

## 平成 30 年度 第 7 期特別瞑想会に参加された方々の感想

2018 年 10 月 1 日（月）から 11 月 30 日（金）8 日目のウポサタの日までの 2 ヶ月間、浄心庵精舎において、第 7 期特別瞑想会が開催されました。

特別瞑想会期間中には、毎朝、大長老による 10 分の朝の説法が行われました。

また 11 月後半には 3 名のミャンマー比丘様による、夜の説法会が三夜連続で行われ、大長老の通訳を通して尊い教え戒めを賜わるといふ、大変得難い貴重な機会をいただきました。

今年も昨年に引き続き、大長老のご先導で、比丘サンガによって「吉祥なる定礎儀式」をはじめ様々な儀式が執り行われ、尊い比丘サンガのエネルギーに包まれながら、瞑想者、功德行者の皆さんは、八正道（戒・定・慧）の瞑想修行に励むことができ、この上ない、特別な功德を積むことができました。

最終日には、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、大きな法のお土産を持ってお帰りになりました。

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。

### ● 中村洋子（62）埼玉県

瞑想期間：2018 年 10 月 1 日～10 月 11 日

1. 比丘サンガの安居中の秋の特別瞑想会に、2 年振りに瞑想修行で参加することができました。念願のシーマーの土地の中で、毎日瞑想やお経を念じることができたことは、大きな喜びです。又、今回は 8 日目のウポサタ、新月のウポサタがあり、比丘サンガと一緒にシーマーの土地の中でお経を唱え、瞑想をできたことは、三宝との大きな縁になると思います。  
朝、目が覚めた時から夜、眠りに着くまで、歩きつつも、立ちつつも、坐りつつも、臥しつつも眠らないでいる限りは、念には念を入れて、瞑想すると心が静まり、身体にも注意の力が働いて楽でした。今回は、今迄セヤードーに教わってきたことを熟練することができました。毎日の朝の説法、

面接での対機説法もとても深く、老病死に備えて、元気なうちから瞑想実践をしていくことは、安心です。10日間教え戒めて下さる先生の近くに住むことは、幸せでした。セヤードー、お寺の皆さま、法友の皆さま、功德行の皆さま、瞑想修行を応援して下さいました。ありがとうございました。

ブツダ サーサナン チイラン ティッタトゥ

サードゥ サードゥ サードゥ

2. 静かで、淨らかで、快適に生活できました。

食事、お掃除も細かいところまで、いきとどいていました。

ありがとうございました。

● M.T. (66) 兵庫県

瞑想期間：2018年10月3日～10月9日

1. 今回は一週間瞑想させて頂きました。淨心庵は、そこかしこ静けさが漂い、空気はどこまでも澄んでいて、非日常の世界でした。日を重ねるにつれ、自分の心が落ち着いて行くのが見えました。お陰様で、少しはきれいな心になったような気がしております。ご指導いただきましたセヤードーをはじめ、お世話になりました皆様に心からお礼を申し上げます。

● 匿名 (56)

瞑想期間：2018年10月3日～10月8日

1. 参加しつつ、以下のようなことを思いました。
- ・ 生きている中で、最も何よりも真剣に取り組むべきことであり、為すべきことであり、次の機会があるかどうか、条件が揃うかどうか分からない、と見つつ、できる限り注意集中に専念すること、と。
  - ・ 淨心庵について ①この時期は気候もよく、静かで落ち着いている ②厳格さを備えている ③ご指導くださる卓越した師が居られ、三宝のもと瞑想指導を受けることができる ④食事などお世話して下さいの方々居られ、支えられ頑張ることができる。このようなことを改めて感じ、このような場所は恐らくここにしかない、と思いました。

● H.O. 茨城県

瞑想期間：2018年10月5日～10月7日

1. とても充実した三日間でした。

セヤードー、吉田代表、ケーマーナンダ比丘さん、修道会の皆様、作務の皆様ありがとうございました。

今回、セヤードーとの面談で再度、瞑想の基本を教えていただき、深く理解できました。

これまでの教えで以前よりも多くのことに気付くことができましたが、より一層気付くことがで

きそうです。修道会が多くの人々にお釈迦さまの教えを伝えることで、幸せにお導きされることをお祈りいたします。

セヤードー、修道会の皆様のご健康をお祈りいたします。本当にありがとうございました。

2. とても快適でした。

● K.M. (56) 東京都

瞑想期間：2018年11月5日～11月9日

1. ・今回は5日間と短いので、思うような成果が得られるか心配でしたが、初日からよく集中が得られ、セヤードーの面接では、より深いことを教えて頂くことが出来ました。  
・来年の特別瞑想会をめざして、毎日家で瞑想実践をがんばりたいと思います。
2. ・今回はじめて広い部屋での宿泊になりました。  
とても快適で申し分ございませんでした。
3. ・パンジー畑が作られていて、大変よい香りがあたりにただよっておりました。思わず“気づき”を忘れるところでした。  
・シーマー結界の中で少しだけ歩いたり、坐る瞑想もしてみましたが、何か護られるような不思議な安心感がありました。

※ その他お気づきの点

- ・10年前は、別荘の住人がテレビを見ながら、大爆笑する声がきこえましたが、だんだん近所の方がいなくなり、聖域的な場所になってきたように感じます。シーマーが完成すると、いよいよ完璧になるのではないのでしょうか。

