

この一枚の紙のうえに雲が浮かんでいる

——テイク・ナットハンの仏教思想について

ロバート F. ローズ

皆さん、こんにちは。ただいま、ご紹介にあずかりましたロバート・ローズです。今日は仏教学会の新入生歓迎講演会ということで、少し話をさせていただきます。今年、私は仏教学科の主任という仕事を拝命していますが、慣例として仏教学の学科主任が仏教学会の会長を務めることとなっております、そのような理由で、今日は仏教学会の会長として新入生の皆さんに、少し時間をいただいで、お話しさせていただきます。

さて、今日は『この一枚の紙のうえに雲が浮かんでいる』——テイク・ナットハンの仏教思想について」という題を挙げておきました。私は「現代仏教論」という授業でテイク・ナットハンについて取り上げていますが、今日はこの人の仏教思想について、少し詳しくお話したいと思います。

テイク・ナットハンという人について、基本的なことから始めますと、彼は一九二六年生まれのベトナムの僧侶です。欧米ではとても有名な仏教者です。欧米で最も有名な仏教者はグライ・ラマだと思えますが、グライ・ラマに次いで有名なのがテイク・ナットハンといってもよいと思います。日本では、それほど有名ではないように思いますが、

最近は徐々に知られるようになってきています。

この方は「エンゲイジド・ブディズム」という言葉を最初に使った人として、よく知られています。現代仏教論の講義でもエンゲイジド・ブディズムを中心に講義を行っていますが、エンゲイジド・ブディズムとは、私なりに一言でいうならば、様々な社会問題に関わっていくことによって自分の宗教性を高めていく（あるいは深めてゆく）仏教、といえると思います。仏教は——特に日本では——なかなか社会のいろいろな問題に積極的に取り組まない傾向がある、としばしば批判されていますけれども、このエンゲイジド・ブディズムは、各宗派のなかに囚われないで、いろいろな社会問題に積極的に関わっていくという仏教の運動です。ですから、様々な社会問題といいましたけれども、そのなかには戦争の問題、暴力の問題、ホームレスとかいじめなどがありますが、このような現代社会にみられる諸問題に関わることによって自分の宗教性を深めてゆこうという仏教を、エンゲイジド・ブディズムと呼んでいると理解していただければよいと思います。そして、この「エンゲイジド・ブディズム」の名付けの親で、この運動に積極的に関わってきたのがティク・ナットハンという人です。

そこで、主題に入る前に、なぜ私がティク・ナットハンの思想を今日の講演で取り上げようと思ったかについて少し説明したいと思います。数年前まで、仏教学科では地域や扱う言語を軸に、インド・チベット・中国・日本の四コースを設けていました。しかし、一昨年からですか、仏教学科ではコースのリニューアルをおこないまして、現在は「現代と仏教コース」と「文化美術コース」と「仏教思想コース」の三コースに分かれています。このコース改編のなかで、私は「現代仏教論」という新たな講義を行うことになったわけですが、その講義のなかで、以前から関心を持っていたティク・ナットハンの仏教思想や瞑想法について、数回だけですが、取り上げるようになりました。昨年は百人以上の学生さんが受講してくれまして、実はびっくりしました。そこで、この講演会には現代仏教論を受講してくれている学生さんが多く来ていただいています。今日はもう少し突っ込んで、彼の思想のベースを考えてみ

たいと思い、こういう題目を挙げておきました。

では、テイク・ナットハンについて、もう少し詳しくお話しておきたいと思います。先ほど言いましたように、この方はベトナムの僧侶です。彼は十代の時に出家して僧侶になりました。そして修行を続けると同時に、バンハン大学という仏教の大学をつくって、僧侶の教育にも尽力しました。しかし、一九六〇年代から七〇年代にかけて、ベトナムは戦争という悲劇に巻き込まれてゆきます。すでに四十年ぐらいまえのことですので、ベトナム戦争といっても若い学生さんにはあまり馴染みがないかもしれませんが、このベトナム戦争は、実は私が高校生・大学生のころ、ずっとおこなわれていた戦争でした。南ベトナムの政府軍と反政府ゲリラ——ベトコンといいましたけれども——が戦い合い、そこにアメリカが南ベトナム政府を援助する形で介入し、恐ろしい戦争がおこったわけです。その戦争は内戦ですから、とても悲惨で、同じ国の人々がお互い戦い合うという非常に不条理な戦争だったわけです。そのなかで戦争に反対した人たちも多くいたのですが、その中心になったのが仏教の僧侶でした。

