



ティク・ナット・ハンの

マインドフルネス・プラクティス・ガイド

—Mindfulness Practice Guide by Thich Nhat Hanh—

ティク・ナット・ハンのマインドフルネス・プラクティス・ガイド

目次

I.	はじめに～ ティク・ナット・ハン師について	2
II.	プラクティス・ガイド	3
III.	食前の五つの祈り（五観の偈）	17
IV.	ガーター/偈（Gathas）	19
V.	マインドフル・ムーブメント	23
VI.	五つのマインドフルネス・トレーニング	25
VII.	ティク・ナット・ハン師の新訳般若心経	29
VIII.	チャンティング	33

この冊子は『**ブッダの幸せの瞑想【第二版】**』『**今このとき、すばらしいこのとき**』（株式会社サンガ）『**ティク・ナット・ハンの般若心経**』（野草社）から、発行元の許可を得て引用・作成したものです。複写・複製・転載は固くお断りいたします。より詳しい内容は、上記の本をご参照ください。

※日本各地にティク・ナット・ハン師のマインドフルネスを実践するサンガ（コミュニティ）があります。ティク・ナット・ハン師に関するニュース、国内で催されるイベントやプラクティス情報、サンガの所在地・連絡先は、ホームページや Facebook ページをご覧ください

「ティク・ナット・ハン マインドフルネスの教え」

<https://www.tnhjapan.org/>

<https://www.facebook.com/tnhjapan/>

メールアドレス：tnhsangha@gmail.com

I はじめに

この冊子は、禅師ティク・ナット・ハンの提唱する、ブッダの教えを基盤としたマインドフルネスを学ぶためのガイドブックです。日々の生活の中で、生きることに深く触れていくプラクティスを共に実践していきましょう。

「マインドフルネスは、今この瞬間に気づき目覚めているというエネルギーです。それは人生に深く触れることを、一瞬一瞬くりかえしていく実践です。」

～ティク・ナット・ハン（『ブッダの幸せの瞑想』）

ティク・ナット・ハン師について

ティク・ナット・ハン(Thich Nhat Hanh)師は、現在世界でもっともよく知られ、尊敬されている禅師の一人で、詩人であり、平和・人権活動家です。1926年ベトナム中部フエに生まれ、16歳で出家しました。

1960年代のベトナム戦争は、僧侶たちに僧院にとどまって瞑想生活を続けるか、それとも積極的に外へ出て戦争被害に苦しむ村人たちを救うのか、二者択一を迫りました。師はどちらか一つではなく、「僧院の外に出て行動するのもまた、瞑想である」と唱え、その両者の道を統合する「行動する仏教」（エンゲイジド・ブディズム）の運動を推し進めました。

その時以来、「個人と社会の、内面からの変革」という仕事に、師は生涯を捧げておられます。こうした仏教瞑想のあり方を、師はさらに「応用仏教」（アプライド・ブディズム）とも呼ばれました。そして、その瞑想の根幹をなすのが「気づき」＝マインドフルネスです。

1982年。師はフランスに亡命中、仏教徒のコミュニティ「プラムヴィレッジ」を設立し、世界各地で、マインドフルネスの指導を開始されました。今ではプラムヴィレッジは、ドイツ、アメリカ、香港、タイランド、オーストラリアなど、世界各地に僧院があります。

弟子たちは師のことを、敬愛を込めて「タイ」（ベトナム語で「先生」の意）と呼んでいます。

～「ティク・ナット・ハン マインドフルネスの教え」<https://www.tnhjapan.org/>より

II プラクティス・ガイド

1. マインドフルな呼吸（意識的な呼吸）



私たちは日常的に呼吸しながら、呼吸していること自体を忘れていきます。これに対し、自分の吸う息と吐く息に意識を向けることが、マインドフルネス瞑想の基礎になります。とても簡単ですが、効果は絶大です。呼吸をコントロールせず、息をありのままに感じましょう。意識的な呼吸は、身心をひとつにし、人生のそれぞれの一瞬にマインドフルネスのエネルギーをそそぎこむための秘訣です。

～ 実 践 ～

息を吸って吐いているあいだに、鼻から出入りする空気の流れを感じましょう。意識的な呼吸をしばらくつづけていると、息が驚くほど自然で軽く、静かで穏やかになってくることに気が付きます。私たちは、歩きながら、庭仕事をしながら、パソコンのキーを打ちながら、どんなことをしながらでも、この人生の安らぎの源に戻ってくることができるのです。自分の吸う息と吐く息を最初から最後までしっかりたどっていると、それだけで思考は働かなくなります。さあ、心を休ませてあげましょう。私たちは日常生活で考えすぎています。考えることを止め、心を休ませるのはすばらしいことです。

大切なことは、今ここにとどまり、この瞬間を楽しむことなのです。

2. マインドフルネスの鐘 (Mindfulness Bell)

意識的な呼吸に戻ることを忘れないために、何かの音を利用することがあります。その音を「マインドフルネスの鐘」と呼びます。この瞑想を行っているプラムヴィレッジやその他の瞑想センターでは、電話のベルの音、時計の音、僧院の鐘の音などを耳にしたときには、いつでもすべてを止めることにしています。

どんな音でも私たちのマインドフルネスの鐘になります。鐘の音を聞いたら話すことも動くこともやめます。そして体の緊張をゆるめ、呼吸に意識を向けます。無理なく、楽しく、かしまったりかたくなったりせずに、まずはやってみましょう。

いったん立ち止まって呼吸を意識し、静かで穏やかな心を取り戻すと、私たちは解放されて楽しく実践できるようになります。たとえば自分の目の前にいる友の存在もたしかなものに感じられるようになるのです。

自宅にいるときは、電話のなる音、近くのお寺の鐘の音、赤ん坊の泣きごえなどを使い、さらにサイレンや自動車のクラクションさえもマインドフルネスの鐘にすることができます。意識的に3回呼吸するだけで、心身の緊張をほどいて、静かで澄みきった存在の本質に戻ることができます。



