

Present Moment
Wonderful Moment

今このとき、すばらしいこのとき
Present Moment Wonderful Moment

日々の暮らしの中で唱える
マインドフルネスのことば

ティク・ナット・ハン
Thich Nhat Hanh

島田啓介 訳
Keisuke Shimada

野草社

Present Moment Wonderful Moment
Mindfulness Verses for Daily Living
by Thich Nhat Hanh

Copyright © 1990, 2008, 2022
Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc.
All rights reserved

No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical,
or by any information storage and retrieval system,
without permission in writing from
the Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc.
Japanese translation rights arranged with
Cecile B Literary Agency
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo.

二〇二二年版のためのまえがき

マインドフルネスが広く知られるようになってきた現在、多くの人が「生活の中心にどう生かせばいいのだろうか？」と問いかけるようになりました。

私たちの意識の深いところには、詩のリズムとうねりがひそんでいます。意識にはさまざまな層があります。多くの努力とエネルギーを消費する層もありますが、深層意識ではそれほどのエネルギーはいりません。

深遠な洞察は、意識の深みから長い時間かけて熟成した末に生まれてきます。それは歌や詩となり、ひと綴りの句や文章になります。ときには言葉ではなく、深い沈黙の中で体験されることもあります。

ガーターとはサンスクリット語で詩の一節を意味します。プラムヴィレッジでは、それを通常、四行詩のような短文にして大切に用いています。本書のガーターは、

ティク・ナット・ハン師の深い瞑想から生まれました。

これらを記憶に染み込ませ、日々の用事をこなしながら一つひとつの動作をいねに行えば、自然に口からこぼれ出てくるようになるでしょう。動作に完全な気づきを保つとき、雑事をこなしながらも、心が過去や未来にとらわれることはなくなります。ガーターは、マインドフルネスの実践に欠かせない基本なのです。

意識の中の癒しの良き種に水やりすることも、ガーターの役割です。それによって私たちは、自分の内やまわりの美しくすばらしい要素に気づけるようになります。皆さんはすでに禅師ティク・ナット・ハンの詩を読み、彼の詩の才能に触れたことがあるかもしれません。師は実践の助けとなる美しいガーターをこれまでに百篇以上制作していますが、それらの中から翻訳したものが本書です。言葉によって実践する習慣がつけば、自分で作ってみたくなるかもしれません。

人の脳、身体、精神の機能は習慣のエネルギーに動かされています。幼少期に私たちは、歯の磨き方を憶えようとしています。それはまもなく習慣化し、意識せずにもできるようになります。一方で心は、歯磨きとは関係のない考えに支配されるようになります。今この現実から離れてしまうのです。

本書のガーターは、一つひとつの動作に肯定的な意味を与え、自分の行いに心を

とどめるよう作られています。ある動作から次の動作に移るときには、また別のガーターを使うことができます。

コロナ禍の時期には、プラムヴィレッジのリトリートに多くの方がオンラインで参加しました。僧侶によるリトリートへの参加は叶わなかったけれど、代わりに自宅が瞑想センターや僧院になった、という感想も聞きました。ここでは自宅でも僧院と同じ実践ができるように、多くのガーターを加えました。

よろしければ、自分が行った実践を記録してみてください。日々の実践リストをつくり、二、三のガーターから始めて徐々に数を増やしていきます。その日が終わったら、指定したガーターができたかどうかを振り返って星印をつけてください。それが、こつこつと実践を続けるための助けになります。言葉を覚えると言っても、暗記や唱える回数にとられないことです。一言一言をていねいに唱えながら、深く味わうことが肝心です。言葉が自分の生活に浸透していく実感こそが重要なのです。

この改訂版では、二十年ほど前にテイク・ナット・ハン師が作ったガーターを加えました。それらのガーターは、「歴史的次元（日常）」、または「究極の次元（涅槃^{ねはん}）

