



社会・人間科学特別講義SB
地球市民のためのエコロジーとスピリチュアリティ
第3回:マインドフルネス、ティク・ナット・ハンの世界

2022.6.28

リベラルアーツ研究教育院教授

中野民夫

tamio.nakano@me.com

全体の流れ

(変更の可能性あります)

- 1) 6.14 : オリエン、SDGsとサステナビリティの基本
- 2) 6.21 : ディープエコロジー、ジョアンナ・メイシー、
– 深いつながりを取り戻す→Coming Back to Life, Active Hope
- **3) 6.28 : マインドフルネス、ティク・ナット・ハン**
– 今、ここ、ありのままに気づく。→万物の相互依存性 “inter-being”
- 4) 7.5:般若心経、修験道
– 歌で学ぶ「色即是空・空即是色」とマントラ
- 5) 7.12 : 老子（タオ）の世界、加島祥造
– 英訳からの現代語意識。社会意識と宇宙意識。
- 6) 7.19 : アメリカ先住民の知恵、「知恵の三つ編み」
– 口承の物語「狼の代弁は誰がするのか？」を輪読
- **7) 7.26:聖フランチェスコの平和の祈り、総まとめ。**
– 「神よ、私をあなたの平和の道具としてお使いください」
– 最終回は対面でやりたいと考えています。W9-716予約済み。懇親会？

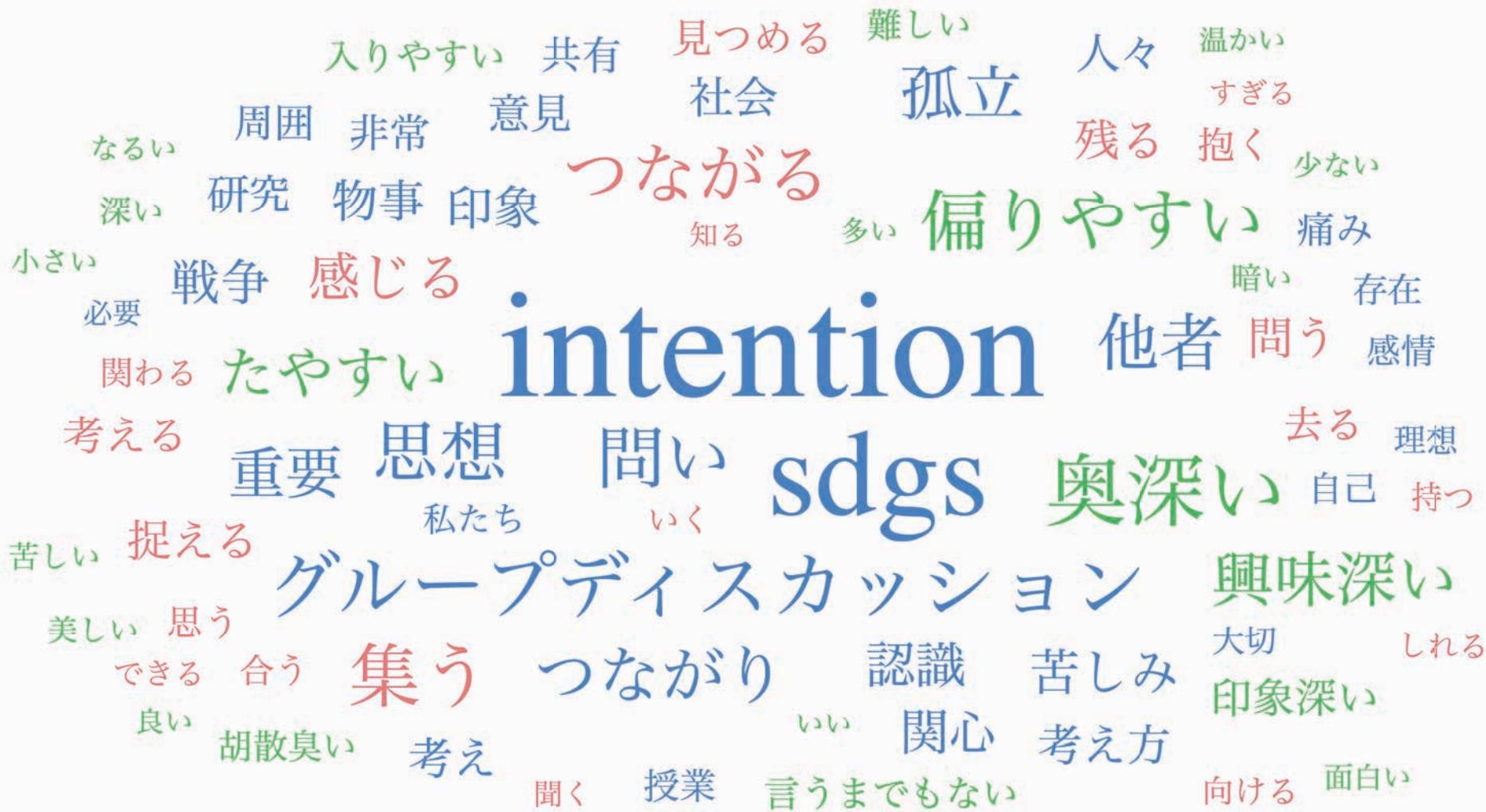
アジェンダ

- 14:20 オリエン、フィードバックシート、復習
- 14:30 参加者チェックイン
- 14:50 マインドフルネス
 - テイク・ナット・ハンの世界
- 15:50 ふりかえり
- 16:00 終了

先週のフィードバックシートより

(User Local のAIによるテキストマイニング)

ワードクラウドスコアが高い単語を複数選び出し、その値に応じた大きさを図示しています。単語の色は品詞の種類で異なっており、青色が名詞、赤色が動詞、緑色が形容詞、灰色が感動詞を表しています。



5行要約

(User Local のAIによるテキストマイニング、文書要約)

- 大きな問題があると「どうせ解決できない」という考えに日本ではなりがちという部分に共感しました。
- 平和や環境維持に向け、より多様な声に耳を向けることも大切であることを再認識しました。
- 事実やその事実から自分が何を感じたのかを掘り上げていくことが第一歩になると感じました。
- 想像の世界と現実の状況には常にギャップがあり、いわゆる真実を知らないことが多いのは言うまでもないことです。
- それと同時に、異なる意見を持つ人々と「集い」「問い合う」ことの難しさも感じている。

フィードバックシートより抜粋（中野）

お互いに読めると学び合えるので公開に。読めたかな。

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/14nHkmHZ67e2Q9sAVSJVeWAfip-HOcMa9DY5oFQn5Osw/edit#gid=1157029378>

- 自身の内的欲求を知るためのインテンションシートは興味深かった。
- 大きな問題があると「どうせ解決できない」という考えになりがち、に共感
- 自分自身を正直にさらけ出せる場がない話も、日本において特にそうだと思う。
- SDG s の簡潔な説明方法や自分にとって身近な項目、知らない項目について改めて考え、調べることで理解を深めることにつながった
- 自分が他の人、他の生き物、そして未来の人間とつながっていることを常に意識すること
- 他の人や環境とつながることが重要。
- 「孤立しないで集い問い合う」ことが最も印象的
- 同時に、異なる意見を持つ人々と「集い」「問い合う」ことの難しさも感じる。
- despair workも非常に興味深かった。絶望と希望は表裏一体であるように思う。



