



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4回:般若心経、修験道

2022.7.5

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、復習、フィードバックシートから
- 14:30 参加者チェックイン
- 14:50 般若心経
 - 特に色即是空・空即是色とマントラについて
- 15:40 修験道について
- 15:50 ふりかえり
- 16:00 終了



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



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



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

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

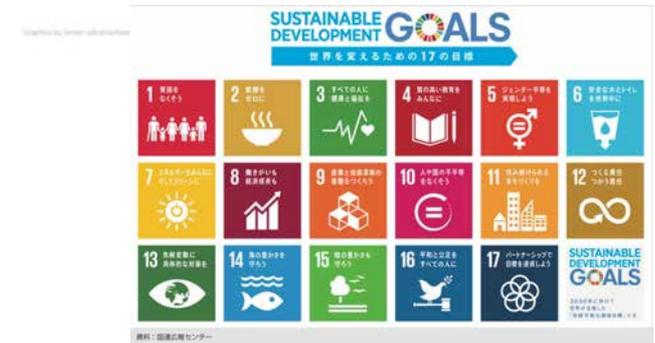
- 1. 貧困をなくそう
- 2. 飢餓をゼロに
- 3. すべての人に健康と福祉を
- 4. 質の高い教育をみんなに
- 5. ジェンダー平等を実現しよう
- 7. エネルギーをみんなにクリーンに
- 11. 住み続けられるまちづくりを
- 16. 平和と公正をすべての人に

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

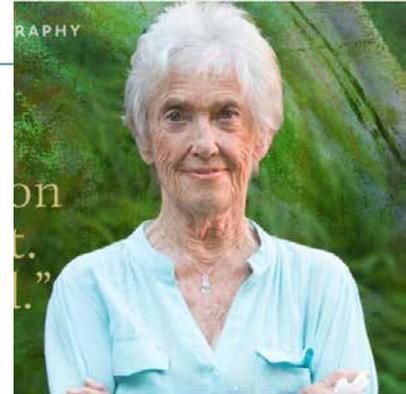


Illustrated by
Johan Rockstrom and
Pavan Sukhdev



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。



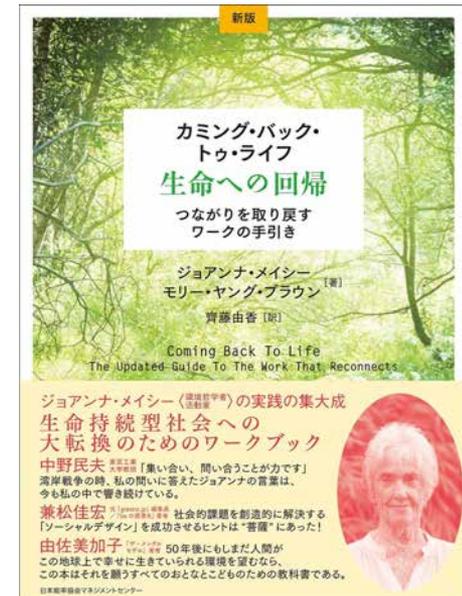
4つのステージ

- 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？

Tamio

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

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. 「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

2. 今ここに、ただ在ることを
 楽しむ
 Just Being

今ここ

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

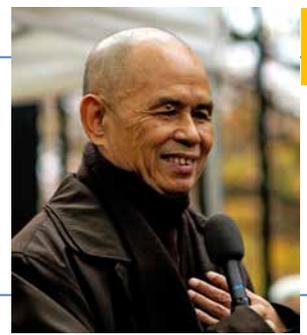
3. お互いに真実を話し聴きあ
 える場を創る
 Create the "Space"

心から

「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

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

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...の解...
説書の...り...
離され...と...
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しるしているのです。

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)

私たちが...を亡く...
す」状態...まやっ...
ているこ...に起き...
ているこ...に見ている」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。

**今ここを生きる、
一歩一歩を楽しむ
= マインドフルネス**

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)

自殺...見いだ...
す彼は...、独裁...
者や収...だしま...
す。彼...下さい...
は、こ...え、悲...
表面...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。

**「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)**

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**

<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！

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。



7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)

