

令和4年(2022年) ゴールデンウィーク 10日間宿泊瞑想会に参加された方々の感想

令和4年4月29日(祝・金)～5月8日(日)、ゴールデンウィーク10日間宿泊瞑想会を、新・浄心庵戒壇の建物においてコロナ感染症の感染防止対策につとめて開催し、細心の注意を払いながら無事に終了することができました。瞑想期間中に、今回は関西、関東から、小学生2名や日本在住のミャンマー人の方々も含め、のべ79名に及ぶ瞑想者や功德行者、参拝者が来庵されました。

毎朝の礼拝時には、大導師バツダンタ・ニャースッタ大長老より10分間ご説法を連日賜り、「二帰依と三帰依」など仏教の根本について、後半は「ヴィパッサナー八正道」の瞑想実践を中心に、輪廻解脱に至るまでの智慧の道についてのご説法をお聴きすることが出来ました。

さらに大長老の夜の説法会も四日間開かれ、「食事についての説法」をお聴きすることが出来ました。

5月3日(火)午前7時30分、「シェーダゴンパゴダ形仏塔 仏陀一時仏陀奉安殿」において、ミャンマーからご奉送されたシェーダゴンパゴダ形仏塔の尊敬合掌礼拝儀式が執り行われ、セヤードーをはじめ参加者全員が集まりました。導師である大長老よりシェーダゴンパゴダ形仏塔についての歴史と台座から塔頂部まで詳しい説明を賜り、参加者全員喜びました。

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。

Sadhu Sadhu Sadhu

瞑想会参加者の感想文を一部ご紹介いたします。

- 長老・寺の方々・参加の皆様・会員のお蔭で、円成させていただきました。昨秋の特別瞑想会参加から半年振りなので、心が静かになるまで、日数を要した。

長老から教わったこと

- ① 念住経の内と外を観るというのは、内方と外方とを観ることである。

外方を観るときには、他の事物が無常・無我に動いている事を観る、それぞれの生きものは、その業にしたがって生きていて、生・滅する。

- ② 老い・病い・死を嫌やがらない。そうすることで心安らかに逝って佳いところへ生まれ変わる。

Z.K. (82歳) 神奈川県

- 前回は来る事が出来なかったので、今回は待ちに待った瞑想会だったので、出来る限り無駄の無い様に瞑想に取り組みました。自分の主な今回のテーマは「今、此の瞬間には物語は無い。存在するのは感覚のみである。無媒介に存在する諸感覚である。」と言う、今、此の瞬間の生き方、過し方、について、ヴィパッサナー瞑想の方法を詳しくセヤードーから指導を受けました。今後に於ては特に気を付けて努力して行きたいと考えて居ます。又、食事についての4日間の説法も受講し、お釈迦様の教えが身近になり今後、実践をして行きたいと思えます。瞑想会に参加させて頂く度に、お

釈迦様の教えは知識では無く生活に基いて実践しないと全く役立たないと痛感して居ります。又、今回は参加人数が多かったので良い刺激を受け頑張る事も出来ました。セヤードーを初め、代表、ビク、功德行者その他の方々に大変お世話になり有難う御座居ました。

T.M. (75 歳) 兵庫県

- 今回で3回目の10日間瞑想会参加となりました。夜間に4日間食事についての法話がありました。特にお粥の効果について、ほうこうをきれいにするという事で思い当たるのが、最初の瞑想会参加の感想で書いたのですが、尿の色がすごくきれいになるので、この法話は、真実だと思いました。瞑想修業の方は、気持ちばかり空回りして、7, 8分位の出来ではなかったかと思います。ただ参加する度に法話等で仏教の事について知れば知るほどすごいなあと思います。

M.N. (70 歳) 大阪府

- 大変良かったと思います。とくに、正しい礼拝を教えてくださいました。また、食事についての観もとても理解できました。瞑想の基本的なことを教えてもらったので、今後、継続していきたいと思います。

