

1. 和太鼓 七、五、三 Taiko Drum: Shichi, Go, San

古来、日本では神事で和太鼓が使われ、そして神と交わる祭りで使われてきた。神事における物事の始まりと終わりを告げる和太鼓で法具、祭具として、神おろしの音霊として使われた。七、五、三とは日本の伝統的な「落とし」という技法で、「荘厳」な雰囲気を作り出す。ほぼすべてのマイノリティー達が太古の時代から使用してきたチェネリングするために道具として「太鼓」が使われてきたが、この和太鼓の音は、日本のチェネリング音の原点であると言える。

2. 法螺貝 金峯山寺流法螺「護摩始」 Horagai Opening

修験道と言えば法螺貝、法螺貝と言えば修験道と言えられる。起源はインドのバラモン教、ヒンズー教の司祭が使う法具として「シャンク」と呼ばれる貝を、ホーマの儀式（護摩）などで吹き鳴らすことから、古代インドやチベットの大乘仏教においても同様に貝を法具として使用している。「あ・うん＝オーム」の「あ」は宇宙創造の音で、「うん」は地球創造の音として、その聖なる原初音を法螺貝は再現すると言われる。密教ご真言で「おん〜〜」の「おん」はこの宇宙創造の原初音で、ご真言＝マントラを法具である法螺貝で吹奏するところからの起源。聖音マントラ「オーム」を修験道法具の法螺貝で、吹奏することで、Nada Yoga 瞑想をその瞬間に実現し、「一音成仏」や「荘厳世界」を瞬間的に創造する大切な音霊なのです。

やはり、和太鼓同様に、古来日本における神仏と繋がる音霊である。法螺貝も同様に多くのマイノリティー達によってチェネリング音として、太古の時代から使われてきた。

3. 般若心経 Heart Sutra

大乘仏教で一番大切に唱えられる経典。その内容は宇宙の真理を説いている。その経典の意味も大切ではあるが、その音霊波動が浄化をもたらす。

摩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。無眼耳鼻舌身意。無色声

香味觸法。無眼界。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。無智亦無得。以無所得故。菩提薩埵。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。羯諦。羯諦。波羅羯諦。波羅僧羯諦。菩提薩婆訶。般若心經

Heart Sutra - The Heart of Perfect Wisdom

When Avalokiteshvara Bodhisattva was practicing the profound prajna paramita, he illuminated the five skandhas and saw that they are all empty, and he crossed beyond all suffering and difficulty. Shariputra, form does not differ from emptiness; emptiness does not differ from form. Form itself is emptiness; emptiness itself is form. So, too, are feeling, cognition, formation, and consciousness. Shariputra, all dharmas are empty of characteristics. They are not produced. Not destroyed, not defiled, not pure, and they neither increase nor diminish. Therefore, in emptiness there is no form, feeling, cognition, formation, or consciousness; no eyes, ears, nose, tongue, body, or mind; no sights, sounds, smells, tastes, objects of touch, or dharmas; no field of the eyes, up to and including no field of mind-consciousness; and no ignorance or ending of ignorance, up to and including no old age and death or ending of old age and death. There is no suffering, no accumulating, no extinction, no way, and no understanding and no attaining.

Because nothing is attained, the Bodhisattva, through reliance on prajna paramita, is unimpeded in his mind. Because there is no impediment, he is not afraid, and he leaves distorted dream-thinking far behind. Ultimately Nirvana!

All Buddhas of the three periods of time attain Anuttarasamyaksambodhi through reliance on prajna paramita. Therefore, know that prajna paramita is a great spiritual mantra, a great bright mantra, a supreme mantra, an unequalled mantra. It can remove all suffering; it is genuine and not false. That is why the mantra of prajna paramita was spoken. Recite it like this:

Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha!

Gone, Gone Gone beyond, Gone altogether beyond, Oh What an awakening, All-hail !!

This completes the Heart of perfect Wisdom.