- マインドフルネスはこれまで考えていたものよりも**手軽**であることがわかり、**日常生活**でも取り入れたいと思った。
- 今まで当たり前だと思っていた生活に興味を持つようになりました。
- 特に印象的だったのは**信号待ち**の時にイライラするのではなく今ここを受け入れて呼吸をすることだ。
- 座っての瞑想や寝ながら行うマインドフルネスの経験はありますが、**立ちながら**のマインドフルネスは初めてで新鮮でした。
- 普段自宅で時々**ヨガ**をやったことがあって、マインドフルネスの状態に入るのはより簡単だと思います。
- 毎日が忙しいと**自分に向き合う時間**をおざなりにしがちですが、数分でもこうした時間を持ちたいと思いました。
- 歩く瞑想や食べる瞑想など**自分の動作に集中**することであれば、やりやすそうだなと思った。

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>

- 1回の実践なのに全体的に**ストレス軽減**や**リラックス**を感じた。
- 食事も特に意識せずに日々食していたが、**食がどこから来ているのか**、何を犠牲に私たちは生きているのか、その源を理解する重要な機会となった
- **今の心**と書いて「**念**」である、というメッセージが印象的
- マインドフルネスを達成するための取り組み、どれも自分の**心に余裕**があるのでおこなえることではないかと感じた
- 「ゆっくり歩こう」の歌詞をみて、自分はあまり**ゆっくり味わう**ということができていない様な気がした。
- 私の脳は**同時に2つのこと**を処理することに慣れているので、1つのことに集中していると、ダルくなってしまう・・・
- テイク・ナット・ハンの言説が、**仏教思想上どのような位置**にあるのかということに興味を持った。

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) マインドフルネス、TNH、呼吸の瞑想その後。

前回 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。

般若心経

Heart Sutra

中野の文学部宗教学科の卒論
「般若心経私論：わが探索の旅をふりかえる」
般若・空・菩薩行を核に

「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”

今なぜ、般若心経か？

日本で古来一番よまれてきたお経。（浄土系以外で）
「色即是空・空即是色」など教養としても大事。
わずか272文字に、大乘仏教のエッセンス。

地球仏教の時代、各国のZEN Centerでもよく詠まれる。
ただし、言葉では表現できない、と最後はマントラ（真言、呪）

様々な困難に際したとき、強い拠り所になる。
悩みに悩んだ最後、手放すことを教えてくれる。
そして「自由」ということを教えてくれる。

「こだわらない心、とらわれない心、広く広く、もっと広く、それが般若心経、空の心なり」（薬師寺高田好胤）

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。三世諸佛。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。故說般若波羅蜜多呪。即說呪曰。羯諦羯諦。波羅羯諦。波羅僧羯諦。

菩提薩婆訶。

般若心經。

摩訶般若波羅蜜多心經

(智慧の完成のための大いなる教え)

現代語訳

観自在菩薩

行深般若波羅蜜多時

照見五蘊皆空

度一切苦厄

観ること自在の観音菩薩は、深い「般若波羅蜜多」という智慧の完成の修行を實踐していた時に、人間やこの世界のあらゆるものには五つの構成要素「五蘊」があるが、それらは、すべて「空」、つまり他から切り離された不変の実体ではない、と見透して、一切の苦しみから解放された。

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

(観自在菩薩が、舍利子に語りかけて説く。)舍利子よ、「五蘊」の一つである「色」、すべての形あるものは、本来他から切り離されて孤立したもので、固定的な不変の実体でもない。つまり「空」である。しかしまた、固定していない「空」だからこそ、変化や創造は可能であり、かけがえのない多様な形として現われうるのだ。すなわち色(形あるもの)は、すべてそのまま空(形ないもの)であり、空はそのまま色なのだ。このことは、「五蘊」の他の四つであり人間の精神的作用に相当する「感覚」「知覚」「意志」「意識」も同様にあてはまる。

舍利子

是諸法空相

不生不滅

不垢不淨

不增不減

舍利子よ、この世のあらゆる存在は、このように、本来、切り離されて孤立した固定的な実体ではなく、関係性の中で生起する。したがって、何かが全く何もないところから生まれるとか、完全に滅してしまうということはない。汚いとかきれいということも、増えるとか減るということも、すべて相対的な見方であって絶対のものとしては存在しない。