繫^{はな}」という語句から始まります。私たちの生活は、このふたつの次元からなっています。

歴史的次元は時間と空間によって規定され、等しい・異なる、あなた・私、など相対する概念でできています。究極の次元は、そうした概念の縛りを超えています。それは誰でも触れられる次元です。

ガーターによって日常の動作をマインドフルに行うよう心がければ、私たちは歴史的次元から究極の次元へといざなわれます。日々それぞれの体験を通して究極の次元に触れることで、精神的な生活は深まって行きます。ふたつの次元は互いに切り離せないことを理解してください。

短詩を使うより、簡単な方法があるでしょうか？ 私たちには、歴史的次元ですべきことがたくさんあります——学校へ通い、通勤し、そして成長するなどです。働くときにも、究極の次元とは関係なく、ベルトコンベアーで運ばれるように、次々用事をこなすことも可能です。

現実を深く生きるか、自動的に流れられるかは、自分しだいです。深く生きることができれば、歴史的次元（日常）を通して究極の次元（涅槃）に触られます。その次元で私たちは、最終的な問題に触れるでしょう。

	日	月	火	水	木	金	土
目覚めのとき	*	**	***	***	**	****	***
歯を磨く	*	**	***	****	***	****	***

「死んだらどうなるのか？ 人生の意味は何か？」
究極の次元に触れれば、人生は形と色彩が織りなす万華鏡に変わります。

シスター・チャンドック†

†——シスター・チャンドック…一九八八年にダルマ・テイーチャー
(導師)となった、もっとも古い弟子のひとり。テイク・ナッ
ト・ハンのベトナム語による著書を数多く英訳している。

今このとき、すばらしいこのとき
Present Moment Wonderful Moment

もくじ

*

一日のはじまりに 23

VERSES FOR STARTING THE DAY

1	目覚めのとき……24	5	ベッドを整える……40
2	寢床を出るときに……28	6	窓を開く……44
3	一日のはじめの一步……32	7	蛇口をひねる……48
4	明かりをつける……36	8	顔を洗う……52

9	歯を磨く……56	13	手を洗う……72
10	口をすすぐ……60	14	お風呂に入る……76
11	鏡を見る……64	15	服を着る……80
12	お手洗いで……68	16	おじぎをする……84

瞑想のときに 89

VERSES FOR MEDITATION

17	呼吸をたどる……90	19	靴をそろえる……102
18	朝の瞑想……98	20	瞑想室に入る……106

21	ろうそくに火をともし……	110
22	香を捧げる……	114
23	ブツダを讃える……	118
24	座る瞑想……	122
25	鐘を招く……	126
26	鐘に耳を澄ます……	130
27	解き放つ……	134
28	姿勢を整える……	138
29	瞑想室を掃除する……	142
30	歩く瞑想……	146

マインドフルに食べる 151

VERSES FOR EATING MINDFULLY

31	野菜を洗う……	152
32	空の器を見つめる……	156

33	食事を用意する……	160
34	食事を見つめて……	164
35	食前の五つの祈り……	168
36	食事をいただく……	172
37	食事を終える……	176
38	お皿を洗う……	180
39	お茶を飲む……	184
	マインドフルに食事すること	188

