



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5回:老子のTAO

2022.7.12

リベラルアーツ研究教育院教授

中野民夫

[tamio.nakano@me.com](mailto: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」
  - 最終回対面でやりたくW9-716予定。来られない人も。ハイブリッド？

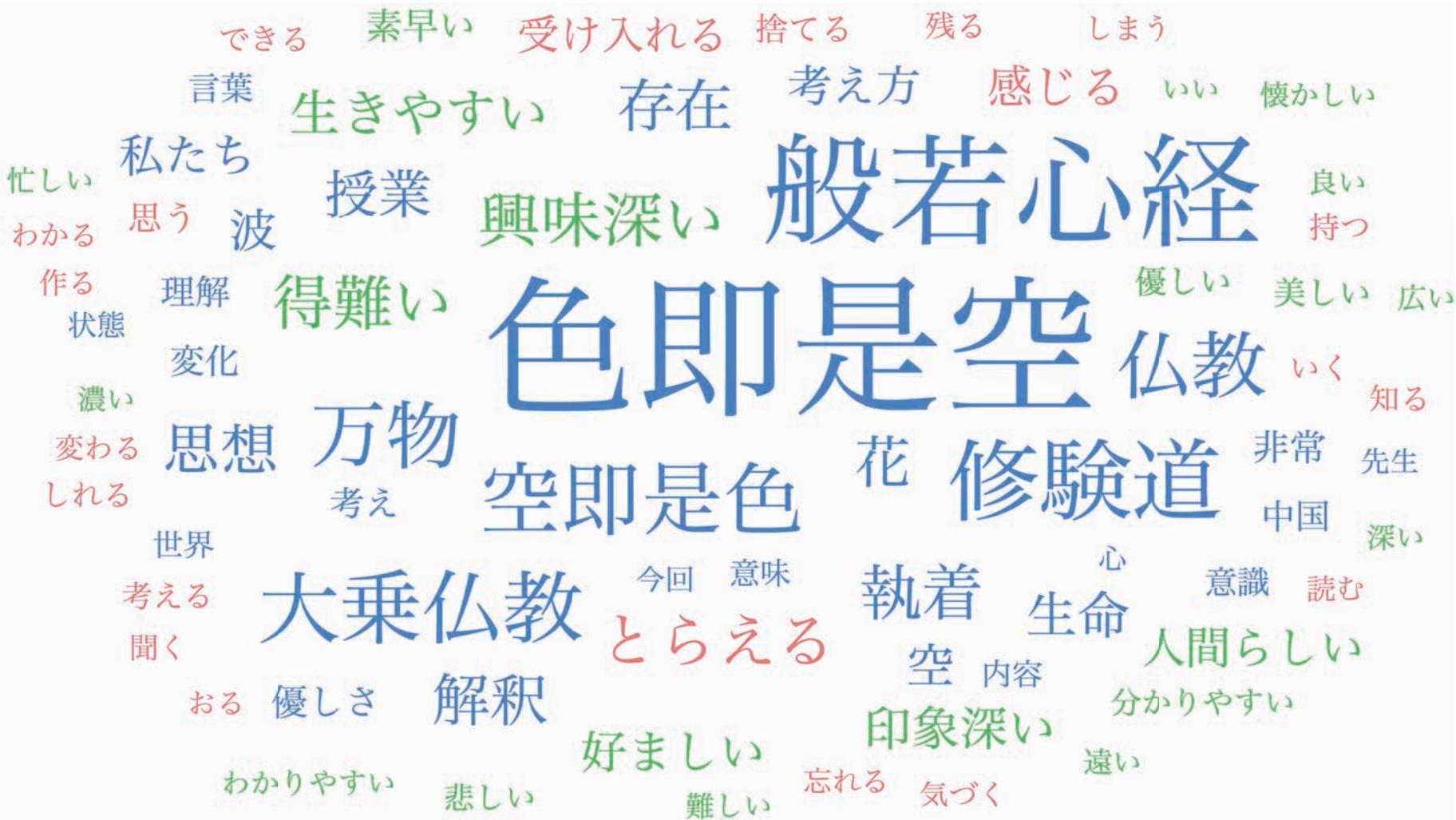
# アジェンダ

- 14:20 オリエン、前回の復習
- 14:40 参加者チェックイン
- 14:50 老子のTAO
- 15:45 ふりかえり対話
- 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。



# 10行要約

( User Local のAIによるテキストマイニング、文書10行要約から抜粋)

- また、色即是空について調べて見たところ、琵琶の楽器に例えている記事を見つけました。
- 一方、イスラム教の存在が花するといった言葉の解釈は最後まで理解できませんでした。
- 般若心経を唱える際、身体全体まで音や振動が響き渡り、心が鎮まる感覚があるからだ。
- 「空」の意味を解釈することで、般若心経の思想をもっと理解しました。
- ただ、執着を完全に無くすことは現実的でないため程度の問題であると思った。
- この言葉は、かなり早い時期に『般若心経』を聞いたときに、すでに知っていた。
- 今でも何か困ったことがあれば、自然の中で散歩しても気楽になります。
- このように、色即是空は様々なものにおいてもあてはめることができるのではないかと思います。
- 般若心経の説明で一番印象に残ったことは「存在が花する」という解釈です。
- とりわけ今回扱ったテーマは、前回のティク・ナット・ハンよりも中国仏教の色彩が濃いように思う。

