、止観は静的なものに限定されるのではなく、唱題行、読誦行、その他の行法に、動的な瞑想、止観として包摂されている。教師は日蓮聖人の教えに従い、この観点から『観心本尊抄』及び『摩訶止観』『正修章』を読み、瞑想、止観を重視していくべきであろう。

本分科会では、大乘仏教の視点からマインドフルネスを検討することにより、瞑想、止観の重要性を再認識するとともに、仏教と教学の基盤をしっかりと持ちながら、現代社会の要請に柔軟かつ的確に対応できる教師でありたいという志を共有できた。この点が本分科会の最大の成果と言えるであろう。

第Ⅱ分科会

マインドフルネスを活用した未信徒教化を探る

座長 蓮見高円

問題提起 吉木祥介

瞑想指導 早島英観

助言者 星光諭

記録 本間文裕・岩田親静

運営 古河良啓・鈴木隆泰・坂輪宣政・石原顕正・成田東吾

一、運営について

第Ⅱ分科会では、マインドフルネスを教化手段として用いている早島英観師に具体的な事例報告を頂き、プログラムを体験した。その後、参加者と共に寺院におけるマインドフルネスの活用法を探った。

なお、一日目の早島師のマインドフルネスプログラム終了後、座長は、参加者に体験の感想を聞いた（この報告書の〈プログラムを体験して〉部分に該当）。その際、二人一組となり、自分の意見ではなく、隣の人の意見を言っていたことで、意見を言いやすくするテクニクを使用した。即ち、隣の人と五分程話し合ってもらい、聞いたことを、ポストイットにメモし、話した後に隣の人の意見を発表する形で行った。これにより、意見を言いやすくする効果の他、参加者は相手の話を注意深く聞くことになり、会議に緊張感を持つことができた。

二、問題提起

第Ⅱ分科会は、未信徒への教化手段として現在、医療、教育、ビジネス界で導入されているマインドフルネスをどのように活用するのか、を考えることを目的とした。

三、分科会討議

〈「マインドフルネスと唱題行」プログラム〉

一日目は早島師に「マインドフルネスと唱題行」と題して、講習を頂いた。

まず講習では、前提として伝統的修行法を否定するものではないことを明言した上で始まった。

マインドフルネスとはどのようなものか。を知ってもらうために、まず、思い思いの方法で瞑想にチャレンジ（一分間）してもらった。

当日の参加者の感想としては、「短い」「集中できた」と言ったものであった。それを受けて講師のコメントは、「僧侶はプロフェッショナルなので集中できるが、一般の方はなかなか難しいようだ」とのことであった。

マインドフルネスと対の概念をマインドレスネスと言うが、マインドレスネスとは「心ここにあらず」の状態を指し、この状態は人間の基本設定である。私達は先入観や固定観念により適切な思考や行動が妨げられている。その状態から思考や感情の連鎖を繰り返す事で、現実との乖離を生み、苦へと繋がっていく。この思考・感情の連鎖を「モンキーマインド」と呼ぶ。モンキーマインドとは、木の枝から枝へ飛びまわる猿の行動を私達の思考の連鎖に擬えた言葉で、次から次へ異なる複数の作業に対応するために、その都度、思考を切り替えていることを意味する。スマートフォンやパソコンなどを用い、電話やインターネット、メールを使用する日常では様々な仕事をするのに必要な機

能だが、放っておくとストレスが高まり、思考力が消耗してしまふ、コントロールできないと日常生活に支障が起る。

マインドフルネスはモンキーマインドを制御し、心をホームポジションに戻す方法、思考の連鎖を止める。思考の連鎖のくさびを切るものである。

ここでマインドフルネスの定義「今の瞬間の現実の気づきを向け、その現実があるがままに自覚し、それに対する思考や判断には囚われていないでいる状態」を提示し、参加者に理解できたかを聞くが、言葉で言い表しても理解するのは難しいようであった。

実践するのが簡単という事で、参加者に目をつぶってもらい、引鑿を打ち、その音が消える瞬間に、手を上げてもらった。引鑿の音に心を寄せる、引鑿の音に思考や判断をしないという経験である。

その後、レーズンエクササイズ（干しぶどうを二分間かけて食べる）を行なった。ほしぶどうを味わう二分間、注意を向けて感じる行為が、マインドフルで食べることで、通常感じない干しぶどうの姿や形、味に気づくことにつながると感じた。

マインドフルネスのルーツは仏教の「念」であり、今に意識を向け、今を大切に生きることであるとし、なぜ、マインドフルネスが注目されるのかを説明していった。現代はスマホ、SNSなどの普及により、同時に作業をこなすマルチタスキングが当たり前の時代である。その状態はマインドレスネスに拍車をかけている。某会社の研究では、現代の人間の集中力は八秒程度であり、年々集中力は下がっているとのことである。

マインドフルネスは臨床実験で効果が証明されつつある。エビデンス（科学的根拠）が報告されてきた事で、ジョン・カバット・ジン氏による医療への導入や、シリコンバレー企業などによる自社研修への導入も盛んである。ゲールでは「サーチ・インサイド・ユアセルフ」というプログラムを作成し、実践している。企業としては、知的能力