ウィンモーソー

- うまく出来たこと、失敗したこと、パニックになりそうになったこと、組み立てる前の仏塔各部の大長老からのご説明、賑やかな子供たちとの出会い、懐かしい方々との再会などなど6日間で色々なことがありました。短い期間だけれど人生のようです。全体を通してみると楽しい、味わい深い、学びの多い6日間でした。前半は功德行者としての3日間、後半は瞑想者としての3日間でしたが、両方を経験してみてまた作務を3日させて頂いてから瞑想に入ったことはわたしには良かったのかも知れません。作務をやっている間中気付きをきらさずという訳にはいきませんが、一つひとつ丁寧にやっていくうちに以前より要領もわかり早く行なうことができるようになってきていると思います。また、作務をやっていることで瞑想者としてスムーズな気持ちの切り替えができたように思います。これからもニャヌッタラ大長老からの教えを旨に日常生活でも出来るだけ頑張って積むべき功德を積んでいきたいと思っています。そして機会があれば浄心庵に入って功德行を行いたいと思っています。引き続きお導きくださいますように。

本多信博 (58 歳) 東京都

- 2度目の参加で少し心に余裕を持って瞑想する事が出来ました。前回の瞑想会でお会いした方々が元気そうに今回も参加していらっしゃるのを見て嬉しい気持ちになるとともに、初めてお会いする方を含めて、皆さんが瞑想に励んでいる姿を見て自分も頑張る事が出来ました。自分の瞑想が進むにつれて、改めて仏・法・僧がセヤードーと浄心庵の皆さんと共にここに存在している事に感謝する事になりました。本当にありがとうございます。これからも三帰依と進んでいきたいと思っています。

Y.U. (39 歳) 和歌山県

- 今回のゴールデンウィーク瞑想合宿 10 日間を無事、終えることができました。自分自身の老いや病気やまた、必ずおとずれる死であったり、また社会状況で参加することも、開催して頂くことも不可能な事もあります。1 回 1 回の大切な瞑想合宿に条件が揃い、こうして、元気に 10 日間終えることができたのも、恩師ニャヌッタラ大長老をはじめ、吉田代表、ケーマーナンダ比丘様、アディパンニャナンダ見習比丘様、佐竹様、作務の皆様、一緒に瞑想合宿に参加された皆様、上座仏教修道会の会員の皆様の支えがあってこそと心より感謝申し上げます。瞑想合宿に参加し、セヤードーの教え戒めをお聞きでき、直接法にふれヴィパッサナー瞑想を実践することで、三帰依を根本として、三宝の信が高くなり依り所は三宝しかないと実感します。セヤードーの説法のように、三帰依にもとづいて、三宝を信じ、三宝を依り所とし、三宝にこの体を預け、三宝を尊敬、合掌し、三宝を礼拝し、三宝の弟子として、お釈迦様が説かれた、「苦の滅」へのただ一つ道、「八正道」を歩んで行きたいと思います。また、5 月 3 日には、シェーダゴンパゴダ形仏塔の実物を目の前に、セヤードー自らご説明頂き、大善喜に満され、有分心にしっかり保存されました。ありがとうございました。皆様がお健やかでお幸せでありますように サードゥ サードゥ サードゥ

その他お気づきの点・・・吉田様、作務の皆様、いつも心細やかにお世話して頂き心より感謝申し上げます。

Y.O. (70 歳) 大阪府

- 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した。ニャヌッタラ大長老様、吉田様、ケーマーナンダ様アディパンニャナンダ様、佐竹様、功德行の皆様、瞑想者の皆様、上座仏教修道会会員、有縁の皆様方に心より感謝申し上げます。瞑想会では朝の御法話、対機説法での御法話、最終法話とすばらしい御説法ばかりでした。特に四聖諦を八正道の道でお教え頂き、今まで正思惟についてわからなかったことが理解が深くなりました。何度も何度も説法をくり返しくり返し聞くことで深くなりまたヴィパッサナー瞑想も熟練するようになりくり返しくり返し実践することが、大切であるということが、今回特に実感いたしました。セヤードーがこれまで何度も仰って頂いていた言葉が徐々に胸にひびくようになりました。ナーマとルーパという無常苦無我の苦しみの世界をとことん観察することでこそ、捨てられるようになるのだとわかりました。初心にもどり今後もこの道しかないので、精進していきたいと思います。ありがとうございました。最後に支えて下さった皆様に感謝と随喜させていただきます Sadhu Sadhu Sadhu

