

生き生き 科学科

2026

ウェルビーイング大学
生きとし生けるものが幸せな
世界を創る学部
～生きとし生けるものの幸せを
科学的に考える学科～

生き生け科学部(論文部)

**生きとし生けるもの(以下、生き生け)が幸せな世界を創る
がGOALの学部。**

における

生きとし生けるものの幸せを科学的に考える学科。

なので、半年間で、

“生き生けの幸せを願う”ことに対して、

科学的な観点から、深掘り、対話し、血肉にしていく
ことを目指す。

(実践編は後期？)

GOALと取り組み方

科学的アプローチ

- ・客観性と主観性
- ・批判的思考
- ・還元主義と全体論
- ・暫定性

を元に

一人一人の中で、
①“生き生け”とは何か？
②それとどう向き合って行くかを定めて、
生きとし生けるもののが
幸せな世界を創る道を
歩み出すこと。

生きとし生けるものの幸せを願う とは？

生きとし生けるものの 幸せを 願う

“生きとし生けるもの”って何？
動物まで？植物まで？細胞やウィルスは？
Gや牛(ステーキ)、風邪ウィルスも含む？
法人も人だけ含まれるのか？
生きないものは、対象外？

“幸せ”って何？
人間以外の幸せとは？
生きないものの幸せとは？
願うだけで
良いの？
行動
しないの？

そもそも、幸せを願うのが良いの？
愛する、好きになる、感謝する、
調和する、一体となる？

どんな人が、生きとし生けるものの幸せを願えるの？(モチベーション)
どんな行動につながるの？(行動)

●進め方

30分インプット、30分対話

●予定

6/20 : 生き生けとは？

7/20 : 心理学

8/20 : 生物学/神経科学

9/20 : 哲学/宗教学

10/20 : まとめ

11/20 : 発表

生き生け ってどこから来たの？

紀元前3世紀には作成されていたとされる、
ブッダと弟子達の対話や詩で織りなされる経典の一節。
ちなみにブッダ先生は紀元前6-5世紀頃に産まれている。

一切の生きとし生けるものは、
幸福であれ、安穩であれ、
安樂であれ。

8章：慈しみ

Sabbe sattā bhavantu sukhittā.
May all beings be well and happy.

ブッダのことば

スッタニパータ

中村 元訳



数多い仏教書のうちで最も古い聖典。後世の仏典に見られる煩瑣な教理は少しもなく、人間として正しく生きる道が対話の中で具体的に語られる。初訳より26年、訳文はいつそう読み易くなり、積年の研究成果が訳注に盛られ、読解の助となる

とともに、他仏典との関連、さらには比較文化論にも筆が及び興味は尽きない。



青 301.1
岩波文庫

スッタニパータ 8章：慈しみ

当時、お釈迦様の弟子である修行僧たちが、森の中で瞑想の修行をしていました。しかし、彼らが森に居座ったことで、その森に住んでいた樹木や土地の精霊たちが怒り、恐ろしい幻覚や音で修行僧たちを脅かしました。恐怖で修行ができなくなった僧侶たちがどうすればいいかお釈迦様に相談したところ、「精霊たちと戦うのではなく、彼らに対して慈しみの心を向けなさい」と説き、その具体的な実践法として教えられたのが「慈経」でした。修行僧たちが森に戻り、精霊たちに向けて慈悲の心を念じたところ、精霊たちは穏やかになり、無事に修行を終えることができたと言われています。



スッタニパータ「ブッタのことば」

8. 慈しみ(中村元訳)

究極の理想に通じた人が、この平安の境地に達してなすべきことは、次のとおりである。能力あり、直く、正しく、ことばやさしく、柔和（にゅうわ）で、思い上がることのない者であらねばならぬ。

足ることを知り、わずかの食物で暮し、雑務少く、生活もまた簡素であり、諸々の感官が静まり、聡明で、高ぶることなく、諸々の(ひとの)家で貪（むさぼ）ることがない。

他の識者の非難を受けるような下劣な行いを、決してしてはならない。**一切の生きとし生けるものは、幸福であれ、安穩であれ、安樂であれ。**

いかなる生物生類であっても、怯(おび)えているものでも強剛なものでも、悉(ことごと)く、長いものでも、大きなものでも、中くらいのものでも、短いものでも、微細なものでも、粗大なものでも、

