

特別発表

自由に生きる

——タイ仏教僧として——

プラユキ・ナラテボー

司会 本日の特別発表としまして、『自由に生きる タイ仏教僧として』と題しまして、タイ国スカトー寺副住職、プラユキ・ナラテボー先生に特別発表をお願いしたいと存じます。先生、どうぞよろしくお願いいたします。

ナラテボー はい。皆さま、よろしくお願いいたします。本日はこちらの発表大会にお招きいただきまして、どうもありがとうございます。本日、私のお話しさせていただくタイトルですが、『自由に生きる タイ仏教僧として』というところでございます。私自身、タイの東北部、バンコクから四百キロぐらい離れた森林寺で出家得度いたしました。今日まで仏道修行を続けてきております。最近、日本とタイを往復して、お釈迦様の教えを、布教と申しますか、皆さまにご案内しているという次第でございます。

本日は、『自由に生きる』ということで、私自身、タイでの修行生活、村人との交流、それから様々な社会活動を通して得られた「心の自由」というものについて、私見を述べさせていただきたく思います。また最近、「自他の抜苦与楽」という言葉をよく使っているのですが、仏教の修行は自分だけの幸せや悟りだけではなく、他者と共に、苦しみを減少させ、幸せ、楽が与えられる道であるということをお伝えできればと思っております。

まず、今日はスライドを持ってまいりましたので、こちらを上映させていただこうと思います。内容は、私が修行

生活をしているタイのお寺や農村風景、僧侶の修行の様子などです。スライドをご覧いただきながら、私の方で補足説明も適宜加えてまいりますので、タイの人たちの生活やお坊さんたちの修行の様子が伝わりましたら幸いです。

まず仏教の発祥と伝播ですが、これはもう皆さまご存じかと思いますが、インドでお釈迦様がお悟りになられ、八十の齢で亡くなられてインドでの勢力が衰えた後も、そのまま廃れてしまうことなく、各地に伝播して法脈が繋がってきたという歴史があります。

そうしたルートの一つは、北伝仏教ということで、インドから中国、朝鮮、韓国、そして日本に渡った大乘仏教の流れがあり、そしてもう一つが南伝仏教ですね、インドからスリランカ、タイ、ミャンマー、カンボジア、ラオスといった国々に伝わりました、その他に、チベット方面にも伝わり、大きく三つのルートでそれぞれ特色のある仏教文化が花開いたわけですね。

タイ仏教を簡単にご説明いたします。タイ仏教は、「上座部仏教」に分類されています。「小乗仏教」とも称されましたが、最近では「小乗」は蔑称だということで、あまり使われなくなり、「上座部仏教」、あるいは「テーラワーダ仏教」が正しい呼び名だということになっています。

上座部仏教の特徴は、ブツダが在世時に説かれたオリジナルに近い教えが収録されたパーリ語の三蔵經典に依拠していることです。それゆえ經典の読誦も、パーリ語でします。また最近では、パーリ語だけだと、在家の人たちが読んでもちんぷんかんぷんだということで、パーリ語とタイ語のちゃんぽんで読んだりもしています。パーリ語は、サンスクリット語に非常によく似た言葉で、サンスクリット語のちょっと方言みたいな感じですね。

タイは国民の九十パーセント以上が上座部仏教を信仰しています。また現在タイには、約三万の寺院があり、三十万人ほどの僧侶がいると言われています。タイの僧侶は私が今、身に着けているような衣をまとい、二百二十七項目

の戒律を遵守した生活を送っています。ところで、「三十万人ほどの僧侶がいる」と申し上げましたが、タイの場合、一時出家制度もありまして、公務員であれば、例えば三か月間の有給休暇をもらって、雨安居の時期の三か月間をお寺で過ごし、安居が明けた後、また世俗に戻るといような出家スタイルも認められていますので、三十万人というのはこの雨安居時の数字で、通常は二十数万人くらいかと思います。

次に、僧侶の一日の生活ですが、いま映しているスライドは読経をしているシーンです。早朝四時に読経をスタートしますので、三時過ぎには起きて、身づくろいする感じですね。

そして次は、村のシーンですね。村にオートバイや軽トラでやってくる行商の人がいて、いわば村のスーパーマーケット役を果たしてくれています。

そしてこれは、村娘たちが井戸水を汲んでいる様子です。飲み水は、大きな甕のために、それを飲料用とします。一方、井戸で汲まれた水は、生活用水として、洗濯、食器洗い、水浴び等に使います。

こちらは托鉢シーンですね。大体五時過ぎ、朝、陽が上がる少し前の曙の頃に出発します。そして約五キロ離れた近隣の村まで歩いていきます。僧侶は裸足で歩くのがルールで、ご飯やおかずを入れていただく鉢を持っています。私のお寺の周辺は農村で、朝日を浴びながら、新鮮な空気も吸えてとても清々しい気分になります。

村に着くと、村人がホカホカごはんとおかずを用意して軒先で待ってくれています。子供も、お母さん、お父さんと一緒にうやうやしく合掌をして、供物を鉢に入れてくれます。

私のお寺近辺は、もち米を食べる人たちと、うるち米を主食にする人たち、両方います。もち米の人たちは手でそのまま鉢の中に入れ、うるち米の人たちは、しゃもじを使って、米を鉢の中に入れます。こうした風景が一日も休みなく続いています。私たち僧侶は基本的に托鉢で得たものを日々の糧にしていますが、托鉢は日々の糧を得るためだけでなく、僧侶の基本行でもありますので、毎朝欠かすことはありません。

こちらのスライドは、供養を受けた後に簡単な祝福の言葉、「今日も一日幸せでありますように。健康でありますように」といった祈りの言葉を唱えているところですね。それから、托鉢の道すがらに小学校もあります。お坊さんに出くわすと、小学生たちは道の脇によけて、腰を下ろし合掌して僧侶を見送ります。