3. 朝の目覚め (Waking Up)

一日の始まりは、幸せのほほえみをたたえながら、慈しみと理解の道を歩もうとする決意を心にとどめて、スタートしましょう。

今日という日は真新しい一日で、生きるためのかけがえのない二十四時間が待っていることを確かめます。

～ 実 践 ～

朝目覚めていちばんに、マインドフルネスについて書かれたこのような短詩（ガーター）を唱えてみることをおすすめします。

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^{まなこ}眼で見られますように

一日の始まりに、ほほえみ以上にふさわしいものはありません。ものごとを深く見つめ、ほほえみましょう。

真のほほえみは目覚めの心から生まれます。

穏やかさと理解の心をもって、今日という日を歩みだすことができるでしょう。



4. 深く聴き、愛をもって話す

慈しみを持って聴くことは、癒しをもたらします。ときにはわずか十分でも耳を傾げるだけで、人は変わり、唇にほほえみが戻ってくるのです。

また、愛をもって話すことにもトレーニングが欠かせません。やさしさがなければ、調和と、愛と、幸福を取り戻すこともできないのです。

～ 実 践 ～

吸う息、吐く息でマインドフルな呼吸を行い、つねに自分に慈悲が保たれるようにしましょう。アドバイスしたり、批判したりせずに、ただ聴きます。

相手に対する自分自身の気持ちを確認しましょう。「私が聴くのは、その人の苦しみをやわらげたいがためだ」と。これを「思いやりを持って聴く」と言います。

聴くときには、相手が話しているあいだずっと、思いやりの気持ちを保つように心掛けて聴きましょう。

いらだちや怒りのエネルギーが生じたら、いつでもマインドフルに息を吸って吐き、心に思いやりを保ちつづけることを忘れずに実践してください。

そのように聴き続けることが無理だと感じたら、そう伝えましょう。

心が安定していないときは、最高の状態で相手の話に耳を傾けることはできません。

5. 坐る瞑想 (Sitting Meditation)

坐る瞑想(坐禅)とは、「我が家」に戻ること、そして自分自身にあらゆる意識をそそぎ、心くばりをする方法です。坐る時はいつでも、祭壇に鎮座するブッダのような静けさをつくりだすことができます。

あなたの中とまわりのものに最大の注意を向けてみましょう。意識を大きく広げて、心がやさしく、やわらかくなるようにしてみます。

坐る瞑想は深い癒しをもたらします。痛み、怒り、いらいら、喜び、愛しさ、静寂など、そこに何があろうとも流されることなく、ただ寄り添います。

～ 実 践 ～

この瞑想では、とにかく坐ることを楽しみましょう。

瞑想しているあいだ、最初から最後までリラックスして幸せを感じられるように坐りましょう。

坐ったら、吸う息と吐く息をたどることから始めます。

感情が沸き起こってきたら、それを認めます。思考が生じたら、それを確認し、受け入れます。

坐る瞑想をしている間に、自分の心と体の変化するようすを観察すると、たくさんのが学べます。

うまく集中できないときは、数を数えるテクニックがとても役に立ちます。

坐る瞑想を上手に行うためには、体と感情の緊張を解きましょう。
坐った姿勢で心地よくくつろぎます。
静かに坐るのは、貴重なひとときです。あなたがリラックスして、
あなた自身であるための大切な機会なのです。

～ 実践のための詩 ～

※ () は、一呼吸ごとにひとつの言葉に縮めたものです

息を吸いながら 吸う息に気づく (吸っている)
息を吐きながら 吐く息に気づく (吐いている)

入ってくる息が深くなり (深く)
出ていく息はゆっくりとする (ゆっくり)

息を吸いながら 体を静める (静かに)
息を吐きながら くつろぐ (くつろぎ)

息を吸いながら ほほえむ (ほほえみ)
息を吐きながら 手放す (手放す)

今このときにとどまる (今このとき)
今 それはすばらしいとき (すばらしいひととき)



6. 歩く瞑想 (Walking Meditation)

歩く瞑想では、ただ歩くことを楽しむために歩きます。

そのコツは、どこかに辿り着くために歩かないことです。歩く瞑想は、歩いている時にはいつでも実践できます。例えば、職場まで行く時や、台所から居間まで移動する間でも可能です。充分時間をかけて歩きましょう。マインドフルに歩くことは平和と喜びをもたらし、生きることをリアルなものにします。私たちの最終目的地は墓場なのですから、一歩ずつこの瞬間の平和を楽しみながら、いのちへと歩いてみてはどうでしょうか？

～ 実 践 ～

一歩一歩によく注意を向け、急がずにゆっくりと歩いてみます。

息を吸って吐きながら、その一呼吸ごとに気づきを向け、その間に何歩歩いたかを確認しましょう。呼吸に歩みを合わせます。その逆ではありません。呼吸と歩みの両方に気を配りながら自分で確かめます。

この時、呼吸と歩行をつなぐのが、(歩数を) 数えるという行為です。

実践を重ねると、吸う息と吐く息の長さが近づいてくるのが解るでしょう。言葉を使ってもできます。

呼吸のリズムが 3 - 3 ならば、

「蓮の 花が 咲く、蓮の 花が 咲く」「緑 色の 地球 (繰り返し)」

2 - 3 ならば「蓮の 花、蓮の 花が 咲く」、

5 - 5 ならば「緑 色の 地球の 上を 歩く (繰り返し)」

5 - 6 ならば「緑 色の 地球の 上を 歩く、私が (繰り返し)」

ただ言葉を唱えればよいというものではありません。足元に蓮の花が咲いているのを本当に観るのです。緑の地球と本当に一つになるのです。あなただけの新しい言葉を自由に作ってみてください。

