

口唱のメディテーション

古代インドに由来する瞑想^{めいそう}、ヨガがブームだとか。今は市内にも多くの教室があり、おしゃれなヨガウェアも充実して、気付けば我が家にもヨガマットがあるほどです。そもそも「瞑想」はキリスト教やイスラム教、中国の道教をはじめ、世界中にはいろいろな形があって、内容も神秘体験を目指す修行から精神の安定を図るものまで多岐に亘ります。その中で、アメリカのヒッピーが1960年代、精神的な成長を求めてヒンドゥー教の瞑想や仏教の禅を学び始め、それが西洋医学の精神療法と結びついて、やがて仏教的な瞑想法から宗教的要素を除いたマインドフルネスが医療化されていくのです。2000年代に入ると、これが企業向けのワークショップでも扱われるようになり、グーグルやフェイスブックといったアメリカの大企業が職場の満足感を高めるために採用することで、俄然^{がぜん}注目を集めます。真理の探究という仏教的な要素を都合よく切り離す弊害^{へいがい}や、マインドコントロールで軍事利用される等の問題点も指摘されますが、宗教色のある「瞑想」や「ヨガ」よりも、今では英語のメディテーションという言葉で、スマートに浸透してきた印象があります。

実際にネットで教室を探すと「決断力や集中力、想像力が向上」「気持ちの切り替えが上手になりリラックス効果あり」「ストレスの解放」「素直になる」「睡眠の質の向上」「美肌効果」「疲労回復」等と効果が並び、テレビはスタイル抜群のインストラクターが指導する風景を特集して「ハリウッドのセレブにも大流行」と宣伝するのですから、ストレスの多い現代日本人の心を捉えるには完璧です。

ただ、釈尊は意識を集中して究極の智慧そのものとなるインド的な瞑想法を否定され、仏教を説かれています。教えより瞑想のみを求める宗派もありますが、本来釈尊はそれを捨て、教えから智慧を授かる道を示されたのです。近年、瞑想による精神障害等のリスクも指摘されるようですが、釈尊は未熟な行者が自己の内面に深く入る危険を踏まえ、特に末法と呼ばれる現代の、罪深い私たちの修行として、御題目の口唱行を教えました。つまり口唱行は、心の成長を目指すメディテーションです。そんな角度でお看経^{かんきん}を見てみます。

瞑想の土台は呼吸法ですから、口先でボソボソと音を出すような口唱はダメで、深く息を吸い、全身で唱える感覚で、自身の声に集中します。深い呼吸で唱えるには姿勢も大事です。できるだけ背筋を伸ばし、椅子席ならば両足を地につけて、力を抜いてゆったり構えます。御本尊をしっかりと拝み、ご弘通を祈るのは、そこに意識を向けて御題目の心と一つになるためです。妙講一座^{みょうこうい ちざ}を拝読するのも、口唱に向かう心を整えているのですから、雑に読んではなりません。そして口唱行の功德を身に付けるため、お看経は朝晩に実践します。

こう見ると、一般的なヨガ教室の指導と基本は同じと分かります。違いは自己の意識で心が高めるか、御題目の力で磨くかで、そこに凡夫の力量を知る釈尊のお慈悲があります。美人のインストラクターがいなくても油断はなりません。よいお看経の実践が大事です。

(『松風寺月報』令和2年1月号)