

生きる意味を問い深め 人生をよりよく生きる

いのちの大学講座 心の探求

# 般若心経

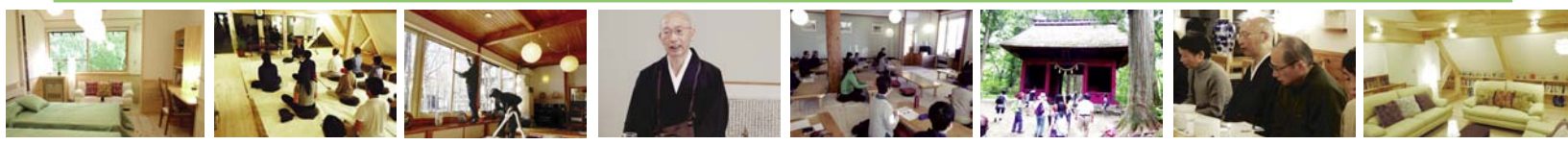
真髓をひもとく

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**

第61回 令和2年 **8月28日(金)～8月30日(日)**

受付 14:30 開始 13:30 解散

魔訶般若波羅密多心経  
 観自在菩薩  
 行深般若波羅密多時  
 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  
 是諸法空想 不生不滅  
 不垢不淨不増不減  
 是故空中無色無受想行識  
 無限耳鼻舌身意  
 無色声香味触法  
 無境界乃至無意識界  
 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  
 以無所得故菩提薩垂  
 依般若波羅密多故  
 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  
 依般若波羅密多故  
 得阿耨多羅三藐三菩提  
 故知般若波羅密多  
 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  
 故説般若波羅密多呪  
 即説呪曰  
 羯帝羯帝波羅羯帝  
 波羅僧羯帝  
 菩提 僧莎訶  
 般若心経



## 宮島基行師 過去の講話録より

お唱えする、人生の基本の十善戒に、10ある内、身体の事が3つ、心の事も3つだけど、言葉の事は4つもあります。どんな風な所に4つ気をつけるようになるかをご紹介します。

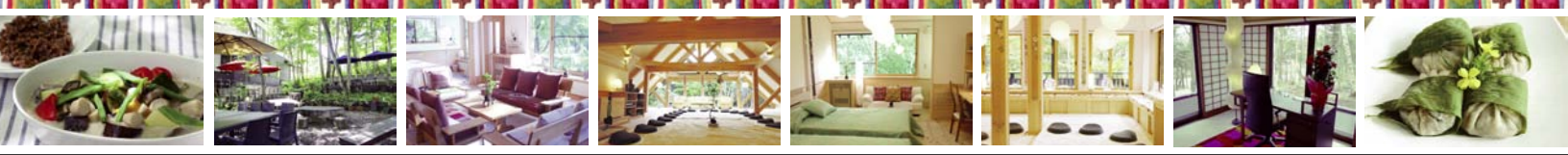
…3番目は《不悪口》。今度は悪口。これもですね、例えば師匠が弟子の至らない所を指摘したら、これは悪口ではありません。これは、単にその生徒の成長を願って、至らない所を指摘したという事なんで、これはまあ、必要な事ですね。怒るというやり方でやっても、それは間違いではありません。

…昨日から向こうで不動明王をお祀りしましたけれども、メラメラと怒ってる訳ですね。何

されてるかと言うと、投げ網を縄状に巻いて、縋索て言うんですけど、グルングルンって振り回して、ピュって投げたら、人に絡み付いてですね、動けなくなって、引きつけられ、もう片方の方にはこういう剣を持っていますね。時々刀って言う人がいるんですが、刀じゃないですよ、刀は刃が片面しかありませんけども、剣は両面あります。それを持っていて、私達の偏った考え方を、左右グルグル巻きに縛ってちょんぎってしまう。凄い怒ってですね。それは、母親が赤ん坊に「こら」っていうのと同じで、別に言う事聞かないから、腹立ち紛れのストレス発散代わりにやってる訳ではありません。親が、子供が危ないから「こら」っていう事は、悪口ではありません。そういう事ではなくて、そこに自分の怒りの感情、ストレス、自分のやり方が

通らない、通してもらえない事に対して、相手に怒ってしまっている。これ自分のやり方が通らない、通してもらえないという事はですね、相手に怒るよりかは、そんな暇あったら、もっと上手にそれ通すように自分が工夫する。自分が工夫出来なくて、鈍臭いやり方しちゃった事に対して怒る位ならまだいいんですけどね。相手に対して怒っちゃったらですね、自分は変わらないけどあんた変わってよ、という怒りな訳ですね。

そういう様な事に基づいて言葉を発してしまいますと、これは自分の潜在意識を汚してしまいますし、同時に相手、言われた方とは関係が悪くなってしまいます。自分の潜在意識からも環境からも、将来に対する良くない種を植え込んだ事になってしまう訳ですね。



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 心と体いのちの森センター いのちの森「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～

スケジュール (変更になることもあります)

