

現実世界とメタバースで坐禅する

愛知県瀬戸市

祥雲寺副住職

江川正司



祥雲寺

こんにちは、祥雲寺副住職の江川正司と申します。平成八年生まれのZ世代です。駒澤大学禅学科卒業後は大本山總持寺に一年半安居しました。上山したのは、ちょうど新型コロナウイルスが流行する直前で、パンデミックによる世界的な混乱の中、本山で過ごしていました。祥雲寺は愛知県と岐阜県の県境に位置する三國山のふもとにあります。不便な所ですが、カモシカやイノシシが寺院に現れることもあり、春にはタケノコが採れるなど、自然に囲まれた環境です。

現在、私は祥雲寺の本堂とメタバース空間で坐禅会を行っています。今回は、それぞれの世界での坐禅会についてご紹介させていただきます。

一 現実世界からの参禅(祥雲寺坐禅会)

祥雲寺の坐禅会は去年(令和五年)の四月に始まりま

した。月に一回の頻度で行っております。普段お寺にあまり来ない若い世代に来ていただきたく、告知をInstagramのみに限定し、参加しやすい十七時開始にするなどの工夫をしております。

スケジュール

- 十七：〇〇 挨拶・坐禅の説明
- 十七：十五 坐禅(十五分)
- 十七：三十 経行(五分)
- 十七：三十五 坐禅(十五分)
- 十七：五十 茶話会

初めて坐禅をする方も多いため、毎回姿勢の調べ方や、息の調べ方など丁寧に説明することを心がけております。今のこの時間を共有した人たちとのご縁を大切にしたいので、坐禅の後には茶話会を開き、お茶を飲みながら、参加者さんの感想や意見を聞いたり、禅の教えを紹介させていただいたりと交流できる時間を設けております。

お仕事などで忙しい日常を過ごしていて、家でゆっくりしているつもりでもついスマホを触ってしまうなど、何もしない時間は普段なかなか持てないと思います。お寺という非日常の空間で何もせず、ただ座るという時間を楽しんでいたただけだと願っております。

二 メタバースからの参禅

(一)メタバースってなに？

メタバースはインターネットの中にある空間です。私たちは「アバター」、つまり自分自身の分身を使ってその空間に入ります。メタバース内には他にもユーザーがいて、コミュニティや文化がありますし、そこで商品を買ったり、メタバース内で労働したりして、お金を稼ぐこともできます。

また、メタバースはすべて人間によってつくられた世界で、すべて人間がどんなものも創り出すことができます。また、メタバースで活動する自分自身もデザインすることができます。自分の外見も自由に変えることができます。匿名の世界ですので、自分で名乗ってしまえばそれはその人の名前になります。アイデンティティさえも自分でデザインできます。物理的な束縛から開放され、作りたいものが何でも実現できる世界、なりたいたいものになれる世界がメタバースです。

メタバースも一つの社会です。社会にはその社会特有の文化があります。メタバースにもメタバース文化があ

ります。例えば、音楽イベントが盛んです。メタバースは現実世界と比べて簡単に発表ができるので、メタバース空間でライブを行うアーティストも多く存在します。クラブの「ワールド」^①もあります。その「ワールド」に集まってDJの音楽を楽しむという文化もあります。他にも「お砂糖」といった、メタバース空間だけの恋愛関係もあります。

このように、発展途中ではありますが、メタバースにも現実世界と同様でメタバース独自のコミュニティがあり、文化があります。

(二) バーチャル坐禅会

clusterというメタバースのサービスを使い坐禅会を行っております。clusterは日本のcluster社が開発したメタバースです。clusterは日本製なので、日本語によるコミュニケーションが盛んな上、高性能のパソコンや

① メタバース空間での特定の場所。現実世界にもいろいろ場所があるように、メタバース空間にも「カフェのワールド」「学校のワールド」、「遊園地のワールド」など大きいものから小さいものまで様々なワールドがある。



ルで入ると現実世界の自分が座ると連動して、アバターの方も座ります。一方PCやスマホで入る場合はアバターを手動による操作で座らせて、自分自身も座る形になります。

VRゴーグルなんか被って坐禅できるのでいいと思いますよ。私もメタバース内で坐禅を行うにあたって、そこは心配でした。しかし、実際にやってみて全く問題なく、参加者も坐禅をすることができました。ヘビーユーザーにとっては、VRゴーグルは普段の生活の一部になっていきます。中には一日に三時間以上VRゴーグルを被っているという人もいます。VRゴーグルを被って行う飲み会をしている人もい

