

仏教とグリーフケアについての一考察

吉 田 暁 正

はじめに

家族や知人を失うことは、人生において大きな出来事となる。それぞれの関係や状況によっても異なるが、喪失による影響や反応は、多岐にわたり、一様には語れない。悲しみという言葉に集約されてしまうこともあるが、その悲しみの相は一人ひとりである。

そのような死別による喪失に対して、寺は、葬儀を勤めるという形で人々と関わってきた。寺は、その悲しみを抱えた人が、手を合わせることによって、亡き人を想う、偲ぶ、弔う、悼む場として大切なはたらきを相続してきた。また、僧侶は、その悲しみの声を聞き、共にお勤めをしたり、仏法を伝えながら、遺族のサポートをしてきた。仏事は、そうした寺や僧侶の役割を具体的に表現する形として重要なはたらきを繋いできた。

葬儀における相互支援の形として、講組や同行の組織は特に真宗の相続において重要なはたらきを持つ。葬儀から中陰に至るまで、遺族のサポートを講や同行に関わる人びとが担ってきたことは、悲しみをその当事者だけが背負うのではなく、つながり合う人々がともに悼む場を共有してきたことを表している。そして、その中で、手を合わせる姿をもって、念仏のはたらきを伝えてきたのではないだろうか。

しかし、現代になって、その事情が変化してきた。サポートの関係が希薄になり、人を通じて知ること、学ぶことができなくなった。それ故に、家族との死別における悲しみとどのように向き合えば良いのかわからず、孤立したまま苦しさを重ねていくことにもなる。また、悲しみといっても、種々の様相を持つ。社会の変化の中で、仏事が人々を受けとめきれないような悲しみの深さや多様さが生まれてきている。

実際、葬儀において人々の姿に出会ったとき、どのようにその人に向き合えば良いのか、どのような言葉をかければ良いのか、迷うことが多々ある。特に、事故で急に家族を失う、若くして病気で亡くなる、自死で家族を亡くすなど、言葉を失っている家族を前に、何を語れば良いのか、何を聞くことができるのか、緊張感が高まる中で、なんとかしたいと思えば思うほど、どうすることもできない自分に落胆する。そして、その場の悲しみの大きさに、

自分も疲弊していくことがある。

そのように、深い悲しみを抱えた人を前に、どうあるべきかが問われたとき、「グリーンケア」に出会った。悲しみや苦しみを抱えた目の前の人に、どのように向き合い、ケアを考えていけば良いのか。また、誰かのケアの前に、自分自身がグリーンを抱えた一人であり、その自分を生きていくためにも、自分自身が必要としていた学びであった。

具体的には、真宗大谷派名古屋教区第2組の教化事業として、一般社団法人リヴオンの協力を得て、「グリーンサポート連続講座」を開催し、住職、坊守、門徒を中心にグリーンの学びの場を共有した¹。

また、真宗大谷派においても、大谷派教師養成カリキュラムの中で「グリーンケア」の学びを進めて行く取り組みが始められている²。関係学校、各教区の真宗学院など、真宗教育の現場において「グリーンケア」を学ぶ授業を通して、その課題を共有していく場に関わる機会を得た。

このような学びを通して、改めて仏教を見直していくとき、仏教を学ぶことの姿勢として大切なことに気付かされた。経典や論書を読むことは、釈尊、親鸞の思想を学ぶためでもあるが、そこには、苦悩を生きる人間の姿があることを忘れてはならない。言葉に表現された教法は、自分が苦悩に生きた課題を尋ねた道であり、苦悩を抱えた人に応じて伝えられた道でもある。苦悩や悲しみを「グリーン」という視点から問い直し考えることは、大事な方向を示してくれるのではないだろうか。グリーンの学びを通して、僧侶として仏道を歩むこと、また寺がどのような場として開かれていくのかということを考えることは、社会の人々と共に歩む上で重要な課題となるのではないかと思う。そこで、本論では、「グリーン」ということの基本的な姿と、仏教の課題について考えてみたい。特に、次の3点について考察していきたい。

- ① グリーンという用語そのものの意味やはたらきとともに、「グリーンケア」、「グリーンサポート」、「グリーンワーク」という動きについて、仏教の視点から考察する。
- ② 釈尊の入滅の姿、またそこに語られる法について、グリーンの課題を通して考察する。
- ③ 社会における寺のあり方、仏事のはたらきについて、グリーンの課題を通して考察する。

1 グリーンと仏教

(1) グリーンとは

生きることは得失を繰り返すことである。得ることは、新たに出会い、経験を積み、人生を築いていくこととして認められやすい。それに対して失うことは、マイナスのイメージが強い。しかし、避けられないことでもある。ただ、喪失から知ること、学ぶことは多く、それが人生において大切な気づきとなることもある。

喪失によって生じる感情や反応は、様々な姿がある。それが「グリーフ」と表現されているが、「悲しみ」や「悲嘆」と翻訳されることによって、意味内容が限定されてしまうことにもなる。それ故に、「グリーフ」という言葉をそのまま用いることで、そこに現れる多様な姿を確かめていく方法を取ることも大切であると考えられる。

「グリーフ」の定義は、「人や、ものなどを失うことにより生じる、その人なりの自然な反応、状態、プロセス」³とまず確認したい。喪失によって現れる姿を、言葉によって限定的に、また決めつけてしまうことで傷つくことのないように、そのままを見ることを大切にしたい。一人ひとりのグリーフの姿を尊重するということである。

