



地球のいのちの営みと調和、融合して
共に生きるコミュニティづくりの情報を発信する

いのちの森通信



公益財団法人
いのちの森
文化財団

Vol. 31
2014. Nov

平成26年11月25日発行
編集 山下 薫

発行/ 公益財団法人いのちの森文化財団 〒380-0888長野市大字上ヶ屋2471番地2198 TEL 026-239-0010 FAX 026-239-0011
ホームページ http://inochinomori.or.jp Eメール zaidan@inochinomori.or.jp

いきいきと生きる「こと」が第一

本年5月末に取得したNEC山荘(敷地2700坪、建物建築面積3000坪)について現在改装の設計に入っています。9月から工事の着工を始めましたが、この間行政関係者をはじめ建築士や環境問題に詳しい方々の意見をまとめ、加えて長野市内の施設見学などを進めてきました。

私たちはそもそも老後をどのように生きたいのか、体が動かなくなり、少々認知症が進んできた時にどうすればいいのか、実際に私も両親の介護をさせて頂いてきて思うことは、誰もが感ずる事は同じであろうということでした。基本は「家で過ごしたい、家族に看取られたい、世に旅立ちたい」ということだろうと思います。また送るほうもこうした対応ができることにより、後悔の念を和らげ、現実を素直に受け止めることが出来るのではないかと考えています。

高齢者の生きがい創造事業

いのちの森 ホームホスピス・

癒しの森ハウス構想

塩澤 研一

(いのちの森文化財団 副代表理事)



地域の中で実践していくことであろうという事でした。家族だけでは介護を続けることは難しいと思うのです。やはり他者とのかわりの中で進めていくことが良いのではないかと思います。そこで大事なことは「共に生活者」として関わり合うことであろうと思います。現在の老人施設では「生活者」としての在り方よりも管理、労働、作業、システムということが重要視され本来の「生きる」ということがおぼろげにされているように思えてなりません。施設は綺麗であっても人が生活しているという実感がないのです。ここ何ヵ月、様々な施設を見学させて頂き、また母親や父親がお世話になった施設での体験などを踏まえても、ここで過ごしたいとは思えないのです。

私は少しでも理想に近づけていきたいと思うのです。早稲理を施設に預けず、40年あまり一緒に過ごしてきた中で得たものはあまりに大きく、また心が充実したものでした。そこから得た学びが現在のこの構想につながっています。

確かに「資格」「技術」「知識」も必要ではあるのですが、子供を育てたり親の介護をするのに何よりも必要なのは資



宮内真言宗高野山真言宗、宗阿阿闍梨に地鎮祭を執り行っていた様子

格や知識ではなく愛と誠であり、他者の事を私の事として感ずることのできる心のありようなのだと思うのです。この様な意識の中で関わり続けていきますと、そこに知識や技術が自ずと生まれ、血の通った介護へと続いていくのだろうと思います。

「してあげる」「してもらおう」ではなく「共に」

今ここのいのちの森ではこのような心を育てる学びをしています。完成していくことはありませんが学び続けていく日々の中から生まれてくるものを一つ一つ積み上げて、実践していく、この過程では自分のエゴとの葛藤もありまじし、逃げたい、避けたい、無視したい、と思う自分と向き合うことを通して一歩一歩成長していきます。

「共」ではなく「共に」という意識が大切になってきます。マザーテレサの映像を見る機会がたびたびありますが、マザーは決してニコニコして笑っているわけではなく、「厳しい顔」をしていることの方が多いのではないかと思います。このマザーの厳しさは他者に向かっている顔ではなく「神」に向かっている顔なのだろうと感じます。

公益財団法人いのちの森文化財団では以下の公益目的事業への寄付金を募集しています

- ① 「高齢の生きがい創造基金への寄付」
- ② 「青少年の社会復帰と自立のための育成活動への寄付」
- ③ 「東日本大震災被災地の子供たちの教育を支援する活動(保育園へのお野菜支援含む)」
- ④ 「いのちの森の会費(一般寄付)」