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でしょ。読めたかな。

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/14nHkmHZ67e2Q9sAVSJVeWafip-HOcMa9DY5oFQn50sw/edit#gid=1157029378>

- 「優しくない優しさ」
- 主体と客体を超えて「ありのまま」を観る知恵は、リラックスした状態で立ち現れてくる
- 般若心経がアップルミュージックにあるというのにとっても衝撃
- 色即是空（色はすなわちこれ空ない）についてのお話が一番印象的
- 花が存在するのではなく、存在が花するということに印象深い
- 波のイメージが色即是空のイメージを掴むのに分かりやすくて納得した
- 色即是空の考えについて、この考え方をすれば生きやすくなると頭ではわかっていても、
- 本日の講義では、非常に解釈が難解で自身に落とし込むことが難しい
- 「色即是空 空即是色」という文句は中国で多くの人が知っているけど、ほぼ誤概念として理解

## FB抜粋つづき

- 呼吸に注目したときの感じ方が前回と違って、
- 色即是空 空即是色
- 「羯諦」の部分について、どのような意味があるのか疑問に思っていた
- 授業では、仏教思想の全体の流れを素早く概観
- sdgsなどが提唱している「地球と人間が繋がっている」のような考え方は、近代意識の産物
- 人間関係の「両義性」「喜び」にもなり、「苦しみ」にもなる
- 花が存在するではなく存在が花するというのが面白かった
- 音や声は不思議です、聴くだけで心を打ちたり、癒したり、落ち着けたり
- マントラは、言葉の意味というよりも音の響き自体に力を持っている
- 「存在が花する」という解釈です。以前、井筒俊彦先生の著作を読んで出てきた覚えが
- マインドフルネスにも般若心経にもイスラーム教（神秘主義？）にも、根底では通じる部分があるのだと知って、興味深かった。

# 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

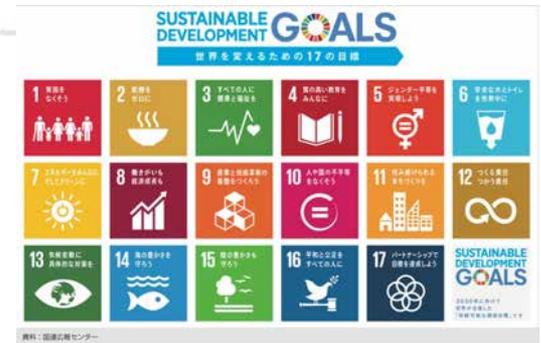
- 8. 働きがいも経済成長も
- 9. 産業と技術革新の基盤をつくろう
- 10. 人や国の不平等をなくそう
- 12. つくる責任 つかう責任

## 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



地球市民感覚  
(中野のイメージ)



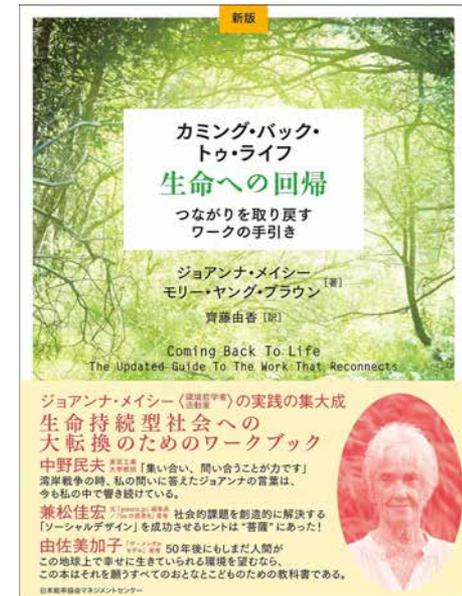
もし「みんな地球の子どもたち」と私たちが実感できたら、平和や環境、持続可能性の問題はどう変わるだろう？

Tamio

# 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）のころ
  - 3つの公正：私たちと未来世代・全生物・人々



# <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！

「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・・・世界でと広げていく

「空」のこころ ティク・ナット・ハン”  
Heart of Understanding”より

もしあなたが詩人なら、この一枚の紙の中に、  
雲が浮かんでいるのをはっきりと見るでしょう。

雲が無ければ雨はなく、

雨がなければ樹は育たないでしょう。

そして樹がなければ、紙を作ることができないからです。

紙が存在するために、雲はなくてはならないものなのです。

もし雲がなければ、この一枚の紙も存在することはできません。

ですから、紙と雲は「相互存在 (Interbeing)」していると、  
言うことができます。

Thich Nhat Hanh, “The Heart of Understanding”

