

平成 28 年 年末年始宿泊瞑想会に参加された方々の感想

平成 27 年 12 月 28 日（月）～平成 28 年 1 月 3 日（日）年末年始宿泊瞑想会が今年も無事に終了いたしました。今回は北海道から九州まで地元の方を合わせ延べ 50 名以上の瞑想者や功德行者、そして参拝者が参加されました。

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. 今回で 3 度目の参加になります。いつもながら恵まれた環境の中で修行させて頂き感謝いたします。こちらに来るといつでも新たな発見があり、それが瞑想を続ける力となっていたのですが、今回は少しだけですが瞑想自体を楽しむことが出来ました。セヤードーはじめ浄心庵の皆様に感謝いたします。
2. 完璧でした。時々食事の時間が短いことがあったのですが、それが自分の五欲に向き合える契機となり、思わぬところで修行となった。

松下昇 (55)

1. 今年のゴールデンウィークの瞑想合宿から参加させて頂き、年末年始の合宿にもこのように参加させて頂けたことは、この上もない喜びです。浄心庵は、やはり特別な場所だと心から実感します。セヤードーをはじめ、浄心庵の方々、作務の方々への感謝の気持ちが来る度に増大してゆきます。心より「ありがとうございます。」また、世間にもどり、仕事も再開しなければなりません、また浄心庵へ帰ってこられる原因が揃うように、今、今のやるべき功德を積んで行きたいと思います。
2. いつも細やかな心遣い感謝しています。寒くないようお布団や毛布等揃えて下さってありがとうございました。

O.S. (63)

1. 11 月下旬に貴修道会を知り、すぐに年末の瞑想会への参加を決めていたことに今さらちょっと驚いていますが、何もわからない者を受け入れて下さり、心置きなく配慮いただいたこと感謝しています。今朝浄心庵に上がったとき、お釈迦様の像を見てよくぞ呼んで下さった（？）と思い涙がこぼれました。セヤードー様の毎日の説法と面談は日毎に心に響くもので大きく感じられ、何をすればよいか、日々の生活の指針が見えて来たように思います。ありがとうございました。
3. お食事はとてもおいしくいただきました。1 日 2 食と聞いたのでお腹が空くのではないかと心配しましたが 1 回の量もちょうどよかったです。（少し多すぎる位でしたが完食できました）

山隈寛子 (61)

1. お釈迦様の説かれた戒定慧を実践しながら新しい年を迎えることができたことを三宝に感謝いたします。ブッダ・ダンマ・サンガの徳と恩、そして恩師であるニャーヌッタラ大長老の徳と恩は本当に限りがないと思います。心よりお礼を申し上げます。とても幸せな6日間でした。また、お世話を下さった吉田様、功德行の皆様、食べ物・飲み物をお布施して下さいました皆様にも心から感謝申し上げます。セヤードー、皆様の徳と恩に応えたいと、一生懸命頑張りました。また、この素晴らしい精舎で瞑想修行に入れるよう、日々精進して五力を育てて行きたいと思います。お食事は心がこもっていて、とてもとても美味しかったです。ありがとうございました。
2. 瞑想堂が暖かくて良かったです。
3. 恵まれた申し分ない環境で十二分に修行に専念することができました。ありがとうございました。

島田真理子 (52)

1. セヤードー、吉田さん、奉仕頂いた皆様の親切さに感銘を受けました。瞑想について、漠然としていたことが明確になったり、新たな知識を得ることができました。また、実践を通して、ヴィパッサナー瞑想を少しばかり理解できて良かったです。

H.O. (49)

1. 今まで、個人で瞑想に取り組んでおりましたが、やはり怠けてしまったり、サティがおろそかになってしまう事が多かったのですが、みなさんと瞑想した事により、怠けてしまいそうな時に、がんばっていらっしゃる方の姿を見たりですとか、しっかりサティしながら動いていらっしゃるなど思えることが多く有り、家で取り組んでいる時とは比べものにならないくらい集中して瞑想する事が出来たので、非常に有意義な参加となり、感謝しております。

古川和樹 (28)

