

## ティク・ナット・ハン

その人生、教え、詩、世界に広がるサンガ



2016年1月、アメリカの仏教実践者のための一般向けの雑誌である「シャンバラ・サン」(Shambhala Sun)は、ティク・ナット・ハンの業績を称える特集号を発行しました。そこでは、第一部で現代の偉大な仏教の師であるティク・ナット・ハンの勇気と慈悲に溢れた人生の歩み、第二部で仏教思想から環境問題に及ぶ彼の教えのエッセンスとも言える短文集、第三部で世界に広がる彼の設立したプラム・ヴィレッジの伝統にしたがって実践をするサンガ活動、そして第四部で詩人としてのティク・ナット・ハンの幾つかの詩が紹介されています。

この特集号に収録されている記事は、日本でプラム・ヴィレッジの伝統にしたがって実践をされている皆さまにもぜひ読んでいただきたいものばかりです。そこで、この雑誌の発行元であるシャンバラ・サンに連絡を取り、これらの記事を日本語に翻訳する許可をいただきました。第二部に収録されている短文のほとんどは、多くのティク・ナット・ハンの著作を出版している Parallax Press から出版された英語の原著からの抄訳です。第四部に収録されている詩も Parallax Press から出版されたティク・ナット・ハンの詩集からのものです。これらの短文と詩は原著の出版元である Parallax Press の許可を得て日本語に翻訳したものです。

このタイ特集号がプラム・ヴィレッジの伝統にしたがって実践をされている日本のサンガの皆さまの日々の実践に少しでもお役にたつことを願いながら、ここにお届けしたいと思います。

琵琶湖サンガ：幸泉久子、幸泉哲紀

## ティク・ナット・ハン：勇気、慈悲、啓発の人生

リンゼイ・カイト(Lindsay Kyte)

### エンゲイジド・ブディズム(Engaged Buddhism)の誕生：1926-1959

1926年、グエン・スアン・バオ(Nguyen Xuan Bao)という名の男の子がヴェトナムの古い帝都フエで生まれました。彼は小さい頃から仏教に惹かれていました。子供の頃の彼の最初の記憶の一つは、笑みを浮かべ、穏やかさそのものの仏陀を描いた、人の心を捉えて止まない一枚の絵でした。学校からの遠足に行った時のことですが、仏教の隠者に出会うことがなかったことに失望しましたが、天然の井戸からの水を飲んだ時に深く心がさわやかになるのを感じました。この出来事が自分にとって最初の宗教的な体験であった、と彼は後に述べています。

僧侶の生活は余りにも大変だろうと思った両親の希望に反して、グエン・スアン・バオは16歳の時に仏教の僧院に入りました。23歳の時に僧侶になる誓いをたて、その時にティク・ナット・ハン(Thich Nhat Hanh)という名を授かりました。

この若い僧侶は訓練のために仏教を学ぶ伝統的な学院に送られましたが、そこでの限られたカリキュラムに不満をもちました。それでその学院を去り、サイゴン大学へ行くことにしました。そこでは、仏教の他にも、世界文学、哲学、心理学や科学を学べると思ったからです。

20歳台の半ばまでに、ティク・ナット・ハンはすでに目覚ましいほどの業績を挙げていました。自分の寺を建立し、何冊かの本を出版し、仏教に関する改革的な立場の人物として知られるようになっていました。既存のヴェトナム仏教界が非政治的な立場を取っていたこの当時から、ティク・ナット・ハンは仏教徒たちが人々の苦しみに真っ向から関わるべきだと信じていました。そのことは国の政治に関与することを意味していました。

時は、フランスと植民地支配の終焉を目指して戦っている国民主義者ヴェトミンとの間の八年に及ぶ戦争の時でした。ティク・ナット・ハンは最新の著書 *Inside the Now* の中で、「フエにある私たちの寺院の壁は鉄弾の穴だらけでした」とその時の記憶を述べています。「フランス軍の兵士たちは私たちの寺院を襲撃し、抵抗軍の兵士や食料を捜し出し、最後に残った米までも差し出すよう要求しました。武器を持っていないにもかかわらず、僧侶たちが殺されました。」

それでもティク・ナット・ハンの信念や勇気が揺るぐことはありませんでした：「詩的なインスピレーション、スピリチュアルな心情、愛する心は死によっても消し去られるものではないことが私たちには分かっていました。」と。

拡大する戦争に対応するため、ナット・ハンはエンゲイジド・ブディズム(社会参画仏教)運動を立ち上げました。この運動が使命としたのは、仏教の教えと実践を、戦争、社会的不正義、政治的抑圧によって引き起こされる現実世界の苦しみに応用することで、「私たちがやりたかったのは、新しい種類の仏教を提供することでした。その仏教とは、葛藤、分裂、戦争による絶望的な状況から国全体を救うことができる筏となりうるような仏教のことです」と回想しています。

エンゲイジド・ブディズムの平和への呼びかけは若いヴェトナムの仏教徒たちの間に深い共鳴を呼びました。ナット・ハン「ヴェトナム仏教」(*Vietnamese Buddhism*)という雑誌の編集長に指名され、数百人という人々が参加した会議の司会を勤め、若い僧侶たちのための「新たなる蓮の季節」(*The New Lotus Season*)という雑誌を始めました。

この時期のことですが、ナット・ハンは、仏教者たちが貧しい人々に対して十分な世話をしていないことに関心をもって、若い生物学専攻の学生カオ・ゴック・フオン (Cao Ngoc Phuong) と出会いました。この学生こそ、彼に最も近い弟子となり、彼と共に学び、彼を支えた情熱的な若い活動家のグループである「13本のヒマラヤ杉」の一人で、後のシスター・チャン・コン (Sister Chan Khong) なのです。

これは驚くべきことではないのかも知れませんが、エンゲイジド・ブデイズム運動の popularity が高まるにつれ、保守的な既存の仏教界からの反対を呼びおこすことになりました。ナット・ハンが異端の種を蒔いていると責められ、彼の始めた雑誌の出版を差し止められました。

「私たちがやろうとしたこと、それは既存仏教界の長老たちの多くにとって余りにも急進的でした」と、ナット・ハンが振り返ってその時のことを語っています。「これら長老たちは私たちの考えの多くを排斥し、着々と私たちの声を黙らせるようにしました」と。

ナット・ハンと彼に従う人たちには精神的な逃げ場が必要でした。そこで、1957年に彼らがヴェトナムの高地に設立したのが、「芳香なヤシの葉の庵」という意味のフオン・ボイ (Phuong Boi) でした。そこは、彼に言わせれば「私たちの傷を癒し、私たちに何が起こったのかを深く見つめる場」となったのです。今日に至るまで、ナット・ハンはこの場所を彼の本当の精神的なふる里だと思っています。

## 社会奉仕のための若者学校 (The School of Youth for Social Service) : 1960-1965

1960年、フオン・ボイの静けさは南ヴェトナム政府の役人たちがこの庵に入ってきた時に破られました。役人たちはメンバーの一人を捕らえ、他のメンバーを「保護」のためだと称して戦略的な小屋に閉じ込めました。ティク・ナット・ハンがサイゴンに逃れました。

そのサイゴンで、彼はプリンストン大学で比較宗教学を研究する奨学金を受ける決心をしました。この若き宗教指導者の三年間のアメリカ滞在は、政治的にも精神的にも彼にとって大きな変革をもたらすこととなります。

世界で偉大なアジアの仏教教師の一人が、西洋で、正確にはコロンビア大学の図書館で、精神的な変革の経験をしたというのは皮肉なことです。

プリンストン大学での研究を終了した後、ティク・ナット・ハンがコロンビア大学で仏教の講師に任命されていました。ある日その図書館で、それまでに1915年に一度とさらに1932年に一度と、それまで二度しか貸し出されていなかった本に出会いました。三番目の借り出し人になることを決めた時に、彼はその本を前に借り出した二人に是非会ってみたいと思いました。しかしその人たちはすでに消え去っていました。そして彼もやがてそうなるだろうと思いました。その時、彼は深い空虚感を体験しました。そのことを彼は日記にこう書いています：「『私』と考えられていることのすべては崩壊してしまう。そうすると、そこに現にあるものが顕われてくる ... バッタと同じように、私からは神性・不変なものの存在といった考えはなくなっていた。」

ティク・ナット・ハンが後に、自分はヴェトナムで僧侶になったが、西洋で道を悟ったと書いています。

その間、彼の祖国での戦争は劇的に拡大し、アメリカはそれまで以上に深くその戦争に介入し、カトリック信者の大統領ゴー・ディン・ディエム (Ngo Dinh Diem) 政権は国の多数を占める仏教徒の抑圧を行いました。1963年に仏教僧侶のティク・クアン・ダク (Thich Quang Duc) は抗議の焼身自殺をし、その後も焼身自殺をするものが続いたのです。

ティク・ナット・ハンは、アメリカで早期に戦争反対運動の声を上げた一人となりました。ヴェトナムの人々の生活の経験に基づき、彼は広く報道された五日間の断食を行い、国連に南ヴェトナムにおける人権違反を報告しました。

1963年にアメリカが後ろ盾をした軍事クーデターがディエム政権を倒した時、ティク・ナット・ハンはヴェトナムに帰り、ヴェトナム仏教の各宗派を結集して作られていた統一仏教教会 (Unified Buddhist Church, UBC) に平和への提案を提出しました。そこで彼は、停戦、国の指導者のための仏教研究所の設立、そして非暴力による社会変革を促進するセンターの創立を呼びかけたのです。

UBC はこの仏教研究所の設立を支持し、1964年に仏教高等研究所 (Institute for Higher Buddhist Studies) として開設されることになりましたが、彼の残りの二つの提案は詩人の非現実的な夢だとして拒絶されました。それにひるむことなく、ナット・ハン は住民たちに自給自足と社会変革を教える実験的な開拓村を創立して対抗したのです。

1964年にナット・ハン は「盛り上がる潮の音」 (*The Sounds of the Rising Tide*) という雑誌の編集長に就任しましたが、この雑誌はヴェトナムでもっとも人気のある仏教の週刊誌となったのです。彼の詩は平和を求めるヴェトナム人により抗議の歌として使われましたが、戦争をしていた双方からは糺弾されました。

行動を起こすには教育が必要であることを悟り、ナット・ハンは今では良く知られている「社会奉仕のための若者学校」 (School of Youth for Social Service, SYSS) を創立しました。SYSS の平和運動者たちは生命の危険を冒して田舎に出向き、学校を設立したり、診療所を建設したり、戦争で破壊された村々の再建にあたりました。

1964年に大洪水が南ヴェトナムを襲い、四千人が死亡し、何千という家屋が破壊されることになりました。ナット・ハン は SYSS のメンバーを率いて僻地へ救援物資を届けました。銃弾の危険を冒し、氷のように冷たい風に吹きさらされた舟の上で眠り、南北双方の市民や負傷兵たちを助け、メンバーたちは自分たちの苦しみ助けようとしている人たちとの団結の表現であると思うようになりました。そのことを象徴する行為として、ナット・ハン は自分の指を切り、その血を川に流したのです。

「これは戦争や洪水で亡くなったすべての人々への祈りです」と彼は述べています。

## インタービーイング階位 (The Order of Interbeing) の制定: 1966

1966年にティク・ナット・ハン は六人の SYSS 指導者たちを、仏教を直接政治的・社会的な舞台に持ち込む活動に打ち込む僧侶のコミュニティーである新たに制定したオーダー・オブ・インタービーイング (Order of Interbeing) に任命しました。この階位に任じられたメンバーは、奉仕と14のマインドフルネス訓練に一身を投じることとされたのです。