※当財団への寄付金及び会費は、特定公益増進法人への寄付金として、所得税・相続税・法人税の税制上の優遇措置があります。また一部の自治体では、個人住民税の寄付金控除の対象となります。



▲改修工事が進む「いのちの森癒しのハウス(仮称)」

【ご支援の方法】
▼郵便振替用紙にてお振込みの場合は、振替用紙に寄付先①～④をご記入の上、お振込み願います。
▼銀行振込み・電信振込みの場合は、財団事務局までホームページ・メール・FAX・郵送(最上段参照)にて寄付先①～④をご連絡の上、お振込みをお願いいたします。

【お振込み先】

- ゆうちょ銀行振替口座 00520-3-42181
- 八十二銀行 本店営業部 普通 1093531
- みずほ銀行 長野支店 普通 1991794

いずれも名義は「公益財団法人いのちの森文化財団」

「いのちの森」の事業目的にそった教育文化施設として構想を進めています。運営母体はいのちの森文化財団とし、長期滞在による学びと癒しの文化事業として位置付けています。名称はいのちの森癒しのハウス(仮称)を考えていますが、皆さんからの募集をして決めたいと思います。

もう一つは介護を中心とした特別養護老人施設で社会福祉法人の運営を考えています。現在のNEC山荘の東側に建設し、小規模ながらゆとりとした終末を過ごせる施設とし、名称はいのちの森ホームホスピスを考えています。

ホームホスピスにおいてはある程度の知識や資格等も不可欠になってくる面もありますので財団で運営予定の癒しの森ハウスでの運営を進展させ徐々に整えていく計画ですが、28年度春には計画を写真として策定し28年度夏には行政当局に提示する計画を進めています。加えて北隣のペンションについては、NEC山荘と同様教育文化施設別館として活用するために購入の手続きを進めています。

何れにおいても、いよいよ最終章に入った「いのちの森構想」についてぜひ皆様のお力をお貸し頂きたく、また以上の構想についてご提案やアイデアをお知らせ頂ければ幸いです。

りとして開催することが出来ました。まさしく氏子コミュニティの片鱗をみさせて頂いたと思います。心の繋がりをベースとして人生の終末を迎えたいとの思いは全ての方に共通な思いでありましょう。いのちの森構想はここに向かつて一歩一歩歩んでおります。

二つの事業を展開

現在取得した元NEC山荘は、ある程度の介護は必要ですが、まだまだ元気で活躍できる想いがある方も対象とした自由空間と学び、遊び、癒しの

人間に秘められている 不思議なもの

前回までが何か年寄りの思い出話のような印象を与えたとして、誠に申し訳ないです。私馬場としては、「人間は自分でもまだ気づいていない不思議なものを秘めている。それが一たん目覚めると、自分が予想もしなかった素晴らしい人生が展開する」ということを、ささやかな自分の人生体験を材料にして皆様に訴えたかったのです。

①日本の敗戦をキッカケに「世の中変わる!!世の中がどんなに変わっても変わらないものを、自分の責任で見つけそれを人生の土台にして生きていきたい」という志が目覚めた(志を立てた)のではなく、②すると、まるで天がそれを導き実現するように、ピツタリの時にピツタリのお会いが起り、次々と人生が思いがけなく素晴らしく展開してきた」ということです。

T先生のもとで 学んだこと

T先生の許での5年間は「自分に隠れていた素質が次々と眼覚めていく体験の連続でした。『現象界尽きる時、霊界現る』と言つて、次つぎと困難な実際問題に立ち向かわされ、鍛えられました。機関誌の編集を任せられ、先生の講義と仲間の体験談を毎月40頁にまとめる仕事を3時間しか寝ないで全力投球の日々の最中、「来月号は「200頁1万部、無料配布とする」と言われた時は驚きました。編集に4週間かかりやつと印刷所に行く」と馬場さん、無茶を言うな!!2月かかると、そう報告すると「貴様、オレの使か印刷屋の使か!!」「ハイ、先生の」なら、オレの言った通りにしてこい!!」結局社長さんの温かい配慮で「全



