

ティク・ナット・ハン追悼 1995年の来日企画について

中野民夫

東京工業大学 リベラルアーツ研究教育院 教授

1995年来日企画実行委員会（Mindful Project）事務局長（当時）

<1995年、私たちは何に注目していたか？>

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)」ということが出来ます。

(『ピーピング・イン』)

**1枚の紙に雲を見る
万物のつながり
=インターピーピング**

経の解説から切り離されて単独であることはなく、多くのものご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「インターピーピング」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、未来や過去のことばかり考えずに、今この時を楽しむことです。

(『ピーピング・イン』)

**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「今ここを生きる、一歩一歩を楽しむ」状態に気づいている」「今この瞬間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、ということを瞑想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。

(『ピーピング・イン』)

自殺した少女は、さらに彼や収容所で死んでいく者の姿をも、見いだします。彼の代表的な詩「本当の名前で呼んで下さい」は、この洞察から生まれました。

表面的な対立を越えて、問題を深く見据え、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。

(『ピーピング・イン』)

**「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)**

**微笑む
平和の仕事
=Peace is Every Step**

1995年の時代背景：高まる社会不安

• 戦後50年

- 1945年の第2次世界大戦・太平洋戦争の終結から50年
- 高度経済成長の光と陰

• 社会党政権

- 内閣総理大臣：村山富市
- 衆議院議長：土井たか子

• 4/9青島幸男都知事と横山ノック大阪府知事

• 生産年齢人口がピーク約8726万人

• マイクロソフトWindows95発売 →PC普及

• 流行語：無党派、NOMO、がんばろう KOBE

• 今年の漢字始まる：「震」

• 1/17 阪神・淡路大震災発生

- 6,434人が犠牲に

• 3/20 オウム真理教の地下鉄サリン

- 13人が死亡、5,510人が重軽傷

• 4/15 オウム真理教の麻原彰晃が東京で大地震発生と予言しテロ警戒

• 4/28-5/17 TNH来日

• 5/16 麻原彰晃(松本智津夫)逮捕

- オウム関連の流行語：「ああ言えば上祐」「ハルマゲドン」「ポアする」「マインドコントロール」

• 12月 高速増殖原型炉「もんじゅ」ナトリウム漏洩事故

1991 湾岸戦争

1992 リオの地球環境サミット

→環境問題の深刻化→持続可能な開発(SD)

ハードなJapan Tour

神戸→大阪→京都→伊勢原→東京→清里→鎌倉

講演会	: 大阪・東京	約 2,500人
Mリトリート	: 伊勢原(4泊5日)・清里(3泊4日)	約 300人
Mの1日	: 京都、鎌倉	約 250人
若手出家者との集い	: 京都、東京	約 60人

- 4/28 韓国から関空に11人着
 - **神戸**で記者会見、阪神淡路大震災被災地ベトナム人村訪問
- 4/29 **大阪**吹田メイシアター講演会、夜に比叡山に移動
- 4/30 **京都**比叡山マインドフルの1日
- 5/1 京都で出家者との集い
- 5/2 京都から伊勢原に移動