美しい地球の未来を守...
a-kumahira.com



地球へ...GoProがとらえた美しい動...
wired.jp



【全面推奨】これ以上の絶景があるか！NASAが宇...
rocketnews24.com



最新気象衛星から届いた、美...
esquire.com



ロケットニュース
【全面推奨】これ以上の絶景があるか！NASAが宇宙からとらえた地球の4K
映像が震えるほど美しい | ロケットニュース24
画像は著作権で保護されている場合があります。詳細



美しい映像を通して自然を取り戻すために人...
gigazine.net



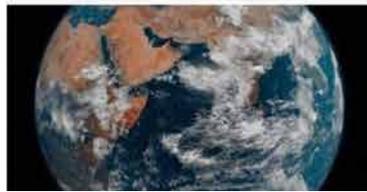
Beautiful Earth / 美しい地球 - Y...
youtube.com



夜の美しい地球の姿を見...
thinktheearth.net



まさに息を呑むような景色...国際宇宙...
businessinsider.jp



関連画像

もっと見る



国際宇宙ステーションから見た...
nlab.itmedia.co.jp



ねえ、宇宙に行ってみない?...
tripos.jp



ボード「美しい地球」に最高の...
pinterest.jp

SDGsウェディングケーキモデル

スウェーデンのレジリエンス研究所考案、SDGsの概念を表す構造モデル

<https://sdgs.media/blog/3834/>参照

頂点

17. パートナーシップ
で目標を達成しよう

経済圏 Economy

- 8. 働きがいも経済成長も
- 9. 産業と技術革新の基盤をつくろう
- 10. 人や国の不平等をなくそう
- 12. つくる責任 つかう責任

社会圏 Society

- 1. 貧困をなくそう
- 2. 飢餓をゼロに
- 3. すべての人に健康と福祉を
- 4. 質の高い教育をみんなに
- 5. ジェンダー平等を実現しよう
- 7. エネルギーをみんなにクリーンに
- 11. 住み続けられるまちづくりを
- 16. 平和と公正をすべての人に

生物圏 Biosphere

- 6. 安全な水とトイレを世界中に
- 13. 気候変動に具体的な対策を
- 14. 海の豊かさを守ろう
- 15. 陸の豊かさを守ろう



illustrated by
Johan Rockstrom and
Pavan Sukhdev

Copyright © 2016 UN Women

資料：国連広報センター

JOANNA MACY & HER WORK

SEARCH

[WELCOME](#)[WORK](#)[PUBLICATIONS](#)[BIOGRAPHY](#)[CONTACT](#)

“Active Hope is waking up to the beauty of life on whose behalf we can act. We belong to this world.”



JOANNA MACY PH.D, AUTHOR & TEACHER, IS A SCHOLAR OF BUDDHISM, SYSTEMS THINKING AND DEEP ECOLOGY. A RESPECTED VOICE IN MOVEMENTS FOR PEACE, JUSTICE, AND ECOLOGY, SHE INTERWEAVES HER SCHOLARSHIP WITH LEARNINGS FROM SIX DECADES OF ACTIVISM.

THE UNIVERSITY OF CALIFORNIA, BERKELEY, CALIFORNIA, U.S.A. | [www.joannamacy.com](#)

Joanna Macyとの出会い

- 留学中の1991年1月、湾岸戦争勃発直前
 - サンフランシスコCIIS、輪になって座っていた授業
- **“How do you feel?”**で始まったシェアリング
 - 皆から熱い嘆きや怒りが噴出し圧倒される。
- 帰りに日本人の風砂子さんに相談。
 - 彼女の声かけから**バークレイ“KAI”**（戦争についての思いを分かち合い、深め合い、行動する会）が誕生。
- インタビューで「戦争を止めるために何が？」
- **「孤立しないで集い合い問い合うことが力です」**
 - KAIの様々な活動の展開で、問い合う力を実感、実証。
 - テイク・ナット・ハンのBeing Peace読書会にも繋がる。
 - 30年経っても「続・地球の集まり」として継続展開。

intention:奥深い希求

- intention: 「意図」？
 - 今日ここに集まったあなたの“intention”は何？
 - Joannaはこのことをとても大切にしていた。
- 私なりの意識：「**奥深い希求**」
 - 私という存在の奥深いところで、希い（ねがい）求めている何か。
 - 自分でも意識化されていない、言葉になっていないかもしれない思い。
 - それが自分の目指す方向性、存在の軸になっている。
- ここにいる皆さんの「インテンション」は？

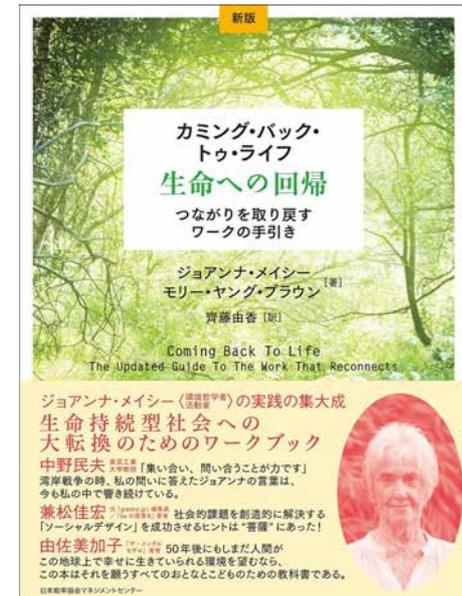
4つのステージ

- この大転換をめぐる人や生命の織物との「つながりを取り戻す」ワークのスパイラルは4つのステージで構成される。
- 今、コロナや戦争の時代にも有効！
 - 1) まずは感謝の気持ちから始める
 - **2) 世界に対する痛みを大切にする**
 - 3) 新しい目（世界=私）で世界を観る
 - 4) それぞれの場で前に向かって進む

Coming Back To Life

『カミング・バック・トゥ・ライフ 生命への回帰 つながりを取り戻すワークの手引き』
(ジョアンナ・メイシー著、齊藤由香訳、サンガ→JMAM)

- 2020年9月5日屋久島滞在中、『Coming Back To Life』出版記念zoomイベントで
- 「**感じている本当のことを語る**」意義を強調
 - 91歳の熱いジョアンナの姿に触発され曲が生まれた。
- 回帰すべきLifeは、普段、思っているよりずっと大きい。Deep Ecology的生命観
 - 地球の生命の歴史40億年につらなる (タテ)
 - 日々衣食住、地球の生態系や世界中の人々の働きに支えられてる (ヨコ)
- 「**大きなつながるいのち**」に帰ろう！
- この感覚こそ**サステナビリティの基盤**！
 - 話題の「**SDGs**」(持続可能な開発目標)のこころ
 - 3つの公正：私たちと未来世代・全生物・人々



地球市民感覚
(中野のイメージ)



もし「みんな地球の子どもたち」と私たちが実感できたら、平和や環境、持続可能性の問題はどう変わるだろう？

中野の修士論文：Toward Our True Nature:
Experiential resources for a more ecological and peaceful world.
環境破壊や戦争の根本原因と乗り越えの方向性とWS案

【課題】

1. 切り離され孤立しているという私たちの「自己」認識
Separated Self



主にJoanna
Macyから

2. 「あること(Being)」より「すること(Doing)への強迫
Doing more than Being



主にThich
Nhat Hanh
から

3. 自分自身をありのままに感じ、正直にあらわにできる場がない
No space to reveal oneself



主にHoward
Schechter
から

【解決の方向性】

1. お互いにつながりあい関係しあった大きな自己認識
Inter-connected Self

つながり

2. 今ここに、ただ在ることを楽しむ
Just Being

今ここ

3. お互いに真実を話し聴きあえる場を創る
Create the "Space"

