

現代タイにおけるウィパッサナー瞑想

— 実践者と支援者にみる互酬的関係の創造 —

浦 崎 雅 代

1. はじめに 研究の意義と瞑想について
2. 出家者、パイサーン・ウィサーロ師の実践
 - 2-1. パイサーン師の経緯と社会活動
 - 2-2. 瞑想を取り入れたスピリチュアルケアの試み
3. 在家者、カンボン・トーンブンヌム氏の実践
 - 3-1. カンボン氏の経歴
 - 3-2. 瞑想による無我の実感 ～障害「者」はいない～
 - 3-3. 心の保険としての瞑想
4. 考察 ～瞑想実践が生み出す社会関係～
 - 4-1. タイ上座仏教社会の持つ互酬性とスピリチュアルケア
 - 4-2. 出家者を支える在家者と、障害者を支える介護者の関係
5. おわりに

1. はじめに 研究の意義と瞑想について

本稿は、タイにおけるウィパッサナー瞑想の一側面として、実践者とその受け手である支援者という側面から考察したときの関係について「互酬的関係の創造」と位置づけ、そのプロセスを考察する。その背景としては、日本でも近年関心を高めている心のケアやスピリチュアルケアなどの実践的、学術的領域を射程とし、日本とは違った背景を持つ社会の中でどのような実践が行われているのか、またその実践にどんな社会的関係性があるかについて考察することで、日本におけるケアの実践や研究だけでは見えにくい視点を明らかにしたい。

具体的には、タイで心のケアやスピリチュアルケアの実践といった場合に、よく活用されているウィパッサナー瞑想 (vipassana meditation) の実践者についてとりあげる。タイのような上座仏教 (テーラワーダ仏教、南方仏教) 徒は、伝統的な修行のひとつとして瞑想があり、現在でも多くの人々がその修行に励んでいる。また近年、瞑想は仏教という宗教の枠を超えるようになり、世界的な広がりを持ちつつある。実際

アメリカでも、1980年の時点で何らかの形で瞑想を行っている人が600万人を超えているといわれている¹。ここでは宗教的伝統については強調せず、ストレス軽減やリラクゼーション、意識鍛錬のプラクティスとしての傾向が強いという。

タイにおいても瞑想は仏教的伝統を持つ修行として認知されており、227の戒律を守って修行生活を保つ出家者（僧侶）の主要な修行でもある。瞑想には大きく分けて2つの種類があり、サマタと呼ばれる、意識を何かに集中させ、心を鎮める方法と、ウィパッサナーと呼ばれる心身に起こってくることをただただありのままに見つめ、洞察する方法とがある²。サマタもウィパッサナーも瞑想修行においては共に重要であり、車の両輪の役割を果たし完全に切り分けられるものではない³。だが一般的には、はじめサマタ瞑想によって心を鎮め、その鎮まった心によって次にウィパッサナー瞑想に移るのが、意識を訓練する際の無理のないプロセスといえるだろう。

瞑想のスタイルとして、どこに意識を向けるか、何を実際に「観る」のかについては、四念処（cataro sati patthana, チャータロー・サティ・パターン）という修行徳目にまとめられている。高野山大学准教授でミャンマーでの出家経験を持つ井上ウィマラ氏の解説によると、「四念処とは、身体・感受・心・法（心身相関現象とその法則性）という四領域において対象を繰り返し見つめることによって、解脱の智慧を生み出す気づきや注意深さを確立する修行」とある⁴。身体では、呼吸、姿勢、日常動作、身体構成部分、地水火風の要素（硬さと重さ、しっとりさせせる親和性、暑さ寒さ、動きやエネルギーの流れ）、死体が腐敗していく過程を見つめること、などが具体的にあげられる。感受では快・不快・中性（快でも不快でもない）の三種類の身体感覚を見つめ、それらが快は欲望へ、不快が怒りへ、中性が忘却や無自覚を伴った習慣や思考につながっていく様子を洞察することがあげられる。心では、心の雰囲気を観察し見守ることが勧められる。具体的には、欲望や怒りに心が染まっているか、無自覚や妄想に染まっているか、囚われているか解放されているか、などである。法については、先の三つの身体・感受・心への洞察をより丁寧に観ていくなかで、そのプロセスをつ

-
- 1 安藤治『瞑想の精神医学－トランスパーソナル精神医学序説』春秋社、1993年、p.14。この数字は、必ずしも上座仏教の瞑想だけではなく、禅やチベット仏教の流れをくむ瞑想も含まれている。また近年では心理療法に瞑想的な手法を取り込んだ、マインドフルネス認知療法やACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）といった療法が最新の心理療法といわれるようになり、広い意味ではこうした実践を行なう人々も瞑想実践者に含まれる。
 - 2 中国経由で伝わった大乘仏教の中にも「止観」と呼ばれる意識鍛錬の方法がある。主に天台宗や禅宗にその行法が伝わっている。止がサマタ、観がウィパッサナーである。
 - 3 アーチャン・チャー（星飛雄馬、花輪陽子、花輪俊行訳）『手放す生き方－タイの森の僧侶に学ぶ「気づき」の瞑想実践』サンガ、2011年。
 - 4 井上ウィマラ、葛西賢太、加藤博己編『仏教心理学キーワード事典』春秋社、2012年、p.59、「四念処」の項目より。

なく法則性を観察していくというものである。具体的には五蘊、五蓋、そして感覚処（眼耳鼻舌身の感覚器官）において浮かび上がり、そして減していく心身相関の現象を注意深く見守ることなどがある。

身体から法へと観る対象を変化させるに従って、より分析的で明晰な洞察力が必要になる。そのような明晰さを保つには、やはり継続的な意識の鍛錬が必要不可欠である。洞察する精度が高まるにしたがって、自分を苦しめているものの正体ははっきりと「観」えてくる。そしてそれは、私たちが知らず知らずにはまり込んでしまっている苦しみを超える手がかりとなるのである。ウィパッサナー瞑想修行を行うことによって、自己の内面だけでなく、自己を取り巻く環境を注意深く見守られるような契機となる場合がある。

