

平成 27年 夏期10日間宿泊瞑想会に参加された方々の感想

平成 27年 8月 2日（金）～平成 27年 8月 16日（日）夏期宿泊瞑想会が今年も無事に終了いたしました。瞑想会参加者の感想文を一部掲載させていただきます。

- 今回で3回目の参加ですが、この合宿では前2回では深く聞けなかった事をセヤードーに聞きご指導いただきました。セヤードーは私の瞑想の進み具合について大変喜ばれ、その内容を記録に残すように言われました。
いつもありがとうございます御座いました。功德行者の皆様、お世話になりました。 A.S. (70)
- 仏教が戒定慧の三学であることを再認識しました。戒律からやり直します。三相を知ることが幸福であると改めて納得した。そして、その方法が瞑想であることも。セヤードーの最終日の法話の「滅滅を知る」という言葉に、お釈迦様の最後の言葉である「ワヤ ダンマー サンカーラー」を思い起こした。不放逸が最高の幸福であることを垣間見たような気がした。
セヤードーはじめ、浄心庵の皆様、功德行の皆さん、一緒に修行して頂いた方々に感謝いたします。 松下昇 (54)
- 今回は、瞑想的は今一つでしたが、そんな中でもセヤードーの面接ではお言葉はすべて適切でその都度の指針となるものでした。最後の面接で「今後の瞑想を含めた日常生活のために何かお言葉をください」との私の問いに「注意なさい」と答えられました。この意味は深いです。大事に守っていきたいと思います。
今回も一緒に瞑想していただいた皆さま。集中がとぎれそうになるとき皆さまの真剣な気配を感じ、続けることができたときがありました。また作務をされた皆さま。何度もやって慣れた方もそうでない方も大変お世話になりました。食事のお世話から、その他のことまで雨のときの傘の手配まで。何から何までお世話になりました。そして、セヤードーをはじめとする浄心庵の皆さま、大変お世話になりました。皆さまの慈悲とお心で10日日間を過ごすことができました。 奥田直樹 (48)
- 今回、ゴールデンウィークの10日間宿泊瞑想会に続き、2回目の瞑想会に参加させていただきました。ニャーヌッタラ長老様、浄心庵精舎の皆様、作務の皆様方、本当にありがとうございますございました。皆様方の支えがなければ瞑想は出来ません。日毎、感謝の気持ちが強まり、私の「やるべき事 瞑想実践を頑張ること」と、どれ程励みになったか言葉には出来ません。浄心庵は来る前から楽しみで心が喜ぶ場所です。人間として生まれ「やるべきこと」をやるためには、あまりにも人生は短いです。時間を無駄にせず、これからも、あせらず、あきらめず、最後の瞬間迄、精進していきたいと思えます。

清々しく、掃き清められた庭や道、清潔な住宅、静かな環境と浄心庵は瞑想合宿には最高の

場所です。お食事もお釈迦様の教え通りを実践され、身のコンディションも最高で、本当に浄心庵の食事はお薬です。皆様、ありがとうございました。サードゥ、サードゥ、サードゥ

O.S. (63)

- 宿泊瞑想会には初めての参加で、10日間の長丁場は、どうかなと少し不安を持っていました。はじめの3日間は体調が悪くどうなるかと心配しましたが4日目位から体調も戻り瞑想に専念(?)することができました。

毎日、長老の適切な御指導を受け、ヴィパッサナー瞑想の真髄がわかったような気がします。今、今、この場、この場の一瞬一瞬の自分の身体と心に気づき、また、吸う・吐くに戻っていく、これが苦しみからの解放であり、涅槃への道、智慧の道だと。これからの日常生活がとても楽しみです。この紙面には書ききれませんが、心から感謝しています。

浄心庵のお寺の方、作務の方々、とてもきびきびと励んでおられ、心がなごまされ、元気づけられました。初めてでしたが、経験のある、また年の近い方と同じ部屋でしたので、動作を真似ながらもこなすことができました。トイレの近くの部屋だったのもありがたかったです。シャワー時間が30分と少し短かかったので、忙しかったです。(大人数だから仕方ないですね)大変清潔で明るく気持ちよく宿泊させていただきました。

水野信子 (70)