心から

チェックイン

- どんな人がどんな思いでここに？
 - 全員が最初に少しずつ話す = 「チェックイン」
- 4人組に分けます。BORは顔出しで。
 - 6分預けます。名前（姓）の50音順で。最初の方、その後のファシリテーターよろしく。
- お題：チャットに入れます
 - 1) まず自己紹介：名前（好きなこと、研究テーマなど）
 - 2) How do you feel? 今どんな感じ？
 - でまず一周。その後に
 - 3) これまでのSDGsやジョアンナ・メイシーの世界で印象的だったこと（これまでの授業で学んだこと）

マインドフルネス mindfulness

この言葉、どれくらい知ってますか？

- ①聞いたことはある。
- ②ある程度知ってる。
- ③よく心がけている。

ここ数年、まさにブーム 今日をきっかけに深めて。一生の宝になる。

- 「amazon マインドフルネス」で検索すると、3000件以上



マインドフルネスストレス低減法
ジョン・カバットジン、Jon Kabat-Zinn他
★★★★☆ ~ 69
単行本 (ソフトカバー)
¥2,420
24ポイント(1%)
SUUMO住宅情報誌と対象の本の同時購入で合計金額から最大370円OFF
✓prime 明日中7/7までにお届け
通常配送料無料
こちらからもご購入いただけます
¥1,980 (37点の中古品と新品)



サーチ・インサイド・ユアセルフ 仕事と人生を飛躍させるグーグルのマインドフルネス実践法
チャディー・メン・タン、一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュート 他
★★★★☆ ~ 109
Kindle版 (電子書籍)
¥1,881
19ポイント(1%)
その他の形式: 単行本 (ソフトカバー)



~1日10分で自分を浄化する方法-マインドフルネス瞑想入門
吉田 昌生
★★★★☆ ~ 158
単行本 (ソフトカバー)
¥1,760
18ポイント(1%)
SUUMO住宅情報誌と対象の本の同時購入で合計金額から最大370円OFF
✓prime 明日中7/7までにお届け
通常配送料無料
残り17点 (入荷予定あり)
こちらからもご購入いただけます
¥824 (75点の中古品と新品)



実践! マインドフルネスDVD (体験に気づき、反応を止め、パターンから抜け出す理論と実践)
熊野 宏昭
★★★★☆ ~ 25
単行本 (ソフトカバー)
¥1,980
20ポイント(1%)
SUUMO住宅情報誌と対象の本の同時購入で合計金額から最大370円OFF
✓prime 明日中7/7までにお届け
通常配送料無料

今日紹介するティク・ネット・ハンだけでも50冊を超える



ティク・ナット・ハンの般若心経
ティク・ナット・ハン, Thich Nhat Hanh
他

★★★★☆ ~ 4

単行本

¥2,200

22ポイント(1%)

✓prime 明日中7/8までにお届け
通常配送料無料

残り5点 (入荷予定あり)

こちらからもご購入いただけます
¥1,512 (19点の中古品と新品)



和解: インナーチャイルドを癒す
ティク・ナット・ハン、磯崎ひとみ
★★★★☆ ~ 14

★★★★☆ ~ 14

Kindle版 (電子書籍)

¥0 kindleunlimited

Kindle Unlimited会員は追加料金なし
(¥0) で読み放題 [詳細はこちら](#)

または、¥1,126で購入

その他の形式: 単行本



愛する
ティク・ナット・ハン, 西田佳奈子他
★★★★☆ ~ 4

★★★★☆ ~ 4

Kindle版 (電子書籍)

¥1,056

11ポイント(1%)

その他の形式: 単行本 (ソフトカバー)



怒り: 心の炎の静め方
ティク・ナット・ハン、岡田直子
★★★★☆ ~ 27

★★★★☆ ~ 27

Kindle版 (電子書籍)

¥0 kindleunlimited

Kindle Unlimited会員は追加料金なし
(¥0) で読み放題 [詳細はこちら](#)

または、¥1,087で購入

その他の形式: 単行本



Mindfulnessの實踐が、「今ここ」におい **大反響**



中野の著作の中でも



岩波講座 現代社会学<7>『「聖なるもの／呪われたもの」の社会学』1996
「宗教でない宗教」中野民夫



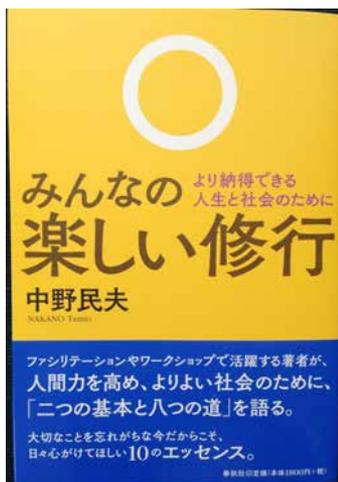
微笑みを生きる
ティク・ナット・ハン著、池田久
代訳 (春秋社 1995)に解説



ワークショップ
新しい学びと創造の場
(岩波新書、2001)



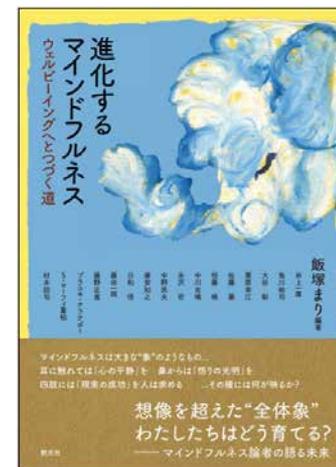
ファシリテーション革命
参加型の場づくりの技法
(岩波アクティブ新書、2003)
* 現在、電子出版のみ



みんなの楽しい修行
より納得できる人生と社会のために
(春秋社、2014)



