

令和元年度 第8期特別瞑想会に参加された方々の感想

2019年10月1日（火）から11月30日（土）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8期特別瞑想会が開催され無事に終了いたしました。

来庵者は、ミャンマー高僧比丘を含む7名の比丘サンガをはじめとして、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230名でした。

期間中は、「カティナ シーワラ ダーナの儀式」をはじめとして、様々な儀式が執り行われました。また、幸福にも、高層比丘3名の方々から、ご説法をいただき、大長老の通訳を通して尊い教え戒めを賜わるという、大変得難い貴重な機会をいただきました。

毎朝の礼拝時には、大長老による朝の説法と対機説法が行われ、参加された方々は大変喜び、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。
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。

● H.T. (29) 大阪府

瞑想期間：2019年10月6日～10月14日

1. 今回はいつもと違い、自分自身の精進の力が途中でとても弱くなってしまいました。自分の心がきれいになることを拒んでいるような感覚でした。それでもあきらめず、ねばり強く瞑想会に居続け、とても苦しくなった次に色々な気づきが生まれてきました。「五欲に対する未練、過去の嫌だったこと、今自分の嫌いな人への感情」これらすべて自分が年をとったり、瞑想などで知恵が増大すると共に変化し、消え去っていくものであり、今それにとらわれる必要はない。というような気づきが特に印象に残っています。セヤードーからは物事が変化していくことについて、輪廻のことについて様々な説法をしていただき、自分の修行にたくさんの力を与えて頂きました。セヤードーをはじめ、お寺の皆さん、他にもこの瞑想会を支えて下さったたくさんの方々のおかげで今の自分があります。自分の積んだ全ての功德を回向します。エコー エコー エコー 本当にありがとうございました。 サードゥ！ サードゥ！ サードゥ！

● K.S. (76) 神奈川県

瞑想期間：2018年10月28日～11月3日

1. 毎回瞑想会に参加するたび、もう歳でこれが最後かもしれないと思いますが、今回も1週間というまとまった期間参加できました。これも毎回ですが、セヤードーの懇切丁寧な御指導には感謝です。自分で長年やっているにもかかわらず、セヤードーの御指導で、問題が霧が晴れるように解けていくのが不思議です。私の方もそうしたセヤードーの御指導を予感し待っているようなところがあると思っています。ヴィパッサナーは私のようなものにとっては、最も縁遠いものですが、一歩でも二歩でも命根が尽きる前に進みたいと思っています。

● 奥田直樹 (52) 大分県

瞑想期間：2019年10月28日～11月4日

1. 2年ぶりで8日間お世話になりました。オリエンテーションで吉田先生が「奥田さん、疲れてそう…」とおっしゃったので、そうかな？と思っていたのですが、実にその通りで、まったく瞑想ができない状態が4日続きました。面接でセヤードーに相談すると、座る、立つ、歩く瞑想のやり方を「おさらい」と称してもう一度教えていただきました。忘れていたことやあたらしいことなどがあり、とても勉強になりました。おかげさまで後半は前のころのように瞑想できるようになりました。セヤードーはおっしゃりました。「瞑想はスポーツと同じ正しいやり方でやらないと上手になりません」と。これで家に帰っても続けて瞑想ができそうです。ありがとうございました。また、今回はとてもめずらしい尼僧一時出家の儀式を拝見することもできました。セヤードーをはじめとするお寺のみなさま、作務のみなさま、瞑想者のみなさま。支えてくださったすべてのみなさまが、お幸せでありますように。

● 坂野斎 (58) 山梨県

瞑想期間：2019年11月1日～11月4日

1. メッタナンディ尼僧（慈光さま）の一時出家儀式に参加させて頂いたことで、お釈迦さまの偉大さとその法を自責の念とともに識る機会となりました。お釈迦さま、法、それを伝えるサンガのおひとりとして目前におられるニャーヌッタラ大長老、その弟子である上座仏教修道会の皆さまの慈悲のおかげで今まで浄心庵精舎に通わせて頂いていたことがわかりました。三宝の徳と恩、竹田倫子先生が主宰され、吉田郁子代表に引き継がれ今に至る上座仏教修道会の皆さまに深く感謝申し上げます。自分が輪廻の中で彷徨っている小さな生命であることと、今世はそのような生命の担当であることを認めて、少しでも罪を犯さぬよう注意し、功德が積める間は功德を積んで来世へ繋げるようにしようと思います。
2. シーマーの見える部屋で過ごさせて頂き、ありがとうございます。本当の仏教がわかるよう、瞑想だけに集中できるよう環境をご用意下さった浄心庵精舎の皆さま、上座仏教修道会の皆さまに感謝