目に見えるものでも、見えないものでも、遠くに住むものでも、近くに住むものでも、すでに生まれたものでも、これから生まれようと欲するものでも、一切の生きとし生けるものは、幸せであれ。

何びとも他人を欺(あざむ)いてはならない。たとどこにあっても他人を軽んじてはならない。悩まそうとして怒りの想いをいだいて互いに他人に苦痛を与えることを望んではならない。

あたかも、母が己が独り子を命を賭(か)けて護るように、そのように一切の生きとし生れるものどもに対しても、無量の（慈しみの）意(こころ)を起すべし。

また全世界に対して無量の慈しみの意を起すべし。

上に、下に、また横に、障害なく怨みなく敵意なき（慈しみを行うべし）。

立ちつつも、歩みつつも、坐しつつも、臥（ふ）しつつも、眠らないでいる限りは、この(慈しみの)心づかいをしっかりとたもて。

この世では、この状態を崇高な境地と呼ぶ。

諸々（もろもろ）の邪（よこし）まな見解にとらわれず、戒（いましめ）を保ち、見るはたらきを具えて、諸々の欲望に関する貪（むさぼ）りを除いた人は、決して再び母胎に宿ることがないであろう。

スッタニパータ「ブッタのことば」 AI現代語訳

究極の目標（悟り）を理解し、心の平穩に達した人が実践すべきことは以下の通りです。
能力を高め、まっすぐで誠実であり、言葉遣いは優しく、穏やかで、決して驕り高ぶらない人であってください。

今あるもので満足する心（足るを知る心）を持ち、質素な食事と少ない持ち物で生活をシンプルにしろ。雑事に振り回されず、五感の欲望を落ち着かせ、賢明であり、威張ることなく、他人の家や施しに対して欲張って執着してはいけません。

賢い人々から非難されるような、卑しい行いは決してしてはなりません。
そして、「**すべての生きとし生けるものが、幸せで、平穩で、心身ともに安らかでありますように**」と願いなさい。

どんな生き物であっても例外なくです。
怯えて弱いものでも、強くたくましいものでも。細長いもの、大きなもの、中くらいのもの、短いもの。目に見えないほど小さなもの、巨大なもの。

目に見えるものも見えないものも、遠くに住んでいるものも近くに住んでいるものも。すでに生まれて生きているものも、これから生まれようとしているものも、
「すべての生きとし生けるものが、幸せでありますように」と願いなさい。

誰であっても他人を騙してはいけません。どこにいても、他人を見下したり馬鹿にしたりしてはいけません。
怒りや憎しみから、お互いに相手を苦しめようなどと望んではなりません。

母親が自分のたった一人の子供を、命がけで守り抜くように。
そのように、すべての生きとし生けるものに対しても、限らない「慈しみ（思いやり）の心」を持ちなさい。

さらに、全世界のあらゆる方向（上にも、下にも、横にも）に対して、何の隔たりも、恨みも、敵意もない、無限の慈しみの心を向けなさい。

立っている時も、歩いている時も、座っている時も、横になっている時も、眠りに落ちるまでの起きている間は常に、この慈しみの心をしっかりと保ち続けなさい。
この世において、このような心のあり方を「崇高な境地（最も神聖な生き方）」と呼びます。

誤った考え方や偏見にとらわれることなく、道徳的な教えを守り、真理を見通す正しい知恵を持ち、あらゆる欲望への執着を捨て去った人は、もはや二度と生まれ変わりの輪廻（迷いの世界）に戻ることはないでしょう。

慈悲の瞑想 (LKM : Loving Kindness meditation)

私は幸せでありますように
私の悩み苦しみがなくなりますように
私の願いごとが叶えられますように
私に悟りの光が現れますように
私は幸せでありますように (3回)

