

平成 28 年度 第 5 期特別瞑想会に参加された方々の感想

2016 年 10 月 1 日（土）新月のウポサタの日から 11 月 30 日（水）の 2 ヶ月間、浄心庵精舎において、第 5 期特別瞑想会が開催されました。今年も浄心庵精舎に真摯な瞑想者が来庵され、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。今期も、1 ヶ月間という長期の瞑想実践をされた瞑想者もいらっしゃいました。

特別瞑想会の期間中には、安居明けのお祝い儀式もあり、多くのミャンマー人が功德を積むために、参拝のため来庵されました。また、ミャンマーの比丘様 3 名も来庵し、大長老の通訳を通して、それぞれの比丘様からご説法を賜わるという貴重な機会もございました。

この 2 ヶ月間、瞑想者 77 名、参拝者 73 名、合わせて約 150 名の方々が来庵されました。来庵された方々はそれぞれ、退庵される前に、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、大きな功德をお土産にお帰りにになりました。

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。

● M.N (71) 愛媛県

瞑想期間：2016 年 10 月 1 日～10 月 6 日

1. 今回で 4 回目の参加になります。毎回、セヤードーは誠実に暖かく御指導していただいています。回を重ねるたびにヴィパッサナー瞑想実践の理解度（私自身の）が上がり、多くの学びを得ることができました。日常生活で活かせるよう精進していきたいと切に思っています。セヤードーの御指導に心から感謝いたします。
2. 浄心庵精舎の皆様、作務の方々には、瞑想に専念するのにこれ以上ない環境、心配りをいただきました。食事についてもバランスのとれた、やさしい味付けで毎回楽しみでした。本当にありがとうございました。

● 匿名

瞑想期間：2016 年 10 月 1 日～10 月 7 日

1. 言葉にしましたら、有り難い、得難い とても貴重な時間でした。言葉にはできない程の学びがあ

りました。「健康でも病気でも・身体はいつどうなるか分からない。」これは、今に居る、今努力する、今 手放す“力”になりました。セヤードーにお時間を作って頂いたことに本当に感謝いたします。

2. 食事のお世話などの作務は、瞑想会で瞑想者として参加すると、とても瞑想者を支える力になるということを、あらためて実感しました。浄心庵精舎の方々、功德行者の方、みなさんに大変お世話になりました。ありがとうございました。

● 平野義夫（69）千葉県

瞑想期間：2016年10月3日～10月5日（10月1日～10月2日作務の功德行）

1. 久しぶりで、3日間の宿泊瞑想会に参加させていただきました。ヴィパッサナーの一貫した流れの勉強をしていなかったもので、今回 基本である「物質の四大要素とその作用および瞑想時の観方」についてお教えいただきました。これで私の理解の中で、四つが完全にそろい、日頃の疑問点を解くことができました。又、名・色分離智についても誤解を解くことができました。ありがとうございました。サンガの方々にもお世話になりました。ありがとうございました。

● 平野英江

瞑想期間： 1回目 2016年10月3日～10月5日（10月1日～10月2日作務の功德行）

2回目 2016年11月21日～11月24日

1回目

1. 浄心庵はとにかく静かでした。瞑想堂はシーンと静まりかえっていて相応しい時間でした。
今、今の瞬間に気づこうとしても、過去に戻り、未来に思いが向かっています。セヤードーにお話ししたところ、こう教えていただきました。「川の水は流れて海に向い、舟もそのままでは流されていく、善の功德の舟を建てて善の功德の舟で渡って下さい。」いつのまにか過去・未来にむかっている時「善の功德の舟で渡って下さい」で今の瞬間に気づいて行こうと思います。
セヤードーの御指導、サンガの皆さん本当にお世話になりました。心からお礼申し上げます。
ありがとうございました。

2回目

1. セヤードーの対機説法が素晴らしく、心からありがたく思いました。
勤労感謝の日因んだ説法をお聴きして、今まで簡単に働いてくれる家族へ感謝するとだけ思っていたが、もっと深くまわりに感謝することを改めて思いました。
サンガの皆様、功德行の皆様、本当にお世話になりました。ありがとうございました。
食事の内容と量がバランス良く、体調が整いました。改めて感謝申し上げます。

