

### 「心と身体の健康法 ～ヴィパッサナー瞑想法～」講座 全 10 回

2017年（平成29年）6月25日（日）～12月24日（日）の間、全10回にわたって「心と身体の健康法 ～ヴィパッサナー瞑想法～」講座を上座仏教修道会新宿本部にて開催いたしました。最終日である第10回目の修了式には、当講座の監修：バツダンタ 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、大長老から修了者に修了証書を授与されました。

つづいて質疑応答のお時間もいただき、最後は、大長老のお導きにより、ヴィパッサナー瞑想を実践することができ、たいへん貴重な日となりました。

受講された方々の感想を一部掲載いたします。

- Q 1. 受講した感想をお書きください。
- Q 2. 受講したい講座がございましたら、内容等をお書きください。



#### ● T. I. さん 男性 50代

Q 1. 仏塔建立のお忙しい時にもかかわらず、講座を開催して頂きありがとうございました。

常に心と体は関係しているので、体の健康には心を健康にする事、その為には、貪瞋痴から離れて、善心を育てる事が大事であることが分かりました。

心が五欲などの煩惱に向かわない様、常に身・口・意を守りたいと思います。ありがとうございました。

Q 2. ヴィパッサナーの実践法をお願い致します。

#### ● K. K. さん 男性 70代

Q 1. とても良かったです。

又、来年も講座開いて下さい。是非参加したいと思っています。

● T.S.さん 男性 30代

Q1. 今まで仏教や宗教といった事に対して関心がありませんでした。

吉田先生やヴィパッサナー瞑想に出会い、宗教ということを超えた「心の安定」ということの大切さが重要であると知ることが出来たのが、大きかったです。今、様々な瞑想やマインドフルネスなどがありますが、これらに触れることで、多くの方々の心が清らかで安定すれば良いと思いました。

Q2. 自分の周りや自分にとっても、もっと良い内容を伝えていきたいので、色々な勉強をさせて頂きたいと思っています。

今回は色々ありがとうございました。

● H.O.さん 女性 50代

Q1. ヴィパッサナー瞑想の深い智慧が、よりわかったような気がします。

吉田先生のお話は分かりやすく、心から感謝申し上げます。

もっと実践と勉強を続けて、さらに深めて行きたいと思います。

Q2. 吉田先生のなさる全ての講座に出たいです。

- ・今回と同じ講座もまた出たいです。
- ・さらに上級講座があれば、そちらにも出たいです。
- ・上座仏教の様々な経典についても、学べたら嬉しいです。