

## 2022年 夏期宿泊瞑想会に参加された方々の感想

2022年8月11日（木・祝）満月のウポサタの日～8月20日（土）、夏期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。

今回は九州、四国、関西、関東から、のべ45名に及ぶ瞑想者や功德行者、参拝者が来庵されました。

初日、2022年8月11日（木・祝）慈経が説かれた満月のウポサタの日、当会の招聘に応じて、ミャンマー一国より来日された比丘様をはじめ、カップア（世話人）、仏塔職人2名の計4名をお迎えする儀式がはじまり、その後、大長老のお導きによって、参加者全員は受戒を授かりました。

午後7時には、大長老を導師として「サンガ・ウポサタ」の儀式が執り行われました。続けて、大長老より「慈悲の力・慈経」のご説法を賜り、大変おめでたい瞑想会のはじまりとなりました。（※1）

満月の翌日である2022年8月12日（金）には、浄心庵精舎瞑想堂において、来日比丘様の安居入りお祝い儀式が執り行われました。（※2）

2022年8月15日（月）には一時仏陀奉安殿において、大長老を導師として、ミャンマーからご来日の比丘様方をはじめ、瞑想会参加者全員で、「シェーダゴンパゴダ形仏塔を浄心庵戒壇屋上に奉納御安置する前に、お釈迦さまの徳と恩を念じて尊敬合掌して右回りで三度巡拝する儀式」が執り行われました。

2022年8月17日（水）は、大長老の69歳のお誕生日でした。朝の礼拝時のご説法賜わり、夜7時30分には、お誕生日のお祝い儀式が執り行われ、大長老よりミャンマー語と日本語で、「心と体が元気になるための条件」のご説法を賜りました。参列者一同、大長老の限りない徳と恩に心から尊敬合掌礼拝いたしました。（※1）

また、毎朝の礼拝時には、「年をとるまで依り処となるもの」のご説法にはじまり、二帰依と三帰依の履歴、後半には「八正道一戒・定・慧それぞれの段階の実践法」について、大長老より連日ご説法を賜り、最終日には締めくくりとして「昔の聖者たちの三宝についての善い思念」についてのご説法を賜りました。

今期瞑想会期間中には、多くの儀式が執り行われ、参加者全員は、特別な功德を積まれました。

三宝と大長老をはじめとして、夏期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。

※1 当会FB公開中「日本上座仏教修道会」で検索ください。

※2 浄心庵FB公開中「Dhamma Cari」で検索ください。

瞑想会参加者の感想文を一部ご紹介いたします。

- 体力・気力が衰えて、他の方々について行くのが難しくなってきた。それにもかかわらず参加させていただき感謝しています。

セヤードーから、路心と有分心とについて教わった。功德を積むと有分心が強くなり、元気に過せるとのことであった。残念ながら有分心が見えないので効めが見えないようであった。

Z.K. (82歳) 神奈川県

- 毎回セヤードーが説法の時に仰る様に「浄心庵と浄心庵の土地、浄心庵のシーマー戒壇、そして浄心庵の森は沢山の神様のエネルギーで護られていて浄心庵を訪ねる人々も護られている」と言われる通りの事を、今回の瞑想会の初日から初めて体験をしました。瞑想会に参加する迄に家で瞑想は続けて居ましたが、いつも物足りなく、どうすれば満足の行く瞑想が出来るのか？悩んで居りました。処が、瞑想会初日の最初の瞑想時から、今迄家でやって居た瞑想が全くウソの様にピタッと嵌って大変満足の行く瞑想が出来る事に驚きました。何度か瞑想会に参加をさせて頂いたけれどこんな体験は初めてしましたし、その状態で気持ち良く瞑想期間中続きました。そして今回もセヤードーの適切な指導により有意義な瞑想体験が出来ました。又、セヤードーの69才の誕生日の説法も有難く聞かせて頂き、その時に私の69才の時には、ミャンマーへ瞑想を習いに初めてマハーシーMCに行った事を思い出しました。それと同時に夜の説法の時にはヤンゴンの夜のお寺の風景も思い浮んで来ました。とにかく、今回は今迄の中で最高の瞑想実践が出来たと思って居ります。セヤードーを初め吉田代表、他お寺の比丘、その他の方々のお陰で充実した瞑想会を体験する事が出来ました。有難うございました。

T.M. (75) 兵庫県

- 私は今回で10日間瞑想会参加が4回目となります。参加するにあたって1つ目の目標は皆様に御迷惑をお掛けせず修業を終える事。これは達成できました。2つ目の目標は、10日間を鍛錬だと思って全力でぶつかる事、これもできたと思います。毎回瞑想に関して、適切なアドバイスをいただき今回も問題を乗り越える事ができました。セヤードー様に感謝しております。