Y.Y. (58 歳) 大阪府

- お釈迦さまの教えはすばらしい。セヤードーもすばらしい。八正道についてとても細かく 深く教えていただきました。感謝申し上げます。十日間とても過しやすく 瞑想しやすい環境にさせていただき作務の方々の思いやりの心を感じました。一緒に瞑想された方々からのエネルギーにより、がんばれたのも嬉しいです。セヤードーをはじめとして、吉田代表、お寺の皆様、功德行の皆様、本当にありがとうございました。

熊谷寿子 (64 歳) 千葉県

- 前半の5泊6日は瞑想、後半の4泊5日は作務の功德行で参加させていただきました。8年ぶりに瞑想修行の後に作務をさせていただきました。瞑想修行後の作務は心身共に瞑想の功德の善いエネルギーに満され、注意集中、サティがとぎれずにできました。睡眠時間は少なくなりましたが身体が軽く、あまり疲れを感じませんでした。瞑想の功德と作務の功德の両方を積むことができ、喜びマハークサラ大善喜の生滅を何度も観ることができました。瞑想については前回の年末年始10日間宿泊瞑想会で参加させていただきましたので引き続き続ける事ができました。ニャーヌッタラ大長老から毎対機説法をたまわり、バランスよく、静かに実践することができました。朝の10分間のご説法は何度も何度も繰り返しお聴きすることによりその時の心の状態によって、気づかなかったことも解るようになってきました。セヤードーのお近くで直接ご説法をお聴きすることは大切です。ご説法の内容は、前半は“三宝について”仏法僧を信じる力が高まりました。三宝への功德がもっと高くなるように実践していきたいと思います。6日目は“作務の功德について”そして後半は“ヴィパッサナー八正道（1. 戒律のための3つの道、2. 禅定のための3つの道、3. 智慧のための2つの道）”そして最終日のテーマは“仏教のヴィパッサナー瞑想とヴィパッサナー瞑想の5つの目的”5月3日は、仏塔の奉納御安置場所とシーマー3階で仏塔のご説明をお聴きしました。法の宝をたくさんいただき、清々しい心で今回の瞑想会も終えることができました。セヤードー、吉田代表、お寺の皆様、作務の皆様、今回瞑想会に参加された皆様、会員有志の皆様ありがとうございました。

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

その他お気づきの点・・・

瞑想しやすい環境を整えて下さりありがとうございました。年末年始宿泊瞑想会の時の問題点を、今回改善することができました。

中村洋子（65歳）埼玉県

- 浄心庵GW10日間宿泊瞑想会は無事に終わったのでとても嬉しい。10日間の間に、ブッダ・ダンマ・サンガの三宝の徳と恩についてのご説法、朝10分の説法と、面接の対機説法をお聴きする機会をいただき、前より智慧が増大したので、とても嬉しくてたまりません。この10日間宿泊瞑想は、私にとって初めての瞑想です。セヤードーニャーヌッタラ大長老は、きちんと教えてくださいました。大長老が教えたとおりにできるかできないか、最初は心配しましたが、毎日の教えをその日に練習して実践したので、10日間無事に頑張ることができました。このように10日間ヴィパッサナー瞑想を実践することができるように教え戒めてくださったセヤードー大長老の徳と恩に感謝申しあげます。

恩師であるセヤードーをととても信じているので、私スミヤッカイは、この瞑想会が終わって、うちに帰っても、ブッダ・ダンマ・サンガの三宝と、母親、父親、恩師の徳と恩を感謝して、三帰依と五戒を善く守って、ヴィパッサナー瞑想を続けて実践いたします。

10日間宿泊瞑想会に参加された瞑想者たちが、自分の部屋の中で静かに過ごせるように、浄心庵戒壇2階の瞑想堂の中でも静かに瞑想できるように、様々なところから助けて、朝ご飯、昼ご飯の準備などをお世話をされたセヤラー吉田さんと共に、浄心庵の皆さんと、作務の功德行者たち、日本人・ミャンマー人の布施者たち、朝ご飯昼ご飯作ってくださった皆さんに、感謝申し上

