

## 平成 24 年度 特別瞑想会に参加された方々の感想

平成 24 年 10 月 11 月の 2 カ月間にわたって行われた特別瞑想会は無事終了いたしました。申し込まれた参加者の方々が真摯に瞑想に励まれる様子を見て、ニャーナッタラ長老のお導きの下、お釈迦さまの教えを实践する法友として、この 2 カ月間、皆さまと共に八正道・戒定慧の道を実践できましたことを大変うれしく思います。

11 月 4 日には 38 名のミャンマー人の方々が安居明けのお祝いに来られました。熱心に瞑想する日本人を見てミャンマー人の方々も喜ばれ、私たち日本人もミャンマー人の方々の三宝と師である長老をはじめとするサンガへの信の深さに喜びが生じて心が 1 つになりました。

今回、企画通りに運営できましたのも参加された瞑想者の方々と、できるところから食事などの作務をお世話して下さった功德行者の方々、2 ヶ月間にわたり特別瞑想会を支えて下さった皆さまのおかげでございます。皆さまに心より感謝申し上げます。来年もできましたら、このように続けて参りたいと思っております。皆さまの得られました大きな功德に随喜申し上げます。

最後に、このような特別な機会を与えてくださり、三宝の師として輪廻・解脱への道である八正道・戒定慧を聖者のお智慧でお導き頂いた長老に、この特別瞑想会に関係した瞑想者、功德行者、布施者、教えを頂いた全ての人々に代わって、尊敬合掌礼拝し、心より御礼申し上げます。

参加者の方々からの感想文を一部ご紹介いたします。

### ● 平野義夫(66)

瞑想期間：1 回目（10 月 4 日～10 月 8 日）2 回目（10 月 19 日～10 月 23 日）

3 回目（11 月 1 日～11 月 6 日）4 回目（11 月 15 日～11 月 22 日）

#### 1 回目

今回特別瞑想会を企画していただき、とても感謝いたしております。セヤードーには、多くの時間をいただき、これまでの疑問点を数多くうかがうことができ、さわやかな感謝の気持ちで一杯です。

#### 2 回目

特別瞑想会 2 回目にも参加させていただきありがとうございました。定例の瞑想会とは、又別な雰囲気の中で、セヤードーに色々とおうかがいすることができ、とても感謝の念にたえません。すばらしい瞑想環境をご用意いただき、ありがとうございました。感謝申し上げます。この特別瞑想会はとてもすばらしい企画と思います。

#### 3 回目

前週から生じていた首すじ・背の凝りが止まず、丸 6 日間苦受の連続でしたが、日常生活の中ではなかなかできない受随観・心随観を行うことができ、よい瞑想になることができました。セヤードーの御指導に感謝申し上げます。

ミャンマーの方々の信あつき姿には心動かされました。

#### 4回目

今回で4回目になります。面接時間を十分にいただき、あれやこれやと、本では何度読んでもわからないままのことをセヤドーにおうかがいすることができました。多く疑問点を氷解することができ、とてもうれしく思っております。ありがとうございました。

#### ● 平野英江(66)

瞑想期間：1回目（10月4日～10月8日）2回目（10月19日～10月23日）

3回目（11月1日～11月6日）4回目（11月15日～11月22日）

#### 1回目

何日目かの面接の時、最初にセヤドーが（気づきを）「とぎれないように」と言われた、日常の動作の時に「とぎれないように」という言葉が頭の中にあるので、動作の途中でも思い出しやすく文字で読んだだけでなく、直接教えていただいたことが、本当にありがたいと思いました。

#### 2回目

自分には感謝の心が足りないと思っていたので面接の時にセヤドーにお聞きしました。サーリプッタ尊者とバラモンの例を説かれてよく理解できました。今まで2～3回、夫から「もっと優しくして」と言われたのですが私は「えーっ、優しくしてるじゃない！」と自分では色々気を配っていたつもりでいました。夫が求めていたのはこれなのだとわかりました。お釈迦様の教えには自分に足りない心を育てる手立てがある何と素晴らしいことか！ それを直接セヤドーから教えて頂けるのは本当にありがたいと思いました。

