



期 日 令和6年10月28日（月）  
午後1時30分から3時30分時まで  
場 所 鶴瀬公民館・いきいき活動室  
講 師 横山亮英氏・来迎寺住職  
参 加 者 18名



講 師 横山 亮英氏

## 1. 仏教の教え

### ◆ 仏教の教えとは何か

仏教は、紀元前5世紀～6世紀ごろにお釈迦さまがインドで開祖し、その後世界各地に伝わった宗教です。日本へは、インドから中国を渡って入ってきました。台湾などの東南アジアをはじめ、多くの国や地域で信仰され、今では世界三大宗教の一つとなっています。

仏教は、人の一生につきまとうさまざまな苦しみから解放され、安らかに生きることを目標とした宗教です。今ある状況を変えるのではなく、今の状況の見方を変えることが仏教の教えです。

### ◆ 幸福とは何か

幸福とは何か。不幸とは何か。幸福か不幸かという図式を変えていきたい。病・老・死は誰もが逃れられないものである。

生まれし  
老いし  
病んで  
死ぬ

相田みつお

講話の中では、実在したお釈迦さまの「四門出遊」について説明され、不安を取り除くために出家して6年間にわたる苦行を行うが不安は取り除けない。そこで、瞑想を行うことで心が落ち着け、不安から解放された。

実は、写経は書く座禅とも言われている。心を込めて書くことで心を落ち着かせることでもある。

生にさだめあり  
いのちは短し  
老いゆく身  
隠れ家はない  
死の恐れを知る者は  
欲をすて、じゆく静を願うが良い

過ぎ去ることを 追うことなかれ  
未だ来たらざることを願うことなかれ  
過去はすでに捨てられたり  
未来はいまで到らざるなり  
ただ 現在はよく観察すべし

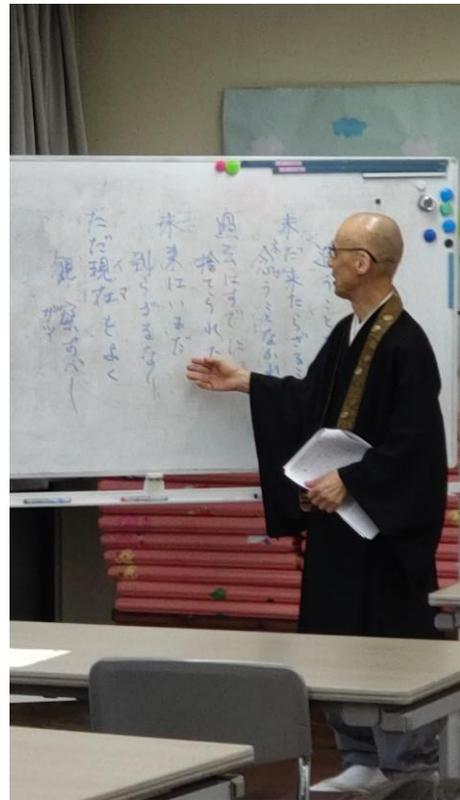
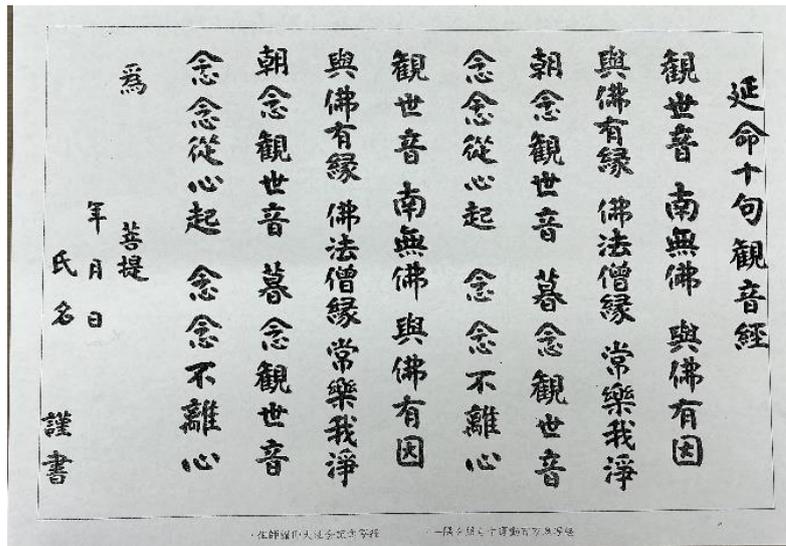
## 2. 写経

後半は写経 延命十句観音経は、妙法蓮華経観世音菩薩普門品偈のうち 25 番目にある観音経である。

写経が始まると静寂、厳かな教室になりました。

初めての受講生は、慎重に筆を進めていましたが、何回か受講している人は筆もどんどん進んでいました。終了後、自宅でやってみたいという方がお手本や半紙を持ち帰っていました。





写經を通して、心を落ち着かせることを学んだ一日でした。