



ALL JAPAN
YOUNG BUDDHIST
ASSOCIATION



JYBA

2016 Vol.48

全日仏青

YEARLY 2016/10

平成28年10月15日発行(年1回発行)

<http://www.jyba.ne.jp>

48





CONTENTS

Vol.48 2016

表紙写真／左から、東海林良昌師、ブラザー・ファブカム師、ブラザー・ファブニエム師、村山博雅師 上／国籍を越えて教えを求め合った同志。マインドフルな笑顔が、リトリートの充実ぶりを表す
撮影／池口龍法
場所／浄土宗大本山 増上寺

- 04 日本仏教、「マインドフルネス」に出会う
- 06 対談：尾角光美 × 吉水岳彦
亡き人を知ろうとすることが現場で一番求められる
- 08 インタビュー：松村繁彦 × 神田裕
キリスト教と仏教、現代をともに
- 10 平成27年度
国際委員会活動報告
- 12 REPORT
仏法興隆 花まつり千僧法要
- 13 世界の「祈り」の現場から◎カイム・山本直輝
イスラームにおける慈悲の実践
- 14 コラム◎辻村優英
慈悲の現代的展開について
- 15 加盟団体一覧

日本仏教、「マインドフルネス」に出会う

お寺離れ、お葬式離れが進む一方で、若者は仏教に魅かれている。
なかでも、人気を集めるのは、マインドフルネスという耳慣れない瞑想だ。
この新しい潮流は、日本の仏教を救うのだろうか。

取材・文/池口龍法 text=RYUHO IKEGUCHI



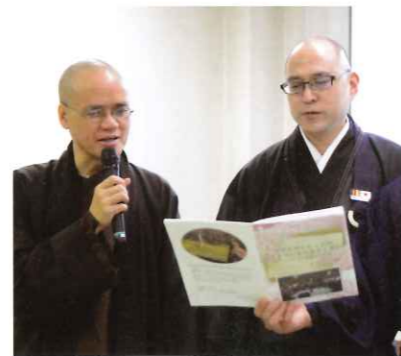
境内をゆっくりと「歩く瞑想」したあと、大きく手足を動かして「マインドフルネス体操」。清々しい朝の空気が体と心を満たしていく幸せなひととき。増上寺大殿前にて

今を生きる仏教、世界を席卷

ベトナム出身の禅僧ティク・ナット・ハン師によって提唱された「マインドフルネス」は、『安般守意経』『四念処経』を所依の経典とし、「今ここにしっかりと生きる」(=マインドフル)ことを教えの中心に据える仏教の革新運動である。歩くときも、座しているときも、食事をしているときも、常に“今”という時間を大切に生きていく——この実践が、医療やビジネスの現場にも応用可能だと知られるようになり、アメリカ、フランスなどを中心に、世界中に急速に広がりを見

せている。日本においてもマインドフルネス元年と言われたのが2015年。この潮流は今年2016年になって、さらに強固なものになりつつある。

曹洞宗東光院副住職で、全日本仏教青年会顧問の村山博雅師が、他ならぬティク・ナット・ハン師の「日本の若い僧侶と交流したい」との願いを知ったのが2年前。村山師は、「ティク・ナット・ハン2015来日招聘委員会」共同代表の宮下直樹氏の協力のもと、世界各地にあるプラム・ヴィレッジ(すもも村)という僧院に暮らす門下生33名の招聘を実現。昨年5月11日に日本の僧侶100名



歌詞を見ながら仲睦まじく一緒に歌う、ブラザー・ファブカム師(左)と村山博雅師(右)。もとは英語で作詞されているが、日本語にも翻訳されている

とのリトリート(瞑想会)を開催した。

第2回目となった本年は、アジア応用仏教研究所所長のブラザー・ファブカム師や、ダルマ・ティーチャーとして活躍するブラザー・ファブカム師ら門下生10名を香港とタイから招き、日本の僧侶40名と一緒に5月9日から10日にかけて1泊2日のリトリートを企画。第1回目よりも日数を増やしたのは、「わずか1日では物足りなかった」と深い交流を望む声を反映するためだった。

プログラムは「歌う瞑想」「くつろぎの瞑想」「法話」「歩く瞑想」「食べる瞑想」「真理の分かち合い」「坐る瞑想」「マイン



左上・右上・左下/常に「マインドフル」な心を持ち、一緒に歌い、くつろぎ、坐る。リトリートのプログラムが進むにつれ、日常のあらゆる瞬間が「マインドフル」になっていった 右下/2013年にフランスに渡り、ティク・ナット・ハン師から直々に教えを学んだ宮下直樹氏。昨年引き続き、プラム・ヴィレッジの門下生の招聘にご協力してくださったことに、心より感謝申し上げます

ドフルネス体操」など。それぞれのプログラムに入る前には、ブラザー・ファブカム師が自らギターを手に取って伴奏し、「マインドフルネス」の教えを歌詞にしたためた歌を参加者全員で口ずさみ、心をほぐして整えていく時間が大切にされていた。

また、あらゆる仏教信者が守るべき「五戒」は、伝統的な言葉では「不殺生」「不偷盗」「不邪淫」「不妄語」「不飲酒」だが、ティク・ナット・ハン師のサンガでは、それぞれ「いのちを敬う」「真の幸福」「真の愛」「愛をこめて話し、深く聴く」「心と体の健康と癒し」と、分かりやすい言葉で再解釈されていた。

