

令和 3 年 ゴールデンウィーク宿泊瞑想会に参加された方々の感想

令和 3 年 5 月 1 日（土）～5 月 9 日（日）、新・浄心庵戒壇において、バッドンタニャーヌッタラ大長老によるゴールデンウィーク 10 日間宿泊瞑想会が開催されました。

本年は、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮しつつ、細心の注意を払いながら無事に終了いたしました。

瞑想期間中に、今回は関西、関東から、日本在住のミャンマー人の方々、中学の学生さんを含め、のべ 42 名に及ぶ瞑想者や功德行者、参拝者が来庵されました。

三宝と大長老をはじめとして、ゴールデンウィーク 10 日間宿泊瞑想会を支えてくださった会員、関係者の皆さまに心から感謝と随喜申し上げます。

皆さまの行われたすべての功德によって、皆さまとご家族の皆さま、世界のすべての生きとし生けるものが、健やかで危険がなく 心安らかに 幸せでありますように。

Sādhu Sādhu Sādhu

瞑想会参加者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。

1. 全日程を円成でき、周りの皆さんの助けによるものと感謝しています。初めて新設シーマー瞑想堂で瞑想させていただいた。明かるく広いので歩きの瞑想をゆったりできてありがたかった。さまざまな AI の仕掛けがあって、便利になった。ただしその動きに戸惑うこともあった。これからはもっと AI が進むので慣れていくことが要るのだろう。この後に、屋上にパゴダ、五重塔が載ると、如何になるかが楽しみです。夏の瞑想合宿にも加わりたい。
3. これから、シーマー内に備品が整っていけば、もっと瞑想しやすくなるのが楽しみです。

Z.D. (80 歳台) 神奈川県

1. 諸事情があり約 5 年ぶりの参加となりました。にもかかわらず快く受け入れて下さったニャーヌッタラ大長老、スタッフの皆様方に深く感謝致します。分かりやすく細やかで慈悲にあふれた大長老のご指導、そして瞑想に打ち込める環境をよく整えて下さったスタッフと功德行者の方々のおかげで最終日まで大過なくすごすことが出来ました。そして一緒に参加した全ての瞑想者たちとともに最終日をむかえられたのは私の喜びとなりました。朝からは新たに建立された“心洗われる”浄心庵戒壇で、夜は懐かしい“心癒される”浄心庵瞑想堂で、三帰依のもとヴィパッサナー瞑想、慈悲の瞑想に取り組みました。八戒の中、過ごすこの期間は厳しくもありましたが、特別に幸せな時間でもありました。今後の目標は、実生活の中で学んだことを実践していくこと、そして将来可能なら

功德行者として瞑想者の皆様にお役に立てるように修行を重ねることです。もし許して頂けるのであれば夏・秋の合宿にも参加したいと希望しております。三宝とニャースッタラ大長老をはじめとするスタッフ、功德行者、瞑想をともにした皆様に感謝しつつ最後になりますが浄心庵精舎の益々のご発展をお祈り致します。合掌

Y.F. (50) 東京都

1. 初めて参加させて頂きました。タイとご縁があり、上座仏教のことは知っていましたが、長老はじめ、代表から、礼拝の仕方から、基本の一步からお話が聞けて、穴ぼこというかつぎはぎだらけの布のようだった知識が、少しまとまり、一本筋が通ってきたように思います。これから日常に戻る中、今と同じまでいかずとも、今の気持ちを維持し、日々励むことが出来るようにいたします。
2. 寒くなく、暑くなく、快適で集中することが出来ました。

匿名 (39) 神奈川県

1. 最初の2日目位迄は、体が固く、最後迄持たないのでは、と思っておりましたが、3日目位から、何となく、「あ、そうか」と感じる所があり、それからは、その感覚を思い出しながら、坐りました。立つ、歩くの瞑想も教えて頂き、3つの方法を組み合わせて坐れば家での瞑想も何とかかなりそうです。死に関しても、悲想にならず、ありのままに死を見つめて、やるべき事をやれそうです。いろいろな気づきがあり、ありがとうございます。新しいシーマーはエネルギーに満ちていて、すばらしい体験が出来ました。御礼申し上げます。
2. いつも掃除がゆき届いており、清潔なふとんを使わせて頂き、感謝致しております。
3. 食事は、とても美しく食欲がでて、食べすぎた程です。ありがとうございます。作務の方々の御骨折りのお陰様で食事の時間が待ち遠しい程でした。