では、瞑想実践を行ないながら同時にそれを社会の様々な問題解決に活用している実践者に焦点を当て論じていく。実践者として取り上げる2人は、いずれも現代のタイ社会で書籍・雑誌やTVラジオ等のメディアにも頻繁に登場し、少なからぬ社会的影響力を持つと考えられる人物である。僧侶（パイサーン・ウィサー口師）と在家者（カンボン・トーンブンヌム氏）のライフヒストリーを通して、彼らの内面の変化と周りとの関係性の変化のプロセスを見ていこうと思う。

2. 出家者、パイサーン・ウィサー口師の実践

2-1. パイサーン師の経緯と社会活動

パイサーン・ウィサー口師（Phra Paisal Visalo）は、現在、東北タイ、チャイヤブーム県にあるスカトー寺の住職である。1957年にバンコクの中流家庭に生まれた。高校時代から政治や社会問題に関心を持っている学生であったという。1960年代後半から70年代前半頃、タイ国内における政治状況は極めて不安定であり、学生による直接的な政治活動が盛んになっていったのもこの頃であった。急激な近代化政策主義、開発体制に対する批判、民主的な政治を求める学生たちの発言と運動は、知識人や農村地域に住む人々との連帯の中でさらに拡大していった。

パイサーン青年がタマサート大学に入学したのは1975年。当時マルクス主義が運動の主流であったタマサート大学にあって、彼は非暴力主義のグループに所属していた。その頃は、近隣のベトナム、ラオス、カンボジアなどインドシナ諸国が共産主義政権を樹立した時期であり、とりわけタイに衝撃を与えたのは、ラオスの王政が廃止されたこと、カンボジアのポルポト政権による仏教寺院の破壊や僧侶の大量虐殺であった。王政や仏教を重んじるタイにとってそうした共産主義思想は脅威であり、思想が広まる恐れと危機感がタイ国内に高まっていった。学生・労働運動の指導者たちに対しては「民族・宗教・国王を破壊する共産主義者」として非難され、学生集会に対する執

拗な妨害、農民組織のリーダーが暗殺されるなどの事態に陥っていた。

そのような事態が最も悪化した事件が、1976年の10月6日に起きた。「血の水曜日事件」といわれるタマサート大学構内で起こった政府による学生運動の鎮圧、大量逮捕の流血事件である。パイサーン青年はちょうどそのとき大学2年生。彼自身はタノーム元首相が僧侶の格好をして亡命先から帰国したことに抗議してハンガーストライキをしている最中だったという。未明に国境警備国家警察がいきなり銃撃を浴びせ、バズーカ砲も火を噴いた。大学構内にいた民主化を求める学生はすべて攻撃の対象となり、彼も警官に殴られ逮捕され、3日間刑務所に留置された。

他の学生たちには更なる惨事が待ち受けていた。校外には右派組織が待っており、逃げてきた学生をこん棒で殴りつけた。女子学生はレイプされ、殺された学生はタマリンドの木に吊るされて、公衆の面前にさらされたのである。この「血の水曜日」事件は、政府発表で、死者40人、負傷者数百人、逮捕者3000人といわれているが、実際にはそれ以上の犠牲者が出たといわれている。

事件後、2000人を超す活動家たちは北部や東北部などの森林に逃れて闘争を続けるが、パイサーン青年はさらに非暴力を貫いたので、武力で解決しようとする彼らのやり方に賛同することはできなかった。しかし学生時代のこの体験は、後に僧侶となった彼の積極的な社会への取り組みの原点となる。

1980年に大学を卒業後、NGOで働き、国内では人権侵害の調査、国外ではアムネスティ・インターナショナルなどの人権団体とつながりをもつようになる。とりわけ彼は農村地域の子供の貧困について関心を持っていた。後に彼が拠点とするスカトー寺のあるチャイヤプーム県ゲンクロー郡ターマファイワン地区において「米パーパー・キャンペーン⁵」のコーディネーターとなる。当時のNGOは村人や僧侶たちと協力し、このパー・パーの儀式を村の共同意識を高める方法として採用していた。80年代は、農村部から都市部への出稼ぎ者が急増し、村の連帯が薄れてきていた時期であった。米の買い上げ価格下落の一方、市場価格の高騰で、農村地区では食べるための米が不足する状況にあった。高地であるターマファイワン村では米の栽培ができない上、当時は交通の便も悪く米は高価だった。

また、彼がターマファイワン村に興味を持ったのは、後にパイサーン師の師匠となるカムキエン・スワンノー師が村の子供たちの教育事業に関わっていたことも関係する。優れたリーダーシップを発揮するカムキエン師の評判を聞いて師を訪れたのだった。

しかし彼自身は、さまざまな活動主体の生活の中で次第に疲労困憊していった。時

5 パー・パーとは在家者が僧に布施や寄進をする儀式であり、それを当時の村の米問題解決のために利用した共同相互扶助様式である。

に仲間と衝突してイライラすることがあったという。自分の人生の中に安らぎを取り戻すことを目的として、バンコクにあるサナムナイ寺にて出家し、チャイヤブーム県の森林寺スカトー寺に移り修行を続ける。

タイでは一時的な出家は日常的に行われており、とりわけ彼のような宗教と社会に関する NGO 関係者と一部の僧侶との交流は上記の協力関係が示すように非常に深いものがある。現在でも NGO 関係者が寺を訪れたり、一時出家したりすることは珍しいことではない。

彼も始めは一時的な出家のつもりであったが、出家後の1ヶ月間で本格的な瞑想の基本に触れ、世俗に戻らず僧侶生活を続ける。スカトー寺で修行するうちに、内面の苦悩がはっきりと観えてくるようになり、それに伴い穏やかな心になっていくの気づくようになり、また森林保護活動にも積極的であったカムキエン師の影響を受けて、村人と共に森林保護の活動も始めるようになる。

ここ10数年、パイサーン師が村人とともにに行っている活動に「タンマ・ヤートラー(法の巡礼)」(dhamma yatra) と呼ばれる活動がある。タンマヤトラとは、いわば平和行進だ。ただこの活動は、日本で見かける平和を声高に叫んで歩くスタイルの行進ではなく、静かな行進である。森林保護についての人々の意識を高めるために行なわれており、行進をする中で自己の肉体、そして心の苦しみに気づいていく。その契機ともすべく行われるのである。