1. ヴィパッサナー瞑想の初歩の初歩ができなくて、ずっと悩んでいましたが、そのほぼ全てが解決でき、大変有意義な時間になりました。また、長老の説法もとても勉強になり、毎回とても楽しみでした。インタビューでは私の個人的な悩みに明解に解決策が示され、感激しております。「また参加したい」という気持ちになっております。
また、食事のお布施など作務をして下さった方々に大変感謝しております。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 (25)

1. 主人がミャンマー人で、結婚以来、いつも生活の中にあった三帰依と五戒、ブッダの教えですが、食事の前、車を運転する前には三帰依、そして小さな虫も殺さない（虫捕り遊び、魚釣りなど）生きている魚、貝などを自分で調理しない、お酒を飲まない、また、それらをやりたいと思う心が生じないようにするなどを実行していたものの、その意味がよく理解できないまま行っていました。

また、僧や他の人に施す功德の行事（食事をごちそうする、ふさわしい物を贈る）行為を主人や他のミャンマーの人々がやっていることも本当の意味がわかりませんでした。本を読んでも、しっかりと心に入らず、主人に聞いても納得できず、これらの意味を理解したいと、今回、この瞑想合宿に参加させていただきました。この短い期間にも、長老よりお伺いしたお話は、すべて心の中にしっかりと納得した形で理解することができました。この日本に生まれながらも、御縁で遠い国の上座部仏教に出会えたことを本当に嬉しく思います。長老をはじめとして、浄心庵の皆様に大変感謝して止みません。本当にありがとうございました。

3. 咳込んだ翌日には、早々にテーブルの上に、風邪の薬やマスクをご用意いただき、御心遣いに本当に感謝いたします。また、慈悲の心、功德の心が今では本当に感じられ、嬉しく思います。

道上かおり (44)

1. 今回初めて参加させて頂きましたが、セヤードーの親切なご指導とお人柄、修道会様の丁寧な対応と参加者の熱心な作務及び瞑想への姿勢のお陰でとても充実した1週間になりました。今後も引き続いて教えて頂いたことを生活に活かしていきたいと思います。
3. 食事をとても丁寧に作って頂き、感激しました。

佐藤銀山 (35)

1. 心が落ち着くという本当の意味を知った気がします。落ち着くと普段気付かない自分自身の生理的なことや、心のくせを知りました。食事について説法で学んだことを実践していると、心と体の違いが明確になりました。口の中に食べ物を入れ、噛みたい気持ちに気付き、噛んでいると、舌が動くことに気付き、舌は食べ物を喉の奥に運んでいることがわかりました。そうすると飲みたい気持ちが出ることに気付いた時は、思わずにやけてしまいました。新しい理解が増えると、喜びを身体が感じているようでした。慈悲の瞑想についても、純粹に世界の平和や自然環境のことを考えると身体が軽くなったような、集中力が増しているような感覚がありました。長老とのインタビューの中で言われた、心で考えるということを実感していると瞑想中に頭がモヤモヤしている感覚がなくなり、心に意識を持てるようになりました。それ以降は、瞑想中の集中力が上がった気がします。また、長老とのインタビューで教えて頂いた「トイレの中でも気づくこと」について、日常生活の中でも気付きを忘れないようにしようと思いました。たくさん学びがあり、とても有意義な時間を過ごせました。ありがとうございました。
2. 事前にアドバイスを頂いていたので、特に不便に感じることはありませんでした。逆に宿泊については、こんなに快適なのかと感じました。掃除も毎日して頂いて、お風呂にも入れて瞑想も出来て贅沢な時間を過ごせました。
食事はとても美味しくかなり手のこんだ内容だったので、功德行者の方の能力の高さと心遣い感謝です。
3. とても有意義な時間が過ごせました。ありがとうございます。

S.O. (38)

1. 日常生活が散乱しているのを意識せざるを得ない不自由さばかりが目立つ折に浄心庵に来てほっとして又氣を入れ替えて丁寧生活していきましょうと思っています。
2. 食事向かう際に功德行の方々が合掌で迎えて下さるお姿にこちらも深く感謝したい気持。まさに感応道交だと感じました。

藤井慈光 (76)

