

「心と身体の健康法～善い心を育てる実践法～」講座全 8 回

2015 年（平成 27 年）4 月 11 日（土）～7 月 26 日（日）、全 8 回にわたって「心と体の健康法～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。最終日である第 8 回目の修了式には、当講座の監修:バッドンタ ウ ニャーヌッタラ大長老をお迎えし、大長老より暖かいお言葉とご祝福を賜わり、つづいて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。



2015 年 東京新宿教室

1. 受講した感想
2. 受講したい講座、内容等

● N. H. さん（51）男性 会社員

1. 前回の心と身体の健康法に引き続いて参加させて頂きました。この講座で慈悲の瞑想、ヴィパッサナー瞑想に出会い、自宅でも最近では、ほぼ毎日実践させて頂いています。少しずつ、実践するにつれて、自分の心が穏やかになり、以前より煩惱が小さくなり、幸福感を感じるようになったと思います。また、お釈迦様の教えがより自分の身に届く（響く）ようになったと思います。
これからも慈悲の瞑想、ヴィパッサナー瞑想の実践を続けて参りたいと思います。引き続き、ご指導を宜しくお願い致します。

2. 苦しみをなくすための講座
五欲に向かうことが多い。

● T. I. さん（52）男性 会社員

1. 心と体は常に関係している事。すべての行為は、心が先導している事が少しは理解できました。講座は終了しましたが、日常生活においても慈悲の瞑想、ヴィパッサナー瞑想を実践し、心を浄め、身口意の行為を守れる様に習慣づけたいと思います。
分かりやすい具体例や、工夫で凝らした演習などがあり、理解の助けとなりました。吉田先生、ありがとうございました。

2. ヴィパッサナー瞑想、テーラワーダ仏教

● M. Y. さん (43) 男性 地方公務員

1. 今回2回目の受講です。前回と違って、全8回すべてに出席できました。講義ではテキストがないので、自分でメモしたノートを、家でパソコンで清書して復習しました。感想としては、これらの瞑想方法は、充分信頼できるもの、ということが吉田先生の説明でわかりました。あとはやるだけです。講義のすすめ方は、体系的でわかりやすく、質問時間もひんばんにとってくれたのがよかったです。ただ、テキストが充実していれば、もっとよかったですろうと思いました。2回参加したことで理解が深まりました。
2. ヴィパッサナー瞑想の講座は、もう一度参加し、次回は全回出席したいと考えています。そのほかにあったらいいなと思う講座は、上座仏教の考え方の入門です。基本的な概念を整理して説明してほしいです。たとえば、「苦」「無我」「無常」などの意味と関係です。

● A. A. さん (56) 男性 会社員

1. 毎回、新しいことに気付き、勉強させて頂きました。特に、心を込めて行なう行為と、そうしなかった時の行為の結果を見せて頂いた時は、驚きました。いつもよい心で、心を込めて行なうことが、いかに大切なことかを学ばせて頂きました。また、その逆をした時の恐ろしさを感じました。

● N. Y. さん (65) 女性 税理士

1. ヴィパッサナー瞑想を教えていただきありがとうございました。
今、現在の自分の心と体を「観る」「気づく」ことは、とても困難な作業だと思えますが、「観る」「気づく」ことを習慣（くせ）にしたいと思えます。
自分の心と体をコントロールできれば幸せです。コントロールできるようになりたいと思えます。“心と体の健康法”の講座ありがとうございました。
2. どんな講座でも、受講したいです。

● M. S. (74) 女性 主婦

1. 先ずこの場所のエネルギーがすごく良いと感じます。皆さんの何かを得たいという心と素直さがあるからではないかと思えます。何より吉田先生の自然体といえますか、気持を伝える誠実さといえますか、とても好感が持てていいです。何を感じて、何を求めて、どうしたらいいのか、そんなことがしっかり分かって来て良かったです。