VRゴーグル^②がなくても、スマホやタブレットなどで簡単に入れるという利点があります。

バーチャル坐禅会は月に一度のペースで行っております。二十時か二十一時開始で約一時間のプログラムになっていきます。二〇二二年の四月に始めてから二年以上経ちました。バーチャル坐禅会の参加者がリアル坐禅会にも参加してくれたこともあります。

バーチャル坐禅会の内容は、まず坐禅の説明をします。こちらよりリアル坐禅会と同じように初心者の方も分かります。その後はお盆やお彼岸など季節の話題、「煩惱」や「仏像」など様々なテーマを決めてお話させていただいております。終わったらもう十分座って、記念写真撮って解散。(メタバースでは、アバター同士が集まって写真撮影をするという文化があります。)

VRゴーグルで参加している方は被ったまま座ってもらい、PCやスマホで入っている方は画面を見ながら座ってもらいます。VRゴーグ

cluster 紹介動画



ば、VRを被ったままフレンドと一緒に実際に睡眠する「VR睡眠」をしている人もいます。そういう方にとってVRゴーグルを被って坐禅をすることはとても簡単なものになります。

現実世界のごちゃごちゃした自分の部屋よりはVR空間の方が瞑想に集中できるという声もいただきます。また、VRゴーグルを装着すること



② VRゴーグルは、仮想現実の世界に没入するためのデバイスです。ヘッドセット型(頭に装着する形)で、目の前で頭の動きを追跡し、視点が変わります。コントローラーを使って手の動きも認識。ゲームや教育、医療など幅広い分野で利用され、現実ではできない体験を可能にします。

で、スマホを見ることも、通知に気付くこともできなくなりません。現実世界で行う体験には、かなわないとは思いますが、VRを使えば簡単に集中できる空間をつくり、だれと共有することもできます。



アメリカの企業が開発した「TRIPP」というVR瞑想アプリがあります。美しい空間の中で音声ガイドダンスに従いながら瞑想をすることができ、実際に使ってみたのですが、広々とした宇宙空間の中で、呼吸に合わせて星屑が自分の口元を出たり、入ったりするなどの視覚的なアプローチもあり、坐禅とは違いますが、瞑想をすることができ

ました。現時点では日本語には対応しておりませんが、全世界から百万回以上ダウンロードされています。



バーチャル坐禅会では、坐禅をしたことがない人に坐禅をするきっかけを提供することを目標に行っております。坐禅をしてみたいと思っっている方はいませんが、実際に足を運んだり、オンラインの坐禅会に申し込んで参加したりするのはハードルが高いと思います。メタバース内では簡単に移動をすることができるので、他のワールドでお友達とおしゃべりをして、坐禅会の時間になったらボタンを押すだけで坐禅会の会場に一緒にいくことができます。

参加者の中には運転中で坐禅はできないけど、坐禅の



あとの話を聞くために車内からスマホの音声だけで参加してくれる方もいます。座らなくてもいい坐禅会です。こうやって自分にあつたいろんな方法で参加できる気軽さもバーチャル坐禅会の良さだと思います。

今では何度もバーチャル坐禅会に参加してくれる常連さんもありますが、ほとんどの参加者にとって、この坐禅会が初めての体験でした。

(三)お坊さんがメタバースに参加する
バーチャル坐禅会を開催することとは別に、お坊さんアバターで、お坊さんとしてメタバースに入り、イベントなどに参加することも大事にしています。他のワールドに遊びに行つて交流したり、他のイベントに参加したりしています。そういった所をきっかけにバーチャル坐禅会に参加してくれたり、仏教に興味を持つてくれたりする人もいます。「用事なくても話せるお坊さんってあんまり周りにはいないから良かった」という声もよく聞きます。

(四)大縁寺

今年の一月に、メタバース内の友達に協力していただきメタバースにお寺を建てました。メタバースでのご縁が広がり、さらに大きくなることを願つて「バーチャル山大縁寺」という名前にしました。

バーチャル坐禅会の会場にすること以外にどうやお寺を使うかは決めずに、「メタバース内にお寺があったらどうなるのか?」という疑問から実験的な目的で開山してみました。(実験的にお寺も建てれちゃうのもメ