● 山隈寛子（62）千葉県

瞑想期間：2016年10月11日～10月20日

1. 今回も大変お世話になりました。おかげ様で一心に修業に励むことができ、今回は特にお釈迦さまの教えのありがたさが強く胸に響く思いがしました。ヴィパッサナー瞑想もお釈迦さまのその教えの一環なのですネ 瞑想をする意味も今やはっきりわかります。家に帰っても続けたいと思います。

● H.K. (55) 秋田県

瞑想期間：2016年10月11日～11月10日

1. セヤードーには大変細かく指導していただき感謝しております。我流の瞑想を行っていたので、指導していただくにはご苦勞されたと思います。乱れていた心が少し落ち着くことが出来、嬉しく思います。本に書かれていたことが、こういう事かと実感出来、知らない事を覚えることも出来、これから、この事を生かして瞑想を続け、またご指導を受けにまいりたいと思います。
また、浄心庵のみなさまには大変お世話になりました。いろいろと大変だったとは思いますが、1ヵ月間続けられたのは、みなさまのおかげと思います。ありがとうございました。
2. とても楽に1ヵ月間を過ごすことが出来ました。感謝しております。
3. 歩く瞑想の時、とてもまわりが美しく、手入れされておりますので、やりやすかったと思います。セヤードーをはじめ皆様の心くばりに感謝しております。ありがとうございました。

● S.K. (73) 神奈川県

瞑想期間：2016年10月12日～10月17日（10月11日～10月12日作務の功德行）

1. 今回も行き届いたお世話を頂き感謝しております。作務は1日半という短い間の割には予定したことがやれて満足しております。
ヴィパッサナー瞑想とは元来何なのかという基本的な問いを長い間抱えておりましたが、今回、セヤードーの御指導のおかげで、迷いがスッキリとなくなりました。
庭に新しく設置された椅子に腰をかけ、風が皮膚に触れ、森の香りが鼻に触れ、身体が細かに瞬間々々生滅して 姿勢を保ち、全体がただ流れ、滅してゆくのを観るとき、ただセヤードーへの感謝と三宝の縁を感じずにはいられませんでした。
2. 細やかなご配慮、お世話されている方々の御努力・精進がみえます。ありがとうございます。

● 中村洋子 (60) 埼玉県

瞑想期間： 1回目 2016年10月26日～11月4日（11月4日～11月6日作務の功德行）

2回目 2016年11月16日～11月24日

1回目

1. 今年も特別瞑想会に参加させて頂くことができました。
浄心庵での毎日は、穏やかで、静かです。朝、起きて瞑想→朝食→聞法、礼拝→瞑想→昼食→瞑想→面接→瞑想。1日をとっても短く感じました。セヤードーからは、今今を注意、集中して意識して下さい。努力しすぎない。心と身体を善く観て坐る、立つ、歩く瞑想をバランスよく行って下さ

い、風邪が入らないように。

天候にも恵まれ、整った精舎内の庭での歩く瞑想は心地よかったです。早朝、夜は提灯が灯され、足元も安全に、瞑想できました。

食事のバランス、量もととてもよかったです。次回、作務に入った時の参考になりました。

セヤードーをはじめお寺の皆さま、会を支えて下さっている皆さまに感謝いたします。

ブッダ サーサナン チラン ティッタトゥ

ブッダ サーサナン チラン ティッタトゥ

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

2. お寺の内、外掃除がいきとどいていて、気持ちが良かったです。

2回目

1. 浄心庵で瞑想すると心が浄らかになり、幸せです。瞑想のエネルギーで心身共に元気になりました。

・11/20 ミャンマー人の比丘様が3名ご来庵され、セヤードーのお導きで礼拝、オーカーサ礼拝、3名の比丘様からの説法をたまわり、参加者一同、自分の積んだ功德をセヤードーをはじめとして3名の比丘様に、サードゥ サードゥ サードゥと受け取って頂きました。初めての経験で、セヤードーより、この功德は、大きな波羅蜜となりますと、教えて頂き、とても嬉しく思いました。

・前回のセヤードーの朝の説法は“正念について”、今回は“心について”でした。繰り返し繰り返し説法をお聴きすることで、お釈迦さまの教えが解るようになってきました。

・面接の時間もセヤードーから実践法を細かく教えていただき、日常生活でも時間を決めて熟練したいと思います。ありがとうございました。

2. 清潔でとても過しやすかったです。皆様の気配り、慈しみの心に感謝いたします。

● 梶山全道（76）神奈川県

瞑想期間：2016年10月28日～11月6日

1. 浄心庵のスタッフ・功德行者などのお世話を受け、無事予定した日程を修行でき、感謝しています。長老からの法話で、正念と正精進とのバランスが大切であると説かれた。これに依り、瞑想をあまり深くしないで自らの五蘊のありよう・変化を観るようにしている。少しずつ、因果が分かるようになればと思っている。