生活の中で 193

VERSES FOR DAILY ACTIVITIES

40	大地に触れる……	194
41	手を見つめる……	198
42	階段を歩く……	202
43	鐘に耳を澄ます……	206

44 電話をかける……212

52 花を生ける……246

45 テレビをつける……216

53 怒りに微笑む……250

46 コンピュータを立ち上げる……220

54 足を洗う……254

47 トイレを掃除する……226

55 車を運転する……258

48 ほうきを使う……230

56 ゴミを処理する……262

49 水やりをする……234

57 抱擁の瞑想……266

50 苗を植えつける……238

58 一日の終わりに……270

51 花を摘む……242

涅槃を生きる 275

VERSES FOR ENTERING THE ULTIMATE DIMENSION

59 トイレを使う……276

65 草むしりをする……300

60 服をまとう……280

66 落ち葉かきをする……304

61 足で歩く……284

67 食器を洗う……308

62 歩きながら永遠に触れる……288

68 自由な心で食器を洗う……312

63 いつも座る場所で……292

69 真理を分かち合う……316

64 気がかりとともに座る……296

70 先祖や子孫とともに食べる……320

今このとき、すばらしいこのとき
Present Moment Wonderful Moment

日々の暮らしの中で唱える
マインドフルネスのことば

ティク・ナット・ハン
Thich Nhat Hanh

島田啓介 訳
Keisuke Shimada

訳者あとがき
360

75	堆肥を運ぶ………	340
74	休息する………	336
73	怒りの無常とともに………	332
72	怒りを見つめる………	328
71	慈悲の心で食べる………	324
76	寂しさを味わう………	344
77	マインドフルに座る………	348
78	庭の水やり………	352
79	服をつくろう………	356

はじめに

どんな人にも痛みや苦しみがあります。しかし私たちは、その痛みを手放し、苦しみに微笑むこともできません。それには、今この瞬間こそが生きられる唯一のときであると知ること、それ以外にありません。生きているのはすばらしいことです。

ガーター（偈頌）は、日常生活の中で唱えることで、今この瞬間に戻り、マインドフルネス（気づきの心）を保てるよう助けしてくれる短詩です。瞑想と詩の両方を含む実践という意味で、ガーターは禅の伝統には欠かせない要素ですが、それを用いるために、特別な知識や宗教的な修行はいりません。

ガーターの中からお気に入りの一節を諳んじて、繰り返し唱える人もいます

し、紙にしるして目につく場所に貼っておく人もいます。

ガーターの実践は二千年以上前に始まりました。私が一九四二年、沙弥とし、ベトナムの慈孝寺（トウヒョウ）に入門したとき、中国の禪師讀體（ドクテイ）によつて編纂された毘尼日用切要（ヒニヨウキョウ）（毎日使うための偈頌集）という冊子をいただきました。

五十のガーターからなるその冊子は、当時の僧と尼僧に向けて書かれました。私が住むフランスのプラムヴィレッジでは、朝起きるとき、禅堂に入るとき、食事の時間や、食器を洗いながら、ガーターによる修行をしています。実際には、今この瞬間に自分を保つことができるように、一日中、心の中でガーターを唱えているのです。

ある年の夏、私たちは、プラムヴィレッジにやってくる子どもや大人たちのマインドフルネス実践のために、現代人向けのガーター集の編纂に取りかかりました。それが、実践的で日常に應用できる偈文集として結実したのです。

私たちは忙しすぎて、自分の行動に無自覚だけでなく、自分自身さえ見失うことがしばしばあります。呼吸するのも忘れていた、という人さえいるので

す。

自分にとって大切な人に、きちんと目を向け感謝することも忘れて過ごすうちに、人はそうする機会を失います。時間に余裕があるときでも、自分の心や周囲に起こっていることに触れるすべを知りません。そうして、自分自身から逃げおおせるかのように、テレビをつけたり受話器に手を伸ばしたりするのです。

瞑想とは、自分の体、感情、思考や、この世界に起こっている事実気づくことです。今この瞬間に心が定まるとき、生まれたばかりの幼子^{おまご}、昇ってくる太陽など、今ここにあるすばらしい出来事や不思議に目が開かれます。私たちは、目の前のことに気づくだけで、とても幸せになれるのです。

ギターを唱えるのは、この今という瞬間にとどまる方法のひとつです。一編のギターに意識を集中させれば、自分自身に帰り、一つひとつの動作に対する気づきが深まります。唱え終えても、高まった気づきを伴ったまま活動は続いていきます。

車を運転するときには、道路標識が行き先を教えてください。標識と道路は一体となって、次の標識があらわれるまで私たちはその表示を心に保っています。ギターを使って実践するときには、ギターとこれから先の人生とが一体となり、私たちは毎日を目覚めた意識で生きることになります。

