

アカデミックデイズ 2021

リスナーからのご質問に対する川本先生からのご回答

(2021.10.29. 公開)

**【ミャンマーの歴史と、そこで暮らす人々のお話を伺いました！】**

Q. ミャンマーでは黎明期以前も瞑想の習慣があったの？

A. おそらく僧院内で出家者のみに限定されていたと思います。

Q. パーリー語は、現在は一部の仏教徒の方だけが使用されている言語なのかな？

A. ミャンマーやタイ、スリランカで信仰される上座部仏教の聖典が書かれている言語です。

Q. ミャンマーの人から見て、日本人はどういう印象？

A. テクノロジーが発展していて豊かな国の人という印象をもっているようですよ。あとミャンマーではお客をもてなしたり、年長者が年下の者に、また友人同士でもご馳走することはよくあるので、何でも割り勘しようとする日本人をケチだと思うようです（笑）。

Q. ミャンマーで仏教を信仰しているのはビルマ人が主体？

A. 確かにビルマ人が多いですけど、シャン人やチン人の間にも多数の仏教徒がいらっしゃいます。今ちょうどその統計を調べています！

Q. 他の少数民族も仏教を信仰しているの？

A. これは少数民族しだいでしょうか。カチンやチンの人々だとキリスト教徒が多いです。

Q. 民衆が出家する目的はなんだろう？

A. 出家という行ないが功德になるという信仰からでしょうか。それは別名、善いカルマ（善業）なので、今生や来世（の生まれ先）に影響を与えると信じられています。

Q. ミャンマーの方は皆さん、生まれ変わりを信じている？

A 信じている人は多いですよ！

Q. 生まれ変わりを信じているということは、ミャンマーにはお墓はないの？

A. 墓地は存在しますが、日本のように遺灰を収めるとか、家族が管理して定期的お墓参りをするとかはありません。精霊信仰者やキリスト教徒の土葬の墓地もあります。

Q. 「過去の業で今の人生がある」という考え方が根付いているということは、差別が固定化してしまわないかな？ミャンマーの人たちに差別意識はないのか気になる！

A. 人間だから、悲しいですけど差別はなくなりません。。。全員が全員聖者じゃないですし。でも、例え過去世の業のせいで今生で貧しい家にだとか身体的な障害を持って生まれたとしても、努力したり精神的に清く生きることは可能ですし、それが次の善き業になります。

### 【ミャンマーの仏教教育についてもっと知りたい！】

Q. 義務教育でも瞑想の授業がある？

A. ミャンマーの学校教育自体に瞑想が取り入れられているか分からないのですが、両親や親戚に連れられて子供の頃から寺院や瞑想センターに行った経験のあるミャンマー人は多いです。

Q. 大学の入学試験の時から仏教的な視点(瞑想等)は必要なの？

A. 仏教の知識はあった方がいいです。かつ授業は全て英語ですので、英語力も必要です。外国人留学生ですと元々瞑想に関心がある人は多かったですけど、なくても入学試験には合格できます。

Q. 大学の入学試験ってどんなのだったか気になる！先生が行かれた大学を卒業された日本人は多い？

A. 入学試験は、東京のミャンマー大使館で受験いたしました。日本での受験者は1人だったので大使館の部屋でポツンと座っていて、職員さんが時々心配して覗いてくださいました(笑)。気候、考え方、生活など色々違うからかもしれませんが、日本人は入学してこられても早く辞められる人が多かったです。学部卒業まで続いた日本人は、私で3人目だと聞いています。

