

宇治情報

No.136

(体験集通算 486号)

宝 蔵

倒れるということも前進である

生長の家宇治別格本山 宮司・総務

目 等 泰 夫

「倒れるということも前進である」。これは、今年の生長の家の日訓『ひかりの言葉』二〇二六年版の「九日」の言葉です。脇文は、「吾人の価値は、幾度も倒れながら再び起き上がり、そのために多くを学び魂を磨き鍛えて来たことである。諸君の仕事は倒れた体験から多くを学び、一層多くみずから改善するであろう。倒れたままで失敗するのでは

値打ちがない。倒れた瞬間にすぐ起き上がって光明に面することである。」と示されています。

生長の家は、谷口雅春・創始者（一九八三〜一九八五）が、一九三〇年（昭和



五年）、個人雑誌『生長の家』誌を創刊、この時を立教とします。これを読んだ読者の多くが「人間神の子」の本性に目覚め、人生の様々な問題を克服し、幸福な人生へと導かれました。それらの人々が自発的に生長の家の教えを知人や友人に伝え、多くの人々に伝わっていききました。

こうして谷口雅春師によって始められた、人類の生活の全面を光明化しようとする「人類光明化運動」は、谷口清超・前生長の家総裁（一九一九〜二〇〇八）、谷口雅宣・生長の家総裁（一九五二〜）へと継承され、今日では、善一元なる神への信仰に（次頁に続く）



よって世界の平和をめざす「国際平和信仰運動」として、日本をはじめ北米・中南米・アジア、オセアニア、欧州の世界各地の拠点を通して運動の輪を広げています。

谷口清超・前総裁は、「人生は必ずしも通俗的に素晴らしいのではなく、人生は魂の訓練場」として素晴らしいのである。「神の子の神性を顕す訓練場であるから、不幸と思われるようなことでも失敗したことであっても人生に“ムダなことはいつも無い”とお示しくださっています。

第二次世界大戦の敗戦国として、日本は戦勝国・アメリカの占領軍によって起草された日本国憲法により国のあり方が定められ「法治国家」として歩んできました。ところが、米国大統領自ら「法の支配」を破って、イスラエルと共に、イランに対する大規模な攻撃を行いました。ベネズエラへの軍事介入、グリーンランド領有問題、欧州同盟国への関税圧力——トランプ政権の外交は国際秩序を根底から揺さぶっています。

生長の家は、一九三〇年（昭和五年）の立教以来、「天地の万物に感謝せよ」との教えにもとづき、全人類に「人間・神の子」の真理を宣布し、万物を神の生命、仏の生命と拝む生き方をひろめてきました。

今、人類に必要なことは、自然と人間を「別物」と考えて搾取の対象とする

随想

神想観の極意

『お前は神の子だ』と自分の心にかけて『ハイハイ、わたしは神の子でございます、ありがとうございます』と受ける行事が神想観なのであります。『生命の實相』第六巻六頁）

令和八年を迎え、数ヶ月がたちました。新年の目標を考えるのにあたり、信仰生活の基本として、神想観を深めることが心に浮かびます。

昨年十一月二十二日の谷口雅春大聖師御生誕記念式典における谷口雅宣先生のごあいさつでも、神想観を続けま

るのではなく、大自然の恩恵に感謝し、山も川も草も木も鉱物もエネルギーもすべて神の生命、仏の生命の現れであると拝み、「共に生かさせていただく」という宗教心であると考えています。そして、この宗教心にもとづく生活の実践を展開する活動をおして「国際平和信仰運動」を推し進めています。

靈宮聖使命会事務局
会員課主任

新宮

一

しようとのお話がありました。

私は、中学生のときに、地元・島根県で行われた中高生練成会で、神想観をやるというよい言葉、やるようになりまし。まずは、神想観の唱える言葉を覚えるところからです。練成会でもらったプリントを頭に入れて折り、忘れたら、またプリントを見て思い出すことを繰り返して、文言を頭に入れまし。最初に折った時間は、五分ぐらいだったと思います。この折りの中で、当時、苦手にしていた友達も神の子で、



