

## 20 観想行入門「心を知ろう」

【全7回】／開催方法：現地

しみずたにぜんけい  
清水谷善圭

清水寺長騰



受講料 一般料金：¥12,200 早割価格：¥11,200(納入期限：4月5日)

【日 程】【全7回】 1回／月 第3水曜日 ※4月のみ第2水曜日  
(4/12、5/17、6/21、7/19、10/18、11/15、12/20)

【時 間】10：30～12：00

### ■その他

[テキスト] レジュメ配布

座禅をしますので動きやすい服装でお越しください。

私達凡夫が悩み、苦しみ、悲しむのは自分自身の心を知らず、心に従属させられているからです。喜びと平安を得て幸せを掴む為には心の主人（即ち自分自身の心を知り、心を制御・コントロールする力をつける）とならなければなりません。この講座は止観（坐禅）を通して、自分自身の心を観、心の動きを観察して心を制御する力を養います。一緒に心の主人となりましょう。

第1講座 この世が苦である原因

第2講座 心の無知・執着を知る

第3講座 止観とは

第4講座 心を観察する準備

1. 環境を整える
2. 呼吸を整える
3. 姿勢を整える

第5講座 心を観察する

1. 心の騒ぎを止める
2. 騒ぐ心の源を観察する

第6講座 心の主人となろう

1. 集中力・制御力をつける
2. 智慧の完成まで

第7講座 まとめ