

マインドフルネス for リーダーシップ
(中野民夫) 資料

ティク・ナット・ハン

Thich Nhat Hanh
の言葉から

『微笑みを生きる』

(ティク・ナット・ハン著、池田久代訳、春秋社、1995)
より

原書：Peace is Every Step

まあたらしい二四時間

毎朝目をさますと、二四のまあたらしい時間が私たちを待っています。何てすばらしい贈りものでしょう。そして、この二四時間を、自分自身やほかの人々に平和と喜びと幸福をもたらすように使う力量が、私たちには備わっているのです。

平和は、いま、ここにあるのです。私たち自身のなかに、そして私たちが見たり聞いたりするものすべてのなかにあるのです。問題は私たちがそれに触れようとするか否かなのです。青空を見るために遠くに行く必要はありません。子どもの澄んだ目を見るのに街を離れて遠くへ行ったり、それどころか、ご近所を離れる必要すらありません。毎日何気なく吸っている空気さえも、気づいてみれば喜びの泉なのです。

微笑んだり、息をしたり、歩いたり、食事をしたりする毎日の暮らしのなかに、豊かな幸福に出会う場があります。私たちは生計を立てることは長けていますが、生きてゆくことには不器用です。ときには一〇年もの歳月をかけて学位をとったり、仕事や車、家を手に入

れるために一所懸命働いたりもします。しかし自分がいまここに生きていることは忘れていきます。いまこの瞬間こそ思ひださなければならぬ大切な一瞬だということを、私たちは忘れて暮らしています。私たちのひと息ひと息、一步一步は平和と喜びと静けさに満たされています。だから、いまここ、この一瞬に気づき、いまここ、このときを生きてみてください。

この小著は気づきの鐘の音です。幸福はいまここ、この瞬間にしかありえないことを思い起こしていただく鐘の音です。もちろん将来の計画を立てることも大切です。しかしその計画でさえ、現在のこのときにしか起こりえません。この本は私たちみんなが、いまここに立ち戻り、このころの平和と喜びの暮らしを見つかるための私からの招待状です。これから私がいままでに学んできたことで、みなさんの役に立つかもしれない行法をいくつかお話ししたいと思います。でも平和を見つかるのにこの本を読みおえるまで待ったりしないで、いますぐにはじめてください。平和と幸福は、一瞬一瞬に、一步一步のなかにあります。さあ一緒に手をつないで歩きはじめましょう。ボン、ヴォアイアージュノ（さあ、出発ですノ）。

意識的呼吸

いきいきと楽しく暮らしてゆくための呼吸法のお話をしましょう。最初の練習はとても簡単なものです。息を吸ったら、「息を吸いながら私はいま息を吸っていることに気づいている」。息を吐きながら、「息を吐きながら私はいま息を吐いていることに気づいている」と、このころのなかでつぶやきます。これだけの練習です。入息を入息として、出息を出息として気づいてゆきます。慣れてきたら、このようにながながとつぶやく必要ありません。「吸う」、「吐く」の二語で十分です。これはあなたのこのころを呼吸につなぎとめておく練習です。この練習をつづけてゆくと息が鎮まり穏やかになってゆき、このころと体も鎮まり穏やかになってゆきます。むずかしいことは何もありません。ほんの数分間で瞑想の成果が現われます。息を吸うことと吐くことはとても大切なことで、しかも楽しいことです。私たちの呼吸は体とところをつないでいます。よくこのころで考えていることと、体で行なっていることが、ちぐはぐになっていることがあるでしょう。このころと体がばらばらなのです。「吸う」、「吐く」と呼吸に意識を集中すれば、このころと体がひとつに合わさって一体となります。意識的な呼吸はこのころと体をつなぐ架け橋です。

