

## 修 行

・心の自由を求めて (p.58-59 参照)

禅定主義

人間の苦しみや悩みの原因は、精神と物質のバランスが崩れることにあると考えられていた。そして、精神の自由を得るためには、( )を集中することで他の束縛から( )になろうとする方法

苦行主義

人間の物質的な要素である( )の影響力をできる限り弱めることによって、精神の自由を得ようとする方法

自由とは、欲望成就ではなく、自然の享受である。

・悩みの解決方法を考える

あなたの悩み(

その解決方法(

解決されたと考えられる状況(

が原因となって生じる悩みの例(

悩みや苦しみが私を育てる。決して無意味でも無駄でもない。

たとえ大樹を切り倒したとしても、その根を断ち切らなければ、樹木は再び成長する。それと同じく、限らない欲望の根源である闇を消し去らなければ再び繰り返される。  
(『ガンマバ』より)



・我慢 (慢とは うぬぼれの心のあり方)の努力と精進の努力

我慢 = 私のうぬぼれの心 (慢心)

( 慢 ) = 他と比べてうぬぼれる心

( 慢 ) = 本来の自分より高く考える心

( 慢 ) = 本来の自分より低く考える心

良い子であろうとする我慢の努力は無駄が生じ、その無駄が耐えられなくなったとき、暴力や不登校など心の病を起こす場合がある。

・悩みの原因を求めて

私たちのさまざまな苦しみや悩みは、一見すると( )の持ちよう(プラス思考や思い込み)によって解決するように見えたり、( )を鍛えることによって解消するようにも見えるが、決してそうではないということがシッダールタの修行をとおして明らかになるであろう。」

・仏教は、( 苦と楽 (ばくよろく) )の教えでもある。

ゴータマの苦らか出発した仏教は、( )を抜き、( )を与える、生きていく元気を与える教え。キリスト教は、「神の愛」を語るが、仏教では、人間の「愛」の正体を「自我愛・利己愛」と見抜いた。その代わりに、仏教は仏の願 (本願)である「  
悲」とは、悲しいね、辛いねと相手に寄り添う心。

悲は、私の思いや願いの「心に非ず」

自己評価 (今日の授業を受けて)

該当に○をつける

A:積極的に参加した

B:普通

C:あまり関心がなかった。

感想欄 (今日の授業を受けて)