又、シェーダゴンパゴダ建設の節目、節目の行事をこの10日間に組み入れて下さり、思いがけぬ功德を積む事ができ二重、三重の喜びで10日間を終える事ができました。

世尊が説かれた「たった1本の道があります。その道とは、生き物を清らかにする…。」

私の人生の終盤で出会ったたった1本の道です。サードゥ サードゥ サードゥ

M.N. (70) 大阪府

- 今回は、夏の宿泊瞑想会に参加の連絡を、吉田代表にお知らせしてからの6月から、ずっと暑さが厳しく、参加できるか不安でしたが、瞑想合宿に参加すると、決心していたので、来ることができ、無事終えることができ、大変嬉しく思っています。また、8月11日には、慈経を説かれた満月のウポサタの日のご説法、まん中の15日には、シーマー戒壇屋上に、シェーダゴンパゴダ形仏塔建立に向けての儀式、17日は師である、ニャーヌッタラ大長老の69才のお誕生日の儀式とご説法があり、初めとまん中と終りに、このような儀式に参加でき幸運であり、大きな喜びです。セヤードーにお教を頂いてから、直接説法をお聞きし、自分でも勉強して、それをヴィパッサナー瞑想実践で体験することによって、セヤードーのおっしゃる通りに、三帰依が仏教の根本であると、実感しています。サッターが高くなってゆくにつれ、三帰依を根本として、戒定慧（八正道）の道を、歩いて行きたいと、強く願っています。日常生活では、セヤードーに説法いただいたように自分の心と身体を守るための6つの条件を、日々、気づいて、元気で長寿で、そして功德をつみたいと思えます。最後に、支えて下さった、すべてのの方々へ感謝いたします。サードゥ サードゥ サードゥ。

S.O. (70) 大阪府

- 今回も瞑想会に参加させて頂きありがとうございました。ニャーヌッタラ大長老様、吉田様、ケーマーナンダ様、アディパンニャーナンダ様、佐竹様、作務の皆様、瞑想者の皆様、上座仏教修道会の会員有志、有縁の皆様方に御礼申し上げます。心より感謝申し上げます。今回は慈経の説法、仏塔建立に向けての儀式、大長老様のお誕生日の法話を参加させて頂き喜びの心が生まれました。3つのことを通して、セヤードーの慈悲の心、忍耐とそれを支える皆様のエネルギーを感じました。お釈迦様の教えを伝えていき、実践していくという正しいエネルギーを強く感じ、心喜びました。このような時期に瞑想者として参加させて頂いたことを皆様の支えがあってこそと思います。心より感謝申し上げます。ありがとうございました。皆様の積まれた功德に サードゥ サードゥ サードゥ

Y.Y. (59) 大阪府

- 今回は、短い時間でしたが功德行からの瞑想会に参加しました。とてもありがたかったです。セヤードーとの面接も毎回とてもためになる話でありがたかったです。吉田さんの1人1人の対応もありがたいです。お部屋が功德行の方といっしょでしたが自分が修業できているのは、功德行の方のささえのおかげと感じました。今度は、瞑想者をささえたいです。修業については、反省点があり、次回は、気をつけたいです。

匿名 埼玉県

**\* 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。**

- 10日間瞑想の予定で来ましたがいろいろな事情で功德行をさせてもらうことになりました。ミャンマーから比丘様1名、カッピア1名、職人さん2名がいらっしゃると前もって伺っていらしたので1日早く浄心庵に入り準備をし、次の日お迎えの儀式に参加。いよいよ仏塔が屋上にあがると嬉しくなりました。10日間の功德行の中で「ミャンマーの方のお迎え儀式」、「サンガ・ウボサタ」の儀式、「慈悲の力・慈経」のご説法、「仏塔を屋上に奉納ご安置する前に尊敬合掌参拝する儀式」、「セヤードーのお誕生日のお祝い儀式とお誕生日のご説法」などの様々な儀式が続き感動ばかりでした。それから何より毎日の朝のご説法がとてもすばらしく、深い内容で本当に幸運だなと思いました。セヤードー、吉田代表、浄心庵の皆様のおかげ様で無事に終えることができ、ほっとしています。いたらない所が多々あったと思います。自分でもほんやりしてしまうことがありましたが、浄心庵のエネルギーで疲れていても身が自然に動き不思議でした。そして、たくさんの功德を積んで、今世も来世も困らないと確信した日々でした。セヤードー、吉田代表、浄心庵の皆様、感謝申し上げます。

熊谷寿子 (64) 千葉県

- 10日間の功德行に入らせていただき、ありがとうございました。目標を達せられてとてもよかったです。10日間のあいだのパヤー（仏塔）についての儀式、慈悲（慈経）の説かれた日の説法と儀式、お誕生日の儀式に運よく参加でき、お目出たい時間を過ごさせて頂きました。

女性瞑想者は食堂の上でしたが、こちらは準備に追われ、瞑想者の皆さんにいろいろ細かく対応ができていなかったのが申し訳なく思うところです。瞑想者も暑い中、無事終えられ、とても善かったです。実物のパヤー（部分）を拝見し、圧倒されました。完成した姿も拝見したく、9月前半に伺いたいです。よろしく願いいたします。

匿名

- 功德行として初日の前日より3泊4日で参加させて頂きました。今回参加して幸運だったことはミャンマーから来日された4名の皆様をお迎えできたこと、そして夜はセヤードーの貴重なご説法をお聴きできたこと、とてもうれしかったです。皆様、ありがとうございました。

石田美恵子（64）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。