ベトナム戦争というと、皆さんのなかには僧侶がガソリンを自分にかけて、自ら火をつけて、焼身供養を行うことによって戦争に抗議した、あのような映像を見たことがある方が多いと思います。それも戦争に対する抗議運動のひとつの在り方でした。たとえば僧侶がアメリカの大使館の前で座禅をして、心を集中させ、心が落ち着いたところで自分にガソリンをかけて火をつけ、自分の一番大切な命をもって戦争に対して抗議をするということが起こりました。このような戦争に対する抗議の仕方はメディアの注目を強く引いたことは当然ですが、そのほかにもベトナムの僧侶は反戦デモを行ったりしました。しかし結局は弾圧されてしまいました。

テイク・ナットハンも当然、このような反戦運動に参加しました。さらにアメリカに行って、戦争の終結を多くのアメリカの指導者に訴えるということも行いました。たとえば公民権運動の指導者であったキング牧師と対話したり、アメリカの議員や当時の国防長官であったマクナ马拉氏と会談したり、いろいろな形でアメリカが戦争への介入を止

め、戦争を終わらせるために活躍しました。また、これは有名な話ですが、キング牧師がティク・ナットハンと話した後に、キング牧師はベトナム戦争反対の立場を表明しましたし、キング牧師がティク・ナットハンをノーベル平和賞にノミネートもしました。これはよく知られた話です。しかし戦争反対運動の指導者としてティク・ナットハンについてはベトナムから追放され、フランスに移住することになりました。そして南フランスに拠点を置いて、世界中を飛び回り、講演会を行ったり、瞑想の指導をしたりしているわけです。

以上、ティク・ナットハンについて、簡単に紹介しましたが、今日は、彼の最も有名な言葉のひとつを紹介したいと思います。それはこの講演のタイトルにもなりました、「この一枚の紙のうえに雲が浮かんでいる」という言葉です。皆さんは、それぞれこの講演のための資料を印刷した一枚の紙を持っていますが、その紙を見つめると、そこに雲が浮かんでいるのが見えますか。どうでしょう。この資料の裏を見ていただければ、その文章の出典をコピーして挙げておきました。この文章は『微笑みを生きる―(気づき)の瞑想と実践』という本のなかの「インタービーイング(相互共存)」というエッセイのなかに出ています。英語ではPeace Is Every Step——直訳すれば『平和とは一歩一歩にある』——というタイトルの本なのですが、そのなかに、このような文章があります。これを少し読んでみたいと思います。(出典はティク・ナットハン、池田久代訳『微笑みを生きる―(気づき)の瞑想と実践』春秋社、二〇一一「初版一九九五」、一一八―一九頁。)

インタービーイング(相互共存)

もしもあなたが詩人なら、この紙のうえに雲が浮かんでいるのが、はっきり見えることでしょう。雲がなければ雨は降りません。雨が降らなければ、木は育ちません。そして木がなければ紙はできないのですから、この紙がこうしてここにあるために、雲はなくてはならないものなのです。もしここに雲がなかったなら、ここにこの紙は存在しません。

少し中略します。そして、

この紙をもっと深く見ていたら、この紙のなかに太陽の光も見えてきます。太陽がなければ森は育ちません。実際、太陽がなければ、何も生きてゆくことができません。それで太陽もまた、この一枚の紙のなかに存在していることがわかるのです。

また、ちよつと飛んで、

もっと深く見つめてみると、木こりが見えてきませんか。木こりが木を切って製紙工場に運び、紙がつくられます。そのうちに小麦も見えてくるでしょう。木こりは日々のパンがなければ生きられないので、木こりの食べるパンになる小麦も、またこの紙のなかにあるわけです。それから木こりの両親も見えてきますね。このようにどんどん深く見てゆけば、数えきれないほどたくさんものものがあつてはじめて、ここに一枚の紙が存在するということに気づくでしょう。

