



住職として生きる



東京大学 名誉教授

大村彰道 (おおむら あきみち)

1963年、東京大学教育学部教育心理学科卒業。1971年、スタンフォード大学大学院修了 (Ph.D.)。浄土宗・東運寺住職。専門は教育心理学、認知心理学。著書は『教育心理学Ⅰ：発達と学習指導の心理学』(編著、東京大学出版会)、『教育心理学研究の技法』(編著、福村出版) など。

「この世での命が尽きたならば、私は宇宙の悠久の時の流れの中に帰っていくんだ。私が抱えているこの体も、不安、恐れ、悩みも、すべて宇宙の中に分解されて溶け込んでいくんだ。真っ青な大空の彼方へ。すっきりしたものじゃないか。なにもよくよくすることなんかないんだ」と悟って、明るく生活できる人もいます。でも、多く人は、このような心境で安心して生活していくことはできません。

年老いて死が近づいてくると、三つの執着心が熾烈になってくるといわれています。第一に、家族や大切な人、大切なものなど、自分が残していくものへの執着、第二に、自分の存在そのものへの執着、第三に、死後どうなるのかと憂える、この三つです。この三種の執着心やいろいろな心配事を少しでも軽くするために、お念仏を唱えることを勧めています。「南無阿弥陀仏」と唱えることは難しいことではありません。「阿弥陀さま、私をたすけてください」という意味だと心得て、声に出して「南無阿弥陀仏、南無阿弥陀仏、……」と一心に唱えていくだけです。続けていくと、ひたむきに唱える心や阿弥陀さまが救ってくださると信じる心、西方浄土に至って悟りを開きたいという心が、徐々に深まっていきます。だんだんと心が静まっていき、唱えている間だけでも、不安や恐れが消えていくように感じます。静かな落ち着いた心になって物事を判断す

れば、より良い意思決定をすることができるとでしょう。

死後、極楽浄土へ往生するんだという気持ちになることが最難関なのですが、お経の例を引きながら、自分の行きたい西方浄土のイメージを積極的に描きなさいと勧めています。この時、ワーキング・メモリの働き、ヴィジュアル・スケッチ・パッドの性質、イメージ・トレーニング法、神経伝達物質の働きなど、心理学の知識を最大限に利用して話をすると、興味を持って聴いてくれます。身体は徐々に衰えていきますが、少しでも明るく、元気に、希望を持って、みんなで生きていきましょうと説いています。Watts, J. & Tomatsu, G. (Eds.) (2008) *Never die alone: Death as birth in pure land Buddhism*. Tokyo: Jodo Shu Press. [J. ワッツ・戸松義晴 (共編) (2011) 『寄り添いの死生学：外国人が語る“浄土”の魅力』浄土宗出版]

「南無阿弥陀仏」とお念仏を唱えて生活するまでにはなかなか至らない人には、町田宗鳳氏 (広島大学大学院教授、比較宗教学) の提唱する「ありがと一念仏」(ARI-GA-TO recitation and meditation) を勧めています。姿勢を正して (背骨をまっすぐにして)、深く息を吸い込み、静かに長ーく息を吐き出しながら、「あー」、 「りー」、 「がー」、 「とー」と、声に出して、この呼吸を念仏を唱えるように繰り返すのです。

感謝するものを念頭に置き、それに「あーりーがーとー」と感謝していくのです。これは、座禅の呼吸法、声に出す念仏とを組み合わせて、町田氏が工夫した技法です。これをしばらく続けていると、心が確実に静まっていき、我 (が) が少なくなっていくことが実感されるでしょう。世界の人々、あらゆる宗教の人々が抵抗を感じずに実践できる方法だと思われる。外国人の方にもぜひ勧めてあげてください。

皆さんが外国で研究生活を送られる時、仏教について尋ねられることがきっとあると思います。欧米の知識人の中には仏教に関心を持つ人が少なくないからです。「私は知りません」と答えるのでは、彼らの敬意は得られません。「知っているけど、英語では説明できません」と答えるのでは、悔しいですね。Shigematsu, Soiku. (1988) *A Zen harvest: Japanese folk Zen sayings: haiku, dodoitsu, and waka*. New York: North Point Press. は、わかりやすい英文で、俳句、都都逸、和歌を英訳して禅仏教について説明しているおもしろい本です。気に入った個所をいくつか取り出せば、きっと良い会話や小講演にも利用できると思います。