はもちろんであるが、それと同時にEQ（心の知能指数）も重視している。

また、日本においては「働き方改革」の余波がある。少子高齢化により、労働人口は減少、社会の流れで労働時間も是正が求められる中、生産性の向上が求められる。また仕事のストレスを軽減し幸福度のアップという観点でも注目され、さまざまな分野で導入が促進されている。

瞑想プログラムで重視するのは、集中↓雑念↓気づく↓戻す↓集中……であるが、特に気づくことが重要である。雑念はどうしても湧くが、雑念に気づく、戻す行為により、自分の思考や行動を客観視するメタ認識が強くなる。瞑想により、気づく力が育つとし、「調身↓調息↓調心↓調身……」身と息を調えることから心を調えることを説明された後、やってみようと三分間の瞑想を行った。

自分の両足を地面につける、腰を動かして据える。背もたれを使わない、首を伸ばす、顎はひく。奥歯と奥歯を開ける。目は半眼でボーとみるもしくは目をつぶる。手のひらを上にして膝の上、または腿の上に置く。息を吐ききる。三回程行った後に、三分間呼吸を観察することを行った。雑念が湧いても呼吸に集中する、気づいて、戻すことを繰り返した。

体験後参加者からは、「瞑想して眠くなった」との感想があった。講師からは、「からだが疲れているサイン、寝る前に瞑想をおこなうのも効果的である」とのコメントがあった。また、呼吸を意識的に強くすることで眠気を切ることも可能になるそうである。

ここで、唱題行にチャレンジした。ゆったり唱えること、同調し周りに気を付けることをまず注意された上で始まった。

礼拝、三宝礼の後、浄心行では、マインドフルネスを用いて自分の呼吸に意識を向け、調身、調息、調心を意識する。姿勢を正し、深呼吸を三回した後、呼吸に意識を向け、空気の匂い、湿り気などに意識を向けた。正唱行では一

定のスピードでゆったりとお題目を唱え、周りの方に合わせて同調するようにした。深心行では、自分と他者の幸せを願う慈悲の瞑想を行なった。導師が文言を読み、参加者はイメージをする形であった。私、大切な人、苦手な人、より多くの人々の順であった。

私達の慣れ親しんだ唱題行は、信仰の確立や覚りを目的に置くものである。それは信仰を伴う唱題であり、「信じる」がスタートである。これが未信徒にとつては大きな壁となる。未信徒教化の唱題行は、入り口を心の観察、トレーニングとして、瞑想の要素を加味した行としての唱題とする。実践する事で次第に信仰に目覚めていく「信じる」がゴールのものであるとしていた。

正唱行での同調は、気づきを促し、他者を思いやる慈悲を育てるためのものであると述べた。

早島師はこのプログラムは従来の唱題行を否定するものではなく、「お皿を変えたり、盛り方を変えた」ものであると説明された。

＜プログラムを体験して＞

分科会参加者の主な感想は次のごとくである。

- ・マインドフルネスという言葉は知らなかったが「念」という意味だと知ってなるほどと思った。
- ・言葉の意味がわかった。人口減少もあるが、檀家減、信徒減なので新しい方法としてよさそう。
- ・皿のたとえがよかった。
- ・浄心行をマインドフルネスとして強調するのは良いと思う。
- ・中身は唱題行だが、見せ方で受け止め方も変わる。エビデンスがあるのは未信徒教化に対しては大事なことである。
- ・毎日唱題行を行っている。浄心行に取り入れたい。まずは檀家の方と行っているが、一般の方とは行っていないかっ

た細かいところを取り入れたい。

・マインドフルネスは宗教性を抜いたものと言っていたが、早島師の唱題行プログラムに関して宗教性はもととあるのでは、未信徒教化になるのだろうか。

座長のマインドフルネスの意味はお分かりになりましたかという質問に対して、皆さん分かったという反応であった。初めてマインドフルネスを体験された方は十名程であった。初めての方の感想、「唱題行は、いつもやっていたが、新しい方法として体験して良かった。」「未信徒教化の方法として取り入れられそうである。」と述べていた。

〈未信徒教化を探る〉

座長よりマインドフルネスをどう利用するか、唱題行にとられないで、未信徒教化に利用できる方法を考えてほしいと参加者へ依頼した。

その結果を各自でポストイットに書いていただき初日は終了した。終了後、スタッフがポストイットを回収した。その主な内容は次のごとくである。

- ・写経・読誦会・あるいは法要、どんな仏事でもマインドフルネスと関連付けることは可能である。例えば、マインドフルネス＋写経会、マインドフルネス＋読誦会など柔軟に導入して未信徒教化に繋がればよい。
- ・写経で活用する。一文字書いて心を見つめるなど。
- ・法事の前に心を落ち着かせ、故人を思うきっかけの時間に利用すれば、ただの法事ではなく、意識も向上できるのではないか。
- ・葬儀の前・法事の前・会議の前等、様々な場所で集中してほしい時に使ってみる。