匿名 (76) 千葉県

1. 一年ぶりに瞑想会に参加することが出来ました。来る前から喜び、来てからは、新しいシーマーを見て喜び、中に入って案内、説明して頂き喜び、瞑想して喜び、何よりセヤードの説法を直接お聞きし、ダンマにふれることが出来喜び、この大善喜を帰ってから何度も思いだし、喜びます。今回参加させて頂いたこと、恩師ニャースッタラ長老はじめ吉田様に心より感謝しております。そして支えて下さったケーマナーンダ比丘様、アディパニャーナンダ見習い比丘様、佐竹様、作務の皆様、一緒に瞑想して下さった方々、この上座仏教修道会に縁のある皆様に感謝しております。ありがとうございます。この瞑想会に参加するため、体調を整えるために、努力して来ました。そして、これなら大丈夫と、待ち望んだ瞑想会でした。参加を受け入れて頂き、本当に、ニャースッタラ長老、吉田様の慈悲のお心をひしひしと感じております。戻りましても、もっと、精進して、また参加出来るように努力して参ります。思いわずらうことなく、明るい心で“タッタ タッタ ヴィパッサティ”で瞬間瞬間を観察していけるよう努力したいと思います。
2. こちらに参りまして、身体も元気、心も元気になりました。この土地、建物、新しいシーマー、ニャースッタラ長老、吉田様、作務の皆様からエネルギーを頂きました。

本当にお世話になりました。ありがとうございます。

S.O. (69) 大阪府

1. 今回、GW 宿泊瞑想会に参加させて頂きありがとうございます。コロナの中、瞑想会を開催して頂き感謝申し上げます。ニャースッタラセヤードー、吉田様、ケーマーナンダ様、アディパンニャーナンダ様、佐竹様、作務の方々、瞑想者、上座仏教修道会の会員を始めとし、有志の方々に心より感謝申し上げます。サードゥ サードゥ サードゥ

シーマーでの瞑想は静けさの中で、とても落ち着いたものとなりました。喜びの心とともに瞑想ができ、とてもありがたいことでした。長老様との対機説法では自分では理解できないことを1つ1つ謎をといて下さり、そういうことだったのかと気付かされることばかりでした。長期の瞑想は1昨年末の正月の瞑想会以来であり、大丈夫かと心配しましたが取りこし苦勞で、今までで一番楽に落ち着いて瞑想ができ、長老様に教えて頂けるということは、このようにちゃんと結果が出るのだとわかりました。今後もこの智慧の道を歩んでいきたいと再決心致しました。自分の決めた功德をやりとげることができました。皆様本当にありがとうございました。皆様の功德に随喜いたします。サードゥ サードゥ サードゥ

Y.Y. (57) 大阪府

1. セヤードーからシーマーについてのご説明を受けてから瞑想に入りました。竹田先生存命のころからの願いがかない すばらしくエネルギーの入ったシーマーでの瞑想は喜びいっぱいでした。今回4日間でしたが お釈迦さまの教えの深をまた識ることができ ありがたく 感謝の気持ちで涙が出そうでした。

セヤードー、竹田先生、ケーマーナンダ比丘様、アディパンニャーナンダさま、吉田さま、皆さま、ありがとうございました。中学1年の学生さんも参加され、作務の功德をはじめ、朝の瞑想など仏教の実践を一生懸命にされている少年のすばらしさも触れることができ、とても良かったです。

2. 作務の方々ありがとうございました。

熊谷寿子 (63) 千葉県

1. 今回の瞑想合宿は、新しい仏壇のエネルギーがとても大きかったことと、過去の瞑想体験が合わさって、凄く充実した瞑想が出来ました。セヤードーの朝の説法は、とてもお優しく、毎朝心を込めて礼拝することが出来ました。特に大念住經を聴くことが出来て、お釈迦さまの教えを日本語で伝道して下さるセヤードーの徳と恩に感動致しました。瞑想については、以前には至らなかったヴィパッサナーの観方で細かく細かく観察・洞察することがセヤードーの適格な御指導でどんどん深まっていき、日に日に法の味を味わうことが出来ました。特に、これまでは頭で理解していた無常・生滅・無我が真理であると、自分の心と身体で体験し腑に落ちた時、だから執着が苦しみになるのだと納得することが出来、嬉し涙が出てきました。本当にセヤードーの御指導は、自分の中にどんどん積み重なって全身に染み渡っているなあと感じました。やはり淨心庵は特別な場所です。これ

からも八正道の道を歩んで、涅槃への因縁となるよう頑張りたいと思います。最後になりますが、いつも慈悲深いセヤードー、吉田代表をはじめ、浄心庵精舎の皆さま、作務の皆さま、瞑想者の皆さま、会員有志の皆さま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いて、完璧でした。

