

# タイ仏教 出家ガイド



はじめに

## 1 タイ仏教

- 1-1 タイの仏教とはどんなものなのか
- 1-2 僧侶と在家者
- 1-3 一時出家制度
- 1-4 出家の動機

## 2 僧侶の生活

- 2-1 一日のスケジュール
- 2-2 読経
- 2-3 托鉢
- 2-4 食事
- 2-5 掃除
- 2-6 自由時間
- 2-7 三衣と鉢
- 2-8 その他の持ち物
- 2-9 プラアーチャーンのお世話

## 3 出家してみたいと思ったら

- 3-1 タイ語を勉強する
- 3-2 タイ人の友だちをつくる

- 3-3 友だちに「出家したい」と伝える
- 3-4 良き縁を待つ
- 3-5 お寺を見学する
- 3-6 お寺に宿泊してみる
- 3-7 住職から出家の許可をもらう

#### 4 具体的な出家の準備にとりかかる

- 4-1 出家の時期と期間を検討する
- 4-2 朝型の生活に切り替える
- 4-3 夕食でご飯を食べない
- 4-4 お経の練習1 出家式
- 4-5 お経の練習2 タムワット(朝晩の読経)
- 4-6 お経の練習3 ハイポーン(祝福を与える)
- 4-7 つま先を立てた正座の練習をする
- 4-8 仏法を勉強する
- 4-9 瞑想してみる
- 4-10 タムブン用にお金を貯金する

#### 5 出家者の心がまえ

- 5-1 すべて自分次第
- 5-2 弟子になるということ
- 5-3 感謝と尊敬
- 5-4 戒律を守る
- 5-5 僧侶でいること

おわりに

はじめに

私は、タイ東北部ウボンラーチャターニー県にあるパーブーパン寺(วัดป่าภูบัง)にて、2019年11月13日から28日までの16日間、タイ仏教の僧侶として出家しました。

出家にあたり、お世話になったみなさまへの感謝の気持ちをこめて、今度は私が誰かの良きご縁となるように、体験を書き残すことにしました。もしも、タイで出家してみたいという方がいらっしゃれば、このメモが少しでも参考になれば幸いです。

タイで出家するといっても、どの寺で出家するか、どんな季節なのか、どれくらいの期間なのかなど、様々な条件によって、一人ひとりの経験はまったく別のもことになることでしょう。

「私の場合は、こんな感じでしたよ」といった気軽な報告として、お読みいただければ幸いです。

2020年6月

藤掛敏也 (ແອປ໊)

[facebook.com/tfujikake](https://www.facebook.com/tfujikake)

このメモは以下よりPDFファイルでダウンロードできます。合わせてお役立てください。

<https://www.pidtahappy.net/buddhism>

## 1. タイ仏教

### 1-1 タイの仏教とはどんなものなのか

タイの仏教は、上座部仏教やテーラワダ仏教と呼ばれ、スリランカを經由してタイに伝わりました。中国や朝鮮から日本へ伝わった大乘仏教に対して、小乗仏教と呼ばれることもあります。日本人の多くがイメージする仏教とは、さまざまな違いがあります。



タイの人々にとって、仏教は日々の暮らしに密着した存在です。幸運を願って、お寺に寄付をしたり、僧侶に食べ物を献上したりと、徳を積むためのタムブン(ทำบุญ)に、タイ人がみな熱心なのはよく知られています。

また、お寺が資金調達や在家者への記念品として制作したお守りが、危険から身を守ったり、金運を向上させるご利益があると信じられ、骨董品や宝石のように高値で売買されたりもしています。タイ人の生活の様子や行動をながめると、人々は世俗的な欲を満たすために仏教と関りをもっているように見えます。

しかし、ブッダの教えは本来、タムブンすると良いことがあるとか、信じれば救われますよ、といった話とはまったく関係がありません。

仏教の開祖であるブッダは、神様ではなく人間です。ブッダがこの世界を作ったのではなく、ブッダはこの世界にもともと存在する真理を発見したにすぎません。そして、私たちに「どのように生きるべきか」という、人として正しく生きるための方法を説いているのです。そこに、霊的なことや超自然的なことはまったく含まれません。

つまり、仏教とは宗教というよりも、＜生き方＞に近いものなのです。ブッダの弟子として、師の教えを拠り所として、日々の生活においては自らに課したルール(戒)を守り、正しく生きていこうと努力する人々が集まって成り立っているのが仏教です。

## 1-2 僧侶と在家者

タイの仏僧は、家族と離れ、財産を手放し、世俗で楽しみとされているものから距離を置いて、寺で集団生活をします。227 条の戒律を守ることが僧侶の義務ですが、その生活に息苦しさはなく、常夏の国らしく解放的でのんびりとしています。戒律を守り、読経や托鉢など日々の勤めを果たしさえすれば、あとは何をするのも自由です。

タイで僧侶になることは、お坊さんという職業につくこととは違います。休日はなく、24 時間、365 日、常に存在そのものが僧侶なのです。出家中は黄衣(三衣)を身につけなければならず、在家者が着る洋服や下着を身につけることはできません(お坊さんはパンツをはいていないのです!)。戒律遵守の厳しい修行生活から生じる聖性をもって、適切な場所と時間に、適切なお経を唱えて儀礼をおこなったり、在家者に祝福を与えることは、僧侶に求められる最も重要な役割です。

一方、在家者は寄進によって、僧侶の生活を支える重要な役割を負っています。お寺や僧侶への支援の見返りとして、仏法を学び、戒を授かり、心と身体、日々の生活を整えて、苦を減らし楽の多い生活を自らの努力で得ようとしています。僧侶に対しては、クラーブ(跪拝/กราบ)やワーイ(礼拝/ไหว้)を欠かすことがなく、座る際には僧侶よりも一段低い場所に座ります。僧侶は女性に触れることができないので、喜捨を受けるときには小さな布(ผ้ารับพระเคน)を敷いてその上に金品を置いてもらいます。このように、僧侶と在家者の間には、互いに協力して守っているルールがあります。

しかし、双方の関係は決してよそよそしいものではなく、時に冗談を言い合ったりするような親しい関係です。それはまるで、同じ地域で一緒に暮らしている家族のようです。在家者はお寺に毎日のようにやってきて僧侶の食事の用意を手伝ったり、僧侶が下げ渡した食べ物をみんなで朝食として食べたりします。または、境内の掃除をしたり、僧侶が外出する際には車を運転したり、行事のために蓮の花の飾り物を作ったりします。在家者の貢献なしには、僧侶の生活は成り立ちません。

そして、僧侶と在家者の立場は固定されたものではありません。タイでは、出家はとても身近なことです。自分自身が、僧侶の側になることもあるし、在家の側になることもあります。一人

ひとりが、自分が今置かれた立場でその役割を果たすことで、仏教をみんなで協力して守り、ブッダの教えが多くの人の生活の役に立つように維持していると言えます。

### 1-3 一時出家制度

タイのお寺には、一時出家の制度があります。成人した男性で、心身ともに健康で、自分の世話を自分でできる者ならば、たとえ外国人でも出家することができます。タイでは個人対個人の関係が重視されますので、友だちや知り合いの縁をたどって、寺の責任者である住職を務める僧侶にたどりつき、出家を願い出て、許しを得ることになります。



出家期間は人によってさまざまです。1日、3日、5日、10日、15日、1カ月、3カ月、半年など、住職と相談して自分の好きな長さを選べます。「パンサーの間(僧が寺で修行に専念する雨季の3カ月間)だけと思って出家したんだけど、気がつけばもう5年経つんだ」などという僧侶もいます。

たとえ短期間の出家であっても、定められた出家式を経て出家した者は、完全な僧侶となります。出家したばかりでまだお経が上手に唱えられないような未熟な者でも、在家者にとっては一人前の僧侶です。

私の出家期間はたったの16日間でしたが、出家まで約一年間の準備をし、還俗して元の生活に戻った今も、仏弟子としてブッダの教えを実践する生活を続けています。

ブッダの教えを実践することは、出家中は日々の勤めをまっとうしていれば、特に問題ありません。しかし、生活の糧を得るための仕事に毎日あわただしく、さまざまな人間関係のしがらみにさらされる在家者にとって、ブッダの教えを実践することは難しく、特別な努力が必要となります。