げます。

このように、これからもお釈迦さまの教えが伝わるができますようにと、私はお祈りいたします。大長老をはじめ、皆さんありがとうございました。

スマヤツカイ（40歳）東京都

- 前回参加の時より、よく集中して修行が出来ました。10日間でしたが、あっという間で、もう終わってしまうのが残念です。目標としていたところがなんとか出きてまた目標が出来たのでまた、次回参加したいです。今回は、先輩達といっしょの部屋でしたので日常の瞑想修行の様子をよくみれました。よく学ばせていただきました。部屋の方々ありがとうございました。みなさんありがとうございました。夏合宿参加をお願いします。

匿名（47歳）埼玉県

- 今回の瞑想合宿もとても素晴らしいものでした。セヤードーの朝の説法は、とても心の込もった、セヤードーの徳と恩を感じるものでした。特に、最終日の大念住經の説法を聴けたことは、とても嬉しくて、以前も大念住經の説法を拝聴したことはありましたが、その時の感動とはまた違う感動を味わうことが出来、自分の歩んでいる道で繰り返し法の話聴く大切さを実感致しました。瞑想についても、セヤードーは、自分の人生を自分で栄えさせるための方法を、その人にふさわしい時に、導いて下さるので、日本人のために日本語で教えて下さるセヤードーに出会えたご縁があることの幸運と、やはりこの道しかないと信じる力がまた更に深まり、感謝しております。瞑想の後、続けて作務に入らせて頂きました。法友の皆さまと楽しく、嬉しく、功德を積むことが出来、夜の瞑想では作務の功德のエネルギーもあって、とても良い体験をさせて頂きました。最後になりますが、いつも慈悲深いセヤードーと吉田代表をはじめ、淨心庵精舎の皆さま、瞑想者の皆さま、作務の皆さま、会員有志の皆さま、本当に有難うございました。

その他お気づきの点・・・瞑想するための環境が全て、完璧に整ってありました。

出村悠（32歳）東京都

- 日本鉾田市淨心庵精 GW10 日間宿泊瞑想会は、去年が1回目で、今年で2回目の参加となりました。今年2回目の10日間宿泊瞑想会に参加し、瞑想することをお許し下さったセヤードー・大長老と、セヤレー・吉田先生を特に感謝していることを話したい。

10日間の間には、朝のご説法と面接の対機説法と夜のご説法をお聴きすることができました。セヤードーの毎日面接の時間には、実践の中でわからないことを質問をして、お応えくださいました。セヤードーの教えをよくお聴きして、実践するのはとても楽しいです。

セヤードーとこのように出会うことは、大変難しいことなので、私はとても嬉しくて幸せです。自分が識りたい法について質問をお聴きして、セヤードーは直ぐ応えられ、それを識ることができるのは、本当に嬉しいです。

今世、人間に生まれ、とても得難いヴィパッサナー実践法に出会い、日常生活にも役に立つ、注意

の力、智慧の力を得ることができました。このような得難い瞑想に出会うことは本当に難しい。今回で2回目ということもあり、前よりもっと、注意の力、努力の力、智慧の力が得ることを理解しました。セヤードーが教えられたとおりに、自分のよりどころは、三宝しかないので、この三帰依と五戒を命がある限り善く守って暮らし、特別なウポサタの日や休みの日には、浄心庵の10日間宿泊瞑想会のように、八戒を善く守って、セヤードーが教えられたとおりに、座る・立つ・歩くなどのヴィパッサナー瞑想を実践して暮らします、と決意いたしました。

10日間瞑想の間に、朝ご飯、昼ご飯、作務して応援した皆さんに、感謝申し上げます。
皆さんありがとうございました。

ネイリン（31歳）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。**

- シェーダゴンパゴダ形仏塔が間もなく戒壇に安置されるとのお話を聞いて大変嬉しいです。浄心庵精舎のエネルギーが更に高まって来たように感じました。瞑想者の皆さんの集中もとても強くなっている気がしました。仏塔各部分の意味、功德行の種類と意義についての御説法もためになりました。

