

平成 28 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 28 年 4 月 29 日（金）～ 5 月 8 日（日）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。延べ 85 名以上の参加者を迎え、遠方からは九州、四国から、また浄心庵精舎近隣の方や日本に住むミャンマー人の方も参加されました。

瞑想会参加者の感想文を一部掲載させていただきます。

1. 今回の瞑想会に参加されてのご感想をお書き下さい。
2. 宿泊についてのお気づきの点をお聞かせ下さい。
3. その他、何かお気づきの点がございましたらお聞かせ下さい。

1. 今回も良い瞑想修行ができました。これも功德行者他の皆様のお陰だと感謝の極みです。ありがとうございました。改めて三帰依にもとづく戒の清浄がヴィパッサナー瞑想修行の土台になっている事が分かりました。
2. 不満な点はありません。
3. 特にありません。ありがとうございました。

城武昭英（71）高知県

1. 正統な僧侶、正統な仏教、正統な戒律、のもとで正しく仏教を学び、正しく戒を保ち、正しく瞑想し、正しく修行ができたことは、この上ない最上の喜びです。釈尊に会え直接教えを受けたのと同じ感動がしております。仏弟子として今後も生きて行きたいと決心いたしました。多くの人々の苦しみが救われ、世界が平和になることを願って止みません。ありがとうございました。

K.K.（45）埼玉県

1. おかげさまで心身ともにすこぶる快調に過ごさせて頂きました。
セヤード様、毎日の面接は何ものにも代えがたい貴重な時間でした。本当にありがとうございました。これからもご指導宜しくお願い致します。
功德行者の皆さま、大切な食事と瞑想修行にふさわしい環境に整えて下さり本当にありがとうございます。いつの日か私もお手伝いが出来ればと願っています。
瞑想者の方々、皆さまの真摯で純粋なパワーを分けて頂きありがとうございます。瞑想修行が俱に益々発展されることをお祈りしております。
2. 皆様の行き届いたご配慮に感謝致します。とても快適に過ごさせて頂きました。
3. 私は今回 2 回目の瞑想会でしたが、1 回目の違いって何だろう？
季節（1 回目 11 月下旬 今回 春 5 月）が違う。 周りが違う。 自分が違う。
瞑想修行は練習すれば上手になるので楽しいです。三宝の旅は最高です。
サードゥー サードゥー サードゥー 生きとし生けるものが幸せでありますように。

本多信博（52）神奈川県

1. 十九才の夏、最初のご縁をいただきました。月日が流れ、私は様々な行為をし、世間の道を進みつつ、三宝への心を立て続けました。今回、これもまた、ご縁をいただき、セヤードーの許で、修行ができましたことを、心より感謝申し上げます。

大学へ入学し、パーリ仏教等を学ぶ機会を得たことで、三宝の声を理解することが深まりました。そして、大念処經に基づくヴィパッサナー瞑想を、聖典を読みながら、修習することのできる、この幸せを、有り難く、思っています。大きな原因、小さな原因がそろって、はじめて、浄心庵へ来ることができました。このことを正しく理解して、今後の人生を注意して、憶念をもって、精進してまいります。十日間、瞑想だけに心を専注できるのは、作務の方々がいらっしゃるから、皆さんがいらっしゃるから、お寺があり、そして、セヤードーがいらっしゃるからです。この奇跡的な出来事に、心より尊敬合掌いたします。又、このお寺に来られる様に、積むべき功德を積みます。ありがとうございました。

本田陽彦 (22) 福岡県

1. 前回の年末年始に続いて参加しました。

前回、体調不良もあり、二度と参加することはないかなと思いつきながら帰途につきましたが、帰宅した次の日には、瞑想堂の緊張感と静かさ、歩く瞑想に集中できる環境が恋しくなり、今回、続けての参加になりました。