「やれば出来る!!」

職場2週間徹夜!!
「明日出来上ります」と報告すると、「やれば出来る」と。驚きました。

また「苦しむ者病める者を次々と癒されたキリストは今も生きておられる」ので、キリストの名で祈ると、不思議な癒しの出来事が各地で起こりました。私の自宅集会でも起こりました。ある日「ワシ、肺癌で『あと一年半の命』』と一年半の命』』と言われた。一歳の息子を残して死ぬん、助けとくなはれ!!」と30歳の小学校の先生が飛び込んで来られた。「私たちの神様はきつとこの人を癒してくださる」と皆で信じ心を合わせて祈ると、その方は別人のように明るくなられました。

その翌日、レントゲン写真で癌の影が驚くほど小さくなつていて、医師が「誤診だった」と訂正しました。また長年ひどい鬱病だった看護士さんが、友人に連れて来られ、皆で祈ると、別人のように明るい顔に一変しました。こんなことがやがて、アメリカにも伝わり、それに共感を覚えた人たちが、この団体の年次大会に

連載 『ほんとうの自分』とは?

第2の新しい道

～我が命の燃焼の場に!～

馬場 俊彦

(名城大学名誉教授)



「始めてのひとこの心の、一体感は何だろう!!」その神秘さに驚くばかりでした。

また、T先生の聖書塾には全国各地から働きながら聖書の生き方を学びたいと、若い子連れの夫婦などが何十組も集まり、貯金はゼロながら、赤ちゃんのおむつ、乳母車から粉ミルクまで融通し合つて、本当に楽しい有り難い助け合い生活をしていました。

最終回

「人間の心の深いところに、これほどまでの助け合い、奇跡的なまでの力が秘められている」ということを私どもは夫婦して学びました。「厳しい現実と競争社会のなかで、人間、新しい生き方ができる!」(貨幣不要の経済の原型?)と新しい驚きの毎日でした。また、私自身は、イスラエルのキブツに二ヶ月余り留学しました。キブツは長年世界各地で迫害されて来たユダヤ人が、自分たちの先祖の魂を育てたあのカナンの地に帰ろうと願い、持ち物を売り払いアラブ人が見捨てていた荒れ

地を買い開墾して造った財産共有の農業集団です。そこで私は皆さんと一緒に働きながら旧約聖書の原語ヘブル語を学んだのですが、荒地を開墾してゆく彼らユダヤ人の驚くべき逞しさに大きなショックを受けました。日本人としての狭い常識が破られる思いでした。

そのあと2カ月ほどヨーロッパ各地を巡り歩いて、羽田空港に降りついた時、「世界の中の日本、その日本の中の自分の役割は?」という生まれて初めての熱い思いに燃えていました。

宗教団体への疑問

T先生の許での5年間は人間としての大きな目覚めの有り難い5年間でしたが、やがて宗教団体というもののあり方に大きな疑問の湧く時期ともなりました。宗教は素晴らしいとしても、団体となると、ついその維持と拡大が目標となり、世俗的な経営の焦りが出てきやすい。それと「弟子達によるリーダーの絶対視と絶対服従」です。T先生は、「今年中に各人7人の魂を神の祭壇に」という目標を叫ぶなど、運動の拡大を焦られる様子が見えてきて、全国各地で活動している弟子達をひどく叱り始めました。「宗教が信徒の数を教え始めたら、それは終わらだ」との哲人エマソンの言葉が浮かんできました。「なんとかせねば、この素晴らしい運動がだめに

なる」。とうとうある夜、決心しました。「先生に意見を言おう」と。すると事務所の階段を上る時自分の身体が頭の前から足の先まで水品のように透き通る感じがしました。不思議でした。数日後あることで「先生、それは違いました」とハッキリ言いました。すると先生は顔を真っ赤にして激怒されたが、クビにならなかった。ところがある時、ある出来事が