シスター・チャン・コンはこのオーダー・オブ・インタービーイング第一期生六人のメンバーの一人で、彼女ともっとも親しかった仏友のナット・チ・マイ (Nhat Chi Mai) もその一人でした。シスター・チャン・コンはその回想記「真の愛を学ぶ」 (*Learning True Love*) の中で、ある日、12番目のマインドフルネス訓練である「殺すな。他人にも殺させるな。いかなる手段を用いても生命を保護し、平和を築け。」という生命崇敬の項を読んでいる時に、シスター・マイの声が不思議とかよわくなったと書いています。

それから二、三週間後のことですが、シスター・マイは聖母マリアと観音菩薩像を自分の前に置き、焼身自殺をしました。遺された彼女の詩と手紙には、仏教とカトリック教徒が共に平和のために働くことを願い、平和のために自分を犠牲にすると書かれています。

戦争を停止させるための最善の方法はヴェトナムの人々の平和への願いを直接アメリカ人に訴えることだと信じ、ティク・ナット・ハンはコーネル大学からの招待を受け、アメリカへの講演の旅に行くことにしました。ヴェトナムを出発する時にはほんの二、三週間の旅だと思っていたので、平和運動の方はシスター・チャン・コンに任せて出発しました。

彼の出発は、南ヴェトナムの権力者たちにとっては待っていた機会を与えることとなりました。ヴァン・ハン(Van Hahn)大学はSYSSとの関係を解消し、シスター・チャン・コンが共産主義者だと告発しました。SYSSメンバーは非難され、基金を募るのに苦労しましたが、彼らはどちらの側にもつかず、苦しむ人々の救済に勇気をもって働き続けたのです。

アメリカでは、ティク・ナット・ハンは戦争論争の賛否両論側の主要な人物と会いました。これらの中には、防衛長官ロバート・マクナマラ、戦争反対派の上院議員ウィリアム・フルブライト、そして有名なキリスト教思索家のトマス・マートンなどが含まれていました。

ティク・ナット・ハンはこの時代のもう一人の偉大な平和運動家で、公民権運動の指導者であるマーチン・ルーサー・キング・ジュニア(Martin Luther King, Jr.)と深い絆を結びました。キング師に宛てた手紙で、ナット・ハンは彼にヴェトナム戦争に公に反対することを促しています。その手紙にはこう書かれています：「焼身自殺をした僧侶たちが目指していたのは抑圧者たちの死ではなく、ただ彼らの政策の変更であったと私は深く信じています。… また、あなたがアラバマ州バーミングハムで率いる平等と自由を要求しての運動は白人たちに向けられたものでなく、ただ不寛容、憎悪、差別に対して向けられたものであると深く信じています。不寛容、憎悪、差別、こうしたことこそが人々の本当の敵であり、人が敵なのではありません。」

キング師に個人的に会った時のことですが、ティク・ナット・ハンはヴェトナムの仏教徒たちは彼のことを菩薩だと思っていると伝えています。後にティク・ナット・ハンがノーベル平和賞に指名した時に、キング師は指名の理由をこう書いています：「この賞受賞の栄誉により、善意をもった人々が戦争に参加しているものたちを憎悪と破壊という奈落の底から引き上げる用意があるということ、全世界の人々に知らしめることになるであろう。この受賞はまた、平和においてのみ見いだせる美と愛の教えを人々の心に再び目覚めさせることになるであろう。」

1966年6月、ティク・ナット・ハンは首都ワシントンでアメリカ人に爆撃を停止し、政治的な、あるいはイデオロギー的な付帯条件のつかない再建援助を薦める平和提案を行い、そこで彼は、自分と自分の仲間たちは戦争に関与しているどちら側を支持しているのではなく、ただ平和だけを望んでいるのだということを強調しました。

この提案に対する南ヴェトナム政府の反応は、直ちに彼の帰国を禁止することでした。ほんの二、三週間の予定だった平和のための旅が、四十年に及ぶ亡命生活になってしまったのでした。

## 亡命生活：1966-2004

ティク・ナット・ハンは、ヴェトナムからの国外追放は一つの細胞がその本体から切り離されたように感じた、と語っています。個人的な苦痛にもかかわらず、亡命生活は自由に平和のために活動する時間を彼に与えました。ダライ・ラマ法王がそうであったように、亡命生活はティク・ナット・ハンが今日のような世界的に知られる精神的教師となる基盤を与えることになったのです。

フランスに亡命を許されたティク・ナット・ハンは、ヴェトナム仏教者平和派遣団の団長となりました。その後の数年間の彼の活動には、フランスでの統一仏教教会の設立、ソルボンヌ大学での講義、パリ和平会議への代表などが含まれています。シスター・チャン・コンがフランスにいる彼と合流した時には、南ヴェトナム政府は彼女も国外追放としたのです。

1975年に北ヴェトナム側の勝利でヴェトナム戦争が終結した時、共産主義者でないヴェトナム人たち、そして最終的には二百万という人たちが国外脱出を始めました。何十万という人たちが危険な海路による脱出を試みました。これらの人たちは、ボート・ピープルとして知られるようになりました。

1978-79年までには、ボート・ピープルの窮状は大きな人道上の危機となっていました。彼らは、混み合ったボート、荒れる海、海賊による殺人や強姦などの餌食となったのです。かりに別の国にたどり着けたとしても、難民キャンプに抑留されることになりました。時には、彼らの乗った舟が海に押し戻されることもありました。

ナット・ハンとフランスにいた彼の少数の弟子たちは、援助の手を差し伸べねばならないことが分かっていました。シスター・チャン・コンはタイランドで漁船を借り、漁師のなりをして、ボート・ピープルの救済に出かけました。彼女と彼女の仲間たちが難民を乗せた舟に出会う度に、難民たちに食料、燃料を与え、一番近くの難民キャンプへの行き方を教えたのです。

もっとも野心的な計画として、ナット・ハンは *Roland* と *Leapdal* という二艘の大きな舟を借りるための資金を集めました。海に出てほんの二、三週間の間に、グアムとオーストラリアに連れていく計画で八百人以上のボート・ピープルを救助しました。この計画は国連難民高等弁務官事務所 (UNHCR) からは遮られることになりましたが、ナット・ハンと彼の弟子たちはボート・ピープルの窮状を世界の人々訴え続け、数ヶ国にさらに多くのヴェトナム難民を受け入れることを説得したのです。

1971年に、かつてフオン・ボイで見つけた静けさを求めて、ナット・ハンと彼の弟子たちは、パリの南東に小さい、今にも倒れそうな小屋のある田舎の土地を購入しました。彼はこの土地を「サツマイモ」と名付けましたが、これが西洋でのティク・ナット・ハン最初の実践センターとなりました。

「サツマイモ」は戦争の痛みからの癒しをしていた11人の一年中の住まいとして出発しましたが、1982年までにはそこで実践したいと思う人々全員を受け入れるには余りにも手狭になっていました。そこでナット・ハンのコミュニティーは南フランスで土地を購入しました。これがやがてプラム・ヴィレッジとなっていきます。この名前をつけたのは、岩石の多い土壌にもかかわらず、この地方によく育つ甘い果物にちなんでのことでした。コミュニティの人たちが行った最初の作業の一つはプラム園の植樹で、その収穫から得た利益は発展途上国の子供たちの支援に充てられました。

ティク・ナット・ハンにとって、プラム・ヴィレッジはフオン・ボイの精神の再生でした。マインドフルネスが、食べる時、歩く時、働く時、あるいは仲間たちと一杯のお茶を飲む時など、日々の活動のすべてに織り込まれていました。そして1983年までには、プラム・ヴィレッジにいる実践者は117名になっていました。そこはナット・ハンの主な住居、彼の世界中に広がるコミュニティの中心、そして西洋で最も大きく、またもっとも活発な仏教僧院となっていきます。

ティク・ナット・ハンは、彼の著作を英語で出版するためと、その他の仏教の教えや平和についての書籍を出版するために、1987年にカリフォルニアで *Parallax Press* を設立しました。2000年にはアメリカでの最初の僧院である南カリフォルニアのディア・パーク僧院 (*Deer Park Monastery*) を設立し、それを契機にアメリカで彼の教えを受ける人たちのコミュニティは急速に増えていくことになるのです。

2000年代の半ばには、ティク・ナット・ハンは重要な仏教の師として、ベストセラーの著者として、またマインドフルな生活の主唱者としての確固たる地位を確立していました。当初からそうであったように、彼は仏教を意味のあるもの、社会と関わりのあるものにする活動を続けました。*Being Peace* という著書に書いているように、「あなたは傍観者ではありません。あなたは参加者なのです。」

## ヴェトナムへの帰還：2005-2008

ティク・ナット・ハンは、遂に2005年1月11日に彼の祖国を再び見ることになりました。今や世界的に有名な仏教の師となっていた彼は、ヴェトナムの共産主義政府と長い交渉の末、帰国が許されたのでした。この旅には、戦時下のサイゴンで41年前に設立したオーダー・オブ・インタービーイングのメンバーたちやその他の学生たちが同行しました。

彼は、若い世代の人たちに仏教を意味のあるものにすることに、その努力を集中しました。ヴェトナム仏教における男女平等を呼びかけました。彼の本のうち四冊をヴェトナム語で出版しました。二つの寺院がナット・ハンを精神的な僧院長として再設されました。そして何百人という若者たちが彼の寺院の生徒になることを申し出ました。フオン・ボイから遠くない般若寺院(Prajna Monastery)がこれら若者たちを訓練する寺院になったのです。

しかし南ヴェトナムの実情は何十年前と同じでした。共産主義政府はこのように多くの人々、特に若く、教育を受けた人々がナット・ハンに惹かれていくのに懸念をもちました。その一方で、仏教徒のあるものたちは、権力の乱用が続いているにもかかわらず、信仰の自由を与えているかのように見せかけるように政府がナット・ハンにこの旅を利用することを恐れました。ヴェトナム統一仏教教会は、これは厳密に言えば非合法の組織でしたが、宗教の自由の欠如を批判するようにナット・ハンに呼びかけました。

ティク・ナット・ハンが2007年に三ヶ月に及ぶ教え、リトリート、儀式のための二度目のヴェトナムへの旅をした時には、彼が注意を集中したのは南北双方が被った戦争の傷を癒すことでした。

「私たちが今戦争の苦しみと傷を変容しなければ、次の世代にそれらが引き継がれることになる。」とナット・ハンがヴェトナムの人たちに語りました。「次の世代のものたちが苦しむことになり、しかも彼らにはそれが何故なのかが分からないでしょう。苦しみを変容するためには、今すぐ何かをした方が良いでしょう」と。

ナット・ハンは一万人にも及ぶグループの人々の瞑想リトリートを指導し、寺院で法話をした時には、政府が宗教活動を否認していたにもかかわらず集まって来た人たちで一杯になりました。この旅の中心行事は、「大鎮魂ミサ」とも呼ばれた「大いなる癒しの儀式」を行うことでした。ナット・ハンは、北部、中部、南部の三つの都市で三日間の癒しの儀式を行いました。何千というヴェトナムの人々が参加しました。戦争で犠牲になった何百万という人々がいることを認めることを世界中の人々に呼びかけ、共産主義者たちにも人類を謳歌したテキストからの読み上げに招いたのです。

この旅の間に、ナット・ハンがヴェトナムの大統領と会い、腐敗し、評判の悪かった宗教警察の解散も含めて、さらなる宗教の自由のための幾つかの特定の提案を行っています。彼はこれらの提案を出版し、ハノイで開かれた2008年の国連ウエサク祭りでの基調講演者としてヴェトナムへの三度目の帰国をしました。



しかしこの三度目の帰国の時、反発がありました。帰国して数週間も経たない内に、ティク・ナット・ハンの第一回目の帰国から四年の間に五百人以上の若い男僧と尼僧の寺院に膨れ上がっていた般若寺院に対して、政府は対抗手段を取ったのです。