こちらは中学生ですね。周りに植えてある作物はキャッサバ、タピオカ芋です。ECなどに輸出して、商品作物として消費されています。

これは、おばあちゃんが托鉢しているシーンですね。ここのお家は、もち米じゃなくて、うるち米ですね。しゃもじですくって、鉢に入れているところですね。ニワトリとか犬とかみんな放し飼いにされていて、このような牧歌的な風景が広がっています。

こちら、村人が供物を捧げた後に、お坊さんが祝福の言葉を唱えているシーンです。その後この奥さんには、めでたく双子ちゃんが生まれました。双子ちゃんも今では大きくなって、お母さんの代わりにやってくれています。

こちらは、托鉢から戻った後の、お寺の様子です。近くの村人は、毎朝お寺に来て、お坊さんと一緒にお経を誦んだり、説法を聞いたりします。

こちらは食事の風景です。いくつかの村にお坊さんたちは分かれて托鉢に行くのですが、お布施いただいた料理は寺に戻るといったん全部分けて、ご飯とおかずとに分け、その後バイキング形式で自分の適量だけまた鉢に入れて食べるというスタイルです。「食事を午後にとつてはいけない」という戒律がありますので、正午前に食べるのが基本です。大方の修行寺では朝一回だけ、学問系の寺では、朝方と、お昼前の二回、食すのが普通です。

食事を終えると、鉢や食器を洗って、各々僧坊に戻っていきます。私のお寺は大きな森の中にあり、いまスライドに映されているのは私が三十年間住んでいる僧坊です。こうした掘立小屋みたいな感じのところに住んでいます。

そしてこちらは、瞑想をしている風景。基本的には、樹下で座るとか、そのようなスタイルです。いろんな瞑想法

がタイにはあり、私も今までいろんな技法を学んできました。

これは、呼吸を観察するタイプの瞑想をしている様子です。そしてこれは、手動瞑想といって、前回こちらにお招きいただいた際に、簡単なインストラクションをさせていただきましたね。開眼で手を動かしながらその一コマ、一コマに気づいていく瞑想で、沈静化を図るのではなくて、心の覚醒度を上げていくタイプの瞑想ですが、効果は抜群です。日常生活にも落とし込みやすいので、とても重宝しますよ。

そしてこちらは、歩行瞑想をしているシーンですね。一步一步、気づきを伴わせて歩くことで、手動瞑想同様、気づき、覚醒力を高め、自然に智慧がってきます。これは、一休みしているところですね。熱帯雨林で特に雨季は蚊が非常に多いです。ですからこんな感じで蚊帳を吊って休憩をとったり、蚊帳の中で瞑想してみたりとか、好みのスタイルで取り組んでいきます。

これは、部屋の中で勉強している様子ですね。最近になってやっと通信環境も整ってきて、携帯の電波をテザリングして、ネットにつなぐことが可能です。

こちらは、村人に瞑想を教えているシーンです。蓮池の上に小屋が建っていて、そこで心地よい風に吹かれながら瞑想しています。

これは、村人のお家に行つて、悩みごとの相談に乗っているシーンですね。悩み相談もお坊さんの大事なお役目のひとつです。

これは、ヘビ。お寺の森の中には、コブラなどの毒蛇やサソリもいますので、誤って踏んで噛まれたりしないように注意深く歩かなければなりません。

これは、水浴びしているシーンですね。今でこそ、水浴びのための施設ができていますが、昔は、お寺の池で、こんな感じで行水していました。

そしてこれは、夜の僧坊のなかの様子ですね。昔は、電気が通っていなかったもので、ろうそくを灯して、こんな感じで本を読んでいた。

こちらは、お葬式のシーンですね。火葬場に行く前に、お坊さんがお経を唱え、それを村の人が合掌して聞いているところです。後ろの方にあるのが、ご遺体です。お坊さんたちはこのように村人に向かってお経を唱えるのがタイのスタイルです。

これは、葬送の行列です。こんな感じで、お家から火葬場までご遺体を運んでいきます。

そしてこれは、火葬前のお清めのシーンですね。棺桶の中に入っているご遺体に、ココナツの汁を振りかけます。これでご遺体を浄化し、最後のお別れをいたします。

それから、こんな感じのキャンプファイヤーの木を組んだようなところにご遺体の入った棺桶を載せて火葬します。この周りを村人たちが囲み、ご遺体が火葬されていく様子を見送ります。ちなみにこのそばには小学校もありまして、火葬の時間は、授業はちょっとお休み。それで小学生たちも火葬場に集まってきて、お世話になったおじいちゃん、おばあちゃんが火葬されていく様子を見守りながら、無常性を学んでいくわけです。

そしてこちらは、私の師匠のルアンポー・カムキアン師のお葬式シーンです。カムキアン師は瞑想のマスターとしても広く知られ、タイで大変厚く敬われていました。数年前に亡くなれましたが、お葬式にはタイ各地から一万人ぐらいの信者さんが集いました。これは、そのルアンポー・カムキアン師のご遺体を運んで、火葬場に向かっているシーンです。

そして、こちらは火葬されているところですね。師の亡骸がだんだんと燃えゆくシーンを、お坊さんたちも無常性を感じながら見送っています。

スライド上映は以上です。

ここからは私の来し方を振り返ってみたいしながら、本日の講演テーマ、「自由に生きる」についてお話してまいりたいと思います。

私自身、大学時代に社会問題に関心を持ち、国内の様々なボランティア活動や発展途上国支援のNGO活動に携わってまいりました。特にアジアの貧困問題に深く関心を抱き、フィリピンやタイなど発展途上国支援の活動に取り組んできました。そのうちに現地を自分の目で見たいという気持ちが起こってきて、現地を訪れるスタディ・ツアーに参加することになりました。

当時は、「ジャパン・アズ・ナンバーワン」などと持て囃され、私も日本は豊かな国だという認識がありました。ですから、貧しいアジアやアフリカの人たちを「支援しなければ」といった使命感からそうした社会活動にも携わっていたのですが、スタディ・ツアーで初めて訪れたタイでそうした認識は見事にひっくり返されることになりました。そのプログラムでは、参加者一人ひとり別々の村に放り込まれて、二週間、村人のお宅でホームステイをしました。電気や水道、ガスもないインフラの整備されていない村で、言葉も話せずほとんどボディ・ランゲージでの交流でしたが、今までに味わったことのない幸福感を味わえたのでした。「途上国」と称されていた国の光の面にも気づかされ、また自分が住んでいる日本社会、それから自身の「心の貧困」を顧みせられるということが起こったわけです。