「本当の変化というものは、まず自分自身から行なわれなければならない」ということを積極的に説くパイサーン師は、自分自身の変化という分野にこそ宗教が果たす役割があると述べている。そこに僧侶の果たす役割を見出しているのである。とりわけ環境問題については、人間の欲望との関係が深く、もしも一人が自分の内なる自然を保つことが可能ならば(その意味としては、自己中心的な心を除いていくならば)、外側の自然に対しても対処することが可能となるだろうと指摘している。

2-2. 瞑想を取り入れたスピリチュアルケアの試み

パイサーン師が近年力を入れているのが、人生の終末期における心のケア、スピリチュアルケアである。スカトー寺では2005年頃から、看護師を中心とした医療従事者が瞑想修行を訪れることが多くなってきた。医療従事者はまさに人間の生老病死に直面する仕事であり、対人援助職としてさまざまなストレスを抱える人も多い。そのため、彼ら自身がよき医療者として、またよき人間として歩むために、寺で一定期間瞑想実践を行なうようになってきている。瞑想修行自体は、パイサーン師ではなくスカトー寺の別の僧侶が指導しているが、現在住職であるパイサーン師は、さまざまな説法を通じて、修行者に「まずは自分自身を頼りにすることができることの大切さ」を説いている。

この活動を支えているのが、ブツダネットという NGO である。ターミナルケアに仏教的な要素を取り込んで、講演やワークショップを開いたり、代表であるパイサーン師のほかにもターミナルケアに関わる専門職や僧侶たちの本を出版したりしている。ターミナルケアのワークショップでは、二人一組になってそれぞれ患者役、医療従事者役となり、対話を行なうロールプレイ（役割実演）を実践している。実際に参加者同士がどのように患者に接したらいいのか、どのような言葉かけができるのか、どのようなまなざしを向けると患者はどう感じるのかなど、ロールプレイを通して参加者の気づきが促されることは数多いという。そして人生の時間には限りがあることを実感することで、参加者自身が自分の生き方について考えて改善していったり、大切な人と過ごす時間を大切にしたりという変化も結果的に起こっている⁶。

そのワークショップでは、実際の末期患者を訪問して対話を交わすこともある。パイサーン師のこうした実践が次第にメディア等で伝えられるにつれて、医療従事者および僧侶、そして患者自身のネットワークが作られてきている。特に僧侶の役割については、医療従事者との協力によってタイの人々の心のケア、スピリチュアルなケアに有益な効果をもたらすことがさまざまな報告からあきらかになりつつある。僧侶がベッドサイドに行くと、患者はタンブン⁷を行ない、病床にあっても合掌して徳を積めたことを喜ぶ。僧侶はタンブンを受けて、祝福の言葉をかけながら、患者の病状について本人、あるいは家族や医療従事者との対話を行なう。こうした僧侶の訪問は、日本とは違ってタイでは多くの場合歓迎されるという。ターミナルケアに従事するある看護師に筆者がインタビューした際、僧侶が患者のもとを訪問し元気づける行為は、患者のスピリチュアルなケアにとって重要であり、また「僧衣」の力は患者の心を安定させる上でも非常に大きな役割を果たしていると語った。パイサーン師のこのような活動は、日常的な瞑想実践をもとに行なわれている。彼の様々な活動は、ありのままに観るといふ瞑想実践のひとつのプロセスであろう。自然も、社会も、そして死という現象ですらそのようにありのままに観ていくことから始まっている。

パイサーン師のスピリチュアルケアの実践を支える思想の一つに、「ターイ・コーン・ターイ」(taai koon taai) の思想がある。ターイとはタイ語で「死」、コーンとは、「～の前に」の意味で、直訳すると「死ぬ前に死ぬ」ということになる。この言葉自体は、1993年に87歳で逝去したプッタタート比丘が発せられた言葉であり、韻文の仏教

6 ワークショップの様子についての詳細は、以下を参照のこと。Sun sonsaem lae phattana prang haen paengdin chuen khunna tham, *kaan pachuun khwam taai yang sagop (Toward Dying Peacefully)*, Suun khunnathaam, 2551 (2008), Bangkok

7 タンブンは、積徳行為のことを指す。具体的には、モノやお金などを僧侶に布施することを意味する。

詩の形で文章として残っている⁸。その深く意味するところは、肉体が滅びてしまう前に、「この体は私のもの」という誤ったものの見方を死に至らしめる、ということである。無我の側面を死という現象で切り取ったものと理解することができよう。

パイサーン師がインタビュー番組⁹で語った解説を紹介しよう。

「私」というのは借りなるものであり、私の体は私のもの、という見方は苦しみをもたらすものである。そうした見方は真実ではなく、ただ私たちを混乱に陥らせる。私たちが日々鍛えておくべき心は、この混乱に陥らせる思考から、真実の見方ができる心である。それは、「私のもの」というのは本当はないのだ、という理解である。そのような状態が死ぬ前に死ぬということ。

わかりやすく例を上げてみよう。誰かが私に文句を言ってきたとする。その時に「どうして私に文句を言うの？」という受け止め方をすると、私たちはすぐに苦しみに陥ってしまう。しかしそこでこういう問いの見方をしてみる。「あの人の言っていることは正しいことだろうか？」と。その時には「私」はない。本当だろうか、正しいことだろうか、ということだけがある。そうすると苦しみは少なくなる。文句や悪口を受け止めるとき、そこにもし「私」が生じてきたならば、とても苦しくなってしまう。私が生じなければ、苦しみは生じない。

ターイ・コーン・ターイは、私のものというとらわれを生じさせないということ。「私」はない。すなわち死ぬ人はいない、ただ死があるだけ。苦しむ人はいない、ただ苦しみがあるだけ¹⁰。私たちが肉体のあるうちに修行をして身につけるのにふさわしい心のありよう、それがこのターイ・コーン・ターイの意味するところである。

8 死ぬ前に死ぬ プッタタート比丘

死ぬとき それは幽霊に なりつつあるとき
 良くない死に方だと 悪霊になってしまう
 なぜ死があるのだろうか ただ肉体が棺桶に入ることにすぎない
 堂々とした壮麗な死とは すなわち 死ぬ前に死ぬことである
 死ぬ前に死ぬとは 幽霊になることではない
 消滅することなきものになることである
 その真実は本当のところ 死ぬことなき死である
 意味するところは 誰も生まれなければ死ぬこともないということだ