摩訶般若波羅蜜多心經

觀自在菩薩。行深般若波羅蜜多時。照見五蘊皆空。度一切苦厄。舍利子。色不異空。空不

異色。色即是空。空即是色。

受想行識。亦復

如是。舍利子。是諸法空相。不生不滅。不垢

不淨。不增不減。是故空中。無色無受想行識。

無眼耳鼻舌身意。無色声香味觸法。無眼界乃

至無意識界。無無明亦無無明盡。乃至無老死。

亦無老死盡。無苦集滅道。無智亦無得。以無

所得故。菩提薩埵。依般若波羅蜜多故。心無

罣礙。無罣礙故。無有恐怖。遠離一切顛倒夢

想。究竟涅槃。三世諸仏。依般若波羅蜜多故。

得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅蜜多。

是大神呪。是大明呪。是無上呪。是無等等呪。

能除一切苦。真實不虛。故説般若波羅蜜多呪。

即説呪曰。羯諦羯諦。波羅羯諦。波羅僧羯諦。

菩提薩婆訶。

般若心經。

# 色即是空（色はすなわちこれ空なり）

- 「色」 = 形あるもの
  - 「五蘊」（色受想行識：世界の構成要素）の第一
- 「空」 (emptiness) = 何も無いという意味ではない！
  - 不変の実体はない、という意味。
  - 「無常」：常なるもの、永遠にそのままですっと続く不変のものはない。万物は移り変わる。
  - 「無我」：固定的な実体はない。他から完全に切り離された独立したものはなく、すべては関係性の中で生起し、存在する。（「私という現象は、・・・」（賢治））
- 形あるすべてのものも、不変の実体はない。
  - だから、こだわるな！しがみつくな！

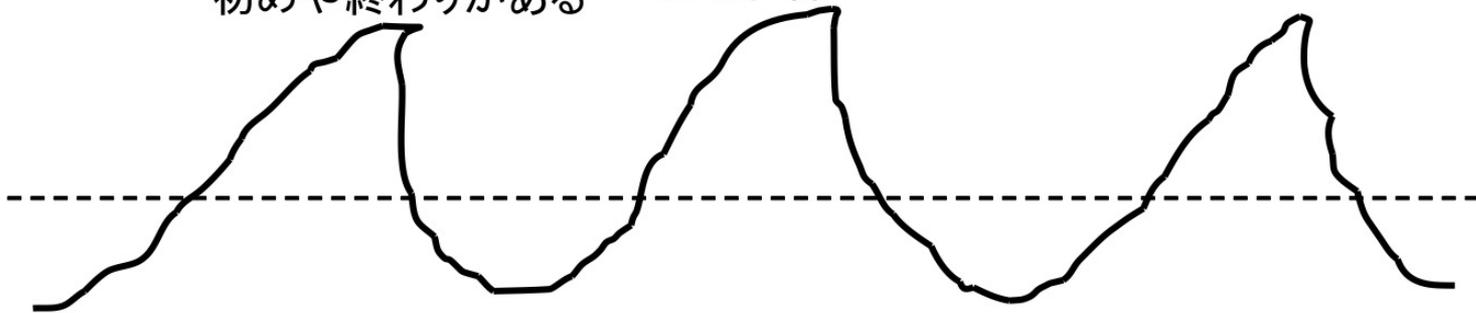
# 波と海

**波 = 色**

分かれている  
初めや終わりがある

トナール  
言葉で作ら  
れる世界

名前のある  
領域



**海 = 空**

分かれていない  
初めも終わりもない

ナワール  
私たちの  
本源性

名前のない  
領域 = Tao  
**タオ**

**波**（「色」：形あるもの）に焦点を合わせれば、それぞれ分かれていて、違っていて、生や死がある。**海**（「空（くう）」）に焦点を合わせれば、すべては分かれておらず、生も死もない。

# 空即是色：反転する豊饒

- 「空」 = 固定的な実体はない。すべては虚しい。
- だからこそ、無限な「形=色」をとりうる。
- 万物は決まってない。変えていい、創っていい
  - We can change! 私たちは変えられる
  - Everything is possible! あらゆることが起こりうる
  - We can create anything! 何だって創造できる
- 今この瞬間の、かけがえのなさ、いとおしさ
  - 一期一会、どんどん出会い、生まれ、流れていく

# からっぽだからこそ・・・

- 「からっぽ」 = まだ詰まってない
- 皆さんの人生も、「(ほぼ) 真っ白なキャンバス」
  - どんな絵を描いてもいい
- 「まっさらで何も無い、からっぽの部屋」
  - どんな家具やモノを置いても、誰を招いても、どんな風に過ごしても、いい
- 受け身的に生きていると、「自由」はつらい
  - 自由に好きに創造して！と言われても。。。
- せっかくなら、自由や可能性を最大限に生かす主体的な人生を！

<A. 前奏>

## 般若心経の歌：ガーテースong

作詞：中野民夫2008  
作曲：パッヘルベル+  
ラシャーニー?

ディク・ナット・ハンのカリ  
フォルニア・リトリート1991で  
習う

ガーテ、ガーテ、パーラーガーテ、パラサムガーテ、ボーディースヴァーハー

(1)

今の時代に、 思い出そうよ 般若の智慧を、 いのちの響きを  
ぎやあてい、ぎやあてい、はーらーぎやあてい、はらそうぎやあてい、ぼうじーそわかー  
往こうよ、往こう、みんなで往こうぜ 危機をチャンスに、ホントの幸せ求め

<\*間奏：二重唱で：高音部2回、低音部A. 1回>

ガーテ、ガーテ、パーラーガーテ、パラサムガーテ、ボーディースヴァーハー×2

(2)

すべては移ろい、色即是空 変わらぬカタチが、あるわけじゃなし  
つながりの中で、縁あって出会い 互いに助けたり、怒らせたり笑ったり  
「私」を脱ぎ捨て、こだわり手放し、 大きないのちの、流れの中へ

ガーテ、ガーテ、パーラーガーテ、パラサムガーテ、ボーディースヴァーハー×2

(3)

