

平成 27 年度 特別瞑想会に参加された方々の感想

2015 年 10 月 1 日（木）～11 月 30 日（月）浄心庵精舎において、第 4 期特別瞑想会が開催され無事終了しました。今年も浄心庵精舎に真摯な瞑想者が多数来庵され、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。初回の方は 10 日間、長い方で約 1 ヶ月滞在された方もいらっしゃいました。

今期の特別瞑想会期間中はさまざまな儀式と重なったことにより、ミャンマー人と、日本人の多くの参拝者をお迎えいたしました。この日本の地で、テーラワダ仏教を伝えておられる大長老と、お釈迦さまの教えを真摯に実践する日本人の姿をご覧になり、来庵された方々は大変喜ばれました。

また、11 月 22 日（日）には、お釈迦さまの教えに関係があるバーワナーハウス（瞑想者食堂・台所）の土地・建物を開くお祝い儀式を開催し、大長老をはじめ、特別宿泊瞑想会の参加者、会員有志の方々、浄心庵常住者が参加しました。儀式は、大長老を導師として、テーラワダ仏教の伝統に即して執り行われ、参加者一同、特別な功德を得ることができました。そして最後は大長老のご指導の下、瞑想会期間中にそれぞれ自分の積んだすべての功德を回向し、共に喜び随喜いたしました。

今年も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に心より感謝申し上げ、日頃から特別瞑想会を支えて下さる会員の皆さま、関係者の皆さまに心より御礼申し上げます。この特別瞑想会で皆さまが積まれ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。

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。
3. その他、何かお気づきの点がございましたらお聞かせ下さい。

● O.S. (63)

瞑想期間：2015 年 10 月 27 日～11 月 23 日

1. 今回、1 か月近く 28 日間瞑想実践の機会に恵まれました。

ニャーヌッタラ大長老、吉田さん、プツニャーナンダさん、佐竹さん、作務の皆さん、一緒に瞑想した法友の方々、と皆さんのおかげで、元気に 28 日間を終えることが出来ました。感謝の言葉もみつきりませんが、心よりありがとうございました。

今年のゴールデンウィークの瞑想会より、浄心庵で瞑想させて頂き、そのたびに、喜びの心、三宝への信が深くなるのを感じます。今回の瞑想会は、その上、これからの瞑想実践、日常生活、すべてに大きな力になります。ニャーヌッタラ長老の教えを直に実践していくのさと心より確信しています。ありがとうございました。お幸せでありますように。

2. 瞑想者が一人になって、とても冷え込む夜に電気ストーブを部屋にそっと置いて下さったりと、細やかな心づかい感謝の言葉もみつかりません。ただ、ただ、嬉しく思っています。日本に浄心庵のようなお寺があり、ご縁を頂いたこと本当に幸せです。

● Z.K. (75)

瞑想期間：2015年10月28日～11月6日

1. 全ての日程を瞑想に集中できて善かった。浄心庵に住まう人たち、多くの功德行者、供養者のお蔭で感謝しています。また、他の瞑想者、見習出家の人たちが熱心に修行されていて励みになった。ミャンマーの人たちが三宝の供養に訪れていたことも印象的だった。
2. 電気じゅうたん追加の毛布とお蔭で寒さを感じなくて済んだ。
3. また、機会があったら、瞑想修行に來させていただけるよう願っている。

● 水野信子 (70)

瞑想期間：2015年11月1～7日

1. あっというまの7日間でした。心に引っ掛かるものをかかえての参加でした。
前回初参加の時はヴィパッサナー瞑想の基本的なことを教わりました。今回はお釈迦様の教え、法、真理でも最も大切な八正道について、セヤードーは、私にも理解できるように、丁寧に、細かく教えてくださいました。
今回教わったことを日常生活の瞬間瞬間実践していきたいと、ぜひそうしたいと、強く思っています。感謝の気持ちでいっぱいです。
2. 気持ちよく瞑想に専念できるよう配慮していただき、ありがたく感謝しています。食事の量にも気を配っていただき、気持ち良く瞑想することができました。本当にありがとうございました。

● ミン (33)