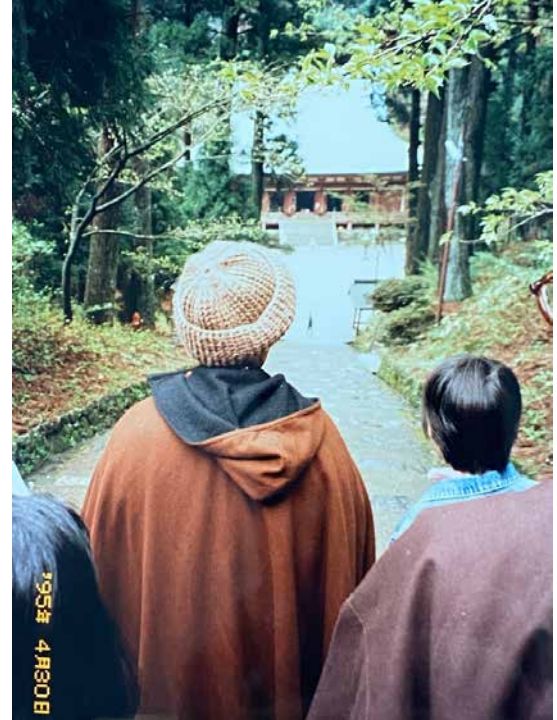
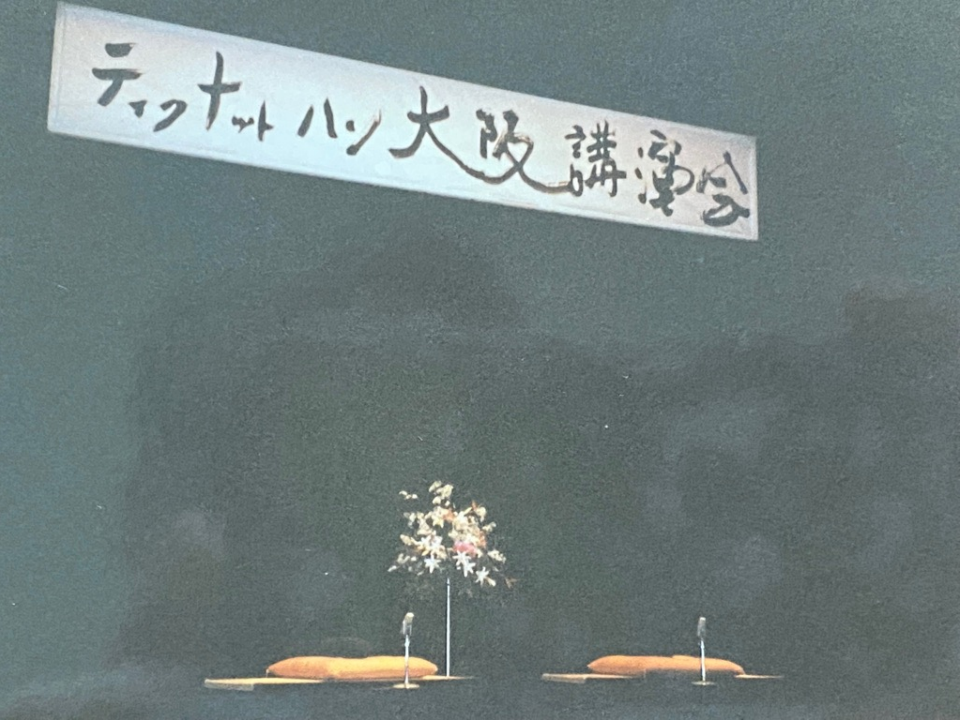
- 5/3-7 **伊勢原**リトリート
- 5/9 **東京**読売ホール講演会
- 5/10-13 **清里**リトリート
 - 13日午後食中毒の事故!
- 5/14 **鎌倉**マインドフルの1日
- 5/15 出家者との集い@光明寺
- 5/16 お別れ会@増上寺
- 5/17 中国に向けて出発