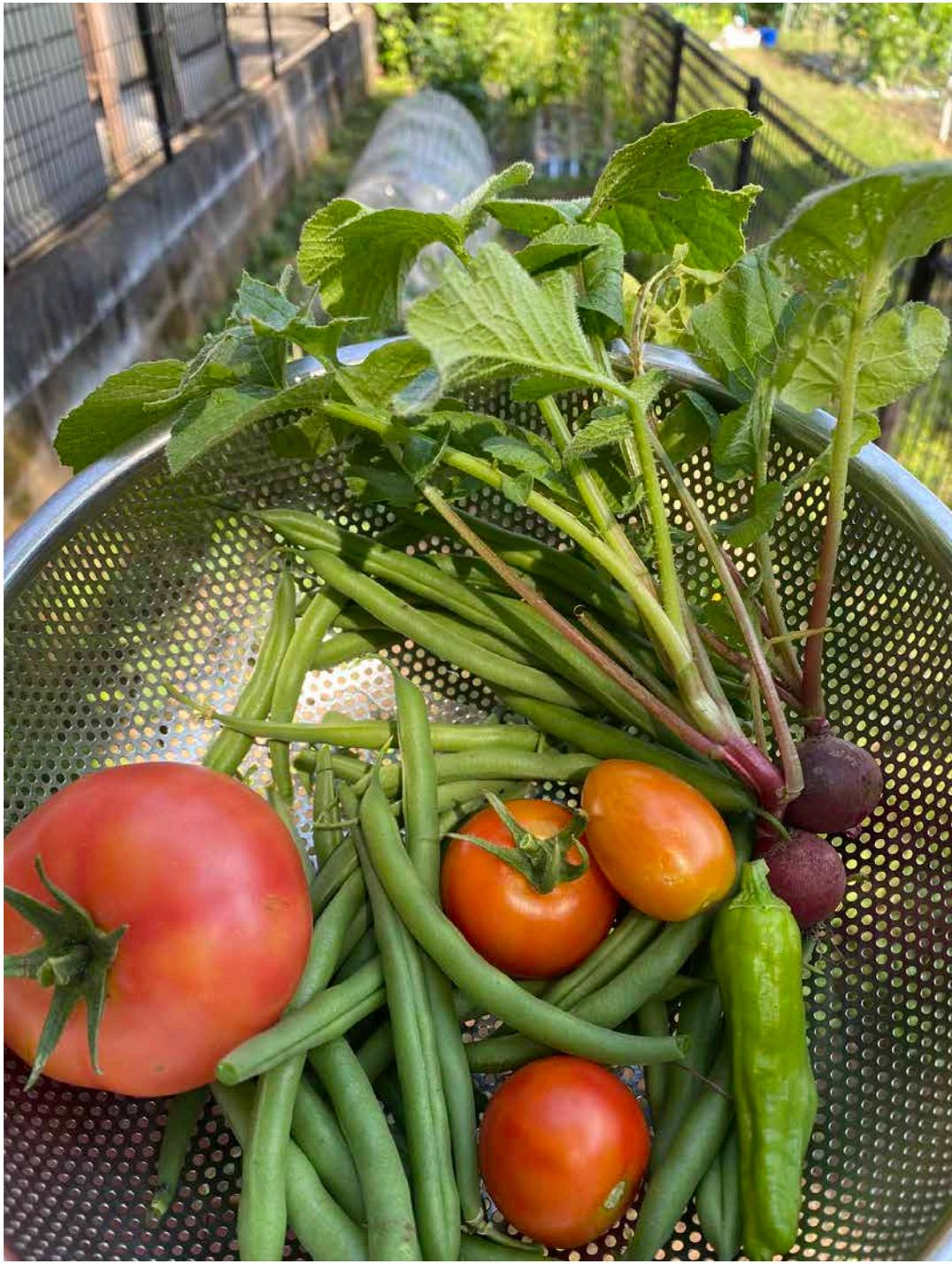
スピリチュアリティと教育
(共著、ビーイング・ネット・プレス、2015)



進化するマインドフルネス
ウェルビーイングへとつづく道
(飯塚まり編、共著、創元社2018)

コロナや戦争で不安な時代に マインドフルネスは頼りになる

- いったいどうなるの？いつ収束？不安・・・
- （一人暮らしで）孤立してない？
- 外出は減ったのに、何故か焦って、忙しい。
- 体調は？運動してる？コロナ太り？
- **ちゃんと食べてる？** / ちゃんと眠れてる？
- 心の健康は？未来の心配は？過去の後悔？
- 家族や身近な人たちとうまくやってる？
- 日々生きている喜び、感謝や幸せは感じてる？



今朝の収穫

少しでも農に触れると、匂がわかる。生命の力を体感できる。食べ物がどこから来ているか、想像力が働くようになる。

忙しいあなたに、
とっておきの歌が！
マインドフルネスの勧め

「忙しい毎日を走り続ける
すべての仲間たちへ」

(中野民夫オリジナルソング)

シンプルなメロディーなので、
ぜひ一緒に歌ってください！

忙しい毎日を走り続けるすべての仲間たちへ

2014年11月 中野民夫作詞・作曲

1. 忙しい 毎日、走り 続ける

だってだって、やること たくさん あるから
耳鳴しても、目がかすんでも、頭痛くても、咳続いても
からだの声を 聴いてる 余裕など ないから
疲れ 果てて、時々、動けなくなり、
やっとわかる、このままじゃ いけない、どうしよう

*たまには ゆっくり、呼吸を 聴いてみよう
ずっとずっと いのちを、支えてる この息を

2 にぎり しめてる いろんなこと、手放して
自分など 忘れて、ゆっくり 眠ろう
夜の 極みに、明るい兆し やってくる
明けない 夜など、ないから、大丈夫
一歩 一歩を、丁寧に 歩こう
生きて いるのは、いつだって、今ここ

*たまには ゆっくり、料理を してみよう
ずっとずっといのちを支えてる自然の恵み

3. からだ 調べ、気になることについていけ
先のことなど わからないけど、扉が きっと開く
自分のことは 意外に、わからない ものだから、
共に 歩こう、迷える 仲間たちと
いつか ある日、大地に 還るときまで
花開け 踊り歌え、それぞれの いのちの歌

*たまには ゆっくり、耳を澄ませ そして歌え
ずっとずっと いのちを、支えてる このメロディ
＜後奏＞(ラララーでメロディ)