「グリーフ」には「悲しみ」とともに、「怒り」、「安堵」、「無感動」などの様々な心理的影響がある。また、「睡眠や食欲への影響」、「体の痛み」、「疲労」などの身体的影響、「記憶力や注意力の低下」、「非現実感」などの認知的影響、「学校や会社に行けない」、「過活動」などの社会的影響、「生きている意味の喪失や模索」、「信仰への疑問や不信」などのスピリチュアルな影響もある。喪失による影響は多種多様であり、一人ひとりに現れる姿も違うということを知ることが重要である。

仏教において、苦悩をどのように生きていくのかということとは大切な課題である。そこに「グリーフ」の課題も深く関わる。一人ひとりの苦悩に応じて、一人ひとりのグリーフに応じて、法がはたらき、その人自身が生きる道が開かれてきた。グリーフという言葉で喪失の姿が細密に研究されてきたことは、それだけ人間の抱える問題が深くなっていることの現れでもあろう。グリーフを抱えて生きる道として、仏教に出会うことが広開され、社会とつながるために、「グリーフ」という言葉を用いることによって、人々の声を聞く場作りをしていく動きが必要ではないかと思う。

(2) グリーフケアというあり方

次に、「ケア」という言葉をどのように考えていくかということが大切な課題となる。「ケア」を、支援する、援助するという意味で捉えるなら、「グリーフケア」は、グリーフを抱えた人を助けることを意味することになる。そう考えるならば、「グリーフケア」を学ぶことは誰かを助けるための方法や技術を習得することになる。その方向で取り組むべきことも必要な場合があるが、人が人を助けるという方向は、限界がある。「おもうがごとくたすけとぐること、きわめてありがたし⁴」と『歎異抄』において聖道の慈悲が確かめられている。誰かのためという思いは大切ではあるが、自分の思うように支えること、助けることは容易ではない。支えるもの、支えられるものという関係において「ケア」を考える時、それが一方的な行動や思考になれば、相手を傷つけたり苦しさを生むことにもなってしまう。支えたいという思いも、支えられる側の思いも尊重されることがなければ、ケアというはたらきを失うことになってしまうのではないだろうか。

人と人が出会い、その関係の中に生まれるものとして「ケア」を考えたい⁵。人の力だけで、また一方的な力で「ケア」が成り立つわけではない。誰もがグリーフを抱えている。グリーフを抱えた一人として生きている。そのグリーフを抱えたもの同士が出会い、ともにグリーフを生きていく道を尋ねていく。そこに、お互いのグリーフの姿が尊重されていく関係の中で、目の前の人の思いを聞き合う、分かち合うという歩みが始まっていく時、そこに生まれてくる姿が「ケア」といえるのではないだろうか。自他ともに摂取されていくはたらきの中に「ケア」ということを確かめていくことが大切ではないかと思われる。そして、そこにあるはたらきを確かめることこそが、法のはたらき、仏事のはたらきを問い直すことになるのではないだろうか。

(3) グリーフサポート

喪失による反応や影響が強くなれば、精神的にも肉体的にも大きなダメージを受けることがある。その場合は、専門的分野の支援が必要となる。医療、法律、経済、仕事に関することなど、さまざまな専門家によるサポートが、必要に応じて受けられるように繋いでいくことが必要になる。グリーフに関するサポートは、精神的な面だけではなく、現実の課題に対しても重要となる。

その中で、寺として、僧侶としてできるサポートは何か。仏事という場の提供や、グリーフを抱えた方の思いを聞く法座など、寺という場において、グリーフとともに生きていく道をとともに尋ねていくことが願われている。すでに、これまで寺が担ってきた役割であるといえるが、さまざまな相談の窓口となったり、話を聞くということを丁寧に重ねながら、社会との関わりにおける寺の姿をもう一度問い直すことが求められているように思う。

(4) グリーフワーク

グリーフサポートとともに、喪失において抱えた思いを表現していくグリーフワークも大切な歩みとなる。その表現方法は人それぞれさまざまな形がある。例えば、亡くした人のことを他者に話すこと、亡くなった人に宛てて手紙を書くこと、また、亡くなった人が好きだった音楽を聴いたり、食べ物を食べるなどがある。大切な人の姿を思いながら表現することで、グリーフと向き合いやすくなったり、亡くした人との関係を見直すことにもつながる。それがグリーフワークという姿である。

その意味で言えば、宗教的儀礼はグリーフワークとして大切な営みとなるであろう。仏事との関係で言えば、年忌法要で亡き人のことを思いながら、手を合わせ、ともに出勤する場を持つことは、自分にとって大切な家族ともう一度出会い直す時と場を、縁のある人と共有することになる。亡き人を思い返し、語り合い、出会い直す。それは、自分が出会ったことを確かめ、大切にしていこうとする。失ったことが辛さや苦しさのままであり続けるの

ではなく、仏事というグリーフワークを通して、その思いを抱えながら生きていく自分が生まれる。そのように仏事を通して自分の姿が受けとめられていくとき、悲しみが生きる力に変わるということが起こるのであろう。葬儀、中陰、年忌法要、月参りなどの仏事を縁として、寺は、そのような場を開いてきたのであり、そこに一人ひとりの思いを聞きながらともに尋ねてきたのが僧侶ではないか。改めて、グリーフの学びを通してその姿を確かめたい。

(5) グリーフは揺れ動く

グリーフの姿は一人ひとり異なり、様々に現れてくる。また、時とともに癒されたり軽くなると考えられているが、実際はそう簡単なことではない。しかし、喪失から時間が経てば、周りから立ち直ること、乗り越えることが求められてしまう。それ故に、喪失した存在（亡くした家族・大切なもの）について語ることや、自分の思いを語ることが、時間が経てば経つほど難しくなることがある。

