

## 平成 25 年度 夏期宿泊瞑想会に参加された方々の感想

平成 25 年 8 月 3 日（土）～18 日（日）夏期宿泊瞑想会が今年も無事に終了いたしました。瞑想会終了日前日の 8 月 17 日（土）はニャーナツタラ大長老の誕生された日でございます。このように輪廻解脱、涅槃への唯一の道である八正道、戒・定・慧への実践への道を教え戒めてくださる師に深く感謝申し上げ、大長老からは誕生日に因む深い説法を頂戴いたしました。

瞑想会参加者の感想文を 1 部掲載させていただきます。

- セヤードーの御指導は いつも心の支えとなります。家庭に戻ってから努力して自分を少しでも、向上させます。ありがとうございます。吉田様には、細かい所までお気づかい頂き快適に住み食べる事ができます。心から、御礼申し上げます。お身体くれぐれも御自愛下さい。

お部屋も、すみずみまで、掃除がゆき届いて、百合の花がいい香りで、とても素敵なお部屋になりました。この仏教が少しでも広がり良いエネルギーが、地球を包んでくれたらいいなと思います。心ある友人に少しずつ伝えます。ありがとうございました。

サードゥ サードゥ サードゥ

横田尚美(69)

- セヤードーも自分に対し、根気よく教えてくださいました。でもこのように教えていただけることは、特別な事だと無知な私は少し（やっと）気がついてまいりました。 これからも教えていただいたことをよく噛みしめて、勉強し、実践してまいりたいと思います。ありがとうございました。いつもメンタルフレンドハウスは清潔に保たれていて、気持ち良く使わせていただいています。ありがとうございました。今回はミャンマーの方々のお布施を私達も特別にいただき、瞑想修行をしているからこそというところに、感動し、頑張らなければと思いました。

郡司友子(57)

- セヤードーからたくさんのお話、ご指導を受けさせていただき、たいへん有意義な時間を過ごさせていただきました。ありがとうございました。とてもありがたい時間をいただいたと思いました。

M.K.(59)

- すばらしい施設、木々の緑、そして何よりも長老と皆様の功德によって、三日間修行させていただいたことを、心から感謝いたします。申し分ない環境の中一所懸命瞑想に取り組みましたが、見えてくるのは自分の至らない点ばかり、特にずっと向きあいつつつけている「高慢」に対しては、今回も悩まされ苦しまされました。長老にていねいに面接いただき、感激した心で 3 回目の朝お庭で歩く瞑想をしたいた時、物にあたっては右往左往する虫の姿に今の自分を観て、あまりのおろかさ、涙が出て止まりませんでした。今回の体験によって、私に新たな気づきが根づくよう願って止みません。

とても快適でした。お食事もおいしく量も適当で、特に 2 日目のミャンマーの方々のお布施は、類を見ない体験であり、本当にありがたいことでした。たくさんの方々が食事のお布施をされていることを知り、私もさせていただきたいと思いました。

K.T.(40代)

- 日常の雑務、時には煩わしいと感じる人間関係から離れて、浄心庵で過ごせた三日間は、喜びでした。セヤードーの説法、「本当の拠り所は内側にあること」「5力」のお話は深く心にはいつてきて、大切な気づきを頂きました。立つ瞑想をセヤードーに丁寧に教えて頂き、実践していきたいと思っております。  
K.N.(60代)

- 昨年同様瞑想会に参加させて頂いた事に感謝しております。ヴィパッサナーの瞑想の実践で身体と心が一緒に人生として生きていく気持ちになりました。この世の人生をゆったりとした気持ちで暮らしたいと思います。よい心で自分で出来ることをし無理しないで、特研で八正道十二縁起の事など勉強しましたが瞑想会に参加することによりもっと努力することが大事だと思いました。

セヤードーの足の歩き方などやさしいお言葉でご指導いただき感謝でいっぱいです。心こもったお食事を頂き感謝申し上げます。来年も元気なら参加させて頂けたらいいなと心の中で思っています。

Y.M(80代)

- 今回は念願叶い、3日間だけ功德行をさせて頂くことが出来ました。思いの外、仕事量が多く、先輩方がヴィパッサナーでテキパキと動かれる中、一人右往右往しておりました。次回はもう少しお役に立てるよう頑張りますのでまたチャンスを下さいますようお願い致します。作務の後の瞑想は清々しく、有難い気持ちでいっぱいでした。最後になりましたが、セヤードーへの感謝の気持ちは言葉では言い尽くせません。この日本で、しかも日本語でテーラワーダ仏教を学べる幸運を無駄にしないようにと自分に言い聞かせております。本当に有難うございました。