タバースのいいところです。)

お寺の利用者の中には在家信者で、勤行をしたいがする場所がないので大縁寺に入って毎日六時にお勤めをしている方もいます。

他にも、アバター制作者で毎回新作ができるとそのアバターで願掛けのような意味で大縁寺に参拝しにきてくれる方もいます。こういう形で大縁寺を利用する人がいるというのは想定外でした。

(五)メタバース仏教

仏教は多様性の宗教です。インドで生まれた仏教ですが、アジアの国々だけではなく、アメリカやヨーロッパなど様々な国に仏教は伝わりました。

日本仏教や中国仏教、アメリカ仏教などがあるように、その土地の文化や風土にあったそれぞれ仏教が展開しております。

このメタバース社会にあったメタバース仏教や仏教文化をつくることを目標にしています。私は、現実世界は祥雲寺の副住職で、メタバースでも「お坊さん」として活動しています。メタバース仏教・仏教文化はまだまだ未発展ではありますが、両方の世界でお坊さんをしている私の視点から、現実世界と比べたメタバース仏教ならではのことを書かせていただきます。

1. 対等

現実世界には、僧侶と一般の方の間にどうしても壁ができてしまいます。しかし、メタバースでは僧侶と一般の方の距離が近いという特徴があります。

そもそも、メタバースはなりたいたいものになれる世界、お坊さんのアバターでお坊さんとして活動したら、お坊さんです。賛否両論あるとは思いますが、メタバースはそういう世界です。

だからこそ、坐禅会をしても、疑問に思ったことはなんでも聞いてきますし、自分の意見を主張してくる方もいます。そういう世界だからこそ、私自身勉

強になります。メタバースでは意見を交換しながら、お坊さんと一般の方が一緒に仏教を学んでいくと思います。

2. 人それぞれの信仰

メタバースでは仏教の信仰や、取り組み方も人それぞれです。現実世界でも仏教徒で坐禅会に参加する方もいれば、キリスト教徒だけど、坐禅会に参加する方もいます。

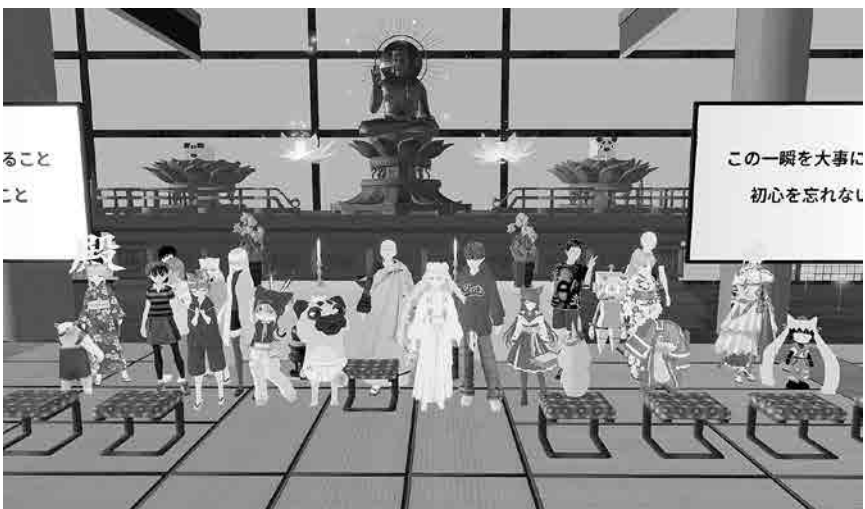
熱心に読経などのお勤めをする人もいれば、仏教を信仰してはいないが、教えに興味があつて聞いているだけの人もいます。

3. 超宗派・超宗教・異業種との繋がり

メタバースにはいろんな方がいます。他の宗派僧侶と一緒にイベントをすることもあれば、他の宗教者や全く違う業種の方と一緒にイベントをすることもあります。また、自分主催のイベントだけではなく、ゲストとして他の人のイベントに呼んでもらい対談などをすることもあります。いろんな方と繋がれるのがメタバースの魅力です。

