

令和3年度 第10期特別瞑想会に参加された方々の感想

2021年10月1日（金）から11月30日（火）までの2ヶ月間、浄心庵精舎において、バッドンタ ニャーヌッタラ大長老による第10期特別瞑想会が開催され、新浄心庵戒壇と浄心庵の瞑想堂を適宜使い分けながらコロナ感染症の感染防止対策につとめることで、無事に終了することができました。

来庵者は、瞑想者、功德行者、ミャンマー人や日本人他参拝者、合わせてのべ222名でした。

期間中、10月と11月の満月のウポサタの日の儀式には、大長老による「安居明けの満月の日の実践法」と「今年の11月の満月の日の6つの特徴」の特別なご説法を賜る得難い機会をいただき、毎朝の礼拝時には「朝のご説法」、そして毎日のそれぞれの面接時には「対機説法」を賜りました。

大長老による懇切丁寧な尊いお導きにより、参加された方々は、八正道、戒・定・慧を真摯に実践することができ、喜びと共に充実した時間を過ごされました。

退庵日にはそれぞれが、大長老より祝福を賜わり、大長老のお導きの下、浄心庵精舎で積んだすべての功德を回向して随喜され、大きな功德を法のお土産としてお帰りになりました。

今年も特別瞑想会の機会を与えてくださった大長老に心より感謝申し上げ、日頃から特別瞑想会を支えてくださる会員の皆さま、関係者の皆さまに心より御礼申し上げます。この特別瞑想会で積まれた大きな功德に随喜申し上げます。

Sādhu Sādhu Sādhu

参加者の方々からの感想文を一部ご紹介いたします。

1. 今回の瞑想会に参加されてのご感想をお書き下さい。
2. 宿泊についてのお気づきの点をお聞かせ下さい。

● T. A. (79) 福岡県

瞑想期間：2021年10月2日～10月24日

1. 第10期特別瞑想会に、仏暦2565年10月2日～10月24日迄3日間の功德行を含めて、約3週間、参加させて頂きました。80年近くのこの人生、世の無常と苦の多くを体験した者としては、輪廻転生の恐ろしさを信じ又感じてきました。平成28年に上座仏教修道会浄心庵精舎の8月、10日間宿泊瞑想会に参加させて頂きましたのが始まりで、3年間3回、10日間宿泊瞑想会に参加させて頂きました。また、自宅では毎日五戒・（ウポサタの日は八戒）を守り、早朝よりヴィパッサナー瞑想を行なっていましたが、一人で行なっていると、分からないことも多々あって、何んとしても、大長老のご指導によって、ヴィパッサナー瞑想のレベルを上げたいと言う思いで参加しました。今回、お陰様で、新しい荘厳で綺麗な浄心庵戒壇（シーマー）で、短期間では得られない毎日の面接時の大長老の懇切丁寧なご指導で、奥深い理論と実践指導で、ヴィパッサナー智慧を高めることが出来ました。さらに吉田代表はじめ、浄心庵の皆様の親身なご配慮と、ミャンマーと日本の皆様の功德による調和の取れた料理及び設備の整った静かな宿舎で、3週間の瞑想修行が無事に出来ましたことに、深く感謝致しております。誠にありがとうございました。
2. 素晴らしい浄心庵戒壇（シーマー）を一階から屋上までご案内いただき、さらに、瞑想と大長老のご指導をいただきましたこと、大変感動と共に感謝の思いでいっぱいです。ぜひ他の人々に、この感動をお伝え下さい。