2. 毎日風呂を沸していただき、お蔭さまでその日の修行の疲れをとることができた。
電気じゅうたんを点けていたので、夜も暖かく眠れた。

● 西田喜久子（69）神奈川県

瞑想期間：2016年10月28日～10月30日

1. 昨年は食堂増築のため参加できなくとても残念で、今回の瞑想会を、とても愉しみにしていましたので、参加できてとても嬉しいです。年1度仮出家という形で、日常生活を離れ、非日常生活を短期間でも過ごせること、とても有難く、この瞬間を、五感を通しじっくりと味わいました。
・灯明が周辺の静けさと雰囲気に見事にマッチして神秘的でとてもきれいでした。
2. 気持ち良く宿泊できました。新しく広々とした食堂、他人様様が作って下さるお料理、とてもおいしく頂きました。
3. 瞑想会に参加できまして感謝の思いでいっぱいです。セヤードー始め、浄心庵の方々、他上座仏教の方々ありがとうございます！言葉にならない位感謝です！皆様のお幸せを心より祈念いたします。また次回どうぞよろしくお願いします。

● Y.Y. (53) 大阪府

瞑想期間：2016年10月29日～11月8日

1. まず初めに、ニャヌッタラセヤードー、浄心庵精舎の皆さま、作務の方々、一緒に瞑想して下さった修行者の皆様、上座仏教修道会を支えて下さった会員の皆様、ミャンマーの方々、全ての恩ある人々に感謝しお礼を申し上げ、その功德に随喜致します。サードゥ、サードゥ、サードゥ。
今回の合宿では、三帰依できることの喜びを痛感致しました。長い輪廻の中で一筋の光のようです。浄心庵に戻って来ることは、おびえ苦しむ生命にとっての唯一安心できる場所です。このような場所があり、比丘サンガの一員であるニャヌッタラ大長老の御指導をあおげることは、何にも替えがたいものです。長老様の御居室に入らせて頂くことは嵐の中の避難所のように心からほっとできる場所です。このような会に参加させて頂き、本当にありがとうございます。
大長老が仰った「そこまで、できますように」という言葉を日々胸にとどめ、これからも修行を続けていきたいと思えます。本当にありがとうございました。
皆様に心から「サードゥ、サードゥ、サードゥ」と言わせて頂きます。

● 奥田直樹 (49) 大分県

瞑想期間：2016年10月30日～11月8日

1. 今回は調子の悪いところからの瞑想会だったのですが、セヤードーの懇切丁寧なご指導のおかげで調子はもとどり、さらに深くまで知ることができたようです。正念の意味と、さらには本当の七覚支を知ることができ大変良かったです。これからの毎日の生活を、できるだけ正念を持ってすごし、日々の瞑想に善い結果をだすことができるようにしたいと思います。
また今回は、ミャンマーの方々のお食事のお布施をいただける機会があり、とてもおいしい食事だったです。ミャンマーのお坊様方は本当においしいものを召し上がっているのだなあと思いました。セヤードー初めお寺の皆様、作務をしてくださった皆様、一緒に瞑想してくださった皆様、大変お世話になりました。皆様がお幸せでありますように。
2. とても快適にすごせました。

● M.K. (54) 東京都

瞑想期間：2016 年 11 月 2～6 日

1. 今回は 2 年ぶりの参加でした。久しぶりにセヤードーの法話をお聞きし、気持ちがシャンとした気が致します。瞑想の方も、何日か過ごすうちに、心が澄んできて、日頃の心のよごれが落ちたように思いました。
3. 提灯が照らすようになって、夜でも足元が明るくなりました。
セヤードーはじめ、功德行者の方々には大変お世話になりました。ありがとうございました。