Q. 先生の他に、日本人学生はいたのかな？

A. 私と同期が1人、一学年下に1人、そのまた下に1人入学されましたが、早ければ3か月、長くて1年で皆さん辞められました。色々よね、大変なんです。。。

Q. 国外からミャンマーに来て出家する方は多い？出身地によって修行の内容やプロセスに違いはあるのかな？

A. 外国人も大勢いらっしゃいます。そうですね、日本人や西洋人の特徴だと、先に理屈で考えすぎて、騙されたと思ってとりあえず指導者の言う通りに素直にやってみることが難しい傾向を感じます。

Q. 先生が行かれていた大学の学生は男性の方が多いように見えただけ、男女比はどうだったの？

A. 6対4で男性の方が女性より少し多いと思います。

### 【女性が出家すること】

Q. ミャンマーでは、僧侶の女性割合はどのくらい？

A. 一時出家者も多いので正確な数字は分からないのですが3万人と推定されています。

Q. タイは女性の出家は難しいと聞いたけど、ミャンマーはそれほど大変ではないのかな？

A. タイにも住んでいたのですがこの温度差はよく感じました。ミャンマーでも女性の出家に反対するご両親は多いですけど、タイよりも社会的地位は高く見られているところがあります。

Q. 日本の禅宗など修行がある宗派では女性が出家しようとするとう修行面で結構敬遠されると聞いたことがあるんだけど、女性の僧侶は多い？還俗は簡単にできる？

A. ミャンマーでも尼僧になりたいけど親に反対される女性のお話はよく聞きます。でもお正月の長期休暇を利用して一時出家なさる女性が多いです。なので新年が明けてからスキンヘッドの女性が街にあふれます。オーストラリア人の知人はちょうどその時期にミャンマーに着いたので「こういう髪型が今ミャンマー女性の間で流行っているのね！」と感心したそうです（笑）。

