

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
282	2025/01/09	初期仏教Q&A	迷いと決断／くじ運と業／実を結ばなかった努力／人を許すこと・他	Q01：迷いと決断（引越しへの迷い）	1:59:15	ゴータミー精舎
				Q02：夫を助けるべきか、別れるべきか		
				Q03：暴言への後悔		
				Q04：心の病気の悩み		
				Q05：くじ運と業		
				Q06：実を結ばなかった努力		
				Q07：人を許すこと		
281	2025/01/01	新年祝福読経とご法話	今日一日を生きる幸福論／判断能力を育てること	礼拝と慈悲の瞑想	2:19:15	熱海仏法学会
				新年祝福読経		
				今日一日を生きる幸福論（新年祝福法話）		
				判断能力を育てること（新年祝福法話）		
280	2024/12/26	パーリ經典解説	如理作意と如実知見	廻向の文と祝福の偈	1:58:24	ゴータミー精舎
				パーリ經典解説		
				（参考經典：Ajjhattaaniccanandikkhayasuttam 内無常歡喜滅尽經（相應部 SN.35-158） 光明寺経蔵）		
				（参考經典：Bāhiraaniccanandikkhayasuttam 外無常歡喜滅尽經（相應部 SN.35-159） 光明寺経蔵）		
279	2024/12/22	初期仏教法話とQ&A	空が落ちてきたら逃げること 自己観察の基本にたちかえる	Q：小学生の悩み・・・母からのごうもん（しつこい質問）への対処法	2:04:25	北とぴあ
				アルボムッレ・スマナサーラ長老指導による第28回「一日瞑想法話会」 午前の部（初期仏教法話とQ&A）をライブ配信しました。		
278	2024/12/12	初期仏教Q&A	仏道と素直さ／看病・介護という善行為／クリスチャンと悟り・他	法話「空が落ちてきたら逃げること 自己観察の基本にたちかえる」	1:56:50	ゴータミー精舎
				Q01：ブッダが教える「素直さ」とは？		
				Q02：心所の無い心はあり得るか？		
				Q03：看病・介護という善行為		
				Q04：瞑想修行と世間の知識		
				Q05：人助けとおせっかい		
				Q06：神社の奉納芸能と仏道実践		
				Q07：喫煙と五戒		
				Q08：クリスチャン預流果は実在し得るのか？		
277	2024/11/17	初期仏教法話とQ&A	老病死に直面する	Q09：不放逸と如理作意の違い	2:00:47	刈谷市総合文化センター
				2024年11月17日（土）に刈谷市総合文化センターで開かれた「名古屋初期仏教デー」でのスマナサーラ長老ご法話と質疑応答を配信しました。		
276	2024/11/07	初期仏教Q&A	転職への迷い／親孝行と結婚／仏教と愛国心／心のクセと瞑想・他	老病死に直面する	2:07:45	ゴータミー精舎
				Q01：転職への迷い		
				Q02：事業パートナーの虚言と裏切り		
				Q03：親孝行のためには結婚は悪いこと？		
				Q04：難病の姉にできること		
				Q05：仏教と愛国心		
				Q06：慈経のフレーズの意味		
				Q07：「一切の現象が無我」とは？		
				Q08：自己とは何か？		
				Q09：不還果は会社勤めできない？		
				Q10：半眼瞑想での体験		
				Q11：肉体の進化と精神の進化		
275	2024/10/19	雨安居明けお布施式〈カティナ衣法要〉午後の部	法話と祝福読経〈カティナ衣法要〉 午後の部	Q12：心のクセと瞑想	2:23:56	ゴータミー精舎
				「カティナ衣法要」とは 雨安居（うあんご、雨期）明けに、比丘サンガに在家が衣をお布施して功德を積むという古くから伝わる法要です。		
				カティナ記念法話		
274	2024/10/19	雨安居明けお布施式〈カティナ衣法要〉午前の部	雨安居明けお布施式〈カティナ衣法要〉 午前の部	雨安居に入られたお坊様のお話	1:13:32	ゴータミー精舎
				「カティナ衣法要」とは 雨安居（うあんご、雨期）明けに、比丘サンガに在家が衣をお布施して功德を積むという古くから伝わる法要です。		
273	2024/10/03	初期仏教Q&A	社員の首切りがストレス／きれいになりたい欲／不妊治療と仏教／業は無常の例外？・他	Q01：社員の首を切る仕事がストレス	2:20:14	ゴータミー精舎
				Q02：「きれいになりたい」欲		
				Q03：不妊治療に関する悩み		
				Q04：業は無常の例外？		
				Q05：自分の本性に気づいて落ち込んだ		
				Q06：「私は偉い」病の原因		
				Q07：慈悲の瞑想と日常の気持ち		
				Q08：妄想への対処		
				Q09：仏像とブッダの実像		
				Q10：瞑想法の併用		
				Q11：暫時の解脱		
				Q12：清浄道論の十六観智		
				Q13：慈悲の瞑想の念じ方		
				Q14：特定の食品への執着		
				Q15：仏教伝道が悪業になる場合は？		
272	2024/09/26	パーリ經典解説	幸福のスパイラル 増支部8集「アピサンダ経」を読む	幸福のスパイラル 増支部8集「アピサンダ経」を読む （参考經典：Abhisandasuttam 横溢經（増支部8-39） 光明寺経蔵（原文と和訳））	3:10:18	ゴータミー精舎

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
271	2024/09/21	初期仏教法話	生きる前に死ぬつもり？ 生命のシステムトラブルを直視する	法話（Q&Aに因んで）「生きる前に死ぬつもり？ 生命のシステムトラブルを直視する」	1:42:11	北とぴあ
270	2024/09/12	初期仏教Q&A	「勝敗を捨て去る」の意味／「放っておく」が難しい／性別システムへの疑問・他	Q01：なぜ新しいおもちゃが欲しくなるのか？ Q02：「勝敗を捨て去る」の意味 Q03：「放っておく」が難しい Q04：性別というシステムへの疑問 Q05：瞑想中の疑問点（掲示板より） Q06：行と識の関係について Q07：瞑想についての質問 Q08：偶然とは思えない状況の受け止め方	2:23:52	ゴータミー精舎
269	2024/09/08	初期仏教講演会	ブッダが教える「自己中のススメ」自と他の区別を超えること	「あのひとは自分のことしか考えていない」複雑な人間関係のなかで、そんな嘆きを耳にすることは珍しくありません。協調性を欠いた人を揶揄する「自己中（ジコチュウ）」という言葉はカジュアルな悪口ですが、誰だってホントは自分が大事。その本音を否定しきれないことも事実です。仏教の開祖であるお釈迦さま（ブッダ）は、「私は存在しない（無我）」という真理を発見しました。ブッダから見れば、そもそも「自己」は幻覚だということになります。しかし、経典を紐解いてみると、ブッダはあちこちで「自己中になれ」を言っているのです。もしブッダがただの「自己中」だったら、皆から嫌われて仏教もとっくに滅びていたはず。ところが、ブッダが教えたとおりに「自己中」を実践すると、他者に迷惑をかけるどころか、むしろ皆の役に立って頼りにされる人格者になってしまうのです。面白い逆説だと思いませんか？ というわけで、今回の初期仏教講演会では、ブッダが提案する新しい「自己中のススメ」を学んでみましょう。 ブッダが教える「自己中のススメ」自と他の区別を超えること Q01：警察公安が理由なく私を襲ってくるのですが、どうしたらいいでしょうか？ Q02：人と会話するときに自分の心を汚さない会話の仕方を教えて下さい。 Q03：利他を損得勘定で捉えてしまう考えを変えるにはどうしたらいいでしょうか？ Q04：善行、正しい行為とは具体的にどういうものですか？ Q05：自分のエゴを抑えていくには具体的にどうしたらいいでしょうか？ Q06：自分の世界を作る時、自分に嘘をついたりするのは良くないでしょうか？ Q07：夫が自ら怒りを捏造している場合、妻はどうしたらいいでしょうか？ Q08：失敗した時に「申し訳ない」という気持ちはどうしたら出てくるでしょうか？	3:12:50	北区滝野川会館大ホール
268	2024/09/05	初期仏教Q&A	渴愛の正体／輪廻転生と知識／無為を楽しむこと／食べる瞑想の注意点・他	Q01：渴愛と観察（渴愛の正体） Q02：知識は来世に持ち越せない？ Q03：無為を楽しむこと Q04：慈悲は伝播するのか？ Q05：農作業と瞑想 Q06：慈悲の瞑想を毎日できない Q07：瞑想する時間帯 Q08：瞑想と月の満ち欠け Q09：慈悲の瞑想「親しい人」と「嫌いな人」の念じ方 Q10：食事の観察（食べる瞑想）の注意点	2:24:51	ゴータミー精舎
267	2024/07/25	初期仏教Q&A	衆生本来仏なり？／反出生主義と仏教／人間の成長とは？／同窓会で萎縮しそう・他	Q01：「衆生本来仏なり？」 Q02：怒りをぶつけられてショック…… Q03：会社の研修への向き合い方 Q04：仏教の解釈に迷う Q05：渴愛と自我 Q06：言葉で気づく理由 Q07：無神論と自然の美 Q08：反出生主義と仏教 Q09：人間の成長とは？ Q10：同窓会で萎縮しそう	2:02:22	ゴータミー精舎
266	2024/07/20	雨安居入り要請法要 午後の部	雨安居入り要請法要 午後の部	スマナサーラ長老の法話	1:41:00	ゴータミー精舎
265	2024/07/20	雨安居入り要請法要 午前の部	雨安居入り要請法要 午前の部		1:42:50	ゴータミー精舎
264	2024/07/13	ヴィパッサナー瞑想会でのQ&A	ヴィパッサナー瞑想会でのQ&A		2:07:58	北とぴあ
263	2024/07/07	ヴィパッサナー瞑想一日体験会	瞑想実践をはじめるにあたって	大分ヴィパッサナー瞑想一日体験会	1:55:46	コンパルホール（大分市）
262	2024/07/06	第15回 スマナサーラ長老大分講演会	『人生で一番大事なこと』～無数の束縛からの自由を目指す道～	人生で一番大事なこと 無数の束縛からの自由を目指す道（前半） 人生で一番大事なこと 無数の束縛からの自由を目指す道（後半） 質疑応答	3:35:55	コンパルホール（大分市）
			自分の意見を言うのが苦手	Q01：自分の意見を言うのが苦手 Q02：節経（Sallasutta）と弟の死 Q03：意味のわからない経典をとる意味 Q04：無我のような体験について Q05：正しく頑張ること		

日本テラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
261	2024/06/20	初期仏教Q&A	自分の意見を言うのが苦手／女性と付き合ってみたい／やりがいのある仕事を首になった・他	Q06：無明の滅と行の滅 Q07：慢の消え方 Q08：女性とお付き合いする方法 Q09：修行を助ける功德 Q10：仏教と科学のアプローチの違い Q11：喜怒哀楽と無意識の笑い Q12：やりがいのある仕事を首になった	2:22:25	ゴータミー精舎
260	2024/05/19	花まつり初期仏教法話	スマナサーラ長老の花まつり初期仏教法話	法話「自己観察という真の救い」 Q&A01：瞬間の智慧で病氣も楽しむ Q&A02：自己観察で世を渡る Q&A03：生成AIの進化と人類の退化	2:17:28	名古屋imy会議室
259	2024/05/12	釈尊祝祭日 ウェーサーカ法要	釈尊祝祭日 B.E.2568〈ウェーサーカ祭〉記念式典 午後の部	ウェーサーカ祭は、無量の慈しみの象徴であるお釈迦様を尊ぶ日です。降誕・成道・般涅槃という釈尊の三大聖事を祝い、ブッダを敬慕して、心の安らぎを体験しましょう。	3:07:12	日暮里サニーホール
258	2024/05/12	釈尊祝祭日 ウェーサーカ法要	釈尊祝祭日 B.E.2568〈ウェーサーカ祭〉記念式典 午前の部	ウェーサーカ祭は、無量の慈しみの象徴であるお釈迦様を尊ぶ日です。降誕・成道・般涅槃という釈尊の三大聖事を祝い、ブッダを敬慕して、心の安らぎを体験しましょう。	1:48:34	日暮里サニーホール
257	2024/05/11	釈尊祝祭日 ウェーサーカ法要	スマナサーラ長老のご法話と祝福読経	釈尊祝祭日 ウェーサーカ法要お布施式のうち、午後のスマナサーラ長老ご法話です。 法話「ブッダの革命」	2:19:09	ゴータミー精舎
256	2024/05/11	釈尊祝祭日 ウェーサーカ法要	ブッダブージャと比丘サンガへのお布施式	ウェーサーカ祭は、無量の慈しみの象徴であるお釈迦様を尊ぶ日です。降誕・成道・般涅槃という釈尊の三大聖事を祝い、ブッダを敬慕して、心の安らぎを体験しましょう。	1:11:11	ゴータミー精舎
255	2024/05/03	初期仏教法話	納得いかない人生 愛着の無限軌道	北とびあ（東京都北区）で行われたヴィパッサナー瞑想会（講師：アルボムッレ・スマナサーラ長老）午前の法話をライブ配信しました。 法話「納得いかない人生 愛着の無限軌道」	2:55:10	北とびあ
254	2024/04/25	初期仏教Q&A	中学受験と家計危機／猫暮らしへの迷い／神々はなぜ忙しい？／波長の合う人合わない人・他	Q01：子供の教育と家計 Q02：猫と暮らすことへの迷い Q03：神々が忙しくて仕方がない様子 Q04：波長の合う人と合わない人の差とは？ Q05：satipatthānaのpatthānaとは？ Q06：不善業のカルマを浄化する方法 Q07：経典のニュアンスを掴む方法 Q08：ペットの死に際して起きた感情 Q09：消えない未練 Q10：長老も不安になりますか？	2:10:15	ゴータミー精舎
253	2024/04/14	初期仏教法話	傷だらけの人生 残酷な輪廻をやめるブッダの挑戦	北とびあ（東京都北区）で行われたヴィパッサナー瞑想会（講師：アルボムッレ・スマナサーラ長老）午前の法話をライブ配信しました。 法話「傷だらけの人生 残酷な輪廻をやめるブッダの挑戦」	2:30:45	北とびあ
252	2024/04/04	初期仏教Q&A	努力の結果を知る方法／恩の定義／余命少ない父のこと／瞑想インタビューの注意点・他	Q01：自分の努力（行為）の結果を知る術 Q02：瞑想と智慧 Q03：恩の定義 Q04：余命少ない父のこと Q05：瞑想インタビューの注意点 Q06：自由になりたいという煩惱 Q07：正義の定義 Q08：座る瞑想中に欲や怒りを見つけた際、「欲」なのか欲の「妄想」なのか、「怒り」なのか怒りの「妄想」なのか区別がつかない Q09：仏教やヴィパッサナー瞑想以外でも世の中にいるんなやり方(?)があるが判断基準を教えてください	2:13:42	ゴータミー精舎
251	2024/03/16	初期仏教法話	ヴィパッサナー瞑想と慈悲の瞑想との関係性	北とびあ（東京都北区）で行われたヴィパッサナー瞑想会（講師：アルボムッレ・スマナサーラ長老）午前の法話をライブ配信しました。 法話「ヴィパッサナー瞑想と慈悲の瞑想との関係性」	1:51:07	北とびあ
250	2024/03/14	初期仏教Q&A	八正道の正定とは？／来世への希望を叶える方法／忍耐・堪忍の定義／病氣との共存・他	Q01：八正道の正定について Q02：来世への希望 Q03：五感と意識 Q04：忍耐・堪忍の定義 Q05：病氣との共存 Q06：pajānātiってどんな意味？ Q07：瞑想で自我を発見したい	1:54:49	ゴータミー精舎
249	2024/03/10	僧坊宿泊棟 四方サンガへのお布施式と法話会	スマナサーラ長老 二日目のご法話	お釈迦様の教えを実践するため、仏教学舎は、一昨年から大改修プロジェクトに取り組んでいます。今回、新たな僧坊・宿泊棟の完成を迎えました。完成を記念して、僧坊・宿泊棟を四方サンガにお布施する法要と、スマナサーラ長老の法話会を開催いたします。 法話「熱海とわたし 芦澤妙光さんを偲んで」 Q01：瞑想中の雑念と心の在処 Q02：修行が進んだ人でも落ち込むの？ Q03：環境と心の成長 Q04：仏教を魅力の紹介するコツ Q05：ウバサマ道場とダミタ僧房という名称の意味 Q06：お釈迦さまの遺言について	1:34:34	熱海仏法学会

日本テラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
248	2024/03/09	僧坊宿泊棟 四方サンガへのお布施式と法話会	スマナサーラ長老ご法話と祝福読経	お釈迦様の教えを実践するため、仏法学会は、一昨年から大改修プロジェクトに取り組んでいます。今回、新たな僧坊・宿泊棟の完成を迎えました。完成を記念して、僧坊・宿泊棟を四方サンガにお布施する法要と、スマナサーラ長老の法話会を開催いたします。 法話「自由を目指すことが最高の善」	2:20:03	熱海仏法学会
247	2024/03/09	僧坊宿泊棟 四方サンガへのお布施式と法話会	聖なる四方サンガへのお布施式	お釈迦様の教えを実践するため、仏法学会は、一昨年から大改修プロジェクトに取り組んでいます。今回、新たな僧坊・宿泊棟の完成を迎えました。完成を記念して、僧坊・宿泊棟を四方サンガにお布施する法要と、スマナサーラ長老の法話会を開催いたします。 (午後の部：僧坊・宿泊棟を四方サンガにお布施する法要)	0:18:49	熱海仏法学会
246	2024/03/09	僧坊宿泊棟 四方サンガへのお布施式と法話会	新僧房へのお練りと比丘サンガへの食事お布施式	お釈迦様の教えを実践するため、仏法学会は、一昨年から大改修プロジェクトに取り組んでいます。今回、新たな僧坊・宿泊棟の完成を迎えました。完成を記念して、僧坊・宿泊棟を四方サンガにお布施する法要と、スマナサーラ長老の法話会を開催いたします。 (午前の部：新僧房へのお練りと比丘サンガへの食事お布施式)	0:54:28	熱海仏法学会
245	2024/01/20	初期仏教法話	心の出家――俗世間を離れる練習	北とびあ（東京都北区）で行われたヴィパッサナー瞑想会（講師：アルボムッレ・スマナサーラ長老）午前の法話をライブ配信しました。 法話「心の出家――俗世間を離れる練習」 関連の質疑応答（Q&A）	2:01:09	北とびあ
244	2024/01/14	初期仏教新春講演会	新たな一年を生きる「日々是好日」の生き方	毎日が楽しく幸せな日々であったならば、どんなに素晴らしい人生でしょうか。しかし私たちは、毎年同じ願いをいだいて新年を迎え、しかし満足に年末を迎えられることはとてもまれです。新年だけ決意を新たにするのはなく、日常の日々を充実した時間で送ることができたとき、初めて、充実した一年と言えるのではないのでしょうか。「日々是好日」とブッダは教えます。どうすれば、私たち自身の日常を「日々是好日」にすることができるのでしょうか。ブッダの教えから学んでみましょう。 新たな一年を生きる「日々是好日」の生き方 質疑応答	3:17:08	一橋講堂
243	2024/01/11	初期仏教Q&A	和を保つのは当たり前／孤独に耐えるために／明るく生きるコツ／戒律実践と「戒禁取」／慈悲は自然な感情？／宿業と戦争・他	Q01：和の実践 Q02：孤独に耐えられない Q03：明るさを保つ生き方 Q04：戒律実践と「戒禁取」 Q05：慈悲は自然な感情では？ Q06：思考や妄想の感覚が苦だとわかりにくい Q07：ブッダの原動力 Q08：私の理解で合っていますか？ Q09：比丘サンガを支えていくために、お布施する以外にどんなことがありますか？ Q10：労働と仏道 Q11：瞑想中に受けた中傷を乗り越える方法 Q12：宿業と戦争	2:20:24	ゴータミー精舎
242	2023/12/31	大晦日法要	読経とスマナサーラ長老の大晦日祝福法話	読経 大晦日祝福法話「やる気の奇跡」	2:41:38	ゴータミー精舎
241	2023/12/21	初期仏教Q&A	理性はどの心所？／真の幸福と解脱／進路への迷い／子育ての心がまえ／善意と邪見と業果の関係	Q01：「理性」は心所でいうと何ですか？ Q02：懺悔誓願の文について Q03：カウンセラーという進路への迷い Q04：子育ての心がまえ Q05：善意と邪見と業果の関係	2:14:12	ゴータミー精舎
240	2023/12/10	年末祝福御法話	ヘー馬拉タナ長老の年末祝福御法話	普段の幸せと仏教の幸せの違いについて	1:15:25	ゴータミー精舎
239	2023/12/09	初期仏教講演会	人生の設計図の描き方――自分の人生を自分で決める	人生を設計することは可能なのでしょうか？「来年はこんな年にしたい」「こんな人生を歩みたい」などなど、未来を思い描くのは楽しくワクワクするものです。仏教では、自分の人生を決めるのは、自分自身のこころです、と教えています。自分の人生の設計図をどのように描けば、良かった、と思える人生を送ることができるのでしょうか？ブッダの教えをガイドにして、答えを見つけてみましょう。 人生の設計図の描き方――自分の人生を自分で決める	2:49:00	日暮里サニーホール
238	2023/12/02	第14回 スマナサーラ長老大分講演会	心を輝かす道――感情奴隷からの解放	釈迦族の王子ゴータマ・シッダッタが、修行して、悟り、仏陀となりました。仏陀＝（真理に）目覚めた方です。何が分かったのか？こころの事を全て完全に理解したのです。ですから、仏陀は史上最高の心理学者とも言えます。仏教を学ぶとは、何よりも私達自身のこころを学ぶ事です。出家生活65年を数えるスマナサーラ長老の巧みな日本語によるお話で、こころについて深く学び、私達にとってよりよい生き方とは何かを考えていきます。 「心にふりまわされずに生きるには？～ブッダに学ぶ心のしくみと育て方～」	2:45:35	コンパルホール（大分市）
237	2023/11/12	雨安居明けお布施式〈カティナ衣法要〉午後の部	雨安居明けお布施式〈カティナ衣法要〉午後の部	「カティナ衣法要」とは 雨安居（うあんご、雨期）明けに、比丘サンガに在家が衣をお布施して功德を積むテラワダ仏教の伝統的な法要です。この時差し上げる衣を「カティナ衣」といいます。衣の他にもお布施したものは、カティナ衣と同様の功德が得られるとされます。 カティナ記念法話「お布施の心理学 こころを清らかにする道のスタートライン」 祝福法要	2:14:38	ゴータミー精舎
236	2023/11/12	雨安居明けお布施式〈カティナ衣法要〉午前の部	雨安居明けお布施式〈カティナ衣法要〉午前の部	「カティナ衣法要」とは 雨安居（うあんご、雨期）明けに、比丘サンガに在家が衣をお布施して功德を積むテラワダ仏教の伝統的な法要です。この時差し上げる衣を「カティナ衣」といいます。衣の他にもお布施したものは、カティナ衣と同様の功德が得られるとされます。 (午前の部：お釈迦様と比丘サンガへ食事お布施)	1:05:20	ゴータミー精舎

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
235	2023/11/05	初期仏教法話	自己満足の哲学／死を怯える理由	北とびあ（東京都北区）で行われたヴィパッサナー瞑想会（講師：アルボムッレ・スマナサーラ長老）午前の法話をライブ配信しました。 自己満足の哲学（Q：「歩く瞑想をすると空性が見えてくる」について知りたい。） 死を怯える理由（Q：死とどう向き合っていけばよいか？）	2:16:53	北とびあ
234	2023/10/01	初期仏教法話	見解の奴隷	北とびあ（東京都北区）で行われたヴィパッサナー瞑想会（講師：アルボムッレ・スマナサーラ長老）午前の法話をライブ配信しました。 法話「見解の奴隷」	2:26:32	北とびあ
233	2023/09/28	初期仏教Q&A	具合の悪い時の誤判断／無執着のトレーニング／自死と過去世の業／コロナ後遺症になった／なぜ人間は心を育てるべきなのか？・他	Q01：具合の悪い時の誤判断やイライラ Q02：高齢の父との接し方 Q03：死の直前、執着に気づいたら…… Q04：死に目に会わせなかったこと Q05：自死と過去世の業 Q06：コロナ後遺症になった Q07：自己流の瞑想での混乱 Q08：歩く瞑想、立つ瞑想と禅定 Q09：なぜ人間は心を育てるべきなのか？・他 Q10：如理作意と気づき Q11：邪解脱とは？	2:13:40	ゴータミー精舎
232	2023/09/24	初期仏教月例講演会	判断力 〈正しい判断〉への道のり	日常生活で判断を伴わない言動は無いといっても過言ではないと思います。しかし、本人は良かれと判断して取った行動が、他者から見れば「一体何をしているのか？（＝理解に苦しむ）」「余計なお世話ではないか」「それは今必要なことなのか？」「なぜそんなことを言うのか？」など、「なぜ？」「なぜ？」の疑問が生まれ、チームワークや人間関係にズレが生じることはしょっちゅうです。そして小さなズレが大きな論争や仲たがいに発展することもしばしば見られます。本人が意図せぬ揉め事避けるために、また独りよがりにならないために、本人の側でできることと言えば「正しく判断する」「正しい判断に基づいた言動をする」ことしかないように思われます。間違いの少ない判断力というのは、どうやって養うことができるのでしょうか？ プッダの教えから学んでみましょう。 講演会『判断力 〈正しい判断〉への道のり』 質疑応答	3:18:10	武蔵野公会堂
231	2023/09/10	初期仏教法話	縄張り論——自分の心が作った世界に怯えて生きる	北とびあ（東京都北区）で行われたヴィパッサナー瞑想会（講師：アルボムッレ・スマナサーラ長老）午前の法話をライブ配信しました。 縄張り論——自分の心が作った世界に怯えて生きる 質疑応答	2:34:51	北とびあ
230	2023/09/07	初期仏教Q&A	かまってちゃん対策／ゲームと五戒／真理に従う人を真理が護る／異性とのシンクロニシティ／生きる意味と人生の心がけ・他	Q01：〈かまってちゃん〉への対処法 Q02：配偶者の〈怒りの発作〉への対処法 Q03：瞑想実践から起きた疑問 Q04：「外から観る」とは？ Q05：瞑想の効果が感じられない Q06：ゲームと五戒 Q07：「真理に従う人を真理が護る」の意味 Q08：異性とのシンクロニシティ Q09：生きる意味と人生の心がけ	2:22:10	ゴータミー精舎
229	2023/07/30	雨安居入り法要	雨安居入り法要 Vassa Ceremony	雨安居入法要 比丘方の法話（チャラナ比丘、ブンナ比丘、ヘーマラタナ長老） スマナサーラ長老の法話 祝福読経	2:51:17	ゴータミー精舎
228	2023/07/27	初期仏教Q&A	離婚裁判の苦しみ／早期退職の迷い／恥の意識への対処法／仏教徒の道は険しい？／結婚か独身か・他	Q01：離婚裁判と実況中継 Q02：会社を早期退職するべきか Q03：恥の意識への対処法 Q04：仏教徒の道は険しい？ Q05：瞑想と集中力 Q06：食事の瞑想の行き詰まり Q07：結婚か独身か	2:25:22	ゴータミー精舎
227	2023/07/15	初期仏教法話	現象の終焉——心がつくりだす幻想を破る	北とびあ（東京都北区）で行われたヴィパッサナー瞑想会（講師：アルボムッレ・スマナサーラ長老）午前の法話をライブ配信しました。 現象の終焉——心がつくりだす幻想を破る	2:16:53	北とびあ
226	2023/07/08	初期仏教月例講演会	Intelligence 理性的に生きるためにはどうしたらいいですか？	理性とは、物事を冷静に考え、感情的にならずに判断する力です。理性的に考えることで、正しい判断をすることができ、失敗を避け、自分自身や周りの人々を傷つけることを防ぐことができます。理性的に生きるためには、正しい自己認識、情報収集、論理的思考、自己管理、自己啓発が必要です。では、具体的にはどうしたらよいのでしょうか？ 初期仏教月例講演会	3:04:47	日暮里サニーホール
225	2023/06/29	初期仏教Q&A	癌を積極治療しないのは自殺と同じ？／親子関係と精神疾患／瞑想を完成できるのはいつ？／差別で苦を増やさない・他	Q01：癌治療について Q02：父との関係 Q03：図書館への寄贈 Q04：瞑想について Q05：解脱までの期間 Q06：瞑想でゴールに達するのはいつ？ Q07：脳腫瘍の緩和治療移行と病床での実践 Q08：無明とは気づきの無い状態？	1:42:30	ゴータミー精舎

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

（リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。）

チャンネル
登録はこちら

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q09：差別されても苦を増やさない方法		
				Q10：活の入れ方		
				Q11：統合失調症と仏道		
				Q12：実況中継とを感じるだけの実践		
224	2023/06/24	初期仏教法話	幸福の罫——こころの中の戦争	「第16回 スマナサーラ長老ご指導瞑想法話会」午前の法話をライブ配信しました。	1:51:32	北とびあ
223	2023/05/28	四方サンガへのお布施式、僧房・宿泊棟の地鎮祭	熱海仏法学会を四方サンガにお布施する儀式、スマナサーラ長老の記念法話、比丘サンガ祝福読経 午後の部2	「5/28（日）四方サンガへのお布施式、僧房・宿泊棟の地鎮祭」ご案内と式次第 https://atami-vipassana.net/memorial-service/	1:39:44	熱海仏法学会
222	2023/05/28	四方サンガへのお布施式、僧房・宿泊棟の地鎮祭	僧房・宿泊棟の地鎮祭／菩提樹の植樹式 午後の部1	「5/28（日）四方サンガへのお布施式、僧房・宿泊棟の地鎮祭」ご案内と式次第 https://atami-vipassana.net/memorial-service/	0:35:08	熱海仏法学会
221	2023/05/28	四方サンガへのお布施式、僧房・宿泊棟の地鎮祭	熱海仏法学会への入仏式、お釈迦さまと比丘サンガへのお布施式 午前の部	「5/28（日）四方サンガへのお布施式、僧房・宿泊棟の地鎮祭」ご案内と式次第 https://atami-vipassana.net/memorial-service/	1:09:32	熱海仏法学会
220	2023/05/25	初期仏教Q&A	成長が遅い子供への苛立ちひとり息子のこと／瞑想の開始年齢／作業所での人間関係／言霊と量子論／前世の記憶／聖者遺骨の崇拝・他	Q01：子育てについて質問 Q02：ひとり息子のこと Q03：ヴィパッサナー瞑想の観察方法 Q04：ヴィパッサナー瞑想の開始年齢 Q05：光明想とは？ Q06：滅とは、生と生の間の一瞬ですか？ Q07：作業所での人間関係 Q08：今世の生き方と来世の貧しさ Q09：修行する気力が湧かない Q10：言霊のこと Q11：原爆ドームに関する前世の記憶 Q12：聖者遺骨の崇拝について	2:08:51	ゴータミー精舎
219	2023/05/14	釈尊祝祭日 ウェーサーカ法要	釈尊祝祭日 ウェーサーカ法要／午後の法話	午後の法話	2:02:58	ゴータミー精舎
218	2023/05/14	釈尊祝祭日 ウェーサーカ法要	釈尊祝祭日 ウェーサーカ法要／新僧房お布施式	釈尊と比丘サンガへの食事お布施法要 東京新僧房（サラナ僧房）お布施式	1:52:23	サラナ僧房
217	2023/05/13	釈尊祝祭日 ウェーサーカ祭記念式典	釈尊祝祭日 ウェーサーカ祭記念式典 午後の部	ウェーサーカ祭は、無量の慈しみの象徴であるお釈迦様を尊ぶ日です。降誕・成道・般涅槃という釈尊の三大聖事を祝い、ブッダを敬慕して、心の安らぎを体験しましょう。	3:20:55	日暮里サニーホール
216	2023/05/13	釈尊祝祭日 ウェーサーカ祭記念式典	釈尊祝祭日 ウェーサーカ祭記念式典 午前の部	ウェーサーカ祭は、無量の慈しみの象徴であるお釈迦様を尊ぶ日です。降誕・成道・般涅槃という釈尊の三大聖事を祝い、ブッダを敬慕して、心の安らぎを体験しましょう。	1:42:54	日暮里サニーホール
215	2023/04/20	初期仏教Q&A	悟るために最低限の仏教知識／作家になる方法／介護疲れの怒り・他	Q01：仕事の集中と瞑想 Q02：物事に取り組む際の姿勢について Q03：悟るために最低限の仏教知識 Q04：うつ治療のあせり、薬との付き合い方 Q05：どうしたら作家になれる？ Q06：アドバイスお願い Q07：介護疲れで怒りが湧く Q08：マールは何から生まれる？ Q09：人格向上の原因 Q10：慢と比較 Q11：失敗はなぜ起こる？ Q12：合宿に参加しなくても大丈夫？ Q13：光は地水火風のどれにあたるのか？	2:05:24	ゴータミー精舎
214	2023/04/09	パーリ經典解説	「私は正しい」理論——仏弟子は自己顕示せずfactsのみを語る 増支部3-73「アーजीーヴィカ経」を読む	經典：増支部3-73 アーजीーヴィカ経 AN 3-73 Ājivakasuttam Q：スマナサーラ長老に質問したいことが頭に浮かんだ時に、瞑想実践をしていけばいずれ解決できると考え質問しないことについて	2:02:21	ゴータミー精舎
213	2023/04/02	初期仏教法話とQ&A	宇宙から心へ	第13回 スマナサーラ長老ご指導瞑想法話会@北とびあより。午前中のご法話（質疑応答）をライブ配信しました。	1:41:08	北とびあ
212	2023/01/29	パーリ經典解説	反論経～「論破王」との対話／過失経～謝ることの道徳／不善尋思経～妄想を破る善思考	反論経～「論破王」との対話（相応部7-16） 過失経～謝ることの道徳（相応部11-24） 不善尋思経～妄想を破る善思考（相応部9-11） Q01：おせっかいの直し方 Q02：懺悔するときの心の持ち方	2:10:45	ゴータミー精舎
211	2023/01/19	初期仏教Q&A	植物は「生きとし生けるもの」に入らない？／布施の深層～そもそも「私のもの」って何ですか？	Q01：植物は「生きとし生けるもの」に入らない？ Q02：歩く瞑想への迷い Q03：布施・戒・瞑想の実践の仕方 Q04：公共施設を布施する功德のメカニズム Q05：布施の教えの根拠 Q06：説法という布施（法施） Q07：意欲と心のブラックホール	2:20:58	ゴータミー精舎

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				関連法話：布施の深層～そもそも「私のもの」って何ですか？		
210	2023/01/12	初期仏教Q&A	ブッダ式ダイエット法を広めては？／自殺しがっている息子／五力のバランス／因果法則とは？／意味の分からないお経の効果・他	Q01：ブッダ式ダイエット法を広めては？	2:21:54	ゴータミー精舎
				Q02：瞑想レポートと相談		
				Q03：自殺しがっている息子のこと		
				Q04：眼で認識する対象		
				Q05：立つ瞑想の場所		
				Q06：五力のバランス		
				Q07：自殺に関する質疑へのコメント		
				Q08：真理は人間の認識能力を超えている？		
				Q09：「不死」という經典の表現の意味		
				Q10：慈経の日本語訳について		
				Q11：因果法則とは？		
				Q12：意味の分からないお経の効果		
				Q13：付き合いの浅い人と対話をする事が苦痛		
209	2023/01/05	初期仏教Q&A	長老の師匠／「私に悟りの光が現れます！」／悟った方々の親／瞑想の前にやりたいことが多すぎる／what is good?・他	Q01：長老の師匠	2:02:35	ゴータミー精舎
				Q02：慈悲の瞑想の言葉		
				Q03：悟った方々の親		
				Q04：anupassīの実践的な意味		
				Q05：瞑想の前にやりたいことが多すぎる		
				Q06：歩く瞑想の念じ方		
				Q07：What is good?		
				Q08：文章を間違えて呼んでしまう		
				Q09：經典に出てくる神々のこと		
208	2022/12/31	大晦日法要	釈尊へのお供え／スマナサーラ長老の法話／祝福法要	釈尊へのお供え	2:21:35	ゴータミー精舎
				スマナサーラ長老の法話		
				大晦日祝福法要		
207	2022/12/29	初期仏教Q&A	センスオブワンダーについて／自分のフォーマット（業）を知る／仕事と人格向上・他	Q01：センスオブワンダーについて	1:58:37	ゴータミー精舎
				Q02：長く同じ職場で仕事ができる人とすぐに辞めてしまう人との違い		
				Q03：他人と一緒にいる時の実践		
				Q04：過去世の因縁を知りたい		
				Q05：瞑想中に目を開ける癖		
				Q06：仕事と人格向上		
206	2022/12/15	初期仏教Q&A	家畜の放牧と殺生戒／決めつけないこと／他人の慈悲心を惹き起こす・他	Q01：家畜の放牧と殺生戒	1:46:52	ゴータミー精舎
				Q02：Papañcasāraṇāsankhāの意味を知りたい（決めつけないこと）		
				Q03：他人の慈悲心を発起させることは可能か？		
				Q04：食事の瞑想とカレーライス		
				Q05：「自分に刺さった矢」とは何か？		
205	2022/12/01	初期仏教Q&A	老いた親との関係／謙虚と卑下慢／瞑想について／執着と渴愛の違い・他	Q01：老境に入った親について	1:42:36	ゴータミー精舎
				Q02：謙虚と卑下慢		
				Q03：ヴィパッサナー瞑想4つの質問		
				Q04：瞑想会での経験と質問		
				Q05：集中と気づき		
				Q06：瞑想中の感覚		
				Q07：意志の弱い人と戒律		
				Q08：執着と渴愛の違い		
				Q09：預流果と五戒		
				Q10：3大欲求に打ち勝つために		
204	2022/11/10	初期仏教Q&A	地獄落ちはどう決まるの？／現実逃避と仏教／性的イラスト制作を職業にして良いか／認知症への恐れ・他	Q01：天国と地獄、友達関係（8歳女性）	1:57:14	ゴータミー精舎
				Q02：つとめ励んでいる生き方		
				Q03：性的イラスト制作を職業にして良いか悩んでいる		
				Q04：認知症への恐れ		
				Q05：随喜のしかた		
				Q06：なぜ解脱できるのか？		
				Q07：一日一食のコツ		
				Q08：なぜ出家の業は牛の尿なのか？		
				Q09：嫌いな人と苦手な人		
				Q10：葬儀と法要		
				Q11：性欲と食欲を抑える方法		
203	2022/10/30	雨安居明けのカティナ衣法要 午後の部	記念法話（スマナサーラ長老）と祝福読経	「カティナ衣法要」とは 雨安居（うあんご、雨期）明けに、修行された比丘サンガに対して、在家が衣をお布施し無量の徳を積むという古くから伝わる法要です。この時差し上げる衣を「カティナ衣」といいます。衣の他にもお布施したものは、カティナ衣と同様の功德が得られるとされます。テーラワダ仏教の伝統的な法要です。	1:57:56	ゴータミー精舎
202	2022/10/30	雨安居明けのカティナ衣法要 午前の部	カティナ衣法要とブッダブージャ、比丘サンガへのお布施式	「カティナ衣法要」とは 雨安居（うあんご、雨期）明けに、修行された比丘サンガに対して、在家が衣をお布施し無量の徳を積むという古くから伝わる法要です。この時差し上げる衣を「カティナ衣」といいます。衣の他にもお布施したものは、カティナ衣と同様の功德が得られるとされます。テーラワダ仏教の伝統的な法要です。	1:05:26	ゴータミー精舎
				Q01：どの様に考え方を変えたら、自分で自分の長所を見つけられますか？		
				Q02：悪夢と瞑想		

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
201	2022/10/20	初期仏教Q&A	自分の長所を知りたい／悪夢と瞑想／ゲーム課金をやめられない息子／女性の死後／初心者へのオススメ本／清浄道論の評価・他	Q03：ゲーム課金をやめられない息子 Q04：「女性は死後、ほとんど地獄に行きますよ」について Q05：初心者へのオススメ本 Q06：音楽と感情 Q07：清浄道論の評価 Q08：こんなこと言わなきゃよかった.....と思わないために Q09：悟れなかったら皆、地獄に落ちる？ Q10：精神病で何もできない Q11：耳鳴りと実況中継 Q12：七覚支について	2:05:41	ゴータミー精舎
200	2022/09/29	初期仏教Q&A	親を看取ってからの後悔／暴力的衝動の治め方／嫌いな生命の幸福を願ってよいのか・他	Q01：自分がいるという実感の観察 Q02：親に真理を教えられなかった後悔 Q03：あいまい中途半端な理解 Q04：空性と思考と感情 Q05：長老の体調管理法 Q06：娘とコミュニケーションを取りたい Q07：暴力的衝動の治め方 Q08：歩く瞑想中の体験 Q09：慈悲の効果は他に届くのか Q10：嫌いな生命の幸せを願って良いのか	2:27:49	ゴータミー精舎
199	2022/09/15	初期仏教Q&A	瞑想合宿の心得／時間は存在しない？／欲の実況中継／死にたい理由／業の個性と共同性・他	Q01：瞑想合宿の心得について Q02：つながった時間という錯覚を作るのはサンニャー？ Q03：法の観察 Q04：欲の実況中継 Q05：死にたい消えたいと思ってしまう Q06：業の個性と共同性 Q07：出家サンガの確立に重要なこと Q08：サーリブッタ尊者の性格	1:57:41	ゴータミー精舎
198	2022/09/08	初期仏教Q&A	父を看取った時の後悔／経営コンサルタントの悩み／勉強する理由／阿羅漢も互いに非難する？／中年鬱からの回復	Q01：自宅で父を看取ったけれど..... Q02：経営コンサルタントの悩み Q03：勉強する理由 Q04：阿羅漢も互いに非難しあう？ Q05：毛を抜く癖をやめられない Q06：転職活動と自己表現 Q07：頭を成長させるには Q08：中年の鬱状態からの回復	1:43:12	ゴータミー精舎
197	2022/09/01	初期仏教Q&A	どうせ死ぬのになぜ善行為するのか？／執着しないための理性・他	Q01：「善」についての質問 Q02：長老が好きな色など Q03：優柔不断な私に何かお言葉を Q04：中部経典142（施分別経）を見て、破戒のサンガへのお布施でも、個人へのお布施より、功德があると理解しました。個人へのお布施の場合、戒律を守っている方、悟りに達している方へ、お布施する可能性もあります。そういう方々より、破戒のサンガへのお布施の方が、功德がある理由を教えてください。 Q05：慈悲の瞑想の「生きとし生けるもの」に対する疑問と対処法 Q06：未来の不安が消えません。今が生き辛くてしかたないですが、どうしたらよさしいですか？ Q07：瞑想について正しくできているか教えてください Q08：執着せずに他人や他の生命と仲良くするときに気を付けるポイントやコツがありましたら、ご教授いただければ幸いです。 Q09：体重を減らすコツについて Q10：日本では、夢や希望を叶えることや物や仕事、恋人を得ることなど、獲得することこそ幸せだと教育されます。私自身もそのように教えられました。しかしブッダの言葉を実践してみると、決して自分のものにならない物を追いかけて散々苦勞するだけなのではないか？と感じます。仏教から見ると私が受けてきた得ることこそ幸せという生き方は幸せではないのでしょうか？ また、物事に執着しないようにするにはどのような理性が必要でしょうか？ Q11：座ってヴィパサナーを行う際に、背筋を真っすぐにして行うように心掛けてはいますが、やがてその姿勢を続けるのがきつくなってきます。その場合に、背中を後ろの壁にもたれかけてだと楽であり、そうすれば長時間続けられそうに思うのですが、実際にそうしても実践していることになるのか、或いは邪道？・辞めるという事なのか、アドバイスして頂けると幸いです。 Q12：刹那的な行動がやめられず苦しい Q13：毎日瞑想を行っておりますが、私の場合、怒りによって落ち着いた心が崩れてしまうことが多いです。立て直す為に瞑想し、また崩れては瞑想し、の繰り返しになってしまっております。ご助言いただけますと幸いです。 Q14：仏教の慈悲というのは「やさしさ」で合ってますか？ Q15：前向きな離婚について Q16：自我が存在しないという事実を頭では理解できても、実際は、確固たる自分という存在があるという認識を捨てることは不可能です。こうした仏教の真理と従来の認識との乖離を埋めるには、どうしたらよいのでしょうか？	2:08:52	ゴータミー精舎

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
196	2022/07/24	パーリ経典解説	苦悩を循環させる二番目の矢 Destructive second attack	今回はスマナサーラ長老の僧房と繋いでZOOMで配信しました。相応部36-6「矢経（Sallasaṭṭam, 箭経）」を読みます。人々は身体で受ける苦痛から精神的な苦悩を作り、さらに煩惱を掻き立ててしまう。この心理学的なプロセスを「二の矢を受ける」という喩えで説法された経典です。 パーリ経典解説：Destructive second attack 破壊的な二番目の攻撃 質疑応答	1:25:30	Zoom
195	2022/07/21	初期仏教Q&A	功德って何？／五蘊と心所／文芸や演劇は仏教的に悪？／相手に強く言えない性格・他	Q01：功德って何？／Q02：祈りと念じるの違い Q03：五蘊と心所／Q04：善心の働きと無明・渴愛／Q05：「自分がいる」実感と十結 Q06：呼吸瞑想の時間 Q07：この体験は空無辺処？ Q08：SATIの特徴——『ミリング王の問い』より Q09：正念と念覺支に違いはあるのか？ Q10：自灯明・法灯明の「自己」とは？ Q11：文芸や演劇は仏教的に悪？ Q12：第二禅定の条件 Q13：がん闘病中の過ごし方について Q14：※質問の意味が分からないためペンディング Q15：食事のお布施を法施にする方法 Q16：無音の瞬間を見つけることに挑戦すると…… Q17：不放逸や八正道を実践しているか否かを客観的に調べる基準は？ Q18：瞑想と映像記憶 Q19：相手に強く言えない性格 Q20：餓鬼へのお布施	1:50:55	ゴータミー精舎
194	2022/07/17	初期仏教月例講演会【後半】	Part II 自己嫌悪とセルフコンパッション (self-compassion)	初期仏教月例講演会（後半） 質疑応答（Q&A）	1:06:38	なかのZERO
193	2022/07/17	初期仏教月例講演会【前半】	Part I 人生のバグフィックス——Programming your life	初期仏教月例講演会（前半）	1:40:12	なかのZERO
192	2022/07/14	初期仏教Q&A	宗教への献金が不幸を招く理由・他	Q01：お布施と周囲の人々 Q02：盗んだお金を布施された場合 Q03：瞑想が、まずい方向に進んでしまっている時の特徴は、ありますか？ Q04：座る瞑想の時、身体が上下前後にガタガタ揺れます。地震が起きてるような感じです。このとき、ストップモーションになってませんが、揺れをなくしたほうが正しいのでしょうか？ 宜しくお願いします。 Q05：「名色（諸行）が停止・滅尽する」というのは、具体的にどのような境地なのですか？ Q06：仏教をビジネスに用いてしまっても、よろしいのでしょうか？ 悪行為になりますか？ 長老からしてどうでしょうか。決して、私的に改良する事は、しません。あくまでも、もとにして作成します。しかし、お金をそこに関わらせてしまう事は、お釈迦様は、良しとしますか？ Q07：小さな事で不安になってしまいます。不安に負けずに生きていくにはどうするのが良いのでしょうか？ Q08：占いで、おまじないで祝福などがあります。仏教からしてどう思いますか？ Q09：尊敬できないお坊さんへの対応	1:56:09	ゴータミー精舎
191	2022/07/09	雨安居入り法要	雨安居入り法要 午後の部	雨安居入り法要のライブ中継録画です。	3:04:00	ゴータミー精舎
190	2022/07/09	雨安居入り法要	雨安居入り法要 午前のお布施法要	雨安居入り法要のライブ中継録画です。	6:50:00	ゴータミー精舎
189	2022/07/07	初期仏教Q&A	「野生の勘」の秘密／一つの生命(心)の管轄範囲／自分で自分を褒める行為の善悪／「苦の奴隷になる」とは？・他	Q01：「野生の勘」の秘密 Q02：一つの生命(心)の管轄範囲 Q03：自分で自分を褒める行為の善悪 Q04：口腔洗浄液と不殺生 Q05：善い心を育てるストーリー Q06：「苦の奴隷になる」とは？ Q07：親孝行したいけれど……	2:02:59	ゴータミー精舎
188	2022/06/30	初期仏教Q&A	大念処経と禅定の心理学／十悪と不善のカテゴリー／対馬の仏像をめぐる紛争／正しい終活とは？	Q01：猛暑でも落ち着いていられる智慧 Q02：大念処経について1 Q03：大念処経について2 Q04：大念処経について3 Q05：十悪について3つの質問 Q06：対馬の仏像をめぐる紛争について Q07：終活について	1:58:46	ゴータミー精舎
187	2022/06/16	初期仏教Q&A	仏像にお供えする意味／長老の話の聞き方／来世への希望は執着？／自我を出さずに意見する方法／緊張するメカニズム・他	Q01：仏像へのお供えについて Q02：長老の話の聞き方 Q03：来世への希望は執着？ Q04：自我を出さずに意見する方法 Q05：【人が緊張する】メカニズム Q06：立つ瞑想の実況中継 Q07：他人のせいにする娘	1:56:13	ゴータミー精舎
				Q01：身体のハンディと瞑想		

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

チャンネル
登録はこちら

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
186	2022/06/02	初期仏教Q&A	身体のハンディと瞑想／働かない夫／朝帰りする娘／攻撃的な思考／手書きの自分史を貰った・他	Q02：呼吸の瞑想について Q03：座る瞑想について Q04：効果的な瞑想時間 Q05：歩く瞑想と妄想 Q06：働かない夫 Q07：娘の豹変に戸惑っている Q08：私の精神状態 Q09：異論に触れて嫌な気持ちになる Q10：友人がモラハラを受けている Q11：職業の悩み Q12：攻撃的な思考 Q13：手書きの自分史 Q14：長老の師匠	1:53:26	ゴータミー精舎
185	2022/05/15	関西月例瞑想会 向け午前の法話 初期仏教Q&A	ヒステリーへの対応／科学進歩と「業」／長老は宗教を否定する宗教家？・他	Q01：ヒステリーを日常的に起こす人 Q02：五戒に関する質問 Q03：母親に仏教を教えています Q04：反抗ばかりする息子 Q05：業の適用範囲は科学発展とともに減る？ Q06：説法と経典の矛盾 Q07：出家の性別と布施の優先順位 Q08：長老は宗教を否定する宗教家？	1:54:14	ゴータミー精舎
184	2022/05/08	釈尊祝祭日 ウェーサーカ祭	釈尊祝祭日ウェーサーカ祭 午後の部 後編	日本仏教のお坊様がたとのQ&A続き、比丘サンガによるパーリ聖典祝福読経です。	1:03:10	なかのZERO
183	2022/05/08	釈尊祝祭日 ウェーサーカ祭	釈尊祝祭日ウェーサーカ祭 午後の部 前編	スマナサーラ長老のウェーサーカ記念法話、日本仏教のお坊様がたとのQ&A途中まで。	2:03:39	なかのZERO
182	2022/05/07	釈尊祝祭日 ウェーサーカ祭	釈尊祝祭日ウェーサーカ祭 午後の祝福読経と法話の部	比丘サンガによる祝福読経とスマナサーラ長老の法話です。	1:27:00	ゴータミー精舎
181	2022/05/07	釈尊祝祭日 ウェーサーカ祭	釈尊祝祭日ウェーサーカ祭 午前のお布施法要	ウェーサーカ記念のお布施法要です。	7:04:00	ゴータミー精舎
180	2022/05/07	初期仏教Q&A	在家の懺悔／苦手な音／性格とフォーマット／なぜ心に不安があるのか？／身長コンプレックスを離れたい・他	Q01：在家の懺悔について Q02：仏教雑談グループの可否 Q03：自我がないのに、なぜ「私が幸せでありますように」と念じるのか？ Q04：苦手な音 Q05：瞑想中、何を目安に摂法正覚支がおこっていると分かるのでしょうか？ Q06：凡夫向けと有学向けでヴィパッサナー実践のやり方、教え方に違いはあるのでしょうか？ Q07：苦手な人と働くメリットはありますか？ Q08：性格とフォーマット Q09：礼拝時のパーリ語発音について Q10：出家になるために、必要となる気質はありますか？ Q11：猫のノミ処理 Q12：瞑想レポート Q13：執着と無慈悲 Q14：なぜ心に不安があるのか？ Q15：慈悲の瞑想と布施 Q16：身長コンプレックスを離れたい Q17：パワハラを訴えるべきか？	2:11:07	ゴータミー精舎
179	2022/04/24	パーリ経典解説	命（いのち）の解明 イティヴツカ「感受経」を読む	お釈迦さまの教えを伝えるパーリ経典を原典から読み解いていきます。 パーリ経典解説	2:26:45	ゴータミー精舎
178	2022/04/07	初期仏教Q&A	なぜ仏教国はガタガタなのか？／仕事で成長できる環境／欲と怒りはどっちがヤバイ？／寂止随念のやり方・他	Q01：なぜ仏教国はガタガタなのか？ Q02：仕事で成長できる環境とは？ Q03：資産が何億もある人と、真理を学び実践する人どちらの人が過去、徳をつんだ人なのでしょうか？ Q04：精神的な薬を多く飲んでいて、とても苦しいです。仏教ではリストカットは悪でしょうか？薬の影響で糖尿になったり、身体がボロボロです。本当に毎日辛いです。 Q05：欲と怒りはどっちがヤバイ？ Q06：仏道においての私の位置 Q07：以相応部一法経（呼吸瞑想の経典）のステップ13で、全て捨てる、let go, drop offとご説明があったのですが瞑想してこのステップに来ると、両親に対しての気持ち、執着が明らかにあると実感がわき、「色々としてもらったのにお返しできていない」と強い悲しみの気持ちが胸にあり、捨てきれない自分に気づくのですが、どうしたら良いですか？ Q08：慈悲の瞑想について質問「私の嫌いな人の願い事が叶えられますように」について Q09：先日は三明ヴァッチャ経のご解説をありがとうございました。一つ疑問が浮かびました。テーラーガーター等で、「三つの明知を体得した」という言葉がよく出てきます。阿羅漢の聖者方であるならばどなたでも、宿命通、天眼通、漏尽通の三明を備えているのでしょうか？ Q10：寂止随念(Upasamānussati)について教えてください。 Q11：慈悲の瞑想の進展について Q12：聖者における「害のある癖」と「害のない癖」について	1:50:35	zoom