もう少しこの紙を見てみると、私たち自身もこの紙のなかに見えてきます。ここに自分を見つけるのは、そうむずかしいことはありません。というのは、私たちが何かを見るときには、視覚という知覚作用を働かせなければ見えないからです。だから、あなたのこころも、私のこころも、ここに参加しているのです。この一枚の紙のなかには、あらゆるものが入っているのです。

このようなことが書かれています。この文章を読んで、どう思いましたか。この文章は面白いですか。みなさんにとっては新鮮な発想ですか。あるいはこれは理解しにくい文章だと感じましたか。どうでしょう。

ここに示されている考え方は、実は仏教の考え方です。これを仏教では「縁起」といいます。あらゆるものが、ある特定の一つのものに含まれている、あるいはそこに反映されている、という考え方です。つまり、ここでいう「縁起」とは、全てのものは相互に関係しながら存在している、という考え方です。紙だけではなく、この椅子も、この

テーブルも、あなた自身でもいいのですけれども、すべてのものに、他のすべてのものが入っているという考え方で
す。テイク・ナットハンは、さまざまな場面で環境問題について提言をしていますけれども、このような「縁起」の
考え方が、彼の環境問題についての考えの基礎になっています。そして、さらに彼の仏教思想全体のベースにもなっ
ているのです。

レジュメにも書いておきましたが、テイク・ナットハンは「縁起」という言葉を英語で「inter-connectedness of all
things」と表現しています。これは「全てのものの相互的關係性」とでも訳すことができると思います。テイク・ナ
ットハンは、ベトナムから亡命したあと、英語圏で講演や瞑想の指導を行うことが多かったため、仏教の考え方を英
語で表現する必要に迫られたと思われる。その時に、伝統的な仏教の用語を使用すると、聞いている人たちには、
あまりよく理解できなかったことが多かったのでしょう。一般の西洋の人々は仏教の用語に、あまり馴染みがないで
すから、伝統的な仏教用語は使えないわけです。そのため、新しい言葉をつくり、それを使って仏教について説明し
ようとしているわけです。ですから、例えば、今読んだ文章の最初にインタービーイングと書いてありますけれども、
これはテイク・ナットハンが「縁起」という言葉を意味する言葉として造語したものだと思います。「インター」は
「互いに」、そして「ビーイング」は「存在」ですから、日本語の訳で「インタービーイング」は、相互共存とか相
互依存とかなっています。けれども、もともとは「縁起」を意味する言葉です。

「縁起」という考え方は仏教の基本的な考え方です。基本的に縁起とは、すべてのものは様々な原因（因）と条件
（縁）によって成り立っているという考え方です。すべての存在は因と縁が和合して成り立っているということです。
そして仏教はインドから中国へ、そして日本へと伝えられ、新しい文化に触れつつ展開していきまされども、仏教
の思想の発展にもなつて、「縁起」の考え方もさまざまな形で解釈し直されています。ですから、初期の仏教の
「縁起」の考え方は、龍樹の『中論』や中観思想の「縁起」の考え方とは少し違いますし、さらに中国では「縁起」

の考え方はさらに発展するわけです。そこで、ここでテイク・ナットハンがいう「縁起」は、法界縁起という縁起観に相当するものだと思います。

この法界縁起は、中国で法蔵という僧侶によって大成された華嚴宗と深い関係がある縁起思想です。華嚴宗は『華嚴経』という膨大な經典に基づいて成立した宗派ですが、日本では大仏がある奈良の東大寺が、その宗派の総本山です。とにかく、法界縁起とは、この華嚴宗で大切にされている縁起の思想です。この法界縁起の思想はとても難しいものですが、極めて単純化というと、全てのものがお互いに深いところにつながっている、という考え方のことです。つまりこの宇宙のなかの一つのものが存在するためには、それ以外のすべてのものが因となり縁となり、それを成立させている、ということですが、その意味ですべてのものが深いところでつながっている、といえるわけです。