起こり、「ワシはT批判の風潮が全国に広がるのを怖れる」と私に言われました。その時は「ついに辞する時が来た」と決心しました。

そして家に帰り妻に「このままこの先生の許にいては私たちの人生、大きな間違いになる」と理由をきちんと説明しました。妻は「今夜初めてあなたの尊さがわかりました」と言ってくれました!!「しばらく塩水すすする暮らしが続くと思うがいかが?」と尋ねると「一生に一度くらいはそういう時があってもいいと思います」との答(頼もしい妻!!)。それで翌日深夜、郷里の弟に車を頼んで幼子2人を抱え夜逃げをしました。

ある先輩は「このグループを離れて、どうやって生きていくか?」と心配されましたが、「馬場俊彦にまだ役割が残っている間は神様は決して飢え死にさせなさいませんと」言いました。実はT先生自身、ある時こう言われたのです。「人生右するか左するか悩む時、損得の計算を捨てれば、答は意外にはつきりする」と。私はまさにこの助言に従ったわけですが、また「自分の人生の土台は自分の責任で確認する」(他の人の目を怖れず、損得に流されない)との中学時代の決意は一貫してきたわけですが、「リーダーの絶対視はこの決意に反する」と。この夜逃げの実行で、さらに第二の新しい道が開けることになりました。

学生さんたちの 出会い

郷里に帰り早速、恩師柴山先生を訪ねると、「名城大学を手伝いなさい」と。すると不思議にその年、理工学部で英語の先生の欠員が出来ていて、柴山先生の推薦で専任教員となれました。翌年、先生は定年で御退職でした。まるで綱渡りの人生です。このタイミ



《82歳の今思い出しても涙が溢れます》

最初の授業の日、一人の学生が、「先生、どうしましたか?腕に鳥肌が立っている!」と言いました。「実は16歳のある日、親友N君に『君は大きくなったらどんな人間になりたいか?』と聞かれた時に『柴山先生みたいになりたい!』と言いました。18年後の今、先生と同じ名城大学にいる!不思議!!』と答えました。

そしてこの学生を中心に馬場ゼミが始まりました。学内から始まり、やがて、大借金をして郊外に家を建て、土日の泊りがけでのゼミです(妻の大協力)。大教室での教育では不足で、お一人お一人向き合いたかったからです。名城大学の学生たちは、何か私に似て、試験下手で、万事業領の悪い子が多いのですが、私にはその分室の山で、一人一人の隠れた素質を見つけ褒めることに熱中しました。

また、「自分一個の安定生活を求めるのでなく、世界を広く見渡して、自分を待っている役割を見つけよう」と言つて学び合いました。在職45年間、素晴らしい出会いの連続で、一人一人志を見つけ、素晴らしい成長されました。この皆さんを通して、いよいよ、人間に秘められた命の素晴らしさを学び続ける人生となりました。また看護教員に復職した妻の学生さんたちの実習レポートを夫

●馬場俊彦先生のこの人生 体験のお話の続きは、先生 の著書『ほんとうの自分』 に掲載されております。

▼お申し込みは、いのちの森「水輪」まで
電話 026-2309-2630
上(423頁)、下(515頁)各十
円にて頒布しております
また、次号からは、「日本の現状と将来を思う」を持つて生まれた尊いいのちを發揮するために「(仮)」というテーマにて馬場先生の新しい連載が始まります。どうぞお楽しみに。

ばばとしひこ 1932年岐阜県に生まれる。1951年東京大学文学部哲学科に転進。修士修了するも博士課程不合格。前途に絶望。ある夜自殺寸前から立ち上がり、以後不思議な人生の展開を経験。1966年名城大学就職、理工学部で英語・哲学担当。同大学大学院総合学術研究科・経営学研究科、また愛知医科大学看護学部で人間学を講義、現在名城大学名誉教授。

ご多忙な帯津良一先生が、3日間もお越しただいて、学べる講座は全国でもいのちの森文化財団の養生塾だけのようです。講座には、がんの患者さん・ご家族、がん以外の病気の方、健康な方、どなたでもご参加いただけます。
 今回8月22日(金)～27日(水)養生塾の様子を参加者の感想を交えてレポートさせていただきます。また、帯津先生の最新刊を一部抜粋してご紹介させていただきます。