1. 毎日、大長老とお話する時間があつたので、分からない、または間違つたまま瞑想しなくてよかったので、不明点を残すことなく終えられました。瞑想以外でも、食事について、特に仏教と肉食の関係、又、魂の有無が分かつて良かった。
元旦の大長老のお経がとても良かったです。不思議とたくさん涙が出ました。
お掃除がとても楽しかったです。
2. 特に何も問題になるようなことはありませんでした。大変心地よく過ごせました。
ありがとうございました。

M.H. (38)

1. 3日間だけ朝の会に参加させて頂き、最初の日には礼拝のしきたりを間違えてしまつたりしましたが、二日三日と瞑想の時間が短く感じ心の中が暖かく穏やかになり、とても嬉しく思いました。これからのこのような状態でいられるように、波はあると思いますが、努めたいと思っています。参加させて頂き本当にありがとうございました。

K.M. (60代) 朝の日常礼拝・体験者

1. 朝の礼拝だけでしたが、何度かの出席のうちにだんだん慣れて、足のしびれや三宝の礼拝も慣れて集中できてきました。 ※4日目の足のしびれが一番きつかったです。
自分ひとりで夢中で暮らすのではなく自分の中に祈る(礼拝)があることが良いと思いました。自信が持てる事と感じました。ヴィパッサナー瞑想や慈悲の瞑想により執着が見えて来たので取り除こうとする気持ちもでてきました。周りもみえてきたように感じます。だから、どうするかと動けるように多少なってきました。

T.K. (60代) 朝の日常礼拝・体験

*** 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. 今回初めて2日間だけですが作務をさせていただきました。台所仕事は慣れてなくて得意ではないですが、自分がやれることを与えていただき、失敗だらけでしたが無事に終えることができました。一緒に作務をしていただき、優しく教えて下さった皆様に感謝申し上げます。一緒に瞑想していただいた方々、お寺のみなさん、そして指導していただいたセヤードーに感謝申し上げます。皆様が

お元気でお幸せでありますように。

奥田直樹 (48)

1. 日常の中で瞑想が生かせるよう「禪定の中で」とまではいかないものの、できるだけ心を落ち着けて作務をさせて頂きました。その中で、自分の心が他人や自分や環境の悪いところに執り着く感じがわかったような気がします。これは、私が小さい頃に「努力を続ける為に自分は出来ない人間ということにしておこう」と決心したカルマの結果だと思います。この点を今後気付いて生活したいと思います。竹田先生がかつて「すべて自分のせいなのよ」と優しく教えて下さったことに一歩近づけた気がしました。
2. 快適に過ごさせて頂きました。あまり疲れを感じることなく作務ができました。ありがとうございます。

坂野斎 (54)

1. 気づき心配りが足りず至らない事が起こるたびに、自分を責める心が起きて、心身ともに疲れることが多かったのですが、セヤードーの「“合掌”エンジャリー」についての説法を聞くことができ、心構えを新たにすることが出来ました。作務をしていても今まではお手伝いをしているという気持ちが強かったように思いますがあくまでも自分の心の修業というところに立脚することで全ての出来事に感謝の気持ちが自然に湧いてきました。どんな状況にあっても不動の清らかさで法の道を示してくださるセヤードーをはじめ心優しく見守りアドバイスくださる諸先輩方、黙々と瞑想に励んでくださる瞑想者の皆様に、ただただ感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

新井陽介 (38)

1. 年末年始をブッダ、ダンマ、サンガの陰の下、今年も浄心庵精舎で住むことができ幸せです。元旦にセヤードーの説法を聴くことができ幸せです。布施、三帰依、戒律、聞法、サマタ瞑想、ヴィパッサナー瞑想、回向、随喜、作務の功德を積むことができ有難いです。戒定慧を実践せれている方の作務ができ嬉しかったです。1/3最終日の朝にセヤードーが説法をして下さったように功德を積むことは1回でも涅槃への因縁になり人間神々などの善いところへ生まれ変わる。繰り返すともっと高い。

今年も日々精進し、浄心庵精舎へも機会があれば来て功德を積ませて頂きたいと思います。

ありがとうございました。

今年は暖冬で住みやすかったです。今年も地域の方が毎日礼拝にいらして下さり嬉しかったです。

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。