4. ゆるさ

アバター同士なので現実世界と比べて敷居が低くな



ります。現実世界の坐禅会では難しいですが、坐禅中でもボタン一つで簡単に退出することもできます。気軽に参加できること、仏教に対する敷居が低いです。

5. エンタメ性

現実世界だと葬式や法事など静かな雰囲気の中で読経をすることがほとんどだと思います。私もメタバースで読経をすることがありますが、雰囲気は全く違います。メタバースではお経を読むと拍手と紙吹雪が舞います。メタバースの仲間たちと楽しく読経をします。

メタバースには、ギターで般若心経を読む人や、DJでお経を流している僧侶もいます。デザインしたものがすべて現実になる世界です。やり方次第でいろんな演出を使って仏教を伝えていくことができます。

三 これから

現代、お寺離れや仏教離れが問題になっています。しかし、その一方で、混沌とした時代だからこそ、仏教や禅の教えを求める人々も少なくありません。お寺離れや仏教離れにはお寺や仏教が社会に歩みよる必要があると

参加者の声

名古屋市守山区 松村良将

私は一昨年の九月に業務過多が原因で体調を崩し心療内科を受診した結果、抑うつと診断され休職をしました。休職中は、心理学とアンガーマネジメントが学べる就労支援事業所に通所しておりました。しかし、服薬治療と心理学を学んでも将来に対する不安や自己批判をすることもあり悩んでおりましたところ、祥雲寺のインスタグラムの広告が目に残り坐禅会に参加することを決めました。坐禅は小学校の頃に子ども会の遠足以来となり、四十年ぶりです。丸い座布団に座り後ろにひっくり返り和尚さんとみんなに笑われたことを思い出しました。

坐禅会の当日は、寒さがまだ残る四月。

『何でもお見通しの厳しい和尚さんだったら喝を入れられ棒でビシバシ叩かれるのだろうか』と考え緊張気味でした。

しかし、そんな不安は全く無駄でした。ニコニコ顔の副住職が満面の笑みで出迎えてくれました。優しく分かりやすく作法と坐禅の心得を教えてくださいました。

坐禅の時は心を晴れわたる空のようにするものだと

思います。変えてはいけないことはありますが、さまざまな伝え方や方法で伝えていき、求めている方にとどける必要があります。メタバースでの仏教の在り方には、現実世界でも布教するヒントがたくさんあると思います。メタバースの経験を現実世界にも活かしていきたいです。

メタバース仏教も一人では、つくれるものではありません。今メタバースで活動している僧侶や一緒に協力してくれる方、そしてバーチャル坐禅会などのイベントに参加してくれる方、メタバースでお坊さんと関わってくれる方。一つ一つのご縁が重なってメタバース仏教というものが形になっていくと思います。物理的な距離はありませんが、人と人の繋がりによって成り立っているメタバースだからこそ、ご縁、一つ一つの出逢いを大切にしていきたいです。現実世界でももちろんです。

今回、執筆の機会をくださった青野貴芳師、最後までお読みいただいた読者の皆様、祥雲寺坐禅会やバーチャル坐禅会に参加してくださる皆様に深くお礼を申し上げ、私のご挨拶とさせていただきます。

ありがとうございます。

思っていたのですが、『浮かんた考えは深追いせず放っておく』と教えていただき意外だと思いました。

私の人生に坐禅を取り入れてから四季を感じるようになりました。日の出と日の入りで四季を感じ、花や虫の音、風の香り、白く降る雪。これらは人間がコントロールすることが出来ない自然の智慧であり御仏の智慧だと考えるようになりました。心に余裕が生まれ穏やかに生活することができるようになりました。そして何より『生きる目的』を見つけることができ心の底から感謝しております。

祥雲寺の坐禅会のご縁をいただいたおかげで社会復帰を果たすことができました。業種は福祉で障がい者の就労を支援する職業指導員として勤務させていただくことになりました。これからも祥雲寺からいただいたご縁に感謝と坐禅を続けて心を豊かに生きていきます。

愛知県瀬戸市

ずっと地元に住んでいるのですが、私にとってお寺は葬式や法事に行くところ、それ以外にせいぜい盆、正月に行くくらいのもので、近くにありながら遠い存在でした。

私事ですが、数年前に父が亡くなり、お墓をお寺の墓地に建てたので少しだけお寺に行く機会が増えました。

生前は、父が入所していた介護施設に毎週末にお見舞いに行くのが日課になっていたのですが、お墓を建ててからは毎週末にお墓参りに行くようになりました。お見舞いに行く日課が、いつの間にかお墓参りに行く日課に切り替わって、喪失感みたいな物を急激に感じることなく、徐々に受け入れることができました。葬式とか法事とかお墓とか色々意識していなかったのですが、昔の人の経験でいつの間にか作り上げたものなのか、こういう儀式とか行事に助けられた感じがしていました。