「たまには、ゆっくり
呼吸を聴いてみよう」

これが
マインドフルネスの第一歩

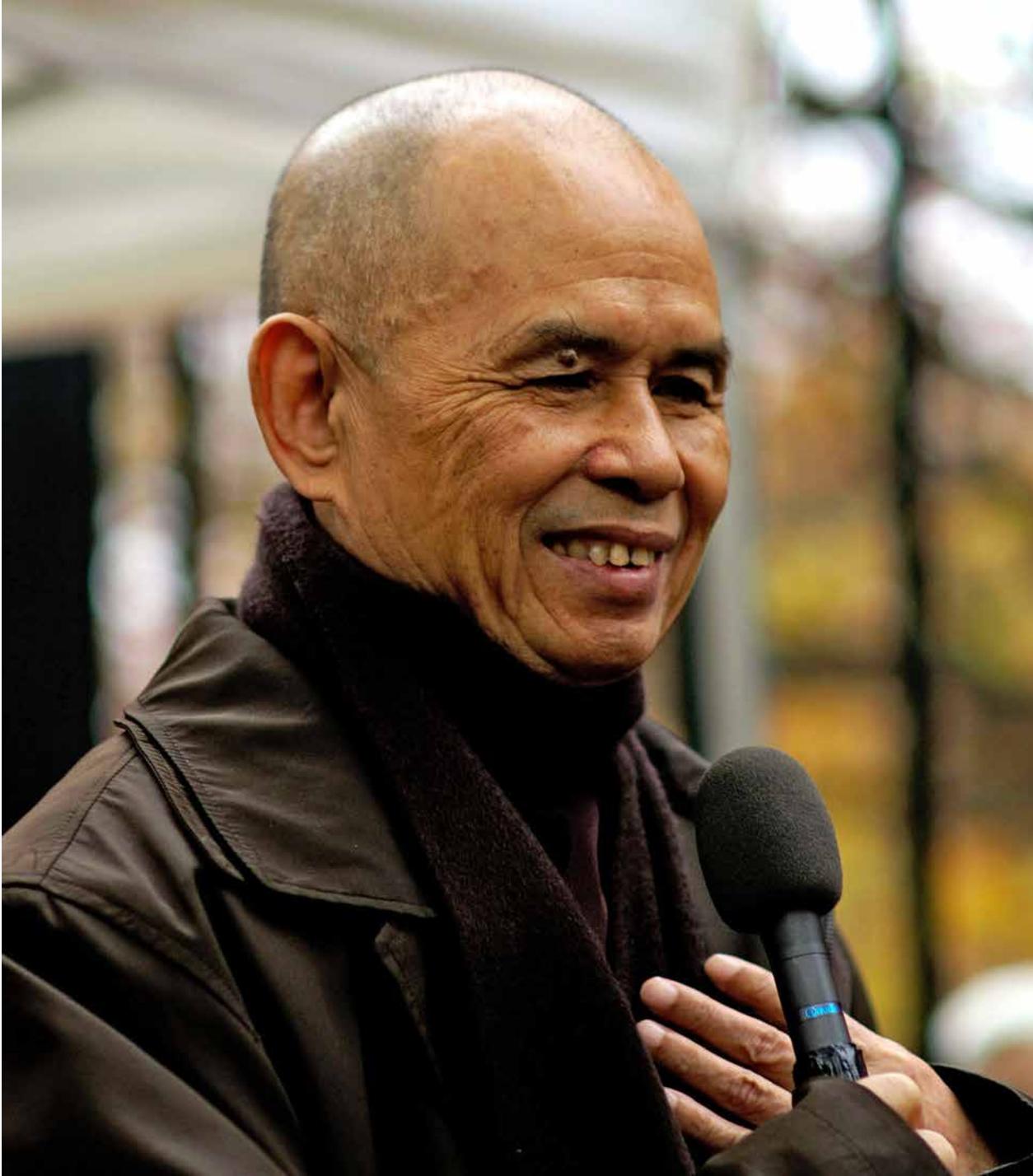
「たまにはゆっくり呼吸を聴いてみよう~」
マインドフルネス・プラクティスへ

- 調身 : まず身体を調える
- 調息 : すると息が自ずと調う
- 調心 : そしてようやく心も調う
- しばらく、実際に体を動かしま~す。
 - 立ち上がって少しスペースを作ろう。Videoはオフ



「マインドフルネス」 mindfulness

- テイク・ナット・ハン（ヴェトナム出身の仏教者）より
- 漢字で書くと「**念**」（パーリ語のsati : 気づき）
 - 「**今**」の「**心**」。Present mind 今、今、今に気づいている。
 - 瞑想とは、何も考えないことではなくて、今ここで起きていることを、ただはっきりと知ること。
 - マインドフルネスとは、一切のジャッジメント（判断・評価）なしに、身体、感覚、感情、思考で起きている「ありのまま」に気づいていること。
 - 過去や未来にもって行かれず、怒りや後悔など感情に溺れず、ただ今このあるがままに気づいている状態。
- Googleのマインドフルネス・リーダーシップ研修で有名に
 - SIY(search inside yourself)禅、瞑想、脳科学を駆使、ビジネス界で話題



Thich Nhat Hanh

ティク・ナット・ハン

Thich Nhat Hanh

- ヴェトナム出身の仏教者・詩人(1926～2022)
 - 南からテーラヴァーダ(上座部)、北から大乘仏教、両方の流れ
 - ヴェトナム戦争の頃、お寺の中で修行を続けるべきか、社会に出て被災者を助けるかで悩む。→両方をやろう！
Engaged Buddhism (社会に関わり行動する仏教)
 - 60年代にアメリカで北爆停止を訴え、マルチン・ルーサー・キングと交流。ノーベル平和賞に推される。
 - 帰国困難になり、フランスに亡命。**プラムビレッジ**という拠点を作り、欧米他で現代的な仏教で大活躍。
 - 「今ここ」を大切にするわかりやすい修行で、**マインドフルネス**ブームのひとつの源流に。
 - <参考> もう一つの流れは、ジョン・カバット・ジンの『マインドフルネス・ストレス低減法』、宗教色を廃し医療などに。

マインドフルネスのプラクティス（実践）

- 基本は、「呼吸」に気づくこと
 - Breathing in, I know I am breathing in.
 - 息が入っている時、私は息が入っていると気づく
 - Breathing out, I know I am breathing out.
 - 息が出ている時、私は息が出ていると気づく
- 特別なことをするのではなく、入息・出息の「ありのまま」をただ意識する。
 - すると、いつのまにか自然に深くゆっくりに・・・
 - 深くーゆっくり、穏やかー安らぐ、微笑みーリラックス、今この時ー素晴らしい時、と唱えるもよし

マインドフルネスのプラクティス 日常生活への応用

• 「歩く」瞑想

- 目的地に着くためではなく、ただ今ここで、歩くことを楽しむ。呼吸を数えながら、一步一步ゆっくりと。
 - 一息吸う間に2-3歩、吐く間に2-3歩
 - 応用：大事なプレゼン前、疲れてる時・落ち込んでる時、山登りで。

• 「食べる」瞑想

- 何を食べているのか、一口ずつ、ゆっくり丁寧に味わう。
- まず何を食べるかよく見て選び口に運ぶ。箸を置いてゆっくり50-100回くらい噛むつもりで味わう。すぐ飲み込まない。
- どこから来たのか、深く観てゆく。店・人手・畑・海外・地水火風

• 要は今ここで起こっていることをハッキリと知る

- 自分の身体で、感覚、感情、思考、周囲・・・世界へと広げていく

ティク・ナット・ハンの言葉から

1995年来日

中野は来日企画実行委員会マインドフルプロジェクトの事務局長



「マインドフル」

花になり、山になり、水になり、動物になり、植物になり、心を含めてお血を洗い、自分に触れる。社会に関わり行動する。

THICH NHAT HANH

ベトナム生まれの詩人・仏教者

ティク・ナット・ハン を迎えて

講演会

4月29日(土) 大阪・吹田メシアター

5月9日(火) 東京・よみうりホール

マインドフル・リトリート(やすらぎと気づきの4-5日間)

5月3日(木)-7日(日) 伊勢原・思願会(神奈川県)

5月10日(木)-13日(日) 清里・キープフォレストスキャンプ場(山梨)

マインドフルの一日(やすらぎと気づきの日)

4月30日(日) 京都・比叡山

5月14日(日) 鎌倉・光明寺

主催

マインドフル・プロジェクト

(ティク・ナット・ハン95年日本招聘実行委員会)

協力

ウェブ・オブ・ライフ

地球市民会連帯

ヨーガヴァースティ

浄土宗総合研究所

思願会

新宗教青年会

霊魂研究センター・アソシエイト



ティク・ナット・ハン は、1926年生まれ。ベトナム戦争に対し、「行動する仏教者」の一人として非暴力・平和を訴え、その結果亡命を余儀なくされた。1973年以降、彼はフランスに在住し、難民救済活動に携わるいっぽう、欧米の人々に仏教思想のエッセンスを伝えることに心をくだいています。平明で、美しく雄に響く言葉と、現代人向けに工夫されたやさしい説法によって、彼の思想は多くの人々の共感を呼んでいます。

そして、地球レベルの諸問題—環境破壊、南北問題、核、戦争など—に対応するための思想・行動の体系として全世界的に仏教が注目され、「地球仏教」という概念が生まれるに至っていますが、ティク・ナット・ハン は、ダライ・ラマと並び、その代表的指導者として評価されています。

みずからと世界の平和を、この一歩から。

<何に注目していたか？1995来日企画パンフレット裏面より>

もし、あなたが詩人なら、一枚の紙の中に雲が浮かんでいるのを見るでしょう。雲がなければ雨はなく、雨がなければ樹は育ちません。そして、樹なしには紙を作ることができません。

このように、紙が存在するために雲はなくてはならないものです。もし、雲がなければ紙は存在できません。

ですから、雲と紙とは「相互存在している (Interbeing)」ということができます。 (『ティク・ナット・ハンの般若心経』より)

