



令和5年度開講

初心者のためのやさしい

『般若心経』講座

『般若心経』は誰にでも役立つ智慧の宝庫です。企業人には経営哲学として、親には子育てのバイブルとして、若者には人生の助言者として、悩める人には寄り添う者として…きっと「なるほど～！そんなふうには考えればよかったのか！」と教えられることがたくさんあるはずです。さらに本講座では、禅の呼吸法を並行することで、順境にも逆境にもブレない心を養っていきます。

<3つの特徴>

- 1, **禅の呼吸法**で自律神経を調え落ち着いた自分をつくる。
- 2, 『般若心経』の内容そのものを**詳しく解説**。
- 3, 写経体験を通じて、**字がきれいになるコツ**をしっかり指導。

* <注意> この講座はいわゆる宗教ではありません。

<場所> 千代田区岩本町1-2-7 神田駅徒歩7分

<お問合せ>

中山 090-5787-9155 (お電話でどうぞ)
木曾 080-5514-2380 (ショートメールでどうぞ)



第1期

第4土曜日 午後2時～3時半

3/25(土)

・ありのままに見る大切さ
「色即是空 空即是色」

4/22(土)

・人生を迷わず執着の正体。
「不生不滅 不垢不浄 不増不減」

5/27(土)

・小さな世界からの脱出。有を超える。「無眼耳鼻舌身意」

6/24(土)

・四苦八苦は妄想
「無苦集滅道」

7/22(土)

・目指すべき人間の完成型とは。「心無罣礙」

8/26(土)

・祈りと慈悲 「羯諦 羯諦」
写経仕上げ

<講師> 笠倉玉溪

禅の修行歴40年。禅の智慧を企業経営に生かすセミナー、各教育講座など、仏



教と禅の本質をやさしい言葉で伝える活動を展開。講演講座は全国3000回以上。書家として禅の呼吸で書く独自の禅書道教育も提唱。<HP> gyokukei.jp