そんな日常を数年間過ごしていて、毎週お寺の敷地には行くのですが、それでもなお、お寺の本堂に上がることはほとんどありませんでした。

一方で、ここ数年、ストレスなのか年齢なのか自律神経の不調で体調を崩していて、仕事の途中で体調が悪くなって早退したり、週末も生活のためにスーパーに買い物に行くのがやっとみたいな生活が続いておりました。

そんな折に、どういう流れかは覚えておりませんが、お寺で坐禅会をやっているよという話を聞きました。なんとなく、こういうものって自律神経の改善とかに良さそうかなと思ったのですが、でも、途中で体調悪くなったらどうしようとか考えたり、最初に行くのはすごく迷いました

が、思い切って行くことにしました。

行ってみたら、やることはすごく簡単でした。十五分座って、五分(くらいだったかな)歩いて、もう一度十五分座る。その間、頭に思いついたことは追いかけないで、ただ受け流すだけです。

すごく簡単と言ったものの、いつも足が痺れて動けなくなり(笑)。

そして、思いついたものは追いかけないでという話ですが、結構、今週会社でこんなことがあったなあとか、明日は何しようかなあとか何を食べようかなあとか考えてしまいます。とはいえ、考えてしまったことを反省するわけでもなく、ぼーっとする時間がただ過ぎたなあという、ただそれだけではあります。

ぼーっとするだけの時間ではありますが、日々の生活の中では作れそうでなかなか作れないもので、月一回なので、それで何か体調が急に良くなりましたというような都合のいい話までは行かないですが、良い時間が過ごせたなあと毎回思います。

坐禅が終わった後にはお茶やお菓子をいただきつつ、副住職から仏教のお言葉(?)の説明を受けたり、自分が質問したり、他の参加者の方からの質問もあったり、そこ

から広がってお寺の由来だったり、仏教の教えだったり、知らないことを少しずつですが知ることができました。

お寺の中も今まで意識したことがなかったのですが、いろいろ見まわしたりして、どんな仏様が祀られているのか興味を湧くようになって、お墓参りから始まったお寺とのつながりが、ちょっとだけ広がりました。これからも、つながりとか知識とかが広げられたらなあと思います。

ところで、私の住んでいる町は田舎なわけですが、最近は特に人も少なくなってしまうって寂しい感じがします。こういった行事を行っていただいで感謝するとともに、町が盛り上がるというなあと思います。

お寺は緑に囲まれたとても良いところにあります。お寺への入り口に面した国道は雨沢峠への通り道ということで、最近は特に自転車乗りの方などには有名です。また、東海自然歩道の入り口でもあって岩巢山に登ると名駅前のタワーズや伊勢湾なども一望できて、気持ちいいですよ。

カタコリ

仮想空間でのイベントに参加する中で、「坐禅」のイベントに出会ったのです。初めの頃は「禅」と聞くと「お寺」

仏教」というイメージで堅く、敷居が高いと感じていました。しかし、メタバースの利点を活かし、気軽な気持ちで体験したり、お話を聞いたりするうちに、次第に心が軽くなっていききました。

初参加の頃は参加者も片手で数えられるほどでしたが、回を重ねるごとに参加者が増え、今では二桁の人数で坐禅の時間を共有しています。メタバースという新しい場で、気軽に禅の世界に触れることができ、多くの人々と静かなひとときを過ごすことができます。

メタバースという新たな技術を通じて、伝統的な禅の教えが広まり、現代の忙しい生活の中で、少しでも「無」を感じることができると時間を持つことの大切さを再認識しました。これからも続けて参加し、心の安らぎを求め、人々と共に、静かな時間を過ごしていきたいと思えます。

メタカントン

私が坐禅というものに初めて触れたのは、メタバースプラットフォーム「cluster」で開催されていた「バーチャル坐禅会」に参加したことがきっかけでした。cluster内では、数多くのイベントが開催されており、イベントはスケジュール一覧で見ることが出来ます。音楽やバラエ

テイイベントが多い中、「バーチャル坐禅会」は異彩を放っていました。「坐禅？仏教？お坊さんって本物？」というのが、イベントページを見た時に私が思った素直な感想です。