数ヶ月間にわたって、政府は寺院への水道、電気、電話線を切断し、僧侶たちに身体的や性的な暴行を加え、金で雇った暴力団を送り込み、僧侶たちに糞便を投げつけたのです。2009年の12月には、すべての男僧と尼僧たちが般若寺院から強制撤去させられました。今日でも、ヴェトナムにはプラム・ヴィレッジの伝統に従う実践センターはありません。

## 世界的な師

89歳になったティク・ナット・ハンは、世界で最も影響力のある精神的指導者の一人だと認められています。ベストセラーになった彼の本は何百万という人々に仏法とマインドフルネスを教えて来ました。彼は何世代にもわたる平和と環境運動家たちを鼓舞してきました。未来へと彼の教えを伝えていく献身的なコミュニティーを作ってきました。彼は仏教を僧院や寺院から外に持ち出し、今日の私たちの生活のすべての局面に応用できるようにして来ました。彼がもたらした精神的な便益は膨大なものです。

ダライ・ラマ法王と並んで、ティク・ナット・ハンは西洋における仏教の代弁者です。アメリカだけでも三百万部以上の彼の本が売られています。代表的なものとしては、今では古典となっている *Being Peace*, *The World We Have*, *The Miracle of Mindfulness* や *The Heart of Buddha's Teachings* などです。35の言語に翻訳されている百以上にもなる彼の本には、日常生活におけるマインドフルネスのような理解しやすい教えから、禅、仏教の経典、仏教心理学、さらには子供のための本や詩集までも含まれています。

ティク・ナット・ハンは、その書物と教えの中で、仏教哲学と実践を人間関係、政治、コミュニティー、環境主義、警備、さらには国際問題にまで応用しています。彼はウェイク・アップ(Wake Up)という若い人々にマインドフルな生活の実践を促す世界的規模の運動や、学校でマインドフルネスを教える先生たちを養成するための国際的な応用仏教のプログラムを始めました。

ティク・ナット・ハンは、世界中で六百人以上の僧侶のコミュニティーと何万にもおよぶ在家の弟子たちのコミュニティーを作ってきました。フランスのプラム・ヴィレッジはこうしたコミュニティーのなかでもっとも重要な僧院とプログラム・センターであり、アメリカではカリフォルニア州のエスコンデイドにディア・パーク僧院(Deer Park Monastery)、ニューヨーク州のパイン・ブッシュにはブルー・クリフ僧院(Blue Cliff Monastery)、ミシシッピ州のベイツビルにはマグノリア・グローブ僧院(Magnolia Grove Monastery)を建立しました。在家の人々は北アメリカとヨーロッパ各地の市や町にある千を超える実践コミュニティーに参加することができます。

社会的・政治的に関わりをもつ仏教というティク・ナット・ハンのビジョンは、平和、社会的正義、環境保護に身を投じているすべての宗派の仏教徒たちを鼓舞する世界的な運動へと発展して来ました。ナット・ハン自ら、平和のための行進を率い、アメリカの議会で演説を行い、イスラエル人とパレスティナ人の双方を招き、その仲介に当たりました。80歳を迎えた時、暴力、戦争、地球温暖化といった悪循環の逆流を呼びかける演説をUNESCOで行いました。

2014年の11月に、ティク・ナット・ハンは重度の脳溢血を患いました。再びしゃべれるようになるのに10ヶ月かかりました。しかし、しゃべったのはほんの二、三語のことでした。公的な役割を再開することは期待されていないにしても、彼の教えはこれからも続けられていくことでしょう。彼の書いた奥深い著作、活発なサンガ、そ

して何万人という彼の教えに鼓舞された実践者たちが彼のメッセージを次の世代に伝えていくことでしょう。何にもまして、彼が *The World We Have* に書いているように、「私たち自身の人生こそが、私たちが伝えるメッセージでなければならない」のです。勇気、慈悲、啓発、これらこそ彼の人生が私たちに伝える最大の教えなのです。

# ティク・ナット・ハンの教え

## I. 仏教哲学

### 無常と無我

時間という観点からは「無常」と言い、空間という観点からは「無我」と言います。

仏陀は、花、机、山、政治体制、身体、感情、知覚、心象、それに意識など、すべてのものが無常である、と教えられました。私たちは永続するものを何一つ見つけることはできません。花は腐敗・分解してしましますが、それが分かっているからといって私たちが花を愛でなくなる訳ではありません。事実、まだ生きている間に大切にすることを知っているからこそ、私たちは花をさらに愛でることができるのです。無常ということが私たちに顕現されるように花を見ることを学べば、花が死んでも、私たちはそれで苦しむことがなくなるのです。無常というのは単なる観念以上のものです。それは私たちが現実に触れることを助けてくれる実践なのです。

無常について学ぶ時、「この教えには、私の日常生活、私の日々の困難、私の苦しみに関係している何かがあるのだろうか」と問いかける必要があります。無常を単なる哲学として見るのは、仏陀の教えるところではありません。私たちが何かを見、何かを聞く度に、私たちの知覚の対象は私たちに無常ということの本質を顕現しているのです。私たちは一日中無常への洞察を育まなければならないのです。

無常ということを深く見る時、物事が変わるのは諸々の原因と条件が変わるからだということが分かります。無我ということを深く見る時、事象どれ一つをとってみても、それが存在できるのは、それ以外のすべての事象が存在するからだということが分かります。つまり、それ以外のものすべてが、その事象の存在の原因であり、条件なのだということが分かります。それ以外のすべてのものがその中にあるということが分かるのです。

時間という観点からは「無常」と言い、空間という観点からは「無我」と言います。物事は二つの瞬間を通してそのままではあり得ません。したがって、永続する「自己」と言えるようなものは何もないのです。この部屋に入る前のあなたは、今のあなたと物質的にも精神的にも異なった存在だったのです。無常を深く見れば、無我が見えます。無我を深く見れば、無常が見えます。「無常を受け入れることはできるが、無我を受け入れることは難しい」とは言えないのです。というのは、無常と無我は同じことだからです。

無常ということが分かれば、自信、安らぎ、喜びが得られます。私たちが苦しめるのは無常ではありません。私たちが苦しめるのは、永続しないものに対して永続して欲しいと思う心なのです。

私たちは無常ということの価値を認めることを学ぶ必要があります。今健康でも無常ということが分かっていたら、自分の健康に気をつけます。自分の愛する人が無常であることが分かっていたら、それだけその愛する人を大切にしましょう。無常は、どの瞬間も、また私たちの身の回りや私たちの中にある貴重なものすべてを敬い、大切にすることを教えてくれます。無常についてマインドフルネスの実践をすることで、私たちはより新鮮になり、より愛情をもった人間になるのです。

\* *The Heart of the Buddha's Teaching* (Parallax Press)より抄訳。

## 二つの次元

私たちはすべてのものを歴史的次元から見ることに慣れているが、究極の次元にも触れることができる。

第一の次元は歴史の次元で、私たちが経験する出来ごとや私たちの一生の間に見ることができ、知ることができることがらのことです。第二の次元は究極の現実の次元で、これは時間と空間を超えた次元です。すべてのことがら、すべての現象がこれら二つの次元に関わっています。

海面に立つ波を見る時、私たちには波の形が見え、空間と時間の中に波を位置づけることができます。ただし、空間と時間は二つの別個の存在ではなく、空間は時間から、時間は空間から成り立っています。歴史的次元の観点から見ると、波には始めと終わり、生と死があるように見えます。高い波があれば低い波もあり、長い波があれば短い波もあります。波にこうした多くの資質を当てはめることができます。「生」と「死」、「高」と「低」、「始まり」と「終わり」、「来る」と「去る」、「存在」と「非存在」など、これらすべての資質を歴史的次元の波に適用することができます。

これと同時に、すべての存在、すべての事柄は究極の次元にも属しています。究極の次元とは、空間や時間、生や死、来るや去るといった概念が当てはまらない現実の次元のことです。波は波なのですが、同時にそれは水なのです。水になるために波は死ぬ必要はないのです。今この瞬間において波はすでに水なのです。私たちが水のことを語る時、存在とか非存在、来るとか去るといった観点で語っているではありません。水はいつでも水なのです。

私たちはすべてのものを歴史的次元で見ることに慣れていますが、究極の次元にも触れることができるのです。不来不去、不存不非存、不生不滅というものごとの真の性質が分かれば、あなたは恐れることなく、いまここで究極の次元、涅槃に住むことができます。

*\*Peaceful Action, Open Heart (Parallax Press)より抄訳。*

## II. 瞑想

### 暗やみが光となる

瞑想をしている間中、あなたの気づきという太陽の光を照らし続けておいてください。

気づきという光りの下であなたの心に起きる変化を観察してください。あなたの呼吸までもが変わり、あなたと観察するあなたとが「二人でなく」（「一体」になったとは言いたくないのですが）なったことが分かるでしょう。このことはあなたの思考や感情についても言えることで、これら思考や感情の効果とともに急に変容したことが分かる筈です。あなたがこれらの思考や感情を判断したり、抑圧しないかぎり、それらが観察する心と絡み合ってくるのが分かる筈です。

時としてあなたは落ち着かなくなり、その落ち着かない気持ちが消えないことがあるかも知れません。そうした時には、ただ静かに坐り、呼吸に従い、かすかに笑い、あなたの気づきをその落ち着かない気持ちに照らししてください。その落ちつかない気持ちを判断したり、破壊しようとししないでください。というのは、この落ち着かない気持ちはあなた自身だからです。その気持ちは誕生し、ある期間生存し、ごく自然に消えていきます。この落ち着かない気持ちがどこから出て来たのか、その源泉を余りにも急いで

捜さないようにしてください。それが消えてしまうよう、余りにも熱心に努力をしないでください。ただそれを照らしてください。そうすると、少しずつその気持ちに変化し、観察者であるあなたと合併し、結合することが分かる筈です。この気づきという照射を当てるとの心理状態も最終的には柔らかくなり、観察する心と同じ性質を持つようになる筈です。

瞑想をしている間中、あなたの気づきの太陽を照らし続けてください。すべての木の葉、すべての草の葉を照らす太陽のように、私たちの気づきも私たちのすべての思考や感情を照らし、判断や評価をすることなく、歓迎や追放をするのでもなく、私たちにそれらを認めさせ、その誕生、生存期間、消滅に気づかせてくれます。大切なことは、気づきをあなたの御しにくい思考という「敵」を抑え込むために呼び出したあなたの「戦友」だと見なさないことです。あなたの心を戦場に変えてしまっはいけません。そこで戦争をしてはいけません。喜びも悲しみも怒りも憎しみも、すべてのあなたの感情はあなたの一部だからです。

気づきというのは兄や姉のようなもので、優しく、よく気がつき、いつもあなたを導き、啓発してくれます。それは決して暴力をふるったり、差別をすることのない、寛容で、明快な存在なのです。いつもそこにいてあなたの思考や感情を認め、見極めてくれ、善悪を判断したり、お互いに戦うよう敵対する陣営に送り込んだりすることはありません。善悪の対立はしばしば光と闇に譬えられますが、別の見方をすれば、光が輝く時には、闇が消え去るのではないことが分かります。闇は去っていくのではなく、光と融合するのです。そうすることで、闇が光となるのです。

瞑想することは問題と戦うことではありません。瞑想することは観察することです。あなたの微笑みがそのことを証明します。あなたの微笑んでいることは、あなたが自分に優しいこと、あなたの中で気づきの太陽が輝いていること、あなたが自分の状況をしっかり把握していることを証明します。あなたはあなた自身であり、あなたは幾分かの安らぎを得たのです。この安らぎこそ、子どもが喜んであなたの側にいたいと思う安らぎなのです。