このような法界縁起をわかりやすく示す有名な比喻がありますので、それを少し紹介しておきたいと思います。仏教では「因陀羅網」という言葉がありますが、因陀羅というのは帝釈天、つまりインドラというインドの神様のことです。そして因陀羅網とは、このインドラ神が住んでいる宮殿を荘厳している宝珠（宝石）で飾られた網（ネット）のことです。その網はどのようなものかというところ、その網の継ぎ目継ぎ目のところから、宝石が垂れている、すばらしく高価なネットです。そして、その網から垂れさがっている宝石が重要なのですけれども、それぞれの宝石が他のすべての宝石をその中に映し出しているわけです。分かりますかというところ、ディスコのミラーボールみたいなものだと思いますけれども、一つの宝石が他のすべての宝石をその中に映し出している、つまり、ある一つの宝石を見れば、他のすべての宝石を見ることができ、その意味で、ひとつひとつの宝石のなかに、他のすべての宝石が入っているというようになります。これが因陀羅網のイメージです。つまり、華嚴思想の言葉をつかいますと、すべてのものが相即相入しながら存在している、あるいはすべてのものが互いに関係し合っている——これが因陀羅網の比喻をつかって示されていることです。このような考え方を思想化したのが法界縁起ということなのですが、この法界

縁起の考え方が、先に読んだ文章のベースにあるわけですね。一枚の紙のなかに、雲や雨も、森や人間も、あらゆるものが入っているということです。このような考え方がテイク・ナットハンの縁起思想のベースになっているわけです。これはとてつもなく壮大な世界観・宇宙観ですが、このようにすべてのものがお互いに関係し合いながら存在しているという視点を持たなければ、環境問題は改善されないというのがテイク・ナットハンの提言であるといえます。

このような形でテイク・ナットハンは、私たちが直面している環境問題を解決するための重要な視点をあたえてくれているといえますが、この法界縁起の思想は、ちょっと聞いただけでは、とても抽象的に聞こえるわけですね。実際、法界縁起の思想はとても抽象的な縁起思想であるといわざるをえないわけですが、テイク・ナットハンは単に、この高度な抽象的な思想を語るだけではなく、それに基づいて日々の実践（修行・瞑想）を行い、法界思想で示されている「相互関係の世界」を自分のなかで実現しようとしている点が重要なのではないかと思われまます。テイク・ナットハンといえば、瞑想の指導者としてのイメージが強いように思われますが、その法界縁起をもとにした瞑想の実践方法についても少し見て行きたいと思っています。とはいっても、私は瞑想の経験はなく、テイク・ナットハンの瞑想法については本で読んだことしかありません。ですから、どのくらい正確に、あるいは十分に彼の瞑想法について紹介できるか不安ですが、少し私が理解したところ、あるいは感銘を受けたところについてお話ししたいと思います。とにかく、ここからは、今までの話とは違って、もう少し具体的な話になると思います。

テイク・ナットハンの瞑想思想の最も重要なキーワードのなかに「マインドフルネス」というものがあります。みなさんのなかで、この言葉を聞いたことがある人はいますか。最近、この言葉はかなり広く使われるようになってきているように思います。この言葉は、英語では *mindfulness* と書きますが、それを日本語でそのままカタカナで表記してマインドフルネスとしています。この言葉は、本来「念」の訳語ではないかと思いますが、「念」はもともとサンスクリットの *स्मृति* (*smṛti*) の漢訳です。それをマインドフルネスと表現しているのではないかと思っています。

仏教辞典を引いてみますと、「念」は「心に思うこと」「いつも心に思うこと」などと定義されていますが、簡単にいうと「心を一つのところに集中させること」といつてもよいでしょう。一瞬一瞬、一つのことに心を集中させ、それ以外のことは考えない、ということでしょう。このような意味でのマインドフルネスが、テイク・ナットハンの瞑想法の中心概念です。

一瞬一瞬、心を一つのことに集中させるといって、これなかなか抽象的に聞こえますが、それを具体的に示すために、テイク・ナットハン自身がよく取り上げている話を紹介しておきます。これは彼がまだ子供だった頃の話ですが、ある時、お母さんがクッキーを買ってきてくれたそうです。ベトナムのことですから、クッキーといっても、大きな中華風のお菓子のことだと思えますけれども、そのようなクッキーをお母さんがお土産として買ってきてくれたそうです。そして、それをもらったあと、家の庭に行き、そのクッキーを少しずつ、大切に食べたそうです。つまり、そのクッキーを一口一口味わいながら、そのクッキーに心を集中させて、長い時間をかけて食べたそうです。これがテイク・ナットハンの語っているお話ですが、これが彼にとってマインドフルネスの「原体験」ともいえますか、分かりやすい例として、しばしば取り上げられている話です。