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
177	2022/03/17	初期仏教Q&A	運動と瞑想／人格とは何か／貪欲と怒りは裏表／努力と結果が一致しない理由・他	Q01：運動と瞑想 Q02：瞑想中の体験について Q03：『ブッダの実践心理学』サマタ瞑想編の、瞋性（dosa-carita）に適した瞑想法を解説するページに、「呼吸瞑想をさせると苦勞する」と書かれています。具体的にどのような点で苦勞するのでしょうか？ Q04：「人格」とは何か？ Q05：診察で疲れ果てないために Q06：繰り返される嫌な夢 Q07：感覚への無執着？ Q08：貪欲と怒りは裏表？ Q09：自分の行為と努力の結果が一致しないのは何故？	2:04:26	ゴータミー精舎
176	2022/03/03	初期仏教Q&A	猫の不妊手術／聖者と病気（感染症）／戦争への対応・他	Q01：猫の不妊手術 Q02：聖者と病気（感染症） Q03：戦争への対応／当事者国への寄付 Q04：瞑想と転生 Q05：心の観察と無気力 Q06：怒りを鎮める方法 Q07：仕事と不安	2:11:38	ゴータミー精舎
175	2022/02/05	ヴィパッサナー瞑想会 午前の法話	柔軟心 こころを開く		2:23:03	北とぴあ
174	2022/01/30	初期仏教テーマトーク	Conflicts of ideas 意見、見解などに執着することは悩み、苦しみ、争いの原因です。		2:39:01	ゴータミー精舎
173	2022/01/20	初期仏教Q&A	人間が持つべき希望（十波羅蜜の解説）／意見対立の解決／戦いは美しくないけれど……他	Q01：本来、《人間の持つべき希望》とはどんなものですか？ Q02：自分が、偉いという気持ち Q03：意見対立の解決 Q04：法的に対立するのは悪行為？ Q05：無執着の子育て	1:50:42	ゴータミー精舎
172	2022/01/13	初期仏教法話とQ&A	悪条件を微笑んで乗り越えましょう／悪業の報い／自己評価と卑下慢・他	年頭の法話「悪条件を乗り越えましょう」 Q01：人の話の聞き方 Q02：呼吸とサティ Q03：人間は自分の悪業の報いを一度も受けずに死ねますか？ Q04：《自己評価が低い》は《卑下慢ですか？》 Q05：落ち着いた環境に移りたい Q06：随法行者の智慧 Q07：合わない相手との関わり方 Q08：瞑想実践の質と量 Q09：解脱とサマーディ Q10：会社は地獄？	1:59:16	ゴータミー精舎
171	2022/01/04	ヴィパッサナー瞑想会 午前の法話と質疑	スmanaサーラ長老のヴィパッサナー瞑想会 午前の法話と質疑応答	初期仏教Q&A 法話	1:57:26	北とぴあ
170	2021/12/31	大晦日の祝福法要	スmanaサーラ長老とヤサ長老 大晦日の祝福法要		1:09:47	ゴータミー精舎
169	2021/12/26	初期仏教テーマトーク	一切は妄執に適しない ヴィパッサナー瞑想のファイナルステージ	〈助けてくれるという期待〉～人は自分の妄想に依存しているから苦しみを乗り越えられない	2:03:45	ゴータミー精舎
168	2021/12/23	初期仏教Q&A	物惜しみと見栄／僧宝の範囲／苦聖諦と渴愛・他	Q01：物惜しみと見栄について Q02：ご説法などを正しく理解出来たかを確認する方法 Q03：僧宝の範囲はどこまで？ Q04：苦聖諦と渴愛について Q05：道徳と戒律（サラカーニ経） Q06：有名人の死について	1:58:55	ゴータミー精舎
167	2021/12/19	年末祝福法話	スmanaサーラ長老とヤサ長老の年末祝福法話	ヤサ長老の年末祝福法話 スmanaサーラ長老の年末祝福法話	1:51:56	ゴータミー精舎
			性的虐待の記憶／教学と修行／善と悪	Q01：過去に実父から受けた性的虐待の事実を母親に話すのは悪業ですか？ Q02：思い込みの強い人間の改善すべきポイントは何ですか？ Q03：鼓膜にラベリング Q04：ウダーナ第8パータリ村民の章7～10について Q05：教学と修行の関係 Q06：悪がなければ善は成り立たない？ Q07：「心をつにつにする」とは？ Q08：権利と義務と心の法則 Q09：ヴィパッサナー瞑想中は瞑想テーマに集中しますが、例えば有身見がなくなった等と実感するのは瞑想中でしょうか？瞑想中の思考は妄想とラベリングする意識でおりますのでこの点が気になりました。 Q10：3ヶ月程瞑想を続けています。2つ質問があります。1、睡眠時間が減りませんが、瞑想がうまく進んでいない証拠でしょうか？2、瞑想時、前頭葉の辺りがポフんとするのですが（dazed?）、この感覚は瞑想と関係ありますか？		ゴータミー精舎

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
166	2021/12/09	初期仏教Q&A	性的虐待の記憶／教子と修行／善と悪の相対性・他	Q11：パーリ語の質問です。nijjhāyatiから来たnijjhānaという言葉ですが、よく仏典にnijjhānam khamantiやdiithinijjhānakkhantiというようにkhamatiという動詞と共に使われます。これはどういう意味でしょうか？ 辞書では齒が立ちません。 Q12：仏教の修行で培われた智慧というものは、来世にも持って行けるものなのでしょうか。たとえ完璧な智慧でなくても。 Q13：法施になる範囲に関して、質問します。法施には、法を説く方や、法を広める活動をされている団体さんに、お布施(お金など差し上げることや、お手伝い)することも含まれますか？例えば、日本テーラワダ仏教協会さんに、お布施することは、法施にあたるのでしょうか？ Q14：寂しいという気持ちはアビダンマ的にはどのように分析されているのでしょうか。また、寂しいという気持ちはどのような原因に基づいて現れるのでしょうか。 Q15：30代独身と世間体 Q16：食事の瞑想中の険しい表情に対する家族の指摘 Q17：たくさん食べてしまったり、たくさん寝てしまったり、まだ悟っていないことになりますか？	1:58:20	ゴータミー精舎
165	2021/12/05	瞑想会	スマナサーラ長老の瞑想会 礼拝／法話／慈悲の瞑想	法話「なぜ”慈悲の瞑想”を実践するのか？」 法話「毒蛇にはキスしないこと」 Q01：生（ジャーティ）の解釈について Q02：坐る瞑想でのスランプについて まとめの法話「なぜ瞑想するのか？ ロボット人生から脱獄する道」	2:12:16	北とびあ
164	2021/12/02	初期仏教Q&A	娘との距離感／慈悲の瞑想と自己愛／戒律と社会生活・他	Q01：娘のこと Q02：慈悲の瞑想について Q03：釈尊へのお供えについて Q04：鬱病と修行 Q05：食事の戒律と社会生活 Q06：仏教の研究者になりたい Q07：職場の悩み Q08：無我と人工知能 Q09：歩く瞑想と妄想（瞑想について質問する時の注意） Q10：妄想と苦の感覚 Q11：子離れた娘との距離感 Q12：自己嫌悪 Q13：食事を侮辱する罪 Q14：嘘つきの同僚 Q15：実況中継への不安 Q16：預流果の理解	1:48:13	ゴータミー精舎
163	2021/11/28	初期仏教テーマトーク	理性 人類唯一のとりえ	理性——人類に与えられた唯一の武器 ▶質問：在家が欲を抑えるステップ（買物依存が止まらない） 仏教と出会い、学生の頃から18年ほど苦しんでいた精神疾患や過去や他者への怒り、希死念慮がすっかりとなくなり、感謝しております。……ただ、その中で唯一悩んでいることは、買物依存が意外と止まらないということです。……在家の人間が欲を抑えるにあたってのステップなどがあればお伺いしたいです。	2:07:50	ゴータミー精舎
162	2021/11/14	パーリ経典解説	真のリーダーシップ Leadership and human relations 増支部8集「ハツカ力経」を読む	ブッダに祝福されたハツカ・アーラワカ青年が実践していた仏教的なリーダーの生き方とは？ スライド資料に準拠したチャプターを付けました。 経典解説	2:59:49	ゴータミー精舎
161	2021/11/11	初期仏教Q&A	仕事探しの心構え／職場での揉め事を避ける方法・他	Q01：職探しをする際の心構えを教えてください Q02：職場での揉め事を避ける方法 Q03：瞑想時の妄想のカテゴライズ方法 Q04：八正道の正思惟 Q05：気持ちを伝えるコツ	1:57:14	ゴータミー精舎
160	2021/11/07	初期仏教テーマトーク	聖（sacred）お釈迦様が解説する〈神聖〉の世界	ダンマパダ第8「千の章（Sahassavaggo）」にちなんだブッダの「神聖」論です。 お釈迦様が解説する〈神聖〉の世界	2:23:56	ゴータミー精舎
159	2021/11/03	瞑想指導	スマナサーラ長老の瞑想会2 対話方式のヴィパッサナー瞑想指導		2:26:03	北とびあ
158	2021/11/03	瞑想指導	スマナサーラ長老の瞑想会1 礼拝／法話「生命は平等である」／慈悲の瞑想		1:49:01	北とびあ
157	2021/10/28	初期仏教Q&A	プライドって何ですか？／「美しい嘘」について・他	Q01：プライドって何ですか？ Q02：「美しい嘘」について Q03：無常・苦・無我とされる理由 Q04：売春する子供 Q05：金魚やメダカも飼ってはいけない？ Q06：あせった時の対処法 Q07：天皇・皇室・神道 Q08：mutthassatiとupatthitasati Q09：知ってはいけない「宇宙」とは？	2:06:40	ゴータミー精舎
156	2021/10/24	記念法話と祝福読経	雨安居明けカティナ衣法要 午後の部	カティナ衣法要とは、雨安居期間の修行を終えられた出家者（比丘サンガ）に対して、在家仏教徒が特別な衣をお布施する法要です。	2:04:42	ゴータミー精舎

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
155	2021/10/24	比丘サンガへのお布施式	雨安居明けカティナ衣法要 午前の部	カティナ衣法要とは、雨安居期間の修行を終えられた出家者（比丘サンガ）に対して、在家仏教徒が特別な衣をお布施する法要です。	0:44:01	ゴータミー精舎
154	2021/10/21	初期仏教Q&A	仏教的に良い死に方／悟りと能力／犯罪者への対応・他	Q01：背景の旗について Q02：発音を間違えたら読経の意味がない？ Q03：仏教的に見た良い死に方 Q04：悟りと能力 Q05：犯罪者への対応について Q06：善行為に悪行で返される場合	1:57:32	ゴータミー精舎
153	2021/10/17	初期仏教テーマトーク	では、これからどう生きるか？ Managing and mastering your life	協会YouTubeチャンネル視聴者の皆様からリクエストを受けた法話テーマについて、アルボムッレ・スマナサーラ長老にお話していただく新企画〈スマナサーラ長老の初期仏教テーマトーク〉です。 ▶質問の文（テーマのリクエスト） これからどう生きるか？——変わり続ける自分と世界を良き方向へと導く覚者の指針 他人との接触も減り、業種によっては廃業失業もあり、移動の制限もあり、テレワークなど技術的なことだけでは乗り越えられない、精神的な変革が必要だと思われま。昨今の自然災害の多さも、人類の生産活動による気候変動との関連も否定できませんし、今まで通りの生き方を改めないといけな曲がり角にきてるような気がします。これから歩むべき方向性を示唆していただければ、私達に大いに役立つのではないかと思います。	2:55:49	ゴータミー精舎
152	2021/10/10	初期仏教テーマトーク	心が軽くなるブッダの子育て論	協会YouTubeチャンネル視聴者の皆様からリクエストを受けた法話テーマについて、アルボムッレ・スマナサーラ長老にお話していただく新企画〈スマナサーラ長老の初期仏教テーマトーク〉です。 ▶法話リクエスト：孤立しない子育て 子育てについて、法話を聞かせていただけるありがたいです。発達障害、発達の遅れ、癇癪、アレルギー、食べない・寝ない、ワンオペ、「孤」育て、コロナ禍というもありますます孤立化し悩んでいるお母さんが本当に多いです。子どもを育てるということについて、教えていただけませんかでしょうか。よろしく願いいたします。	2:23:20	ゴータミー精舎
151	2021/10/07	初期仏教Q&A	欲と好奇心の違い／理性が働いている基準／ペットの世話はどこまで？・他	Q01：欲と好奇心の違い Q02：「ディーガナカ経」について Q03：理性が働いている基準 Q04：リストカットは悪か？ Q05：五蘊と苦しみ Q06：預流果と社会的能力 Q07：粗悪語とは？ Q08：老犬の世話	2:04:20	ゴータミー精舎
150	2021/10/03	パーリ経典解説	懷疑主義者との対話、サーリブッタ尊者の覚醒 中部74「ディーガナカ経」を読む	サーリブッタ尊者が阿羅漢果に達した法話としても知られる、ブッダと懷疑主義者（ディーガナーナカ遍歴行者）との対話篇、中部74「ディーガナカ経（Dighanakkasuttam）」を読み解きます。	2:04:15	ゴータミー精舎
149	2021/09/30	初期仏教Q&A	仏教と効率主義／幽体離脱／わたしはロボット？／無明の原因・他	Q01：仏教と効率主義 Q02：幽体離脱 Q03：わたしはロボット？ Q04：苦のエネルギーと阿羅漢 Q05：阿羅漢を殴ったバラモンの心理 Q06：転職の悩み Q07：無明の原因 Q08：歩く瞑想中にふらつく Q09：自我の期待を観察したい Q10：精神力とは？ Q11：「愛着障害からの脱出」について Q12：愛着への依存 Q13：人間はなぜ画面が大好きなのか？ Q14：心がきれいになると他人に好かれる？	1:55:56	ゴータミー精舎
148	2021/09/26	初期仏教テーマトーク	正見で学ぶ「仕事」の意味ーブッダになっても仕事からは逃げられない	協会YouTubeチャンネル視聴者の皆様からリクエストを受けた法話テーマについて、アルボムッレ・スマナサーラ長老にお話していただく新企画〈スマナサーラ長老の初期仏教テーマトーク〉です。 ▶質問：働くとはどういうことか？ 仕事・働くことについてのお話を聞きたいです。今人間関係に悩み休職しています。仕事ってなんですか？ お金を稼ぐ以外の理由はないのでしょうか？	2:57:03	ゴータミー精舎
				実践のポイント：瞑想と時間について Q01：人間とは、感情をもたないと、そもそもどういう生き物でしょうか？ 野蠻動物ですか？ 温厚動物ですか？ Q02：(01に関連して) 悪感情だけではなく、善感情も乗り越えなくては行けないのでしょうか？ Q03：お釈迦さまも、実況中継をされたのでしょうか？ Q04：歩く瞑想は時計を見ながらでもいいのでしょうか？ タイマーを使うべきでしょうか？ Q05：座る瞑想中、膨らみ縮みを観ている途中で、外の音に気をとられてしまうのですが、外の音に集中してもよいのでしょうか？ Q06：レベルの低い話で申し訳ありませんが、瞑想中やそれ以外にかかわらず、長い間、昏沈睡眠について悩んでおります。ぜひ昏沈睡眠にどう向き合うかお話聞かせていただければ幸いです。		

日本テラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
147	2021/09/23	法話とQ&A	【第2部】スmanaサーラ長老のゼロから始める「ブッダの瞑想」～彼岸への旅 法話とQ&A	Q07：瞑想しているときは目をつぶってやった方が妄想が少ないように感じます。禅宗などは半眼でやるように聞いたことがありますが、どちらでもいいのでしょうか？ 歩く瞑想は目をつぶってはできませんが、なるべく視界に入らないようにした方が妄想が少なくなります。 Q08：「私は地球」と設定して「ふくらみ・ちぢみ」とすると落ち着きが深まりますが、妄想瞑想になっていますでしょうか？ Q09：本日、座る瞑想で感覚に気づきを入れ続けていくと、体の中で白く明滅する「もわもわ」とした海の波のような感覚を感じ続けました。「もわもわ」とラベリングを入れ続けても消滅しない感覚だったのですが、放っておいた方がよいのでしょうか？ Q10：瞑想中に頭の中に浮かんでくるイメージは、そのイメージが浮かんだことを実況中継するべきなのでしょう？ それとも無視するべきなのでしょう？ Q11：現在、歩く実践を30分目標にやって、それなりに効果を感じておりますので、継続していつているのですが、今日のお話ですと、このまま積み重ねていっても、智慧の開発にとっては、あまり効果はないということでしょうか？ Q12：『ヴィパッサナー瞑想 図解実践』の本P229に、歩く瞑想について、初心者は1時間、経験者は心の状態をチェックしながら各瞑想に使う時間を決めましょうと、あります。私は経験者ですが、仕事をしており毎日行う瞑想の時間は限られています。歩く瞑想を毎日1時間するか迷っています。朝は読経慈悲の瞑想立つ瞑想約30分と座る瞑想を1時間しています。心の状態をチェックし時間を決めるということについて、ご教授をお願い致します。 Q13：身体の動きを実況している最中に外から音や声が聞こえて来た場合、音、音、とラベルを貼っています。その時「嫌な音だなあ」という思考が出たら、不愉快な気持ち、不愉快な気持ち、と思考を実況中継してしまいがちなのですが、どうすれば良いのでしょうか？ Q14：1歳半の子供を育てています。子育てにも瞑想を取り入れていきたいです。子供にもなるべく感情的にならず、慈しみの心で生きてほしく、子供は何歳くらいから瞑想は可能になるのでしょうか..... Q15：日常の所作で実況中継をして妄想に気付いたり妄想が止まると楽になるのが解ってきました。それを常に継続して楽も無くなって常に今の瞬間やるべき事に対して気づきをもってやっている状態になっていれうまくいつているのでしょうか？ Q16：毎日20分瞑想するより、週末に2時間などまとめて瞑想した方がよいのでしょうか？ Q17：身体の動きと感覚は同時に動きます。そこにサティを入れることでその瞬間、身体、感覚、心が統一することになると思うのですが、これが実際のまの事実でしょうか？ Q18：身体感覚と、意思が、断続的に細かく続いているのを感じるのですが、それとは別に、精神的な傾向（性格？）が、ずっと同じものがつきまとっているように感じます。心を観察できていないように感じております。がんばりたいです。また、ご著書（ブッダの実践心理学）の物質の性質の説明で、「物質と心に『相続』という性質がある」と拝読いたしました。相続について、お教えいただけますと幸いです。 Q19：気づきが、気にする、気になるになってしまう時はどうしたらいいですか？ Q20：歩く瞑想とジョギング Q21：座る瞑想で、妄想が出てきたら3回妄想妄想と叩き潰すと本に書かれてありましたが、妄想を叩き潰すのではなくただ確認していくことの、どちらが良いのでしょうか？ Q22：3ヶ月ぶりにプールで泳ぎました 次の日の朝 気分がすっかり変わってしまいました せっかくの瞑想のかんじが落ちてしまったように思いました まだ瞑想はじめて4ヶ月です 当分の間は 泳がない方がいいのでしょうか 使う神経が違うのかな？ 教えてください。	2:59:46	ゴータミー精舎
146	2021/09/23	瞑想指導	【第1部】スmanaサーラ長老のゼロから始める「ブッダの瞑想」～彼岸への旅 瞑想指導	日本テラワダ仏教協会YouTube公式チャンネルの登録者数が1万5000人を突破したことを記念して、〈ゼロから始める「ブッダの瞑想」一日体験～彼岸への旅〉を開催します。ブッダの教えに興味はあっても、瞑想をやってみるとなると敷居の高さを感じる方も多いでしょう。そんな全くの初心者でも気軽に始められる瞑想のエッセンスをご紹介しますオンラインイベントです。	2:05:36	ゴータミー精舎
145	2021/09/19	初期仏教テーマトーク	Affection deficiency 愛着障害からの脱出	協会YouTubeチャンネル視聴者の皆様からリクエストを受けた法話テーマについて、アルバムツレ・スmanaサーラ長老にお話していただく新企画〈スmanaサーラ長老の初期仏教テーマトーク〉です。 ▶本日のリクエスト：愛着障害の克服 以前アグルトチルドレン、愛着障害の克服について質問したときに、「これは膨大なテーマだ」と長老がコメントされていました。短くは説法していただけたのですが、長い時間かけての説法も聞いてみたいです。スマホ子育てなどで今後愛着障害の問題はより深刻になってくると思うので、決してマイノリティな問題ではなくってくると思います。	2:19:22	ゴータミー精舎
144	2021/09/12	初期仏教テーマトーク	こころの鍵を開ける Mind Unlocked	協会YouTubeチャンネル視聴者の皆様からリクエストを受けた法話テーマについて、アルバムツレ・スmanaサーラ長老にお話していただく新企画〈スmanaサーラ長老の初期仏教テーマトーク〉です。 ▶本日のリクエスト：オープンマインドの育て方 スmanaサーラ長老が何度かご指摘されている、「日本人の傾向として、知識的にオープンでない、ディスカッションが苦手、異論が頭に入らない」という社会現象が仏教心理学的にはどう説明されるのか、そして我々日本人がそれをどう克服していくべきなのか、というテーマでご説法頂きたいです。	2:01:59	ゴータミー精舎
				Q01：おとなしい性格は悪ですか？ Q02：なぜ解脱を目指すのか？ Q03：不安を感じやすい体質を変えたい Q04：心の状態について		

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
143	2021/09/09	初期仏教Q&A	おとなしい性格は悪ですか？／なぜ解脱を目指すのか／般若心経の評価・他	Q05：私という概念 Q06：般若心経の評価 Q07：すべてが嫌になった Q08：瞑想の形 Q09：来世まで記憶を持ち運ぶ方法 Q10：萎縮せずにのびのび働きたい Q11：明るいがん闘病	2:00:56	ゴータ ミ－精舎
142	2021/09/05	初期仏教テーマトーク	無常の見方 2021	協会YouTubeチャンネル視聴者の皆様からリクエストを受けた法話テーマについて、アルボムッレ・スマナサーラ長老にお話していただく新企画〈スマナサーラ長老の初期仏教テーマトーク〉です。 ▶本日のリクエスト：無常と生滅 「無常」と「生滅」についてお聞かせください。川のたとえなどから、時々刻々と人も物も変化し続ける、ということは理解できてきたのですが、瞬間瞬間に「ある」と「ない」が繰り返されている、という「生滅」がまだよくわかりません。特に「ない」という状態がわからないのですが、わかりやすくお教え願えますでしょうか。 初期仏教テーマトーク〈無常の見方 2021〉	1:55:19	ゴータ ミ－精舎
141	2021/09/02	初期仏教Q&A	落ち込んだ息子／うつ病を治したい？／幸せの定義・他	Q01：失恋で落ち込んだ息子への対応（父親からの相談） Q02：父親が病気に Q03：うつ病について Q04：幼少期の記憶 Q05：悟りと魔境 Q06：空腹の忍耐 Q07：幸せの定義 Q08：「気づき」と「観察」	1:53:19	ゴータ ミ－精舎
140	2021/08/26	初期仏教Q&A	忍耐・堪忍と不放逸／子供たちの未来が心配／ネットコミュニティの管理・他	Q01：妄想への気づき Q02：趣味のブログ Q03：瞑想と病氣治療 Q04：なんで英語の勉強しなくちゃいけないの？ Q05：忍耐・堪忍と不放逸 Q06：慈悲の瞑想のコツ Q07：子供たちの未来が心配 Q08：Ājivaṭṭhamaka sīla 不邪命を八番目とする八戒 Q09：ネットコミュニティの管理 Q10：悟りは夢から醒めること？ Q11：四苦八苦の生苦 Q12：非業の死と生まれ変わり	1:53:34	ゴータ ミ－精舎
139	2021/08/22	初期仏教テーマトーク	【新企画】死に支度（しにじたく）のススメ？	協会YouTubeチャンネル視聴者の皆様からリクエストを受けた法話テーマについて、アルボムッレ・スマナサーラ長老にお話していただく新企画〈スマナサーラ長老の初期仏教テーマトーク〉です。 初期仏教テーマトーク〈死に支度（しにじたく）のススメ？〉	2:05:47	ゴータ ミ－精舎
138	2021/08/19	初期仏教Q&A	慈悲の瞑想と破壊欲／家族関係のさまざまな悩み／老化に向き合う・他	Q01：慈悲の瞑想と破壊欲 Q02：Vibhavaṭṭhaṇāに関するアイデア Q03：性欲の性差 Q04：忤度を強いる家族 Q05：家族関係、どこまで忍耐すべきか？ Q06：残酷な言葉の妄想 Q07：老化について Q08：仏教と肉体行 Q09：瞑想よりも善行為？ ※短めの質問をまとめて Q10：85歳の認知症のおばあちゃんに仏教を教えるにはどうしたらいいですか？ Q11：音楽を聴くことが好きですが、聴きすぎるのは問題ありますか。 Q12：壊滅智と涅槃は似てますけど、どう違うのですか？ Q13：三相の「苦」が理解できない Q14：原因と結果の世界 Q15：意味をわからないままの読経 Q16：妄想を止めるための読経 Q17：瞑想すると不快・恐怖を感じる Q18：瞑想とエネルギー Q19：差別や人権は人間の存在欲がもたらす議論？ Q20：妻への期待	1:50:45	ゴータ ミ－精舎
137	2021/08/15	初期仏教テーマトーク	【新企画】渴愛／放っておく	協会YouTubeチャンネル視聴者の皆様からリクエストを受けた法話テーマについて、アルボムッレ・スマナサーラ長老にお話していただく新企画〈スマナサーラ長老の初期仏教テーマトーク〉です。 ▶第一回は〈渴愛／放っておく〉という2つの重要キーワードを取り上げます。 トークテーマ①「渴愛」 トークテーマ②「放っておく」	2:03:10	ゴータ ミ－精舎
				Q01：本気で死ぬとは思えない Q02：他の生命の気持ちがわかるようになるには？ Q03：釈尊の徳について		

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
136	2021/08/12	初期仏教Q&A	本気で死ぬとは思えない／慈悲と正当防衛／仏教はシングルタスク志向？・他	Q04：慈悲と正当防衛 Q05：仕事と修行・悟り Q06：仏教はシングルタスク志向？ Q07：解脱を目標にする生き方 Q08：修行のマンネリを乗り越える方法 Q09：瞑想のために生活保護を受けていいか？ Q10：仏典のファクトチェック Q11：微粒子レベルの観察 Q12：自分の感情の反映	2:03:15	ゴータミー精舎
135	2021/08/05	初期仏教Q&A	善行為と感謝／グループ・派閥が苦手／長老が気をつけていること・他	Q01：善行為と感謝の関係について Q02：グループ・派閥が苦手 Q03：直前の心の観察方法 Q04：心はなぜずっと一本で流れるのか？ Q05：不貪不瞋（不痴）の気持ちについて Q09：罪悪感の正体 Q10：嫌悪の気持ちと解脱 Q11：数年前の出来事と瞑想 Q12：気づきと善悪 Q13：長老が気をつけていること Q14：集中状態になる方法 Q15：頭が悪い人と良い人の違い Q16：ヨガについて Q17：「五蘊（名色）が止滅する」とは？	2:13:59	ゴータミー精舎
134	2021/07/29	初期仏教Q&A	禁煙の成功体験／輪廻転生の謎／人前で緊張してしまう・他	Q01：「やめる」という心の働きを拡大することはできますか？ Q02：なぜ離れた場所に転生できるのか？ Q03：人前で緊張してしまう Q04：業と意思（運命論か意思の力か） Q05：渴愛3種類のお互いの関係性について Q06：八正道の正命（sammā ājīva）を実践するとどのように涅槃に到達するのでしょうか？わからないのでどうぞよろしくお願いします。 Q07：仏教における「植物」の位置づけ Q08：瞑想実践して2年程になります。考えが勝手に湧いてくる事や、体が勝手に反応する等自分の意志では心も体もどうしようもないという事をだんだんと経験するようになってきました。以前より考えの執着などが薄くなりました。悟り（預流果）についての質問です。悟りの瞬間（預流果）とは、はっきりとした経験が訪れるものなのでしょうか？それとも徐々に執着が薄くなっていく経験なのでしょうか？ Q09：施しについてですが、株などの投資でお金を増やしてたくさん寄付したいと思うのは欲なのでしょうか？ Q10：西洋式のマインドフルネス後に「自分は何をしても良い」みたいなエゴが強まるという研究事例があったのですが、何でそうなるのでしょうか？瞑想で集中力や精神力がつけば、知恵や慈悲喜捨が育つと短絡的に思ってたのですが、どういう因果になっているのでしょうか？ Q11：修行が完了するのが早い人と遅い人の差はなんですか？ Q12：日本仏教の開祖で阿羅漢に至った人はいない？ Q13：気づきの瞑想中に、智慧はどの様に働いていますか？ Q14：過去にいいことをして、現在はいじめをしていない。けれども反省をしているかどうか分からない人に対して、どのような態度を取るべきでしょうか。 Q15：私の母は、一度ヒステリーを起こすと手が付けられません	2:12:25	ゴータミー精舎
133	2021/07/29	初期仏教Q&A	回向できるのはお布施だけ？／職場での殺生／親の連帯保証人になれと頼まれた	Q01：回向できるのはお布施だけ？ Q02：以前、瞑想中に観た幻覚の自分について質問しました。その後も、複数回、幻覚の自分を観たのですが、ごく最近の体験について質問致します。内容ですが、座る瞑想中に、私を見ている私がいまして。その私は、中性的、というか、性別不明な印象で、目元も口元もとても優しい感じで、軽く微笑んでいました。 Q03：職場での殺生 Q04：【それならブッダに聞いてみよう】の中で、〈会話をするなら感情を抑えるそれなりの訓練をした方がいいです〉とありました。その【それなりの訓練】とは具体的には、慈悲の瞑想やヴィパッサナー瞑想の実践の事を指すのでしょうか？何か特別な訓練ですか？在家の人間にも出来る事ですか？是非伺いたいです。 Q05：怒った人より、それに反応して、怒った人の方が、悪いというのは、いったいどういうことでしょうか？そのからくりを教えてくださいと幸いです。 Q06：親の連帯保証人になれと頼まれた Q07：寂しすぎて死にたい時がある Q08：先々週に上司に怒られパなしと相談したものです。長老のアドバイス通り上司に「具体的に私の直すべきところ」を聞いたところ、具体的に指摘してくれました。そして上司も怒りすぎるところを改めると約束してくれました。ありがとうございました。ところで、怒るということ、指導のためのしかるということの違いは何でしょうか。よろしくお願いします。	1:18:18	ゴータ

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
133	2021/07/22	初期仏教Q&A	の殺生／親の連帯保証人になれと頼まれた・他	Q09：今世は、辛かった時期に、仏教に出会い、法話を聞いたり、瞑想に取り組んだことで、今現在、細かいことは、色々ありますが、充実した時間を過ごせていると感じています。来世以降も、仏教の教えに出会い、修行を継続していきたいと思っています。そのためには、今のうちに、どのような原因を作っておく必要がありますか？ Q10：性欲が出てくるとき心をどのようにコントロールすれば良いか？ Q11：喜びを感じにくい性格について Q12：言葉と感情の関係について Q13：慈悲の瞑想で優しさが増したように感じるが... Q14：仏教での「悟り」とは、「何か凄い考えを閃いた！」という事では無くて「心」、「精神」の状態の事を言うのでしょうか？ Q15：十福業事 (Punna Kiriya Vatthu) の10番目、見直業 (けんちよくごう：Ditthuju-Kamma) とは、どのように行う修行なのでしょうか？英語だと、Straightening one's vies とか、Forming correct viewsなど表現されますが、具体的なやり方・方法がよくわかりません。 Q16：故・島影透様への感謝を伝えるとしたら、どのようなやり方がおすすめでしょうか？教えて頂けますでしょうか？ Q17：お釈迦様のような阿羅漢でも、喜怒哀楽の感情は生まれるのでしょうか。悟った人とそうでない人の違いは生じる感情に執着することがないという理解であっていますでしょうか。 Q18：子供の時から真理を探していたと求めていたと言ったらそれは欲じゃないの？と言われました。真理に執着するって言えますか？	1:48:18	ミー精舎
132	2021/07/01	初期仏教Q&A	10代でやっておくべきこと／お経とは何ですか？／この世は悪人に有利・他	Q01：長老が10代のうちにやっておいたほうが良いと思うことはありますか？ Q02：お経とは何ですか？ パーリ語が分からなくても、お経を聴くと効果はありますか？ Q03：世の中には差別やヘイトでお金を儲ける人々がいます。そういったものは人の煩惱を刺激する情報であるから人気になるのだと思いますが、そう考えると現世は悪人が絶対的な有利な気がしますがそんな世の中で生きるコツを教えてください。 Q04：娘の自立を助ける方法 Q05：リーダーとしての心得を教えてくださいと幸いです。特に女性が多い職場でのリーダーシップについてアドバイス頂けるとうれしいです。 Q06：良い瞑想の先生に出会い、そして良く指導してもらうためには、生徒(教えてもらう側)は、どのような性格、気質でいることが、大切になりますか？ Q07：日常、これは慈しみか、それとも執着かに悩むことが多い Q08：最近二重人格みたいになって困っています。修行を真剣に実践する自分と仏教なんてどうでもいいやという自分。まるで別の人格みたいです。これは大丈夫なのでしょう。SNSで仏教アカウントを作ってモチベーションを維持するという方法はあまり良くないですか？ Q09：瞑想に関する質問なのですが、どうにも集中できない時に、手動瞑想だったり、アーナパーナサティをしてまたヴィパッサナーに戻ったりしているのですが、こういった瞑想のごちゃ混ぜスタイルはやらないほうが良いでしょうか？ Q10：仕事を辞めてヴィパッサナー瞑想を朝夜1時間から2時間、慈しみを3回行って1ヶ月たちましたが、特に何か変化があるわけでもありません。やり方等何かご指導願えませんか？ Q11：禅定と入定自在を得た後の目指すべき方向と修行に関する悩み Q12：長老はなぜ日本の駒澤大学に留学したのでしょうか？ Q13：仕事をすると雑談というのはどの程度必要でしょうか？ Q14：自らの仕事のモチベーションが妄想や執着だと感じます。よくないと考えなくそうとは思っていますが、こだわりがなくなってやる意味がない様な気持ちになってしまいます。まあどうでもいいか〜って感じです。気持ちは楽なのですが、これでよいのでしょうか？ Q15：カッチャーナ経を見て、自分の時間感覚が発生している場所がわかるようになり、最近よく観察しています。しかし、周りの人々が欲と無知にはめられているような不気味な感じがしたときがあり、不安になってます。これってうまく行ってますか？ Q16：音のない世界はかえってうるさく(耳鳴りなど)少しの騒音(ノイズ)があると不思議と静寂なるものを感じます。この少しの騒音を煩惱ととらえるならば、この煩惱のおかげで私は静寂を知ることができる...ありがたいものなのでは?と思い、また生きているということなのかなと思いました。長老の見解をお聞きしたいと思います。 Q17：約2年前に怒りの対応の仕方をスマナサーラ先生に教えていただき、その通りに相手に自分の言い分を言い、改めてほしいことを伝えました。怒りの煩惱をどうにかおさめようとし、仏教に出会い、救われつつあります。そう考えると煩惱も人間に必要なものかとも思います。先生は煩惱はどうお考えでしょうか？ Q18：死にたい消えたいと言っている友人の対応方法について Q19：上司に怒られっぱなしで辛いです。少しも褒められません。自分に対して、とても強い口調で言います。何がいけないのか。もう少し優しく言い方を改めてもらいたいです。そのように主張したほうが良いでしょうか。	2:03:43	ゴータミー精舎
131	2021/06/24	初期仏教Q&A	悟ったという勘違い／パワハラの原因／葬式って意味あるの？・他	Q01：悟ったという勘違い Q02：パワハラの原因 Q03：葬式って意味あるの？ Q04：祝福の偈について、神々のご加護や悪霊の禍があるのでしょうか？ Q05：上司のパワハラで鬱状態が続いている... Q06：悟りそのものに段階があるのか？ Q07：「自分」という実感は阿羅漢になるまでは完全には無くならないのか？	1:36:55	ゴータミー精舎

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q08：「今ここ」の対象の切り替え（仕事と子ども）		
				Q09：人からの影響について		
				Q10：五感（色・形・音・声、味、香り、触られるもの）を制御する具体的な方法はありますか？		
130	2021/06/17	初期仏教Q&A	東京五輪どうすべき？／心の偉大なる力／サイコパスへの対応・他	Q01：現在日本で非常に問題になっている東京五輪（オリンピック・パラリンピック）開催について、仏教的な観点から見た場合、どのように見ることができのでしょうか？俗世間的な話で仏教が本来立ち入る話ではないとは思いますが、何らかの視点を与えてくださると助かります。	1:36:20	ゴータミー精舎
				Q02：無知について2つの質問です。1. 「欲と怒りはコインの裏表です」とご指導されることがありますが、先生に教わったことを実践してみて、コイン自体は無色透明な無知の動きなのではないかと最近思うようになりました。気づきでコイン(無知の動き)自体を壊してしまえば、欲と怒りから解放され则认为てよろしいでしょうか？ 2. また以前、「嫉妬を無くすには喜びの心を育ててください」と法話でお話して下さったDVDを拝聴しました。怒りと喜びの回路は、脳の非常に近いところを使っていて喜びの回路が大きくなってしまえば、怒りの回路は使われなくなって、喜びの回路として使用されるようになると伺った事があります。(それと同様に、) 無知の動きで使う回路と気づきの回路は近い、または同じところを使っているのでしょうか？ そうであれば喜びながら怒れないように、気づきながら無知にはなれなくとも思いました。		
				Q03：仏教でいう「無我」を体得するためには、私とかあなたとか1, 2人称を実生活で使用しないことで体得できるのでしょうか？（あるいは、）八正道の実践をするうちに身につくものなのでしょうか？		
				Q04：先日慈悲の瞑想をしていて「慈しむというのは、他の生命に対する上から目線の態度。お前なんか偉そうにやるな。」という思いが心の片隅にあることに気がつきました。この思いが強くなると、冥想中の集中力がガクッと低下します。これに関連するのは分かりませんが、自分が怒っている時に、相手から哀れまれたり、悲しまれたりすると、相手の態度に「上から目線」を感じて不快になり、自分の怒りが増大することもし出しました。この怒りが、慈悲の冥想中の「お前なんか偉そうに」という不快感とつながっている気がします。解決の糸口とするため、このような心理についての解説をいただきたいと願っております。		
				Q05：お釈迦様の教えと関係のないイベントを催す会員が増えてきたように思えます。……など、初期仏教と関係がなく、心が清らかになるイベントとは思えません。……長老はこのような会員の活動を、どう思われますか？		
				Q06：失礼な質問でしたらお許しください。戦争やテロが私たちのことを標的にしてきた時でも、仏教の心の安穏はそういう恐怖に負けず、乱されないものなのでしょうか？		
				Q07：サティ(念)には、「思い出す、覚えている、忘れないでいる」という様な動きも、有りますか？有るとすると、「今の瞬間の心、もしくは、身体に気づいている」という様な動きと、「思い出す、覚えている、忘れないでいる」という様な動きは、関連があるのでしょうか？よろしく願います。		
				Q08：長時間瞑想する場合、歩く、立つ、座る、歩く、立つ、座ると続ける中で慈悲の瞑想、読経などをはさんでも良いもののでしょうか。瞑想中に溜まってくるイライラみたいなものが大切とのことでしたのでビパッサナーだけで頑張るべきでしょうか？		
				Q09：コロナ禍の中、葬儀や法事に参加できないことが多くなってきました。私自身は特に集まらなくても供養はできていると思っています。でもやり方が分かりません。とりあえず、瞑想をして回向文を唱えています。正しい方法があれば教えてください。よろしく願います。		
				Q10：私の職場の社長が長老の著書「怒らないこと」の一節を座右の銘として、社員の業務基礎資料の一ページ目に載せています。その一節の中で我々は日々「どうしたら成功するだろう？」と計画して生きればよいのです。計画の長さは10分くらいで充分です。(略)「この10分で自分がやらなくてはならないことをやり遂げるんだ」とありますが、その10分ぐらいの計画、10分でやり遂げるとはどういうことでしょうか。教えてください。		
				Q11：最近、山に入って自然に触れてから心を落ち着かせて瞑想しています。そこで単純な質問なのですが、自然の中で瞑想する場合、蜂や猪などにはどのように対策したらいいのでしょうか。		
				Q12：サイコパスへの対応について、質問よろしく願います。去年転職したのですが、現在の職場である人から嫌がらせを受けていました。その人は新人に嫌がらせをすることで有名な人で皆から恐れられていました。多くの人が心を病んで辞めていったそうです。私は嫌がらせを無視して仲良くやろうと頑張っていたところでしたが、先日、施設してあるロッカーから私物を盗まれました。私は一線を越えたなと思い、警察に被害届を出し、結果その人が辞めることになりました。今回の対応で同僚は大喜びですが、私はその人に対する怒りが強く、そのようなサイコパスを放置していた会社への怒りも強いのです。そして、その人からの逆恨みや復讐について恐怖心もあります。ストレスまぶたの痙攣もあります。相手が何をしてくるか分からないサイコパスの場合、どうすればいいのかアドバイスください。		
				Q13：31歳男です。愛情不足、アダルトチルドレンの治療にはどのようなものが有効でしょうか？		
				Q14：サティ、実況中継はどのような気持ちでやっていけばいいのでしょうか？「この一瞬で一歩前進してやるぞ」という気合いで「左足！右足！」とやると頭に血が登る感じが傲慢になる感じがして最終的にはパテてしまいます。この質問を書きながら思ったのですが「生きとし生けるものは幸せでありますように」という気持ちですればいいのでしょうか？混乱した質問ですみません。		
				Q15：パーリ語の質問です。以前の経典解説のpatisarānaのところにあったvisaya（対象）とgocara（範囲）という言葉ですが、辞書にはvisayaには境、対象とあります。gocaraは餌、餌場、行処とあります。このふたつの言葉について教えてください。		

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
129	2021/06/13	パーリ経典解説	問題を解く鍵／老いるという真理 相応部大篇「ウンナーバ婆羅門経」「老法経」を読む	「生きる」という問題を解く鍵とは何か？ Paṭisaraṇa（パティサラナ）というキーワードを軸に展開されるパラモンと釈尊の問答を記録した「ウンナーバ婆羅門経」と、老境に達した釈尊とアーナンダ尊者のやりとりを記録した「老法経」（ともにパーリ相応部 大篇 根相応 老品）を読み解きます。 パーリ経典解説	1:37:04	ゴータミー精舎
128	2021/06/06	パーリ経典解説	Self discipline——自分を育てる様々な方法 増支部四集「第一の忍耐経」を読む	不忍耐 (akkhama)、忍耐 (khama)、調御 (dama)、寂靜 (sama) という覚えやすいフレーズを用いて、お釈迦さまが様々な「自己制御」の方法 (paṭipadā) を示した増支部経典を読み解きます。 Self discipline 自分を育てる様々な方法——増支部四集「第一の忍耐経」を読む	2:17:49	ゴータミー精舎
127	2021/06/03	初期仏教Q&A	人生の大目標とは？／人格者・智慧ある識者の条件／携帯の着信音が怖い・他	Q01：「大心者と呼ばれるものはどういった（大きな）目標（ピックアップオブジェクト）をもつのでしょうか？」日曜日の船経の法話を聞かせて頂いたとき、「パソコン関係で有名なお二人（実名は避けます）は小心者、小さな目標（スモールオブジェクト）のスケールを大きくしただけ」とおっしゃられていたと思いますが、ものすごい衝撃を受けました。この機会に、大心者の特徴や目標を知りたいと思い質問させていただきました。また長老は大心者だと思える人物に出会ったことはあるでしょうか？ ありましたらそのお方について、どうゆう目標でなにをしていたか、お話をして頂けたら幸いです。 Q02：長老が時々、一般人に対して「人格が優れている」とか「人格者」だと表現なさる時がありますが、貪瞋痴で生きている在家のどこを評価して、人格者だとおっしゃるのですか？ Q03：『慈経』の智慧ある識者たちとは、具体的には誰のことでしょうか？ 教えてください。 Q04：生命の生きるエネルギーについて質問があります。「生命が生まれた瞬間には満タンだった寿命バッテリーは時間とともに減ってしまい、それを充電する方法はない。」（施本「十二因縁のメカニズム」p64）一方で、「笑うことでエネルギーがチャージされる。」（著書「執着しないこと」p202～204）と説かれています。どのように理解すればよいのでしょうか？ Q05：相応部「一法経」の解説についての質問です。この動画のステップ10、五蓋がなくなっていると気づく所までは、出来ているように、自分では思っています。長老の仰る、脳に余裕がある、という説明も、よく分かります。しかし、そこから先が上手く出来ていない気がします。ステップ11で、無常の流れを見られるように観察のレンズをちょっと調整する、という説明が、体感と一致しません。自分の体感では次のようになります。吸う吐くを観察していると、延々と繰り返されているなあということに気づいて、無常というよりは、dukkhaが意識されてきます。どのようにしたら、ステップ11以降を、正しく実践できるのでしょうか？ Q06：識蘊の観察について、自分の中で2つの疑問が浮かび、次のような認識を持ちました。 1、五蘊のそれぞれは刹那毎に変化、生滅しているが、なぜ同じように変化、生滅している識蘊でそれを認識できるのか？（自分の認識：それぞれの識蘊は同期（シンクロナイズド）して変化、生滅しているわけではないので、隣り合った2コマの刹那に限ってその変化、生滅を認識することができる。） 2、識蘊を観察している認識がまた識蘊という観察対象となり、無限に続いてしまうのでは？（自分の認識：いくら識蘊をさらに俯瞰していても、一刹那には一つの識蘊しかなく俯瞰したと思ってても既に前の識蘊は減っていて重なることはないから。） 以上、この認識におかしな点やアドバイス等ありましたらご教授いただけますと幸いです。 Q07：座る瞑想や歩く瞑想の効果については語られますが、立つ瞑想の効果についてはあまり語られていない気がします。立つ瞑想はなんのためにやるのでしょうか。 Q08：離婚した夫が子どもの事でメールでよくマウントを取ってきます。(人格を否定したりバカにする事をいう。)全て聞き流して反応していませんが、しつこいのでやめて欲しいです。何かユーモアを交えたような返信法についてアドバイス頂きたいです。 Q09：妬む人は不幸になると言いますが大体いつも彼らは多数派で声が大きく、やりたい放題やっているし、妬む側の方が安全では？とすら思います。特に日本では奇妙ですが何か持っている奴には何しても良いという風潮すら感じます。私も昔から散々男女関係に巻き込まれてきたので偏見になっているかもしれませんが要は、実際は彼らなりに楽しくやってるのではないかということを知りたいです。あまり考える必要はないかもしれませんが... Q10：八正道の正念と正定について、2つ質問させて下さい。1. 八正道の正定とは、どのような心の状態ですか？2. 正念を続けていると、正定にも達しますか？ Q11：携帯の着信音が鳴るといつもビックリとして、何か嫌な知らせ？怖いと瞬間で心が暗く囚われてしまいます。ちゃんと出ますが。今、親しい人が入院していて、まさか訃報では？とビックリしているのもあるのですが、でも着信音は昔から恐怖でした。家庭環境が複雑でしょっちゅう緊急連絡が夜中でもかかってきた過去もあるのですが、着信音を怖がらなくなる心の方法がありましたら、教えてください。 Q12：瞑想をしていて感覚の後に自我が発生しその自我も生滅して変わっていると感じました。そして色受想行識の生滅がわからないことが原因で自我が発生すると思ったのですが正しいのでしょうか？ Q13：パーリ語について質問させて下さい。 四念処経で、Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati 「そのように内の身における身随観者として住し、外の身における身随観者として住し、あるいは内外の身における身随観者として住する」とあります。これは皮膚を境界として内と外と考えて良いのですか？ また同様な文章が受・心・法についてもあります。その場合の内と外とはどういう意味でしょうか？	2:10:15	ゴータミー精舎

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q14：慈悲の瞑想をやるときに自分の念じ方が正しいのか分からなくなることがよくあります。慈悲喜捨は本来人間の心にはないものと感じているので、間違った念じ方をしてしまうと返って変な思考が身についてしまうのではないかと不安になります。70%位正しいだろうと思っていればとりあえず続ける方針で大丈夫なのでしょうか？また、正しい方向に育っていることを見分ける基準があるとしたら教えて頂けると幸いです。 Q15：在家で瞑想を始め。長老の動画を参考に瞑想をし、1年ほどが経ちました。最近、思考が表れては消えていくのがはっきり体感として分かるようになり始めました。それと同時に、今まで“思考こそが自分”と思っていた感覚が薄れ“身体（生命）としての自分”が大きくなるような感覚が現れてきたのを感じます。この方向性を維持し、身体（生命）としての自分を見つめ続ける方向性で良いのでしょうか？ご指導頂けると幸いです。 Q16：瞑想修行初心者です、地元で、テラワダ仏教を教えてください。お寺で、月一座禅会を学んでいます。瞑想、歩く瞑想で、感覚=こころを感じて、サティを入れなさい。と言われましたが、感覚を感じていると、自然とラベリングは出てくるのですが、もっと、瞑想の感覚、生滅を感じようとすると、自然とラベリングが出てきません、自然とラベリングができるぐらいの感覚の深さでいいのでしょうか？お教えくだされば嬉しいです。 Q17：職場の上司から、お釈迦様の誕生、成道、般涅槃が同じ日に起こったということに引っかかっているようで、「どうもこういうことを聞くと仏教が怪しく思える」と言われてしまいました。こういう人にどう説明したら良いですか？		
126	2021/05/30	パーリ経典解説	Dhamma cruiser——苦悩の海を渡る スッタニパータ2-8「船経」を読む	善友（ブツダ）の教えを輪廻の大海を渡るための堅牢な船に喩えた、スッタニパータ2-8「船経 Nāvāsuttam」を読みます パーリ経典解説 スッタニパータ2-8「船経 Nāvāsuttam」	2:07:04	ゴータミー精舎
125	2021/05/27	初期仏教Q&A／ ウェーサーカ満月法要	祝ウェーサーカ祭 スマナサーラ長老の 初期仏教Q&A／ウェーサーカ満月法要	Q01：前回のイティヴツカ講義で、九分教（suttam, geyyam, veyyākaraṇam, gātham, udānam, itivuttakam, jātakam, abbhutadhammam, vedallam）について解説いただきましたが、肝心のイティヴツカ（itivuttaka）について説明がありませんでした。いわゆるイティヴツカ（小部イティヴツカ）はイティヴツカではない、ということだけ述べられていました。そこで、 ①パーリ経典を検索したところ、お釈迦さまが「iti yaṃ taṃ vuttam, idametam paṭicca vuttam」（『〇〇である』と。）そのようなことが言われましたが、これによってこのことが言われたのです」と述べている箇所がありました。イティヴツカとは、このような説法形式のことなのかと推測したのですが、如何なものでしょうか？ ②関連して、パーリ経典でいわゆるウダーナ（小部ウダーナ）以外のウダーナ（udāna）の用例を調べてみたら、お釈迦さま自身がウダーナを述べたという例はわずかで、お釈迦さまの存在やお釈迦さまの説法に感動した人々や神々が思わず詩をうたいます、というケースが多く見られました。こういうものも、九分教のウダーナに含まれるのでしょうか？ Q02：ここ2カ月ほどスマナサーラ長老の瞑想のステップの動画を参考に、歩く瞑想、座る瞑想を実践しておりました。その様子を見ていた母から瞑想のクンダリーニ症候群の心配からやめるよう言われまして、母に心配をかけず家族での不和をもたらさないためにも、話し合いをしてやめることになりました。ただ、私としてはせめて日常生活で気づきの実践、観察モードの実践は実施しようと思っています。ですが、瞑想で訓練をしていなければ悟りに至るのは一生かけても至難の業なのかと考え、不安な状態です。座る瞑想、歩く瞑想など各瞑想、そしてスマナサーラ長老のお話をこれから聞けなくなったとしても、これまでのお話から、各認識器官の観察を軸として日常生活の観察(気づき)を実践していけば、悟りに達することは可能なのでしょうか。正直な気持ち、出家したらこんな制限もないんだろうなあと考えてしまいますが、仏教の教え通り不満は貪なので今の環境でもできる限りの努力をして悟りに近づきたいです。ぜひ日常生活での観察で悟りに至れるか、そして今の実践にアドバイスがございましたらお聞きしたいです。 Q03：私は在家で、1人で座禅をしていますと今実践している座禅が正しい方向に在るのか、間違った方向に在るのか分からなくなることがあります。登山をしていて途中で道に迷いそうな時に、方向標識や高度(合目)標識を見つけて今の居場所を確認することが出来ます。座禅実践の過程では心象的認識・感覚と視覚的認識・感覚は残っていると思います。私は座禅実践中に臉の後ろに、ある種の色彩と形状を認識することがありますがこの認識を手がかり(サイン)として今の座禅の立ち位置を判断する（例えば、ある種の色彩・形状を認識したらそれをキープ(継続)する。別種の色彩と形状を認識したらそれをシャットアウト・排除する。）ことは可能でしょうか。 Q04：テレアポの仕事をするべきか迷っています。テレアポは数年前に働いた経験があるのですが、台本に嘘が入っていることが良くあります。期間限定と嘘ついたり、セールストークでお客様の感情を煽って行動させることがあります。ただ自分はアポの最高記録も出すことができ、テレアポの仕事が向いているように思います。こうした仕事はやはり避けた方がいいのでしょうか。よろしく願います。 Q05：最近、目標ができました。コメントを機械音声を読み上げる音声付きのチャットサイトを作ることです。孤独な人たちの孤独を癒す場所になったらいいなと思っています。しかし、1つ懸念があります。2chのような下品なコメントばかりのサイトになってしまったらどうしようと。まだ必要な言語を勉強している段階で、作り始めてもいないのにこんな妄想をするのは馬鹿だとは思いますが、何か良い方法はないでしょうか。 Q06：仏教では精神薬についてどう考えていますか？今現在、回復したことも多いですが、身体がしんどくて困っています。 Q07：パーリ語の質問です。四神足（iddhipāda）に出てくるatīlīnaという言葉についてですが、語源のlīnaの意味は辞書に「shurunk、退縮」とありますが、atīlīna cittaの意味は退縮しすぎた心でしょうか？ またsaṃkhiṭṭa cittaとの違いは何でしょうか？	2:21:16	ゴータミー精舎