すべては流れて、空即是色 からっぽだからこそ、何でもできる  
自然にまかせて、のびのび踊ろう 今ここのときを、愛し歌おう  
お日さまキラキラ、緑イキイキ 水はとうとう、風はサヤサヤ

ガーテ、ガーテ、パーラーガーテ、パラサムガーテ、ボーディースヴァーハー×2

(4)

着いたよ、着いた、みんなで着いた 着いてみたら、ここが天国だった  
ありがとう、ありがとう、本当にありがとう 気がつけば皆かけがえのない花を咲かせてる  
持続可能な、平和な未来も 今ここわれらから、もうすでに始まっている！

ガーテ、ガーテ、パーラーガーテ、パラサムガーテ、ボーディースヴァーハー×2

ンー スヴァーハー

# 「存在が花する」

- 「花」が存在する、と普通、考えます。
  - でも、「海と波」の関係を思い出して！
  - 「波」がもともとあるのではなく、「海」の一部が風によってつかのまの間、「波」になる。→「海が波する」
- 「花が存在する」のではなく、「存在が花する」
  - イスラムの神秘主義者、イブン・アラビーの考え方
- 私たちは、「波」であり、「海」
  - 海の一部としての波、海も波も両方わたし。心配無用！
  - 私たちは地球の子ども、宇宙の天地創造の最前線。
  - 自分の至福について行こう！“Follow your bliss!”

# 星野先達と修験道山伏修行 @屋久島モッチョム岳2018

撮影：田中俊蔵





# キーワード

- **修験道**
  - 山（農業に欠かせない水の源）で修行、験力、悟り＋衆生救済。
- **神仏習合**
  - 5,6世紀から。明治5年修験禁止令。残念！それまでは日本中に。
- **「うけたもう」**
  - 修行中、発している言葉はこれのみ。ずっと沈黙。説明は一切ない。
- **山伏：**
  - 「山伏は、神や仏と人をつなぐ存在」「神は結局『自然』だから、山伏は自然と人をつなぐ」（星野尚文）
- **勤行**（祈り、祝詞と般若心経）
  - 「諸々の罪汚れ、袂い禊ぎて清々し」で始まり、**般若心経**、そして「あやにあやに奇しく尊と、月の御山の、神の御前をおろがみまつる」



# 修験道山伏修行の意義

- 自然界、野山を駆け回る
  - 究極の自然体験。「野性／野生」を取り戻す。
- 沈黙
  - 社交は一切不要。自分自身と徹底的に向き合う。
- 「受けたもう」
  - まずはやってみる。体験し感じる。それから考える。
- ファシリテーションのジレンマを超えて
  - オリエンも自己紹介もなく、いきなり体験の世界へ。
    - 不親切の親切。やさしくないことのやさしさ。

# 『野性の力を取り戻せ』

渡辺清乃（キャリアコンサルタント）・星野文紘（尚文）

日本能率協会マネジメントセンター,2021



<冒頭：星野先達>

最初に言っておきたいことがある。

この本を読んでもね、おそらく、なんの答えも具体的な方法も、得られないよ。

なぜかって？

その、「答えがほしい」という発想から離れなさい、という本だからだよ。(中略)

直感というのは、自分の魂や無意識から出て来たもの。それが、一番的を射ていると俺は思うんだ。(中略)

この本は、「知識をたくさん入れれば答えが見つかるはずだ」「より良い答えがほしい」そう思っている人たちに向けて書いている。・・・今までの見方を変えるとびらを開けてほしい。

大聖坊13代目 星野文紘（山伏名：尚文）

# 『野性の力を取り戻せ』から

渡辺清乃（キャリアコンサルタント）・星野文紘（尚文）

## 「考えること」の限界と「感じる知性」

渡辺：多くのビジネスパーソンが、「正しい答え」を「頭で考える」ことに行き詰まっている。（中略）「自分を越えた大きな流れや、身体の語りかけることに沿っていく」ような「感じたもの」から生み出していく面も同時に磨いていかないと行きづまるんじゃないか。

## 見えない未来は、感じ取るしかない

たくさんの方々を取材してわかったのは、「**転職で人生を変えて幸せになっている人は、よく考えて決めていなかった**」

どうしてたかというと「**直感にしたがって動いた**」

→専門家：「直感（五感（身体感覚））を磨くことで鍛えられる」→「直感型転職のススメ」

直感の質を高めるには

先達：良い直感を生み出すようになるには、「今したいことをやる」。それに尽きるよ。とにかく、やっちゃえ。

## 受けたもう

先達：修験道はね、人間は自然の一部だという発想のもとにあるから、山や川や海や、草や木や、岩や人、みんなつながっているものだととらえる。そこで起こることは「うけたもう」すればいいんだよ。

渡辺：キャリアの世界で「計画された偶発性」理論（クランボルツ）「個人のキャリアの8割は予想しない偶発的な出来事によってできている」

# チェックイン

## 6分

- 3人組で、交流と復習
  - どこの誰
  - 近況・今の気分
  - 前回の内容や今の復習で思うこと

# タオ “Tao” 老子の道



# Tao (タオ) : 老子の道

- 今なぜ「タオ」か？
  - 老子：古代中国の思想家。前6世紀頃、道教の始祖。
  - とことん効率を追い求め、競争で疲れた時、「無為自然」（余計なことはしないで自然に任せよう）が蘇る。
    - 欧米でもTAOはたびたび話題になる
  - 般若心経の仏教と同じ、東洋の叡智
    - 「老子道德経」（81章、5千語）を、英文学者加島祥造さんが漢文からではなく英語から意識し、現代の私たちに身近に！
  - 「経済成長至上の社会」から、生命を生かす「持続可能な社会」に向けての大変革期に、学ぶことは多い。
  - 「リーダーシップ」や「ファシリテーター」のヒントも！