1日目  
14:00～乗合タクシー長野駅東口発  
14:30～受付開始  
15:00～オリエンテーション  
15:15～講義と体感講座  
16:30～入浴・散策・フリータイム  
18:00～夕食(心の探求特別精進料理)  
19:30～講義  
21:00～座禅  
23:00～消灯

2日目  
6:45～農園案内  
7:30～朝食(心の探求特別精進料理)  
8:30～水輪発 神社・お寺巡り  
15:30～水輪着  
16:00～入浴・散策・フリータイム  
18:00～夕食(心の探求特別精進料理)  
19:30～講義&車座交流会 Q&A  
21:00～座禅  
23:00～消灯

3日目  
6:30～朝のおつとめ  
7:30～朝食(心の探求特別精進料理)  
8:30～動禅 ワーキングメディテーション  
(動の呼吸) 荷物まとめ  
9:30～講義と体感講座・O&A  
11:30～感想文記入  
12:00～ランチ  
(希望者のみ 別途料金1,650円)  
12:30～ご精算  
13:00～乗合タクシー水輪発



## 講座参加者の感想文から

▽S・Oさま

3度目のセミナー参加となり、又来る事が出来た嬉しさがありました。ここは自然の中に身を置く事が出来る。ここよさがあります。眠る事ができず、困った1月、あのままだと発病(うつ)していたかも?と思います。みなさんの対応に助けて頂きました。改めて、ありがとうございます。  
宮島先生との出会いに感謝し、先生のおっしゃる所の“善業を積む”努力を毎日にかかしていきたいと思います。  
・セミナーに参加すると、不思議と自分が見えてきます。私にとって貴重な場所になりつつあります。  
・今回のセミナーでは、今さらですが、先生の観察力(音、等、全て)にすごみを感じました。ピアノで音をとって頂いても分かり易かったです。



## 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、高野山高室院の斎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、僧侶に対するの声明、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にも影響されてか、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いわれています。ヒンドゥーにおけるジャバ、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、マント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 信州飯綱高原 心と体といのちのセンター いのちの森「水輪」

- と き 第61回 2020年8月28日(金)～8月30日(日)
- 参加費 ①2泊3日 38,000円(税込) (講師費、会場費、宿泊と夕朝食費が含まれます)  
②前泊、延泊 宿泊費 1泊13,500円(税込)～  
③乗合タクシー 片道1,250円、往復2,500円(税込) (長野駅東口集合 14:00発) \*要事前予約  
④個室料(1泊当たり) 3,500円～6,500円(税込) \*個室料については当日精算となります。
- \*ご希望の方には長野駅から水輪へ直行の乗合タクシーを手配します。\*詳細は後日お送りいたします。
- \*乗合タクシーは、長野駅東口発。乗車人数により差額を当日精算いたします。
- \*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。ご希望に添えない場合もございます。
- \*会場は全館禁煙です。 \*洗面用品、タオル、パジャマは各自で御用意下さい。
- \*全員で寺院などにお参りする場合がありますので、各自で履物、上着などの御用意をお願いします。その場合のタクシー代等は割り勘になります。 \*前泊・延泊可。
- お申込み 下記の「申込書」でFAXまたは郵送にて「いのちの森文化財団」までお申込後、詳細をご連絡いたします。その後、一週間以内に参加費をお振込み下さい。定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- 申込締切: 2020年8月21日(金) (厳守)
- 振込先 参加費お振込確認後、順次正式受付となります。

◎みずほ銀行 長野支店(普) 1991794 公益財団法人いのちの森文化財団  
◎郵便局(口座番号) 00520-3-42181 公益財団法人いのちの森文化財団

\*キャンセルの場合、参加費のご返金は致しませんので御了承下さい(代理参加・次回参加は可能です)。  
\*乗合タクシーのお申込後のキャンセル・返金は原則受付けておりませんのでご了承ください。



## 「第61回心の探求～般若心経の神髓をひもとく～」申込書

※申込締切:2020年8月21日(土) (乗合タクシーのご予約も同様)

申込日 月 日  
\*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	携帯電話
〒 住所	e-mail		TEL		FAX
①お申込み人数 ( ) 人	②前泊延泊 ( 前泊( 泊)・延泊( 泊) )	③乗合タクシー ( 行 / 帰 / 往復 )			
当日精算 3,500～6,000円	1泊13,500円 1,500～3,500円	1泊13,500円 1,250円 1,250円 2,500円			
④個室希望 ( 一人個室 / 二人個室 / 相部屋 )	⑤2日目12:00昼食 (希望・不要)	⑥ご紹介者 ( )			
⑦食物アレルギー (食品名: )	⑧お申込みのきっかけ ( )				
振込先 ( 郵貯 / 銀行 )	振込人名義 ( )	振込日 月 日 ( 振込済み・振込予定 )			
*該当項目に○をご記入ください 16,500円 1泊13,500円 1,250円 1,250円 2,500円 1,650円					
振込総合計 ①参加費 + ②前泊延泊(計 泊) + ③乗合タクシー(行・帰・往復) + ⑤昼食 (有・無) = 円					