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q08：日本の仏教全般に対して、長老がどのように評価していっているのかについて、忌憚の無いところをお聞きたいです。原始仏教→大乘仏教→中国仏教→日本仏教。元々の上座仏教から大きく変貌した結果、現代日本の仏教から、仏陀の教えは、ほとんど失われてしまっているのでしょうか？あるいは、重要なエッセンスは、案外ちゃんと引き継がれているのでしょうか？その辺りのことを知りたいです、宜しくお願いします。 ウェーサーカ満月法要（スマナサーラ長老、ヘーマラタナ長老、ヤサ長老）		
124	2021/05/23	パーリ經典解説	Living in dharma——真理に任せた生き方 イティヴツカ（如是語經）「法隨法向道經」を読む	〈「このように仏陀が言われた、阿羅漢が言われた」と私は聴いています〉という特別なフォーマットでまとめられたパーリ小部イティヴツカ（如是語經）より「法隨法向道經（Dhammānudhammapaṭipannasuttaṃ）」を読み解きます。法（出世間法）に達するための隨法（順法・副法）たる七清淨（satta visuddhi）の階梯が詳細に紹介されます。九分教と呼ばれる經典分類の伝統的解釈を仏説に基づき再解釈するくだりも聞きどころです。 イティヴツカ（如是語經）「法隨法向道經」を読む	2:01:19	ゴータミー精舎
				Q01：座る瞑想が苦手です。体も心も苦痛しか感じないからです。特に思考・妄想を止めようとするときつくてたまらず、ずっとさぼっていました。とはいえ、逃げ続けるわけにもいかないので、ゴールデンウィークの瞑想会から座りはじめました。やりかたを確認するために「自分を変える気づきの瞑想法」を読んだら、「音、痛み、しびれなどは、敵でも邪魔でもありません。現実です。ですから、嫌な気持ちにならないで、ただ淡々と実況中継するのです。」とありました。「苦も現実だから邪魔なわけではなくて、苦を避けたいという心（行）の方が問題なのかな？」と思いました、この認識でいいのでしょうか？ Q02：座る瞑想が苦手なので「六処の観察」と「五蘊の観察」をしていました。でも、どうしても行蘊は「私ではありません」と思えません。これこそが「私」だと見えてしまいます。行蘊をどう攻略していけばいいか、アドバイスをいただければ幸いです。 Q03：素朴な疑問です。經典を読むと、初まりの部分に、「世尊が独座していた」とか「瞑想歩きをしていた」などの記載が少なからず見られますが、お釈迦様を含めて阿羅漢など既に山の頂上まで到達している方たちでも、日頃瞑想するのはなぜでしょうか。 Q04：初心者ですが少しずつ瞑想をしています。うまく瞑想が進む時とそうでない時がありますが、うまく瞑想が進む時に、瞑想が終わって目を開けて自分の手を見ると奇妙な感覚に襲われます。手の形そのものに奇妙さを感じますし、鏡で顔を見ても各パーツの形に奇妙さを感じます。今まで見たことのない生き物を初めて見る感覚に近いかもしれません。気にせず瞑想実践を行うことが大事だと思いますが、このような肉体への感覚について何かご助言いただければありがたいです。 Q05：瞑想をすることによって妄想が減り睡眠時間は短くなる、との内容のお話をお聞きした記憶がありますが、夢を見ることも減っていくのでしょうか。瞑想と睡眠・夢を見ることの関係性についてお教えいただけますとありがたいです。 Q06：歩行瞑想で足の感覚を観察していると、よく足が止まって困ります。一方で、家族に呼ばれたりすると急にすごい勢いで足が動くことがよくありますので、心をうまく、励ましてあげれば瞑想で足が止まって困っているときも、乗り越えられるのでしょうか？ Q07：私の行なっている修行が正しいのかどうか分からないので、ご指導頂きますでしょうか？現在、私が行なっている修行は、 ①朝晩1時間ずつ、慈悲の瞑想フルバージョン ②日中は『自分は幻覚である、自分はいない』と念じ続ける ③日中、生命を見たら『幸せでありますように』と念じる ④日中、怒り・嫉妬・憎しみ・慢心が湧いてきたら『これで私は幸せ？』と念じる ⑤日中、欲が湧いてきたら『釣り針』と念じる この修行を行う以前は、ヴィパッサナー実践のみをやっておりましたが、実践中に怒りや欲に吞み込まれてしまい、まともに実況中継ができていなかった為、一旦ヴィパッサナー実践を断念し、スマナサーラ長老の著書や動画から勉強させて頂いた中で、この修行方法に変えました。この修行方法に変えてから、今のところは怒りや欲が弱くなっており、瞑想中に、自分の体重が軽くなる現象（1分で消えました）が起きたり、日中も心が安らいている時間が増えてきていて、瞑想の効果を実感できています。（中略.....しかし、迷いもある。）確実な方法で修行を進めていきたいので、現状から解脱までの修行方法をご指導頂けますでしょうか？ Q08：宇宙法則(niyāma)の因子として業、心、種、時節があると言われました。ここに物質が入っていないのはなぜですか。また、宇宙法則と現象とはどのような関係があるのでしょうか。 Q09：業、心、種、時節が宇宙法則であるというお話を聞いて、『慈悲の瞑想フルバージョン』を唱えていて「各生命が受ける幸不幸はその生命の業の力によるものです。」という文章に疑問を感じました。実際には「業、心、種、時節」の4つによるのだから、「各生命が受ける幸不幸はその生命の業の力にもよるのです。」としたほうが正確のように思いました。如何でしょうか？ Q10：人は業に従って行動するものだとして理解しておりますが、第三者に対して怒りをあらわにする事は、怒りを受ける第三者からすると、「(その人の)業の定めに従って怒られている」という事は無いのでしょうか。第三者に対して怒る事が「(自分の)業の定め」に従っている場合、自分自身で怒りなどの感情を無くすることは出来ないのではないかと感じてしまいます。この様な迷いについて、長老から良いアドバイスを頂けないでしょうか。 Q11：以前長老から仏教を学ばせて頂いていたものです。ある瞬間から認識世界が変わりました。時間は存在せず、怒りは怒りではなく、恐怖は恐怖ではなく、瞑想は瞑想ではなく、悟りは悟りではなく、私は私ではない。現れた感覚に言葉を後付けしているだけで、実際には、言葉には何の意味もない。あるのは美しい感覚の流れだけ。このことについて長老はどうお考えでしょうか？	1:56:11	ゴータミー精舎

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q12：パーリ語の質問です。①特相 (nimitta) という言葉はsaññaに格納されるイメージと考えて良いでしょうか？②名色 (Nāmarūpa) と五蘊は同じものを指す同義語でしょうか？ Q13：ヴィパッサナー瞑想を継続する事で瞑想中や人と接しない時間は自我は周りの現象と同じくただ変化して実態がないものと感じ落ち着けるようになりました。しかし人と目が合った瞬間などに急に自我が出てきて恐怖心が出てきてしまいます。このまま瞑想を続ければこのような恐怖感もなく落ち着いていられるようになりますか？ Q14：慈悲の瞑想のフルバージョンの中で、「私は釈尊の言葉を念じます」「すべての生命は兄弟」を選んで、念じています。例えば、庭の小さい虫をみて兄弟と念じることがうまくいくときもあります。しかし、写真でヒルを見たときは、兄弟と念じることが難しいと感じました。そこで、まずは人間、次に親しい生命、最後に嫌いな生命へと進んでいこうと思いますが、その方向でよろしいでしょうか。 Q15：瞑想を諦めるのは簡単にできますが、その気持ちになった時、踏み止める方法でいいものがありますか？ Q16：「私」という認識と責任に関する質問です。「私のもの」や「私」は成り立たないと理解しますが、社会では、「私」「あなた」などと敢えて設定することで、「責任」を持たせて良い世の中を作ろうとしている側面があるように思います。「私」が成り立たない中で、ブッダは、責任について何か教えられたでしょうか。 Q17：悟った人は悟ったことを公表しないとされていたかと思います。悟った人は『あなたは悟っていますか』と聞かれたら『悟っていない』と嘘をつく感じになるのでしょうか？ Q18：ウベッカー(捨)に関する質問です。しばらくの間、怒りの感情を乗り越えようと瞑想してきましたが、「他人の考え方や生き方が自分にとっては迷惑であったとしても、それを直したりする責任や義務は自分にはないのだ」と何かを放棄するような気持ちになったら心が落ち着いてきました。これは慈悲喜捨の捨に近い気持ちなのでしょうか？ Q19：サティ(念)に関して2つ質問があります。1. ミッチャーサティ(邪念)という言葉を見たことがあります。言葉では、サンマーサティ(正念)の反対の様に思えます。具体的には、どういった心の状態を言うのでしょうか？ 2. サティ(念)とサンマーがついたサンマーサティ(正念)は、どのような違いがありますか？		
122	2021/05/16	釈尊祝祭日 ウェーサーカ記念行事	釈尊祝祭日ウェーサーカ記念行事	法話 ウェーサーカ祭のルーツを尋ねて——心のエネルギーを活性化する仏教の祭り 法話 解脱の喜び——釈迦牟尼仏陀「歓喜の言葉」を読む	3:28:15	ゴータ ミー精舎
121	2021/05/15	ウェーサーカお布施式	ウェーサーカお布施式2 スマナサーラ長老の記念法話と比丘サンガ祝福読経		2:09:40	ゴータ ミー精舎
120	2021/05/15	ウェーサーカお布施式	ウェーサーカお布施式1 お釈迦さまと比丘サンガへのお布施式法要		1:06:00	ゴータ ミー精舎
119	2021/05/09	パーリ経典解説	浄心を目指す実践——欲の見方から遠離の見方へ 相應部六処篇「苦法経」を読む	パーリ相應部六処篇毒蛇品「苦法経 (Dukkhadhammasuttam SN35-244)」を読みます。出家修行者が認識対象に惹き寄せられる「欲の見方」を脱却すべく、現象の生滅を観察することで「遠離の見方」を確立し、修行完成に至るまでの道筋が解説されます。お釈迦さまの見事な喩えの数々も聴きどころです。 パーリ経典解説	2:24:32	ゴータ ミー精舎
118	2021/05/06	初期仏教Q&A	私の瞑想これでいいの？／法に守られるということ／存在欲と慈悲の瞑想・他	Q01：瞑想と食欲（詳細略） Q02：私の瞑想これでいいの？（詳細略） Q03：『大念处経』をマニュアルにした瞑想実践の報告と疑問（詳細略） Q04：「慈悲の瞑想フルバージョン」の実践中に起きたこと（詳細略） Q05：慈悲の瞑想をする際、ゆるやかな音楽を流しながら唱えていくと、より集中して安らぐことができるのですが、この場合、音楽に依存していることになり、あまり良くないのでしょうか？ また、気分によっては慈経を唱えている方が安らぐ場合があるのですが、慈経でも慈悲心は育ちますでしょうか？ Q06：座る瞑想で肩こりが気になってお腹に集中できない時があります。どうしたらよいのでしょうか？ Q07：自分で恥ずかしく思うのですが、お腹の膨らみ縮みが分かりにくいのです。以前、長老が、パティパダーでお腹の膨らみ縮みが分らない場合、無知が強いというようなお話をされていたので、何とか感覚を捉えようと集中するのですが、微妙にしか感じません。私は慢性の鼻炎のため、鼻で呼吸がしにくく、口で呼吸をする時間が長いです。そういう訳で、このような状態でも、お腹の膨らみ縮みが分かるようになるにはどうすればよいのでしょうか？ Q08：歩行瞑想で観察していると、よく足が止まってしまいます。しかし、突然誰かに呼ばれたりすると急にすごい速さで歩けます。これは、心を活性化することが巧みであれば、歩行瞑想の壁を超えられるということでしょうか？ Q09：「実践をする人は法に確実に守られる」という長老のお言葉についての質問です。この緊急事態宣言の世の中においても、心を清らかにしようと毎日、瞑想実践する人は自然災害や、ウイルスなどからも、法が守ってくれるという解釈をしてもよろしいのでしょうか？ Q10：私は、ベジタリアンです。殺生しないという動機で動物性（食品）は口にしないようにしております。ベジタリアンやお酒を飲むのを（止めるように）友達に勧めておりますが、理解してくれません。他人に強制してはいいのでしょうか？ Q11：パーリ経典「要略経 Samkhittasuttam（増支部8-53）」講義に関連して（詳細略） Q12：「執着」について教えて下さい。私は自分の家族に対して強い愛着・執着があります。執着があるから苦しんでいると言う事が少しずつですが分かるようになってきました。気楽に結婚生活を続けながら執着を無くすことは出来そうですでしょうか？	2:07:23	ゴータ ミー精舎

日本テラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q13：昨日の法話でタンハー(存在欲)について教えて頂きました。私ごとですが、2月にがんの診断を受け、その時、自分は「生きてゆきたい」と思っていること、この強烈なエネルギーで今まで生きてきたのだと認識しました。その心自体が、際限なく増殖しようとするがん細胞に似ていると感じました。そこで質問です。慈悲の瞑想は「私が幸せでありますように」で始まります。これは、生命として持っているタンハー(存在欲)を認めるということなのでしょうか？認めたうえで、他の生命、すべての生命にタンハー(存在欲)があることを認めて、慈悲の心を育てるということなののでしょうか？上手く言えませんが、外科手術のようにタンハー(存在欲)を排除するのではなく、タンハー(存在欲)を認めつつそれを超えるものを引き出すということなののでしょうか？		
117	2021/05/04	ゴールデン・ウィーク瞑想実践会	比較は危険——相対性を超えるブッダの道	【法話】比較は危険——相対性を超えるブッダの道	2:28:27	ゴータミー精舎
116	2021/05/03	ゴールデン・ウィーク瞑想実践会	妄想の鎮圧——中部20『考止経 Vitakkasaṇṭhānasuttaṃ』を読む	【経典解説】妄想の鎮圧——中部20『考止経 Vitakkasaṇṭhānasuttaṃ』を読む Q01：第三と第五の違い Q02：第一の方法で置き換えるべき別の思考とは	2:02:33	ゴータミー精舎
115	2021/05/02	ゴールデン・ウィーク瞑想実践会	煩悩はなぜ爆発するのか？——存在欲・渴愛というマグマを発見する	法話「煩悩はなぜ爆発するのか？——存在欲・渴愛というマグマを発見する」	2:24:52	ゴータミー精舎
114	2021/05/01	ゴールデン・ウィーク瞑想実践会	執着の発見——自宅で瞑想する心構えと観察のコツ	法話「執着の発見——自宅で瞑想をする心構えと観察の仕方」	1:29:50	ゴータミー精舎
113	2021/04/29	初期仏教Q&A	劣等感を無くしたい／人生はゲームだけど……／慈経もサティの実践法？／教師の性犯罪・他	Q01：私は劣等感が強いです。他人へのねたみ・ひがみが強いです。以前はそんなことなかったんですが、うつっぽくなってからその傾向がすごく強くなりました。この劣等感を頭から消して元の明るかった自分に戻りたいです。この煩悩？を消すためにはどのように生きていけば良いのでしょうか？ Q02：嘘をつかないという戒律において、弱い決意でできるものと強い決意が必要なものがあります。私は恥ずかしながら、今まで何かを挑戦する時大きなエネルギーが必要なものをやり、精神に負担が強かった後全てが嫌になって逃げ出して二度とやらなくなるということを何回も経験しているので、今はとりえず大きな決意を必要とすることができなかったとしても、小さな決意で出来る事が出来たら全力で喜ぶようにしていますが、この方針は仏教の取り組みとしては良いのでしょうか？ Q03：私は自分の資産の形成のために、外国為替を使った「バイナリーオプション」という金融トレードをしているのですが、トレードをしているという感情的になってしまい、そのせいであつという間にお金を失うという失敗を何度も重ねてきました。そこで落ち着いた心でトレードを行うために、FXの情報発信をされている方の動画で学んだ「お金を運用しているのではなく、口座の数字を増やすゲームをしていると思ってトレードをしない」というアドバイスを採用してやっていくのがいいのではないかと思います。そのように考えることで落ち着いた心でトレードを行えそうな感じは確かにするのですが、このような事実とは異なることを自分に言い聞かせることは、智慧を育てる仏道修行をする上ではよくないことでしょうか？ Q04：スマナサーラ長老が、古いお経(スッタニパータのこと？)にはどこを見てもサティの実践法が書かれているみたいなのをどこかで書いてありました。僕は『慈経』も例外ではないと思います。慈経の後半部分は慈悲を使ったサティの実践法を説いているのではと思いますがどうでしょうか？慈悲の瞑想でも不還果まで悟れるというよくある解説は違和感というか、『大念処経』の苦しみをなくす唯一の道という言葉と矛盾すると思います。サティの実践法を説いているなら矛盾もなくなりますし、眠っていない限り慈悲の念を保つとは結局サティのことだと思いますがどうでしょうか？ Q05：『要略経』解説（2021年4月25日）に関する質問。 1.（解説の最後の方で）長老から「この経典では瞋りに対しては取り上げていない」というコメントがありました。しかし、モノに対してトラブルが生じた時は、直ちにsaṃyogāyaを戒め、人に対して何か文句を言いたくなったら、直ちにsaṅganikāyaは教えではない、と相手への会話を止めると、衝動が瞋りが変わる前に解消できるように思います。つまり瞋りに対しても、解決策が示されていると思うのですが、いかがでしょうか。 2.ここで、人に対して何か言いたくなったとき、相対的に、自己が生じるような気がしました。敢えて相手を「生命の流れ」と見るようにすると、文句を言いたい気持ちも消え、その時は、自己も消えているような気がします。この見方を励行することは修行になるのか、解説を頂きたい、お願い致します。 Q06：『要略経』解説（2021年4月25日）に関する質問。 衆会saṅganikāyaではなく遠離pavivekāyaが良いとありました。長老の例えで「何か良いことでも、思いついたことを皆に話すのは違う」というのは、どうしてでしょうか？無駄話ならわかりますが、アイデア等が浮かんだ場合皆で話を共有するのはそんなに悪くないと思うのですが。 Q07：瞑想のことで質問があります。放置する、とは意識的に捨てることでしょうか？捨てる際、ラベリングは必要でしょうか？（以下略） Q08：希望・願望を持つことが苦しみに繋がるというお話でしたが、「生きとし生けるものは幸せでありますように」というのは、希望・願望ではないのでしょうか。自分が管理できる範囲でのみイメージして願えばよいのでしょうか。 Q09：チベット仏教では、新型コロナの問題が早く収まるように、ターラ・菩薩の真言や観音菩薩の真言を唱えることを推奨しています。意志によって業が決まるとすれば、苦しんでいる人々への慈悲の気持ちで真言を唱えれば善行為となり、仏にすがるとも唱えれば無知のため悪行為になるのでしょうか。 Q10：因果律について質問します。4年前信頼していた人々に騙されてどん底に落ち、以来心について分析してきました。その結果、結局は道徳、平和、絆など人間は立派なことを言っても因果律にあやつられた自由意志もない機械であり、それに気づかず一生を終わる哀れな生物だと思うのです。私は人より因果律を信頼します。仏教では因果律はどう考えるものでしょう？	2:12:46	ゴータミー精舎

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q11：輪廻について質問です。人間が天国とか地獄とかに生まれ変わると言われても現実感が湧きませんが人間が猿やゴリラや犬、または他の惑星の人間のような存在(宇宙人)など人間の精神活動に似てそうな生命に生まれ変わると言われると、とても現実感が湧きます。人間が生まれ変わる生命には傾向があるのでしょうか？それとも人によって多種多様なのでしょうか？人間が死んで来世一発で虫になってしまうようなこともあるのでしょうか？ Q12：日本の社会では、小学校教師が生徒に対して性犯罪をすることがあります。教師でなくても、大の大人が幼い子どもを狙って性犯罪を起こしています。生殖機能が不十分な相手になぜ性欲を抱くのかあまりよく分かりません。このような小児性愛者はどのようにして生まれるのでしょうか。また、その人々はどのようにしたら立ち直らせることができるのでしょうか。 Q13：父親が腎臓病になり人工透析を始めました。家族と過ごす時間も多くは残されていません。本人は悟ったようになり、粛々とした日々を送っています。一つ心配があります。自分に置き換えてみると、いざ死ぬという時、はいこれでお終いです、と納得できるような生き方はしてきておりません。そこで質問ですが、どんな偉大な仏教僧侶でも、死ぬ時に後悔とは残るものなのでしょうか？ Q14：長老はなぜ色界禅定に至っていない方にヴィパッサナー瞑想を指導されるのでしょうか？一境性が十分に鍛えられていない状態でヴィパッサナー瞑想をすることは効率的なのでしょうか？ Q15：日本人は「インドやアフリカなどの貧しい国々の人々を想像してごらん。私たちは日本に生まれただけで幸せなんだよ。」という感覚を持っていると思います。学校の先生が子供に言ったりもします。この感覚って勝手に貧しい国の人の幸不幸を決めつけていて嫌な感じだなあと感じていました。ですが私もインドのコロナによる惨状を見て「日本に生まれて良かった」と感じてしまいました。この感覚は直したほうがいいのでしょうか。		
112	2021/04/25	パーリ經典解説	真の仏教を確かめる——お釈迦様が母に教えた修行完成への大道 増支部八集「要略経」を読む	釈迦牟尼世尊が、育ての母であるマハー・パジャーバティー・ゴータミー比丘尼に対して、阿羅漢果に達するまで実践すべき「自ら判断して確かめる」仏道のエッセンスを説き示した「要略経」（『増支部』8-53）を読みます。 パーリ經典解説	1:32:08	ゴータミー精舎
111	2021/04/22	初期仏教Q&A	サイコパス診断／草刈りと不殺生／ギャンブル依存／説教したがる先輩への対処法・他	Q01：親に「サイコパスなのでは？」と言われて、試しにネットでサイコパスの診断を受けました。そうしたらサイコパスと診断されてしまいました。いろいろ調べたところ、サイコパスは連続殺人犯を連想させる単語ですが、ほとんどのサイコパスは普通に生活しているということでした。ですが、サイコパス的な気質が原因で職場を追われたこともあり、もしなんとか修正できるなら、修正した方が良いのではないかと考えています。 Q02：私は小さな大人のダンス教室を主宰しています。生徒さんの一人が、自分の専門分野(音楽)をこのダンスに活かす形で、公に人を集め指導することを始めようとしています。何度かそのような行動は困ると話しましたが、理解できないようです。 Q03：これからの季節になると庭の草刈りを行うのですが、多くの草木や虫たちを殺めてしまいます。在家ながら仏道を歩むのであれば、草刈りをしてはならないのでしょうか？もしくは、嫌らしいですが自分で刈らずに、誰かを雇って刈ってもらった方が少しはマシなのではないでしょうか？些細なことでも自分に出来ることから改善していきたいという思いであります。 Q04：ギャンブル依存について：私は仕事の無い週末にパチンコに行ってしまう。お金も無くなるし、体も相当疲れます。行くのをやめようと思うのですが、週末になると行ってしまいます。瞑想を毎日していますし、長老の本、YouTubeで勉強もしています。やめれるコツみたいなものを教えていただけないのでしょうか？ Q05：スマナサーラ長老の著書にもあったのですが、六境が有無、自分（六処）が有無で、この組み合わせは4通りです。音と耳ですと、音があるとき耳がある、音がある時、耳がない、音がなくて耳がある、音がなくて耳もない、この4つです。私にとって不思議なのは、私は座布に座って瞑想するのですが、私が有で、座布が無の時、私は一体何の上に座っているのでしょうか？ Q06：私というものが存在しないとして、例えば歩くときには、自動的に歩いている訳でなく、明らかに歩こうと思って歩いていると思うのですが、その場合の歩くという機能はどのように成り立っているのでしょうか？私がいなくてどのように可能なのでしょうか？ Q07：ヴィパッサナー瞑想の対象として身受心法（四念処）がありますが、このうち身と受の違いがよくわかりません。受は感覚を観察するということで理解できるのですが、身を観察すると言っても、身体感覚を観察することになり、それは受と同じではないかと思ってしまいます。身と受の違いについてご説明頂けないでしょうか？あと、法の観察対象とは何でしょうか？ Q08：スッタニパータ第478句、875句の靈（yakkha）は精神やこころ、と解釈するのが良いのでしょうか？（中村元先生の）日本語訳では靈（たましい）とされています。 Q09：前回のパーリ經典解説『パッディヤ経』法話の最後に「この説法では珍しく解脱を説いていないが、それは、在家向けだからである」というお話がありました。しかし、心という器に、①貪②瞋③痴+④憤激（長く続く瞋り）に大分類されるいずれの汚れもない場合、特に、無痴は、無常・苦・無我を知らないという「痴」がない状態だと思いますので、これは解脱ではないかと思えます。 Q10：真実の唯一の経の法華經について、解かりやすく、教えてください。 Q11：一瞬しか生きられないというのは心の生と滅の事なののでしょうか？漠然とですが私はあと40年位は生きてしまうのでは？と考えてしまうのです。 Q12：欲について質問します。瞑想をしていて感じたことがあります。欲と言うのは対象物に問題があるわけではなく心で自ら欲（苦）を作り出してその欲（苦）を無くしたい衝動にかられ身口意の行為をするということに気づき欲を出すのが少しバカらしく感じたのですがこれは正しいのでしょうか？よろしくお願いします。	1:50:25	ゴータミー精舎

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q13：物心ついた時からいつも「Who am I?」という感覚を持って生きてきました。今でも分からなくなるときがあります。数年前に臨床心理士の方に相談した所、やはり「自我の形成ができてない」と言われました。これは自我がない＝悟りに近いという事ではなく、自我がぐちゃぐちゃで形になってないということだと思います。僕は修行以前の問題なのでしょうか。 Q14：他愛のない質問なのですが、お釈迦様の涅槃のポーズでは「右を下にして」寝ていますが、現代医学では右を下にすると胃から逆流しやすいので左を下にした方が良いと言われているようです。お釈迦様はなぜ右を下にしたのでしょうか？ Q15：仏教をやっている年上在家の方からいきなり説法をされることがあります。頼んでいないですし、真面目に聞いても90%以上ずれてるような内容です。今までは素直に聞いていたつもりですが、あまりにずれているので、反論してしまいました。そうすると向こうは引いていったのですが、これからこのようなおかしいところは適切に反論するという対応でよろしいのでしょうか？ Q16：これまでの人生の中で、感情のコントロールができずに数々の失敗を犯してきたので、どうしても根本からこの問題を解決したいという一心で修行を行っております。その為には預流果になることだと思い、修行をしているのですが、現在行っているこの修行が正しいのかどうか分からないので智慧を貸して頂けませんでしょうか？ Q17：お釈迦様の教えをそのまま引き継いでおられるテラワダ仏教に最近出逢い、これだ！ととても惹かれました。女なのですが出家するのに日本での比丘尼のサンガは無いのでしょうか？インド等でも比丘尼の正式なサンガは無いと知りました。女が日本で出家するにはやっぱり大乘仏教のどこかの宗派でしか不可能なののでしょうか？コロナ禍で大変ですが健康に気をつけてお過ごしください。 Q18：人間の行動理念、理由は生存欲でしょうか？人間の身口意の行為の理由は「その行為の方が長く生きていけそう」であり、人と仲良くしたり、けんかしたり、よい言葉、悪い言葉、頭の良い行為、バカな行為の理由はその人にとっての「その行為をすると長く生きていけそう」という思考ではないかと最近思うのですが、いかがでしょうか？ よろしくお願いします。 Q19：毎日、心を汚さないように努めていますが父親と顔を合わせただけで心を汚してしまいます。過去のことは思い出さないように、言葉に反応しないようにしています。嘘をついても物を盗んでも、汚い言葉を使っても父の部屋が臭くても、俺の勝手だと言われるので、慈しみの心で接しようと努力しています。相手は何も向上するつもりがなく、嘘つきでもこちらは変わらず精進したらよいのでしょうか？父のように問題のある人は自分の修行には良い先生だと思ってどんなに馬鹿でも、迷惑をかけられても、それはそれという気持ちでよいのでしょうか？		
110	2021/04/18	パーリ経典解説	ゴシップならば信じる世界——洗脳の壁を破り事実を確かめる理性 増支部四集「パディヤ経」を読む	「パディヤ経」（『増支部』4-193）を読みます。ブッダに関するゴシップの真偽について、リッチャヴィ族のパディヤ居士とお釈迦様が対話した経典です。さまざまな先入観や刷り込み（洗脳）を解除して、ものごとを自分で確認して、自分自身で判断するための方法が語られます。 パーリ経典解説	2:10:19	ゴータミー精舎
109	2021/04/11	パーリ経典解説	自分を守ること——自他の隔たりを無くす実践的仏道(Love in practice) 相應部セーダカ経	パーリ相應部 大篇 3.念処相應「セーダカ経 (Sedakasuttam)」を読みます。「念処 (satipathānaṃ, 気づきを保つこと)」をテーマにしたこの経典では、生命の根本問題・矛盾をなくす方法が説明されています。ポイントとなるキーワードは「護る (rakkhati)」です。 パーリ経典解説 Q：精舎にあるお布施の品物の扱いについて	1:44:32	ゴータミー精舎
108	2021/04/08	初期仏教Q&A	花まつり（釈尊降誕会）について／肉体の死と瞬間の死／阿羅漢にインタビューしたい・他	花まつり（日本の釈尊降誕会）について Q01：先月のオンライン実践会で「すべて因果法則」とご指導いただきました。改めて長老の法話やご著書にあたってみると、「因果法則」と「因縁法則」という言葉ふたつに出会います。因・果・縁は、それぞれ原因・結果・条件と理解していますが「因果法則」や「因縁法則」として語られる場合には同じこと（言い替え可能）にも思え、よくわかりませんので、教えてください。 Q02：以前、我々は瞬間瞬間生まれては死んでいるというスマナサール長老のお話がありましたが、そのことと肉体の死をどうしても同じとして考えられませんか。肉体の死に対しては限らない恐怖を覚えますが、瞬間の死については気づくことさえもできない。この2つが違うまたは同じである、ということについて教えていただきたいです。 Q03：悟る以前、煩惱だらけの頭で無常・苦・無我などの真理を不正確に受容すると、虚無主義へと暴走しがちなのを慈悲の冥想で歯止めをかけている、という側面が仏道修行にはあるように感じます。このような理解は正しいでしょうか？ Q04：（仏教学者の方より。ある研究会でのやりとりで）「今生存されている阿羅漢果を得られたお坊さんがいらっしゃるならお話しをお聞きしたい」という声が出ました。スリランカやタイなどのお寺にお伺いすると、阿羅漢果を得られたとするお坊さんの写真を拝見することがあります。今現実生きておられる阿羅漢果を得られたお坊さんがいらっしゃるのでしょうか。そのようなお坊さんがいらっしゃるとしてお話しをお聞きすることが可能ですか？まことに変な質問で、また失礼な質問かもしれませんが、ご解答いただければうれしいです。 Q05：慈悲の瞑想で、「～が幸せでありますように」を「～が幸せになりますように」というふうに変えても大丈夫でしょうか？ Q06：痛みを痛いと念じてはいけないうように、食事の観察中に口をあけたい気持ちを「あけたい」と念じるのはいけないのでしょうか。客観的に「あけたがっている」と念じるべきでしょうか？	1:47:42	ゴータミー精舎

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q07：大念処経（のやり方）で、眠気を観察していたところ、不快なエネルギーの塊が見つかって、瞑想が怖くなってしまいました。数日後、別の不快なエネルギーを発見してしまい、一体自分の中にどれだけ不快なエネルギーがあるのかと嫌になってます。お釈迦様はその嫌な気持ちを観察しなさいと言っていて、試したところ、対象を掴むことは簡単でした。でもかなり怖くて、時には手が震えます。このまま観察を続けても大丈夫でしょうか？ Q08：相应部經典に邪見として、‘Sabbamatthī’、‘Sabbam natthī’、‘Sabbamekatta’nti、‘Sabbam puthutta’ntiとあるのですが、訳はそれぞれ「一切は存在する」、「一切は存在しない」、「一切はひとつ」、「一切は異なる」のようですが、意味がわかりません。教えて頂けると幸いです。 Q09：五取蘊についての質問よろしくお願ひします。長老の朝日カルチャーのウダーナの解説で、受蘊は苦・楽・不苦不楽の3つに分けられ、行蘊は身・口・意、そして想蘊はたくさんあると聞きました。また感情は想蘊に入るとも仰っていました。なぜ感情が想蘊に入るのかがよく分かりません。また想蘊はたくさんあると仰ったことについてとても気になりました。もう一点、受蘊と想蘊だけで十分認識している状態だと思うのですが、なぜ識蘊があるのか理解が難しいです。 Q10：最近、ストレスから睡眠障害になってしまって毎日が辛いですが、原因は新型コロナウイルスで会社と自宅の往復だけで運動不足なのかなと思ひ困っています！呼吸の瞑想をやってるのですが、雑念も増えてしまった気がします。寝る前にストレスを下げる方法が知りたいです。 Q11：以前長老が、「クリシュナムルティは預流果が一果だと思う」と仰っていた動画を拝見しました。個人的にはクリシュナムルティが説くことはとても興味深く、洞察力に溢れていると思います。長老が、クリシュナムルティを完全には悟っていない、預流果や一果だと思う理由があると思うのですが、どのような理由なのでしょう？		
107	2021/04/04	パーリ經典解説	煩惱滅尽への道筋——聖者のこころを育てる究極の自己制御『一切煩惱経』（中部2）を読む③	修行者を解脱涅槃へと導く仏教心理学の精髓とも言うべき中部經典第二『一切煩惱経（Sabbāsavasuttam）』を読み解く連続講義の第三回（最終回）です。 パーリ經典解説	2:51:55	ゴータミー精舎
106	2021/04/01	初期仏教Q&A	意欲・やる気を育てる方法／仏教と現代科学／ソーシャルマナーを守る理由	Q01：（長老の著作で）「慈悲の瞑想をすることで他者からの悪影響を受けずに観察瞑想できるようになる」という話がありますが、近くに人がいない状態で一人で瞑想していても他者の心の影響を受けてそれを自分の思考や気持ちのよように感じるということがあるのでしょうか？ Q02：物を動かして元に戻す瞑想について。物を動かして元にあった場所に戻そうとすると、ひとつひとつの動作に集中して実況中継していると、いざ物を元に戻す場面になった時、「あれ、この場所でよかったっけ」などと疑心暗鬼の気持ちがでてきてしまいます。そうなると物を元にもどすということだけに意識がいきがちになり、腕をあげたり運んだりという実況中継が疎かになりがちになってしまいます。物を置く場所は何か目印があるところや、覚えやすい場所に物を置いても良いのでしょうか？ Q03：3月28日（日）の『一切煩惱経』の法話の中で、「私は存在しない。」という思考すべきでない思考と、仏教の無我論は全く違う、とお話しされていました。なんとなくは理解できるのですが、この点をもう少し詳しくご説明いただけませんか？言葉の上では似ていても、何かが決定的に違うのでしょうか？ Q04：3月28日（日）のパーリ語經典解説についての質問です。長老の御法話を伺いまして、妄想が現れた時、それに気づいて 1、愛欲 2、存在欲 3、無知（痴） 4、過去 5、未来 6、私 これら1から6のどれか、または全て含まれる妄想は非如理作意（アヨーニソーマナシカール）で、含まれてない妄想は如理作意（ヨーニソーマナシカール）になるのではないかと思います。如何でしょうか？ Q05：意欲chandaはどのような訓練で育てることが出来ますか？また貪瞋痴からくるchandaはどのような訓練で弱められますか？ Q06：「お釈迦様は科学者である」と長老はよく言っておられるのですが、現代の量子力学では、「量子は観測者がいるからこそ存在が成り立つ」という見解があるそうです。これは仏教的な考えとシンクロするのではないかと驚きました。仏教でも、私たち一人一人の世界は心で対象を捉えるからこそ存在するという考えがあると思います。これらのことについて長老の見解をお聞かせいただければ幸いです。 Q07：阿羅漢やお釈迦様の五蘊の働きは、凡夫とどう違いますでしょうか？ Q08：仏教の教えに触れて、人間社会というものが、貪瞋痴の糞袋同士が、甘くコーティングした毒をぶつけ合っているようなものに見えて、時々とても気持ち悪く感じられるようになりました。それでも「あの女性は美しい」などの見解に執着する自我から離れられません。このような執着から離れて修行に励むことができるようになる、きっかけとなる方法は何かあるのでしょうか？ Q09：ヴィパッサナー瞑想を続けていたら、体が、ものすごく軽くなりました。でもまだ、頭（思考）の重みがあります。これはヴィパッサナー瞑想を続けていれば、取れていくものでしょうか？よろしくお願ひします。 Q10：瞑想をしていると感覚の生滅に音、音とラベルを張ると追いつかないので有、無とサティを入れて追いつこうとしているのですがそれでいいですか？ Q11：喜び（ムディター）の実践をすることによって、七覺支の喜は増えますか？ Q12：「気づき」を維持するのが、難しいと感じる場面が、あります。話す時、仕事で焦っていたり感情が強く出ている時、そして考えが続いている時に気づきを無くしやすいです。再び気づける様になった時に、気づけていなかったと分かる感じがします。振り返ると、見たり、気づいたりする行為に気づけず、見ているモノ、感情、考え自体などに心がくっついてしまう(のめり込んでしまう)様に感じます。どうすれば、気づきを維持できますか？ Q13：慈しみの拡大で、前の方向に慈悲喜捨、右の方向に慈悲喜捨、とやっているのですが、前の方向に慈だけ、右の方向に慈だけ、というふうな1つに絞った方がサマーディがつくりやすいのでしょうか？	1:51:44	ゴータミー精舎

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q14：歩く瞑想がエスカレートしてしまい、最近では山を登ってしまいます。すぐ脇が急斜面、落ちたら死んでしまうのでは？とゆう危ない道の方が集中しやすいです。最後はクタクタになりました。しかしその時は悩んでなかったし、明るような気持ちになりましたが、これは空性に近づいたのですか？それともこれはランナーズハイとかクライマーズハイといったまた違うものなのでしょうか？頑張っているのですが、空性がなかなかつかめません。すいません。 Q15：四念処には「身における身随観者」というようにanupassī, anupassatiという言葉がたくさん出てきますが、その意味は、身随観なら身を順番に、身に従って観察するという意味と考えていいのでしょうか？ Q16：預流果になって、涅槃を対象（アーランマ）に取る事ができる、と学びました。その涅槃というのは、阿羅漢の涅槃とは、違うのでしょうか？預流果の場合は、「有身見・戒禁取・疑だけがなくなった涅槃」、という風に捉えればよいのでしょうか？ Q17：長老が以前人と人との関係の中で挨拶をされて、返さなかったり無視することは悪行為になるとおっしゃっていましたが、これはなぜなのでしょう？また先人の方々が大事にしてきた伝統を軽視することは失礼である、とも言っていた記憶があるのですが、これについても理由が知りたいです。犯罪でもなければ、戒律でも明確に禁止されてない、このような行為について善悪を判断する時にどのように考えれば良いのでしょうか？ Q18：以前スマナサーラ長老が、神々の存在はあるというような事をおっしゃられていたと思いますが(神でも地獄に落ちる事はある)、その事と神秘的なものは全て妄想ということの違いを教えてください。妄想という事は存在しないという事ではないのでしょうか？ Q19：嘘について質問です。私は過去見栄や逃げなどから虚言癖と呼べるほど数多く嘘をついてしまい、私に対して事実と異なる情報を周りの人に認識させている状況にあります。それらに対して私が今までについた嘘を全て周りの人に正直に言うべきなのか悩んでいます。正直に言えば確実に仲違いを起こすが、誠実な人なら正直に言うかもと思うが一方でわざわざ相手の気分を損ねる必要があるのか、これから直せば良いのではと迷っています。		
105	2021/03/28	パーリ經典解説	ブッダのハザードマップ——思考の制御で邪見の罠を避ける『一切煩悩経』(中部2)を読む②	修行者を解脱涅槃へと導く仏教心理学の精髓とも言うべき中部經典第二『一切煩悩経 (Sabbāsavaṣuttam)』を読み解く連続講義の第二回です。 經典解説『一切煩悩経』(中部2)を読む②	2:26:00	ゴータミー精舎
				Q01：私は現在(大学で)性的マイノリティ(いわゆるLGBT)について研究をしているのですが、テラワダ仏教ではLGBTについてどのようにお考えなのかお聞かせ願えればと思っております。質問① 同性愛・両性愛は認められるか② トランスジェンダー(体の性と心の性が異なる人々)は認められるか③ 同性婚については認めるか否か Q02：自分はニュース等の情報で不吉な知らせや禍々しい知らせを目にすると心が不安で乱れます。その結果、情報を自分の中で触れず遮断するようになりました。そんな時はすぐさま慈悲の瞑想を行いますが、やはり目を閉じて生きるのはよくないことでしょうか？ Q03：未来の事を不安に思ってしまう事があります。これも思考で自我を使ったからなのでしょうか？自我を使わなければ未来を恐れずに進んで行けますでしょうか？ Q04：慈悲の瞑想や他者理解の延長で、相手の立場になってみるつもりで、あたかも自分が相手自身であるかのような思考をするようになって話を聞いてあげたりして、混乱が起きるようになってしまいました。他人との精神的な境界が曖昧になるような不快な感じもするようになってしまいました。また、六方の生命を意識した慈悲の瞑想でも、たくさんの人の家の中をのぞくような映像が出てしまったりして、うまくいきません。このあたりのことを含めた、正しい慈悲の瞑想時の心構えややり方、共感性の方法などについて教えてください。 Q05：死ぬのが怖くて仕方ありません。生への執着を無くせば恐怖は無くなるということは分かっているのですが、どうしても執着を捨てきれません。自分という存在が消え、そしてもう二度と目覚めることがないという事実を受け止められませんか。僕はどうしたらいいのでしょうか。 Q06：仕事で問題がおきて、それなりに対応して、一段落し、ホッとしても、また別の問題が、発生します。その「問題がおきて、対応して、また別の問題がおきる」というパターンに、疲れ、うんざりした様な気持ちになる時があります。お布施や戒律をまもったり、瞑想しても、自分の外側の世界で、問題がおきなくなるということは、無いのでしょうか？そして、どの様な心構えが、問題に対応する際に、必要になりますか？ Q07：我々の脳は「情報」という「無常ではない変わらないもの」を用いて思考しているのだから「無常」が理解できないのでしょうか？(あべこべな質問の様な気もしますが.....) Q08：対人恐怖と会話の恐怖があります。すごく苦しくこれを乗り越えたいです。過去に職場内で上司から受けた心理的攻撃(自殺しろと言われる、土下座を強要されるなど)によるトラウマが原因になっていると思います。上司に嫌われること、機嫌次第で自分の精神が壊される、という状況だったことから嫌われることを過度に怖れる、表情や言動を過度に気にする、ようになりました。今、その上司は近くにいません。優しい方が多いのですが、目を合わせることを、会話すること、嫌われることが怖く、周囲の表情が気になり、強い緊張感を感じてクタクタに疲れます。嫌いだったり怖い訳でもないのに、自分の心は恐怖を感じなくていいことを理解してくれないような感覚です。自分の心なのに言うことを聞いてくれない、と強い怒りが生じる時もあります。仏教を学ぶ中で過去に囚われて苦しむのは愚かだと頭では考えていますが、手放せていないのだと思います。これを乗り越えるために、慈悲瞑想により相手の過ちを許すこと、恐怖感と戦ってもくたびれるだけなので、恐怖を実況中継するだけに留める、これが必要かなというのが今時点の結論です。長老より他にアドバイスいただければ幸いです。		
104	2021/03/25	初期仏教Q&A	性的マイノリティ(LGBT)と仏教／死ぬのが怖い／トラウマの克服・他		2:00:11	ゴータミー精舎

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q09：うそはだめですが、何でもかんでも本音で話すのも危険ではないでしょうか？昨日のことです。父が寿司屋のセールで、新鮮なエビの寿司を安く購入してきて、食卓に並べ「新鮮なエビの寿司が、安く買えたぞ。うれしいだろ。」と私に言ってきました。その時私は、「勝手に自身の命に対し安い値段をつけたエビが気の毒だな」と思いつい「この寿司になったエビはどう思うだろうか」「私がエビならつらいな」と本音を話してしまいました。すると「お前のために買ってきてやったのに！」や「頭がおかしい」と言われ異常者扱いされ悲しい思いをしました。うそはだめですが、何でも本音で話すのも危険ではないでしょうか？この件から、意見を聞いて、賛成できないときは、嘘も本音も言わず「なるほどー」や「ふーん」など肯定や否定もしない返事がいいのではないかと思うのですがいかがでしょうか？ Q10：小さな善行為を心掛けてます。心境に変化があり、コレが正しいかを伺いたいです。変化とは、善行をしてる実感がなくなった事です。善行する機会を得た時、善行するor何もしないの2択だったのが、悪行しないorするの2択になりました。つまり何もしないが善行をしないではなく、悪行をするに認識が変わったのです。結果、手伝わないと自分の性格が悪いことを実感し反対に手伝わっても何も感じません。この変化をどう思いますか？ Q11：先日父親が亡くなったのですが、冷静でいられると思っていたのに出棺の時に慟哭してしまいました。自分の感情が理解できずに戸惑っています。どのように受け止めればよいのでしょうか。アドバイスをいただければ幸いです。 Q12：慈悲の瞑想の「私を嫌いな人々」について質問です。表立って私の事を嫌ってると表現する人がいないので「私を嫌いな人々」がイメージ上手く出来ません。やろうとすると「私の嫌いな人々」でイメージすると同じになります。イメージする人は同じでも、「私の嫌いな人々」と「私を嫌いな人々」の文言を分けて唱えた方が良いでしょうか？ Q13：出会ってから31年ともに生きた夫(長老を大好きで守谷合宿にも一緒に参加したことがあります。)と死別し2年3ヶ月過ぎました。いつも精神的に支えてくれた夫のことを思い出して感謝の気持ちとともに寂しい気持ちもまだ消えません。今を生きてなくてはと思いますが、アドバイスをいただけるとありがたいです。		
103	2021/03/21	初期仏教法話	五蘊こそが刺客なり——サーリブッタ尊者の「達佛殺佛」論 誓教寺オンライン仏道実践会⑤	【法話】五蘊こそが刺客なり——サーリブッタ尊者の「達佛殺佛」論 Q01：受の苦・不苦・不苦不楽は、概念によって作られるのですか？ Q02：「偉大なる思考」の八項目中、慈悲の項目がないのはなぜですか？ Q03：かつて「自分は聖者だ」と言ってしまいました。今後どう生きれば良いですか？ Q04：法話を聞き、他人のせいにするのをやめた方が良くと理解しました。それで良いですか？ Q05：牛に接触して亡くなった阿羅漢がいると聞きました。その牛は悪業を積むことになりますか？	1:54:30	ゴータミー精舎
102	2021/03/20	初期仏教法話	四聖諦の発見——「日日是好日」の人が知る真理の世界 誓教寺オンライン仏道実践会④		2:13:27	ゴータミー精舎
101	2021/03/19	初期仏教法話	少欲知足でこころを癒やす——「八大人覺」の心理学 誓教寺オンライン仏道実践会③		1:43:29	ゴータミー精舎
100	2021/03/18	初期仏教法話	成功を求めない生き方——人生の基本フォーマットを理解する 誓教寺オンライン仏道実践会②	【法話】成功を求めない生き方——人生の基本フォーマットを理解する Q01：心の中の「見えない壁」を乗り越えていくということですか？ Q02：善行為をして生きて行けば亡くなる時にすべて円満に解決するという例はすべての人に該当しますか？	1:46:11	ゴータミー精舎
99	2021/03/17	初期仏教法話	想 (sañña) の暴走を止めてみる 誓教寺オンライン仏道実践会①	【法話】想 (sañña) の暴走を止めてみる Q01：二番目の概念でも自我が生まれますか？ Q02：悟ってない人が考えることは貪瞋痴で汚れていますか？ Q03：三番目の概念をなぜ作るのでしょうか？必要だから作るのでしょうか？	1:36:24	ゴータミー精舎
98	2021/03/14	パーリ經典解説	こころが汚れる仕組み——汚染されない認識の仕方 『一切煩惱經』(中部2)を読む①	修行者を解脱涅槃へと導く仏教心理学の精髓とも言うべき中部經典第二『一切煩惱經 (Sabbāsavaṣuttam)』を読み解く連続講義の第一回です。 經典解説『一切煩惱經』(中部2)を読む①	2:01:35	ゴータミー精舎
97	2021/03/07	パーリ經典解説	善人を見分ける——自分と他人の性格を知る簡単な方法 増支部四集「善人經」を読む	世阿弥の言葉として日本文化で重視されている「初心忘るべからず」の格言ですが、そのルーツは出家弟子たちの人格向上を願ったお釈迦さまの教えにあったことが解き明かされます。 パーリ經典解説	2:02:06	ゴータミー精舎
				Q01：テラワダ仏教国のミャンマーで軍部のクーデターが起きて、アウン・サン・スー・チー国家顧問らが逮捕されました。抗議デモをする市民に軍隊が発砲して、多数の死傷者が出ています。テラワダ仏教の僧侶として、長老はこの事態をどのように感じていますか？ また、仏教徒としてはどう対応すべきでしょうか？ ミャンマー政府に抗議すべきでしょうか？あるいは仏教徒が殺されていても、世の中のことには無関心を貫いて、ひたすら瞑想したほうが良いでしょうか？ Q02：スリランカとタイとミャンマーはテラワダ仏教が根付いた大国です。そのうちタイとミャンマーは軍事政権です。民主的な政府ができて、すぐに軍人が暴力でひっくり返してしまいます。スリランカについても、長老は政府が独裁的であるといつも批判されています。もしかして、出世間の教えであるテラワダ仏教は、一人ひとりが主権者意識を持って社会（世間）と関わることが前提である民主主義と相性が悪いのかなと思ってしまいました。まあ、「たとえ独裁者でもお寺にたくさんお布施してくれて仏教を保護するならばOK」というのも一つの考え方もかもしれませんけど。長老はどう思われますか？		

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
96	2021/03/04	初期仏教Q&A	ミャンマーのクーデター／仏教と民主主義／罪悪感への対処法／自然環境と修行・他	Q03：20歳の時、コンビニで1年ほどアルバイトをしていました。その時期は体調不良、鬱のような症状に悩まされていました。コンビニでは、お世話になったのですが、さまざま迷惑をかけてしまいました。（レジを間違えるとか。）就活の時期になり、長く休みをいただきました。ある時ラインをみると退会させられていました。つまり辞めさせられていました。今では2年たちましたが、その時のことが罪悪感として今でも残り続けています。お世話になったのに最後挨拶に行けなかった罪悪感があります。今でも許されていないような感覚があります。（略）罪悪感が忘れようと思ってもこびりついたように忘れられません。遊んでる時でも思考にちらつくことがあります。この場合どうしたらいいのでしょうか。対処はあるのでしょうか。	1:58:30	ゴータ ミー精舎
				Q04：「瞑想中に呼吸が浅くなる」というタイトルのYouTubeの動画で、先生は「呼吸は体に任せておいて、あなたは頭が下がらないように気をつけてください。頭が落ちると心の流れが変わるので」と仰っていました。「頭が落ちると心の流れが変わる」とは、具体的にどのようなように心の流れが変わってしまうのでしょうか？私も瞑想中に息断すれば頭が下がることがあるのでぜひお聞きしたいです。		
				Q05：森林派と呼ばれるお坊さんたちがいたり、自然と見事に調和したお寺があったりしますが、自然が多いところのほうが修行が捗るという事はあるのでしょうか？個人的には、自然の中に行ったり、植物を眺めていると不思議と心が爽やかな感じになるので、そういうことが関係しているのかな？と思いました。自然が身近にあることは仏教の修行に大きく関係するのでしょうか？		
				Q06：歩く瞑想の途中桜の花が見えたので色形色形と唱えましたが、悲しい思い出が私を苦しめました。沢山の過去の私の感情が、今の私を乗っ取ろうと次々と襲ってきました。その時は乗っ取られてしまいました。そう考えると今の私の感情もすぐ過去になり未来の私を苦しめるのでしょうか？こんなに沢山の私がいるのだから、やはり一つの私は無いとゆう事になるのでしょうか？過去の私は私では無い。別物だと強く思って良いのでしょうか？		
				Q07：アランの幸福論についてどう思われますか？／実生活がうまくいってれば、仏道を正しく歩んでいる、という考えはよいのでしょうか？		
				Q08：長老はヴィパッサナー瞑想を楽しんでいらっしゃるのですか？私は歩く、歩くと頭で考えていても、それだけであまり楽しいとは思われません。瞑想を楽しむ方法や考えなど有れば教えていただきたいです。		
				Q09：怒りの対処法について教えてください。朝通勤前に歩く瞑想にトライしましたが失敗しました。怒りによる妄想が絶え間なく出てきました。自分が否定された怒り、上手く言い返せなかった怒りなどです。仕事終わりの今は怒りも収まっているので、思い出さないようにして忘れようと思います。このような時間任せの対応でいいのでしょうか。別のアプローチ方法があれば教えてください。		
				Q10：1. パーリ語でvedeti,vedayatiという言葉の前に、paṭisaṃという接頭辞がつくと経験するという意味になりますが、このpaṭisaṃという接頭辞は全体的にという意味でしょうか？2. anussati と anussaratiの意味の違いはありますか？		
				Q11：私は女性ですが、執着と期待と物惜しみが考え方に染みついていると気づきました。よく歩く、慈悲の瞑想、戒を守ること実践しています。よく怒ってしまうのでその時は一人でいます。自分が幸せになるために次どのように生きていけばよいのでしょうか。		
				Q12：修行して、自分が預流果になったかどうか確認取るとき、既に自身の心の状態を鮮明に観察出来ていると思います。五下分結のうちの三結が自身の心の中に完全に無いとはっきりと確信できていれば、それでいいのでしょうか？また預流果の段階で生減智は、既に発見されているものですか？		
				Q13：私は大人ですが怒られると泣いてしまいます。我慢しても肺が痙攣して脳が重くなり涙が出るのが止められません。怒られるどころかささいな注意程度のことでも泣きます。上司の表情が多少冷たいように見えたり、上司の挨拶の声が少しぶっきらぼうというだけでも、肺が小さく痙攣してしまいます。子供の頃から泣き虫です。治したいです。アドバイスいただけると幸いです。		
				Q14：「子は親を選んで生まれてくる」と言われることがあります。以前長老も、動画でこの考え方に賛同していらっしゃいました。この考え方を肯定する、仏教的な根拠が知りたいです。個人的にどうしても受け入れられなくて、質問させていただきました。宜しくお願いします。		
				Q15：ジョギングをやっているのですが、その時でもヴィパッサナー的にできるのであれば試してみたいのですが、可能でしょうか？		
				Q16：ヴィパッサナー瞑想について質問です。スローモーションではない日々の動作も実況したら瞑想になりますか？例えば読書です。「読む、読む」と実況しながらの読書はヴィパッサナー瞑想として成立するか教えてください。／Q17:勉強中に瞑想することは可能ですか？ 瞑想が思考を止めることの練習なら、勉強中に瞑想するのは一見不可能なように思えてしまいます。		
				Q18：優しくありたいのですが、自分が満たされていません。自己犠牲を感じます。利他愛に生きたいです。慈悲、慈愛について、ブッダの教えを教えてください。最近、慈悲という言葉を目にすることが多いです。		
				Q19：ある出来事に対し、苦しい、つらい、不安などの感情を持った時、その裏に自分の期待や執着、があったと考えてよろしいのでしょうか？また苦しい出来事が起こったから、苦しいのではなく、ある出来事に対し、苦しいと自己判断したから苦しいのでしょうか？		
95	2021/02/28	パーリ經典解説	一切現象の基礎——知る世界が無知の世界になる仕組み 最難関の經典『根本法門經』(中部1)を読む	難解なことでも知られる中部經典第一『根本法門經 (Mūlapariyāyasuttam)』をとことん噛み砕いて解説した画期的な法話です。 パーリ經典解説	2:53:58	ゴータ ミー精舎
				Q01：私の母は若い頃から「ボケたくない」と語り、ふだんの生活から気をつけていました。54歳で脳の病気で生死の境をさまよい、その後、回復はしたものの、70歳の半ばからボケてきて（認知症）、現在は施設に入所しています。ある人は「ボケた人は死への恐怖を感じない」と話していました。仏教の教えではボケた人の心の状態はどのようになっているのでしょうか？また、生きる上での「苦」をボケた人は克服をできているのでしょうか？		