そのような自分に対して、いつまでも沈んでいたり、繰り返し自分の思いを語らずにはいられないことをおかしいと感じたり、責めたりしてしまうことがある。それはさらに苦しさを重ねることになり、自分のグリーフをどのように生きていくのかという道を見失うことにもなる。

グリーフは揺れ動くものである。喪失による影響や反応は、一時的なものではなく、様々な状況に応じて現れてくるものである。それは自分の思いや計らいでどうにかなるものではない。自心の奥底から自分に問いかけてくることであるからこそ、自分の思うままにはならず苦しみがそこに起こる。それはグリーフが、感情や体の調子だけではなく、宗教的な問いとしても現れてくることを示している。グリーフを抱えた自分をどのように生きていくのかという問いには、仏教が尋ねていく道を開いていくことにもなるであろう。

2 釈尊の入滅

(1) 「諸行無常」の教説と阿難の葛藤

仏教において、人間の苦悩の原因は、生老病死であると説かれている。人として生まれた故に老病死を苦として生きる。そこに釈尊の問いがある。喪失という視点で考えるならば、若さを失う老、健康を失う病、生命を失う死が、苦悩という課題として問われているということである。いのちの事実でありながらそのままに受け入れられない老病死を生きる。その苦悩を生きる人々に法が説かれた。

釈尊もまた、人間の身を生きる限り、老病死を免れ得ない。特に存在を失うという死の事実は大きなことである。釈尊が、現実に人間のいのちを生きる姿を通して、法を説くということをもどのように歩まれたのか。また、仏弟子たちとどのように向き合われたのか。その姿

が伝えられる經典を通して確認してみたい。

釈尊入滅の時、最後の説法として『大般涅槃經』⁶（以下、『涅槃經』）には、次のように伝えられている。

「さあ、修行僧たちよ。お前たちに告げよう、『もろもろの事象は過ぎ去るものである。怠ることなく修行を完成なさい』と。」⁷

釈尊は繰り返し「諸行無常」を説かれた。形あるものは滅びゆく。生まれてきたいのちは必ず死すべきいのちである。自らの肉体もまた、滅びゆく事実を抱えている。仏弟子たちは、その説法を何度も聞いてきた。

釈尊とともに説法の旅の従者として歩んだ阿難（アーナンダ）は、誰よりも釈尊のそばで法を繰り返し聞いた。しかし、釈尊が老いていく姿、病む姿を目の当たりにし、そして入滅が近いことを突きつけられた時、偉大なる師を失うことへの悲歎が増大していった。それは、「諸行無常」であると理解しても、大事な存在を失う現実の前には、その理屈の通りには領けない人間の迷いの深さが現れていると言えるだろう。だからこそ、「怠ることなく」という丁寧な繰り返し尋ねる姿が説かれている。

入滅に近い釈尊と阿難や仏弟子たちがどのように歩んできたのかを、もう少し『涅槃經』を通して確かめてみたい。老病を抱えて、いよいよ入滅の時を前に、釈尊自身が次のように語られる場面が説かれている。

さて尊師が雨期の定住に入られたとき、恐ろしい病が生じ、死ぬほどの激痛が起こった。しかし尊師は、心に念じて、よく気をつけて、悩まされることなく、苦痛を堪え忍んだ。

そのとき尊師は次のように思った、—「わたしが侍者たちに告げないで、修行僧たちに別れを告げないで、ニルヴァーナに入ることは、わたしにはふさわしくない。さあ、わたしは元気を出してこの病苦をこらえて、寿命のもとを留めて住することにしよう」と。⁸

このようにして病苦から一時回復された釈尊に対して、阿難はこれからも法を聞くことができると安心感を得たと語るが、釈尊は、すでに一人ひとりの問いに応じて伝えるべき法を説いてきた。もう秘密にする教えがあるわけではない。そして、老いという現実には釈尊自身もまた抱える姿であることを重ねて次のように説かれている。

アーナンダよ。修行僧たちはわたくしに何を期待するのであるか？わたくしは内外の隔てなしに（ことごとく）理法を説いた。完き人の教えには、何ものかを弟子に隠すような教師の握拳は存在しない。⁹

アーナンダよ。わたしはもう古い朽ち、齢をかさね老衰し、人生の旅路を通り過ぎ、老齢に達した。わが齢は八十となった。譬えば古ぼけた車が革紐の助けによってやっと動いていくように、恐らくわたしの身体も革紐の助けによってもっているのだ。¹⁰

そして、このとき、次の言葉が語られた。

この世で自らを鳥とし、自らをたよりとして、他人をたよりとせず、法を鳥とし、法をよりどころとして、他のものをよりどころとせずにあれ。¹¹

「自灯明、法灯明」として伝えられる言葉であるが、阿難を含めた仏弟子たちが、釈尊を頼りとし、その存在に寄り掛かるように法を聞いてきた姿がそこに問われている。釈尊という存在を失えば、もう直接法を聞くことができない。問いを尋ねることもできない。師を失うことは、自分がどのように道を歩めば良いのかを見失うことでもあった。そこに恐れと不安を抱えた阿難は、病苦から回復された釈尊に安心し、これからも師として存在し続けてほしいという思いの中にいた。しかし釈尊は、諸行無常である故、老いていくことも、死すべき身であることも免れないと説く。また、導いてくれるもの、頼るべきものとして、人に依存することなく、自らを通して、法をよりどころとして歩みなさいと促す。