私にとって呼吸はかけがえのない喜びです。毎日小さな瞑想室にこう墨書して意識的呼吸の練習をしています。「息を吸って！ ほらあなたは生きている！」と。このように呼吸をし、微笑むだけで私たちは幸せな気持ちになります。呼吸に気づくことによって完全に自分を回復し、いま、この私に出会えるからです。

気づきをもつて食べることに

数年前、子どもたちにこう尋ねたことがありました。「みんななぜ朝御飯を食べるのですか」。ひとりの少年が答えました。「その日のエネルギーを得るためです」。すると、もうひとりの少年が答えました。「朝御飯を食べるためです」。私はこの二番目の子どもの答えのほうが正確だと思います。食べることは目的は食べることそれ自体です。

毎日の食事を気づきのところで食べることは大切なことです。テレビを消して、新聞を置いて、みんなで協力してテーブルを整えれば、準備は五分か一〇分ですみます。こんな時間はとても楽しいものです。さて、私たちは食事がテーブルに並び、みんなが席につくと、「息を吸って私はしずか。息を吐いて私は微笑む」と、三回息の観察をします。このように息を見つめてゆくと、すっかり自分自身に戻ることができます。

次に、テーブルについていた仲間と触れ合うために、ひとつひとつの吸う息吐く息を確認しながら、ひとりひとりを見つめてゆきます。食卓の仲間を見るのに二時間もかかるものではありません。ところが鎮まっていれば、一、二秒もあれば十分です。もし五大家族なら、この「見つめ気づく」練習は五秒か一〇秒で十分です。

呼吸を整えると、微笑みが湧いてきます。ほかの人と一緒に食卓を囲むとき、偽りのない友情と理解のこころを、微笑みに託して送ることができます。とても簡単なことなのに、これを行なう人は少ないのです。私にとってこれはとても大切な練習です。ひとりひとりの人を見つめて、それぞれに微笑みかけます。私はいつもみんなと一緒に呼吸を見つめ、一緒に微笑むことの大切さを痛感しています。もしも家族がおたがい微笑み合えないとしたら、状況はとても深刻です。

呼吸と微笑みの練習がおわると、次に食事を見下ろして、食べもののいのちを思います。食べものは私たちと大地のつながりを教えてくれます。ひと口ずつ噛みしめると、太陽と大地のいのちが伝わってきます。私たちが口にする食べものが、どれくらいその意味を明かしてくれるかは、それを口にする私たちしだいです。ひとときのパンのなかに全宇宙を見いだし、味わうことだってできるのです！ 食べる前に、目の前の食べものを少しのあいだじずかに見つめ、気づきながら食べてゆくと、こころは喜びでいっぱいになります。

家族や友人と一緒にテーブルを囲み、すばらしい食事を楽しむことは、貴重なことであった、だれにでも許されていることではありません。世界には飢えている人がたくさんいるの

です。私はご飯やパンをいただくとき、自分がとても恵まれているのだと気づきます。食べるものすらない人たち、ともに食卓を囲む家族や友人のいない人たちのことを思います。これはとても深い気づきの練習です。このようなことに気づいてゆくのに、教会や寺院に行く必要はありません。食卓について、いま、ここで練習ができます。気づきの食事は慈愛と理解の種を育て、飢えた孤独な人々を助ける力を与えてくれます。

さて、食事をしながら気づきの練習をするためには、ときどき、しずかに話をせずに食事をとってみることです。馴れるまでは落ちつかない感じがするかもしれませんが、一度この習慣に馴れてしまったら、沈黙の食事はこちらの安らぎと喜びを味わわせてくれるものと気づきます。食事のときにテレビのスイッチを切るように、お喋りのスイッチを切って、食事を味わい、おたがいの存在を確認してみるのもよいことです。

毎日沈黙の食事をするように勧めているわけではありません。なごやかに話しながら食事をするのも、おたがい同士が気づきを確認し合う大切な手段です。しかし話題には注意しなければなりません。話の内容によっては、ここを気づきから引き離してしまうものもあります。たとえば、他人の悪口、欠点をとりざたすることなどです。この種の会話で食卓が占領されてしまったら、ここを込めて用意された食事もだいなしになります。これに対して、食事そのものや、ほかの人と一緒に食べることへと気づきを促進するような話題は、私たち