それまでの私の認識は、「日本は豊かであり、アジア、アフリカは遅れている」でした。世間でもそういった認識が持たれていましたが、現地を実際に訪れ、そこで生活してみたら、まったくそんなことはありませんでした。実際私は、訪れたタイの農村で「豊かさ」を感じました。もちろん、物は少なかったです。しかしながら、村人たちの心のやさしさや自然と共に生きている姿。あるいは、子供たちの、生気溢れてイキイキとした様子に「心の豊かさ」を感じたのだと思います。その体験をきっかけにして、それまでは日本の一般常識的な考え方で生きていたのですが、「百聞は一見に如かず」という言葉もあるように、実際に自分で見て、体験しながら、本当の幸せ、本当の自由を見

極め、実現していこうと、そんな思いに変わりました。

釈尊のメッセージに、「他をよりどころとしてはならない。自らをよりどころにせよ」というのがあります。今振り返ってみると、そうした意識の転換がそのとき自分の中に起こったのだと思います。「自らをよりどころにせよ」に関連したブッダのメッセージとしては、「師が言ったからとて信じ込んではいけません。經典やテキストに書かれてあるからとて、鵜呑みにしてはならない」といった言葉があります。宗教というと一般に信仰重視のイメージが強いですが、ブッダは弟子たちに信じるのではなく、自分自身で確かめることを推奨していました。観察をもとに検証していく、そうした実証的精神が実に豊かですね。それから、自他の抜苦与楽。自分と一切衆生の苦悩をどんどん解消していく、周りの人と共に幸せになっていく。そうした観察による智慧と実践的な慈悲の教えが仏教の真髄だったのだということを、私自身、タイで出家し修行を経ていく中で徐々に理解してきた次第です。

話は戻りますが、スタディ・ツアーの後、タイとご縁ができて、大学卒業後、タイの大学院に留学する機会を得ました。そこでは、タイの農村開発問題を研究しました。日本でも近代化の過程で公害の問題などが起こりましたが、タイでも同様、都市のスラム問題や農村の疲弊、貧富の格差が広がるなど、近代化の過程で様々な問題が生じてきていました。

そうした問題を解決しようと、タイでは「開発僧」と呼ばれる僧侶たちの一群が現れ、仏教精神を基盤として、貧困解消をはじめ、様々な社会問題解決のための活動に取り組んでいたのです。そうした開発僧たちの活動に、私も非常に関心を抱きました。仏教は、修行を通して「智慧」や「悟り」を得て、自身の苦悩を解消していくという側面もあります。同時に、「一切衆生が幸せでありますように」という祈りに象徴されているように、人々と共に幸せになっていく慈悲の精神も仏教のもうひとつの柱です。そういう智慧と慈悲の両輪を見事に体現されているタイのお坊さんたちの姿に惹かれ、私もぜひそのあたりのことを現場で体験的に学びたいということで、当初は三ヶ月間

のフィールドワークのつもりで出家したという次第です。

ところが実際、今日まで還俗せずに、三十年以上続けてしまいうことになりました。なぜこういうことになってしまったのか。率直に言えば「味をしめた」という感じです。私の場合、一九八八年の六月に出家し、そのまま三か月間の雨安居に入りました。この期間は戒律に基づいて、不用な外出はせず、お寺に籠ってひたすら修行に励みます。特に私の出家したお寺は修行系の寺でしたので、一日中瞑想することを勧められました。心身の観察をひたすら続けていくことで、今まで気づいていなかった心について様々なことがわかってきました。ブツダが言っていた「苦しまないで生きるってこういうことだったんだー!」ということを、体験を通して実感できたという感じですね。そうした心の観察とそれによる変容が面白くなって、やめられない止まらない状態になり、結局、当初の三ヶ月間の予定が終わっても、還俗する気にはならず、そのまま僧侶生活を継続することになってしまったわけです。

出家前は、「開発問題」というと、いろんな社会問題に取り組んで解決していくというイメージでした。それゆえ私も、自分の身を粉にして、自己犠牲も厭わずに、様々なNGO活動やボランティア活動に携わっていたのですが、結局、心身共に疲弊してしまっていたのですね。そんな折に開発僧の活動に出会ったわけです。私が彼らの活動に大きな関心を寄せた理由はいえ、他でもありません。彼らも村人のためにと熱心に活動しているのですが、その様子が実におおらかで、やればやるほど元氣になっていく感じがしたのです。同じ社会貢献的な活動をしていながら、やればやるほど疲弊してしまう私と彼らの違いはいったどこにあるのだろうか？ そんな疑問も僧侶として修行することです晴らせるのではないかと思いました。実際、出家して修行をしばらくしてみて、その疑問についての明確な回答が得られました。活動をアクティブにしながらも、心を疲れさせずにやっていると、そういうポイントといいますか、コツが分かってきたということです。一言で言えば、「心の開発」が大事だったということです。

心の開発においては、瞑想がとても大きな役割を果たしてくれるわけですが、それと同時に大事なのが、戒律を守

っていくということです。上座部の僧侶は「お酒を飲んではならない」とか、「午後に食事をとってはならない」など二百二十七項目のルールを守ることになっています。ところで、一般的に戒律は守るものという感じですけど、実際は「戒に守られていく」というか、そういうメカニズムがあるということが分かってきました。それから、戒律という、「束縛される」みたいなイメージがあると思いますが、実際には、戒を守ることによって、心がどんどん自由になっていくのだということを実感できました。そのあたりの詳細は、拙著『自由に生きる』（サンガ）のなかで、私が実際に体感した「戒律の功德」について、具体例をあげながら十二項目にまとめて紹介していますのでご参考ください。