阿難が予期悲嘆¹²を抱えながら、自分の道に迷っている中で、釈尊は丁寧にその姿に応じて語りかける。釈尊を失うかもしれない悲嘆に揺れ動きながら迷う阿難と、その姿に繰り返し大事なことを丁寧に解き明かす釈尊の旅の様子を描きながら、法を聞くことと、その法に目覚めていくことが、分別を生きる人間にとってどれほど困難であるかを示している。誰よりも釈尊のそばで聞法し、多くの教えに触れていた阿難もまた、法に領くことができない葛藤を抱えていた。諸行無常であり、誰もが死すべきいのちを生きていることは、頭では分かっているけれども、目の前の偉大なる釈尊を失う時が近づいたという現実の前に、深い悲嘆に苦しんだのである。

その阿難に、また釈尊は次のように語る。

『愛しく気に入っている全ての人々とも、やがては、生別し、死別し、(死後には生存の場所を)異にするに至る』と。アーナンダよ。生じ、存在し、つくられ、壊滅する性質のものが、(実は)壊滅しないようにと、ということが、この世でどうして有り得ようか？このような道理は存在しない。¹³

こうして釈尊は、阿難に、講堂に修行僧たちを集めるように伝え、次のように告げた。

修行僧たちよ。それでは、ここでわたしは法を知って説示したが、お前たちは、それを良くたもって、実践し、実修し、盛んにしなさい。それは、清浄な行いが長くつづき、久しく存続するように、ということをめざすのであって、そのことが、多くの人々の利益のために、多くの人々の幸福のために、世間の人々を憐れむために、神々と人々との利益・幸福になるためである。¹⁴

釈尊は、仏弟子たちに、法をよく保って実践することを繰り返し勧めている。そしてそれは個人的なことではなく、「多くの人々の幸福のため」であると説く。法を拠り所として歩む仏道は、一人が救われることとあらゆる衆生が救われることが一つの道となることを示して

いる。生死といういのちの問題は、誰もが抱えているのであり、そこに道を開く法は自他共に救いを目指すものであることが説かれている。誰もが死すべきいのちを生きているのであり、そこに悲しみ（グリーフ）を抱えて苦悩する人々の姿がある。その人々が生きていく道を法に尋ねながら共に歩むことが確かめられている。

そして、釈尊は修行僧たちに次のように告げた。

さあ、修行僧たちよ。わたしはいまお前たちに告げよう、一もろもろの事象は過ぎ去るものである。怠けることなく修行を完成なさい。久しからずして修行完成者は亡くなるだろう。これから三ヶ月過ぎたのちに、修行完成者は亡くなるだろう。¹⁵

さらに続けて次のように説かれた。

わが齢は熟した。

わが余命はいくばくもない。

汝らを捨てて、わたしは行くであろう。

わたしは自己に帰依することをなしとげた。

汝ら修行僧たちは、怠ることなく、よく気をつけて、

よく戒めをたもて。

その思いをよく定め統一して、おのが心をしっかりとまもれかし。

この教説と戒律とにつとめはげむ人は、生れをくりかえす輪廻をすてて、苦しみも終滅するであろう。¹⁶

「もろもろの事象は過ぎ去るものである。怠けることなく修行を完成なさい」という教説は、釈尊が入滅の時にも語られたものである。すでに繰り返し説かれてきたことでもあり、最後の時まで一貫して諸行無常であることを伝えられた。そして、無常であるからこそ、法を拠り所として怠ることなく歩み続けていくことを丁寧に説かれる。そこに輪廻の束縛から解放されて苦しみの消滅があることが示される。

愛するもの、尊敬するものに対して執着を起すゆえに、死すべきいのちを生きている事実をそのままに受け入れることができなくなる。偉大なる師を失う不安と恐れから揺れ動く仏弟子たちに、死を迎えつつある姿を示しながら、法を説く釈尊の姿が伝えられる。

釈尊は、ただ法を説いたのではない。目の前の苦しみ悲しみを抱えた人の姿を受けとめ、その人の思いに応じて法を伝えられた。言葉だけで真実が伝わるわけではない。自らの老病死という現実の人間を生きる姿を示しつつ、共に仏道を歩んできた阿難や仏弟子たちに、法に出会い、法に尋ねていく場を大切に開いてきたということではないだろうか。

（2）阿難の悲嘆

次第に釈尊の入滅が近づいてきた時、阿難は泣きながら次のような思いを抱えていた。

ああ、わたしは、まだこれから学ばねばならぬ者であり、まだ為すべきことがある。ところが、わたしを憐んでくださるわが師はお亡くなりになるのだろう。¹⁷

その様子を知った釈尊は、阿難を呼び次のように説いた。

やめよ、アーナンダよ。悲しむな。嘆くな。アーナンダよ。わたしは、あらかじめこのように説いたではないか、——すべての愛するもの・好むものからも別れ、離れ、異なるに至るということをおよそ生じ、存在し、つくられ、破壊さるべきものであるのに、それが破壊しないように、ということが、どうしてありえようか。アーナンダよ。そのようなことわりは存在しない。アーナンダよ。長い間、お前は、慈愛ある、ためをはかる、安楽な、純一なる、無量の、身とことばとところとの行為によって、向上し来れる人（ゴータマ）に仕えてくれた。アーナンダよ。お前は善いことをしてくれた。努めはげんで修行せよ。速やかに汚れないものとなるであろう。¹⁸

悲嘆に沈む阿難に、釈尊は「悲しむな」と声をかけながら、これまで説いてきたことを繰り返すように語る。諸行無常である故に、愛するものや好むものから別離すること、生じ、存在し、つくられたものは破壊するものであることを丁寧に説かれている。さらには、現実の前に、法に領けない阿難に、これまで釈尊に仕えてきたことを感謝し、労い、修行に励むこと、正覚に至るであろうことを伝えられている。阿難の思いに応じながら、諸行無常であること、努め励むことなど、一貫した説法がなされている。そこには、道理として受けとめることと、人として揺れ動きながら繰り返し問い返すことの大事さが表されているのではない。