#### 3回目

合宿の途中で安居明けの儀式でミャンマーの方達が大勢見えられてセヤドーが、日本人はミャンマー人を見てうれしい。ミャンマー人も日本人を見てうれしいとおっしゃった。その通りで、私達は大勢のミャンマーの方がセヤドーの元に来て下さった。ミャンマーの方達は日本人の修行者がセヤドーの元でお釈迦様の教えを実践しているのだと、うれしく思っておっしゃったことと思います。良い機会に恵まれミャンマーの方達の手作りのお料理も少しもムダにはできないと思いありがたく頂きました。お釈迦様の時代から続いている儀式が2,500年の時を経て今に受け継がれていることを実感しました。

#### 4回目

セヤドーの御指導とお寺の方々、支えて下さる功德行の方々のお力がなければ宿泊瞑想会が運営されないと改めて思いました。何度も参加させて頂くことができお釈迦様の教えを実践できることは本当に得がたいありがたいことと感謝の思いを深くしました。

#### ● 平野 綾(38)

瞑想期間：1回目（10月19日～10月22日）2回目（11月15日～11月18日）

## 1回目

功德、波羅蜜が瞑想をすすめるということがよくわかりました。日常生活を忙しさにまかせてただ過ごしていたのでは、せっかく宿泊瞑想会へ参加できても、あまり進歩がないままに終わってしまう…。これは非常にもったいないことなので、次回11月の時までには、毎日を注意深く、積める功德は全部積んで次に臨みたいと思います。

このような機会を与えていただきありがとうございます。

## 2回目

何回入っても毎回新しい気づきを得ることができるのはセヤードーのご指導のもとだからだなあ、と思いました。止どまることなく、涅槃へ至るまで修行していこうと思います。

また、どんな小さな功德でも自分にできることを行い、パーラミーになるように頑張っていきたいです。どうもありがとうございました。

### ● T. (60)

瞑想想期間：1回目（10月6日～10月10日）2回目（11月21日～11月23日）

## 1回目

理想の環境で修行させて頂きましたのに自分の内容はお粗末でした。しかし、セヤードーから予想以上の多大のご指導を頂き感謝に堪えません。吉田様をはじめ、佐竹様、門田様には本当にお世話になりました。日々の実践の必要性を痛感いたしました。

## 2回目

今回もセヤードーから長時間ご指導いただきまして有難く思っております。具体的に教えて頂けるので夢の様です。後は家に帰り実践あるのみです。完成度の高い宿泊実践会だと思います。

### ● 新屋ひろみ(48)

瞑想想期間：11月19日～11月21日

セヤードー、吉田様ともお忙しい中、特別瞑想会をご企画いただきありがとうございます。3日間しか参加できず、何の進歩もないだろうと思っていましたが、素晴らしい教えをいただき感謝感謝です。

仏法を知る以前と今と生活はさほどかわらず、バタバタとなすべきことが多々あって、以前の自分なら「忙しすぎる」とか「私ばかり」とグチから怒りへのパターンだったのが、最近は今できることは1つ、と最優先のことを黙々とこなすことができるようになり、できないことがたくさんあっても、仕方がないことと、と捨てていくようになれました。今回はセヤードーから、何か問題があっても、色々考えるのではなく瞑想して心を落ちつかせると最善の策が出ることを教えていただき、又1歩前進できるのが実感でき、サードゥサードゥサードゥです。ありがとうございました。

吉田様にも色々御相談にのっていただき心の霧が晴れました。ありがとうございました。

- 宮本利正(37)