'95年 4月28



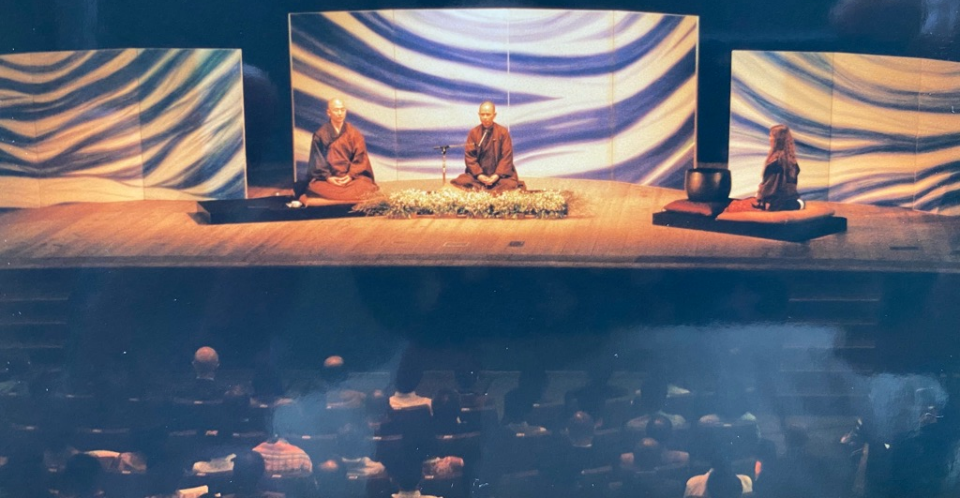
テニッパハツ大阪講演会







初大ハッ東京講演会〇

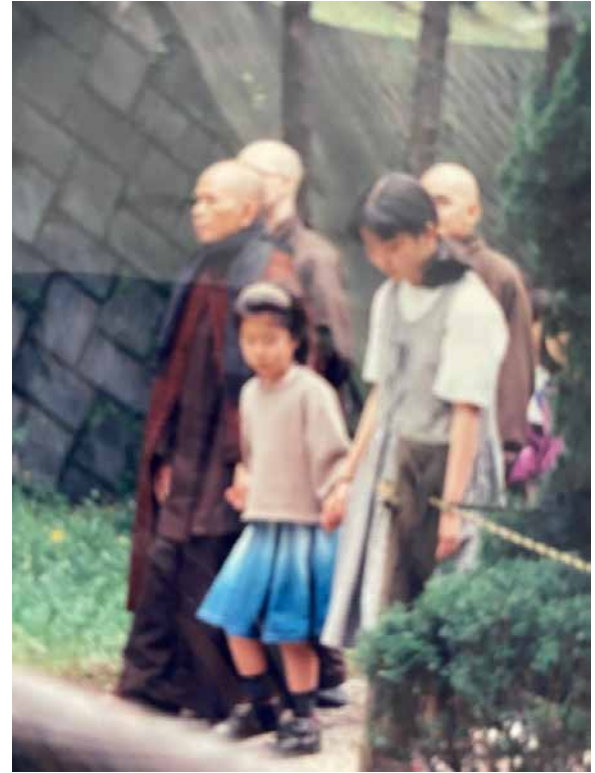


195年









当時注目していた点を、37年経って改めてふりかえる

**今ここを生きる、
一歩一歩を楽しむ
=マインドフルネス**

ゆっくり歩き、食べ、生きる。
基本は、呼吸をただ意識する。
→ストレス低減と相まって、
だいぶ、広がったかな。

**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**

立ち止まって深く観ることで、
万物の相互依存を見透す。
→環境や人権などSDGs・リジェ
ネレーションの基盤！

**「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)**

つながっているなら他人事は
ない。社会の諸課題の表面の
対立でなく根本的な問題へ！
→この部分、今ひとつ展開で
きてないのでは？

**微笑む
平和の仕事
= Peace is Every Step**

敵は誰？平和はどこから？
→一歩一歩を、味わい、感謝し、
楽しみ、微笑んでいこう！焦ら
ずに。一人一人に課せられてる。

<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. 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、自然界・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.”