★一日目
 帯津良一先生基調講演
 テーマ「がんとは何か」



楽しくてためになる帯津先生の講演

▼「ときめき」「粹」「旅情」等々の言葉はロマンティックで想像力を広げていく切り口でした。大変わかりやすい言葉で深いお話ばかりでした。机上で生まれた言葉ではなく、先生の日々の中から実感されている先生の体を通って出てきたお話ばかりです。楽しく、うれしく、ときめきました。(M.K.)
 ▼楽しいお話でした。考え方ひとつで、がんと明るく向き合っている生きていくことありだと思えてきました。(H.N.)
 ▼ガン患者の皆さん、生き生きしている表情がすごいです。帯津良一先生存在そのものがそうさせている事に気がきました。一時も休まず笑いを誘う語り、ことだまがびびき渡っています。そんな中に



すがすがしい朝の白樺林での気功

一緒にいられた事で幸せいっぱいです。(M.F.)

▼人を総合的に見てくださるDr.が居られることに感動しました。又、エントロピーの事、それを外に出す、汗をかく、作業に励む、吐く息、呼吸法、又、日常の心の持ち方、ときめく事を考える事、心掛けて、人生を楽しみたいと思えました。何より、どんな状況になっても、色々な治療法がある事が安心しました。(S.T.)

～健康社会教育事業～

帯津三敬病院名誉院長
 日本ホリスティック医学協会会長

帯津良一先生 養生塾

実施レポート

★二日目・三日目 昼
 車座交流会

の気功はとても良いものでした。1日のはじまりにふさわしく、すべて(心・体)リフレッシュ出来ました。続けていきたいです。(H.N.)
 ▼皆さん多難をのりこえておられて、その中で自分のことが客観的に見えてきて、大した事ではないと感じました。又、先生に肯定して頂くことで、こんなに大きく安心を得る事が出来ました。進行の塩澤さんは、帯津先生と大きな信頼で結ばれておられるため、すばらしい進行です。私も皆さんも緊張してまともでない中、意を汲んで導いて頂きありがとうございます。(M.K.)
 ▼ひとりひとり丁寧に答えていただき感激です。いのちのエネルギーの場を探すことに心ときめき、そのエネルギーをひとつひとつもらって、少しでも治るように生活していこうと元気ができました。塩澤先生のつつこんだ質問、話を深く掘り下げてください、がん患者や、世の中の人への優

★二日目・三日目 朝
 呼吸法・気功実技指導

▼大人数でやることの楽しさを感じました。イメージのとり方など疑問もお答え頂き、とてもスッキリしてこれからの励みになります。(M.K.)
 ▼楽しいお話と、すがすがしい朝



悩みや疑問が解決できる車座交流会

しさがつたわって来ました。同じ病の人たちと、そうそうあるあると話すだけで安心、免疫アップ。(H.N.)
 ▼多くの人達の病や人生道も聞かせていただき、自分を改めて見直す機会にもなりました。3日目の交流会で大いに笑ったことが最高でした。(この病気は笑いの時間が多い事が体にも良い)(M.F.)
 ▼ガンの話も帯津良一先生の表情だけでも楽しいものになってしまふのです。みどり先生のつつこみ方も、全体に笑いを誘われ、より楽しい交流会でした。
 ★二日目 午後
 いのち学特別講義
 テーマ「医師と患者の関係性について」
 ▼問近で先生の「氣」を感じながらの講義は大感激でした。先生の足元にも及びませんが、その時(死)めざして、気を高め突入していこうと勇気を頂きました。先生の博識、現場で得られた実学、体中から出ている他者へのやさしさ・云いつくせませんが。大きな安心につつまれた講義でした。(M.K.)
 ▼医学一辺倒の日本の医療界は改めて「医療」の大切さを考えなければならぬと思えました。医療すなわち人間の尊厳を守る行為は、西洋医学と、自然治癒力と、患者と治療者の関係性で成り立っているということが印象に残りました。治療者になる者として、もっとも人間的に成長して行きたいと強く感じました。(M.F.)