M.T(60代)

- こちらで過ごさせて頂くと、身体が元気になります。作務は回数を重ねるごとに、やるべきことや、瞑想されている方が、心地よく過ごせるようには、どのようなことが、ふさわしいかなど、すこしずつ分かってきました。でもまだ足りないこと不慣れなことがあり、勉強になりました。何よりも最終日のセヤードーの法話の「寄りどころ」の内容をいつも携えて日常を過ごしたいです。

R.O(60代)

- バッタント・ニャーヌッタラ長老は、これまでの私の人生で1番に尊敬できる導師です。長老の慈悲の心が大きく、熱心なご指導に、たびたび感動し、涙が出そうになりました。ヴィパッサナー瞑想の事だけではなく、仏教の智慧のお話も多く教えて頂き、三帰依の心が強くなりました。今後とも長老のご指導を賜りたい強く思っております。今回、貴重な機会を与えて下さった吉田様には大変にお世話になり、厚く御礼を申し上げます。また真心の込められたお食事、お掃除などサポートをして下さった功德行の皆様に感謝を申し上げます。  
平島聡(45)

- 801 説法会でのセヤードーの法話に感動して、合宿に参加させていただきました。ヴィパッサナー瞑想のやり方を個人面接でわかりやすい例えを用いてていねいに教えて下さいました。毎朝の法話も感動の連続でした。あとは、家に帰って実践を続けなくては、と思っています。吉田様、功德を積まれている方々の献身的な働きぶりが感動的でした。  
M.N(55)

- 個々人に合わせた指導をして下さる長老に感謝。毎日の食事がおいしい。季節の旬の食材が心をこめて調理されていました。皆様からのお布施も多く、あたたかみを感じます。気づきを忘れて、つつい貪ってしまうことがありました。瞑想としては7日目の夜、大きな壁を越えることができました。それまでは、つらかった瞑想が、楽しくなりました。 真平.T(38)
- 瞑想と功德行と両方させて頂きありがとうございました。いつもより集中して瞑想できた感じがす。功德行も1つ1ついねいに集中してするととても喜びがでできます。日常で集中して続けることができれば1日が充実して楽に生きることができると感じました。過去にも未来にもとらわれないで今を生きる、続けられるように努力します。セヤードーのお誕生日に来ることができてしあわせです。 熊谷寿子(55)
- はじめてのお手伝いだったので何もわからずあまり力になれなかったかも知れませんが私にとっては何れも新鮮なことばかりで勉強になることがたくさんありました。肉体的にはハードなはずですが思ったほどバテることもなく少々体調が悪くてもその気でやればなんとかなるということ。ダンマの仲間の中で協調してやることの楽しさや、みなさんの思いやりにささえられてやれたのだという感謝の気持ちがあります。失敗は数々でしたが一般社会で仕事をするのと違ってすぐり怒りが出たり落ち込んだりすることがほとんどなく自分でもおどろいております。 K.M.(46)
- ナーマ・ルーパが分かりました。原因・結果もよく分かりました。心清浄を高めて、正見・正思惟がハッキリ出るように正精進して行きたいと思えます。セヤードーから、お釈迦様の教えの「地図」を頂きましたので、もう迷わないと思えます。また、「法を友にして下さい」とお話をいただきました。大変うれしく、最高・最上の友人が出来たような気持ちになりました。「法」にとって、よき友であることが出来るように、精進努力して行きたいと思えます。 浅田朝夫(55)
- 作務をたくさんさせて頂きました。やるべきことをすることで、安心が得られ、心が軽くなり瞑想の短い期間に集中できました。初めて参加された方々の真剣さを支えになりました。ありがとうございました。端正で質美な宿泊施設はこの瞑想会に相応しいものといつも思っております。浄心庵常住者の維持、管理のご努力に感謝しております。 坂野斎(52)
- 毎回のことですが、参加できて本当に良かったと思えます。瞑想は素直さと真剣さが重要であると気づきました。日常生活においても、瞑想で学んだことを生かしていきたいと思えます。 宮本利正(38)
- 浄心庵で瞑想の功德を積むことができ、大変嬉しく思っております。気づく心を途切れないように続けることの大切さに改めて気づきました。セヤードーの面談では、いつも一生心に残ることを教えていただいておりますが、今回も大切なことを教えていただきました。人間に生まれてきて、やるべきことは、いつ死ぬかわからないなかで、死ぬまでにできる功德を積むこと、智慧を得るこ

とだと思いました。智慧の道により涅槃へ向かうことができますように、とこれからもお釈迦様の  
教えを学び実践して参りたいです。

杉浦亜由美(39)

※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。