**1枚の紙に雲を見る
万物のつながり
= インタービーイング**

これ、この解、説書の、り、と、離され、と相互に関係しあい依存しあっている、という真実を、詩的な表現と「インタービーイング」という彼独自のキーワードで表わした代表的な箇所です。

私たちは、いつでも歩いています。けれど、ふつうは走るように歩いています。そのように歩くとき、私たちは地球の上にあせりと悲しみをするしているのです。

地球の上に、平和と静けさをしるすような

歩き方が必要です。それには一瞬一瞬を生き、一歩一歩を楽しむことが重要です。心配や焦りを手放し、未来や過去のことはばかり考えずに、今この時を楽しむことです。

(『ビーイング・ピース』より)

**今ここを生きる、
一歩一歩を楽しむ
= マインドフルネス**

私たちが、を亡くす」状態、まやっしていること、に起きていることに目覚めている」ことの大切さを「マインドフル」というキーワードを用いて説いています。そして、マインドフルに生きることから平和も生まれてくるのです。

ある日、受け取った手紙に、小さな難民船の上でタイの海賊に強姦された少女のことが書かれていました。彼女は、わずか十二歳でしたが、海に身を投げて死んだのです。

このようなことを聞けば、海賊に対して怒りを覚え、少女の立場に立つのがふつうです。そうすれば、ことは簡単です。私たちは銃を取り、海賊を撃って解決しようとするでしょう。しかし、さらに深く見ていくと、ことはちがってみえてきます。

もし彼のように海賊の村に生まれ、同じ境

遇に育てられたなら、私も海賊になっていたかもしれない、ということを目撃によって気づきました。私が海賊になった可能性は非常に高いのです。

(『ビーイング・ピース』より)

**「本当の名前で呼んでください」少女と海賊 = 非対立・深く見通す
Engage (関わり行動する)**

自殺、見いだす彼は、独裁者や収、だします。彼の、下さい」は、この、え、悲劇そのものを生みだす根源と直接取り組もうとする彼の態度が、ここから伝わってきます。

平和のためには、「非対立」と「深く見通す」ことが必要だと、彼は言っています。

ほほえみは、とても重要なことです。日常生活において、ほほえむことができ、平和で、幸せであることができたなら、私たちばかりでなく、すべての人がそこからよい影響を受けます。これが、もっとも基本的な平和の仕事なのです。

**微笑む
平和の仕事
= Peace is Every Step**

(『ビー

“interbeing”

- Thich Nhat Hanhのキーワード
- “The Heart of Understanding”の冒頭
– 般若心経の解説本
- 「一枚の紙に雲を見る」その心は？
- 雲がなければ、雨はない。雨がなければ木は育たない。木がなければ紙は作れない。 . . .
- →次回：般若心経で

ティク・ナット・ハンの映像・情報

- Youtubeには本当にたくさんの映像があります。
- 今年1月に亡くなり、ヴェトナムやフランス他各地での葬儀が中継された
- NHK2017-06-25 禅僧ティク・ナット・ハン（1）怒りの炎を抱きしめる
 - <https://www.youtube.com/watch?v=7bCUL1wyVh0>
- NHK こころの時代～宗教・人生～シリーズ禅僧ティク・ナット・ハン（2015年放映）
 - 第2回ひとりひとり Buddhaになる
- 「ティク・ナット・ハン マインドフルネスの教え」
 - 日本語ホームページに、日本語の情報は満載
 - <https://www.tnhjapan.org>
- 訳書もたくさんあり。
 - 『微笑みを生きる』『ティク・ナット・ハンの般若心経』『マインドフルの奇跡』などおすすめ。英語も読みやすい。



昨年2021年に、
現実を生きるマインドフルネス
～今問い直す、1995年日本でティク・ナット・ハンが語ったこと～
(全5回)

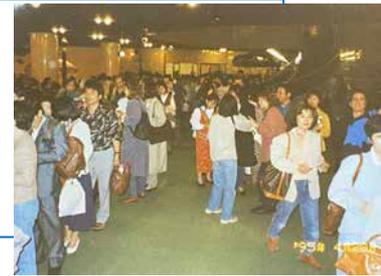
- 企画趣旨
- 1995年春、ティク・ナット・ハン師来日
 - 日本での仏教としてのマインドフルネスの第一歩。
 - 阪神淡路大震災・オウム真理教地下鉄サリン事件の年、多難な出発。
 - その後マインドフルネスは仏教のみならず、心理、医療、健康、教育、ビジネスなど多様な分野に展開。
- 26年前ティク・ナット・ハン師来日企画に尽力した4人が集い、当時の映像を観て、改めて現時点からメッセージを問い直す。
 - マインドフルネスを現在に活かし、さらに未来を拓くための試みは、コロナ禍の困難さを生きるヒントになるのではないか。

現実を生きるマインドフルネス
～今問い直す、1995年日本でティク・ナット・ハンが語ったこと～
全5回の流れ

- **第1回 5月23日「Peace is Every Step:95年来日企画の時代背景と概要」**
メイン講師： **中野民夫**
- 第2回 6月19日「タイの瞑想法から学んだこと」 **藤田一照**
- 第3回 7月18日(日)「サンガで育てる集合的なマインドフルネス」 **島田啓介**
- 第4回 8月22日(日)「愛することと理解すること：分断と対立を超えて」
～'95東京講演から学ぶ～ **馬籠久美子**
- 第5回 9月18日(土)「未来を拓くマインドフルネス（仮）」
中野、藤田、島田、馬籠、他
- 主催：「ほびっと村学校」
 - 1970年代から心と身体、個人の精神と社会のオルタナティブなあり方を探求してきたフリースクールの草分け的存在。ティク・ナット・ハン師来日の準備会や読書会なども行われた。
- 企画・事務局：ほびっと村学校：鳥飼美和子・高橋ゆりこ+岡田明子・浦山絵里・神久美子

大阪講演会

1995.4.29@吹田メイシアター
「現代社会におけるやすらぎと平和」



- 鐘の音から：ゴーン、ゴーン、ゴーン
- **シスター・チャン・ゴンの歌**
 - 棚橋一晃さん通訳
 - 今朝あなたの存在がとても深く素晴らしく感じられ、輝いている
 - 震災で逝った人、深く観ればいる
- **来日メンバーの紹介**
 - シャーリプトラ、道治、Gary
 - アナベル、ジーナ、エレニー
 - アーニー、テレザ、
 - ベイカー老師、アラン家族
- 鐘（マインドフルベル） 3回
- 講話： →映像
- **Dear Friends, there is a kind of energy**
- **日常生活に喜びをもたらし、育んでくれるある種のエネルギーがあります。**
- このエネルギーが私たちの苦しみを癒やし変容してくれる。
- それだけでなく、周りの人の苦しみを癒やし変容できる。
- ブッダはこれを**マインドフルネス**と呼んだ。

大阪講演会（その2）

マインドフルネスとは

- Mindfulness is the **capacity** to be aware of what is going on.
- **マインドフルネスとは、今起きていることにはっきりと気づく能力（受容性）**
- もし「水」を飲むときに、自分が今に水を飲んでいるとはっきりと知っていたなら、そこにマインドフルネスがある。
- →月を観る、桜を観る、愛する人。私たちが今この瞬間に深く生きてこそ、存在する。
- 人生には苦しみもあるが、素晴らしいこともある。Mを実践すれば、癒やし栄養を与えてくれる素晴らしい要素に触れられる。
- 浄土に暮らせても気づきの心がなかったら、あなたのものにはならない。
- 日常は、失念(forgetfulness)の暮らしになりがち。**過去にとらわれ、未来に心を奪われがち。**心配や怒りにとらわれ、今ここで人生の素晴らしいこと(wonders)を目撃する力を失っている。
- **Mの実践 = 自分を今この瞬間に連れ戻す。**それが仏教の瞑想の基本。