早朝行事の神想観

苦手な友達と会ったときに、何か心が通じ合うような気がして、祈りが通じたような気がしました。ここから、私の神想観を続ける生活が始まりました。青年会の活動をするようになってからは、練成会などの行事の成功のために祈るようになりました。さらに、社会人になってからは、青年のために祈るようになりました。また、青年会の仲間で「モーニングコール」といって、毎朝時刻を決めて、電話やメールをして各家庭で神想観を始めるという取り組みもしました。

宇治別格本山での一般練成会に参加

素晴らしい存在なんだと祈りました。わずか五分ぐらいの祈りだったと思います。が、次の日、その

してからは、毎日の神想観練習の時間や早朝行事の中で、正座の仕方や意義などについて学び、練習を積み重ねてきました。

そして、研修生活や、現在の道場生活を通して、毎朝五時十分からの早朝行事や、一日の空いた時間を利用して、祈ることを続けています。

講師となって神想観の良さを伝えるだけでなく、日々、神想観の意義を勉強させていただけられるのも、ありがたい

ことです。

神想観を続けるコツは、毎日、実修する時刻を決めることと、神想観について本を読んだり、講話を受けたりして、勉強を続けることです。

特に、姿勢と呼吸法については、習慣になるまで続けられることをおすめします。

これからも「毎日一回は必ず神想観を実修して心を光明化」していきましょう。

第六三二回(二月) 短期練成会

体験感想文

両親への複雑な想いが 浄化された

H. I (20代) 〈女性〉

私が今回初めて練成会に来させていだいたきっかけは、ある方に生長の家を教えていただいた事に始まります。『詳説神想観』『聖經甘露の法雨』を頂き、さらに心強いお言葉を沢山いただ

きました。しかし今まで心からの信仰ができず、教えていただいたことが自分の中で全く生かされていませんでした。何度も、正しい信仰が人には必要なんだと思ひ知らされることもあり、ようやく今回訪れる次第となりました。練成会の中で心が動く、切り替わる体験を多くさせていただきました。普段は大学生の一人暮らし(7頁に続く)