*\*The Sun My Heart: Reflections on Mindfulness, Concentration, and Insight (Parallax Press)より抄訳。*

## あなたの真のふる里

あなたは今この瞬間の完全にリラックスした心と身体にあなたの真のふる里を見つけることができます。

あなたの真のふる里は今ここにあります。そのふる里は時間、空間、国籍、人種などによって制限されるものではありません。あなたの真のふる里というのは抽象的な観念ではありません。それはあなたがいつも触れることができ、住むことができるものです。マインドフルネスと集中、仏陀のエネルギーがあれば、今この瞬間の完全にリラックスしたあなたの心と身体に真のふる里を見つけることができるのです。

私たちが話し、考えるのを止め、吸う息と吐く息を深く楽しむ時には、私たちは真のふる里にいることを楽しんでおり、生命の素晴らしさに深く触れることができるのです。これこそ仏陀が私たちに示してくれた道なのです。あなたが息を吸う時、心も身体もあなたのすべてを呼び寄せており、あなたは一つになっています。マインドフルネスと集中というそのエネルギーで装備をし、あなたは一步を踏み出します。マインドフルな一步を踏み出すことができれば、その次も、またその次もマインドフルな一步になります。あなたはこれこそ真のふる里だという洞察が得られたのです。そこではあなたは生きており、完全に今にあり、現実としての人生に触れているのです。あなたの真のふる

里とは、あなたの足、あなたの手、あなたの心で触れることのできる確固たる現実なのです。

あなたがあなたの真のふる里に触れ、今ここにそのふる里を実現させることが大切なのです。わたしたち皆すべてマインドフルネスと集中の種を自分の中に宿しています。マインドフルな息やマインドフルな歩みをすることで、あなたはあなたの心をあなたの身体に還すことができるのです。日常生活では、あなたの心と身体はしばしば別の方向に向かって進んでしまいます。あなたは散漫な状態にあり、心はあるところ、身体は別のところにあるのです。あなたの身体はコートを着ていますが、あなたの心は過去や将来のことに捕まり、奪われているのです。

あなたの心と身体の間にはあるものがあります。それが呼吸です。あなたが呼吸に立ち返り、気づきでもって呼吸をすれば、あなたの心と身体はすぐにも一緒になります。息を吸っているとき、何かのことを考えるのではなく、ただ自分の吸う息だけにあなたの注意の焦点を当てればよいのです。焦点を当てるということ、それは吸う息にあなたの100パーセントを投入するということです。あなたがその吸う息になるのです。あなたの吸う息に集中すれば、すぐにも身体と心とが一緒になります。そうすれば、あなたは完全に今におり、完全に生きていることに気づくのです。

*\*A Rose for Your Pocket: An Appreciation of Motherhood (Parallax Press)より抄訳。*

### III. 心理学

#### 内なる傷ついた子

マインドフルネスのエネルギーが私たちの内にいる傷ついた子を癒してくれる。

私たち誰の内にも、若く、苦しみをもった子が居ます。私たちは皆子どもとして困難な時期をもっており、多くの方はトラウマを経験しています。将来の苦しみから自分を保護し、防衛するために、私たちはこうした苦しかった時のことを忘れようとしています。苦しみの経験に触れるたびに、とても耐えられないと思い、それに関する感情や記憶を意識の底深くしまい込みます。何十年もの間、この傷ついた子と敢えて直に向き合うことをしなかったのかも知れません。

その子を見捨てて来たからといって、その子がそこにいないという訳ではありません。傷ついた子はいつもそこにおり、私たちの注意を惹こうとしています。その子はこう言っています：「私はここだよ、私はここだよ。私を避けることはできないよ。私から逃げようとしてもできないよ。」私たちはその子を心の中の深い所に送り込み、できるだけそこから離れたところに居ることで、苦しみを終わらせようとしています。しかし、逃げることで私たちの苦しみは終わりません。ただ苦しみを長く続けさせるだけのことです。

自分の内に居る傷ついた子のことを忘れてしまっていたことに気づく時、私たちはその子に大きな同情心を感じ、マインドフルネスのエネルギーを作り出し始めるのです。マインドフルな歩み、マインドフルな坐り、マインドフルな呼吸の実践は、私たちの基本となる実践です。マインドフルな呼吸とマインドフルな歩みでマインドフルネスのエネルギーを作り出すことができ、私たちの身体の一つ一つの細胞にある目覚めた叡智に帰ることができるのです。そのエネルギーは私たちが抱き込み、癒してくれます。そのエネルギーが私たちの内なる傷ついた子を癒してくれるのです。

マインドフルネスの第一の役割は、認めることであり、戦うことではありません。私たちはいつでも立ち止まり、私たちの中に居る子に気づくことができます。初めて傷ついた子を認める時、私たちがやらなければならないことは、その子に気づき、「こんにちには」と話しかけることだけです。それだけでいいのです。その子は悲しいのかも知れません。そのことに気づけば、私たちは息を吸い、自分にこう言うのです：「息を吸い、私は悲しみが自分に現れたのが分かる。私の悲しみよ、今日は。息を吐きながら、お前の面倒をよく見てあげるよ。」

ひとたび私たちが自分の内なる子を認めれば、マインドフルネスの第二の役割はその子を抱きしめることです。これは大変楽しい実践です。感情と戦うのではなく、よく自分の面倒をみるのです。マインドフルネスは、集中という同志を連れて来ます。難しい感情はまだそこに残っているかも知れませんが、私たちは前ほどには苦しまなくなるのです。

私たちが自分の内なる子を認め、抱きしめた後、マインドフルネスの第三の役割は、私たちの難しい感情をなだめ、軽くしてやることです。この子をただ優しく抱いてやることで、私たちはこの難しい感情をなだめ、楽な気分になり始めることができます。私たちの強い感情をマインドフルネスと集中で抱きしめる時、これら心の形成物の根幹が見えてきます。そこで私たちは私たちの苦しみがどこから来ていたのかが分かるのです。物事の根幹が見えれば、私たちの苦しみは軽くなるのです。

*\*Reconciliation: Healing the Inner Child (Parallax Press)より抄訳。*

## 祖先から受け継いだ種

私たちの内にある習慣エネルギーに気づいていれば、私たちは自分たちだけでなく、自分たちに種を植えつけた私たちの祖先の人たちをも変容することができます。

どのような行動を取るにせよ、私たちがそれを深く見つめれば、その行動の種を認知することができます。その種は私たちの祖先から来ているのかも知れないのです。どのような行動を取るにせよ、私たちの祖先が私たちと一緒にその行動を取っています。あなたの父、祖父、曾祖父が、そしてあなたの母、祖母、曾祖母が、あなたと一緒にその行動を取っているのです。私たちの祖先が私たちの身体の中の細胞にも存在しています。あなたの人生が始まってから植え付けられた種もあれば、あなたが今の身体をもって現れてくる前に植え付けられた種もあります。

時として私たちは意図なく行動することがありますが、それもまた行動であることに変わりはありません。「習慣エネルギー(Habit Energy)」が私たちを押し動かしています。そのエネルギーが私たちの気づかぬまま行動に駆り立てているのです。時には、私たちは自分がやっているとは気づかずに何かをしています。そのことをやりたくない時にも、それをやってしまいます。時に私たちはこう言います：「本当はそのことをしなくなかったのだけれども、それが強すぎて、自分を押し動かしてしまったのです」と。それが種であり、習慣エネルギーであり、過去何世代も前から私たちが受け継いだものかも知れないのです。

私たちは多くのことを受け継いでいます。マインドフルネスであれば、自分たちに伝えられてきた習慣エネルギーに気づくことができます。私たちの両親、あるいは祖母が、私たちと同じように大変弱い人間だったことが分かるかも知れませんが、私たちのネガティブな習慣が、その善し悪しの判断をすることなく、祖先から来ていることに気づくことができます。私たちは自分の欠点、自分の習慣エネルギーに微笑みかけることができます。気づきがあれば、選択ができます。別の行動が取れるのです。苦しみの悪循環を今直ちに断ち切ることができるのです。

私たちはかつて自分が何か意図しないこと、何か自分が引き継いだことをやったのに気づき、自分を責めたことがあるかも知れません。自分を欠点だらけの個別の、孤立した人間だと見ていたかも知れません。しかし気づくことで、これらの習慣エネルギーを変容し、手放すことができます。マインドフルネスの実践により、習慣となったいつもの行動を取ったのだと認められるようになります。これがマインドフルネスによる最初の気づきです。次に、関心さえもっていれば、マインドフルネスと集中が私たちの行動の根幹を探し、見つけ出す手助けをしてくれるのです。

その行動は昨日起こった何かがきっかけになっていたのかも知れません。それとも三百年の歴史があり、私たちの祖先の一人にその根幹があるのかも知れません。私たちが自分の行動に気づくようになれば、あるものが便益を与えるものかどうかの判断ができます。もし便益のないものなら、その行動を繰り返さない決断をすればよいのです。自分の中にある習慣エネルギーに気づき、自分の思考、言語、行動においてより意図的であるようになれば、私たちは自分だけではなく、種を植え付けた私たちの祖先をも変容することができます。私たちが実践をするのは、すべての私たちの祖先や子孫のためであり、自分のためだけではないのです。実際、私たちは全世界のために実践しているのです。

挑発を笑ってすまうことができれば、私たちは自分の能力に気がつき、その良さを認め、これからもそうできるでしょう。それができれば、私たちの祖先も自分たちへの挑発を笑ってすませることができるのです。一人でも挑発に対して平静を保ち、笑って対処できる人がいれば、全世界がより平和になる機会ができるのです。鍵を握るのは、私たちが自分の行動に気づくことです。私たちのマインドフルネスが、自分の行動がどこから来ているのかの理解を助けてくれるのです。

*\*Reconciliation: Healing the Inner Child (Parallax Press)より抄訳。*

## IV. 禅

### 言葉を超えて

自らに仏性があることに確信をもっていれば、私たちは知識や概念にそれを求める必要はないのです。

私たちが行っている講義や議論は仏法ではありません。というのは、仏法は言葉や概念により捉えられるものではなく、諸々の原因や条件から生じるのでもありません。それについて語ろうとする意図をもった途端、言葉に依存するために仏法は失われるのです。仏法は探し求め、発見するものではありません。それはすでにそこにあるのです。それはその瞬間に顕示される真理か、そうでないかだけなのです。

私たちは自分に確信をもっているでしょうか、自分の仏性に確信をもっているでしょうか。もし確信をもっていれば、知識や概念の道にそれを捜す必要はないのです。もし仏陀が自分の外にある誰かに見え、自分が何の価値もない人間だと感じれば、成功しないでしょう。成功するかどうかの根本は自分に確信をもっているかどうかなのです。自分はただ仏法、外部からの叡智を受け取るだけの人間だと見れば、成功しないでしょう。起こったことすべては私たちが自分に確信を持っていないことに起因するのです。

僧侶も在家も、私たちの多くは自分の人生を何ら変えることなく仏法のことを学びます。これでは、私たちの人格は全く変わりません。というのは、自分が学んだことを咀嚼し、応用することができないからです。自分が学んだことが自分の役に立たなければ



ば、人を助けることもできません。禅は書くことや言葉を使って学ぶ道ではありません。それは師と弟子との間の直接伝播に依存しているのです。

\**Nothing to Do, Nowhere to Go: Waking Up to Who You Are* (Parallax Press)より抄訳。

## 業務のない人

何もすることがない人は自分の君主なのです。

何もすることがなく、どこに行くところもない人を指す「業務のない人」という語を作り上げたのは禅の師匠臨濟義玄です。これこそ臨濟義玄にとって人のあるべき理想像だったのです。