影山幸雄（61歳）埼玉県

- 今回の瞑想会は6年ぶりに功德行者として参加いたしました。戒壇が建立されてから初めての参加でもありました。数日間でしたが、世俗を離れ清らかな場所で生活をしたおかげで清らかな気持ちになりました。いかに心が汚れていたかをしみじみ感じました。今回は幸運にもセヤードーとの面接が3回ありましたので、日頃疑問に思っていることを質問し、詳しく説明いただきました。さらにシェーダゴンパゴダ形仏塔を安置している場所を掃除させていただく機会に恵まれ、2日間掃除いたしました。仏塔のエネルギーは強く、安置場所の中にいるだけで身体が暖かくなりました。しっかりと清らかなエネルギーを充電させていただきました。瞑想会最終日にセヤードーがヴィパッサナー八正道の奥深い説法をしてくださいました。

三帰依、戒律及び禪定に基づいてナーマとルーパに注意集中して意識する、これを繰り返し行うことが大切であることを教わり、この方法しか悟れる道はないと思いました。このような奥深い話ができ、悟りの境地に達した方から直接、教われることはなんと幸せなことか。このご縁を無駄にせず、自分のよりよい人生の糧にしたいと思いました。盲亀浮木のたとえのとおり、人として生まれる確率は低く、さらにお釈迦様の正しい教えを学べ、立派な師に巡り合う確率となると、さらにさらに低い。このような稀有なご縁を生かさなければ、あとで人生を振り返ったときに大いに後悔するだろうと思いました。皆様ありがとうございました。

吉田美夫（55歳）茨城県

- コロナ禍が始まって以来、十数名の瞑想会が続いていたため、久しぶりに、20名以上の会となり、少々大変な面がありました。参加中に事故もなく終えられ、よかったです。お釈迦さまの教えを支えるため、また自分自身を支えるためにも、5泊の功德行に参加できたことを喜んでおります。参加された皆さんに、善い結果が得られることを祈っています。

匿名

- 功德行者として参加させていただきありがとうございました。日にちが経つにつれエネルギーが満ちてきてとても元気になっていくのがわかり、充実した楽しい6日間を過ごさせていただけました。この充実感をお土産に、日常生活でも功德を積めるよう精進したいと思います。どうもありがとうございました。

平野綾（47歳）神奈川県

- 私、ケイカイは、大長老をはじめとして、浄心庵精舎の比丘サンガ、瞑想者たちに、功德行者として、作務の功德を行う機会をいただき、とても嬉しくてたまらないです。
そして、私の二人の娘たちにも、お釈迦さまの教え、三帰依、戒律、慈悲の瞑想、心と身体の健康法などを教えてくださった、セヤリー吉田先生にも、感謝申し上げます。
機会があれば、このような瞑想会にまた参加して、功德を積むこと、勉強することをお許しいたさたくお願いいたします。
セヤードーをはじめとして、浄心庵の比丘サンガ、吉田先生、作務の人々は、心身ともに元気で、寿命が長くなって、お釈迦さまの教えが伝わるができますようにと、お祈りしながら終わります。

ケイ カイ（39歳）東京都

- 今回は久しぶりに少し長めの作務に参加させて頂きました。印象に残ったのは3日の朝に大きいテントに安置されている組み立てられる前のシェーダゴン形の仏塔を一目拝むことができ、とてもうれしくなりました。あんなに大きい仏塔を1つ1つ丁寧に心を込めて梱包してはるばる海を渡って無事に日本に届けてくれたミャンマーの皆様方に感謝の心で一杯です。フェイスブックに写っているなつかしいミャンマーの人々の思いが伝わってきます。作務については、思いがけないハプニングがあってもアイディアで乗り越えていくパワー、すごく勉強になりました。何とか条件、体調面を整えて5日間位の瞑想ができればと考えています。よろしくお願いいたします。ありがとうございました。

石田美恵子（64歳）東京都

- 5/5（木）～5/8（日）まで、3泊4日で功德行に参加しました。久しぶりの3泊の功德行でしたので少し心配でしたが、心身共軽かったです。朝の礼拝時のセヤードーの説法も素晴しかったです。シーマーは特別な力が働いているようで、心が静かに浄らかになる様です。朝や夜の瞑想で

は、心が満足するのがわかります。セヤードー、吉田代表、みなさま、お忙しい中、5／8、小茂田さんと二人で誕生日を祝って頂きまして本当に感謝申し上げます。

武藤芳美（71 歳）東京都

※ 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。