バーチャル坐禅会には、想像していたよりも多くの方が参加していました。イベントの内容はシンプルで、十分の坐禅、毎月変わるテーマに沿った法話、そしてもう一度十分の坐禅というもので、とても地味な内容です(笑)。にもかかわらず、参加者が多いことに驚きました(直近のバーチャル坐禅会の参加者は七十一名でした)。私は坐禅というものを言葉では知っていましたが、実際に行うのは初めてでした。ただ座る、十分。・・・とても長く感じました。次にテーマに沿ったまさしさんのお話がありました。仏教に関心があった私は大変興味深くお話を聞かせていただきました。その後、バーチャル坐禅会に何度も参加しましたが、最初の頃はお坊さんのお話を聞くのが目的でした。当時は、坐禅はおまけという感覚で、長く感じたり短く感じたり(たまにサボったり)。一年以上バーチャル坐禅会で坐禅をしてみたことは、「ただ座る時間も良いものだ」ということです。「坐禅をしたら何か変わるのか」と聞かれると上手く答えられませんが、「意味や成果を求め

桃山れんか

修験道の行者をしております。

メタバースのclusterに足を運んでみたところ、ユーザーによる様々なイベントが行われている中で「バーチャル坐禅会」を見つけました。バーチャル、メタバースはサブカルチャーの世界です。巫女や僧侶のコスプレをしている方がたくさんいらっしゃいますが、本物の僧侶に会うとは思いませんでした。

この不思議な場所で、本気でやろうとしている僧侶がいるとは、と知りたくなりました。

バーチャル坐禅会には、私のような曹洞宗以外の仏教徒や、これまで仏教に接点のなかった幅広い年代の人々も多く集まります。日本文化に興味を持つ海外の方々も参加しています。お寺の本堂で法話を聴き、坐禅を組む機会は初めての方がほとんどです。

これまで仏教にさほど縁のなかった人が、現実世界でお寺に行くことには大変な抵抗があると思います。

しかしバーチャルでは、アバターを通し、家に居ながらにして気軽に訪問でき、興味を持った方々と交流することが出来ます。メタバースにいる者同士は実際の姿かたちはわかりませんが、同じ時間を共有することが出来ます。

る必要はない」というのが、私が坐禅会で学んだことです。

バーチャルで坐禅を知って一年以上経過した後、祥雲寺で行われるリアル坐禅会に参加しました。お寺で行う坐禅は、空間が広いおかげか空気の淀みがなく、清々しい気分です坐禅を行えました(バーチャルでは狭い自宅アパートで坐禅)。お香の香りが心を落ち着かせました。畳や座布団も肌触りが良く、座りやすかったです。

リアルとバーチャルの坐禅の違い。正直に言うと、坐禅しているだけなので違いはないと感じます。「空気の淀み」「お香が」などと書きましたが、バーチャル参加でも場所を変えれば良いだけの話なので。ただ、坐禅会として、イベントとして考えた時、バーチャルは圧倒的に参加・開催の敷居が低いです(敷居が低い分、人の出入りは多いです)。リアルは、相手の表情が読み取れる分、より細やかなコミュニケーションが取れるのが利点かと思っています。

リアル・バーチャル共に、私にとって坐禅会は、坐禅を行うだけではなく、様々な人とコミュニケーションを行う私の居場所の一つだと感じます。これからも坐禅会に参加していきたいと思えます。

そして、ここに於いてはお坊さん本人もcluster内で出会う仲間の一人です。

仏教に興味はあるけど、お作法がわからない、失礼なことをしてはいけないと固く緊張をしている方々の心を柔らかく解きほぐし、共に坐禅を組むことが出来ます。

ここではその人が実際にどんな存在であるかをジャッジされません。

どこの誰かはわからないけれど、共に坐禅を組む法友です。

メタバース内の坐禅会であることが、心理的な抵抗をどれほど消してくれていたかと思えます。私自身、全く知らないお寺、ご縁のなかった他宗派の坐禅会に行こうとは全く思いませんでしたし、そもそも開かれた坐禅会がある事すら知らなかったのです。

共に同じ空間で接してくれた正司さんのおかげで大変なご縁を得ました。

バーチャル坐禅会は、人の心をそつと後押しし、仏縁をつないでくれる場所です。