そのように、まずは出家して戒律を守りながら規則正しい生活を送っていくうちに、それまで慢性的に疼痛を感じ、肋間神経痛と診断されていた症状が雲散霧消していきました。それから、心も自由になっていくのを感じて、なるほど開発僧たちはこうした健康的な生活をしながら社会活動に取り組んでいたがゆえに、無駄に心身を疲弊させずにやっていけていたんだということが、了解できました。

そして雨安居も明け、当初予定していた三ヶ月間の出家期間は終わりましたが、先ほど申し上げた通り、私は迷わずに出家生活を継続することを選びました。そしてその後は、各地のお寺に赴いて、様々な種類の瞑想を体験しました。私が出家したスカトール寺で教える瞑想法はブッダの瞑想法を現代的にアレンジした素晴らしい瞑想法だということと、三ヶ月間取り組んでみて、確信はありましたが、その他にもタイにはいろいろなタイプの師がいて、いろいろな瞑想法が実践されていますので、まずはいろいろ幅広く学んでみようということで、各地のお寺を訪れては、そこで教えられている瞑想法を手当たり次第に学び、体験してみた次第です。

そうそう、日蓮宗では「法華経」をはじめとした三部経典を所依の経典としていますよね。その一つである観普賢菩薩行法経の一節に、「衆罪は霜露の如し、慧日能く消除す」という言葉がありますよね。全ての罪業や苦しみとい

ったものも、霜や露のようなものである。智慧の光に照らされたときに、それは全て滅し尽くされていくよと、そういった意味合いだと思うのですが、そうした現象は、確かに起こり得るのだと。それを実体験を通じて確信できたのが私にとって出家したことの何よりもの収穫でした。

ところで巷には、「人生とは苦しみである」と悟るのが仏の教えだ」とか、誤解を招くような言説もよく耳にします。実際のところ、釈尊はそういった表現はしておらず、苦しみがあるということは、必ず原因がある。だから、その原因に目を向けしっかりと取り組み、それを取り除いていけば、苦しみからの解放が起こる。自らの体験からそれを確信されて、弟子たちに説かれたわけですね。そしてそういったことが法華経にも書かれているわけですね。どんな苦しみも修行による智慧の光に照らされれば、たちまちのうちに消え去っていくと。瞑想修行を通して、そうした実感を私自身も得られたわけです。

その後、だんだんと自分自身の修行だけではなく、いろいろな社会活動を、僧侶の身で始めるようになりました。特に森林保護活動については、タイの僧侶たちは、非常に熱心でした。その理由ですが、私も森の中に住んでみて「森は本当にすばらしい。私たちの心と体を癒してくれる、整えてくれる、そういうたすきい場所なのだ」ということが実感されてくるのです。すると、近代化の流れの中で乱伐されていく森の惨状にいてもたってもいられなくなりまず。それで、例えば木に僧衣を巻きつけて聖木化したり、あるいは森の中に仏像を建てたりして、盗伐や乱伐を防ぐ。また、子供たちをバードウォッチングへ連れて行って、鳥のかわいらしい姿を見せながら、森の大切さを伝えていくなど、お坊さんそれぞれ、いろいろな方便を用いて、森を守るための運動が展開されていたのです。ちょうど私のお寺にも、村の子供たちの教育にとっても熱心なお坊さんがいましたので、私もそのお坊さんと一緒に、村の子供たちの情操教育に携わってまいりました。

その後、師僧のルアンポー・カムキアン師と、アメリカや台湾に瞑想指導へ行く機会も持てました。

一九九五年には、ご存知の通り、阪神大震災やオウム事件が勃発しました。この頃から私も日本に一時帰国するようになりました。そして、だんだんとタイの農村開発から瞑想を通して心の開発というところに強く関心が向くようになりました。また、自分自身だけの救いというところから、人と共に修行するというスタイルにだんだん変化してきました。

スカトール寺にも、噂を聞きつけて日本人がやってくるようになりました。最初はスタディ・ツアーの大学生を受け入れていたのですが、だんだんと口コミで広がり、様々な年代の悩める人たち、あるいは、うつや統合失調症など心の病を抱えた日本人もやってくるようになりました。彼ら、彼女らは、お寺という安心できる居場所を得て、瞑想したりして過ごすうちに、日本では二進も三進も行かなかった症状がてきめんによくなっていきました。私自身も瞑想指導やカウンセリングをしながら、そうした彼ら、彼女らの大きな変化を何度も目にするようになりました。瞑想という技法が果たす大きな癒しの可能性をさらに確信することになりました。同時に、お寺のような安心して心落ち着けられる居場所の大切さも実感できるようになりました。

それから徐々に、日本にも招かれる機会が増えてまいりました。最初は、外国人の生活支援をしているボランティア団体に招聘されて、タイのお坊さんと一緒に来日して、各地の在日タイ人コミュニティを回って、仏教儀式を執り行ったり、日本で生活していく中での具体的な困難や悩みを伺って、仏教的なアドバイスをしたりしていました。そのうちに、日本人を対象に、講演をしたり、瞑想会をしたり、あとは個人面談という悩み相談をする機会もどんどん増えてくるようになって、今日に至っています。

このように、私自身、瞑想体験や多くの人たちの瞑想指導、あるいはカウンセリングなどの経験を経て、ブッダの教えを基にした、癒しの方法を確立してきました。そして、菩薩的な慈悲の実践を通して、自他共の抜苦与楽を実現していくことこそが私のライフワーク、あるいは人生のミッションだと認識するようになりました。とりわけ「自

由」といった場合、それは決して個人の内面の自由に留まるものではなく、釈尊の大願である、自分も含めた一切衆生の苦しみからの解放、それこそが「本当の自由」であると、確信するに至った次第です。

ここでちょっと、最近日本でもよく耳にするようになった「マインドフルネス」について言及しておきたいと思います。というのも、「自由」というものを真に実現していく上で、この「マインドフルネス」という言葉がキーワードになるのではないかと思うからです。