上座部仏教では、阿羅漢、つまり解脱を達成するために実践を行う人が理想とされました。大乘仏教で理想とされたのは菩薩で、自ら解脱の道をたどりつつ他人を救済する慈悲の心をもった人です。臨濟義玄によれば、業務のない人とは、解脱を求めるのではなく、かりにそれが仏陀であっても何事も掴もうとしない人間のことで、この人はただ止まってしまったのです。それは、たとえ理論でも、教えでも、何事にも囚われない人なのです。業務のない人とは、私たち一人一人の中にいる本来の人間のことで、

これが臨濟義玄の教えの精髓です。私たちが立ち止まり、現在という瞬間に真に生きる時には、私たちは自分の中、また自分の周りに起こっていることとの接触を保っています。そうすることで、過去、未来、自分の思考、観念、感情、プロジェクトなどにより我を忘れることがないのです。

私たちは往々にして物事に対して持っている自分の考えが現実だ、と考えます。私たちが持っている仏陀という考えはあくまで一つの考えであり、現実とはほど遠いものかも知れません。私たちの外にいる仏陀は、生まれ、生き、そして死んでいった一人の人間です。そうした仏陀を求めることは、影、仏陀の亡霊を求めることであり、私たちが持っている仏陀という考えがいつかは私たちの障害物となるのです。

こうした仏陀の亡霊に出会った時には、その頭を切り落としてしまえ、と臨濟義玄は言いました。自分の中、あるいは外を見ている、私たちが出会う何のものであってもその頭を切り落とさなければならないのです。そして私たちが持っている仏教や仏教の教えについての考えを含めて、自分もっている物事に関する見解や観念を捨て去る必要があるのです。仏教の教えは私たちの外にあり、寺院の高い棚に乗っている高尚なことばや経典ではなく、私たちの病のための医薬なのです。仏教の教えとは、私たちの無知、渴望、憤怒、さらには外部にもものを求め、自分に確信をもたない私たちの習慣を直すための技法なのです。

洞察は経典や解説書、また法話で得られるものではありません。解放と目覚めた理解は仏教経典の研究に専心することで得られるものではありません。そうすることは乾いた骨のなかに真水を見つけようとするようなものです。今という瞬間に立ち帰り、今ここにある自分の澄んだ心を使うことで、解放と悟りに触れることができ、また仏陀やすべての彼の弟子たちにこの瞬間に生きた現実として触れることが出来るのです。

何もすることがない人は自分の君主なのです。うわべを飾る必要も、何の足跡を残す必要もありません。本来の人間とは積極的に参加する者のことであり、自分を取り巻く環境に押しつぶされることなく、そこに関わっている者のことです。すべての現象が生成、滞留、変化、消滅という諸相を繰り返していますが、本来の人間は悲しみ、幸せ、愛、憎しみなどの犠牲になることはありません。立っていても、歩いていても、横になっても、あるいは坐っていても、その人は普通の人間として気づきの中で生きています。その人は役割を、偉大な禅師という役割でさえも、演じることはありません。

「どこに居ても君主であれ、そしてそこを目覚めの席とせよ」と臨濟義玄が言わんとしているのは、まさにこのことなのです。

*\*Nothing to Do, Nowhere to Go: Waking Up to Who You Are (Parallax Press)より抄訳。*

## 本来の人間

この赤い肉の積み重ねに本来の人間がいる。この人間を見たことがないものに告ぐ：心して探せ。

13世紀のヴェトナムのトラン・タイ・トン(Tran Thai Tong)国王はこんな詩を書いています：

地位のない本来の人間は  
赤い肉の積み上げの上に居る。  
肉と骨の赤い色と白い色が  
我々をトリックにかけるが

私たちは本来の人間を認知しません。私たちはただ本来の人間だと思ふ事柄と一緒に生活しています。自分の感情や肉体が本来の人間だと思ひ、無知の中で一生を過ごします。

私たちの本来の人間は地位がなく、中にも外にもおらず、生きるか死ぬか、来るか去るか、持っているか持っていないか、何をするかしないか、などにまどわされることがありません。チェスをするにしろ、一日中寝ているにしろ、一晩中瞑想をするにしろ、それは本来の人間ではありません。

私たちの本来の人間は知性や論理で見つけられるものではありません。この赤い肉の積み上げに本来の人間がいる。この人間を見たことがないものに告ぐ：心して探せ。マインドフルに生きよ。私たちの本来の人間は自分自身の奇跡的な仏陀であり、すべてのものとの素晴らしい関係の中に居ます。私たちの仏陀とは、人間を形成している五つの色受想行識、五蘊ではありません。これは私たちの本来の人間ではありません。私たちは雲であり、空であり、私たちの祖先や子孫なのです。

私たちの本来の人間は驚嘆すべきものです。このことが分かれば、私たちはそれで十分なのです。私たちはまだ浮き沈みを経験するかも知れません。しかしそれら浮き沈みを自らと同一視をすることはしません。私たちは、そうした浮き沈みを超えた人間だということが分かっています。実践者としての私たちの最大の成功は、本来の人間に成ることです。

*\*Nothing to Do, Nowhere to Go: Waking Up to Who You Are (Parallax Press)より抄訳。*

## V. 平和

### エンゲイジド・ブディズム

私たちは戦火のもと人々が走り回っているところで、その苦しみのすぐ側をマインドフルに歩きました。

私たちが「エンゲイジド・ブデイズム」という語を作ったのは、ヴェトナム戦争最中のことでした。戦時中、男僧、女僧、在家の人々、私たちの多くが坐る瞑想、歩く瞑想の実践をしました。私たちの耳に聞こえていたのは、周りに落ちる爆弾や、負傷した子どもや大人の叫び声でした。

瞑想するという事は、何が起きているかに気づくことです。私たちの周りで起こっていたことは、多くの人々の苦しみと生命の破壊でした。そこで私たちの行った行為の動機となったのは、自分の中と周りにある苦しみを軽減するために何かしなければならぬという思いでした。他の人たちのためになることをしたかったのと、寺院を出てこの苦しみの軽減の手助けをするのに必要な心の安定と平静を保つことができるように坐る瞑想と歩く瞑想を実践したかったのです。

私たちは人々が戦火のもと人々が走り回っているところで、その苦しみのすぐ側をマインドフルに歩きました。銃や爆弾で傷ついた子どもたちの介抱をしながら、私たちはマインドフルな呼吸を実践しました。人々の世話をしながらこうして実践をしていなかったならば、自身を見失い、疲れ果て、誰を助けることも出来なかったでしょう。

エンゲイジド・ブデイズムはこうした困難な状況から生まれました。私たちの周りで起こっている苦しみに対応しながら実践を続けたかったのです。エンゲイジド・ブデイズムとは、単に社会問題に関わりをもつ仏教ではありません。エンゲイジド・ブデイズムとは、どこに居ても、何をしていても、いつもマインドフルネスを実践することを意味するのです。

エンゲイジド・ブデイズムは生活に深く関わりをもつ仏教です。仏教に関わりをもたなければ、それは真の仏教ではありません。関わりをもつというのは、そのすべての意図と行動が苦しみの軽減に向けられる菩薩の態度です。私たちが瞑想とマインドフルネスを実践するのは自分たちだけのためではなく、生きとし生けるものすべての苦しみと地球そのものの苦しみを軽減するためです。私たちが他のすべてのものと繋がっているというインタービーイングの洞察をもっていれば、他の人たちの苦しみが少なくなれば、自分たちの苦しみも少なくなることが分かります。また私たちの苦しみも少なくなれば、他の人たちの苦しみも少なくなるのです。

*\*Good Citizens: Creating Enlightened Society (Parallax Press)より抄訳。*

## 戦争の種

私たちの心と胸の内にある戦争を止めることで、どうすれば外で起こっている戦争を止めることができるかが分かるのです。

暴力はいつも身近にあります。私たちの日常の思考、言語、行動に暴力の種があるのを確認することができます。自分自身の心の中、態度、自分や他人に関しての危惧や不安、そうした中に暴力の種を見つけることができます。思考自体が暴力的でありえますし、暴力的な思考が私たちの暴力的な言動につながります。そうすることで、私たちの心にある暴力が世界に顕出してくるのです。

私たちは通常、暴力や戦争をはっきりとした始まりとはっきりとした終わりのある行為や事件だ、と考えています。しかし戦争の本当の性質を深く見る時、戦争が勃発するかしないかに関わらず、戦争の種がすでにここにあることが分かります。戦争の存在を認めるのに、正式の宣戦布告を待つ必要はないのです。

自分の中、自分の日常の思考、言語、行動の中に根付いた暴力を認めれば、私たちは目覚めることができ、これまでと違った新しい生き方ができます。マインドフルに生き、平和に生きるという強い決意をすることができます。私たちの心や思考の中にある暴力の根に気づきの光を当てることで、戦争が始まる場所、つまり心の中で戦争を止め

ることができるのです。私たちの心と胸の内にある戦争を止めることで、どうすれば外で起こっている戦争を止めることができるかが分かるのです。

\* *Creating True Peace* (Parallax Press)より抄訳。

## ラベルの背後の人間

本当の人間が顕わになるようにラベルを剥がしていくことは、真の平和のための実践となります。

私たちはラベル、「イスラエル人」、「パレスチナ人」、「仏教徒」、「ユダヤ人」「ムスリム」と言ったことばで隔てられています。こうしたことばの一つを聞くと、ある種のイメージが浮かび、すぐさま他のグループや人から遠ざけられるのを感じます。

私たちはお互いを隔離し、お互いを苦しめる多くの習慣となった思考の仕方を作り上げています。それだからこそ、他の人の中にいる人間を発見し、他の人が自分の中にある人間を発見するのを助けることが大切になるのです。人間として私たちは皆全く同じです。ところが何重にも重なったラベルのために、他の人たちはあなたを一人の人間として見られなくなっているのです。自分を「仏教徒」と考えること、あるいはそう呼ぶことは、不利に働きます。というのは、あなたが「仏教徒」というタイトルを被れば、他の人たちがあなたの中にある人間を発見することを妨げる障害となるかからです。

あなたがキリスト教徒、ユダヤ教徒、イスラム教徒であっても、同じことが言えます。これはあなたのアイデンティティーの重要な部分かも知れませんが、あなたが誰であるかのすべてではありません。こうした概念やイメージに捕われているため、人々はお互いを人間として認められないのです。人間が見えてくるようにすべてのラベルを剥がしていくという実践は、実は平和のための実践なのです。

ひとたび私たちの心に理解と同情が生まれれば、怒り、暴力、憎しみ、絶望といった毒を変容することができます。私たちが取るべき道は明白です。唯一の解決法は毒を抜き出し、洞察と慈愛を取り込むことです。

私たちの地球はこんなにも美しく、私たちすべてに十分な居場所があるにもかかわらず、私たちは殺し合いをしています。しかし、誰もが苦しみを抱えた人間としてお互いを見ることができれば、お互いを撃ち合う勇気など出て来ない筈です。そうすることで、平和裏に共存していく機会を作るよう協働できるのです。

\* *Answers from the Heart: Practical Responses to Life's Burning Questions* (Parallax Press)より抄訳。

## 包容性

あなたは相手側を包容できるよう心を開くのです。相手側にも自分が望むのと同じように平和に暮らせる機会を与えたいと思うのです。

私たち誰もが自分の心がどれだけ広いか、自らに問いかけなければなりません。どうすれば私の心を毎日大きくしていくことができるのだろうか、と。

包容性の実践は、理解、慈悲、愛の実践に基づいています。苦しみを理解するために深く見る実践をすれば、慈悲という蜜が自然とあなたの心に湧いて来ます。慈愛と慈悲は無限に成長していき、十分な理解と愛でもってすべてのこと、すべての人を抱きしめ、受け入れることができるようになります。

