

## 平成 26 年度 特別瞑想会に参加された方々の感想

2014 年 10 月 1 日（水）～11 月 30 日（日）にわたり行われた第三期特別瞑想会が終了しました。

今年も浄心庵精舎に真摯な瞑想者が来庵されました。今期の瞑想者の中には、2 ヶ月間の滞在者、1 ヶ月間の滞在者、10 日間の滞在者など長期で参加された方がおられました。それぞれが大長老のご指導のもと、八正道（戒・定・慧）を実践し瞑想に専念されました。そして今年も特別瞑想会中の 2 ヶ月間、礼拝前に大長老による朝の説法が行われました。参加されていた皆さまは、喜びの心でそれぞれ修行に励まれました。

このような特別瞑想会の機会を与えてくださった大長老の徳とご恩に心より感謝申し上げます。そして 2 ヶ月間にわたり、特別瞑想会を支えてくださった会員の皆さま、ご関係の皆さまに心より御礼申し上げます。この度の皆さまの得られました大きな功德に随喜申し上げます。

サードゥー サードゥー サードゥー

参加者の方々からの感想文を一部ご紹介いたします。

### ● Y. (51)

瞑想期間：2014 年 10 月 1 日～11 月 30 日

今回 2 か月間瞑想修行させて頂き本当にありがとうございました。

ニャーヌッタラセヤードー、吉田様、インダーランカーラ様、佐竹様、太田様、作務の方々、修道会を支えている会員及びミャンマー他国の方々のおかげ様で修行させて頂きました。セヤードーの法話の中で功德はつながっているというのが印象に残り、皆様の功德のエネルギーのおかげで修行させて頂けたと痛感しています。2 か月間はあっという間に過ぎました。やはり修行をこれからもがんばらないとこの御恩に報いるすべはありません。教えて頂いたことを家でも実践し、この道しかないとあらためて確認できたことを実行できるよう精進していきたいと思っています。日本でこのような修行ができたことを本当に皆様に感謝しております。ありがとうございました。

### ● 太田祐司 (34)

瞑想期間：2014 年 10 月 1 日～11 月 30 日

2 か月間、功德行をさせて頂きました。この 2 か月間、セヤードーより朝の説法を聞くことが出来て、何よりも嬉しいです。心の栄養を頂きました。また、共に作務をして下さったの方々、瞑想者に感謝致します。

### ● S. (63)

瞑想期間：2014 年 10 月 1 日～10 月 9 日

セヤードーに礼拝した時に、祝福していただく喜びを感じながら、無事、修行に励むことができました。励まし、ご指導して下さったセヤードー、お世話していただいた吉田さん、スタッフの皆さん、一緒に合宿に参加した皆さんに感謝致します。また宿泊については、何の不自由もなく気持ちよく居ることができました。本当にありがとうございました。

● 藤井慈光 (75)

瞑想期間：2014年10月1日～10月9日

導師の適切なご指導のお陰でうれしい（ダンマピティ）喜びいっぱいの勉強ができました。  
本当に有難うございました。

● 中村洋子 (58)

瞑想期間：1回目 2014年10月1日～10月9日 2回目 2014年11月1日～11月3日

3回目 2014年11月25日～11月30日

1回目

今年の誕生日は、マハーパワーランナーの日でした。今年も10月1日から9日まで瞑想修行ができ、たいへん嬉しい心で住むことができました。日を追うごとに心と身体にエネルギーが入り心も安定静になりました。セヤードーからとても細やかに教えていただく事ができました。瞑想は楽しいです。去年と比べて五欲から離れて少し多く相応しい功德を積むことができました。怒りから離れて少し多く慈しみの心を育てることができました。無明から離れて少し多く正しい真理の智慧が増大できました。

