宮島基行先生

戸隠　随神門

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

平成26年 5月16日(金)～18日(日)
受付：午後14:00
開始：午後15:00　解散：午後13:00

長野　善光寺

～お腹にとって空　食材にとって無～

断食には、心身の代謝を促すための適度な運動が、とても役に立ちます。呼吸法として読経がよいのは、そのためです。
それで般若心経をお唱えさせていただくのですが、そこには空７ヵ所、無は１９ヵ所も出てきます。空と無の意味は異なり、共に深い境地と関係しています。
ただし、長い歴史のいろいろな御経文で、前後の文脈により異なった意味で用いられ、更に翻訳時に中国で老荘用語と重なり意味が多岐に渡るため、簡単ではありません。
そこで、これだけは知っておきたい、インドの原語から１つだけ意味をご紹介しましょう。
まず、般若心経の空はシューニャまたはシューニャターというサンスクリット語で、「～が欠けている」欠落状態を表しています。
例えば一般には、断食して「空」腹、人のいない「空」屋、意識「喪失」状態等々。
それが心経では、『一切の人や物に、自性(自分だけで存在する性質)は欠けている』という、般若の智慧として語られます。
AがAだと思い込むので、私たちはますますのめり込んで執着したり嫌いになったりします。ところが、智慧の眼でよくよく観察出来れば、すべての人や物は絶えず移り変わっていて、一瞬たりとも同じでなくAがAである筈もなく、固定的な実体(自性)が無いと見えて、周り全体との縁によって絶えず変化しながら存在してることが観察されます。私たちが今見ているようには、宇宙や世界は存在していない…するとその中には多くの豊かな視点を発見することが可能となり始めるのです。
般若心経の無は、文字通り非存在のことで、例えば断食なら、食物は「無」いなどというように、否定詞として用いられています。
ただし、この言葉もべつの典籍では、無くなり切って自我も無くなると、全てが現われる世界と通じています。
つまりどちらも単なる虚無的な心情ではありません。その反対の、非常に豊かな世界と表裏一体の言葉であることを、ぜひ知っておいていただければと思います。
お腹が空っぽになると、反って豊かな世界と繋がっていたりするわけです。
ちなみにインドで発明された「０」もインド語でシューニャと言います。ですから何も無いわけではなく、０が一つ増えるだけでケタ違いに豊かになりますね☆

主催・申込み・問い合せ　公益財団法人いのちの森文化財団
会場　信州飯綱高原　いのちの森 心と体といのちのセンター「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

日　常　断　食

「日常断食」スケジュール
（変更になることもあります。）

初 日　14:00～　受付(16:00 入浴)
　　19:30～　講義
　　21:00～　座禅

中 日　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～　復食①　12:00～　適度な運動
　　16:00～　入浴　18:00～　復食②
　　19:30～　講義　21:00～　座禅

最終日　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～　復食③　11:00 ～ まとめ
　　13:00～　終了(13:10 乗合いタクシー出発)

●講座参加者の感想文から　Y.Nさん(長野県)

息を吸えること食べられることが、とてもありがたいことだと教えていただきました。息は本当に当たり前にしているけれど、命にかかわるほど大切なことで少しとめただけでもすごく苦しくなる。止めてみると思い出すけれど、当たり前になってしまうので呼吸できるありがたみは常に感じていようと思いました。

食べ物もせっかく食べてるのに、ふてくされて食べてたらもったいない、死んでいただいた命に申し訳ないとのお話があり、本当にその通りだと思いました。殺されて切り刻まれた命を感謝していただき少しでもいいことをしたいと思います。またどのくらいの労力手間がかかっているのか、一瞬でも食事前に思いやることは、できていなかったので少しでもそのことが考えられるようにします。

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。

【断食の効果】

★内臓が休める　人間の胃腸は休みなく働いています。胃腸にお休みをあげると、胃腸が休息し元気になります。

★余分な脂肪、老廃物の燃焼　余分な脂肪を燃やし、ダイエット効果も期待。

★体内浄化のデトックス効果　胃腸が休むと、体の毒素が排出されます。

★新陳代謝の活性化　消化に使われていた消化酵素が代謝に対して働き、新陳代謝が活発になると言われています。

★免疫力・自然治癒力アップ　内臓を動かすエネルギーが治癒力の方向へ働き、体調が整えられてくるようです。

★味覚の調整　舌を休ませ、お腹がすく事で味覚がニュートラルになります。

隣接している5町歩の畑

会場「まほろば」

大自然の中のレストラン

復食には無農薬野菜を

完全無農薬のお野菜達

座禅で自分と向き合う

清潔第一のお部屋

やさしい講義

くつろげる空間

参加要項　（定員20名）

● 会　場　長野県信州飯綱高原 いのちの森　心と体といのちのセンター「水輪」
● と　き　2014年5月16日(金)～18日(日)
● 参加費　33,000円 (8%税込)（会員割引あり）
　（講師費、会場費、宿泊と復食の委託費が含まれます。戸隠神社へは別途交通費要）
● お申込　下記の「申し込み書」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ください。前泊・延泊可。
　＊希望の方には当日長野駅から会場へ直行の乗合タクシーを手配します。
● 振込先　参加費振込確認後、順次正式受け付けとなります。乗合タクシー希望の方は4人以上1人当たり①片道1,100円～・往復2,200円～を合わせてお振り込み下さい。(申込受付後詳細資料送付)
　◎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　(加入者)公益財団法人 いのちの森文化財団
　＊尚キャンセルの場合、参加費の返金はいたしませんので御了承ください。(代理参加は可能です。)
　＊洗面用品, タオル, パジャマは各自で御用意ください。　＊会場は全館禁酒禁煙です。
　＊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がかかりますが、希望に添えない場合もございます。
　＊環境を守るため、箸やシーツなど御自分のものをお使いになる方はどうぞ御持参ください。
　＊会場をカーナビで検索する場合は水織音(みおりね)(026-239-3908)で検索して下さい。　◎詳細はお問い合わせ下さい。

申し込み書　講座名「日常断食」　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**　**申込日**　月　日

住所〒　**e-mail**

TEL　**FAX**　**携帯電話**

■① 乗合タクシー　に乗車する「行き」/「帰り」　（　前泊する　・　延泊する　）

参加費＋①の合計　円　**振込日**　月　日　（　振込済み　・　振込予定　）

◎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　本・雑誌(　)