<歩く瞑想 ガーター>

心はさまよう あらゆるほうへと
けれど私は ^{うるわ} 美しきこの小道を安らいで歩もう
一歩ごとに そよ風が吹き
一歩ごとに 花がほころぶ

平和は一歩一歩の中に
赤々と輝く太陽こそ私の心臓
花々は私とともにほほえむ
青々とさわやかに育ちゆくすべてのいのち
涼やかな風も吹いてくる
平和は一歩一歩の中に
この一歩ははてしなき道を喜びに変える

今着いた 私の家に
この一瞬に この場所に
ゆるぎなく 解き放たれて
本来の家に 私はとどまる



7. マインドフルに食べる（食べる瞑想）

「手のひらの一切れのパンに 宇宙全体がある」

食事でもまた瞑想の実践です。毎食ごとにじゅうぶんな気づきの心をもっていただきましょう。自分の食事を用意しながら、雨、陽光、大地、農夫や料理人の働きなどの要素がすべて集まって、すばらしい料理ができあがったことに気づきます。じっさいにその食べものを通して、宇宙全体が私たちの生命を支えていることが見えてくるのです。

～ 実 践 ～

食事がテーブルに用意され、全員が席に着いたら、呼吸の瞑想をはじめましょう。つづいて息を吸い、吐きながら、一人ひとりを見て、自分とテーブルに集まった全員のつながりを確認します。呼吸の後にはほほえみましょう。

次は、目の前の食べものの本質が姿を現すように見つめてみましょう。

食べ物を通して地球とのつながりが見えます。どの一口にも、太陽と大地のいのちが含まれています。食べもののいのちがどれだけ見えるか、それは私たち次第です。

一切れのパンに宇宙全体を見てとり、味わうことさえできるのです！

食べる前に目の前の食べものを数秒間よく見つめてからマインドフルにいただければ、深い幸福感が味わえます。

食事を終えるときには、少し時間をとって、自分が食べ終えたこと、食器が空になり空腹が満たされたことを確認します。

それから、この滋養ある食べものを^と摂ることでああなたの慈しみと理解の歩みが支えられていることに感謝するひとときを持ちましょう。

8. お茶の瞑想

お茶の時間は、楽しくくつろいだ雰囲気仲間と集まれるひとときです。ともにお茶を味わう、それだけでもじゅうぶんです。一緒にいて喜びと幸せを味わうことは、「善き知らせ」を受けとるチャンスともいえるでしょう。お茶の瞑想は、お茶や友人と本当に出会うための実践です。

悲しいことや心配ごとがあっても、今この瞬間は幸せな気持ちで落ち着いていられる、その事実をたしかめます。

なにも言わず、くつろいでその場に座りましょう。気が向いたら、歌を歌ったり、話や詩を交わしたり、ダンスをするのもいいでしょう。

この瞑想は、そのときどきの状況に応じてアレンジしてかまいません。一杯のお茶をひとりの親しい友とともにする、それくらいシンプルでもいいのです。



9. 深くつろぎの瞑想（Deep Relaxation）

深くつろぎの瞑想は、休息と癒し^{いや}によって、身体の立て直しをはかるのによい機会です。まず体をリラックスさせ、その各部分に順々に注意を向けて、細胞の一つひとつに慈しみと思いやりを送ります。

目覚めたままで横たわって、完全にくつろいだ状態に入り、呼吸をたどってもいいでしょう。

気づきを体のさまざまな部分に向けていきます。

髪の毛、頭皮^{とうひ}、脳、耳、首、肺、一つひとつの内臓、消化器官、骨盤^{こつばん}など、癒し^{いや}と注意を必要とする各部分に向け、それぞれを気づきで包み込んで、呼吸しながら、慈しみと感謝と思いやりを送ります。



～ 実 践 ～

息を吸いながら 両目に気づく 息を吐きながら 両目にほほえむ

息を吸いながら 心臓に気づく 息を吐きながら 心臓に気づく

体の他の部分についても、たとえば肝臓を対象に、同じように実践を続けることができます。マインドフルな呼吸を使ってマインドフルネスを生み出し、体を気づきで包みこみましょう。

10. サンガを作り、支えあう

マインドフルネスの実践は、コミュニティで行うことによってさらにくつろいで安定した、楽しいものになります。おたがいが「マインドフルベル」となり、実践の道の歩みを支え合い、気づきのきっかけを与えあいます。

コミュニティの支えがあれば、自分の内にもまわりにも平和と喜びを育てることができ、それを自分が愛し大切に思う人たちへの贈り物としてプレゼントできるのです。

サンガはさまざまな木が生え、花が咲き乱れる庭のようなものです。

人も自分もただひとつの美しい花だと思えるなら、理解しあい、愛しあうことができるようになるのです。庭にある他の木と比べて、どちらが偉いとか、ちっぽけだとかいうことはありません。

同じように、サンガの一人ひとりも、サンガに^{こうけん}貢献できるその人だけの宝を持っています。またそれぞれが注意すべき部分も持ち合わせています。その人からの贈り物に感謝し、短所を成長への可能性として見ることであれば、調和してともに暮らすことを学べるでしょう。

私たちの実践は、自分が花であり木であること、庭そのものであること、そしてそれらすべてがつながり合っていることが理解できるようになることなのです。



11. 沈黙 (Noble Silence)

沈黙は自分の心から生じるものであり、外からもたらされるものではありません。たとえどのような状態にあっても、自分自身が真に静かであれば沈黙を楽しむことができます。

沈黙とは、たんに話をしないと騒々しくしないというだけではありません。心の中がかき乱されないこと、心のおしゃべりが無いことです。

たとえば、「自分は静かだ、自分のまわりも静まりかえっている」と思っている、頭の中で絶えずおしゃべりがつづいているときがあります。これは沈黙ではありません。

沈黙の実践では、私たちの活動の外に沈黙をつくりだすのではなく、活動そのものの中に沈黙をつくりだしていきます。

サンガで他の人と一緒に食事をするのは、沈黙を味わうための機会です。坐る瞑想や、歩く瞑想は、法話を聴くときと同じように沈黙を実践する機会です。心の中が静かならば、心の^{どじょう}土壌に気づきがしみこんでいきます。