これらの言葉は 何度も疑問を感じさせてしまうだろう
 まるで言葉をもてあそんでいるかのように
 しかしこれらは変わることもなき真実である
 これら言葉の意味をはっきりと理解できる人に 死はないのだ (訳責、浦崎雅代)

出典は、Buddadasa Bhikku, *Huakho tham nai kham klon (Dhamma topics in rhyme)*, swan usom mulanithi, 2529 (1986), P.82

9 タイのテレビ、チャンネル5、raainggan chochai 10 (ten) voices for inspiration、2010年8月5日。

瞑想という内向きの実践で、自らに閉じたイメージを持たれがちであるが、実際はその逆である。「ありのままに観る」という瞑想実践は、自分という境界線を観ながら超えていく意識の鍛錬技法である。そこからもたらされる関係性や社会実践の契機となるのがパイサーン師のさまざまな活動の原点といってもよいだろう。

3. 在家者、カンボン・トーンブンヌム氏の実践

パイサーン師と同じ瞑想実践を伴いながらも、在家者で身体に障害を持つカンボン・トーンブンヌム氏を取り上げたい。彼は出家していないという点で在家者であるが、ある意味出家者以上の役割をタイ社会の中で果たしている。全身麻痺の状態ではあるが、単に障害者が障害を乗り越えて生きる力を見出した、というような感動を売り物とするような物語とは違う何かを持っている。それをあえて筆者は、障害「者」を超えた障害者、と名づけたい。「者」に「 」づけをしたのには瞑想と深い関係があるからである。そのことはカンボン氏の経歴と瞑想実践のプロセスを通して明らかにしていこうと思う。

3-1. カンボン氏の経歴

1955年、タイ・ナコンサワン県に生まれたカンボン・トーンブンヌム (Kampol Thongbunnum) 氏。舟上で生活するいわゆる「舟の民」として両親と5人の兄弟とともに暮らしていた。定住地のない舟での生活ゆえ、当時教育を受ける機会は制限されていたのだが、彼は幸いにも政府の寄宿学校に入学することができた。当時勉強はあまり得意でなかったそうだが、体育は得意で、授業のみならず、放課後もサッカーの練習などに夢中になっていたという。

そんなカンボン少年に教師たちは体育の道をすすめ、師範学校に進学する。その後本格的に体育教師の道を目指し、シーナカリンウィロート大学を卒業、教員免許を取

10 これは、ただ現象としての死（より厳密に言えば、刻々と生滅していること）があるのみで、「死ぬ人」という枠組みは世間を生きる上での仮なるものに過ぎず、そこに実体としてあるのではないことを理解することである。通常私たちは死を思い浮かべるとき、すぐに「誰」という枠組みを思い描くであろう。たとえそれが自分自身であるとしても、それも「我」という枠組みで見ているに過ぎない。しかしそれは、ブッタの言葉を借りれば、自分の体は自分のもの（トゥア・ター・コーン・ケー）という幻想があるに過ぎない。「死ぬ人」と見ている視点を相対化することにより、どこに執着があるのかを見抜く。何かを「私である」あるいは「～の人」であると枠組みをはめた時の執着、それが苦を生じさせるといふ心のカラクリを見抜く力を養う。こうした視点は、心理療法に仏教瞑想的な視点を取り入れたアメリカの精神科医マーク・エプスタインの指摘とも共通する。日本語に訳された彼の著作のタイトルは、「ブッダのサイコセラピー」であるが、原著のタイトルは *Thoughts without a Thinker*、すなわち「考える人なき思考」で、無我の視点をどう心理療法に取り入れて患者たちの苦しみを癒していくかの事例があげられている。

得。そしてアーントーン県にある体育高等専門学校へ就職し、念願の体育教師となった。現在のタイでは義務教育は中学校まで延長され、さらに高校や大学への進学も増加しているが、カンボン氏が生徒であった頃は、経済的に恵まれない家庭の子供が大学までに進学するのは困難な時代であった。ましてや定住地を持たない舟の民が大学に進学し、教員になるということは稀であった。

1979年4月3日。カンボン氏は就職して3年目になっていた。その頃の彼は何事も順風満帆で、念願の仕事に就き、同僚にも恵まれた。その日の夕方、彼は同僚の水泳の授業の手伝いに行く。飛び込みの模範演技のためである。飛び込むだけでなく、その後潜水してなるべく長い時間水中にいるようなタイプの模範演技であった。彼は2回その演技を問題なくこなした。しかし3度目、頭を強く水底に打ち付けてしまい、全身が動かなくなった。「ああ、もうこれで自分の人生は終わりかもしれない」と思いながらも意識はしっかりとあった。生徒が見守る中で飛び込んだが、しばらく潜水していると思っていた生徒たちはすぐにはカンボン氏の異変に気づかず、しばらくして水上に引き上げられた。その際にはもう彼の体は麻痺してしまっていた。すぐに病院に運ばれ処置されたが、結局彼は一生車椅子の生活を余儀なくされることとなった。

頸椎損傷により首から下は麻痺し、健康が自慢だった自分の身体の自由が奪われる。それは想像以上の苦しみを生じさせた。その際の彼は「今自分に起こっているすべては現実ではない、きっと悪い夢を見ているに違いない」と思い込んでいたという。そのうち悪い夢から覚めるだろうと、自分に起きた現実を受け止めきれずにいた。努力して得た体育教員という職業も捨てざるを得なくなり、人生はもう終わりだと考えずにはいられなくなった。

そんな思いの一方で、彼を取り巻く家族は彼を責めることなく身体の介護を続けた。長男として一番期待していただけに両親も残念な思いであったと推測される。しかしカンボン氏は、「世話をしてくれる周りの人は私に対して、よい心の状態、すなわち慈しみの気持ちを大切にして、常に責任を持って対応してくれました。介護者がそんな心でいてくれると、私も安心できるのです」と述懐している。日本に比べるとタイの障害者に対する公的保障は十分なものとはいえないが、家族からの物質的な支援、そして精神的な支援は受けていたと考えられる¹¹。