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
94	2021/02/25	初期仏教Q&A	認知症の人との接し方／「絆」とは何ですか？／阿弥陀如来の正体／邪見と正見・他	Q02：前から人が歩いてくるのが見えただけなのに怖い不安と感情が勝手に発動してしまうことがあります。そうゆう時は色、形、色、形、と唱えています。ただそれ違うだけの人なのに妄想してしまいます。何かアドバイスをお願い致します。	1:58:00	ゴータミー精舎
				Q03：妻は宗教とカテゴライズされるものにアレルギーがあるようで、私が仏道を実践し、頑なに五戒を守る事に快く思っていないようで、家にゴキブリが出た際に殺してほしいと私に言い、私が五戒があるからと殺さずに捕獲して外に逃がしたり、妻が飲んでいのお酒を進めてきたので断ったりすると、「私のお願いより仏教が大事なのか」と激怒します。家にゴキブリが出る度にこういった事でめめる事になってしまうのですが、何かいい対処法があればアドバイスをいただけませんか？		
				Q04：絆という言葉がありますが、これは仏教的にはどういう意味になりますか。絆を大切にするとか、震災があったときにも、「絆（きずな）」という言葉が取り上げられましたが、執着になるもののでしょうか？		
				Q05：好きなものや、こうあってほしいと思うことが苦しみにつながるとしたら好きなもの、やりたいことは徐々に減らしていった方がいいのでしょうか？もし好みは減らした方が良いのなら、安全な減らし方もセットで教えていただけたら幸いです。		
				Q06：浄土真宗系の某団体の講師が、「お釈迦様の師匠は阿弥陀如来です、と『大無量寿経』にある」と言ってます。嘘っぽいです。阿弥陀如来とか大日如来とかお経に出て来ませんよね？とお聞きしたくメールしました。		
				Q07：パティパダー3月号「智慧の扉」で「邪見」について取り上げられていました。「思考パターンが邪見に染まる」という場合、何によって邪見に染まるのでしょうか？ また、「正見」についても決まった思考パターンがあるのでしょうか？		
				Q08：お経の日本語訳だと四聖諦など、「諦め」と表現しますが、パーリ語の意味やお釈迦様のお伝え下さったニュアンスだとどのようなものでしょうか？		
				Q09：怒らないことについて質問があります。感情の発生についてです。怒らないということは「怒り」自体を感じないことなののでしょうか？それとも「怒り」という感情が発生した後に、観察して鎮めることなのでしょうか？		
				Q10：55歳男性です。私には知的障害のある叔母がいます。私には、幼少期に彼女を差別していた記憶があります。例えば、自分が小学校に上がる前、彼女が貯めていた小銭を盗み、模型を買ってしまった事件がありました。すぐに父親にバレて、死ぬほど怒られました。その時に、どんな相手も差別してはいけないということが心に染みついたと思います。ところで、自分が異常に怒る時の心理を観察してみると、この「他人を軽視して差別すると、ひどい目に合うぞ！！」と心配する気持ちが導火線になっているようです。相手にとってはお節介としか言いようがない感情だとは自覚しているのですが、この「怒り」の取り扱い方を教えていただきたいと存じます。		
				Q11：先週、長老にやる気についてアドバイスを頂いたのですが、今は精神的な力がほとんど無い状態なので、どうしても教えて頂いたような強い気持ちが出てきません。最近は「面倒くさい」「どうでもいい」と感じるが増えて来てしまいました。どうすればやる気が出せるのでしょうか？		
				Q12：先日、心の状態によって悪い霊が憑いてくるというような事を別の動画でおっしゃられていましたが、瞑想をして執着を捨てる修行をし、慈しみの心に励めば逆にそれをサポート・見守ってくれる霊（生命）がつくのでしょうか？それは、一般に守護霊や指導霊と言われているものなののでしょうか？そもそも、一般に言われている守護霊や指導霊という生命がいるのでしょうか？長老の知恵で教えていただけますでしょうか？		
				Q13：瞑想をして幸せを感じるときに過去の記憶がよみがえるのはなぜでしょうか？長老の瞑想指導でも子供のころの記憶が蘇るみたいなことおっしゃってました。		
				Q14：刺激中毒はどうすれば治りますか？例えば、数日間、瞑想を計画通りに実践して過ごして「もう娯楽はいらない」という気分になります。しかし、ある日反動がきて、猛烈に刺激が欲しくなり、ゲームやネットががとても楽しく感じて、止まらなくなってしまいます。		
				Q15：なぜ長老は独身なのに結婚生活・子育ての苦労や人情の機微に詳しいのですか？		
93	2021/02/21	パーリ經典解説	聖者は風のように スッタニパータ「犀の角（Khaggavisāṇasuttam）」を読む⑦ 最終回	"犀の角のようにただ独り歩め（eko care khaggavisāṇakappo）"というフレーズがよく知られている最古層のパーリ仏教聖典を読み解きます。第7回（最終回）は第34偈（Sn.68）からスタート。一つ一つの偈（詩）は独立しているので、途中から聴いても無問題です！ パーリ經典解説	2:04:37	ゴータミー精舎
				Q01：福島県在住の者です。先日震度6弱の地震で、また自分の心の弱さに向き合う事になりました。10年前の震災をきっかけにスマナサーラ先生の本に出会い、法話やホームページ等でも仏教を勉強してきました。先日の地震で自宅の7階のベランダから1階の駐車場まで物干し竿が落下していました。かるうじて、人や車にはぶつかっていなかったのですが、ホッとすると同時にこれは慈悲の瞑想の効果じゃないだろうか、などと考えていました。ところがその後テレビが故障してしまった事が分かりました。音は出るのですが、映像がハッキリと映らずにテレビとして使えなくなったのです。耐震対策もしていたし、揺れる間はテレビが落下しないように手で押さえてもいました。その日は片付ける気力も湧かず、調子にのっていた自分を恥ずかしく思いガッカリした気持ちで過ごしました。今回は前回の様な放射能の恐怖や怒りが無いにもかかわらず、1日だけですが、ガッカリして落ち込みました。このような時に瞬時に心を切りかえるにはどうすれば良かったのでしょうか？		

日本テラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
92	2021/02/18	初期仏教Q&A	地震に揺らぐ心／ワクチン接種の是非／業と輪廻転生／ゲームにしか熱中できない・他	Q02：私は現在、医療機関に事務として従事しており、早期ワクチン接種対象者となっております。先日、会社から接種の希望の有無を確認されましたが不安があったため、自身の素直な気持ちとして、「希望しない」と回答しました。職場では私以外のほとんどの職員は、ワクチン接種を希望しています。感染予防対策のため、医療従事者として接種をすることが望ましいとはわかってはいますが、ワクチンに対して不安が拭えないため、今後も当分接種しない方針です。ただ、自身で「希望しない」と選択しましたが、どうしても周りからの目が気になったり、同僚に対する引け目や、職場での居心地の悪さも感じています。このような状況下で、どういう心構えでいれば毅然としていられるでしょうか。コロナワクチン接種に対して、仏教徒としての見解がありましたら、教えて頂けないでしょうか？ Q03：私は社会人です。この度これまでの仕事とは少し違う新たな仕事を任されることになる予定です。正直不安が多いのですが、求められるのであればそれに応えたいという思いがあります。どのような心持ちで新たな仕事に挑めばよいのか是非アドバイスをいただきたいと思います。 Q04：仕事をやめるのはいつか：57歳（女性）です。定年まで3年となりました。本当なら五十歳の時、病気でやめるつもりでしたが、子供が小さかったので無理やり続けました。（子供は）やっとあと1年で大学を卒業して、働くと思います。体がボロボロです。早期退職して仏道に励むべきか悩んでいます。時間がない気がします。ここまで来たのだから定年まで頑張るかどちらを選択すべきでしょうか？ Q05：私は、人との関わりで「他人のプライドを傷つけてはならない」ということを自分の戒めとしています。それでも度々失敗を犯します。（中略……良かれと思って相手に）言ったことがその人のプライドを傷つけていたのだと気づくことがあります。その場では気がつかなかったのです。友人のことで「これはまずいだろう」と思う時、こちらから言うことが、要らないお節介なのか、言った方が親切なのか、判断に迷うことがあります。「他人のプライドを傷つけない」ということを守っていく上で、気をつけるべきこと、指針を教えてくださいませんか？ Q06：「自分を虐待した親にも親孝行すべき？」の動画を拝見しました。その中で、「子供は親を選んで生まれてくる」と長老が仰いましたが、それは經典のどこに書かれているのでしょうか。人間界に生まれてくるのは大変に難しく、激しい競争であると以前の法話で聞いたことがあります。（その競争は）親を選べる余地がある程度の競争なのでしょう吗？ Q07：時々、疲れていると空想に耽ってしまうことがあります。子供の頃に戻っていじめっ子を言いまかす空想や、好意を持っていたけど交際できなかった異性と付き合っている空想などです。定職にも就いていないし時間はあるので寝ている時間以外の殆どの時間をヴィッパサナー瞑想を継続しながら過ごせるはずですが。でもどうもうまくいきません。瞑想にはある程度の心のエネルギーが必要なのでしょう吗。実況中継して過ごせる時間は伸びていくものですか？ Q08：以前、鬱病について相談させて頂いた者です。教えて頂いた通り掃除や家の手伝いをしたり外を歩いたりしてなるべく体を動かしてみました。お陰様で週に3日のペースですが仕事に行くことが出来るようになりました。しかし心の状態はあまり変わっておらず雑念や妄想で頭がいっぱいで何をするにも集中出来ません。いつも暗い気持ちでいます。このまま体を動かしていれば治るのでしょうか？また、瞑想はまだしない方が良いのでしょうか？ Q09：ゲームとYouTubeより熱中できることが見つかりません。読書をしていてもちらちらと頭の中でYouTubeやゲームが気になって結局、ゲームします。そちらの方が、品のない表現をするなら、脳内麻薬が分泌されて、気持ちがいいのです。この状態が辛いです。自分の能力を破壊していると思います。何か別のものに熱中して楽しく過ごしたいです。別のことに取り掛かることはできません（が、）熱中ではできません。何かアドバイスいただけると幸いです。 Q10：先日、自分の子供がベランダを乗り越えて自殺しようとしているのを見つけ、止めました。その時私は冷静に行動できた反面、「面倒を避けたい」とも考えていました。自分の子供に「死なないでほしい」と思わなかった自分が気持ち悪く、執着を捨てる修行をしていたつもりがどこかで大きく間違ってしまった気がします。こんな自分の心を鎮め直すには、どんな点に注意をして、何をすれば良いのか教えてください。 Q11：自治体職員です。鳥インフルエンザの被害がひどく全職員で殺処分等の対応をしている状況です。今までは持病のため免除されていましたが、これからは可能な限りローテーションに加わるよう言われています。殺処分でない死体回収などの業務に従事したいと考えていますが、現場に入ると選ぶような状況ではないようです。苦しんでいる鳥を安楽死させると言っても、鳥の意志が確認できない以上大量殺戮には違いないので、殺処分業務を強要されたら退職するしかないのかなと考えているところですが、どのように考えるべきか仏道の観点からご助言いただけるとありがたいです。 新刊『つらい心がほっこり癒やされる ゆるねこ×ブッダの言葉』の紹介	2:03:20	ゴータミー精舎
91	2021/02/14	パーリ經典解説	こころの独立宣言 スッタニパータ「犀の角（Khaggavisāṇasuttaṃ）」を読む⑥	「犀の角のようにただ独り歩め（eko care khaggavisāṇakappo）」というフレーズがよく知られている最古層のパーリ仏教聖典を読み解きます。第6回は第26偈（Sn.60）から第33偈（Sn.67）です。一つ一つの偈（詩）は独立しているもので、途中から聴いても大丈夫です！ パーリ經典解説 関連の質疑応答 Q01：出家でもないのに、結婚せずに子供も作らないのは良くないことでしょうか。生きている意味がないのでしょうか？ Q02：家庭があり、子供達もいて、仕事もしています。この環境からでも、精神的に出家して悟りを開くことが可能でしょうか？私は、出来ると思います。長老の考えを聞かせていただけたら幸いです。	2:31:15	ゴータミー精舎
90	2021/02/07	パーリ經典解説	聖なる人は素顔で生きる スッタニパータ「犀の角（Khaggavisāṇasuttaṃ）」を読む⑤	「犀の角のようにただ独り歩め（eko care khaggavisāṇakappo）」というフレーズがよく知られている最古層のパーリ仏教聖典を読み解きます。第5回は第23偈（Sn.57）から第25偈（Sn.59）までの各偈解説です。 パーリ經典解説	2:31:15	ゴータミー精舎

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
89	2021/02/04	初期仏教Q&A	天国と地獄／夫が依存症（友達夫婦のススメ）／ストレスの正体／魔境の避け方・他	Q01：一昨日は節分でした。節分といえば日本では「鬼は外、福は内」と唱えながら豆まきする習慣があります。そこで質問です。ブッダの教えから見て、もっとも怖い「鬼」とは何でしょうか？またもっともありがたい「福」とは何でしょうか？そして、節分のスローガン「鬼は外、福は内」を実現するために、すべきこととは何でしょうか？	2:10:45	ゴータミー精舎
				Q02：育児に関して質問があります。私の息子（長男、小学校低学年）ですが、心が今ここになく、今やるべきことをやらずに全然違うことをしています。例えば、着替えの途中で、裸のまま本を読み没頭してしまうなど、そのたびに私と妻は叱ってしまいます。注意しても全然効きません。むしろ悪化しているようです。どのように伝えたら、子供が今に集中できるようになるのでしょうか。ご指導をお願いします。		
				Q03：もし自分の肉体への執着がない（無執着）ならば地獄に落ちても平気ではないでしょうか？地獄に落ちると、極寒や灼熱、舌を抜く、鬼に殴られるなど体にダメージを与える拷問のような目にあう印象があります。なので私は地獄に落ちることに恐怖感があるのですが、よくよく考えてみると、肉体にダメージを与えるくらいしかなく、もし自分の肉体への執着がなければ、あまりつらくないのではないかと思うのですがどうでしょうか？		
				Q04：主人は、ワンマンな実父や親族も一緒に仕事をしていて、本人曰くとてもストレスを感じているとのこと。学生の頃から深酒癖があり、今もだいたい深酒をして帰宅し、大きな音を立てたり玄関で寝たり等々、大変困っています。そして、翌日はだいたい凄く謝ってきたりしますが、一向に反省せずに繰り返します。夫婦間の取り決めや、家事のルールなどのお願いをしてもほとんど聞いてくれません。本人に問うても私に何を求めているのか、私に何か改善出来ることがあるのか？私自身もいまいちよくわかりません。そこで本人が深酒をやめることや、家族との関わり方についてなど改善出来る方法はあるのでしょうか？		
				Q05：ヴィパッサナー瞑想で無常への嫌気を感じ、現在は捨の瞑想を朝昼晩と、活動中も常に、『生とし生けるものに智慧の光が現れますように』と唱え、捨の心を育てています。そこで質問なんですが、スマナサーラ長老の著書『ブッダの実践心理学、瞑想と悟りの分析』の下記の一文についてですが、如実知見が現れると、意図しなくても自然にヴィパッサナー実践に変わっていく為、このまま捨の瞑想だけを続けていっても問題ないということでしょうか？		
				Q06：わたしはストレスを感じやすく、帰宅するまでにどっと疲れてしまい、帰宅してからやると思っていた勉強や家事が上手くできません。同じ仕事をしていても、ストレスを受けやすい人と全然へっちゃらの人がいるのは何故なのでしょう？ストレスの正体とは仏教的に見ると何なのでしょう？せっかく仏教を学ばせてもらっているのに、仕事も私生活も元気にはつつと生きていきたいです。		
				Q07：同等慢と平等が自分の中で区別できていません。「自分にも食欲があるように、この人にも食べ物が必要だろう」と他人に食べ物を分けてあげるようなことが平等ということなのでしょう？「あの人は食べ物をもらったのだから、私にも食べ物ちょうだいよ」と思えば同等慢なのでしょう？なぜ平等はよくて、同等慢はダメなのか、違いがよくわかりません。色々考えましたが不勉強で答えが出ませんでした。		
				Q08：私の母は、完治しない病気や、痴呆が進む父のこともあって心が不安定になり、毎日、私に何度も電話をかけてきたり、家に来て手伝うように呼ばれたりしています。できる限りの助けをして、よい時間を過ごせたらと思っていますが、父のことで「私の病気がこれで酷くなるわ、私なんてどうなってもいいの？」と言われて、どのように答えてよいかわかりませんです。どのように接したら良いのでしょうか。ご助言いただけますと幸いです。		
				Q09：「待ちます」と念じて良いのは坐る瞑想の時だけですか。歩く瞑想、立つ瞑想、日常生活の中で念じるのは良くないでしょうか。		
				Q10：前から気になっていたことなのですが、瞑想中や、自分を客観的に見ているときに額の部分が熱を持ったようなジワジワとなるような感覚が生まれることがよくあります。これは良い反応なのでしょう？		
				Q11：私事ですが、最近、半年間付き合った彼女に振られました。気持ちが落ちこんで、食欲がなく体調がよくない状態です。質問なのですが、早く立ち直る方法はございますか？今、思い返してみると彼女と付き合ってた時が人生で一番楽しく、彼女と会えることが生きがいになっていました。また、彼女に対してすごく依存していたと思います。		
				Q12：生きるという事は生存欲があるから出来る行為であると理解しています。有余涅槃に至った人々はそれを自身の中でどう折り合いをつけて生きているのでしょうか？		
				Q13：大乘仏教では修行によって魔境という危険な境地に陥ることがあると説かれているみたいです。上座部仏教でもその魔境のような境地に陥ることはあるのでしょうか。もしあるならば、どういう人が魔境になるのか、どうすれば魔境を避けられるか教えてください。		
				Q14：相手の気分を損ねると思うと、自分の希望を伝えられなかったり、断り難いという気持ちになって、苦しさを感じます。自分の気持ちを上手に伝えられるになりたいんですが、どうすればよろしいですか？		
				Q15：一週間通勤の行き帰り一時間ずつ歩く瞑想を続けてこれました。明日か明後日に座る瞑想に取り組みますが、その際の注意点は何でしょうか？いつも、10分ぐらいいしかできないので、30分は実況中継頑張ろうと思っていますが、そういう目標で大丈夫でしょうか？		
				Q16：大きな病気を10代で患ってから、出来る事が出来なくなりました。カルマだと言われて解消したいです。また、3代続く自殺家系で呪われているのか不安です。病気や3代続く自殺家系のカルマをどう解消したら良いですか？		
				Q17：現在高校1年生の一人娘がいます。私が心配症で、かつ怒りの強い性格なため、娘が幼い頃から年に2回くらいひどく叱ることがありました。現在は、単身赴任で別々に暮らしています。先日の体の記憶と心の記憶の法話を伺って、私の怒りのせいで、娘が暗く考え込むようになってしまったかもしれないと思いました。慈悲の冥想を実践することはもちろんですが、私が娘にできることはなにかないのでしょうか？		

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
88	2021/01/31	パーリ經典解説	無色透明のこころ スッタニパータ「犀の角（Khaggavisāṇasuttam）」を読む④	"犀の角のようにただ独り歩め（eko care khaggavisāṇakappo）"というフレーズがよく知られている最古層のパーリ仏教聖典を読み解きます。第4回は第17偈（Sn.51）から第22偈（Sn.56）までの各偈解説です。 パーリ經典解説	2:21:00	ゴータミー精舎
87	2021/01/28	初期仏教Q&A	自分に刺さった矢を抜く／「犀角經」補講／瞑想中の不思議体験／仕事と人格向上／鬱からの復活／親が憎い・他	Q01：先月、（日本テーラワダ仏教協会に）入会させて頂いた者です。贈って頂いたお釈迦様の写真に「怠らないことと智慧によって、自分に刺さった矢を引き抜け。」とあります。自分に刺さった矢とは何でしょうか？ Q02：サイの經典（Khaggavisāṇasuttam）第48について質問します。「一つの腕に二つの腕輪を嵌めればぶつかり合う。サイのように一人で歩め」と唱えます。ところで、仏伝ではヤサ尊者が解脱して、続いてヤサ尊者の友人54人が解脱して、ビクになった後、釈尊は「二人で一つの道を行くなかれ。一つの腕に二つの腕輪を嵌めればぶつかり合う。」といて、ビク達を単独での伝道活動に送り出しました。しかし、その後、釈尊はビク達に単独での伝道活動、遍歴修行を積極的に勧めているように思えません。仏教教団の初期と中期以降では、伝道の仕方、修行の仕方が変わったのでしょうか？以上の疑問を持つ理由は、私がゴミ拾いをしているからです。「確かに、一つの道を二人でゴミを拾って歩いてもしょうがないよな。さすが、お釈迦様の言葉はすごい」と思っていたからです。 Q03：ごく最近、瞑想中に自分が見えることが2度ほどありました。（中略）どちらの時も、こちらが気づいたら消えてしまうのですが、1度目は2秒位は見えており、2度目はほぼ一瞬だった感じです。また、最近は慈悲の瞑想の効果を強く実感し始めて慈悲の瞑想の時間がどんどん増えているのですが、この事と自分の幻覚が見える事に何か関係はありますでしょうか？ Q04：仕事を人格向上の場に変える為に気をつけるべき事は何でしょうか？私は為替トレードで生計を立てています。チャート分析トレードしますが、仏教を学ぶにつれ、値動きも無常であり、人々の欲望や怒り等が反映した物だと切に感じるように至りました。自分も未熟でまだまだ欲や怒りが出ます。どうせ毎日チャートと向き合うので理性や人格を磨く場としたいのですが、このような考えは邪道ではないでしょうか？以上2点お願いします。 Q05：2週間ほど前から体調を崩してしまい、現在仕事を休みしています。もともとあった鬱病が酷くなってしまったようで、いつも気持ちが暗く、不機嫌でいることが多いです。欲や怒りの妄想が頻繁に湧いてきて、かなり苦しい状態です。実況中継や慈悲の瞑想も疲れてしまい、あまり出来ません。どうしたら良いでしょうか？ Q06：私は物心ついた時から両親の激しい喧嘩に悩まされ、何度も仲裁に入っては殴られるというDV家族に育ちました。凄まじい家庭の記憶は消えることがありません。私は「一生分の親孝行をした」という思いですが、高齢者の母にまだ尽くすのかと思うと暗い気持ちになります。もう子供も手が離れたのに、まだ親孝行すべきでしょうか？慈悲の瞑想をしても、両親に対しての憎しみが消えません。 Q07：2年前に妻を亡くしました。心に大きな穴が開いたようで、いまだに生活が安定しません。周囲には「全く問題ない」と気丈に振る舞ってしまい、何とか心の穴を埋めようとするのですが、全く埋まりません。どう考えたら良いのかもわからなくなっています。 Q08：「依存しない楽しみ」という動画で、「ハビネスは良い事だから、刺激ではなく、ハビネスでやりなさい」とありまして、何かピンとくるものを感じました。私の理解では「気づきを保って、感情でやらず、微笑んで行う」という感じなのですが、合っていますか？そのような心の状態が仏教的なハビネスであるという理解で良いでしょうか？また、一日中ハビネスでいるためにはどうしたらいいでしょうか？ Q09：1.相应部經典中に厭逆（patikūla）と無厭逆（appatikūla）という言葉が出てきますが、どういう意味でしょうか？2.作意（manasi karoti）という言葉とセットで、ときどきaṭṭhim karotiやaṭṭhimkatvāという言葉が慣用句として出てきますが、これは直訳すると「骨を作る」、つまり法話を聞いて自分の血肉にするという意味でしょうか？ Q10：不偷盗戒とペンネーム（詳細略） Q11：過去に何度かお会いしたことのある男性が自殺されたらしくショックを受けています。しかし、ふと思いました。死後の世界は無であると感じる人や自殺しても天国に行けると信じる人にとって自殺は合理的なのではないかと。もしかして、輪廻を信じることは、瞑想実践と同等に重要なものではないかと。仏教の目的は輪廻から解脱することですし、修行する目的、生きる目的を明確にするために輪廻を信じようかなと思います。どうですか？ Q12：瞑想講習会では「ものを動かす・元に戻す」というシンプルなものを初めに教えていただきました。ステップを踏んで難しいものを――最後に座る瞑想を教えていただきました。しかし、別の質疑応答会では「歩く瞑想をしてみてください」と、いきなり歩く瞑想を薦められている場面をお見掛けします。観察瞑想の正しい順番を教えてください。初心者が座っても意味がないのでしょうか？ Q13：歩く瞑想中の実況中継の仕方（詳細略） Q14：「職場で会話することが怖いと感じます」その後（詳細略） Q15：泣くということについて質問です。私は過去長老が泣くというのは現実が理想と違うことに対する怒りであることが多いと仰った記憶がありますが（記憶違いかもしれませんが、曖昧です）、母親が息子の無事を知って泣くといった感動して泣くというの怒りから生まれるものなのでしょうか？ Q16：心の明るさとは何でしょうか？私は常に憂鬱な気分でいることが多く、イライラしたりすることも多く、根暗だと自分でも思います。明るく変わると思うのですが、何かいいアドバイスはありますでしょうか？	2:14:20	ゴータミー精舎
86	2021/01/24	パーリ經典解説	善き友と歩む真理の道 スッタニパータ「犀の角（Khaggavisāṇasuttam）」を読む③	"犀の角のようにただ独り歩め（eko care khaggavisāṇakappo）"というフレーズがよく知られている最古層のパーリ仏教聖典を読み解きます。第3回は第11偈（Sn.45）から第16偈（Sn.50）までの各偈解説です。 パーリ經典解説	1:59:37	ゴータミー精舎

日本テラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
85	2021/01/17	パーリ經典解説	自由に生きる スッタニパータ「犀の角 (Khaggavisāṇasuttam)」を読む②	”犀の角のようにただ独り歩め (eko care khaggavisāṇakappo)” というフレーズがよく知られている最古層のパーリ仏教聖典を読み解きます。第2回は4偈 (Sn.38) ～10偈 (Sn.44) までの各偈解説です。 パーリ經典解説	2:08:05	ゴータミー精舎
84	2021/01/10	初期仏教月例講演会	苦しみを乗り越えるブッダの道——逆境こそ「生きた真理の教材」です	長びくコロナ禍と社会不安の中で、対面のコミュニケーションや外出などが制限され、否応なしに忍耐を強いられる日々が続いています。出口の見えない、逃げ場のない状況下で、精神的に疲弊している方は多いことでしょう。しかし、〈苦を乗り越える〉という仏教の原点に立ち返るならば、この地球規模の逆境もまた「生きた真理の教材」になるのです。新年最初の初期仏教講演会では、「忍耐と堪忍は最高の修行である」という有名なブッダの言葉を糸口にして、どんな状況に直面してもその場で巧みに対応して、自分自身と周囲の環境を明るさと安らぎに満たしていく具体的な方法論を学んでみましょう。	2:20:24	ゴータミー精舎
83	2021/01/07	初期仏教Q&A	恨みを手放す／無我の理解／仏教が推薦する楽しみ／仏教的な豊かさとは／仏教は科学的？他	Q01：いつもyoutubeで勉強させていただいてる高校生の者です。スマナサーラ様をはじめとする仏教徒の方々の知恵を借りたく質問させていただきます。私は中学ではいわゆる優等生で周りといざこざをおこすと内申点にひびくと思いい、いつも侮辱されているようなことを言われても我慢して辛い思いをしてきて、その感情をみないように蓋をしてきました。そして今悲しさと恨みが積もって、どうしても「あいつにあんなことを言われた」という恨みを手放すことができません。どのようにしたら手放すことができるのでしょうか？ また人間関係の癖でよく我慢をしてしまうのですが、どのようにしたら人間関係が上手くなりますか？ Q02：仏教の教えでは「私」がないことの証明として「私」自身の心も身体も勝手に変化消滅してしまう。「私」の思い通りになるものは何ひとつ無い。それは「私」がないことの証明である、というふうに語られていると思います。心や身体を自分が所有しているのであれば、自分の思い通りになるはずだという前提があるように理解できます。「思い通りにならない」イコール「所有していない」というところが納得できません。 Q03：「楽しむのは良いが、楽しんだことに執着することが問題」だと、以前仏教の知識のある方からアドバイスいただきました。楽しみたい執着しないことは可能ですか？ 私としては楽しむ機会が増えることで、執着が強まる気がして、楽しむことはできるだけ控えた方が良く思っています。一方で、楽しむことで元気が出て、仕事などにやる気が起こるということも事実としてあり、楽しむことにどの程度弊害があるのか知りたいです。 Q04：16ページに輪廻転生に関する以下の記述がありました。「Nāma（精神）が壊れると、rūpa（物質）が助けて、流してあげるのです。」私の理解と瞑想経験では心はエネルギーとして回転し続けて、物質のように壊れることはないと思っていました。心が壊れるという現象は具体的にどういう意味なのでしょう？ また物質である身体が助けてくれるというのは具体的にどういう意味なのでしょう？ 例えば瞑想中に眠気が来た時に、背筋を伸ばすと眠気が解消するという程度の軽い意味でしょうか？ それとも仏教的になにか別の意味があるのでしょうか？ Q05：正命について教えてください。正命の内容について「間違った生活を諦め、生計を正当なものにすること。」と書いてあったと思いますが、私はこれに違反しているのではないかと思います、質問させて頂きました。私は今の会社に勤めて11年になりますが、入社は親しくしてもらっていた当時のバイト先の知り合いのコネによるものです。入社試験は筆記試験、実技試験、面接試験になりますが、筆記と実技は自身の努力でなんとか突破し、面接はどの程度口利きの効果があったか分かりませんが、合格し入社することができました。知り合いの方にはビール券でお礼をしました。ですが、仏教を学ぶにつれて、不正な手段で金銭を得ているとの罪の思いにさいなまれるようになりました。やはりこれは正命に反する行いであり、不偷盗にも反するもののでしょうか。 Q06：仏教でいうところの豊かさとは何でしょうか？ 無常や無我を学ぶと、ほとんどのことが大したことがなく、生きることに意味なんてないと、取るに足らないと、なんとなく理解できるようになりました。しかし、それでも豊かに生きようと長老は別の動画でお話されていました。豊かに生きるというのはどのようなことをいうのでしょうか？ 豊かさとは何でしょうか？ Q07：長老が仏教は科学的であるとおっしゃっている動画が本を拝見したことがあります。仏教が科学的であるとはどういうことが解説していただければ幸いです。 Q08：自分の優柔不断で、人に迷惑をかけることがよくあります。優柔不断はどうしたら治りますか？ Q09：25歳無職です。今年中の就職を目指してプログラミングの勉強をしてきたのですが、このコロナ自粛がいつまで続くか分からないし、就職できるのか不安です。勉強のモチベーションも落ちてきました。私はどうすればいいのでしょうか。また、逃げ癖を克服する方法を教えてください。何をやっても中途半端なところでやめる、そうやって生きてきてしまいました。 Q10：孤独で悩んでいます。私はフリーランスということもあり、ほとんど家にいます。人に会うのは月に2回程度で、それ以外はずっと一人です。1年前に実家を出て一人暮らしをしています。他の動画で回答されていたように、一人でいる時間は仏教を学んだり、瞑想したりしているのですが、孤独のキツさが和らぎません。このまま一人で瞑想を続けていても良いのでしょうか。 Q11：3年ほど癌の治療を続けてまいりましたが先ほど主治医から脳転移の可能性があるから再来週精密検査をすると話がありました。現れている症状を考えるとそうだろうと思います。暗くなると業の思うつぼととらえ、慈悲の心を育てたりヴィパッサナー実践をして最後を目指しと明るい気持ちで過ごせばよろしいでしょうか。長老にカツをいれて欲しくてメールさせて頂きました。どうぞよろしく願いいたします。	1:45:05	ゴータミー精舎

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q12：職場で会話することが怖いと感じます。話す必要のある会話、雑談など話さなくても支障のないような会話、話してる最中、話しかけられてる最中、どちらも焦りで話をきちんと聞けていないと感じます。話し中は焦っているし、聞かないといけないし、返しも考えないといけない、そうこうしているうちに落ち着いて冷静になれずに焦ったまま疲れて終わってしまいます。話の最中に落ち着きを取り戻す方法などありますでしょうか。アドバイスいただけますと幸いです。		
				Q13：ブッダは必ず人間として生まれますか？ 魚の形のブッダや羽根の生えたブッダは現れませんか？		
82	2021/01/03	パーリ經典解説	幻覚から目覚める スッタニパータ 「犀の角（Khaggavisāṇasuttaṃ）」を読む①	"犀の角のようにただ独り歩め（eko care khaggavisāṇakappo）"というフレーズがよく知られている最古層のパーリ仏教聖典を読み解きます。第一回は誤解されがちな經典のメッセージについての総説と、1偈（Sn.35）～3偈（Sn.37）までの各偈解説です。	1:54:09	ゴータミー精舎
				パーリ經典解説		
81	2020/12/31	仏教行事	年またぎパーリ聖典祝福読経とスマナサーラ長老の新年法話	スマナサーラ長老、ヘー馬拉タナ長老、ヤサ長老によるパーリ聖典祝福読経とスマナサーラ長老の新年法話です。	0:58:50	ゴータミー精舎
				Q01：実況中継を、「妄想」や「思考」などという名詞ではなく、「考えている」や「映像が頭の中に」浮かんでいる などというラベリングで行ってもよいのでしょうか？ 自分としては、「考えている」「浮かんでいる」などと実況中継していると、自分をより客観視できているという感触があります。		
				Q02：12月27日の『花経』の法話の中で、一つ不明な点がありましたので質問させていただきます。長老は最後のところで、龍樹の「空性」について触れていらっしやいました。〈「空性」と言った途端にロジックが崩れ矛盾に陥る〉、とおっしゃられていましたが、これはどういう意味でしょうか？		
				Q03：『花経』の説法において「概念は相対的である」と言われました。これについて、次に述べるとおりに理解しましたが、よろしいでしょうか。〈概念は、相対である六処の働きの結果として生じるものであるからである。だから、「犬」、「猫」などの概念も六処という相対による働きの結果として生じたものである。〉		
				Q04：11月に幡ヶ谷のバス停のベンチでホームレスの女性が殺されました。犯人はボランティアでゴミ拾いをしている人で、女性がベンチに居るのがじゃまだと思い、追い払おうとして、殴って殺したそうです。私も毎朝、ゴミ拾いをしているので、この事件は衝撃的でした。ゴミ拾いをしていると、世間の矛盾に直面します。慈悲の想いと戒がなくゴミ拾いを続けるのは厳しいと思います。ゴミは除去しなければいけない。気に入らないものは除去、排除すべきとなり殺人にまで至ります。ゴミ拾いの実践の中で慈悲と戒が育ってゆけば理想的なのですが、なかなか、そうはいきません。自分一人のゴミ拾いに満足していれば良いのでしょうか？		
				Q05：私はひどい肩こりに悩まされております。怠けの心から姿勢が悪くなっているのかもしれないと思い、瞑想の時以外にも姿勢には気をつけていますがまだまだ、改善しません。気になったのですが、偉大なブッダには肩こりがなかったのでしょうか？ 拝見しているとスマナサーラ先生も姿勢が良く、賢者や歴史上の偉人は皆、姿勢が良いイメージがあります。智慧が開発すれば自然と姿勢は良くなるのでしょうか？		
				Q06：『欲ばらないこと』という著書で非存在（否存在）を好む渴愛（ヴィバワ タンハー）がありました。無になりたいということで、これら解脱や悟りとは違う。この非存在を好む渴愛が、唯物思考や自爆や、鬱病による自殺なども元をたせば「非存在を好む渴愛」である。とありましたが、あまり理解できませんでした。激しい怒りに近い煩悩と理解すれば良いのでしょうか？		
				Q07：毎回行われている慈悲の瞑想は、誓願という行為に当たるのでしょうか？ 誓願は自分の願いを言葉にすること。自分自身に対して行う、約束やお願い、決意というイメージで良いのでしょうか？ 朝起きたら「今日は一日、気づきを持って過ごすぞ」とか「生活の中で、無常を発見するぞ」などというのは誓願の修行になりうるのでしょうか？		
80	2020/12/31	初期仏教Q&A	【大晦日】実況中継の言葉／空性と仏道実践／世界を蝕むスピリチュアル・他	Q08：30代の男です。お恥ずかしい質問なのですが、自慰行為をするのは悪行為にならないでしょうか？（後略） Q09：現在大学4年生です。来年からは大学院に進学し、情報学を専攻する予定なのですが、何かアドバイス頂けないでしょうか。研究の内容としてはいわゆる人工知能系で、将来はそのような技術を使って人々の役に立つシステムを開発していきたいと考えています。 Q10：瞑想をがんばってるつもりですが、なかなか結果が出ません。努力や精進が足りないということでしょうか、もし長老がお若い頃このような時期があったなら、どうやって乗り越えられましたでしょうか？ Q11：最近第2次世界大戦について学んでいます。あのような状況に陥った時（侵略）人間はどのような対処を行うのがよいか考えあぐねています。（無抵抗だと家族も含め殺されてしまう状況） Q12：転職と生き方について、「たとい他人にとっていかに大事であるうとも、他人の目的のために自分のつとめを捨て去ってはならぬ」という教えに関してですが、自らのつとめ、自他のためになるやるべきことが見えてきません。どういう点に躓いているのか、ヒントを頂けませんか？ Q13：邪淫についてですが、在家の場合、妻以外と性行為をしなければ邪淫にはならないとのことですが、性行為自体をしないという出家レベルを目指す場合、性的なものを妄想しない、妄想が浮かんだ瞬間に今やるべきことに注意を向けるということ以外に、何か役に立つコツなどがありますでしょうか？ Q14：預流者の条件の1つである有身見をなくすについてです。不変な自我はないと気づくことが、有身見がなくなることだと思うのですが、歩く瞑想や座る瞑想で気づくものなのでしょうか？ 仕事やスポーツ、ボラティア、遊びなど日常の活動で不変な自我はないと気づくことってあるのでしょうか？	2:07:00	ゴータミー精舎

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q15：人間としてレベルを上げていく上で、五戒を守ることや慈悲の瞑想をしていくことは、道徳を守る人、どんな人にも親切にできる人など具体的なイメージが湧きます。ヴィパッサナー瞑想で実況中継を真剣に集中して長時間でできるようになると、結果として具体的にどんな人格が身につくのでしょうか？どのように性格が改善されるのでしょうか？ Q16：輪廻転生は本当にあるのでしょうか。また、輪廻転生を前提に現世を生きていくべきでしょうか。個人的には、今を生きているという教えだけで、十分幸せに暮らせる様に思い、輪廻転生はあっても無くても良いかな、と今のところ感じているのですが。 Q17：スピリチュアルというジャンルで、宇宙や神々の事などをYouTubeで発信している人が増えているのですが、言っていることが仏教と共通する部分も少しあるような気がするのですが、もしご存知であれば、お考えをお聞き出来れば有り難いです。 Q18：本日、東京都では新型コロナの陽性が確認された人数が最多を更新しました。医療崩壊の可能も指摘されていますが、政府は未だ経済優先にみえます。このような中で2021年は、どのようなことに注意して過ごすのがよいのでしょうか。心の面について、ご教示頂けると幸いです。		
79	2020/12/27	パーリ經典解説	ブッダは誰とも論争しない？ 相応部22-94「花経（Pupphasuttam）」を読む	パーリ相応部 蘊篇,10花品,2「花経（Pupphasuttam）」を読み解きます。スライド資料タイトルは〈Truth is trouble free 真理に対立はない——世は仏教と闘っているが、仏教には他人と闘う必要はない〉です。	1:47:20	ゴータミー精舎
				Q01：仏教にはよく似た言葉が多く、すっかり整理ができないときが多いです。欲と無欲、自我と無我は相関関係としての理解でよいのでしょうか。欲があれば、自我が存在する。無欲ならば、自我が存在しない、と言った関係です。 Q02：先日Youtubeへアップされた呼吸瞑想についての動画の中で、長老が『呼吸瞑想で出てきたサマーディでちょっとレンズの向きを変えて観る』というような旨の解説をされておりました。早速実践してみたところ、頭の中で思考が湧いてきたところを『とらえた！』と思った瞬間に別のものになっているということを目の当たりにしました。そして諸法無我は本当だったと歓喜しました。（中略）今回の発見は喜んでいいのでは？と思っております。危険でしょうか？ Q03：瞑想をすれば集中力がついて試験に受かるとか、頭が良くなるとか「取引」のように捉える人が多いと思います。しかしそれはエゴを強めるだけなので仏教的な幸福とは正反対な結果を招く危険があるのでは？と思っております。集中力や頭脳の明晰さというのは、知恵を育む瞑想修行の過程で、自然に副作用的に現れてくるものという理解で良いのでしょうか？（後略） Q04：アーラシヤン（ālasīyam, 怠け）は貪りですか？私は自営業ですが規則正しい生活をしようとしても怠けが出て二度寝をしてしまいます。いつも起きたら昼ごろになって自己嫌悪。（中略）この怠けを断ち切りたいです。苦しいです。充実感をもって過ごしたいです。怠けとは何でしょうか。理解して断ち切りたいです。 Q05：『根本仏教教義 6.心の働き4』に『自分の性格の中で、何か自分が偉くなったように感じたり、人の欠陥ばかり見るような部分があると気がついたら、これはもう今すぐに直さなければなりません』とありました。まさに私の事であり、私の宿題です。これを直すにはサディを入れて生活をして、気づいたらその気持ち小さく消すように努める。それと瞑想を毎日必ずやります。その他に何か気を付けるべき事はありますか？ Q06：スマナサーラ長老やアチャン・チャー長老などは、悟られた後に真理を語ることで、悟りと人の役に立つという両方の行為を実践されているかと思えます。一方、森の奥深くで悟って真理を語らない方もいたりするのでしょうか？もしそのように真理を語らず一人で完結する聖者がいるとすれば、社会にとって何の役に立っていないように思えます。それとも、そういった方は過去生で多くの人の役に立ってきたからこそ今世で悟りを開くステージに至ったわけなので、今世で完全な個人主義に徹するのは特に問題ないということになるのでしょうか？ Q07：個人的にはお釈迦様と老子の思想によく似ている点などがあると思っています。「あらゆるものは無常であること」や「我を張ることの無意味さ」という部分が特に似ているなあと感じます。この2名は同世代だったという説もあります。この2名の共通点について長老はいかがお考えでしょうか？ Q08：仏陀は結婚し子どもが生まれたもののそこを捨てて出家しています。ある意味で無責任のように思えるのですが、この点について仏陀はどう評価しているのでしょうか？仏陀自身も成長途中が故の一つの過ちとみなしているのか、それとも裕福で奥さんは生活面で困らないから問題ないとみなしたのでしょうか。釈迦の理論の完全性の一方で、この点はどうも不完全に思え疑問です。 Q09：東アジアでは薬酒という薬代わりの酒があります、それは戒律に反しますか？ Q10：悟りに至るための正しい法話の聞き方を教えて下さい。いつも座る瞑想をしているときの姿勢で集中して法話を聞いていますが、聞きながら身体などを観察すべきなのか、声を音として観察すべきか、それとも話の内容にだけ集中すればいいのでしょうか？（後略） Q11：『勝利の経』についての質問です。内臓の解剖学は当時からあったのでしょうかあるいは後世になってから解剖されたのでしょうか？ Q12：以前長老が何処かで法話をなさったとき、「過去世を観る瞑想にチャレンジしようと思ったがやめた。」と、仰ってました。（中略）そういった過去世を観る瞑想を実践している方々やグループというのは今現在もあるのでしょうか？ Q13：不安はなぜ起こるのでしょうか？欲望の副作用でしょうか？		
78	2020/12/24	初期仏教Q&A	怠けの克服／ブッダと老子／命と生産性・他 クリスマス・イブですが.....		1:56:00	ゴータミー精舎

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q14：最近、呼吸瞑想中に地水火風を意識して、「私の体を構成する4つの要素の一つである空気（風）が私の体に入り、私の体を構成する空気（風）が私の体から出ていく。すなわち私の体は常に無常なんだ。すなわち無我なんだ」と思考が浮かび心が軽くなりました。こういった思考も妄想として切り捨てるべきでしょうか。それとも小さな発見として少しは瞑想が上達したと喜んでいいので（しょうか？） Q15：嫌いな生命に対して「慈悲の瞑想」をすると、具体的な人を対象にしたらいらいします。どうしたら嫌いな生命に対して瞑想出来るのでしょうか？ Q16：思想体系とは何か知りたいです。長老の過去の説法で、頭の良い人は思想体系を身につけている、思想体系がない人は知識なども抜け落ちてしまうということをおっしゃられていたことがありますが、どのようにすれば思想体系というものを身につけることができるのでしょうか？ Q17：命のための生産性ではなく、生産性のための命になってしまっている、と言うお話について質問したいと思います。生産性のための命になってしまっている世の中で、どう心がけて、生きていけば悩み苦しみをなるべく無くせるのでしょうか？ Q18：お経の節は決まったものがあるのですか？それとも、その時の気分が変わるのですか？ Q19：生き霊について、仏教では、どう説明されますでしょうか？辞典では、生きている人の怨霊だと説明されています。対話として死霊と説明されています。この生き霊は、生きている者からでしか現れない霊と意味付けされていますが、これも餓鬼道の、一種なのでしょう？ Q20：ユダヤ人は、一般的に見てとてつもなく優秀（経済面、科学面）ですが、様々な宗教がある中で特にユダヤ人がビジネスなどで成果を出す理由は何なのでしょう？現世利益を世界一求めている宗教だから、成果も伴っているということでしょうか？全くユダヤ的な成功には憧れていないのですが、（仏教的に「必要」に応じた生き方をするべき）、ユダヤ人が際立っている点がとても気になります。 Q21：「漏」についてなんですが、私は介護士をしているので、漏れという尿漏れを連想してしまいます。私も小さい頃は寝小便をしていましたが、大人になるにつれおしっこを漏らすことはなくなりました。我々大人は自然におしっこを我慢できていますが、仏教の「無漏」も同じように、自然に煩悩を我慢できるようにしている状態なんだと、仕事中心ふと思いました。このような見解を持つのは正しいのでしょうか？ Q22：苦しんで亡くなったり、無念な思いで亡くなった御先祖様に対して、慈悲の心で「皆様の痛みや苦しみが取れて、苦しみから解放されて、幸せになりますように。来世は良い所に生まれますように！」と食事をお供えしながら唱えてますが、間違えでしょうか？推奨してる慈悲の瞑想は唱えさえすれば良いのでしょうか？ Q23：最近歩くこと、その他各動作においても、取る取る取るなど、客観的に観察するよう励んでおります。一方で人と話す際に音・音と観察しては流石にコミュニケーションにならないわけですが、観察という観点からはどのように会話に向き合うのが良いのでしょうか？自分の意見を持たず、聞くことに集中して徹するのが良いのかなと思っていますが.....。 Q24：八正道のなかで正念と正定がよくわかりません。多分これらは瞑想を通じて実践するものと理解していますが、なぜこれで苦が減する、業（カルマ）が改善されるのか、そのロジックが理解できていません。 Q25：現在派遣社員ですが、派遣先の特定の社員と、その社員お気に入りの派遣数名が、情報改ざん、隠蔽、差別、など様々な反社会行為を働いています。辞めるのは簡単ですが、そんな人たちが悠々とし続けるのも面白くなく、ギャフンと言わせてやりたい気持ちが最近強いです。一方、スマナサーラさんの色々な説法、の言葉を思い出すと、あまり良くないのかなという気持ちにもなります。お釈迦様ならどうされるでしょうか。 Q26：初めて書かせていただきます。お坊さんに先祖がした悪い事は3代祟ると言われました。お釈迦様はどうお考えですか？		
77	2020/12/20	パーリ經典解説	存在の超越——スッタニパータ「つとめはげむこと（Padhānasuttam）」を読む	パーリ小部、スッタニパータ（経集）、3大品、2「つとめはげむこと（Padhānasuttam）」解説です。菩薩時代のお釈迦様が悪魔（マラー）の誘惑に打ち克ったドラマチックな詩篇に秘められた、存在の超越へと修行者を導く精妙なサイコロジイとは？	2:14:01	ゴータミー精舎
76	2020/12/13	パーリ經典解説	超速で悟りに達するために眼耳鼻舌身意を観察するヴィパッサナー瞑想 相応部六処篇マールキャブッタ経を読む	相応部六処篇六処相応「マールキャブッタ経（SN35-95 Mālukyaputtasuttam）」の解説です。年老いてまだ悟りに達していなかった比丘にお釈迦様が教えた、超速で悟りに達するための「六処観察」ヴィパッサナー瞑想とは？	1:41:53	ゴータミー精舎
75	2020/12/06	パーリ經典解説	生まれ変わりの燃料——聖者はなぜ輪廻転生しないのか？ 相応部「議論堂経」を読む	ヴァッチャゴッタ遍歴行者と釈尊の対話を記録した、パーリ経蔵、相応部六処篇無記相応「議論堂経（SN44-9 Kutūhalasālasuttam）」を読みます。古代インドに起こった様々な宗教哲学（いわゆる六師外道）について、詳細な解説がなされます。	2:03:31	ゴータミー精舎
				Q01：歩く瞑想を日々繰り返し行っています。25年前頃、高校生の時、てんかん発作で脳腫瘍が見つかり、医師から「切除しても支障ない部位だから」とのことで、左側頭部の脳を一部切除する手術を受けました。脳腫瘍は良性で、手術後の数年間で1～3回くらいてんかん発作がありましたが、ここ15年は何も症状はなく、年に1回脳のMRI検査を受けるのみで、普段は忘れて普通に生活しています。脳の一部を切除したことは、ヴィパッサナー瞑想の実践に、何か影響や問題はありますか？ Q02：私は、言語聴覚士（Speech-Language-Hearing Therapist）をしています。吃音（吃り；stuttering）の治療法を勉強している中で、分からないことがあったので質問します。患者さんに、毎日リラックスした状態で数分間過去の自分が甘えたり、相手に受け入れられたりすることをリアルにイメージしてもらう治療法があります。何をイメージしてもらうかは、患者さんにアンケートを取って、患者さんに不足している経験の中から治療者が場面設定します。（例えば、いつも片付けしないことを叱られていた人には、散らかしっぱなしにしてもお母さんが叱らなかったことをイメージしてもらいます。）患者さんにとっての現実イメージと真逆なので、この治療を通して患者さんに妄想を進めているような感じがして心配です。何かアドバイスいただけますと幸いです。		

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
74	2020/12/03	初期仏教Q&A	脳手術と瞑想／イメトレと妄想／仕事の失敗を乗り越える／AIは生物になる？・他	Q03：物に執着しなくなったせいか、最近、物を大事にしないといく言われます。物を大事にするという事を説いた教えなどがありますか？ Q04：仕事を抱え過ぎて、協力会社との期日の約束を守れず、また報告も遅れ、協力会社の信用を失ってしまいました。協力会社と協調しながらチェックする業務だったのですが、協力会社のクオリティが悪く、こちらのチェックが大変で、そこに怒りが出てしまったからです。怒りの恐ろしさを感じましたが、もうどうしようもない、と後悔しています。我を張ること・怒り・後悔について、次に向けての対処法やアドバイスを頂けたら幸いです。 Q05：すべての煩惱は、貪瞋痴の3種類に分類することができますでしょうか？日常生活の中で湧いてくる感情に気づいたら「これは貪り」とか「この強い感情は、無知によるものだろう」などと分析してラベリングすると無意識に思考が進んでしまうことを止められることができます。これは心を清らかに保つ修行として続けていってもよいでしょうか？ Q06：スマナサーラ長老の動画や本を参考にして瞑想をして1年が経ちました。ずばらなので、朝起きて歯も磨かず、カーテンも開けず、そのまま布団の上ですぐに行っていますが、ふと「これは怠けでは？」と考えました。朝起きた瞬間から、一日中気づきを保っていられたらいいなと思って始めたことですが、このまま起きてすぐ瞑想を続けていっても問題ないでしょうか？ Q07：座る瞑想を30分位する場合には、タイマーを使っても良いのでしょうか？また、瞑想を終わる時にはどのようなことに気をつければ良いですか？自分はタイマーになると、ゆっくり「タイマーの音、音、音」とラベルをして、それからゆっくり目を開けて終わりにしますが、瞑想の後、しばらくパワーとした感覚になり、夢見心地のような時もしばしばです。瞑想の終わり方と生活への戻り方のアドバイスがあればよろしくお願いします。 Q08：解脱に関しての質問です。心の回転が止まらなければそのまま回転が続くイコール輪廻するという点に関しては全く理解ができたのですが、それを止めることができる境地になるとそこから外れるという点が理解しきれません。全てのものが例外なく永遠に輪廻し続けるというほうがむしろしっくりきます。理解できないのは悟っていないのだから当たり前だと思うのですが、長老は瞑想の中で、明らかに輪廻が終わるというのを実際に御身でもってそれを確信されたということでしょうか？その点が聞けますと、私もより張り切って修行を続けられます。よろしくお願い申し上げます。 Q09：中道について質問です。長老の著書『やめたいことは、やめられる。』の中で、中道は間違っている極端の真ん中を取る道ではないと書かれています。私はまさに真ん中を取る道だと誤解していました。著書の中では詳しくは省略しますと書いてありましたので深くお伺いしたいと思います。実際の中道とはどのようなものなのでしょうか？ Q10：長老の大ファンです。長老の動画や著作を見ると、他の宗教に関する辛辣な言葉があります。個人的には痛快なのですが、正語との関連性において少し気になります。議論の場であれば建設的なやりとりもいいと思うのですが、本や動画など一方向の媒体で厳しい言葉を使うことの判断について教えてください。確信をついていれば問題ないのでしょうか？前世を語るインチキ占い師などにはズバリ反撃したほうがいいのでしょうか？笑 Q11：自分に対する批判に関して、真摯に受け止めるべきものと、単なる音として聞き流すべきものの二つがあるかと思います。しかしこの判断が難しいというか、独善的になることもあります。これを明確に客観的に判断できるようになるには、瞑想が鍵でしょうか？ Q12：五戒での嘘をついていけないは、悪意を持って人を騙す事だと思います。人間関係での会話で、その場に合わせてつく嘘や、相手を傷つけないためにちょっと誤魔化した嘘や慢心でつく嘘、恥をかきたくないでつく嘘、とっさについてしまう嘘、これらの嘘も漏れなく、五戒を破りますか？ Q13：最近、父と口論をしてしまいました。自分は問題だと思っていることでも父は問題だと思っていないようで、父は自分の意見を一切変えませんでした。これ以上話しても時間の無駄になるだけだと怒りも湧いてしまいました。しかし、家族には幸せになって欲しいですし、関わっている自分も幸せになりたいです。どう対処すればいいのでしょうか？ Q14：慈悲の瞑想は長い時間続けることができますが、呼吸瞑想は長い時間続けることができません。両方チャレンジを続ける方が良いか、慈悲の瞑想や慈経などを深めていく方が良いか、教えてください。 Q15：漫画などでは、AIの未来としてまるで人間のように反応するものが描かれたりしていますが、将来的にこれは刺激に対して反応する生物という仏教の定義に当てはまる可能性はありますか？AIが人間を支配するなんていうSFがあったりしますが、長老のAIに対するお考えをお教え願います。	1:49:31	ゴータミー精舎
73	2020/11/29	パーリ経典解説	無限の体験——慈悲の瞑想で心はここまで自由になる 相応部「螺貝奏者経」を読む	パーリ経蔵、相応部六処篇村長相応「螺貝奏者経（SN42-8 Saṅkhaḍhamasuttam）」を読みます。ジャйна教信者のアシバンダカブッタ村長との対話を通して、何よりも正見を重視するブッダの道徳哲学が明らかにされます。後半は「慈悲の瞑想（慈悲喜捨の四無量心）」について、その実践で達する達する心の境地を「有限・無限」というキーワードを手がかりにして深掘りします。 パーリ経典解説	1:59:27	ゴータミー精舎
				Q01：以前のご説法で、「弱肉強食のジェニユインモジュールを叩きつづけて慈悲のモジュールに入れ替える。」とおっしゃったのですが、なるほどそうかと思いました。ところで俗世間では、弱肉強食のモジュールしかない人がほとんどだと思います。例えば、車を運転していると警察などはちょっとのミスで交通違反をしたと言って取り締まりにきます。こういう場合にもでも、自分は慈悲のモジュールを作動させておくべきだと思いますが、どうしても反発心が起きてしまいます。心が汚れてしまいます。どうしたら心を清らかに保てるでしょうか。 Q02：人間死んだらどうなるかという、以前の動画の中で話されていた、他の生命体(神や鬼)が、人間のエネルギーを食っていると、話されていたが、もしターゲットになった場合、逃れることは可能でしょうか？又、防ぐ方法などありますか？いいアドバイスなどありましたらお願い致します。		