ブッダの教えは、世俗にまみれた在家者にとってこそ、〈よく効く薬〉になります。仕事や学業の都合で出家期間が長くとれなくても、タイの仏僧として出家を経験することは、残りの人生を有意義に過ごすための教えを実践する貴重な機会になるはずです。

お寺の側にとっては、一時出家者のためにわざわざ出家式を行い、戒和尚にお金を包んだりするので、何もメリットがないようにみえます。しかし、今回の経験で私は、そんなことはないのだと理解しました。まず、一時出家者がときどきやってくることで、先輩僧と新米僧の間で対話が生まれ、組織が硬直化することを防いでいます。また、一時出家者は還俗したのち在家者として、重要な支援者になってくれます。お金がある人はお金を定期的に寄付してくれるでしょうし、お金はなくても寺にやって来てさまざまな仕事をボランティアで引き受けてくれます。

タイ仏教の大きな特徴である一時出家制度は、仏教に活気を与え、生活に密着した仏教を維持することに欠かせない役割があります。



#### 1-4 出家の動機

出家する理由は実にさまざまです。私が出家した寺で先輩僧に出家の理由を質問してみたところ、こんな回答がありました。「住職にすすめられたので」、「酒浸りの生活に嫌気がさして人生をやり直すため」、「小学校の校長を定年退職し、子どもも成人したので、自分の自由な時間ができたから」、「バンコクで働くことに疲れて、実家に戻ってきたタイミングで」、「ちょうど失業したから。次の仕事が決まるまで」と、こんな具合です。

出家者の生活は、俗人の娯楽が禁止され、生活すべてについて戒律を遵守しなければならないという点で、とても厳しいものです。しかし一方で、出家してしまえば衣食住の心配がなく、人間関係のわずらわしさからも開放されます。

自己の怠惰や悪い習慣からさまざまな問題を抱えていた人、仕事や家族のしがらみにずっと縛られてきた人、生きる意味を見失ってしまった人。そんな人たちにとって、出家は人生を一旦リセットして、新たな人生をスタートさせる絶好の機会になっています。

実は私も、そんな人たちの一人です。年齢が50歳を越え、身体の老化を嫌でも感じるようになりました。60歳の定年退職ももうすぐそこです。残りの人生を、どんなふうにご過ごすべきか。そんなことをよく考えるようになりました。

私はもともとタイの生活文化に興味があり、プラクルアン(พระเครื่อง/タイのお守り)の収集を趣味にしています。年に一度か二度、タイ人の友だちを訪ねて遊びに行く際に、友だちと一緒にお守りのフリーマーケットをのぞいたり、お寺に行ったりするのが楽しみです。

ある日、友だちから「仏教に関心があるなら、出家してみたら」とすすめられました。その時は、「いやいや、もしも戒律を犯すことがあったら、日本人としてタイのみなさんに申し訳が立たないから。自分に自信がないし、無理だよ」と即答したのですが、日本に戻って、仏教に関する本との出会いもあり、ブッダの教えに興味を持ちはじめました。

そして、出家の一年前に、友だちのお兄さんが住職をしているウボンのお寺を訪問する機会に恵まれ、2泊3日で行ってみたところ、お寺はキャンプ場のようなところで、広々として、涼しくて、心地よい場所でした。ここなら、自分でもなんとかなるかもしれないと思いはじめ、ついには、タイ人の中に一人だけ外国人として入って行って生活ができるなんて、これはまたとない貴重な体験なのではないかと思うようになりました。タイ人にとっての仏教とは一体どのようなものなのかを、タイ社会の内側から体験して理解したいと思うようになったのでした。



## 2 僧侶の生活

### 2-1 一日のスケジュール

行事のない普通の日、このようなスケジュールになります。

3:00	起床
5:00	タムワットチャーオ(朝の読経)
6:30	托鉢
8:00	食事
9:30	自由時間
15:30	掃除
17:00	自由時間
19:00	タムワットイエン(晩の読経)
21:00	就寝

タイ仏僧の生活スケジュールは、とてもシンプルです。みんなで集まって一緒に行うのは、朝の読経、托鉢、食事、掃除、晩の読経だけで、残りの時間は自由に使えます。一人に一つのクティ(กุฏิ/僧房)または部屋が与えられていますので、他人に気を使って生活リズムを合わせる必要がなく快適です。

毎朝5時から全員で集まって読経があります。私は毎朝3時に起床して、読経と食事をする小屋の掃除と、祭壇の水を取り替える役目を果たしていました。

なお、お寺によって、スケジュールは異なります。

## 2-2 読経

僧侶のお勤めの中で、朝と晩に行う読経はとても大切です。タイ語でお経を唱えることを、一般的にはスワットモン(สวดมนต์／唱える+経・偈)といいます。お寺で僧侶全員がそろって毎日朝晩に行う読経を、タムワット(ทำวัตร／行う+常に)といいます。

私が出家した寺では、タムワットチャーオ(ทำวัตรเช้า／朝の読経)は5時から約30分間、タムワットイエン(ทำวัตรเย็น／晩の読経)は19時から約45分間行われていました。

僧侶はチーウォン(จีวร／上衣)とサンカーティ(สังฆาฏิ／左肩から斜めがけにする布)を身につけて、在家者よりも一段高くなった場所に座布団を敷いて座ります。住職が読経を先導(นำ)して全員で声を合わせます。お経というと、日本の寺でお坊さんが唱える少々ダミ声でドスの効いた感じを思い浮かべるかもしれませんが、パーリ語の読経はまるで歌をうたっているような響きがあり、とても心地のよいものです。読経中はできるだけ他のことを考えないように集中します。お経を唱えた後は、瞑想したり、スポーツや料理に夢中になった後に感じる、心がすっきりした感じがします。



お経の内容をひと言で表現すると、それは「決意表明」なのだと私は思います。つまり、ブッダの弟子たる自分は、ブッダの教えを朝晩に繰り返し唱えることで、この世界の真理たる「一切皆苦」、「諸行無常」、「諸法無我」を自らの心と身体に刻みつけ、三宝たる仏法僧を敬い、心の拠り所とし、生きとしいけるものへの慈悲を絶やすことなく、過去を悔やみすぎず、未来を心配しすぎることなく、ただ今日という一日を自分で努力して精一杯生きて、という誓いのことばです。

運が良いとか悪いとかいう話ではなく、誰かに頼るのではなく、唯一自分自身を頼りとする。良い行いが良い結果を生み、悪い行いが悪い結果を生むだけ。「今日も一日がんばります」からはじまり、「今日も精一杯がんばりました」で終わる。この毎日のサイクルが心地よく、とても気持ち清々しくいられます。

朝のお経は毎日同じでした。晩のお経は最初と最後は毎日ほぼ同じですが、間に住職が指示するお経の本のページを開いて日替わりでお経を唱えていました。また、お経の途中で電気を消して、みんなで瞑想する時間が10分ほどありました。特別なワンプラ(仏日。月に4回ある)には、いつもよりも長めに読経が行われていました。

### 2-3 托鉢

チーウォンとサンカーティを外して、托鉢へ出かける準備をします。手の平が見えるようになるまで、つまり夜が明けるまではチーウォンとサンカーティは身体から離してはいけないというルールがあり、先輩僧の様子をうかがいながら外します。

全員分のバート(ບາດຽ/托鉢用の鉢)を出家期間の長い順に並べます。住職の鉢に湯をそそいで内側をすすぎます。湯は次の僧侶の鉢へ注ぎます。最後の人は湯を捨てます。

クティに戻ってトイレなどを済ませます。サンカーティは部屋に置いておき、チーウォンだけを持って中庭へ。境内の掃き掃除を少しして、周囲が明るくなってきたら、チーウォンを身につけます。寺の外へ出るので、両肩を隠してチーウォンを羽織ります。

鉢を左肩から紐で提げて右手で押さえて出発します。サンダルは脱いで裸足です。お寺の敷地を出るときには、出家期間の長い僧から先に外へ出なければなりません。近くの村までの托鉢のコースは、右へ行くコースは3km、左へ行くコースは5kmでした。



