

平成 28 年 夏期 10 日間宿泊瞑想会に参加された方々の感想

平成 28 年 8 月 4 日（木）～ 8 月 20 日（土）夏期 10 日間宿泊瞑想会が今年も無事に終了いたしました。今回は遠方は九州地方・関西地方から、そして関東地方や浄心庵近隣の地域から、延べ 68 名の瞑想者や功德行者が参加されました。また、日本在住のミャンマー人の方々や日本人の仏教徒の方々が参拝に訪れました。今回は、ニャーヌッタラ大長老によるご法話が毎朝、毎晩拝聴することができ、参加者一同、お釈迦さまの教えを直接耳にする、尊い聞法の功德を得ることに恵まれました。

瞑想会参加者の感想を一部抜粋して掲載させていただきます。なお、お名前・年齢などはご本人の許可を得て掲載しております。

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. お陰様で、バツダンタ・ウ・ニャーヌッタラ大長老の日本語によるご説法と、座る、立つ、歩くの瞑想法を、丁寧に、優しく、きめ細やかに、ご指導下さいました。今まで本などで、我流で行っていたヴィパッサナー瞑想法が、雲が去りすっきりと分りました。又ご説法もわかりやすく、これで毎日、自宅でも五戒と三帰依を続けて行きます。又、浄心庵精舎での皆様の功德や功德行、及び作務によって、この素晴らしい修道が出来ましたことに、深く感謝申し上げます。
これによって涅槃への道が近づくように思われます。サードゥ サードゥ サードゥ。
2. 森の中で、とても静かにすごせました。とても良い環境です。
3. 個人個人を、大切におもてなしを受けて、スケジュールもゆったりと、とても良い運営でした。
お食事もミャンマー料理を食べているようで初めての体験でした。

A.T. (74) 福岡県

1. 心において法を観続けていると、心が鎮まるにつれて（大）脳・心臓・肺臓（横隔膜の働きが Sukhuma（微かに）なった。また「坐る」瞑想の他、「立つ」瞑想についても、これらに近づいた。面接の時に、対機説法をしていただいたお蔭です。
法話のとき、「慈経」をパーリ語で唱えられるのを、2 回も聴け、心から引き込まれた。これからは折にふれて聴きたいと願っています。

K.Z. (76) 神奈川県

1. 昨秋に続いて 2 度目の参加をさせて頂きました。
大長老を始め浄心庵精舎スタッフの皆さま、功德行者の方々には本当によくして頂きました。ブツダの説かれたダンマをご教示頂き、実践に励まれる皆さまの姿を拝見致しました。また何より純粋

に修行にのみ打ち込める素晴らしい環境を与えて下さいました。本当にありがとうございました。

・ ・ ・ただ正直に告白致しますと、ちょうどこの浄心庵に台風がやってきた頃、私のところの中にも煩惱の大嵐が訪れ始めておりました。（もしかしたら、ずっとそこにあったのに、ようやく気付いて注意を向け始めただけなのかも知れません。）ただ心の静けさを求める強い気持ち（渴愛、執着）が仇となり、それとは間逆の激しい煩惱が吹き荒れてしまう現実、ひどく打ちのめされておりました。・ ・ ・ ・でも台風が過ぎ去った後の晴れ間のなかで、少しだけ気づいたこともありました。大嵐があるから、穏やかな天候の一日の存在のありがたみもよく分かる。であれば「吹き荒れる煩惱」も「涅槃」の意味をよく知るために、そこにあるのかも知れません。（・ ・ ・と、ひとりで勝手に自分を慰め、励ましておりました。）

煩惱は逃げも隠れもできない私自身の一部だと改めて思い知りました。忌みきらわずに（もちろん少しずつ減らせるように、日々、戒定慧に心を寄せながら）涅槃に至るまでの道連れのひとりとして、しばらくは共に歩むしかないかと思っております。

皆さまのご健康とご発展を祈念し合掌致します。温かなご支援に感謝致します。ありがとうございました。

2. とくにございません。大変よくして頂きました。
3. とくにございません。ただ瞑想に打ち込める環境を与えていただいて感謝致しております。快く、そしてまた温かく受け入れて頂いてありがとうございました。

F.Y.

