

2025年度 第1期 府中市生涯学習センター 定期講座 シラバス

講座名	2 「人生に『いつか』はない」 ～苦しみとの向き合い方～
受講日	4月19日
時間	14:00～16:00
場所	講堂
講師	大本山 須磨寺 副住職 小池陽人

実施日	講座内容
4月19日(土)	1, 一切皆苦: 人生は思い通りにならないという真理。 ・苦しみとは、苦しみが全くない状態を心が求めてしまうから生まれる。 ・仏教は、苦しみを失くすための教えではない。苦しみと共に生きていく智慧。 ・苦しみの方程式 苦しみ＝痛み×抵抗 ・思い通りにならない。そのことを深く知ることが、仏教の智慧である。 2, 感情(気分)本位から目的本位へ ・感情の3つの特徴 ・1, 繰り返し思えば思うほど強くなる。2, 長続きしない。3, 行動する時に薄まる。 ・感情に振り回されない生き方が、目的本位の生き方。 ・1日の評価を、感情を基準にせず、何をしたかを基準に判断する。 ・目的本位の生き方＝良き習慣づくり 3, 「役に立つ」にとらわれない ・二項対立の罠。 ・分別ではなく、無分別を説く仏教 ・受け取ることの大切さ ・生きているだけで尊い。命の尊さに目覚める。 <u>弘法大師</u> <u>それ仏法遥かに非ず、</u> <u>心中にして即ち近し</u> 
持ち物	
注意事項	