是故空中無色

無受想行識

無眼耳鼻舌身意

無色声香味触法

無眼界乃至無意識界

この「空」の観点から見れば、世界の構成要素である五蘊、つまり形あるもの・感覚・知覚・意志・意識は、どれも固定的なものとしては存在しない。「六根」、つまり、感覚器官である眼・耳・鼻・舌・身体・意識も、これら感覚器官の対象である「六境」、つまり、色(形あるもの)・声・香・味・触れられるもの・意識される対象も、さらにこの感覚と対象の両者で成立する「六識」、つまり、見る世界、聞く世界、嗅ぐ世界、味わう世界、触れる世界、意識する世界も、同様に孤立した実体としてあるわけではなく、関係性の中で初めて機能しているのである。

無無明

亦無無明尽

乃至無老死

亦無老死尽

無苦集滅道

無智亦無得

以無所得故

十二因縁説で説く最初の「無明」から最後の「老死」までも、同様に孤立し固定したものとしてあるわけでない。お釈迦様の最初の説法で有名な四諦説で説かれる苦集滅道、すなわち、人生は苦であり、苦には原因があり、その原因は滅滅することができ、そのための道がある、というものさえも絶対視すべきものではない。智もないし、得るということだつてない。もともと得るとか得ないとかいうことすらないのであるから。

菩提薩垂 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

菩薩は、この般若波羅蜜多という智慧の完成の修行を実践して、心にひっかかりやこだわりがなく
なり、こだわりがないから恐れることもなく、一切の誤ったものの見方から自由になり、涅槃とい
う苦しみのない静かな境地を究めたのである。

三世諸仏 依般若波羅蜜多故 得阿耨多羅三藐三菩提

過去・現在・未来のすべての仏、目覚めた存在は、この般若波羅蜜多を実践することで、この上ない
気づきと目覚めの境地を得られるのである。

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

ゆえに、知るべきである。般若波羅蜜多という智慧の完成の修行とは、大いに神秘的なマントラ(真
言)であり、真理を明らかにするマントラであり、この上ないマントラであり、他に比べるものも
ない最高のマントラなのだ。一切の苦しみをよく取り除き、真実であって虚妄ではない、と。

故説般若波羅蜜多呪 即説呪曰

では、その般若波羅蜜多という智慧の完成の修行のマントラを示そう。すなわちこれである。

揭諦揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦 菩提薩婆訶

ぎやてい ぎやてい はらぎやてい はらそうぎやてい ぼつじせわか

(元のパーリ語では、ガター ガター パーラガター パーラサムガター ボーデイスヴァーハー)
般若心經

これで智慧の完成のための大いなる教えを終わる。

(現代語訳 中野民夫 2012・10・18)

《読み下し文》

觀自在菩薩、深般若波羅蜜多を行じし時、五蘊皆空なりと照見して、一切の苦厄を度したまえり。
舍利子、色は空に異ならず、空は色に異ならず。色はすなわちこれ空、空はこれすなわち色なり。
受想行識もまたまたかくのごとし。

舍利子、この諸法は空相にして、生ぜず、滅せず、垢つかず、淨からず、増さず、減ぜず、この故
に、空の中には、色もなく、受も想も行も識もなく、眼も耳も鼻も舌も身も意もなく、色も声も香
も味も触も法もなし。眼界もなく、乃至、意識界もなし。無明もなく、また、無明の尽くることも
なし。乃至、老も死もなく、また、老と死の尽くることもなし。苦も集も滅も道もなく、智もなく、
また、得もなし。得る所なきを以ての故に。菩提薩埵は、般若波羅蜜多に依るが故に心に罣礙なし。

罣礙なきが故に、恐怖あることなく、一切の顛倒夢想を遠離し涅槃を究竟す。三世諸佛も般若波羅
蜜多に依るが故に、阿耨多羅三藐三菩提を得たまえり。故に知るべし、般若波羅蜜多はこれ大神呪
なり。これ大明呪なり。これ無上呪なり。これ無等等呪なり。よく一切の苦を除き、真実にして虚
羯諦 羯諦 波羅羯諦 波羅僧羯諦 菩提娑婆訶 般若心經

<A. 前奏>

般若心経の歌：ガーテースング

作詞：中野民夫2008
作曲：パッヘルベル+
ラシャーニー?

