

# 風土に溶け込むブツダ・ダルマ



## 松本紹圭（まつもと しょうけい）

僧侶 / Ancestorist。武蔵野大学客員教授。未来の住職塾の立ち上げ、講師を務める。  
著書『お坊さんが教えるところが整う掃除の本』、翻訳書『グッド・アンセスターわたし  
たちは「よき祖先」になれるか』、note マガジン「松本紹圭の方丈庵」、ポッドキャスト  
「テンブルモーニングラジオ」等。

## ◆第一章 「わたし」から「わたしたち」へ

### 資本主義とマインドフルネス

マインドフルネスの由来を尋ねれば、パリー語の「気づき」を表す「サティ」の訳語にあたり、仏教の禅でいうところの身心脱落、自らを縛る自我から解放された無我の体得に辿りつく。仏教が現代に翻訳されるにおいて、その源流におられたティク・ナット・ハン師は「人間 (human-being) とは、関係性に立ちあらわれる間的存在 (inter-being) である」と説く。大乘仏教における「わたし」とは「空」であり、すべては変化し続ける縁の連なり、つまりは「わたしたち」の地平のうちに立ちあらわれる現象である。

より多くの確かな「豊かさ」に向かい、急ぎ立てられるように生きる人生に、私たちが資本主義の限界を感じ始めた一九九〇年代後半、社会の仕組みから一定の距離を置くことを望む人々が、精神世界に関心を寄せはじめた。メンタルヘルスが社会的課題になるにつれ、心身のケアは、医学的、心理学的な対処療法のみならず、身体感覚を伴うヨガや瞑想、そしてスピリチュアルな語りもまた、それに応えるものとして広まった。「いかに生きるか」の問いを抱き内なる学びを求める

人々が、この世の成り立ちを示す仏教にヒントを求め、参照する動きが国内外で高まっていた。

世界各地でそうした潮流がみられるなか、当時マサチューセッツ大学医学大学院教授だったジョン・カバット・ジン氏をはじめ、仏教の禅の思想や修行から「宗教色」を取り除き、西洋科学と統合して提示したのが「マインドフルネス」という概念だ。こうして、仏教に馴染みのない人々にも伝わりやすく翻訳、アレンジされた仏教的世界観とその教えは、人材開発や人事管理に課題を抱える欧米のビジネス界にも積極的に取り入れられ、能力開発やメンタルケアのツールとしての側面を帯びながら一気に広まった。

しかし、資本主義のシステムが主体となつてそれを活用する場合、精神性もまた、消費対象として飲み込まれることがあるならば、身心脱落とは逆のあり方へと向かいかねない。資本主義システムの前提には、時間の経過と共に、資本は増殖し、価値はデイスカウンティングされる発想がある。そこでは、人は採用・消費される「人材」となり、私たちは求めに応じられるよう、自らの価値を高め、居場所を確保することに絶えず急ぎ立てられるシステムの内側にいる。そうした自我の拡大と競争意識が、資本主義という均質化した世界観を支えてきた。

## 「わたし」から「わたしたち」へ

しかし今、そうした資本主義そのものが岐路に立っている。「わたし」の利益を追求する人間活動が地球環境に与える影響が肥大化した結果を突きつけられ、「わたしの利益だけを考えていけばよい時代は終わった。無限に拡大可能という前提に立ったスクラップ&ビルドの経済が終わり、有限な資源を、皆で上手にメンテナンスしながら活用するサステイナブルな経済、サーキュラーエコノミーへと社会は移行しつつある。

近代の資本主義を駆動してきた過剰な生産と消費を前提とする消費社会では、分解者の存在が見落とされてきた。藤原辰史氏は『分解の哲学・腐敗と発酵をめぐる思考』で次のように述べている。

「装置を打ち倒すために、あるいは粉碎するために装置の真似をして、結局飲み込まれる。歴史はその繰り返し返しだった。そうではなく、装置が扱い切れていない分解過程を加速させること。そうすれば、装置が量産する不正義もまた、「運命」や「宿命」の座を分解に譲ることになるだろう」

制度改革や慣習の撤廃など、結論が持ち込まれるだけでは、装いが変わるだけで、形を変えて従来と同様の現象が繰り返される。そこに分解の作用が起きてこそ、次なる新たな展開が示されていく。