瞑想期間：2015年11月2～8日

1. 私は、仏教を信じるミャンマーの女性ですが、お釈迦さまの説かれた深い説法をわかりませんでした。浄心庵で一週間瞑想するとき、セヤードーが詳しく教えてくださることをよく聴いて実践したので、以前より三宝を信じる心が深まり喜びの心でいっぱいになりました。
セヤードーから教え戒めていただいた大念住經の実践法のおかげさまで、私の心の悩み苦しみについて、楽になりました。私の人生がよくなるようにお導きくださった、セヤードーの徳とご恩に感謝いたします。
セヤードーもお元気で上座仏教修道会の皆さんも日本の中で今よりももっと、お釈迦さまの教えが伝わることをできますようにと、お祈りいたします。

● 胡桃沢敏行 (52)

瞑想期間：2015年11月9～11日

1. 今回は、宿泊ではなく、通庵にて3日間参加させていただきました。通庵ですと、1日のうち、瞑想をできる時間が限られますので、なるべく時間をムダにしないよう、心が散乱したときには、すぐにサティをいれて“今”に引き戻していました。そのおかげか、心が過去・未来へ飛んで、また“今”に戻ってくる様子をしっかり確認できました。この集中力を日常、家での瞑想につなげていけるよう努力していきます。

● 鈴木公郎 (72)

瞑想期間：2015年11月17～21日 (11月21～22日作務の功德行)

1. 今回は4日間瞑想をさせて頂き、またバーバナーハウス竣工お祝い儀式に参加させてもらい満足でした。儀式のための作務は格別でした。

瞑想は通常作務のあとが例でしたが、今回ははじめに瞑想をさせていただき、そのあと作務で順序が逆でしたがこれも中々でした。

セヤードーにご指導いただき、まだまだ未熟ですがここまでこれたことに喜びを深く味わうことができました。自分がこれまでやってきたことが、セヤードーの御指導のように努力してきたことが、これでいい、間違っていなかったと強く感じることができました。

いつも通り心配り行き届いたお世話を瞑想者にさせていただきありがとうございます。

サードゥ サードゥ サードゥ

● 中村洋子 (59)

瞑想期間：2015年11月18～26日 (10月30日～11月3日作務の功德行)

1. 一年ぶりに9日間の宿泊瞑想会に参加しました。今回は、入庵前に世間の心配事など全てなくなり、安心してできました。瞑想初日昏沈睡眠が少しでたものの、セヤードーに面接の際に観察法を教えただき、その後は、最終日迄、しっかりとした心で往することができました。

セヤードー、お寺の皆さま、功德行の皆さま、一緒に瞑想をしてくださった皆さま、合宿では一緒にできなくても、影で支えて下さっている皆さま方のお陰さまで今回この秋の、比丘サンガの安居明けの時期に、バーバナーハウスの土地、建物を開くめでたい時に、今年も原因が揃って修行ができたこと、とても幸運です。家にもどっても熟練して次回に続けたいと思います。又、一年間功德行、三宝の旅をしたいと思います。ありがとうございました。

ブッダ サーサナン チラン ティッタトゥ

2. 皆様の功德に サードゥ サードゥ サードゥ

● Y. (52)

瞑想期間：2015年11月18～23日

1. まず初めに、セヤードー、吉田様、プンニャーナンダ様、佐竹様、瞑想者の皆様、作務の皆様、会員の皆様、また、その他支援された方々にお礼を申し上げたいと思います。このような特別宿泊瞑想会に参加できたのは皆様の支えがあったからこそです。ありがとうございました。心から感謝致します。

今回の瞑想会では、自分の不徳の致すところを痛感しました。日常生活の忙しさから日々の実践にさく時間が少なくなり、やはり心が落ち着くのに時間がかかりました。修行は浄心庵の中でだけするものではなく、日々の積み重ねであり、雑用を減らしてこそ修行できるのだなあと改めて納得致しました。

今後は浄心庵での修行を引き続き日常の中で生かせるよう精進していきたいと思っています。参加させて頂き、心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。

2. 前回からですが、おふとんと枕が柔らかく楽になりました。ありがとうございました。
3. お坊様方の食堂を瞑想者も使わせて頂けたことは、本当に貴重なことで、またとない嬉しいことでした。ありがとうございました。

● 藤井慈光 (76)

瞑想期間：2015 年 11 月 21～23 日

1. 食堂増築改築のお祝いに出席できて喜ばしく私達にとっても幸せなことでございました。
2. 今回は一人部屋でゆっくり落ち着いて使わせて頂き有難うございました。

● S. (64)

瞑想期間：2015 年 11 月 19～23 日

1. 今回は、今までなぜだろうと思っていたことができたというか何と書いて良いのか分からないのですがうれしい限りです。これから自宅でも実践の力になります。
セヤードーのお蔭です。ありがとうございました。
2. いつもながら整った環境で実践させていただきありがたかったです。