- ・まずは唱題行の活用法として檀信徒に対し、御会式や信行会などで心の調子を整えることに使う。
- ・精進料理とマインドフルネス、食材の深みを気づき味わう。
- ・五感で味わうお寺体験、マインドフルネスの気づきを五感それぞれに特化して感じる。
- ・マインドフルネスを行うことで聞香や調香をする。
- ・せっかくお寺という場所があるのでお香を焚き、良い照明などでマインドフルネスを行うのも良い。
- ・お寺以外の公園や海岸、イオンの教室など環境を選ばずにできる。
- ・旅行会社と提携してマインドフルネスを団体ツアーの中に入れてもらう。御祈祷のツアーが当たってお客さんが大変喜んでゐる。
- ・日蓮宗は坐禅をもっとやるべきである。若い人にも興味を持ってもらえるのではないか。

〈二日目〉

二日目の分科会では、座長より昨日の振り返りが行われた。その中で際立ったものを上げると、「言葉の概念については、マインドフルネスと瞑想は意味が違うのか」「もともと瞑想の止観、観だとするのなら「気づきの瞑想」という表現でよいのではないか」また、「単なる流行だから乗るのか。乗っかるうと思う気持ちもあるが、考えてしまう」と述べる参加者も存在した。

布教法としては、「エビデンスがあるのはよいと思う」という意見があり、ここで、二日目の講師の中村悟氏が分科会に視察に来ていたので座長より、「本当にエビデンスがありますか」と質問した。中村氏はかなり複雑な計算ではあるが、脳に様々なセンサーがあるものを使い実証している。結果は信憑性があると主張された。

また、参加者より「お題目を唱えた場合も同様な効果はあるのか」との質問があり、運営側からかつて現代宗教研

究所でそのような研究をされた方もいる。そこでは効果がある研究結果があると述べた。

一日目に体験した「唱題行プログラムに関して宗教性はもともとあるのでは、未信徒教化になるのだろうか。」という指摘に対して、早島師はあえて宗教性をゼロにしていない、寺院で行うし、垣根を下げて説得力を持たせたいと答えられた。

参加者からの主な意見は次のごとくであった。

- ・オウム真理教は、ヨガ教室から勧誘を行った。マインドフルネスや唱題行から勧誘するように見えないか。宗教性があるとなると勧誘の様に思われて大丈夫なのか。
- ・マインドフルネスの言葉を使うと理解してもらえない世代とそうではない世代がある。最終的にお題目を唱えていけばよいので言葉を使い分けが必要ではないか。
- ・マインドフルネスには手段と心の状態の二つの使い方があるように感じる。
- ・唱題行は心を鎮めていくためのものか。心を高揚させていくものなのか。両方の意味があるように思う。
- ・唱題行は唱題行として行えばよいのではないか。マインドフルネスと唱題行は必ず一つにしなければならないものなのか。

・宗教性は必要なもので、写経から始めてステップアップしていつて唱題行に繋げていく。

・法事・法要・会議前にマインドフルネスを行い。こころを落ちつかせ、法要に向かう。短い時間でできるし、効果がわかってもらえるのではないか。ただし、私達お坊さんが指導することになるので、しっかりとしたトレーニングが必要だと思われる。

・視覚と嗅覚を合わせたマインドフルネス、普段流して生活していることに、丁寧に気付いていくこと、お寺のいろ

んなことに気づいてもらう。境内を散歩することでも、風を感じることでもいい。

(この時、座長は「暗闇ごはん」という体験的ワークショップもあることを紹介した。)

・旅行会社のツアーに組み込む。体験を重視していて、特別公開や御祈禱を受けて頂いている。新しい体験として、お寺で瞑想をしてみるというのもありではないか。太鼓などたく機会を設け、おのおので唱題行をしてもらうというのもありではないか。必ずしもマインドフルネスという言葉でなくてもいいのではないだろうか。

〈早島師の唱題行以外にマインドフルネスを用いて行っている活動報告〉

ここで講師の早島師に、唱題行以外にマインドフルネスを用いて行っている活動を紹介して頂いた。

一般の方向けには写経を「心アラワレル写経の会」と題して行っている。

意味は一つに六根清浄という意味であり、二つに自分の心が表に出てくるという意味である。

写経は振り返ることができる。集中できていれば字は整い、出来ていなければ字が乱れてしまい、心の揺れ動きを見ることが出来る。これも「お皿を変える」に通じる。

また、個人的な活動としては、ココクリ(今ココロのクリエート)として企業研修で入っていく、マインドフルネスプログラムを行うことをしている。これもお坊さんの姿で(衣を着て)行っている。

この場合、客観性も必要なので効果測定を行っており、眼鏡会社と特殊な眼鏡をつくり、瞬きの回数や体の傾きなどを参考に集中力を測定することを行っている。

また、企業研修などでご縁ができた都心で働いている方をリトリートと称して、田舎に呼び、お寺での合宿を行う場合もある。マインドフルネスイーティングと称してお粥を噛みしめながら、十分間味わって食べる経験をしてもらう事で、普段自分が食べているものは味が濃いうことに気がついたり、様々な気づきが生まれたりする。その後