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
72	2020/11/26	初期仏教Q&A	慈悲とコミュニティ／死の苦しみが怖い／日本のお坊さんへの提案・他	Q03：死ぬ時に「身体」が苦しむのが滅茶苦茶怖いです。その痛みの軽減を「心」で補いたいと考える自分がいます。そこで、死んだ後どうなるかイメージできたら助かるなぁ。。と思っています。悟れなかったら輪廻転生でしょうけれど、涅槃に入った後は、どうなるのでしょうか？今生きているように、「自分として感じる心」はまだあるのか、それとも空気に溶けるようになってくるのか、別のレベルの高い生命に生まれるか、それもないか、ただぐっすり夢も見ずに眠ってるのと変わりがいいのか、など。何か具体的なイメージが欲しいです。「例えば」のお話をいくつか聞きたいです。	1:57:53	ゴータ ミー精舎
				Q04：何かにぶつかった時に、現れる痛みという感覚は、見続けると変化して消えていくのがわかります。それと同じように感情も、見続けて変化して消えていくのがわかります。感情の場合は油断すると、すぐぶり返してきますが、、、現れる感覚は仕方の無いもの。現れる感情は、自分のカルマなので仕方無いもの。だと理解しています。瞬間瞬間の無常を見ることができれば、もっと、楽になるのかと思っています。このような状態ですが、今後どのように精進していけば良いのかアドバイスを欲しいです。		
				Q05：ある生命に知識へのこだわり、感情、思考、妄想が生じた時、その知識へのこだわり、感情、思考、妄想に自我という言葉が貼り付けられるのでしょうか？もし、そうであるなら、自我を無くすには、知識、感情、思考、妄想を無くさなければなりません、そのようなことは、出来るのでしょうか？日々、生きている上でいつも思考をしているように思えます。たとえば、町内の清掃に参加するかしないか、今、空腹を感じたが食事するかどうかなど、事あるごとに判断する、すなわち、思考しています。事あるごとに判断、すなわち思考することで生きているように思えますので自我をなくすことは困難なことに思えます。		
				Q06：2年前の出産を機に全般的な不安障害になってしまいました。それ以前は瞑想するのがとても楽しくて暇があればしていたのですが、不安障害になって瞑想が出来なくなり大変ショックを受けてしまいました。（頭が回らない、薬を飲んでいるなど）最近はこの私にできることは子育てだと、できるだけ楽しんで子供を育てよう笑顔で頑張っています。本当は早く瞑想ができる状態になりたいのですが、何か今の私にできることや、アドバイスをあれば是非教えてください。		
				Q07：昨日初めてスマナサーラ長老の動画を見て感動しました。自分は小さな頃から何か仏教的考え方を抱いており深く考える癖を持っていました。自分なりに考えた事が勉強するに従い「合ってた」という事も多かったです。そこで一つ大きく分らず実践に至らないのが「瞑想」です。ただ小さな頃から空想癖というか意識の中に深く入り込む癖がありました。これは「瞑想」と同様のものなのでしょうか？		
				Q08：因縁の教えの中に、受・行・識があって想がないことには何か理由がありますか？		
				Q09：数年前に歯の治療をうけた時の話です。抜歯のための麻酔が効きすぎて、動けなくなる体験をしました。全身の力が抜け全く動けず、心臓の鼓動がすごい速さでうっていました。このまま死ぬかもと思いました、慌てることなく体の状態を冷静に観ながら、筋弛緩剤で死ぬってこんな感じがんだと考えていました。数分後麻酔から解放されました。死ぬときにこれくらい冷静でいられたら解脱できますでしょうか？		
				Q10：仏典の中で、不浄観を修した比丘たちが、自らの身体を厭い過ぎて、自害や他者に殺してもらい、比丘サンガの数がもの凄く減った話があったと思います。このような出来事について長老はどのように考えられますでしょうか？これ程までの事件なら、お釈迦様がお戻りになりご指導されるでしょうし、比丘サンガの問題としてだけでなく、統治している王の警察なども介入するかと思います。おおよそこの出来事についてにわかに信じ難いです。長老のご指導よろしくお願い申し上げます。		
				Q11：長老の『ブッダの実践心理学』を読んだのですが、禪定の力によってありとあらゆる神通力の話があり、清浄道論にもあるそうなのですが、こういった話は真実なのか真実ではないのかが好奇心として知りたいです。		
				Q12：発酵食品は生きた酵母菌を食べてしまうし、パンを作るのにイースト菌を使いますが、これは料理のために菌を死なせてしまいます。このような料理は自分では食べない、作らないほうが良いですか？私たちが日々の食事に関して、不殺生戒を正しく守るために大切な事がありましたら、長老に教えてください。		
				Q13：瞑想中、窓の外の雨音を感じていました。そうしていると...雨粒は諸々の条件が整って雲から離れ地面に落ち、また条件に従って複雑に流れて雲になる。それは人間も同じで、その流れには絶対逆らえない。物質はそうやって全てが流れているのだ、と腑に落ちて理解できました。こういう瞑想中の思考は、妄想ではないと思いますが、七覚支の現状分析と妄想の違いを教えてください。		
				Q14：悲しいという気持ちは怒りだと思いますが、親しい人々との別れや死に際しても悲しい気持ちが出てこなくなることは可能ですか？大切な人達の病氣や認知症や死が起きたとしても、不安や悲しみに溺れず冷静に明るく対応するためにはどのように心を育てればよろしいでしょうか？		
				Q15：呼吸瞑想していて感じる楽しみとはどんなものなのでしょうか？イヤイヤしていた掃除が、毎日少しでもしていると、綺麗になって楽しいなと思いました、それと似ているものなのでしょうか？		
				Q16：現代の日本の僧侶についてどう思われますか？		
				Q17：瞑想を毎日続けていると、やる気が出なかったり集中できなかったりする日が訪れます。心や脳にも筋肉痛みたいなものがあるのでしょうか？そういう日を乗り越えて365日瞑想したいです。		
				Q18：八正道について質問します。あらゆる面で正しいことをすることは良いことです。幸せにもなります。でも国や時代、宗教などによって正しいことが違ってきます。日本も太平洋戦争中は敵を殺したり、戦死することが正しいことでした。仏教で説く正しいこととは、わかりやすく言えばどういうことでしょうか？		

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q19：法の六徳のサンディティッコー（sanditthiko,誰にでもすぐ実証できる）について質問します。ある瞑想指導者の方で「サマタの禅定ができないと、真のヴィパッサナー瞑想はできない」という方もいらっしゃいます。しかし、実際、禅定を達成できる方は、とても少ないとも聞きます。この点、お釈迦様のおっしゃったsanditthikoと一致しないと思うのですが、この文脈で、sanditthikoの意味を教えてください。 Q20：私は真言宗の僧侶ですが仏教の戒律と実際の僧侶としての生活がかげ離れすぎていて、ちゃんとした僧侶でいたい気持ちと世俗的な欲が葛藤して二重人格のようになってしまいます。日本の僧侶は戒律についてどのように向き合っていけば良いのでしょうか？		
71	2020/11/22	パーリ経典解説	ブッダの呼吸瞑想——呼吸の気づきから覚りに達する道（相應部「一法経」を読む）	パーリ経蔵、相應部大篇入出息相應「一法経（SN54-1 Ekaadhammasuttam）」を読みます。仏教の世界で広く実践されている呼吸観察（アーナーパーナー・サティ）について、その基礎から完成（解脱）に至る道筋を簡潔に解き明かした法話です。	2:14:30	ゴータミー精舎
70	2020/11/19	初期仏教Q&A	仏教と自己分析／慈悲喜捨と忍耐／肉や牛乳と悪感情／善い笑いはあるのか？・他	Q01：仏教と自己分析 Q02：動物と性格 Q03：慈悲喜捨と忍耐 Q04：子育ての迷い Q05：肉や牛乳と悪感情 Q06：瞑想道場について（詳細略） Q07：日常生活の悩みと瞑想 Q08：瞑想中の気づき（詳細略） Q09：瞑想の進め方について1（詳細略） Q10：瞑想の進め方について2（詳細略） Q11：瞑想しても色（ルーパ）を見つけられない Q12：善い笑いはあるのか？ Q13：検査入院が不安 Q14：解脱の意味範囲	1:45:19	ゴータミー精舎
69	2020/11/15	パーリ経典解説	仏道に性別は無い——仏教徒の模範となった在家女性聖者の物語（増支部七集ナンダ母経を読む）	女性に対する差別と抑圧の激しかった古代インドで敢然と男女平等を説いた釈迦牟尼仏陀。その後の仏教は性差別を前提とした社会・文化の中で変質しましたが、初期仏教経典には僧俗を問わず数多くの女性聖者の活躍が記録されています。今回のパーリ経典解説では、それらの経典から、智慧第一のサーリブツ尊者に称賛された女性在家聖者のエピソード、増支部7集「ナンダ母経 Nandamātāsuttam, AN7-53」を読み解きます。比丘尼サンガを欠いたテーラワダ出家サンガの現状について、長老の見解も語られます。	2:05:26	ゴータミー精舎
68	2020/11/08	雨安居明け「カティナ衣法要」記念法話	生命の真相——COVID-19と人間の何が違うのか？ スマナサーラ長老の雨安居明け「カティナ衣法要」記念法話	「カティナ衣法要」とは 雨安居（うあんご、雨期）修行明けに比丘サンガに対して、在家が特別な衣（カティナ衣）をお布施する法要です。今年は新型コロナウイルス感染症を考慮し、三密を避けるため協会YouTubeチャンネルで法要をネット配信しました。こちらの動画は14時から行われたアルバムッレ・スマナサーラ長老の記念法話です。 雨安居明け「カティナ衣法要」記念法話	1:53:04	ゴータミー精舎
67	2020/11/08	雨安居明け「カティナ衣法要」お布施式	雨安居明け「カティナ衣法要」お布施式	「カティナ衣法要」とは 雨安居（うあんご、雨期）修行明けに比丘サンガに対して、在家が特別な衣（カティナ衣）をお布施する法要です。今年は新型コロナウイルス感染症を考慮し、三密を避けるため協会YouTubeチャンネルで法要をネット配信しました。こちらの動画は11時から行われた比丘サンガへのお布施式の模様です。	1:46:51	ゴータミー精舎
66	2020/11/05	初期仏教法話	ありのままに自分を観ること——ブッダの瞑想原論 誓教寺オンライン仏道実践会⑥	法話：瞑想実践時における「このままで良いのか」という疑問について Q01：教えて頂いたお言葉が瞑想中に引っかかってしまいます。 Q02：ヴィパッサナー瞑想は動画どおりレッスン1から始めた方が良いですか？ Q03：ペットボトルを使った瞑想は今でもありなのですか？	1:35:44	ゴータミー精舎
65	2020/11/04	初期仏教法話	幸福を生きるための「無常の哲学」 誓教寺オンライン仏道実践会⑤		2:02:47	ゴータミー精舎
64	2020/11/03	初期仏教法話	嘘は最凶の大量破壊兵器——あなたは虚構の世界から抜けられますか？ 誓教寺オンライン仏道実践会④		2:16:09	ゴータミー精舎
63	2020/11/02	初期仏教法話	業（カルマ）のプログラムを改良する 誓教寺オンライン仏道実践会		1:58:04	ゴータミー精舎
62	2020/11/01	初期仏教法話	気づきの実践と不放逸 誓教寺オンライン仏道実践会②		1:20:04	ゴータミー精舎
61	2020/10/31	初期仏教法話	「食べる瞑想」で知る生命の本質 誓教寺オンライン仏道実践会①	山口県・誓教寺様の主催で毎年春・秋に開催されてきた「スマナサーラ長老ご指導・仏道実践会」ですが、今秋はコロナ禍の状況からオンライン開催となりました。（10月31日（土）～11月5日（木）の日程で開催。動画は①～⑥）	1:47:59	ゴータミー精舎
				Q01：「この人はブッダと同じことを言っているのでは？」という人物やその著作と出会った時の判断基準を知りたいです。 Q02：いわゆる多重人格（解離性同一性障害）患者のカルマは輪廻転生でどのように引き継がれるのでしょうか？ Q03：解脱というのは、理性で抑えていたり、気づきを保っている状態なのですか？それとも、ランクが下がらない、元の状態に戻らない、まったく苦が生じなくなってしまう状態なのですか？私は禁煙して、タバコの輪廻から解脱したと思っていたのですが、最近仕事で嫌なことがあってふとタバコが吸いたいなーと思ったので質問させて頂きました。 Q04：仏教では「自分があると思うことから苦しみが生じる」と説かれていますが、しかし「自分を捨ててはならない」とも説かれていますが、前者と後者では同じ「自分」という言葉が使われていますが、意味が違うのでしょうか？		

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
60	2020/10/29	初期仏教Q&A	多重人格とカルマ／仏教的な交渉術／性格の欠点を克服したい・他	Q05：瞑想時の観察（ラベリング）は細かければ細かいほうが良いのですか？例えば、「怒り」というよりも、「嫉妬」「後悔」「物惜しみ」という風に細かくラベリングしたほうが良いのでしょうか？ Q06：私は五戒を守って生活しています。一日くらいは八戒にもチャレンジしようと思いましたが午後以降は食事しないという戒律が守れませんでした。八戒を守ることではなにか自分にとって良いことはあるのでしょうか？ Q07：ある物事をめぐって、考え方の違うことに対して、折り合いをつけるために必要な会話の仕方、話し方を仏教的な交渉術というものがあるならば教えていただけると幸いです。 Q08：以前、介護の仕事について相談させて頂いた者です。正スタッフになるための研修を受けたのですが、今の僕では無理があるとのことで、結局、採用はされませんでした。しかし、ボランティアとして仕事を続け、経験を積み、もしかしら採用されるかもしれないというお話があり、現在も通わせて頂いているのですが、今までと同じ働き方では採用はされないと感じています。何かできることがありましたらアドバイスをお願いします。 Q09：40代女性です。上司から「仕事をいろいろお願いしたいが、人とトラブルを起こすのでやりずらさを感じている。仕事の広がりも話す相手を増やすサイクルにするよう努力してください。」と言われました。この悩みは昔から抱えているのですが、どのように克服してよいのかわかりません。アドバイスいただけますでしょうか？ Q10：来年はじめての子供が産まれる予定です。何か子育てに関するアドバイスを頂けたら幸いです。 Q11：大乘仏教では色んな仏様を崇めます。都合よくつくった存在だという風に仰いますが、実際問題、助けを求める人間を助けようとするような神々などの存在はいないのでしょうか？助けを求めることで応えてくれるならば、それなりの意味はあるように思えます。宜しく願いいたします。	2:09:30	ゴータミー精舎
59	2020/10/25	パーリ経典解説	「ある」と思う、ゆえに苦しむ——サーリブッタ尊者とお釈迦様の問答 相应部因縁篇已生経を読む	パーリ相应部経典 因縁篇 4.カラーラ・カッティヤ品 1.已生経 (Samyuttanikāyo Nidānavaggo 4. Kaḷārahattiyavaggo 1. Bhūtasuttam) を読みます。最古層の仏教経典として知られる彼岸道品（スッタニパータ第五章）の一節をめぐってサーリブッタ尊者と釈尊が交わした「智慧の問答」をご紹介します。 パーリ経典解説「已生経 Bhūtasuttam (SN.12-31)」 Q01：私の恋人が会社の辞令で転勤になり、遠距離恋愛をしています。（中略）ですが、最近では会話のたびに文句ばかり言っています。私は文句を聞いているとしんどいです。不満を聞くたびに、良い側面を伝えて前向きになれる手伝いをしていたつもりですが、この前「文句を言いきりだ。嫌だ」と伝えてしまいました。そのとき彼がとても悲しそう顔をしていたので、罪悪感を感じています。私は悪いことをしたのでしょうか。どうすべきだったのでしょうか？今後私も彼も幸せでいるためにどうすればいいのでしょうか？ Q02：意識の過程について、質問です。例えば悩むとき、意識では、概念が触れ、それが有るものと前提として考えると感情がわき、概念とそれに付随する感情をパターン化し、繰り返して刻んでいるように感じます。また、意に何が触れるか自分では自由にならないように感じています。さきほど眼識についてご説明いただきましたが、眼識の過程で光にあたるものは、意識では、概念になりますでしょうか？	2:08:25	ゴータミー精舎
58	2020/10/18	パーリ経典解説	仏教という奇跡 増支部3集「サンガーヴァ経」を読む	パーリ経蔵、増支部3集「サンガーヴァ経 (AN3-61 Saṅgāravasuttam)」を読みます。ブッタとバラモンの対話を通して、どんな超能力や神秘よりもブッタの教えこそが「奇跡」と呼ぶに相応しいことが示されます。 パーリ経典解説	1:50:05	ゴータミー精舎
				Q01：瞑想中に起きた恐怖感について（詳細略） Q02：10月11日のパーリ経典解説について質問します。775偈 tasma hi sikkhetha.....の全体の意味がとれません。三行目のtassa hetu とは、何をさしているのですか？お願いします。 Q03：ヴィパッサナーの手法として、アーナパーナサティを教えられている宗派があると思いますが、スマナサーラさんの著書など見ても、アーナパーナ（呼吸瞑想）の記述は見たことがありませんでした。何か理由があつての事なのでしょうでしょうか？ Q04：80才で一人暮らしの母が、新聞で尼様の記事を見て、仏教を習いたいと言いました。良い機会と思い、スマナサーラ長老の本を持っていこうと思っています。以前母は宗教関連で嫌な経験をしており、その点でどのように紹介していけばいいかと思案しています。アドバイスを頂けたら幸いです。 Q05：最近瞑想を始めた者ですが、瞑想中時々頭が痛くなって集中出来なくなったり、瞑想していない時頭がボーッとしてしまいます。これは正しく実践できていないのでしょうか？改善点等ありましたら教えて頂きたいです。 Q06：『ブッタの実践心理学』の1巻における「無数の心が共同し宇宙を、物質を生む」点に関する質問です。現在の世界は、涅槃以外、天界に至るまで貪瞋痴がベースになっていると思いますが、これは天界に至るまで圧倒的多数の心は貪瞋痴を「望んでいる」ということなのでしょうでしょうか？多数の心が涅槃を目指すのであれば、当然誰でも涅槃が達成できる世界が形成されるはずだと思いますので、現状そうでないということは、涅槃の境地を理想としている人たちは超少数派ということでしょうか？一番最初の生命の成り立ちにおいて、圧倒的多数の心がそもそも苦である貪瞋痴の世界を選んだこと自体が、ブッタの教えを学べば学ぶほど信じられないのですが... Q07：八正道の正命について質問です。正命とは人に貢献する仕事のことだと理解したのですが、これはお金を稼ぐことでなくても良いのでしょうか？私は専業主婦で仕事をしておりません。家事が正命になるのかかわらず、ご近所のゴミ拾いを始めました。家事とゴミ拾いは正命になりますでしょうか？		

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
57	2020/10/15	初期仏教Q&A	八正道の正命（正しい仕事）とは？／カルマと人生／引きこもりからの社会復帰・他	Q08：サマタ瞑想には40も種類があり、それぞれの性格によってふさわしいものが違うと言う記述を長老の著書で読みました。比丘の場合は寝食を共にした師匠のような人にふさわしい瞑想を教えてもらうとの事ですが、在家はどのようにして自分にふさわしい瞑想を見つけたらよろしいのでしょうか？何かポイントがあれば教えて下さいませ。 Q09：カルマはその人の人生において一定の影響があると思いますが、心を磨くことでより良い人生を歩めるというのが仏教の素晴らしい考えだと思えます。一方で、生後数ヶ月以内で虐待されて亡くなる赤ちゃんなど無垢の生命もいると思いますが、こういった方達に関しては実質的にカルマが運命論的に100%働いているということでしょうか？また、彼ら彼女たちは前世で悪業をしたということなのですか？ Q10：満月の日に修行するのはどうしてでしょうか？満月と修行にどんな関係がありますか？ Q11：八正道の正命について質問したいです。株やFX（為替）取引で生計を立てることは正命になるのでしょうか？世間的にはギャンブルで正命にならないように見えるのですが、実際に生計を立てている方の中には欲を抑えて理性を働かせながら取引を行っている方もいると思い疑問に思いました。また、このような取引をしながら同時に修行にも励んで解脱（最低でも預流果）に達することはできるのでしょうか？ Q12：現在20代無職です。就職のためにプログラミングの学習はしています。高校生の頃に自殺願望を抱くようになり高校卒業後は何度か自殺を試みて結局死ねず引きこもりになってしまいました。偶然読んだエックハルト・トルさんの本のおかげで「私は可哀想でも被害者でもなんでもなくエゴが強すぎて苦しんでいるんだ」と気づいて以来自殺願望は殆ど消えました。そこから東洋思想に興味を持ちテーラワダ仏教にたどり着きました。長老の本を拝読して瞑想を実践してかなり元気になりました。しかし、失った数年は大きく、社会性の成長が高校生で止まっており、実際に働くことを考えると不安になります。何か助言をいただけないでしょうか？ Q13：昨日公園で歩く瞑想をしていた時に右手に蚊が止まったので左手で払おうとしたら、思ったより力が強すぎてしまい誤って殺生してしまいました。このような場合、失われてしまった命に対して、後悔している自分に対して、正しい対応を教えて頂きたいです。1年前に慈悲の瞑想を知ってから毎日真剣に慈悲の瞑想に取り組んできたので、胸に矢が突き刺さったようです。どうぞよろしく願いたします。 Q14：次のアーチャンチャー長老の言葉を解説は可能でしょうか？"ブッダは幾度も、今この瞬間、私たちに、「私たちは、どこから来たのか？なぜ、私たちはここへ来たのか？誰が私たちをここへ来させるよう導いたのか？私たちはどれほどの期間、ここで過ごすのか？この世界を離れるとき、私たちはどこへ向かうのか？」といったことを熟考することを勧めました。" Q15：高校生の長女が、中学時代から頭痛が起きるようになり、朝起きれない日が続き、学校を休む回数が増えました。小さいころから「自己肯定感」が弱く、自分を否定するような性格です。原因は、父親である私の接し方にもあると思っています。かなり厳しい言葉で叱責することもしばしばです。将来的に娘が何かしらの形で「瞑想」をやるように助けたいのですが... 娘に対してどのような接し方をすればいいのでしょうか？ Q16：忍耐についての質問です。忍耐とは仏教的に優れた生き方をしようとする際に自分にとって嫌な出来事が生じた時に感じる不快感や怒りを、世界は嫌なことばかりだと当然のことだと思ってためずに放っておくという感覚であっているのでしょうか？忍耐をしようとしている時ひょっとすると苦行をしようとしているのではないかという疑問が生じてしまいます。 Q17：私は、何か1つの事で頭がいっぱいになりやすい性質があります。仕事を考え出すと四六時中仕事のことで、趣味にはまるとずっとそのことで頭がいっぱい。嫌な人や悩み事に占領されると何もしていないのにクタクタに疲れます。そこで、どうせなら慈悲の気持ちで頭をいっぱいにしたいのですが、アドバイスをお願いします。 Q18：業について質問します。長老のお話を聞き限り、前世で悪業を為した場合の影響は、主に今世での境遇（短命であるとか）に影響があるように感じました。性格への影響はどの程度あるのでしょうか？	1:57:15	ゴータミー精舎
56	2020/10/11	パーリ経典解説	ゴミ屋敷からの脱出 スuttaニパータ第四章「洞窟についての八つの詩句」を読む	パーリ経蔵、小部『経集（スuttaニパータ）』第四章「八つの詩句の章」ニ「洞窟についての八つの詩句」（Khuddakanikāye, Suttanipāṭapāli, 4. Aṭṭhakavaggo, 2. Guhaṭṭhakasuttaṃ）を読みます。 パーリ経典解説	2:29:30	ゴータミー精舎
				Q01：サティについて質問があります。ヴィパッサナーでは自分の身体や心に起こる現象を確認することが必要だといいます。私には閉所恐怖症のようなところがあり、とどされた場所が苦手です。そのため、たとえば病院でMRI検査を受けるときは、閉所であることを意識しないようにしてやり過ごしています。たぶん今は、しっかり確認したらいへんな気持ちになると思います。しかし、心が強くなってきたら向き合う必要がでてくるのでしょうか。いつまでも避けて通れないような気がしています。アドバイスを頂けたらと思います。 Q02：長老の本を読んで瞑想を続けて3ヶ月です。ラベリングと感覚について質問です。お腹の膨らみ縮みとラベリングするとき、油断すると感覚を置き去りにしてラベリングが一人歩きするような状態に気づきます。その対処としてお腹への感覚が弱まった時に少しでも大きくお腹が膨らむようにするとお腹への感覚を取り戻すことができます。このような方法は間違えていないのでしょうか？改めることやアドバイスがあれば教えてください。 Q03：長老は母国語以外にも英語や日本語などを自在に操られています。また昔から比丘の方は国や言語を超えてブッダの教えを伝え合っている長老のご著書でも読みました。私の考えですが仏教には言語を身につけるための何か秘訣やポイントがあるのではないかと思います。外国語を身につける秘訣やコツがあれば教えてください。		

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

（リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。）

チャンネル
登録はこちら

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
55	2020/10/08	初期仏教Q&A	我慢と忍耐はどう違う？／美容整形は悪いこと？／本や動画だけで悟れる？・他	Q04：地方在住、34歳の独身の男です。懺悔についてですが、僧侶の方々は毎日の決まった時間に懺悔するのでしょうか。それとも懺悔することがあればその都度、指導者に懺悔するのでしょうか。私は一人暮らし家族も友達もいなく懺悔する相手がいないのですが、懺悔すべきことは日々しっかり懺悔して日々明るく修行を進めたいです。私のような在家は具体的にどう懺悔したらよいですか。独り言や紙に書くでもよいでしょうか。 Q05：仏法僧を守って修行している自分を励ますことは、修行の妨げになるのでしょうか？ Q06：我慢と忍耐の違いを教えてください。 Q07：私は、クリシュナムルティは独覚ではないかと思っています。独覚は大げさだとしても、彼は自我の錯覚を破っており、宗教儀式やドグマも捨て去っていて、有身見や戒禁取があるようには感じられません。預流果以上には達していると思います。人の境地について詮索するのは、品のいい行為とは思っていませんが、仏教と少し関わりがあった人ですし、とても興味深く感じます。差し支えなければ、先生のご意見が聞きたいです。 Q08：仏教では美容整形は悪いことになりますか？ Q09：仏教の教えの中で神通力についてだけが、未だに信じられません。まだ智慧がたりないのでしょうか。 Q10：善の心について質問します。先生の本『ブッダが教える心の仕組み』に貪瞋痴は命あるものの本能と書いてあります。その通りだと思います。では善の心は私たちの本能にはないのでしょうか？人間として生まれてから努力して獲得するものでしょうか？ Q11：前回の回答で、ヴィパッサナー瞑想により天職の気づきに繋がる可能性があるとおっしゃっていましたが、ヴィパッサナー瞑想をしている時に「人生どうすべきか」みたいなことに関してインスピレーションが出る時があります。これはまさに天職の気づきなのか、それとも単なる妄想なのでしょう。もし妄想だとすれば、ヴィパッサナーをしていて天職が見つかる時の具体的な流れを教えてください。 Q12：瞑想中の集中力について教えてください。妄想がうかんだら直ぐにラベリングして消すことをしていますが、集中力し過ぎなのか疲れて長時間の瞑想が難しい時があります。例えばですが、空に雲が一つあって、その雲を観察するような、そんな集中力だと楽に長時間瞑想できますが、駄目でしょうか。長老はよく「気楽に頑張ってみてください」とおっしゃられますが、気楽にとはどんな感じがお教えてください。 Q13：在家の人の食事で、こういう食材がいい、こういうのは食べるべきでないなど食の指南は仏教にはあるでしょうか？ Q14：瞑想に関して2つ質問です。1. 歩く瞑想は1時間が最低限であり、最後の数分で心が成長するという長老の動画がありました。これは、最初の頃は色々妄想が出てくるが、最後の数分は妄想が出なくなり、本当の集中状態が体感できるという意味でしょうか？2. 瞑想に関して、実況中継時は声を出さないほうがいいのでしょうか？声を出すほうが集中はしやすいですが。 Q15：睡眠は、余計な妄想さえしていなければ、短時間で良いというのが長老のお考えだと思いますが、妥当な睡眠時間の範囲はありますか？また、目覚ましを使うのはアリですか？自然と短眠にならないということは修行不足でしょうか。 Q16：輪廻転生に関する質問です。植物は輪廻で言えば畜生道ですか？植物にはあまり苦がないようにも見えますのですが・・・。 Q17：わたしは現在海外にることと、コロナ禍の見通しがつかないこととで、スマナサーラ長老が御在命のうちに直接お会いして瞑想指導をしていただくことが叶いそうにありません。長老がこれまでに残された大量の書籍や法話の動画で今までも勉強させていただいていましたが、これらで説かれた法話や瞑想のやり方で「悟りに必要な情報、方法」は全て揃っていると考えてよろしいでしょうか？長老のご著書と法話動画“だけ”を参考に、ひとり自立的に修行を重ねれば悟りに至れるのでしょうか？つまり、将来長老がお亡くなりになった後から初めて長老の著作や動画に触れて仏道修行を開始する未来の人々も、問題なく悟りへと到達することは可能なのかということです。 Q18：「明日死ぬと思って今日を生きよう」と最近よく聞き、実践するようにしていますがうまくいきません。「明日本当に死ぬとしたら、しないだろうな」ということをよくしてしまいます。どうしたら「明日死ぬとしたら今やっていることをしますか？」に対し「YES」と答えられるでしょうか？（P・S気づき、慈悲の瞑想がYESにつながると考え実践していますが、まだはつきりつかめません） Q19：人との関係について質問です。自分の性格がだらしないことや、人とずっと居ると怒りで不機嫌になったりします。なので人との関係はなるべく最小限にした方がいいのでは無いかと思っています。そのような関係でいいものか、アドバイスいただきたいです。 Q20：私は三平規管が弱いため歩く瞑想をしていると吐き気がしてどうしても長く続けることができません。何度も挑戦するのですが、どうしても自分では吐き気を止められないので吐いてしまったりその後気分が悪くなってしばらく動けない状態になります。何か解決策はありますでしょうか？ Q21：YouTubeにアップロードされている著作権法違反の動画を見る行為は、不徳盗戒を破ることになるのでしょうか？自分では「破ることになる」と考え、そうした動画は見ないように心がけています。 Q22：FX（為替取引）や宝くじなどは、勝者と敗者が存在するものだと思います。こういったものは相手から奪う行為、悪行為の一つだと理解すれば良いですか？ Q23：ヴィパッサナー瞑想によって四神足である意欲、精進、観察力、認識力は一度に鍛えることはできるのでしょうか？	1:56:05	ゴータミー精舎
54	2020/10/04	パーリ經典解説	謙虚な在家聖者の大胆な宣言 増支部八集「第二のウッガ経」を読む	お釈迦さまの個人指導で不還果の覺りに達した在家聖者ウッガ居士。彼が謙虚にしかし大胆に語った8つの稀有未曾有法とは？ 増支部8集「第二のウッガ経 Dutiyauggasuttam, AN8-22」を読みます。仏教の「次第説法」に関する目からウロコの解説にも注目です。	2:14:50	ゴータミー精舎

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				パーリ経典解説		
53	2020/10/01	初期仏教Q&A	喫煙と仏教／阿羅漢になるのは仏教徒だけ？／夢の実現とイメトレ・他	Q01：仏教では喫煙にどのような見識をなされているのでしょうか？禁煙が出来なくて情けない思いをしています。	1:48:10	ゴータミー精舎
				Q02：成長が遅い中学生の息子に関する相談（詳細略）		
				Q03：死の恐怖への対処法を教えてください（詳細略）		
				Q04：口下手で人付き合いも悪いため、誤解されてしまうことが多いです。見ず知らずの方々にまで悪い噂が立ってしまったような場合によい解決法はありますか？		
				Q05：パーリ経典解説9月27日（日）にご解説いただいた「五上分結」の、長老のご解釈をご説明いただければと存じます。		
				Q06：カニカサマーディと、他のサマタ瞑想のサマーディの違いについて、教えてください。特に、大きな違いについて具体的に知りたいです。また在家修行者として、どちらの瞑想を優先すべきか、また、サマタ瞑想をすると、ヴィッパッサナー瞑想にどうメリットがあるのか、具体的に知りたいです。		
				Q07：中村元先生の『ブッダの真理のことば・感興のことば』の第16章「さまざまなことの15偈に、「清浄な人はつねにバルグの行を行なう。清浄な人はつねにウパーサタの斎戒をまもっている。」と書いてあるらしいのですが、「バルグの行」とは、どのような行なのでしょう。パーリだとphalguと書くらしいです。断食と関係あるのですか？		
				Q08：先日、発行された『ブッダが教える心の仕組み』中で「自分の良心がほめてくれる行動は、思い込めばだすほど、自分自身を元気にしてくれる」(141頁)とありますが具体的にはどうということでしょうか？		
				Q09：長老の法話で6つの感覚と物質が存在すると聞いたことがありますが、この世に物質があると言えるのはなぜですか？例えば花が存在すると言っても、そのように感じ取った感覚があるだけではないか？と言う疑問が生じました。		
				Q10：少し興味のような質問になって恐縮ですが、阿羅漢になる方は仏教徒に限るのですか？例えば、マザーテレサやラマナハルシ、ガンジーなど他教徒で聖人と言われているような方の来世は解脱に至らないのでしょうか？（この例に限らず著名人で阿羅漢になった方がいれば教えていただきたいです）		
				Q11：歩く瞑想と集中力（詳細略）		
				Q12：主観と善行（詳細略）		
				Q13：長老の瞑想ステップの動画を実践し始めています。慈悲の瞑想+ステップ1（物を元に戻す）→クリアしたら慈悲の瞑想+ステップ2・・・みたいな感じで進めるのが良いのでしょうか？また最後のステップ6～8（立つ・歩く・座る）まで進んだらこれを繰り返す感じでしょうか？具体的な流れを教えてください。		
				Q14：過労死の多い日本では睡眠の大切さがよく説かれるので、元々の体質でショートスリーパーというわけでもないのに短い睡眠で事足りるというお話はちょっと信じにくいところがあります。あるいは瞑想をし、心を清らかにして煩悩をなくしていけば、脳の疲れが少なくなり短い睡眠で済むのでしょうか？		
				Q15：慈悲の瞑想の実践や仏典から慈悲喜捨の理論を学んで自己の中で他の生命への慈しみの心が大きく育つと他の生命に慈悲の心が自然と伝わる事はあるのでしょうか？		
				Q16：中学校の先生をしています。一クラスに30～40人の生徒がいます。生徒に注意するとき、ためらう気持ちが出てしまい、毅然とした態度を取れないことがあります。生徒を注意しても、言うことを聞かない生徒がいて、クラス全体が騒然としてしまうことがあります。リーダーとしてクラスをまとめきれない自分がいます。どうしたら良いのでしょうか？		
				Q17：瞑想を極め尽くすと、ヨガで言われる空中浮遊だとか、心を読むとか、何らかの超能力的な力というのは身についたりするのでしょうか？そういう力の存在についての先生のスタンスはどういったお考えでしょうか？		
				Q18：他人の私に対する発言に対して恥ずかしいと思うとき、それが浄心所の慚愧によるものなのか見栄などの怒りによるものなのかを区別できる基準はどのようなものなのでしょうか？他人の悪口に対する怒りと悪いことをした時に感じる恥がほぼ同じ感覚です。		
				Q19：長老の大ファンです！いくつかご質問があります。1.夢を叶えるために夢が叶った姿を臨場感を持ってイメージせよ、夢の写真をたくさん毎日見ようみたいな話がありますが、これは妄想でしょうか？2.根拠なき自信が成功のため大切だと言われますが、この点いかがでしょうか？3.天職というのは、「無理なく続けられること」に「ヴィパッサナー瞑想実践による集中力」が掛け合わさったものという理解で良いのでしょうか？		
52	2020/09/27	パーリ経典解説	心のロックを外す―幸福の人が必ず断ち切っている10の束縛 相應部ツッタ相應「束縛經」を読む	仏教の在家聖者として高名なツッタ居士が比丘サンガの長老たちが陥っていた論争を見事に解決した経典「束縛經 Samyojanasuttam, SN41-1」を読み解きます。私たちが苦の悪循環＝輪廻に縛りつける10種類の束縛（samyojana）について、詳しい解説があります。	1:52:05	ゴータミー精舎
				パーリ経典解説		
51	2020/09/24	初期仏教Q&A	楽しみの炎を灯す／ギャンブル依存症／恋愛は経験すべき？／マントラの心	Q01：『日めくりブッダの聖地 スリランカ編』のナンバー3（3日のページ）に「楽しみの炎を灯す」という教えがありました。たとえケンカをしても、心の一番深いところに明るい楽しみという灯りを灯していなくてはならない。「楽しみ」とは何でしょうか？日々どのように精進すればそうになれるのか教えてください。	2:24:15	ゴータミー精舎
				Q02：日常お釈迦さまに礼拝する方法／日本の伝統仏教や葬祭儀礼との付き合い方		
				Q03：『ブッダの実践心理学』1巻の「怒り」と「掉挙」に関する記述について（詳細略）		
				Q04：ギャンブル依存症の私が仏教を知ってからの変化―仏教は「依存」の問題をどう捉えるのか？（詳細略）		
				Q05：アビダンマの善心所にはなぜ「感謝」が無いのか？		

日本テラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
			理学・他	Q06：瞑想中に現れる一瞬の思考について Q07：怒りを起こらないように工夫すること Q08：離婚と子育て Q09：YouTubeで「初期仏教Q&A」コーナーをやっている目的はなんですか？ Q10：今まで異性と付き合ったことがありません。やはり恋愛は経験しておくべきでしょうか？（20代男性） Q11：名色の観察について（詳細略） Q12：瞑想中に使う座布団について（詳細略） Q13：長老の本で「題目は危ない」ということが書かれていたと思うのですが、題目を唱える時、脳の中で何が起きているのでしょうか？		
50	2020/09/20	初期仏教法話とQ&A	人生に役立つ講演会2020『信頼される人間になる ブッダがコーチする不動の信頼関係』	人生に役立つ講演会2020『信頼される人間になる ブッダがコーチする不動の信頼関係』 Q01：「世界を作ったのはここです」というブッダの言葉の真意とは？ Q02：人間関係マップにおける「雇われている人」の義務とは？ Q03：「嘘」に関する2つの質問 Q04：権利の侵害とは？ Q05：人生がうまく行かないのはすべて「業」のせいですか？ Q06：学童保育で暴れる子供たちにどう対応すればいいですか？	1:54:05	ゴータミー精舎
49	2020/09/17	初期仏教Q&A	家業を継ぎたくない／夫の不倫／過去への後悔／お金が毒蛇である理由・他	Q01：家業の教会を継ぐべきか Q02：不倫の相談です Q03：過去のあやまちへの後悔（詳細略） Q04：歩く瞑想についての質問です。座る瞑想が苦手なので、この動画を参考に歩いて歩く瞑想中心に実践しています。最近ですが、足に意志が張り付いて、同期して足を動かしている、と気づくようになりました。その時の足はただの物質であると感じます。これは瞑想のつもりなく普通に歩いている時にも起きます。自分では空性の理解だと考えていますが、この理解は歩く瞑想を続けていけば、これからまだまだ深まるものなのでしょうか？ Q05：長老は世の中のことや、世界で起きていること、科学のことなど、とても幅広い見識をお持ちですがどのようにして情報を得ているのですか？また我々、凡夫にも実践できて、心を清らかに保てる情報の取り方についてアドバイスがあれば教えてくださいませんか？ Q06：お釈迦様はお金を指して「毒蛇がいるので気をつけなさい」と弟子に指導したと聞いたことがあります。お金が毒蛇ならば、わざわざ毒蛇をもらうために必死に働く必要も無いし、執着に値しないものだよと納得があります。しかし、在家の私には、お金もある程度は必要です。お釈迦様はどのような意味でお金を毒蛇といったのでしょうか？ Q07：私は給料の一部を三宝やシャンティ（曹洞宗慈善団体）、国境なき医師団に布施しております。自分なりに功德を積んでいるつもりですがどうにも不幸なことが重なるとあの時の功德はどこにいつているんだらうと考えてしまいます。そういった善行は不幸を相殺するものではない、ということでしょうか？ Q08：瞑想の質問です。歩く瞑想を1か月くらい毎日1時間づつやっていたのですが、先日気づき（サティ）は素早くて、思考は重くてゆっくりであるように思いました。いつも眠くなってしまうので、歩く瞑想ばかりやっているのですが、このまま歩く瞑想をばかりづづけて良いものなのでしょうか？ Q09：サティについて質問させていただきます。サティを入れる時に、貪瞋痴を観察することと妨害することの二つがあるように感じるのですがそういう捉え方でよろしいのでしょうか？ Q10：遊ぶと瞑想になるようなテレビゲームを作ることは可能でしょうか？ Q11：ブッダの「武器をとって打とうとしたことから恐怖が生まれる」という言葉の意味を正確に理解することができません。「理性で武器を降るせば恐怖が鎮まる」というのは、何となく分かりますが、「武器をとる」という行動の前に「恐怖」がないとしたら、何が人に武器を取らせるのでしょうか？ Q12：今、自己啓発の世界では他人の評価を気にすると言う事が言われていますが、まったく気にしないのも難しいと思います。仏教では他人の評価をどのようにとらえるのでしょうか？ Q13：超越した境地をどの程度まで他人に喋ってよいのでしょうか？ Q14：仏教でいう「幸せ（幸福）」とは何か？について質問いたします。例えば、解脱することによって、二度と悩み苦しみがない状態なる、これが、仏教でいう幸せということでしょうか？仏教の修行者は、その幸福の状態を目指して修行するという考え方で合っていますでしょうか。実は「幸福」という概念も妄想なのかもしれないと思ってお聞きいたします。 Q15：新刊『ブッダが教える心の仕組み』を読みました。雑心所、伺について「言葉抜きで考えること」というのがどういうことなのか、今の自分のレベルでは理解するのが難しいです。何か考えるとすぐに言葉が出てきてしまいます。どのように考えたらよいか、詳しく教えていただけたらありがたいです。 Q16：命について質問します。命を守る行為は善、命を傷つける行為は悪、善悪の基準は命が基準になっている気がします。学校では命は大切だと教えています。自殺しようとする人はひきとめられます。が、我が子を虐待死させる親もいます。理科では、生き物の命は38億年前に海で誕生し、さまざまな進化を経て今に至ると教えられます。仏教的には、命が大切である根拠はどう説明されていますか？ Q17：マハーシメソッドが存在する前はどのように南伝仏教の方はサティパターン（念処）の修行をしていましたか？ Q18：瞑想で思考を止めるときの思考は、色・受・想・行・識の中の識のことですか？	1:49:35	ゴータミー精舎

日本テラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

（リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。）

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q19：いつも楽しく勉強しています！30歳以上年上の人と、仕事のために上手く付き合っていきたいのですが、文句が多く、気分がコロコロ変わる方で、立場上、年下ですがリーダーなので、困っています。歳が離れすぎていて、なんとなく気の毒で言いにくいのですが、「つべこべ言わずに、問題解決をして、怠けないで働いて終わらせよう。」ということのをうまく伝えるには、どのように伝えたら良いでしょうか？ Q20：仏教が推奨する「褒める」行為とは、どのような行為でしょうか。辞書には、褒めるとは「物事を評価し、よしとしてその気持ちを表す。」と書かれています。仏教的に「褒める」を定義するとしたら、どのような意味になりますか？ Q21：自分には権利があるのだから、という考えて人と違うことをすることがよくあります。例えばエスカレーターの右側は歩いて行く人が多いですが「歩かないのが正しいルールなのだから」と考えて周囲の冷たい目線に耐えながらもあえて右側に立ったりします。日本では郷に入っては郷に従えとか、周りに迷惑をかけるなという風潮が強いですがこう入った風潮に反発する性格は直したほうが良いですか？		
48	2020/09/13	初期仏教月例講演会	ブッダが勧める「責任を果たす」最適の生き方	初期仏教講演会『ブッダが勧める「責任を果たす」最適の生き方』	2:37:40	ゴータミー精舎
47	2020/09/10	初期仏教Q&A	瞑想修行の壁を超える／諸行無常と諸法無我・他	Q01：僧侶のものです。実践心理学7巻を学び、ヴィパッサナー瞑想を約4ヶ月しております。今、壁に当たっている感じがしており、助言を賜りたく。一座約1時間30座ってます。最近にてはほぼ頭と感情の動きが止まり、静寂の中で呼吸のみをしている状態です。やはり継続してサティを、徹底していけば良いのでしょうか？無常、苦、無我を観察していけば良いのでしょうか？ Q02：ヴィパッサナー瞑想について質問です。私は初心者で本当に最近歩く瞑想を始めたばかりなのですが、実践中に酷い怒りが込み上げてきて困っています。妄想妄想...と実況中継してもなかなか消えず、叫びたいくらいになってしまいます。どうすればいいのでしょうか？ご教授頂きますと幸いです。 Q03：長老の著書である「無我の見方」の中で諸行無常と諸法無我の違いが、何度読み返してもよくわかりません。ウサギの角という例で説明されていますが、棒読みになり意味がとらえられません。 Q04：怒りの感情でどうにもならなかったとき、ある禅僧が書いた本に『自分なんてない。自分は人との関わりで成立してるだけのものとあり、少しラクになりました。私の怒りも対象があって初めて生じたもの、自分はもともとないと思います。これは無我というものに近いですか？ Q05：布施を行った比丘が還俗してしまった場合はその功德はどうなるのでしょうか？ Q06：自閉症の子供がおります。賑やかな環境が苦手で、私にも「気配がうるさいから近づかないでくれ」と言います。高校受験を控えているので静かな環境で勉強させてやりたいとは思っていますが、狭い家で物理的に離れることは難しいですし、私もちゃんとやっているのか心配でついつい視線を送ってしまいます。「気配」とは何でしょうか。「気配を出さないようにする」ことや、子供自身が「気配を感じないようにする」ことは可能ですか？ Q07：今から5年位前のパーリ經典解説で、サンユッタニカーヤの六処篇受相應の解説の中で、感覚の苦から離れる方法としてお釈迦様の説かれた法がサマタ瞑想の段階を追ってお話されているのですが、なぜ受蘊苦を乗り越える方法がヴィパッサナーではなくてサマタなのかがいまいちわかりません... この時私は会に出席しておらず、とある方の残してくださった説法メモを拝読しました。今一度詳しくご説明が聞けると幸いです。よろしく願います。 Q08：瞑想に関する質問です。時に自分が感覚にサティを入れているのか、意思にサティを入れているのかよく分からなくなることがあります。どのように対処すれば宜しいでしょうか？ Q09：お世話になった方々への、恩返しについて、質問させて下さい。過去にお世話になり、今は、縁遠くになっている方々が、います。その方々に、恩返しをたい気持ちがあります。ただ、実際に会ったり、連絡をとって何かをすることが、難しい様な状況があります。おそらく、生きていらっしゃるとは思っています。その様な方々には、どの様な方法で、恩返しすれば、良いでしょうか？ Q10：以前、長老の法話の中で、実況中継する時にgeneral term「ゼネラルターム」『総括的な言葉』を使うこともあるというお話がありました。瞑想する時にどのように活用すればよろしいでしょうか？ Q11：（申し訳ありません、質問ではありません！）ご質問を観ていると、テラワダ仏教を知ってすぐの方が、学ぶ覚悟や、まず自分で一通り学んでみることをする前の段階の、まだまだ利己的なスタート前の段階の質問が多過ぎるようになります。私も人のことは言えませんが、もう少し丁寧にゆっくり学んでからの方に質問OKにするなど、何か手立てがあれば、スマナサーラ長老様もより元氣にお応えくださるのではないかと思います。 Q12：瞑想だけでは悟れない、なぜなら正見は瞑想だけでは得られない、と言います。だとすると預流果に成るためには仏教の知識はこれ位は理解しておかないと、という基準はどのあたりでしょうか？ Q13：懺悔についての質問です。自分の過ちにより誰かに取り返しのでないほどの多大な損害を与えてしまった場合、例えば自分のミスで会社を倒産させて莫大な借金を負わせた時や長年嘘をついたことで親に大迷惑をかけた場合などはどのように懺悔すれば良いのでしょうか？またこのような絶望とも言える状況でも暗い気持ちは悪感情なのでしょう？ Q14：毎月パティパダーの女神との対話の連載楽しみに拝読しています。直接解脱と関係のない質問で申し訳ないのですが、四双八輩の聖者達は皆様仏陀やサミッディ長老のように女神（或いは超次元的存在）から疑問を投げ掛けられたり、対話することがあるのですか？	2:12:25	ゴータミー精舎

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q15：悪行を行っている。と客観的に感じられる人のその悪行後の経過を観る機会を得て、因果応報と感じたり、また逆に慈悲心を心がけて善行を行った後に今までの自身の人生とは違うと思えるような結果が表れたときに、これを因果の法則と感じるのは諸法無我の発見と捉えても構わないのでしょうか？よろしくお願い致します。 Q16：質将来になりたい職業や夢など、何かを目指すこと自体が間違いなのでしょうか。わらしべ長者の様に今できることやっていくことで、全く想像できない将来へたどり着くという考え方の方がやはり合理的なのでしょうか。		
46	2020/09/06	パーリ經典解説	すべての執着を打ち砕くブッダのファイナル・アンサー 相应部蘊篇「辺経 (SN 22-103)」を読む	お釈迦さまが仏教の根本教説である「四聖諦」をsakkāya（有身）とanta（辺）というキーワードを用いて説示された「辺経 Antasuttam (SN 22-103)」を読みます。 パーリ經典解説 相应部蘊篇「辺経」を読む	2:10:35	ゴータミー精舎
45	2020/09/03	初期仏教Q&A	怒りを手放せない／自己肯定感が高めるべき？・他 37問37答	Q01：人からされた凄く酷い事が気になる場合・状態では、許す努力をすることと、構わないようにすること（捕らわれないようにすること）、どちらがいいのでしょうか？ Q02：周囲と明るく接することができない（詳細略） Q03：怒りについて質問します。怒りは煩惱であり、猛毒です。早く手放したい感情です。が、とても理不尽なことをされて生じる怒りは手放すのが難しいのも事実です。程度にもよりますが、自分の子どもが不当な扱いをされたときの怒り、たとえば、パワハラやいじめなどで子どもの人権を無視されたり、命を軽視された親が抱く怒りは、どう処理したらよいと思われますか？ Q04：瞑想実践をしていく中で、日常生活で自動的に気付きが入ってくるようにはなったのですが、例えば誰かと話している時に身体感覚に気づきが入ったり、自分の妄想に気づいたりしている事があるので、今ここでは相手と話をする事が第一だと思われそうですが、それとは関係のない余計な気づきが入るような現象にはどのように対応すればよいのでしょうか？ Q05：子育て中です。最近「子どもの自己肯定感を高める」このような育児書が流行っています。無我を説かれている仏教では、自己肯定感というのはありえないのでしょうか？もしくは健全な自己肯定感というものはあるのでしょうか？仏教を学んでいる親としては、あまり子どもの自己肯定感にこだわらない方が良いですか？教えていただけるとありがたいです。 Q06：怒りについての質問です。自分が他人に対して強い怒りを感じる共通点として、他人の心に「無自覚な無知」を見た時だと気づきました。自分の無知を省みずに行動や言動をしている時などです。自分に対する怒りも自分の無知に対して感じる事が特に多いです。何かアドバイスがあればありがたいです。 Q07：電車の中でマナーが悪い人に怒りを感じてしまう（詳細略） Q08：「無常」「無我」に対して、なぜ「無楽」でなく、「苦」なのでしょう。 Q09：私は自分よりも弱い立場やマイノリティである他人が不当な差別や侮辱を受けたときに激しく怒ってしまうことがあります。今まではそれを義憤という言葉で正当化していましたがそんな場合はどうやって怒りを鎮めるべきでしょうか？ Q10：犬の叱り方（しつけ）について（詳細略） Q11：瞑想を続ければ、スポーツ選手が言う「ゾーン」という境地になれるのでしょうか。経験してみたいと思っているのですが、そんなことをするために瞑想はするべきではないのでしょうか。 Q12：マインドフルネスを教えて生計を立てることについて（詳細略） Q13：日常読誦經典のSALLEKHA-SUTTA（戒め）、10.他人は激怒するが...、24.他人は怒るが...、と激怒と怒りを区別して戒めているのには意味があると思いますが、自分にはわかりません。怒りに手こずっており、目下最大の宿題です。どうぞご教示頂けますと幸いです。 Q14：タイと日本で感じた国民性の違いについて（詳細略） Q15：10才の孫がいます。孫が生まれてから10年の間に、親族のお葬式が数回ありました。その経験から孫は死をとて恐れてしまっています。子供に分かるように「死」を説明したいのですが、どのように説明すればいいか教えていただけませんか？ Q16：回向の文に出てくる「神々」について（詳細略） Q17：植物は見習うべき存在か？（詳細略） Q18：先日、法話の中で、人間は貪瞋痴をエネルギーとして生きているというお話がありました。悟りを開いた人は何をエネルギーとして生きているのでしょうか？ Q19：両親にお釈迦様の教えを伝える秘訣はありますか？慈しみをたくさん送ると受け入れやすくなるでしょうか？教えて頂けるとありがたいです。 Q20：女の人の体を、糞尿の詰まったもので足でも触れたくないと言ったのが經典に書いてますが、これは本当に嫌悪感を抱いて感情的に言ったのではなくて、我々を教えるためにおっしゃったのでしょうか？ Q21：普通と違う特別な人物になりたいという煩惱について質問があります。子供の頃からそのような思いが強く、それもあるが定職に就いてませんし、結婚などに興味が湧きません。自分一人なら仏道に打ち込めば良いだけかもしれませんが、愚かな行為でメディアを騒がせる人の中にもそういう心が垣間見えます。この特別な人物になりたいという思いにどう向き合うのがよろしいのでしょうか？ Q22：仕事で単純な作業がある時、なるべく実況中継を入れながら妄想せず、集中して作業することに取り組んでおります。ただ、どのぐらいの細かさで実況中継をすべきか、今の細かさは雑で急げがあるのか、などと気になってしまいます。そのようなときに何か目安などはありますでしょうか？	2:12:25	ゴータミー精舎

