

## 平成 29 年 ゴールデンウィーク宿泊瞑想会に参加された方々の感想

平成 29 年 4 月 28 日（金）～平成 29 年 5 月 7 日（日）、ゴールデンウィーク 10 日間宿泊瞑想会を今年も無事に終えることができました。今回は関西地方関東地方の方をはじめとして、浄心庵近隣の方や日本在住のミャンマー人の方を含め、延べ 62 名の瞑想者や功德行者、参拝者が来庵されました。

瞑想会 6 日目の 5 月 3 日（水）、八日目のウボサタの日、午前 7 時 30 分の朝の礼拝は、シーマー（戒壇）・仏塔建立予定地の敷地に、参加者全員が集合しました。晴天に恵まれたこの日、小鳥たちのさえずりが心地よく響きわたる中、大長老のご先導で、戒壇領域の結界内が聖地になるための儀式が執り行われ、参加者全員随喜いたしました。

瞑想会参加者の感想文を一部ご紹介いたします。

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. 以前、瞑想を他で参加しましたが、今回参加したのが一番良いと思いました。今回が、初めて瞑想を学んだと同様です。
2. 特に不自由なく、快適に過ごすことができました。ありがとうございました。

MAUNG YE MYINT (62) 愛媛県

1. 浄心庵の大長老・スタッフ・功德行者・布施者などのお蔭で、心置きなく瞑想に集中でき、無事に終了を迎えられた。大長老から有分心について教わった。眠っているときも働き続けている有分心が身・心を鎮めていくときに依れるので、安心できる。たぶん年老いて認知症となっても有分心に依れるだろう。これからも功德を積んで有分心も含めて浄らかにしたい。  
夏の合宿瞑想会にも参加したい。

Z.K. (77) 神奈川県

1. 今回で 4 回目になりますが、毎回毎回新鮮な感動を与えて頂いています。毎日好天に恵まれ二日目はシーマー・仏塔を建立する地を定める儀式に幸運にも参加させて頂きました。仏国土が目の前に現われ出た様な不思議な感動を味わいました。自身の瞑想については、前半は身体の痛みを感じる事が多く、後半になって集中力の高まった瞑想を何度か経験できました。過去からの連綿としたセヤードーを始とした比丘サンガの方々、お寺の方々浄心庵精舎の方々、作務の方々、関係者の方々、そして瞑想者の方々の積んだ功德のエネルギーがこの地に充満しています。どうもありがとうございました。

本多信博 (53)

1. 突然の申し込みに関わらず、このような機会を頂けたことに大変感謝申し上げます。準備、期間中の運営、食事、宿泊設備等、細かくご配慮頂きありがたかったです。瞑想会は、初めての参加で、自分の人生でも初めての体験でした。これまで、本でしか知ることのできなかったことが、実践を通じて学ぶことができました。頭で考えることだけでなく、三宝に帰依することの大切さ、信じる心の大切を今回を通じて、体感し、学ぶことができました。朝の説法、礼拝、午前、午後の瞑想、大長老の面接、夜の説法という内容はとても充実したものでした。改めて感謝申し上げます。皆様の温かい心遣い、ご配慮、大長老のご慈悲、毎日の面接指導、温かいお言葉に励まされて、10日間無事に終えることができました。ありがとうございました。
2. ・宿泊設備に関しては、何の問題もありません。
  - ・予想以上に寒く、持参したセーターで何とか耐えましたが、今後、初めての方にも十分な防寒着の準備をご案内して下さい。
  - ・毎日の食事のメニューがとてもご馳走ばかりで驚きました。毎日バランスのとれた飽きないようなメニューを考えて、細かいご配慮での盛り付けなど、とても大変だったと思います。さらに、各自のご飯の量まで気にして下さい、改めて感謝申し上げます。

T.S. (37) 東京都

1. 良い修行環境をつくって下さり、ありがとうございました。瞑想の方は前回ほど進んでいないような、いるような感じになっていますが、結果として波羅蜜がたまったと思うので、とても良かったと思います。明日からの瞑想を今回の学びを生かして頑張っていきたいと思います。
  - ・このような良い修行環境が日本にあることは、とても幸運なことだと思います。これから参加するときはこの幸運をかみしめて頑張っていけたらなと思います。皆様がお幸せでありますように。

高井博史 (27) 大阪府

1. これまでは慈悲の瞑想を暗記して電車の中、浴そうの中、職場の休み時間等に、目をつぶってだまって唱えていましたけれど、これからはメッターを送る11の言葉を暗記して、そうしてやってゆこうと思っています。
2. 10日間長い様で、終ってみると早かったです。

T.W. (39) 茨城県

1. 6回目の参加となります。セヤードーのご指導により毎回 着実にステップアップできているようです。とても瞑想を楽しむことができました。日常でもサティを続けるように努力します。あらためて三宝と、セヤードーに出会えたことに感謝します。
2. 初日、ごはんの量が多かったのですが、その後、ご配慮いただきありがとうございました。
3. 2013年夏、初めて参加したころより、悩みや苦しみが減りました。当時は、悩み、苦しみをなくすための主な目的だったのですが、今は、瞑想を楽しむため、そして、涅槃を目指しての参加です。シーマー楽しみです。