日々、新陳代謝の中で剥がれ落ちる自らの皮膚にはじまり、生活から生まれるゴミは、大地や大気に戻るものもあれば、分解されずに溜まるものもある。ものごとは分解によってこの世を巡り、腐敗または発酵によって別の存在へと変容していく。「掃除する」「耕す」という人の行為は、循環には欠かすことのできない分解の営みと言えるだろう。破壊された土地の再生のため、荒地を掃除する存在がいる。種が撒けるよう硬直した大地を耕す存在がいる。破壊と創造をつなぎ、生産と消費をつなぐ分解者にこそ、意識を向きたい。世界が停止しないのは、そうした分解者のお陰だが、大抵はヒロイズムとは無縁のところでは分解者は機能している。誰もが生産と消費、破壊と再生を繰り返しながら、同時に分解者としての役割を果たしていることを自覚したい。

## ひらかれた仲間と、共に育てる

根つこが揺らぐものならば、軸は定まらず、実りも貧弱なものになりかねない。釈迦牟尼ブッダは、根を張るために仲間と戒（習慣）の実践を共にしていくことを薦めている。かつては家庭や村、地域といった共同体に組み込まれていた、仲間と共にする習慣の数々は、個人が尊重される現代社会において、とりわけ都市部において失われてきた。しかし、世界が様々な危機を共に体験するなかで、今、「誰と、何を、どのように共有しようか」という、私的領域とパブリックとの関係性の捉え直しが行われている。昨今、世界的にも「わたし」中心のマインドフルネスを「わたしたち」へと広げていこうとする動きが広く見られるようになってきている。そうした視点こそ、これからのコモンズ（共同体）を創るのだろう。

ここで、共同体といったとき、帰属をめぐるあり方は個々に委ねられていい。遊牧の民のように移動しながら、テクノロジーの上に「わたしたち」を共有する人もいれば、土地に根付く人もいるだろう。大事なものは、誰かから与えられる一つの枠組みに収まるのではなく、それぞれの価値観や思想、身体性をもって、それぞれにとってのほどよい繋がりを創造していくということだ。

生きるということとは、そうした創造の連続であり、自らのほからいを越えたところに縁は展開する。わたしは常に、他者とつながり、過去とも未来とも共にある。同時に、「独生独死独去独来」の存在として、絶対的な孤独を生きている。そして、その孤独こそが、その悲しみを知る者同士を繋ぐ地平となってきた。共同体の一人でありながら、どこまでも孤独な存在であるという、互いを侵さないこの世の矛盾を、仏教は多層的に受けとめてきた。日本の仏教世界には、実に豊かな「わたしたち」性が育まれてきたのだ。

## ◆第二章 日本仏教と「グッド・アンセスター」

### 「日本のお寺は「二階建て」

「わたしたち」性へと開かれていく、日本仏教。しかし一方、日本のお寺で僧侶として活動してきた私自身、現実のお寺は葬儀・法事・墓参りといった死者供養に関することが主体であり、今を生きている「わたし」が置き去りにされているようにも感じてきた。いわば、過去に生きた死者を中心とした「先祖教」と呼ぶべき日本仏教の側面を、どのように捉えたらいいのだろうか。

日本の仏教は、「二階建て」構造で捉えるとわかりやすい。一階は、亡き人を弔う「先祖供養」の場、二階はマインドフルネスや坐禅といった、今を生きる人が、この世のあり方や生き方を問う「仏道」の場だ。現代の日本人にとって、宗教としての仏教は、主には先祖供養の儀式を担う一階への出入りが中心にある。過去には戸籍管理を担っていた歴史的背景から、お寺の仕組みは家系を単位とする檀家制度によって成り立ち、今日まで支えられてきた。そこに「家のご先祖様を大切に」「慈悲のこころを、子へ孫へ」といった家族制度を前提とした感謝と慈悲のメッセージが添えられるのは、自然であった。しかし、いよいよこれまでの宗教観や家族観は崩れはじめ、一階を支えてきた社会構造は変わりつつある。もはや、家制度を背景とした画一的な「あるべき家」論に基づく道徳観は、排他的にもなりかねない。