2026年4月【ご先祖と共に悦びの一日講話プログラム】（会場：大講堂）

☆すべての講話で新経本『飛鳥讃歌』（谷口雅宣先生著）をテキストとして使用いたします

日付/曜日	日付/曜日	時間	講話及び行	担当	テキスト
3日(金)～5日(日)の間【短期練成会】を開催いたします					
11日 土	共に伸び、生かし合う道がある	10:00～10:45	自然災害並びに世界規模感染症物故者追悼慰霊月次祭 参列	祭司部	「経本 大自然讃歌」
		11:10～12:00	開会の祈り・現象に促われず実相を觀よ!	千羽 真平	「万物調和六章経」「人生の扉を開く【第二集】」
		12:00～13:00	昼食・休憩		昼食希望の方はご予約ください
		13:00～13:15	体験談	高 千穂	
		13:15～14:00	みんな神の子素晴らしい	岡田 伊都子	「万物調和六章経」「人生の扉を開く【第二集】」
		14:15～15:00	共に伸び、生かし合う道がある	清水 志郎	「万物調和六章経」「人生の扉を開く【第二集】」
		15:00～15:35	「実相圓滿誦行」実修・閉会の祈り	清水 志郎	
12日 日	祈り合いの神想観	10:20～11:05	開会の祈り・神の子そのままのあなたが一番!	鶴岡 俊光	「万物調和六章経」「人生の扉を開く【第二集】」
		11:15～12:00	切なる願いは必ず叶えられる	新宮 一	「万物調和六章経」「人生の扉を開く【第二集】」
		12:00～13:00	昼食・休憩		昼食希望の方はご予約ください
		13:00～13:45	慈しむ心、与える心	岡田 浩二	「万物調和六章経」「人生の扉を開く【第二集】」
		14:00～14:45	世界平和と万物の調和を祈る	目等 泰夫	「万物調和六章経」「人生の扉を開く【第二集】」
		14:45～15:20	「祈り合いの神想観」実修・閉会の祈り	目等 泰夫	
18日 土	「浄心行」	10:20～11:05	開会の祈り・光り輝く神の子のあなた	岡田 浩二	「この星で生きる」「神と偕に生きる真理365章」
		11:15～12:00	暗きもの、すべて消えたり～浄心行の意義・説明～	清水 志郎	「新しい文明を築こう・中巻」
		12:00～13:15	昼食・休憩・浄心行用紙記載		昼食希望の方はご予約ください
		13:15～13:30	体験談	岡田 多美子	
		13:30～14:15	父母の愛に導かれて	岡田 伊都子	「この星で生きる」「神と偕に生きる真理365章」
14:25～15:40	「浄心行」・閉会の祈り	小野 大作	「聖経 甘露の法雨」「万物調和六章経」		
19日 日	解決できない問題はない	10:00～12:00	来一福荷神社月次祭・精霊招魂神社月次祭 参列	祭司部	「聖経 甘露の法雨」「聖経 天使の言葉」
		12:00～13:00	昼食・休憩		昼食希望の方はご予約ください
		13:00～13:45	開会の祈り・神は常に護り、導き給う	小野 大作	「この星で生きる」「神と偕に生きる真理365章」
		14:00～14:45	内部神性の呼びかけに応えよ	清水 志郎	「この星で生きる」「神と偕に生きる真理365章」
		15:00～15:50	解決できない問題はない・閉会の祈り	目等 泰夫	「この星で生きる」「神と偕に生きる真理365章」
25日(土)は講話はありません					
26日 日	感謝から幸せが始まる	10:20～11:05	開会の祈り・ただ神のみ、ただ光のみ	岡田 浩二	「生長の家ってどんな教え?」「聖経 続真理の吟唱」
		11:15～12:00	神の愛は至るところに	田野 靖彦	「生長の家ってどんな教え?」「聖経 続真理の吟唱」
		12:00～13:00	昼食・休憩		昼食希望の方はご予約ください
		13:00～13:15	体験談	水谷 公美	
		13:15～14:00	感謝から幸せが始まる	清水 志郎	「生長の家ってどんな教え?」「聖経 続真理の吟唱」
		14:15～15:00	使命を生きる喜び	目等 泰夫	「生長の家ってどんな教え?」「聖経 続真理の吟唱」
		15:00～15:35	「神を讃える神想観」実修・閉会の祈り	目等 泰夫	

◆お申し込み方法(※事前予約制です)

申し込みフォーム(Facebook 及びホームページ、右下の URL から入れます)に必要な事項を入力していただくか、お電話(0774-21-2153)にてお申し込みください。

◆奉納金

大人 1,500 円 / 子供(3～12歳) 750 円 ※発熱、息苦しさ、咳、だるさ等で体調不良の方は参加不可となります。

【宿泊も受け付けています】

◆受付対象者 ・土日両日参加し、全講話を受講予定の方

◆料金 4,500 円 + 土曜日の昼食代(ご随意) ※4,500 円の内訳は【講話参加費2日分=3,000 円】+【発電費(一泊食事付)=1,500 円】

◆申し込み方法等

- ・宿泊2日前となる木曜日の 17 時までに、お電話(練成部：0774-21-2153)または申し込みフォームにより予約手続きをしてください。
- ・土曜日の夜一泊のみ宿泊できます(金曜日からの宿泊はできません。ご相談がありましたら練成部までご連絡ください。)



【申込フォーム QRコード】



★JR宇治駅・京阪宇治駅への出迎いのバスのご案内

・出発時間：京阪宇治駅 9:40 発、JR宇治駅 9:55 発(※11日 出と19日 日は京阪宇治駅 9:30、JR宇治駅 9:40 発となります)

・集合場所：各駅ロータリー (JR宇治駅は東側ロータリーとなります)

出迎えは上記時間の一回のみであり、時間となりましたら出発します。ご希望の方は出発時間までに集合場所に来ていただくようお願いいたします。(※道路の混雑具合等の理由で、バスが予定時間より遅れる可能性もございます。ご理解のほどよろしくお願ひ申し上げます。)