で食法を読むと実感するところもある。また、境内を歩く瞑想で移動して、七面堂まで行き御祈祷を受けるという事もする。最後には写経を「心アラワレル写経」のように行い、瞑想のおさらい、また他者への祈願をしてもらう。宿泊は檀家さんの民宿を使ってもらうことで、地域貢献にもつながる活動になっている。

「ココロとカラダの健康塾」というものも行っている。私たちは生きている中で健康上の理由で動けない期間はいくらあるかご存知であろうか。「男性九・一三歳」「女性一二・六八歳」である。病気になることは本人にとっては辛いことである。病気になることと引きこもりがちになり、家族にも、社会にとっても負担がかかる。健康であるということが社会貢献につながる。ではどうしたら健康寿命を延ばせるか？

健康を切り口にして、お坊さんが心のケアを担い、医師に体のケアをしてもらう。この心のケアの中で、自分を認めるというプログラムで「マインドフルネス」、他者を認めるプログラムで「慈悲の瞑想」を用いている。これも新たな布教方法になるのではないかと考えている。

＜二日間の体験を経て＞

ここで、座長は二日間のマインドフルネスという体験を経て、自分だったらマインドフルネスを使ってどうしていくのかという意見を聞いた。主な意見は次のごとくである。

- ・ 普段からお寺で悩み相談に来た方と一緒に唱題行をしている。そこでマインドフルネスを使っていきたい。
- ・ 御朱印などでお寺に来た時に、マインドフルネスを行い、お寺の匂いや流れる風に集中することで、様々な気づきを感じてもらう場に使いたい。
- ・ 寺子屋やサマースクールでレーズンを食べたり、引鑿の音を聞いたりすることは可能であり、子供に教えることができる。食事の時に教える。気づくことを教える。

- ・無理に使うのではなく、既存の布教方法をもっと使う方がいいと感じた。視覚効果などを考え、プレゼンを変える。
- ・マインドフルネスも瞑想の見せ方を変えたものであろう。
- ・マインドフルネスだけでなく、読経や唱題行を行った時の脳波や働きのデータを取れないか。
- ・教化というのがどこを指すのか。日蓮宗のファンを増やすのか。今の状態だと取り組んでいる教師やその寺院のファンをつくるが、日蓮宗のファンにつながるであろうか。
- ・既存の檀家にとって、マインドフルネスは逆効果になるのではないか。負の面にも注目しておかなくてはならない。
- （禅宗のようなことを始めたのではないか、など）しかし、早島師のやっていることは時代に合っていると思う。
- ・現宗研にも継続的にやってほしい。マインドフルネスのノウハウを現宗研に教えて貰いたい。

〈早島師の感想〉

私は日蓮聖人の背中を見て活動している。私を慕って頂き、日蓮宗を見てもらおうという考えでやっている。従来の布教方法はどうなのかということとはすごく大事だったと感じた。何かをするときに大切なのはビジョンである。ビジョン、ニーズ、手段という順番が大事であろう。皆さんが試行錯誤したということがとても素晴らしかった。

四、おわりに

今回は、未信徒向けにマインドフルネスを用いた教化方法を考えるものであった。それ故に、他の分科会討議とは異なり、基本的にマインドフルネスを用いての教化方法を肯定する前提で行われたものであった。

早島師のプログラムが良く練られていて、非常に説得力のある講習であった。一方で、講師の精進の凄さを感じることが多かったように感じた。

マインドフルネスの活用法としては、写経、掃除、読経、のみならず聞香と組み合わせる、法要の前後での活用、旅行会社のツアーでの活用などの発想もあった。

また、早島師の言う「お皿を変える」という効果、すなわち中身は従来の布教方法であっても、見せ方やプレゼンテーションのやり方を変えることで、若者に受け入れやすくなるという考え方も出て、今後の布教方法を模索するためにも貴重な講習になったように思われる。

今後の展開として、現代宗教研究所にマインドフルネスに関する継続的研究を要請する声もあった。プレゼンテーションのあり方も含め、今後も現代における布教方法を模索することが必要だと思われる。

第Ⅲ分科会

所化に求められる能化!! ―マインドフルネス・ブーム一考―

座 長 河崎俊宏

問題提起 中井本蓉

助 言 者 田中輝美・田澤元泰

記 録 鈴木宏彰・岡田文弘

運 営 及川一晋・福島正堯

一、運営について

本分科会では、本宗の布教方針『合掌』のサブテーマである「能化としての自覚」を根底のテーマとして据えた方針での運営となった。本宗教師が「能化」、つまり人々を教化する者としてどのようなニーズに応えるべきか、そのヒントを考える一助としてマインドフルネス・ブームを見る試みである。

全体の流れとしては、一日目はマインドフルネスの簡易な実習と討議、二日目は基調講演者である立正大学・田中輝美先生の補足講義とそれを経ての討議を中心として会を進行した。その進行に合わせ、参加者は事前配付のワークシートに必要な事項を記入し、考察・議論の一助とした。