～ 実 践 ～

プラムヴィレッジのリトリートでは、晩に行う坐る瞑想の終了時から翌日の朝食の終了までは、深い沈黙を守る時間になっています。そのあいだは、自分の血肉に静寂をしみわたらせます。サンガのエネルギーとマインドフルネスも身心にしみこませます。自分の寝る場所に戻るときは、一足ずつ気づきながらゆっくりと歩きます。深呼吸して、静まりかえった新鮮な空気を味わいます。だれかがあなたの横を歩いて、沈黙を保つことによって、その人を支えてあげましょう。

12. のんびりする日 (Lazy Day)

「のんびりする日」というものがあります。何も予定を入れない日です。その日はゆっくりと時間を気にせず、自然にまかせて一日を過ごします。森に行き、歩く瞑想や坐る瞑想をしてもいいでしょう。

この日は、自分の実践のありかたと人へのかかわりかたを「深く観る」一日です。それまでの自分の実践について多くの学びがあるかもしれません。また、自分の実践を調和のとれたものにするために、すべきこととすべきでないことを確認できるかもしれません。私たちはときとして、実践に励むあまりに、自分自身やまわりに不調和を生み出してしまうことがあります。「のんびりする日」は、そんな自分のバランスを取り戻す日です。

～ 実 践 ～

ふだんの生活ではほとんどの時間、だれもがみな日常の雑事をこなしたり、他のだれかのために何かをしています。

きっと自分のためにしたいことは山ほどあるでしょう。しかしそれをするのが「のんびりする日」ではありません。この日には一切何もしません。

この日は、何もしないようにあらゆる努力を払います。そこから新しいありかたを学ぶことができます。

あなたの時間は、何よりもあなたが存在するための時間です。あなたが生き生きとして安らぎ、喜びに満ち、やさしくあるための時間です。何もしないでも、ただ存在するだけで慈しみと喜びに満たされている——世界はそんな人を求めています。「あるがままに存在すること」、そのありかた (being) の質が、行動 (doing) の質を決めます。

Ⅲ 食前の五つの祈り (五観の偈^げ)

マインドフルに食事を楽しみましょう。

食べることを通して、私たちは先祖や子孫にもその栄養を送っています。

食べものの栄養だけでなく、まわりの人たちとの友情も育てましょう。

それによって、私たちみんなの前に美しい道を開いていきます。

～ 五つの祈り ～

この食べものは、宇宙全体、地球、空、数えきれないほどの生きものたち、多くの努力と愛ある働きによってもたらされた恵みです。

この食べものを受けるとにふさわしいよう、マインドフルに感謝して食べ、生きることができますように。

貪^{むさぼ}りなどの不健全な心の働きに気づき、変容^{へんよう}させていくことができますように。

いのちあるものの苦しみをやわらげ、気候の変動に力を貸すことを止め、地球を癒^いやし、そして守るような食べ方を実践し、慈悲の心を生かすことができますように。

健全なコミュニティをつくり、友情を深め、いのちあるものの役に立てるように、この食べものをいただきます。

Contemplations before eating (食前の五つの祈り 英文)

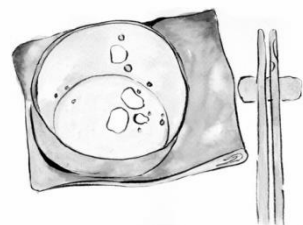
This food is a gift of the earth, the sky, numerous living beings, and much hard and loving work.

May we eat with mindfulness and gratitude so as to be worthy to receive this food.

May we recognize and transform unwholesome mental formations, especially our greed and learn to eat with moderation.

May we keep our compassion alive by eating in such a way that reduces the suffering of living beings, stops contributing to climate change, and heals and preserves our precious planet.

We accept this food so that we may nurture our brotherhood and sisterhood, build our Sangha, and nourish our ideal of serving all living beings.



IV ガーター/^げ偈 (Gathas)

呼吸すること、坐ること、歩くことは、どれも素晴らしい瞑想です。しかし日常生活で忙しくなりがちな私たちは、マインドフルに呼吸し、歩こうと思っけていても、それをつい忘れてしまいます。そんな時、ガーターを使った実践が「今、ここ」にいられるよう助けてくれます。

ガーターとは、日常的な活動をしながらマインドフルネスの実践をうながす短い詩のことで、当たり前のように行っている何気ない行動を、深く開かれた経験にしてくれます。

意識をガーターに集中させると、自分自身に立ち返り、一つひとつの動作に気づくことができます。

ガーターを唱え終わったら、高まった気づきの意識を保ちながら行動しましょう。

«今この瞬間にとどまる»

今着いた 私の家に
この一瞬に この場所に
ゆるぎなく 解き放たれて
本来の家に 私はとどまる

«I have arrived, I am home»

I have arrived, I am home
In the here, in the now
I am solid, I am free
In the ultimate, I dwell.

《鐘に耳を澄ます》

聴こえる 聴こえる
このすばらしい鐘の音が
本来の私に
連れ戻してくれる

《Hearing the bell》

Listen, listen
this wonderful sound
brings me back
to my true self.

《座る瞑想》

今ここに座るのは
あの菩提樹のもとに座ること
私の体は気づきとひとつ
まどろみから解き放たれて
いま穏やかにくつろいでいる

《Sitting》

Sitting here is like sitting under
The Bodhi tree
My body is mindfulness itself,
Calm and at ease,
Free from all distraction.