招霊

浄化され
た思いが
しました。
心の向き
を変える
事は、と
ても困難
な事だと
思い込ん
でいまし
たが、私

(3頁から続く)らして悩み、不安、無力感、後悔、悲しみを持つたまま、暗く生活してまいりました。しかし、体験談を聴かせていただいた時に、私のまま素晴らしい存在なんだ、また今日ここにいられている事は様々な方のお陰様なんだと思ひ、大変温かい気持ちになりました。先祖供養祭では、私は一人ではないんだ、多くの御霊、多くの人々の為に私も皆さんと一緒に役に立っているんだと思ひ、喜びながら招霊をさせていいただきました。浄心行では、今まで整理できなかった両親への複雑な気持ちだが、素直に感謝することで綺麗に

が悪いものを握って放さなかっただけで、実は簡単な事だと今回分かせていただきました。

これからは、再び悲しみ憎しみへと心が向きそうになったら、様々な人への感謝を思い出し皆のお陰で生かされている、神に生かされていると思ひ、良い道へ何度でも戻り、そこで進んでいくようにしたいです。再び過去にとらわれない様に人を傷つける事の無いように、正面から実相を思える事ができる様に、日々感謝していきます。

肉体人間観から 神の子人間観への大転換

D・O (80代) (男性)

私は年に一回は宇治練成会を受ける事しております。世俗のアカ・雑念を捨て、真理で身を浄めたいと思ひからです。

座談会で義母との不和を如何にとの問題提起がありました。私たちが持つ多くの問題はこの人間関係から発生すると言っても過言ではないかと思ひま

す。それを解決するヒントは、各講師の自身の体験を通した素晴らしい講話の中に、また司会の方の体験談の中にいっぱいありました。

肉体人間観から神の子人間観への大転換を如何につけるか、もっと端的に言えば、人間神の子の自覚を如何につけるか、これに尽きるかと思ひます。智信行の大切さ！人間は神の子であると何回も聞き、知りました。後はこれを感じての実践だけです。それをし続けることしかないと思ひました。

①神想観を毎日する ②日時計日記を書く ③毎日、大笑いをする ④毎日、一ページ真理の書を読む ⑤毎日、真理を述べる ⑥感謝誦行 以上のことを実践いたします。

うつ病で参加 神の子であるという教えが心に染み込んできた

R・K (50代) (男性)

私は以前、仕事で自信を失った事でうつ病になり、二年間ほど引きこもりの状態でした。昨年十二月に母に連

れられて初めて練成会に参加した時は落ち武者のような髪でした。どこに連れて来られたのかも良くわからず、とにかく全て衝撃的でした。しかし、帰り際「ぜひまた来てください」と温かい言葉をかけていただき今回、母の誘いもあって二回目の参加を決意する事が出来ました。

今回は二回目という事もあって心に余裕がありました。そのはずでしたが精神科の薬、睡眠薬を忘れるという失敗をしてしまいました。案の定、一日目の夜は一時間ほどしか眠れず、二日目の講話中にウトウトしてしまう事がありました。そんな中、講師や職員の方の体験談をお聴きしていると目が覚めるといふより心が覚めた感覚になりました。言葉が心の奥に真つ直ぐに届きました。

これまでの私は、病気のせいでも周りの人たちに多大な迷惑をかけてしまっているという申し訳なさまや、自己否定の思いで胸がいつぱいでした。講話をお聴きしていく中で、「うつ病になって良かった」と言える自分になりたいと

思いました。現状は「まだまだ、これから」というところです。ですが、講師の話をお聴き、こうして二度目の練成会に参加出来ている自分を振り返ると、少しずつですが、神の子であるという教えが心に染み込んでできていると感じます。

私の心にあるのは、見捨てずに支え続けてくれた両親への深い感謝です。「うつ病になって良かった」と胸を張って言える日を目指しながら、ありのままの自分を受け入れ、一歩ずつ進んでいこうと思います。今年の四月から職業訓練学校に通うことが決まっています。この練成会でいただいた心の目覚めを糧に、新しい環境での挑戦を一杯頑張りたいと思