セヤードーの丁寧な指導、吉田先生の親切な対応、作務の皆様のご助力などに支えられ、瞑想に集中することができました。

参加時の目標が達成でき、本当にありがとうございました。感謝いたします。

H.O. (49) 茨城県

1. 新緑の爽やかな季節に瞑想会に参加できましたことを三宝に感謝致します。この特別な精舎でセヤードーのご指導をいただきながら毎日瞑想修行のみに専念できますことが本当に幸せでした。朝の礼拝ではセヤードーの慈悲溢れるお経を聴きながら、喜びの涙が止まりませんでした。面接では、念には念を、いつも気づきを入れることが、いつか涅槃へ到までのお釈迦様の道、八正道を歩むための小さな一歩なのだと教えていただきました。いつも相応しくご指導下さるセヤードーに心より感謝申し上げます。また、吉田様、浄心庵の皆様、功德行の皆様にも心よりお礼申し上げます。三宝という最高の宝があることが幸せです。

そして、セヤードーとみなさまのいらっしゃるこの浄心庵も、私にとってはもう一つの大切な宝なのだとしみじみ思いました。皆様がお健やかでお幸せでありますように。

2. 全てが行き届いており、完璧でした。雨が降れば玄関の中にはきものが入っており傘も用意され、作務の皆様の心づかいの細やかさを感じました。お食事もとても美味しかったです。特にお粥は絶品でした。ミャンマーの皆様のお布施して下さったミャンマー料理もありがたかったです。本当にありがとうございました。
3. 何もありません。どうもありがとうございました。

島田真理子 (53) 東京都

1. 前回の瞑想会参加以降、それまでに主人につられて唱えるだけで、あいまいにしか内容がわからなかった、お唱えの内容が理解できるようになり、大変嬉しく、帰宅後よりウポサタの日に八戒を守る決意をしました。

しかし、いざ日常生活の中で八戒を守ろうとしても、なかなか難しく、浄心庵での生活がとてものつかしく思い出されました。

今回、2回目の参加で、セヤードーの御指導、スタッフの皆様、作務の方々の応援、ともに瞑想を行う皆様がいるという環境がとてもの有難く、嬉しい気持ちで瞑想ができてとても幸せでした。

今回は、セヤードーに「御釈迦様の教えがわかるようになって仏教徒になれましたね」とおっしゃっていただいて、形だけの仏教徒でなく、上座仏教の仏教徒と認めていただけたことが本当に嬉しく思いました。

また、ミャンマー人の主人と教えを共通することができたことを嬉しく思い、そして子供にもこの教えに出会った幸運を伝え、少しずつ教えていきたいと思っています。

2. 気温の変化が激しく、服での調整が大変でした。

事前に吉田さんにお手紙で朝晩冷えこむことをおしえていただいていたければ、あたたかい物は全く準備していませんでした。大変助かりました。

道上かおり (44) 愛知県

1. 今回三回目の参加でしたが、またたく間に過ぎた9日間でした。重い気持ちを抱えての参加でした。セヤードーの毎朝のお説法、心の浅いところにあった教えが、少しずつ下に落ちていき、胸にしみ入りました。お心のこもった面接を受けていると、少しずつ重い気持ちが楽になりつつあるのを感じています。お釈迦様の法、三帰依、礼拝、セヤードー、浄心庵、自分自身の慈悲の瞑想、ヴィパッサナー瞑想、私自身には、こんなにも依りどころがあることに、改めて気付かされました。また今回縁あって、御一緒に瞑想修行された方々、吉田さん、はじめ多くの作務の方達に支えられた9日間でした。感謝の気持ちでいっぱいです。皆様の修行が深まることを、こころより念じています。サードゥー サードゥー サードゥー

N. M. (70) 愛媛県

1. 合宿瞑想会は初めての参加であった。法友、功德行者のお蔭で円成できた。

瞑想堂で熱心に坐っている姿に励まされ、色々な食材を組み合わせた美味しい食事ですべて保つことができた。歩く瞑想は場所の関係で、外で行った。気候が好く快適であった。

対機説法で心清浄を習い、試すことができ、瞑想のレベルが進んだ。法随観で心の生滅を観る。また、護経について、経文・唱え方を習った。自らのため、他のために行いたい。

睡眠時間が確保でき、脳の疲れを癒すことができた。(昼寝、早めの就寝など) 法話・面接・瞑想で得たものを後に使える様に記録するには、ふだんよりも長時間寝る必要がある。また、毎日の入浴で体を清潔に保つことができた。