が成長してゆくための、こちらの平和を育ててくれます。このふたとおりの食べ方を比べてみたら、気づきをもって食事をすれば、ひと口のパンがどれだけ栄養となるかわかりでしょう。それは私たちにいのちを運んでくれ、私たちの生活を真の実在としてくれるものです。

ですから、食事をするときには、家族や食事への気づきを損なわないような話題を選びましょう。気づきや幸福感を引きだしてくれるような話題なら、自由に話してもかまいません。たとえば、あなたがとても気にいった料理が出たならば、ほかの人もそれに気づいているかどうか確かめて、もし気づいていない人がいたなら、こまやかな思いやりのところで用意されたその料理のすばらしさに気づかせてあげるのもよいでしょう。もしもだれかが食卓に並んだおいしい食事以外のこと、たとえば、仕事や友だち関係の悩みなどを考えていたならば、その人は食事だけでなく、いま、ここ、このときの自分をも失っているのです。そんな人にはこう言ってあげましょう、「この料理はみごとですなえ」と。考えごとや心配ごとに耽っていることから、いまここに引き戻して、おいしい料理やあなたの存在に気づかせ、その場のひとときを楽しませてあげてください。そうすれば、あなたはホサツのように、ひとりひとりに、いまこの、いのちのすばらしさを教えてあげることができるのです。とくに子どもには、このホサツのような力があると思います。いつもいまここに気づいていて、大人たちをぐいぐいこの気づきのなかに引きこんでゆく力を持っているのです。

ウォーキング・メディテーション（歩く瞑想）

ウォーキング・メディテーションはとても楽しい瞑想法です。ひとりでゆっくりと、あるいは友だちと歩くのです。できたらどこか美しい場所がいいでしょう。ウォーキング・メディテーションは、歩くこと自体をここから楽しむことです。どこかに到着するために歩くのではなく、ただ歩くために歩くのです。現在のこの一瞬に気づくこと、自分の息と歩くことに気づくこと、一步一步を楽しんで踏みしめることがこの瞑想の目的です。だからまず最初から、心配ごととも不安もすべて捨て、先のことを考えたり、過去に引きずられたりしないで、ただ、いまの、この一瞬を味わって歩きます。子どもの手を引いて歩くのもよいでしょう。歩みを進めながら、自分がこの地上でいちばん幸せな人間だ、という気持ちで歩くのです。

私たちはいつも歩いているけれど、歩くというより走っていることのほうが多いのではないのでしょうか。こんな歩き方をしていると、私たちは大地に心配ごとや悲しみを刻みこんでしまいます。私たちが歩くときには、この大地に平和と静寂を刻むように歩かなければいけません。その気になれば、だれにでもできます。子どもにだってできます。最初の一步をこのように歩めば、次の一步も、またその次の一步も、同じように歩いてゆけます。もし私たちがこの一步をしずかな喜びをもって踏みだすことができたなら、その歩みは全人類の平和と幸福のための一步となるはずです。ウォーキング・メディテーションは、そのためのすばらしい練習です。

戸外でウォーキング・メディテーションを行なうときには、いつものペースよりゆっくり

めに歩きます。そして、その歩みに呼吸を合わせてゆきます。たとえば、息を吸いながら三歩、息を吐きながら三歩歩きます。「吸って、吸って、吸って。吐いて、吐いて、吐いて」とくちずさむのです。こころのなかで「吸って」とつぶやいてみると、吸う息と歩みが一体となります。私たちはよく何かの名前を呼ぶと、それを目の前に思い浮かべることができるとでしょう。あなたが友だちの名前を呼んだら、その友だちのすがたが浮かんでくるように。もしも三歩でなくて四歩息がつづくならば、ひと息で四歩歩いてください。ひと息で二歩