その詳細は「三、分科会討議」の項目において後述するが、中でもマインドフルネスの実習、討議会に入る上で参加者同士の交流をはかる「他己紹介」の試み、ワークシートの記入等が特筆すべき点であった。まず実習については、

マインドフルネスはあくまで「実践」を第一とするもので、短時間・シンプルな形態でも、実際の体験の機会を設けることは必須であり、有意義であった。また他已紹介・ワークシートについては、今後それぞれの管区・教区でマインドフルネスについて意見・情報交換をする際にも有益な手法であると考えている。

二、問題提起

本分科会では、マインドフルネスを求める人々の心、マインドフルネス・ブームが起きた社会背景に着目すること、現代社会において人々が何に悩み、どのような救いを求めているのかを考察する。これにより、救いを求める人々、いわば教化すべき対象、「所化」に伝えられるよう、「能化としての自覚」（本宗の布教方針『合掌』のサブテーマ）を得ることを最終目的とする。

現状として、「能化」たるべき僧侶は「所化」の期待に十分応えられているとは言いがたく、「僧離れ」ひいては「宗教離れ」が起きている、と指摘されている。そうした状況下で流行しているのが、まさに「宗教色を抜いた手法」と呼ばれるマインドフルネス瞑想に他ならない。しかし、その起源は仏教にあり、「所化」は決して宗教（ひいては仏教）自体を求めなくなったのではない。

このマインドフルネス・ブームを一考することで、「所化」たちが何を求めているのかを知り、彼らの抱えている苦しみの実態・原因を究明する。

三、分科会討議

参加者には事前にワークシートを配付し、これに記入しながら討議を進めるという形式をとった。ワークシート記載の質問内容は以下に挙げる通りである。

問一 「マインドフルネスを必要とする人々が抱えている問題にはどのようなものがありますか」

問二 「そのような問題が起こる原因は为什么呢」

問三 「それらの原因を見た上で、日蓮宗教師は何をすべきだと思いますか」

問四 「問一、二、三で答えたことに対し、あなたはどのように向き合いますか」

なお、この四問は、それぞれ「開・示・悟・入」の四仏知見（もしくは「苦・集・滅・道」の四諦）を意識して立てたものである。

一日目 他己紹介・マインドフルネス実演・討議

まず、参加者二人一組になっての「他己紹介」（二人一組になって短時間のうちに互いの情報を交換した上で、全体に対して相手の紹介を行なう）を通して、マインドフルネスについて（基調講演の感想も踏まえつつ）現時点で思うところについて意見を述べ合った。以下に、その主たるものを例として挙げる。

【肯定的意見】

- ・従来興味があり、本分科会に出席するにあたって予習等をしてきた。
- ・自坊でも実践してみたいと考えている。本会議での知見を参考にしたい。
- ・唱題行との関連について考えを深めたい。

【否定的意見】

- ・宗教色がない、ということに懸念を覚える。宗教色のないものを宗教者が行なう意味はどこにあるのか。取り入れ

るにしても、宗教色を付けないままとすべきか、あるいは付け直すべきなのか。

・マインドフルネスを行なうにしても、その先に更なる教導を最終的にすべきでは。

・基調講演で田中輝美先生が「（マインドフルネス・ブームという）流行にただ乗ろうとしているのか。」という意見を仰っていたが、耳に痛い。

・ブームが去った後はどうすべきか。

・基調講演を聞いたところ、マインドフルネスは現世のことしか問題にしないのでは、との印象を持った。本来、仏教は現世のみならず過去・未来を含めての三世を問題とするから。

他已紹介の後、鈴木是妙・鈴木宏彰両研究員の指導のもと、マインドフルネスの簡易的な実習を行った。鈴木是妙研究員は呼吸の瞑想（呼吸に伴う体の動きに注意を集中させる止観）を、鈴木宏彰研究員はテラワダ由来の「慈悲の瞑想」（平易な誓願の文を唱えることで瞑想する）を担当し、参加者一同で実際に行った。

これを踏まえ、討議が開始された。

まず参加者の一人から自坊にてマインドフルネスを実施した事例が紹介され、以下、これを土台として討議がなされた。その事例の概略を以下に示すと、

・会を催したり、広く宣伝したりといったことはせず、マンツーマン体制で実施している。座り方は自由、呼吸の観察を行ったり、山寺という立地を活かして「山の声を聞いてみよう」と呼びかけたり。教師研修会等で習ったものを参考にして行っている。

・対象とする人は、寺院に何らかの相談をしに来た人、（身近な知人友人、あるいは心療科等に相談してなお解決せず、「末期」的な状態にあると言える）。そうした相談者の中で「この人にはマインドフルネスが有効だろう」と判

断した人に勧めている。傾向としては、

↓漠然とした不安を抱えている人、自分が何をしたいのか分からなくて悩んでいる人など、問題の明確化や説明ができない・もやもやとした精神状態の人。

↓女性の率が高い。

↓富山という土地柄、未信徒が多い。

なお、このような未信徒を対象とした活動例は、分科会討議を通して色々な事例が報告された中でも稀なケースであった。そこから「今まで、檀信徒だけにしか向き合ってこなかったのではないか」との反省や、未信徒に対するマインドフルネスの有効性などについて意見が出された。