2. 次回の夏期宿泊瞑想会にも参加できればと思っている。

梶山全道 (76) 神奈川県

1. GW10日間宿泊瞑想会への参加を許可していただき、ヴィパッサナー瞑想を、最初から最後まで実践できたので、とてもありがたかったです。心に喜びが生まれました。
住む場所、食堂、全部、環境が揃っているから、瞑想はしやすかったです。
2. 浄心庵精舎は、瞑想するための環境が全部そろっていると感じました。
3. 日本の国の中で、このような比丘サンガであるセヤードーから、お釈迦さまの説かれた説法を毎日お聴きし、また日本人の皆さんにお世話していただいたお陰さまで、瞑想を実践することができたことは、この上ない喜びです。セヤードーは、ヴィパッサナー瞑想の方法を細かく、座る・立つ・歩く・食事・トイレまでの観察・洞察の仕方を教えてくださいました。一生、生活に役に立つ方法なので、かけがえのない大切な宝を得るように嬉しいです。

お釈迦さまの教えが無くならないで、世界の中で永く存在しますように。

K・M (44) ミャンマー国出身

1. 今回GW合宿瞑想会に参加させて頂いて本当にありがとうございます。
この10日間骨身をおしまず御指導頂いたセヤードーには言葉を尽くせぬ感謝と御恩でいっぱいです。また吉田様、プンニャーナンダ様、佐竹さま、新井さま、作務の方々、瞑想者の方々、上座仏教修道会を支えて下さる方々にも御恩を感じ感謝致します。サードゥ、サードゥ、サードゥ。
この10日間の修行は前回急なキャンセルとなり御迷惑をおかけしたこともあり、一生懸命修行をしようと考えて参りました。自分の中では自分のできる範囲の精一杯できたのではと考えております。浄心庵で瞑想させて頂けるのは本当に心からの喜びです。このような場所が日本にあることをいつも感動します。いつも来るたびに違う世界に入った気がします。またここを去り在家生活にもどりますが、心の故郷とでもいうべき、この場所に戻ってこられるようにまた功德を日々少しずつ積んでいきたいと考えております。本当に瞑想を支えて下さり、皆様ありがとうございます。

Y.Y. (52) 大阪府

1. 昨年、浄心庵の合宿にどうしても入りたく、仕事を3月で辞め、このゴールデンウィークの合宿でちょうど1年になります。昨年のゴールデンウィークの合宿からご縁をいただいて、この1年は、とても濃縮した、すばらしい1年でした。思い出す度に“喜びの心”がわきあがります。これも、ニャーヌッタラ長老のご指導をたまわった、おかげさまと心より感謝しています。また、支えてくださる吉田代表、プンニャーナンダさん、佐竹さんをはじめ、作務の皆さんのおかげと、合宿に入る度に感謝の心が深くなります。ありがとうございます。三宝の旅のおかげです。
この4月から、また仕事を再開することになりましたが、瞑想修行はもちろんのこと、仕事も、やるべきこととして、今、今を観て、やってゆきたいと思います。
また合宿に入れる原因がそろそろ、自分の出来る功德を積んでいきたいと思います。
2. 細やかな心づかい、寝具の用意等、いつも感謝しています。
食事のバランスも良く、多すぎず、少なすぎず、一人一人に量を調整していただいてありがとうございます。
浄心庵のような瞑想の出来る場所は、他にはないでしょう。やはり特別な場所だと心から思います。

O.S. (64) 大阪府

1. 今回は、2回目の参加でしたが、前回よりも、雑念が多く集中出来ない日が目立ちました。
毎日のセヤードー（長老）のインタビューでアドバイスを頂き集中しやすくなりました。
説法では、多くのことを学び、改めて、心をきれいに保つには瞑想はかせないと感じました。
知識面でも、実践面でも、実のあるものになりました。ありがとうございました。
2. 小さなアリがいましたが、特にかまれることもなく、季節もよく快適に過ごせました。