日本テラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q23：仕事についての質問です。仕事をする際、必ず第三者の確認が必要という場合(そうでなければ間違いがある)、その仕事は自分に合っていないのでしょうか。仕事が難しいと感じていても、頑張って精進してやれるようになるか、自分にとって簡単に出来そうな職業に変えるかどちらが良いのでしょうか。いつまで確認すればいいのでしょうか、と聞かれてそう考えてしまいました。アドバイスお願いします。 Q24：以前の動画で過去のことを妄想したら「ゾンビです」と長老が言っており、ユーモアがあってわかりやすく、ラベリングする時に使っています。では、未来のことを妄想してしまった時の面白い呼び方が思いつけば教えて欲しいです！！ Q25：寺猫さん達は前世の徳に因って精舎で飼われると言う良縁を獲得できたのでしょうか？ Q26：お釈迦様の教えが、今後日本に、より良く根付いて行くためには、どのようなことが、大切になりますか？ Q27：アルコールについての功罪をご指導頂きたいです。世間では少々のお酒は人間関係を円滑にするために必要だと思われております。宜しくお願いします。 Q28：出家をするのに必要なものはありますか？ Q29：日常読誦経典についての質問です。懺悔請願の文、三宝に対する懺悔では「仏法僧に対するあやまち」と唱えますが、これは、Sallekha suttaで釈尊が説かれたような、自分自身が行うべき戒めを、きちんと出来てなかったことを振り返り、懺悔することかなと考えましたが、このような理解で宜しいでしょうか。 Q30：人の良いところを発見することは、ムディターの心を育てる練習になりますか？また、どんな生命に対しても、正しく良いところを発見するにはどうしたらよいですか？ Q31：俗世間で、「一定程度帰依する」ということは可能でしょうか。自分はサティを生活に取り入れたらすごく楽になった感覚がありますが、出家しようとまでは思っていないです。 Q32：冥想実践をすることで、自我は錯覚ということをなんとなくですが感じます。また冥想実践で余計な思考を回さない生き易く・楽というのを感じますが、ですが、輪廻転生をしなくなる？ということまでは分かりません。冥想実践をしていくとそれも分かるのでしょうか。 Q33：食事の瞑想は必ず45分かけてしなくてはいいませんか？30分で、おなかがいっぱいになったときは、やめたほうがいいのでしょうか？ Q34：テラワダ仏教でいう「供養」とはなんですか？（詳細略） Q35：仏教に出会ってから、怒りと欲は本当にびっくりするぐらい減りました。ですが、前は怒りと欲が生きる動機になっていたせいか、それが減ったせいで最近は何だか楽しいことがありません。これは三毒のもうひとつの無知に関係があるのでしょうか？これはどう乗り越えていけばいいのでしょうか？ Q36：心霊現象について（詳細略） Q37：ナーマ（名）とルーパ（色）の捉え方について質問します。まずは理屈で、「私は私でなく、ただのナーマルーパに過ぎない」と考えつつ一瞬一瞬行動すると、そう思えるような感覚も感じるのですが、これは単に「考え」に過ぎないかな、とも思います。ナーマルーパとはやはり瞑想でないと本当には捉えられないのでしょうか？私の場合は、たんに「ナーマルーパの考え」に過ぎないのでしょうか？また、私のやり方は、やらない方がいいのでしょうか？ 新刊「ブッダが教える心の仕組み・52の「心所」で読み解く仏教心理学入門」（著：アルボムッレ・スマナサーラ、イラスト：いとうみつる）の紹介		
44	2020/08/30	パーリ経典解説	悪はどこから現れるのか？ スッタニパータ「スーチローマ経」を読む	凶暴な夜叉がお釈迦さまに流麗な詩で「諸悪の根源」について問いかけたスッタニパータ（小部経集）「スーチローマ経（Sn.2-5）」を読みます。 パーリ経典解説 スッタニパータ「スーチローマ経」を読む	1:39:35	ゴータミー精舎
				Q01：職場（バイト先）でリーダー的な立場を任せられることになりました。でも私は部下を育てるのが苦手です。自分でやったほうが早いと思ってしまいます。 Q02：ヴィパッサナー瞑想からテラワダ仏教を知り、その流れでサンガ出版刊行の書籍をよく読むようになりました。私は幼少期に両親からの虐待を経験しており、ヴィパッサナー瞑想を知る前からインナーチャイルドの癒しには興味があります。サンガ出版から刊行された〔関連〕書籍を見つけたのですが、著者が臨済宗の禅僧と知り、この瞑想方法を読み進めるのを躊躇っております。こちらは昨日から読み始めたのですが、正直に申しますと、馴染みやすく、分かりやすく、とっつきやすいので、瞑想が簡単になりそうで、逆に疑問がわきました。仏教には沢山の宗派がありますが、瞑想方法もいろいろあり過ぎて、取り入れても良いのか迷います。〔同書〕にはマインドフルネスとあり、ヴィパッサナー瞑想とは別物なのでしょうが、頭に入れてしまうとヴィパッサナー瞑想を実践するときに影響があるかと危惧しております。また、ある出版物で「マインドフルネスは元来、仏教の瞑想（ヴィパッサナー瞑想）であり」という一文も見つけました。仏陀が偉大過ぎて様々な宗派や瞑想方法が生まれてしまうのでしょうか、危険なものや安全なもの、偽物と本物が入り混じって、初心者の方は判断に迷います。迷ううちは避けた方が無難なようにも思うのですが、初心者でも危険と判断できる方法があれば教えてください。 Q03：40代の男性。会社から東京本社への異動の打診を受けたのですが、諸事情で家族を残して単身赴任しなくてはなりません。（詳細略）妻や家族にかけの負担や、家族と過ごしたいと言う私の気持ちを考えると、断りたいのが正直なところです。ただスマナサーラ長老のお話を聞いたり、本を読み、未熟ですが瞑想実践なども行う中で、それは私の欲や執着の問題なのかとも感じており、どうするべきか悩んでおりご連絡させて頂いた次第です。 Q04：悟るためには、ひたすら瞑想を頑張っていけばよいのでしょうか？善行をすることは心を清らかにし、瞑想を進歩させるために行うのでしょうか？それとも善行をして徳を積まなければ瞑想を進歩させる機根も揃わないのでしょうか？（二択の質問になってしまい申し訳ありません）瞑想と善行について、ご教示をお願いいたします。		

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
43	2020/08/27	初期仏教Q&A	バイトリーダーの心得／単身赴任したくない／虚しさを乗り越える／生命を平等に観る・他	Q05：人間の脳の中のデータをコンピュータに丸ごと全部うつそうとする科学者がいます。成功すれば意識がそのままコンピュータに移植されるはずだということです。機械に意識が宿るそうです。これは実現可能でしょうか？ 渴愛や煩惱は機械に宿ることになるのでしょうか？ Q06：長老の法話を聞いたり、本を読んだりして「ここは特に大切だと思う」ところを自分なりに短いことばにまとめてみました。そして慈悲の瞑想などと併せて朝と日中に数回唱えています。このような方法は仏教的に許されることでしょうか？お叱りやアドバイスがあればお願いします。ちなみに唱えるものは、4つです。「今日の1日、呼吸と気づきがありますように」「今日の1日、一瞬一瞬が充実していますように」「今日の1日、すこしも智慧が開発されますように」「今日の1日、善行をして心清らかでありますように」 よろしくお願いします。 Q07：先日、高速道路で運転している時、おそらくですが鳥を跳ねてしまったと思います。わざとではないにしろ、無駄な殺生をしてしまい良い気分ではありませんでした。悪い気分を引きづるのも、悪行爲と思いましたが、その日は何となく気持ち悪い感じでした。比丘の方が、同じように誤って殺生をしてしまった場合はどのように振る舞うのか教えてくれませんか？ Q08：正語についての質問です。正語の無駄話をしてはならないという部分の無駄話の基準がよくわかりません。特に相手が芸能人の話や音楽の話といった話を降ってきた時の対応がわかりません。私は極力必要なことしか話さないようにしましたが周りからは愛想がなさすぎる気味の悪い人として評価されていて信頼がされていないようなので長老の意見を聞かせて欲しいです。 Q09：スマナサーラ長老は肉や魚などの生き物は食べますか？ 理由もお願いします。 Q10：最近気付いたことが邪見になっていないか不安（詳細略） Q11：仕事について聞きたいことがあります。私は過去大学受験に全落ちしたことで親の怒りを買って縁を切れ、高卒なので仕事を選ばず、とりあえず生き延びるため現在は土木系の力仕事をしています。しかし私は力仕事が苦手、かつ職場の人からのお酒やタバコの誘いを断り続けているので周りから嫌われかなりの無能として存在しています。このような場合でも職場で自分のことをやれば良いのでしょうか？ 私が未熟故に生きる虚しさを感じてしまっているのをお願いします。 Q12：家族（兄と母）についての悩み（詳細略） Q13：実際に行くことよりも、心で考えたことの方がはるかに罪になるというのは何故でしょうか？ 心で考えただけでは何も物理的に事件は起こらないですが。 Q14：謝っても許してくれず、他人に悪口を言いふらし、お金と謝罪を何回も要求してくる人がいます。無視してもつきまとい、逃げられない環境です。相手が他人に言いふらす悪口をその都度訂正して抗議する他ないでしょうか？このままでは他人はその悪口を信じてしまいそうです。ウソも百回言えば真実になるということわざがあるそうです。 Q15：慈悲喜捨の捨（ウベッカー）について質問します。「ウベッカーの心」を考える上で、「カンマ（業）の法則への理解」が必要かもしれない、と漠然と考えてみるのですが、自分の中で、上手く整理ができません。いま一度、「ウベッカーの心」とは何か、教えて頂ければ幸いです。また、私が漠然と考えているように、「カンマの法則への理解」と「ウベッカーの心」は関係があるのか、についても、長老のご意見をお聞かせ頂ければ幸いです。 Q16：預流果を目指し、智慧を発見していく中で、預流果の条件が徐々に現れていくと思います。そうしていく中で、預流果に達したとき、自分ではっきりと自覚できるものなののでしょうか？／つい嘘をついてしまう性格は、まだ預流果に達していませんか？	2:10:45	ゴータミー精舎
42	2020/08/23	パーリ經典解説と初期仏教Q&A	預流果でも放逸に陥るのですか？ 相應部「ナンディヤ釈子経」を読む	釈迦族の在家信者の問いに答えて、釈尊が悟りを得た仏弟子（ariyasāvaka）の放逸と不放逸について解説した「ナンディヤ釈子経」（相應部55-40）を読みます。 パーリ經典解説 相應部「ナンディヤ釈子経」を読む Q01：思考を止める事や刺激を無くす為に瞑想を行うと言う事ですが、人は1日8時間も寝ていてその間自ら求める思考も刺激も止まっていると思うのですが、その意味での瞑想と睡眠の違いは何処にあるのでしょうか？ 何故睡眠では駄目なののでしょうか？ Q02：50代半ば（男性）ですが、死の恐怖と病気になる恐怖、病気で苦しむ恐怖などを常に恐れています。自分が「大きな病気にかかっているのでは？」と思ってしまい、病院に行くことができません。現在は、体調が悪いところがないのですが、とにかく「病気で苦しむ恐怖」があり病院に行くのが怖いのです。ヴィパッサナー瞑想をしっかりとやったら、私のこの性格・性質は変えることができるのでしょうか？ Q03：協会の聖糸（祝福の糸）はブッダとどんな関係があるのですか？ Q04：解脱や涅槃は社会通念と相反するので、解脱や涅槃について社会で公言するのは反社会的な見解として怪しまれることになりませんか？ Q05：コロナが広がり、オンラインで仕事をする人が多いです。特にコミュニケーションに苦勞しますが、長老でオンラインでお話する時と直接話す時で何か困ることはありますか？ 何か工夫されていることはありますか？ Q06：預流果の4タイプ（經典解説参照）は波羅蜜で決まるのですか？ Q07：在家で生活している預流果の人と言い争ったりしたら聖者非難罪になりますか？ Q08：預流果の段階の悟り方（能力の差）はその後の修行にも影響しますか？ Q09：歩行瞑想のやり方について	1:57:25	ゴータミー精舎
				Q01：スマナサーラ長老のYouTubeで聞いた講話の中で、皮膚の疾患を持つ方の質問がありました。長老のお答えは、「それは結果的に言うところ治らない。神社の掃除などの善業をすればマシになる」というようなお答えでした。先日不放逸で生きれば幸せになるという御講話を聞き感動したのですが、皮膚の疾患は他の現象の問題とはちがう何かがあり特別なのでしょうか？		

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
41	2020/08/20	初期仏教Q&A	聞法と瞑想／知識と智慧／不殺生戒に関する迷い・他	Q02：長い間肩こりに悩まされておりましたが、囚われず放っておくことが出来るようになってから楽になって来た気がします。その放っておく(let go)ということについての質問です。そのlet goというのもひとつの瞑想であり、サティなのでしょうか？	2:13:04	ゴータミー精舎
				Q03：法話を聞いたり読んだりするだけでは預流果より上には悟れないのは何故でしょうか？		
				Q04：真理と法則の違いは何でしょうか？法則はその場その時で変わるものなのでしょうか？		
				Q05：智慧とは知識とは違うものだと思いますが、もし分けるとしたら、五蘊の働きのどの項目に入るものなのでしょうか？		
				Q06：タイで新しく、法律に関するコンサルタント業を展開しようと考えているのですが、日々の糧を得るだけであれば日本国内での仕事で足りる気はします。仏教にとって、ビジネスを大きくしようすることは欲であり、悪行なのでしょうか？それとも、目的を、タイ人や日本人のため、両国発展のため、働いてくれるスタッフのため、と考え実行すれば、善行となるのでしょうか？また、新しいことに挑戦するときの、アドバイスもいただけたら助かります。		
				Q07：仕事で、上の人から言われた指示内容を一回で呑み込めず、よく注意されることがあります。よくあることなので、もしかしたら、ひとより、少し知能指数がたりないのでは、と思ったりします。というのも、かつて、小中学校で、たまに行っていた知能指数を図るようなテストで、はっきりとは覚えていませんが、平均以下だったような記憶があるからです。仕事をする上で何か良いアドバイスがありましたらよろしく願いいたします。		
				Q08：お世辞は嘘になりますか？思ってもないことを言っているのが嘘になってしまうのではないのでしょうか。		
				※不殺生に関する質問 Q09：ゴキブリが部屋にでたとき、殺虫成分の入っていない凍結スプレーで一時的に弱らせてから捕まえて外に逃しているのですが、殺生戒を守っていることになりますか？逃したゴキブリは走っていきますが少し足元がおぼつかない感じです。 Q10：職場で庭の水やりを頼まれることがあります。スタッフさんに教わった通りに水やりをしたのですが、かなり多めに水をかけるので、プランターの中にいたアリを死なせてしまいました。大きな庭なので虫がたくさんいて、水やりをするたびにどうしても虫を殺してしまいそうです。この作業は断った方が良いでしょうか？ Q11：殺生について2つお伺いします。1、雨安居中はウォーキングを控え、室内で筋トレなどをする方がいいのでしょうか？2、貝類は生きたまま売られており調理の際に殺してしまうことになるため、食するのはやめた方がいいのでしょうか？ Q12：畑で野菜を作ることに興味があるのですが、畑に生えている草をとるとは殺生になるのでしょうか？		
				Q13：十二因縁に関する質問です。パティパダー（2020年8月号）の分別経講義で、名色の説明を読みました。名は受、想、思、触、作意と説明されていたと理解しています。十二因縁では、無明→行→識→名色と、4番目に名色が出てきます。この名色の中にも、触と受が含まれているのでしょうか？含まれているとすると、その後の六処→触→受で出てくる、「触」「受」とは違う意味なのでしょうか？		
				Q14：懺悔請願の文の懺悔の文を唱えようと、つくづく自分は不完壁なんだなあ、と感じて怒りから離れることができます。懺悔請願の文を唱えることは瞑想になるのでしょうか？		
				Q15：修行として歩く瞑想、立つ瞑想、座る瞑想の3種類ありますが、自分にあった、例えば、座る瞑想だけを続けても悟りの境地に至りますでしょうか？		
				Q16：不放逸でないが思考することは可能ですか？		
				Q17：夢希望がないと苦しくしょうがないのですが、仏教によると苦しみから開放されるはずですが、何故苦しいのでしょうか。		
				Q18：五蘊も十二因縁も、お釈迦さんの死後の時代にできた概念？		
40	2020/08/16	パーリ経典解説と初期仏教Q&A	鬼の親子が悟るまで 相応部ヤッカ相応「ブナッパス経」を読む	ある夜、静かな森の中で、お釈迦さまが比丘たちに涅槃をテーマに説法をしていました。その場で釈尊の声に耳を傾けていたヤッカ（神霊鬼）の母子が真理の教えに傾注し、悟りに達するまでを描いたブナッパス経（相応部10-7）を読み解きます。 パーリ経典解説「ブナッパス経」	2:02:50	ゴータミー精舎
				Q01：高校受験を控えた弟の不安について（詳細略）		
				Q02：道徳というのは、施設（sammuti）なのでしょうか？それとも、勝義（paramattha）なのでしょうか？		
				Q03：生命のネットワークについて質問致します。嘘をついてもすぐに伝わるように、心は言葉より早く伝わると思います。見えないところで心の波長は様々な影響を与え合っていると思います。心は管理をしなくてはなりません。自分のものではなく、管理することが大変に難しい公共物のように思えます。心は自分のものではなく、公共のネットワークの1部という認識で良いのでしょうか？		
				Q01：六識について質問です。前に頂いた施本にて「六処の世界の観察」を毎日唱え念じております。「眼・眼に触れる色・眼の感覚・思考妄想などの煩惱」の4項目は経験として理解出来るのですが「眼識」がよく分かりません。「目の感覚から見えたという眼識が生じます」とありますが「あ、あれか」という感じがないうまま「無常です」「私ではありません」など唱えております。耳識・鼻識なども同様です。ご指導いただけたら幸いです。		
				Q02：長老は、度々、修行を進める上で充実感が必要だと仰っていますが、具体的には充実感とはどういうことでしょうかお教えいただければ幸いです。		

日本テラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
39	2020/08/13	初期仏教Q&A	六識が実感できない／自殺と輪廻／弁護士業と貪瞋痴／私の瞑想、これ正しいのか？・他	Q03：「欲しい」という気持ちは苦しいと思います。世間では欲しいという気持ちを追いかけるのは喜びで、期待希望が叶えばさらに喜びだと言っていますが、欲も怒りも苦しい感情、感覚だと思います。欲や怒りというのは単なる肉体の機能であって大袈裟に取り合う必要はないのではないかと感じるようになりました。落ち着いて、放っておく練習をして、今やるべき事に集中するようにしています。怒り、欲を放っておくときは痒み、痛みを放っておくような感じでやってみれば良いのでしょうか？ Q04：自殺と輪廻についてです。自殺しても来世があるというのは本当でしょうか？もし生きることに完全に絶望して、二度と生まれるのは嫌だと思って死んだら、煩惱自体は残るとは思いますが、自殺した心がまた懲りずに物質にしがみつようなことをするとは思えないのですが。「喉元過ぎれば熱さを忘れる」のですか？ Q05：どうしたら友達が増えますか？「友達になろう」がなかなか言えません。どうすればいいのでしょうか。小2男子（父親代筆） Q06：仏教では四つの人間界があるといわれていますが、我々のいるのは南の瞻部洲という所で、苦しみが多く寿命も短いそうですが、それ以外にも北と東、西にも人間界があり、そこは寿命も長く身体も大きい人間が住んでいるらしいのですが、宇宙にそういった人間が住む星があるという事でしょうか？ Q07：長老が「心とは、認識機能です」と言う主旨の説明をされている箇所を読んだ記憶が、あります。この心が持っている認識機能とは、瞑想で確認できる働きなののでしょうか？心所は「怒り」など確認しやすいと感じるものもあります。他方、心自体またはその働きとなると良く解っていません。宜しくお願いします。 Q08：弁護士として日々仕事をしているのですが、人の争いの中に身を投じるため、貪瞋痴を抑えることがなかなかできません。また、せっかく事件を解決しても、守っていたはずのお客さんに裏切られ、生活の糧を失うこともしばしばあります。仕事として、人の役に立っているのかすらわからなくなってしまうこともあります。仏教的に、弁護士業というのは、どういった評価を受けるのでしょうか、お答えいただければ幸いです。また、弁護士業を続けていく際の心構え・アドバイスもお答えいただければ助かります。 Q09：酒がどうしてもやめられません。酒で周囲に迷惑をかけてしまうくらいならタバコの方がマシに思えてきました。タバコなら一人で苦しめばいいからです。どうしたらいいのでしょうか？ Q10：最近流行のビジネス書、自己啓発、引き寄せの法則等では、「ポジティブシンキング」が注目されていますが、仏教的にはやはりそれも「妄想」扱いで避けるべきものなのでしょうか？個人的には、ネガティブに寄りすぎている人間が、一時的にそういった思考をすることで、フラットに戻るのには良いのではないかと感じました。 Q11：長老や比丘の人たちは寝る直前まで気づきの瞑想をしているのでしょうか？私は介護士で夜勤をやっていたため、昼夜逆転の生活になってしまい、不眠症気味で眠れない時があります。そんな時は、横になりながら気づきの瞑想をしているのですが、気がつくと思考に入ってしまうています。そこでまた”今ここ”に気づきを戻すのですが、また気がついたら思考に巻き込まれています。そのまま思考に入ったまま少し眠っている時もありますが、ほとんど眠れず、そのまま朝を迎える時があります。これは寝る前の瞑想として正しいのでしょうか？眠れない時はどうすればいいのでしょうか？ Q12：瞑想の時にこの一瞬だけと時間を意識すると集中力が増します。その内に数を数えるだけで集中力が上がるようになりました。それで思ったのですが数を数えるっていうのは時間にラベリングしているという行為になるのでしょうか Q13：(いろいろな方から多いのが、瞑想がなかなか続かない、長続きしない、あるいは長い時間やろうと思ってもなかなかできないというような質問がいくつも来ています。) Q14：慈悲の瞑想で「私」「私の親しい生命」「生きとし生けるもの」のフレーズの最後には「幸せになりますように」と三回唱えています。その後の「私の嫌いな生命」「私を嫌っている生命」には最後に「幸せになりますように」と三回くり返すようになっていない理由を教えてください。	2:01:00	ゴータミー精舎
38	2020/08/09	パーリ經典解説	お笑い芸は善行為ですか？ー芸術などで生活する人々のための仏教 相応部ターラブラ経を読む	パーリ相応部經典の「ターラブラ経」SN42-2とその関連經典を読みます。芸能村の村長ターラブラと釈尊の対話を通じて、邪見の恐ろしさと仕事を「信仰」にしてしまう思考の落とし穴が指摘されます。アート・芸術・芸能・創作活動で生活する人々への大切な指針も説かれています。関連經典（「戦士経」SN42-3他）では、人々を戦争へと駆り立てる恐ろしい信仰の罠にも触れられます。社会のなかで、より良く生きたいと願うすべての人々に必見の内容です。 パーリ經典解説 經典内容に関する関連Q&A	1:56:20	ゴータミー精舎
				Q01：「悲しい」という感情は悪感情なののでしょうか？例えば家族や友人や好意を寄せている人との死別の際に感じる「悲しい」です。私は単純に辛いので嫌いな感情です。それと「悲しくて苦しい」という状態にならないための方法をどうか教えてください。		

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
37	2020/08/06	初期仏教Q&A	スマナサーラ長老の初期仏教Q&A 30問30答	Q02：質問を簡略に言うと、「名色分離智慧の日常的な現れや実践について説明して下さい」です。以下、補足説明させて下さい。日頃、長老から教えていただいた瞑想を実践しています。私の場合、「名色分離智慧」という言葉を知る前に、このような智慧が現れていたと自覚しています。それは、膨らみと縮みを徹底して観察する瞑想を続けている内に、膨らみにも始まりと終わりがあり、生と滅が見えはじめたことや、「膨らみという言葉と、実際の膨らみは別物」と理解したことから始まりました。やがて、「見たことや、聞いたこと、考えたことと、事実や真理は別物」と、すべての現象について理解するようになります。言葉で言うと単純なことです。これを理解している人は俗世間では少ないと私は思います。このことは、私がスマナサーラ長老と認識している対象と、実際の長老は別物であり、私が理解している私と、本当の私も別物ということになります。見ているもの、聞いているもの、触れている世界への理解の根本が変わったと思うのです。以前、長老から教えていただいたパーヒヤ経にある「見たものは、見ただけ、聞いたことは聞いただけ、考えたことも考えただけ、外にも内にも如何なる対象もない、何もない」という言葉が、この智慧と私には重なります。この名色分離智慧と言われてものは、七覚支のような部分ではなく、ある程度の覚支が合わさって現れた智慧と理解していますが、如何でしょうか？	2:39:50	ゴータ ミー精舎
				Q03：ジムでヤクザ風の年配者に絡まれる時があります。貪瞋痴無く、巧みに縁を無くす方法は在るのでしょうか？（説明略）		
				Q04：八戒に一部の寝具の使用を禁止しているものがありますが、どんな物が禁止されているのか詳しく教えてください。またその理由も教えてください。		
				Q05：政治に関心を持つことは世の中に対する執着になりますか？政治的に思想が違う相手、間違った為政者に対しどのように接するのが仏教徒として正しいのでしょうか？		
				Q06：預流果や一來果に悟った方々は俗世間にもいらっしやと思うのですが、知らず知らず、職場や家庭などでお会いし、お世話した場合、サンガ組織に衣食住を布施した事と同じ福德があるのでしょうか？		
				Q07：癒しと人格向上の関係についてお聞きます。様々な物に付けられる"癒し"という宣伝文句は魅力的ですが、その多くは無自覚な渴望を回しているだけであまり意味がないのでは？と思いました。また他人を癒すという事は称賛されますが、渴愛を強めたり自己解決の機会を奪っている場合もあるかと思えます。そこで質問しますが、癒しを自他の人格向上に役立てる事は方法はありますでしょうか？		
				Q08：仏教の6つの性格分析と食生活について（詳細略）		
				Q09：「気づいていること」に気づいている状態について（詳細略）		
				Q10：心が精神病を作りますか？もしそうならそれは悪業になりますか？		
				Q11：瞑想実践への疑念と不安（詳細略）		
				Q12：不飲酒戒について質問です。放逸の原因になる酒麻薬類を避けると書いてありました。飲酒の機会があった際、不放逸を維持しながら飲酒した場合でも戒律を破ったことになるのでしょうか？		
				Q13：瞑想する時間を増やすために、正社員ではなくアルバイトを選ぶことは良いことでしょうか？		
				Q14：人との話し方に気を付けていると、この人には、こういう話し方をした方がいいと、相手によって、どう話せばいいと自然にわかってくるというような事を長老は本に書かれていたと思いますが、私は、人の癖などがわかって、人によって、話し方を使い分けることができません。もしかしたら、話しているときに、自分の欲や怒りが、理性を失わせているせいかも、と思ったりしますが、アドバイスを頂けたら幸いです。		
				Q15：長老の教えのお蔭で「善行をすると幸せになる」と実感しています。そこで「善行をすると幸せになる」という事実を他人に伝えるには、どのような方法を取るのが有効でしょうか？		
				Q16：直葬について（詳細略）		
				Q17：心のエネルギーに関して、物質とは全く違うものとのことでしたが、一確信的に質問するのですが一心のエネルギーの原理は、今後物理学や化学といった自然科学がいかに進歩してもこれらが解明されることはありえないということですか？（解明されてしまうと物質的因縁によるものということになってしまうため）		
				Q18：統合失調症の娘について（詳細略）		
				Q19：怒りを観察していると、長持ちして後々に影響を与えるものと、早めに消えていく怒りがあると感じています。自分なりに思うことはありますが、違いはどこにあるのでしょうか？		
				Q20：どうしても許せない人がいます。夢にも出てきて思い出したくなくても思い出してしまいます。子の父親なので縁が切れません。どのような心持ちでいたらいでしょうか？		
				Q21：以前はブッダの教えを100%伝える能力を持った聖者が何人もいたそうですが、もしそういった聖者が一人もいなくなったら仏教はどうなりますか？		
				Q22：阿羅漢の慈悲の心は一般人の慈悲の心のように感情が動くことはないのでしょうか？		
				Q23：長老は以前、何かの場面で「密教はいけな」という旨の発言をされていたと思うのですが、他の宗派に比べて、密教は危険な要素があるという認識でしょうか？神秘主義を拡大解釈し、オウムのようなカルトが出来る可能性が高まるからでしょうか？		
				Q24：孫たちが寄り付かないことに悲しむ母（祖母）にどう言葉をかければよいのか？（詳細略）		
				Q25：私は慈悲の瞑想フルバージョンを行うとき「全ての生命は自分の業を相続します、自分の業に管理されて生きています。以下略」の箇所、人生の操縦桿は心ではなく業が握っていると理解して、業と心の関係性が良く解らなくなりモヤモヤした気持ちになります。業と心の関係性をご教示頂けたら幸いです。		
				Q26：以前あった瞑想体験が無くなったのは退化しているから？（詳細略）		

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q27：不安感への対処法を教えてください（詳細略） Q28：朝と夜に自宅で慈悲の瞑想を行っています。すごく生きやすくなったと思います。通勤中などにも行いたいのですが、声の出せない状況があります。長老の慈悲の瞑想の音声をイヤホンで聞きながら、心の中で「生きとし生けるものが幸せになりますように」と声を出さないで念じることで、大丈夫でしょうか？それともブツブツ小さな声でも出したほうがよいのでしょうか？大きな違いはありますか？ Q28：慈悲喜捨の喜についての質問です。私は仏教を学ぶにつれ、ブランドものを買ったり好きな曲を聞いたりするといった欲望を満たし続けることは苦しみを増幅させる悪いことであると思うようになりました。しかし、社会は欲望を満たしたときに喜ぶ者が大半である気がします。そのような光景を見ると喜ぶどころかむしろ可哀想と思ってしまいます。このような時でも喜ぶべきなのでしょう。それとも放っておくべきなのでしょう？ Q29：日常読誦経典、長老の序文を読むときに 文字を「色と形」と感じて読むとひとりでに読んでいる自分に気がきます。どの様に受け止めるのでしょうか？ Q30：三毒についてです。その時によって3つのうちのどれかが優勢になることはありますが、基本的に、例えば欲が強ければ、同程度に怒りも無知も強いのではないかと感じています。いつも怒っている人は欲も無知も強いという。三毒は全て同じ根というかエネルギーから出ているのではないのでしょうか？		
36	2020/08/02	記念法話と祝福読経	雨安居入り法要 午後の部	「雨安居入り法要」ライブ配信の録画です。午後の雨安居入り記念法話（ヤサ長老、スマナサーラ長老）と祝福読経をお届けします。 記念法話 雨安居の由来／いつも念ずべき五つの真理（ヤサ長老） 記念法話 ブッダの十八不共法について（スマナサーラ長老）	2:29:35	ゴータミー精舎
35	2020/08/02	お布施式	雨安居入り法要 午前の部	「雨安居入り法要」ライブ配信の録画です。午前中のお釈迦様と比丘サンガへのお布施式。	0:44:10	ゴータミー精舎
				Q01：こころのエネルギーが現実存在するものならば、世界から全生命が死に絶えても心のエネルギーがどこに残り精神的な現象を生み続けるのでしょうか？ 名色分離智があればこれに分かるのですか？ もしそうだとするなら、それがないと分からないものなのですか？ Q02：居酒屋を一時的に支援する業務は、邪命に該当しますか？ 具体的には、居酒屋の店舗の家賃補助に関わる業務です。 Q03：長老に犬や猫、象などが近寄り甘えている画像を本で見ましたが慈悲の念というものは人間以外の生物にも自然とそれが伝わるものなのでしょうか？ Q04：ある特定の場所、人、に近づくと頭が圧迫されるような感覚や腹部横隔膜らへんにガスが溜まります。私としては気道の詰まりや変な気を生み出しているのかもと考えます。また、瞑想を行うようになってからです。瞑想の仕方に間違いがあるのでしょうか？ Q05：自力で体が動けなくなりQOLが著しく落ちた方の安楽死、尊厳死の長老のご意見をお聞かせください。 Q06：10の束縛の「慢」は五蘊の観察で「想」の観察に含まれているのでしょうか？ Q07：皮膚の病気が治らず、30年くらい病院にかかっています。ステロイドや免疫抑制剤がやめられません。精神から治療する方法はありますか？ Q08：歳をとるごとに、昔こだわっていたことがどうでもよくなることがあります。それが単に加齢によるものなのか、それとも瞑想による効果なのか、よくわかりません。どう区別がつけられますか？ Q09：体の痛みがあり、病院に何度いっても原因不明と言われ心理的なものではないかといわれます、この痛みのせいで瞑想も全然集中できません、痛みの部分を痛み痛みとラベリングすると痛みが悪化してる感じがするのですが、瞑想でなんとかならないのでしょうか？ Q10：修行の動機はどうあるべきでしょうか？「苦しみを乗り越えたい」でいいのでしょうか？ Q11：以前、出家者が行うような呼吸の瞑想を調べてやってみました。光が見えるとか嘘だろうと思いながら試しにやってみました。死ぬ気で真剣にやってみました。すると本当に白い綿のようなものが鼻先に出てきました。興奮したので集中は切れました。ちょっと怖いのですが、このまま独学で進めてもいいのでしょうか？ Q12：Youtubeで可愛い犬や猫などのペットの動画があり、よく見ています。飼い主が犬や猫のペットを至近距離で撮影しているので、犬や猫の心の動き、喜び、不安、安心、怒りが伝わってきます。動物なりの遠慮やルールがあり、彼らには時間の概念がない様ですが、死を迎える姿も感動します。そうしていると、犬などとそんなに変わらない牛、豚などの動物を食材として食べているのに違和感を感じます。どう考えたらよいのでしょうか？ Q13：以前のライブ配信で、仏教はいつの世にも有るわけではない、とお話しておりましたが、一来果と預流果が仏教の無い世に転生することはありますか？ Q14：最近、アフタービル（緊急避妊薬）についての議論をSNSで見ました。アフタービルについて仏教的な考え方を教えていただきたいです。これは受精卵の着床を抑制するお薬ですが、受精卵になっていた場合、このお薬を服用し妊娠を防ぐことは殺生と同じなのでしょう？ Q15：パティパダー（2020年）8月号に、作意の説明がありました（43ページ）。「服が身体に触れていても、作意がないと、感じる事が出来ない」という内容だと自分では理解しています。ヴィパッサナー瞑想でも、作意が無いと対象を感じる（知る）ことが、出来ないとなると、作意とサティはどの様に、関係しているのでしょうか？作意を、今現在の心身を知る様に育てると、サティになるのでしょうか？ Q16：社会で生きるのに感謝は当たり前である一方、一切が苦であるなら生を肯定する感謝は非道德という事ならば、社会の中で解脱に向かう縁に感謝して慈悲喜捨する事は道德的になりますか？		

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
34	2020/07/30	初期仏教Q&A	スマナサーラ長老の初期仏教Q&A 41問41答	Q17：パティパダーの（2020年）8月号に、作意を訓練する方法として骸骨想が紹介されていました。こちらを家庭で実践することはできますか？今は病院で取ってもらったレントゲンをお医者さんにコピーをもらったり、家にある骨格模型を利用して観察しています。人を見ると煩惱が生まれるので、慈しみの心を広げるためにもやってみたいなと思っております。 Q18：出家者の10戒の中にある「歌・踊り・楽器演奏・見物をしない」項目について質問です。この戒律は、音楽は妄想として意識に残りやすく、悟りへの妨げになるから避けるということなのでしょう。昨日歩く瞑想をしていたのですが頭の中で音楽のフレーズが鳴りやまず、集中して瞑想ができませんでした。これは10戒とは関係あることでしょうか？ Q19：うまく言えないのですが「生命とは感覚がある事」であるから、「初期仏教的に生命の究極の目標」とはヴィパッサナーで「外の世界と自己を正確に感じとること」という理解で正しいのでしょうか？ Q20：親の影響について質問があります。教育は社会的に重要なミッションだと思いますが、私はおどしなどを使うと子供が不安定な性格になる可能性が増すのではといった事を想像します。（中略）保護者のしつけが子供の業に影響を与え、様々な問題を起こすといった事は考えられるのでしょうか？ Q21：慈悲の瞑想について一つお聞きしたいことがあります。「私は幸せでありますように」の「私」を「君、あなた」に変換するのは変でしょうか？（以下略） Q22：真理についての質問です。ネット番組で「神を真理に置き換え真理を信仰してる...」という話を耳にしました。真理は知るものだと思っていたのですが、真理を信じるって成り立つのでしょうか？ Q23：夜、布団で横になってから眠るまでの間の瞑想はどのようにしたらよいのでしょうか？今までお腹の膨らみ縮みや死体の瞑想などを試みてみましたが瞑想をしながら寝てしまうのは良くないかと思ったりします。 Q24：日本の葬儀、法要は各宗派ともしきたりが多すぎるように思います。三結の戒禁取に当たらないのでしょうか？ Q25：阿羅漢にも人間関係というものは、ありますか？あるとすれば、世間のそれと違いますか？違うとすれば、どのような違いがありますか？ Q26：明日（27日）、サンガ社長島影様をしのぶ会があるとのことですが、今日の法話の功德をどのように送らせて頂くとよいかわかるでしょうか？ Q27：（Q11の質問続き）長老のおっしゃる通り、あれ以来、あの状態まで集中できたことはありません。たとえば在家で第四禅まで進むことは可能なのでしょうか？やはり出家しないと高度なサマーディを作ることは不可能なのでしょうか？ Q28：歩行瞑想や座る瞑想を続けていますが、物事をひとつひとつ正確に判断する智慧がなかなか出てきません。よく間違いや勘違い・ケアレスミスをするので、他の生命に迷惑をかけてしまいます。瞑想の仕方が悪いのかもしれないが、何かアドバイスを貰えるでしょうか？ Q29：わたしは、言葉のボキャブラリーが少なく、言葉に詰まってしまうことがよくあります。こんな私が、人と話ときに気を付けることが、何かありましたら、教えていただけると幸いです。 Q30：直接知るとはどういうことですか？肉体を通して知ることと違うのですか？ Q31：妻の両親と妻、高校生・中学生の子供のいる家庭の父親です。まずおさんという状況から、妻・妻の両親・子供が優先され、（僕はややよそ者扱いというか）寂しくなる時があります。笑顔で家族に接してもらえると嬉しいのですが、うざいと言われ、ストレスに感じる時があります。教えて頂いている仏道実践をして乗り越えよう！と思うのですが、時には落ち込んでしまいます。上手く乗り切る方法を教えて頂けたら幸いです。 Q32：先日、喫茶店で待ち合わせしました。20分程時間があったので、その間に瞑想を行うことにしました。しかし、周りの音がけっこう大きく、話し声や店員さんの食器を片付ける音などが気になりました。いっその事、音に自分の心が反応した所に、「食器の音を感じた」などサティを入れることにしたら、自分にしては集中できたと思います。このような瞑想でも心をきれいにすることは可能でしょうか？注意点やポイントがあれば教えてください。 Q33：28歳男です。最近恐怖感が強いです。おそらく優しい親や社会に助けられていて、自力ではなく他力で生かされているからだと思います。なんとか少しづつでも自立しようと精進しています。恐怖とは自分で生きていないから生まれるのでしょうか？恐怖を感じたら消そうとするんじゃなくて、気づくことが大切なんですか？ Q34：日常生活で怒らないことと1日15分位、瞑想しています。確かに自分自身が落ち着いて、今まで心に生まれていた嫉妬心も認識して止められるようになりました。ただ、他人の間違いを指摘することを避けるようになってしまい、所属する組織がこれで大丈夫だろうかと思ったり、指摘できない物足りなさを感じています。どうすべきでしょうか？ Q35：他人に投げかけられた中傷（中傷的な言葉）に、頭では他人の自由と解っていても、身体がダメージを受けてしまいます。これは訓練しきれないのでしょうか？ Q36：5歳くらいの頃の体験なのですが、砂時計の砂が落ちるのを見て、時間が過ぎていくことを感じ、ものすごく怖くなったことがあります。怖くてあまり考えないことにして向き合わないようにした記憶があります。この体験はなにか意味がありますでしょうか？ Q37：息子夫婦についての相談（詳細略） Q38：認識した瞬間すでに自分のものさしで判断してしまっていることに気づきました、自分のものさしを少しでも良いものさしにする方法はあるのでしょうか？ Q39：長期の宿泊瞑想会がことごとく中止になるのは妨害業と考えればよいですか？対策としては修行道場にお布施をしたり出来る限り瞑想会を開催することかなと思います。他に出来ることはありますか？	2:24:45	ゴータミー精舎

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q40：久しぶりに出会った学生時代の友人が統一教会に……（詳細略）		
				Q41：家族や友人などの身近な人間から暴言・暴力を受けている場合、言い返すというのは罪でしょうか？ 仏教徒であればたとえサンドバックにされても耐えるしかないのでしょうか？		
33	2020/07/23	初期仏教Q&A	スmanaサーラ長老の初期仏教Q&A	Q01：「欲」についての質問です。先日から、『ヴェールドヴァーラ経』『パドゥラカ経』などの解説を拝聴していました。「欲」から「苦しみ」が生まれることは理解しています。その中でも欲について色々な言葉が出てきます。 ★kāma カーマ 欲・愛欲・欲情・欲楽 → 悪いもの ★Chanda チャンダ 欲・意欲・意志 → 良くも悪くもない ★Adhippāya アディッパヤー 欲求・望み・意趣 → どちらかというの良いもの ★lobhaローバ 貪・貪欲・欲 → 悪いもの ★rāga ラーガ 貪・貪欲・染 → どちらかという悪いもの ★Chandarāga チャンダラーガ 貪欲という言葉もありました。 日本語では、欲・意欲・意志・期待・希望・望み・愛欲・貪欲・貪愛・欲情・執着・欲楽...まだまだあります。意志・意欲・希望...と聞くとよい意味に感じますが、今まで長老の説法を聞いていますと、これらも問題を含んでいるのはわかります。 私は日本仏教の僧侶なので、一般の方々に、 ◎「欲」は簡単になくせるものではありません。しかし、何であれ欲の対象に強く執着することは、「貪欲」なので、何ものにも執着してはいけません。 ◎もしあなたが、涅槃・解脱を目的とするなら、すべての「欲」を捨てる必要があります。 と理解して話しています。このような考え方で大筋の間違いはないでしょうか？ また、瞑想実践を通じて、欲のない状態が楽であることを理解することが大切かと思っています。(不貪不瞋不痴の楽さを理解する) これらの点について、教示ください。 Q02：私には高校生の息子がおります。そろそろ学校としては進路を見据えて行かなくてはいけない時期なのですが、本人は何に對してもやる気が起きないようで、生きているのも面倒くさいと言った感じです。よく寝ています。自分としては思春期の難しさはある程度経験済みなので、黙って見守っていくしかないと思っています。しかし、身の回りではこう言った無気力な子供（大人も？）が多いような気がします。やりたいことが見つからない、やりたい仕事がない、かろうじて大学までは進学するが、その先が分からない、... などなど。軽度のネグレクト環境で育った自分としては贅沢な悩みだと一蹴してしまいたくなるのですが、こう言った悩みをどう捉えるのか、どう接していけば良いのか、アドバイスをいただければ幸いです。 Q03：年下の人の人達との付き合い方について質問があります。私は今30歳ですが大学にもう一度行くために勉強しています。それで今年から高校生が沢山通っている塾にいます。最初はちょっと話したりしましたが、その後はなかなかコミュニケーションが取れていません。勉強しているだけなので問題無いのですが、大学に入った時、ひと回り近く年の違う子達とちゃんと付き合っていけるのか、不安な感じています。何かアドバイス頂けると幸いです。よろしく願いいたします。 Q04：以前の法話で、女性は遺伝的に「管理する」性質があると伺いました。修行の邪魔にならないようにするには、この性質をどの程度、どう使って行けばよろしいのでしょうか？ Q05：モハラ夫と離婚し、10歳の息子達とは離れて暮らしている母親です。感情の起伏が激しい父親を怒らせないように、子ども達は気を遣い、父親の顔を伺って機嫌をとっています。どうして？と尋ねると「パパが怖い、争い事になるのも怖い」といいます。「我慢しないでもいい」と伝えていますが、「怖い」と言いますが、常に怖い訳ではない様です。母として子ども達にどのようにアドバイスしてあげたら良いか、教えていただきたいです。 Q06：一年前に父が亡くなりました。今頃父はどこかで輪廻して、どんな環境で何を経験してるんだろうと妄想して遊んでしまうときがあります。妄想していることを自覚しながら妄想する、それもしないほうがいいですか？ よろしく願いいたします。 Q07：思考を組み立てたい衝動が強く、それが乗り越えられません。これはどういうことなのか、どうしてこうなるのか、考えたい衝動が強いです。この課題にどう取り組みれば良いのか、ご教授頂きたく、お願いいたします。 Q08：「気づき」のやり方に関する質問です。「今、少しの間、気づけていなかった」と、少し前を振り返って、解る時があります。いつから気づけていなかったのか、何となく推測はできます。ただ、まさに、気づきが無くなった瞬間、または気づきの無くなる直前に、なかなか気づけません。そのポイントに、あえて気づこうと狙って実践することは、正しいやり方でしょうか？ 教えて頂けると、幸いです。 Q09：一度、名色分離智を得たら、それを失うことはない。しかし、縁受智以降の智恵は実践をやめしまうと一度得た後でも失ってしまうと聞いたことがあります。正しい答えを教えてください。よろしくお願いいたします。 Q10：「けち」と節約、お金のことに限らず、時間についてなど、この二つをうまく区別して、「けち」な生き方にならないようにするには、どの様にすればよいでしょうか？ Q11：私は、人生をリセットしようとする癖があります。環境を変える事に腐心して、何度も転職や引っ越しを繰り返し、長期の人間関係も拒絶してきました。思春期に家庭内で騒動があったせいか、なんとか過去を振り切りたいという衝動が原因の一つにあるように思います。アドバイスをいただけたら幸いです。 Q12：影透さんと仏教の聖地におけるお話などございましたら、よろしくお願いいたします。 Q13：出家をせずに、在家仏教徒のままで解脱・涅槃はできるでしょうか。	2:31:50	ゴータミー精舎

日本テラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

チャンネル
登録はこちら

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q14：慈悲の瞑想でご質問があります。先日、慈悲の瞑想フルバージョンの一文、無始なる輪廻の中で私の母親でなかった生命はいません〜、というセットを唱えていたとき、ふと涙が流れた現象がありました。このときの感情は薄く気づけなかったのですが、なにか原因はあるのかなと思ひまして、ご質問させていただきました。 Q15：「物事には全て原因と結果があるとすれば、全てにおいて最終的な原因も最終的な結果も特定することは出来ないため、全てのものは実体がなく無価値なものとなり、因果関係だけが確かにあるものとして残っている」この文章は正しいですか？ Q16：預流果になると嘘や愚痴は、決してしなくなるのでしょうか？怒りと欲望は、あるのである程度、嘘を言ったり、愚痴をこぼしたりなど、ありそうですが、どうなのでしょう？ Q17：幻肢と身体の麻痺について（詳細略） Q18：3年ほど必死に真言密教をしていた時期がありました。その後は付かず離れずで今に至ります。先日神話・物語の仏教という長老のお話に目が覚めるようでした。テラワダ仏教では(認識できない)天や菩薩などをどのように捉えているのですか？ Q19：自分の軸がブレてしまいます。いつでもブレない芯の持ち方などがあれば教えて頂きたいです。 Q20：魔について（詳細略） Q21：就職活動の悩み（詳細略） Q22：結婚五年になる妻と2歳の子供がいる者です。ここ数年夫婦間で意見が合わない事が多く、先日話し合いを行った際「離婚した方がお互い幸せかもしれない」という話になったのですが、ふたりとも子供のためにと踏みとどまっている状態です。子供がいる場合の離婚について、どう考えるべきか教えていただけないでしょうか？ Q23：仏教の教え(真理)に執着するという事は成り立つのでしょうか？ Q24：副業について（詳細略） Q25：ヴィパッサナー瞑想で思考や感情を観察しているのは、誰なのでしょう？自分が観察していると感じるのも妄想でしょうか？ Q26：預流果になっても人を好きになったり、結婚したりする事はありますか？ Q27：安楽死に関わるニュースが報道されました。スイスでは、患者が苦しまないで自殺を遂げることを、医師が助けることが認められているそうです。医師が、患者の自殺を助けることは、仏教的には罪になるのでしょうか？ Q28：50代男性です。叔母が知的障害者で、子どもの頃から家族の一員として一緒に暮らしてきました。私は、叔母が、お使いに行った店で釣りをごまかされたり、道端で侮蔑の言葉を浴びせられたり、突然突き飛ばされたりなど、世間から差別的な扱いを受けるのをたびたび見てきました。そして、そのたびに、胸の張り裂けるような悲しさと怒りを感じてきました。そのせいか、私は現在でも、差別的な言動や態度をとる人、さらにはそういうことを見て見ぬふりをする人に対して、全身が燃え上がるほどの怒りを感じてしまいます。こういった感情は、ある意味「正当化しやすい感情」だと思うのですが、やはり人生を狂わすものだという自覚があります。もしも対処法があったら教えていただければと思います。 Q29：自分はよく些細なことで怒ったり不機嫌になったりします。また、食欲を抑さえぎれずに食べ過ぎてしまい、よく体調を崩します。我慢することが苦手、自分をコントロール出来なくなることが多いです。自制心を身に付けたいと思うのですが、どうすれば良いのでしょうか？ Q30：理解していることを焦るというか、無意識的に忘れてしまい、同じミスをしてしまうことがあります。瞑想すればミスはなくなるのでしょうか？ Q31：慈悲の瞑想フルバージョンについて（詳細略） Q32：迷走中の混乱について（詳細略）		
32	2020/07/19	初期仏教月例講演会	神話・物語と宗教 物語から教えを分離して見ることができますか？	初期仏教月例講演会『神話・物語と宗教 物語から教えを分離して見ることができますか？』 初期仏教月例講演会	2:50:10	ゴータミー精舎
				Q01：ブッダの意味がよく分かりません。阿羅漢＝ブッダなのですか？ Q02：瞑想を集中的に頑張ると神経過敏になります。過去に3回そういうことがありました。1回目は熱海佛法学舎での指導者なしの合宿、2回目は2泊3日で個人的にやった時、3回目は緊急事態宣言中に自宅でリトリートをした時です。いずれも外界の音や家族のちょっとした言動に過敏に反応してしまい怒りが込み上げたりしました。心がまるで発熱した時の肌のようにヒリヒリし、敏感になってしまったようです。3回目は頭が締め付けられるように痛くもなり、瞑想自体を中断しました。座る瞑想が苦手なので、歩く瞑想8割、座る瞑想2割くらいでやっていました。普段1時間くらいの瞑想だとこんなふうにはなりません。集中的に続けてやると神経過敏になるような気がします。リトリートを終え、しばらくすると収まる、その後は仕事の効率は上がり、疲れにくくはなりました。 Q03：以前のヴェールドヴァーラ経の動画（https://www.youtube.com/watch?v=3hk7E...）を見ていて思ったことがあります。てっきり長老はパーリ語原理主義かと思っていたのですが、違うんですね。では、初心者が仏教を学ぶとしたらどの言語で学んだほうが良いのでしょうか？パーリ語は一つの単語に複数の意味があり、それを組み合わせることでシンプルながらも意味の深さが出る、と以前仰ってましたが、漢語、チベット語等はそのニュアンスが出づらいものなのでしょうか？ Q04：五力に関する質問です。瞑想中に、念と定はどの様に関係して働くのでしょうか？自分なりに、「念は、今現在の対象（身体もしくは、心の状態）に気づいていること」と理解していますが、定との関係が、理解できていません。そもそも、念の理解が間違っているかもしれません。（補足質問：五根と五力は違うのですか？）		

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
31	2020/07/16	初期仏教Q&A	ブッダと阿羅漢／暗記のコツ／脳死と来世／妊娠中絶をした過去／なぜ男性に犯罪者が多いのか？・他 26問26答	Q05：今『宝経』を暗記しようとしているのですが、一つの喝ごとに声を拝聴し、単語の意味を大雑把に確認し、長老の意識を学び、繰り返して暗記する、というやり方で覚えようと努力しています。しかし、年齢のせいもあって、なかなか頭に定着しません。お経の覚え方のアドバイスをいただければ幸いです。 Q06：「気力」についてお伺いします。今日は宿題をする気力が無い・年を取って体がしんどいのでもう仕事をする気力が無い等を使う「気力」は心から生まれるものなのでしょうか。瞑想をやる気になる「気力」はどうやって起こってくるのか？法話を聞くとやる気が出る、というのは体験しているのですが、気力の仕組みについて ご解説頂けたらと思います。 Q07：ファイナルステージの精神マップによって次の生が作られるとのことですが、私の友人は事故で1ヶ月の脳死の末、意識が戻らずに亡くなりました。また、祖母は何年もかけて痴呆（※認知症）が進み、最後には家族も分からず、自分でトイレにも行けなくなって亡くなりました。もし自分が脳死や痴呆で死ぬことを考えた場合、ファイナルステージはどの時点になるのか、修行は無駄になるのか疑問です。 Q08：植民地時代、内戦時代中でスリランカの正しい仏教徒たちはどのような心構えで苦しい時代を乗り越えたのでしょうか？ Q09：慈悲の瞑想の言葉で、少し気になる所があります。「私は私より豊かな人を見るたびに、過去に善行をした人と思い喜びます」の所です。善行とは何かを理解している人は、不必要な物は欲しがらないと思うのですが、この豊かさとは心の豊かさでしょうか。善行と豊かさの関係を教えてください。 Q10：ほとんどの生命は、特に事故や暴力に遭った時等、それなりに善い性格であったとしても混乱や恐怖や無念の内に死んでいくのではないかとおもうのですが、死の瞬間の心が次の生を決めるのだとしたら、混乱や恐怖のインパクトを相続した次元に生まれ変わることになるのでしょうか。輪廻とはそんなにも残酷で恐ろしいものなのでしょうか？ Q11：生命の心と本能は別のものでしょうか？ Q12：定覚支を確立した人が音を瞑想の対象にする時、心で何が起こっているのでしょうか？お腹の縮み、膨らみを観ている時に割り込んでくる音は「音、音……」と対処しますが、音を対象にする際も、言葉による実況中継は続けるものなのでしょうか？ Q13：日常の不善行を抑えようと、心に良いエネルギーがたまると実感しています。そのうえで、先生の大量の法話を日々読み直していること、正思惟を実践していると感じます。これを進めて、善い思いで1日を埋め尽くすと言う事でよろしいのでしょうか？ Q14：瞑想がある程度進んでいくと、瞑想に任せきりというか自分の操縦桿を手放す必要性が出てくるように思います。これを怖く感じてしまって、すぐに我に帰ってしまいます。信頼できるサンガに属して安心できる環境でやるのが一番良いのだろとは思っていますが、今は事情があり独坐が多いです。勇気をもって自分を手放すのにアドバイス頂けたら幸いです。 Q15：ブッダは3回スリランカに來た事があると聞いた事があるのですが、どうやって、そして何のためにスリランカに來たのでしょうか？ Q16：比べる心を少なくできる方法を教えてください。先日、バスに乗っていたら、車中で突然、錯乱気味の男性に絡まれ、しつこく怒鳴り散らしたり、こづいてきたりされることがありました。かなり錯乱されていたので、それだけならまだ良かったのですが、全然知らないおじいさんが、なぜか一緒に文句を言ったり、こづいたりし始めました。車内は騒然となり、私も、なんだこれ？とカオスな状況に困って動揺しました。満員バスの中で何もできずにいると、後ろにいた女性が「後ろの席に座って」と言って自分が座っていた席をさっと譲ってくれ、勇敢にも自分が盾になって私が2人の男性から見えないように隠してくれました。また、周囲の方も協力してくださいました。私はその方々が機転を利かせてくださったおかげで、難を逃れることが出来ました。女性は知的障がい者の方をお家に送る仕事の途中でした。一緒にいた障がい者の方が、「泣いてない？大丈夫だよ。」と言ってバスを降りるまで私の手を握ってくれました。私はその方々の親切をすごいと思い、ありがたく嬉しく思いました。それで、比べる心や差別は1つも成り立たないと思いました。私もみんなもたまたま今があるだけで、一生懸命生きてること、苦しいこと、素晴らしい美德がそれぞれにあると思いました。しかし私も不完壁で、比べる心や差別は自分にもあります。もし自分の心に差別や比べる心が生じたら、差別がある、比べる心がある、と一つ一つ気がつければ、心は少しずつマシになるのでしょうか？ また、本当はどんな生命も、嫌っている生命も、みんな目には見えない所で助け合っているのではないのでしょうか？ Q17：若い時に事情があって中絶しました。今は、別の人と結婚し子供もいますが時々当時のことを思い出して申し訳ない気持ちとその時の自分を許せない気持ちになります。今からでも出来る限り善い行いをすれば、生まれてこれなかった子から許されますか？その子に回向することも出来るのでしょうか？自分の罪との向き合い方を教えてください。 Q18：以前、長老は「嘘をつく人は、どんな悪いことでもできる」と仰っていましたが、私は相手に嘘をつかないと、その場をしるげないような場合、つい嘘を言うってしまうことが、あります。とくに思考力が弱っている時がとて危険です。以前よりよくなりましたが、完全に治す方法があれば、教えてください。 Q19：慈悲についても質問です。長老の辛口スピーチが大好きです。怒りから発せられる意見を頭がイカれていると表現されていましたが、社会システムの既存プログラムに洗脳されている方からの攻撃的な意見をどのように慈悲の心で相対すれば良いのでしょうか？ Q20：行為を善か悪かを決めるのは、意志であるとお伺いました。そして、意図せず無意識に行ってしまう悪や善もあり、そちらの方が質が高い（※悪い、の間違い）とも長老のお話で伺いました。この場合、例えば意図せずに虫を踏み殺してしまった場合、悪行為になるのでしょうか。悪意がなければ悪にはならないのでしょうか？	2:10:31	ゴータミー精舎