帯津先生の志を感じるお話です

今を精いっぱい生きると、
 人生のあらゆる不安は消えていく。



帯津良一先生の最新著
 『粹な生き方』病気も不安も逃げていく「こだわらない」日々の心得」より

「いつでも死ぬ」という気持ちをもつことは、口で言うほど簡単ではありません。特に、がんという大病を患っている人は、いつも死の不安を抱えています。できれば、死のことは考えたくはないはず。そんな人に、脳でもないとはいえず、「いつでも死ぬ」という覚悟をもつというのも、酷なことかもしれません。

一生分の思いをお子さんたちに伝えたいと必死だっと思えます。精いっぱい愛情をお子さんたちに注いだことでしょうか。これは執着ではありません。いつでも死ぬという思いの表れです。

「いつでも死ぬ」という思いというのは、先のことを心配したり、過去のことを後悔してこころを煩わせるのではなく、今を精いっぱい生きるということ。そんなことを考えたくないという人は、死のことは頭から外してしまつていい。ただし、今に意識を置いて、今を精いっぱい、大切に生きることに全力を尽くす。

死ぬことを恐れない人は、とても魅力的。
 それは結果にとらわれない潔さがあるから。

私には、毎朝、病院の道場でひとりで太極拳を舞います。たった一回だけです。しかし、この一回は、全身全霊を込めての太極拳です。昨日のことを思い煩ったり、これからのスケジュールを考えたりすることは一切ありません。今、この瞬間に集中します。いつも、これが最後の太極拳だと思つて、気持ちが変わります。

何かひとつ、「これが最後だ」と思つて取り組むものをもつこと。それが、「脇に、いつでも死ぬ」という気持ちをもつこと」なのではないでしょうか。



2015年 帯津良一先生の講座日程が決まりました！

- がん患者のための 養生塾 ～体の養生 心の養生 食の養生～
 2015年4月10日(金)～15日(水) / 6月5日(金)～10日(水)
 9月4日(金)～9日(水)
- いのち学～人はなぜ治るのか 医師と患者のやり取り実践～
 2015年4月10日(金)～15日(水) / 6月5日(金)～10日(水)
 9月4日(金)～9日(水)
- ホメオパシー講座 2015年7月31日(金)～8月2日(日)

2015年 養生塾15周年記念行事

～帯津良一先生感謝祭～ が開催されます！

2015年5月15日(金) 15時～17日(日) 13時
 プログラム/講演：帯津良一、車座交流会、気功実技指導、記念パーティー：梵天・和太鼓と帯津先生・演舞の共演
 ※どなたでもご参加いただけます。詳細はお問い合わせ下さい。

般若心経などのお経を、なぜ読経をした方がいいのか？

今年度、宮島基行先生の日常断食講座で、お話より一部ご紹介させていただきます



これは、断食中は呼吸法をした方がいいんですね。断食中は何かにつけて動いた方がいいし、呼吸をした方がいい。全て新陳代謝に役に立つ。読経は呼吸法に役に立つという事になります。

ただし、読経の目的が呼吸法だということとそれは間違いです。それだけじゃないからです。読経、あるいはお経を読むという事は、最終的には、中を理解する事。中に何が書いてあるか。フランス語の本を読んでも、意味は分からないけどただそれがすらすら言えるようになったらもうそれでいいやと。それじゃあ、その小説の中、なんですかって聞かれましたね。中が分かんなかったら何にも意味がありません。

だったら言わなくて、ただ中だけ読めばいいじゃないかと。それだと、昨日ちょっと話しましたが、実は、私たちの勉強法というのは日常生活に役に立つという事が問題なんです。皆さんが、般若心経の本を何か1冊買ってきて、大切な本ですよ、それで、こんな風な感じだな、はい、おしまい。それ本閉じたとなんにも全部忘れちゃうんですね。難しすぎて、また易しく書いてあっても中々日常の役に立てられないんですよ。

