現代日本にティク・ナット・ハンの教えがもたらす意味とは？

たとえばぼくはキリスト教徒だが、仏教の実践に大いに助けられ、仏教の教えや瞑想メソッドを勉強している。それが現実レベルでとても有用だからだ。キリスト教だけでは十分ではないのか？　その答えはYesでもありNoでもある。

多くのキリスト教徒は、（とくに日本においては）仏教はたんなる習俗だと思っている。いや多くの日本人にとってそうなのかもしれない。盆に墓参りを欠かさず、仏壇に毎朝線香をともして祈る信心深い人びとも、先祖に深く思いを向けることはあっても、ブッダとは何なのかと問われたとしたら、ありがたい存在ではあるけれど自分の祖父母ほどにはピンときていない、というのが本当のところではないだろうか？

正月は神社参り、結婚式はキリスト教式、葬式は仏教で、季節の行事は神道を起源とするものか各地方の民俗信仰にもとづく習慣に倣って行う。多くの日本人にとってそれは当たり前で、改めて考えてみることもない。だから、外国人から「日本は仏教国ですね」と言われても、先祖供養のこと？くらいにしか感じられないのである。

仏さまって何？と子どもから問われたとしても、やはり多くの人は仏壇の一番奥の方に坐っている偉い人なんじゃない？と答える意外に言葉をもたないのである。それはそれでもちろん悪くはない。ブッダが日常的な感情の安定に資するところがあるからだ。

仏壇に向かって「のんのんする」、（これはとても大切な感情なのだとぼくは思うのだが）、そのありがたい気持ち以上のものはとくに感じられない、それが日本人のリアリティではないだろうか？

\* \* \*

ここでベトナムからフランスに亡命し、世界に向けて地球大のエンゲージド・ブディズム（深く現実に関わる仏教）の教えを発信しているティク・ナット・ハンという仏教僧がいる。１９２６年生まれ、現在８８歳になる彼は、ベトナム戦争当時の平和活動を契機に亡命し、多くの西洋人に実践的な仏教を伝えてきた。

彼自身が仏教国と見なす日本へは、１９５６年、６６年、７０年、そして９５年と今まで計４回やってきている。そのうち、実際に講演会やリトリート（合宿型の瞑想会）等を行い、直接一般の日本人に教える機会をもったのは、９５年の一回のみである。

ベトナム発、フランス（西洋）経由、日本着という、今まで日本に存在した伝統的な仏教とはだいぶ違った筋道をたどって、２０１５年ティク・ナット・ハンの教えが再来日しようとしている。それは現代日本にとってどんな意味をもつのだろうか？

彼の出身国であるベトナムは伝統的な仏教国であり、彼自身は臨済正宗竹林派の出身である。禅宗ではあるが、日本の臨済宗との違いは、ベトナムの地理的な条件も関係して、中国で生まれた北方禅はもちろん南方系の上座部仏教と浄土教もあわせて独自の統合を見せていることだ。ティク・ナット・ハンの漢字での法名（釈一行）は、それを表している。

そうした伝統を礎にして、彼は学んできた宗教や心理学や哲学等もあわせて、現代社会人に向けオリジナリティにあふれた独自の実践法を案出してきた。それらは、あらかじめ仏教という宗教的・文化的背景のない西洋で、いかにして教えを伝えるかという苦闘の中から生まれたものである。

その教えの核には、マインドフルネスmindfulness（八正道のひとつ『正念』、パーリ語オリジナルでは『サンマー・サティsammā-sati』）がある。日本語では「気づき」と訳されることが多いが、ただ気づくだけではなく「今ここに起こっているすべての現象を、注意深くていねいに、思考による判断をせず、そのままに受け止め観察する」ということである。それによって物事を深く見つめ、対象の本質を理解する。そうして正智（智慧）を得ることができ、幻想から解放される。この取り組み（瞑想）の全体をさして、パーリ語で「ヴィパッサナーVipassanā （観）」と呼ぶ。

こうした仏教の「信」よりも「覚」の側面に光を当てた教えは、文化や宗教の壁を越えて伝えやすい。ブッダがそれによって成道した重要なメソッドであり、直接弟子たちに伝授した（サティパッターナ：四念処、アーナーパーナ・サティ：安般守意＝双方ともに経典が存在する）と言われるヴィパッサナー瞑想は、南方仏教では伝統的に修行されてきたが、現代では西洋にも伝えられ一般人の多くの実践者に採用されている。

