

## 「お釈迦さまの教えの実践法」講座 全 10 回

2014 年（平成 26 年）5 月 14 日（水）～7 月 16 日（水）毎週水曜日、全 10 回にわたって「お釈迦さまの教えの実践法」講座が行われました。第 1 回から第 9 回までは、茨城県浄心庵精舎内メンタルフレンドハウスで、お釈迦さまの教えを実践し勉強しました。最終日である第 10 回には、浄心庵・瞑想堂において、初めて大長老をお迎えし、大長老を導師として、受講生は三宝に合掌礼拝し、2 ヶ月間の修習してきた日常礼拝儀礼文を心を入れて唱和しました。続いて大長老のお導きでヴィパッサナー瞑想を実践しました。すべての礼拝儀礼が終わった後、大長老は手づから修了者に修了証書を授与されました。

受講された方々の感想を一部掲載いたします。

1. 受講した感想
2. 受講したい講座、内容等



### ●津田幸子さん 60 代（茨城県鉾田市）

10 回の講座ありがとうございました。お陰様で一度も休む事なく出席できました。頑張った自分をほめてあげたい心境です。そして家族に感謝。

#### 1. 受講した感想

今回の講座では学んだ事が沢山ありました。

まず、ウェサーカ祭はお釈迦様の「誕生」「成道」「涅槃」という偉大な三つの出来事を一度にお祝いする記念日であり、5 月満月日は仏教徒にとって最も神聖な祝祭日となっている。

オーカーサ礼拝 許す機会を請う

過去において身の行為、口の行為、心の行為で行った過ちは数えきれない程あることでしょう。特に心の行為が一番多い。口に出すと喧嘩になるので心の中で相手を批判する。

上座仏教に出会い、慈悲の瞑想、ヴィパッサナーを実践していくうちに自分の心に気づきそれを知る事で生活が楽になりました。楽になったことも実感しております。既に人生の三分の二を経過しています。もっと早く仏教に触れる機会があったらと悔やまれます。残りの三分の一の人生で私なりに功德を積んで現実生活の上でいかに実行していくかにかかってくる。その努力が自分の未来に反映し、幸せであり涅槃へ向かうことが出来ると信じたい。現況は母の介護（時々主人の介護も含む）でストレスがたまり落ち込む事が多い日々ですが、苦しみから乗り越えられる智慧を与えて下さ

ったブツダ、ダンマ、サンガの教えを尊敬し自分を鍛えたいと思います。幸い当家にはありがたい事に長老からエネルギーを授かった小さなお釈迦様がいらっしやいます。

### 人間の五つの道徳

五戒を守って生活を営むように努力する事は人間として道徳をまもることになるので良い結果を得られる。当たり前前の五つの道徳、でも現実を守るのが難しく苦しい、悲しい、辛くて心が晴れない。重い心を抱えているので病の原因になる。

### 回向文

～すべての行為は心から始まる～

良い心のエネルギーは貯めるだけではなく亡くなった人に送る。自分の得た喜び、幸せを相手も得られるように功德を送る。浄心庵で長老から徳の高い功德を頂きました。この功德を亡くなった人にも回向してあげたい。

### 最終日

浄心庵での瞑想は大変いい気持ちでした。長老がおっしゃったように毎日時間を決めて瞑想ができるように心掛けなくてはと思います。

## 2. 受講したい講座、内容等

説法を聞きたい。お釈迦様の生涯を語り合いたい。

## ●箕輪けい子さん 60代（茨城県鹿島市）

### 1. 受講した感想

今まで自己流の考えで瞑想をしてきたようなところもあり、今回連続10回勉強できて嬉しいことでした。毎日の生活は、楽しいことよりも心苦しいことも多く、何とか自分の心を安らかに保ち幸せな気持で生きてゆくことが出来るよう今後も瞑想を実践していきたいと思っています。

私の知人達も外から見たら幸せそうな生活をしていてもそれぞれの悩み苦しみをかかえ生きていることを実感し、皆の幸せも願ってゆきたいと思っています。

### 2. 受講したい講座、内容等

どのように実践したら瞑想を深めることが出来るのか勉強したいと思っています。

## ●K. S. さん 70代（茨城県鹿島市）

### 1. 受講した感想

功德を積むと言う事はお布施や、ご奉仕をする事だと思っていました。礼拝を唱える事、めい想をする事も功德になるとわかり嬉しくなりました。礼拝や、めい想をし

なくては思っていたが、回向文を唱えたいので、礼拝やめい想をしよう、したいと思えるようになりました。

## 2. 受講したい講座、内容等。葬儀の事、お墓の件。

### ●T. K. さん 60代（茨城県鹿島市）

お世話になっております。たくさんの気付き（奇跡）をいただいております。ありがとうございます。

#### 1. 受講した感想

最後は大長老様の前での講座で緊張しました。

私に罪などないと思っていたけど、ずい分とあったんだなあと思いました。そして、今まで感じなかった、体の変化とそれに伴う不安を通して、また、この学びを通していろいろな気づきがあり、自分の方からしか、とらえる事のできなかったものごとを相手にもいろいろな思いがあったのだととらえる事ができ、らくになりました。

#### 2. 受講したい講座、内容等

今のところ、吉田先生とお話しが出来る事で満足です。今の自分は「三帰依」「オーカーサ礼拝」「慈悲の瞑想」「回向文」を唱えようかなと思いました。

平成 26 年 7 月 1 7 日記

※ お名前とご年齢は本人のご了解を得て掲載させていただいております。