この「マインドフルネス」という言葉は、パリー語の「サティ（気づき）」から来ています。気づきとは、目覚めた心の中で、自覚的に、価値判断を交えず、今ここに起こっていることをあるがままに観察していくことを言います。それは同時に、主観的な視点、すなわち、自分の感情や思考のフィルターを通して世界を見ていたところから、フィルターを通さないであるがままの客観的な視点へとモノの見方を変化させていくことでもあります。これは自他共の抜苦与楽を実現していくためにとても重要なポイントです。

例えば、お互いが自分の感情や思考にとらわれた主観的な視点で相手を見ていたら、人それぞれ考え方というのは異なっていますから、必然的に対立構造になってしまいます。ところが、瞑想によって、純粹に客観的な視点で観ていけるようになると、自分も相手も平等に眺めることができるようになります。そしてそれにより相手側の意見もあるがままに傾聴でき、またその意見の奥にある願いを尊重し、調停していくことが可能になります。すなわち第三者の視点で、お互いを仲良くさせていくためには、自分がどんな言葉、表現をしたらいかなど冷静に、落ち着いて考えることができるようになるわけです。私たちはお互いに意見を対立させて、苦しみ合うことを求めてなんかいいですよ。誰もが共に幸せになりたいと願っている。ところが、気づきや、その視点から生じてくる智慧がないと、知らず知らずのうちにお互いに対立して、言い合いや喧嘩に発展してしまうわけです。そうした無益な対立を防止し、

またたとえ対立が生じてきても、すぐに気づいて我にかえることができれば、平和な関係をそこにすぐさま築いていくことが可能になります。

このあたりの機序をもう少し詳しく説明しておきたいと思います。

例えば、「怒りは悪」という見解にとらわれていると、自分自身の心にフツと湧いてくる怒りに対しても、また、目の前に怒っている人が現れてきても、咄嗟に否定してしまうことになります。それで、自己嫌悪に陥ったり、相手を憎んだり、喧嘩になったりします。

ところが、怒りがフツと湧いてきた際に、それを瞑想的、あるいはマインドフルネス的視点で、あるがままに観察し、さらには怒りの奥にある「相手にこうなしてほしい」という願望まで観察できるようになると、「なるほど、願いが叶わずに失望や落胆のような気持ちが起こってきて、それを自分で受け止めきれないときにそうした気持ちが相手に向けられ、怒りとなって表現されているのだな」というようなことがわかってきます。すると、相手の怒りという表面のところではなくて、その奥にあるその人なりの悲しみや、「こうしてほしい、こうなしてほしい」という、心の奥の願いや気持ちまで観えてくる。そんな感じで、気づきと智慧をもって観ると、お互いのありのままの思いが、全体的に、トータルに見えてくるようになるわけです。そして、「じゃあそこで、自分がどういった態度をとったり、言動をしていたら、お互いさまに幸せな今ここを生きられるようになるのか、あるいは一緒により良きものを共同創造していけるのか」という工夫を考える余裕が生まれてくるわけです。

このように、一旦、マインドフルネスに客観的な視点で、まずは自分を観察していくというプロセスを経ることによって、相手と共に幸せになっていくことの実現が図れていくわけです。

こうした瞑想によって変化していく心の変化について、私は英語の頭文字をとって、「五C」とまとめています。これらの状態が現れてきたら、瞑想が正しく順調に進んでいる証拠とみなしていいでしょう。

まず五Cの一つ目は「クリーン (Clean)」。

心が、清らかに、スッキリと爽やかな感じになっていく。そうした変化が内面に生じてくるということですね。外側の何か、例えば車や家、愛するパートナーや子どもがいるから、すなわち、何かがあるから幸せだということではなく、何はなくとも、心にそういった爽快感が起こってくる。

二つ目は「カーム (Calm)」。

ざわついて落ち着きのなかった心に穏やかさ、安らぎ、安定感、静けさといった心の性質が生じてくる。

三つ目は「クリア (Clear)」。

もやもやとして、何がどうなっているのかはつきりと分らなかったのが、どんどん霧が晴れたように明晰になっていきます。

四つ目は「コンテンツメント (Contentment)」。

空虚感や寂しさがなくなり、イキイキとした生命感覚、満足感、充足感が生まれ。満たされる感じになっていく。

五つ目は「コンパッション (Compassion)」。

慈悲。優しい思いやりの気持ちですね。このような気持ちや心の資質が自然に表れてくるようになります。

ところで最近、こうした心の良き変化を求めて瞑想やマインドフルネスを実践する人たちがどんどん増えてきていますが、効果を実感する人がいる一方で、逆に、心の調子を崩したり、それまで以上に生きづらくなってしまうというケースも増えてきています。

瞑想というのは、デリケートな心に直接に働きかける技術でもありますので、ポイントが少しずれるだけで、「副作用」のような症状が起こってくるのも事実です。

私自身、通常の悩み相談の他、そうした人たちの相談を受ける機会も実際にすごく増えてきています。

ちょっと前に、『悟らなくたって、いいじゃないか』(幻冬舎) という本を出版しましたが、その中で「瞑想難民」という言葉を用いて、警鐘を鳴らしてきました。

先ほどご紹介した五Cは、実際に瞑想がうまく進んでいるのか、それともやり方などにズレが生じてきているのかを確かめる指標にもなります。

さて、ここからはズバリ「自由に生きる」ということの核心について語ってまいりたいと思います。「自由に生きる」とはいったいどういうことなのか。

それについては、「世界から受ける影響力がだんだん減ってくる」ということと深く関連しているのではないかと思います。一般的に私たちが用いている「自由」という言葉は、外的な束縛、拘束、妨害、支配がないこと。自分の意のままにふるまえる。わがまま、勝手気ままということ。実際に辞書ではこういったものを、自由と定義づけています。