諸行無常であることを受けとめたなら、悲しみ嘆くことがなくなるわけではない。むしろ現実の悲しみを通してこそ諸行無常の法が明らかになるのであろう。釈尊を失うという現実が阿難や仏弟子たちに法の真実に遇う道を開いた。その法を尋ね続けるということは、悲しみが苦悩のままとどまることなく、歩む力となってはたらくことにつながる。諸行無常であるが故に、法を拠り所として歩み出す自分にもなるということである。だからこそ「怠ることなく」という促しが繰り返し説かれてきたと言えるだろう。

阿難が釈尊を失うことに悲嘆や戸惑いを抱える姿をそのままに伝えることは、人間がグリーフをどのように生きていくのかを尋ねていく道筋を通して、法に領いていくことの難しさを示し、そこにこそ苦悩からの解放の道が開かれていることを説くためであろうと考えられる。

釈尊自身が老病死の現実を自身を通して示しながら、いのちの事実を阿難や仏弟子たちと共有していく関係を『涅槃経』が伝えていることは、グリーフのプロセスを学ぶ上で重要な課題を提示しているといえる。諸行無常の教説を丁寧に伝えられたのは、法を拠り所にする、すなわち法に身の事実を確かめ続けていくことが、予期悲嘆を抱えた今も、釈尊の入滅後も、大切な歩みとなるからではないだろうか。

(3) 諸行無常の事実に向う

いよいよ入滅の時を迎えて、釈尊は阿難に次のように告げられた。

アーナンダよ。あるいは後にお前たちはこのように思うかもしれない。「教を説かれた師はましまさぬ、もはやわれらの師はおられないのだ」と。しかしそのように見なしではならない。お前たちのためにわたしが説いた教えとわたしの制した戒律とが、わたしの死後にお前たちの師となるのである。¹⁹

釈尊は、自分の死後、これまで説いてきた教えと戒律とを師として仏道を歩むことを説かれた。師という尋ねるべき存在を失うことは、道を歩む上で戸惑いと不安を抱えることになる。しかし、これまで説いてきた教えと戒律を立脚地として、問いを尋ねていくことが、これからの仏道の方角であると示される。後に仏弟子たちは、互いに聞いてきた説法を語り合い、整理し、仏典結集を行った。それは、苦悩の原因が明らかになったとしても、また、真実が明らかになったとしても、そこに止まることはできない。諸行無常であるということは、再び苦悩を抱える自分になるということである。ただ、その苦悩にとどまり続けるというわけでもない。揺れ動きながら自分の抱えるグリーフを生きるプロセスにおいて、問い返し、立ち返る拠り所として法を尋ねていく。それは、繰り返し法に確かめていくことによって、真実に出遇う時が開かれるということでもある。このように揺れ動く人間の姿を受けとめ、道を開いてきた拠り所として法がことばとなり、形となって伝えられてきた。釈尊はその道を仏弟子たちに遺したのであろう。

このように阿難の揺れ動く姿を通して説法が進められ、最後に繰り返すように次の言葉を告げられた。

「さあ、修行僧たちよ。お前たちに告げよう、『もろもろの事象は過ぎ去るものである。怠ることなく修行を完成なさい』と。」²⁰

釈尊の入滅の姿を通して、仏弟子たちは生まれてきたいのちは必ず死すべきいのちであるという現実を目の当たりにした。その姿を前に、繰り返し聞いてきた「諸行無常」の教説を問い返しつつ葛藤する仏弟子の様子も伝えられている。

(釈尊が亡くなったときに) まだ愛執を離れていない若干の修行僧は、両腕を突き出して泣き、砕かれた岩のように打ち倒れ、のたうち廻り、ころがった、—「尊師はあまりにも早くお亡くなりになりました。善き幸いな方はあまりにも早くお亡くなりになりました。世の中の眼はあまりにも早くお隠れになりました」と言って。

しかし愛執を離れた修行僧らは正しく念い、よく気をつけて耐えていた、—「およそつくられたものは無常である。どうして(滅びないことが)あり得ようか?」と言って。²¹

真実なることも、言葉で聞くことを通してまず理解することから始まるが、その意味を知る

ことと、本当に領くことは一つではない。虚妄分別によって成り立つ言葉の世界は、迷いの原因でもある。言葉通りに知識を重ねても、それが正覚に繋がるわけではない。現実から問われることが法に目覚めていく縁となるが、そこには何度も問い返し、尋ねていくプロセスにおいて法に領くということが起こるのである。

釈尊を失うことによって、仏弟子たちは、それぞれの姿で、釈尊入滅後を歩いていく道が問われることになった。そこにグリーフを抱えた自分をどのように生きていくのかという課題がある。ただ、そのグリーフの課題は自分一人の問題ではなく、人間の問題として示されているのであろう。釈尊の説かれる法を直接聞いてきた仏弟子であっても、「死」という事実の前にさまざまな反応があった。

その様々な姿で釈尊の入滅を受けとめた仏弟子は、僧伽という集いの中で法に尋ねながら歩いていくことになった。それは自分一人でという道ではなく、問いを語り合い、お互いに法を確かめながら歩んできたということであろう。

苦悩の姿は一人ひとりである。しかしその苦悩は個人のみの問題ではなく、様々な関係を生きているからこそ生じるものである。苦悩に応じて釈尊が法を説かれたということは、それだけ人間の多様な生きる姿があることを表している。言葉を尽くして一人ひとりに苦悩を生きる道を開いてきた。人間を生きる限り、迷いを抱えて生きる身であり、迷いに揺れ動きながら歩むことしかできない。その人間に、釈尊は、常に立ち返るべき拠り所として法を説かれた。法を縁として共に尋ね続ける道である。