# 道可道、非常道

- 老子（「道德経」）冒頭の一節、どう理解する？
- 「道のいうべきは（道とすべきは）、常の道に非ず」（「道」が語りうるものであれば、それは不変の「道」ではない）
- 老子が説く究極の「道」＝「タオ」も、「これがタオだ！と言葉で言い切ってしまったら、それはもう嘘になる」
- 東洋では、般若心経の真言（マントラ）にせよ、禅の「不立文字」にせよ、「真理は言葉では表現できない」という姿勢が特長。
- 加島祥造さんは、この言葉では表わせない、人間が名をつける前の根源のタオの世界を、「名の無い領域」という。ここから陰陽が分かれ、天地が生まれ、すべてが始まる。

# 『エッセンシャル タオ』(加島祥造、講談社、2005)より

\*『老子道德経』81章の英語訳からの自由詩の名句集

## ○1. 玄の玄

道(タオ)だといっても それは本当の道でもない

初めは名の無い領域だったのだ

そこから出たものに、人間が名をつけた一天、地、そして万物

このように人間が名をつける以前の、根源の働き—

玄の向こうにある玄、それを かりにTAO一道(タオ)—と呼ぶのだ。

入口には衆妙の門\*が立っている 森羅万象あらゆるもののくぐる門だ

(\*すべての物が出てくる場所、その根源。万物がそこを通りぬけて出てくるという門。)

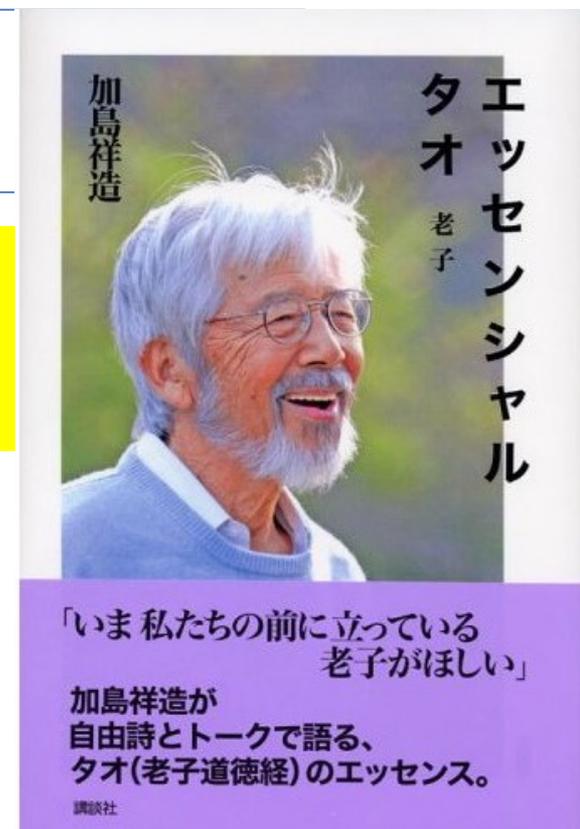
## ○2B.自然のリズム

Taoの働きにつながる人は

ものの中にある自然のリズムに任せている  
余計な手出しはしない

知ったかぶって気軽くきめつけたりしない

声を出してゆ〜っくり  
輪読し、感じたこと・  
考えたことを話し合っ  
てみよう



## ○7. 在るがままでいる

天はひろびろとしているし 地は果てしなくつづく

その天と地は 自分のために何かしよう  
としないで 在るがままでいる

だから広く大きい天と地は ともに長く、  
いつまでもつづくのだ

天と地の在り方を知っている人は 先を  
争わない

## ○11. からっぽな空間

私たちは物が役立つと思っているが、じつは物の内側のからっぽな状態――

その虚(うつろ)の空間が 本当は役に立っているんだ

器は中がつまっていたら 何の役にも立ちやしない

同じように 家は部屋という虚な空間があってそれが家の有用性なのだ

## ○16A 虚(うつろ)とは

虚とは 受け容れる能力を言うんだ

目に見えない大いなる流れを

受け容れるには

虚で 静かな心でいることだ

## ○16B 静けさに戻る

万物は生まれ育ち活動するが すべては元の根に帰ってゆく

それは静けさに戻ることだ

水の行く先は――海

草木の行く先は――大地

いずれも静かなところだ すべてのは

大いなる流れに従って 定めるところに帰る

## ○17B 最上のリーダー

最上のリーダーというのものは治めることに成功したらあとは退いて静かにしている

すると下の人たちはそのハッピーな暮らしを「これはおれたちが自分で作りあげたんだ」と思う

これがTaoの働きにもとづく政治であり

これは会社でも家庭でも同じように通じることなんだよ

## ○27 Taoのシークレット

Taoの人は

ひとにたいして自然な気持ちでいるんだ

誰を選び誰を捨てるなんてことはない

善い物ばかり選ぶなんてこともしない

善い人間と悪い人間とは

表と裏のことでしかない

悪い人間から学ばなければ

善い人間なんて生まれえない

マイナス面を知らなければ

霧に迷いこんでいるのさ

その霧のむこうに

Taoのシークレットがあるんだ

### ○34 大きな存在になる

大いなるTaoの働きは  
水とよく似ている  
水は溢れ出て右に左に流れてゆき  
万物を養い育てるけれど  
それを自慢しない  
Taoの人もそうさ  
何か成しとげたって  
自分が為(し)たんだなんて言わない  
だからかえってもっと大きな存在になるんだ

