

令和4年（2021-2022年）年末年始10日間宿泊瞑想会に参加された方々の感想

令和3年12月30日（木）～令和4年1月8日（土）、年末年始10日間宿泊瞑想会を、新浄心庵戒壇の建物においてコロナ感染症の感染防止対策につとめて開催し、細心の注意を払いながら無事に終了することができました。瞑想期間中に、今回は九州、関西、関東から、日本在住のミャンマー人の方々も含め、のべ41名に及ぶ瞑想者や功德行者、参拝者が来庵されました。

今期の瞑想会は、大導師バツダンタ・ニャーヌッタラ大長老の特別なお導きで、シェーダゴンパゴダ形仏塔のご奉迎儀式によって幕が開かれました。そして新月のウポサタの日とぴったり重なった1月1日（土）元旦には新浄心庵戒壇の建物が出来て初の「お正月お祝い儀式（当会 FB 公開中 <https://www.facebook.com/285429038726826/videos/419917326491655>）」が執り行われ、大長老の大慈悲と智慧と共に、シェーダゴンパゴダ形仏塔から輝き放っている三宝のエネルギーに満ち溢れた、大変おめでたい大吉祥の新年瞑想会となりました。

毎朝の礼拝時には、大長老より10分間ご説法を連日賜り、「善行と不善行について」をはじめとして、最終日の「仏教のヴィパッサナー瞑想とそのヴィパッサナー瞑想の5つの目的」という、輪廻解脱に至るまでの智慧の道をテーマとしたご説法をお聴きすることが出来ました。

三宝と大長老をはじめとして、年末年始10日間宿泊瞑想会を支えてくださった会員、関係者の皆さまに心から感謝と随喜申し上げます。

皆さまの行われたすべての功德によって、皆さまとご家族の皆さま、世界のすべての生きとし生けるものが、健やかで危険がなく心安らかに幸せでありますように。

Sādhu Sādhu Sādhu

瞑想会参加者の感想文を一部ご紹介いたします。

- 今回の瞑想会は2回目です。今回は少し勝手がわかり少しやりやすかったです。前回同室の先輩から、無言行も修業なので必要な事以外は話さないようにと言われ、今回は、私が同室者に同じ事を言ってしまいました。これは瞑想会の良い習慣だと思います。さて、今回は、前回にくらべ少し瞑想の進歩があったようです。1月3日の早朝の瞑想がすばらしくよくできました。それ以降気負ってばかりで、そうは問屋がおろさないようです。修業のつらさ、楽しさは参加してみなければわかりませんね。今年も少しずつ瞑想修業が進みますように。お世話下さいました功德行者の方々、修道会の関係者の皆様ありがとうございました。

N.M. (70歳) 大阪府

- 今回の瞑想会は5泊6日と短かったですが、シェーダゴンパゴダ形仏塔の儀式に参加できとても良かったです。そして説法では善と不善の説法をお話しされて大変役に立ちました。宿泊中は大変優れた環境で瞑想が出来少しずつではありますが瞑想が進み、貪りや怒りが少なくなると心が静まった状態になるということがこの瞑想会に参加してははっきりとわかりました。このような機会を与えてくださったみなさんには本当に感謝しています。今回瞑想会に参加でき本当に良かったです。ありがとうございました。

M.Y. (34歳) 熊本県

- 今まで、独学で勉強していたので、指導していただける先生のありがたさを痛感しました。瞑想させてもらえる空間、場所も素晴らしく、又、精舎を支えていらっしゃる皆さんの信心を体験出来る関係している全ての方が幸せを感じられている素晴らしいところだと思いました。

- 瞑想者としては久方ぶりの参加でした。そして、元日から参加は初めての経験でした。シーマ戒壇が竣工し、仏塔も到着した今、浄心庵は益々聖なるエネルギーに包まれている様です。3 日という短い期間でしたが、心洗われる貴い一日一日でした。セヤードーの朝の御説法は善業、不善業という深いテーマであり、セヤードーの説かれた通りに日々実践していくことが八正道を歩んでいくことだと確信できました。最後のセヤードーとの面接で、積ませて頂いた徳を亡くなった父に回向することが出来、喜びで一杯です。本当にありがとうございました。お寺の皆さま、御世話してくださった皆さま、瞑想を共にしてくださった皆さま、ありがとうございました。