ところが、仏教的な自由とは、そうした外的なモノからではなく、内的な支配からの自由。換言すれば、「心からの自由」です。内的な思考パターン、感情、記憶。心の癖といったものに支配されていないこと。それには無執着であることが、非常に重要です。辞書に書いてあるような「自分の意のままにふるまえる」というのは、確かに基本的に必要な自由です。実際に監禁などされて、行動を制限されていたら、本当に不自由ですよ。しかしながら、そのように外部からの拘束を受けておらず、意のままにふるまえていても、仏教では自由であるとはみなしません。そうした状態は、心の奴隷になっていると意味づけられているわけです。また、わがまま、勝手気ままであるということも同様に、辞書には「自由」として定義されているが、仏教では、それも「煩惱に支配されている状態」である、あるいは心の放逸状態、我を失っている状態である、とみなされています。それゆえ、仏教では、心の奴隷状態からの解放、すなわち内的な現象に支配されないことを実現していくわけです。

先ほど、自由になるにしたがって「世界から受ける影響力がだんだん減ってくる」という旨のことを述べましたが、それは、私たちの発する言葉にも如実に表れてきます。

まず、「何々のせいで、こうなっちゃった」というのは、まだ世界の下僕の段階に留まっている人の言い回しです。「凡夫話法」と言ってもいいかもしれません。

次に、「何々だけど、こうなれた」と語る人は、世界からの影響にただ翻弄されたり、溺れたりする段階を脱し、真の意味で自立をし始め、心の自由度を増してきています。いわゆる、「健全な自我の確立」という段階が、この段階に当たるかと思っています。

そして三番目、さらにそれ以上の自由があります。すなわち、「何々だからこそ、おかげさまでこうなれた」という、そういった見方、言い回しですね。すべて生じてくる現象、出来事をすべて心の栄養にしようことができる。あるいは起こってきたことをすべて、自分の生きる原動力や糧にすることができる。いうなれば、あらゆる現象を生かしていくことができるというのがこの段階です。ここにきて私たちは、世界の奴隷状態ではなく、世界の主人になれたと言えるのではないのでしょうか。こうした人こそ、真に「自由に生きる」人と言っているのではないかと思います。

このあたりのことをもつとわかりやすくするために、私たちの現実の場面に当てはめてみましょう。例えば、「あの失敗」や「あの親」という言葉を「何々」のところに代入してみます。そうすると、最初の「凡夫の段階」だと、「あの親だから、こうなったんだ」「あの失敗のせいで、私がこうなってしまったんだ」となります。過去の事実や親が大きな影響を及ぼしていて、こうした人は全くの無力状態で、完全に他者や過去の奴隷になっています。

ところが、次の段階、「あの親だけど、こうなれた」「あの失敗があったけど、こうなれた」になったらどうでしょう。こうした言い回しができるようになった時には、過去の事実や親の影響力を跳ね返して、自立した自己を生きることができるようになってきています。ここにおいて「自由が生まれてきた」と言っているでしょう。

そして、「あの親だったからこそ、こうなれた」「あの失敗があったからこそ、お陰さまでこうした自分になれた」と言えたとき、過去の事実や環境、今ここで生じてくる出来事、そういったあらゆる「ご縁」を、自分を拘束する条件にしてしまうのではなく、自分の苦しみの種にしてしまうことなく、自分自身の生きる糧やエネルギーに転換し、

生かしていける。それこそが「自由に生きる」ということの本質ではないかと私は思います。

もうお時間ですので、最後に、私の好きな法華經の一節をご紹介します。本日の講演のまとめとさせていただきます。

私の大好きな法華經の一節とは、如来寿量品の「我此土安穩 天人常充滿」というフレーズです。この私の心が安らかで穏やかであれば、世界は天人が常に充滿しているように見えてくる、そういったメッセージとして、私は受け取っています。すなわち、私たちの心ひとつで世界は地獄から天国まで、いくらでも変えていくことができます。世界は私たちに何らの影響力も与えず、ただこの私の心が世界を変えていくことができます。これこそ本当の意味での「自由」の境地ではないかと思えますし、また、釈尊は、そうした可能性を誰もが持っているということを説かれていたのではないかと思います。そういえば、優れた経営者の方で、「全てはわが師」みたいな言葉を使っている方もいらつしやうと記憶しています。そうした経営者にとっては、どんなダメ社員であっても、いろいろ学ばせてもらえるところがあると見えているのでしょうか。

法華經といえば、私、観音様が大好きなのです。著書の中でも公言しています。法華經では、観世音菩薩普門品で観音様が登場してきますよね。観音様は自由に三十三変化して、様々な状況にある衆生たちを、百万億の方便でもって救っていかれるということです。その姿こそが、私自身の修行者としての理想像でございます。自我などといったものに一切こだわらず、真に自由にあるからこそ、そうした素晴らしいパフォーマンスを生じることが可能になるのではないかと思います。そんな意味では、観音様とは、拝む対象というよりは、私たち一人ひとりが、実現可能な意識と行動の最高の可能性を具現化したシンボルなのではないでしょうか。

そういえば一般に「千手観音」として知られる千手千眼観世音菩薩像の手のひらの一つひとつに、すべて眼がついているそうですね。これは無我を看破し、真の自由を実現した智慧の眼と、その智慧をもとに衆生の抜苦与樂を実現

していく慈悲の行動力を示す手。そして一つひとつの手に持つ道具が方便力を象徴しているのでしょう。すなわち、智慧と慈悲、そして方便という三位一体の統合、そうした人間の実現可能な最高の生きかたを千手観音像が表現しているのではないかと思います。

この集会では皆様からいろいろな発表がありましたね。様々なボランティア活動、社会貢献活動のご報告がございました。同じ僧侶という立場で地道な菩薩行の実践をされている皆様がいることを知ることができ、私自身とても励まされました。私も皆様に負けずにこれからもがんばって自らのお役に邁進してまいりたいと思います。

本日は、同じブツダ釈尊の教えをよりどころとして、一切衆生の抜苦与樂を実現していこうという志、いわば観音様スピリットに溢れた皆様の前で、お話をする機会をいただきましたこと、心から感謝申し上げます。誠につたないお話ではございましたが、ご清聴どうもありがとうございました。