● 鈴木公郎 (78) 神奈川県

瞑想期間：2021年10月30日～11月5日

1. お世話になりました。まず、いつものことですが、セヤードーの御指導には感謝です。新しいシーマーでの最初の瞑想会、今までの瞑想会とはまた異なった雰囲気、そこに流れる空気まで新鮮で、凜としたものを感じました。特にセヤードーが来日され 26 年、はじめ古いシーマー、そして掘立小屋での寝起きからここまで、セヤードー御自身感無量のことと思います。瞑想会をいつも陰で支えていただいている功德行者、皆さん、お疲れ様でした。今回、このシーマーを我々修道会メンバーばかりでなく、ミャンマー人の多くの方々が我が事のように喜こんでおられるのを見て、セヤードーのお力を改めて感じた次第です。希望としては、来年、ゴールデンウィークの瞑想会に参加させていただきたいと思っています。

● N.M. (69) 大阪府 瞑想期間：2021 年 10 月 30 日～11 月 8 日

1. すばらしい 10 日間でした。静かな森の中で立つ座る歩く横たわる全てに気づきを入れるという初体験にも等しいむずかしい体験でした。スタッフの方々やセヤードー先生のサポートにも助けられ、終える事ができました。(無言行や集中力の維持がむずかしかったが。) 体調面では、小便の色が、私は濃い黄色なのですが 9 日、10 日位は、透明に近い黄色になっていました。以上、スタッフの方々、セヤードー先生に改めてお礼を申し上げます。

● 松尾俊弥 (74) 兵庫県

瞑想期間：2021 年 11 月 5 日～11 月 24 日

1. 今回初めて第 10 期特別瞑想会に参加をさせて頂きました。過去の感想文等を読ませて頂いた処、特別瞑想会に参加されるメンバーが少ない様でしたので、ともすれば瞑想者が私一人の場合があるかもしれないことを期待して参加申し込みをさせて頂きました。そして参加をさせて頂いた処、最初三日間は私を含め男性 2 人、女性 2 人、そして 4 日目は男性 2 人だけ、5 日目からは私一人になりました。その後、途中で女性一人が 3 日間程度途中参加された位で、参加日数の大半は私、独りの瞑想会になりました。今迄、多数の瞑想会に参加経験は有りますが、有難いことに此の様なセヤードーの他はお寺の方だけと言う好条件の瞑想会は初めて体験をしました。毎日、ニャーヌッタラ.セヤードーからの対機説法を受け、説法の時に喋るだけで、他はお寺の方々と私だけだから喋る事は全くと言って有りませんでした。瞑想修行でこれ程の長期間“ノーブル サイレント”の実践経験は有りません。やはり、無駄話をする、その後の瞑想を始める時に、直に集中して瞑想が出来ない事は体験済みで解って居りました。その様な状況と浄心庵の周囲の環境は本当に良い瞑想環境でありますから、期間中は誰にも邪魔されず、誰に気を使う事も無く、煩惱に悩まされて瞑想が乱れる事は殆ど有りませんでした。本当に最高の瞑想環境でした。其れよりも何よりも、一番特筆すべき事はニャーヌッタラ.セヤードーから毎日受ける面接時のご説法でした。今回は 20 日間の瞑想期間だから指導する時間が十分に有るからと言われ、セヤードーが私の瞑想レベルを確認された結果の計画で瞑想指導をして下さいました。(瞑想についての細かく、具体的な事を一々記述する事は割愛をさせて頂きます。) 今迄に経験をしたことが無い程、懇切丁寧に実践状態に合わせた心、身体の状態、その時の用語、言葉、等々、細かく毎日教えて頂きました。大変基本的な使用される瞑想用語も、瞑想を始めて聞き慣れているから今更そんなに奥深く掘り下げて考える事も有りませんでした。しかし、瞑想の感覚を知って用語を知る事の大切さを教えて頂き、大変な発見でした。私は少なくとも日本では 5～6 年間は全く十分な瞑想方法を習得が出来なかったの、ミャンマーのマハーシーMC(MeditationCentre)とチャンミーMC で延べにして約 3 年足らず、2020 年 2 月 28 日迄、瞑想修行に行っていた居りましたがこの様に私のレベルに合った適切な指導を毎日受ける事は出来ませんでした。勿論、私がミャンマー語、英語が出来ないから各冥想センターの通訳を通じてですが、此処まで、日本語で解り易く教えてもらう事は出来ません。瞑想期間の途中、何日目かのセヤードーの指導を受けて居る時に、ヴィパッサナー瞑想がこれ程までにお釈迦様の教えの基本或いは根本になっている事を知り、大いに驚きました。チャンミーMC のチャンミー.セヤードーの著書には「仏教は実践をして体験から学ばなければ、哲学者の考える知識では得られません。」と記述されて居る様に哲学者だけで無く、仏教学者、実践をした事の無い仏教者も同様、只 考えた、どこかで読んだと言う知識だけでは全くどうにもならないと言う事だと思っています。如何にニャーヌッタラ.セヤードーの瞑想体験と指導方法そしてテーラワダ仏教の学問に就いて精通をして居られるか、と言う事に感服をしました。マハーシーMC