《ほうきを使う》

ていねいに掃き清める
悟りの大地
その土の中から
智慧の木が伸びてくる

《Sweeping》

As I carefully sweep
the ground of enlightenment,
a tree of understanding
spring up from the earth.

«食事を用意する»

この食べ物に目をやれば 宇宙のすべてがそこにある
だからこそ 私は今ここにいる

«Serving Food»

In this food I see clearly
the presence of the entire universe
supporting my existence.

«食事を終える»

食器は空になり 空腹は満たされた
行きとし生けるものの幸せのため
このいのちを活かしますように

«Finishing Your Meal»

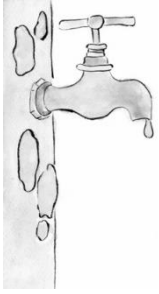
The bowl is empty.
My hunger is satisfied,
I vow to live for the benefit of all beings.

«お茶を飲む»

気づきに満ちる
両手で包んだ一杯のお茶
心と体はひとつとなって
今ここに

«Drinking tea»

This cup of tea in my two hands,
Mindfulness held perfectly.
My mind and body dwell
In the very here and now.



«蛇口をひねる»

高い山から沸きいで 大地の底を流れる
奇跡の水に 心は感謝で満たされる

«Turning on the Water»

Water comes from high mountain sources,
Water runs deep in the Earth,
Miraculously , water comes to us ,
and sustains all life.
My gratitude is filled to the brim.

«真理のわかち合い»

目覚めの境地で 真理をわかち合う
そして 顔を見合わせ微笑む
「あなたは私」が見えてくる
自分を語り 耳を傾け 私たちはひとつ

«Dharma Sharing»

Discussing the Dharma is the ultimate
dimension,
We look at each other and smile.
You are me, don't you see?
Speaking and listening, we are one.

V マインドフル・ムーブメント

リラックスし、呼吸を意識しながらそれぞれの動きを3～5回繰り返します

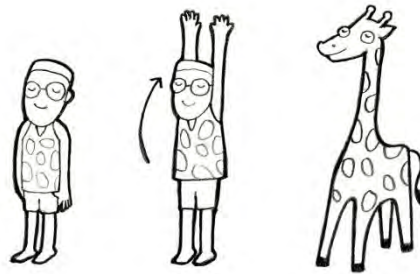


その1

息を吸いながら両腕を前へ。
息を吐きながら降ろす。

その2

息を吸いながら腕を頭の上まで
持ち上げ、空にタッチ。
息を吐きながら降ろす。

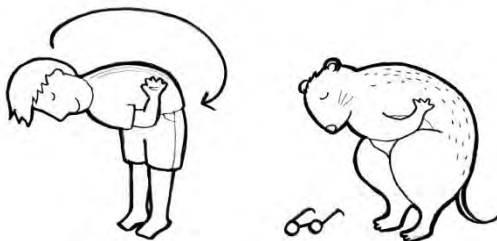
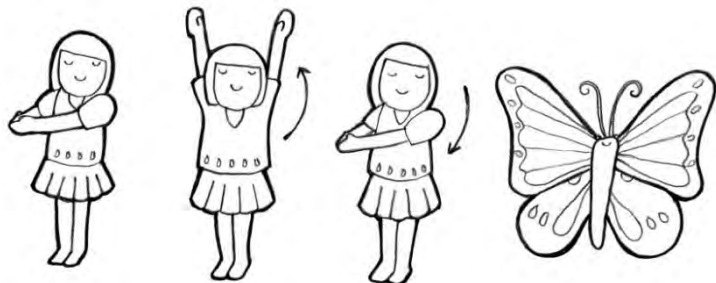