ギターという大きな助けは、ほかの人にも恩恵をもたらします。心の中に安らぎと、穏やかさと、喜びの深まりがあれば、それを人と分かち合えるようになるのです。

瞑想と詩を合わせて実践するギターは、禅の伝統の神髄です。ギターを憶えれば、蛇口をひねるとき、お茶を一服するときなど、特定の行為と結びついた一節がおのずから心に浮かんでくるでしょう。

すべてのギターをいっぺんに憶える必要はありません。まずは心の琴線に触れたものをひとつかふたつ選び、そのあと少しずつ憶えていけばいいのです。そのうちすつかり諳んじられるようになり、自作のギターを編み出すことになるかもしれません。

一日のはじまりに

VERSES FOR STARTING THE DAY

電話をかけたたり、運転したり、コンピュータを起動させるガーターは、多くの祖師から受け継いだ伝統を踏まえて作りました。読者である皆さんも、その伝統をくむ継承者のひとりです。ご自分の生活に応じて自作のガーターを生み出すことも、すぐれたマインドフルネスの実践にほかなりません。

このガーター集が、つねに皆さんに寄り添うすばらしい手引書となりますように。

†——沙弥・仏門に入ったばかりの比丘の資格を得ていない入門僧。

WAKING UP

Waking up this morning, I smile.
Twenty-four brand new hours are before me.
I vow to live fully in each moment
and to look at all beings with eyes of compassion.

目覚めのとき

目覚めて微笑む

生まれたての二十四時間

一瞬一瞬気づきを忘れず

すべてを慈しみの眼で見られますように

一日を微笑みで始める、それ以上にすばらしいことがあるでしょうか？ 微笑みは気づきの証し、安らぎと喜びに生きるという決意のあらわれです。どれほど多くの日々が、ぼんやりと過ごすうちに失われたでしょうか？ あなたは、みずからの人生をどう生きていますか？

深く見つめ、微笑みましょう。本物の微笑みは目覚めた心から生まれます。起きた瞬間に微笑みを忘れないためには、どうすればいいでしょうか？ 木の枝や葉っぱ、絵や印象的な言葉など、気づきのしるしを、窓やベッドの真上の天井に貼っておくのも一案です。

微笑みの実践が身についてくれば、そうしたしるしは不要になるでしょう。鳥のさえずりが聞こえたり、窓越しに射し込む日光を目にすれば、すぐに微笑みが浮かぶの

です。そうすれば、穏やかな気持ちと理解の心をもって、一日を歩み出すことができます。でしょう。

このガーターの最後の一行は、法華経^{*}からきています。「すべてを慈しみの眼で見る」存在とは、慈悲の菩薩である観世音菩薩です。経典中でこの箇所は、「すべてのいのちある存在を見つめる慈しみの目（慈眼視衆生）」と書かれています。

理解がなければ愛は成り立ちません。理解するためには相手をよく知り、その人の身になる必要があります。そうすれば、慈しみをもって接することができるようになります。愛は、完全に目覚めた心から生まれるのです。

*—— テイク・ナット・ハン「著」／藤田一照「訳」『法華経の省察―行動の扉をひらく』（春秋社／二〇一一年）参照。

STEPPING OUT OF BED

Morning, noon, eve, and night,
may all creatures take good care.

If I step on you by mistake,
may you transcend all fear.

Homage to the bodhisattva who transcends fear.

寢床を出るときに

朝 昼 夕 そして夜に祈る

生きとし生けるものが無事でありますように

うっかり踏んでしまっても

虫の怖れが消えますように

無畏なる菩薩をたたえます

このガーターによって、心の慈悲の種につねに水をやってください。ベッドから身を起こし床に足を着けると、唱えるといいでしょう。ベッドの端に腰かけ、スリッパを探すとき、このガーターを思い出しましょう。靴を履くときにも、毎回使えます。小さな虫への慈悲を養えば、目にしたとき不快に思わず、むしろ守ってあげたくな

るでしょう。けし粒のような虫でさえ死を恐れ、生きたがっていることがはっきりとわかります。

無畏むい（怖れないこと）こそ、私たちが差し出せる最良の贈りものなのです。