申し上げます。

● F. S. (32) 東京都

瞑想期間：2019 年 11 月 1 日～11 月 14 日

1. 今まで集中力（サマーディ・禅定の力）を上げる事に重点を置いて修行をしてきたが、気づきの力（サティ・念）を常に今の瞬間瞬間に保つ事の大切さに気づき、実感が出来た。「正念+正精進=禅定」という事を知った。どの要素もバランス良く練習していけば修行はとても楽に、たのしく続けられる事もわかったので大きな進歩を感じた2週間でした。

● 平野義夫 (72) 千葉県

瞑想期間：2019 年 11 月 19 日～11 月 22 日

1. ・1 年ぶりの特別瞑想会である。いつもだと 4 泊 5 日であったが今回は都合で 3 泊 4 日であった。エンジンのかかりが遅いタイプであるが、今回は割とスムーズなスタートがきれたように思う。行きつもどりつの毎日であったが、セヤードーに不明な点をお聞きしながら、歩行瞑想なども直接ご指導をいただき、感謝の念にたえません。また吉田さんをはじめ、作務をして下さった皆さんに大変感謝申し上げます。

● 本多信博 (55) 東京都

瞑想期間：2019 年 11 月 26 日～11 月 30 日

1. 今回は 4 泊 5 日の日程で参加させて頂きました。期間を通して瞑想者一人という状況でしたが、特に気負いや不安はなく自然体で臨むことができました。これもひとえにセヤードーのお導きとケーマ・ナンダ比丘様、吉田正学女様、佐竹様、白洲様、功德行の皆様のサポートのおかげと感謝申し上げます。毎日のセヤードーの面談では大長老自ら手取り、足取りのご指導を頂きました。立つ瞑想、歩く瞑想等、姿を眼で見て耳で聴いて勉強させて頂きました。今回で宿泊瞑想会は 9 回目ですが、セヤードーがいつも仰るとおり毎日 5 分でも 10 分でもこれまで続けてきたことで確実に変わってきていると思っています。自分自身もそうですし、周りの環境もです。これからも仏さまの教えを忘れないように毎日少しずつでも実践し、機会があればお寺にも入って瞑想や作務をしたいと思っています。できるだけ沢山の功德を積みたいと思っています。最後に仏さまの教えがこれからはなくならないで続いていきますように。上座仏教修道会がますます繁栄しますように。サードゥー サードゥー

● 中村洋子 (63) 埼玉県

瞑想期間：2019 年 10 月 15 日～10 月 22 日

1. 今年もやっと念願の瞑想修行に入ることができました。セヤードーをはじめとしてお寺の皆さま、大変お世話になりました。応援して下さいました皆さま、ありがとうございました。この期間の瞑想者は私一人でしたので浄心庵精舎内、瞑想堂もシーマー内もすべて貸し切りでした。行き届いた環境の中で、教え戒めて下さる先生の近くに住み、何の心配もなく瞑想修行に専念することができて幸せでした。私自身 50 代とは違い体は老化して衰えてきました。病気になる前に、亡くなる前に、特別瞑想会や年に 3 回ある 10 日間宿泊瞑想会に瞑想者としても参加させていただき、セヤードーの対機説法を受けてもっと瞑想修行を進めることができればと思います。日常の生活に戻っても今世の目的が達成できるようにお釈迦さまの教え、セヤードーに繰り返し教えていただいた法の宝の実践を続けて行きたいと思います。

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

3. 昨年までは扇風機もストーブも必要がない快適な気候でしたが、今年は寒暖の差が激しかったです。来年以降は、暖かい服装、ホカロンなどを持参する必要もありそうです。今年は比丘食堂とバーワナーハウスの間の春に咲く桜の花が咲き誇り、比丘食堂の玄関の近くの朱色のつつじの花も咲いていました。