その3

指先を両肩にあて、息を吸いながら
腕を広げる。
息を吐きながら指先を肩へ戻す

その4

両手を合わせて前に出し、
息を吸って吐きながら
両腕で円を描く。
反対方向に繰り返す。



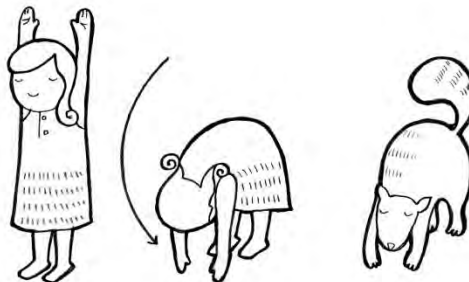
その5

体を前に倒し、息を吸って吐きながら
上半身で円を描く。
反対方向に繰り返す。

その6

息を吸いながら腕を頭の上まで持ち上げ、空にタッチ。

息を吐きながら体を倒して地面にタッチ。



その7

かかとをつけ、足先はVの形。

息を吸いながら爪先立ち。

息を吐きながら両膝を外に曲げ腰を落とす。

息を吸いながら爪先立ちのまま立ち上がる。

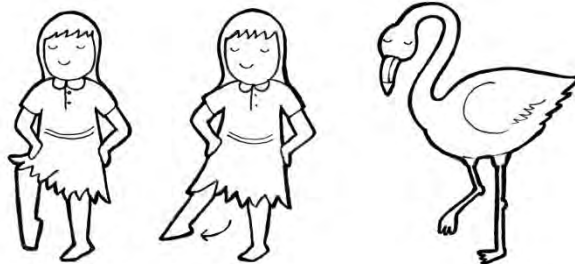
その8

息を吸いながら右のももを上げる。

息を吐きながら足を前に伸ばす。

息を吸いながら膝を曲げて足を引き寄せる。

息を吐きながら降ろす。



その9

右足を前に出し、息を吸って吐きながら外側に大きく円を描く。

反対方向に円を描いて戻ってくる。

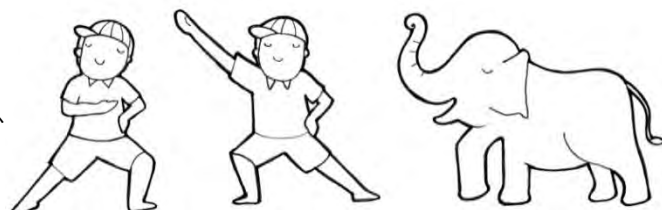
左足でも同様に。

その10

左手を腰、右爪先と顔を右方向へ。

息を吸いながら右手を右上に伸ばし、体重を移動させる。

息を吐きながら元の体勢に戻る。



VI 五つのマインドフルネス・トレーニング

これは仏教的観点からグローバルな精神性と倫理観を表現したものです。私たち自身と世界に癒しと変容と幸福を導くためにブッダが説いた四つの尊い真実（四聖諦）、八つの聖なる道（八正道）、真の慈しみと正しい理解への道について、具体的な解釈をほどこしています。この五つのトレーニングの実践では、インタービーイングである相互存在を洞察する目——物事を正しく見る力（正見）を養い、あらゆる差別、心の狭さ、怒り、恐れ、絶望を取りのぞいていきます。これに従って生きることができれば、私たちはすでに菩薩の道を歩んでいるといえます。この道に入る自覚があれば、現在の生き方に混乱することなく、未来への怖れに支配されることもなくなるのです。

1. いのちを敬う

いのちを破壊することから生まれる苦しみに気づき、相互存在を洞察する眼と慈悲とを養い、人間、動物、植物、鉱物のいのちを守る方法を学ぶことを誓います。

私は、決して殺さず、殺させず、自分の心と生き方において世界のいかなる殺害行為も支持しません。

有害な行為は、差別や二元的思考から生まれ、怒り、恐れ、貪り、不寛容から生じることを見抜きます。

私は寛容さと差別のない心を育て、自分の見方に執着せず、自分の心と世界にある暴力、狂信、教条主義を変えていきます。

2. 真の幸福

搾取、社会的不正義、略奪、抑圧による苦しみに気づき、自分の心、発言、行動をもって寛容さを実行することを誓います。

私は決して盗まず、他に属するものを所有せず、私の時間、エネルギー、持ちものを、必要とする人とわかち合います。

深く見つめる実践によって、他の幸福と苦しみは私の幸福と苦しみとひとつであること、慈悲と理解なしに真の幸福はありえないこと、富や名声や権力や享樂の追及は大きな苦しみと絶望をもたらしかねないことを理解します。

幸福は外的な条件ではなく、心の持ち方によって決まります。幸福になるための条件がじゅうぶんにそろっていることがわかれば、今ここで幸せに生きることができます。

私は正しい暮らし方（正命）をして、地球に生きるものたちの苦しみを減らし、温暖化を軽減するよう働くことを誓います。

3 真実の愛

性的な過ちによる苦しみに気づき、責任感を育て、個人、カップル、家族、社会の安全と誠実さを守る方法を学ぶことを誓います。

性欲は愛ではなく、貪りによる性行為は、つねに自分と相手を傷つけることを知ります。真の愛と家族や友人から認められた深く長期的なかわりなしには、決して性的な関係を結びません。

力を尽くして子供たちを性的虐待から守り、性的な過ちからカップルや家族が崩壊しないように防ぎます。

私と他のすべての存在がさらに幸福になるために、体と心は一つであることを理解し、自分の性的エネルギーを適切に扱うことを学び、真の愛の四つの基本要素（四無量心^{しむりょうしん}）を育てます。

真の愛を実践すれば、それがすばらしいかたちで未来につながっていくと信じます。

4. 愛をこめて話し、深く聴く

気づきのない話し方と、人の話を聴けないことが生む苦しみに気づき、愛をこめて話し、慈悲をもって聴く力を育てます。

自分をはじめとして、人びとや民族や宗教集団や国家間に存在する苦しみを見抜き、和解^{わかい}と平和をうながすことを誓います。

言葉が幸せも苦しみもつくりだすことを自覚し、信頼、喜び、希望を与える言葉を使って、誠実に話すことを誓います。

心に怒りが生じているときはけっして話しません。マインドフルな呼吸と歩く瞑想によって、その怒りを認めて深く見つめる実践^{じっせん}をします。

怒りは、私自身の間違った認識と、自分と相手の苦しみへの理解不足から生まれる可能性を認めます。

自分と相手が苦しみを乗り越え、困難な状況から出口を見いだせるような話し方、聴き方をします。

確信のないことを言いふらさず、分裂^{ぶんれつ}や不和^{ふわ}を引き起こすような言葉を発しません。

誠実な勤勉^{きんべん}さ（正精進^{しょうしやうじん}）で私の理解、慈しみ、喜びと受容（平等心^{じゆよう びやうどうしん}）を養い、意識の奥深くにひそむ怒り、暴力、怖れを少しずつ変えていきます。

5. 心と体の健康と癒し

気づきのない消費によって生じる苦しみに気づき、マインドフルに食べ、飲み、消費することを通して、自分と家族と社会に心身両面の^{すこ}健やかさを育てていくことを誓います。

食べもの、感じ方、思い、意識という^{よんしゆ}四種の栄養の消費のしかたを深く見つめる^{じっせん}実践をします。

私は^か賭けごとをせず、アルコール飲料、麻薬の他、特定のウェブサイトから、ゲーム類、テレビ番組、映画、雑誌、^{しよせき}書籍、会話に至るまで、毒性のあるものは^{せっしゆ}けっして摂取しません。

今ここに^{じっせん}戻る実践を行って、自分の内とまわりの^{いや}癒しと、^{じよう}滋養のあるすがすがしい要素にふれます。後悔や悲しみによって過去に引き戻されたり、不安や恐れや^{むさぼ}貪りによって今ここから引き離されないように気をつけます。消費に^{ぼつとう}没頭することで孤独や不安やその他の苦しみをごまかそうとしたりしません。^{そうごいぞん}相互依存の心理をよく見つめ、私の体と意識に、私の家族や社会や地球という^{すこ}集合的な身体と意識に、安らぎと喜びと健やかさを保つような消費の^{じっせん}しかたを^{じっせん}実践します。