● O.S. (39) 東京都

瞑想期間：2016 年 11 月 3～6 日

1. 今回は、3 泊 4 日間で参加させて頂きました。前回から、3 ヶ月ほど空いており、日常でも瞑想する時間があまりとれなかったのが、前半は注意散漫でしたが、セヤードーのアドバイスで、身体と接触することで感覚が生じ、心のエネルギーと接触することで思いが生じることを伺い、生じるメカニズムを知り、集中すると、感覚が理解しやすくなり、思いが生じていることも感じやすくなりました。同じ事柄でも、日常生活と、瞑想期間中では、捉え方が異なり、心の持ちようも、対応の仕方も変わってくることに改めて気づきました。
2. 今回も快適に過ごすことが出来ました。ありがとうございました。

● K.K. (60) 東京都

瞑想期間：2016 年 11 月 3～6 日

1. 修行を支えてくださっている皆様のお陰で、集中的に瞑想できました。瞑想会を支えてくださった方々に深く感謝いたします。
2. 奇麗に掃除されて、快適な部屋で過ごさせて頂きました。
3. 集団で瞑想修行をするうえで、皆が修行に専念できるように、適切な規則を決めること自体、大変手間のかかることだと思います。原始のブッダの教団で、戒律のなかの集団生活の規則にあたる「律」も、このように成立していったのかと、はるか昔に思いをはせました。

● Y.K. 東京都

瞑想期間：2016 年 11 月 3～6 日

1. 毎朝の礼拝はおごそかで身が引き締まる思いでとても新鮮でした。自分の体調に合わせて瞑想時間の調整ができ、ありがたかったです。
2. 初めての宿泊瞑想でしたので、日々をこなすので精一杯でした。室内をはじめどこも手入れが行き届いていて驚きました。

● S.M. (43) 東京都

瞑想期間：2016 年 11 月 3～6 日

1. 途中で具合が悪くなってしまい、寝ている時もあったてすいませんでした。きちんとしたミャンマーのしきたりや、セヤードーの教えが聞けてよかったです。歩く瞑想で、風景の美しい中瞑想させていただきました。
2. きれいな布団やカーペット、新しい宿泊施設で、心地良くすごせました。ありがとうございました。
3. 細やかな心遣いで気持ち良く過ごさせて頂きました。

● H.I.

瞑想期間：2016 年 11 月 3～6 日

1. 最初 1～2 日はスケジュールに慣れるのに精一杯でした。後半 3～4 日はだいぶ慣れてきてまして、自分のペースが少しずつわかってきました。
3. 瞑想だけでなくお手伝いがしたいです。食事も真心がこめられとても美味しかったです。

● 吉田亮介 (39) 東京都

瞑想期間：2016 年 11 月 7～10 日

1. 約 4 年ぶりの参加となりましたが、独立起業後は、特に仕事が忙しく新宿教室もほとんど参加できていませんでしたので、久しぶりのダンマ漬けの 4 日間となりました。
ヴィパッサナー瞑想はほとんど基本を復習する感じでしたが、セヤードーとの面接では、色々、御指導、アドバイスを頂き、慈悲を送って頂き、何とも形容し難い、力と安心感を頂いたように思います。今、仕事は順調ですが、これもダンマの力による所が大きいと日頃感じています。
慢心することなく、忙しい時も、少ない時間でもダンマに触れて、礼拝、慈悲の瞑想、ヴィパッサナーを毎日やっていきたいと思います。又、セヤードーの説法を聞法したことで、クサラ・チェータナーが強くなりましたので、より、善行に努めていきたいと強く想いました。ありがとうございました。
2. ・初めて、宿泊した、2010 年ごろに比較すると、お風呂も浴槽に入れて、追炊きもできて、灯りもつき、ストーブも最新となって、非常に快適でした。
・食事もたいへん美味しく、短い期間でしたが、非常に快適に過ごせました。
3. 灯りは、とてもキレイでまさしく天界のようでした。

● 本多信博 (52)

瞑想期間：2016 年 11 月 16 日～11 月 20 日

1. 宿泊瞑想会は今回が 3 回目となりました。じっくりと瞑想に取り組むことが出来る日常生活では希な機会です。最初から質のいい瞑想にはならないが浄心庵での生活に慣れてくるにつれ、徐々に条件が整ってきた様な感じで四日目の夜くらいからいい感じの瞑想になりました。

セヤードーが仰る様に練習なので、練習すれば巧くなると身体で覚えていきたいです。また、正念を日常生活の中でも出来るだけ行いたい気持ちです。

セヤードーの朝の説法は心についてで、とても深く素晴らしかった。毎日午後の面接ではヴィパッサナー智慧の土台である事柄についてお教え頂きました。この説法の内容が実感につながっていくので仏教はおもしろいですね。