日本でもこの修行法は天台宗の「止観」等によって伝えられているが、ほとんど一般化せず、日本の禅で行われている瞑想法は中国をへてさまざまな方法を削ぎ落とし、じつに簡素なものになっている。実際には一般人にとって日常生活のなかで瞑想を生かす機会は少なく、禅の修行は一部の専門道場に限られているように思われる。しかしヴィパッサナー瞑想は、９０年代初めころからの指導者の来日によって、日本でも盛んに行われるようになってきた。

ティク・ナット・ハンは、マインドフルネスをキーワードに、このヴィパッサナー瞑想を日常生活の中に取り入れる上で多くの成果を上げている。それが、呼吸に気づく（マインドフルネスを保つ）、ていねいに歩きながら身心に気づきまわりのすべてに気づく、気づきながら飲食をする、掃除、仕事、会話、レジャー、車の運転やコンピューターの操作まで、あらゆる営みに気づきを持ち込むというかたちで紹介されている。(参考：『ブッダの幸せの瞑想』（２０１４年　サンガ刊）

今回ご紹介するサンガジャパン１９号（２０１５年１月１日発行）『テクノロジーとマインドフルネス〜グーグル社員に語ったマインドフルネス』（ティク・ナット・ハン）は、現代生活の中にマインドフルネスがいかに用いられるかについて、もっとも雄弁に語っている。いわばブッダ直伝の実践法（修行法）が、現代に生きる私たちにどう活用できるのかについての提案がここにある。

「おおかたの人が、本当の家に帰って自分をケアすることを恐れています」（同書１４ページ）、これはまさに私たち自身が渦中にいる問題ではないだろうか？　忙殺される日々を送りつつ自分をケアする方法さえも知らないでストレスに圧倒されている、それは大量消費社会に生きる私たちの今日的問題であり、人間の根本的問題でもある。

ティク・ナット・ハンはこうした現代人に、仏教の中からわかりやすく有効な教えを伝えている。仏壇に花を供えて毎朝拝むなどの行為は尊いものだが、それだけで家庭内や職場の、社会や世界の、様々な問題に対処することができるのだろうか？　これらの問題に対して、（スピリチュアルな解消法も含んで）さらなる消費と蕩尽に邁進することでストレスを解消しようとする私たちの習癖を思えば、その消費牢獄からの根本的な脱出法はないのか？という問いかけがあってもいいだろう。

（キリスト教だけでは十分ではないのか？）という最初のぼく自身の自問に戻れば、キリスト教徒であっても現代社会のシステムに組み込まれ、深く条件づけられていることに変わりはない。それは心の習慣づけとなって無意識レベルで自分を操り、信仰生活にも深い影を落とす。そのことに自覚的にならない限り、精神的な取り組みさえも（素朴な原始社会の信仰と違って）消費と蕩尽に絡めとられかねない。その取り組みは伝統的な宗教の枠組みとはまた違ったパラダイムの中にある。だから、上の問いにはYesでありNoでもあるというほかない。

ここでは仏教は、信仰するものというより苦から脱するための方法論およびその実践といっていい。エンゲージする（深く関わる）とは、実際に今ここで起こっている物事に取り組むということだ。それは内的な問題でもありうるし、家族や職場の問題かもしれない。政治や国際問題かもしれない。そうした現実に、ただ教えをありがたい話として聴くだけではなく、実際に行動に移していくことがエンゲージ・ブディズムの教えだ。それは新しく創出されたものではなく、むしろ仏教の原点回帰と言える。

ティク・ナット・ハンの瞑想の一つひとつを、「ブッダが現代人だったら、どのように教えるだろう」という視点で見るとじつに興味深い。ブッダならiPhoneをどのように使うだろうか？　そしてあなたがサーリプッタやモッガラーナのようなブッダの直弟子だったら。

* ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

参加者の方々のディスカッションのために、思いついた問いを下に並べますが、課題というわけではなく、あくまで考えるための参考にしてください。

* 仏教が現代生活に役立つとすれば、どんな部分においてだろうか？（仏教徒であるかどうかに関わらず）
* マインドフルネス（正念）等の仏教の教えを、合目的的に使うことはできるだろうか？
* 教えの中から現代人にとっての「有効成分」だけを取り出して活用することはできるのだろうか？
* 仏教において、信仰（信心）の果たす役割は何なのか？　それとも瞑想などの実践だけあればこと足りるのだろうか？
* （ビジネスや医療界で活用されつつある）マインドフルネスを、仏教において欠かせない三帰依や五戒と切り離して考えることは可能か？

＊帰依なしにエゴセルフ（我）は乗り越えることはできないのか？