

## 平成 27 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

平成 27 年 4 月 27 日（月）～5 月 6 日（水）ゴールデンウィーク 10 日間宿泊瞑想会が今年も無事に終了いたしました。この度の瞑想会は、仏暦 2559 年 5 月 2 日（土）ウェーサーカの満月という特別な日と重なりました。浄心庵瞑想堂での朝の礼拝には、大長老のご教導により、瞑想者、功德行者、地域の方が参加され、三帰依、八戒を授かりました。そして大長老より慈経と厄除けの経を賜わり、慈悲の瞑想ヴィパッサナー瞑想を実践し、ウェーサーカ（5 月）の満月の日に起こった「四つの尊い出来事」  
—1. お釈迦さまの誕生 2. 成道 3. お釈迦さまが成道後初めて故郷のカピラ城に行かれ親戚に会う日 4. 涅槃—についての説法を賜りました。最後に積んだ功德を回向して、一同が随喜し大変有り難い貴重な日を過ごすことができました。三宝と師の限りない徳とご恩に心から深く感謝し、尊敬合掌礼拝申し上げます。

瞑想会参加者の感想文を一部掲載させていただきます。

- 今回は今までになくよい 10 日間を過ごすことができました。

浄心庵ではご指導して頂ける先生、お世話して下さる作務のみなさま、瞑想に快適な環境がそろっています。しかし、それでも 10 日間のうちよい瞑想ができる日もあれば、そうでない日もあります。今回、日常生活でもしっかりと身・口・意をしっかりと守って、悪から離れてよい原因をつくることで、結果としての良い瞑想ができるのだということを実感しました。日常の生活でも悪から離れて自分の行為を守って、がんばるように今後も努力していきたいと思えます。

作務のみなさまには今回も大変お世話になりました。みなさまのおかげでよい瞑想ができました。セヤードー、吉田先生をはじめとするお寺のみなさまのおかげでよい瞑想ができました。

みなさまがお幸せでありますように。

奥田直樹 (48)

- 2 回目の合宿でした。最初 2、3 日はとまどってしまいました。人里離れた木々に囲まれ少しづつですが瞑想が出来て来ました。演出家、作家の倉本聰さんが「日本人は昔の質素な生活に戻った方が良いのでは無いか、余りにも豊かな生活に慣れすぎてしまったのでは？」と「地球の資源エネルギーを今の世代で使い過ぎて地球が危ない」とおっしゃっていました。同感、ここでの生活は正しく省エネ、エコでした。又、日常に戻りますが忙しい生活の中でヴィパッサナー瞑想や慈悲の瞑想と三宝の礼拝を実践する事で心と身体の両輪のバランスを整え、お釈迦様の通られた道をゆっくりと迷わず歩いて行こうと思いました。

緑が鮮やか、鳥のさえずりが心地良い、静かな環境で瞑想者の人々と共に瞑想出来て、良い気場を体感できて良かったです。

ニャーヌッタラ長老はまるで日本人が尊敬しているダルマさんのようでした。吉田先生、出家されたプンニャーナンダさん、それに作務で頑張っていました皆様に感謝致します。

風間賢司 (71)

- 吉田正学女様に、合宿に入る前に礼拝のやり方をあらためて教えて頂きました。やはり、いくつかあやふやになっていたところがあり、修正させていただいて合宿期間中はおかげ様でしっかりと礼拝させて頂くことが出来ました。

面接では、セヤードーに自分の犯した身口意の行為のあやまちについて、誰にも話さず、また話をしても笑われてしまうようなことまで、お話させていただきました。セヤードーから慈悲にあふれるお導きの言葉を賜り心も体もとても軽く楽になり、おかげ様で瞑想に集中することが出来ました。

今回で5回目の合宿になりました。今まで早く結果を出そうと焦ったりいろいろ自分でもがいていたところがありましたが、セヤードーのお導きのとおり、努力をすれば、正しく努力をした分だけ正しい結果が得られるのだと分かりました。 浅田朝夫(56)

- 心がどのようにつくられるか、心を込めて行くとどのようなことか教え戒めて下さったセヤードー、一緒に瞑想をして下さった瞑想者の方々、作務をして下さった方々、ありがとうございました。快適に過ごさせて頂きました。料理も美味しく、部屋も端正で瞑想にぴったりだと思いました。H.さま親子での作務うらやましく思いました。将来は、私のところでもと思います。 坂野斎(53)