一方で、現代社会システムへの違和感やそれに応えることへの限界から、仏教的世界観に共鳴する人々や、欧米から逆輸入されたマインドフルネスを入口に、お寺の二階に足を運ぶ人々は増えている。今、仏教は「宗教」から解放され、思想哲学や所属を超えた「spiritual but not religious」な普遍的な世界観として、多様な表現と手法をもって広く共有されつつある。こうした時代の潮流を、私は「Post Religion (ポスト・レリジジョン)」と呼びました。



一階の先祖供養空間と二階の仏道空間は、それを包含するのが大乘仏教のお寺である限り、本来、時空を超えた「縁起／空」の世界観によって、その全体性が保たれるものだと思う。しかし、「家系」「わたし」「過去」「今」といった枠のなかには、一階と二階がどうしても分断してしまふ。果たして日本仏教の一階と二階は、いかにして共にありうるのだろうか。

## 「グッド・アンセスター」との出会い

人生百年と言われる時代。この世に滞在する時間が長くなった分、私たちは、ゆったりと人生を送れているか。私はむしろ、時代が進むに連れて、より多くのものごとがより小刻みに迫ってくるように感じている。そんな毎日を生きていて、果たして広い視野で世界を捉えることができるだろうか。

今、社会のあらゆる場面で「多様性」「共生」「サステナビリティ」を問いながら、未来について議論している。しかし、私たちは本当のところ、どれだけ他者にまなざしを向け、自らの体験の範囲を超える世界のことを尊重できているだろう。企業は四半期決算、政治は次期選挙での結果を出すための施策に追われている。

子どもから大人まで、それぞれに背負い込んだ責任や義務、問われる価値に必死に応えようとしている。そこに絶え間なく、デジタル端末は小刻みにこなすべきタスクを提示し、欲を掻き立て、危険を知らせる通知を鳴らす。次に何をすべきか、通知に促されるうちに、私たちの中にタスクや欲や危険の数々が、際限なく創り出されているようにもみえる。

イギリスの文化思想家ローマン・クルツナリックは、著書『The Good Ancestor』のなかで、そうした圧倒的な短期思考優位の現代社会に警笛を鳴らす。短期に刻まれた時間を生きる私たちに、世代を超えた視野をもって「今」を生きる長期思考の必要性を説いている。私は同書を翻訳するご縁をいただき、二〇二一年秋、『グッド・アンセスター わたしたちは「よき祖先」になれるか』（あすなる書房）が出版された。この経験を通じて、私は「グッド・アンセスター（よき祖先）」をキーワードに、日本仏教と先祖供養の関係を捉え直すことができた。それは、一見分かれて見えるお寺の一階（先祖供養）と二階（仏道）が、いかにして本当は繋がっているのかを発見することでもあった。

## 「先祖」から「祖先」へ

先祖を敬い、「過去」へと思いを馳せることは、「今」に閉じがちな「わたし」を開く営みである。同時に、子孫を思い、「未来」へと思いを馳せることもまた、同様である。私たちはいずれ、未来の世代にとっての過去なる存在「祖先」になる。日本仏教は、死者の供養という儀礼を通じて、過去を振り返る営みを重ねてきたが、過去に手を合わせることは、同時に未来を志向することでもあった。私にとってこのことは、『グッド・アンセスター』の翻訳作業を通じて得られた、最大の気づきだった。「いずれ自分もそちらへ行く」ことが自ずと思い出される毎朝の仏壇参りは、いわば死者を媒介とした「死の瞑想」的な日々のマインドフルネス実践と呼べるのではないか。

思えば仏教では、私たちの願いを一切衆生に振り向けることを回向と呼び、法要の読経には回向文が欠かせないものとなっている。願いを振り向けられる先は、現在を生きる人間だけでなく、生きとし生けるものすべて、それも過去と未来を含む、あらゆる存在へと広がっている。こうした習慣は、ローマンが「Deep time」と表現する、悠久の時間軸で世界を捉える長期思考を日常に呼び込むことでもあろう。山川草木悉有仏性という考え方が流通するなど、人間という種を越