S.O. (39) 東京都

1. 3日間という短い間でしたが、礼拝、戒律、ヴィパッサナー瞑想、慈悲の瞑想、作務、聞法、回向など多くの功德を積むことができ、ここに来て本当に良かったと思いました。
また、自分の心はまだまだ全然ダメなところがいっぱいあるということに改めて気づきました。
これから謙虚に頑張ろうと思います。
3. 布施や作務などをして下さった方々、本当にありがとうございました。また、3日間という短い期間なのに受け入れて下さり、ありがとうございました。

高井博史 (26) 大阪府

1. みなさま遠くから10日間の合宿に参加されて、その行動力と心意気を大変尊敬しております。
それに比べて私は瞑想に対する熱心さも劣るなと感じています。時間をかけて学んでいきたいと思っています。今日はみな様の合宿の感想など聞かせて頂きたいと思います。本当におつかれ様でした。

箕輪けい子 (69) 朝の日常礼拝・体験者 茨城県

1. 足は痛いですが、どうにか出席させていただく事ができました。
実践することにより、言葉の意味が少しずつ理解できてきました。お世話になりありがとうございました。

K・T (66) 朝の日常礼拝・体験者 茨城県

*** 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。**

1. 自分が正しい道を歩んでいるのか不安でいたところ、面接でセヤードーより、道の上を歩いている、外れていない。八正道を歩いていると教えて頂きました。面接を終えて一步一步気付きを入れ、自分の部屋に戻る時、お釈迦様の示された道を歩かせて頂いているのだという思いで、喜びの心が生じました。
また、今回は、功德を積ませて頂く本当の意味も教えて頂き、ハッキリと分かりました。3日間功德行に入らせて頂きましたが、おかげ様で、どのような作務も、喜びの心でさせて頂くことが出来ました。
また、作務に入られている他の方々から、さまざまな“出番”を与えて頂き、充実した気持で作務に参加させて頂くことが出来ました。
今回の10日間の合宿で、この道しかないのだと確信させて頂くことが出来ました。

浅田朝夫 (57) 東京都

1. 今回はじめて、瞑想会の全日程を功德行者として関わる役割を頂き、自分の心を見つめ直す転機となりました。
色々な場面で、状況判断がうまくできなくなったり、失念して大きな物音をたてたりと、多方面に随分迷惑をかけてしまい、申し訳なかったです。
台所で、皆さんと懸命に力を合わせて、お食事を準備して、瞑想者をお出迎えする段になると、一転、聖なる沈黙の時間がやってくるかのようでした。合掌し、皆様の功德を、喜びと感謝の心で念じていると、過去の自分の状況が思い起こされ、応援してくださっていた、功德行者の皆様の徳と恩をひしひしと感じました。そして、ここに至るまでに支えてくださった無数の人々の、無量の功德に縁って、三宝に出会い、今、ここでこうして、合掌礼拝があるのだ、と。
——状況に追われると、身も心も慌しく、不注意で粗雑な人間になってしまう自分の未熟さに、いつも嫌気がさしていました。心の安楽を、ブツダの教えに求め、上座仏教修道会に出会ってから、人生が善い方向に向いてきたように思います。セヤードーの対機説法と、その教えを実践出来る環境によって生じた、三帰依とともに生きる幸せを、心の底流として感じ始めた頃です。
セヤードーから、
「三宝を信じている自分に、自信をもってください」というお言葉を頂きました。——
このお言葉に守られて、法の喜びに支えられて、大変ながらも、10日間を乗り切る事が出来ました。瞑想者の皆様、功德行者の皆様、浄心庵の皆様、地域の皆様、かげひなたから応援してくださった皆様方、本当に有難うございました。
この経験をしっかり活かせるよう、よく反省して、また、注意して、日々精進していきます。
今後ともよろしくお願い致します。ありがとうございました。
2. 出来るだけ静かに、と、心がけてはいたものの、配慮が行き届かせられず、特に朝の目覚まし時計の音や洗面の音に関して、瞑想者のみなさまの迷惑になってしまったと思います。申し訳ありませんでした。

新井陽介 (40) 茨城県

1. 今回、初めて功德行者として参加しました。料理を作るのは不得手でしたので、他の功德行者の方々にご迷惑をおかけするのではないかと心配でしたが、ここではどんなミスをして怒られない、という思いが浮かび、それからは楽しく作務を行うことができました。指導していただいた方は大変だったと思います（笑）。時間のない中、嫌な顔をひとつもせず、的確に指導していただき、感謝感謝です。自分との人格の差を感じました。