その後、遺骨の分配がなされ、ストゥーパが建てられた。釈尊に出会う場が形となって表されたということである。それは、供養、礼拝の場として、人々が集い、法に出会う帰依処となっていった。儀式や荘厳の原型がそこにあるといえるだろう。そのように形に表されたことが、共に尋ねていく場を繋いでいくことにもなったといえる。そこに繰り返して釈尊に出会い直し、法に尋ねていく人々が生まれてきた。形として表されたことが、時代を超えて、人を繋ぎ、法を相続していく道を開いてきた。形に執着するならばその本質を見失ってしまうことにもなる。その本にある願いを確かめつつ、尋ねていくことが大切であろう。

以上のように、『涅槃経』は、阿難や仏弟子たちの揺れ動く姿を描きながら、「諸行無常」を伝えている。言葉通りに容易には領けないのが人間の姿ではあるが、そこに苦悩する人間を僧伽という集いの場が受けとめ、そこで法を繰り返し尋ねていく姿が描かれている。法に出会う、法に領くということはどのようなことかという問いがここにある。諸行無常であることが言葉として説かれたことと、いのちの事実と共に受けとめていくことの間人間は迷う。その迷いのただ中で、現実の課題から問われながら道理として確かめ続ける姿が示されている。

『涅槃経』を読むことは、釈尊を失うことによるグリーフを課題として、法に生きる仏道

を尋ねていく学びとなるのではないかと考えられる。その学びを通じた歩みが、人々の声を聞きながら、社会とつながりを持ちながら、共に尋ねていく道を開くことにつながればと思う。

3 寺のあり方と仏事のはたらき

(1) 寺という場が持つはたらき

寺という場は法に出会う縁を開く場である。特に真宗寺院は、聞法の道場として相続されてきた。儀式は本願成就した南無阿弥陀仏の世界を表現している。莊嚴という形を持って場が作られ、声明という声によって法を聞く姿が表されている。そこに身を置くということは、本願のはたらきの中にある自分に出会うことでもあろう。撰取不捨という場に受けとめられることによって、苦悩の中でどう生きれば良いのかわからず迷っていた自分が、その苦悩を抱えて歩み出していく自分へと促されていくことがある。

夫を亡くした妻が、生きる支えを失い、睡眠や食事もうまく取れず、気持ちも落ち込んでどう生きたら良いのかわからない苦しさを抱えた時、やっとの思いで寺にお参りに来て、自分の思いを涙を流しながら語るという場に出会ったことがある。自分は何か言葉を返すわけでもなく、ただ話を聞くことしかできない。御本尊の前で、自分の思いを語るその姿に、自分も一緒にその場に座ることしかできない。その時間の中で、思いを言葉にしていくことが、その人に変化をもたらすということが起こる。悲しみという姿が、生きていく力、歩み出していく力に変わるということであろう。人が人を助けるという関係ではなく、寺という場が人を育み、力となってはたらいっていくということではないかと考えられる。

また、僧侶として声を聞く時、何か言葉を返すことができなかつたとしても、御本尊の前にも身を置くことを通して、僧侶自身もまた大切な気づきを得ることがある。グリーフを抱えた思いを語るその姿に向き合うことは、自分もまた苦しさを受けとめるといふ共感疲労を生じることにもつながる。僧侶でありながら一人の人間として同じようにグリーフを抱えている故に、他者のグリーフに出会った時、そこに苦しさを感ずることもある。その自分も含めて、寺は、全てを受けとめて、一人ひとりに法がはたらく場となる。それぞれのグリーフをそのままに受けとめつつ、ともに尋ねていく道を開き、歩み出す力を促していく場として、寺のあり方を確かめたい。

(2) 仏事が持つはたらき

浄土真宗の寺は、念仏の道場として相続されてきた。浄土の莊嚴が具体的に形となって表現され、場として開かれてきた。それは南無阿弥陀仏という本願成就の相、すなわち撰取不捨というはたらきを表している。つまり、どの人も、えらばず、きらわず、受けとめていく

という世界を表しているということであろう。一人ひとりの姿が無条件に尊敬をもって受けとめられる場所があるということがまず重要なことである。それは寺だけではなく、各家庭のお内仏も同様である。南無阿弥陀仏を本尊として開かれた場である。

その場において、勤行という形で法に出会う。勤行によって經典の言葉を聞くという姿がそこにある。そして、読誦によって自らの声を通して法の世界を表現しながら、同時に聞くという姿を表している。荘厳と儀式が成り立つ場に身を置くということは、南無阿弥陀仏の法に受けとめられている、包まれているということを表しているのであろう。だからこそ、安心していられる場であり、一人ひとりのグリーフの姿が尊重される場でもある。そのような法の世界を仏事は開いてきた。

そして、念仏の道場という場への信頼と、勤行という形を通して、すでにグリーフを抱えながら生きる道を尋ねてきた人々の姿が、仏事という場を相続してきた。それはすでに多くの人々が、仏事を通して法に出遇ってきたことの証でもある。私の計らいを超えて、法に傾く縁を開いてきたからこそ、ここまで届いたという事実がある。時代の影響はあるが、人間の抱える苦悩に応じる道として確かめなければならない。

(3) 葬儀を勤めることへの願い

日本の仏教においては、葬儀によって寺との関係をつないできた歴史がある。葬儀は亡き人を弔う大切な儀式であると同時に、縁ある人々の死別による悲しみを包んできた仏事として大切なはたらきをもっている。葬儀から始まる仏事は、中陰法要、年忌法要と勤められる中で、人々の悲しみを受けとめていく場であった。仏事の場合は、親から子へ、孫へという形で、家庭の中でその働きが手を合わせる姿をもって相続されてきた。意味ではなく、姿によって伝えられる仏事の大切さである。