1. セヤードーのご指導と功德行の方々のお陰ですばらしい十日間を過ごさせて頂きました。

私にとって瞑想会・坐禅会はいつも腸の病気との闘いになります。これまで、こうした修行の集中期間のたびに症状を悪化させることが多かったため、今回は体に負担のかからないよう、歩行瞑想を増やす、部屋でお尻の下を柔らかくして座る、疲れたら無理をせず休む、などの工夫をして臨みました。その甲斐あってか、今回は体を壊すこともなく、快適に過ごすことが出来ました。功德行の方々の作って頂いた食事、量・栄養ともに適切に配慮がなされており、感謝しております。

2. 清潔で配慮が行き届いており、満足しております。

S.G. (35) 埼玉県

1. 2回目の夏の10日間合宿も、今回は両膝に問題を抱えての参加でした。師であるニャヌッタ長老のご指導のおかげさまで、日に日にルーパもナーマも楽に柔らかく静かになりました。参加する前はもしかしたら、今回はキャンセルしなければいけないかと思っていたのが、10日間終えることが出来ました。また、作務の皆さんの修業を支えて下さるエネルギーと、一緒に修行に励む善友の皆さんのおかげです。ありがとうございました。

また、浄心庵にもどってこられるように、今今のやるべき功德を積み、瞑想合宿に入れる原因が揃うように精進したいと思います。生きとし生けるものが幸せでありますように。

3. 皆さんのいつも、細かい心配りに、本当に感謝します。ありがとうございます。おかげさまで10日間無事に終了することができました。

O.S. (64) 大阪府

1. 前回、前々回と回を重ねるごとに、セヤードーの御指導が血肉となり、骨身まで染み渡っているのを実感しています。

自分自身が生きるのに楽に、幸せになる法を得、喜びに満ちるとともに、周りの人たちにもこの法を知ってもらいたい、そして、幸せになってもらいたいという気持ちが湧きあがってきます。

御指導いただいたセヤードーをはじめとして、この場所をすすめてくれたミャンマー人の主人とともに、浄心庵の皆様、まわりの方々に感謝の気持ちが満ちあふれます。ありがとうございました。

道上かおり（44）愛媛県

1. 吉田先生から、レイクエコー（茨城県鹿行生涯学習センター）講座で体験、歩く、立つ、瞑想は実践していましたが、今回長老から改めて細かく教えていただきました。例えば、手を動かすときも、心と身体によく注意して、よく気づくとき、心身ともに楽であり、幸せであることについて、教えていただきました。今回、10日間宿泊瞑想を体験し、本当の幸せというものを少し体験しました。大長老のご法話で、「生命とは、煩悩、業（カルマ）によって次の生存を生む」とおっしゃいました。このことについてはまだ難しいのですが、三帰依、布施、ヴィパッサナー瞑想、慈悲の瞑想を実践していれば智慧が出てくるものと信じて、実行します。

2. ※ 最初の1、2日は生活にとまどいました。その後は体の苦痛を感じましたが、後半は瞑想生活にも慣れてきました。

長老からの「体はどうですか？食事はどうですか？」などと気づかせていただき、細部にもふれて下さる大きさに感動しました。

※ 作務の功德の方たちの毎日の食事作りには頭が下がりました。宿泊しなければ気づかない事でした。ありがとうございました。

※ 食事も最初はとまどいましたが“食事の観”の奥深さを識りました。

3. 今、今、に気づいて実践して、しあわせを感じました。これが今回の私の結果（報い）です。仏教は生活の基本だと思いました。参加出来てよかったです。ありがとうございました。すべての体験にサードゥ サードゥ サードゥ。

T.K.（60代）茨城県

1. 年末・年始、ゴールデンウィークから三回目の参加になりました。今回も大変お世話になりありがとうございました。おかげ様で毎日思う存分に瞑想ができ感謝しています。

やはり修行なので来るまでは逃げ出したくなる気持ちも出てきますが、来てみると来てホントによかったとなります。夜の説法で「業自性」と「智慧を備えた人」というお話がありましたが、大変よくわかりました。よくわかる、信じられるのも仏縁が強いのかなと勝手に喜んでおります。今回はヴィパッサナー瞑想とヴィパッサナーの智慧の関連に思い至り、2560年たった今もこうしてお釈迦様の教えを受けられる奇跡に出逢えたことはなんて運が良いのでしょうか！ありがとうございました。