### ○37 余計なことはしない

Taoは万物を千変万化させる  
その働きで、すべては整えられてゆく  
だから人間は  
余計なことはしなくともいいんだ  
人びとは  
さまざまな欲望に駆られるけれど  
余計な手出しをされなければ  
自然に静かに収まって  
素朴な生き方を喜ぶものなんだ

### ○38A うわべの流れを平気で見過ごす

あのTaoのパワーにつながる人は  
ものごとが自然に実を結ぶのを待って  
いられるから  
うわべの流れを平気で見過ごす  
花をすぐ摘みとろうとせず  
ひとりゆっくり眺めている

### ○47 大きなものが仕上ってゆく

Taoの人はキョトキョトしない  
アチコチ出かけない  
それでいていつしか大きなものが  
仕上がってゆくんだ  
ためしにTaoに任せてごらん 分かるから

### ○48A 無為とは

無為とは自分の中を空っぽにして  
入ってくるものに  
自在に応じられる状態のことさ  
あとは存在の内なるリズムに任せて  
黙って見ている  
本当に大きな仕事をする者はね  
こういう姿勢でいる

○51 Te(徳テー)

Tao(道タオ)とは

万物を生み出す大きな働きだ

そしてその働きが、力となって現れた時

それをTe(徳テー)と呼ぶ

Taoが生んだものを Teが養うわけだ

○52A 自分の内側を照らせばいい

小さな個を包み込む全体、oneness

あの無意識界の母の

柔らかさにつながることだ

この微妙な柔軟な光を感受して

自分の内側を照らせばいい

君はいつもあの

大きな命に安らぐことになるのさ

○54 静かな平和の道

大切なのは自分のなかに

Taoの活力を据えることだ

するとそれがやがて

ひとつの家に

ひとつの村に

ひとつの国に

広がってゆくことを思えばいい。そこに

いつか行きわたるにちがいない

静かな平和な道がある

○57 自由と静けさ

この大きな世界が治まるには

できるだけ相手の自由を尊重することだ

そして静けさを愛することだ

自由と静けさ

それがあれば、人びとは自然に

よく働き、繁栄が生まれてくるんだ

必要以上の欲望を持たなければ

人はじつにゆったりした存在でいるもの

だよ

そうしたらグローバルな平和と調和が

成り立つじゃあないか

○60 小魚を煮るように

大きな国を治めるには

小魚を煮るようにすることだ

小魚を煮るのにあちこち突っつけば

形が崩れちまうよ

○63A 為すに任せて  
「無為」——為すナカレというがね  
無為とは何もするな、ってことじゃない  
「無」が為すに任せて  
余計なことはするな、ってことだよ

○63B ことは小さなうちに仕上げておく  
大きなエネルギーは  
この世に働くとき、はじめ  
小さなものとして現れる  
それを大きなものへと育ててゆく  
だからTaoの人は  
ことは小さなうちに仕上げておく。じかに  
大きなことに取っかからない  
だから、かえって大きなことが仕上がる

○67 三つの宝  
私は 三つの宝を持っていて、それをとても  
大切にしている  
その一は愛すること  
その二は自足すること  
その三は世の人の先に立たぬこと

○72A 自分をよく愛する人は  
自分がよく見える人は  
その自分を人に見せつけない  
自分をよく愛する人は  
その自分を人よりも  
貴いものとはしない

○81 争わない、それだけで十分だ  
Taoの働きは人に益を与えるが  
害はしない  
この働きにつながる人は  
内に持つものを  
他人(ひと)に与えようとする  
だから何か行為をする時に  
争わないのだよ  
争わない  
それだけで十分だ

以上、『エッセンシャル タオ』  
(加島祥造著、講談社)より

# 「風が流れてゆく」

京都鴨川で

「ゆく河の流れは絶えずして、しかも、もとの水にあらず」  
(方丈記：鴨長明)

ああ、無常！すべてのことは移り変わる・・・  
出会った人ともいつかわ必ず別れる・・・  
でも、出会ったことに感謝だよね。  
楽しい時ありがとう。

# 風が流れてゆく

2015年6月作詞・作曲：中野民夫

<前奏> C

Dm

F G C

1)

C

Dm

G7

C

風が流れてくる 気持ちいい風が

C

Dm

C

G

C

風が流れてゆく あっというまのこと

水が流れてくる めぐりめぐり

水が流れてゆく あるがままにいくよ

C

F

F

C

\*

とどまることのない 自然の巡りから

Am7

Dm

G7

C

ぼくらは一体何を 感じとれるだろう

<間奏> FC

F G C

2) 人が流れてくる せわしく過ぎる  
人と出あってゆくほんの小さな縁で  
人と別れてゆく いつかはかならず  
出会えたことに感謝だね 楽しい時  
ありがとう