お寺から出るとすぐにアスファルトで舗装された道路を歩くことになります。日本の道路のように平らなわけではなく、角のとがった小石が無数に落ちています。できるだけ小石のない場所を選んで歩くものの、これまで経験したことのないような激痛が容赦なく襲ってきます。私は一度托鉢に出ただけで、足の裏が真っ赤に腫上がってしまいました。

「托鉢のときに、これほど足の裏が痛いとは知らなかった。みなさんは痛くないのですか？」と尋ねると、「痛いよ。でももう慣れたよ。足の裏の皮も厚くなったし」とのこと。「足の痛みに耐えるのも修行のうちだからね。痛い痛いと思うから余計に痛いのだ。瞑想するときのように<プットー>と唱えながら歩いてみなさい」と、アドバイスをもらいました。

結局私は、自分が一番やりやすい方法として、日本語で数字を一から千まで数えつづけることで痛みを紛らわすようにしました。気はまぎれたものの足への負担は変わらず、日本から持参したスポーツ用のテーピングを貼ってみたりもしました。しかし、痛みは消えず、あまりの痛さに頭がボーっとするほどで、午後に微熱が出たこともありました。還俗して日本に帰国後1カ月半ほど、両足の甲に痛みを感じ、骨に異常があるのではないかと思うほど、歩くのがつらかったです。

托鉢でいただく物はお寺のある場所によってずいぶんと違い、バンコクなどでは屋台で購入したおかずやお菓子などが、鉢からあふれるほど集まるようです。私が出家した寺では、近くの村のみなさんが農家なので、いただけるのはカーオニヤオ(もち米のご飯)ばかりでした。

それでも、村に入ると薪の香りがして、家の奥から蒸かしたてのもち米を持って来て、サイバート(ใส่บาตร/喜捨)してくださいました。まだ温かいご飯の熱が、鉢から手に伝わってきて、本当にありがたく、心が感謝の気持ちでいっぱいになりました。ときどき、お菓子やパン、庭でとれた特大のマンゴーなどもいただきました。



お寺に戻ってくると、今日も無事に托鉢の勤めを果たすことができたのだと、ほっとした気持ちになります。調理場へ行って鉢の中に入っているものをすべて、盆に移します。この寺では、在家者が毎日お寺にやってきて、托鉢ではもらうことができないおかずや、うるち米のご飯などを用意してくれます。手伝いに来てくださる方はボランティアで、材料費は寺への寄付金から出ているようです。



贅沢な食事をするためではなく、健康に必要なたんぱく質やビタミンなどの栄養に配慮した食事を在家者が調理して下さるお陰で、僧侶の健康が保たれています。食事に関してはこのように、地域の事情に合わせて、寺ごとに柔軟な対応がなされているようです。

## 2-4 食事

僧侶は托鉢で汚れた足を洗い、クティに戻って少し休んで、トイレをすませたりします。読経を行う小屋で、僧侶が全員そろって食事をします。自分用に 500ml ペットボトルの水を冷蔵庫から出して席に置きます。在家者は、調理した料理、托鉢でいただいた食べ物を、調理場から小屋まで運びます。

僧侶が一段高い場所(読経するのと同じ場所)に一列に並んで座り、在家者が食べ物を僧侶に捧げます。もち米のご飯、うるち米のご飯、おかず(タイ料理の炒め物、オムレツ、目玉焼き、焼鳥、野菜の煮物、生野菜、ソムタム、など毎日 2~3 品)、お菓子、果物、ジュースなどが回ってくるので、自分の食べたいものを、食べられるだけ、ワーイをしてから自分の鉢にとります。



自分の鉢を上から見ると、真ん中にご飯があって、その周囲におかずが並ぶ、一皿の定食のような感じになります。果物やお菓子などは、鉢の蓋に取ります。取り終わったら、鉢に布をかぶせておきます。



その後、住職の話があり、在家者のクルワットナム(กรวดน้ำ/僧侶のお経に合わせて徳利から水を器に注ぎ、タムブンして得た徳を亡くなった方へ贈る儀式)のために、ハイポーン(ให้พร/祝福を授ける)のお経を唱えます。そして、鉢の中の食べ物を、ひと匙ずつ左右の僧と交換する儀式があり、やっと食事がはじまります。先輩僧が食事に手をつけたのを確認して、自分も食べ始めます。レンゲスプーン 1 本で、音を立てずに行儀よく食べます。

基本は一日一食なので、あとでお腹がすかないように私はふだん食べる量の 2 倍～2.5 倍くらい食べていました。炊き立てでまだ温かいうち米のご飯と目玉焼きにマギーソースをかけて食べるのが、本当においしくて、思わず涙が出そうになりました。



僧侶が鉢に取らずに残った食べ物は、在家者が調理場へ持って帰って、床にシートを広げて車座になって座り、朝食として食べます。出家の前後は、私も仲間に入れてもらい、一緒に食事をいただきました。



食事の際にいただいた果物やお菓子などの固形物は、クティに持って帰って、昼 12 時前までなら食べることができます。

先輩僧のクティを訪問した際に、床に食べ物が置いてあったのですが、皿の中にはたくさんの蟻が入りこんでいました。しかし、先輩僧はまったく気にする様子もなく、手で蟻を払いのけて食べていました。私は蟻が集まってくることに耐えられないので、クティに食事を一度も持ち帰りませんでした。

なお、昼までに食べずに残った食事は次の日まで保存しておくことは許されず、捨てなければなりません。

11 時頃にペーン(แพน／朝食後 12 時前までに食べる僧侶の軽食)が供されて、声がかかることができました。

ママーのカップラーメン、在家者が持ってきたスキー(タイ風すきやき。肉と野菜の煮込み)、パンにアイスクリームをのせたデザート、お土産にいただいたお菓子など、その日によって出てくるものが違いました。

私は朝の食事でお腹が十分に満たされていたので、「お腹がいっぱいだから、いりません」と言うと、先輩僧から「これは、信者さんが徳を積むためのものだから、全部食べなくていいので手をつけなさい」と言われました。

ジュースや豆乳はクティの冷蔵庫に入れておき、いつでも飲むことができました。夕方によく甘い豆乳を飲んで空腹をしのいでいました。

還俗後に体重を量ってみると、6 キロ痩せていました。



## 2-5 掃除

境内の掃除は、重要なお勤め(กิจวัตร)の一つです。頭の中でいろいろと考えず、瞑想をしているときのように集中して取り組めば、これも立派な修行です。

毎日 15 時 30 分から、境内の掃き掃除を僧侶全員で行います。外出や公務の予定がないときは、住職もみんなと一緒に掃き掃除をします。

お寺の境内には木がたくさんあって、毎日大量の落ち葉が散らばります。ゴミ捨て用のカートが何度も満杯になるほど大量の落ち葉を掃いては集め、約 1 時間半ほど繰り返すと、やっと落ち葉がなくなります。

また、誰が捨てるのかわかりませんが、お寺のあちこちにプラスチックや紙のゴミが捨てられているし、ゴミ箱には食べ残しの生ごみが分別なしに入れられていて、悪臭を放ったり、蟻が群がったりしており、始末がとてつもないへんでした。



私は朝晩に読経をする小屋の掃き掃除と水拭きもしていましたし、祭壇まわりの片づけと水の交換などもありましたので、毎日合計で 3 時間くらい掃除をしていました。出家の思い出をたずねられた際には、「一日中、ひたすら掃除をしていました」と今でも答えています。

住職はとてもきれい好きです。境内の美化に、つねに目を光らせています。午前の自由時間に、住職は境内の見回りをしていらっしゃいます。「プラスチックゴミが境内に散らばっているのを全部あつめて捨てておいて」、「今日は本堂の清掃ね」、「あの角にゴミが溜まっている。掃除しておいて」といった指示がでると、午前中の自由時間は掃除の時間に変わります。

私は弟子ですから、師匠のおっしゃることは絶対です。本当は休憩していたい気持ちを隠し、「はい、すぐにやります！」と元気に返事をして、一生懸命に掃除するようにしました。