どうしてか。昨日、蚊の話しましたね。ぷーん、て飛んできて手で叩ける。小さい時に生き物をあんまり殺しちゃいけませんよ、と聞いたとしても、現実の場面でその言葉を思い出せなかつたら、役に立たないですね。役に立つようにするための勉強であれば、そういう事を計算に入れておかなきゃいけないですね。読経をするという事は、不殺生とか唱えるし、般若心経を唱えるというの、何かあった時にすぐ思いだ

せる様にする為なんです。その為には、記憶の中に、いつでもそこから取り出せるようにしておく必要があるし、潜在意識にも入れとく必要がある。ということで、声を出してそれを言う、お唱えする、という事が大変役に立つという事になってくるわけです。

逆にいうと、そういう事しないといけないに適用していくんですね。お経は、在家さん向けのようなんです。お経自体は、そんなに少ないものではないんですね。ブリタニカ百科辞典みたいなもの、百冊分くらいあります。中全部漢字だけですよ、ひらがな無しで。ですから、物凄分量あつて、それらは全部言う為のものじゃないんですね。お経は、中を理解するためのものです。一番肝心な所だけは、とにかく言うように、お唱えするようにして、日常生活に思いつくようにお唱えするんですね。もちろん、一心不乱にお唱えして修行してる人が時々居る訳です。そういうのは役に立たないのか？

役に立つのです。どうしてかというのと、呼吸法になるし、もう一つは、何か一つの事に集中するという事です。一つの集中力を高める方法にもなるんですね。私たちは集中力がないと、中を理解する能力が育た



分かりやすい言葉で、般若心経について、日常生活での疑問についてお話して頂きます

ないんですね。お経を読むのに、理解するのに集中力が、これが要るんですね。私たちは日常の意識では何にも見えない気が付かない事が、集中力を高めて、日常じゃない意識状態の中で、初めて気が付く事っていっぱいあるんですね。例えば、今外に行ったら恐らく、この中ではああいいうストロブが鳴っているの聞こえませんが、ほんのわずかに木も揺れてますし、風がちょっとあつたり、カサカサって音がしたり、外には、今ここのは聞こえないような音がいっぱいしているはずなんです。夜、ストロブも全部切つて、そして、静かになつたらここでも聞こえる、というような音がいっぱいあるはずなんです。それはいつも鳴ってるんですよ。ただ私たちの心が騒がしい時や、何か騒がしい時には聞こえなくなつて、自分たちが静かな時にだけそれらの音は聞こえるんですね。そういう事についていっぱいある訳です。心の中つてそうなるんです。

日常の意識があるうちは、この日常生活のこの普通の意識があるうちは意識が騒がしくて聞こえない。ですから、死ぬ時だけしかわからない意識状態もあるんですよ。そういうときにだけやつと自覚できる、生きてる間もずっとあるんです。そういう意識状態があつて、それを修行として利用する方法とかもあるんですね。というのは、死ぬ時にも利用するし、出来ることなら人工的にそういう意識状態を作り出して、どう作り出すかと言え呼吸をすごく少なくしてですね、1分間にいっぺんとか2分間にいっぺんとか減らしてしまふんですね。普通だつたら苦しくて大変なんです。訓練によつて出さないことはないんですね。一種の仮死状態みたいなものを作り出します。そもそも私たちの呼吸がそのままでなくとも、呼吸を静かにしてくと、普通気が付かないものでもよく気が付くようになります。そういう状態で自分の心を色々観察する時に、このお経に書いてあることが役に立つんですね。そういう話なんです。ですから、話が戻りますが、お経を一心不乱にちゃんとお唱えするというのは、そのような集中力を養うのに役に立つ。しかも呼吸法にも役に立つ。どんな呼吸法かと言えは、長い間吐いて、ちよつと吸う、長い間吐いて、ちよつと吸う、という事になるんですね。えー般若波羅蜜多：ちよつと吸つて、...という事で、その呼吸が呼吸法に役に立つんですね。集中力を発揮するのに役に立つんです。これは、どんな仕事をしようかと、別に何の宗教や教えであろうと、それは役に立つんですね。逆にいうとこの集中力がない限りは、何をやつたつて奥深い所のこととは分かるはずありません。細かい事がわからないって事になるんですね。しかし、だからまあお経じゃなくてもいいんですね、何でもいいんです。しかし、その集中力で何を理解したらいいかという事に関しては、このお経の中を勉強しながらでなければ、自分の心のどういう側面を理解しようとしているのか。あるいは社会や宇宙がどうなっているかをどういう形で、どういう風にして見ているのか。