しか歩けなかったら、それはそれでよいのです。息の長さはひとりひとりちがうものです。また、入息と出息を同じペースにする必要もありません。息を吸いながら三歩歩き、吐きながら四歩歩いてかまわないのです。歩いていて、しずかな喜びが湧きあがってくるならば、それが正しい歩き方です。

それから、大地とあなたの足が接する、その感触に気づいてみてください。一步あゆむごと、そつと大地にキスするように歩きます。私たちはいつもこの母なる大地を痛めつけています。だから今度は、この大地をそつと大切にいたわってやってごらん下さい。大地のおもてに私たちの平和と静寂を返して、愛を分かち合う。そんなふうに歩くのです。ときには美しいものに目をむけて、じつと見つめてみるのもいいですね。木や花や戯れる子どもたちのすがたに目をむけてみましょう。見つめながらも自分の息からここを離さないでください。

そうすれば目の前の美しい花からころがそれて、ほかの思いが入りこむことはありません。そしてまた歩きなくなったら、見るのをやめて歩きはじめます。一步あゆむごとに心地よい風が立って、こころと体をリフレッシュしてくれます。一步踏みだすごとに足もとに花が咲きます。過去や未来を思わず、いま、ここ、このときに生きることができたら、私たちの一步一步のあゆみのなかに、だれもが美しい花を咲かせることができるのです。

気づきの実践

私がヴェトナムにいたとき、たくさん村が爆撃されていました。私は僧院の仲間たちと一緒に自分たちに何ができるかを考えました。このまま僧院で修行をつづけてゆくべきか、あるいは、爆撃下で苦しんでいる人々を助けに僧院を出るべきかと。さんさん考え尽くして、私たちはふたつのことを一緒にやることに決めました。外に出て人々を助けることと、気づきをもって行動することです。これを「エンツァイジド・ラヂェム行動する仏教」と呼びました。気づきの行は実践されなければなりません。一度この目で見たらには、行動を起こさなければなりません。

そうしなければ、見るこの意味は失われてしまいます。

私たちは世界で起こっている問題の本質に気づいてゆかなければなりません。すべてを気づきの目で見たら、援助の手をさしのべるときに何をなすべきか、何をしてはいけないかが見えるはずで、いつも呼吸の観察と微笑む練習をしていれば、どんなにむずかしい状況に出会っても、人も、動物も、植物も、すべてが私たちの行動の恩恵にあずかれるのです。あなたは大地に足を触れるとき、母なる大地を優しくいたわっていますか。喜びと幸せの種を播きながら歩いていきますか。私は一步足を踏みおろすたびに、このように考えながら大地を踏みしめます。母なる大地もこのように歩いたら、きっと喜んでくれるでしょう。平和は一步一步のあゆみのなかにあるのです。さあ一緒に旅をつづけてゆきましょう。

平和を維持すること

もし地球があなたの体なら、自分の体のあちこちが苦しみ、痛んでいるのが感じられるのではないでしょうか。いま世界の至るところで、戦争や政治的経済的抑圧、飢饉、公害などが人々を苦しめています。子どもたちは毎日のように栄養失調で失明したり、わずかな食糧を求めて、力なくごみの山を漁あぐっています。大人も圧制に抵抗して投獄され、しずかにこの世を去っています。川は死に、空気はますます汚れて息苦しくなっています。ふたつの超大国は、少しばかり歩み寄りを示しているとはいえ、地球を何十回も破壊できるほどの核兵器を保持して対立しています。

だれもが世界の苦しみに気づき、できるものなら助けたいと思っています。私たちのなかには、この事態を改善するためにすぐに適切な行動を起こし、政治や社会、環境などのさまざまな問題に、いのちがけで取り組んでいる人がたくさんいます。しかし熱心に運動に取り組んだあとで、もしこの活動を維持する力がなければ、彼らの努力も尻すぼみになります。