私たちが真に平和で、安全で、安心して生きたいと思えば、相手側の人たちにも同じように生きる機会を作ってあげなければなりません。相手側を自分の心の中に入れてやるやり方が分かれば、そうする意思があれば、すぐさま私たちの苦しみは少なくなり、平和と安心を得る自らの機会を増やすこととなります。

包容性を実践する意図が私たちの行動の動機となっていれば、「あなたがたが安全を享受するために、どうすれば私たちはあなたがたのお手伝いができますか。どうかおっしゃって下さい。」と尋ねやすくなります。彼らの安全、彼らが平和裏に生活し、国を再建し、社会を強固にする必要について私たちが関心をもっていることを表明することができます。対立のある状況にこのようなやり方で立ち向かうことができれば、その状況をすぐにも変容することができます。

この変容の土台、最初に起こらなければならないことは、あなた自身の心の中の変容です。あなたは相手側を包容できるよう心を開くのです。相手側にも自分が望むのと同じように平和に暮らせる機会を与えたいと思うのです。

対立関係に閉じ込められた社会や国家は、真に平和裏に共存していく道を見つけないと思うのであれば、包容性の実践を学ぶ必要があります。相手側も生活する場が必要であり、平和で繁栄する社会を保障する安全と安定が必要だということを、私たちの側は受け入れることができるでしょうか。相手側の人たちの状況を深く見る時、彼らが自分たちと全く同じく、安全と平和裏に生活できるような場所を求めているにすぎないことが分かります。自分たちの苦しみと自分たちの希望を理解することが、相手側の苦しみと希望の理解へとつながるのです。

相手側が平和と安全をもたなければ、自分たちにも平和と安全がないことを私たちは分かっています。それがインタービーイングということなのです。この洞察があれば、私たちは心を開き、相手側を包容することができるのです。

\* *Peaceful Action, Open Heart* (Parallax Press)より抄訳。

## VI. 地球の救済

### 警鐘が鳴っている

私たちの美しい緑の惑星が危機に瀕していることを、私たちは皆知っています。

マインドフルネスの鐘が鳴っています。地球上至るところで、洪水、干ばつ、大規模な森林火災が起こっています。北極では海氷が溶け、ハリケーンと熱波が何千という人を殺しています。森は急速に消失しつつあり、砂漠が広がり、毎日のように生物の種が絶滅しています。それにもかかわらず、この警鐘を無視して、私たちは消費をし続けています。

私たちの美しい緑の惑星が危機に瀕していることを、私たちは皆知っています。私たち人類が地球上をどう歩くかは、動物や植物に大きな影響を与えます。それにもかかわらず、私たちは日々の生活の仕方が世界の状況に何の関わりもないかのように振る舞っています。私たちは、自分が何をしているか、どこに向かっているかが分かっていない夢遊病者のようです。私たちが目覚めることができるかどうかは、私たちがこの母なる地球の上をマインドフルに歩くことができるかどうかにかかっています。私たち人類も含め、すべての生命の未来は私たちがマインドフルに歩くかどうかにかかっています。この惑星至るところで鳴っているマインドフルネスの鐘を聞かなければなりません。私

私たちは、私たちの子供たち、私たちの孫たちの未来が可能であるためにどのような生き方をすればよいのかを学び始めなければなりません。

\* *The World We Have: A Buddhist Approach to Peace and Ecology* (Parallax Press)より抄訳。

## 大地に触れる

自分が不幸せだと思うとき、いつでも大地に帰り、助けを求めて下さい。大地と居れば、あなたは安全なのです。

私が所属する仏教の伝統では、毎日「大地に触れる」と呼ばれる実践を行います。この実践は多くの面で私たちの助けとなります。あなたもこの実践を行うことで助けられることでしょう。あなたが落ち着かない時、あるいは自分に自信が欠けている時、怒りを感じる時、あるいは不幸せだと思う時、膝まずき、あなたの手でしっかりと土を触ることができます。大地が自分のお気に入りのもの、あるいはあなたのこの上ない親友であるかのように大地を触ってください。

大地は長い間そこに居ました。大地は私たちすべての母です。何でも知っています。仏陀も目覚める前にいくらか疑問や畏怖をもちましたが、その時、手で大地を触り、自分の証人になってくれるよう大地に頼んでいます。大地は仏陀に美しい母として現れました。その手には花や果物、小鳥や蝶々、多くの種類の動物を抱えており、それらを仏陀に献上しました。仏陀の疑問や畏怖はたちまち消え去りました。あなたも不幸せに感じている時には、大地に帰り、その助けを求めてください。仏陀がされたように、大地に深く触れて下さい。するとたちまちのように、あなたも大地が生み出した花や果物、木々や小鳥たち、動物たちやすべての生き物たちとともに大地が見えるでしょう。これらすべてのものを大地はあなたに献上してくれているのです。これまで考えもしなかったような幸せになる機会がもてるのです。大地はその愛と忍耐をあなたに示してくれます。大地はとても忍耐深いです。あなたが苦しむのを見て、大地はあなたを助けてくれ、あなたを守ってくれます。私たちが死ぬと、大地はその腕に私たちを抱き戻してくれます。

大地と居れば、あなたはとても安全です。大地はいつも木々、花々、蝶々、太陽の光のようなその素晴らしい表現のすべてをもってそこに居ます。あなたが疲れている時や、不幸せな時には、「大地に触れる」はあなたを癒し、あなたが喜びを取り戻すことができるとても良い実践です。

\* *A Rose for Your Pocket: An Appreciation of Motherhood* (Parallax Press)より抄訳。

## 私たちの時代の仏陀

私たちの時代の仏陀はこの惑星の美を破壊しないでしようし、他人と競争にだけ時間を浪費することもないでしよう。

すべてのこと、仏陀でさえも、いつも変化し、進化しています。深く見つめるという実践のおかげで、私たちは私たちの、この時代の苦しみがシッダルダの時代の苦しみと違っていることが分かります。ということは、実践の方法も違ったものでなければならないということです。これが私たちの内なる仏陀も、この時代になかった仏陀であるために進化する必要がある理由です。

この時代の仏陀は電話、それも携帯電話を使います。ただ、その携帯電話に囚われることはないのです。この時代の仏陀は、生態系の破壊や地球温暖化を阻止する方法を

知っています。この地球の美を破壊せず、互いの競争に時間を費やすこともしません。この時代の仏陀は、誰もが実践すべき良き道だと同意できるグローバルな倫理の提案を考えます。この時代の仏陀は、調和を取り戻し、兄弟・姉妹の同胞意識を育て、地球上のすべての種を守り、森林伐採を防ぎ、温暖化ガスの排出を削減することを望むのです。

仏陀の継続であるあなたは、生態系の破壊を防ぐ道、暴力と絶望を減らす道を示す仏陀の助けをしなければなりません。彼が二千六百年前に始めた働きが途切れることなく続いて行くよう、手伝うことがあなたの役割なのです。

\* *The World We Have: A Buddhist Approach to Peace and Ecology* (Parallax Press) より抄訳。

## 総持菩薩

私たち誰もが協力をしなければなりません。というのは、総持菩薩こそグローバリゼーションというこの時代にどうしても必要な存在だからです。

私たちの惑星・地球はあらゆる種類の生命を育んでいます。そしてどの種も、その生息と存続のために他の種に依存しています。私たちは互いにの外に存在するだけでなく、お互いの中にも存在するのです。この惑星を私たちの腕と私たちの胸に抱きしめ、この美しい惑星を保存し、すべての種を保護することはとても重要なことです。

法華経の中には、地球を保存し、保護する陀羅尼、または総持と呼ばれる菩薩の名が出てきます。

総持は、私たちを有機体として結合させているエネルギーです。この菩薩は、私たちが生きるための空間を作り、川のこちら側から向こう側へと渡る橋を懸け、愛する人たちのところに行けるように道路を建設する技師、あるいは設計士なのです。この菩薩の仕事は、人間と他の種とのコミュニケーションを促進し、環境を保護することです。

この菩薩と共に働くためには、その存在を認めなければなりません。誰もが協力して、この菩薩のための新しい一章を書かなければなりません。総持菩薩こそ、グローバリゼーションというこの時代にどうしても必要な存在だからです。

\* *The World We Have: A Buddhist Approach to Peace and Ecology* (Parallax Press) より抄訳。

## 未来は可能です

人々がマインドフルに生き、微笑み、愛をもって行動するのを見るとき、私たちは未来に確信をもつようになるのです。

世界には多くの苦しみがあります。慈悲であるためにはこの苦しみと触れ合いを保っていくことが大切です。強くあるためには、私たちはポジティブな要素も包容することが必要です。マインドフルに生き、微笑み、愛をもって行動している人たちのグループを見るとき、私たちは未来に確信が得られます。私たちがマインドフルな呼吸、微笑み、休息、歩み、そして勤労を実践する時、私たちは社会のポジティブな要因となり、周りのすべての人の確信を呼び覚ますのです。これが絶望により私たちが圧倒されてしまうのを避ける道です。これはまた、若い世代の人たちが希望を失わないようになるのを助ける道です。未来が可能であるということを示すように日々の生活を送るということは大変重要なことなのです。

世界的規模で生態系が置かれている状況を変えるためには、私たちの努力は集団的で調和の取れたものでなければならず、自分自身、お互い、私たちの祖先、未来の世代への愛と敬意に基づいたものでなければなりません。不正義に対する怒りを私たちのエ

エネルギーの源泉として使えば、私たちは何か害を及ぼし、後になって後悔するようなことをやってしまうかも知れません。仏教では、慈悲が有用で安全なエネルギーの唯一の源泉です。慈悲があれば、あなたのエネルギーは洞察から生まれます。それば盲目的なエネルギーではないのです。単に慈悲を感じるだけでは十分ではありません。それを表現することを学ばねばなりません。これが、理解には常に愛が伴わなければならない理由です。理解と洞察が私たちにどう行動すべきかを示してくれます。

\* *The World We Have: A Buddhist Approach to Peace and Ecology* (Parallax Press) より抄訳。



## 一人の仏陀では十分ではない

レイチェル・ノイマン (Rachel Neumann)

マインドフルなコミュニティーこそ未来の教師なのかも知れない、とティク・ナット・ハンが述べたことがある。プラム・ヴィレッジのサンガでの実践は、日々気づきと思いやりの心をもって生きることであり、とレイチェル・ノイマンは語る。

フランス南西部にあるティク・ナット・ハンの禅リトリート・センター、ここプラム・ヴィレッジでは、夕方も他の多くのことと同じように、ゆっくりと優しく訪れる。光がラヴェンダーのような灰色に変わるにつれ、畑から畑へと続くひまわりが、太陽が描く弧を一日中追いかけた後、西に向けてその頭を垂れる。前に続く道の先方で、ロバが自分のもっとも忠実な友で、同じ畑を共にする馬に向かって「おやすみ」といなく。

八百人以上もの人たちが、しかもその中の多くはここに来るのに数千マイルの旅をして来た人たちが、静かに歩き、食器を洗い、庭に水を撒き、お茶を飲んでいる。坐り、働き、食べる一日が終わろうとしている。

夕方の訪れはとても涼しく、穏やかで、ゆったりとしており、私にはプラム・ヴィレッジの存在そのものがいかにあり得ないものであるかを忘れてしまうほどです。ティク・ナット・ハンが90年ほど前にヴェトナム中部に生まれた時には、プラム・ヴィレッジのようなものは世界中どこにもなかったし、「マインドフルネス」ということばも西洋で使われることは稀でした。

プラム・ヴィレッジでの生活は、ティク・ナット・ハンのエンゲイジド・ブディズムという原理、すなわち、仏教は生活の中での日々の実践であるべきで、そこからの逃避であってはならない、という考えに基づいています。