## 【ミャンマー × 瞑想のいろいろ】

Q. ミャンマーの方々は皆さん瞑想をしているの？

A. 全員ではありませんが、周辺のタイやカンボジアに比べると瞑想センターの数も多く滞在する環境は整っていました。

Q. ミャンマーは国民ほぼ総僧侶経験者なんだ！という事は、全員瞑想のスキル持ちっ  
てことなのかな？

A. ミャンマーの仏教徒の男子は一生に一度は必ず出家しますが、期間もまちまちで、瞑想重視でない一般的な寺院で出家した場合はそんなに瞑想スキルは身に付かないか  
もしれません。

Q. ミャンマーでは瞑想は若者にも人気？

日本人のようにほとんどの人が歳をとってから興味を持つものですか？

A. これは人によるとと思いますが、私のインタビュー調査で若いミャンマー人瞑想者に  
聞いたところ、皆子供の頃から親に連れられて瞑想修行をしたり、家でも一緒に瞑想  
したことがある人ばかりでした。

Q. 瞑想生活に憧れるけど、国民の多くが瞑想していると、個人の収入や国の納税額は  
少なくなっちゃう...？

A. 面白い質問ですね！収入がなくても何となく助け合えて飢え死にしない社会の方も  
良いと思いませんか？ちなみにミャンマーの仏教徒は月収のいくらかをお布施用に貯  
金していると聞いて、美しい習慣だと思いました。

Q. 今の政権と仏教界の関係ってどんな状況なのかな？

A. 抗議運動している仏教僧もいらっしやいます。ただ、戒律では出家者は政治に関与  
してはいけませんので、複雑なところですね。。

Q. 軍が仏教大学を建てたとのことだけど、どうして軍事政権は瞑想を推奨したの？な  
にかメリットがあるのかな？

Q. 軍事政権はなぜ瞑想を推奨したの？統治に役立つから？

A. 鋭い質問ですね！私が研究していますので、論文と本を出版するまでもうしばらく  
お待ちください。

Q. 殺生行為あかん国の軍事政権とは...

A. ハハハ、ほんま言うたってください！

Q. ミャンマーの瞑想の特徴は何だろう？

A. 今日私のお話を聞いてくださって、「わーここ変わってる！」と思われたところがあるなら、それが特徴だと思います！

### 【仏教における宗派とは】

Q. 仏教界にもいくつか宗派があるの？

A. 例えばミャンマーではスダンマという宗派の僧が7~8割です。シュエジン派は少数派ですが、より戒律を厳守し法衣の着方も少し違うので外見からも見分けがつかず。

Q. 大乘仏教と上座部仏教は、なにがどのようにちがうの？

A. 目指す目標や戒律に対する考え方が違うと思います。

Q. 宗派の乗り換えみたいなことはできるのかな？どんな宗教のどんな流派を信仰するかは、多くの場合比べることなく最初に出会ったものを信じ続けると思うけど、様々な宗教の考え方を広く浅く知って自分にあったものを選べたら良いのになあと思う！

A. 日本の宗派には開祖がいらっしゃいますが、ミャンマーの仏教にはそういう存在はいませんので、違う宗派の寺院に移ったり、旅先で泊めてもらったり、と移動は柔軟です。あんまり宗派の帰属意識みたいなのは強くないかもしれません。

### 【宗教の中の瞑想】

Q. チベットとミャンマーは地理的に近いけど、瞑想法に影響関係はないのかな？

A. 私はチベットの密教系の瞑想法をしたことがないので、勉強不足で申し訳ありません！

Q. 禅の瞑想とミャンマーの瞑想、どこが一番違う？

A. 目指す目標かしら？ミャンマー仏教での究極のゴールは涅槃、あるいは解脱です。

Q. パオ瞑想とマハーシ瞑想で分かれているというお話だけど、パオとマハーシは戦っていないくて、むしろ仲がいいよ！

A. 私の講演を聞かれてもし「パオとマハーシが戦っている」と受け取られたなら、誤解を招くような話し方をしたかもしれず、お詫びいたします。実際にインタビュー調査では、ミャンマー人でパオの瞑想もマハーシの瞑想も平行して続けている人もいらっしゃるということが分かりましたし、どちらかの瞑想を支持しているからといってもう片方を軽蔑するような態度は見られませんでした。

### 【瞑想？マインドフルネス？サマタ？ヴィパッサナー？】

Q. 座禅とマインドフルネスのちがいは何？

A. ありがとうございます！座禅の実践の中にマインドフルネスの要素がある、という考えでOKです。

Q. 世界的に広めたマインドフルネスは宗教に入るの？

A. 現代世界では宗教色を排除して効果だけを求めたマインドフルネスが受け入れられています。それでも思いやり（慈悲）をより持てるようになったり、怒りにくくなるなど良い効果が生活に出るなら良いかと思います。それより先、それ以上の体験を求めて仏教修行として実践するなら、信仰が必要になると思います。