住職のリーダーシップのお陰で、境内はいつもきれいです。

## 2-6 自由時間

特別な行事がない日には、食事終了後から掃除まで 6 時間、掃除終了後から晩の読経まで 2 時間と、一日約 8 時間の自由時間があります。

自由時間の使い方はそれぞれに任されています。自由時間であっても、戒律を守らなくてはならないことには変わりありません。しかし、誰かに監視されているわけではないので、部屋でずっと寝ていても、瞑想していても、本を読んでいても、何でも好きなようにすることができます。

私は半月間の出家生活の目標を、健康を損ねることなく、お勤めを一つも欠かさないことに決めていました。出家して数日は特に、気持ちも身体もくたくたになるほど疲れていたもので、体力を維持するために自由時間にはよく昼寝をしていました。

朝食の後は、隣のクティに住んでいる先輩僧のルワンピー・ウーのところへお邪魔して、インスタントコーヒーと一緒に飲みながらおしゃべりするのが、とても楽しみでした。ルワンピー(หลวงพี่)は僧侶に対して使う呼称で、お坊さんのことは、ふだんは正式な僧名ではなく、「ルワンピー+チューレン(呼び名)」で呼びます。年齢が上がると、ルワンポー(หลวงพ่อ/ポー=お父さん)やルワンプー(หลวงปู่/プー=おじいさん)になります。(以下、ルワンピーを LP と記す)



涼しいクティの縁側でくつろぎながら、のんきに寝ている猫を眺めたりしていると、とても穏やかな気持ちになります。先輩の自由時間をあまり邪魔してはいけないので、長居せず 1 時間以内に自分の部屋に戻っていました。

他には、お経の練習をしたり、仏法の本を読んだり、クティの玄関やホールを掃除したりして過ごしていました。自由時間は長いようですが、あっという間に過ぎていきました。

晩の読経の後に先輩僧に誘われて、夜空の星を眺めにいったこともありました。本堂の階段に寝そべって、墨で塗ったような黒い夜空を見上げると、プラネタリウムよりもたくさんの星が見えました。目が慣れてくると、小さな星が集まってできた白いもやが、川の流れのようになって広がっているのが見えました。



## 2-7 三衣と鉢

僧侶が身につけている袈裟を、三衣(さんえ)と呼びます。実際には、以下の5点あります。

### ・アンサ(อังสะ)

上半身につける下着のような布。幅広のタオルくらいの大きさを、右肩を出して左肩から斜めにかけて右脇下のホックで止めます。クティでくつろいだり、境内を掃除したりするときは、チーウォンはまとわず、アンサで過ごします。お坊さんの T シャツのようなものです

### ・サボン(สบง)

下半身に巻きつける布。パタパタとへその前で折り、腰ひもで縛ってとめます。サボンの下にはパンツは履いていません。座ったり立ち上がったるときには、相手に股間がみえないように注意が必要です。นุ่งสบง(ヌンサボン/サボンを身につける)といいます

### ・プラコットエーオ(ประคตเอว)

腰ひも。ひもの太い部分をへそに当て、ひもの両端を腰に回してからへその前へ戻し、サボンを縛ってとめます

### ・チーウォン(จีวร)

全身に巻きつける布。お寺の敷地内にいるときは右肩を出して巻きつけます(การห่มจีวร ห่มเฉียงบ่า)。托鉢に出かけたり、外出する際は両肩を隠す巻き方(การห่มจีวร ห่มคลุม)をします。チーウォンには何種類か色があり、パーパーパン寺では最初の3カ月は、森で瞑想修行をする僧がよく身につけるこげ茶色のチーウォンを着なければならない決まりでした

### ・サンカーティ(สังฆาฏิ)

読経や行事の際に、左肩から斜めにかけます。カーテンを細長く折ったような布の束で、重いです

出家式で頂戴する三衣は唯一無二の存在で、パークローン(ผ้าครอง)と呼ばれます。替えの三衣はパーアーサイ(ผ้าอาสัย)と呼ばれます。出家期間が一年未満の僧は、パークローンを常に自分の身近に置いておかなければなりません。夜寝るときも、片腕を伸ばして届く範囲に置くようにと言われました。また朝の読経の際に、パーアーサイを身につけているならば、パークローンを布バッグに入れて自分のすぐ横に置いておくようにと指示されました。

また、三衣や鉢の所有者になるための「ピントウ(พินทุ/การพินทุ)」という儀式もありました。「イマン ピントウ カッパン カローミ」と偈を唱えながら、ボールペンで「●(黒い丸印)」を描くことを3回繰り返します。その後、並んだ「●●●(黒丸3つ)」を手で撫でながらまた偈を唱えます。



「いいかい。くれぐれも、三衣を足で踏んだり、跨いだりしてはいけませんよ。大切に扱いなさい」と、先輩僧から厳しい顔で教えを受けて、私は粗相があってはならないと、緊張した気持ちになりました。

三衣の身につけ方は、あらかじめ Youtube の動画で予習していましたが、実際にやってみるととても難しかったです。特にチーウォンをクルクルと巻いて、左肩にパッとかけるのが難しい。右肩出しはなんとかできるようになりましたが、両肩を包むやり方は内側から巻くところが上手くできず、ずっと先輩僧に手伝ってもらっていました。

「左腕を上にあげて布をもっとピンと張れ(ตั้ง)」とか、「右手でもっと引っぱれ(ดึง)」と言って、先輩僧が教えてくれるのですが、なかなか思うとおりになりません。私はチーウォンをまどうのに何度もやり直しをしなければならず時間がかかるため、その時間を計算に入れて、集合時間には余裕を持って行動していました。

出家して数カ月以上の先輩僧たちがチーウォンをまどう様子は、まるで魔法のようです。布が自然と身体にまとわりついていくように見えます。ガンダーラの仏像のような布のヒダがとても美しく、若い僧や節制している細身の僧は、特別にきれいな姿に見えました。



## 2-8 その他の持ち物

出家前に持っていた個人の所有物は、出家後に預けるようにとの指示はありませんでした。そこで、旅行鞆に入れて、部屋の隅に置いておきました。

私は髭を剃るのに、充電式の電気シェーバーを使っているのですが、そのまま使って大丈夫ということだったので使っていました。スマートフォンは使用禁止ではありませんでしたが、できるだけ見ないようにして、鞆にしまっておきました。

朝晩の読経の際に、境内が真っ暗なので、先輩僧はみな懐中電灯を使っていました。私も日本から買って持参しました。

僧侶が使う茶色のバスタオルとタオルを、バンコクのスーパーマーケットで自分で買って、お寺で使いました。自室に一人にいる時は上半身は裸で、下半身にはこのバスタオルを巻いて過ごしていました。サボンを汚したくなかったし、硬めの布なので落ち着かなかったからです。バスタオルがもう一枚ほしかったので、先輩僧に貸してもらいました。なお、借りた三衣とバスタオルは、還俗後に洗濯して返却しました。

## 2-9 プラアーチャーンの世話

出家するということは、ブッダの弟子になるということです。ブッダと自分の間には、出家の許可をくださったお寺の住職(お寺の責任者。เจ้าอาวาส)がいます。つまり、自分の直接の師匠は住職ということになります。住職のことは、お坊さんとしての先生なので、プラアーチャーン(พระอาจารย์/僧+先生)と呼びます。

お寺の僧はみなプラアーチャーンの弟子です。在家者も弟子です。みんながプラアーチャーンを敬い、とても大切にしています。托鉢の際にバートを持ってさしあげたり、食事の準備や後片づけをしてさしあげたり、洗濯をしてさしあげたり、托鉢後に健康ドリンクをさしあげたり、足のマッサージをしてさしあげたりと、とにかく大事にします。タイ人は父母をとても大事にしますが、まるで本物の父親のように大切にします。



プラアーチャーンご自身にも、師匠であるプラアーチャーンがいらっしゃいます。プラアーチャーンの師匠はバンコクにあるお寺の住職で、プラアーチャーンをパープーパン寺の住職に任命された方です。もう、かなりのご高齢で、車いすに乗っていらっしゃいます。プラアーチャーンが、車いすを押したり、足のマッサージをしたり、甲斐甲斐しく師匠のお世話をしているところを、私は何度も見ました。とてもうれしそうに、愛情のこもった表情でお世話をしているのが印象的でした。