瞑想期間：10月30日～11月3日

今回は3泊4日と短い期間でしたが、私にとってとても充実した有意義なものとなりました。回を重ねていくうちに、仏教や瞑想について理解が深まっていき、もっと心を清らかにしたい、もっとお釈迦様の教えを深く理解したいと思えるようになってきました。また、セヤードーの心の清らかさ、心の強さをとても強く感じることができました。改めてこのような機会にめぐりあえたことに深く感謝しています。

今まで色々もがいてきましたが、問題は外ではなく自分自身にあるのだということに気づかせてもらえました。これから、とても充実した日常生活が送れそうです。このような本物のお釈迦様の教えがいつまでもなくならないように、私も協力させていただきたいと思いました。

- 坂野 斎 (51)

瞑想期間：11月1日～11月5日

心の汚れに気づくことができました。何となく気付いてはいたのですが、「他人によく思われたい」という心が溢れ出て瞑想の進歩をさまたげました。この心が日常を支配していると思うと何も言葉を失います。傷つけた相手もいると思います。最初の頃にセヤードーに教わったことに立ち帰ってやり直そうと思います。これを克服するのは自分の責任だと決意しました。

支えて頂いた作務の方、供養して下さったミャンマーの方々に感謝致します。

- 佐藤恵美子 (60)

瞑想期間：11月14日～11月22日

今回縁あって浄心庵特別瞑想会に参加できたこととても感謝しております。おかげ様で瞑想の奥深さを学ぶことができました。瞑想の第一歩を踏み出したような思いです。この瞑想会の中の食事については、いろいろな方々の功德を感じとてもありがたく毎回こんなに感謝しながら食物を大切に思って食べた経験はありません。これから家に帰ってもこの気持を大切にして食物を調理し食事をしていきたいと思っています。

セヤードー様初めとして浄心庵精舎関係者様お健やかで幸せでありますように。

- 吉田亮介 (35)

瞑想期間：11月14日～11月21日

今回の合宿を通して、セヤードーから面接で説法頂いた心相続の中にサティや慈悲三宝帰依の心が入るだけで大きな成果であるとのことをお聞きし、とても励まされ目に見えた成果がなくても決して諦めることなく、たとえ1つでも多く、サティを入れようと精進出来たことはひとつの大きな成果でした。又、長いこと、大きな進歩が見られず自信を失くし、挫けそうだったところを救われ

ました。これは、とてもとても大きな成果であったと感じていますし、年末の合宿にもつながる形で合宿を終えることが出来て良かったと思います。ありがとうございました。

- **影山幸雄 (52)**

功德行：10月20日～10月21日

今回も作務が瞑想に良い結果を与えることを実感しました。またいつも作務をして下さる方の変さが良くわかりました。

- **藤井慈光 (73)**

功德行：10月31日～11月5日

安居明けのお祝儀式に東京からその他からミャンマーの方に38名お食事のお布施にあずかり、なんともミャンマーのお国の方々の精神性の豊かさを感じ感動いたしました。

少数での朝の瞑想の静けさと教典を読んでいく声の皆さんの響きが落ちついていて静かな喜びにつつまれ幸せでした。

- **熊谷寿子(55)**

功德行：11月3日～11月4日

1泊でしたが1泊だけでも浄心庵に来ることができて嬉しいです。少しずつでも功德を積むと嬉しさも積まれていて毎日が楽に過ごせます。ありがたいです。セヤードーに感謝申し上げます。

- **中村洋子 (56)**

功德行：11月3日～11月8日 瞑想期間：11月17日～11月22日

今回は瞑想2日、功德行を3日させていただきました。前回の11月8日に自宅に戻った後に用事で多忙になりあまり瞑想時間、睡眠の時間がとれないでいました。そんな時2日間もたっぷりと瞑想することができ、心も身体もどんどん元気になりました。本当に嬉しく感謝いたします。セヤードーより「吉田さんは瞑想は心の栄養」と言っていますとうかがいました。本当に実感しました。

※お名前とご年齢は、本人の了解を得て、掲載させていただいております。