S.T. (42) 千葉県

1. 今回で5回目ですが、やっとヴィパッサナー瞑想の基本がわかった気がします。回数を重ねる度にセヤードーのお言葉の意味がわかってきました。吉田さんの振舞いを見ていますと、慈悲という意味も少しわかってきました。本当にありがとうございました。

H. O. (50) 茨城県

1. 久しぶりに5日間瞑想する事ができました。セヤードーのお説法は、前にも聞いた事があるようでしたが、いつも新鮮に感じられます。今回はウポサタの日とシーマーの建設儀式と重なり、出席できて、幸運でした。新緑でもあり、小鳥達のにぎやかな出迎えも受け、心新たに出発する事ができます。ありがたい事です。大勢の功德行の方達の心のこもった、おもてなしも、ありがたく、心に染みしました。御礼申し上げます。セヤードーは勿論、吉田さん、他の方々の御健康と、御幸せを心よりお祈り致します。
2. 寝具もふかふかで、暖かく、特別に毛布も一枚増やして頂きました。よく眠れました。ありがとうございました。
3. お食事も、お心のこもったものを作って頂き、美味しかったです。今後共よろしくお願い致します。

N. Y. (72)

1. 今回5月4日は私が授戒をして30年(30回忌)でしたので、どうしても浄心庵で静かになりたくて参りました。セヤードーの回向の説法よく分かり実践していくつもりです。
2. 自分が長く合宿できないと、今出来ることの仕合せを感じていますが、できなくなってそうであった、と遅い嘆き！

藤井慈光 (77) 東京都

1. GW 宿泊瞑想会に参加させて頂き心より感謝申し上げます。セヤードー、吉田様、ケーマーナンダ様、佐竹様、瞑想者の皆様、作務の方々、上座仏教修道会の会員の皆様、修道会を支えて下さるミャンマー、日本、諸外国に在住の皆様にご心からお礼申し上げます。今回の合宿ではセヤードー、吉田様には身体の事で御心配をおかけし申し分けございませんでした。浄心庵に来させて頂き、慈悲を浴び、身心ともに元気になりました。セヤードーには日常生活のことまで御指導頂きました。セヤードーは何でも教えて下さりすばらしい先生だと改めて思いました。今回の瞑想会ではサマーディヤーミ 戒が破れないように気を付けて守って下さいという説法が心に残りました。破れないという言葉には自我があり破れないには気付きがあると思いました。破れないのではなく、よく気付いて破れないようにしていきたいと思っています。毎回の朝の説法はその日の始まりでとても心に残るものばかりでした。セヤードーに出会えた喜びをこれからの修行の支えとし、この喜びの生滅をみて喜覚支へつながらよう精進していきたいと思っています。セヤードー、皆様の御恩を忘れずに修行の道を歩んでいきたいと思っています。ありがとうございました。

Y.Y. (53) 大阪府

1. 10 日間の瞑想会、心身共に元気に終わることができました。浄心庵は来る度に、特別な場所だという思いが深くなります。これもニャーナッタラ大長老をはじめ吉田さん、精舎の皆様の慈悲のお力だと思います。そして作務の皆様、ご一緒に瞑想に参加できました法友の皆様に心より感謝いたします。また、浄心庵で瞑想が出来るように、セヤードーからお教えを頂けるように、もどりました。セヤードーの教えを守り、実践していきたいと思っております。ありがとうございました。
2. 初日から肌寒い日が続いており、夜の冷えこみが激しい状態でしたが、早速毛布をもう1枚用意しておいて下さっていて、細かなお心づかい、毎回感謝しております。ありがとうございました。

S. O. (65) 大阪府

1. 5月の爽やかな光と風の中、宿泊瞑想会に参加できたことを三宝に感謝申し上げます。合宿に参加する度に、人として生まれ、本当にやるべき事をしている、本当に生きていと実感します。長い長い輪廻の中でこうして三宝に出会えて瞑想修行ができること、お釈迦さまの説かれた法の道を歩き、積むべき徳を積めることはとても幸運です。遠いミャンマー国から日本に來られ、日本語を学ばれて私達にお釈迦さまの尊い教えを説いて下さるニャーナッタラ大長老に、心よりお礼を申し上げます。また、吉田様、精舎の皆様、功德行の皆様にもお礼を申し上げます。これからも皆様のご恩にお応えするためにも日々瞑想をはじめとする徳を積んでまいります。今世この命の尽きる迄、お釈迦さまの道を五力と共に進んでいく所存です。皆様本当にありがとうございました。サードゥ、サードゥ、サードゥ。
2. 全てが行き届いており、完璧でした。ありがとうございました。お食事は栄養のバランスもよく、心のこもったお料理で、とても美味しかったです。元気をいただきました。作務の皆様、お布施をして下さった皆様、ありがとうございました。
3. 5月の合宿は昼夜の気温差が大きいので、暑い時、寒い時用の服装の準備が大切だと思いました。お庭がきれいにお掃除されていて、とても気持ちがよかったです。