本多信博 (58 歳) 東京都

- 2021 年 12 月 30 日年末から、2022 年 1 月 8 日迄の年始の 10 日間の瞑想合宿は、身体も心も元気に終えることができました。30 日の初日には、シーマ仏塔の塔頂部分の装具をはじめ、数々の装具を眼で見て、手でさわることができ、セヤードーのお導きで儀式に参加でき、この上ない喜びにあふれ、また、1 日元旦、新月ウポサタの朝には、特別に、セヤードーよりご説法をお聞きし、喜びに満ちあふれました。毎日の朝の説法、対機説法と、セヤードーから直接、お釈迦様の教えをお聞きし、法にふれることができました。教え戒めて下さる、師であるニャヌッタラ大長老、吉田様、比丘の方々、浄心庵の皆様、作務の皆様、上座仏教を支えて下さる皆様、ご一緒に瞑想して下さいました皆様のおかげさまと、心より感謝いたします。セヤードーよりお聞きした様に、“智慧の道”を目指して、修行に励んでいきたいと思えます。一年一年、一月一月、一日一日、一瞬、一瞬、どのように、場所、周りが、時間が変わっても、自分の身・口・意の行為をよく守って、自分の心に気づき、人生が善くなるように頑張るとともに、究極の安穩である寂静、寂滅の涅槃を実現できるように、努力してゆきたいと思えます。ありがとうございました。心より感謝いたします。

サードゥ、サードゥ、サードゥ

少ない人数の中で作務をして下さっているのにもかかわらず、食事をいつも少量しか食べずに残す私の食事を、細やかに量を考えて下さり、その上お菓子も小さく少ない量にして下さって、おかげさまでいただくことができました。(いつも残してしまうので、申し訳なく思っておりました)

いつも吉田様、作務の方々には、細やかに、お気づかい頂き、その慈悲の心に、心より感謝しております。ありがとうございました。

S. O. (69 歳) 大阪府

- この度、年末年始宿泊瞑想会に参加させて頂き、ありがとうございました。ニャヌッタラセヤードー、吉田様、ケーマナダ様、アディパンニャナダ様、佐竹様、作務の方々、一緒に瞑想して下さいました瞑想者の皆様、修道会の会員各位、有縁の方々にお礼を申し上げます。ありがとうございました。サードゥ、サードゥ、サードゥ。このように瞑想に入らせて頂けるのは、支えて下さる皆様あってのことと心から感謝しております。輪廻の苦しみから離れる修道の道を皆様とともに歩んでいることをとても嬉しく思います。セヤードーの御説法はどれもすばらしく、修行をする上での道しるべとなります。身受心法の隨念の御説法の時、何度もくりかえし念ずると仰っしゃられたことが特に印象深く、時に疑惑、怠け昏沈睡眠、無意識で行う無中になる、散乱、うわつき、後悔、憂うつ、悲泣、身体の苦しみ、心の苦しみ、怒り、慢、無明、渴愛、執着のふたを何度も何度もくりかえし修行することで、少しずつ消していく、少なくしていくことが大事とあらためて確信しました。すぐにこのふたにじゃまされますが、何度も何度もくり返し、あきらめずにこの道を少しずつ、これからも歩んでいきたいと思えました。今回も参加でき心からの喜びです。いつか涅槃を実現できるようにこれからも実践していきたいと思えました。本当に皆様ありがとうございました。サードゥ、サードゥ、サードゥ

Y. Y. (58 歳) 大阪府

- セヤードー、お寺の皆様、法友の皆様、今回は 10 日間の全日程を瞑想で入りたいという希望を叶えて下さってありがとうございました。シーマの新しい建物での瞑想は、とても善い結果となりました。朝の説法、面接時のセヤードーの対機説法のお陰様です。聖者の住む家、浄心庵から家に戻っても、ブッダ、ダンマ、サンガの三宝をよりどころとして、自分の目的が達成できるように

精進したいと思います。しばしば浄心庵に作務の功德を積むために来庵しています。今回も特別な功德を積むことができました。瞑想会の初日に仏塔ご奉迎の儀式が行われ、セヤードーから一人一人仏塔の塔頂部をさずかり、一人一人功德の回向をしていただきました。一人一人宝物を持ち浄心庵瞑想堂からシーマーへ安置しました。又、瞑想会前日は、セヤードーのお心遣いで、シーマーに入る道を作りました。この道路を作る功德も回向して頂き、瞑想に入る前から、予期していなかった素晴らしい功德を積むことができました。

久しぶりの瞑想での参加でしたが、作務の功德は、たしかに現われると実感しました。

智慧の道により涅槃への因縁になりますように

ブッダ サーサナン チラン ティッタトゥ サードゥ サードゥ サードゥ

瞑想会は大成功でした。皆様ありがとうございました。

GW、夏期 10 日間宿泊瞑想会は、作務のためシーマーの様子が変わりませんでした。今回、10 日間瞑想で入り、年末年始宿泊瞑想会の様子がわかりました。瞑想者でしかわからないことがいくつもあり、今後の作務に役立てていきたいと思っています。GW、夏期も少なくとも 5 日間、瞑想に入り、シーマーでの様子を体験できたらと思います。