司会 プラユキ先生、どうもありがとうございました。以上で終了とさせていただきます。今一度、プラユキ先生に大きな拍手をお願いいたします。ありがとうございました。

参考資料：「世間的な自由と仏教的な自由」

☆「自由」とは？

- ・「心のままであること。あるいは外的束縛や強制がないことを意味する。」
～ブリタニカ国際大百科事典 小項目事典
- ・「① 他からの強制・拘束・支配などを受けないで、自らの意志や本性に従っている・こと（さま）。
② 物事が自分の思うままになるさま。 ③ わがまま。気まま。」～大辞林
- ・以上より、「一般的（世間的）な自由」は、だいたい以下の三つにまとめられる
 - 1, 外的な束縛、拘束、妨害、支配がない。
 - 2, 自分の意(思い、心)のままに振る舞える。
 - 3, わがまま。勝手気まま。
 民主的、平和的な社会環境が整い、基本的人権が尊重されている（≠奴隷制度）

・「仏教的な自由」の「一般的（世間的）な自由」との相違

- 1, 内的な思考パターン、感情や記憶、心のクセ等に支配されていないこと（＝「無執着」）が重要。
 - 2, 自分の意（思い、心）のままに振る舞うことは、必ずしも「自由」とであるとみなされていない。
 - 3, 「わがまま、勝手気まま」であることは、煩惱(我)に支配されている「放逸」状態であるとみなす。
- ※「心の奴隷（＝渴愛や自我への執着）」になっていないことが大切

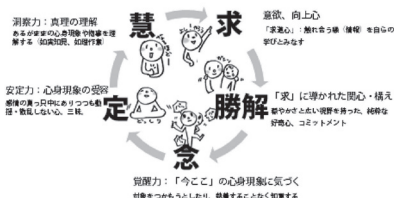
五遍行（論蔵、唯識）

（快楽にハマり込み、苦しみ生きる）



心を育てる

苦しみを手放して、幸せに生きる



☆私自身の「自由」の深まりの変遷

- 1、日本社会・ 自分自身を省みる。自らを抛り所に。
～「自らを抛り所とせよ」
- 2、戒律(227 戒)遵守と瞑想体験により、心身についての理解が深まり、変容が生ずる。
～ 心を自由にする戒律
- 3、各地の寺でリトリート瞑想修行。多くの師から様々な瞑想法を学び実践。
～「衆罪は霜露の如し。慧日能く消除す」
- 4、慈悲の実践を通した自他共の自由（＝自他の抜苦与楽）。
～「方便力」（＝upaya「近づける」が原義）

自由に生きる～タイ仏教僧として

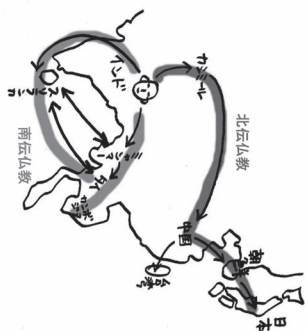
2018年10月19日

於：日蓮宗教化学研究発表大会

アラユキ・ナラテポー

①

仏教の伝播



②

タイ仏教とは

タイ仏教は、上座部仏教であり、ツダ伝来のオリジナルに近い経典（パーリ仏典）を伝承している。

～タイ仏教の特徴～

- ・国民の90%以上が上座部仏教を信仰。
- ・現在、タイには約3万の仏教寺院があり、約30万人の僧侶がいるといわれている。
- ・227項目の戒律に基づいた生活を送り、すべての僧侶は黄衣をまとっている