これからも毎日続けて、来年の誕生日も喜びの心で住むことができるように努力精進していきたいと思います。心のエネルギーで地水火風のバランスもとても善いです。

セヤードー、お寺の皆さま、作務をして下さった皆さま、一緒に修行をして下さった皆さま、ありがとうございました。

お掃除がとても行き届いていて気持ちが善かったです。お料理は、相応しい量、種類で元気になりました。とても優しい味がしました。

2回目

2泊3日で作務をさせていただきました。1 1/2（日）は今年もたくさんの在日ミャンマー人の皆様がセヤードーのカティナの衣のお布施にいらっしゃり、たくさんの昼食のお布施もされました。とても素晴らしい日に、今年も作務の功德を積むことができ喜びの心でいっぱいです。ありがとうございました。

3回目

・セヤードーの朝の5～10分の説法が勉強になりました。・セヤードーに教わった瞑想をたくさんすることができました。慈しみの心 嬉しい心・・・心がだんだん静かになり心のエネルギーをたくさんチャージできました。瞑想は毎日繰り返し繰り返し実践していくとスポーツと同じように身につくものです。浄心庵精舎にいる時は瞑想が楽しくて、家に戻ってもたくさん瞑想しようと思うのですが、日が経つにつれて時間が少なくなってしまう。が、家に戻ってももっと時間を作って心のエネルギーを満たしていこうと思います。

● 西田喜久子 (66)

瞑想期間：2014年10月4日～10月7日

今回の瞑想会では「うれしいこと二つ」ありました。一つは座布団なしで瞑想ができたこと。数年前にセヤードーから「どこにでも座布団はないので座布団は使わない方が良い。ただし無理はしない」とお聞きしてたから、少しずつ練習していました。

二つめは今回初めて功德行を経験したことです。食事の布施をしていただくたびにいつかは私も布施をしたいと願っておりましたが原因がそろい経験することができました。今後も瞑想のみではなく功德行も行いたいと願っております。

● 鈴木公郎 (71)

瞑想期間：2014年10月14日～10月18日

今回もセヤードー、吉田さんはじめ浄心庵の皆さんの献身的なお世話のおかげで充実した5日間でした。セヤードーには、こちらが質問の意味自体をよく判らず、手さぐりでお聞きしているようなことでも、こちらの問題が何辺にあるのか的確に握まれ、十分納得のゆく御指導を何度もいただきました。面接での、瞑想上の疑問には、今回も100%完璧に教えて頂きました。ただ感謝です。

● 平野義夫 (68)

瞑想期間：1回目2014年10月14日～10月18日

今回で特別瞑想会は7回目になります。

昏沈が出たり出ないで静かな心の状態であったりと、波のあった5日間でしたが、セヤードーのご指導で、いらだつことも無く過ごすことができました。

又、新宿801室での法話で不明であった点についても、多々お教えいただきました。ありがとうございました。吉田さんをはじめとして、作務をいただいた方々に感謝申し上げます。

● 平野英江 (68)

瞑想期間：1回目2014年10月14日～10月15日 2回目2014年11月28日～11月30日

1回目

セヤードーのお口から出る言葉はダンマだけを話されている。何をお聞きしても全て瞑想の実践につながりダンマだけを話される。セヤードーご自身が、ダンマそのものであると強く思いました。お釈迦様の教えをパーリ聖典から直接説法して下さる。本当に得難い、ありがたいことと思います。しっかり精進していきたいと思いました。

浄心庵精舎の皆様に、本当にお世話になりました。ありがとうございました。心から感謝申し上げます。

2回目

今回は2泊3日でアッという間に終わりました。セヤードーの朝の説法で「その場、その場、観察する」という言葉を教えて頂き心に深く入りました。とても大切なことで実践していこうと思えます。聞法は本当にありがたいことと思えました。しっかりヴィパッサナー瞑想を実践していこうと思えました。セヤードー始め浄心庵功德行の方々には本当にお世話になりありがとうございました。

● Z.K. (74)

瞑想期間：2014年10月14日～10月21日

瞑想時の姿勢を整えるのに、体を軟らかくしてできるようになったので、後で体が痛んだりコワばったりすることがなかった。朝起きてからあるいは昼休憩してからは、確りと瞑想できた。しかし、時間が経つとクタビれて、早目に休憩をとらせてもらった。