「仏教とは目覚めることを意味する」とナット・ハンは1989年に書いています。「仏教は自分の身体、感情、心、そして世界に起こっていることに気づくことを意味する。目覚めていれば、自分の周辺に見られる苦しみをやわらげるよう、慈悲の心をもって行動する他にないことが分かる。そこで、仏教は世の中で起こっていることに関わらなければならない。関わりをもたないのは、仏教ではない。」と。

多年にわたり、ティク・ナット・ハンはこうした関わりをもつ実践を行ってきました。自分のハンモックでくつろいでいる時も、混雑した空港を歩いている時も、数千の人たちに講演をしている時も、ティク・ナット・ハンは変わりなくそこに居ます。どこに居ようとも、平等心と集中心の光を周りに投げかけ、彼がそこに居ることが彼の教えです。実に稀なる、人を動かさずには置かない貴重な存在なのです。

私がこの記事を書いている現在、89歳になったティク・ナット・ハンがサン・フランシスコにおり、2014年の晩秋に起こった脳動脈瘤後のリハビリテーションを日々行っています。その動脈瘤は重症のものであったので、彼が亡くなるものと思われ、多くの方がお別れの賛辞を書き始めました。亡くなるどころか、彼は医者予想をも覆し、何ヶ月にも及ぶ昏睡状態から意識を取り戻し、何とか言葉を使わずにコミュニケーションする方法を見つけ、遂には

吸う、吐く。幸せ。ありがとう。とても幸せ。  
と、僅かながらも言葉を口にするほどになりました。

これこそ、ティク・ナット・ハンの教えの革命的と言える真髄です。自分が幸せでいて、しかも世界と関わりを持つだけではないのです。さらに素晴らしいことは、自分の幸せと世界の痛みや幸せとの間に何の境界もないということです。

彼はこう教えます。あなたがこの惑星でやるべき仕事はただ一つ、今という時に在  
住し、自分の中と自分の周りにある悲しみや喜びをも含めて、何でも今起こっているこ  
とを経験することです。幸せになるためには、事態がやがて良くなるだろうと待つこと  
はできません。また、自分の目覚めが完全に達成されるまで世界との関わりをもつのを  
待つこともできません。

ティク・ナット・ハンの回復ぶりはどの医者も予想も上回るものでしたが、今彼が  
集中して行っていることは、安らぎとさらなる癒しです。彼がもっとも信頼する側近で、  
ヴェトナムで社会奉仕のための若者の学校で一緒に仕事をして以来、彼の傍らにいる尼  
僧のシスター・チャン・コン(Sister Chan Khong)が言ったことですが、タイ(彼の弟子  
たちが使う彼の愛称)は延命をしようとしているのではないのです。「自分が行く時が  
来れば、タイは行くでしょう。自分の人生にもう少し時間を持つようとしているのでは  
なく、ただ彼にはまだエネルギーがあり、できるかぎり充実して苦しみのない人生を生  
きたいという願望をもっているということなのです。」

彼の回復が今後どう展開して行くかは明らかではありませんが、少なくとも公の場  
での彼の仕事は終わったと言えるでしょう。ほんの二年前に行っていたように、数千と  
いう聴衆を前に法話をされることはないでしょう。世界を駆け巡って講演をされるとか、  
リトリートの指導をなさるといってもないでしょう。政府、地位のある技術企業の指  
導者たち、仏道に励む男僧や尼僧たちに対して助言をされることもないでしょう。著作  
をされることももうないでしょう。そうした時はもう過ぎ去ってしまったのです。

## 本を書こう

13年間彼の編集者として働いてきたことを思えば、ティク・ナット・ハンの健康と活  
動レベルが変化したからといって、私たちの関係には人が考えるほどの変化はないもの  
と考えざるをえません。直接彼の傍らで仕事をしていなくても、彼の言葉は、時にはそ  
うあって欲しくないと思う時にも、いつも私の頭の中にあります。

「リーダーシップについての本を書こう」と、サン・フランシスコ湾エリアにある  
私の家とフランスにある彼の家との中間のどこかで年ごとに行っている話し合いの場で  
彼は言われます。お茶を飲みながら坐っているサークルから飛び上がり、彼が最近読み、  
気に入ったあるもと社長が書いたリーダーシップ・マニフェストを私に見せるのです。

また別の時には、「どうすれば、苦しみについての本を読んでもらえるだろうか」  
と、微笑みながら尋ねます。「どうすれば、その本は実は幸せについての本なのだと思  
わかってもらえるだろうか。」と。

ティク・ナット・ハンと直接会って本について話をしてしている時の彼の自然さと人を  
トリックにかけるユーモアを懐かしく思います。持ち前の好奇心と興味から、彼の勉学  
と講演は、経典から心理学や脳科学、長続きのする人間関係の育成から幼児のトラウマ  
の治療、歴史からテロや暴力、避難民や移民、人種差別、さらには気候変動を含む現在  
起こっている出来事に至るまで、すべての問題に及んでいます。

ここ数年、彼の教えは苦しみと喜びとの解きほぐすことができない関係をも含め、  
彼が後世に残しておきたいと思う教えに焦点を当ててきました。全部の法話が収録され  
た最新のものは、「死んだ時には何が起きるのか」という題のもので、ところが、そ  
こで彼が語っているのは死ではなく、苦痛と困難の中で残された時間をいかにして最大  
限に生きるかについてです。世界と関わりをもち、心を開いていることは大変なことだ  
と彼は語ります。それでもそれを続けなければならない。というのは、そこにこそ喜び  
があるのだ、と。

まだこれから掘り出し、翻訳をし、筆記をしていく彼のオーディオやビデオの録  
音という宝庫と並行して、僧侶と在家の弟子からなるチームがティク・ナット・ハンの

著作を継続して行く作業を行っています。これは彼が私に何度も繰り返して覚えておくよう言ったことですが、何かを成し遂げる際に最も励ましになるのは自分一人でやらなければならないことは何もない、ということでした。ある時、彼に何百ページにも及ぶ複雑な原稿を送ったことがあります、私の手元に帰ってきた原稿には「私」という言葉がすべて丹念に消されており、それが「私たち」という言葉で置き換えられていました。

## 一人の仏陀では十分ではない

ティク・ナット・ハンに何らかの咎を受けるものがあるとすれば、私たちが共に居ることだけで私たちをさらにマインドフルにするかのように、コミュニティーというものを理想化しているということでしょう。生涯僧侶として生きるにしても、1週間だけリトリートに参加するにしても、プラム・ヴィレッジ実践の根本は他の人たちとともに居ることなのです。

片付けのできないルームメイト、雑仕事、脱ぎっぱなしの靴下やふたのない歯磨きなどをめぐっての口論など、こうした生活を経験したものならすぐに分かることなのですが、他人と一緒に居る時にはいつも自分の一番良いところが出てくる訳ではありません。コミュニティーで生活するということは、まさにその場で実践するということです。「部屋がもっと静かになってから、世界がもっと良くなってから、私は同情心を持ち、マインドフルにするようにするわ」とは言えないからです。

私たち人間はフィードバックを通して学んでいきます。指がやけどをすれば、二度とストーブに触るべきではないことが分かります。自分の向かいにいる人物のキョトンとした表情から、私のフランス語の発音はまだまだ練習が必要だということが分かります。私たちはお互いを見つめながら、正規の教育と同じくらい相手の目つきやジェスチャーから学んでいるのです。

コミュニティーとして共にマインドフルネスを実践する時、お互いどれだけ集中し、傾倒しているかを見ることができ、それだけマインドフルネスを増幅することになります。ある僧侶から聞いたことですが、精神的なコミュニティーで生活することは箸を洗うようなものだ、ということわざがあるとのこと。その心は、長い間こすり合わせていけば、やがてどのようなとげとげしいところもすり減らされてしまう、ということでした。

2009年に病気のためにアメリカ・ツアーの一部を行うことができなかった、その後のことですが、ティク・ナット・ハンは『一人の仏陀では十分ではない』(One Buddha Is Not Enough)という本を書きました。そこで彼は「次の仏陀は理解と慈愛を実践するコミュニティー、マインドフルな生活を実践するコミュニティーという形を取って現れるかも知れない」と書いています。「次の仏陀はサンガであろう」と。

言い換えるならば、未来の真の教師は個人の師ではなく、包括的で、目覚めた、調和のあるコミュニティーとして共に行動をする多くの実践者たちだということなのです。仏法を伝えるには多くのやり方があり、ただ黙って聞き入る生徒たちの前で一人の教師が行うというのが唯一のやり方ではないし、またもっとも効果的なやり方でもない、ということなのです。

プラム・ヴィレッジと、プラム・ヴィレッジが関係している世界中のリトリート・センターのこれだと分かる特色の一つは、そこに住んでいるものが体現している優しさ、思いやりと、実践に関しての独断的な意見がないということです。愛と理解を直に経験することがサンガのもっとも効果的な伝達法なのです。リトリートの終了時に参加者たちが口にするのは、まさにこのことで、その直の経験ができなくなるのがもっとも残念なことだと言います。

ティク・ナット・ハンが居なくなるとともに、彼のコミュニティーとしては、これまで自分たちの公の顔であった人物なしにどう存続していきたいかを考える必要があります。プラム・ヴィレッジの教えと実践が生きた、息づいた現実として、人々の必要と関わりをもち、対応していくためには、どうすれば新たな事態が生じるごとに適応し、弾力的に対応していくことができるか、ということです。

## 内なる教師

宮下直樹は40代初めの背が高く痩せた男である。先の尖った黒髪、黒っぽい服、際立った顔立ちからして、彼は厳格な人間に見える。もっともそれは彼が笑うまでのことで、実際彼はよく笑う。こうしてすぐ笑えるようになったのは最近のことで、プラム・ヴィレッジでいろいろな経験をしてからのことだ、と彼は言う。

日本の神道の神官である直樹がティク・ナット・ハンに遭遇したのは、2011年のプラム・ヴィレッジ日本ツアーの時だと言う。彼の心を打ったのは、プラム・ヴィレッジの僧侶たちの軽やかさと喜びに溢れた振る舞いであった。彼にとって微笑みの実践は、特にリトリート中は、容易いことではなかったが、それでも実践を続けた。直樹はその後の日本ツアーを組織し、プラム・ヴィレッジにも何回か来ている。今年の夏には彼の年老いた両親を伴って参加をしている。

ナット・ハンが居なかったことで、他の僧侶たちを教師として見たのは今年が最初であると、直樹は言う。「タイは太陽のようで、他の教師たちは空の星のようです。半日の間、太陽だけしか見ないのは当然のことかも知れません。その太陽が沈みかけ、夜が来るとともに、星が見え出したのです。」

さらに彼は続ける。「実のところ、私は夜の星空が本当に好きになったのです。タイが居ないことに感謝しています。というのは、タイが居ないがために星が見え、自分の外を捜すことをしなくなるからです。タイが自分の中に居ると本当に感じるができるのは、今年が初めてのことです。」

ティク・ナット・ハンには、周りの僧侶たちに自らの仏教実践の体験を教え、話し、書くことを積極的に奨励してきています。プラム・ヴィレッジの伝統を引き継ぐこの人という単独の後継者が居る訳ではありません。そうした後継者を指名すること自体、ナット・ハンの教えに反することでしょう。単独の後継者の代わりに、多くの長老の僧侶たちや在家の教師がおり、彼らは講話をし、自らの人生と実践について語る技量と情熱をもっているのです。

シスター・チャン・コンは彼女自身れっきとした仏教の教師であり、自らの類い希な人生と彼女が指導する特定の実践であるディープ・リラクセーションとビギニング・アニューというコミュニケーションと和解の実践についての二つの書など、三冊の本を書いています。ただ、シスター・チャン・コンはすでに70代の後半になっており、彼女の注意の多くはプラム・ヴィレッジの管理や運営に関わる仕事、また僧侶たちのサンガを指導し、支持することに向けられています。

