

## 平成 26年度 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

平成 26 年 4 月 26 日（土）～5 月 5 日（月・祝）ゴールデンウィーク宿泊瞑想会が今年も無事に終了いたしました。瞑想会参加者の感想文を一部掲載させていただきます。

- 三帰依にもとづく戒律によるヴィパッサナー瞑想修行でなければお釈迦様のヴィパッサナー瞑想ではないということがセヤードーの説法を通してつくづく理解できた事が大変大きい。今までヴィパッサナー瞑想のメソッド的な側面ばかり修行してきたがそれではヴィパッサナー瞑想の目的である智慧の光があらわれないことが理解できた。（メソッド的な瞑想も大変な功德はあったが…。）今回の瞑想会は新たな眼を開かれる思いで有意義で充実感ある瞑想会でした。セヤードー始めスタッフの皆様に感謝至します。老令の身を気づかっただき恐縮でした。  
城武昭英（69）
- セヤードーはじめ、吉田様、功德行者の皆様の細やかなお心遣いのお蔭さまで、体調もよく、安心して瞑想に集中することができました。雨の日のことですが、濡れて帰ることを覚悟していると、私の折りたたみ傘がサンダル履きのところに置かれていました。瞑想者一人ひとりに、細かな気遣いをしてくださっていることに本当に驚きました。本当に、いろいろありがとうございました。お蔭様で、今も静かな喜びの心が続いているようです。  
浅田朝夫（55）
- 温やかな空気と静かな時間のなか、豊かな体験をさせていただきました。忙しい毎日のなか、自分をみつめる時間をもて、とても良かったです。瞑想は自分のペースですべてできるところが大変素晴らしいと思います。それぞれの状況に応じてセヤードーからアドバイスを得られ、なかなか得られない機会だと思います。とてもぜいたくな時間でした。とても心配りの行き届いた対応に感謝します。どうもありがとうございました。また参加できる機会を持てればと思います。  
小西喜朗（55）
- 大変得るものが多かったです。布施による善意の食材、それを料理して提供する功德者の思い、慈悲のエネルギーに満ちた礼拝等、セヤードーの慈愛あふれる説法など清らかな環境で瞑想できたおかげで、心清浄を体験することができました。今まで仏教関連の本を読んで理解できなかったことが心清浄を体験して理解することができました。このような恵まれた環境で瞑想できたことに関係者の方々に深く感謝しています。聖なる沈黙は大変よかったです。おかげで瞑想に集中することができました。  
吉田美夫（47）
- 非常に良かったです。この瞑想会の事を知り縁が有り参加させて頂くことが出来ました。また、セヤードーには毎日ご指導頂き、真理について色々質問させて頂いたところ毎回優しくお答え頂きました。セヤードーを始め、吉田さん、お世話をして下さった皆さんに大変感謝しております。ありがとうございました。  
R.M.（36）

- 3回目の参加となりました。初のGW参加です。気温も湿度もたいへんめぐまれて、良い環境の中で瞑想に集中できました。長老は一人ひとりの進み方を把握されており、私にも適切な指導をいただきました。今回の参加期間で私も飛躍的に上達できたものと、すこぶるうれしい思いです。 真平.T(39)
- 10年前に参加いたしましたが、その時よりも、三宝の力を感じさせられる会でした。セヤードーのお話は勿論功德行者の皆様に手をあわせて迎えて頂くだけのことを、また、布施を下された皆様のお食事を頂くだけのことを自分は出来たのかを、お食事をかみしめながら感謝と共に思うことで、冥想への力がわきました。三宝によって守られていることを実感出来た、稀有な日々でした。(屋外の歩行冥想の時に、突然それに気づき、涙がこぼれました) お正月に無駄なお電話を差し上げましたにも拘らず、このような形であたたかくお迎え下さったことを深く深く感謝申し上げます。 A.K.(47)
- とても静かな気持ちで参加できました。身があちこち痛みがでていたにもかかわらず心は安定していました。セヤードーをはじめとして作務をして下さった方々、ありがとうございました。朝のセヤードーの説法とても深く心に入りました。 熊谷寿子(56)
- 参加させていただきありがとうございました。セヤードーの面接を受けるたびに、仏教に対する信が定まるのを感じ大変嬉しく思っております。これからもお釈迦様の説いて下さった聖なる道だけをまっすぐに歩いていけるよう、日々努力してまいります。これからもどうぞよろしくお願い致します。 平野綾(39)

**\*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。**

- 今回は入庵日に私の誕生日とウポサタの日が重なりとても縁起のよいスタートとなりました。瞑想の方はセヤードーの親切なご指導のおかげではっきりと分かるようになりました。そして今回は初の功德行をさせていただける機会に恵まれ作務の方々の大変さと楽しさを両方味わうことができ、食事の時はより感謝の心があらわれました。 宮本利正(39)
- 幼少より降り積った心の汚れが時間をかけてなくなっていくことを実感しています。セヤードーをはじめ故竹田倫子先生をはじめとする上座仏教修道会の皆さまのおかげと感謝しております。また、本当の仏教を保ち、日本に伝えて下さったミャンマーのサンガ、信者の方々に対しても本当に有難く思っています。今後も涅槃を目指し精進したいと思います。 坂野斎(53)

- 8日間、瞑想者として4日間、作務の人として4日間お世話になりました。今回で12回目、多数回参加させていただけて本当に有難く感じております。ありがとうございます。セヤード一の教えのとおり、実践した分だけ結果があります。実践しない分は結果がありません。お釈迦さまの道を歩いていくにはセヤード一の教え=法のとおり実践することだと思いました。4日間の瞑想で心が充電されて、体（地水火風）も調い、喜びの心で作務をさせていただけて、本当に幸せです。これからもこの道を精進して歩いて参りたいです。ありがとうございます。瞑想者にとって最高の環境だと思います。杉浦亜由美(39)
- 今回もたくさん功德を積み喜びの心で合宿に参加できました。セヤード一から今回も今後の生活で中で役立つ事を教わりました。浄心庵の中だけではなく実生活の中でとても大切な事です。合宿に繰り返し参加し実生活の中で実践することで どんどん生活が楽になってきました。心が安定して、行動も落ちつき喜びの多い生活になってきました。これからも精進していきたいと思います。朝起きて、～瞑想堂まで歩く瞑想～慈悲の瞑想～食事～お風呂～眠るまで ずっと瞑想ができて幸せです。中村洋子(57)
- 10日間瞑想会のうち最初と最後1泊ずつして功德行をさせて頂きました。作務をしている中で、何度か外で歩く瞑想をしている方を見かけ、その度ハッとして心が引き締まる思いがしました。石田美恵子(56)
- 3泊4日で、作務に参加させて頂きました。浄心庵には不思議なエネルギーが働いている様で 礼拝の時とか夜の瞑想の時 少し坐っただけでも静かで、リラックスできます。ナーマ・ルーパがやわらかくなり、三帰依によって安心します。1回だけの功德でも、ネハンまでエネルギーが続く。くり返し、くり返し、功德を積むことで 力が強くなるとの説法をお聞きし、嬉しくなりました。三帰依と共にが大切だと、改めて思いました。一緒に作務をした方たちのやり方がとても勉強になりました。浄心庵は瞑想者にとっても、功德行者にとっても幸せな場所だと思います。武藤芳美(62)

※ 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。