● 浅田朝夫 (57)

瞑想期間：2015 年 11 月 21～23 日

1. 功德行で参加させていただくつもりでおりましたが、思いがけず3日間瞑想に入らせていただくことが出来ました。三帰依、八戒、布施、聞法、瞑想の功德を積ませて頂き、また、バーワナーハウス、土地建物を開くお祝い儀式に参加させて頂いて、喜びの心が生じました。数年前までは、喜びの心 ピーティ ということも分かりませんでした。セヤードーのお導きにより、以前は分からなかったことの中に、少しですが分かるところが出て来たような気が致します。分かることを増やして行くために正精進して行きたいと思っています。

● 平野義夫 (68)

瞑想期間：2015年11月23～26日、(10月31日～11月3日、21～22日作務の功德行)

1. 1年ぶりで作務・宿泊瞑想会(特別瞑想会)に参加させて頂きました。しばらくぶりなので、どこまで復帰できるかと思っていましたが思いのほかはやく立ち上がることができました。これもセヤードーの素晴らしい面接ご指導のおかげと感謝申し上げます。朝の10分の法話も、自分のこととして伺いました。また一つ疑問をとくことができました。ありがとうございます。

● 平野英江 (69)

瞑想期間：2015年11月23～26日、(10月31日～11月3日、21～22日作務の功德行)

1. 1年の年を重ねて高齢者を意識するようになりました。セヤードーの面接で年を取ると集中力がなくなり瞑想が出来なくなるのかと心配だったので尋ねてみました。
ずっと瞑想しているので集中力は高くなります、ボケません。とにこやかにおっしゃいました。体力と気力が衰えて出来なくなっていくのではと考えていたので1つ解決し、続けていく励みになりました。お祝い儀式や瞑想会を支えて下さる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。
2. 新しい食堂の二階に泊めて頂きました。お祝いのあと、皆さんが帰られてから、広々とした清潔な部屋に一人で泊り、窓からは提灯の灯が輝いて本当にきれいでした。別世界です。本当に素晴らしい気持ちの良い空間です。ありがとうございました。完成までのお寺の皆様を始め、吉田さまのお力と改めて思います。大変そうな様子もなく平常通りにこなされていくそのお力とエネルギーに感謝致しております。

● 本多信博 (51)

瞑想期間：2015年11月21～26日

1. 本当に得難い体験をさせて頂きました。
何と形容したらよいのか、最高の環境でお釈迦さまの法を学び、ヴィパッサナー瞑想を実践するのに、この国にこれだけの場所があるのは本当に幸せなことです。
初めての参加ではじめは緊張していましたが、セヤードーの毎日の面接(対機説法)、功德行者様の懇切なるお世話、食事のご供養などに徐々にときほぐされていき、瞑想修行に打ち込むことが出来るようになりました。これまでの人生でこれ程穏やかな心境になったことはありません。
セヤードーには六日間の中でお釈迦様の教えの本当に大切な所を教えて頂きました。また吉田郁子先生には暖かく優しくお導き頂きました。本当にありがとうございます。功德行者の皆様、浄心庵精舎の皆様、上座仏教修道会関係者の皆様、わたくしがこの特別宿泊瞑想会に参加する原因を作った下された全ての方々に感謝いたします。
そして快くわたしを送り出してくれた家族にありがとうの言葉とこの六日間の報告をしたいです。
2. 参加した時期が例年になく寒かったので、寒さ対策は大切だと思いました。
余りぶ厚いものだと瞑想修行には適さないので薄目のものを何枚も用意して機に応じて調節できるようにした方がいいです。あと、トイレのタイミングが難しいと思いますので少しでも時間があ

れば細目にしておく方がいいです。

*** 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。**

● 武藤芳美 (64)

瞑想期間：2015 年 10 月 31 日～11 月 1 日、11 月 19～22 日

1. 仏暦 2559 年、平成 27 年、11 月 22 日に、バーワナーハウス（瞑想者食堂・台所）の土地・建物を開くお祝い儀式がありました。

セヤードー、吉田代表をはじめとして、皆様のお蔭でとてもりっぱな建物ことができました。古くからの会員の 1 人としてこの建物の為に、みな様と一緒にお布施できたことは、とても嬉しく随喜申し上げます。セヤードー、吉田さん、本当に有難うございました。

● 坂野斎 (54)

