

心の探求

般若心経で真髓をひもとく

- ・ たましいについて
- ・ たましいとは何か
- ・ たましいはどこにあるのか
- ・ たましいと心のちがい
- ・ 死んだら心はどこに行くのか



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

進行 水輪の会 代表 生き方働き方学校主宰 塩澤 みどり

摩訶般若波羅密多心經
觀自在菩薩
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
不垢不淨不增不減
是故空中無色無受想行識
無眼耳鼻舌身意
無色声香味觸法
無眼界乃至無意識界
無無明亦無無明盡
乃至無老死亦無老死盡
無苦集滅道無智亦無得
以無所得故菩提薩埵
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
究竟涅槃三世諸佛
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
故說般若波羅密多呪
即說呪曰
羯諦羯諦波羅羯諦
波羅僧羯諦
菩提薩埵訶
般若心經

日時 令和8年9月25日(金)～9月27日(日) 受付14:30 解散13:30



新しい人生の始まり、宮島先生と人生の疑問、自分の悩みや知りたいこと、何でもQ&A

般若心経の紐解き・座禅会・ブッダの御心の教えなど車座交流会・Q & A

講師紹介

宮島基行 師

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。

- 人は死んだらどこへ行くのか。
- 人はなぜ生まれてくるのか。どこから生まれて来るのか。
- 人は何のために生まれるのか。辛いことや苦しいことは何のために起こるのか。
- 人はなぜ健康で長寿だったか、病気になったか、人によって幸不幸があるのか。
- 人はなぜ人種差別をしたり、略奪をしたりするのか。
- どんな高僧でも窮地に追い込まれると略奪したり、殺すのか。
- 良いことが起こったり、悪いことが起こるのはなぜ。
- 愛は幻想なのか。子供のために尽くせる母親、尽くせない母親が、いるのはなぜか。
- 人はなぜ苦しいと感じるのか。
- 女性と男性の役割とは。
- 男の愛はどんな愛か。
- 女の愛はどんな愛か。
- 人間の心の良い心、悪い心はなぜ生まれるのか。
- 戦争はなぜ起こるのか。
- 愛は幻想なのか。子供のために尽くせる母親、尽くせない母親が、いるのはなぜか。
- 人間は究極欲望の塊なのか。
- 死んだらどこに行くのか。
- 人はなぜ相手と合わないのか。
- 人の心とはどうなっているのか。
- 死んだら自分の意識は残っているのか。
- なぜ自殺はよくないのか。
- 輪廻転生はあるのか。
- 人も動物に生まれるのか。
- 自分の使命はどうしたら分かるのか。
- 日々、生き生きと生きるには何をしたらよいのか。
- 運命は変えられるのか。
- 人生は何を目標に生きてたら良いのか。
- 天国と地獄はあるのか。
- 執着を乗り越えるには。
- 不安はどこから来るのか。
- 精神力を強くするには。
- 虚しさが出てくるのはなぜ。
- 人と分かり合うには。
- 怒りをコントロールするには。
- 日々、穢れなく清らかな心で生活するには。
- 今後の世界情勢について。



9月25日（1日目）	9月26日（2日目）	9月27日（3日目）
13：30 水輪チャーターバス出発	06：00 講義と体感講座	06：00 講義と体感講座
14：00 受付	07：30 朝食（特別精進料理）	07：30 朝食（特別精進料理）
14：30 オリエンテーション	09：00 ワーキング・メディテーション	09：00 ワーキング・メディテーション
15：00 講義（宮島基行先生）	11：00 講義と体感講座	11：00 講義と体感講座
17：00 入浴・フリータイム	12：00 昼食（希望者のみ）	12：00 昼食（希望者のみ）
18：00 夕食（特別精進料理）	13：00 車座交流会・Q & A（宮島基行先生、塩澤みどり）	13：00 感想文記入
19：30 車座交流会・Q & A（宮島基行先生、塩澤みどり）	16：00 入浴・フリータイム	13：30 水輪チャーターバス出発
21：00 座禅（宮島基行先生）	18：00 夕食（特別精進料理）	
22：00 消灯	19：00 ソーラン節	
	21：00 座禅（宮島基行先生）	
	22：00 消灯	



