

いのちの大学講座  
心の探求

平成29年

1月6日(金)  
~8日(日)

受付 14:00

開始 15:00

解散 13:00

講義内容は毎回変わります。  
詳細は裏面をご参照ください。

生きる意味を  
問い深め  
人生を  
よりよく  
生きる



第54回

いのちの森

# 般若心経

真髓をひもとく

講師 高野山真言宗阿闍梨 宮島基行師  
南山進流声明第一人者

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  
 是諸法空相 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  
 無眼界乃至無意識界  
 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 真実不虛  
 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



## ○言葉の持つ力

ふりょうぜつ

最後の4番目は何かと言うと、《不両舌》。両方の両に舌と書いてですね、両舌をしない。

両舌と言ったら、あっちにはこう言って、こっちにはこう言って、人を仲違いさせる事を言います。非常にタチの悪い両舌の場合はそう言うのですね。Aさんにはこういう嘘を言って、Bさんにはこういう嘘を言って、お互い同士が仲悪くなるように仕向けてと。

人間関係の中で、陰でそういう事が行われたりする事がなかったら、こんな戒律が出て来ないですね。私達はそれをしやすいと、そういう事になっています。

時には嘘じゃない場合もあるんですよ。Aさんにはこういう事を言うと。Bさんにはこういう事を言うと。お互いの変な所を。嘘じゃない

ことを言うけど、それを聞いたら仲違いしてしまうという風にして、「私嘘言ってます」と言うかも知れませんが、動機が、あえてそういう側面を取り出して言ったという事は、その間に静い、良くない感情を起こさせる事によって利益を得ようとしたという動機がある訳ですね。そうだったらもう両舌です。

全く動機がなかったら両舌になりませんよ。たまたま言った事で偶然仲が悪くなったという事ならあるかもしれませんが。そうではなくて、両舌というのは人の間が悪くなることを計画して言ってしまったら両舌というんですね。これも人の仲が悪くなるような、あるいはそれによって利益を得るということを考え付いただけで自分の意識を汚してしまう。そしてその次にそれを言葉にすると、実際言葉というのは振動ですから、思った事はだいたい細かい振動です。そ

れに対して、言葉というのはかなり物質的な振動なんですね。「あー」と大きな声を出したら振動を感じますからね。物理的にかなり大きな振動です。

イメージで考えているだけでは、その脳の神経が動いているだけで、それも物理的な振動ですが、まだ格差があります。影響力の大きさが違います。ただし、頭や心で思いついたことは、その分細かいから意識の奥の方にこれは影響を与えることが進んでいますからね。気を付けなければなりません。

例えば心で何か考え事していたけど、瞬間的にうわの空で何か変なこと言っちゃったと言っても、それはあまり潜在意識にそれほど影響力はないです。でもその逆だったら大変です。ですから、心の中も決して馬鹿にならないんですね。《つづく》 宮島基行

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 心と体といのちのセンター 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。)

- 初日** 14:10 ～ 乗合タクシー長野駅東口発  
 14:45 ～ 受付 15:00 ～ 講義 16:00 ～ 入浴・散策  
 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** 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 散策  
 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
- 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、Q&A及び感想文  
 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.T さん

今回のセミナーでは、宮島先生の「般若心経をお唱えする時は霊鷲山で釈迦牟尼尊が深い禅定に入られている時、多くの高弟たちの中で観自在菩薩と舍利子の問答の場の末席に居合わせているという状況を意識する様に」というお言葉が心に深く入りました。そういう修業の世界の入口に立たせていただいたということを改めて強く感じました。

ここで学んだ教えを実生活で行えるということが大事で知っているだけではただの学者になってしまうということも心に残りました。

目標はたどりつけないとしても、できるだけ高い方がいい、目標が高ければ必ずとやるべきことが見えてくるといってお言葉も目からうろこがとれる思いでした。

## 講師プロフィール 宮島基行師



高野山真言宗阿闍梨。子供の頃から宗教の世界に興味を示し、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 日程は表紙をご参照ください。
- 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1,200円、往復2,400円(税込) (長野駅東口集合 14:10発) \*要事前予約  
 ④個室料(1泊当たり) 4,000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。
- \*尚キャンセルの場合、参加費の返金は致しませんので御了承下さい(代理参加可能です)。
- \*会場をカーナビで検索する場合はいのちの森文化財団(026-239-0010)で検索して下さい。
- \*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 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、一週間以内に参加費をお振り込み下さい。
- 振込先 参加費振込確認後、順次正式受け付けとなります。



◎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

## 「第54回心の探求～般若心経の神髓を紐解く～」申込み書

\*該当項目に○をご記入ください

申込日 月 日 TEL 026-239-0010  
 FAX 026-239-0011

氏名	男	女	年齢	ご職業	携帯電話
〒					
住所			e-mail	TEL	FAX
	1泊 13,500円	1泊 13,500円		1,200円 1,200円	当日精算 4,000円～6,500円
②前泊延泊 (前泊( )泊)・延泊( )泊)	③乗合タクシー (行・帰)		④個室予約 (希望・不要)		
当日清算 8,000円					
⑤人生相談 (希望)	振込先 (〒・銀行)		振込日 月 日 (振込済み・振込予定)		
*該当項目に○をご記入下さい 38,000円	1泊 13,500円		1,200円	1,200円	
振込総合計	①参加費	+	②前泊延泊(計 泊)	+	③(行・帰) = 円
◎お申し込みのきっかけ	ちらし	紹介:紹介者( )	ホームページ	インターネット広告	本( )

