

生きる意味を深め、人生をよりよく生きる  
いのちの森いのちの大学 心の探求講座

# 般若心経の 真髓をひもとく

※初めての方にも分かりやすくご講義頂きます。  
前回ご参加の方はさらに内容を深めます。  
毎回講義内容は変わります。

第48回 平成25年 8月30日(金)～9月1日(日)

受付午後14:00 開始午後15:00 解散午後13:00

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 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  
無限耳鼻舌身意  
無色声香味觸法  
無限界乃至無意識界  
無無明 亦無無明尽  
乃至無老死 亦無老死尽  
無苦集滅道 無知亦無得  
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  
羯帝羯帝 波羅羯帝  
波羅僧羯帝  
菩提僧莎訶  
般若心経

講師 高野山真言宗阿闍梨 南山進流声明第一人者 宮島基行師

あらゆる人の内側に恐れも不安もなく、痛みを感じることも、年を取ること、死ぬこともないところがある。そこを知られば私たちが受け入れているさまざまな限界は存在しなくなる。限界という思いさえも浮かばなくなる。それは大いなる生命という場である。

## 般若波羅蜜多心の意味

摩訶般若波羅蜜多心の意味ですが、摩訶は大いなる、般若は仏の智慧、波羅蜜多は完全・完成、心は心臓。

つまり般若波羅蜜多心とは仏の智慧の完成の心臓真言という意味になります。

不思議解脱の三昧に入られたお釈迦様の近くにいたおかげで通常だったらなかなか出来ない深い般若波羅蜜多の三昧修行(真言行)ができ、自分とは何か、諸存在とは何かと観察できた結

果、まず五蘊であると。そして次に五蘊は皆空(ごうんかいこう)…五蘊は五つの集まり(色・受・想・行・識という、自分や存在を成り立たせている5つの項目)ですが、この五つはみな空なんだということが理解できたというのです。

そして今度は、お釈迦様の近くにおられた舍利子長老が、やはりお釈迦様の三昧の加持力を得て、その観音様の心の状態に気が付いたのです。観音様がお釈迦様の影響のおかげで、どうも

すごく深い状態になって般若波羅蜜多の三昧行で何かに気が付いたようだと、舍利子長老は見抜かれたのですね。

その場面で舍利子長老が観音様に質問されるのです。深い般若波羅蜜多を修行するには、どうやったらいいんですか、どうすればその深い理解が生まれるんですか、と。その質問にたいして観音様が五蘊あり、と答え出されるのです。高野山真言宗阿闍梨 宮島基行講義より 続きは8月の講義で解説致します。お楽しみに!!



お経の読み方から教えて頂きます



本格的な座禅もご指導頂きます



講義はどんな質問もOK



宮島先生と戸隠神社参拝

主催 申込み・問い合わせ 公益財団法人いのちの森文化財団

会場 信州飯綱高原 いのちの森 心と体 いのちのセンター 水輪

〒380-0888 長野県長野市飯綱高原2471-2198 TEL026-239-0010 FAX026-239-0011  
e-mail zaidan@inochinomori.or.jp URL http://inochinomori.or.jp



# 心の探求 ～般若心経の真髓をひもとく～



「心の探究」スケジュール 変更になることもあります。）

- 初日 14:00～受付(16:00入浴)  
 18:00～夕食 心の探求特別精進料理  
 19:30～講義 21時座禅 23:00～消灯
- 2日目 7:30～講義と体感講座  
 9:00～ワーキングメディテーション(動の呼吸)  
 10:00～朝食 心の探求特別精進料理  
 12:00～講義と体感講座  
 16:00～入浴  
 18:00～夕食 心の探求特別精進料理  
 19:30～講義 23:00～消灯
- 3日目 7:30～講義と体感講座  
 9:00～ワーキングメディテーション(動の呼吸)  
 10:00～朝食 心の探求特別精進料理  
 11:00～講義と体感講座  
 13:00～終了(13:10乗り合いタクシー出発)

講座参加者の感想文から T.Yさん 東京都/女性

仏教についても経典についても何も知らなかったのですが、3日間の宮島先生のご講義を拝聴させて頂き、般若心経の世界の入口に立たせて頂いたという感じがしました。仏様の世界は奥深く広大で宇宙を感じさせますお経の読誦の仕方、般若心経の内容をわかりやすい言葉でお教え下さいましたので、明日からの読誦も楽しくなりそうです。そして毎朝する事で心をきれいにしていきたいと思えます。また、戸隠神社へ行き、皆様と声明を唱えることができました。日常から離れて、パワースポットを歩き、一人ではできそうもない体験で、有り難かったです。



