

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 阿闍梨

第52回平成27年8月28日(金)~30日(日)
受付/14:00~開始15:00 解散/13:00

講義内容は毎回変わります。

観自在菩薩
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
無限耳鼻舌身意
無色香味觸法
無限界乃至無意識界
無無明 亦無無明盡
乃至無老死 亦無老死盡
無苦集滅道 無知亦無得
以無所得故菩提薩垂
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 三世諸仏
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 真實不虛
故説般若波羅密多呪
即説呪曰
羯帝羯帝波羅羯帝
波羅僧羯帝
菩提僧莎訶
般若心経



阿闍梨の宮島基行先生



清潔で緑あふれるお部屋



65畳の会場「まほろば」



お経本を有り難く頂く



無農薬のお野菜たっぷり



近くには戸隠神社も

○祈りの力

『祈り』という行為は、文明が始まった古代より、人間の根源的な欲求に基づいた活動様式として大変重宝されてきました。特に日本人とは、もともと『祈り』の民であり、『祈り』は人々の生活の一部でもありました。それは、古代より天皇が「祭司(さいし)王」と呼ばれ、国を代表して専門に「祈る人」であった影響も強いかもしれません。ここ数年、アメリカを中心とした先進国の中では、『祈り』というものが新しい視点で大変注目を浴びています。それは、ハーバード大学、コロンビア大学などの権威ある大学が、こぞ『祈り』の研究を進めているからです。ハーバード大学のハーバード・ベンソン教授は『祈り』が呼吸数、心拍数、二酸化炭素排出量、酸素消費量の抑制を確かめ、『祈り』がガンや糖尿病、不妊症などの病気に効果的に働くこともわかってきました。他にも、1200例以上の『祈り』に関する研究データが次々に確認されていますが、医学と科学、そして宗教を超えたその驚きの研究結果に、世界中の人々が今、『祈り』に関心を高めています。麦の発芽と『祈り』の関係を実験して、祈り方や祈りの時間の長さ等々、効果のある「祈りの方法」について調査をしました。その結果、以下の7つの特徴がわかってきました。

1.『祈り』は実現する

麦の発芽の実験で、祈られたグループの種子のほうの発芽率がはるかに高かった。

2.苦しい時ほど『祈り』の効果がある

発芽しにくいように、麦の種を浸している水に塩分を加える実験で、塩分濃度を増やすほど(つまりストレスを多く与えるほど)『祈り』の効果が大きかった。このことから、祈ってもらう人が重い病気であるほど、あるいは、つらい、不幸な境遇にあるときほど、『祈り』の効果が大きいのと思われる。

3.『祈り』の量は『祈り』の効果と比例する

麦の発芽の実験で、祈る時間を2倍にした場合は、発芽率が2倍になった。このことは病人のために祈る場合、時々、祈る場合よりも、いつもその病人のことを思いながら、できるだけ多く、『祈り』の念を送ってあげるほうが、病人のためによいといえる。

4.対象を明確にした祈りが効果的

『祈り』が効果を持つためには、誰に対して祈るか、或いは何に対して祈るかとはっきり『祈り』の対象を明確にして祈るほど、『祈り』の効果がある。このことから、ただ漠然と祈るよりも、「病気のAさん、Bさん、Cさん、Dさん」と一人一人を意識しながら祈るほうが効果が大いといえる。

5.祈りの対象の数が増えても効果は減らない

種子を用いた実験では、種子の数が増えても少なくとも、結果は同じだった。このことから、

『祈り』の対象数がいくら増えて、例えば1人の人への『祈り』であろうと、5人、10人であろうとも、『祈り』の効果は変わらないといえる。

6.祈りの経験の長い人ほど祈りの効果大きい

実験によって、『祈り』の経験の長い人のほうが、浅い人よりも大きな効果を生むということが分かった。よって「困った時の神頼み」で、急に思い立って祈る人よりも、ふだんから神棚や仏壇に向かって『祈り』をしている人の『祈り』のほうが、効果が高いといえる。その意味では、神主や僧侶、神父、牧師の『祈り』の効果は大いと思われる。

7.「無指示的な祈り」は、「指示的な祈り」より効果大きい

「指示的な祈り」とは、例えば、ガンが治癒すること、苦痛が消えることなど、祈る人が特定の目標やイメージを心に抱いて祈ること。いわば祈る人は宇宙に「こうしてくれ」と注文をつける祈り方である。無指示的な祈りは、なんらの結果も想像したり、注文したりせずに、ただ、「最良の結果になってください」とか「神の御心のままにしてください」と宇宙を信じてお任せする祈り方。実験結果では、「指示的な祈り」と「無指示的な祈り」のどちらも効果は上がったが、「無指示的な祈り」のほうが「指示的な祈り」の2倍以上の効果をもたらすことも多かった。

<裏面に続く>

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～



「心の探求」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
 18:00～夕食(心の探求特別精進料理)
 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
 13:00～終了(13:10乗合タクシー出発)

表紙より

続いて「祈りの研究」は、医療現場でも注目を浴びてきています。元カリフォルニア大学心臓学教授ランドルフ・ビルド博士は、心臓病の入院患者393人に対して厳密な実験を行い、『祈り』には大変な治癒効果があることを証明しています。他人に祈られた患者は、祈られなかった患者より人工呼吸器、抗生物質、透析の使用率が少ないことがわかりました。それも、西海岸にあるこの病院に近いグループからの『祈り』も、遠く離れた東海岸側からの『祈り』も、同様に効果がありました。もちろん、これらの患者は祈られていることすら知らなかったのです。これらの実験結果は、大変興味深いデータであり、より研究が進めば、近い将来に『祈り』の持つ効果は、古代の人々のように、『祈り』という行為が宗教や科学を超えて、再び人々の生活の一部になってくるものと思われまます。(宇宙への短冊より転載)

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。

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。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 心と体いのちのセンター いのちの森「水輪」
- とき 表をご参照下さい。
- 参加費 38,000円(税込)(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り込み下さい。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。(申込み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下さい。(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下さい。*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、箸やシートなど御自分のものをお使いになる方はどうぞ御持参下さい。
*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。



申込書 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
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 振込先(〒 銀行) 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 新聞・雑誌()