私の親しい生命が幸せでありますように
私の親しい生命の悩み苦しみがなくなりますように
私の親しい生命の願いごとが叶えられますように
私の親しい生命に悟りの光が現れますように
私の親しい生命が幸せでありますように (3回)

生きとし生けるものが幸せでありますように
生きとし生けるものの悩み苦しみがなくなりますように
生きとし生けるものの願いごとが叶えられますように
生きとし生けるものに悟りの光が現れますように
生きとし生けるものが幸せでありますように (3回)
――

私の嫌いな生命が幸せでありますように
私の嫌いな生命の悩み苦しみがなくなりますように
私の嫌いな生命の願いごとが叶えられますように
私の嫌いな生命に悟りの光が現れますように

私を嫌っている生命が幸せでありますように
私を嫌っている生命の悩み苦しみがなくなりますように
私を嫌っている生命の願いごとが叶えられますように
私を嫌っている生命に悟りの光が現れますように
生きとし生けるものが幸せでありますように (3回)

5世紀頃にスリランカのブッダゴーサという人物が、
仏教の修行法を「清浄道論 (ヴィスツディ・マツガ) 」という
本にまとめる。

以下の段階的なステップを示され、それが瞑想法に発展した。
上座部仏教(テーラワダ仏教、南伝仏教)

- 1 : 自分自身に対する慈悲 (私が幸せでありますように)
- 2 : 尊敬する人に対する慈悲
- 3 : 親しい人に対する慈悲
- 4 : 好きでも嫌いでもない中立な人に対する慈悲
- 5 : 嫌いな人 (敵対する人) に対する慈悲
- 6 : 生きとし生けるものすべてに対する慈悲

その後、1970年頃から、
宗教色を薄めた形で、西洋に広く展開された。

※2016年に人々→生命に変更

日本テーラワダ仏教協会

<https://j-theravada.com/world/metta/>



慈悲の瞑想フルバージョン(1/3)

●私は幸せでありますように

私は幸せでありますように。

私の心に現れる悩み、苦しみが徐々に消えていきますように。

怒り、嫉妬、憎しみの感情は人の心を苦しめます。

苦しみである怒り、嫉妬、憎しみが、私の心に起こりませんように。

怒り、嫉妬、憎しみの妄想を育てないように努めます。

私の思考が慈しみの思考になりますように。

私は「物事が常に変化して消え去るものである」と観察します。

私は過ぎ去った出来事に囚われないように精進します。

私は将来のことに執着して悩まない、不安にならない人間になります。

私は今ここで、すべきことに集中します。

●私に、他者に対する慈しみの気持ちが現れますように

私に、他者に対する慈しみの気持ちが現れますように。

他者に対して、優しい心で対応することができますように。

私のこころに、他を差別する気持ちが現れませんように。

苦しい状況に遭遇しても、忍耐することができますように。

私のこころが、常に平安でありますように。

私のこころの汚れが、徐々になくなりますように。

私に、ありのままの事実を発見することができますように。

私に、真理を発見する智慧が現れますように。

私に、一切の現象に対する愛着がなくなりますように。

私に、悟りの光が現れますように。

●全ての生命は兄弟

私は、全ての生命が私の兄弟であると思えるように精進します。

私は、全ての生命と私が平等であると思えるように精進します。

私は、全ての生命の幸福と繁栄を期待します。

私は、生命の間で調和が保たれるように精進します。

●私は、釈尊の言葉を念じます

私は、釈尊の言葉を念じます。

無始なる輪廻のなかで、私の母でなかった生命はいません。

無始なる輪廻のなかで、私の父でなかった生命はいません。

無始なる輪廻のなかで、私の兄弟でなかった生命はいません。

無始なる輪廻のなかで、私の子供でなかった生命はいません。

無始なる輪廻のなかで、私の友人でなかった生命はいません。

釈尊の戒めを尊とうとんで、一切の生命に慈しみの気持ちを抱きます。

すべての生命は私自身の父・母であると思います。

すべての生命は私自身の兄弟であると思います。

すべての生命は私自身の子供であると思います。

すべての生命は私自身の友人であると思います。

すべての生命は私自身の家族であると思います。

すべての生命は幸福でありますように。

●こころは空気のように

空気と空気が何の対立もなく一体になるように、

私の慈しみの気持ちが、

全ての生命のこころと一体になりますように。

水と水が何の対立もなく一体になるように、

私の慈しみの気持ちが、

全ての生命のこころと一体になりますように。

太陽の光が、地球の隅から隅まで照らすように、

私の慈しみの光が、

全ての生命のこころをさまたげ無く照らせるように、

制限無く、慈しみを育はぐくみます。

東・西・南・北・上・下という六方に住む生命に対して、

無限に、とどまること無く、慈しみを育みます。

慈悲の瞑想フルバージョン(2/3)