みんなて学びを深めます

## 講師プロフィール

### 宮島基行師

高野山真言宗阿闍梨。子供の頃から宗教的世界に興味を示し、中学時代に真言宗真成院の織田隆弘師の元に通う。高校に進学後は、沖正弘氏などのヨガを修練、また、クリシュナムルティの文献読破により初めて神秘体験を得る。将来の方向性を自由な探求者に定め、高野山大学に進む。教義を学ぶ一方で、高野山高室院の高藤興隆老師に付いて行住坐臥密教の基礎的な行の習得に専心する。また、人間国宝中川善教師に師事し南山進流声明の伝統を受け継ぐ。更に、天台宗やチベット仏教諸宗派の数々の灌頂を受ける。またチベット中国仏教を修めるため、毎年台湾やカリフォルニアの寺院、道場を訪れている。ヒンズー教にも造詣が深い。現在は求道者としてさまざまな体験、修行を重ねつつ、一般向けの密教の手ほどきや、僧侶に対しての声明、修行法の伝授など、指導者としても日本各地を歩いている。また、アマゾン地区の土着民と宗教そして伝承音楽の関係を研究。父親がクラリネット奏者であったことも影響されてか、将来は声明のみならず「音」の世界を探求し、歌唱という方法で自己探求をしていきたいとの夢を持っている。

## 声明(しょうみょう)について

「初めに音ありき。」命の根元は音の波動だと言われています。ヒンズーにおけるジャバ、キリスト教の賛美歌など、祈りはどの伝統においても「音楽」によって守られてきました。仏教発祥地インド、中国などでは仏教そのものの衰退と共に声明古来の伝統は伝わっていません。しかし、日本においては、マンダラすなわち真言の力を宇宙の神髄とする真言密教が、弘法大師が伝えた真言声明をして、人知を超えた「命の音楽」という姿でその伝統を伝えていきます。近年では、声明は単旋律の視点から「グレゴリオ聖歌」と比較され、又現代音楽の芸術性にも大きな影響を与えるものとして注目されています。真言宗阿闍梨宮島基行師はその正当な継承者の一人です。※参加者のご希望により声明も学ぶことができます。

## 参加要項 (定員20名)

- 会場 長野県信州飯綱高原 いのちの森 心と体といのちのセンター 水輪
- とき 表を参照下さい。
- 参加費 38,000円 会員割引あり  
講師費、会場費、宿泊と食事の委託費が含まれます。
- お申込 下記の「申し込み書」でFAXまたは郵送にて「いのちの森文化財団」までお申込後、一週間以内に参加費をお振込ください。前泊 延泊可。  
\*希望の方には当日長野駅から会場へ直行の乗合タクシーを手配します。
- 振込先 参加費振込確認後、順次正式受け付けとなります。乗合タクシー希望の方は4人以上 1人当たり①片道1,100円 往復2,200円を合わせてお振り込み下さい。申込受付後詳細資料送付  
◎みずほ銀行 長野支店 普) 991794 公益財団法人いのちの森文化財団  
 ◎郵便局 (口座番号) 00520-3-4281 加入者)公益財団法人いのちの森文化財団  
 \*尚キャンセルの場合、参加費の返金はいたしませんので御了承ください。(代理参加は可能です)  
 \*洗面用品、タオル、ハンカチは各自で御用意ください。 \*会場は全館禁煙です。  
 \*部屋は男女別の相部屋となります。個室を希望の場合別途料金がかかりますが、希望に添えない場合もございます。  
 \*環境を守るため、箸やシーツなど御自分のものをお使いになる方はどうぞ御持参ください。  
 \*会場をカーナビで検索する場合は水織音 みおりね) (026-239-3908) で検索して下さい。  
 ◎詳細はお問い合わせ下さい。



申し込み書 講座名 「心の探求 ～般若心経の真髓をひもとく～」 該当項目に○をご記入ください TEL 026-239-0010 FAX 026-239-0011

フリガナ 氏名	男	女	年齢	ご職業	申込日	月	日
住所 〒	e-mail						
TEL	FAX	携帯電話					
■① 乗合タクシーに乘車する 行き/ 帰日					( 前泊する ・ 延泊する )		
参加費+①の合計	円	振込日	月	日	( 振込済み ・ 振込予定 )		
◎お申し込みのきっかけ	ちらし	紹介 紹介者 ( )	インターネット		新聞 雑誌 ( )		