ファシリテーター （公財）いのちの森文化財団 副代表理事 塩澤みどり

出生時に重度の脳損傷を受けた娘・早穂理との生活の中で、様々な葛藤を体験。人々の意識の進化と成長のための水輪を開設。いのち輝く医学、哲学、衣食住、芸術などの講座を開催。帯津先生と養生塾を推進。水輪の会代表理事、日本ホリスティック医学協会専門会員、心理カウンセラー、日本トランスパーソナル心理学 / 精神医学会。伝統医療連合会会員。前盛和塾長野代表。生き方働き方学校主宰。監修書「早穂理。ひとしずくの愛」「ナナカマドの咲く頃」原書房・「現代人の伝記2」致知出版社他。



声明(しょうみょう)について

高野山真言宗阿闍梨
南山進流声明第一人者
宮島基行先生



「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パ、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。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 第70回心の探求～般若心経で真髓をひもとく

- 会 場 信州飯綱高原 いのちの森 心と体といのちのトリートセンター「水輪」
- と き 2026年9月25日（金）～9月27日（日）
- 参加費 ①2泊3日 48,000円（講座参加費、会場費、宿泊・入浴代、夕朝食費、施設利用料含む）
- 施設利用料（ラウンジ、図書室、談話室、会議室、瞑想ルーム、喫茶ルーム等の利用料）
- 個室および他のお泊りの方ご指定の方はお問い合わせ下さい。数に限りがございます。
- 昼食希望者 1,760円別途 ④宮島先生人生相談 8,000円当日精算
- 水輪チャーターバス（長野駅 水輪）片道 2,300円、往復 4,600円（後日詳細資料をお送りします。）
- 乗車人数により発生した差額は、当日の受付時に精算します。
- 水輪チャーターバス出発時刻 13：30 ※集合場所 長野駅東口エレベーター前
- 尚キャンセルの場合、参加費のご返金はできませんので御了承下さい（代理参加・次回参加可能）。
- 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。
- 交通費割り勘 ※マイ箸・マイボトルをお持ちください。
- お申込み 下記の「申込書」でメール・FAXまたは郵送にて「いのちの森文化財団」までお申込み下さい。その後、詳細をお送りしますので、一週間以内に参加費をお振込み下さい。参加費振込確認後、順次正式受付となり、交通案内などをメール・FAXにてお送りいたします。申込締切：2026年9月11日（金）（厳守）
- 各自タクシーをご予約の場合は、各自でご予約下さい。【中央タクシー 026-282-7777】
- ご予約時に「水輪」とお伝えください。水輪定額タクシー長野駅⇄水輪 6,500円でご利用できます。
- バスの場合は、アルピコ交通路線バス【70】【急行】ループ橋経由戸隠キャンプ場行をご利用下さい。長野駅からハイランドホール前下車（790円）。徒歩 10分。



会場：いのちの森「水輪」について

いのちの森の大自然のエネルギーは、心と体を癒し、自然治癒力を高めます。隣接する光の水自然農園水輪ナチュラルファーム自然農園では農薬や化学肥料を一切使用せずお野菜を作り、環境と健康に配慮した農法を行っています。大切に保護された自然は、やどりぎや銀竜草など高山植物、また山野草の宝庫です。館内寝具類は清潔を保ち、施設には和紙の照明、建物は天然木の檜や杉材を使用することで、人工的な建材によって遮断されることなく大自然のもつ澄んだ空気を、存分に味わうことができます。厳選された無添加の食材・調味料、無農薬野菜などを使った心のこもった美味しい食事は心身をリフレッシュしてくれます。



お申込書 第70回「心の探求～般若心経で真髓をひもとく 以下○をご記入ください

※申込締切：2026年9月11日（金）T 026-239-0010 F 026-239-0011



←水輪
HP

ふりがな	氏名	男	女	年齢	ご職業	申込み人数	人	申込日	月	日
〒	住所	e-mail				TEL				
FAX	携帯電話	①チェックイン 9月25日 時～				チェックアウト9月27日 / 泊数（2泊3日）				
		1,760円								
②個室希望（有・無）		指定相部屋希望（有・無）		③昼食希望（1日 有・無 / 2日 有・無）						
2,300円 2,300円 4,600円 8,000円当日精算										
④水輪チャーターバス（行 / 帰 / 往復）		⑤人生相談（希望）		食事アレルギー（無 / 有：食品名）						
振込先 みずほ銀行		振込名義人（		振込予定日 月 日		交通手段（				
上記参照		1,760円		水輪		2,300円 2,300円 4,600円				
振込合計額（参加費 48,000円）		+ 個室・指定相部屋希望 ×（		）室 + 昼食 ×（		）回 + チャーターバス（行 / 帰 / 往復） =		円		
◎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（		