大阪講演会（その3）

呼吸の瞑想

- **鐘の音**は、私たちが今この時に戻してくれる=**マインドフルベル**
- ブッダが教えてくれた実践の中に**呼吸法**の練習がある。
- 鐘の音を聞いたら、呼吸を思い出し、心を込めて吸い、吐く。
- **息を吸いながら, Hello Buddha**
(こんにちは、ブッダ)
 - →月、桜・・・
- **息を吐きながら、I am there.**
(私はここにいます)
- ブッダ：過去は過ぎ去り、未来は未だ来らず。人生は今この時だけにある。
 - Life is available in the present moment.
- 仏教の瞑想は、人生との約束を逃さないために、今この時に戻ることを助ける。
- **愛する人への最大の贈り物は、あなたがそこにいること。**
- 14歳の少年、欲しいものは？
父とただ一緒にいること。
- 入息・出息の練習で、過去や未来から解放され、今ここで相手と出会える。

大阪講演会（その4）

強力なマントラ「ここにいます」

- 「**ダーリン、私はあなたのためにここにいます**」 I am there for you.
- 強力なマントラ1。一日数回実践すれば、家庭の中にすぐに変化が。
- あなたが本当にここにいれば、他の人たちも今ここに戻る。
 - 満月も桜も愛する人も皆リアルに存在。
- まず自分がここに、次に他の人の存在
- マグノリアの花に微笑みながら、「**あなたがここにいてくれて、私はとても幸せです**」第2のマントラ。
- Mの実践：病気を予防できる。
 - 何かを消費しようとするとき、良いか毒か見分けられる。テレビも。
- **気づきなしには幸せになれないし、人の痛みを癒やすこともできない。**
- 技術が発達したが、人と人のコミュニケーションが難しい時代。
- **じっくり聴く力を失っている。**
 - 自らの中に苦痛がありすぐイライラ。
- 穏やかに話す力も失っている。
- 観音さま、深く聴く力を持つ菩薩。
 - 責めたり、ジャッジ・批判しない

大阪講演会（その5）

聴くことへの力。理解なしに愛はない。

- **慈悲を持って本当に聴く力**
 - 相手が苦しみから解放される
- 大切な人が苦しんでいるなら、深くじっくり聴くこと。Deep listening
- そのためにマインドフルネスのエネルギーをよく目覚めさせておく
- 家族の中で話ができないとセラピストに行く。彼らも苦しんでいる。
- 5-7日間のリトリートで、**気づきを持って呼吸し、歩き、聴く練習。**
- 難しい人間関係、問題は相手だけでなく自分の中にもある。
- 大切なことは、**相手を責めることではなく、自ら変わること。**
- **お互いに理解が足りず、苦しむ。**
- 私達は間違った認識、誤解をする。
- **真の愛は理解なしには成り立たない。**
- 愛したくても理解することができないと、愛が牢獄になってしまう。
- 「私はあなたを十分理解しているでしょうか？私のやり方であなたを苦しめていないでしょうか？」

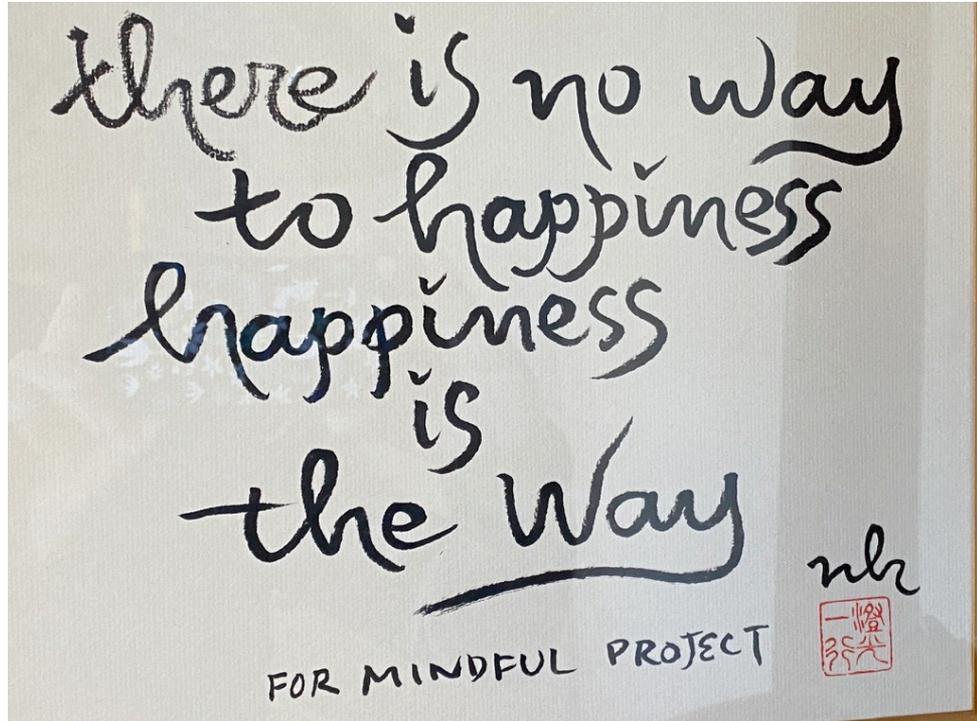
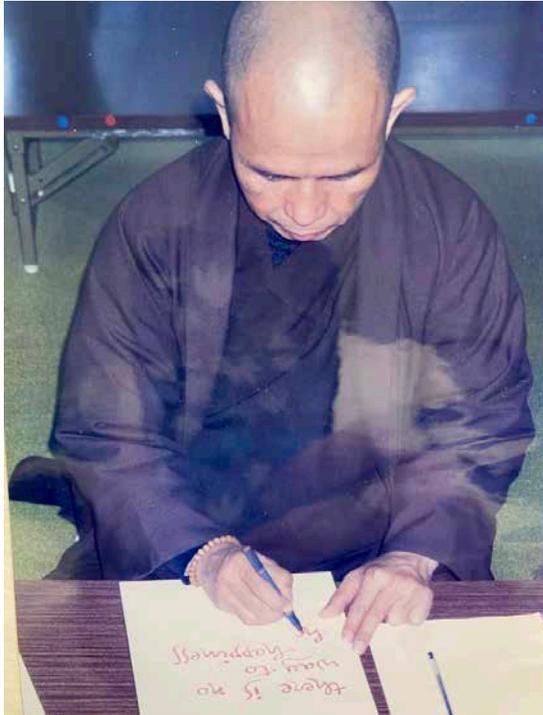
<まとめ> マインドフルネス 3つの柱

- 1. 立ち止まって、深く観る
 - ・意識的呼吸、歩く瞑想、食べる瞑想・・・深く観る、マインドフルネス
- 2. すると万物のつながりが見えてくる
 - インタービーイング（相互存在）、SDGsの基礎、自然・人々の働きとつながる
- 3. 気づいたら、行動せずにはいられない PIES p.91
 - ベトナム戦争時：僧堂で修行？ or 寺を出て人々を助ける？
 - →両方やろう！と決断＝“Engaged Buddhism”と呼んだ。
 - **“Mindfulness must be engaged.”**
 - Once there is seeing, there must be acting. Otherwise, what is the use of seeing.”