えて万物に靈性を見出そうとする日本の風土は、私たちを無意識的にも時空間を超越する「Deep Time」へと誘う機能を果たしてきたのだろう。

なお、私は本書の翻訳にあたり、「アンセスター」を「先祖」ではなく「祖先」と訳した。先祖という言葉には、血縁に限定されるニュアンスがあるが、ローマンが意図するアンセスターは、血縁に閉じたものではない。未来を創造する主体はひらかれた「わたしたち」であり、そこには、今を生きる存在の多様性のみならず、祖先から未来世代まで、時間や空間を超えたステークホルダーを招き入れたい。「先祖供養」から「祖先供養」へ。そこに、「先祖教」としての日本仏教が、ともすれば血縁主義の「家族教」へと転じてしまうことを防ぎ、血縁を超えたつながりへと開かれていく道があると思う。

## いかにしてわたしたちはよき祖先になれるか

「いかにしてわたしたちはよき祖先になれるか」。この問いに応えるとき、然るべき出発点は、「祖先」のあり方を問うより先に、「今、受け取っている恵みに気づく」ことではないか。今、自分が歩く足元の道に、無数の人々が歩いてきた痕跡をみる。

先人たちが手掛けた仕事のなかに、トライ&エラーを繰り返しながら果たされてきた歴史を知る。そうして今を縁起する無数の存在からいたただく恵みを受け取って、今のわたしがあることに気がつくことは、自分も名もなき祖先の一人、縁起の一点として、他者に恵みを渡し、遺していく存在であることに気づくこともあるだろう。

背負い込んだ役割や責任に追われているように思える「わたし」の日常は、いついかなる地点においても、無数の他者と共に生きていることには変わりない。自分が立っている「いまここ」は、「私の今」だけのものではない。「わたし」は縁起する連なりの一部であると知り、その連なりに仲間性を感じて生きるのが、人間の素朴な感覚ではないか。ローマンの呼びかけに呼応するように、仏教の縁起の世界観から、「よき祖先」を問うていきたい。

## ◆第三章 風土仏教

### 「わたし」を拡張する先祖供養の習慣

現代は「人新世」と呼ばれている。これは、大地の堆積物（地質）から時代を区分する、地質学による現代を表す表現だ。地球環境に多大な影響を及ぼす人類に自制を求める考え方でもある。自然環境に大きな影響をもたらしていることは事実だが、そこには、地球を人類がハンドリングしているという自己認識が見え隠れする。自らの生命ひとつとっても、未知なる神秘で溢れており、自分の身体のことすらままならない。地球を共有財産として捉え、自然も人間存在も、すべてはその一部とみるニュートラルな視点から、「わたし」を「わたしたち」の地平へと開いていくことがそもそもその仏教精神であった。

資本主義社会が称賛してきた「成功」とは、物質的な増殖と繁栄を永続的に欲する、俗世の「わたし」の肥大化だ。そこで増殖された資本は、その延長線上にある血縁者に享受・相続されゆく私有財産、つまり、家系に閉じた循環のない「成功」とも言えるだろう。しかし、明治期、日本の近代化のため「個人」の観念が導入される以前の日本人にとって、「わたし」とは、おおらかな広がりのある縁に依る

「わたしたち」に近いものだったのではないか。それを支えていたのが、日常の中で先祖や祖先、神仏といった、時空間を超えた連なりにある存在に、手を合わせようとする暮らしの習慣だっただろう。無数の縁と感応道交するマインドフルな習慣は、日本の暮らしや文化に自然と溶け込み、日常的にひらかれたつながりを思い出させてくれていたのだ。

今、取り戻すべきは、そうしてこれまで追いやってきた「縁」を現代社会に再び取り込み、再構築していくことだろう。祖先という過去との縁、これから生まれる未来との縁、そして、隣人、他者、異なる種や地球惑星との縁でもある。時空間のどこをどう切り取ってみても、「わたし」はそれらの一部に他ならない。

## 「戒」とは良き習慣のこと

習慣は、私たちの日々の身体行為に埋め込まれている。それは決して難しいことではなく、掃除をする、料理をする、お茶を交わす、季節のものを戴くといった、多くの人が共有できる生活実践だ。そうした、古来よりその本質は変わることはない何気ない生活習慣こそが、人間相互の信頼を育み、対立を超えた真の平和を