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q21：浪費家の家族についての質問です。人のことは観るな、放っておくべきと思うのですが、母があまり預金もないのに無駄使いばかりするので気になってしまいます。専業主婦で離婚後も働かず（元気で仕事がしたいそうです）、慰謝料のようなもので生活していますが、あまり計算ができない人で、今70代ですが、長生きしたらまだ何十年も生きるのに節約しません。買いきりじゃないの、そんなに高級なものでなくてもいいでしょう？等といった、自分のお金をどう使おうと勝手だ、もしお金がなくなっても、迷惑はかけない、死ぬからいい等と言っています。自分は余裕がなく、ものすごく節約して生活していますし、母は一時父が大金を儲けた時に、子供の私にはまったくそのことを知らせず、一人で贅沢してお金を使っていました。このように贅沢して浪費している家族でも、お金が無くなったその時は、親孝行として助けるべきだとは思いますが、できれば今からでもお金を大事に使ってもらいたいです。 Q22：個々の心の状態で、感覚が異なるように思います。例えば、飽きている時は重苦しい感じ、暇な時は浮ついてやや苦しい感じ等、適切な言葉が見つかりませんが、総じて心に気持ちよさを感じません。しかし、一切生命が幸せであるようにと念じると、とろけるような心地よさを感じます。この心地よさを維持したいがゆえに念を起こすことは、目的が間違っているため悪行になるのでしょうか？ Q23：長老の書籍や動画を拝見していくうちに、全ての事象、自己という実感も因果法則によって現れてくるのだと感じています、そして生物の法則は放っておいたら墮落すると教わりました、法則を乗り越える人と現状に留まる人の違いはなんですか？理解の差ですか？ Q24：私は、長老の本や講演を参考にしたり、瞑想をしている在家者です。仏教の勉強をしているというおごりだと思いますが、日常生活の中で他人の振る舞いや態度を見て「この人は、無常を理解していない」とか「この人の考え方は貪瞋痴に支配されている」等、上から目線で分析し、心の中で相手を責めたりする自分に気づきました。これは良くないのでしょうか？どのように考えればよいのでしょうか？ Q25：最近ニュースの事件を見ると、たいてい男が殺人、放火、何かしら事件を起こしているように感じます。女性はあんまり見ません。なぜ男は女性に比べ事件や問題を起こしやすいのでしょうか？ひきこもりやニートも男が多いように感じます。 Q26：以前、長老が心が身体を作ると言われていたと思うのですが、心の状態がどの様に身体に影響するか教えてください。例えば、心の綺麗な人でも病気になる事はありますか？		
30	2020/07/12	パーリ経典解説とQ&A	病と死に対する心構え——仏道の人は「生きること」をどう観察すべきなのか？ 相应部「病者経」を読む	パーリ相应部 大篇 11.預流相应 6.有慧品 4.病者経（Samyuttanikāyo Mahāvaggo 11.Sotāpattisamyuttaṃ 6. Sappaññavaggo 4. Gilānasuttaṃ）を読みます。釈迦国から遊行に出かけようとしていたお釈迦様に、マハーナーマ居士（釈尊の叔父）がこう尋ねました。「病で倒れている智慧のある在家仏弟子達に、どのように言葉をかければ良いのでしょうか？」お釈迦様は仏道を歩む人々の「病と死に対する心構え」を丁寧に説法されるのでした。 パーリ経典解説「病者経 Gilānasuttaṃ」（相应部 SN.55-54） Q01：死随念を続けていると、心臓の鼓動を強く感じたり、死の恐怖が襲ってくるなど、軽いパニック障害のような症状が起きました。瞑想の仕方が悪いのでしょうか？ Q02：教学上の生存欲について質問をさせて下さい。道路で後ろから車が来た時など「死にたくない」との意識が自分の中で素早く回り、そして車を見たり・安全な場所に移る等、危険回避行動をとる自分がいます。「大念処経」P145に「自我があると思うと・・・生き続けたいという気持ちになるのです」とありますが、上記の所の自分を観察すると、その時に自我を思考するような状況はなく（オートで？）車が来た→死にたくないと恐怖？が出ています。これは僕が、普段より生存欲が出る自我の錯覚を持ち続けている事実があり、それが無意識下であって、このような（道路で後ろから車が来た）時にさっと「死にたくない」と生存欲が出るのでしょうか。それとも、自我の錯覚から生存欲的な思考パターンがベースにあり、（道路で後ろから）車が来た状況で→（反射のように）生存欲的な死にたくないとの思考がオートで素早くでるのでしょうか？道路で同様な体験をする度に疑問に思います。 Q03：心は原因と結果の法則によって生ずるとすれば、自由な意思とか自由な発想は成り立たない、ということでしょうか？ Q04：感情が湧いたとき客観的に観察したら、エネルギーの強さに驚きました。そのことに気付いてからは感情に先導され動くことが少なくなりとても楽になりました。それで質問です。1年前に父が亡くなりました。人はエネルギー体で、肉体が減っただけである。直ぐに輪廻するし、特に悲しむ必要は無い。家族を亡くしたときも慈しみの心で過ごせば良い。そういう認識が良いですか。よろしく願います。 Q05：仏法僧に帰依するのが仏教徒（30：51）ですが。私にとっての僧（サンガ）とはスmanaサーラ長老をはじめとして、テラワダ協会の皆様、この放送と一緒に聴いている皆様と言うことになるのでしょうか？よろしく願います。 Q06：「私」という実体が無いのに行為の結果が返ってくる、というところが整理できずにいます。 Q07：私は瞑想を始めたばかりです。朝に座る瞑想から引き続き日常生活の実況中継を実践しますが、頭がボヤッとした感覚になります。これは正しくできていますでしょうか？今まで怖かった虫などをじっくり見れるようになり嫌悪感がわかなくなっています。体は活発になり散らかっていた家が綺麗になりました。ただ頭の感覚が気になります。教えてください。 Q08：タイに住んでおり、医学博物館というところに様々な本物の人体標本があり、見学する機会があります。少々気持ち悪いのですが、自分も気持ち悪い臓器でできている。死んだら骨になる。思いながら観察してきたのですがこれは死随念の修行にはなりますでしょうか。どういう風に観察したらよいかアドバイスをお願いします。	2:11:20	ゴータ ミ—精舎

日本テラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q09：釈尊の教えは人格向上の教えであると理解しました。無我が真理であるので、私や魂などはもともと幻想で、輪廻しないと理解しましたが、人格や性格は輪廻して向上させつづけることができるという考えは合っていますか。見当違いな質問かもしれませんが、よろしくお願いします。 Q10：生命は機械のようであると考えて生活するのはアリですか？別に生命のままだと嫌だという訳ではなくて、例えば、「この筋肉や骨は今このように動作している」と、分解された身体をイメージするとなんだか中立的に物事を見れる気がします。意識に関しても、意識がなぜあるのか科学的には未だに説明出来ないらしいですが、脳の神経回路が組み合わさって動いている結果生まれているのかなと物質的に考えることは出来ないですか？ Q11：日本で現在行われているお盆の行事やお墓参り、お葬式、法要などは、小乗仏教では家族が亡くなった場合どのようなことをするのですか？3回忌13回忌などやる意味はありますか？ Q12：自分の問題点がよく見えるようになる方法はあるでしょうか？ Q13：今日の法話を聞いて、人間界の五欲よりも高い天界の五欲を体験してみたいな、修行頑張ろうとやる気がでしたが、これって渴愛、執着にならないでしょうか？ よろしくをお願いします。		
				Q01：災害への質問をさせていただければ幸いです。豪雨による被害が、災害が起こって様々な地域で被災されている方々がいます。家が流されてしまった方々もおられ、被災された方々のショックを思うと何とかしたいと思うのですが、私たちが今できることは何でしょうか？ また、災害に遭うことは明日自分に起こってもおかしくないとします。災害に遭ったときや何かを失ったとき、落ち着いているためには日頃からどんなことに気をつけていると良いでしょうか。 Q02：病氣との付き合い方について質問です。私は脳の橋という所に生まれつきの血管奇形があります。奇形から出血した場合、閉じ込め症候群という感覚と意識は正常だが瞬き以外動かないという状態になるかもしれません。ちなみに過去2回は微少の出血で助かりました。閉じ込め症候群で20年近くも生きることもあり、その間の過ごし方はやはりヴィパッサナー瞑想がベストでしょうか。 Q03：性格についての悩みです。私には物惜しみの傾向があります。お布施をするときでさえ迷っている時間があります。お金に関しては判断が遅く、様々な行動に関しては、そこまでしなくても、と実行せず後悔することが多いです。正しく判断し心清らかに実行するためのアドバイスをいただけたら幸いです。 Q04：仏教に直接関係ない質問です。明日、派遣会社の登録の面接、面談があります。過度に緊張することなく、できるだけうまく話すにはどうしたらよいでしょうか。 Q05：私は解脱したいと思っています。なぜかという、この世界は必ず異論反論が成り立つような不完全なものでありそれが苦しい、死んでも輪廻してしまいたまた同じ苦しさの繰り返しだからこの世界から完全な世界へ逃げ出したいという気持ちです。そこで、ふと思ったのですが、こういう逃げたいみたいない気持ちで修行は成功するのでしょうか。 Q06：以前に何回か座禅会に参加したところ、その座禅会を主催した老師の師匠に当たる方が生前に「お釈迦様を超えた」と発言していたと話しが有りました。お釈迦様の何を超えたのか具体的な内容はありませんでした。もしかすると智慧についてのことだったのではないかと考えは浮かびます。その場合そのようなことはあるのでしょうか。 Q07：もし自分が新型コロナウィルスに感染して職場の方々に移してしまったら職場の方々から攻められるのではないかというような思考が出てきて暗い気持ちが続くことがあります。その思考を観えていると思いが消えることもあります。ただ、いつの間にかそのような思考に嵌って気持ちも暗くなりがちだと感じています。どのように対処するのが良いのかアドバイスいただけると幸いです。 Q08：阿羅漢が天眼通で人びとの受報の姿が見えるということは、現在以降に起こることはすべて決定している、ということでしょうか。 Q09：チュラパンタカ尊者は日本では知的障害者の弟子と解釈されることがありますがテラワダ仏教では違うということでしょうか？ Q10：42歳男性です。約4年前体調不良と精神不安定で退職中に、離婚に至った弟41歳が私も住む実家に帰ってきて、両親の家事への暴言や乱暴な言動、室内でサングラスをかけるなどの行動が続きその頃から私の頭や胸やお腹がしめつけられるような症状が始まり現在も続いています。健全な理性を失った感じになり、離人症状や頭部の空虚感などで精神入院に至り、現在通院して復職に向けてリハビリ中です。弟はまだ実家におり数ヶ月フルタイムで働いていますが1円も家に入れないような状況で、そもそもからほとんど注意や対応をせず、弟の私への嫌がらせにも「何も言うな」と言われていたため、現在の状況は予想できていましたが手立てがありませんでした。両親と弟との関係も悪化し、家を出るべきと考えています。離人感・頭の症状、家族関係について、その他お気づきのことをご助言をいただけますようお願い申し上げます。 Q11：欲を抑え、コツコツと気づき、慈しみ、戒律、善行為の実践で、年齢相応の男にいつかなれるでしょうか？ 私は28歳で無職で実家暮らしです。（過去にうつ病になり、障害者手帳も取得しております。）同年代はしっかり働き、自立し、結婚もしているだろうと思われる中、私は就活もゆっくりで、失業保険をもらっており、家にお金を入れ、家の仕事はなるべく手伝うようにしていますが、親に養われている状態で引け目を感じております。なにかアドバイスを頂けませんか？ Q12：交渉事で、こちらが強い態度に出ると、相手も強い態度に出る。こちらの心が落ち着いていると、その落ち着きは相手にも伝染する、ということが何となく分かりました。交渉事で、さらに気をつけるポイントはございますでしょうか。		

日本テラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
29	2020/07/09	初期仏教Q&A	人生の悩みを解決する32問32答	Q13：仏教瞑想を始めて7年、長老の法話を聞き始めて半年くらいです。お話を聞くことで、間違ってる部分を修正することができ感謝しています。質問をさせてください。日常の動きをラベリングしているのですが、車の運転をしているときはどのようにラベリングすればいいでしょうか。よろしくお願ひいたします。 Q14：生まれ変わりと性格についてです。ある生命は一つ前の生まれは人間でテラワダに出会い悟りを目指して修行をしていました。そして性格は大人しくなっていました。しかし次の生まれは犬でした。ただ、その性格は生まれつき大人しいもので、お寺へ行くのが好きでした。などとこんな風に性格の変化が直線的につながった感じの解りやすい生まれ変わりもあるのでしょうか？ Q15：私はやる気を出したいのに出せない時があります。以前、長老は阿羅漢は忙しく行動していると言われました。そこで二つお聞きしたいのですが、阿羅漢はどういう目的で何を優先して行動しているのでしょうか？そして、一般人がそのように活発に行動的になる方法はあるのでしょうか？ Q16：掉拳と放逸の違いをお教へください。瞑想中に妄想が生じます、それを放逸・掉拳とラベリングをしても良いのでしょうか？よろしくお願ひいたします。 Q17：三悪趣に墜ちたなら、今の私たちからするとどんな感じなのでしょう？現代の私たちに分かり易く、イメージしやすい喩えでお教へくださいませんか？何とぞよろしくお願ひ申し上げます。 Q18：預流果と一來果の違いを教へて欲しいです。また自分で一來果とわかりますか？ Q19：会社の人と友人に嫌われる不安があり、自分の本当の考えや気持ちを言えないことが多いです。周りからはいつもニコニコしていて印象がいいと言われることもあります、心の中では苦しんでいます。変わりたいです。アドバイスいただけないでしょうか。 Q20：瞑想についての質問です。苦、楽、不苦不楽に分類して観察するとき、分類に迷ってわからなくなる時があります。自分にとって、ほとんど苦になってしまう（真理としての苦ではなく、主観として）時があるのですが、アドバイスいただけますと幸いです。 Q21：私の姉が職場の人に、ある宗教（宗教の名前は忘れました）に勧誘されたそうです。その時、あなたのおばあさんは成仏してないと言われたそうです。本当か嘘かはわからないけど、少し気になります。でもよく考えると、成仏してる状態と成仏してない状態とはどういうことなのかなと思いました。教へてほしいです。よろしくお願ひします。 Q22：出家僧のかたは、お金に触れないとききましたが、長老はどうやって買い物しているんですか？ Q23：いつも法話が励みになってます。ADHD(脳に不注意や多動性等の強い傾向のある性格)などを持っていても、あまり深く気にしないで前向きに瞑想に励んだら心はキチンと成長できるでしょうか。 Q24：39歳、男性です。私は18年ほど引きこもりの生活をしていたのですが現在、介護施設で正規スタッフになるための研修を受けています。しかしうつ病を患っており、仕事に注意が散漫になったり、体が思うように動かず、回りのスタッフさんについていけなかったりします。今のままでは、いつか施設の利用者さんを傷つけてしまうのではないかと不安です。この仕事は諦めた方が良いでしょう？アドバイスをお願いします。 Q25：二つ目の質問ですが、預流果、一來果が人間に転生する時に過去の悪業はどのように影響するのでしょうか？また一つ目の質問にもご回答頂けますと幸いです。どうぞ宜しくお願いいたします。 Q26：スリランカで瞑想を受けたいのですが日本人でも可能な施設はありますか？日本語しか話せないのですが通訳の方を交えて受けるというのは瞑想を受けるにあたり問題はございませんでしょうか？ Q27：ヴィパッサナー実践についてですが、長老の妄想についての説明でとにかく抑え込んで臭いものに蓋をするように行うというようなニュアンスとして私が受け取ってしまうのですが、実際はひたすら確認していく作業だと考えてよいのでしょうか。別の感覚で抑え込んだり気を紛らわすというニュアンスも含まれているのでしょうか。 Q28：心が清らかであれば全ては善行為になりますか？ Q29：人が行為の善果や悪果は、どこに記録されていますか？例えば、殺人犯は本人が否定しなかったことになりませんか？ Q30：長老は日本語ペラペラですが、瞑想が役に立ったと思われませんか？どれくらいの期間で日本語が喋れるようになったのですか？ Q31：世間では引き寄せの法則を知れば、現実が希望通りに変わるという説がありますが、どう思われますか？ Q32：少し前の法話で、「女性が『生理的に合わない』と言うのは、深い意味がありますよ」と伺いました。もう少し詳しく教へていただけますでしょうか。今の職場は女性が多く、仕事で個人の好き嫌いを押し通す人もいてギクシャクして困っています。	2:39:40	ゴータミー精舎
28	2020/07/05	パーリ經典解説	聖なる戒律の実践——幸福を希望するが、人はその目的に達する方法を知らない 相应部ヴェールドゥワラ経	パーリ相应部 大篇 11.預流相应 1.ヴェールドゥワラ品 7.ヴェールドゥワラ経を読みます。遊行中のお釈迦さまと大比丘サンガが立ち寄った婆羅門（バラモン）たちの村で、現世利益と死後の幸福を求める村人たちの質問に答えた説法です。現代人にも通じる村人たちの希望・願望・欲望を叶えるために、釈尊が説かれた「聖なる戒律（アリヤ・シーラ）」の実践とは？ パーリ經典解説	2:24:25	ゴータミー精舎
				Q01：長老の本に、日本で、年間3万人も自殺者があらわれるのは、日本人が、自分を守ることを怠ってきたからだと言っていました、この場合、自分を守るということは、具体的には、どういうことでしょうか？ Q02：教学上の質問としてお尋ねします。他人のものを壊しておいて、謝らないことは、仏教上、どの様な悪行為になるのでしょうか？また、壊しておいて、弁償しないことは、仏教上、どの様な悪行為になるのでしょうか？		

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
27	2020/07/02	初期仏教Q&A	自分を守るということ／すぐ逃げ出し てしまう性格／恋人との距離感・他	Q03：これまで何度も転職を繰り返し、何十回も転居と引越しをしています。自分でもまともでないと思います。すぐに様々な事から逃げ出す性格と、無力感が原因かと思いますが、 アドバイスがありましたら幸いです。よろしくお願 いします。	1:53:29	ゴータ ミー精舎
				Q04：私は夫と二人年金での生活をしつつ数年たちました。仕事をしていた頃 のことを思えば不必要なストレスはなくなり、日々が自由そのものという生活 ではありますが、逆になににもするべきことがないということに最近では困って います。これではいけないと瞑想を試みますが、全くうまくいった感じがしま せん。このままでは、お釈迦様の言う通り牛のように老いて肉ばかり増えてい くようで怖いです。		
				Q05：あらゆる生命は輪廻転生を繰り返しながらも最終的には解脱に達すると 決まっているという話を聞いたことがあるのですが、これはただの迷信でしょ うか？		
				Q06：欲しいという気持ちについて質問です。自分が持っていないもののほど、 欲しいと感じます。また仏道を実践すると、今生きていることは大変に脆いも のだと分かります。生きていることは大変もろく、ほとんど成り立たないか ら、欲しい気持ちも強烈になるのでしょうか。ご指導よろしくお願いいたしま す。		
				Q07：自分の「無我」の理解についてお聞きしたいです。浅学ですが、先日マ ハーシ・サヤドー著のヴィパッサナー瞑想という本を読み、名色について知り ました。そして色々な知識や体験と結び付き、無我を新たなイメージで理解し ました。それは「身体(色rupa)が土地だとすれば、心(名nama)が草木のように 生じている。それを観ているはずの自己は色でも名でもないの知覚の対象に ならず、明確に有ると言えず、個性も無いと考えられる」といった事です。この 理解のしかたは正しいと言えるのでしょうか？		
				Q08：素朴な質問です。私は昔から仏様に向かい手を合わせるものと思ってま したが、テーラワダ仏教では何に向かって手を合わせるのでしょうか 又、お 釈迦自身様は何に向かって手を合わせるのでしょうか		
				Q09：慈悲の瞑想フルバージョンで「私はすべての生命の幸福と繁栄を期待し ます」という一文がありますが、私の嫌いな蚊やゴキブリの繁栄を期待したく ありません。自分に嘘をついているようでもやっとするのですが、気にせず続 けたほうが良いのでしょうか？		
				Q10：頭の中ではっきりと大きな声で独り言を言っている事に気付くことが あります。思考などではなく脈絡の無い独り言です。(以下略)		
				Q11：パーリ語でお経を読んでいます。意味が頭に入りづらいです。日本語で 意味を考えながらお経を読んでも問題ないでしょうか？		
				Q12：仏教の精進料理ではネギ類を性欲を刺激する食材として食さないと聞 きました、臭いと刺激が強いということもあると思いますが、テーラワダ仏教 でもやはり食さないのでしょうか？		
				Q13：最近無職のため両親と住んでいます。母親と考えが違うので、意見の違 いでぶつかり、始めは理性的に私はこう思うのでやっていると話すのですが、母 は自分の思う通りになるまでしつこく、嫌になります。お互いに違う部分は認 めて放っておいて欲しいのですがどうしたら自分が空気のようになり、対応で きるようになりますか？		
				Q14：恋愛で丁度いい距離感を教えて欲しいです。以前、長老の動画で自分の 物にはならないのだから放っておく事とおっしゃっていましたが、「相手があ なたのすべてが欲しい」「離れないでくれ」と言う人だったらこちらから距離 をとった方がいいのでしょうか？相手と同じ気持ちになろうとすると苦しいで す。		
				Q15：想（サンニヤー）は記憶の機能のような気がするのですが、そのように 理解してもいいですか？		
				Q16：釈尊が直に指導されていた当時、歩く瞑想は主に屋外で行われていたの でしょうか？座る瞑想よりも一般的に行われていて評価が高かったというこ とですが、決まった区域を往復していたのか、町中へは行かないことが多かった のか、当時の修行の風景が分かる資料の情報などありましたら関心がありま す。		
				Q17：慈悲喜捨を意識して生活しているせいか「この人は怒らない人」と認識 され、職場でよくいじられたり、馬鹿にされたりすることがあります。心の中 では慈悲喜捨の大切さを伝えたいと考えていますが、直接、職場の人に慈悲喜 捨とはこういうものだと言ってもいいのでしょうか？		
				Q18：日々の生活で動作や気持ちへのサティと、瞑想を実践している中で自然 と湧き上がってくる「これは、無常、苦、無我なんだ」という実感がありま す。自分の流れを見て見つけるのとは別に、立ち止まって、ある現象の無常、 苦、無我を見つめる必要があるのか、疑問に感じたので教えて下さい。		
				Q19：殺生戒に関して、質問させていただきます。「ウイルスは生命に含まれるの でしょうか？」世間ではコロナウイルスに対して、“殺”菌という言葉を使い、 撲滅すべき敵であるとみなしていますが、そのことは殺生戒に抵触する行為に なるのでしょうか？科学的に見て、ウイルスが生命に分類されるかどうかは、 判然としない部分があるみたいです。慈経には、「微細なもの」という腑分け があるので、これに該当するのではと思うのですが。まるでジャイナ教徒のよ うに、殺生戒に関して仏教的正しい理解が揺らいでいる状態で困っています。 お助け下さい。		
				パーリ相応部 大篇 11.預流相応 1.ヴェールドゥワラ品 6.棟梁経（ Samyuttanikāyo Mahāvaggo 11.Sotāpattisamyuttam 1.Veludvāravaggo 6.Thapatisuttam）を読みます。コーサラ王パセーナディに仕える二人の棟梁（ thapati）イシダッタとプラーナが、雨安居を終えて遊行の旅に出たお釈迦さま とひとときの歓談を交わします。預流果の聖者であった二人のプロ意識に貫か れた仕事ぶり、そして彼らに対するお釈迦さまのアドバイスから、現代社会で 生きる私たちも多くの教訓が得られると思います。		
				パーリ經典解説「棟梁経 Thapatisuttam（SN.55-6）」		
				Q01：本日取り上げた「棟梁経 Thapatisuttam（SN.55-6）」で説かれる預流果の 4条件が他の説法と異なっている理由を教えてください。		

日本テラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
26	2020/06/28	パーリ経典解説と初期仏教Q&A	プロフェッショナルの不放逸——お釈迦さまと在家聖者二人の歓談から学ぶ 相応部棟梁経	Q02：慈悲の瞑想をすると、どのくらい他の生命は元気になるのでしょうか？慈悲の受けとり方もいろいろ違いがあるのでしょうか？ Q03：好意を寄せている人がいますが、その方はご家族がありますので思いを伝える事ができません。気にしないように、執着しないようにと頭で解っていますが、苦しいです。瞑想が足りないのでしょうか？ Q04：先日体調が悪い時に慈悲の瞑想フルバージョンを心をこめて行ったら、体調がかなり回復しました。まだ初心者でこのような体験は初めてでその効果に驚きました。神秘的に捉えない為にも瞑想によりどうしてこのような変化が起こるのか教えていただけるとありがたいです。 Q05：サティとサンパジャーナについて質問です。実況中継しているとき、「味」が正知で、「美味しい」が誤知であり、前者は生命に普遍的な経験で、後者はそれぞれの主観だと理解しています。疑問は、「味」と実況するとき執着を手放していると感じるのですが、「手放す」という気持ちを積極的に意識して実況中継するのは正しい方法でしょうか？ Q06：以前も嫉妬について質問をさせていただいたものです。慈悲喜捨の実践の中で、喜について詳しく教えてください。他人の幸せを心から喜ぶことができません。心のどこかで「失敗すればいいのに」などの妄想が出てきて自己嫌悪に陥ります。仕事でも同僚が評価されたり出世したりすると、ひどく嫉妬してしまいます。このような嫉妬深く暗い性格を早く治したいです。よろしくお願いします。(嫉妬深い性格もやはり業なののでしょうか？)	2:46:50	ゴータミー精舎
25	2020/06/25	初期仏教Q&A	保守的な職場での葛藤／独り言の心理学／社会問題への怒り／性同一性障害と業・他	Q01：母に幻臭と幻聴があります。とても嫌な臭いと二人の人間が喋っている声が聞こえるそうです。医学的には遺伝とストレスが原因だそうです。お互いの心を乱さないように幻の話に相づちをうってます。しかし「臭いを消してくれ、どこから発生しているのか」と納得しません。長老が親に説教をしてはいけなと言われましたが、慈悲の心で接すれば状況は良くなっていくのでしょうか？ Q02：座る瞑想の観察の対象は鼻孔（空気の出入り）、お腹（膨らみ・縮み）のどちらでもよいのでしょうか？簡単に感じられるのはお腹なのですが、ヴィパッサナー瞑想の本で鼻孔に意識を置くと書いているものが多く、迷ってしまいます。 Q03：医者として働いておりますが、勤務先では時代遅れの治療法や考え方が数多く残っており、新しいエビデンスが導入出来ていないのが頻繁に目に付きます。自分なりに新しい知見を皆でシェアしようと試みたりはしていますが、なかなかupdateできません。年上の医者が多いこと、自分のネゴシエーション能力の問題もありますが、保守的で変化を嫌う体質もあるようです。どのようにアプローチすれば宜しいのでしょうか？ Q04：つつい出てしまう独り言についてです。独り言というのは頭の中の妄想が自覚無く口から出てしまうものだと思います。そうだとすると独り言が多い人は妄想が強い、気づきが弱いと考えられると思うのですがいかがでしょうか？逆に言えば瞑想して妄想が減れば独り言が減ったりするのでしょうか？ Q05：智慧の完成とは、十六観智のことですか？ Q06：慈悲の瞑想のうち、「捨」の瞑想は、「生きとし生けるものに悟りの光が現れますように」となっています。悟りと生命の差がなくなるからだという先生の解説を読みました。悟りと業に関係すると思いますが、この点について、もう少し詳しく教えていただけないでしょうか？ Q07：自分を知れば知るほど、自己嫌悪に陥ります。また同じ思考回路が働いているのではないかと恐れて、様々なことの判断ができません。アドバイスをいただければ幸いです。 Q08：私は今までの人生で色々な人、本に出会いそれなりの縁を感じます。そこで今まで出会った人達、本には、縁と言う事で出会ったのでしょうか？本は大乗仏教的なもの、テラワダの本にも出会いました。 Q09：人が亡くなってから輪廻する場合、時間的にはどれくらいかかるのでしょうか？7日とか49日とか数年後など何か基準はあるのでしょうか？ Q10：社会問題への対処の仕方をお教えいただきたいです。尖閣諸島や香港問題、あるいはウイグル、チベットの問題など、SNSやマスコミで報道に接すると、ついつい怒りが湧いてしまいます。特に日本に関連する問題で顕著です。冷静でいられる方法を教えてください。 Q11：先日歩きながら実況中継をしていたところ、突然体の動きや感情がものすごい勢いで次々と波のように押し寄せてくるように感じました。それと同時に、かなり強い恐怖を感じました。恐怖心はすぐに収まり、その後恐怖が起きるようなことはまだ起きていないのですが、この体験はどう捉えればよろしいのでしょうか。また、もし再度恐怖心が起きて圧倒されそうになった場合はどのようにすべきか、アドバイスいただけたら幸いです。 Q12：幼少の頃飼っていた猫をベルトで殴ったり、猫が苦しそうにしているのにお金がかかるからと言って病院へ連れて行かなかった両親を恨んでいます。ブランド物のバッグを買うお金はあるのに。私も虐待されてきました。母親は動物の命より人間の命のことが大事だと言っていました。このような親でも大事にする必要がありますか？ Q13：三帰依を毎日幾度も唱えますが、英語でtake refugeということを知り、（それが私の日本語の理解と少しずれているような気がして）帰依という言葉を本当に理解しているか、体験して唱えているか、と気になりました。帰依するとは、また三帰依を唱える際の心構えについて教えていただけたら幸いですでしょうか？ Q14：瞑想を何分、何時間行っただけを多少気にしてしまいます。長老は瞑想は時間ではないとおっしゃっているかと思いますが、その真意をお伺いできますでしょうか？	2:17:55	ゴータミー精舎

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q15：どうしたら楽しく夢中になって瞑想できるでしょうか？今無職で時間があり、ほとんどの時間やることなく、予定があったらそちらをこなしますが、ほとんどなく瞑想ばかりやって1日が過ぎてます。歩く瞑想も60分を何回か行っています。気づきをもって行っていますが、ほかにやることがないから何となく、マンネリで歩く瞑想を行う時もあります。どうしたら楽しく夢中になって瞑想できるでしょうか？また例えばほかにやることのないから何となく、マンネリで歩く瞑想を行っていても、何度何度も行っていたら、いづれ楽しく夢中になってずっと瞑想できるようになることがあるのでしょうか？ Q16：Parami(波羅蜜)について質問します。仏教仲間とよく「波羅蜜が足りないからまだまだ悟りは遠いね」などと冗談を言いますが、実際、在家仏教徒にも「10個のParamiを成就する」という事は修行に必要なのでしょうか？また、私は、ほぼ日課で、お寺や家の仏像の前で、パーリ語のチャンティングと「涅槃に達せられますように」と念じるのを習慣にしていますが、この行為は10個の波羅蜜のどこかの完成に役立ちますか？ Q17：慈しみの心で伝えると多少言葉の言い回しが違っても、結局のところ、長い目で捉えると、本当に伝えたかった意味が伝わるのでしょうか？ Q18：正知について教えてください。瞑想する時に気づきと観察だけでは足りないということでしょうか？ Q19：輪廻の一番初めの生命の状態は、どういう存在ですか？皆一緒ですか？ Q20：瞑想中に以前の人間関係から怒りが湧き上がってくることがあります。いわゆる二の矢に刺さるという状態だと思いますが、湧き上がってくる思いは致し方無いという感じで怒りをただ観ています。苦しいですけど、そんな対応で宜しいのでしょうか？ Q21：私は34歳で身体は男性、心は女性の性同一性障害で、今住んでるところで差別をすごく受けて、それに負けてしまっとうつ病になってしまった。病院の薬を飲みながら毎日瞑想していますが、薬を飲みながらの修行でも大丈夫でしょうか？それと私が性同一性障害になったのも過去世の業が関係してるのでしょうか？ Q22：怒りは能力を破壊すると、『それならブッダにきいてみよう こころ編1』にありました。その能力はもう戻らないのでしょうか？瞑想実践で、取り戻すことは出来ますでしょうか？ Q23：仏教では果報という言葉があると思いますがその意味を正確に把握できません、果報はどのようなものでどうすれば良くなるのでしょうか？ Q24：わたしの身近に嫌いなものが多いと言う人がいます。愚痴が多くて人の悪口を沢山言います。わたしは愚痴や悪口を言わない性格で、すごく不思議に思っていて疲れてしまいます。こういう時は放っておくのがいいのでしょうか？？残酷なくらい嫌いなものがその人には多いです。		
24	2020/06/21	パーリ經典解説	清浄心を期待するならば――儀式・迷信などに頼ることは無意味です 相応部	パーリ相応部 有偈篇 7. 婆羅門相応 2. 優婆塞品 11. サンガーラワ経（Samyuttanikāya Sāgāthāvagga 7. Brāhmanasamyuttam 2. Upāsakavagga 11. Saṅgāravasuttam）を読みます。朝夕の水垢離（沐浴）によって心身が清められると信じていたサンガーラワ婆羅門を、釈尊が巧みな対話によって真理（ほんものの「清め」の道）へと導きます。ネット上の言葉の争いに悩まされる現代人にとって、とても参考になる經典です。 パーリ經典解説「サンガーラワ経 Sāgāravasuttam (SN.7-21)」 Q01：今回「和合」について相談させてください。あるグループと知り合いになったのですが、つくづく和合の難しさを実感します。わたしが原因でそのグループの中でいざこざが起ってしまいました。わたしとしてはそうなってしまったのは不本意ですし、なんとか仲良くやっていってほしいのですが、うまくいきません。詳しく説明すると長くなるし、かなりややこしい状況なんです。和合で一番重要なのはなんですか？リーダーがとるべき態度はどのようなものでしょうか？その方たちは仏教徒ではないので、けっこう自分の気持ちを押し通すところがあります。その方たちが不仲になると困る人たちが多いので、なんとかうまく折り合ってやっていっていただきたいのですが、自分が原因でもあるので、ほんとうに途方にくれています。アドバイスをよろしくお願いします。 Q02：無智と無執着の違いは何でしょうか？欲にも怒りにもならないようにしようとする、「まあ、どうでもいいや」という無智になってしまう。結局はこころが汚れるというカラクリにはめられているような気がします。「放っておく」と「どうでもいいや」の違いはどこにあるのでしょうか？ Q03：以前、知人からマウントを取られ不快に思う事がありました(自分の優位性を主張し、優越感に浸る事)しかし客観的に見ると動画サイトでも覇権争いがあるとと言われるように、世界にはエゴの力関係が何層にもあって、自分もそのルールに加わるしかないとも思います。__俗世間の圧力や主導権争いなどに対して、仏教的にはどのようなとらえ方や関わり方があるのでしょうか？ Q04：「無我」と「個人」ということについて教えてください。・例えば、私に痛みが生じたとき、その痛みは他の人には生じていないので、私というものがいる気がしてしまいます。（逆の立場の場合も同様です）また、DNAで私というものは、ある程度特定されてしまいます。その個体差は私とは言えないのでしょうか？・皆同じ五蘊というシステムで生きていますが、業や因縁により、それぞれの違いもあります。「個人（個別性）」＝「我」というふうに感じてしまいます。無我を正しく理解したいです。ご教授のほどよろしくお願い致します。 Q05：仏教を学んでいる方より、お釈迦様の教えで「すべてはあなたに丁度いい」がある、と教えて下さいました。これまでスマナサーラ長老が教えて下さった内容には、ないものと思いましたが、本当なのか？と思いました。どの經典に乗っているものですか、と伺うと、大蔵經にその言葉が載っているとの返答でした。どんな状況も「すべてはあなたに丁度いい」なので、不安や不満等々になることはない、という意味の用ですが、本当にお釈迦様の教えなのか、教えて頂けたら幸いに思います。	2:18:15	ゴータマ

日本テラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

チャンネル
登録はこちら

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
22	2020/06/17	とQ&A	仏教で変わりますか？／心汚れると？／七覚支について知りたい・他 サンガーラワ経	Q06：俗世間で言う、第六感や勘というのは、仏教では、どう説明されますか？ 過去からの経験、知識、記憶をもとに作られた、思い込み、先入観であると理解してよろしいでしょうか？ また、阿羅漢にも、この様な心の働きは、起こるのでしょうか？ Q07：成長とは苦しみですか？ Q08：歩く瞑想を行うとき、歩く床は好みでいいのでしょうか？ 以前かたいフローリングで歩く瞑想をしていたところ、途中で足裏がつかなくなり、気づきが続き、60分でできなかったのですが、フローリングにマットをひいて行ったところ、落ち着いて、60分気づきをもって達成できました。はっきりいって床にマットをしたほうが私は歩く瞑想を行いやすいのですが、歩く床は好みでいいのでしょうか？（畳も行いやすいです） Q09：アビダンマとスッタについてです。アビダンマが読み物として面白いと思いつつも、「こんなに複雑な事を修行で果たして体験できるのだろうか」と、圧倒されてしまいます。そこで在家修行者として、瞑想する上で、アビダンマとどう付き合えば良いか、お聞かせください。また、長老がアビダンマとスッタについて、それぞれどのようにお考えか教えて頂けますと幸いです。宜しくお願い致します。 Q10：嫉妬についてお聞かせください。自分の好意を持っている女性が他の男性と仲良くしているのを見るとイライラしたり、激しい嫉妬の感情に悩まされます。思い出して夜も寝られなくなるときがあります。自分でも異常なことだと思い、気づきを入れているのですがなかなか上手くいきません。年を取るごとにひどくなっている気がします。どのように対処すればよいのでしょうか。40代男性です。 Q11：瞑想を始めて10年が経ちました。修行を進めていくにつれて、世間から離れていく感じがしています。出家の方であれば、世間から離れるのは問題がないと思います。在家として生活しながら修行を進めていく上で、世間との付き合い方をご教授いただければと思います。50代女性です。 Q12：長老は修行時代はあったのですか？ もしあったのなら修行時代に壁や障害のようなものを感じたことはありますか？ Q13：かつて追い詰められ、それまでの人生でずっと負け続けて来た苦手な物事に取り組まざるを得なくなった時、精神的、肉体的に倒れそうになりながらもそれまでの人生最高の精進で乗り越えた結果、たった数時間で自分がガラッと変化したことを明確に理解できた、という体験があります。今思うと努力の内容はヴィッパサナーにかなり似ていました。この過去の体験を普段の瞑想の時に思い出してやる気の燃料にするのはどうでしょうか？ Q14：何年も精神の病気と体の病気で療養していて、お仕事のあてがあるのですが、中々体がよくなりなくて、困っています。こういう時は病気と上手くつきあって、心は明るくいた方がいいとわたしは思っていますが、とても苦しい時があります。長老に病気との付き合い方について聞きたいです。 Q15：テラワダにおける在家とは何か儀式を受ける必要があるのでしょうか？	1:54:41	ミー精舎
23	2020/06/18	初期仏教Q&A	仏教で変わりますか？／心汚れると？／七覚支について知りたい・他	Q01：瞑想をしている途中、家族が帰ってくるなどして、隣の部屋からしゃべり声や、テレビの音が聞こえてきたら、瞑想の途中でも、音の聞こえない部屋に移ると、そのまま実況中継を続行すると、どちらが瞑想に適しているのでしょうか？ Q02：現在30歳。ずっと実家ぐらしのニートです。両親は呆れて何も言ってくれません。どんな仕事をして三ヶ月以上続きません。プライドが高く人の言うことを素直に聞けないところがあります。もう自分のような歪んだ性格は死んでも直らないと思っています。こんな自分での仏教の教えを実践すれば変われるのでしょうか？ Q03：協会HPには「ここを清らかにする人が幸せである」とあります。自分の部屋なら綺麗が汚いかわかります。汚れが何か知っているので、汚れないように気をつけて生活できます。汚れたら綺麗に掃除する方法も知っています。心の汚れとは何でしょうか？ 自分で判別できますか？ Q04：長老の以前のお話で出た七覚支に興味を持ちました。よろしければ七覚支について教えてください。 Q05：直感や胸騒ぎということがございますが、これらはなんのでしょうか？ Q06：座る瞑想で呼吸の「縮み」、「膨らみ」の間に数秒のブランクがあります。「待ちます、待ちます」で自然と呼吸が起こるのを待っておりますがそれでよろしいのでしょうか？ Q07：前回の王様（コーサラ国パセーナディ王）のお話ですが、長生きを願ってもよいのでしょうか？ また、不放逸であれば、それは叶えられるのでしょうか？ Q08：2つ質問があります。1. サマタとヴィパッサナーは別の瞑想ですか？ それとも、サマタの先にヴィパッサナーがあるのですか？ 2. 正定の中に無色界禪定が入ってないのは何故ですか？ Q09：人間の行為は全て罪、不善、善、功德のうちのどれかに分けられるのでしょうか？ Q10：仏道を学ぶと心穏やかに過ごせます。お釈迦様の知恵とその伝道者にとても感謝しております。その他の学問に関してはどのように学ぶとよいのでしょうか？ 学ぶことにより、拘りが増え無駄に感情が上下するようにも感じます適切な学習法や心がけ等ありましたら教えて頂ければ幸いです。 Q11：昨日、2歳の女の子が7時間車中に放置され熱中症で亡くなる事件(事故)がありました。故意なのか不注意による事故なのか分かりませんが、このような事件事故を聞くと、自分も同じくらいの子を持つ親なのもあり亡くなった子が可哀想なのと、そのような親に対する怒りが湧いてきてしまいます。今回のような事故や虐待死などのニュース等で怒り悲しみを増幅させないため、どのような心で受け止めたら良いのでしょうか？	1:54:41	ゴータミー精舎

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q12：宗教は基本的には何かを信じる事から始まると理解してましたが テーラワダーの説く仏教は宗教じゃ無いと理解していましたが ここで少し矛盾を感じる事があります。輪廻転生については、科学的証明も無いように思います。長老の本を色々読みましたが、靈魂も神も仏も信じる事で成立する とおっしゃってるように思います。輪廻転生もやはり信じるしかないとする一般的な宗教感との違いが良く分かりません。 Q13：上手く集中できない日も結構ありますが、めげずに慈悲の瞑想とヴィパッサナー実践を続けています。質問ですが、気づきは瞑想実践中にしか現れないものですか？意識してヴィパッサナー実践していない、リラックス状態でも思考妄想が止まっている状態であれば気づきは現れますか？ご回答宜しくお願いいたします。 Q14：ラベリングに関する質問です。瞑想をしていて、妄想が浮かんだ際に、わずかな不安や怒りが同居しているのが分かる場合があります。(このまま妄想が続くと怒りがさらに出てくるのが分かるような感じです)妄想が浮かんですぐの、まだ不安や怒りがわずかにしか入っていない場合は「妄想、妄想」とラベリングするのが良いのでしょうか？それともわずかでも、不安を感じたら「不安、不安」とラベリングすべきなのでしょうか？		
				Q01：邪道な質問かもしれませんが、お聞きしたいことがあります。私は宇宙の話が好きなのですが、宇宙について知れば知るほど、なぜこのダイナミックな宇宙から、「知る」という繊細な機能を持った生命が現れたのか不思議に思います。お釈迦様は宇宙について考えても無駄であるとおっしゃったと聞いたことがあります、無機質な宇宙と生命の恋愛がどう関係するのか、教えていただければ幸いです。 Q02：前回のパーリ經典解説の中で、お釈迦様は過去生で500回ほど同じご夫婦の息子であったとの事でしたが、我々凡夫も何度も同じ両親の子供として生まれますか？今生の家族と親しい生命は過去生でも深い縁があったのでしょうか？また、転生したなら再び今生の家族達とまた家族になりたいのですが、それぞれが互いに五戒を守って生活すれば良いのでしょうか？ Q03：生まれ変わっても、仏教に出会える方法を教えて頂ければ幸いです。よろしく願いいたします。 Q04：悪人が現世で報いなく豊かに喜びに満ちて生きているのは前世に行った善行によって守られているからでしょうか？ Q05：外出時に子供を殴っている母親を見ました。(私は何もできなかったのですが、) そのような時、私にできる事はあるのでしょうか？ Q06：時々、えも知れぬ不安感が現れます。特に悩みは無い思うのですが、心が落ち着かなくなり、慈悲の瞑想を行いますと何となく落ち着いてきます。えも知れぬ不安感の原因が判りません。長老の智恵を頂けないでしょうか？ 60代男、夫婦2人暮らしです。 Q07：年に1〜2回、激しい怒りにかられて他人に迷惑をかけてしまうことがあります。怒りの火種が付いた瞬間、後頭部から背部にかけてビリビリとした感覚が起こるので、気がついたら即座に気をそらしたり慈悲の瞑想を唱えりして抑えこうとするのですが、その時は抑えられても数時間経って再燃し、一気に燃え広がるパターンが多いと感じています。この「油断した瞬間に忍び込んできて一気に燃え上がる怒り」への対処法について、何かあれば教えていただければ願っております。 Q08：アーチャン・チャー長老の『手放す生き方』という本に、スマナサーラ長老の推薦文があり、「阿羅漢果に達した聖者だと言われる方です」と説明がありました。以前の質疑応答で「阿羅漢は笑わない」と仰られていたのですが、本書の中で何々大笑したという記述や、他の本の表紙でもチャー長老の笑われている姿が見られます。これはどう解釈すればよいのでしょうか？ Q09：瞑想実践について質問です。1.物を動かす瞑想の時、床の木目などで目印を決めても良いのでしょうか。2.瞑想は自分で評価しないとお伺いしましたが、次にレッスンに進む時にどのようなタイミングで上がったらいのでしょうか？ Q10：動画で長老の瞑想レッスンを拝見してから毎日かかさず1時間の歩行瞑想をしています。はじめて2ヶ月くらいになるのですが、最近は斜め右上から自分の足の動きをみている感覚になってきました。まるで防犯カメラでみているかのようです。日中でも意識をすると同じ感覚になります。この感覚は妄想なのでしょうか？それとも瞑想が進んでいると言えるのでしょうか？ Q11：夫が嫌いです。(中略) 嫌悪感を少しでもなくし、心が汚れないようにする方法はないのでしょうか。アドバイスを頂けると有り難いです。 Q12：仏道の修行を進めると、日常の仕事や生活も良い方向にまわっていくと考えて宜しいでしょうか？ Q13：歩行瞑想の速度と妄想の関係についてです。歩行瞑想をする時に「右足上げます、運びます、下ろします」とゆっくり歩いて実況中継するよりも、やや速足で「右！、左！、右！、左！」と実況中継した方が妄想が出にくいのです。これはどういうことでしょうか？ Q14：女性は悟れないと聞きました。悟るときも一度男性になってから(変身して?)だと聞きました。その理由は性格に何か原因があるのでしょうか？ 男性と比べてどこが劣っていますか？ Q15：価値を入れていた物事やそこから生まれる見解などが、欲の妄想の回転に酔って喜んでいただけだと気付いたショックで、欲を控えていこうという意志が現れました。欲を控えていくことに喜びを持ちながら進みたいのですが、どういうポイントに喜びを作ればいいのか分かりません。離欲の楽しさ、見解から離れる楽しさについて教えてください。		

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
22	2020/06/11	初期仏教Q&A	夫が嫌い！／夫婦関係についての質問3つ／愛猫を亡くした悲しみ・他 25問25答	Q16：24歳男性です。副業としてSNSやYouTubeでの発信活動を始めたばかりなのですが、辞めようかと思いついています。発信しないことによって、瞑想する時間や仏教を学ぶ時間が増えるのでその方が良いのではないかと考えています。発信内容はできる限り欲・怒りが控えるものにしようと考えていますが、人に認められたいという気持ちもあります。そのせいで、アイデアを出すことにひどく悩んだり、迷ったりもします。それでも、一度決めたことはある程度、成果が出るまで続けた方が良いのでしょうか。仕事はフリーランスで自分1人生活できるほどの収入はあります。人格向上が目的なら「瞑想の時間を増やした方が」効率が良いという解釈は正解でしょうか？ Q17：スポーツ、勉強、仕事などで勝ち負けにこだわる事は、仏教的に障害になるでしょうか？ そうだとすれば両立する方法はあるでしょうか？ 夫婦関係についての質問3つ Q18：奥さんが、私が瞑想したり法話をきいたりお布施をしたりする行為を嫌がり怒ってしまいます。本人に理由を聞いても、なんだか理由がなく、怒っても気にしない様になっているのですが、やはりちょっと引っかかってしまい、心がざわざわします。何かアドバイスありますでしょうか？ Q19：妻も私も数年前までお酒が大好きで、最大の共通の趣味でした。ですが数年前、私は仏教の瞑想に出会い、解脱を目指したいという理由から、お酒をやめました。妻は、夫婦の関係性よりも仏教を優先したと受け取り、ずっと怒っており、あまりいい関係ではありません。このような場合、不飲酒戒を守りながら、夫婦関係も良好に保つ方法は何かありますでしょうか？ また、こうなってしまった以上、離婚した方がお互いの幸せのためかもしれないという思いがよぎることもあります。ただ、小さい子供がいるので、それも身勝手過ぎると思います。真剣に仏道修行を行うことと家族と一緒に暮らす事に折り合いがつかない場合、幼い子供を残して離婚するという選択肢は仏道として、どうなのでしょう？ Q20：家族（夫）の事で質問です。家でテレビを見ている時に10歳の子供が、「なぜ人はこんなに遊ぶの？」と聞いてきたので「普段仕事とかいろいろなことやっていると疲れるし大変だからじゃないかな」と答えました。すると脇から夫が「仕事や生きることは大変とかじゃないよ」と反対してきました。また別の時、若い人が死んだというニュースを見て子供が「僕はまだ死にたくない」といったので「人はいつ死ぬかわからないよ、若いからって死なないとは限らないよ」と答えるとまた夫が「そうだけどもまだ〇〇は死なないよ」と反対してきました。その都度反対の事を言われるのですが、私は長老のお話を思い出しほおっておいているのですが、子供が両親から正反対のことを聞かされているので心配になります。どう考えたらよろしいのでしょうか？ Q21：人間の癖の良い、悪いはどう判断すればいいのでしょうか？ 悪い場合はどのように克服したらよいのでしょうか？ 私は爪を噛んでしまう癖があります。私の主観ですが、爪を噛まない人のほうが心が落ち着いている感じがしますので直したほうがいいと思います。しかし爪を噛んでしまいます、癖が治らず28歳まで来てしまいました。補足ですが、爪を噛んでしまうと、退屈や怒りを感じている気がします。 Q22：先日19歳になる愛猫を亡くしました。病院での診断は慢性心不全だったのですが、高齢だったので静かに見送りたいと思っていたにも関わらず、「もう少し生きていてほしい」という欲がにわかに私にわいてきてしまい入院治療をさせてしまいました。入院したことで慢性心不全の症状は改善されていましたが、猫風邪を引いてしまい、最期は痰が絡み苦しむことになってしまいました。入院させていなければ、あんなにも苦しむことはなかったのではないかと後悔しています。「臨終のときの心が大切だ」とお聞きしますが、動物もおなじなのでしょうか？ また、私が得た功德を亡くなった猫のために分けることもできるのでしょうか？ Q23：テラワダ仏教は、日本仏教と比べても瞑想や戒律に重きを置く、正しい本来の仏教、といういいイメージがあります。ただその一方、実際にテラワダ仏教国に行くと、イメージよりも瞑想もやらず、戒律も大して守らず、予想と違ってガッカリする、という事も聞くのですが、実際はどうなのでしょう？ 外国人が禅を求めて日本に来てガッカリして帰る、という事も聞くので、過度な期待という妄想をしているだけでしょうか？ Q24：長老の動画を観て瞑想を始めるようになり、日頃のストレスが若干減り、以前のように酷く悩む時間も少なくなりました。ですが、悪夢を見る日が増えたような気がしています。朝起きた後はなんだか不安のような怒りのような気持ちがあります。これは正しい方向なのでしょう？ Q25：私は初めの頃、輪廻転生の話を聞くたびに、確認できないこと、はっきり言えば迷信めいたものをなぜお釈迦さまが説いたのだろうか？ と思っていました。しかし、最近では、一瞬一瞬が発生と消滅を繰り返している事実について考えたとき、輪廻の話は論理的な哲学だと思っています。輪廻の教えは死後の靈魂の話ではなく、心の話だという認識でいいのでしょうか？ 六道輪廻や五道輪廻も心の状態みたいな話ですか？	1:44:33	ゴータミー精舎
21	2020/06/07	パーリ経典解説	心の健康に達する方法 ブッダの贈り物をめぐるナクラ父さんとサーリブッタ尊者の対話 相応部	お釈迦さまのことを「我が子」と呼んだ在家仏教徒ナクラ父さん。彼が釈尊から直々に頂いた宝物のような教えについて、智慧第一の仏弟子サーリブッタ尊者が解説した重要経典です。スマナサーラ長老の法話冒頭では、仏教で理想の夫婦と讃えられるナクラ父さんとその妻（ナクラ母さん）のエピソードもたっぷり語られます。 パーリ経典解説	2:45:39	ゴータミー精舎
				Q01：去年の秋に父が亡くなりました。最近、家の外の階段に蛇を見ました。……その蛇は転生した自分の父ではないかと妄想しています。身内や知人が亡くなったりして、どこに転生したかわかる方法はあるのでしょうか？ また生命を見て、これは生前の○○だとわかる方法はあるですか？ Q02：重い腰痛の人でも悟ることはできますか？ 1時間歩く瞑想のときが一番きつく、苦行に感じています。腰の痛みで、とてもゆっくりな歩きのせいか、痛みが強烈で、雑念もたくさん浮かんでしまい、体の痛みが妄想のどちらかをラベリングしたらいいか中途半端になっています。（座る瞑想は1時間くらいできています。）		