* 中野卒論「般若心経私論」1982の「般若」「空」「菩薩行」と呼応！

95年に書いていただいた色紙

“There is no way to happiness. Happiness is the way.”



元は、A.J.Muste (米の平和運動家) “There is no way to peace, peace is the way”

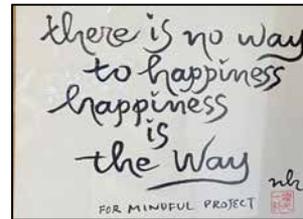
「平和はいまここの私たちの表情、微笑み、言葉づかい、そして行動のなかから生まれてくるという意味です。平和運動は手段ではない。私たちの一步一步が平和でなければ、喜びでなくては、幸せでなくてはならない。未来は要らない。」

(『微笑みを生きる』 p.53, Peace is Every Step p.42)

ティク・ナット・ハン追悼ソング

ゆっくり歩こう

作詞・作曲：中野民夫2022.2.20



書いていただいた
色紙

1995年ティク・ナット・ハン
来日企画チラシ



THICH NHAT HANH



C F C G G7 C
 ゆっ くり 歩 ころう 今ここ を
 C F C F G7 C
 一 歩 一 歩 触 れよう 美 しい 星

ゆっ くり 味 わおう この息を
 入 る息 出 る息、 そのまま気 づころう

ゆっ くり 食 べよう 自然の恵み
 つな がる いのち あ〜りがとう〜

F C Dm7 G
 There is no way to happiness, Happiness is the way

F C Dm7 G
 いつか できなく 今ここ、 愉〜快に 生きよう〜

C G C F C G
 始 まりも 終 わりもない みんなインタービーイング

C F C F G7 C
 奇跡の 今このとき 素晴らしいんだもん

(F) Bb F F Bb F F Bb Bb
 F F

このひと息に、この一歩一歩に、あなたは います。

F F
 このひと息に、この一歩一歩に、微笑んで います。

Bb Bb F
 微笑んで いきます。

Thich Nhat Hanh Memorial Song: Let's Walk Slowly (220524 English translation: Mary o'Beirne)

Being present, sensing our feet, walk with great awareness.
 Step by step let's touch from within, beautiful planet earth.

Being present, tasting each breath, savouring its freshness,
 breathing in and then breathing out, noticing just what is.

Being present, each time we eat, nature's gifts and blessings,
 gratefulness is filling our hearts, interdependent life.

There is no way to happiness, happiness is the way.
 Not someday, not somewhere but here, let us now live in joy.

There is no end and no beginning, interwoven all things.
 Each moment is a new miracle, moment to moment in awe.

In each breath that I take here,
 In each step that I take now,
 Your presence shines for all time.

In each breath that I take here,
 In each step that I take now,
 Your smiling shines for all time

My inner smile recalling you.

次回に向けて

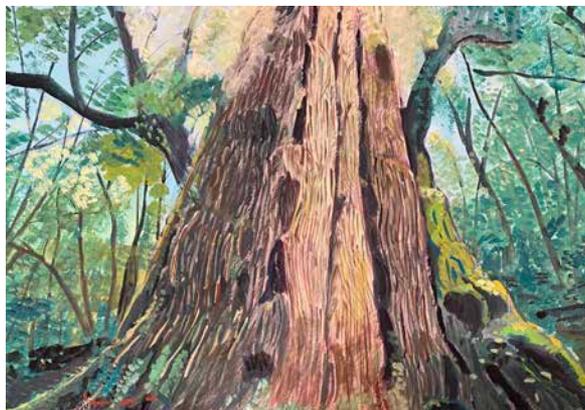
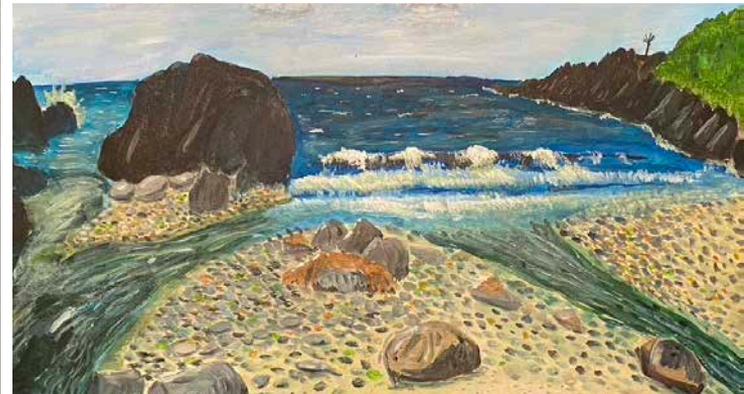
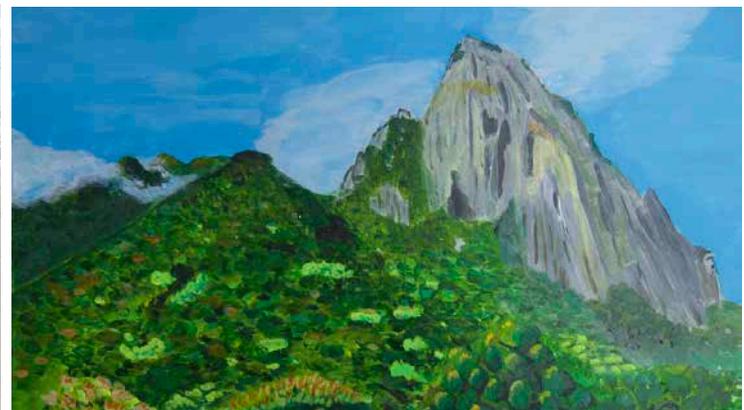
- 宿題：マインドフルネスやティク・ナット・ハンをぜひ検索。呼吸の瞑想などの実践をぜひ。
- 次回：般若心経、修験道。
 - 歌で学ぶ「色即是空・空即是色」とマントラ
- 般若心経、知ってる？「色即是空」は？
- 修験道：ETV特集 2021.6.26放映
- 「山伏、現代(いま)を駈(か)ける～祈りの山 出羽三山～」
 - 千年以上、修験道の教えを受け継いできた出羽三山の羽黒山伏。その羽黒山伏の最高位にあたる「松聖」の一人、星野尚文さんに一年間密着。コロナ禍の今、山伏に何ができるのかを模索する姿、そして山伏の知られざる日常に密着する中で見えてきたものとは？山形・庄内地方の大自然の四季の移り変わりを圧巻の映像美、迫力ある音響でお届けするとともに、出羽三山の死生観、山岳信仰の原点に迫ります。

人の社会は慌ただしいけれど、世界はやっぱり美しい。と描き始めて3年。夏に個展とライブを

<https://fb.me/e/2EPI8p2ED>



中野民夫の絵とライブ:
描いて歌って65歳展
2022.8.10-14
@吉祥寺 Gallery KAZE



最後にフィードバックを

- 今日の授業のふりかえり（リフレクション）
 - どんな気づき・発見、そして学びがありましたか？
 - 少し静かに振り返って、Googleフォームに書き込んでみてください。
- お互いに読めると学び合えるので公開にしたいと思います。
 - <https://docs.google.com/spreadsheets/d/14nHkmHZ67e2Q9sAVSJV eWAFip-HOcMa9DY5oFQn5Osw/edit#gid=1157029378>
-