とどまることのない 時の流れのなか  
ぼくらは一体どこに 向かい流れてゆく

F Em Dm G7 C

恐れを手放し 今ここ味わえれば

F Em Am Dm G7 C

自分の中を 自分なしで 風が流る  
恐れを手放し 今ここ味わえれば  
自分の中を 自分なしで 光あふる

<後奏> F

歌詞「自分の中を自分なしで」の元：  
あなたの中を、あなた無しで

- ビートルズは60年代、インドに通い影響を受けた。
  - マハリシ・マヘシュ・ヨーギ（超越瞑想の指導者）に傾倒
    - 「4人は朝の3時から瞑想の修行に出席し、1日の5時間を瞑想にあて、マハリシの説教を熱心に聴き入った」（ビートルズ・ヒストリー <http://tsugu.cside.com/b-ken/history2/1968a.html>)
- “Within You, Without You”
  - ジョージ・ハリソンの曲、インド楽器を多用
  - 1967「サージェント・ペパーズ・ロンリー・ハーツ・クラブ・バンド」の1曲
  - When you've seen beyond yourself, the you may find,  
Peace of mind is waiting there, And the time will come  
when you see we're all one, And life flows on, **within you  
and without you.**

# 宇宙知識から宇宙意識へ

加島祥造『エッセンシャル タオ』より

- 宇宙意識とは、宇宙の運行のエネルギーが人間の中にも働いている、というところから生じる。そのエネルギーは人間の生命に宿って、その生成と滅亡につながっている。宇宙の働きはひとり人間の中にある。老子はこの宇宙意識を、はっきりと自分のなかに直覚した人。私たちは**宇宙知識から脱けて宇宙意識につながる時、この道（タオ）を歩き出す。**
- それは**awareness（強い自覚）**と言ってもいい。**社会への意識だけにとらわれず、社会をかこむ大自然への意識、大自然さえ生みだした大きな宇宙についての意識から人間を見る**——こうした視点が『老子』81章にはゆき渡っている。146p
- **タオ・エネルギーは生物を生み、育て、成長させる方向に働く。命の中に宿ったタオ・エネルギーは、かならず生きものを生かそうとする。**やがて時がきて、エネルギーの流れは転じて、「名のある領域」から「名の無い領域」にもどる——**生から死へ。**

入口には 衆妙の門が立っている  
森羅万象あらゆるものがくぐる門だ。

この神秘の門をくぐる時、ひとは  
本物の**Life Force**につながるのだ。

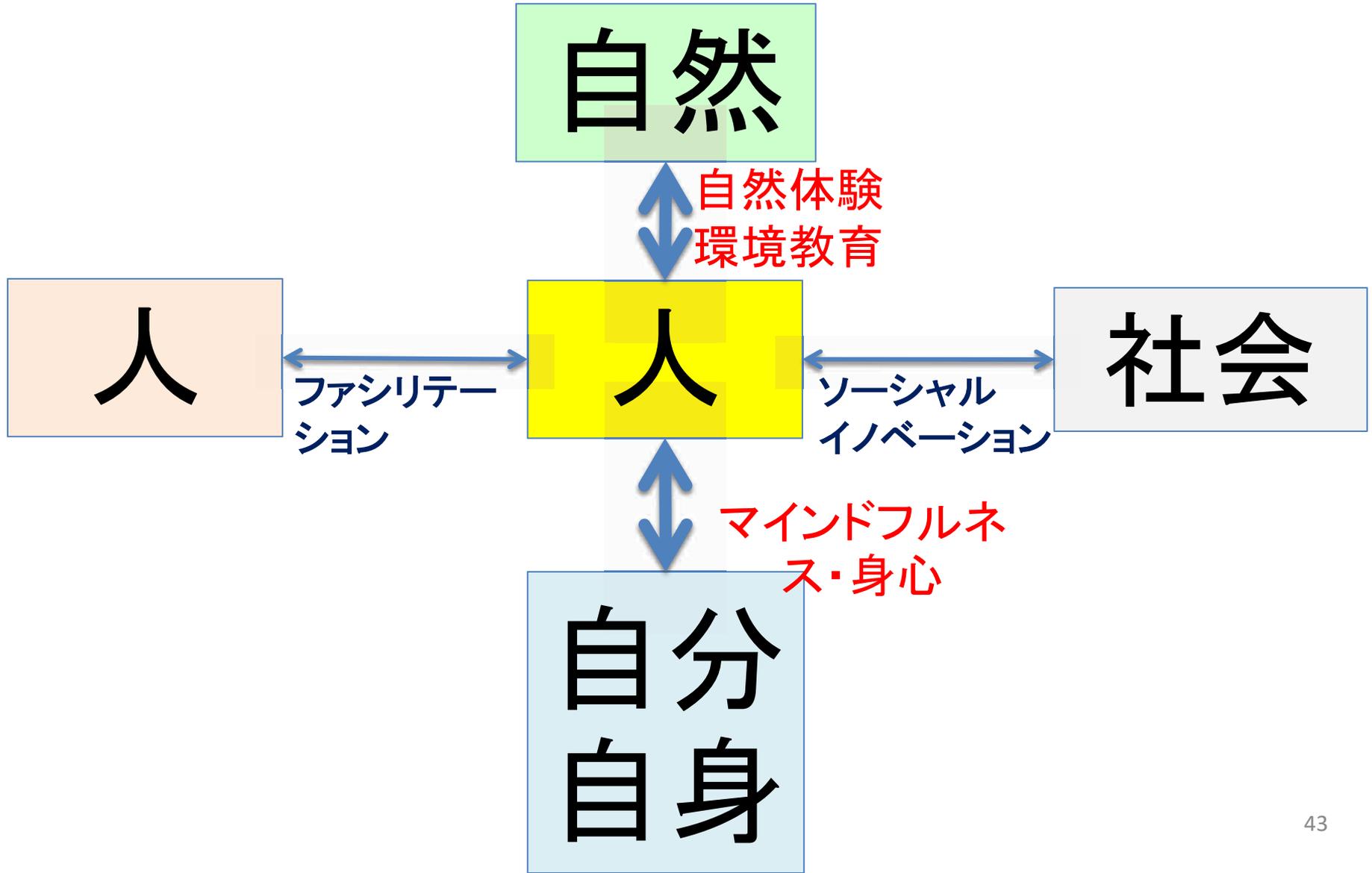
- 私はLife Forceと言っていますが、この一語は、宇宙エネルギーとか普遍的生命力とか言えるもので、何かしら「名の無い領域」から「名の有る領域」までゆきわたるエネルギーです。うまい表現がないのでLife Force（命の力）としたのです。このエネルギーが宇宙に満ちているばかりでなく、**私たちの内側にも働いている。**もちろん人間ばかりか**万物のなかに働いている。**それに気づくことが、タオイズム理解の第一歩だ、と私は思っています。**この大きなエネルギーが宇宙と地球にみなぎっているばかりか、私たちのなかにも動き働いていると気づくとき、私たちは「タオ」とつながり始めるのです**156p