そうした支援に感謝する一方で、彼は本質的な苦しみに向き合っていく。内面の苦しみである。当時の彼が何よりも必要と感じていたのが、内面の拠り所であった。どんなに家族や親戚の援助があっても、それは外側からの援助であり、内面の苦しみが

11 タイの障害者の一般的な現状については、福田暁子「タイの障害者統計調査」森壯也編『障害者の貧困削減：開発途上国の障害者の生計』調査研究報告書アジア経済研究所 2008年、181～204ページ、を参照のこと。

起こってきた時の解決にはならないのだった。その苦悩は彼に仏教に対する関心を起こさせた。

苦悩に直面したときに仏教に救いを求める、その志向はタイ上座仏教の土壌にあった彼にとって自然な流れであった。そして両親もまた同じように苦しみを抱えていた。特に介護の中心的な役割を担っていた父親は、時間を見つけては自ら修行に参加するようになる。父親は寺や瞑想会に出かけると、仏法に関する本やテープを買い、それをさりげなく自宅に置いた。無理にカンボン氏に勧めることはなかったが、身近にあったそれらの本やテープを通してカンボン氏自身も仏教への関心を深めていくようになる。

しだいに仏教の面白さに楽しみを感じるようになっていくカンボン氏。ベッドの上でただ一人動けずにいる中、本を読み、テープを聞いている間だけは苦しみから解き放たれたように感じていた。しかし、ひとたび本を閉じ、テープを耳にしない時間は過去を思い出し、未来を案じ、苦しみがまた生じてしまうのだった。いくら僧侶の説法に接していても、自ら修行をしなければ、苦しみは消え去っていくことはないとその頃自覚する。しかし自由に動くことができない身でどうやって修行をしていけばいいのかと模索する日が続いた。

タイで一般的な瞑想のスタイルは、座って行なう瞑想（呼吸を観るアーナパーナサティ、またはプットーと唱えながら行なう）、立って行なう歩行瞑想である¹²。それゆえほとんどの時間を横になって過ごすことしかできない身体では、瞑想実践はできないと当初カンボン氏は考えていたのだった。

3-2. 瞑想による無我の実感 ～障害「者」はいない～

しかし、ある日転機が訪れる。父親が学んでいた瞑想グループの一人から、カムキエン・スワンノー師という住職に、瞑想に関する質問を手紙に書いてみないかと勧められたのである。事故から16年目のことである。その頃になると右腕は少しずつ動かすことができ、時間はかかっていたが文字を書くことは可能になっていた。カムキエン師のことはカンボン氏も本を読んで知っていたが、直接高僧に手紙を書くということは新しい挑戦であった。12日後、カムキエン師から返事が届く。その手紙を開封する前からカンボン氏は喜びに心が溢れていたという。そしてその内容は、彼にとって期待以上のものであった。以下カムキエン師からの手紙から抜粋しよう。

「私はあなたの善き仲間になれることをとても嬉しく思います。修行に関して誤った

12 タイの具体的な瞑想法についての紹介は、次に詳しく載っている。プラユキ・ナラテボー×篠浦伸禎「悩み苦しみをなく生きるための、仏教と脳科学の出会い」『サンガジャパン』Vol.11、2012 Autumn, サンガ、p.73～112

方向に陥らないように導くお手伝いをいたしましょう。自分自身を見つめ、感じていく瞑想のやり方をお勧めします。たとえ体が不自由で横になっていたとしても修行は可能です。

手のひらを動かしてひっくり返すときの感覚を感じて御覧なさい。知らず知らずに考え事が起こってきますが、その考えに惑わされずに、体に戻るように。体がここにあることを意識して、よく注意して観るようにしましょう。これをパーワナー（心の成長、修養、智慧の開発）と呼びます。

パーワナーとは気づくことに努めることで、静けさを求めるものではありません。それによって自分自身に気づくことができるようになれば、迷いが少なくなり、真理が明らかになっていくでしょう。

私たちは体と心の真実を見ることができるようになるでしょう。そのものとなるのではなく、観るものとなる。体や心に何が起ころうとも明確にそれを知る者になりましょう。

ときに幸せが起こってもそれを追う人とならず、幸せをただ感じる人となる。苦しみが起こってきても、苦しんでしまう人とならずに苦しみを観る人となるようにしましょう。（後略）¹³

カンボン氏はこの日から自分の体、特に動かすことが若干可能な右腕を使い、左右に少しづつ曲げるその瞬間瞬間に気づきを向けていった。チャルーンサティ（気づきを高める）と呼ばれる瞑想である¹⁴。しかし実際に行なうとすぐにこれまでの思考パターン、すなわち考えのクセや習慣が自らにまとわりついてしまうことに気づく。気づきを体に向けていこうとしても、思考のクセ（例えば、「こんなことをして何になるのだろう？」「早く休みたい」「過去にはこういうことがあったなあ」など）が起きてきて、体に気づきを伴うことに困難さを感じる。しかし、それは瞑想を始めた人であれば誰もが起こる現象であり、その思考に「ただ気づく」ことを丹念に行なうことが重要だと次第にコツを得ていく。

そうして約1ヵ月後、彼は自分を見守るもう一人の自分（すなわち「観る人」）が生じた瞬間を体得する。今、ここの瞬間にいられるようになったのである。右腕だけでなくまだ動かすことのできる体の部分を使って、意識を体に向けてみた。頭を左右に動かすこと、食事をするときの口の動きや味、眉毛を上下に動かしたり、など、動く体の各部分が「今、ここ」に意識を戻す道具となった。

そして見えてきたのが、障害があるのは「体」にであって、「心」まで障害を持つ必

13 カンボン・トーンブンヌム（上田紀行監修、プラユキ・ナラテポー監訳、浦崎雅代訳）『「気づきの瞑想」で得た苦しまない生き方』佼成出版社、2007年、p.80～81