出村悠 (31) 東京都

1. 今回、セヤードーと吉田代表のお許しをいただき、はじめて、浄心庵精舎のシーマー戒壇の中で日本人瞑想者たちと一緒にGWの瞑想会に参加することができました。セヤードーをはじめとして、吉田代表、関係ある人々に、とても感謝しています。お釈迦さまの説かれた法とヴィパッサナー実践の法を、高貴な品位のあるシーマー戒壇の中で、私がとても信じて尊敬しているセヤードーから直接、ちゃんと細かく教えていただき、実践する機会をいただいたので、私は本当に嬉しくてたまらないほど喜びました。この瞑想会の体験とセヤードーの教え戒めの実践法を忘れないで、日常生活の中でも、続けて実践します。瞑想堂では、三帰依と八戒を守りましたが、家では、三帰依とともに五戒をよく守って、日常生活を暮らします。
2. 瞑想者は一人一人決められた場所に座るのでとてもいいです。寝る場所も、一人一人に与えられたので、瞑想者のためにとてもいいです。朝の食事、昼の食事も瞑想者に合うように準備して、供養してくださったので、瞑想者は瞑想を実践するためにとてもふさわしい環境で過ごすことができます。お世話してくださった作務の人々にも感謝しています。
3. ①朝の礼拝でお経を唱えるとき、日本人の皆さんは心を込めて、ゆっくりゆっくり唱えられていたので、とても喜びました。これから私も、唱えるときは、このように唱えます、と決めました。なぜならばブッダ、ダンマ、サンガの徳を唱えるときブッダ、ダンマ、サンガの対象をよく念じることができるから、とてもいいです。
②私はミャンマー人ですが、日本人の皆さんがこのようにシーマー戒壇の中で、お釈迦さまの説かれた法を尊敬して実践することを眼で観て、セヤードーの日本語での説法をお聴きしたので、とてもうれしくて、自分自身も日本人の仏教徒の皆さんのように頑張りたい、実践したい心があらわれました。私もこれから実践します。ありがとうございました。

ネイリン (30) 東京都

*** 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。**

1. 新浄心庵戒壇での初めての宿泊瞑想会に参加出来たこと大変うれしく思います。
一生の思い出になると思います。

影山幸雄 (60) 埼玉県

1. 7日～9日の2泊は作務をさせていただきました。1日～5日の瞑想を終えた後だったためとても幸せな心になりました。身も軽くセヤードーのご説法もすばらしいのでまさに天界です。
セヤードー、吉田代表、ケーマーナンドさん、アディパニャーナンドさん、佐竹さん、作務の皆さまに感謝申し上げます。

熊谷寿子（63）千葉県

1. 浄心庵の新しいシーマーでの第1回目の10日間宿泊瞑想会に全日参加することができてとても嬉しいです。去年はコロナ禍の中で10日間宿泊瞑想会が開催されず作務の功德を積むことができませんでした。久しぶりに法友やお寺の皆さんと善い心で功德を積むことができて喜びの心が大きいです。今回は作務の仕事も18:30頃には終了して、その後シーマーで瞑想をすることもできました。セヤードー、お寺の皆さん、瞑想者、作務の皆さんとGW、浄心庵で過ごせて最高でした。ありがとうございました。

中村洋子（64）埼玉県

1. 3泊4日、作務に入らせていただき、ありがとうございました。新しい建物で初めての瞑想会に参加でき、善かったです。自己のところに気づく訓練は、毎回であるものの、重ねるごとに様々なことが見えてくることがあります。汚れに気づき、手離す方法を見つけ、また汚れに気づき、4日目には、ところが少し軽くなりました。

匿名

1. 久しぶりに作務として参加させていただき大変嬉しかったです。夜の空き時間にシーマーで行う瞑想は格別でした。セヤードーの面接ではいつも智慧が育つようにご指導いただけるので、気持ちを新たに瞑想に取り組む意欲がわきました。作務を始め自分にできる功德を積みながら、これからも精進してまいります。本当にありがとうございました。

平野綾（46）神奈川県

1. 1泊だけですが功德行をさせていただきました。
5月6日の朝の礼拝、瞑想は何とも言えない程素晴らしかったです。シーマーは言葉では言い表せないような、特別な清らかなエネルギーが働いているようで、シーマーの中に坐っているだけで煩惱が消えていくようです。お経を唱えている、自分と周りの声だけは聞こえるのですが、他は何もない至福の時でした。作務は少ない人数でしたが、スムーズに進みました。たった1泊ではありましたが満たされた有り難い気持ちで帰途に着きました。
セヤードー、お寺の皆さま、関係者の皆さま、支えて下さったみなさまに感謝申し上げます。

武藤芳美（70）東京