またこの他に、一日参りの御祈祷会の中で三分間の深呼吸タイム（一種、マインドフルネス的な呼吸を整える瞑想）を設けている、との事例も紹介された。

一方で、マインドフルネスと唱題行の代替可能性も話題に上り、以下のような事例が報告された。

・心の混乱した信徒に唱題行を実施した結果、落ち着きを取り戻すことができた。

・アメリカのサンノゼ別院では、Meditation（瞑想）として唱題行を行っている。アメリカでは仏教≡禅≡Meditationというイメージが強いので、その一種として唱題行が広まっている。なお、特に浄心行が重視されている。

このように唱題行がマインドフルネスと近似の効果をあげ得る、という可能性が言及される一方で、唱題行は宗教色・宗派色が強いとの問題も指摘された。唱題行が宗派外での催し物などで敬遠されたという事例の報告や、「いきなりやらせるには、唱題行はハードルが高い」といった意見も出された。その中で、マインドフルネスを唱題行の前段階として活用する案も言及された。

このような意見の総括として、マインドフルネスの有効性について、以下の二点に集約された。

・ 未信徒の教化。

・ 唱題行の前段階。

これらは当初の他已紹介で懸念の声が上がったマインドフルネスの非宗教性を、肯定的に転用する解決策を提示したものである。

二日目 田中輝美先生の補足講義、グループ・ワーク

二日目は、基調講演でもお話をいただいた立正大学の田中輝美先生をお招きし、先生主導のもとで講演の補足講義およびグループ・ワークが行われた。

補足講義では、心理学の一学説「エリクソンの発達段階」についての説明がなされた。要約すると、

・ 人の一生は、複数の時期に区切ることができる。

・ 各時期にはそれぞれ課題があり、これをクリアすることで成長する。クリアできないと、それが後まで問題として残る（これを危機（Crisis）という）。

・ マインドフルネス等に救いを求める人は、思春期・青年期に問題がある場合が散見される。この時期は、どのように生きていくか人生の選択を迫られる、つまり自己同一性（いわゆる「アイデンティティ」）を獲得することが課題になる。

この「エリクソンの発達段階」の話を踏まえ、グループ・ワークが行われた。

まず三つのグループに分かれ、自身の人生における危機（Crisis）を述べ合った後、各グループ一つずつ、事例を発表した。こうして出された三つの事例に対し、それぞれ別のグループが解決策を提示する、という試みを行った。

その後、自己同一性獲得の一助として、自分が子どもの頃に抱いていた将来の夢を思い出し、その将来の夢と現在

実際についている職務との近似性を探すという思考実験を行った。

以上、田中先生の講義・ワークを経て、ワークシートを完成・その答えを発表し、これをもって最終討議とした。
以下、主たるものを挙げる。

問一 「マインドフルネスを必要とする人々が抱えている問題にはどのようなものがありますか」

- ・ 自分の目的意識や、自己解決の方法が分からない。
- ・ 時間に追われ、余裕がない。
- ・ 将来への不安。
- ・ 対人関係。
- ・ デジタル・デバイスへの依存症。

問二 「そのような問題が起こる原因は为什么呢しょうか」

- ・ 移り変わりがめまぐるしい現代社会において、自己を大切に生かすことがないがしろにされている
- ・ 相談相手がいらないなど、家庭・社会の環境に問題がある。

問三 「それらの原因を見た上で、日蓮宗教師は何をすべきだと思いますか」

- ・ 社会に積極的にコミットする。
- ・ リラックスできる場として寺を開放する（幸せの予感を感じられる場、としてのお寺づくり）
- ・ 悩んでいる人の個人的・社会的事情に思いいたす。

問四 「問一、二、三で答えたことに対し、あなたはどのように向き合いますか」

- ・寺に人々が来てもらえるよう、取り組みを行う。
- ・地域活動などを通し、社会に参画する。
- ・デジタル・デトックスの場を作る。

このように、マインドフルネスに向かう人を生み出す社会背景としては、現代社会における余裕のなさ、対人関係が複雑化する一方で個々人は孤立してしまう状況、などが想定された。その解決策として、リラクセスできる場として寺院を生かすこと、その寺院に人が来やすいよう僧侶が地域活動等を中心として社会によりコミットしていくべきこと、などが提案された。

また、この最終討議の段階になって、それまでは話題に上らなかったデジタル・デバイス（スマートフォン等）の悪影響についての言及が多くなされた。

四、まとめ

マインドフルネス・ブームの背景を考察し、「能化としての自覚」を持ち直すことが当分科会のコンセプトであった。二日間の討議を経て、悩みを抱えた人々が集いにこられる場・リラクセスできる場としての寺院づくりを目指すこと、それにあたっては教師個々人が積極的に社会にコミットすることが必要であること等に議論は集約され、まさに「能化としての自覚」を新たにする一助となったと言えよう。