ところで、皆さんはどうですか。皆さんは食事のとき、食べることに集中していますか。あまり集中していませんよね。もしかしたら、テレビを見ながら、あるいは雑誌を読みながら、食べ物や口の中に放り込んでいるのではないですか。このような食事のとり方は、テイク・ナットハンのいうマインドフルネスとはかけ離れているものです。食べる時には、食べることに集中しなければいけない。そうでなければ、食べ物の本当の美味しさはわからないでしょう。マインドフルネスの食べ方というのはそのような食べ方です。

もう一つ例をあげますと、食事を終わったら、食器を洗いますよね。ではなぜ食器を洗うのか、マインドフルネスに基づいた食器の洗い方とは、どのような洗い方なのか、ということについて面白いことをテイク・ナットハンは書

いています。もちろん、一瞬一瞬、食器を洗うことに集中するわけですが、普通、食器を洗うときは、食器を綺麗にするために洗いますよね。でもティク・ナットハンによると、食器を洗うのは、食器を綺麗にするために洗うのではなく、食器を洗うために洗うのだといえます。つまり食器を洗うこと自体が目的で、何かのために食器を洗うのではない、ということですね。私たちが人間の習性かもしれませんけれども、今やつていることを、ある目的のための手段としてやりますよね。食事を摂るのは一日のエネルギーを得るためである。食器を洗うのは、食器を綺麗にして、次の食事の時間に使えるようにするためである。このような形で、私たちのやること全てが、何かの目的の手段になっているわけです。しかし、いま自分がやっていることに一瞬一瞬集中して、それが何かの目的のためではなく、それ自体に集中することが大切である、というのがティク・ナットハンの考え方です。これがマインドフルネスの基本的な考え方です。ただし、このようなマインドフルネスの生活は、とても難しく、実現しにくいですね。私も何回か食事を摂る時に、食べるといふ行為に集中しようとやってみたことがありますけれども、一分も持たないですね。仏教では人間の心を枝から枝へと飛び回る猿に喩えますが、まさにその通りですね。ですから、マインドフルネスの生活を送るためには、やはり瞑想をして、心を集中させるトレーニングをしなければなりません。

では、具体的にどのようにマインドフルネスを実践していくかということですが、資料には——これもまたあまり馴染みのない言葉ですが——数息観という仏教の用語を挙げておきました。数息観の「数」は数えることです。そして「息」は呼吸ですから、数息観とは自分の呼吸を数える、あるいは自分の呼吸に心を集中させるという瞑想法です。これは仏教の初期の頃からずっと続いている瞑想法です。それをサンスクリットでは *anapana* と言いますし、それを漢字で音写した時には「阿那波那」、あるいは「安般」と表現されました。これをティク・ナットハンが自分の瞑想法の中心にしているわけですね。また彼は、この呼吸法を実践している時に心のなかで唱える簡単な詩を作っていますので、それを紹介しておきます。英語の原文と、その日本語訳を挙げておきます。

Breathing in, I calm my body.

Breathing out, I smile.

Dwelling in the present moment,

I know this is a wonderful moment!

息を吸い、体を鎮める

息を吐き、ほほえむ

この瞬間に生きる

素晴らしい瞬間だと知る（和訳は『私の教えビーイング・ピース—ほほえみが人を生かす—』一二頁）

このように心のなかで唱えながら呼吸法を行うことよって、一瞬一瞬が素晴らしい瞬間だと思えるようになる、そういうような実践法であるということです。普通、数息観といいますが座って行うもの、つまり座禅の姿勢で行うものと思われるのですが、ティク・ナットハンは、体が痛ければ別に座らなくてもいいし、歩きながら行ってもいいという態度を取ります。ですから、歩きながらの数息観——ウォーキング・メディテーション——も行われています。