世界の平和を維持する真の力は、権力や金銭、また武器などではなく、ひとりひとりのこころが鎮まって平和になることです。

毎日たゆまず気づきの練習をしてゆけば、私たちひとりひとりが、自分でこころの平和を育ててゆけるのです。迷わず決意をもって忍耐強く練習してゆけば——これが瞑想の成果といえるのですが——私たちはいつでも行動できる力を体にみなぎらせ、平和の真の道具になることができます。私はさまざまな宗教的、文化的バックグラウンドを持つ人々のなかに、この平和なこころを見てきました。この人たちは、みずからの時間とエネルギーを、貧しい人々を守ることに使い、社会的正義のために戦い、貧富の差を減少させ、軍拡競争を抑制し、差別撤廃のために戦い、世界じゅうに愛と理解の木を育てようと努力しています。

私を本当の名前で呼んでください

フランスの私たちのプラム・ウイレッジには、シンガポールやマレーシア、インドネシア、タイ、フィリピンなどの難民キャンプの人たちから、たくさんの手紙が送られてきます。このような手紙を読むのはとてもつらいことですが、私たちは読まなければなりません。この人たちとつながっていないてはならないからです。そして、できるかぎりの援助をしていますけれど、苦しみのほうが途方もなく大きいものですから、挫折感を味わうことも多いのです。海に乗りだした難民（ボートピープル）の半数が、上陸を待たずに死亡するといわれています。半数はかろうじて、東南アジアのどこかの岸にたどりつくとはいえ、それから先のいのちの保証があるわけではありません。

難民のなかには若い女性もたくさんいて、海賊に強姦されることもよくあるのです。国連をはじめ、多くの国はタイ政府を援助して、このような海賊行為を取り締まろうとしています。海賊たちの難民への加害行為はあとを断ちません。あるとき私たちは、小さな難民ボートの少女がタイの海賊に強姦されたという手紙を受け取りました。この少女はまだ一二歳でした。この直後、彼女は海に飛びこんで自殺してしまつたのです。

はじめてこのような事件を聞くと、だれでも海賊に激怒します。ひとりで少女のがわに立ってしまいます。しかしもっと深く見つめてみたら、この事件はちがつたふうに見えてきます。この少女のがわに立つのは簡単なことです。怒りに燃えて銃をとって海賊を殺せばおしまいです。しかし、そのようなことはできません。私は瞑想のなかで、自分が海賊の村に生まれ、この海賊と同じ状況で育てられたがたを思い描いてみました。そうすれば、この私だって、いとも簡単に海賊になってしまうでしょう。シャム湾ぞいの村では、毎日何百人もの子どもが生まれます。そして教育者やソーシャルワーカー、政治家たちが何らかの良策を講じないかぎり、二五年後には、このなかの多くの子どもたちが海賊になってしまいます。まちがいなく、そうなります。もしあなたや私が、きょう、このような貧しい漁村に生まれたら、私たちは二五年後には海賊になっているでしょう。銃をとって海賊を殺したら、私たちは自分たちを撃ち殺すことにならないでしょうか。なぜなら私たちはみんな、程度の差こそあれ、このような状況に責任があるからです。

長いあいだ瞑想したあと、私はこのような詩を書きました。この詩のなかには三人の人物が登場します。一二歳の少女と、海賊と、私です。私たち三人がおたがいを見たときに、他人と自分を区別できるでしょうか。この詩に「私を本当の名前で呼んでください」という題をつけました。私にはたくさんさんの名前があるからです。私は自分の持っているたくさんさんの名前のひとつで呼ばれたら、「はい」と答えざるをえません。