③



④



⑦



⑥



⑧



⑨



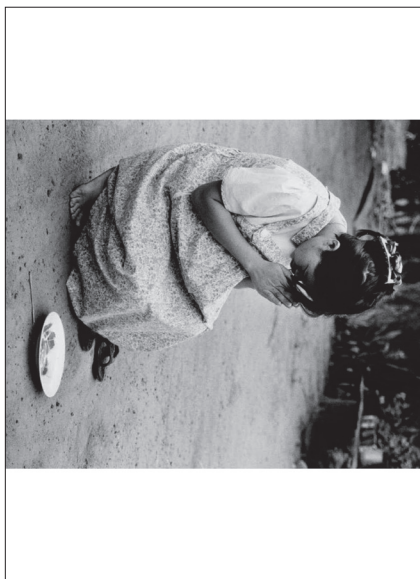
⑪



⑫



⑬



⑭



㊦



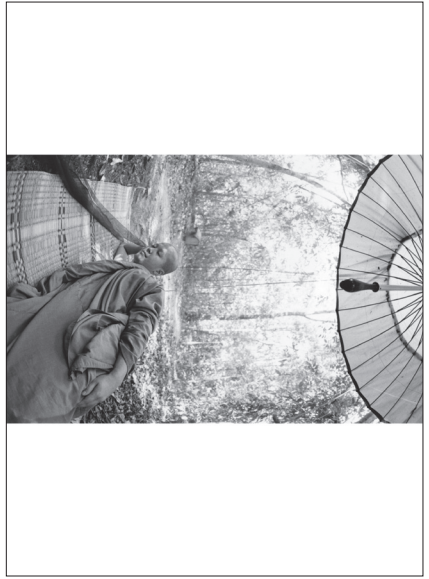
㊧



㊨



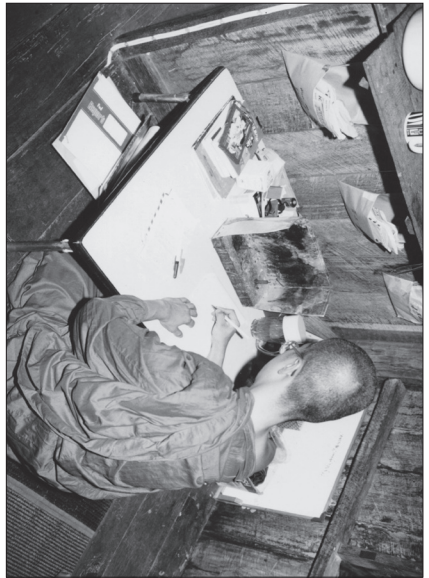
㊩



⑪



⑩



⑫



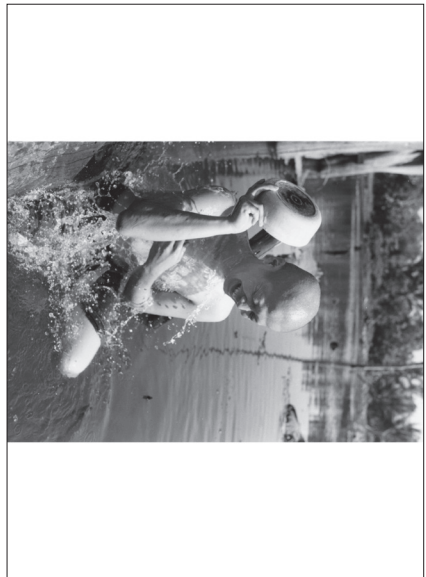
⑬



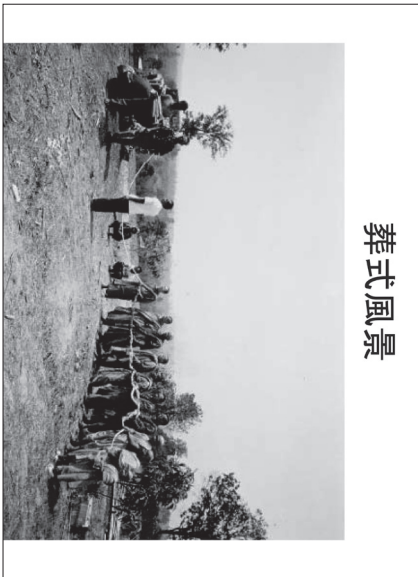
②



②

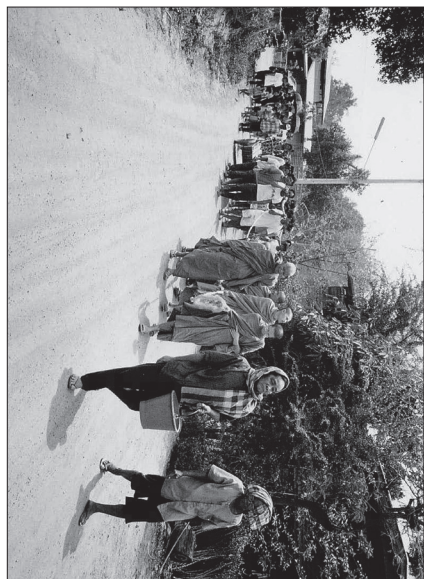


②



②

葬式風景



27



28



29



30



②①



②②



②③



②④

大学時代

- ・社会問題への目覚め
(難民、障害者、反核、ボランティア活動)
- ・開発途上国の貧困問題に関心を持つ
→スタディーツアー参加→NGO活動
- ・途上国の光の面にも気づく。日本社会・自分自身を省みる。自らを拠り所に→①

③③

タイ留学時代

- ・チュラロンコン大学大学院 社会人類学科
(1987～1988)
農村開発問題を研究→開発僧との出会い。
仏教精神を基盤とした活動に関心を抱く
- 2年目:3ヶ月間の仏教的な開発研究の
フィールドワーク体験として出家。
But, 還俗せず今日まで...

③④

僧侶時代

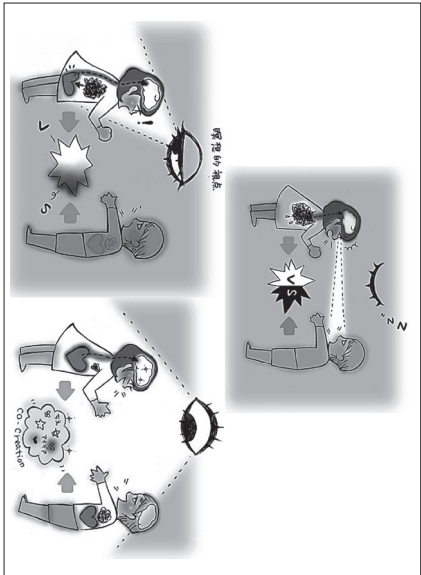
- ・1988年6月～
東北タイ・チャイヤブーム県
ワット・パーヌカトー寺にて出家
＜3ヶ月間の雨安居＞
戒律(227戒)遵守(Shikhaa)と瞑想体験
(Thamma)により、心身についての理解
が深まり、変容が生ずる→②
内面の開発の重要性を実感。
→出家生活を継続...

③⑤

口人関係コミュニケーションにおける「自我的」な反応と、「瞑想的」な対応

自我的コミュニケーション	瞑想的コミュニケーション
知 自分の意見や気持ちだけから自己中心 に見たり、言ったり、行動する	相手も自分も同時に瞑想的に見て、お互いのメリ ットになるように言ったり、行動できたりする
情 相手の表面的な言葉にすぐ反応してし まう	相手の言葉の奥にある相手の思いや願いを読み 取って、対応することができる
意 相手との間に問題が生じたとき、すぐ に白旗を付けようとする	相手との間に問題が生じていても、課題として学び、求 め合いの関係をより良くしていこうとできる

③⑥



③

1989～1992年(2～4年目)

各地の寺でリトリート修行(頭陀行)
多くの師から様々な瞑想法を学ぶ→③

③

1993年(5年目)

タータンクヴァイアン寺にて

- ・寺の住職として農村開発
- ・森林保護活動
- ・村の子供たちの教育に従事

1994年(6年目)

師僧と共にアメリカ(6ヶ月)や台湾(1ヵ月)
にて瞑想指導

1995年(7年目)

阪神大震災・オウム事件勃発

③

1995年～今日まで(7～30年目)

I、農村開発から心の開発へ

II、自身の修行から人と共に修行というスタイルへ

- ①、スカートー寺：日本人の心との取り組みに次第
にシフト(タイから日本へ)
- ②、日本一時帰国：年に1～2回のペース
・在日タイ人支援活動
・講演会、瞑想会、個人面談会

III、ツツダの教えをもとにした癒やしの方法を確立。
慈悲の実践を通じた自他共にの自由→④

④