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

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

「ガーテーソング」で学ぶ 般若心経のエッセンス

< A. 前奏：低音部で1回前奏 >

**ガーテー、ガーテー、パーラーガーテー、
パーラー サム ガーテー、ボーディー、スヴァーハー**

般若心経最後の真言（マントラ）のパーリ語版。

このチャンティングは、1991年ベトナムの仏教者ティク・ナット・ハンのカリフォルニアでのリトリート（合宿）でアーティストのラシャーニーから習った。節は、低音はパッヘルベルのカノン。これに高音部が八モる。

日本で普及している漢訳版では、「ぎゃーてい、ぎゃーてい、はーらーぎゃーてい、はらそうぎゃーてい、ぼうじーそわか」

< 1 番 >

今の時代に、思い出そうよ、
般若の智慧を、いのちの響きを

ぎゃあてい、ぎゃあてい、はーらーぎゃあてい、
はらそうぎゃあてい、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>

ガーテー、ガーテー、パーラーガーテー、パラサムガーテー、ボーディースヴァーハー
ガーテー、ガーテー、パーラーガーテー、パラサムガーテー、ボーディースヴァーハー

「般若」の智慧とは

- 「人間が真実の生命に目覚めたときにあらわれる根源的叡智」 (中村元)
- 「ありのまま」を観る知恵 (= 智慧)
 - 色眼鏡、思い込み、固定観念、マインドセットを手放す。
 - 「世界」を止めて見る。Ex)カスタネダがコヨーテと話す
 - 「想定」を保留する (創造的対話に不可欠 by D.ボーム)
- 分別知と無分別知
 - 現代の科学を作ってきた分析的な理性=分別知
 - ものごとを分け隔てなく「ありのまま」に認める知=無分別知
 - 主体と客体との区別を超え、対象を言葉や概念によって把握しようとし
しない
- どうすれば? →瞑想もいいが、**リラックスから裂け目が開く**
 - 「存在」が走る体験。ネパールトレッキングのビスターリ。

いのちの響き

- ものごとを切り分けていく見方をやめて世界を観たとき、
- 万物は、つながっている。“inter-being”相互存在
- 世界は、相互依存の網の目(inter-dependent)
 - 私たちの生命も、地球上の40億年に渡る生命の連綿たる歴史につながっている。
 - また、空気、水、食べ物など、地球の生態系全体のおかげで生きている、生かされている。
 - 様々な人のおかげで、今があり、生き甲斐がある。
- この「いのちの響き合い」の姿を思い出そう！
 - 持続可能な暮らし方を続けてきた先住民の知恵

「ぎゃーてい・・・」の意味

- マントラ（真言）は、意味ではなく、音。響き。
 - 言霊（ことだま）、呪文の言葉、波動の力。
- 解釈できない。が、様々な解釈が試みられてきた。
 - ①「往こう、往こう、みんなで往こう。全き彼岸の世界へ、みんなで往こう！」（Let's go! かけ声、応援歌）
 - ②「往ける者よ、往ける者よ、全き彼岸に往ける者よ、幸あれ！」（成就した者への讃歌）
 - ③「着いた着いた、みんなで着いた。着いてみたらここがお浄土だった」（のちほど、説明）
- まずは、みんなで、探索の旅に出よう！

危機をチャンスに・・・

- 「危機」 = 「危険」 + 「機会」
 - これまでの世界が揺らいで危険で大変な時も、前向きに捉えれば、新しいものや本質的なものが求められ、生まれる大きな機会、チャンス。
 - 今はサステナビリティ革命 + コロナパンデミック！この大転換期に生を受けた意味は？大変？得難い？
- ホントの幸せってなんだろう？
 - 物質的に豊かになれば幸せになれ・・・なかった。
 - 豊かさ／幸せの新しいモノサシが求められている



「ほんとうにみんなの幸いのためならば僕の中からだなんか、百ぺん焼いてもかまわない」
「うん、僕だつてそうだ。」カムパネルラの目にはきれいな涙がうかんでいました。
「けれどもほんとうのさいわいはいったい何だろう。」ジヨバン二が言いました。
「僕わからない。」カムパネルラがぼんやりしていました。
「僕たちしつかりやろうねえ。」ジヨバン二が胸いっぱい新しい力がわくように、ふうと息をしながら言いました。

『銀河鉄道の夜』

(宮澤賢治) より

< 2 番 >

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

< *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-ハー
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-ハー