先輩僧の LP ドンからは、こう言われました。「いいかい。プラアーチャーンに話かけるときには、集中を途切れさせたり、思考の邪魔をしてはいけませんよ。まず先に、『先生、話しかけてもよろしいでしょうか？ / พระอาจารย์ครับ ขอโอกาสครับ』と、必ず許しを請いなさい」と指導を受けました。

### 3 出家してみたいと思ったら

「いつか、出家してみたいな」くらいの肩の力が抜けた心持ちがちょうど良いと思います。というのも、出家するには相手の都合が大きく関係してきます。いろいろな条件がタイミング良くそろってはじめて出家することができるのです。それがいつになるのかは、わかりません。まずは自分にできることを、以下のように進めておきましょう。

#### 3-1 タイ語を勉強する

タイのお寺で出家するならば、タイ語が必須です。私の場合は特にタイ人の中に入って、タイ式の生活をまるごと体験したいという望みがありましたので、タイ語は絶対に必要でした。日本人向けの特別なプログラムや外国人の僧侶が多くいる寺ではなく、ごく普通の寺で出家をするならば、タイ語で簡単な日常会話ができて、タイ文字が読める必要があります。日本で受験できる日本タイ語検定協会の「実用タイ語検定試験」の 3 級くらいの力は必要でしょう。もっとも、こうして偉そうなことを言っている私の実力もたいしたことはありません。長年タイ語を勉強していますが、いまだにネイティブ同士の会話は理解できないですし、タイに住んだことはなく独学とタイ語教室で勉強して、ぎりぎり準 2 級に合格したレベルです。

タイ語を完璧にマスターするのは難しいですが、自分からタイ人に質問したり、話しかけたり、社交的に振舞うことが大切です。ある程度、単語を暗記したら、教室かオンラインでマンツーマンのタイ語レッスンを受けることをおすすめします。タイ人とタイ語で話す練習をして、完全に通じないながらも会話を楽めるようになっておきましょう。

お寺では、ふだん使わない単語が出てきて戸惑いました。たとえば、チーウォンを身につける際に、シワを伸ばすためにチーウォンを両手で持って勢いよく払うのですが、これをタイ語では「サバット/สะบัด」といいます。こんな単語はふだんなかなか出会わないものです。

しかも、お寺にやってくる村の人たちが話すのはイサーン語(タイ東北部で話されている方言。ラオス語とタイ語の混合言語)なので、ちんぷんかんぷんでした。

もっとも、僧侶の生活の場面で話されている内容は限定的なので「こんな意味かな」と予想をつければなんとかなりました。また、仏教に関するタイ語は事前に独学していたので、だいたい理解できました。

タイ文字がわかると、タイ文字でウェブ検索ができるので、日本語ではたどりつけない情報を得ることができます。Youtube の動画もタイ文字で検索すると、「そう、これが見たかったんだ！」という動画にたどりつきますよ。

### 3-2 タイ人の友だちをつくる

近頃は日本人がタイについて情報を発信しているのので、いろいろなことを容易に日本語で知ることができるようになりました。タイ人があまり知らない情報を、日本人が持っている場合があります。しかし、タイに関する情報は、やはりタイ人から得られるものが貴重です。みなさんには、いろいろな趣味や関心があると思いますが、共通の話題を持つタイ人の友だちができたらいいですね。Facebook や LINE を使えば、連絡をとりあうのも簡単です。ぜひ、たくさんの友だちをつくりましょう。

### 3-3 友だちに「出家したい」と伝える

友だちができたなら、「いつか、出家してみたいんだよね」と伝えましょう。タイ人は外国人が仏教に興味を持つことを、とてもよろこんでくれます。友だちを起点にして人脈をたどり、自分に合ったお寺を見つけましょう。

### 3-4 良き縁を待つ

SNS で連絡したり、タイへ遊びに行ったりしながら、良きご縁を待ちましょう。ときどき、「出家してみたい」と言ってみましょう。気長に待ちましょう。

### 3-5 お寺を見学する

「良いお寺があるよ」と言われたら、とりあえずお寺へ行ってみましょう。自分が出家するかもしれないという視点でそのお寺を見たときに、何を感じるでしょうか？ このお寺でやっていけるでしょうか？ お寺の雰囲気は？ 都会のお寺か、田舎のお寺か？ たくさんの僧侶がいるのか、少ないのか？ クティはどんな感じなのか？ 僧侶の様子はどうか？ いろいろなお寺に行って、観察してみましょう。



### 3-6 お寺に宿泊してみる

気に入ったお寺があったら、宿泊して僧侶のお勤めの手伝いをしてみたいと願い出てみましょう。数日でも実際に宿泊できると、お坊さんたちの生活の様子を知ることができます。托鉢はどんなところへ行くのか、どんな食べ物をもらって、どんなものを食べているのか、クティはどんな感じか、網戸はあるのか、飲み水はどうしているのか、水道(地下水)はあるのか、朝晩の読経の様子、境内の掃除の様子など。実際に自分がこの寺で出家するかもしれないという視点で、いろいろ見てみましょう。三衣を着ること以外は、僧侶と同じスケジュールで体験してみましょう。

### 3-7 住職から出家の許可をもらう

お寺が気に入って、ここで出家したいと思ったら、住職に出家してみたいと伝えましょう。具体的に時期や期間のめどがついていたら、それも伝えましょう。もしも、許可がもらえたら、具体的な準備に入りましょう。

## 4 具体的な出家の準備にとりかかる

### 4-1 出家の時期と期間を検討する

ご自身の仕事や学業の都合に合わせて、出家の時期と期間を検討しましょう。私の場合、フルタイムで働いており、妻や子どももいるので、休職はせずに溜まった有給休暇を消化することにしました。さらに、タイに入国してから出国するまでノービザで滞在できる 30 日以内(29泊30日)に納まる長さにしました。カティン祭があったり、出家式をするために他のお寺から戒を授ける僧侶(พระอุปัชฌาย์/プラウツパチャー。戒和尚。出家式の責任者を務める僧侶)に来ていただいたりと、寺の都合もあって、最終的には半月間(出家して 16 日目の朝に還俗)となりました。

出家期間の前後にウボンのお寺に 6 日間滞在し、バンコクにもウボンの前後に滞在しましたので、全体ではタイには 26 泊 27 日で、仕事は 19 日休みました。上司に出家のことを説明して許可をもらい、同僚にもできるだけ迷惑のかからないように、あまり忙しくない時期を選び、仕事をできるだけ片づけてから出発しました。

私が出家した 11 月のウボンは、雨季が終わり、朝晩は冷んやりと涼しく、日中は太陽が照りつけて暑くなりました。ちょうど、夏の軽井沢や札幌のような感じがしました。ずっと暑いわけではなく、耐えられないほどの寒さでもなく、雨もほとんど降らないという気候に、とても助けられ

ました。雨季でずっと雨に降られたり、ずっと暑くて虫が多かったりしたら、耐えられなかったかもしれません。自分の体力や自然への順応力をよく考慮して、お寺のみなさんに迷惑をかけることのないよう、健康を維持しやすい時期と期間を選びましょう。

出家を終えてみると、私にとっては、半月間はちょうどよい長さでした。当初は、パンサーの時期に3カ月間の修行をして、1パンサー修了した実績がほしいなどと思いました。でもそれは、誰かに自分の修行を自慢したいだけの卑しい気持ちなのだ気づき、無理のない範囲でできるだけ長くお寺にいられる期間で満足することにしました。

出家の準備を事前に十分におけば、出家期間が短くとも、良い修行ができます。また、還俗した後も、ブッダの弟子であることに変わりはありませんので、在家者としてブッダの教えを日々実践することができます。短期間であっても、出家をする意味は大いにあります。

出家期間の長短に関わらず、一生懸命に修行に励むことが、お世話になるみなさんへの最大の恩返しになります。まずは、自分のやるべきことに集中して頑張りましょう。

#### 4-2 朝型の生活に切り替える

出家前、日本での生活を朝型に切替えましょう。日本で5時～5時半に起きれば、2時間の時差があるタイでは、ちょうど朝3時～3時半です。同じリズムのまま、出家生活をスタートすることができます。最初はつらいかもしれませんが、1カ月もすれば身体が慣れて、早起きが苦でなくなります。