宿泊について。

寒さ対策をサポートしていただいた！ウオーマー用の手拭、使い捨てカイロ。

食事のバラエティを工夫していただいた：多種の料理・食材

気付いた点。

限られた資源を工夫して有効利用している。多くの支援者から様々な布施をいただいた。在住の多くのメンバーが懸命に働いている。

### ● 松下昇（53）

瞑想参加期間：2014年10月14日～10月23日

今回、初めて参加させていただきました。

単に瞑想の技術的高まりを期待してお伺いしたのですが、三宝への信が深まったのは望外の収穫でした。礼拝の大切さ、三帰依・八戒を守ることの重要性を再確認し、「信」が深まった中での瞑想を通し、「善行為」という言葉の意味に少しだけ触れることが出来たような気がします。

おそらく、これまでの人生で最も善い人間として過ごせた十日間であったのではないかと考えております。セヤードーはじめ吉田様、太田様、一緒に修行して下さった方々に感謝いたします。

### ● 吉田美夫（47）

瞑想参加期間：1回目2014年10月16日～10月19日

2回目2014年11月28日～11月30日

1回目

参加3日目の面接でセヤードーが「お金は煩悩のために使わない」と言われ大変感動いたしました。と同時に自分は収入の何%を煩悩のために使っているだろうかと思いました。瞑想中も時折そのことが脳裏をよぎりました。セヤードーから「困っている人がいれば、慈悲のエネルギーを送ってあげなさい」と言われたものの、慈悲のエネルギーとはどのようなものか、気を送ることと同じものなのか迷いました。翌日の朝、瞑想していると、途中からやわらかく、暖かいエネルギーが内側からこみあげてきて全身を包み込みました。エネルギーに包み込まれたまま、しばらく時間が経ちました。その間、気持ちがよくて、喜びに満ちた感じを受けました。セヤードーには確認していませんが恐らくこれはセヤードーの慈悲のエネルギーだと思っています。聖者の慈悲のエネルギーがどのようなものか実感できて大変感謝しています。セヤードー、関係者の方々に厚くお礼申し上げます。

2回目

10月の瞑想会ではセヤードーの慈悲のエネルギーを受け、ここ5か月間続いた倦怠感がなくなり健康になりました。慈悲のエネルギーのすごさに感激しました。

今回（11月）の瞑想会でもセヤードーの慈悲のエネルギーを感じる事が出来たので自分の身体が慈悲のエネルギーを感じる身体に変わってきたことに喜びを感じています。セヤードー、関係

者の方々に感謝いたします。

● 谷知由紀子 (75)

瞑想参加期間：2014年10月28日～11月2日

2012年5月の参加以来、体調の不具合で参加できなかったのに、特別瞑想会の開催のおかげで、合宿でき望外の喜びでした。不慣れながらも作務をすることができ、いつもの裏方の方々の働きもつぶさに知ることができました。又凶らずもミャンマーの方々の集まりに出会い喜びは一入でございます。怠けがちな瞑想も（セヤードーのお言葉―「やるべきことです」）こんどの事で弾みがつきました。浄心庵でのご配慮にはいつも感謝の心で一杯でございます。安心して瞑想に専念することができます。ありがとうございました。

● 影山幸雄 (54)

瞑想参加期間：2014年10月30日～11月4日

気候も良く、落ちついて瞑想が出来ました。食事でも適量に調節いただき助かりました。いつもながらミャンマーの信者さんたちの信心の強さには圧倒されます。自分もそれに近付けるように頑張りたいと思います。

宿泊について：快適でした。

● 坂野斎 (53)

瞑想参加期間：2014年10月31日～11月3日

時間がないことにあせって無理な瞑想をした翌日、自分の心と体が座る瞑想に対して拒否反応を示しました。その時には何故できないのかと悩むだけでしたが後からそのようにわかり、自分に対しても、他人に対しても無理を強いることは安らかな心を失わせる原因のなることを実感致しました。そのような状況の中でもセヤードーは良いところを認めて下さり伸ばすようご指導下さいました。お手本にさせて頂こうと思います。三宝の徳と恩に感謝致します。