以上がティク・ナットハンのマインドフルネスについてですけども、次に一体この瞑想法で何をするのか紹介しておきたいと思います。ここで注意しておきたいことは、瞑想をすること自体が目的ではないということです。普通、ヨガとか瞑想は心を落ち着かせることが目的と思われるがちですが、そうではなくて、気持ちをはなれさせることによつて、自分の心を変えていくことが最終的な目的であるとティク・ナットハンは考えています。例えば、ある感情が心に上り、時には心を支配してしまうことがあります。私たちには毎日、様々な感情が起きますよね。怒りが起こっ

たり恐れが起こったり、悲しみとか喜びとか、たくさんの感情が次から次へ湧いてきますけれども、私たちは多くの場合、これらの感情に振り回されてしまいます。特に怒りという感情は、一旦それが起こると、私たちはそれに完全に振り回されてしまいますね。不思議なことに、いったん怒りが心のなかに起こると、それが初めはとて小さくて些細なものであつても、次第にどんどんエスカレートして、最終的には自分をコントロールできないようになってしまいます。そのため、自分の怒りというよりも、怒りが自分を支配してしまい、自分を振り回してしまうことになります。

他の感情でも同じようなことが言えるかと思いますが、ティク・ナット・ハンは特に最近怒り (anger) という感情を頻繁に取り上げています。その背景にはやはりベトナム戦争での経験があるように思います。先にも述べましたが、彼にとつてベトナム戦争は大きな出来事でした。いうまでもなく戦争という集団暴力は、多くの人々に怒りを植え付け、戦争が終わつても、その怒りを消すことができなくなつた人々を多く生み出します。ベトナムの人々のなかにも、そのような人々は多かつたでしょうし、またベトナムで戦つたアメリカの兵士のなかには、帰国してPTSD (心的外傷後ストレス障害) に脅かされて、怒りをコントロールできなくなつてしまつた人々がたくさんいました。興味深いことに、ティク・ナット・ハンはしばしばアメリカで、そのようなPTSDに悩む帰還兵を対象に、ワークショップを開催していました。さらに、最近では九・一一の直後にアメリカに行つて、報復をしてはいけない、怒りは怒りで消すことはできない、復讐は暴力の連鎖を助長するだけだと訴えました。それ以降、怒りについて多く発言していますし、また二〇〇一年にはAngerという本も出しています。これは『怒り―心の炎の静め方』というタイトルで和訳されていますが、とても感銘深い本ですので、機会があつたら読んでみてください。

とにかく、私たちはいつも様々な感情を起こし、それによって振り回されているわけです。それが私たちの日常の姿です。しかし、マインドフルネスの状態にあると、一瞬一瞬に起こってくる感情、怒りなら怒りという感情を直視

して、それに振り回されないようにすることができる。このようなことが非常に大切なのだとテイク・ナットハンはいうわけですね。では、この感情に振り回されないようにするには、どうすればよいのか。この点について、『微笑みを生きる』という本の中に興味深い説明がありますので、それを紹介してみたいと思います。ここでキータームになるのが「深く見る」ということです。この講演の最初の方に紹介した「もしもあなたが詩人なら、この紙のうえに雲が浮かんでいるのが見える」という文章のなかでも、「深く見る」ことについて言及されていますが、とにかく、この「深く見る」という言葉をキーワードとして、テイク・ナットハンの考えを紹介してみたいと思います。

感情に振り回されないようにするには、どうすればよいか。ここで中心になるのがマインドフルネスということです。つまり、マインドフルネスの心を養うことによって、感情を直視して、それから解き放たれる（仏教の用語を使うと、その感情への執着から解放されるということでしょうか）とテイク・ナットハンは述べています。そして、その具体的方法について、彼は五つのステップを提示しています。この五つのステップは、先に紹介しました「この一枚の紙のうえに雲が浮かんでいる」という文章が載っている『微笑みを生きる』のなかで取り上げられています（『微笑みを生きる』六七〜七〇頁）、そこでは、具体的には「恐れ」という感情を克服する道として紹介されています。しかし、どんな感情に向き合うにしても、この五つのステップは有効だと思えますので、ここでは「怒り」を例にとつて説明したいと思います。