のマハーシー・セヤードの著書に「瞑想者にとっての一番大切な事は最も良い指導者に着くことである。」と記述されています。お蔭で、私も瞑想期間中 毎日期待を持って少々楽しく新しい事を教えて頂くと同時に、心と身体についての新しい感覚も身に着ける事が出来ました。一応は、セヤードの計画通りの指導を受ける事が出来て、大変満足をして嬉しく思っております。しかし、瞑想にはまだまだ先が有りますので今回は一つの過程として、今後も更に頑張っていく積りです。コロナ禍で無ければ今年の3月以降もミャンマーに瞑想修行に行く予定でしたが、ミャンマーには行けないので試案に暮れていました。しかし、今回の瞑想修行を機会に浄心庵にニャーヌッタラ・セヤードが居られて何時でも指導が受けられると言う事なので安心しました。今回、私一人の瞑想者にセヤードを始め吉田代表と比丘、作務の方々がいろいろとお世話をして下さいました。私にとってはこれ程の贅沢な瞑想修行は有りませんでした。本当に、有難う御座いました。

● Z.K. (81) 神奈川県

瞑想期間：2021年11月21日～11月28日

1. セヤードからの面接指導で、いまの瞑想の進み具合を教わり、さらに上の段階があることを教わった。また、行うべき目的があるから生きている（活かされている）ということ、および目的を達したときに死ぬとも教わった。次の瞑想段階に向って精進しようと思った。男は連れ合いを失った後の平均寿命が3年間との統計があり、もやもやしていたが、生きる目的をセヤードから与えられたので、これからも生きている限り、達成できるよう進んで行きたい。

● M.N. (81) 東京都

瞑想期間：2021年10月19日～10月25日

1. ともかく、私の家系は短命でだいたい60代でお別れでした。ただ今81才よく生きてきたと思います。中学2年の時に人間不信に出会って以来、本当のことって何んだ!! 何が正しいの? という疑問から仏教の本を読み始め、2度目の人間不信は大きく死を考えました。旅はいいものでヨロン島から沖縄に行く間で、戦争で19、20で命を捧げていった青年達を間近で感じた時 “なんと私は……” でした。本物さがしは仏教からヨーガに学びインドの親のない子供のボランティア活動でいっぱい生きる力をもらいながら身体の事と心のバランス、社会とのバランスをどのように実践していけばと思った時瞑想の必要さを感じ、瞑想を教えてくれる先生を望み祈りました。今セヤードにご縁をいただき “生きてきて良かったァー” 死のうと思ったけどあの時死んでいたら無明のまま。もう少し勉強したい! でも今までも良いと覚悟をもちながら合わせ感じていたのです。