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
20	2020/06/04	初期仏教Q&A	仕事の悩み／子育ての不安／自分の生き方への疑問／瞑想修行の試行錯誤・他 29問29答	Q03：無常と苦の関係について教えて下さい。以前長老の説法で智慧を開発する為に、1. 日常生活で意識して無常を発見する。2. 日常生活で意識して執着に値する物は無い事を発見する。3. 苦を無くしたい心が常に在る事を発見する。とご指導頂きました。無常だから執着は成り立たないのは理解できますが、無常と苦の関係が良く理解出来ていません。	2:08:53	ゴータミー精舎
				Q04：先日ある意見を聞きました。それは「輪廻して次の生命に生まれ変わるとき、その生命は今の生命が何をしてきたか分からない別の人格なので、業を相続していても実感が無いはず、たがら、今生で修行とかあまり熱心にする必要がないのでは？せいぜい今が困らない程度に道徳を守ればよい」というものでした。……たぶん何かこの見方・見解自体が間違っていると感じるのですが、何処がどんなふうに間違っているかよく見えてきません。私もちょっと分からなくなってしまったので、長老のご意見を伺いたくなりましてので質問しました。		
				Q05：私が六根で受取る情報は誤魔化せても、私が六根で受取る音は誤魔化せない。そんな自分が嫌いで、許せなくて、ずっと過食嘔吐でバランスとって生きる人生です。私にとっての真実は、私が六根で受取る音なのに、情報とは乖離してるし、正反対なことがほとんどだし、だから、情報に合わないのと、社会では生きていけないし…本当に苦しくて、今日で終わって欲しいと毎晩願う日々です。どうすれば、生きやすくなるのでしょうか？		
				Q06：長老の『慚愧の研究』（施本）を読み、とても大切なものだと思います。それに慈悲、柔和、慢を減らすといった事も心に留めていきたいと思えます。他に在家信者の指針となる標語、キーワードのようなものがあるでしょうか？ また、そのように標語に頼るのは何か問題があるのでしょうか？		
				Q07：たとえば「野生動物の仔を撫でたり餌を与えると、親が警戒してその仔を育児放棄してしまう」というように、この世には「些細な行いが思いがけない重大な結果につながる」ことを示す情報が限りなくありますが、心の平穏のために気にしないほうが良い情報と、他の生命に迷惑をかけないように心がけたほうが良い情報と、特に微妙なところはどのように識別したらよいのでしょうか？		
				Q08：私はランニングをしますが、「歩く瞑想」のように「走る瞑想」はあるのでしょうか？。私はゆっくり走る時に、考え事しながら、妄想しながら走っていると気がつき、自分の体の右足、左足の着地を感じるように走るようにしていますが、よろしいのでしょうか？		
				Q09：自分の意見を言うとき、「自分のためになっているか、人のためになっているか、皆のためになるのか」と気を付けるようになりましたが、そもそも「自分の意見」が、とんじんに染まっているのではないかと思い、意見が言えなくなりました。どのように考えればよろしいのでしょうか？		
				Q10：悩んでいるときに妖精が頭に浮かんで解決してくれたり、道を歩いていて植物に大丈夫だよ。と伝えられたり、神様みたいな映像に慰められたりするものは、妄想ですか？		
				Q11：「3年前からずっと私はミカンが好きです」という場合、3年の間にミカンが好きと思ったそれぞれの瞬間の「私」は、全て別の「私」という解釈でいいのでしょうか？次の瞬間には新しい「私」が生まれているのだから、欲ばったり怒ったりする瞬間の「私」に執着せず、善思考でいる瞬間を増やすように精進すればいいのでしょうか？		
				Q12：心の落ち着きの状況によって、妄想の種類も変わるものなのでしょうか？個人的には、多少落ち着いてくると欲が強く出てくるように感じています。		
				Q13：帝王切開で子供を産んだ場合、ホルモンの関係で愛情が不足することがあると著書にあったと思いますが、その場合は子育てのどのような部分に影響してしまうのでしょうか？子供を慈しみの気持ちで育てれば陣痛を経験してなくても問題ないのでしょうか？		
				Q14：毎日夫と一緒にいると、人権という幻想（人権侵害されているという気持ち）→恐れ・怒り→苦しみと見える事が多いです。生存欲はしかたないけれど人権が出ると思しいなと思います。家族として、何を心がければいいのでしょうか？		
				Q15：瞑想によっていくらか落ち着いた心が、怒りによって壊れてしまうことがとても多いと感じています。どのような心構え、行動を行っていくことが状況の改善につながりますでしょうか？		
				Q16：托鉢僧の習慣として感謝などを口にしないと聞きました。感謝する事はどのような執着や煩惱を含んでいるのでしょうか？		
				Q17：私は学生の頃から弓道をしているのですが、弓界で非常に有名な明治から大正時代にかけて活躍された阿波研造（あわけんそう）という先生がいっぱいいらっしゃるのですがこの方について書かれた『弓と禅』という本を見ていると弓道と禅思想、仏教思想を結びつけて指導されていたようなのですが、このように武道に仏教思想が利用されるのはどうなのでしょう？		
				Q18：お釈迦様の教えとは、全ての生命に慈しみや慈悲の気持ちを持つことだと、感じられるようになってきました。ただ、「慈しみ」と似た言葉で「慈愛」という言葉を、たまに目にします。「慈愛」は、「愛」が入っているもので、愛着や執着につながるもので、あまり使わない方がよい言葉なのでしょう？それとも、「慈愛」は、日本語では、「慈しみ」と同様の意味合いで使われているような実感があるので、気にしない方がよいのでしょうか？		
				Q19：YouTubeで某政党の政策を知る機会がありました。昔はその党の党首〇〇はヤバいやつだと思ってましたが、まともな政策だと知り、180度見解が変わりました。その後友達にその政治家のことを勧めてもみんな理解してくれません。テーラワダ仏教を勧めてもみんな理解してくれません。毛嫌いで話を聞こうともししてくれません。この場合、みんな感情の世界で生きているのだから自分と自分に言い聞かせて自分は自分、他人は他人と割り切ったほうがいいですか？つまり、正論を人に言うのはやめて、適当に話を合わせて生きたほうがいいのでしょうか？		
				Q20：昨年9月号『パティパダー』の正精進について。修行が進んで喜悅感をおぼえたり軽安を感じ光が見えたりするのは「今までなかった悪」が現れたことになると思えてました。軽安は善だと思っていたのですが、違うのですか？		

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q21：集中して瞑想する時間がある日でも気づいたら瞑想が後回しになってしまいます。これは自分に余計な希望があるのでしょうか。瞑想を優先してしまような性格になるために私にできることはなんですか？ Q22：神経質ってよく言われてしまうのですが、仏教的に神経質とはどんな状態や性格ですか？良くないことなのでしょう？ Q23：協会で苗をいただいた菩提樹を大切に育てています。2mくらいの大きさになっています。1年ほど前から、鉢に蟻が住み始めました。それから不思議なことに葉にカイガラムシが住み始め、甘い蜜をだしています。調べると、蟻とカイガラムシは共生しているとのこと。けれども、菩提樹の葉っぱは、ベタベタしてなんとなく元気がありません。どうしたらいいか、お知恵をください。 Q24：人はやってしまったことよりもやらなかったことで後悔すると本で読んだことがあるのですが、どうしたら「やり残したことはない」と言い切れる生き方ができるのでしょうか？ Q25:仏教に興味があり身近なところから実践していきたいと思いますが、それと同時に仏教の聖地巡りにも興味があり、機会があれば一度訪れてみたいと思っています。そこでお聞きしたいのですが、仏教の修行において巡礼（お釈迦様の歩まれた道をたどる）ことはどのような意味があるのでしょうか？ Q26：瞑想を続けていて、嫌なことだったり辛いことが起きたりして、怖くてやめてしまいます。続けていきたいのですが、やってはやめてをくりかえしてしまいます。そうになってしまう原因はなんなのでしょう？ 恐怖感なく瞑想を続けたいです。 Q27：知人の女性が学校の先生をしているのですが、「子供を怒鳴りつけるだけの精神的強さがない」と悩んでいます。何か力になりたいのですが、どうすればよいのでしょうか？ Q28：私は、スマナサーラさんの話を聞いてから、日々、心が落ち着きました。お陰様です、ありがとうございます。ご質問です、自分の心が落ち着いたら、自分以外の悩み苦しんでいる人の心も楽にしたいと思い、人の悩みを聞いています。人の悩み苦しみを聞くだけで、人助けになるのでしょうか？ Q29：難しくてわからないこと多いけど、実況中継したら頭空っぽになってきました。幸せになるってこういうことですか？ 伸ばす伸ばす取る取る取る妄想妄想妄想...でなんか幸せになってきた感覚であってますか？		
19	2020/05/31	パーリ経典解説とQ&A	あなたの経験の世界から安穩に達する道を示す 相応部『農家のパーラドヴァーージャ経』を読む	パーリ相応部経典 有偈篇 7.婆羅門相応 2.優婆塞品 1.カシ・パーラドヴァーージャ経 (Saṃyuttanikāyo Sagāthāvaggo 7. Brāhmaṇasaṃyuttam 2.Upāsakavaggo 1.Kasibhāradvājasuttam) を読みます。大規模農場を営んでいたパーラドヴァーージャ姓の婆羅門とお釈迦様の有名な対話篇を深く読み解きます。個人の知識能力に合わせてものごとを観察することで各自がみずから解脱の道を発見するという、ブッダの教えのエッセンスがこの経典に凝縮されています。 パーリ経典解説「農家のパーラドヴァーージャ経 Kasibhāradvājasuttam(SN.7-11)」 Q01：娘さんの発達障害に悩むお母さんの悩み Q02：出家されている長老が、俗世間（家庭や職場の問題など）のことについて明確に答えを出されるのはどうしてでしょうか？ 長老の説法をお聞きすると「あ、そういうことか!」と感じ、どうして長老はそのことが分かるのかと不思議に思うことが度々あります。 Q03：（経典解説の関連質問）『諸仏の教え』にある「忍耐と忍辱（堪忍）は最高の修行である」の「忍耐・忍辱（堪忍）」というのは、先ほど説明されていた修行の障害に対する「精進」のことでしょうか？ Q04：（経典解説の関連質問）ヴィパッサナー瞑想をしていて意識が他に向かってしまうときに、「精進」という言葉を自分に言ってもよろしいでしょうか？	2:21:22	ゴータミー精舎
				Q01：58歳男性です。仕事の引退も目前です。お釈迦様の教えを広めるために、微力でも貢献したい気持ちがあります。修行を続けることはもちろんですが、これからどんな形でかかわっていくべきでしょうか？ お寺に伺って交友を広げる ダンマサークルに参加する、立ち上げるなどを考えますが、残りの人生を託して行う行動や指針があれば教えていただければ幸いです。 よろしくお願い申し上げます。 Q02：仕事の分野で、それなりに影響力を獲得することが出来ましたが、仏教の勉強を進めるうち、そうしたことに興味が薄くなってきました。世間で影響力が少なくなっていくことは問題ありませんでしょうか？ Q03：昔、両親に殺意を抱き、呪いをかけたことがあります..... Q04：瞑想で足が痺れた場合どこまで我慢していいのでしょうか？ よく飛行機等でエコノミークラス症候群といって同じ姿勢で体を圧迫すると血栓ができてそれで心臓発作などを起こした話を聞いたことがあるので心配になりました。 Q05：すごく好きだった人に久しぶりに会ったら、いつの間にか赤ちゃんが生まれていて結婚していました。過去に付き合うチャンスがあったのに、頑固に意地を張って付き合わなかったことをものすごく後悔しています。その時素直になれなかったことを後悔しています。恋愛するべき時、できた時を台無しにしてしまいました。 いろんな人に話を聞いてもらいかなり楽になりました。ただやっぱり付き合わなかった自分に対して「馬鹿!」という気持ちがあります。 アドバイスお願いします！ Q06：「悪い心を持った他者を反面教師にする」というのがうまくできません。その人達のことを考えると怒りが沸き起こって結局自分がその人達よりも悪い心になってしまいます。 Q07：私の弟は、兄である私に対して、言葉が、きつく、よく命令形で話してきて、態度も、とても横柄です。なるべく、会ったり話したりしないようにしていますが、避けられない用事るとき、そのことを考えるたびに、憂鬱になります。 なにか良いアドバイスがありましたらよろしく願いいたします。		

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
18	2020/05/28	初期仏教Q&A	有意義な余生の過ごし方／過去の恋愛への後悔／反面教師と怒り／苦手な兄弟との付き合い・他	Q08：スマナサーラ長老ご自身が一目置いている、「この人はブッダの教えを正確に伝道しているな」と考えている、現在ご在命の比丘はいらっしゃいますか？ 国籍は問いません。よろしくをお願いします。 Q09：頭の混乱を避けるため、スマナサーラ長老様以外の説法を聞かないようにしていますが、youtubeでAjahn Brahm（アジャンブラム）というアージャン・チャー長老のお弟子さん方の説法をよくきいています。このお坊様はどう思われますでしょうか？ また「このお坊様はすごいお坊様だ、説法を聞いても大丈夫だ」と自分で判断できる基準はありますか？ Q10：苦があるから乗り越えた時に幸福を感じる、感謝を感じる、生きていて良かったと思うのは間違っていますか？ もう一つ質問です。儚いからこそ美しいというのは無常とは別の考えでしょうか？ Q11：子供へ見せるアニメや絵本について。日本の小さい子供に人気の国民的ヒーローは、最後はパンチやキックなど武力行使で解決することが多いです。仏教を学び始めて、小さい子供にこのようなものを積極的に見せるのはどうなのだろう？ と思うようになりました。このようなヒーローものは見せない方がよいのでしょうか？ また、子供にはどのようなものを見せるべきでしょうか？（スマナサーラ長老ご監修の絵本は持っています。） Q12：私は筋肉の疾患で時々身体が動かなくなります。そんなとき、自分なりに死の観察をしています。身体を大事に思っで色々やってきたけど、結局思い通りにはいかないなあ、とか、仕事は情熱を持って技術を学んできたけど手放すんだなあ、とか。できる範囲なのですが（-）..oO日常の死の観察でポイントがありますか？ Q13：マールはなぜ修行者を解脱を邪魔するのでしょうか？ Q14：在家で三宝に帰依している者です。自宅の観葉植物を何度か枯らしてしまいました。これは五戒の殺生にあたりますか？ また、輪廻の間で動物から植物へまたはその逆へ転生する事もあり得ますか？ 植物に心があるのかわかりませんが、地球上で共生している仲間ですし、仏教において植物をどう捉えているか教えて頂けると有り難いです。 Q15：親しい人、家族や友人と付き合うと修行が後退し、執着や三毒が増す場合どうすれば良いでしょうか？ Q16：神々と宇宙人は同じ存在ですか？ Q17：これがあるから生きていけるんだというくらい愛着しているものがあります。そんなものは妄想だと分かっているのですが、瞑想を始めてからもそれに対する愛着は中々ゆるくなりません。こり固まった愛着をゆるめるために瞑想に加えて他に何かできることはありますか？ Q18：現在、私はうつっぽいです。今を生きてないからだと思って瞑想していますが、これは「うつです、うつです」と観察していれば、よくなるものなのでしょうか？ Q19：私は以前ヴィパッサナー瞑想の指導の際極限のスローモーションと実況中継をしているときに大汗をかいて気を失いました。その時脳がすごく熱くなったと記憶しています。あれは一体何だったのでしょうか？ 私はそれまでとても急げた生活をしていたので脳がオーバーヒートのような状態になったと思うのですが。 Q20：統合失調症なのですが、歩く瞑想をしてもいいのでしょうか？	1:50:15	ゴータ ミー精舎
17	2020/05/24	パーリ経典解説とQ&A	自己（現実）を観る人は真理を発見する 相応部『パドゥラカ経』を読む	パーリ相応部経典 六処篇 8.村長相応 11.パドゥラカ経 （Samyuttanikāya Saḷāyatanavaggo 8. Gāmaṇisamyuttaṃ 11. Bhadrakasuttaṃ）を読みます。多忙な在家者であるパドゥラカ村長に日常卑近な言葉で仏教の真髄「苦の生起と滅没」を示したブッダの偉大なる説法力を体感してみてください。 パーリ経典解説「パドゥラカ経 Bhadrakasuttaṃ(SN.42-11)」 Q01：私は体が疲れるとイライラしたり、昔のイヤなことまで思い出したりすることがあります。しかし仏教では自我は錯覚と言われています。欲望や怒りと言った煩惱も 色受想行識の流れの錯覚なのでしょうか？ また、体が疲れたときは、疲れ、疲れと実況中継すればよろしいでしょうか？ Q02：年齢が58歳なので、持ち家がないことに不安を感じています。物件を探しても決断がつきません。どのようなところがまえでのぞむべきでしょうか？ Q03：昨日、22才の若いプロレスラーの女性が亡くなるニュースを見ました。SNSでの誹謗中傷が原因の1つではないかと言われています。何故死を選ぶほど追い込まれてしまったのか、心の整理がつけられません。仏教的にどのように考えるべきでしょうか。また、今の時代SNSとどのように付き合っていくべきかご助言をいただけるとありがたいです。／自殺をしてはいけない理由はなんのでしょうか？ 自殺をすると死後どこへ行くのでしょうか？（3名の方からの質問をまとめました。） Q04：ウィルスは生命体でしょうか？ Q05：「お釈迦様は経典や仏像を禁止していた」という話を聞いたことがあります。実際はどのようなだったのでしょうか？ Q06：長老の著書で農業は尊い仕事だと仰っておられました。しかし、農業を行うと必ず生命の命を奪ってしまいます。例えば、米を作るために田んぼを耕すこと、水を貯めること、水を抜くことなどの行為は小さな虫の命を奪ってしまいます。農業を行うことで罪を犯してしまうことは避けられないことなのでしょうか？ Q07：肉体は死んでも心というエネルギーが消えないという確信は、前世の存在を確認することで得られるものなのでしょうか？ 他に根拠を得る手段はあるのでしょうか？ Q08：友人が自己卑下や自己否定をやめられず、苦しんでいます。自分の言動は常に人を不快にさせると思ってしまう、安らぎがないようなのです。力になれたら私は仏道で学んだことで言葉をかけていますが、まだまだ非力です。心の中のどのような原因から自己卑下や自己否定をするものなのかお聞きしたいです。	2:44:40	ゴータ ミー精舎

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q09：仏道を実践するうえで、拳銃を突きつけられても揺るがない心を育てよう、家が全焼して全財産を失っても揺るがない心を育てよう、百万人に罵倒されても揺るがない心を育てよう、と決意することは正しいでしょうか？ Q10：Uddhacca(ウッダッチャ)：掉挙が生じたと感じるがよくあります。掉挙にはどのような対処方がありますでしょうか？ Q11：(『パドゥラカ経』講義に関連して) 愛着が苦の原因なら、自己への愛着をなんとかしようと思います。その方法がヴィパッサナー瞑想、慈悲の瞑想、お布施の実践ということになるのでしょうか？ Q12：年配の方が多く利用している福祉施設で仕事をしています。そこで「何もすることが無くて辛い」とよく訴えられます。どのような返事が良いのでしょうか？ Q13：(『パドゥラカ経』講義に関連して) 愛着が原因で苦しむということには納得できますが、愛着を消すことなんて出来るのでしょうか？愛する人への愛着を瞑想や慈悲で本当に消せるのでしょうか？ Q14：(『パドゥラカ経』講義に関連して) 愛着が苦しみの原因とのことですが、愛着が生じる瞬間を観るのは相当な集中力が必要で、私には将来的な話だなと感じました。法話では在家でもお釈迦様の教えを聞いた途端、即座に悟る話が時々あります。即座に悟る人と悟れない人の条件の違いとは何でしょうか？		
16	2020/05/21	初期仏教Q&A	スmanaサーラ長老の初期仏教Q&A	Q01：最近長老の『大念処経』講義を読み直しましたら、「受」の観察が出来ていないのではと思いました。例えば、家から外に出た時、「寒い、嫌だ」と思ったときは「怒りの心が生じた」と知ります。しかしその前に生ずる苦の、(受の観察の)「苦」の感覚を知っていません。受の観察の「苦—楽—不苦不楽」を知ることができていない時が多いです。次つぎ生じてくるものをいちいちこれは「受」、これは「心」、これは「法」とあてはめる必要はあるのでしょうか？ Q02：少し前の法話で、生き方の師匠はお釈迦さまであり、社会の中では生まれてからこれまでにいろいろな人に教わってきた、と聞きました。生き方の師匠はお釈迦さまであるのはわかったのですが、会社などで、教える側、先輩、上司の人格がどうしようもない人であった場合は、その人に従う必要はあるのでしょうか？人格を否定されるような扱いを受けたとしても、先輩として、上司として、敬わなければならないのでしょうか？ Q03：自分の瞑想修行を、亡くなった両親の供養として差し上げることはできるでしょうか？テーラワダを学んでいくうちに自分の無知がよくわかります。馬鹿なりにいろいろやりましたし、後悔はいけなとわかっています。明るく瞑想に邁進することで ご供養になるのでしょうか？ Q04：真理を一番初めに発見されたのは二十八過去佛の最初に書かれているタンハンカラ佛陀ですか？二十八過去佛の中でも能力の優劣があるのでしょうか？ Q05：「未来仏といわれているものとは？」弥勒菩薩という概念が新興宗教などの材料によく使われていることを私は認識しています。阿弥陀如来などのキャラクターをたくさん作り上げた大乘仏教の産物かとおもいきや、弥勒菩薩の原案は初期仏教に既にあったということを最近知って意外におもいました。すこし調べてみると、パーリ経典の長部の転輪王経にその記述があるのだと知りました。その内容は、世尊が法を説かれ、かつ昔話をし、予言をしたものであるらしいと知りました。これはどのような意図で語られたストーリーで、我々はどのように受け止めればよいものなのでしょうか？ Q06：私は「慈悲の瞑想フルバージョン」を繰り返し聞いています。慈しみについて私は、自分以外の生きとし生けるものに対しては、慈しみをナチュラルに感じてずっと生きていたように思います。しかし、自分への慈しみ・幸せ・安穩は頑なに拒絶してしまいます。この状態はお釈迦さまが唱えられた慈しみのあり方とはまったく違うものなのでしょうか？ Q07：宗教における祈りや拝むことと、「慈悲の瞑想」との明確な定義の違いを教えてください。 Q08：トラウマについて伺いたいです。私は、離婚した夫から受けた言葉の恐怖で、今でもその時の夢を見たり、外から聞こえる足音に飛び起きてしまったりと、トラウマのような無意識による恐怖が不意に現れます。慈悲の瞑想を繰り返し唱えたり、法話を聞いて心を落ち着けながら、過去に囚われないように努力していますが、どうしたら無意識の恐怖から解放されますでしょうか？ Q09：お釈迦様は最初に悟ってから亡くなる迄には長い期間があったと思います。年齢を重ねることで悟りを拡張していったのでしょうか？その概要はどのようなものだったのでしょうか？ Q10：苦をごまかすために六根に入る刺激に依存する、不安だから人に依存する、何でもない時に依存先を探している衝動を感じることもあります。これまで何かを誰かを杖にする生き方をしてきたこと、そして杖があることでやる気を出し、杖がなくなると無気力な状態になっていることにも気付きました。このような生き方を変えたいです。依存癖と向き合い、他に頼らず自分を頼る心を育てるにはどうすればいいのでしょうか？ Q11：日常読誦経典の『慈経』2項目目、「在家に執着しないように……」とあります。これをどの様に受け止めるのでしょうか？ Q12：お布施の功德は例えば凡夫への御布施よりもサンガへの御布施の方がより功德が高い、と聴いております。そうすると、目の前で空腹で死にそうになっている凡夫を見捨ててでも サンガへお布施する方が功德が高い、と屈辱では言える気がします。しかし間違ってるような……この辺りはどう考えたらいいのでしょうか？ Q13：私はマインドフルネスを知ってから、仏教は科学的で合理的な教えだと知りました。マインドフルネスは「成功できる！」「仕事が上手いく」など世俗的な自我を強めるという懸念もありますが、それがきっかけで仏教に関心を持つ人が増えることは良いことだと思われませんか？	2:02:08	ゴータミー精舎

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q14：歩く瞑想は1時間してくださいとおっしゃっていましたが、子供が寝ている間に起きてしまって30分程で中断してしまったあとなどは、子供が寝てからまた残りの30分をしたら良いでしょうか。続けて1時間できないと意味がないのでしょうか？ Q15：人生は苦であり、執着を捨てることが好ましいのだと理解しています。しかし、「全ての執着を捨てることは、生への執着も捨てることになるのでは？」と、最近疑問を思っています。また、「実況中継している状態は、思考停止なのでは？」と、疑問になりました。 Q16：「人間関係の網について」なぜ人間関係というのは良くも悪くも抜けづらいのでしょうか？ Q17：祝福の偈のなかにある一切の不幸、災難とはどのようなものか教えてください。 Q18：「質問1」良い行いにはなぜ良い結果がともない、悪い行いにはなぜ悪い結果が伴うのですか？「質問2」わたしは2年前に脳腫瘍を摘出しました。今でもてんかんとをたまに起こします。わたしのように、脳に異常がある人間でも解脱に達することは可能ですか？ Q19：子育てに関する質問です。スマナサーラ長老の『ブッダの育児マニュアル』を読んで、愛情を捨てて慈しんで育てると学びました。しかし自分の子供への愛情はなかなか捨てられません。お恥ずかしいのですが、公園で他の子にどつかれた時など、正直相手の子にむむっと思ってしまう自分もいます。仏教を学び始めた母として、愛情の子育てから慈悲の子育てが出来るようになるには、どのように考えたら良いのでしょうか。 Q20：厳しい交渉の場面で、緊張を感じることがあります。「緊張している」と観察するだけでよいのでしょうか？何か手応えがないように感じるのですが…… Q21：三学（戒、定、慧）のうち、慧と苦の関係を教えてください。 Q22：私は「歯」の執着がとても強いです。しっかりみがいたつもりでも、日々悪くなっていく歯や歯茎が気になって苦しんでしまいます。なんとなく口内がズーンとします。「物質は悪くなっていくものだ、ひどくなったら歯医者に行けばいいのだ」と自分に言い聞かせても気になってしまいます。どうしたら歯への不安をなくし、穏やかに今を生きられるのでしょうか？ Q23：2～3時間瞑想をする時に、歩くや座るを、時間を計らずにやっても良いのでしょうか？時間を計って1時間歩く、30分座るとかやった方が良いのでしょうか？ Q24：ヴィパッサナー瞑想を続けていく中で文字で伝えづらいのですが、後頭部からキーンという音？反応が起きています。これは、何なのでしょう？また、光明想とは、何ですか？		
15	2020/05/17	パーリ経典解説とQ&A	悩める鬼（夜叉）へのカウンセリング 相応部ヤッカ相応『マニバッダ経』を読む	パーリ相応部経典 有偈篇 10.ヤッカ相応 4.マニバッダ経（Samyuttanikāya Sagāthāvaggo10. Yakkhasamyuttam 4. Manibhaddasuttam）について、これまでの解釈（中村元、Bhikkhu Bodhi などの学匠の訳）を刷新する大胆な読みを提唱します。 パーリ経典解説「Manibhaddasuttam(SN.10-4)」 Q01：知人から、お裾分けをもらったのですが、その中に「有精卵」が入っていました。今更返すわけにもいかないでしょうし、別の人にあげるわけにもいかないでしょうし、だからといって解すわけにもいかないでしょうし…。もし解したとしても、それはそれでまた別の問題を生むでしょうし…。どうしたらいいのでしょうか？ Q02：実況中継はどんなときにも続けるべきでしょうか？日常の動作においての実況中継は、今していることへの確認になって良いのですが、ただ呼吸を感じるときや、お風呂に入ってくつろいでるとき、「実況中継しなきゃ」とストレスに感じる場合があります。言葉を挟まず、感覚の流れを見守るだけでは不十分なのでしょうか？ Q03：パーリ語でお経を読むのと日本語で読むのはなにか違いはあるのでしょうか？私は普段、日本語で読んでしまっています。 Q04：日本では人との出会いや結びつきに対して「ご縁があった」と言ったりしますが、個人の業によってどのような人と出会うのかが決まるのでしょうか？ Q05：毎日慈悲の瞑想を行っています。日々の生活の中で継続的に意識したい善行為について教えてください。 Q06：慈悲の瞑想の質問です。生きとし生けるものと言う部分に来たときに、思い浮かぶことができる自分の生きとし生ける者の範囲がとても狭い事に気がつきました。その日見かけた生き物を思い浮かべたりしているのですが、生きとし生けるものの範囲を広げるには生き物を沢山見た方が良いでしょうか？ Q07：勉強すると勉強しない人を悪く言うようになる、自粛すると自粛しない人を悪く言うようになる、どのような心を持てば、このような気持ちに成らないで済むのでしょうか？ Q08：お釈迦様は、悟りを開かれたあとの生活は、常にサマーディ状態であったのでしょうか？阿羅漢になると一切の雑念が消えるので、そうなると思うのですが、それと不還果も高い集中状態で生活されているのでしょうか？あと一つ、阿羅漢は笑うのでしょうか？ Q09：仕事は、自分が案にこなせて、役に立てる、退屈に感じるくらいできることがよいと長老の本で伺いましたが、自分にとってできる仕事かわかりません。どうしたら自分が無理なくでき、人の役に立てる仕事が発見できるのでしょうか？ Q10：タクシーの運転手をしています。お客様には平等に丁寧な対応をするように努力していますが、その裏側に偏見や差別の気持ちがあります。どのような心がけをすればよいのでしょうか？	2:20:28	ゴータ ミー精舎

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q11：私はテラワダ仏教を学ぶようになってから、殺生をしないように気をつけています。蚊に刺されても潰さないようにしていますし、好きな魚釣りもやめました。仕事も人助けができる介護を選びました。お酒とたばこもやめました。ただ、どうしてもゴキブリだけは殺したくなります。見ただけで恐怖を感じ排除しないといけないという思いが心の底から沸いてきます。懺悔しますが、今日もゴキブリ団子を買って家の中に配置しました。どうしてもゴキブリは気持ちわるいです。どうしたらよいでしょうか？ゴキブリを見ないために震を家の中に配置するのは殺生成を破ることになるのでしょうか？ Q12：修行とは関係ないことですが、お釈迦様の息子さん(ラーフラさん)の修行は完成されたのでしょうか？ Q13：毎日国会で行われる強行採決への抗議がSNSで流れています。それに賛同を表明することは主義の主張になる悪いことになるのでしょうか？ Q14：インデックス(索引)とはどのような働きをいうのですか？ Q15：体に設計者はいないとのことですが、渴愛が体を作ったとするには、システムが緻密に出来すぎてるように 思えます。どうしてこんなに複雑で綿密なシステムが出来上がるのでしょうか？ Q16：体を鍛える事でつく自信は心の成長と関係はあるのでしょうか？ Q17：10年以上仏道を歩んで悟りを開けない人はこころが相当ねじ曲がっているのですか？		
14	2020/05/14	パーリ經典解説	悪意についての八つの詩句 (The Octad of Hostile) スッタニパータ第四章より	中村元博士の訳で日本人にも広く親しまれている『スッタニパータ』のなかでも最古層とされる經典の一つ、「八つの詩句の章 (Atthakavagga)」の第三「悪意についての八つの詩句 (Duṭṭhatthakasuttam)」を徹底解説！ パーリ經典解説「Duṭṭhatthakasuttam(Snp.4-3)」 Q01：787(793)偈に出てくる、attā nirattā (我／非我)と仏教の三相である anattā (無我) がどう関係するのかについて教えてください。 Q02：生滅智慧は、どうやって発見できるのですか？あまりにも早すぎる生滅の瞬間を発見できる程の高い集中力が必要だと思いますが、ヴィッパサナーを熟達してくると自然と現れるのですか？ Q03：みんなの役に立つために、戒律を頑張って守っていると自己PRすることは成り立たないのでしょうか？ Q04：概念、見解とは心の凸凹のことですか？ Q05：預流果で完全に妄想は、消えるのでしょうか？阿羅漢で初めて完全に消えるのですか？ Q06：見解＝偏見を捨ててゆくことが瞑想という理解でよろしいのでしょうか？	2:39:35	ゴータミー精舎
13	2020/05/10	パーリ經典解説と初期仏教Q&A	誰もが「教えられて」生きている 相応部『尊重經』を読む	誰もが「教えられて」生きている パーリ經典解説『尊重經』(相応部 6-2) Q01：離婚をして10歳の子供と離れて暮らしています。一緒にいられないこと、側で暮らせないことが寂しくて、情けなくて涙が止まらないことがしばしばあります。執着をしないように心がけていますが、この感情をどのようにコントロールしたらいいかアドバイスをお願いします。 Q02：私は本を読むのが遅く、一日の時間が足りなくなってしまう。本を読むという行為はどのようにすればよいでしょうか。速読術の本には文字を音にしないと書かれていましたが、うまくできませんでした。長老の書いた本の中には念をもって本を読めばしっかり覚えることができるということが書かれていました。どういうことか教えていただきたいです。 Q03：残念なことに、親から道徳的には仏教と反対の教育を受けたように思います。今、とても生きづらさを感じています。これをどう受け入れて、今後どう生きていくべきでしょうか？ Q04：座る瞑想で頭の中で風景とかイメージが浮かびますが、その場合はどのようにラベリングすればよろしいでしょうか？ Q05：仏教では師弟関係とは固定的なものではなく、柔軟で複数の師匠に教えを受けていくものですか？密教などでは密な固定的な師弟関係をイメージしてしまうのですか？ Q06：死ぬ時の苦痛について質問があります。私が中学生の時に大好きなおばあちゃんが亡くなりました。最後の言葉は「苦しい、助けて」でした。その後、私は介護士になり、今まで人が老衰や病気で亡くなる瞬間を多く見てきました。やはり苦しそうでした。自分が死ぬ時も苦しくて痛いと思います。実際に死ぬ時はどうすればいいのでしょうか？瞑想で痛みを消すことはできるのでしょうか？ Q07：人間にとっての自由について：以前に長老のお話で、生き物は自由が好きなので、とお聞きしました。最近では自棄で「あっちにいけない、これができない」と怒っている人や無気力になる人がいて、仰る通りと思いました。ただ、人間は"なぜ"自由が好きなんだろうとずっと疑問に思っていました。今日の冒頭のお話を聞いて思ったのですが、全ての生き物は生きていたい、だから尊重しなければならぬ、というのと同じように、「自由でありたい」という(のも)理由なき純粋な願いなのでしょうか？ Q08：父親に自分が飼っていた猫を56されて、暴力でやり返すのは違うと思うのですが、ほんとの恨みの晴らし方みたいなものがあれば教えてください。 Q09：父と仕事をしています。父は必要な説明をしなかったり、急にキレたりします。そうすると、怒り憎しみの感情が生じます。これはまずい事だと思っています。どうすればよろしいでしょうか？ Q10：最近スマナサーラ長老の動画を見るようになって、今度は著書を読みたくまりました。スマナサーラ長老の著書は、今現在までに何冊ありますか？仏教を1から学ぶのに、まず読むといいおすすめの本を教えてください。 Q11：先日、長老の動画の内容で修業の過程で無常を発見しなければ煩惱は消滅しないと言われていましたが、この無常の発見は預流果に悟までに発見する物なのでしょうか？	1:54:54	ゴータミー精舎

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q12：心と身体は別で、脳は身体の一部だということですが、脳の状態（ホルモンバランスなど）で心がかなり影響されるように思います。足の痛みとそれに対する心に浮かぶ怒りは別だとわかるのですが、脳と心はもっとダイレクトに影響されてるように感じて別なものだと思っても、よくわかりません。 Q13：2歳の娘がグズって仕方がない時に、ふとパーリ語の経典を唱えたらびっくりするほどすぐに泣きやみ、そのまま眠ります。何度か試してみても毎回すぐに泣きやみ眠ります。私自身が心穏やかになり、こどもも安心するからだと思いますが、こんなふうに泣きやませたり、寝かしつけにお経を使うことはお釈迦さまのお言葉を利用していることにならないかと思い、これっていいのかな？と思いました。このようにお経を唱えてもいいですか？		
12	2020/05/07	釈尊祝祭日 ウェーサーカ祭	B.E.2564「釈尊祝祭日 ウェーサーカ祭」	お釈迦さまの降誕・成道・般涅槃をお祝いする B.E.2564「釈尊祝祭日 ウェーサーカ祭」 ウェーサーカ記念法話「釈尊の降誕・成道・般涅槃に際して発せられた言葉」 アルボムッレ・スマナサーラ長老 質疑応答（チャットで質問を募集）	7:08:48	ゴータミー精舎
11	2020/05/03	パーリ経典解説と初期仏教Q&A	悪魔の畏 相応部『第二の魔異経』を読む	パーリ経典講義「第二の魔異経 Dutiyamārapāsaṣuttam」（『相応部』4-5） Q01：寝る時横になったとき、ヴィパッサナーをしながら眠りにつくか、慈悲の瞑想をしながら眠りにつくのか、どちらがより効果的でしょうか？ Q02：フェイスブック、グーグル、アマゾンなどには、世界中の膨大なデータが日々蓄積され、毎日アップデートされて、それらの情報が専門家チームによって書かれたアルゴリズムで処理されて、人間より的確な判断を下す、という未来がやがて訪れそうです。そのような時代では、常に最先端の知識を獲得しなければ生きていけないように思いますが、仏教徒はどう生きるべきでしょうか？ Q03：Digha Nikāya - 長部経典 Pātika Vagga - 波梨篇「27. Aggañña Sutta：世界の始まり」の内容が気になります。心が肉体を持つ前、心はどのように誕生、変化しましたか？またどのように体をもつに至ったのでしょうか。この経典についてわかりやすく解説していただくことは可能でしょうか？ Q04：ヴィパッサナーで聞こえてくる、あげる、さげるという声があります。一方、勝手に聞こえてくる、こうしたい、ああしたいという声があります。結局、どちらの声に耳を傾けるべきでしょうか？ Q05：当方男です。自分の性欲を制御したいです。性欲をうまくコントロールする方法などありますでしょうか？／私も性欲に関して伺いたいです。滅尽した方がよいのでしょうか？ Q06：慈悲の瞑想フルバージョンで「他の生命と平等であると思えるように精進します」、「私は他と同等だと思ふことは同等慢です」というフレーズがあります。平等というのは命があるということ、同等というのは能力の違いということによいでしょうか？ Q07：慈悲の瞑想をすると周囲の人々にどのような影響がありますか？具体的な変化が起こりますか？ Q08：因果の法則を学ばせて頂いたのですが、因果の法則を突き詰めると私には自由意志がなく、この世は全てどう生まれるかや、環境や才能で全てが決まってしまうのでしょうか？反応して生きる事を辞める事ができれば、なりたいたい自分になったり自由に過ごす事ができるのでしょうか？ Q09：ブログ等で「自分は〇〇智慧が現れた」「自分は預流果に悟っている」など書く人が居ますが、それは本当なのでしょうか？預流果に悟った人でも、言いふらす様に書くのでしょうか？自我の欲で書いてるだけなのでしょうか？ Q10：眼耳鼻舌身が触れた純粋データが意に伝わって捏造データが作られるとの事ですが、妄想を作るのが意であるように、サティを作るのも意なのでしょうか？それともサティは別の場所にあるのでしょうか？ Q11：瞑想中は一つの感覚にギューッと絞って知るとはどういう状態か教えてもらいたいです。そういう状態から、畏にかからない智慧のエネルギーのようなものが生まれるのでしょうか？ Q12：思考を止めて過ごしていると、ふと社会に取り残されたような、気持ちになることがあります。考えなきゃいけない事というものはあるのでしょうか？ Q13：霊（餓鬼道の生命）についての動画について、質問です。もし極度の落ち込みなどで、餓鬼道の生命と波長が合ってしまった場合は、どのようにその状態を脱すればよいのでしょうか？ Q14：日常生活で行動するとき実況中継をしています。行動する時にやるべきことが次々見えてきます。見えたことに意識を向けずに、今やるべきことに意識を向けて行動を続けた方がよいのでしょうか？ 一個一個終えてから次の作業にいくほうがよいと聞いたことを記憶しています。 Q15：日本や中国の武術には仏教の教えが取り入れられています。一流アスリートもマインドフルネス取り入れてます。仏教と武術の関係性はありますか？ お釈迦さまは王族出身だったので武術の達人だった可能性はありますか？／経典で殺人鬼に襲われてもお釈迦様に追いつけない描写があったように記憶してます（※アングリマール経）。それもお釈迦様が武術の達人だったからという可能性もありますでしょうか？ Q16：奥さんが時々、家の中で怒りを爆発させて子供強く当たることがあります。そんなに怒らなくていいんじゃないのとなだめたり、子供の間に入ったりするのですが、うまくいかず、自分の心が穏やかではなくなってしまいます。どのように心構えればよいのでしょうか？ Q17：不安と閉塞感で押し潰されそうな毎日です。一日越えるだけで必死の思いです。今どう対応したらいいのでしょうか？／仕事のプレッシャーで押し潰されそうです。不安に憑りつかれて動けなくなることがあり、そのたび「妄想、妄想」「不安、不安」とラベリングののですが不安感が消えません。不安を払拭して、動けるようになるにはどうしたらいいのでしょうか？ Q18：四悪趣に陥った生命にも、輪廻によりそれまでより高い次元に生まれて解脱できるチャンスはありますか？	2:27:57	ゴータミー精舎

日本テラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル
登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q19：日常生活で行動するとき実況中継をしています。実況中継しながら心の奥底に怒りだったり気になっている事柄が微細に流れていることに気づくことがあります。これを無視して実況中継を続けてゆけばいいのでしょうか？それとも一旦意識のぼらせて「怒り 怒り」などと認識したうえで、実況中継に戻った方がよいのでしょうか？ Q20：わたしは、過食嘔吐がもう30年も続いています。慈悲の瞑想をしていますが.....なかなか、そのカラクリが分かりません。やり方が間違っているのでしょうか？ Q22：私は幼い頃から周囲の環境のあり方に違和感を感じています。幼い頃から死について考え、心とは何だろう？と思いつつ過ごし人間社会を過ごしてきました。自分のこころのあり方で周囲への影響が起ることも体験して生きています。私はこの星で何をすればいいですか？		
10	2020/04/26	初期仏教Q&A	スmanaサーラ長老の初期仏教Q&A	Q01：嫌いな人（夫）を気にせず生活するには Q02：父が友と麻雀をやっています Q03：細胞1個が生命であるならば、六道輪廻では、どの境涯になるの？ Q04：慈悲の瞑想フルバージョンの「皆、業を相続します」のセッションへの疑問 Q05：仏教と詩について お釈迦様の偈にはどのようなルールがあるのでしょうか？どのような目的で詠まれるのでしょうか？どうしたら良い詩が詠めるのでしょうか？ Q06：常識的な欲と、異常な欲は、どうやって区別するのでしょうか？常識的な怒りと、異常な怒りの区別も、教えていただきたいです。 Q07：怒りや恐怖心などの感情による痛みはどのように実況中継したらいいですか？ Q08：電波と神経についての質問です。wi-fiや電波が神経に影響を与えと言われるますが、5Gのような強い電波が導入されると私たちの身体と心にはどのような影響があるのでしょうか？ブッダが生きていた時代には、今のように電波が飛んでいなかったと思うのですが、瞑想することここうした電波との関係について仏教的にどのように考えれば良いか教えて下さい。 Q09：コロナ騒動が人を狂わせまくっていますが、この状況はどう打開すべきでしょうか？	1:48:40	ゴータミー精舎
9	2020/04/19	初期仏教Q&A	スmanaサーラ長老の初期仏教Q&A25	冒頭のご法話 Q01：勉強をしているときに感じる苦しみはできるだけ感じたほうがいいですか？ Q02：歯が痛く、歯医者に行きたいのですがコロナのリスクもあります。我慢するのが正解でしょうか？コロナに対してどのような精神状態で生きていけばよいのでしょうか？ Q03：上司から、上司が楽になる言い分を押し付けられ、上司の思い通りの価値観で物を発言しないとお前の考え方は間違えている、お前が悪いと責められて苦しいです。 Q04：生まれた時点で悟っている方は存在するのでしょうか？ Q05：慈しみの気持ちをたくさん育てるにはどうしたらよいですか？ Q06：長老のご著書の『スッタニパータ 第五章 彼岸道品』の中で慈経の実践によって悟りを完成していけるというご説明(p232)がありましたが、悟りに達する為にはヴィパッサナーが欠かせないと思います。この辺りをもう少し詳しくご説明していただければさいわいです。 Q07：慈悲の瞑想をすることで不還果に到達することができるということですが、その果に到達した後、阿羅漢を目指す場合、慈悲の瞑想は行う必要はないのでしょうか？ Q08：一日の計画を立てても意志が弱くて計画通りに過ごせません。意志を強くするにはどうしたらよいのでしょうか？ Q09：大事な友人がカルトに洗脳されています。日々執着を深めており、痛い目にあうのは目に見えているので辞めさせたいのですが、私の声は既にも届きません。放っておくしかないのでしょうか？私はどんな気持ちで見守ったらよいのでしょうか？ Q10：身体障害は自業自得でしょうか？ Q11：スポーツやビジネスなどイメージトレーニングという方法がありますが、これは妄想の類に含まれるのでしょうか？ Q12：命への執着を捨てるのが悟りとして、なぜ即身仏は否定され、呼吸や食事などの生命活動を続けるのでしょうか？ Q13：お釈迦様とこれまで悟りを開いた阿羅漢の聖者の方々は、今この瞬間も涅槃にいらっしゃるのですか？ Q14：小さい子供を育てています。夫が非常に協力的に子育てしてくれています。でも夫自身がしついで叩かれたりしていたためか、ごく稀に苛々して反射で子供を叩いてしまうことがあり、夫も自己嫌悪で悩んでいます。親からの小さい頃から受けた影響はどうしたらいいのでしょうか？本人は一生懸命怒りに囚われないよう思考錯誤しています。 Q15：日常生活で人と関わり合う時、始めの頃はその人が大変よく見え好む感情が出ていますが、暫くして少し指摘されたり、厳しく言われたりすると、とてつもないその人を嫌悪して嫌な人と決めつけてしまします。そして不安と恐怖が何日も続きます、大きな怒りも。そのように人との出会いを繰り返しています。何か教えをどうかお願い申し上げます。 Q16：幼い頃から部屋を片付ける事が出来ません。職場や外では綺麗にしているのですが自室はゴミ屋敷になってしまします。 Q17：長老の『大念処経』に身の随観、身体を三十一に分けて冥想するというのがあるのですが、座る瞑想中に体の中、各器官、内臓を感じるようにするというようなことでもよろしいのでしょうか？	1:56:28	ゴータミー精舎

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

チャンネル登録はこちら

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
				Q18：ヴィパッサナー瞑想をする時、しばらくすると背中が曲がってしまい、お腹の膨らみを感じられない事に気がついてまた背中を伸ばすのですが、その時に集中力が切れてしまう感じがします。どの部分に集中したらよいでしょうか？ Q19：体に痛みがあり瞑想に集中できません。「痛みに気づく」ということを繰り返していると余計に痛くなっていくのです。どうすればよいでしょうか？ Q20：痛みも痒みもお腹の膨らみも縮みもすべて「感覚」という単語でラベリングしているのですがもっと細かく名前をつけたほうがよいでしょうか？ Q21：座禅瞑想を開始して10～20分位すると、息を吐く時に、断続的に左肩が勝手に動くというか、痙攣します。瞑想中に身体が動くというのは何か原因があるのでしょうか？仕方がないので、その動きやそれに伴う感覚や気持ちにもサティして、瞑想を続けています。これでよいのでしょうか？ Q22：ヴィパッサナー瞑想の質問なのですが、座る瞑想で膨らみ、縮みとの間に必ず間が出てしまうんですが、その間には何とサティ(言葉)を入れたらよいのでしょうか？ Q23：最近慈悲の瞑想の本を買って慈經 (Metta Sutta)の他に慈悲の利益の經 (Metta Nisamsa Sutta)というお経があることを知りました。長老の本や日本テーラワダ仏教協会のサイトでは紹介されていないと思われるのですがあまりお勧めではないのでしょうか？本には伝統的な修行としてこの2つのお経を暗記すると書いてあるので少し気になり質問させて頂きました。 Q24：お釈迦様ご自身は本をお書きにならず、対機説法の形をとり続けたのはなぜだとお考えですか？ Q25：自営業です。もう過去の環境から解放されているのに、学校時代や就職していた頃の「集団生活」で自分だけが集合に遅れたり、上司の気に入らない振る舞いの夢を定期的にも繰り返して、不快な寝起きが続きます。寝ている間も「これは夢だ！」と管理出来る様になるためには、どのような気持ちで眠りに着けばよいのでしょうか？		
8	2020/04/11	初期仏教月例講演会	調べる力——ブッダの検索術	この四半世紀で激変したことは、知らないことの「調べ方」です。かつては「調べる」ために、図書館や書店で専門書を開いたり、その道の専門家に直接尋ねたりしました。ネットが発達した現代社会では、スマホに話しかけるだけで、あらゆる事が調べられます。それで誰もが有意義な知識を得られる素晴らしい世界が実現したように見えたのですが.....。いま、ネットはデマやアクセス稼ぎのために水増しされた肩情報の海になりました。新型コロナウイルス感染症の問題をめぐっても、デマによる買い占め騒ぎや、間違った衛生知識の蔓延で社会が混乱しています。海洋生物を脅かすプラスチックゴミのように、情報のゴミは人類社会を脅かしています。さて、「世間解 (lokavidū)」という称号を持つお釈迦様は、誰よりも詳しく「世間 (よのなか)」のことをご存じの方でした。ブッダは生命の悩み苦しみを解決するのに必要なデータを瞬時に取り出す「検索の達人」でもあったのです。今回の月例講演会では、初期仏典の教えを参考に一人ひとりが「調べる力」を高めて幸福に達する方法を学んでみましょう。	2:00:53	ゴータミー精舎
7	2020/04/08	パーリ経典解説	「実証できる教え」とは？ アングッタラ・ニカーヤ（増支部6-47,48）を読む	アルボムッレ・スマナサーラ長老が増支部経典のPaṭhamasandiṭṭhikasuttaṃ, Dutiyasandiṭṭhikasuttaṃ(AN.6-47,48)を解説します。 パーリ経典解説	0:54:15	ゴータミー精舎
6	2020/03/22	初期仏教月例講演会	ブッダのハラスメント対策——加害者にも被害者にもならない生き方	パワハラ、モラハラ、セクハラ、マタハラ、カスハラなどなど、現代日本には数々のハラスメント（嫌がらせ行為）が蔓延しています。半ば流行語になっていることから、「なんでもハラスメントと言えればいいと思ってる」と茶化す向きもありますが、被害者からすれば笑いごとではありません。競争や足の引っ張り合いが常のビジネスや学問の世界はもちろん、善意の人々が集まるボランティア組織でも、その善意を振りかざしたハラスメントは絶えません。愛情で結ばれた親子や夫婦の間も例外ではないし、個々人のレベルでも、良かれと思った言動がハラスメントと非難されるリスクは拡大しています。かくもハラスメントが渦巻くこの社会で、加害者にも被害者にもならず生きる秘訣はあるのでしょうか？ 2600年前に迷信や差別が渦巻くインドで人類に初めて真理を説かれたお釈迦様や仏弟子たちは、他の宗教家や偏見にとらわれた一般人から、数知れないハラスメントに晒されていました。それらに決して屈することなく、人類の精神革命を成し遂げたブッダのアプローチに学んでみましょう。	1:41:56	ゴータミー精舎
5	2020/01/12	初期仏教新春講演会	ともに歩む——真の自立に向けて助けあう仏教のグループワーク	私たちは個人として独立・自立して生きるべき。しかし、誰も一人では生きていけません。そもそも人類は社会的動物なのですから.....。自立と協同のバランスは人類社会にとって永遠の課題なのかもしれません。日本国内に目を向けると、最近では「自己責任」というスローガンが人々を孤立に追いやり、搾取や不公平を見過ごしてきたという反省がされています。労働者が団結してブラック企業と対決したり、多くの女性が差別に反対するmetoo運動を起こしたりと、「自己責任」の殻をやぶり、人々の横の連帯をはかる動きがあちこちで起きています。精神医療や教育の分野でも、当事者が問題解決のために話し合うグループワークと呼ばれる手法が劇的な成果を上げているそうです。「自業自得」「己事究明」を説く仏教は、集団で問題を解決する、というあり方とは対極のように思えます。しかし、お釈迦さまが出家者と在家者のサンガ（協同体）を作ったからこそ、仏教は2600年にわたって続いてきたわけです。今年の初期仏教新春講演会では、一人ひとりが真の自立（解脱）に達するために助け合う、ブッダの智慧で設計された「仏教のグループワーク」について学んでみましょう。	2:23:37	日暮里サニーホール

日本テーラワダ仏教協会 YouTube動画リスト（ライブ配信のみ）

(リンクの誤りなどお気づきの点がございましたら協会までご連絡ください。)

チャンネル
登録はこちら

No.	撮影日	カテゴリー	タイトル	主な内容	再生時間	撮影場所
4	2019/12/22	初期仏教月例講演会	ブッダの「聞き上手」入門——話したがりが溢れる世界で、クールな聞き上手になってみよう！	いわゆる「言論の自由」を謳歌する現代社会では、誰もが「話したがりに」なっています。現代の子供たちにとって、将来の夢は軽妙なお喋りで巨万の富を築くYouTuberです。たとえお金にならなくても、スマホ用の様々な配信アプリでは、老若男女が日常の愚痴や噂話から社会情勢まで、のべつ幕なし喋り続けています。公教育ではディベート術やコミュニケーションスキルの大切さが叫ばれ、ビジネスの世界でも会議やプレゼン術（つまり巧みに喋ること）が企業の命運を握っています。かくも「お喋り」偏重の世の中ですが、結局のところ99%の人は「話下手」のまま人生を終えるのです。それどころか、自分で話をする前に誰かさんの話に引き込まれて、欲を煽られたり、怒ったり、心酔したり、混乱したり、騙されたり、振り回されたりして、大失敗することのほうが遥かに多いのです。私たちは話し上手になることはさっさと諦めて、「話を聞く」技を磨いたほうが良さそうです。世に溢れる「お喋り」たちも、きっと良き「聞き役」を求めているでしょうから。2019年（令和元年）最後の初期仏教月例講演会では、お釈迦さまの教えから、私たちが自分の人生を幸福に導きながら、なおかつ他の人々にも貢献できる「聞き上手」になる秘訣を学びます。年末年始には親族や地元の友人たちと会話する機会も多いでしょう。講演会で学んだことをすぐに活かしてみてください。	2:50:10	一橋講堂
			ブッダの「聞き上手」入門——話したがりが溢れる世界で、クールな聞き上手になってみよう！			
3	2019/11/29	パーリ経典解説	悪魔の正体 相應部『Sambhulasuttaṃ 衆多経』を読む	相應部 有偈篇 四、悪魔相應 第三品 一、衆多経（相應部 SN 4-21） パーリ経典解説	2:56:15	ゴータミー精舎
2	2019/07/05	パーリ経典解説	真の独立とは何か？ 相應部『Theranāmakasuttaṃ テーラ名経』を読む	相應部 因縁篇 10.比丘相應 10.テーラ名経（『相應部』21-10）	1:47:29	ゴータミー精舎
1	2018/12/23	ゴータミー精舎 年末祝福法話	慈しみが開く人類の未来——Yuval Noah Harari『Homo Deus（ホモ・デウス）』にちなんで		2:09:00	ゴータミー精舎