\* 「衆妙」：天地万物の微妙な道理  
→宇宙意識を自覚する＋非区別の意識に目覚める

# つなぎ直す仕事 (中野民夫)

横軸 = 人と人・社会 (孔子的・社会意識)

縦軸 = 人と自分・自然 (老子的・宇宙意識)



# ふりかえりの対話

- 今日の話で印象的だったことは？

今日の締め

Tamio

から

“mi” (我) を抜いたら

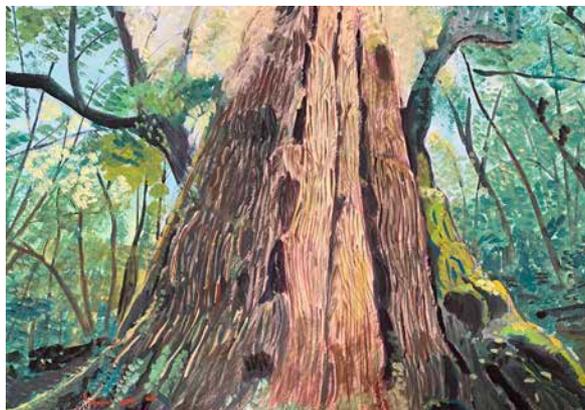
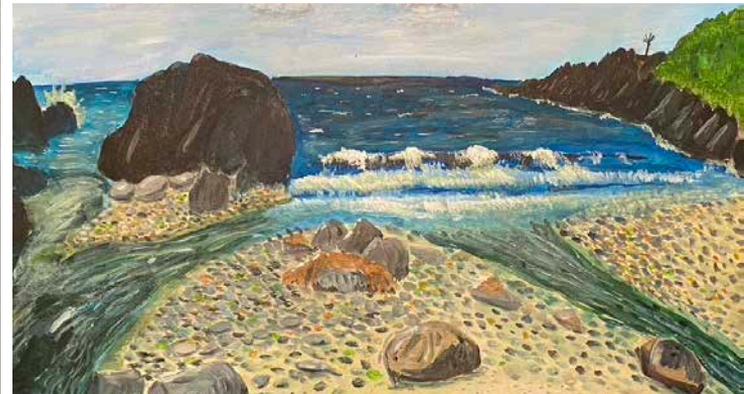
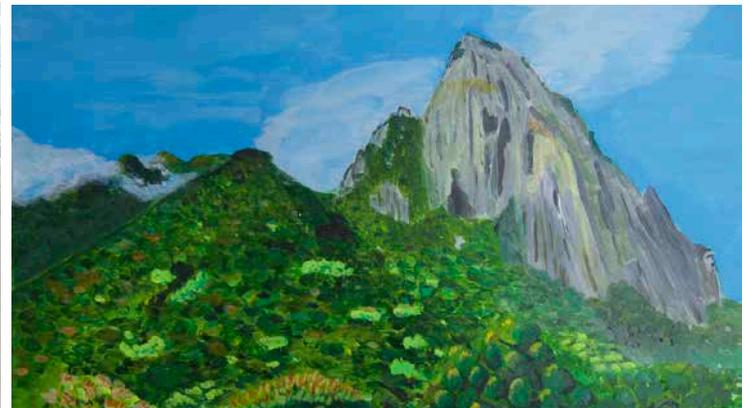
Tao

になる

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> 8/10-14@吉祥寺



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

- 3QのTA募集！興味ある方声かけて。
- 来週：ネイティブアメリカン（北米先住民）の世界
  - ポーラ・アンダーウッドが伝える物語を読みます。
- 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。
  - <https://docs.google.com/forms/d/130dmry7VFMLwXThIRmv9MyOWGj3uLF-gicrMQ2WnXkM/edit>
  - 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/14nHkmHZ67e2Q9sAVSJVeWafip-HOcMa9DY5oFQn5Osw/edit#gid=1157029378>
  -