14 チャルーン・サティ（気づきを高める瞑想）についての解説は、プラユキ・ナラテポー『「気づきの瞑想」を生きる』佼成出版社、2009年、を参照のこと。

要はない、ということだった。体をありのままに観ていくとき、そこに「心」が観えてくる。目に見えない「心」、具体的には思考や感情が自らの苦しみを生じさせる、という仕組みに気づくと、何が自分を苦しめているのかという正体が観えてきた。それは仏教において三相といわれる「無常・苦・無我」の真理の姿のひとつであり、とりわけ、固定化した永遠に変わることない我などない、という無我の体感でもあった。私たちは自分の肉体を「私」だと認識し、それを基本として日常的行動を行なう。ただ無我の視点で見れば、この肉体すら永遠ではなく仮に集まった「私」を私だと認識しているにすぎない。カンボン氏にとってみれば、瞑想実践を行ない気づきを得るまで、自らは障害者であるとの認識で苦しみを生じさせていた。しかし、障害があるのはあくまで体であり、ひとつの現象にすぎない。世間的な見方をすれば「動けない障害者」であるが、瞑想的な見方からすると「障害が体にある」に過ぎないのであり、「〇〇者」という枠付けは、それが必要な場合にのみ有効であって、本人自身を永遠に指すものではない。その微妙な違いを感じ取ることで、カンボン氏は障害「者」ではなくなった。

3-3. 心の保険としての瞑想

カンボン氏はその気づき以降、苦しみから解き放たれるようになった。そして体のケアは家族や介護者の世話が今でも必要だが、心は自分自身でケアできるようになったのだ。そうして心が安定してくると、体への自らのアプローチも変わってきた。自分が動かせる範囲でできることは、最大限自分でやってみる、無理なことは他人にお願いする、そのような姿勢になってきた。体の動きに気づきに向けて毎日生活することで、動かせる体の範囲も具体的に増えてきた。全く動かなかった左腕が動くようになり、布団も自分でたたみ、歯磨きも自分で行なう。瞑想が期せずして体のリハビリテーションとしての効果を生み出したのである。

またカンボン氏は心の苦しみは自分に責任があると認識しているので、苦しみが起こってきたらそれに気づく、消えたら消えたことに気づく、そしてまた起こってきたことに気づく、それを繰り返し行なっている。そうした日々の実践を筆者は心の保険と呼びたい。今ここで起こっている心と体の状態を「ただ観ること」、私たちはただ観ることではなく、過去の自分のパターンで反応してしまいがちだ。反応のままにさせてしまうことは心の成長に結び付かない。パターンに気づくことが心の保険につながる。

いずれ私たちは誰もが老いて、病になり、そして死んでいく。体が思い通りにならなくなる前に、苦しみが表現する自らのクセに気づく。単純なようだが、力まずに積める、金のかからない保険だ。そしてその心の保険は、苦しみが生じたときに効果を発揮し、自らを支援するに違いない。

4. 考察 ～瞑想実践が生み出す社会関係～

以上、僧侶、在家者双方の瞑想実践者の様子を紹介してきた。彼らが日々実践する修行には、人間の生きにくさを学びに変える技法としての瞑想の側面がある。単に苦しみを鎮めるためでも、心の静けさを求めるためでもなく、苦しみのものをしっかりと「ただ観る」ことを重視する。ただ観るということを訓練していくと、おのずとそこに苦しみが観えてくる。苦しみがしっかり観えるということは、裏返してみると生きることが観え、それにより生きる技法としての瞑想があると言えるだろう。

その生きる技法としての瞑想がどのような社会関係を生み出すのか、また現代社会の中でどのような意義があるのかを、背景となるタイ仏教社会との関連の中で考察を行ないたい。

4-1. タイ上座仏教社会の持つ互酬性とスピリチュアルケア

タイの上座仏教社会を理解するのに重要な概念のひとつが、福田^{ふくでん}思想である。福田とは、パーリ語でブンニャケッタ (puñña-kkhetta) タイ語ではブンニャケート (bunya kheet) と呼ばれ、直訳すると徳のある田 (畑)、土地という意味がある。田畑に丹念に水や肥料をやり豊かな土地にすることによって、その行為者である自らもまた幸せになれるという思想である。日本でも「徳を積む、積徳」という言葉があるが、タイでは徳を積む行為のことをタンブンといい、日常的な会話の中でもよく使われている。具体的には、寺院への金銭・物品の寄進、僧侶の朝の托鉢への食の布施などであり、そのタンブンをを行う先がすなわち福田であるという発想である。

タイ仏教と地域研究の第一人者でもあった石井米雄は、この福田思想の「福田」が出家者集団であるサンガ (僧団) に向けられていることを指摘し、積徳の行為者である民衆 (在家者) の動機付けに寄与し、サンガの維持に収斂させることに成功していると述べている。よく「タイ人は来世良きところに生まれ変わるためにタンブンが行なわれている」と誤解されるが、石井によると、来世の幸福のみを追い求めるのではなく、この世を含んでおり、現世悲観論に陥る危険性を免れていると言及している。この指摘は筆者も日頃タイ人に接する中で感じており納得できる。そしてより厳密に言えば、タンブンを行なったその瞬間に、積徳の行為者も、受け手であるサンガも幸福を共有しているといえる。

物品や金銭を介した関係性については、日本の一般的な感覚では、受け取る側が感謝をし、与える側が感謝をされる構図が連想されるだろう。しかしタイでの福田思想を基盤としたタンブン行為は、与える民衆の側が徳を積めることに感謝し、受け取る側は感謝よりも「あなたの成した善き行為によってあなた自身が幸せになることを祈ります」という祝福の意が表される。

目には見えない徳を積むという人々の意識、それを支える福田思想は、タイの上座仏教社会を維持する基盤でもある。また出家すること自身も積徳の行為であり、出家期間の生活スタイルは在家者のそれとは全く異なる。在家者から僧侶生活に必要なすべてのモノを委ねると共に、その生活スタイルは在家者からも見られる存在となる。その在家者からのまなざしは、見守りとも、監視とも受け取れるだろう。彼ら在家者からの信頼と尊敬の念がなければ、僧侶の生活は成り立たない。そうしたサンガと社会との微妙なバランスによって僧侶の出家生活はタイ社会に現在も息づいている。

先の在家者のまなざしは、更に在家者自身にも影響を与えていると考えられる。そのまなざしにより自らも二つの価値観を同時に生きることが可能にする。すなわち世俗の価値観、ローキヤタム (lokiya-dhamma 世間法) と世俗を超えた価値観、ロークッタラタム (lokuttra-dhamma 出世間法) という二つの価値観である。

