

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58回 平成31年 1月12日(土)～14日(月・祝)

受付 14:30 開始 15:00 解散

魔訶般若波羅蜜多心経  
 觀自在菩薩  
 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  
 是諸法空想 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 菩提薩垂  
 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 三世諸仏  
 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



## 宮島基行師 過去の講話録より

お唱える、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、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、投げ綱を縄状に巻いて、綱索と言うんですけど、グル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」というのと同じで、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」という事は、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  
 14:30～ 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 乗合タクシー出発)

## 講座参加者の感想文から

▽N.M.さん  
 素晴らしい仏様の知恵に触れ、今後の日常生活の中のヒントを得たように思います。今できると思っても、30年後の自分が今の自分を見れば、全くできていないことになるという教えも、肝に銘じて日常を送っていきたくて思いました。濃密な時間をみなさんと共に過ごすことができ、ひとつ宝物が増えました。

▽Y.H.さん  
 心や意識の学びは、尽きることがないことを強く実感しました。先生のご講話は、色々な角度からそして深く大変心を動かされました。改めて、このような機会が持てましたことへの喜びと感謝でいっぱいです。ありがとうございました。



## 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) 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。
- \*尚キャンセルの場合、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)。
- \*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、一週間以内に参加費をお振込み下さい。
- 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

「第58回心の探求～般若心経の神髓をひもとく～」申込み書 申込日 月 日 TEL 026-239-0010  
 \*該当項目に○をご記入ください 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
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)	
当日精算 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( )	