● H.S. (31) 神奈川県

瞑想期間：2018年11月5日～11月16日

1. 場所がとてものどかで静かな所でしたので、静かに自分のペースで実践することができました。規則正しい、世間的なものから離れた生活が身体と心を健康にしてくれます。  
朝の礼拝、説法では、皆さんがゆっくりと丁寧に礼拝されるのを見て、自分もあせる気持ちを起こさずに心を込めて礼拝することができました。説法は、セヤードーがとてもやさしい口調で話されるのを聞いて、自分もやさしい気持ちになれます。  
ゆっくりと丁寧に行うことは、とても忍耐のいることですが、そのようなことがいい結果をもたらすことが分かれば、あまり苦なく行うことができますし、心も穏やかに親しんで行うことができました。世間は慌ただしいですが、ここは、心の静けさを大事にするいい方達が集まるいい場所だと思いました。

● Z.K. (78) 神奈川県

瞑想期間：2018年11月23日～11月29日

1. 長老をはじめ精舎の皆さん、功德行者、布施者、瞑想者に加えてミャンマーから来られた比丘の方々など、皆さんのお蔭で無事に終えられたことを感謝しています。  
また、シーマー定礎儀式にも随善でき、ミャンマーからの比丘3人の法話の聴聞もできたことは、有難いことです。式が丁寧に行われたこと、ミャンマーでの法話で具体例を挙げることも印象的でした。宿泊中は、ほぼ全ての日の天候に恵まれたことは好運でした。
2. 防寒具を整え、カイロを使わせていただいたので、寒さに負けず、瞑想できた。

※ その他お気づきの点

先日、甥が急に病死して落ち込み、それから硝子体ハク離で外界にない輪が見えるようになってイライラしていた。長老から、亡くなったことへは「捨」の心で受けとめるように助言を受け少しずつ気持ちが穏やかになって来ている。

また、「悲 Karuṇā」（抜苦）についても教わり、単に同情するのではなく、苦しみから脱け出せるよう手助けするようにとのことであった。これから、ボランティア活動の進め方に、工夫していきたい。さらに、身・心を鎮めて、今に気付き、その生滅を観る（法随念）を勧めていただいた。

● 本多信博 (54) 東京都

瞑想期間：2018年11月23日～11月29日

1. 前半はテラワダ仏教に則った方法による浄心庵シーマー（戒壇）建物シェーダゴン形仏塔建立、吉祥なる定礎儀式に参加させて頂き、まことにめでたいありがたい体験でした。日本上座仏教修道会に御縁のあるの方々、日本の方々、仏教、日本に御縁のるミャンマーの方々、そしてはるばるこの儀式のためにミャンマー国から来日されたの方々、誰もがお釈迦さまの教えが永く続きますようにとの願い、また涅槃への因縁になりますようにとの思いを込めて儀式に参加されている尊いお姿に感動いたしました。

後半（25日～29日）は瞑想者としてセヤードーに教え導かれながら出来るだけその場その場に気付くように心をこめて頑張りました。セヤードーの朝の説法、浄色（眼、耳、鼻、舌、身）については素晴らしいものでした。夜はミャンマー国からご来日された比丘サンガさまがおひとりずつ高くて深い説法をして下さいました。本当にありがとうございました。

セヤードー長老には今回もやさしく、わかり易く懇切に教えてくださりありがとうございました。御世話してくださったお寺の皆さま、作務の皆さま 本当にありがとうございました。

ウチに帰ってももっと熟練していけるように瞑想を続けて頑張っていきます。

\* 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。

● 熊谷寿子（61）千葉県

作務期間：2018年10月6日～10月8日

1. 功德行で参加しました。少し時間があつたので、シーマーのベンチにすわり瞑想させていただきました。暑い日にもかかわらず、とてもさわやかな風が吹き、シーマーのエネルギーを感じ、気持ちがよかったです。特別瞑想会なので人数も少なく、ゆったりした時間が流れているようでした。これもセヤードーのお陰様と感謝しております。

● 鈴木公郎（75）神奈川県

瞑想期間：2018年10月16日～10月20日

作務期間：2018年10月20日～10月22日

1. 4日間瞑想、2日間作務

瞑想は、今回とりわけ御丁寧にご指導をたまわりセヤードーに感謝しております。

自宅でも毎日精進しているつもりですが、不審な点、判らない点が多々あり、今回ここ1年弱でたまった問題点を全部御指導頂いた気がします。

作務は来る前に心づもりしていた作務が、ほぼ全部やれて満足しています。

2. シーマーでのヴィパッサナー瞑想は格別なもの今回改めて認識いたしました。
3. 瞑想者、功德行者ともに、お寺の皆さんには細かく気を配っていただき恐縮しています。お寺の皆さんの猛烈な忙しさには毎回驚くばかりです。

● T.A（76）福岡県

作務期間：2018年11月20日～11月26日

1. カティナシーワラ儀式、吉祥なる定礎儀式に参加するために、11月20日から11月26日迄、功德行をさせていただきました。  
儀式はいずれも日本では初めて、ミャンマーでもこのように、正しく、荘厳に行われることは、  
きわめて稀なことで、誠にありがたいことで感謝致しております。
2. 浄心庵に宿泊させていただきました。毎年瞑想会に参加の際は、浄心庵でしたので、いつものように、バツダンダ・ウ・ニャーヌッタラ大長老のお傍で、大きなお慈悲につつまれて、恩師たちの徳と恩を感じて、修行させていただきました。感謝致しております。
3. バツダンダ・ウ・ニャーヌッタラ大長老はじめ、吉田代表や皆様のご指導とお世話にありがたく御礼申し上げます。

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。