山隈寛子（62）千葉県

1. 不思議でした！

この夏はパスしようと思っていましたが、とにかく呼吸だけ整えて観ましようと考えておりました。が、いざ実践に入ってみますと汗を流しながらでも地水火風がよく感じられ、その変化変化していくのを観察しているのも この暑い最中で何か不思議な感覚をおぼえていました。

藤井慈光 (76) 東京都

1. 3回目ですが、瞑想が回を経るごとに深まってきています。有意義でした。日常の頑張りが合宿での瞑想のすすみ具合や心の状態で確認できるのが嬉しかったです。 自分にとって執着している対象が手放せなくて、そのせいで瞑想はすごくは進みきりませんでしたが、欲や怒りについて少しは離れられてきている感覚があります。

3. 長老・吉田さん 見習い出家さん 作務の方々 瞑想者の方々 大変お世話になりました。本当にありがとうございました。 お幸せでありますように。

高井博史 (26) 大阪府

1. 回数を重ねる毎に少しずつですが、自分が成長していることが実感できました。セヤードーの対機説法の内容がより実践的になり、瞑想が深く行うことができるようになりました。夜の説法も今の自分に適した内容でとても勉強になりました。
2. 快適にすごせました。

O.H. (50) 茨城県

1. 去年は参加することができず、久しぶりの参加でした。4日間の滞在でした。暑さを覚悟してきましたが、さわやかで、時々、森で作られた冷たい空気を風が運んでくれて、実に快適で瞑想に集中できました。セヤードーの適確なご指導と、良い環境により、短期間の参加でしたが、気づきの技が一段上達した機会となりました。あと、夜の説法の時間が適しています。
2. 毎度思うのですが、ご飯がいつもおいしい。皆様、ありがとうございます。

T.S. (41) 千葉県

1. 今回は3回目の参加でしたが、これまでの2回は、10日間だったので、あっという間でした。最近、仕事が忙しかったのですが、忙しい自分に気付けるようになったことも成果だと思いました。いつも、食堂が綺麗だと思っていましたが、まさか毎日、床ふきをされているとは思いませんでした。日常生活でも、毎日、床ふきをできるくらいの心意気で生活したいと感じました。今回の説法も、たいへんよく勉強になりました。

O.S. (39) 東京都

1. 今回の夏期宿泊瞑想会に参加させて頂き本当にありがとうございました。

セヤードー、精舎の皆様、作務の方々、瞑想者の皆様、上座仏教修道会を支えて下さる会員、メンバーの皆様に感謝申し上げます。

昨年からの過労がたたって体調不十分ではありましたが、どうにか合宿に参加できる身体に整えたつもりでしたが、あんまりかんばしくない状態でした。セヤードー、吉田様の慈悲の心により、みるみるエネルギーが入り心喜び元気になっていきました。

自分の決めた功德をやりとげられたのは、支えて下さる方々の慈悲によると痛感致しました。今月は metta sutta を唱えられた8月の満月ですと長老が朝の御説法で御教示下さいました。これを機に自分も mettā を育てていけるように精進したいと思います。今回の合宿では心も身体も元気にして頂きました。心より皆様の徳と恩に尊敬合掌し礼拝致します。

サードゥ サードゥ サードゥ

3. お食事については、いつもながら、おいしく量も合うようにして頂きありがとうございました。

Y.Y. (53) 大阪府

1. 三宝、セヤードー、吉田様、精舎の皆様、功德行の皆様我心より感謝申し上げます。大恩あるニャーヌッタラ大長老には、感謝の言葉を尽くしても足りないように思います。本当にありがとうございました。セヤードーの教えて下さることは全て、何度も聞いたことがあるように思うようなことでも、本当に深い意味があると思いました。小さな気づきが次の気づきにつながる。念には念を。合宿は終わりましたが、また、今、この瞬間から、いつも気づいて注意して精進していこうと思います。功德行の皆様も本当にありがとうございました。