ヴェトナム生まれで、アメリカで育った医師のシスター・ダン・ギエム(Sister Dang Nghiem)は定期的に法話を行っており、具体的に表現されたマインドフルネス、愛、癒しに焦点をしばった2冊の本を書いています。南カリフォルニアのディア・パーク僧院に在住するオーストラリア生まれの年長の僧ブラザー・ファプ・ハイ(Brother Phap Hai)は、最近よく定期的にオンラインでも直々にも教えるようになっており、人々の家庭での瞑想実践を指導する本を書いています。

もちろん、これらどの弟子たちもタイに匹敵するような人生や経験をもっている訳ではありませんし、実際、タイの真似をする理由は何もありません。自らの人生の経験

から教えることで、瞑想の実践を発展させ、維持していくには多くの異なった、勇気づけられるやり方があるのだということを人々に伝えることができるのです。

新しい教師が出て来たと言っても、プラム・ヴィレッジ伝統の教えの核心が変わるところはありません。ティク・ナット・ハンの教えの真髄は、コミュニティーや世界の諸条件に対応してその焦点は変わって来ましたが、驚くほど首尾一貫しています。ティク・ナット・ハン自身が言われることですが、「人々は私が息を吸い、息を吐くというただ一つのことだけを教えると言っているようですが、その通りです」と。

おそらくそうなのでしょう。ただし、その一つのことには多くの側面があり、繰り返して言う必要があるのです：「解放への道は自分の呼吸を意識することから始まる」のだと。

## 私はここに属する

「このティク・ナット・ハンという人物、一体誰なの？」と、時にして友人たちが私に聞くことがあります。「彼の名前はどうか発音するの？このマインドフルネスというもの、正確には何なの？」

私はその答えをあれこれ探してみるのですが、これぞと言った適切な言葉が見つかったことはありません。そこで昨年冬のことで、ティク・ナット・ハンに会ったこともなく、瞑想の経験もない数人の友人たちを南カリフォルニアで行われたプラム・ヴィレッジ伝統のリトリートに連れて行くことにしました。

これらの友人たちは皆用心深く、その一人で緊急医療室勤務の医者は坐ることもグループでの活動も大嫌いだということ、私にわざわざ思い起こさせるように言い伝えました。もう一人の友は、唄ったり、お辞儀をしたり、あるいはカルトのようなものに加わるつもりは全くないと宣言していました。

二日後のことですが、ある家族の八歳になる娘がこう言いました：「私はここに属するように感じるわ」と。

四日後には、かの緊急医療室勤務の医者とその夫は、そこに居る一瞬の時も無駄にしたいくないと、坐る瞑想をするために朝早く起きるようになりました。

一週間のリトリートが終わり、私の友人たちは幸せで、リラックスし、一週間に及ぶ菜食の後なので何か乳製品でも食べてもいいなと思いながら北カリフォルニアへ運転して帰ることになりました。まだ家に帰りつく道の半ばで車を止め、道路沿いのファースト・フードの店に寄り、そこから私に写真を送ってくれました。全員が偽皮のブースの片方に寄り添って坐り、テーブルの上にはウィップ・クリームが塔のようにかけられたワッフルが積み上げてありました。合掌をし、大きな笑顔で、一人はウインクをしていたのです。

プラム・ヴィレッジのキッチンの上にある私の小さな部屋で眠ろうと努めながら、私はこれら遠くに居る友人たちのことを思い出しています。ティク・ナット・ハンと私は一時的に場所を入れ替えたのだ、と。ティク・ナット・ハンは私の故郷に居り、私は彼の故郷に居るのだ、と思いながら。

夕暮れはとっくに終わり、周りは暗闇に包まれてきている。何故か落ちつかず、私はセーターを引っ掛け、庭を散歩するために階段をつま先立って降りて行く。ティク・ナット・ハンが居るか、居ないかにかかわらず、プラム・ヴィレッジは全く同じに感じることは驚きを感じる。空気は暖かく、湿っており、静かであるとは到底言えない。ロバはもう寝てしまったようであるが、コオロギとカエルたちが精力的な夜の会話をしている。見上げてみると、近くの丘の上にある何世紀も経った古い城の影に隠されるように、月とその近くの3つの星が見える。

## ティク・ナット・ハン：詩

### 私たちの真の遺産

宇宙は大切な宝石に満ちている。  
それを少し今朝あなたに差し上げたい。  
あなたが生きているどの瞬間も宝石、  
地と空を照らし、それらを含む、  
水と雲も。

あなたが優しく呼吸すること、  
奇跡が見られるのに必要なことはそれ。  
突然、あなたは小鳥たちの歌声を聞く、  
松の木も詠唱している、  
見なさい、花が咲くのを、  
青空も、  
白い雲も、  
微笑みと素晴らしい顔、  
あなたの愛する人の。

地球で最も豊かなあなた、  
生きるために乞い巡っていたあなた、  
止めよう、貧窮の子であるのは。  
家に帰り、遺産を受け取ろう。  
私たちは自分の幸せを楽しみ、  
誰にもそれを献上しよう。  
今という時を大切にしよう。  
苦悩の流れを手放し、  
人生のすべてを両手で抱きしめよう。

\* これは、プラム・ヴィレッジでの1990年冬のリトリート中、法華経に出てくる貧窮の子の譬え話と金剛経での寛大さについての教えに感情を動かされて作った歌の歌詞です。(ティク・ナット・ハン)

### 平和への祈り

美しく、蓮の葉の上に座っている  
仏陀、静かに、しっかりと。  
あなたの慎ましい弟子、  
穏やかに、澄んだ心で、  
蓮の花のかたちに手を合わす、  
深い尊敬の念であなたを見、  
心からこの祈りを捧げる。

10の方向にいるすべての仏陀に敬意を。

私たちの苦しみに慈悲をください。  
私たちの国土は20年も戦火の下、  
分断され、今は涙と  
血と骨の国、若者も老人も。  
母親たちは涙の枯れるまで泣く、  
遠くの野原では息子たちが腐敗していく。  
国土の美しさは引き裂かれ、  
今流れるのは血と涙だけ。  
同胞が同胞を殺す、  
他国のものからの約束のために。

10の方向にいるすべての仏陀に敬意を。  
すべての人たちへのあなたの愛で、  
私たちに慈悲をください。  
皆一つの家族だということを思いださせてください、  
北も南も。  
私たちに慈悲と同胞愛の火を灯してください、  
私たちの切り離された関心を変容してください、  
すべてを愛でもって受け入れるように。  
あなたの慈悲で私たちが憎しみに打ち勝つことができますように。  
観世音菩薩の愛が  
私たちの国土に再び花を咲かせてくれますように。  
謙譲の心で、あなたに心を開きます、  
私たちの業が変容できますように、  
私たちの精神の花に水を注すことができますように。  
あなたの深い理解でもって、  
私たちの心を軽くしてください。

釈迦牟尼仏陀に敬意を、  
私たちを鼓舞するその偉大な決意と慈悲に。  
私は決意する、私が育てる考えはただ  
信頼と愛を増すものだけ、  
私の手が行う行為はただ  
コミュニティーを作ることだけ、  
話すのは調和と援助の言葉だけと。

この祈りの功德が  
ヴェトナムの平和に変容されますように。  
私たち誰もが実現しますように、  
私たちの心深くにあるこの願望を。

\* この祈りは、「自分の兄弟を狙撃するな」という、平和のために働こうと呼びかけた運動で1965年に南ヴェトナム各地で使用されたものです。若い人たちの集まりで、平和のために働き続けるために心と努力を結集し、この詩を唄いました。（ティク・ナット・ハン）

私を私の本当の名で呼んでください

明日私が出発すると言わないでください、  
私は今日もまだ到着しているのです。

深く見てください、私が到着するすべての瞬間が  
春の木枝の若芽になるために、  
小さな鳥になるために、まだかよわい翼で  
私の新しい巣で歌を覚えている鳥に、  
花の芯にいる毛虫になるために、  
石の中に隠れている宝石になるために。

私はまだ到着する、笑い、泣くために、  
恐れ、望みを持つために。  
私の胸の鼓動は生と死、  
命あるものすべての。

私は変態しつつある五月の蝶  
川面の上で。  
そして私は小鳥  
その五月の蝶を飲み込むために舞い降りる。

私は幸せに泳ぐカエル  
池の澄んだ水の中を。  
そして私は草蛇  
そのカエルを静かに食べてしまう。

私はウガンダの子ども、皮と骨だけの、  
竹のように細い私の足。  
そして私は武器商人、  
ウガンダに殺戮武器を売りさばく。

私は12歳の少女、  
小さな船にのった難民、  
大海に身を投げる  
海賊に強姦された後。  
そして私は海賊、  
私の心は未だして  
見ることも愛することもできない。

私は政治局の一員、  
この手に多くの権力を掌握している。  
そして私は代償を払わねばならない男、  
我が同胞の「血の負債」の、  
強制労働所でゆっくり死んでゆく同胞の。

私の喜びは春のよう、暖かく



地球の至るところに花を咲かせる。  
私の苦しみは涙の河のよう、  
余りにも多く、四つの大海を充たす。

私を私の本当の名で呼んでください、  
私の叫びや笑いがすぐ聞こえるように、  
私の喜びと苦しみが一つだと分かるように。

私を私の本当の名で呼んでください、  
私が目覚めることができ、  
私の胸の扉を  
開けておくことができるように、  
慈悲の扉を。

\* この詩は1978年、ボート・ピープルを救済していた時に書いたものです。（ティック・ナット・ハン）

## インタービーイング

太陽が私に入った。  
太陽が私に入った、雲と川と共に。  
私が川に入った、  
そして太陽に入った、  
雲と川と共に。  
一瞬としてなかった  
私たちがお互いに入り込まなかったことは。

でも太陽が私に入る前に、  
太陽はすでに私の中に居た、  
雲や川も。  
私が川に入る前に、  
私はすでにそこに居た。  
一瞬としてなかった  
私たちがインタービーンでなかったことが。

だから、分かるでしょう  
あなたが呼吸をし続けている限り、  
私もあなたの中に居るということを。

## ぐるぐる回って歩く

ぐるぐる回って歩いているあなた、  
止めてください。  
どうしてそうするのですか。

「歩いていないと私は存在できないのです、  
だってどこに行けばいいか分からないから。  
だからぐるぐる回って歩いているのです。」

ぐるぐる回って歩いているあなた、  
止めてください。

「でも歩くのを止めたら、  
私は存在しなくなるのです。」

ぐるぐる回って歩いている私の友よ、  
あなたは一つではない  
この気違いじみたぐるぐる回る歩きと。  
歩くのが楽しくても、  
ぐるぐる回って歩くのは別ですよ。

「私はどこに行けばいいの。」  
あなたの愛する人が見つかるところに行きなさい、  
あなたもそこで自分が見つかるのです。

## 変容されたイリュージョン

地平線の重い臉、  
傾いた山々、  
地球の枕から休息を求めて、  
夜のとばりとともに  
草と花が眠るふりをする。

イリュージョンが地平線のヴェイルを持ち上げる。

風がその手を持ち上げる。  
翡翠のろうそくが  
空の銀色の川で揺れている。  
山腹の空いた入り口が  
囲む、流星が書く  
聖なる言葉を火で。  
一万の命が廻っている、  
夢のイリュージョンの周りを。  
この夜の瞬間が  
明らかにする  
この世界の現実を。

\*ここに収録されている詩は、Parallax Press 発行の『私を私の本当の名で呼んでください：ティク・ナット・ハン詩集』から取られたものです。