

生きる意味を深め、人生をよりよく生きる  
いのちの森いのちの大学の探求講座

# 般若心経の 真髓をひもとく

※初めての方にも分かりやすくご講義頂  
きます。前回ご参加の方はさらに内容を  
深めます。講義内容は毎回異なります。

講師 高野山真言宗阿闍梨 宮島基行阿闍梨  
南山進流声明第一人者

第49回 平成26年1月11日(土)～13日(月 祝)

受付/14:00→開始/15:00 解散/13:00



講義は何でも質問OK



宮島先生と初詣にて読経



宮島先生より作法読経を伝授



お経本を有難く頂く



大自然の中での学び



完全菜食精進料理

観自在菩薩  
 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 三世諸佛  
 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

## ○般若心経の功德 宮島基行

いろいろなお経に接する功德については、すでに水輪通信第81号(お経の習得法)で皆様にお伝えいたしましたが、今回も水輪のご依頼により般若心経の功德をお話しすることいたします。

般若波羅蜜多心(藏)真言を繰り返せば、

- ①体や心理活動がすべて「空」と見れるようになる。…**照見五蘊皆空**
- ②生活や人生の中で、すべての苦しみや災厄が除かれ、救われる。…**度一切苦厄…能除一切苦**
- ③心に妨げとなるものや、心を閉ざすもの、覆うものがなくなる。…**心無罣碍**
- ④閉ざされ逃げ場のない状態の恐怖、肉体に終わりがある恐怖、時間や空間に縛られている恐怖等あらゆる恐怖が、存在できなくなる。…**無有恐怖**
- ⑤体や心が実在有る、といった一切の逆さまな夢

想だにしない誤解からしっかり離れることができる。…**遠離一切顛倒夢想**

⑥しっかり覆い(涅)のない(槃)状態が達成される。…**究竟涅槃**

⑦この上ない、完全なお悟りを、得ることができる。…**得阿耨多羅三藐三菩提**

これほどの功德があるのですから 是は大神呪なり大明呪なり～以下、お経は真言(マントラ)の効力を強調し、理解と熱意を増大させた最後に、観音様からのご真言伝授となって終わりとなります。以上、般若真言を念誦すれば、人生を転換させる大変な功德があることを、お経自身によって、観音様から私たちへの御言葉として説き示されていることをご紹介いたしました。

これらの功德に加えて、嵯峨天皇陛下は天下大疫の時、

①自ら心経御写経をなされ、

②弘法大師に心経の素晴らしさの解説を依頼されました。

これら2つの功德で大疫が治まった…といった国家や自然環境を含めた功德に関係がありその弘法大師による解説書が有名な「般若心経秘鍵」です。現代語訳もあります。

ちなみに、一般にはお心経全体を繰り返す読経もよく行われ、以前大学生の頃、般若心経百万返の読経をされた在家(一般の方)とお会いしたことがありましたが、立派な方でした。

その他のいろいろな側面の功德、たくさんの事例が、昔から積み上げられておりますので、大変面白いです。

きっとご参考になることもありますので、どうぞ探索なさってみてください。合掌

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 いのちの森 心と体 いのちのセンター 休輪

〒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～



心の探究」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)  
 18:00～ 夕食 心の探究特別精進料理  
 19:30～ 講義 21時座禅 23:00～ 消灯
- 2日目 7:30～ 講義と体感講座  
 9:00～ ワーキングメデーション(動の呼吸)  
 10:00～ 朝食 心の探究特別精進料理  
 12:00～ 講義と体感講座  
 16:00～ 入浴  
 18:00～ 夕食 心の探究特別精進料理  
 19:30～ 講義 23:00～ 消灯
- 3日目 7:30～ 講義と体感講座  
 9:00～ ワーキングメデーション(動の呼吸)  
 10:00～ 朝食 心の探究特別精進料理  
 11:00～ 講義と体感講座  
 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.Yさん 東京都/女性

仏教についても 経典についても 何も知らなかったのですが、3日間の宮島先生のご講義を拝聴させて頂き、般若心経の世界の入口に立たせて頂いたという感じがしました。仏様の世界は奥深く大きく宇宙を感じさせますお経の読誦の仕方、般若心経の内容をわかりやすい言葉でお教え下さいましたので、明日からの読誦も楽しくなりそうです。そして毎朝する事で心をきれいにしていきたいと思います。また、戸隠神社へ行き、皆様と声明を唱えることができました。日常から離れて、パワースポットを歩き、一人ではできそうもない体験で、有り難かったです。



みんなて学びを深めます

## 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、祈りな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當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 長野県信州飯綱高原 いのちの森 心と体いのちのセンター 吹輪
- とき 表を参照下さい。
- 参加費 38,000円 会員割引あり

講師費、会場費、宿泊と食事の委託費が含まれます。

- 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) 991794 公益財団法人 いのちの森文化財団  
 ◎郵便局 (口座番号) 00520-3-42 B1 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、バスタオルは各自で御用意ください。 \*会場は全館禁煙です。  
 \*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 みおりん (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 『心の探求 ～般若心経の真髓をひもとく～』

該当項目に○をご記入ください

TEL 026-239-0010

フリガナ

氏名	男	女	年齢	ご職業
住所 〒				
TEL	FAX			

■① 乗合タクシーに乗車する 行き/ 帰り

(前泊する)

参加費+①の合計 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