4. 音叉 **Tuning Forks**

周波数の違う二つの音叉(263.8Hzと256Hz)を同時にきくことで、脳波はその差である7.8Hzの音を捕らえようと同期すると言われていています。この7.8Hzは地球が発する周波数で「シューマン共振波」と言われ、また瞑想状態で現れるアルファ波やシータ波の周波数と言われており、スムーズに瞑想に入れるように脳波を調整することを期待されています。チベットでは「ティンシャ」と言われる二つの鐘を打ち鳴らすことで、その差の周波数で瞑想脳波チューニングするため、瞑想開始と瞑想終了時にこの法具を打ち鳴らすと言われて

5. 赤目滝「不動滝」の音と静寂 ~Nada Yoga 瞑想タイム~

Waterfall Meditation: Nada Yoga Meditation

6. 528Hzの鐘の音と静寂 ~Nada Yoga 瞑想タイム~

Buddhist Bell Meditation: Nada Yoga Meditation

7. タンプラ Tampura と静寂 ~Nada Yoga 瞑想タイム~

Tanpura Meditation: Nada Yoga Meditation

8. 修験道の真言 **Shugendo Mantra**

修験道1300年の古より唱えられてきた「祓」の真言。

天清浄、地清浄、内外清浄。六根清浄、心性清浄にして、諸々の穢れ不浄なし我が身は六根清浄なるが故に天地の神と同體なり。諸々の法は影の像に随うが如く為す処行う処。清く浄ければ所願成就福壽窮りなし。最尊無上の靈宝。吾今具足して意清浄なり。

発菩提心真言 (ほつぼだいしんしんごん)

おん ぼうじした ぼだはだやみ

Om bodhi-cittam utpadayami

意味：聖音オーン 我は菩提心（悟りに向かおうとする志）を起こさん。

三昧耶戒真言 (さんまやかいしんごん)

おん さんまや さとばん

Om samayas tvam

意味：聖音オーン まさに仏の如くにならん。

9. 仏教徒の真言 **Buddhist Mantra**

サットサングとはサンスクリット語で Sat (真理) Sang (集まり)の意味。

“至高の真理を追究する人々の集まり” 又は、“神と強い絆を持っている人々の集まり” という意味です。 このマントラ (詠唱) は、2500 年前に仏陀の下に集まったサンヤシン(弟子)達によって唱えられたものです。

Buddham Saranam Gacchami

(訳文) 私は目覚めた者 (ブッダ) の庇護のもとにはいます。

(仏経表記) 帰依仏

I will be under the protection of Buddha, the one who achieved enlightenment.

Sangam Saranam Gacchami

(訳文) 私は目覚めた者 (ブッダ) のコミュニンの庇護のもとにはいます。

(仏経表記) 帰依僧

I will be under the protection of the commune of Buddha,
the one who achieved enlightenment.

Dhamman Saranam Gacchami

(訳文) 私は目覚めた者 (ブッダ) の究極の真理の庇護のもとにはいます。

(仏経表記) 帰依法

I will be under the protection of the ultimate truth of Buddha,
the one who achieved enlightenment.

Gate gate para-gate parasamgate bodhi svaha

(訳文) 往ける者よ、往ける者よ、彼岸に往ける者よ、彼岸に全く往ける者よ、
さとりよ、幸あれ。

(仏経表記) 羯諦羯諦 波羅羯諦 波羅僧羯諦 菩提薩婆訶

Gone, gone, gone beyond. Gone altogether beyond. Oh, what an awakening. All hail!