中村洋子 (65 歳) 埼玉県

- 浄心庵で過ごす年越瞑想合宿はとても素晴らしいものでした。今回は瞑想者 7 日間、作務 3 日間に参加させて頂きました。今回の合宿では瞑想することがとても楽に感じられました。初日の対機説法において、セヤードーから「今回の瞑想合宿で令和 4 年からあなたは生まれ変わった新しい自分になると思います。」とのお言葉を頂いたため、「絶対に生まれ変わる」という思いで瞑想に望みました。毎回の対機説法で、セヤードーから自分のヴィパッサナー瞑想の状態に応じたご指導と法の話をして頂いて、合宿の度にお釈迦様の教えの深さに驚いておりますが、今回は、その深さを思い知るためにヴィパッサナー瞑想を修練していく事がどれ程重要かを思い知り感服致しました。セヤードーは、自分で自分の人生を栄えさせることが出来るように指導しているとおっしゃって下さり、その言葉の通り、以前の合宿から今回まで、自分のなかにどんどん法のエネルギーが蓄積しているのを感じております。そして全て日本語で導いて下さるセヤードーへの恩ははかり知れません。今回、セヤードーの朝の説法シリーズもとても深く、善行についてや、どのように生きていけば良いか、ヴィパッサナー瞑想を繰り返し実践するしかない事など、心を込めて説いて下さり、とても幸福に感じ、繰り返し正しい真理の法を聴くことの大切さを思いました。瞑想の後すぐに作務に入らせて頂き、とても嬉しく、楽しく、晴れやかにさせて頂くことが出来ました。合宿の中で色々な功德を積めたので、とても満ち足りた気持ちでおります。最後になりますが、いつも慈悲深いセヤードーと吉田代表をはじめ、浄心庵精舎の皆さま、作務の皆さま、瞑想者の皆さま、会員有志の皆さま、本当に有難うございました。

瞑想するための環境が全て整っており、完璧でした。

出村 悠 (32 歳) 東京都

*** 以下は瞑想者のお世話を功德行として行いながら瞑想された方々の感想です。**

- シェーダゴンパゴダ形仏塔が到着したこともあってか、戒壇の中にこれまで以上に強いエネルギーを感じました。十善業の御説法は大変ためになりました。是非涅槃を目指して努力を続けたいと思います。以前の御説法でお話しされていたサッター (信) についても思い出しました。功德を積むには自分の手となるサッターが大切であるとお聞きしました。強いサッターを育てるように頑張りたいと思います。

影山幸雄 (61 歳) 埼玉県

- 12 月 29 日から 2022 年 1 月 3 日まで功德行をさせていただきました。寒さに弱い方ですが、今回は、動いていたお陰で意外と暖かく、6 日間を終えました。途中、気が散っていたこともありまし

たが、何とか無事に終了し、とても善かったです。自分のできることを先延ばしにせず、セヤードーのご説法にありましたように今、何ができるかを考え、でき得ることをしていこうと思います。また、見えたこと、聞こえたこと、聞いたこと、感じたことは、識って捨てる、まちがったことをしたら、謝罪する。終わったことは、捨てる。これはとても大事と気づきました。

匿名

- 1泊の予定で功德行に来ましたが、珍しく雪が降り、2泊になりました。浄心庵に来るようになって30年近くになりますが、雪の浄心庵は初めてです。2日目の朝は、雪がやみ、木々にふり積もった雪がキラキラ光り、まるで天界のようでした。シーマーの中でセヤードーの朝の説法は、私が今、感じていることぴったりの内容でした。年をとったら、病気、死に近づき、心が不安定になって来ること、今の私の身近に、そのような方が増えています。私たちは三帰依があるから幸せ。何があっても三帰依があれば、基盤があるので、幸せ。セヤードーのお陰様です。今朝の説法はヴィパッサナーの本質、ドゥッカを小さくするには、三帰依とヴィパッサナーしかありません。シーマーに仏塔が届き、塔頂がシーマーにそなえられ、礼拝することができ、感動しました。人生の中で、この様なことに出会え感謝です。素晴らしい2日間でした。功德行の台所の中で、瞑想者のエネルギーを感じました。セヤードーは、法ですと、教えて下さいました。

武藤芳美（70歳）東京都

- 新年10日間宿泊瞑想会最終日のわずか1泊2日ですが、功德行に入らせていただきました。午後より瞑想会を終えてということでミーティングがありましたが、その少し前にメンタルフレンドハウスの玄関で、今回初めて参加された方と少し話す機会がありました。その方に「石田さんはここで何年になりますか。」と聞かれ、「30数年になります。」と答えました。答えて我ながらその年月の長さに驚きましたが、無我夢中の30数年です。こうして若い方がご縁になり、うれしい限りです。私と同年輩であろう方々も少しずつ増え、会もにぎやかになり、とてもうれしいです。私もなまけずに精進していきたいと思えます。

石田美恵子（64歳）東京都

※ 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。