仏教の伝統を尊重しつつそれを現代に活かすためさまざまな工夫のおかげで、リトリートは終始ぬくもりに満ちた中で進んでいた。これこそまさに、「いかにして日々をマインドフルに生きるか」がプラム・ヴィレッジの中で実践された証であり、「マインドフルネス」が世界中で受容される理由だろう。もちろん、日本仏教の各宗派の教え

の中にも多くの瞑想法があるし、「今ここにしっかりと生きる」ための実践も受け継がれてきている。したがって、日本の僧侶はプラム・ヴィレッジの教えに出合って、そこから全く新しいものを取り入れるというよりも、それぞれの宗派の中でいつしか忘却されていたものを取り戻す好機と受け止めていた様子だった。

ブラザー・ファブカム師はリトリートを終えて、「マインドフルネスを学ぶことは生きること。来年来日が可能ならもっと充実したリトリートにしたい」と、日本の僧侶とのさらなる交流を望んでいた。プラム・ヴィレッジと日本。二つの仏教の伝統がどのように刺激し合い発展していくのかが楽しみである。

プラム・ヴィレッジ僧侶団の再来日が決定

2017年の同時期に、プラム・ヴィレッジ僧侶団が再来日し、日本の僧侶とのリトリートを開催予定。詳細はウェブサイトにて。「ティク・ナット・ハン マインドフルネスの教え」
<http://tnh-japan.org/>

Japanese Buddhism meets “mindfulness”*

While the role of Buddhist temples and funeral ceremonies they provide is declining in Japanese society, it appears that young people are being drawn to Buddhism. The method of meditation called by the unfamiliar word “mindfulness” is by far the most popular practice among these young Japanese. Can this new wave in Buddhism today become a savior of Japanese Buddhism?

Buddhism as mindful living conquers the world*

Mindfulness, the Buddhist practice proposed by the Vietnamese Zen Master Thich Nhat Hanh, is based on two suttas—*Anapanasati Sutta* and *Satipatthana Sutta*. Mindfulness is a radical departure from the Buddhist tradition in that it emphasizes the importance of being mindful, of residing in here and now. Whether walking, sitting, or eating, we are asked to live mindfully, constantly paying attention to the present moment. The practice of mindfulness, whose usefulness has been proven in such areas as medicine and business, is quickly spreading around the world, starting from such countries as U.S. and France. While the year 2015 is widely recognized as the first year of mindfulness in Japan, the tide of mindfulness movement appears to be steadily gaining momentum as we head into 2016.

It was two years ago that Venerable Hiromasa Murayama, vice abbot of Tokoin-temple of the Soto lineage and adviser to Japan Young Buddhist Association (JYBA), was told about Thich Nhat Hanh’s interest in “interacting with young Japanese monks.” Venerable Murayama, with the help of Naoki Miyashita, co-chair of the 2015 Thich Nhat Hanh Japan Tour Organizing Committee, was able to invite 33 monastic disciples of Thich Nhat Hanh who were living and practicing at various Plum Village practice centers scattered around the world. On May 11, 2015, JYBA hosted a retreat for 100 Japanese monks to interact with the visiting Plum Village monks.

This year JYBA organized a two-day retreat, on May 9 and 10, for 40 Japanese monks, inviting 10 monastic brothers and sisters from Hong Kong and Thailand, including Thay Phap Kham, Director of Asian Institute of Applied Buddhism, and Brother Phap Nghiem, a prominent dharma teacher. The second retreat was held over two days in response to the wishes of the participants in the first retreat held last year to have more opportunities for interacting with Plum Village brothers and sisters.

The programs during the retreat included: “sitting meditation,” “walking meditation,” “singing meditation,” “eating meditation,” “deep relaxation,” “dharma talks,” “dharma sharing,” and “mindfulness exercises.” Before starting each program, all the participants sang a song about “mindfulness” to the guitar accompaniment of Brother Phap Nghiem in order to induce themselves into the state of relaxation.

The traditional five precepts of “no killing,” “no stealing,” “no sexual misconduct,” “no lying,” and “no drinking” have been translated into more colloquial and, hence, easier to understand terms as: “reverence for life,” “true happiness,” “true love,” “deep listening and loving speech,” and “health and healing of mind and body.”

A sense of warmth prevailed throughout the retreat, thanks to many devices introduced into the Plum Village practice to make Buddhism relevant to the world today while preserving the Buddhist tradition. It is a testimony to the commitment of Plum Village practitioners to “living mindfully at every moment of life” as a way of life, and the reason why mindfulness is accepted all over the world. This is not to deny that various sects of Japanese Buddhism have developed their own methods of meditation and preserved the practice of “living firmly here and now.” Indeed, Japanese monks who participated in the retreat felt that interacting with Plum Village monastic brothers and sisters was not an encounter with something entirely new but rather an opportunity to restore long-forgotten old practices of various sects.

Thay Phap Kham concluded the retreat with a remark emphasizing the importance of practicing mindfulness as a way of life. He expressed his wishes for further opportunities to interact with Japanese monks, including another retreat for 2017. We look forward to further new developments in the Buddhist tradition as the interaction between Plum Village and Japanese Buddhism continues into the future.

* JYBA, Volume, 48, 2016