Ⅶ 新訳 般若心経 一彼岸へと渡るための智慧一

『ティク・ナット・ハンの般若心経』（野草社 2018 馬籠久美子訳）より引用

アヴァローキテシュヴァラ
観自在菩薩が、彼岸へと渡るための智慧を深く行じているとき、
突如として、五蘊はどれも等しく空であることを見だし、
その洞察によって すべての苦しみを乗り越えた。

「聴きなさい、シャーリプトラ舍利子よ、
この体そのものは空であり、空そのものはこの体である。
この体は空以外ではなく、空はこの体以外ではない。
感覚、認知、心の形成、意識についても同じである」

「聴きなさい、舍利子よ、
すべての現象には、空がしる記されている。
その本質は、生じるのでもなく滅するのでもない、
有るのでもなく無いのでもない、
汚れたのでもなく清らかなのでもない、
増えるのでもなく減るのでもない」

「ゆえに空において、体、感覚、認知、心の形成、意識は、
独立して分かれた実体ではない。
現象の十八の領域は、六種の感覚器官と、六種の感覚の対象と、
六種の意識からできているが、これらも独立した実体ではない。
相互に依存して生起し消滅する十二のつながりもまた、
独立した実体ではない」

「苦しみと、苦しみの原因も、苦しみの消滅も、解放に至る道も、
智慧と悟りも、独立して分かれた実体ではない」

「これがわかった者は、何も得る必要がなくなる」

「彼岸へと渡るための智慧を行じる菩薩たちの心には、
もはや一切の妨げとなるものが見いだせない。
心に妨げがないので、あらゆる怖れを乗り越え、
すべての誤った認知を打ち砕き、
完璧な涅槃を実現することができる」

「過去、現在、未来の三世のあらゆる仏たちも、
彼岸へと渡るための智慧を行じることにより、
完璧な悟りを得ることができる」

「それゆえ舎利子よ、彼岸へと渡るための智慧は、
偉大なる呪文であり、もっとも輝かしい呪文であり、
もっとも崇高な呪文であり、比べようのない呪文であり、
どんな類の苦しみも終わらせる力を持つ、真の智慧である」

「だから、私たちが彼岸へと渡るための智慧を讃える呪文を、
高らかに唱えよう。

ガテー ガテー パーラガテー パーラサンガテー ボーディ
スワハー！」

はんにやはらみ たしんぎょう
◆般若波羅蜜多心經

かんじざいぼさつ ぎょうじんはんにやはらみつたじ しょうけんごうんかいこう
観自在菩薩 行深般若波羅蜜多時 照見五蘊皆空
どいつさいくやく しゃりし しきふいこう ふういしき
度一切苦厄 舍利子 色不異空 空不異色
しきそくぜこう ふうそくぜしき じゆそうぎょうしき やくふによぜ
色即是空 空即是色 受想行識 亦復如是
しゃりし ぜしよほうこうそう ふしょうふめつ ふくふじょう ふそうふげん
舎利子 是諸法空相 不生不滅 不垢不淨 不增不減
ぜこうちゆうむしき むじゆそうぎょうしき むげん に びぜつしんい
是故空中無色 無受想行識 無眼耳鼻舌身意
むしきしょうこうみそくほう むげんかないいしむいしきかい
無色声香味触法 無眼界乃至無意識界
むむみょう やくむ むみょうじん ないしむろうし やくむろうしじん
無無明 亦無無明 乃至無老死 亦無老死 盡
むくしゅうめつどう むちやくむとく えむしよとくこ
無苦集滅道 無智亦無得 以無所得故
ぼだいさつた えはんにやはらみつたこ しんむけいげ むけいげこ
菩提薩埵 依般若波羅蜜多故 心無罣礙 無罣礙故
むうくふ おんりいつさいてんどうむそう くきょうねはん さんぜしよぶつ
無有恐怖 遠離一切顛倒夢想 究竟涅槃 三世諸仏
えはんにやはらみつたこ とくあのかた らさんみやくさんぼだい
依般若波羅蜜多故 得阿耨多羅三藐三菩提
こちはんにやはらみつた ぜだいじんしゆ ぜだいまようしゆ
故知般若波羅蜜多 是大神呪 是大明呪
ぜむじょうしゆ ぜむとうとうしゆ のうじよいつさいく しんじつふこ
是無上呪 是無等等呪 能除一切苦 眞實不虛
こせつはんにやはらみつたしゆ そくせつしゆわつ
故説般若波羅蜜多呪 即説呪曰
ぎやていぎやてい はらぎやてい はらそうぎやてい ぼじそわか
羯諦羯諦 波羅羯諦 波羅僧羯諦 菩提薩婆訶
はんにやしんぎょう
般若心經

The Sutra of the Insight that Brings Us to the Other Shore

10 A - va - lo - ki-tesh - va-ra while prac-ti-cing deep-ly with the In-sight that Brings Us to the O - ther

17 Shore, sud-den-ly dis - co - vered that all of the five Skan-dhas are e - qual-ly emp-ty and with

26 this rea-li - sa-tion he o - ver-came all Ill - be-ing. "Lis-ten Sa-ri - pu - tra this Bo-dy it -

34 self is Emp-ti-ness and Emp-ti-ness it - self is this Bo-dy. This Bo-dy is not o - ther than Emp-ti-ness and

42 Emp-ti-ness is not o - ther than this Bo-dy. The same is true of Feel-ings, Per - cep - tions, Men-tal For

50 ma - tions and Con-sci-ous-ness. "Lis-ten Sa-ri - pu - tra all phe-no-me-na bear the mark of

57 Emp-ti-ness; their true na - ture is the na - ture of no Birth no Death, no Be-ing no Non - be-ing, no De

64 file-ment no Pu-ri-ty, no In creas - ing no De creas - ing. That is why in Emp-ti - ness Bo - dy,

71 Feel-ings, Per - cep - tions, Men-tal For - ma-tions and Con-sci-ous-ness are not se-pa-rate self

78 en-ti-ties. The Eigh-teen Realms of Phe - no-me-na which are the six Sense Or-gans, six Sense Ob

86 jects and six Con-sci-ous - nes-ses are al - so not se-pa-rate self en-ti-ties. The Twelve Links of

94 In - ter-de - pen-dent A - ri - sing and their Ex - tinc-tion are al - so not se-pa-rate self en-ti-ties.

Ill - be - ing, the Cau-ses of Ill - be - ing, the End of Ill - be - ing, the Path, in-sight and at

V.S.