第Ⅳ分科会

寺院活性化の可能性とマインドフルネス

―社会のニーズに答えて―

座　　長　　渡邊英晃

問題提起　　齋藤宣裕

助　言　者　石川浩徳

記　　録　　松井大宗・延本妙泉

運　　営　　山口功倫・中條曉仁・中村龍央・都　泰雄

一、運営について

本分科会では初日に計二二名の参加者を四つのグループに分け、運営側からマインドフルネスについての議題を三つ提示し、各グループ内で議論した内容を代表者に発表して頂き、その後まとめとして全体での議論を行った。マインドフルネスという一見すると宗門の教義、布教方針とは異なる題材であることから、参加者から様々な意見が上がるのが想定されるため、今回本分科会では「寺院活性化」に着目して運営側から議題を選定して提示する方式を取った。また、全体での議論だけでは参加者全員の意見を上手く汲み取る事が困難である、と以前の中央教化研究会でも危惧されていたので、参加者全員が各々の意見を主張出来る様にグループでの議論を採用した。その導入としてアイスブレイクを目的とした他己紹介をまずグループ内で行い、参加者同士が打ち解けた上でマインドフルネスに対

する各々の意見を述べて頂いた。

結果として二日間議論が途切れる事無く終えることが出来た。今回、運営側からは三つの議題を提示したが些か多いように感じた。時間の関係でグループ内での議論では一つの議題に対して一五分の時間を設けたが、五、六人全員が意見を述べてまとめるには時間が足りずに全体的に時間が超過してしまった。特にこの第Ⅳ分科会のテーマである「寺院活性化」について議論する時間があまり取れなかったことが、今回最大の反省点であった。グループ内での議論が予想以上に活発であったため、議題の数を更に選定して時間を多めに取る必要があった。

二、問題提起

近年、マインドフルネスが注目されてきたことにより、これを取り入れた寺院活性化の取り組みも数多く見られるようになった。本来、ブッダの瞑想に起源することは確かであるが、一般にはいわゆる宗教性を排した形で紹介され、かつ医学的にも説得力のある効果が認められることから、一般に「入っていきやすい」環境が形成されており、檀信徒・未信徒ともに人を集める手段として既に利用されているのである。

マインドフルネスは、繰り返し行うことによって身につく、その本来の効果を発揮するものである。例えば寺院がその実践の場を提供し、参加者を「マインドフルネス会員」として組織し、繰り返し寺院に足を運んでもらうことにより、地域における寺院への認知度を高め、経済的にも寺院運営を支えるものになる可能性もある。それまで寺を訪れることのなかった人が集まり、実際に活性化につながっている例も見られるのである。

また、マインドフルネスな状態を身につけることで、注意をパノラマ的に広げ、公的・私的出来事を同時に捉え続ける心の状態に至るといふ。多角的な視野を身につけることができることにより、自身へのこだわりがなくなり、他者への思いやりの心を生じさせることができるという。とすれば「安穏な社会づくり」実現のために、人々にこのよ

うな心の状態を獲得してもらう場を提供することは、寺院僧侶の重要な役割であるといえるかもしれない。

一方、そうした取り組みは、いわば寺院に足を運んでもらうための「手段」として「利用」しているに過ぎないという側面は否定できない。私たち僧侶や寺院の役割は人々を成仏へと導くことであり、マインドフルネスによって得られる効果との整合性の問題も出てくる。私たちの目指すべき「成仏」と「マインドフルネス」は、必ずしも一致するものではないであろう。成仏へ至る途中の段階のもの、方便として利用するとしたら、本当にそれが適切であるのか、より適切な手段はないのかということも十分な検討をすべきである。

また、「宗教性を排したもの」とはいいながらも、寺院を訪れたいと思う人々は、宗教的な空間としての寺院を求めているのではないか、という疑問も生じる。であるとすれば寺院で行うマインドフルネスは、もっと宗教的な要素を前面に出して行くべきなのかもしれない。とすれば、どのような方法が考えられるであろうか。

以上のようなことから、本分科会ではマインドフルネスの寺院活性化に向けた可能性と、それに伴う問題点などについて、実際の瞑想を体験していただきながら多角的に検討した。

三、分科会討議

初日はまず、マインドフルネスを今回の講演で初めて知り得た参加者のため、酒井菜法師による慈悲の瞑想の実践から始めた。実践内容は田中輝美氏の講演でも紹介された瞑想に近いもので、初日は実践を踏まえた上で参加者のマインドフルネスに対する見解を自由に述べて頂いた。無論参加者の意見には賛同と危惧の二者があり、賛同の中にはこの第IV分科会のテーマである「寺院活性化」への技法として採用出来るとの意見が多く見られた。一般社会では所謂「宗教色」を取り除いたマインドフルネスがブームになっている。酒井師の瞑想実践前の紹介では、御自坊が埼玉県という、御題目がしばしば嫌厭される地域で、未信徒教化どころか日蓮宗が新興宗教と同等の扱いを受けていた