- 回りの人に気をつかわず、自分のことだけをみつめるという生き方ではなかったので、瞑想会はとても楽でした。9日間の宿泊瞑想会に何もわからずに来ましたが、私にとってとても良い経験でした。“煩惱をすてて今ここを見る” 私にはとても辛く難しい修行でした。まだ入り口に立ったに過ぎず何もできず何もわからないまま終わってしまった様に思います。でもほんの短い時でしたが、無になれて、ほんの少しのときでしたが清らかな心を味わいました。“人間(私)ってこんなに清らかになれるんだ”とびっくりしました。8/10に何もわからずに浄心庵に座りましたら、ひたいから鼻にかけて棒が入った様になり次には曲がっていた腰がまっすぐになり、心は喜びにあふれ涙が出てきました。その日は1:30~4:30まで座ったままあっというまに時が流れました。不思議な体験でした。

宿泊施設がとてもきれいで気持ちが良かったです。

騰川静子 (67)

- 今回も瞑想会に参加させて頂けたことを心から感謝しています。セヤードー、浄心庵の皆様、作務の方々、瞑想者の方々、上座仏教修道会の会員ならび、支えて下さった皆様に心から御礼申し上げます。

2年前の7月に法友のすすめで801の瞑想会に参加し、祝福され感動したのが昨日のこのようです。この2年間はセヤードーの導きにより大変充実したものとなりました。師に出会えたことが心からの喜びです。今回この瞑想会に参加し、心から実感できました。昨日より少しでも自分の汚れた心をきれいにできるようにと日々セヤードーの慈悲に見守られ、がんばってこれたように思います。まだまだ未熟ですので、この道をセヤードーが仰ったように信と智慧をもって歩んでいきたいと思っています。

師に出会い、師の導きを心から尊敬合掌し、徳と恩を忘れず日々精進しようと思つたため
て思いました。ありがとうございました。 Y.Y. (52)

- 短い日数でしたが、1年半振りに参加することができて幸せでした。
浄心庵でセヤードーのご指導を受けながら瞑想すること、この喜び以上のものは他にはありま
せん。 本当にありがとうございました。
セヤードーの教え、戒めを忘れずに、三帰依・五戒・八戒・瞑想など、日々、自分のやるべ
き功德を積んで、これからもこの道を真っ直ぐに歩いて参ります。
浄心庵の皆様、作務の皆様の応援で沢山の力をいただきました。心よりお礼を申し上げます。
皆様がお健やかでお幸せでありますように。 島田真理子 (52)

- 日本人の中で私一人ミャンマー人でした。色々勉強になりました。
場所は静かで、食事もあるバランスがとれていてとてもおいしく、瞑想者にとってとても
よい環境です。本当に素晴らしい大長老(師)に出会えて、何より嬉しいです。ミャンマー人
である大長老は言葉の壁を乗り越え、自分の前にきた誰にでも菩提心をもって仏教を日本語で
一人一人に直接教え戒めていらっしゃるの、ミャンマー人として誇りに思いました。
MA CHO

- 4日間、心が穏やかで静かに過ごすことができました。暑さが少し心配でしたが、気候にも
恵まれて瞑想できたことに感謝しております。
セヤードーとの面接の時間が楽しみなので、また次回もぜひ参加させていただけたらと思っ
ております。4日間 本当にありがとうございました。
作務の方々の心配りが行き届いていたので快適に過ごすことができました。どうもありがと
うございました。 平野綾 (41)

- 今年も家族・仕事・日常の雑務から離れて、浄心庵に入ることが出来たことをとても幸せに
思います。瞑想で気づいた「嫌にならないこと」、セヤードーのインタビュー、説法で得た仏教
の大切な学びを日常生活に生かし、更に気付いていきたいと思つています。
セヤードーの最後の日の説法、「今、今に気付くことは幸せ、楽になります～」は心に深く落ち
ました。学びと気づきの多い2泊3日の瞑想会でした。有り難うございました。

平野さん御夫婦、中村さん、他の功德行者の方々のお蔭をもちまして、瞑想に集中するこ
とが出来ました。感謝しております。又、今日はミャンマーの家族の方々が心をこめて作られた
昼食を頂くことが出来まして有難うございました。 K.N.

- 今回の瞑想会参加日は2泊3日と、私にしては少ないのですが、前よりこの参加に向けて、
事前練習を家で、毎朝1時間位、座ることによって補おうと思つておりました。でも、家です

るよりも、瞑想堂でする方が気合いが入り、やはり来てよかったと思います。セヤードーの御指導についてですが、日常生活におきたそのままを、心と体のありのままをみて、激しくなくやわらかに捉えて、今、今を見てゆく、というお話しが、最後の説法と重なり、心に深く残りました。

夜具が新しくなり、気持ちの良いお休みができました。ダーナして下さった方々に心より御礼申し上げます。横田尚美 (70)