102
tain - ment are al - so not se - pa - rate self en - ti - ties. Who - e - ver can see this no lon - ger needs

110
a - ny - thing to at - tain. Bo - dhi - sat - tvas who prac - tice the In - sight that Brings Us to the

118
O - ther Shore see no more ob - sta - cles in their mind, and be cause there are no more ob - sta - cles in their

125
mind, they can o - ver - come all fear, de - stroy all wrong per - cep - tions and re - a - lise Per - fect Nir -

132
va - na. "All Bud - dhas in the past, pre - sent and fu - ture by prac - ti - cing the In - sight that

140
Brings Us to the O - ther Shore are all ca - pa - ble of at - tain - ing Au - then - tic and Per - fect En -

148
ligh - ten - ment. "There - fore Sa - ri - pu - tra it should be known that the In - sight that

155
Brings Us to the O - ther Shore is a Great Man - tra, the most il - lu - mi - na - ting man - tra, the high - est

163
man - tra, a man - tra be yond com - pare, the True Wis - dom that has the po - wer to put an

172
end to all kinds of suf - fer - ing. There - fore let us pro - claim a

179
man - tra to praise the In - sight that Brings Us to the O - ther Shore:

187
Ga - te, Ga - te, Pa - ra - ga - te, Pa - ra - sam - ga - te, Bo - dhi Sva - ha!

Ⅷ チャンティング

◆Opening Verse 『はじまりの偈（開経偈）』

ナモ タッサ バガヴァトー アラハトー サン マ サム ブッダ サ
Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhasa

(3回・鐘)

ザ ダー マ イズ ディープ エン ラヴリー
The Dharma is deep and lovely,
ウイ ナウ ハヴーアー チャンス トゥ シー
We now have a chance to see,
スタディ エン トゥ プラクティス イット
study, and to practice it.
ウイ ヴァウ トゥ リアライズ イッツ トゥルー ミーニング
We vow to realize its true meaning.

(阿羅漢であり 正自覚者であり 福運に満ちた世尊ブッダに
私は敬礼いたします)

ダルマ (法) は深く 愛おしい

見つめ 学ぶ 今 プラクティスの時 教えの真実に至るまで

◆Morning Chant 『朝の詠唱』

ザ ダー マ ボディ シャインズ ブライトリー アズ ザ デイ ドーンズ
The Dharma body shines brightly as the day dawns
ウイ シット イン スティルネス ハーツ アップ ピース オン ナウ リップス
We sit in stillness, hearts at peace, on our lips
イズ ア ハーフ スマイル
Is a half smile
イティイズ ア ニュー デイ ウイ ヴァウ トゥ ゴー スルー イット イン マインドフルネス
It is a new day. We vow to go through it in mindfulness
ソー ザ サン オヴ インサイト キャン ライズ シャイニン イン エヴリ ダイレクション
so the Sun of insight can rise, shining in every direction.
ノーブル サン ガ ディリジェントリー ブリング ユア マインド イントゥ メディテーション
Noble Sangha diligently bring your mind into meditation.

ナモ シャキャムナエ ブッダヤ
Namo Shakyamunaye Buddhaya (3回)

ダルマ（法）のいのち 目覚め輝く 夜明けとともに
静かにすわり 心やすらか 唇に微笑みをたたえて
新しき一日に誓うマインドフルネス
智慧の光放ち 昇る太陽 輝きあふれる この世界中
聖なるサンガの船に乗り 旅立つ朝の メディテーション

南無釈迦牟尼仏陀

◆Sharing the Merit 『終わりの偈（回向文）』

リサイティン ザ トレーニングズ プラクティスイン ザ ウェイ オヴ アウェアネス
Reciting the trainings, practicing the way of awareness

ギヴズ ライズ トゥ ベネフィッツ ウィザウト リミット
gives rise to benefits without limit.

ウィ ヴァウ トゥ シェア ザ フルーツ ウィズ オール ビーイングズ
We vow to share the fruits with all beings.

ウィ ヴァウ トゥ オファー トリビュート トゥ ペアレンツ ティーチャーズ フレンズ
We vow to offer tribute to parents, teachers, friends,

エン ニューメラス ビーイングズ フー ギヴ ガイダンス エン サポート
and numerous beings who give guidance and support

アロン ザ パス
along the path. (鐘3回)

経典の朗唱と 気づきのプラクティスの道は 限りなき恵みの果実
見つめ 導き 育ててくれた 父母 恩師 友達
生きとし 生けるものに 捧げ 分かち合うことを誓います

◆Namo Avalokiteshvaraya 南無観世音菩薩

ナ モ アヴァローキテシュヴァラヤ
Namo Avalokiteshvaraya

南無観世音菩薩



発行日 2019年4月27日

編集 発行

マウンテン・オブ・ハーモニー・サンガ
～ティク・ナット・ハンとプラムヴィレッジの伝統による～
(「プラムヴィレッジ・サンガ・ジャパン・ネットワーク」を改称)

イラスト:Pithalai/Thai Plum Village Volunteers