全ての生きとし生けるものが、健やかであり、危険がなく、心安らかに幸せでありますように。

2. 全てが完璧でした。ありがとうございました。

島田真理子 (53) 東京都

1. 今年も家から、仕事から、様々な人間関係から離れて静かな浄心庵精舎にはいることが出来て嬉しく思いました。

・ヴィパッサナー瞑想の実践、セヤードーの説法を通して仏教の教えの深さをしっかりと頂きました。

・ヴィパッサナー瞑想の実践を通して無常、苦、無我をより良く分かっていきたいと思ひます

・日常生活の中で、何も考えずに使っていた耳には、正しい真理が聞こえる耳、正しい真理を理解する耳と、そうでない耳があることを教えて頂き、正しい真理を理解する耳を持ちたいと思ひました。又、ヴィパッサナー瞑想が老いて、座ることが出来なくなっても、体を寝かせて、瞑想が出来てくることを教えて頂き安心し、仏教の学びを途切れることなく続けていきたいと思ひました。

3. 皆様方の陰の支えがあって二泊三日、心静かに瞑想をすることが出来ました。

有難うございました。

N.K. (70代) 東京都

1. また、こうして参加させていただけたことに感謝しております。小さいながらも毎回少しずつ智慧の道を歩んでいけるのはセヤードーのご指導のおかげと心から感謝申し上げます。
セヤードーがいらっしゃることを当たり前と思わずに、これからも真剣に一步ずつ精進していきたいと思います。これからもどうぞよろしくお願いいたします。
2. 何も問題なく快適に過ごすことができました。
3. 功德行の皆様、暑い中美味しいお食事を作っていただきありがとうございました。毎食写真に撮って残しておきたいくらい、バランスのよい食事によって体が元気でした。
皆様の功德にサードゥ、サードゥ、サードゥ！

平野綾（42）神奈川県

1. 聖なる沈黙から始まった今回の瞑想会も、日頃の雑事から離れて、杉木立に囲まれた、清浄な浄心庵にて、行われた。いつも聞いていたお説法なのにいつも新鮮に聞こえる。
その中で、聖者と凡人の違いとは？ 同じ耳を持っても正しい真理を聞いた事があり、それを理解する事ができる人と、そうでない人。自分の心がはっきりわかり、善行為、不善行為による善因、善果。悪因、悪果が理解でき、人生の中で、頼るべき物は何か？ 三宝と自分の積んだ功德、自分の実践した法がエネルギーになり、頼りになる。捨てるものは、渴愛、執着、煩惱、五欲、etc. 心して、これからの暮らしを、生活してゆかねばと気付かされる3日間でした。
2. そこここに小さな花が置かれ、清潔な堂内で、会う人の笑顔が嬉しい。行った事はないが、天国のような気がする。

横田尚美（71）千葉県

1. 仕事で到着が遅れましたが、無理をしても参加する意味と意義のある瞑想会でした。セヤードーと面談をさせていただく貴重な機会も、ここでしか得られないものです。
説法の中で、「今世も来世も、頼るものは三帰依・積んだ功德、そして自分で実践した法だけです」というお言葉があり、なるほどお釈迦様の教えを学ぶこと、そしてそれを実践すること、この両輪で自分は善い道を進んでいける、そう実感しました。ありがとうございました。
3. 毎年、身体が動く限り参加させていただきたいと思っています。またよろしくおねがい致します。

相良絹子（54）茨城県

1. 宿泊瞑想会の2日前に思いもよらぬ検査をすることになった。検査はほぼ1日かかり、身も心も疲れて、もう瞑想会はムリ！！と心が叫んだ。一晩たって「やっぱり遅れても行こう」と心のどこかがつぶやいた。1日おくれて車で4時間、車を下りた時の空気、たたずまい、「よかった来て」。瞑想が始まった。ザワザワ心がおちつかない。セミしぐれやカラスの音が耳につく、呼吸を整えて！！心のザワザワが少し落ちつき、心静かなひとときをありがとう！来てよかった！！
2. 食事の準備などありがたく身も心も落ちつききました。目にみえない方々のおかげで心地よく過ごしました。