瞑想期間：2015 年 10 月 30 日～11 月 1 日、11 月 20～23 日

1. バーワナーハウスの土地・建物を開く儀式に参加させて頂き、灯りのお布施をさせて頂き、そのもたらす安心、安らかな心を得ることができました。

瞑想の進歩は遅いですが、五欲をできるところから控え、戒律を強めることで少し前進できることがわかり、喜び功德を得ることができました。

お釈迦様の教えが正しいことを実感しました。実践は難しいですが少しずつ決心していきたいと思います。お導きありがとうございます。

2. 作務の後、落ち着いて過ごすことができ、安心、安らかな心で寝ることができます。

浄心庵の環境の維持大変なことと思います。有難うございました。

3. バーワナーハウスの土地・建物を開く儀式でセヤードーが慈經を唱えたとき地震が occurred。思考の及ばないことがあることを実感しました。

● 熊谷寿子 (57)

瞑想期間：2015 年 10 月 31 日～11 月 1 日、11 月 21～23 日

1. めったにない建物のお祝に参加できてとても幸運でした。

セヤードーの説法が心にしみ入り、喜びがでました。功德行も一生懸命しましたし サードゥ サードゥ サードゥ です。もう少し自由がきくようになるまで功德を積んでいつかは 10 日間とっております。セヤードーに感謝 感謝です。

2. 増築された 2 階の最高のお部屋に宿泊させていただきましてありがとうございました。

● 新井陽介 (38)

瞑想期間：2015 年 11 月 21～23 日

1. 今回は二泊三日の短期参加でしたが、バーワナーハウスお開き儀式の準備にも遅ればせながら加わることが出来、とても充実した三宝の旅が出来ました。
今迄お世話になった、そしてこれからもそうなるであろうこの場所に対して功德を積むことのできる喜びを何度も味わうことができました。何よりも自分にとって大きかったのは、思いがけず行われたお布施の受領書の授与でした。法友のみなさまがたが、セヤドーの御手から、その輝かしいばかりの功德の証を受け取る姿に、ムディター：喜があふれんばかりに湧き起りました。また、自分が受け取った受領書には、私の母の名前も書いてあり、嬉しく、また誇らしい気持ちになりました。功德行～作務に関しては、心穏やかに、うまく出来ないことがあっても、問題に明るく対処できるようにしたいという目標をもって参加しました。足を引っ張ることが多々あり申し訳なかったですが、また精進して参加させて頂きたいと思います。
2. 快適に過ごせました。お風呂にゆったりはいれて心身ともにいやされました。
3. バーワナーハウスのお祝い儀式、参加しやすい日程に設定して頂きありがとうございました。また、今後ともよろしくお願い致します。

● 平野綾 (41)

瞑想期間：2015 年 11 月 21～22 日

1. 今回初めて作務で参加させていただきました。1泊2日という短い時間でしたが、とても楽しくてエネルギーがどんどんあふれてくる感じがしました。また、バーワナーハウスの土地・建物を開くお祝い儀式の時に作務をさせていただけたことを心より感謝申し上げます。これからも機会があれば瞑想者としてだけでなく作務の功德行も積ませていただければと思います。どうもありがとうございました。

● 影山幸雄 (55)

瞑想期間：2015 年 10 月 31～11 月 3 日、11 月 22～23 日

1. 食堂完成のお祝いに参加できて良かったです。特別な功德を積めたと思います。
上座仏教修道会と浄心庵が増々発展すること間違いのないと思います。
2. いつもの通り快適でした。

● 石田美恵子 (58)

瞑想期間：2015 年 11 月 22 日

1. 今日の土地・建物を開くお祝い儀式に参加させて頂きました。説法会の時いつもセヤドーは慈経等を唱えていただいて、それを聴いておりますが、今日のセヤドーの慈経には特に感動し、胸が一杯になりました。皆さまとお布施できたこと、とても嬉しいです。ありがとうございました。

サードウ サードウ サードウ

● 吉田美夫（48）

瞑想期間：2015年11月22日

1. バーワナーハウスの増築おめでとうございます。このお祝いの儀式に参加できて大変うれしかったです。セヤードーから慈悲のエネルギーをいただきイライラした心が静まりました。セヤードーに「慈悲のエネルギーを送るので、がんばってください」と励まされ、力がみなぎってきました。今は大変気分がよくセヤードーに感謝感謝です。

このような清浄な場所、偉れた指導者に出会えて大変幸せに思っています。セヤードー、会員の方々に感謝申し上げます。

※ 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。