

## ●第二期 ケネス・タナカの仏教教室

私の人生観―幸せになれる生き方

仏教・真宗を楽しく学びながら生活に活かす講座

二〇一八年二月～十二月

# モくじ

## 第一回

はじめに

実践・応用していただきたい

人身事故とその時の感情

「七変相図」―人生観

いろいろな人生観

「三婦依文」の意義

亀と浮木

『君たちはどう生きるか』—苦悩と向き合う

仏教と心理学

むすび — コペル君の最後のことは

〈質問の時間〉

## 第二回

前回の講座の復習

四苦八苦

五蘊と心理的作用

四苦八苦の例

求不得苦の例

「生老病死」老いること



怨憎会苦―コベル君が友人を裏切る

〈質問の時間〉

### 第三回

誰の死？

死んだらどうなる？

仏教の立場

死についての問い

『葉っぱのフレディ』という絵本

どのようにこの人生を過ごすか？

〈質問の時間〉

毒矢の喩

### 第四回

人の死と言っても二種類がある

亡くなられた人・種々なかたちと事情がある

仏教の伝統における死に対する態度と死に方

日本人の死者への態度と関係

亡くなった大切な人に対して深く振り向く「内観療法」

亡き大切な人とどう向き合うか？

生きている人 ― 種類

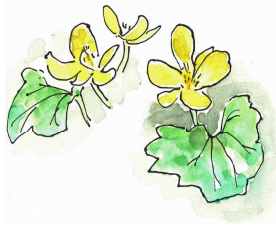
大切な家族や親友に対する「内観」

「死」に対する仏教のメッセージ

朗読劇（『いのちのいろえんぴつ』

〈質問の時間〉

キサゴータミーの説話（参考）



「困難」と「苦悩」は異なる

困難・苦悩は何か？

困難・苦悩はなぜ起こるか？

困難は自動的に苦悩にならない

煩悩・執着に基づく人生をどう生きたら良いか？

人間関係は必要

困難から生じる苦悩を自分が学べるチャンスにする

〈質問の時間〉

〈質問・感想〉

## 第六回

困難に遭遇した個人的な例

禅定について

ゲシュタルト心理療法と五蘊盛苦の「想」

三つの気づき

無財の七施

〈質問の時間〉

## 第七回

海に任せる

「崖っぷちにぶら下がる男」の比喻

海は「そのままでもいいのですよ」と受け入れてくれる

"BU" That's It

〈質問の時間〉

## 第八回

---

日本人の喜びがあらわになる時

少欲知足

「当たり前」が有難い

日常の感謝の実践

日本仏教者の喜び

喜びと笑い

〈質問の時間〉

## 第九回

「楽 泳」——余裕が生まれる！

日常生活において余裕が出ると

余裕の感覚を実践する

安 心

感 謝

智 慧

グループ・ディスカッション

阿弥陀様とキリスト教の神様の違い  
報恩感謝の精神と実践

〈質問の時間〉

## 第十回

「利他行」の意味

利他行の例

上座部仏教の利他行精神―四無量心

大乘仏教の四弘誓願の精神

デイスカッション・タイム

「目覚め・悟り」の三つの性質

〈質問の時間〉