* 卒論「般若心経私論」1982：「般若」「空」「菩薩行」と呼応！

追悼の歌

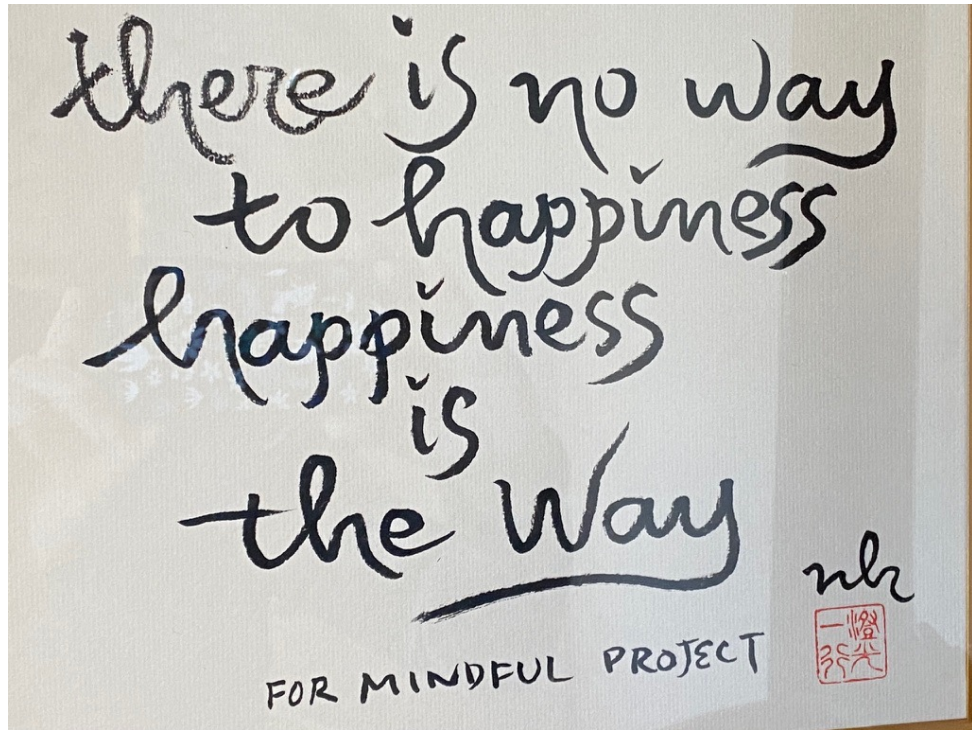
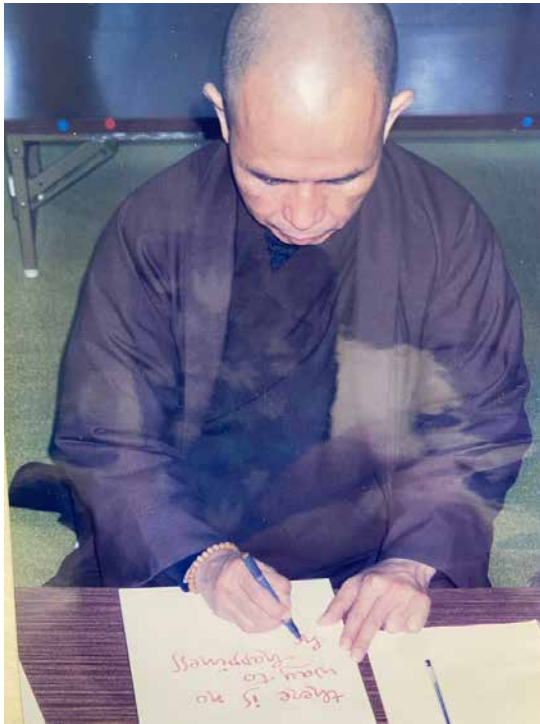
詞・曲

遅咲きのシンガーソングライター

中野民夫

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

C F C G G7 C
ゆっ くり 歩こう 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
The-re is no way to happiness, Ha-p-piness is the way

F C Dm7 G
いつかでなく 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〜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) B F F B F F B B F F
このひと息に、この一歩一歩に、あなたは います。

B F F B F F B B F F
このひと息に、この一歩一歩に、微笑んで います。

B B F
微笑んで いきます。

1995年ティク・ナット・ハン来日企画チラシ



Mindful Projectに書いていただいた色紙