一般の生活と僧侶の生活。世俗的な世界と世俗を超えた世界という構図はタイに限らず見られるし、必ずしも一般の世界が俗で、僧侶の世界が聖という区別が簡単にできるものでもない。しかし僧侶が世俗から離れて生活することの意義は、人間誰しもが直面する苦しみを正面から捉えて学ぶ世界があることを、僧侶のみならず、在家者に対しても示すことであろう。私たちが苦しみに直面したときにどう対処するか。僧侶を通じ、世俗を超えた価値観 (無常・無我・苦といった真理) から照らしてみることで、自らの価値観を振り返ることができる。日常の中に世俗を超えた価値観を共存させることは、ひいては在家者にとっても生きる意味を感じる効用を生み出すだろう。

在家者と出家者がお互いの交換 (在家者から出家者へは「モノ」を通して、出家者から在家者へは「法」を通して) のやりとりの中で、それぞれを見守りながら成長するシステムが作り上げられてきた。これはもちろんブッダがサンガという僧団を率い、運営してきたことが基本になっており、一つ一つの戒律は当時の社会の有りようとのバランスの上に成り立って制定されてきた¹⁵。

支えながら、支えられる。あるいは、支えられながら、支える。こうした行為とその背景にある二つの価値観の共存。ただ単に神仏を信じるだけとは違い、目に見え、肌で感じる実態を伴う支えあいがある現在のタイ上座仏教社会の特徴のひとつと言えるだろう。

パイサーン師のスピリチュアルケアの活動でも、患者がパイサーン師の訪問の際にタンブンを行なう場合がある。日本的な感覚であれば、見舞う側の方が何かモノを差し上げるのが当然と思われるであろうが、タイの場合、僧侶に対しては、患者であっても在家者として僧侶にモノや金を差し上げたい、と思うことが一般的な感覚である。

15 ブッダ存命中のサンガのありようについては、佐々木閑氏の以下の著書を参考のこと。『出家とは何か』大蔵出版、1999年。『「律」に学ぶ生き方の智慧』、新潮社、2011年。

僧侶が存在することで病床にいても徳を積める機会が訪れ、徳を積めて有難い、という意識なのである。それに対し、パイサーン師は、患者の病状や生き方に配慮しながら、生老病死の理をありのままに伝え、患者の心の苦しみや痛みを和らげるよう努める。「生きるものは必ず死んでいきますよ。年老いたら、体が弱くなるのは当然のことです。だから体をよくケアして、気づきを保つようにしていくのが大切です」と、心身の苦しみに苛まれがちな患者に心を寄り添わせていき、患者はその話を受け止めていく。そこには世俗を超えた価値観の共有の様子が見て取れる。

そうした一連のプロセスには、患者が一方向的にケアを受けるだけの存在ではないことが読み取れる。病床にあってもタンブンという形で僧侶をケアでき、徳を積める積極的な働きかけができる存在となれる。患者自身にはケアという意識はないかもしれないが、そこには上座仏教社会に息づく、互に支え合う互酬性が存在することで、患者自身のスピリチュアルなケアの可能性を示唆している。

4-2. 出家者を支える在家者と、障害者を支える介護者の関係

一方、カンボン氏の事例を見ていこう。ここにも瞑想実践がもたらす互酬性の関係性がみとれる。それは支える側と支えられる側の互酬的な価値観の転換である。具体的には、出家者を支える在家者の感覚で、現在のカンボン氏が彼の周囲の人々から支えられているという構図である。カンボン氏は心の拠り所を求めて仏教に出会いなおし、瞑想修行を続けるなかで苦しみを乗り越えていった。戒律により、障害を持った人は出家できないが、現在のカンボン氏は出家していなくとも人々からほぼ僧侶と同じ扱いを受けているといえるだろう。いや、時に僧侶以上の信頼を得ているとも言えるかもしれない。

障害者は過去世において何らかの悪業をなしたために、罰として現世で不自由な姿をせざるを得ない、という障害者観も根強くある中で、障害者が僧侶と同等もしくはそれ以上の尊敬を人々から得るのは非常に稀なことである。憐れみの対象としての障害者ではなく、憧れの対象としての彼への人々のまなざしがある。この現象は、カンボン氏という一人の特異な人材だから起こったのだという見方もできるが、これまでこのネットワークの形成過程をつぶさに観察してきた筆者からすれば、タイ社会の価値に基づいた支援システムの可能性があることを指摘しておきたい。

それは、タイ仏教の出家-在家の相互支援システムを、障害者や高齢者といった支えの必要な人々に対するシステムにも応用するという可能性である。僧侶は物質的な援助のすべてを在家者に委ねる存在であり、障害者や高齢者もその障害の程度に応じて他者からの援助を必要とする存在である。そのような視点で見ると、障害を負ったカンボン氏が、世俗を超える価値に気づいて生きることによって、精神的には僧侶と同じような存在となることができる。それは障害者が肉体に捉われずに心の健康

をなしとげられる存在でもあることも示している。障害があるから社会から遠ざけられるという発想ではなく、障害があるからこそ生きにくさと向き合える場と時間ができるという生きる価値の転換である。そしてその価値は支援をする側に、目には見えない大きな影響を与えるだろう。

苦しみや生きにくさがあるがゆえに心の修行により仏に近い存在となりえる、という発想の転換は、ひいては障害者の自立の議論にも発展していく可能性を秘めている。障害者の自立という、いかに健常者に近い経済的、社会的自立が可能かという視点に立ちやすいが、障害者の心の自立の側面はほとんど論じられてはいない。障害者が瞑想により、障害「者」という概念から自由になり、心の安定に寄与し自立することで、それを支える周囲も支援しやすくなるのである¹⁶。カンボン氏の介護を長年担当している介護者のスティン氏は、あるテレビでのインタビューで以下のように答えている。

「私は他の障害者を介助したこともありますが、カンボンさんは全く違いますね。なぜならそれは彼への援助は『体』の援助だけでいいからです。実際に介護者が疲れるのは、体よりも心に振り回されることの方が多いい気がします。その点、カンボンさんは周りに全然気を使わず自然体で接してくれますし、身近な話題と仏教の楽しい話でまわりの人の心を和ませてくれます。だから自然と楽しく彼を支えられるのですよ」と。