- 2回目の宿泊瞑想会ですが初回と同じ座る、立つ、歩く、瞑想を再度教えて頂きました。少しは頭ではなく、心で気づけたように思います。このテーラワダ仏教は、経典や教えも重要ですが実践の大切さを非常に強く感じます。

セヤードーを始めとして、吉田代表、お寺の方、作務の方々、お世話になりました。ありがとうございました。宿泊瞑想会が終わりましても身・口・意を守れるように努力したいと思います。

今回も浄心庵に宿泊したため、特に問題はありませんでした。

今回は満室とお聞きしました。作務をして下さった方々に再度感謝申し上げます。 T.L. (52)

- たくさんあって書き切れないのですが、楽しかったです。瞑想会で個室に泊まったのは初めてでした。特に瞑想以外でも本当に慈悲深く優しくあったセヤードーには、感謝し切れません。瞑想のご指導もそうですが、ヴィパッサナーの智慧がどれほど凄いものか感動させられました。

今回の瞑想会参加の目的は、瞬間定を第一禅定に至ることでしたが、そんなことよりもはるかに生きる苦しみをなくすことに答えて下さったセヤードーに深く感謝します。一生懸命、仏教を勉強してきましたが、それは面白かったこともさることながら、どなたの指導者もこれまで満足に自分の疑問にしっかりと答えてくれなかったからでした。セヤードーだけが、ブッダのなさっていた「対機説法」を本当になさっておられて感動しました。ここに来て何より思ったのは、とにかく施設がやたらと多く、しかも、まだ布施されたばかりの新棟や駐車場まであり、何から何まで充分すぎる充実度です。立つ瞑想から歩く瞑想まで、存分に行えるのに、食事も、夜の飲物まで、全てそろっており、環境も最高です。美しく花が咲き、キジやうぐいすの鳴き声がささやき、ハチが飛び交う。とにかく素晴らしい。それもこれも、セヤードーの人徳の高さこそが、引き寄せ、人々にその様な気持ちにさせたのだろうとしか思われませんでした。セヤードーは本当のブッダのお弟子さんです。素晴らしい事だと思います。感動して回向文ではよく泣きました。 J. (45)

- 瞑想会への参加を重ねるたびに、このように合宿に入れる幸せを感じます。心からの喜びです。条件がそろい合宿に入れたことを皆様のおかげと感謝しております。ありがとうございました。セヤードー、吉田様、プンニャーナンダ様、佐竹様、作務の方々、瞑想者の方々、上座仏教修道会の会員家族の皆様の支えなしでは瞑想できないことをいつも痛感しています。

このような場所が日本に存在するのは本当に奇跡的であると思っています。三宝に感謝、尊敬、礼拝いたします。

瞑想者としての果たすべきことをしているかと言ひ聞かせ瞑想に励んだつもりですが、私が身口意の行為でしてしまった過ち、しなかつた過ちがあれば、どうぞお許し下さい。

また在家での生活にもどり浄心庵にもどって来られるように功德を積んでいきたいと思ひます。ありがとうございました。 Y.(51)

- 今回初めて10日間瞑想合宿修行に参加させて頂き、言葉で表現するのが、とても難しいですが、ただ「喜び」で一杯です。長老にご指導頂いたその日から、心も身体もエネルギーに満ちて、毎日毎日変化してゆくのを体験しました。日毎、もっと瞑想したい、したいと喜びで一杯になりましたが、「思い通りにいかない」ことも・・・。

ご指導頂いたニャヌッタラ長老への心からの感謝と修行を支えて下さった皆さまへも心からお礼申しあげます。お幸せでありますように。

また夏も10日間参加させて頂ければ嬉しいです。

全体を通して、修行する環境は素晴らしいと思ひました。 S.O.(63)

- 今回、細かくセヤードーから瞑想のやり方を教えて頂きました。自然に瞑想に入ることができあつという間の4日間でした。作務をして下さった方々への感謝の気持ちでいっぱいになっています。

お釈迦さまの教えの素晴らしさをさらに実感致しました。いつも正念、正精進を忘れないで生活したいと思ひました。 熊谷寿子(58)