たいと思

ます。

現象の受け取り方、 考え方が一変

H. I (50代(女性))

以前より大変お世話になった親類から宇治練成会を勧められており、いつか参加したいと思っていました。この度すべてが整い念願叶い、参加できて本当に嬉しく思っています。

現象ばかりにとらわれ自分が変わらなければと思い、無理に気持ちを作り一生懸命自分に課題を課して現象の良い結果を願って行動しておりました。今回宇治練成会で個人指導を受けさせていただけまして「自分が自分かと思っただけで行動しなくていい。ただただ心より自分は神の子なんだ、素晴らしい神の子さんである、そう思えるようになる」と、目に見えてくる現象の受け取り方・感じ方が全く違ったものに、小さなものに思えて来るから、私は神の子ですとひたすら思うことですよ」と指導してくださいました。考え方が一



変して気持ち
が晴れ晴れと
しました。

これからは
自分の事を神
の子だと認め
自覚し、起
こってくる現
象にとらわれ
る事なく、父
母に感謝し、

ご先祖様に感謝して、キラキラの自分
になってまた宇治練成会に参加し、次
回は良い結果を報告しに来たいと思
います。本当に今回参加させていただき
心が変わり良かったです。神の子の精
神がぶれることのない様に日々の生活
の中で生かしていきたいです。

会社の研修で初参加 笑顔は光のコトバを胸に

Y. T (40代) (女性)

会社の社員研修で参加しました。今、
私自身が何か悩んだりなどは何一つな

く、参加された方々のお悩みを聞いて、
胸が痛くなりました。「笑顔は光のコト
バ」と話されていたのが心に残りまし
た。本当にそうだなと。これから過ご
す日々の中で心が疲れてしまうことが
あれば、「私は神の子無能力」と唱えて
いこうと思います。何かに押しつづら
れそうになった時は、もう一度ここを
訪れようと思います。たくさん講話
と、色々な話を聴かせてくださった参
加者の皆様に感謝いたします。

生まれてきて良かった 心から思えた

S. A (70代) (女性)

病気になるって、娘が「宇治の練成会
はとても良いよっだから」と勧めてく
れました。私はすぐに行こうと決意し
ました。

歌と笑いの練習からはじまり、何十
年分も笑ったように思います。浄心行
ではお父さんお母さんに「私を生んで
くれてありがとう」と心より感謝でき
ました。本当に生まれてきて良かった



浄心行

に、また改
めてもっと
ゆつたりと
受けたいと
思っていた
したら、京
都好きの娘
が一緒に行
こうと誘っ
てくれました

神様にすべておまかせ 喜びの世界

A. M (70代) (女性)

と心からありがたく思えました。
講師のお話も心に響く話ばかりでし
た。この二泊三日で勉強したことをこ
れから忘れずに実行していこうと思
います。すべてに感謝して、神の子と思
うようにしていこうと思います。

一昨年十二月に初めて宇治短期練成
会に参加し、魂のふるさとへ来られた
ような懐かしい心地、二泊三日の日程
があつと言う間に過ぎてしまったこと



豪快な笑いを披露される目等総務

た。動機はそれだけと思っていましたが、長い間共に行動してきた同じ地区の会員さんが脳梗塞で倒れたと聞きすぐに宇治へ神癒祈願を仲間と出し、その素晴らしい会員さんを私ほどの様に祈らせてもらえば良いのか、この問題は自分の問題ではないかと思ったのです。

練成を受けるにつれ行の実践を重ね、神様から天降った答えのように納得できる言葉を講師の方々からいただけた。浄心行では、今まで私は何と自分勝手だったか、神様にすべてをおまかせするという事をしていなかった事に

気づかされました。自分を無にしてお任せしているようが出来ていなかっただ、自分の頭の思

いつくまに行動していた。人に伝える事が上手いかな事にイライラしたのも、自分勝手な行動が過ぎていたと思い知らされました。もっと謙虚に相手の事を思い、愛を出して優しくしなければと気づかされました。

自分が変われば世界が変わる——私は笑顔で明るく、言葉を選んで、生長の家のお役も会員さんと力を合わせ、今やっている事を悦んでさせていたどころと思えます。若い方の活動を助ける側にまわり、今までの経験を役立たせてもらえればありがたいと思っております。