最初のステップは怒りに気づくことです。日本語では「気づく」と表現されていますが、英語では recognize（認識する、認める）という言葉が使われています。つまり怒りが起こったときに、人によっては「私は怒ってなんかいないんだ」と自分の感情を認めず、それを無視することによって消し去ろうとすることがありますが、それは怒りを増幅させるだけです。だから、自分の中に怒りという感情が起こってきたとき、それを率直に認めることが怒りを乗り越えていくための第一のステップであると示されています。そして、次のステップはその感情と一体となることだ

といひます。英語では become one とありますが、簡単にいうと、その感情を否定しないで受け入れるということです。これを説明するためにティク・ナットハン は面白い喩えを使っています。つまり怒りが起こったとき、その怒りに対して、「あっちに行け、おまえは大嫌いだ、おまえは私じゃない、私とは関係ない」(英語でいうと Go away, I don't like you. You are not me.) と、怒りを退けたり無視したりしてはいけなないとティク・ナットハンはいひます。逆にその怒りに対して「怒りよ、こんにちは。今日は元氣ですか」(Hello. Anger. How are you today?) と語りかけ、自分の心(つまり自分のなかのマインドフルネスの心)と怒りが仲よく握手するように努めるべきだと述べています。このように怒りに向き合うことによつて、マインドフルネスの心が徐々に養われていくとされています。そして三番目のステップは、怒りの心に集中しながら、その感情を静めることです。ティク・ナットハン は、この状態を母親が赤ちゃんを抱きしめている状態に喩えています。そのような状態を続けると、怒りは静まると述べています。そして四番目のステップは、その感情を解き放つことです。英語では release, let it go とありますが、怒りという感情に固執したり執着したりせずに、それを捨てることです。そうすると怒りから離れていくことができます、というわけです。

これで目的が十分に達成されたように思いますが、ティク・ナットハンによると、ここまでは傷に薬を塗っているようなものにすぎません。これだけでは根本的な問題の解決にはなっていないと、彼は考えているようです。怒りを根本的に治すには次のステップがどうしても必要だといひます。そこで、この五番目のステップが、深く見つめる (look deeply) ということです。先程の「一枚の紙のうえに雲が浮かんでいる」という文章のなかにも紙を深く見なさいと書いてありましたけれども、そこでいう深く見るといふのは、紙の場合だったら、紙がどのように成り立っているか、ということを知ることでした。つまり、先にいひましたように、この一枚の紙は様々な原因や条件によつて成り立っている——仏教の用語を使うと様々な因と縁が和合して、縁起して存在している——わけですが、どのような原因(因)や条件(縁)によつて、この紙が存在しているかをはつきりと見定めることが、ティク・ナットハ

ンのいう「深く見る」ということです。そして、この一枚の紙と同様に、怒りという感情も、具体的には様々な原因や条件によって引き起こされているわけですから、どんな原因によって、どんな条件によって生じているかを知ることが、怒りを深く見ることです。怒りをコントロールし、それから解放されるためには、自分を支配している怒りこそもそもどうして起こってきたのか、それを尋ねなさいということのようです。それを「深く見る」と表現しているのです。繰り返になりますが、自分が今怒りを感じているということは、様々な原因や様々な条件によって起こっているわけです。仏教的にいうと、怒りというのは様々な因縁によって縁起して、私の心のなかに起こってきているわけですけれども、その怒りがいかなる原因や条件によって起こっているのかを知ることによって、根本的な解決もたらされるといのがテイク・ナットハンの考え方です。ですから、自分の感情——この場合は怒りですけれども——がどのように起こってくるのかということをはっきり知ることが、最終的な問題解決の鍵になるのだということができると思います。

まとまりのない話になってしまいましたが、今日皆さんに知っていただきたかったことは、基本的にはテイク・ナットハンの考え方は「縁起」という考え方、全てのものがお互いに関係しあって存在している、そういうような考え方であるということ、そしてもう一つは、それを実際に自覚するために、マインドフルネスという瞑想を用いているということです。すこし長くなりましたが、もう時間がまいりましたので、ここで終わりたいと思います。今日はどうも、ありがとうございます。

（本稿は二〇一四年四月一七日（木）にマルチメディア演習室で行われた講演に基づく。）