宿泊について：

いつも快適な環境で過ごさせて頂きありがとうございます。お風呂までお心遣い下さりありがとうございます。

● 風間賢司 (71)

瞑想参加期間：2014年10月28日～11月6日

今回初めて参加させて頂き大変貴重な経験をさせて頂きました。心と体の汚れをきれいさっぱりと洗濯出来た気がします。特に驚いたのが食事です。これ程ゆっくりと食した事は今まで有りませんでした。

もう一つ聖なる沈黙です。修行なさっている人達が黙々と過ごしている姿も印象的でした。私も何とかついていく事が出来て今ホッとしている所です。一日の全てがヴィパッサナー修行だったのだと気づいた時少しずつ解ってきました。日常に戻っても出来る範囲で訓練していこうと思ってい

ます。

浄心庵の自然の中静かなたたずまいは本当に別世界でした。長老様の暖かいまなざしと本当のお釈迦様のお教えを説かれるお姿は感動しました。

10日間でしたけど大変有難うございました。又是非来たいと思います。宜しくお願い致します。

● TM. (61)

瞑想参加期間：2014年11月1日～11月3日

セヤードーにお伺いしたいポイントについて、十分にご指導いただくことができ、感謝いたします。今後とも、よろしく申し上げます。

十分すぎるほど立派な宿泊室を貸していただき、ありがとうございました。

● 新井陽介 (37)

瞑想参加期間：2014年11月1日～11月30日

今年夏の瞑想会に初参加して以来、念願の長期瞑想会、1か月前、こちらに向かってきた時が、はるか遠い日のことのようにも思えます。子供の頃から、仏教に接する機会に恵まれてきたにもかかわらず、ここに来るまで、お釈迦さまの教えというものがどこにあるのか探して見つけたような気になっては忘れたり、ある部分においては、疑ったり（お釈迦さま、ブツダを疑うというより、それは本当にお釈迦さまの教えだろうか？という疑惑）、ずーっとそのようにして道に迷い人生に悩んでいました。やっとお釈迦さまの教えの神髄を伝え、真理へと導いてくださるセヤードーと出会い今回、数限りない礼拝を繰り返して、三帰依についての理解を深めることが出来たのか初めて「信」の心が生まれ、仏教の教えに従って生きる決意が生まれました。誇らしく「私は仏教徒です」と言えるようになりました。その上、作務の功德行もやらせていただけることができ、何度も喜びにうちふるえる体験をすることができました。ありがとうございました。

気づいた点：

素晴らしいお寺、浄心庵、だと気づきました。また来させて頂きます。ありがとうございました。

● R.O.(52才)

瞑想参加期間：2014年11月12日～11月17日

今回の瞑想会に参加できたのは、周りの方の支えのようなものがあつたからだと思います。セヤードーからお話を伺い、普段の生活すべてが、何か結果を得たい時の力になることが、(今さら)よく理解できました。次の機会までは、善い行いの貯えをたくさんしたいと思っています。

● 武藤芳美 (63)

瞑想参加期間：2014年11月13日～11月20日

何年か振りに1週間瞑想会に参加させて頂きました。大長老の毎朝の深い素晴らしい説法をお聞きすることができ、また静寂の中でのヴィパッサナー瞑想修行は喜びと感謝の心でいっぱいです。大長老、吉田さんを初めとして、浄心庵在住のみなさまによって「浄心庵」が守られていることを

強く感じると共に日本の中でこの「浄心庵」の大切さを改めて強く感じ守っていかなければと思いました。

● 真平.T(39)

瞑想参加期間：2014年11月27日～11月30日

3泊4日という短期間でした。あっという間に終わってしまいました。身体が慣れはじめ、集中力もつきはじめたので、もっと続けたかったです。それでも今、心は落ち着いており、とても気持ちがいいです。セヤードーの的確な指導と説法はいつも嬉しくなります。朝・昼の毎食のすばらしい食事にも、とても感謝します。

宿泊について：

ミッタハウスに部屋をかりました。とても快適です。

※ 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。