この発言にあるように、障害者が瞑想実践により、障害「者」となり、心と体を見分けることが可能になると、介護者への心の負担も減る。これは身体のケアを受ける側が、ケアを行なう側に与えられる重要な行為である。ここにケアの互酬的価値の転換が起こるのである。

5. おわりに

現在、心のケアの必要性が非常に叫ばれている。その視点自体は重要だが、安易に心のケアということへの前提を疑うべき時期がきているのではないだろうか。心のケアと言えは言うほど、生きにくさを抱える人々を他者（主に家族や専門職）が全面的にケアしなければならない、という暗黙の圧力がかけられる。またケアをされる側に

16 「カンボンさんタイドキュメンタリーTV（コンコンコン） 1～4」（YouTube 2009年5月5日）を参照のこと。

<http://www.youtube.com/watch?v=TaHynFqgkJA> (1/4)

<http://www.youtube.com/watch?v=BOd9hf4QKwQ> (2/4)

<http://www.youtube.com/watch?v=ixymuKnATzQ> (3/4)

<http://www.youtube.com/watch?v=5TqXljozD3k> (4/4)

ついても、他人の世話になるのは身心ともに負担であることを疑うことのない前提としている。

しかし、パイサーン師やカンポン氏の事例から見えてくるものは、心のケアは他から与えられるものではなく、瞑想を手段としながら自らが行ない続けられるものである。身体のケアについては誰しも他者からの援助を必要とするが、心のケアは自らでできるという道を示せるならば、人々の支えあいの質がより豊かになる可能性が生まれる。カンポン氏の体験を国民性や気質といった相違を理由に日本人の感性とは違うとみるのは可能である。しかし筆者はそのような違いを超え、生きづらさを感じる人間という共通の視点を見出し、ケアの議論にも一石を投じることができると期待している。出家という上座仏教の根幹をなすシステムを支え続けた伝統を、新しい形で現代に生かす事例としても、カンポン氏の歩みには注目すべきものがある。

瞑想における、起こっていることを「ただ観る」という意識の向け方は、一見何も行なうことのない消極的な姿勢のようにも見える。ただ観るということだけで本当に苦しみが減せられるのか、そのようなことに意味があるのか、という疑問もおそらく沸いてくるだろう。当然である。日常私たちが「観ている」と思っていることと、瞑想という意識の訓練技法を通じて「観ている」ものとは実際かけ離れていることが多い。そうして考えれば考えるほど、「ただ観る」ことから遠ざかっていく。

意識の目で自らの体と心を「ただ観る」こと、その洞察が生きる仕事となりうる。カンポン氏は、よく講演で「私はもう体に障害を負ったので皆さんがなさるような仕事はできなくなってしまいました。でも今私は『気づきを高める』という仕事を毎日しています。そしてそれは私が最期を迎える瞬間までできる仕事なのです」と語っている。

カンポン氏のこの言葉には、世俗の理論を超えた仕事観を垣間見ることができる。そして彼のその言葉を、体験に満ちた生きた言葉として受け止めるタイの人々の感性がある。そこに超俗的な価値観と世俗の価値観を併せ持つ上座仏教の宗教文化の強みを筆者は感じる。自らに起こってくることを「ただ観る」という生きる技法。そこに苦しみを基盤とした社会関係が構築されるヒントがあり、本当に「観ていない」ことで「生きづらさ」に苛まれがちな日本人が学べるものがあるのではないだろうか。

参考文献

(日本語)

アーチャン・チャー（星飛雄馬、花輪陽子、花輪俊行訳）『手放す生き方ータイの森の僧侶に学ぶ「気づき」の瞑想実践』サンガ、2011年。

安藤治『瞑想の精神医学ートランスパーソナル精神医学序説』春秋社、1993年。

石井米雄編著『講座 仏教の受容と変容 東南アジア編』佼成出版社、1991年。

井上ウィマラ、葛西賢太、加藤博己編『仏教心理学キーワード事典』春秋社、2012年。
カンポン・トーンブンヌム（上田紀行監修、プラユキ・ナラテポー監訳、浦崎雅代訳）
『「気づきの瞑想」で得た苦しめない生き方』佼成出版社、2007年。
佐々木閑『「律」に学ぶ生き方の智慧』、新潮社、2011年。
佐々木閑『出家とは何か』大蔵出版、1999年。
マーク・エプスタイン（井上ウィマラ訳）『ブッダのサイコセラピー-心理療法と“空”
の出会い』春秋社、2009年。
プラユキ・ナラテポー『「気づきの瞑想」を生きる』佼成出版社、2009年。

(外国語) タイ語文献の () 表記は、仏暦を指す。

Joan HALIFAX, *Being with Dying- cultivating compassion and fearlessness in the presence of Death*, Shambara, Boston, 2009.

Masayo URASAKI, 'Civil Society and Spirituality : A Case Study of Key Persons of A Forest Temple, Wat Pa Sukato in Northeast Thailand', Sakurai YOSHIHIDE and Somsak SRISON-TISUK (ed.), *Regional Development in Northeast Thailand and the Formation of Thai Civil Society*, Khon Kaen University Press, Thailand, 2003.

Michael WRIGHT, Ednin HAMZAH, Temsak PHUNGRASSAMI and Agnes Bausa-Claudio, *Hospice and Palliative Care in South-eastern Asia : A review of developments and challenges in Malaysia, Thailand and the Philippines*, Oxford University Press, New York, 2010.

Pinit RATANAKUL and Kyaw THAN (ed.), *Health, Healing and Religion -An Inter-Religious Dialogue-*, The Center for Human Resource Development, Mahidol University, Thailand, 1996.

Phra Paisal VISALO 'Buddhism for the next century ; toward renewing a moral Thai Society', *Socially Engaged Buddhism for the Next Millennium*, The Sathirakoses-Nagapradipa Foundation & Foundation for Children, Thailand, 1999 (2541).

-----, *Thamma samrap puu buei (Dharma for patients)*, rong pim mahaamaktrachavit-thayalai, Thailand, 2010 (2553).

Sanitsuda EKACHAI, *Keeping the Faith : Thai Buddhism at the Crossroads*, Post Books, Bangkok, 2001 (2544).

Sogyal RIMPOCHE, *The Tibetan Book of Living and Dying*, RiDER, United Kigdom, 1992.