●心は大地のように

大地は、如何なる清らかなものを捨てても、
如何なる不浄なものを捨てても、喜ぶことも嫌がることもありません。
私も、他の生命の賞賛・非難などを受ける時は、大地のようなところを保ちます。
生きとし生けるものが幸せでありますように。

●皆、業を相続します

全ての生命は、自分の業を相続します。
自分の業に管理されて生きています。
各生命が受ける幸不幸は、その生命の業の力によるものです。
ですから、私は私より豊かな人を見るたびに、
過去に善行為をした人であると思い、喜びを感じます。
私より不幸に思える人を見ると、
生命は無明のせいで罪を犯すのだと理解し、
自分が罪を犯さないようにと気をつけます。
不幸に陥っている生命に対して、憐れみの気持ちを抱きます。
協力する、助ける気持ちを起こします。

●エゴの錯覚

「私は他より優れている」と感じることは高慢です。
「私は他と同等だ」と思うことは同等慢です。
「私は他より卑しい存在である」と思うことは卑下慢です。
慢とは、私のエゴの錯覚から起こるものです。
私は、エゴの錯覚がここに現れないように、と精進します。
私は、慢により現れる対立・悩み・争いから離れるように、と精進します。

●苦しむ世界で苦しみなく

世界は欲によって苦しんでいることを観察して、
私は欲を控えることに精進します。
世界は怒りによって苦しんでいることを観察して、
怒りのないところで生きるように精進します。
世界は嫉妬によって苦しんでいることを観察して、
嫉妬のない心で生きるように精進します。
世界は恨みによって苦しんでいることを観察して、
恨みのない心で生きるように精進します。
世界は物惜しみによって苦しんでいることを観察して、
物惜しみのない心で生きるように精進します。
世界は自我を張るから苦しんでいることを観察して、
自我を張らない心で生きるように精進します。
世界は見栄を張るから苦しんでいることを観察して、
見栄を張らない心で生きるように精進します。
世界は一切の現象は無常であると気づかないので苦しんでいることを観察して、
一切の現象は無常であると認めて生きるように精進します。
世界は一切の現象は苦であると気づかないので苦しんでいることを観察して、
一切の現象は苦であると認めて生きるように精進します。
世界は一切の現象は無我であると気づかないので苦しんでいることを観察して、
一切の現象は無我であると認めて生きるように精進します。
私のところに悩みが起こりませんように。
私のところに苦しみが起こりませんように。
私のところは平安でありますように。
私のところに安らぎが現れますように。
私に悟りの光が現れますように。

慈悲の瞑想フルバージョン(3/3)

Khantī paramaṃ tapo titikkhā
カンティー パラマン タポー ティティッカー
忍耐と堪忍は最高の修行であります。
Nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ
ニッバーナン パラマン スカン
涅槃は究極の幸福であります。

● 慈しみの拡大

私の上の方向に住んでいる全ての生命、
私の下の方方向に住んでいる全ての生命、
私の前の方向に住んでいる全ての生命、
私の右の方方向に住んでいる全ての生命、
私の後ろの方方向に住んでいる全ての生命、
私の左の方方向に住んでいる全ての生命、
**全ての方向に住んでいる全ての生命は、
幸福でありますように。安穩でありますように。
怒り、憎しみ、恨みから自由になりますように。
互いに慈悲喜捨の気持ちで接しあえますように。
願いごとが叶えられますように。
心の汚れが徐々になくなりますように。
すべての生命に、苦しみを乗り越えることができますように。**