出家の目的の一つは、乱れた生活習慣を正し、良い生活習慣を身につけることです。その柱になるのが、朝型の生活です。夜は早めに寝て、朝は早く起きる。このシンプルな習慣が、心と身体の健康を支えます。

#### 4-3 夕食でご飯を食べない

出家中は基本的に一日一食です。準備のために、夕飯でご飯(炊いたお米)を食べないように練習してみましょう。私は、具だくさんの味噌汁、豆腐、納豆などを食べて、ご飯を抜きました。過食で増えた体重を減らすのにも役立ちますし、慣れれば苦ではないので、チャレンジしてみてください。

#### 4-4 お経の練習1 出家式

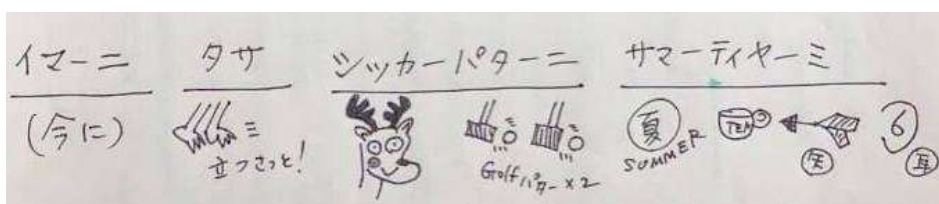


お経はタイ語ではなく、インドの古いことばであるパーリ語(ภาษาบาลี)です。パーリ語には文字がないため、タイ文字を使ってパーリ語のお経が書かれています。

出家式(พิธีขอบรรพชาอุปสมบท)では、出家を請うお経を暗記して唱える必要があります。同じフレーズが繰返される場面も多いので、暗記はそれほど難しくありません。数ヶ月間、毎日練習すれば、自然と口からお経が流れて出てくるようになります。

タイ文字を瞬間的に読むことは難しいので、タイ文字のままだと、文字の読み取りに精一杯で暗記がなかなかすすみません。

そこで、化学の元素記号を暗記するときに「水兵のリーベは僕の舟……」とやったり、歴史の年号を語呂合わせで覚えるやり方で 1192 年を「いい国つくろう鎌倉幕府」と覚えたのと似た感じで、印象に残りやすくするための<ひっかけり(フック)>を自分で作ると良いと思います。私はタイ文字の音を、カタカナ表記にしたり、絵や漢字に書きかえてみたりしました。たとえば、こんな感じです。



幼稚に見えますが、効果は抜群です。短時間で暗記することができます。そして一旦、頭に残ればしめたもの。あとは、毎日繰り返し声に出して唱えて練習すれば、自然とこれらの絵は頭から消えて、お経だけが口から自然に流れて出るようになります。

出家するお寺で、出家に必要なお経を実際に唱えてもらって、録音や録画したものを使って、読経の練習ができれば最高です。それが難しい場合は、このメモにあるパーリ語(タイ文字表記)やタイ語の部分のコピーして、検索サイトにペーストすれば、Youtube の動画がいろいろ見つかると思います。文字だけでなく、音声や動画を活用して、お経の暗記をすすめていきましょう。

同じお経を唱えたとしても、読経の調子やリズムは、お寺によって、また僧侶によって、かなり違います。自分が出家するお寺の住職の読経の動画が手に入れば一番良いです。

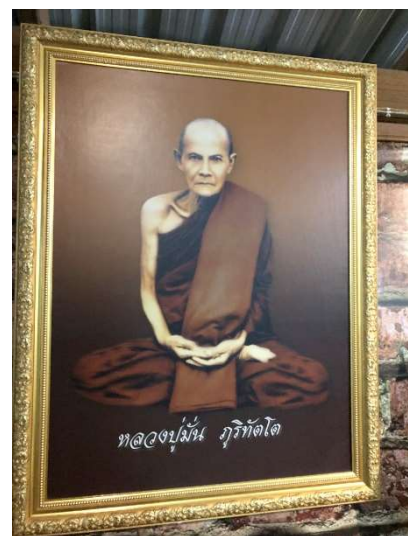
動画に合わせて音読したりシャドーイングしてみたり、自分ひとりで暗唱してみたりと、いろいろな練習方法で暗記を強化していきましょう。ざっくりと暗記できたら、タイ文字と音声に戻って、発音の修正をして、仕上げていきましょう。





さて、タイのお寺には宗派のようなものが 2 つあって、出家式のお経が異なります。マハーニカーイの寺は「ウカーサ ワンターミ パンテー」ではじまるウカーサ式(แบบอุทสา)、タンマユットニカーイの寺は「エーサーハン パンテー」ではじまるエーサーハン式(แบบเอสาหัง)です。

私が出家した寺は、タンマユットニカーイの寺でしたので、別途、エーサーハン式のお経を載せておきます。



#### 4-5 お経の練習 2 タムワット(朝晩の読経)

パーリ語のお経は、お経それぞれに独特な調子やリズムがあり、味わいが異なります。なんど唱えても飽きることがなく、心が静まり、スッキリとします。暗記して、スムーズに唱えられるようになると、心地よさが倍増します。

私は出家前にお寺に宿泊し朝晩の読経を体験したのですが、お経を唱えるスピードが速く、タイ語表記のお経を読むのに時間がかかりすぎて、ぜんぜんついていけませんでした。出家式のお経と同様に、時間をかけて練習しておく必要があると思い、出家するまでの約一年間で朝晩のお経も練習しました。すべてを完璧に暗記するまではいきませんでした。それでも出家直後の戸惑いが大きい時期には、読経に慣れていたことがとても助けになりました。

別途、タムワットチャーオのお経と、タムワットイエンの最初の共通部分のお経を載せておきます。ぜひ、参考にしてください。

#### 4-6 お経の練習 3 ハイポーン(祝福を与える)

適切な場面でお経を唱えて、在家者(ໂຍມ)に祝福を与えることは、僧侶の重要な役割です。季節ごとのお祭りや儀礼だけでなく、特に行事がないふつうの日であっても、毎日ハイポーンがあります。

具体的には、托鉢に行って喜捨を受けたとき、朝の食事の前です。場面ごとに決まっているお経を暗記して唱え、在家信者に祝福を与えます。

別途、ハイポーンのお経を載せておきます。出家後すぐに必要になるので、暗記しておいたほうが安心です。読経を先導する役が順番で回ってきたりするので、お経に慣れておく必要があります。

私はハイポーンについては、まったく準備をしていなかったのが戸惑いました。出家して間もない朝食の直前に「今日はお前の順番だから」と言われ、初見で先導役をすることになってしまいました。事前の準備もなしに当然うまくできるわけがなく、先輩僧からも在家者のみなさんからも失笑されることになりました。タイでは何事も、日本のように前もって言うてはくれません。いろいろなことが、突然にやってきます。

また、出家期間の後半では、托鉢の際にハイポーン役目をやらせてもらいました。祝福を与えているこちら側の胸にも、あたたかな気持ちかわいて、とても幸せな気持ちになる経験をさせていただきました。



#### 4-7 つま先を立てた正座の練習をする

正座のしかたが、男性と女性では異なります。女性はいわゆる正座なのですが、男性の正座はつま先を立てて、踵の上に尻を乗せる形になります。これをタイ語では、ナンクックカオ(นั่งคุกเข่า)と言います。

仏像や僧侶に跪拝(クラブ/กราบ)する時や、朝晩の読経の最初の部分でこの特別な正座をしなければなりません。慣れないとつま先や脚の脛の部分が痛み、すぐに座っていらなくなります。出家前の読経練習の際に、この正座をして体を十分に慣らしておくことをおすすめします。

なお、読経の最初の部分でナンクックカオで正座するのは、朝だと6分間、晩だと13分間くらいです。その後は、横座り(ナンパップピアップ/นั่งพับเพียบ)になるので、足の痛みが少し楽になります。

#### 4-8 仏法を勉強する

出家後は僧侶として、在家者に対してサービスをする側になります。自分から求めて質問しない限り、住職や先輩僧は自分のためにわざわざ時間を作って、仏法について教えてくれたりなどしません。

