

令和2年度 第9期特別瞑想会に参加された方々の感想

2020年10月1日（木）満月のウポサタの日から11月30日（月）までの2ヶ月間、浄心庵精舎において、バツダンタ ニャーヌッタラ大長老による第9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、北九州市の世界平和パゴダに住んでおられるミャンマー高僧比丘様2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199名でした。

期間中には、10月初日の「Garu-dhamma 重要法を認められた満月の日」をはじめとして、「安居明けの満月の日」、「Sāmañña-phala 沙門果経を説かれた満月の日」と、特別な満月のウポサタの日が三度もあり、それぞれの日にお釈迦さまが説かれた、大長老による特別なご説法を、日本語とミャンマー語同時通訳で賜るという、大変得難い、貴重な機会をいただきました。

（これらのご説法は、日本上座仏教修道会Facebook公式ページに於てライブ配信いたしました。）

また、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。

● Z.K. (80) 神奈川県

瞑想期間：2020年10月21日～10月30日

1. 瞑想会について、気づく所を新しく教わった。歩くとき、背筋を伸ばす。特にアゴを引き、首筋を立てる。胸を張る。腰骨を立てる。また、動かすときの関節の曲がり方、各部の重さ、筋肉の状態を股関節、ヒザ関節、足首の関節全てについて。特に右足の方が長いので、そのための動き方も。坐るとき、三悪 Kilesa taya になっていないか、悪行をなくし、功德を積むように Lobha (好むことへの愛着)、Dosa (嫌なこと斥ける)、Moha (因果を知らない) に気づくようにする。臥のとき、その時々で気づくことが変わる。白袈裟をつけて、一段と身を引きしめて修行に励んだ。
2. 今回は、数々のミャンマーの方々からの供養を受けて、気づきと共に味わえた。

● 匿名 (33) 東京都

瞑想期間：2020年11月4日～11月24日

1. 何不自由なく瞑想実践に専念でき、先生からの指導も個人面談で毎日受けられて教学にも実践にも充実した3週間を送る事ができました。

● Z.K. (80) 神奈川県

瞑想期間：2020年11月8日～11月13日

1. 歩く瞑想を心掛けた。姿勢が佳くないのは小学生の頃からなので気を付けても直ぐに崩れるので、これからも留意したい。足の運びについて、右足の爪先が下がっているのに気づいて上げるよう努めたところ腰関節の状態が佳くなって痛みが減った。腰から指先まで繋がって動いていることが分かった。そして躓くことが少なくなる利点もあった。歩くときに四大（地・水・火・風）の風に気づくよう指示されたが、巧く行かなかった。さらに各要素の調和に気づくように追加があった。それで、各要素に分けるよりも変化を見るようにすると、筋肉が緊張すると軟らかいから固いに変化することが分かった。
2. 日程の途中で急に寒くなって驚いた。幸いにも、石油ストーブを用意していただいたので助かった。

● 匿名 (22) 新潟県

瞑想期間：2020年11月8日～11月30日

1. 最初こちらに到着したとき最初の正直な感想は「来てしまった」でした。前から上座部仏教には興味があり、その考え方の合理性などにとてもひかれていました。そのため思い切ってミャンマーの瞑想センターに行ったこともありました。しかしそこでの体験は良いものではなく、気候も暑く、蚊などの虫が多く、言葉が通じず、何よりも食べ物が体にあいませんでした。瞑想も初心者でしたのでやり方も良く分からず1日1日がとても長く苦痛に感じました。挙げ句には体を壊して4日でリタイアしました。苦しみだけで欲が増すだけの4日間でした。こちらに来たときに、この苦い思い出がふとよぎりました。ここに来てから最初の3日、4日は確かに辛かったです。自由に飲み食いできずテレビ、携帯も使えず欲の世界にはやく戻りたいと思いました。しかしセヤードーの励まし、的確な指導、皆さんのサポートのおかげでみるみる結果がでてこの生活に幸せと安らぎを感じるまでになりました。今では欲の世界は苦しみにしか行かないこと、こちらの世界も修行は楽ではないですけど真の幸せへと続くのだとはっきり分かりました。ここまで変化できたのはセヤードー、そして皆さんのおかげです。ありがとうございました。