- 瞑想すると心身ともに元気になる、ということを実感しました。参加する前は仕事などでヘトヘトでしたが、セヤードーのご指導の下、安心して瞑想でき、どんどん元気になっていきました。これから家へ帰って、毎日瞑想するのが楽しみです。本当にありがとうございました。

平野綾(40)

\* 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。

- セヤードーのご指導はいつもの的確で、感謝にたえません。 鈴木公郎(71)

- 皆さん、真剣に瞑想に取り組んでおられ、自分の励みにもなりました。精進にあふれた修行者のお世話をすることで自分の心の修行のレベルアップにもなると感じました。最終日の説法、五力についてのお話しは修行につながる大事な内容だと思ひました。

季節も良く、快適でした。

影山幸雄(54)

- 昨年夏期瞑想会に始まり今回で4回目、1年ひと巡りして、じっくり、じっくり、仏教徒としての心構えを身につけさせて頂けたように感じています。最初にセヤードーと対峙して修行を導いていただける有難さに感動して以来、ここに来てようやく、無明の闇をさ迷っていた処から抜け出せた気がします。

“アップマーデーナ ビクウィ サンパーデータ” お釈迦さまの最期の言葉がセヤードーのお口から説き明かされた時、この心身すみずみまで、お釈迦さまの大いなる慈悲のお心が沁み渡りました。身の行為、口の行為、心の行為をよく守って、注意して、これからも精進していく気持ちが晴々としています。

25年にわたって上座仏教修道会を支えてきてくださった方々に感謝の気持ちでいっぱいです。セヤードー、プンニャーナンダさま、吉田代表、作務で懸命に応援してくださった皆様、共に修行に励んでくださった諸先輩方、法友の皆様、ありがとうございます。今後ともよろしく願ひ申し上げます。

追記：功德行、お誘い下さりありがとうございました。多くの学び、幸せのうちにすごせました。

毎回瞑想者のことを考えた心配りのお料理でとてもありがたかったです。

生きとし生きるものが幸せでありますように

新井陽介 (38)

- 五力の説法、身にしみました。五力が育つように精進していくこと、頑張ります。

藤井慈光 (75)

- ブッダ・ダンマ・サンガの影の下、10日間 お寺の作務、お坊さんの作務、瞑想者の皆さまの作務をすることができました。心身ともに元気で、毎日喜びの心で住むことができました。たくさんの功德を積むことができました。皆さま、ありがとうございました。

今回は「心と体の健康法」講座を受講されている地域の方も、毎日笑顔で礼拝の時間に来られ、嬉しく思いました。又、地域の方が作務を手伝って下さり、合宿参加のお母さんと一緒に高校生のお嬢さんが5日間も作務をして下さいました。

サードゥ サードゥ サードゥ

中村洋子 (58)

- セヤードーが仰っていたように、瞑想する方が居られて、その瞑想会と瞑想者の方々のお世話が出来、功德を積むことができました。今回とても善い機会を頂き、ありがとうございました。

5月の瞑想会は初めてでした。とてもよい気候に恵まれ、うれしかったです。 R.O. (52)

- セヤードー、吉田さま、作務の功德の方々のおかげで、瞑想させていただけたことを強く感じました。今回も前半を作務させていただき機会をいただき感謝しております。次回はさらに深く、功德の意味を感じながら作務させていただきたいです。

セヤードーから八正道の正念、正精進というお釈迦さまの直接の教えを、私たちの実践につながるように、心に届けて下さり、精進の心が高まりました。

稀有な機会をいただき、誠にありがとうございました。

瞑想者にとって最適な居だと思えます。ありがとうございました。

(いつかお金をかせいで広い台所と食堂の建物を建てられたら、と思います。)

A.S. (40)

- セヤードーと竹田先生と吉田さんと出会って、この上座仏教修道会で功德をいっぱい積めるので、ありがとうございます。自分だけじゃなくて、娘二人もこちらで功德をいっぱい積ませていただくことができるとても嬉しいです。また伺います。よろしくお願いします。

M.H. (49)

- 料理を作って皆さんに供養するのは、嬉しくて楽しかったです。

K.H. (高校1年生)

※ 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。