※慈悲喜捨

仏教において全ての生きとし生けるものに対して抱くべき
とされる4つの崇高な心(四無量心)。

慈：他者に喜びと安樂を与える心（愛・友情）

悲：他者の苦しみを取り除こうとする心（哀れみ・同情）

喜：他者の幸せや成功を、嫉妬せずに心から喜ぶ心

捨：執着や偏見、好き嫌いといったエゴを捨て、
すべての人を平等に観る心。



アルボムツレ・スマナサーラ長老
(1945～)

慈悲の瞑想はウェルビーイングにも効く

ポジティブ感情の増加、社会的つながりの向上、抑うつ・不安の低減、マインドフルネスの向上、人生の目的、社会的支援などにも効果有。実際の利他行動が増える(寄付、席を譲る)、共感疲労や偏見が減る。ただし、人生満足尺度(認知的幸せ)への効果は小さい。また、セルフコンパッション(自分への思いやり)が低い人だと、効果がかなり大きい。



ポジティブ感情の増加

メタ分析 24研究・N=1,759。LKM実践は喜び・感謝・希望などの日常的ポジティブ感情を高めた。

中程度の効果量

Zeng ら (2015) *Frontiers in Psychology*



抑うつ・不安の軽減・マインドフルネス向上

RCTのメタ分析。慈悲系瞑想は抑うつ・不安を有意に低減し、マインドフルネスを高めた。

抑うつ $g = -0.61$ / MF $g = 0.63$

Galante ら (2014) *J. Consult. Clin. Psychol.*



社会的つながりの向上

わずか数分のLKMでも、初対面の他者への肯定感・つながり感が外顕・潜在の両指標で上昇。

短時間でも効果

Hutcherson ら (2008) *Emotion*



感情資源と生理指標の好循環

7週間の実践でポジティブ感情↑→人生の目的・社会的支援↑、抑うつ↓。迷走神経緊張との上昇スパイラルも示唆。

「拡張-形成」理論を支持

Fredrickson ら (2008); Kok ら (2013)

考え方はモラルサークルにも似ていますね

日本は57カ国中、56位(最下位はロシア)
スコアは6.93

なので、自国内くらいまで。

(1位のバングラディッシュは、ほぼ12なので、地球内の動物まで。
アメリカは、ほぼ9なので、人類まで。)

全体的には、寛大な国ほど広い。

ただし、宗教圏では寛大さに関係なく、
モラルサークルが広い。

(日本は寛大さ最下位)

■寛大さ

その国の日給中央値をもらった時に、何%慈善団体に寄付するか。という質問。

TOP3 : ドイツは82.80%、ブルガリアは86.44%、バングラディッシュは77.95%

最下位3 : 日本19.65%、アイルランド : 25.89%、デンマーク32.02%。

■Moral Circle Scale

道徳的に配慮すべき対象はどこまでですか？

- 1 : あなたの直接の家族すべて
- 2 : あなたの拡大家族すべて
- 3 : あなたの最も親しい友人すべて
- 4 : あなたの友人すべて (遠い友人も含む)
- 5 : あなたの知人すべて
- 6 : あなたが今まで会ったことのある人すべて
- 7 : あなたの国の人々すべて
- 8 : あなたの大陸の人々すべて
- 9 : すべての大陸の人々すべて
- 10 : すべての哺乳類
- 11 : すべての両生類、爬虫類、哺乳類、魚類、鳥類
- 12 : パラミシウムやアメーバを含む地球上のすべての動物
- 13 : 宇宙人を含む宇宙のすべての動物
- 14 : 植物や木を含む宇宙のすべての生き物
- 15 : 岩などの無機物を含む宇宙のすべての自然物
- 16 : 存在するすべてのもの

Beyond borders: The moderating role of cultural religiosity in the relationship between moral circle and generosity, Wang Zheng, Juzhe Xi, International Journal of Psychology, 2024/12

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39256926/>

生き生け が浸透する 日本の土壌 のはずなのに。

アニミズム(自然崇拜)