10. ヒンドゥー教の真言 Hindu Mantra

インドの聖者「サティアサイババ」が、古来一部の認められたヨーガ行者だけが唱えてきたヒンズー教最高の真言を一般にひろく薦めたとされているのが、ガヤトリーマン트라。このマントラは、3000年前のヴェーダ聖典のエッセンスすべてを含む、ヒンドゥー教において最高峰のマントラであるといわれています。ガヤトリー・マントラを絶えず唱えることは、過去に犯した罪を癒し、自身に内在する神性を目覚めさせるといわれています。

オーム (宇宙のはじまりのめでたき聖音)

ブール ブワッ スバツハ

Om bhūr bhuvah svah

物質的な世界、心の世界、天界。[そのすべてに満ちている]

タット サヴィトゥール ヴアレーンニヤム

Tat savitur varenyam

至高の「あの存在」のみなもとをたたえます。

バルゴー デーヴァッスヤ ディーマヒ

Bhargo devasya dhImahi

精神の光を、「あの存在」の聖なる真理を、深く瞑想いたします。

ディヨー ヨーナッ プラチョーダヤートウ

Dhiyo yo nah pracodayāt

知性によって、われらに光があたえられ、絶対の真理を悟ることができますように。

Om, shanti, shanti, shanti

11. 神道の真言 「ひふみ祝詞」 Shinto Mantra

熊本の幣立神社は1万5千年の歴史があり、その「鑑石」に書かれていたという事実はこの祝詞が人知を超えたものであるということ。

また、戦中に神示を岡本天明が自分の意志でなく、自動書記で書いた「日月神事」にも見出されている。超古代から伝承されてきた秘伝的靈威を持つ神言。

“一二三四五六七八 九十百千万 蘭根蒔き 糸結い 強い 麻を 多く育め
交う悪 遠に去り 天の 増す汗 掘れよ。”

” 布留部、由良由良止、布留部 (ふるべ、ゆらゆらと、ふるべ)。”

「一二三四五六七八九十百千万と麻（真麻蘭）を蒔きなさい。そうすれば結ばれてきますよ。生命力が強い大麻をたくさん育てれば、交戦してくる罪穢れが遠くに去るから、天から与えられた田畑を汗水たらして、一生懸命に耕すことができますよ。」

12. 尺八 息観 **Shakuhachi: Sokkan**

日本の倍音楽器、竹で出来たフルート。禅宗の一派である普化宗が、読経の代わりに尺八を演奏して瞑想をする瞑想法具。修験道の「歩禅」、禅宗の「座禅」、そして、「吹禅」と言われる日本を代表する瞑想法。

この曲「息観」 阿字とは、もともと梵字で大日如来の種子字を意味し「阿字で始まり阿字で終わる」と言われ、宇宙万有＝虚空を含むと説かれる。

阿字観とは、弘法大師空海が伝えた真言密教の精神集中法の一つで、梵字を集中・瞑想するものである。その瞑想法として阿息観（アソクカン）・月輪観（ガチリンカン）・阿字観がある。座禅に共通するところがある。「息観」はこの阿息観呼吸法を尺八の古典曲で表現した名曲である。プロ尺八奏者 石川利光師の演奏。ささゆり庵では師のライブ演奏も聞くことができる。

13. 鐘 **Bells & Bowls**

鐘と鈴の即興。

14. **Salt of the Sound: Breathe New Life**

赤目四十八滝の水音をミックスしたソルト・オブ・ザ・サウンドによる音楽。

ささゆり庵のビデオ「*Spiritual Mindfulness Adventure*」のサウンドトラックにも使用。

15. 法螺貝 金峯山寺流法螺「護摩終」 **Horagai Ending**

物事に始まりがあるように終わりがあるように、祈り、儀式、瞑想にも初めと終わりがあ
る。

この法螺貝の音で、終わりをづけ、サムシンググレートとの交流を終えるのである。

「阿字で始まり阿字で終わる」と言われ、宇宙万有=虚空を含むと説かれる。

阿吽の呼吸のごとく修験道においても聖音オームで始まり聖音オームで終わるのである。

16. 和太鼓 七、五、三 **Taiko Drum: Shichi, Go, San**

物事に始まりがあるように終わりがあるように、祈り、儀式、瞑想にも初めと終わりがある。この和太鼓の音で、終わりをつけ、サムシンググレートとの交流を終えるのである。