お寺の内側に入ってみて私もはじめて気がついたのですが、お寺の外側から内側を眺めたときは、外側が「俗」で内側が「聖」に違いありません。しかし、一旦内側に入って、内側から内側をながめると、そこは「聖」域ではなく、ただ人間がいるだけなのです。僧侶という存在になった人の暮らしがあるだけです。

お寺の外側にいるときは、サービスを受ける側なので、僧侶から仏法に関する話を聴く機会もあることでしょう。しかし、僧侶同士はいつも仏法の話をしているわけではないのです。雑談中に私が受けた質問は、「日本の漫画で何が好き?」、「日本の女性はやさしいのか? タイの女性は強いぞー」、「日本で食べる寿司はうまいのか?」などといったものでした。もちろん、在家者が同席していないところで戒を犯さない範囲の内容ですが、ふだんの話題は、在家の友だちと交わす内容と違いがありません。

仏法については、出家前に、日本語とタイ語で最低限の内容を自分で勉強して理解しておくことをおすすめします。漢字とタイ文字を併記しておきますので、どんな内容なのかを調べてみましょう。あわせて、私が読んでとても勉強になった本も紹介します。

<理解が必要な仏教用語>

- ・諸行無常(しよぎょうむじょう)／อนิจจัง(アニチャン)
- ・諸法無我(しよほうむが)／อนัตตา(アナター)
- ・四聖諦(ししよたい)／อริยสัจ ๔(アリヤサットシー)
- ・五蘊(ごうん)／ขันธ ๕(カンハー)
- ・慈悲喜捨(じひきしゃ)／พรหมวิหาร ๔(プロムウィハーンシー)

<おすすめの本>

・『反応しない練習 あらゆる悩みが消えていくブッダの超・合理的な「考え方」』

(草薙龍瞬／KADOKAWA／2015)

インドで仏僧として出家された日本人、草薙龍瞬先生の本。ブッダの教えをわかりやすく、心に沁みることばで解説してくださっています。私は今でもときどき読み返して、気づきをいただいています。ご本人の朗読によるオーディオブックもおすすめです。

・『テラワダ仏教の実践』

(ポー・オー・パユットー・著／野中耕一・訳／サンガ文庫／2012)

タイの高僧パユットー師による、貴重な講演の記録集。訳者の野中先生は、タイの農村開発における仏教の役割について研究している専門家で、タイ語にも通じており、信頼し安心して読めます。日本人の読者にとってとても分かりやすく、ブッダの教えの本質に触れることができます。また、タイ人の考え方やタイ文化について、より深く理解するための本としても優れています。インターネットで検索しただけでは、決してたどり着けない貴重な話がここにありました。上に挙げた仏教用語を理解するためにも、必ず読むべき本だといえます。

・『「気づきの瞑想」を生きる—タイで出家した日本人僧の物語』

(プラユキ・ナラテポー／佼成出版社／2009)

1988年にタイのチャイヤブーム県にあるスカトー寺(วัดป่าสุคะโต)で出家した日本人タイ仏僧のエッセイです。プラアーチャー・ユキ先生(พระอาจารย์ ยุคิ นรเทพโ)は、手動瞑想(チャルーンサティ瞑想)をご指導くださったり、TVやTwitterで教えを発信してくださったりして、たくさんの方々から支持されているお坊様です。プラアーチャーがどんなご縁で出家され、タイのお寺でどんな生活を送り、現在の活動に至るのかを知ることができる貴重な本です。

## ・『タイの僧院にて』

(青木保／中公文庫／1979)

元文化庁長官であり大阪大学名誉教授である文化人類学者の青木先生が、若き日にバンコクで出家した際のことを記した瑞々しい青春譚です。何度読んでも感動します。古書で手に入るのので、ぜひ読んでいただきたいです。

### 4-9 瞑想してみる

出家中には瞑想の時間がありますので、出家前に体験しておくことをおすすめします。

タイでは、お寺や学校で、または個人の習慣として、ブッダの教えを理解し、日常生活の中で実践するために、瞑想が行われています。

瞑想はブッダの時代から実践されてきた意識の使い方のトレーニングです。瞑想は宗教的なものでも霊的なものでもありません。身体健康維持のために柔軟体操や運動をするように、心の健康維持のためにするのが瞑想だと考えるとわかりやすいと思います。

ためしに、目を閉じて、ゆっくりと息を鼻から吸って口から出してみましょう。そして、この息の流れだけに、ひたすら意識を向けてみてください。すると、どうでしょう？ ほとんどの人は、いつの間にか息の流れのことなど忘れ、別の事柄に自分の心がとらわれていることに気づくのではないのでしょうか。

瞑想を体験すると、私たちの心というものが一瞬たりともじっとしていることがなく、あちこちを飛びまわり、さまざまな事柄に反応しつづける存在なのだを知るようになります。そして、心の持ち主であるはずの自分自身が、その事実が一番驚くことになります。

反応しつづける心は、妄想でいっぱいになります。腹を立てたり、心配したり、悔んだり、蔑んだり、優越感に浸ったり……。結果として、心の中には苦しみが広がります。

意識が無自覚に反応しないように、瞑想を通じて意識を身体感覚に向け、「気づき」を養う訓練をすると、苦しみの元になる心の反応を減らすことができます。

最近ではマインドフルネスということばが使われることがあります。マインドフルネスとは、「気づき」を養うことです。タイ語ではチャルーンサティ(เจริญสติ)といいます。メタ認知と説明されることもあります。なお、瞑想はタイ語でナンサーマーティ(นั่งสมาธิ)といいます。

瞑想には、さまざまな手法があります。まずは、自分が気に入ったやり方で、あまりやりすぎないように、ちょっとだけ試してみることをお勧めします。瞑想にのめり込みすぎると、みなさんそれぞれの心の健康状態によっては、幻覚を見たり、自我が不安定になったりして、危険な場合があります。ですから、私語禁止で10日間ひたすら瞑想する合宿みたいなものへ、最初からいきなり行ったりしないほうが良いと、私は思います。

宗教の勧誘や詐欺などに、瞑想やマインドフルネスが使われることもあります。以前に、ヨガが同じように利用されたことがありました。どうぞ、十分に注意してください。

#### 4-10 タムブン用にお金を貯金する

出家前にプラアーチャーンからは、三衣や鉢は寺にあるものを貸してあげるので自分で買わなくてもいい。でも、次の出家者が使うのに備えて新しい備品を購入するために、金額はいくらでもいいので寄付してほしいと言われていました。

私が出家をさせていただいたお寺は、タイ東北部の東の果てウボンラーチャターニー県にあり、空港からさらに東へ車で2時間以上もかかります、裏山の頂上からは、遠くにラオスとの国境であるメコン川が見えるくらいの田舎でした。寺の周囲には、もちろんコンビニもなく、生活必需品は車で市街や市場まで行って調達しているようでした。

日本の物価とくらべれば、タイの物価は安いものです。しかし、田舎といえども、生活していく上で現金が必要なのは避けられない事実のようです。

そんな中で私が驚いたのは、タムブンで多額の現金がやりとりされていることでした。僧侶全員がスマホを持っていて、お寺の様子を投稿して在家者との良きつながりの機会にしているのですが、プラアーチャーン個人の Facebook やお寺の Facebook では、たびたびタムブンのお誘いがかかります。

倒れた塀を修復するのでタムブン、老朽化したクティを建てなおすのでタムブン、パヤナーク(竜神)の像を作るからタムブン、カティン祭で僧侶にチーウオンを差し上げるからタムブン、インドに修行しに行くのでタムブン、今月の寺の電気代をタムブン、お金のない人が出家するからタムブン、日本人(←私のこと)が出家するからタムブン、住職の誕生日記念として病院に医療器具を寄付するからタムブン、といった具合です。

お寺の側からすると、在家者に徳を積む機会を提供してあげているということになるのでしょう。そこに、「いつも寄付を求めて申し訳ないですね」といった意識はまったくありません。

また、タムブンするタイ人の在家者側は、とてもうれしそうに、自慢気にタムブンします。お金がないときには、申し訳なさなど微塵も感じていない様子で、上手にやり過ごします。

タムブンは強制ではなく、寄付する金額も自由です。お金のある人は数万バーツ、あまりお金のない人は数十バーツ。一人ひとりの寄付額は少額でも、多くの人が協力してお寺を支え、徳を積むことに意義があるようです。