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、永遠にそのままず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、こだわらな！しがみつくな！

空 = 不変の実体はない

「**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ではなく、すべては関係性の中で生起し、存在する。

「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・・・、
それって、虚しい・・・？
ひょっとして、気が楽になる？

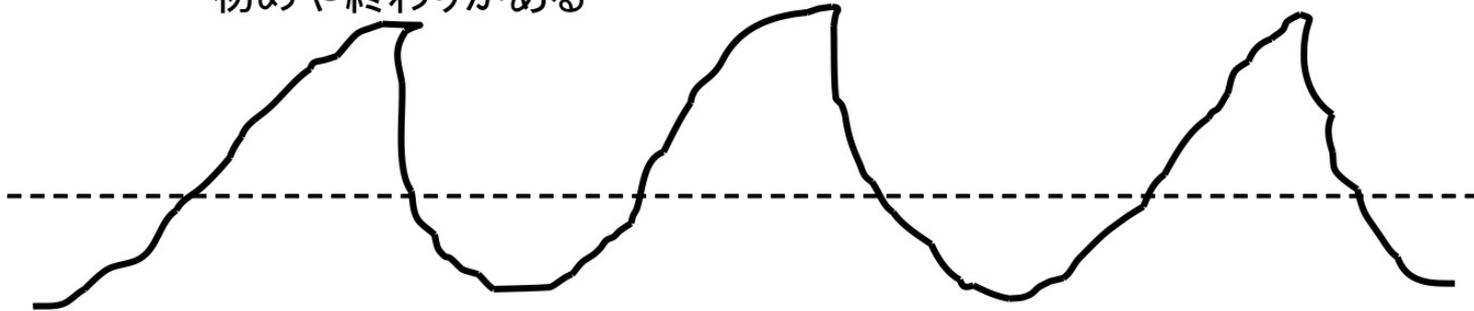
波と海

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。

「関係」が世界をつくっている

- すべてが移ろう中で縁あって出会う（縁起）
 - 「出会い」って、本当に不思議
 - それを「出会い」にするもしないも、本人次第
- 人間関係の「両義性」
 - 「喜び」にもなり、「苦しみ」にもなる
 - 助け合ったり、怒らせてしまったり、笑ったりしながら、私たちは世界をつくっている
- 「私」 = 自我の小さな殻は脱ぎ捨て、こだわり手放し、大きな生命（海）の流れにまかせてみよう

< 3 番 >

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

<* 間奏：二重唱で：高音部 2 回、低音部 A. 1 回>

ガーテー、ガーテー、パーラーガーテー、パラサムガーテー、ボーディースヴァーハー
ガーテー、ガーテー、パーラーガーテー、パラサムガーテー、ボーディースヴァーハー

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！

自然にまかせて・・・

- 自然 = おのずからしかる
 - ほおっておいても、そうなるさま
- あれこれ考えすぎるとせっかくの流れやチャンスを逃す。リラックスして、恐れることなく、自然の流れにまかせ、自分の内側から湧いてくる自ずからの力を信じて、のびのび踊ろうよ。
- かけがえのない今ここの瞬間。もう二度と無い今を存分に味わい楽しもうよ。いとおしみ、歌おうよ。
- ふと自然界を見渡すと、太陽や緑や川の水や風は、本当に美しいよ、歌ってるよ、踊ってるよ～

< 4 番 >

着いたよ、着いた、みんなを着いた。
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！

<*後奏：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-スヴァ-ハー
ガーテ-、ガーテ-、パーラーガーテ-、パラサムガーテ-、ボーディ-スヴァ-ハー

<* *ハミングで（二回目、だんだんゆっくり）>

ン- スヴァ-ハー

ゴールはどこ？

- 「幸せの青い鳥」はどこに？
 - 「ユートピア」 = どこにもないところ
 - 旅を経て、ようやくわかる、今この大切さ
- 「ぎゃーてー・・・」の解釈その③by山田無文
 - 「着いたよ、着いた、彼岸へ着いた。みんな彼岸へ着いた。ここがお浄土だった」
- そう、実は私たちは、もうたどり着いている。
- 常にその瞬間の今ここしか生きられない。ここを味わい、感謝し、大切にできなかつたら、理想の地にはいつ着ける？
 - 「餓鬼」のように、永遠に飢えてがつつき続ける？
 - 「吾、唯、足るを知る」（龍安寺の手水鉢の言葉）