最終日には四人の比丘サンガに同時にお会いし、説法をお聞きする好運にも恵まれました。最高に幸せな5日間でした。浄心庵精舎の皆様、瞑想者の皆様ありがとうございました。

2. 宿泊期間を通して細やかにお心づかい頂き、たいへん快適に過ごさせて頂きました。

● O.S. (64) 大阪府

瞑想期間：2016年11月18日～11月24日

1. 今回の特別瞑想会は、7日間という短い期間でしたが、参加することが出来、また無事に終えることが出来て、この上もない喜びです。やはり浄心庵は特別な場所です。日本にこのような瞑想修行が出来る所は浄心庵以外にないと、心から確信します。ご縁をいただいた師であるニャーヌッタラ大長老、そして、浄心庵精舎の方々、そして作務の方々、ご一諸に修業して下さった法友の方々に心より感謝します。今迄、出合った人々、出来事、生きとし生けるものたちへ感謝の気持ちでいっぱいです。これも仏教に出合ったおかげさまで。今回も大長老からたくさんのご指導を頂きました。これらすべてが私の宝物です。もどりましても精進し修業に努めたいと思います。ありがとうございました。
2. いつもお心づかい感謝しています。私自身が人をお世話する時、これ程の行き届いた心づかいが出来るのか、いつも我が身を省めています。感謝の言葉では表わせません。ありがとうございました。

● 杉浦亜由美 (42) 東京都

瞑想期間：2016年11月19日～11月23日

1. 5日間の瞑想を終え、喜びの心でいっぱいです。教え導いて下さった大長老、この瞑想会の場を整えお世話くださった浄心庵精舎の皆様、作務の皆様、お布施者の方々に心より感謝申し上げます。5日前と今を比べると、身体も見違える程元気になり、心も喜びにあふれ軽快です。正しい真理は八正道、ヴィパッサナー瞑想しかない、改めて、上書きするように確信しております。日々の雑務にかまけてヴィパッサナーが少なくなっていました。そんな中、このような貴重な、貴重な機会をいただき感謝申し上げます。セヤードーの大恩に報いるよう、これからも日常生活の中でも、できる限り精一杯精進して参ります。ありがとうございました。
2. 完ぺきです。何も不足はなく、十分すぎるほど快適でした。特に、どこもかしこもすみずみまで清掃が行き届いており、さすが浄心庵は最高のお釈迦さまのお寺と感じました。また、私もおそうじの作務の功德を積みに参りたいです。
3. こちらへうかがうたび、どんどんお寺の輝きが増しているようです。素晴らしいです。

● M.T. (64)

瞑想期間：2016 年 11 月 28 日～11 月 30 日

1. 今年も雑事に追われ、特別瞑想会に参加できないかも知れないと不安に思っておりましたが、何とか最終で参加させて頂くことができ、とても喜んでおります。

セヤードーから直接ご指導を頂き、精舎の皆様に暖かく見守って頂き、この上ない、贅沢な時を過ごさせて頂きました。この体験を無駄にしない様、「今」の心を見続けていきたいと思っております。本当にありがとうございました。

＊ 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。

● 松林希枝子 (49) 東京都

期間：2016 年 11 月 21 日～11 月 24 日

1. いつもより体調も良く作務も疲れることもなく喜びでやりきる事ができました。
改築されてから 1 度も来れなかったのが、今回は新しくなった台所などいろいろ見る事ができて作務で良かったと思う点でした。思っていたより手際良く早く仕上がっていくのが安心感につながりどんどんやる気と達成感を高めていくことができたように思いました。この数年間体を動かしていく人生の流れが続いていたのでそのいきおいでぜひ『作務』にそのエネルギーを役立てたいと機会を待っていたので願いがかなって大変満足、感謝をしています！
2. 使わせて頂いたお部屋は最高のロケーションと環境でした。それほど寒くなくきれいで快適でした。

● 武藤芳美 (65)

期間：2016 年 11 月 23 日～11 月 26 日

1. 今回は、日頃作務をがんばっていらっしゃる方々が瞑想をされていました。いつも作務、功德をたくさん積んでいらっしゃるの瞑想も集中され智慧が増大されているのがよくわかりました。
今日はこの瞑想者の方々にふさわしい、一段と深い説法の内容でした。この素晴らしい日に立ち会うことができ、喜びがでました。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。