保つ基盤となってきたのだろう。

仏教では、それらの生活実践（習慣）を「戒」と呼び、仲間と共に実践する戒が、あらゆる仏道の根本に据えられてきた。仏道の基本は「戒定慧」の三学にある。「戒」とは良き習慣を身につける戒律のこと。「定」は、心の平静を保つことを表し、マインドフルネスとも言える。そして「慧」はさとりを開き、自己と世界を正しく見る智慧をさす。戒をもつて根を貼り、定をもつて幹を育て、慧をもつて実らせる。おおらかさや寛容性を特徴とする日本仏教には、厳しい出家仏教的な「戒」は十分に根付かなかつたと言われるが、それでもやはり習慣は大切にされてきた。

基本的に戒は、自分や他人を裁くためのものではなく、裁かれることを恐れて義務的に守るものでもない。「戒を守るのではない。戒に守られるのです」と、タイで出家された僧侶、プラユキ・ナラテポー師は述べている。なるほど「戒≡習慣」と捉えるならば、「習慣に守られる」のは我が身を振り返ってみてもよくわかる。私たち人間は習慣によって作られる生き物だ。行動の仕方、言葉の使い方、考え方。普段自然にしていることの多くは、幼い頃からの繰り返し返しの習慣のなかで身につけてきたものであり、それらは自らの心や身体を守るためでもあった。



現代の生活環境は人それぞれに多様化している。一人でおこなう生活実践もよし、他者との交わりの中でなされる共通経験もよし。状況に合わせて、様々な形を交えながら、ひとりひとりがよき習慣を保ち、心平和で生きることが、何においても出発点ではないか。当たり前であるがゆえ、あまり注目をされずにいたが、実はそうした日々の「当たり前」を通じてしか、私たちがグッド・アンセスターになる道はないのだと私は思う。

## 巡礼で味わう風土仏教

私たちは、さまざまなリズムの習慣を大切にしてきた。毎朝の仏壇参りなど「日々」の習慣、村人が月例で集まる講など「月次」の習慣、盆暮彼岸の墓参りや節分など、「季節」の習慣。波長の異なるリズムが輻輳しつつ、私たちの人生はダイナミックに変化しながらも調和を保つ。しかし時に、リズムが乱れたり、弱くなったり、バランスを崩して全体性を見失うこともあるだろう。そんな時、私たちはひととき日常から抜け出す旅に出て、非日常に身を浸す経験を大切にしてきた。宗教的にはそれを、巡礼と呼ぶ。

私たちの日常生活に隣り合って存在する町や村のお寺が日常生活における「よき習慣の道場」であるとするれば、時にそれを大きく揺さぶって人生のリズム全体に変化を与えてくれる非日常体験の道場は、この日本の風土に包摂された、巡礼路や巡礼文化そのものではないかと思う。日本には古来から、多くの巡礼路が発達してきた。高野山から熊野、お伊勢参り、四国遍路といった有名な巡礼地に限らず、どんな山を登ってもそこ此処に先人たちがその道を歩き、立ち止まって祈りを捧げた痕跡を見ることが出来る。世界にも巡礼路は数多く存在するが、日本はとりわけ治安が良く、安心して歩けるのも魅力だ。心を落ち着けて耳をすませば、名もなき人々の声が聞こえてくる。

東京という大都市でさえ、東京タワーの上から地上を眺めてみれば、街に点在する神社仏閣や墓地の多さに驚かされる。私たちは、如何なる時も、時空を超えた存在と共にあることにあらためて気づく。見えない存在との縁を思い出し、感じる習慣が、かつての日本の暮らしには根付いていた。図らずも、仏教的世界観が日常に染み込み、人々はそれをそのまま、生きていたのだ。

イギリスの作曲家ブライアン・イーノが提唱した音楽のジャンル、アンビエント・ミュージックが「周囲の環境に溶け込んだ音楽」であるとするならば、日本仏教

はアンビエント・ブディズム、すなわち「周囲の環境に溶け込んだ仏教」と呼べるのではないか。しばしば「環境音楽」と翻訳されるアンビエント・ミュージックは、より豊かな質感を伴って「風土音楽」と翻訳されるべきと、いうのを自論とする私からすれば、日本仏教は「風土仏教」と名づけたくもなる。

百年後、これから生まれてくる未来世代にとって、私たちはいかにしてよりよき祖先になれるだろうか。風土仏教に身を委ねながら共に問いを深めるとき、きつとそこにはブツダ・ダルマの風が吹いているだろう。