しかし、日本人の私からすると、頻繁にタムブンの誘いがかかるのは、少し重苦しく感じてしまいます。「またタムブンか。何度も続くとお金がかかってたいへんだなあ」とか、「今回はタムブンできないから、申し訳ないなあ」などと、いろいろなことが気になってしまいます。

このように、タムブンについては、日本人には完全に理解できないタイ人ならではの感覚があります。

とにかく、田舎でも現金が必要なことは理解できたので、私は出家の準備期間にお金をためて持参し、還俗式の後で、3万バーツ(約10万円)を寄付してきました。

私がプラアーチャーにお金を渡すと、その場でプラアーチャーは僧侶一人ひとりに1,000バーツずつ配っていました。きっと、この日本人の面倒をみてくれてありがとう、という感謝の気持ちを、弟子たちに伝えたかったのでしょう。

また、これとは別に、特にお世話になった先輩僧二人には、私から直接1,000バーツと趣味で集めているプラクルアン(タイのお守り)を渡して、感謝の気持ちを伝えました。

現代では、どこにいてもお金がかかります。出家させていただいたお礼に、自分で可能な額でけっこうだと思しますので、現金でタムブンするのが良いと思います。



## 5 出家者の心がまえ

### 5-1 すべて自分次第

「いいかい。僧侶は在家の一般人とは違う。生活に必要なものや食事を頂戴する代わりに、僧侶の役割をきちんと果たす責任がある。だから、いつも自分の行動や所作に気をつけなくてはいけないよ」と、出家式が終わった夜に先輩僧に言われました。

出家は、誰かに強制されたからではなく、自分の意志で、自ら望んでするものです。充実した修行の日々が送れるかどうかは、すべて自分次第で、自分の責任になります。

LP ベンという、20 代前半の地元出身の若い先輩僧がいました。出家して 4 カ月目だそうです。この先輩僧が、何日か続けて朝の読経に来ないことがありました。その後の托鉢や朝食にも来ないのです。

こんな時、日本だったら、誰かが呼びに行くと思います。または後で、病気かどうかを確かめたりするでしょう。もしも、ただのサボりだったら、先輩が叱るかもしれません。しかし、タイの寺では、誰も何も言わないのです。住職でさえ、何も言わず放ったままです。

ブッダが説く真理では、求める心やこだわり、すなわち執着が苦の原因であるとされます。自らのなすべきことをして、その他のことはそのまま放っておく。手放すこと(การปล่อยวาง)が大切だと学びます。そのためもあるのでしょうか。タイでは基本的に他人のやることには、あれこれと口を出しません。修行を続けるのも、やめるのも本人の自由。誰も助けてはくれないのです。

「LP ベン。なんで、托鉢に来ないんですか？ 朝日が気持ちいいし、村の方が炊き立てのご飯をくださるのは感動しますよ。明日は一緒に行きましょう」新人の私が、そんな風に声をかけてみると、次の朝 LP ベンはちゃんと読経からやってきました。

出家する前は、軍隊に入っていたという LP ベンは、強面ですが、笑顔に屈託がなく、悪い奴ではなさそうです。地元の若者らしく、大自然の中での生活に順応する逞しさもあり、荷物運びのお勤めではせっせと働き、とても活躍します。

私に、「なんだよ、LP。まだ、ヤター(ではじまるお経)もできないのかよ」などと言ってきて、数日クティにこもりきりだったことを後悔する素振りも見せず、今までどおりの自然体でいるのでした。

放っておく。様子を見る。という、タイ式組織統制のユニークさ、そして、タイの人々の逞しさを感しました。

## 5-2 弟子になるということ

出家するということは、プラアーチャー(出家の許しをくれた住職)の弟子になり、さらにはブッダの弟子になるということです。私の印象では、落語家に弟子入りするのに似ていると感じました。師匠の言うことは絶対です。手取り足取り教えてくれるわけではなく、一緒に生活しながら、師匠の身のお世話をしながら、必要なことを少しずつ学んでいく。そんな、感じがあります。プライドが高くて弟子になりきれない人には、出家は向かないようです。

## 5-3 感謝と尊敬

特に仕事でタイ人と関わる機会の多い方にありがちだと思いますが、タイ人の悪口を言ったり、タイ人の良い部分を見ることができない方には、出家はおすすめしません。感謝の気持ちで、周囲の人々の良い部分を見つけて尊敬し、他者を非難することなく、自分の「慢」を小さく保ち、つねに謙虚な気持ちでいることが求められます。

## 5-4 戒律を守る

僧侶は日々の生活の中で自らを戒めるルールである戒を授かり、僧院という組織におけるルールである律を守りながら、暮らさねばなりません。ただ、出家中は、家にいるよりも刺激がないし、対人関係の問題もないので、お寺のスケジュールに沿って生活していれば戒律を守ることは難しくありません。

守るべきルールがあるということは、不自由なことでしょうか？ 私は、まったく逆に、ルールのおかげでとても自由になれるのだと思います。

私は還俗後もお酒をやめていますが、「酒を飲まない」と一旦決めてしまえば、こんなに自由なことはないと感じています。お酒を飲む飲まない、酒の席に行く行かないなど、今まで判断に迷っていた煩わしさから、すべて開放されたからです。

お寺にいる時に、意外と苦勞したのはスマートフォンでした。ふだんあまり意識せずに、スマホを手にとって眺めることが習慣になってしまっていて、どうしてもスマホを見たくなくなりました。人それぞれ苦勞するポイントは違うと思いますが、修行中はなんとか頑張りましょう。

## 5-5 僧侶でいること

托鉢の後に、プラアーチャーの足を洗って差し上げているときに、プラアーチャーが話してくださいました。

「17 年前にバンコクからこの寺にやってきて、日々の生活を自然に囲まれて、とても幸せな気持ちでいる。私には家族(妻や子ども)もないし、世の中に何のしがらみもない。人々や社会の役に立つことをする。ただそれだけを考え、実践して過ごしている。死ぬ時が来たら、ただ死ぬだけなのだ。心は常に静けさで満ちている。」

タイでは、僧侶になるということは、職業ではありません。仕事ではないので休日もありません。毎日ずっと、自分という存在そのものが僧侶なのです。僧侶でいるということ、僧侶でありつづけるということは、どんな気持ちなのでしょう。

プラアーチャーのように、社会に貢献する会社やNPO法人の代表のようなビジョンを持っている方もいるでしょう。または、ブッダの真理を研究する学者のような方もいるでしょう。瞑想の実践に明け暮れる修行者のような方もいることでしょう。中には、少年僧を経て、出家をして、そのまま亡くなるまで生涯ずっと僧侶でいる方もいます。

さまざまな思いを内に秘めながら、今日も明日もただ淡々と、寺の時間は流れていきます。

私はというと、出家して9日目、寺に滞在して14日目くらいで、日本に帰りたくなってしまいました。お勤めを欠かさないという目標は着実に達成できているし、読経や清掃などもきちんとできるようになっていました。出家期間の後半は、慣れてしまうことに用心し、一つひとつのことに気づきを絶やさないうち注意しました。

結局、私は、在家者でいるのがちょうど良い人間なのだと思います。日々の生活の中で、戒を守り、ブッダの弟子として、プラアーチャーの弟子として、自分のなすべきことを、ただひたすらにすべきなのだと思います。

## おわりに

出家式では、白い衣に着がえて、人間でも僧侶でもないその中間の存在であるナーク(นาค)に一旦なってから、僧名(チャーヤー/ฉายา)を授かって僧侶になります。

私は、「パッパンカロー(ปะกังกะโร)」という、パーリ語で「太陽」を意味する名前をいただきました。日(ひ)出(い)ずる国、つまり日本から来た者(ผู้มาจากแดนอาทิตย์อุทัย)だから、とのことでした。

プラアーチャーンより授かったこの名前と、日本人でありながらタイの仏僧にさせていただいた名誉に恥じることはないように、残りの人生を仏弟子として、しっかりと生きていこうと思います。

過去を悔やみすぎず、未来を心配しすぎることもなく、気づきを持って今を生きる。

どうぞ、みなさまの日々が、心穏やかでありますように。