しかし、家族のあり方が変わり、それに伴い葬儀のあり方も変わりつつある今、改めて、「悲しみ」という姿を問い直す必要が生じてきた。悲しみは合理的に解決できる感情ではない。また、乗り越える、立ち直るということが周りから要求されることも多い中、悲しみはそう単純に癒えるものではない。

葬儀が仏縁となって悲しみを生きる道を開く仏事としてはたらいてきた、そのはたらきに出会えない現状があるとすれば、改めて仏事のあり方を問い直し、悲しみの姿を確かめていくことが今必要ではないか。大切な人や物の喪失は、大きな影響をもたらす。一人ひとりの悲しみは、様々な姿で表れる。それ故に、「グリーフ」という言葉で確かめていくことも必要になる。丁寧にその声を聞き、そして、外から乗り越えることを強要するのではなく、その人自身が、歩み出す力に出会えるように、ともに尋ねていくことを大切にしたい。それが仏道ではないだろうか。

グリーフケアを研究課題として「悲嘆学」を提唱している坂口幸弘氏は、「葬儀を含む死

に関わる儀礼や習慣は、死者のためだけの行事ではなく、残された者の悲嘆の過程にとって大きな意義をもっている²²」として、次のように述べている。

葬儀は遺族にとって悲嘆の感情を公にあらわすことが許された社会的な機会であり、日本の場合では、民俗的慣行として葬儀の準備や執行は隣組が担当することで、遺族は悲しみに身を委ねることができた。さらに葬儀の場に参集した親戚縁者、故人にゆかりのある人びとなどと、故人の思い出や気持ちを共有し、体験を分かち合うことも、遺族の大きな支えになると考えられる。²³

さらに、葬儀からつながる仏事のはたらきについても次のように述べている。

法事・法要は、体験を共有する機会を提供するだけでなく、一周忌や三回忌など記念日反応が懸念される節目の時期におこなわれ、くわえて長期にわたって実施されるという点で、遺族への有効なケアとしての要素を備えているとも考えられる。

そのほか、故人の月々の命日に僧侶をお迎えしてお勤めをおこなう月参り（月忌法要）という法要も、遺族にとって救いになることがある。²⁴

このように、グリーフケアの視点から、葬儀に関わる仏事の重要性について問いかけがなされている。時代の変化の中で対応すべきところもあるが、死別による喪失とどのように向き合っていくのか、また、そのグリーフをどのように抱えながら生きていくのかを考える上で、仏事はすでに人々を受けとめてきたという歴史がある。社会からの要請としてもその声を丁寧聞き、葬儀のあり方を考えていく必要があるだろう。

（４）教学教化における課題

教学とは何か。教義を知ること、理解することは大切なことであるが、先の『涅槃經』のように、諸行無常であると理解することと本当に領くことは容易に一つにならない人間の迷いの姿がある。真実と現実の狭間で葛藤し、苦悩するのが人間の姿である。だからこそ、繰り返し聞くこと、問い返すことが大切になる。現実から問われたことを通して、思想的な深まりも起こるのであろう。自分の抱えた苦悩を縁として、法に尋ね続けていくところに教学があるのではないか。

自分自身の苦悩、グリーフを課題として、法に尋ねていくということは、釈尊が「自灯明法灯明」として説かれた姿勢につながる。自分を通して法を拠り所として歩むことが、自分の抱えたグリーフを生きる道を開く。自分の喪失を振り返り、その喪失をどのように生きてきたかを辿ることによって、自分自身のグリーフを知る。自分自身のグリーフの姿を丁寧に見つめていくことは、他者のグリーフに向き合う自分なりのあり方を養うことにつながる。その意味では、教学ということも、個人的な学びにとどまるものではなく、他者とともに苦悩やグリーフを生きる道を法に尋ねていくことだといえるだろう。

教化とは何か。教えを伝えるという点について言えば、自分がどのように受けとめ、また

どのような言葉で表現していくのかということがまず問われてくる。法は、目の前の人の苦悩や課題に応じて言葉となって表現された。苦悩や課題に応じてという視点を外してしまうと、結果として語られた言葉を絶対化してしまう危うさがある。法を正しいものとして語ることは、真実性を伴う故に、力を持って相手に伝えられることになる。それは聞くものを傷つけたり苦しめたりする場合もある。

苦悩を抱えた自分をどのように生きるのかという問いに道を開く法が、反対に苦しみを生み出すものとなれば、それはもはや法の意味を失うことになる。法を語るということは、時と場に応じて、言葉や表現を選びつつ、一方的な押し付けにならないように、目の前の人と共に尋ねるという姿勢を大切にしたい。そこで、自分自身もまた教化の中にある一人として法を尋ねていくことが、共にという関係を歩むことになるであろう。

このように、教学教化の課題を確かめることは、仏事のはたらきを問い直すことになるのではないか。実際に、仏事の現場や人との出会いから問われたことに丁寧に向き合うことを大切にしたい。

(5) 僧侶もまたグリーフを抱えて生きる一人

人々の悲しみに寄り添うということが、僧侶の使命として語られることがある。葬儀の場や、悩みの相談など、人との関係の中で悲しみや苦しみと向き合う場に出会うことが多くある。しかし、僧侶もまた同じように悲しみや苦しみを抱えている。喪失を経験しながらグリーフを抱えた一人として生きている。