花

- 有名な喜納昌吉の「花」
 - 「いつの日か、いつの日か、花を咲かそうよ」！？
 - 「いつか」と言ってるからダメ。ほら、気がつけば、もうみんなすでにかげがえのないユニークな花を咲かせてるよ。
 - まだまだ、と思うからそうなっちゃう。もう、ある！
- 私たちが望む平和で持続可能な社会
 - いつか誰かが実現してくれるわけではなく、今ここ私たち一人ひとりの在り方、生き方から、未来は出現し始めている。
 - SDGsを自分ごととして生きる。Active Hope!

「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。
- 「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!"

小グループでの対話

- ここまでで印象的だったことは？

修験道

日本古来のスピリチュアルな道。
神道・仏教・道教が融合、その奥に自然信仰。
山を祈りを持って歩き、野生をとりもどす。

さて、ほんの少しだけ 修験道山伏の世界へ



2012羽黒修験道大聖坊

羽黒修験道、星野尚文先達の元で山伏体験。 最近は若い女性に人気！



2013

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」

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













破顔の星野先達と中野



Toward Our True Nature
道場「本然庵」でお待ちします。

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。

小グループでの対話

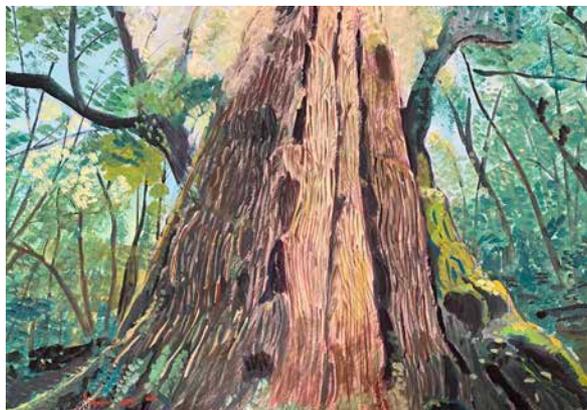
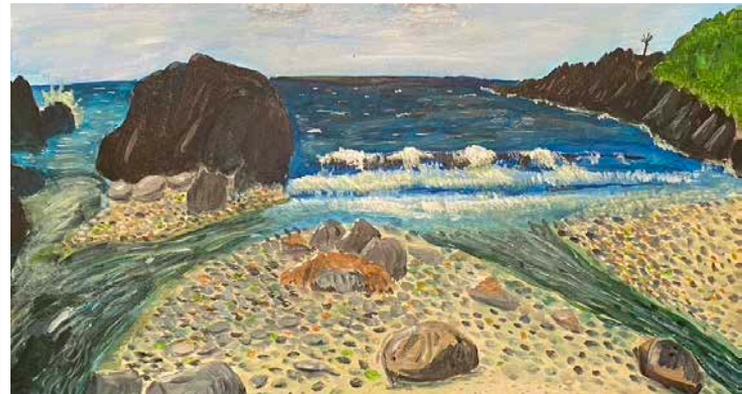
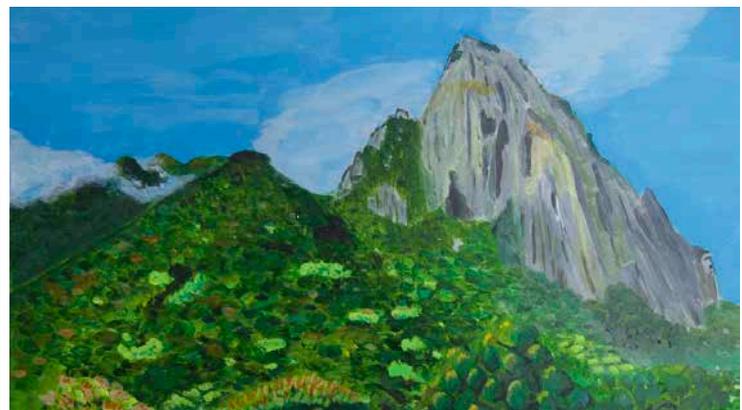
- 後半、修験道の話で印象的だったことは？

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

- 来週：老子（タオ）の世界、加島祥造の現代語訳で
- 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>

–