私が明日^{あした}発つと言わないで

なぜって　いま　もうすでにここに着いているから

深く見つめてごらんなさい　私はいつもここにいます

春の小枝の芽になって

新しい巢^{さぐす}で囀りはじめた

まだ翼の生え揃わない小鳥

花のなかをうごめく青虫

そして石のなかに隠れた宝石となって

私はいまでもここにいます

笑ったり泣いたり

恐れたり喜んだりするため

私の心臓の鼓動は

生きてあるすべてのものの

生と死を刻んでいる

私は川面^{かわも}で変身するかげろう

そして春になると

かげろうを食べにくる小鳥

私は透きとおった池で嬉しそうに泳ぐ蛙

そしてしずかに忍び寄り　蛙をひと飲みにする草蛇

私はウガンダの骨と皮になった子ども

私の脚は細い竹のよう

そして私は武器商人 ウガンダに死の武器を売りに行く

私は一二歳の少女

小さな船の難民で

海賊に襲われて

海に身を投げた少女

そして私は海賊で

まだよく見ることも愛することも知らぬ者

私はこの両腕に大いなる力を持つ権力者

そして私は彼の「血の負債」を払うべく

強制収容所ですでに死んでゆく者

私の喜びは春のよう

とても温かくて

生きとし生けるもののいのちを花ひらかせる

私の苦しみは涙の川のように

溢れるように湧いては流れ

四つの海を満たしている

私を本当の名前で呼んでください

すべての叫びとすべての笑い声が

同時にこの耳にとどくように

喜びと悲しみが

ひとつのすがたでこの瞳に映るように

私を本当の名前で呼んでください

私が目ざめ

こころの扉のその奥の

慈悲の扉がひらかれるように

I. INTERBEING

Heart of Understandingより

If you are a poet, you will see clearly that there is a cloud floating in this sheet of paper. Without a cloud, there will be no rain; without rain, the trees cannot grow; and without trees, we cannot make paper. The cloud is essential for the paper to exist. If the cloud is not here, the sheet of paper cannot be here either. So we can say that the cloud and the paper inter-are. "Interbeing" is a word that is not in the dictionary yet, but if we combine the prefix "inter-" with the verb "to be," we have a new verb, inter-be. Without a cloud, we cannot have paper, so we can say that the cloud and the sheet of paper inter-are.

If we look into this sheet of paper even more deeply, we can see the sunshine in it. If the sunshine is not there, the forest cannot grow. In fact, nothing can grow. Even we cannot grow without sunshine. And so, we know that the sunshine is also in this sheet of paper. The paper and the sunshine inter-are. And if we continue to look, we can

右下より
続く→

ments to their sources, then there can be no paper at all. Without "non-paper elements," like mind, logger, sunshine and so on, there will be no paper. As thin as this sheet of paper is, it contains everything in the universe in it.

But the Heart Sutra seems to say the opposite. Avalokitesvara tells us that things are empty. Let us look more closely.

see the logger who cut the tree and brought it to the mill to be transformed into paper. And we see the wheat. We know that the logger cannot exist without his daily bread, and therefore the wheat that became his bread is also in this sheet of paper. And the logger's father and mother are in it too. When we look in this way, we see that without all of these things, this sheet of paper cannot exist.

Looking even more deeply, we can see we are in it too. This is not difficult to see, because when we look at a sheet of paper, the sheet of paper is part of our perception. Your mind is in here and mine is also. So we can say that everything is in here with this sheet of paper. You cannot point out one thing that is not here—time, space, the earth, the rain, the minerals in the soil, the sunshine, the cloud, the river, the heat. Everything co-exists with this sheet of paper. That is why I think the word inter-be should be in the dictionary. "To be" is to inter-be. You cannot just be by yourself alone. You have to inter-be with every other thing. This sheet of paper is, because everything else is.

Suppose we try to return one of the elements to its source. Suppose we return the sunshine to the sun. Do you think that this sheet of paper will be possible? No, without sunshine nothing can be. And if we return the logger to his mother, then we have no sheet of paper either. The fact is that this sheet of paper is made up only of "non-paper elements". And if we return these non-paper ele-

左へ