● M.N. (79) 東京都

瞑想期間：2019 年 10 月 31 日～11 月 10 日

1. 今回の目的は 10 日間の一時出家を行う為の参加でした。理由は 2 つ。以前ミャンマーの 5 人の方々が一時出家された時の瞑想の清浄で静かな広がり!!そこに座っただけですぐ禅定に入れる雰囲気これは体験しなければと感じたことでした。2 つ目はミャンマーの方々のエネルギーの強さに圧倒されたこと。もう私には時間の余裕はなく今決心しなければ後悔しますよと叱咤激励してのことでした。3 日間の準備から剃髪に至ってはあまりよく覚えていません。そして衣を身につけた後の瞑想は思うようにはいかなかったこと、静かになれたのが 7 日目頃でした。夜自室に帰る時のお月様のきれいな輝き あのようになれたらなあ～としばし、見とれて戻りましたが印象深かったです。

● 匿名 (50 代) 東京都

瞑想期間：2019 年 11 月 13 日～11 月 17 日

1. セヤードーのご指導のもと、充実した時間を過ごさせていただきました。朝のご説法で「輪廻を説く所は他にもたくさんあるが、輪廻から脱する方法を説くのはお釈迦さまの教え以外にはない」と。その教えに出会って実践していることを有難く幸せに感じると同時に、時間は無限ではないことを念頭に置きつつ…瞑想堂には一人、二人くらい…シーマーの中でも静かな時間が流れました。
3. 瞑想合宿に入られる方はそれぞれ皆さん時間を作って、その方その方目標をもって来られていると思います。今後自分が功德行させていただく際はそれを念頭に、こころを込めて丁寧に行なうのがよいと、あらためて観ることができました。

● 武藤芳美 (68) 東京都

瞑想期間：2019年11月3日～11月10日

1. 11/3(日) 藤井慈光さん(メッタナンディさん)の尼僧一時出家儀式に参加し、その夜から11/9まで、5年振りに瞑想をしました。11/10(日)は「カティナ衣を供養してお布施するお祝い儀式」に参加しました。「朝の説法」の時、セヤードーからお釈迦さまの教えは、中道・八正道で難行・苦行ではないと教えて頂きました。注意、集中していると、立つ・歩くの微細な動きが透明に、鏡の様にみえ、この状態で坐わると、楽に柔らかに坐っていることができました。化石か、死んだ人の様に対象をみていました。お釈迦さまの教えが難行苦行でないことがよくわかりました。セヤードーのお陰です。この輪廻の中で、よくセヤードーにお会いすることができたと感謝ばかりです。また、縁のあるみなさまにいくら忙しくても瞑想して、セヤードーの教えを受けて頂きたいと思いました。

● 平野英江 (73) 千葉県

瞑想期間：2019年11月19日～11月22日

1. 今回は、3泊4日の宿泊瞑想会に参加しました。セヤードーから、改めて、立つ瞑想と歩く瞑想を、年を取ってからのやり方を御指導いただき、年を重ねた身体に合せたやり方で、身体に楽なので、嬉しくなりました。気づくところは同じで、1つ1つの動作は奥が深いことがわかりました。セヤードーの御指導、本当にありがとうございます。お寺の皆様、大変お世話になりました。ありがとうございました。

● 平野綾 (45) 神奈川県

瞑想期間：2019年11月19日～11月22日

1. セヤードーのご指導の通りに努力、精進すると智慧が育つのがわかり、大変うれしく感じました。この智慧がなくならないように、自宅へ戻ってからも毎日少しずつでも瞑想を続けていこうと決意を新たにしました。参加させていただき本当にありがとうございました。
2. おかげ様でとても快適に過ごせました。お寺の皆様に感謝申し上げます。

＊ 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。

● 匿名 (29) 大阪府

瞑想期間：2019 年 11 月 15 日～11 月 20 日

1. 初めて功德行のみの参加でした。朝が非常に弱いので、6 日間やりとおせるのか不安でしたが、迷惑かけてしまいいながらも、なんとかやりきることができました。2 日目のときは少しキツイなあと感じ、3 日目は少しマシになり、4 日目にはキツさがかなりへっていました。1 つ 1 つ気付きもその中で積み重ねていったおかげで、貪瞋痴がおさえられ、そうなったのかなあとと思います。今回自分の中であった気づきの 1 つに「自分は自我意識が強い」というものがあります。何か指摘されると、怒りがわいてしまうのです。それはやはり「自分というものがある」といつまでも思っているせいなのでしょう。その気づきを生かして、今後も精進していきたいと思います。セヤードーをはじめとして、お寺の皆さん、他にもお世話になった方々本当にありがとうございました。また功德行に参加したいので、その時はよろしく願いいたします。

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。