功德行者の作務は大変です。しかし、皆さん、生き生きとして楽しく作務をされていたのには正直驚きました。

瞑想者の修業が進むよう、どれだけ功德行者が気をくばっているのかがわかりました。次回瞑想者として参加するときは、功德行者の気持ちを理解して、修業にはげみたいと思います。

今回も大変いい経験をさせていただきました。

また、功德行者として参加したいです。ありがとうございました。

吉田美夫（49）茨城県

1. 今回も 10 日間、心身共に健やかで喜びの心で作務、お釈迦さまのお教えを実践することができてとても嬉しいです。セヤードーをはじめとして、法友、瞑想者の皆さまから慈しみの心をたくさん受け取る事ができました。ありがとうございました。

新しくなった台所・食堂の使い方にやっと慣れてきました。まだまだ工夫できると思いますので、新しく入った功德行者の皆さまも解りやすく使い易いように、又、善い心で心を込めて一緒に作務ができるように、皆さまと相談して改善していければと思います。

セヤードーが初日の説法で仰った「時間を大切に！」

身体は老化してだんだん死に向かっている。1つでも2つでも自分にできる功德を積んでいこうと思います。

涅槃への因縁になるように、もったいない時間にならないように、お釈迦さまの教えを実践していこうと思います。 ブッダ サーサナン チラン チッタトゥ、サードゥ サードゥ サードゥ

2. セヤードーに初日の朝の説法で「法を説く場所は大事です。お寺の内・外、いつもきれいに掃除して下さい」と仰いました。メンタルの掃除がいきとどかなくてすみません。

中村洋子（59）埼玉県

1. ここ2～3年で急速な老化をつぶさに感じる時、ついうっかりボンヤリと、自分が信じられなくなる時がありました。セヤードーの今回の夜のご説法の「食事の仕方」から信じる力と、毎日の面接の中で、師からの懇切丁寧なご教示があつて、元気を取戻し、又、地道に実践していくエネルギーの源となりました。
3. 私に近寄った年齢の方が多かったのに驚きました。

藤井慈光（76）東京都

1. 食堂が改装されて、台所の作務が格段に快適になりました。新しい台所のルールも納得です。

K.S. (70代)

1. 前半は日ごろの怠けの疲れが出ていましたが、後半から、身体が軽くなり、元気に一週間があつという間に過ぎました。瞑想会の作務は一年ぶり、新しい食堂になってから初めてでしたので、少しとまどいもありましたが、無事終えられたと思っています。(足りないこともありました)

R.O. (50代) 東京都

1. 宿泊瞑想会の功德行者として初めて参加させていただきました。
30名近くのお食事を作らせていただくなかで、共に功德行者として参加されている皆様と、コミュニケーションを取りながら、楽しく作務をさせていただけたことを心より感謝申し上げます。
自宅へ帰ってからお料理を頑張ろうと思いますので、またどうぞよろしくお願ひ致します。

平野綾 (41)

1. 2泊3日と短い期間でしたが、貴重な作務の功德を積ませていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。

食事の準備の際、あわただしく、騒々しくなる場面もあり、瞑想者の方に申し訳なく思っておりました。静かに行動できるようにしたいです。

2. バーワナーハウスに泊まらせていただきましたが、そちらもメンタルフレンドハウスと同様、素晴らしい静かで簡素に必要な物はそろっている環境でした。
3. 三宝、セヤードーを信じて智慧を得る様に、お釈迦さまの教えが永く伝わるようこれからも精進いたします。吉田様、お寺の皆様いつもありがとうございます。

A.S. (41) 東京都

1. GWの休日の時間を、良い結果を得るためにちゃんと使えたことはとてもよかったと、自分自身で満足しました。GW10日間宿泊瞑想会の中で、日本人たちが、ヴィパッサナー瞑想を一生懸命にがんばっていることを見たから、私もがんばるべきと思いました。これからは自分の人生のためには、ヴィパッサナー瞑想しかありません。

マーマーミン (33) 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。