その自分が寺という道場において、勤行や聖教の学びを通して、法に出会う。それはグリーフをどのように生きるのかを尋ねるプロセスであり、その求道がまた同じようにグリーフを抱えた他者と出会った時、共に歩む自分なりの姿を養うことにもなるであろう。その自分を受けとめているのが寺という道場であり、仏事のはたらきだといえるのではないか。

僧侶もまたグリーフを抱えて生きる一人であるということを踏まえ、グリーフケアを学ぶことが大切だと考えられる。僧侶もまたグリーフを抱えて生きるものとして、儀式と荘厳による仏事の方に身を置く一人である。その一人としてお互いに法に尋ねていく場として寺のあり方を考えていくことが大切ではないかと思う。

おわりに

グリーフケアという動きは、多種多様であり、様々な現場で進められている。喪失は死別に限らず、人生の様々な場面で経験していく。老病死に関わることは特に大きな問題として抱えていくことになる。それ故にグリーフとどのように向き合うのかということは、社会の中で重要な課題となっている。僧侶として、寺としてできることを社会の関係の中で、考え

ていくことが望まれる。

ただ、グリーフケアの学びは、特別な資格や技術を習得することを目的としたものに限定すべきではないと考える。僧侶として葬儀を勤め、遺族に寄り添う中でのあり方を研鑽していく学びの一つにもなるが、それは、僧侶に限らず、人間として生きる上で大切にしていべきこととしてグリーフの学びに出会うことが大切であろう。グリーフケアを特別なこととせず、日常を生きる関係の中で、大切にする姿になればと思う。医療、介護、葬儀などの現場においてそれぞれの取り組みがなされているが、相互に大切な課題として確かめ合えることができればと思う。その中で、寺や僧侶としてできることを模索し、協同していくことが大切ではないだろうか。そのような動きの中から、日常にグリーフケアがある社会が開かれていくことが求められているのではないかとと思われる。

浄土真宗においては、親鸞が、「同朋」として人々と出会い念仏の道を尋ねたことからすれば、お互いにグリーフを抱えた一人として出会い、それぞれが自分の抱えたグリーフを尋ねていく一人として尊重されていく関係を生きる道が親鸞の仏道ではないかと考えられる。「ケア」ということが、誰かのための支援という意味ではなく、本願がはたらくという相として捉えるならば、自分もまたそのはたらきの中にある一人である。自分もまたグリーフを抱えた一人として、他者のグリーフに出会う。そこにはグリーフを抱えて生きることの痛みや苦しみをともに尋ねていく場が必要となってくる。その場が仏事であり、法座として大切に相続されてきた。あらためてその場のはたらきを問い直し、場づくりを丁寧に進めていくことが必要であろう。

仏道は自分自身の問いを尋ねていくことから始まる。グリーフの課題も、自分自身の抱えた喪失から始まるものである。その歩みのプロセスにおいて、他者との関係の中で尋ねていくことを通して、そこに気づきや深まりが生まれることもある。葬儀などの仏事を通して人に出会う現場も、経典を読むという学びの場も、そのプロセスとして大切にしたい。その動きを進めていく中で、グリーフの学びに出会うことも人間を生きる大切な課題を知る縁となるのではないかと考えられる。

註

1 真宗大谷派名古屋教区第2組は、愛知県知多半島の区域であり、第2組の教化委員会が主催する「グリーフサポート連続講座in知多」として、一般社団法人リヴオンの協力を得て、2018年に全5回の講座が開催された。

一般社団法人リヴオンは、代表の尾角光美（おかく・てるみ）氏が19歳の時に母を自殺で亡くしたことをきっかけにあしなが活動を経て「いつ、どこで、どのような形で大切な人を亡くしても、その人が必要とするサポートを確実に得られる社会の実現」を目指して立ち上げた団体である。

2 真宗大谷派における教師資格養成カリキュラムの中で、教化学としてグリーフの学びを展開

していく取り組みが始められた。2021年度には、教育部より全国の関係学校、真宗学院などの教育機関に呼びかけがあり、「真宗とグリーフに学ぶ研修会」が開催された。今後、各機関においてどのように学習の場を開いていくのかを、リヴオンの協力を得て、実践的にワークを通して学びながら議論する研修会が開かれた。今後、それぞれの現場で、グリーフケアの学びが共有されることが願われている。

- 3 真宗大谷派とリヴオンとの協力によりグリーフについて学ぶためのテキストが作成された。『真宗僧侶とグリーフ』真宗大谷派宗務所教育部2022（以下、教育部2022）p. 8
- 4 『真宗聖典』真宗大谷派宗務所出版部1988 p.628
- 5 教育部2022. p. 8
- 6 『大般涅槃経』には2種類ある。原始経典として編纂されたものと、大乘経典として成立したものである。ここで確認していくのは原始経典の『涅槃経』である。なお、親鸞が『教行信証』に引用しているのは大乘の『涅槃経』である。
- 7 中村元訳『ブツダ最後の旅』岩波文庫 2011（以下、中村訳）p. 168
- 8 中村訳p. 63
- 9 中村訳p. 64
- 10 中村訳p. 65
- 11 中村訳p. 65
- 12 余命の告知などにより、実際に喪失が起こる前からグリーフが生じることを予期悲嘆という。
- 13 中村訳p. 99
- 14 中村訳p. 100
- 15 中村訳p. 102
- 16 中村訳pp. 102-103
- 17 中村訳p. 145
- 18 中村訳pp. 146-147
- 19 中村訳p. 165
- 20 中村訳p. 168
- 21 中村訳pp. 171-172
- 22 坂口幸弘『死別の悲しみに向き合う』講談社現代新書 2012（以下、坂口2012）p. 133
- 23 坂口2012. p. 134
- 24 坂口2012. p. 135