動植物、山川草木、さらには無生物に至るまで、すべてのものに「魂」や「命」が宿っているとする世界観。

神道と八百万の神

日本古来の信仰。自然界のあらゆるものに神性が宿ると考え、人間もその一部として自然と共生・調和する。



生き生け って他の文化圏ではどうなの？

「生きとし生けるものの幸せを願う」文化・思想別整理

(テキストに基づき整理)

宗教/思想	カテゴリー	根幹概念	幸せの願い方	世界の捉え方/人間と世界の整理	幸せの実現イメージ
Group 1	人間中心の責任と管理 (権威の尊重) 🙌👑				
	儒教  	「仁 (benevolence/人間愛)」と「徳 (virtue)」	人間の修養と、それに基づく仁愛ある「政治」と「教育」。	人間を万物の霊長と見なし、仁愛を家族から社会、自然界へと拡張する (万物一体の仁)。	王が仁政を行い、人々が徳を積むことで、天地万物が調和し本来の生を全うする。
	基督教  	「神による創造」と「スチュワードシップ (管理・責任)」	神の意思に基づく stewardship (管理・配慮) の実践と、「愛 (隣人愛)」	人間は「神の形」に創られ、神の代理として創造物を支配・管理する限と責任を持つ (搾取ではなく愛)。	人間が神の意思に従い、世界を正しく管理し、創造物が神を賛美し本来の目的を全うする。
Group 2	対等な関係と調和 (自然への敬畏) ☯️🌿				
	道教  	「道 (Tao/自然の秩序)」と「無為自然 (無駄な抵抗をしない)」	自然の秩序 (道) への「帰依」と、それに逆らわない「wu wei (無為)」。	天地万物はすべて「道」から生まれ、生かされている「一体」の一部。人間は特別ではない。	人間がエゴや作為を捨て、道のフローに身を任せ協力することで、万物が本来の姿 (自然) で生きる。
	ネイティブ アメリカン   	「キンシップ (血縁・親族関係)」と「すべての存在への精神性」	すべての存在 (動植物、山川) を「親族」として敬い、儀式や日常生活で祝福する。	世界は巨大な親族関係にあり、すべての存在が精神を持つ親戚。人間はバランスを保つ責任ある役割。	人間が他者の生命を尊重し受け取り感謝の儀式を捧げ、互恵関係を保つことで、バランスが崩れず親族が幸せに暮らす。
	アイヌ   	「カムイ (spirit/神々)」と「reciprocall (互恵性)」	カムイ (動植物、道具) の gifts に感謝し、魂を儀式でカムイの国へ送り出す。	世界は「人間 (アイヌ)」と「spirit-gods (カムイ)」の reciprocally な interaction (相互作用)。動植物はカムイの訪問。	人間がカムイ (動植物) を尊重し感謝の儀式を行い、魂を送り返すことで、再びカムイが訪問し互恵関係が続く。
Group 3	慈悲と共感 (生命の尊厳) 💖💖				
	仏教   	「慈悲 (compassion/loving-kindness)」と「縁起 (interdependent の法)」	「Suffering (苦しみ)」を alleviate (軽減) するための「慈悲の実践」と、エゴを離れる修行。	有情は interdependent の法 (縁起) で結びつき、苦しみを共有する仲間 (inseparable)。	人間がエゴを滅しすべての存在に対して慈しみと悲しみの心を持ち、利他行を行い、すべての有情が Suffering から解放される (成仏)。

ちょっと論文紹介コーナー

道徳的だ！と自己報告する人は、他者に厳しく自分に甘い。(可能性がある)

<https://www.facebook.com/groups/wellbeinginfo/permalink/2251599568984062/>

自分自身の道徳は幸せにつながるが、他者に道徳を求め出すと不幸せにもつながる。

<https://www.facebook.com/groups/wellbeinginfo/permalink/1955567588587263/>

仕事中毒(ワーカホリック)になると、道徳観が低下する。

<https://www.facebook.com/groups/wellbeinginfo/permalink/1865786534232036/>

対話

生きとし生けるものの幸せを願う、について、

①どういう意味で捉えていますか？

②どのくらい願っていますか？

③本日の感想、思ったこと、御意見など