現象に惑わされず、常に神の子と祈る生活

M. M (40代) (女性)

今まで病気をした事のなかった父が二月一日に脳出血で倒れて左麻痺で入院している為、母と一緒に練成会に来ました。

先祖供養と浄心行がしたかったので来て良かったです。父がきっかけ



先祖・流産児供養祭

で来ましたが、私の実相頭のため、真理を深めるための参加だと思いた。こんなことが

ないと週末は仕事で疲れて寝ているので、宇治に来たことを父に感謝しました。そして父の実相頭現も深く祈ることが出来ました。もう大丈夫。いつも現象を見て不安で揺れ動く私の心を母は「信念が強いので大丈夫！お父さんは良くなった」と言い切ってくれます。そんな心強い母がいつもそばにいてくれて感謝です。母との宇治練成会参加は二十三年ぶりでした。一緒に参加できて良かったです。

決意は、変わらず神想観をして真理を深め、人を救し、器の広い人間にな

ります。現象に惑わされず、常に相手も神の子と祈れる生活をしていきたいです。もし無理ならまた練成会にすぐ来ます。

〈神癒祈願のお礼状〉



中学受験に合格

M. K (女性)

次男が無事に中学受験に合格しました。十月までスイミングの毎日選手コースに通っており、十一月の判定では不合格レベルと言われておりましたが、神様のお導きにより合格しました。誠にありがとうございました。

大学受験に合格

E. D (女性)

孫の大学合格祈願を出させていたただいておりましたが、この度第一志望・第二志望ともに、合格させていただけました。第一志望の大学は私立では最難関と言われる大学でしたが、最後まで諦めず無限力を信じて、合格を手にすることができました。孫は「毎日お祈りしてくれたおかげで、最後まで全力で頑張れた。ありがとうございました。ありがとうございました。」

これもひとえに神様、ご先祖様のご加護と実相円満完全成就を祈ってくださいましたお陰と、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

術後の経過が良好

A. M (女性)

一月に子宮体癌の手術を受けることになり、突然のことで驚きましたが、すぐに神癒祈願をお願いしました。そして、問題なく手術を終えまして、予定より早く退院することができました。病理検査も初期の段階で、放射線治療も抗がん剤も不要、経過も順調とのことで、今後は一ヶ月ごとの検診だけで済みそうです。

これも、皆さまに祈っていただいたお陰で、このようにスムーズに運ばせていただき、感謝申し上げます。



◆4月 宇治別格本山で行われる祭典◆ (すべて参拝していただけます)

11日(土)10:00～ 自然災害並びに
世界規模感染症慰霊塔月次祭

13日(月) 9:45～ 宝蔵神社月次祭
全国流産児無縁霊供養塔供養月次祭

19日(日)10:00～ 末一稲荷神社月次祭、精霊招魂神社月次祭

5月5日(火)15時40分より「先祖・流産児供養祭」が練成会行事として開催されます。練成参加者以外の方でも、ご希望の方は是非ご参列ください。

※霊牌奉納を希望の方は、当日14時まで到大拝殿1階お受け所にお出ください。

《開催予定の行事》

「ご先祖と共に悦びの一日講話」

4月は第2週、3週、4週(日曜のみ)に開催

「GW短期練成会」

5月3日(日)～6日(水)に開催

★7年ぶりに3泊4日で開催します

「楽しく行ずる練成会」

5月15日(金)～17日(日)に開催

★本山の茶畑で茶摘みをしていただけます

練成会及び一日講話のプログラム、詳細につきましては4～6ページに掲載されています。



宇治別格本山ネットフォーラム

(「九針スタジアム動画」登録ビデオを拜聴して、感想をシェアします)

宇治の講師陣と共に真理研鑽のひと時を過ごしませんか?

◇参加希望の方はZoomミーティングに入り、ご参加ください。

・URL: <https://us02web.zoom.us/j/81447305227> ・ID: 814 4730 5227

◇視聴希望の方はFacebookグループ「生長の家宇治別格本山ネットフォーラム」に入会し、ご視聴ください。(入会無料)

4月は23日(木)午後3時より開催いたします。ぜひご参加ください。



宗教法人 生長の家 宇治別格本山
京都府宇治市宇治塔の川 32
Tel.0774-21-2151
www.uji-sni.jp/

ISO 14001 認証取得



この印刷物は古紙配合の再生紙を使用し、自然にやさしい大豆油インクで印刷しています。