● K. S. (77) 神奈川県

瞑想期間：2020年11月9日～11月14日

1. 瞑想会の終わりに毎回、「今回がこれまでで一番良かった。もう歳。これが最後かも。」と思いますが、今回も同じです。シーマー仏塔建立工事の木槌音とともに瞑想会。浄心庵の方々には超御多忙のなかお世話いただきありがとうございました。男子4人、珍しく女子抜きのクルーでしたが、何故か今回特有のアットホーム感がありました。Z.K.さんとは老人同士の気安さがあります。Z.K.さんが参加する瞑想会にはこれからも今回のような御配慮を頂き是非出さしていただきたいと思っています。修道会は少数のグループによる仏道修習の場として始まったと伺っておりますが、今回吉田さんから、Facebookをはじめとするインターネットでのセヤードの御説法への反響の大きさとセヤードのお教えの拡がりをお聞きし、修道会が従来の枠を超えて発展していることに喜びを感じております。
2. いつもながらの細やかなお心配り。我々瞑想者も、修行の一環として何かお手伝いすることがあればと思いますが、なかなか、思いあたりません。

● Y.Y. (57) 大阪府

瞑想期間：2020年10月31日～11月5日

1. 今回特別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をはじめ、浄心庵精舎の皆様、上座仏教修道会の会員の皆様、有縁の方々に感謝申し上げます。コロナの中、瞑想会を開いて下さった、御苦勞に感謝の言葉以外何も申すことができません。仕事では明らかにその影響を受け忙しい日々を過ごしておりました。(人員削減)このままでは、どんどん貪瞋癡の回転が強くなっていくと思い、合宿の開催のお知らせをみて、すぐに休みをとり参加させて頂けることになりました。浄心庵の淨い空気を吸い皆様の淨らかさにふれ、そして修行に励むことで、「まぼろしだ。執着するものは何もない」とまた改めて、認識し、客観的視座をもつことができました。また、メッターナンディ様と一緒に修行し、もっと頑張らねばと励みになりました。1年間の記念日を修行できて喜びの心ができました。マハーパワーランナーでは大長老様の御説法は目の前で拝聴でき、とても嬉しく思いました。たくさん喜びを世間にもち帰り、思い出しては、世間の中でまき込まれずヴィパッサナーの智慧とともに生活していきたいと思っています。本当に参加させて頂きありがとうございました。サードゥサードゥサードゥ

● 出村悠 (30) 東京都

瞑想期間：2020年11月20日～11月23日

1. 今回は、初めて瞑想合宿に参加した冬の10日間合宿から約1年振りに、3泊4日で参加させて頂きました。特別なエネルギーに包まれた場所で、瞑想環境にも恵まれ、セヤードから対機説法を頂いたお蔭で、普段家では得られない静寂の境地を瞑想で味わうことができました。また、歩く瞑想でも、歩きながらこんなに瞑想状態に入れるなんて、と驚きの体験がありました。対機説法では、自分が今仏教のどのような状態にいるか、これからどうなっていくか、瞑想の見方や、日頃自分の中でもややもやしている事等全て聞くことが出来ました。特に、セヤードから、瞑想にもっと取り組んでいくと、出世間が日常生活でも出来るということ、時によって、瞑想が上手くいく時もいか

ない時もあるけれども、瞑想でやるべきことをやって、取り組んでいけば良いというお言葉を頂き、これからも仏教を頑張ってやっていこうという気持ちがより一層強くなりました。総じて、仏教に出会えてとても幸せです。いつも慈悲深いセヤードー、吉田代表をはじめ、浄心庵精舎の皆様、作務の皆様、瞑想者の皆様、本当に有難うございました。

2. 瞑想に集中出来る環境が全て整っており、至る所清潔で素晴らしかったです。

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。