2015年 いのちの大学講座 (学長 帯津良一・副学長 巽信夫) ～人生をよりよく生きる～ (日程は変更になることがあります)

「心の探求 ～般若心経の真髄をひもとく～」
講師 宮島基行先生 (高野山真言宗阿闍梨 南山進流声明第一人者)
2015年 1月10日(土)～12日(月祝)
8月28日(金)～30日(日)
※身近なことでも質問できます。
・心とは何か? ・人間の本质は何か? ・もうダメだと思った時、どのように突破するのか? ・限界を乗り越えることにどういう意味があるのか? など

「養生塾 ～体の養生 心の養生 食の養生～」
講師 帯津良一先生 (帯津三敬病院名誉院長)
2015年 4月10日(金)～15日(水)
6月5日(金)～10日(水)
9月4日(金)～9日(水)
選べる4つの養生塾参加コース：2泊3日ショートコース、3泊4日ベーシックコース、4泊5日リフレッシュコース、5泊6日自然治癒力アップ・しっかり養生コース

「いのち学」
講師 帯津良一先生 (帯津三敬病院名誉院長)
2015年 4月10日(金)～15日(水)
6月5日(金)～10日(水)
9月4日(金)～9日(水)

「生老病死のホメオパシー講座」
講師 帯津良一先生 (帯津三敬病院名誉院長)
2015年 7月31日(金)～8月2日(日)
「養生塾15周年記念行事 ～帯津良一先生感謝祭～」
講師 帯津良一先生 (帯津三敬病院名誉院長)
2015年 5月15日(金)～17日(日)

「心の病とやさしい心理学」
～心の病になぜなるのか 心の病は治るのか～
講師 井上弘寿先生 (精神科医)
2015年 4月19日(日)、10月18日(日)

「脳と心の勉強会」
～脳と心と体のつながりについて学ぶ～
講師 久間祥多先生 (脳神経外科医)
2015年 5月、10月 (予定)

「気功合宿」
講師 中健次郎先生 (気功家・鍼灸師)
2015年 Aコース 9月19日(土)～21日(月祝)
2015年 Bコース 9月21日(月祝)～23日(水祝)
自己変容のための合宿。気功で心と体を整え、真の健康・真の自己を取り戻しましょう。今回は二泊三日を二回続けて行います。内容は異なったものとなります。通

しでのご参加をおすすめしています。
「自然観察」
講師 塩澤研一 (いのちの森文化財団副代表理事)
信州の美しい自然観察を通して環境問題を考える講座と実習。清掃活動も同時に行う。
「集中内観セミナー」【随時開催】
面接 塩澤研一 (日本内観学会会員)
「リーダーシップセミナー」【随時開催】
講師 塩澤みどり (いのちの森文化財団代表理事)
「青少年育成・自立支援個別相談事業」【随時対応】
相談者 塩澤みどり (いのちの森文化財団代表理事)
アドバイザー 巽信夫 (前信州大学医学部助教授)
「こけ玉グリーンアートセラピー」【随時開催】
「いのちの森の学校」【随時受入】
「シーズンチャレンジボランティア」【随時開催】
長野市社会福祉協議会主催のサマーチャレンジボランティアへなどの協力
「『総合的な学習の時間』の支援としての農業体験」【随時受入】
※詳細はお問い合わせ下さい
いのちの森文化財団事務局 TEL 026-239-0010