- 東京での勉強は貴重で大切なことであることは勿論ですが、浄心庵での学びは「実践」であり、まちがいなく「八戒」を守れること、説法を聴けること、本物の比丘に会えること、日常の雑事に煩わされることなくヴィパッサナー瞑想、慈悲の瞑想ができ、又、その指導を受けられること（お世話をして下さる方がいて、指導者がいる）など、本当に恵まれた幸せな環境であり、体験です。この体験があって初めて東京の学びが活きる、そう感じました。そしてこの学びと実践が回向によって生きとし生けるもの全てへの功德のおすそわけができる。これも又、素晴らしく、有難く幸いなことと感じています。

食事や水分補給ばかりでなく机に生花を生けて下さる心づかいも大変有難かったです。お世話になりました。

セヤードーに直接、さまざまなことを伺い、丁寧にわかりやすく答えていただきました。とても満ち足りた心で終わることができました。今後がんばります。お健やかに過ごしてください。相良絹子 (53)

*** 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。**

- 2泊3日の功德行ですが、最終日の主菜をつくる機会を頂き、日頃自宅での食事作りがお役にたてて嬉しく思います。

15日夜の瞑想に加わり、久しぶりで瞑想堂で座りました所、参加者全員の真剣な空気が伝わってきました。自宅での雰囲気と異なり、ピンと張りつめた環境で瞑想することの素晴らしさを改めて感じた時間でした。ありがとうございました。

浄心庵は千葉埼玉より数度気温が低いのか、夜になると体のほてりもなく楽になります。セヤードーのおっしゃる、気候にいつも左右される体の地水火風の要素を感じとることができず。また、木造の家は涼しい。浄心庵の素晴らしい環境に感謝一杯です。

平野義夫 (68)

- 始めて功德行に3日間参加させて頂きました。功德行者の皆様に助け支えて頂きました。おかげ様で、このような私でも功德を積ませて頂くことが出来ました。本当にありがとうございました。

セヤードーの善業相・悪業相のお説法、有難く、またとても恐ろしいことだとも思いました。「智慧ある人の非難を受ける悪は少しも行ってはならない」という慈經の一句の大切さが、ハッキリと分かりました。回を重ねる度に、セヤードーのお導きが有難く、本当の宝のように思われました。お釈迦様の教え、お釈迦様の説かれた法、その法を 2559 年間、護り実践している比丘サンガは、本当の宝、三宝なのだとも無明の中であってわかりました。

浅田朝夫 (57)

- セヤードーの瞑想指導に従い、おいしく食事を頂くことができました。ありがとうございます。

作務ではミャンマーの方の食事供養をお手伝いさせて頂き、「功德（セヤードーは心の喜びと説明されます）とは何なのか」と瞑想中、寝るべき時間まで考えが湧いてきました。自分の瞑想や作務では喜びが少ないように思えたからでした。この原因は功德を知る前に世間の喜びを知って、2つの区別がつかないことだと思います。「よい高校・大学に受かった」「仕事に成功した」ということに伴う世間の喜びを功德＝心の喜びと知る前に経験しました。世間の喜びは 1 週間しか続きません。いつしかそのむなしさのために喜ぶことをやめてしまいました。逆に世間で失敗したときにはこうしてはならないという行動の規範・思考の規範をつくっていきました。

この合宿中のある時に心の喜び＝功德とは世間の規範でえられるものではないし、概念をくみあわせたものではないことに気づき、考えても仕方がないことがわかりました。

「功德が何か」と考えることをやめて、セヤードーが最大の功德は瞑想であるというお言葉に従い瞑想に集中しようと思います。瞑想会の最後の説法のひとつが功德についてであったこと、セヤードーがおひとりで唱える回向文に心の喜びが生じたことも、とても不思議な思いがし、瞑想会に参加させて頂きよかったと思えました。

三宝の徳と恩、日本におられる高僧であるセヤードーに感謝致します。

浄心庵は瞑想・作務をさせて頂くのに相応しいと思います。質実で簡素な住まいを保って下さりありがとうございます。

坂野斎 (54)

- 今回も初日から最終日までお寺、比丘サンガ、瞑想者の皆様の作務をさせていただきありがとうございました。

浄心庵のセヤードーの近くに住み、毎日作務、説法をお聴きすること、たくさんの功德を積むことができ、喜びの心で住むことができました。日常生活にもどっても善い意志で、善業相で、生活できるよう努力したいと思います。

皆様ありがとうございました。7月、8月の前半は暑かったですが瞑想会から適した気候になり良かったです。

中村洋子 (59)

※ 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。