Q. サマタをしているときは、言葉が頭に浮かばない状況？

A. そうですね、集中状態の中に沈み込んでいるように感じますので、言葉を思い浮かべる（言語化する）作業をしていないと思います。

Q. サマタのやり方とヴィパッサナーのやり方の違いを詳しく知りたい！

A. いいですよ。私と一緒に瞑想合宿に行きましょう！

### 【みんなでアナパナ瞑想（呼吸瞑想）の体験もしてみましたね！】

Q. 鼻と口の間のライ上で決める接触点とは、つまり呼吸を皮膚で感じるどころということ…！？

A. そうですね、皮膚の上に触れている呼吸（空気）を感じられたらよいかと思います。

Q. 息を吸う / 吐くは、口から鼻から、どちらでも OK?

A. 鼻からです。口呼吸は健康の面からも良くないかも。。。

Q. 息を吸うときの接触点がよくわからなかったです・・・

A. 繰り返し練習すれば分かるようになります。頑張ってください！

Q. 接触点には手を置く?

A. 置かないですけど、私も位置を確認したいとき、最初だけ手で鼻の下の接触点に触ることがあります。

Q. 「接触点」はミャンマー語では何と言う?

A. 「ティーデネヤ」です。

Q. 瞑想中の手とかの姿勢はどうすれば?

A. いわゆる座禅のように手を上に向けて重ねるか、膝の上に置くかしています。

Q. 先生は瞑想中何を考えているの? 「鼻息…」って意識してるとか?

A. うーん、何も考えていません。知覚している、という表現が適切でしょうか。

Q. 瞑想に適した時間帯はあるのかな?

A. お家だと早朝や寝る前に瞑想されている人が多いです。静かだしお薦めです。

Q. ミャンマーの瞑想の場合は床に座ってするの?

A. 座る瞑想がスタンダードですが、姿勢は座る、立つ、歩く、横たわるの4種類あります。

Q. 修行することはできる?

A. できますよ。ぜひ!

## 【瞑想修行をするということー瞑想センターでの生活を伺いました！】

Q. お酒を飲んでいてもいい？

A. ダメですよー。とはいえ私も1年に2~3回は不飲酒戒を破ってしまいます（ごめんなさい！）

Q. 食事が出てくるものはハラルフードみたいな認証があるのかな？

A. 「ミャンマー食認証」ってことですか？何でも美味しく食べましょうよ！

Q. 朝4時から瞑想しているんだ！瞑想中に寝てしまわない？

A. 昼食後の瞑想の方が睡魔と戦うことが多いです！

Q. 1日8時間以上も瞑想する時間がある！運動不足にならない？

A. なりますー！あと座りっぱなしだから足が痛くて、朝晩ストレッチしていました。

Q. 禅宗で座禅を長時間する修行だと、最後の方は足の感覚がなくなり辛いということを知ったことがある！しびれたりとかはないのかな？

A. しびれます！でも集中が高まると気にならなくなるんです。

Q. 瞑想ホールには暖房とかクーラーとかあるの？

A. ミャンマーではエアコン無しのところが多いです。タイの瞑想ホールはエアコンが効きすぎて寒いときもありました。

Q. クーラーがないから窓を開けるので、蚊を避けるネットが必須とのことだけど、蚊取り線香は焚かないの？

A. 密室で焚くと殺生になりますね。。あくまで蚊よけとして炊くならいいんじゃないでしょうか。

Q. 瞑想した後の変化が知りたい！どんな効果や苦しみ、あるいは利点があるのかな？

A. とにかく頭が冴えますし、自分の中には自分で思い通りに制御できない雑念（意識）が何と多いのだろうと愕然とします。自分の中で卑しい雑念 V.S. 制御しようとする意識の戦争が起きているよう、なんと自分は浅ましい存在なのだろうと思い知りました。



## 【川本先生のことを教えて！】

Q. 先生の Zoom カメラの背景画面がモーゴックの体系だ！

A. はい、モーゴックの「十二縁起」のダイアグラムです！

Q. そのモーゴックの図は先生の研究に関係するもの？

A. ミャンマーの高僧の一人モーゴック長老が用いていた仏教の「十二縁起」の図です。なぜ生き物が生まれる時、前世から何を受け継ぎ、今生（今生きている人生）の間にどのような業（カルマ）を作り、それが来世（次に生まれ変わる人生）にどのように影響するかという輪廻の仕組みが図で表されています。モーゴック長老系の瞑想寺院に行くと必ず貼ってあります。

Q. 先生の出家名は自分で決めたの？それとも誰かに与えられたの？

A. 師匠が付けてくださいました。ミャンマーでは生まれた曜日ごとに名前の最初に使う文字が割り当てられています。私は金曜日生まれなので Tha（タ）の音を使って名付けてもらいました。

Q. 今は還俗されてるの？

A. はい、還俗しています。還俗するために師匠のお寺に戻った時、師匠から「これでもう晩御飯が食べられるね！」とからかわれました（笑）。出家者は午後から食事してはいけないという戒律があるのです。

Q. 先生は毎日何分くらい瞑想するの？

A. 最近は寝る前にカーヤ（身体）を感じる瞑想をしています。

Q. 仏教国は数多いけど、どうして先生はミャンマーに行ったの？

A. もうこれは仏縁としか言いようがないです。ミャンマーに行く 1~2 年前からパズルのピースが埋まるみたいに、自然な流れでミャンマーに留学するという道に導かれました。

Q. ミャンマーで一番苦労したことは？

A. 考え方の違いですね。。。先方には悪意はないのですが、理解できない行動や言動をどう受け止めていいか混乱したことが何度もあります。でもこれは異文化の環境で暮らすと誰もが経験することだと思います。

Q. 先生はボクシングをされているとのこと！仏教とボクシングは相容れないような気がするけど、なぜボクシングを？

A. アハハ、面白い質問ですね！禅と武士道も通じていますでしょ（苦しい？）。私は元々柔道部で、テコンドーや中国武術も習っていました。理屈や言語が不要なく本能的・直観的感覚だけで行なうことが好きなのでしょうね。

Q. 先生はどうしてこの研究に入られたの？

A. はじめは仏教徒として生きていくことが第一目的で、研究者になろうとは1ミリも思っていませんでした。タイで仏教学の大きな国際学会があるんですけど、外国に行ったことのない仲良しのミャンマー人尼僧さんを一緒に連れて行ってあげたいと思って論文を応募したら選ばれてしまったんです。

Q. 先生が瞑想を始めたきっかけを教えてください！

A. 最初に仏教の考え方に興味を持って、それから修行法である瞑想も始めました。

Q. 瞑想などの普及を行うにあたって苦勞することは何？

A. 私自身は普及活動をそんなにしていなくて申し訳ないのですが、怪しい宗教団体と敬遠されたら悲しいですね。

Q. 悟る / 悟りを開くというのはどういうこと？

A. 知りたいですか？じゃあ私と一緒にミャンマーに瞑想修行しに行きましょう！