め寺院に中々人が集まらないことから、今日一般社会の人々が宗教を嫌厭する傾向にあるのではとの報告を受けた。その報告と実践を踏まえた上で、賛同する意見では、まず教義や手法に拘らずに地域の人々の信頼を得ることを第一とし、宗教に対して嫌悪感を抱いている人でも気軽に始められるマインドフルネスを寺院に人々を呼び込む手段の一つとして採用するべきとの声が多く上がった。一方で危惧する意見では、マインドフルネスが単なる健康法の一つとして広がっていること、唱題行を勧める日蓮宗がマインドフルネスをどう位置付けるのか、安易に世間のブームに乗るのかという意見が上がり、論点はマインドフルネスを採用するにあたって日蓮宗の持つ「宗教色」をどのように活かすのかという点に絞られることとなった。

初日は時間の関係で個人の見解を述べて頂いて終了となったため、二日目は初日の意見を基に運営側から議題を三つ選定し、各グループで討議して頂いた。運営から提示した議題は以下の通り。

① 何故マインドフルネスが流行しているか。

宗門や各寺院で様々な努力はされているが、現実的にマインドフルネスは唱題行よりも広く知れ渡っていると言わざるを得ない。何故マインドフルネスが流行しているのか、その理由が解ればマインドフルネスを用いた寺院活性化だけでなく、唱題行を一層弘めることにも役立つはずである。

② 寺院でマインドフルネスを実践する上で、どのような配慮が必要か。

これは日蓮宗の持つ「宗教色」をどのように扱うべきかということである。社会では「宗教色」を取り除いたマインドフルネスが流行しているが、寺院で行う際は寺院という「宗教空間」を使うため「宗教色」を完全に取り除くことは出来ず、社会が求めるマインドフルネスを寺院が提供出来るのか。またマインドフルネスが日蓮宗に限らず他宗派でも採用されていることから、日蓮宗の持つ「宗教色」をそこで少なからず出していくべきではないのか、「宗教色」そのものの在り方を考えた。

③ 何をもって「寺院活性化」とするか。

寺院に多くの人が集まったとしても、肝心の布教が進んでいなければそれは活性化とはいえないのではないか。だが綺麗事だけでは寺院運営は図れないのも事実である。少子化、過疎等の社会現象により各寺院の置かれた状況は様々であり、最優先に取り組むべき事案も様々だと思われる。今回紹介したマインドフルネスはあくまで寺院に人を呼び込む技法の一つであり、必ずしも寺院が目指す終着点という訳ではない。参加者各々が目指す寺院の在るべき姿について述べて頂いた。

以上の議題はマインドフルネスが現代社会で広く受け入れられている事を考慮した内容である。個人個人思うことはあるだろうが、マインドフルネスが社会でどう位置付けられているか、その現実を理解した上で討議して頂いた。以降各グループ及び全体会議で出た意見を列挙する。

① ・マインドフルネスの効果は既に科学的に裏付けされており、具体的な効果が期待できるものであるから、情報が錯綜する現代社会において有効である。

・唱題行においても科学的に裏打ちされた効果があるかを調査するべきである。

・都市部の人々が今宗教に要求しているのは精神的な栄養である。

② ・信仰を得るためにはまずは信頼を得るべきである。

・現代社会における布教活動においては、新興宗教御題目の普及はその関係の上に成り立つものである。

・単なる一過性のブームでなく、継続性が期待出来る様に改良するべき。

・各教師がマインドフルネスを実践する上で、各々の特徴を出していくべき。

例 酒井師の瞑想は仏教の根幹である「慈悲」に特化したものである。個人の幸福だけでなく参加者、世界中の

人々の幸福を願うものであり、無縁社会といわれる現代において人々の「縁」を結ぶことも期待される。

③ ・マインドフルネスを寺院で行う事により、社会の需要があるので、ある程度の集客は期待出来る。

・しかし実践に至るには指導出来る僧侶が少数で、習得するにもまだ時間が掛かる。

・マインドフルネスを各寺院がそれぞれで採用するのではなく、日蓮宗として唱題行とは別の慈悲の瞑想を作るべきではないか。

四、まとめ

今回テーマとして取り上げたマインドフルネスは確かに現代社会で広く認知されており、寺院活性化の一つの技法として期待出来るであろう。無論、日蓮宗の持つ「宗教色」との兼ね合いも採用するにあたって十分考慮する必要があるが、四海帰妙の祖願達成の為には社会のニーズを常に知り続ける努力が必要であり、現代社会において御題目が僧侶の想像よりも認知されていない事をまず知るべきである。

分科会には講師の中村悟氏にも御参加頂いたが、分科会全体で「マインドフルネスを採用する際に御題目をどう活用するか」という議論を行っていたところ、中村氏は御題目そのものを認知されていなかった。これこそが僧侶と現代社会のずれであると感じる。討議の最後に石川顧問から「御題目の信仰に結び付ける手段として考える。」という御言葉を頂いた。無論今回マインドフルネスをテーマとして挙げた我々にも現代社会とのずれはあるだろうが、現代社会とのずれを解消するためにあらゆる事に関心を持ち、学び続けることが最も重要である。