

「心と身体の健康法Ⅱ～ヴィパッサナー瞑想法～」講座 全 10 回

2014年10月26日（日）新宿801教室において「心と身体の健康法～ヴィパッサナー瞑想法～」講座の修了式が行われました。2014年5月25日（日）から全10回にわたって行われました。受講生の中から、続けてお釈迦さまが説かれたヴィパッサナー瞑想法を深く実践したい方、教えを学びたい方は、「新宿本部定例会」や2014年10月11日に開催された「特別瞑想会」、2015年「新年宿泊瞑想会」に参加されました。

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



2014年 東京新宿本部

●K. K. さん（71）男性

1. 慈悲の瞑想、ヴィパッサナー瞑想の実践を通して自分を見つめ、どの様に生きていくかの答えが一つの道筋として見えてきたような気がします。
2. 第3回是非、受講したいです。

●M. N. さん（56）女性

1. 2年連続で受講させていただき、私なりのペースではありますが、少しずつ楽になってきております。自分で瞑想は「ヘタだな」「うまくいかないな」と思うこともありますが、これからどこに住もうと、どのようなことが起ころうと、心と体に注意集中することを忘れないようにしたいです。ご指導、ほんとうにありがとうございます。他の受講者の方々の質問もたいへん勉強になりました。ありがとうございました。
2. “心と体の健康法Ⅲ”があれば受講したいです。

●T. I. さん（51）男性

1. 心は育てるべきものと知りませんでした。少しずつですが、心を育てる事ができました。ヴィパッサナーの実践を通し、心が安定し、穏やかになるよう続けて

いきたいと思います。吉田先生ありがとうございました。

2. 10日間連続の休暇が難しいです。合宿に参加できる最低の日数を相談させて下さい。

●T. Y. さん (40) 男性

1. 受講前は、仏教では瞑想という実践法がある、という漠然とした知識は持っていました。受講することでつかみどころのなかった瞑想法を具体的に教えていただき、やり方がわかってきました。今では、1日に短い時間ですが、慈悲の実践と併せて実践することができています。

ヴィパッサナー瞑想はもちろんですが、慈悲の瞑想についても詳しく教えていただき感謝しています。日々の生活の中で、嫌な出来事に遭ったとき、「自分に対する慈悲の瞑想」をして下さい、とのアドバイスをいただきました。このアドバイスが私にとって、とても大きなものでした。今まで、嫌なことが（嫌な人）に出会ったとき、無理矢理その相手に向かって慈悲を送ろうとしても、うまくいかず結果もでていないように感じましたが、「私自身に慈悲を送る」ことは実践でき、効果もあることを、実感しました。ありがとうございます。

2. 講座が終了した後も、続けられそうなので、続けて慈悲の瞑想、ヴィパッサナー瞑想を実践していきたいです。

私は、心と体の健康法Ⅰ、を受講していないので、来年はⅠを開講して下さるとありがたく思います。（内容にかかわらず、来年も参加させていただきたく思っています。）今後は、年老いていく一方、肉親の病気や死に直面することは確実なので、そのような悲しくつらい出来事に対処していくには、ヴィパッサナー実践しかないのだらうと思います。今後ともよろしく願いいたします。

●N. H. さん (50) 男性

1. これまでも仏教に関心をもっているいろいろな処でお話を聴いたり、座禅をしたり、自分で本を読んだりして仏さまの御教えに親しんでまいりました。

今回吉田先生の御指導のもとヴィパッサナー瞑想法に出会えて、実際に自分で実践していくうちに、仏さまの広大な慈悲の心に近しく接することが出来たと思っています。このことはどれほど感謝しても、感謝しきれるものではありません。

吉田先生、優しく懇切なご指導まことにありがとうございました。

これからも慈悲の瞑想とヴィパッサナー瞑想を続けてまいりたいと思っています。今後ともご指導をよろしく願いいたします。

●A. A. さん (55) 男性

1. 日々の雑事に追われ、気付きを忘れることがありますが、講座で教えて頂いた「気付く心は、善心です。」ということを読み出し、軌道修正ができることが多くなりました。801 教室の清浄な“空気”の中で、吉田先生はじめ、受講されている皆様の善心に触れながら瞑想できることを、毎回楽しみにしておりました。受講させて頂けて、本当によかったと喜んでおります。本当にありがとうございました。

●Y. Y. さん (59) 男性

1. 前々回の講座が契機になったと思いますが、自宅で行う瞑想で、以前より身体
の感受（ピリピリ感、痛み等）が気づけるようになり、そのせいか妄想が少なくなりました。ここで教えて頂いたことを忘れずに、エゴマインド等の認知の歪みを治していきたいと思えます。
2. ヴィパッサナー瞑想の実践（数日間の宿泊瞑想）10 日間の実践が、仕事柄難しいので、短期間の宿泊瞑想の参加を希望いたします。

●Y. N. さん (43) 女性

1. 悩み事があると、何日も心が落ち込んで同じ事を同じように考えこんでしまっていたことが、心をきりかえることが出来るようになりました。ちょっとしたことでも、気付けることが出来るようになりましたが、またそこから、考えてしまうことがあります。これからも瞑想を続けたいです。
努力が足りないので、なまけがすぐに出るので、出ないように努力してがんばります。

●H. K. さん (51) 女性

1. 大きく自分は変わった自覚は有りませんが、ふわふわした自分をコントロールすることができるようになったかもしれません。しばらく、マジメに瞑想にとりこんで一夜賢者を志して行きたいと思えます。今の私にピッタリな教えをありがとうございます。しっかりと生きて行きたいと思えます。今後ともよろしくお願い致します。ありがとうございました。

●M. Y. さん (42) 男性

1. この2年を経て、①あまり、ムカつくことがなくなりました（とくに仕事中）。自分がムカついていると気づくとその状態が消えるのがわかります。

②慈悲の瞑想のおかげか、少し穏やかな性格になれたと思います。他人への思いやりをもてる心の余裕が少しできたかと思いました。(とくに工作中) 講座の構成が体系的で、とてもわかりやすいです。たいへん良質な講座だと思いますので、時間はかかってもぜひ、身につけて、瞑想を日々の歯みがきのような習慣にして、生活の一部にできたらよいと思います。吉田先生の説明はわかりやすいです。

2. あまり出席できなかったので、また同じ講座を受講し直したいと考えています。昨年の「心と体の健康法Ⅰ」と今回の「同Ⅱ」です。