● K.M. (54) 東京都

瞑想期間：2021年10月21日～10月31日

1. 十数年もお世話になっていながら10日間合宿には初参加でしたのではずかしいような気もしましたが新鮮な貴重な体験が満載でした。この歳になってみてあらためて初心にかえる事の大切さを痛感しました。もともと体調不良が日常の人生で何をやるにもスタミナ気力とも不足の私がなぜ参加する気持ちが高じたのかと言いますとひとつはコロナです。長期にわたる“自粛”で定期的に学べていた“法”ダンマの世界と自分との間に距離が出てしまう不安感、もしかしたらコロナに罹って人生が思わぬ早さで終わってしまったら自分は納得できずに悔やむだろう... と思ったからです。瞑想は実は苦手の私。もう体力もないとますますやる気も起きなかったのに心の中で何か区切りがついたのかもしれない。失敗してもやらないよりやった方が良いと励ましてくれた夫の言葉、セヤードの説法にもやる前からダメだと思ったら何もできないというお話もみんな自分を支えて下さった大きな“力”となりました。不思議と長期にもかかわらず体調は良好。心配していた眠気や

足の痛みにもほとんど悩まされずにできたのは奇跡的と言えるかもしれません。参加者がほとんどいない静かなお寺と先生をなかば1人じめたような贅沢を味わわせて頂きました。お食事を作ってくださった方々にも感謝しております。修行不足はどうしようもなくありますがまだまだやれる限り努力してムリなく、でもサボらずの心で励んでゆくつもりです。お世話になった皆様に感謝と慈悲を念じさせていただきます。合掌

● Y. Y. (58) 大阪府

瞑想期間：2021年10月30日～11月7日

1. ニャーヌッタラ大長老様、ケーマナンダ様、アディパンニャーナンダ様、吉田様、佐竹様、瞑想者の方々、作務の方々、有縁の方々に今回の宿泊瞑想会に参加させて頂きましたことを感謝申し上げます。サードゥ サードゥ サードゥ。私は上座仏教に出会いましたのは2002年のことです。それから様々な先生に教をうけましたが、私の師ではないとばく然と考えておりました。2013年（平成25年）に法友の1人の方から、上座仏教修道会のことを聞き、それが御縁となりその年の10月の特別瞑想会に参加しました。この方が私が捜していた先生でいらっしゃるかと確信しました。その後何度も瞑想会に参加するたび確信が深まり、それを信じ修行させて頂き今に至ります。大長老様のご説法にダンマチャーリー法を实践する人は法に守られ、輪廻の中で先生に出会うと仰っしゃられました。そのことを聞きとても安心するとともに、はたして今現在教え戒めて頂いているニャーヌッタラ大長老様をおいて、今現在の私には他に先生など浮かぶことはありません。今現在目の前にいらっしゃる先生のすばらしさ、りっぱさにみあうように今生で修行をしていかななくてはならないと、あらためて決意しました。今回の瞑想会を支えて下さった皆様に心から感謝申し上げます。皆様のおかげ様で功德を積むことができました。ありがとうございました。サードゥ サードゥ サードゥ

● 匿名 (40代) 埼玉県

瞑想期間：2021年10月30日～11月8日

1. 初めて、参加しました。セヤードーの説法が毎日とてもよかったです。面接もあっという間に時間がすぎるくらい楽しいものでした。ヴィパッサナー瞑想がこんなにすばらしいと思いませんでした。これから帰宅してもつづけていこうと思います。また参加したいです。お寺の皆様には、お世話になりました。食事おいしかったです。功德行者のみなさんありがとうございました。お寺の中がとてもきれいで感心しました。見習いたいです。

● M. T. (69) 兵庫県

瞑想期間：2021年11月13日～11月16日

1. 3年振りに宿泊瞑想会に参加させて頂きました。3泊4日という短い期間でしたが、セヤードーを始め、お寺の皆様のお陰で充実した時間を過ごさせて頂きました。セヤードーからは、私のレベルに合わせて頂いたご指導を賜り、私の心もとない仏教知識の点と点がつながり視界が開けていく喜びを感じました。真新しい戒壇で慈悲のエネルギーに護られ瞑想させて頂き、本当に有難うございました。上座仏教修道会の益々のご発展を心よりお祈り申し上げます。

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。