青木待乳子（69）東京都

*** 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. 今まで業（カルマ）、功德は私にとってほんやりしたものでした。上座仏教修道会には10年以上お世話になりましたが自分の思考で身口意の行為を律しようとして特に心の行為について失敗しつづけてきたことにこの頃気付きました。心に浮かぶものは、潜在的に蓄積された過去のカルマが原因であると納得し、それを観ていると消えることがわかりました。このようにして悪い心を消してよい心でよい行い（=功德）を積み上げるしか業をかえ、心をかえることができないと、セヤードーの説法と自分の10年間の失敗、浄心庵での瞑想ではっきりしました。カルマと功德を理解し、やっと仏教徒として出発点に立った思いです。今回の作務・瞑想では小さいですが自分の信の力に応じた功德が得られたと思います。原発事故があっても地震があっても少しも揺らぐことなく、日本で三宝の教えを対機説法で説き続けたセヤードーのおかげ様、三宝のおかげ様と思います。

三宝とセヤードーに深く感謝いたします。

2. 快適にすごさせていただきました。
3. ご近所の方々が瞑想や作務に参加され、お釈迦さまの教えが拡がりつつあることを嬉しく思いました。

信じる力をどのように増やすのか迷っていたところ最終日の説法で功德を積むということを教えていただきました。有難うございました。

坂野斎（55）山梨県

1. 今回、初めて一週間作務に入らせて頂きました。皆様のご指導のもと、たくさんの功德を積みさせて頂くことができました。夜のお説法「カーヤスカ」について、翌日の面接の最後に、セヤードーは、「長寿を得る為、功德を積む為です。煩惱ではありません」と念を押して下さいました。セヤードーの前でよい生徒を演じている私は、セヤードーに見とおされているようで恥ずかしい気が致しました。

お釈迦様が7才の見習出家の時のラーフラ尊者に教えいましめられたように、セヤードーは、年を重ねた私たちを教えいましめて導いて下さいます。セヤードー大長老の深く大きな慈悲のお心に、心より感謝致します。

浅田朝夫（58）東京都

1. 途中、休み休みのところもありましたが、最初に自分で決めた日程を最後まで終えることが出来て嬉しいです。作務にあたっては、共に作務に入られた方に大変お世話になりました。身体の楽・心の楽を得られるヴィパッサナー瞑想会、智慧を教えて下さるセヤードーの瞑想会の作務ができてありがたいことこの上ありません。修道会の活動、これからも功德でがんばりたいと思います。ありがとうございました。
2. きれいな整った居室を使わせていただきありがとうございました。

S.A.（42）東京都

1. この夏の瞑想会も、皆さまからの慈しみのエネルギーを受けとり、心身共に健やかに全日程、作務をすることができました。功德の波羅蜜を積ませていただき、ありがとうございました。
今年は8日目のウボサタから始まり、セヤードーのお誕生日、2560年前にお釈迦さまが慈經を説かれた8月の満月、と特別な日もあり、喜びの心も大きかったです。
セヤードーの大慈悲で毎朝の説法に加えて、8日間夜の説法がありました。セヤードーの説法を聴く度に、喜びの心が顕れます。
作務の功德行としては大先輩の方が2名新しく入ってくださり嬉しかったです。又、とても心強かったです。これからも機会があれば皆さまと共に協力して善い心で、めったに積むことができない瞑想会の作務の功德の波羅蜜を積んでいきたいと思います。

中村洋子（59）埼玉県

1. 2泊3日の作務でしたが、最終日までいたのは久しぶりです。みなさんで、心を合わせ、作務ができるのは有難いことです。年をとってだんだん身体が思う様にはいかないのですが、セヤードーからの夜の説法は感動です。食事をおいしいと言って頂き、とても嬉しいです。

武藤芳美（65）

1. 浄心庵とのご縁も20数年となりました。私にとっては、まさに第2の故郷といえる場所です。この仏教に縁になり、お陰様でカーヤスカ チッタスカを得ることができ、生きるのが楽になりました。ありがとうございました。

石田美恵子（58）

1. 浄心庵にて瞑想・作務を行うと、いつも身体が元気になります。最後まで、何とか無事終えられたことは、本当に三宝に守られているのだと思います。
作務の内容（自分が為していること）はまだまだ足りないと思いました。
（心向きはほんの少しだけ成長したような、していないような・・・）
今回は、瞑想者のみなさんが食堂に入られ際、「お健やかでありますように」「戒定慧が高くなりますように」「涅槃の流れに入りますように」と念じていました。

匿名（50代）