

### 「心と身体健康法Ⅰ～善い心を育てる実践法～」講座全8回

2013年（平成24年）8月25日（日）～12月14日（土）、全8回にわたって「心と身体健康法Ⅰ～善い心を育てる実践法～」講座が上座仏教修道会新宿本部で行われました。

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



2013年 東京新宿教室

#### ●谷知由紀子さん（73）

1. 丁寧に、詳しく、順序だてよく教えて頂けましたので、初心に帰ることができました。ありがとうございました。

#### ●風間賢司さん（70）

1. 先生の「心と体の健康法」の講座に出合った事に感謝！！
2. 来年の講座の続きを楽しみにしております。

#### ●Y.さん（59）男性

1. ・慈悲の心の重要性を改めて勉強させて頂き、忘れがちであった自分に気づかせてもらった。
  - ・鼻に触れる空気の感覚の瞑想が今の腹部感覚の瞑想より自分にとっては合っていると感じ、瞑想が深まった感じがする。
  - ・日常の欲界から離れて、清浄な時間が過ごせられて有難く感じます。
2. ・無常、無我の講座
  - ・次回の講座もぜひ受講させて頂きたいと思います。有難うございました。

#### ●R.Nさん（30代）女性

1. 今までの自分の考え方がひどくこりかたまっただものである事を認識しました。受講中に得た物の見方、考え方にとっても共感を覚えるものの考え方のくせがあり、なかなか変えられません。瞑想実践を通してのみ、心と体に変化が訪れると思われるので（たぶん）頑張っただけでも毎日行っていきたくと思います。私は自己中心的であるため、人を非難しがち、人の悪い所ばかりを捜してばかりを無意識にしており、今回、他人ではなく、己の心を見ることの必要性を強

く感じる事が出来ました。あらゆる事のきっかけをいただけた講座でした。  
有難うございました。

2. 仏教での物の考え方・見方を詳しく学びたい。瞑想の実践。

●M. N. さん (55) 女性

1. “知識”として勉強するのではなく“自分の心と体を教科書にする”ということがよくわかりました。心の練習・実践を続けたいです。ありがとうございました。
2. 心と体の健康法II

●太田祐司さん (34)

1. 参加された皆様とお会い出来たことは嬉しいです。自分の心と体に気づくことは注意・集中・努力が必要です。気づきを深めることも長い時間保つこともとても大変です。それでも諦めずに一步一步皆様とがんばれたらいいと思います。皆様に感謝・お礼を言いたいです。ありがとうございました。少しでも心を浄らかに出来ればと思います。

●M. Y. さん (41) 男性

1. わかりやすかった。言葉づかいが平易なのと、理由をそのつど説明してくれたからだと思います。座学だけでなく、講義の中で実際の瞑想を試してみる機会が多かったのが、今後、自分一人で実践していくうえで役立ちそうです。  
この講座を受講してみて、あらためて、上座部仏教の瞑想は自分にとって大切なものだと感じました。挫折しないようにしたいです。ありがとうございました。
2. 講座ではありませんが機会があれば、ミャンマーのこと、ミャンマーの仏教の話もお伺いしたいです。

●中嶋由香理さん (42) 女性

1. やさしい気持ちになれ、心が温まりました。なかなか瞑想を出来る心の余裕がなく、心忙しくしてしまいます。慈悲の瞑想は、できるだけ実践しています。
2. 生活の中では、なかなかヴィパッサナー瞑想が出来ないので、ヴィパッサナー瞑想の実践講座があればいいです。