島田真理子 (54) 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. 今回は功德行5日、瞑想に5日入らせて頂きました。参加者の多い中、初回参加者が優先の中で、5日も瞑想に入らせて頂きましたこと、大変恐縮し、感謝の気持ちでいっぱいです。回数を重ねる毎に、お釈迦さまの教えが本当だという確信のようなものが、強く感じられて参ります。面接では、既に教えて頂いていた大念住經の一節を、一度では覚えられず、復習もいい加減で思い出すことが出来ませんでした。セヤードー、大長老は、あきれもせず、放り出すこともなさらず、直々に、私のノートに丁寧にローマ字でパーリ語を書いて下さいました。ノートが何ものにも変えられない大切な宝物になりました。

浅田朝夫 (58) 東京都

1. 天気も良く快適でした。戒壇・仏塔建立予定地を見れたことで喜びが大きかったです。
3. セヤードーの部屋がきれいになって良かったと思いますが、もう少し広いお部屋を御用意できればと思いました。

影山幸雄 (56) 埼玉県

1. 今回は作務もさせて頂き、瞑想だけでは、わからないお寺の1日の流れも分かり、多くの方々の支えがあって成り立っていることがわかりました。瞑想については、参加させて頂く度に、新しい気付きがあり、とても有意義な時間を過ごすことが出来ました。参加させて頂く度に、セヤードーに聞きたいことが増え、セヤードーのおっしゃっていることも回を重ねるごとに理解が深まり、より感心が強くなりました。

S. O. (39) 東京都

1. 2年ぶりの瞑想でした。作務をしてからの瞑想だったのでとても入りやすかったのですが、2年前より年をとってますので、身が少しくつく感じる時がありました。セヤードーから涙についての説法があったのにはびっくりしました。実は私も今回礼拝の時喜びの心がでて涙がでました。もっと瞑想が進んでいけば、涙は出ず、法の喜びとして観察できたのに…と思い、でもうれしくなりました。セヤードーに感謝申し上げます。
2. いつもいつも、いたれりつくせりでありがたいです。功德行の方々に感謝です。

熊谷寿子 (59) 千葉県

1. 今年もGW 宿泊瞑想会にたくさんの瞑想者の皆さまが参加され、皆さまが健康で戒定慧の実践をされている様子を拝見でき、喜びが生まれました。三宝、比丘サンガ、お寺、瞑想者の皆さまをめぐり、功德を積ませていただき、ありがとうございました。日常生活にもどっても、ニラミサピーティ ダンマピーティが生じるよう、ピンサ バラが高まるよう、お釈迦さまの教えを実践し涅槃をめざしたいと思います。5/3 ウボサタの朝の礼拝を、シーマー・仏塔建立予定地でできたこと、セヤードーが慈経を唱えて下さり、土地を守っている神々に回向をでき嬉しかったです。

中村洋子 (60) 埼玉県

1. 広々としたシーマー・仏塔建立予定地と、その上にひるがえる仏教旗を見てとても嬉しいです。何度見ても喜びがわいてきます。秋に比丘様たちが来訪され、シーマーのお祝い儀式が無事に成功されますようお祈り申し上げます。また引き続き、シーマー・仏塔が建立できますように、祈念致します。  
瞑想者が智慧がでるように、作務で応援でき、とても有難いです。世界の中で、この様な功德を積む機会にはなかなか出会えません。功德を積む以外このドゥッカを越えることはできないので、感謝です。

武藤芳美 (65) 東京都

1. 気候に恵まれ、最終日まで、みなさん健やかに過ごされ、食堂の準備も何とか、整いよかったです。あいにく体調不十分で参加させて頂きましたが、いつものように、日にちが経つごとに元気になりました。ありがとうございました。今回も功德行に参加でき、学ぶことができ、とてもよかったです。

匿名希望

1. 2泊3日作務で参加させていただき、ありがとうございました。体調に自信がありませんでしたが、最後まで功德を積むことができてよかったです。

杉浦亜由美 (42) 東京都

1. 3日間、功德行者として参加させていただき、とても楽しく功德を積ませていただきました。野菜の切り方ひとつでも、セヤードーや皆様が食べやすいように、また盛り付け方も見栄えがよいように工夫するのが楽しかったし勉強になりました。これからも自分にできることを精一杯、心をこめてやらせていただこうと思っていますので、どうぞよろしくお願い致します。3日間ありがとうございました。

平野綾 (42) 神奈川県

1. 今回は主人が参加させていただき、迎えを口実に最終日前日に浄心庵に家族でお伺いさせていただきました。瞑想で参加していた際に、ずっと瞑想をすすめてくれた主人、家族にもこの合宿を体験してもらいたいと考えており、今回それが実現してとても嬉しく思います。また、瞑想の参加も是非させていただきたいと、思います。
2. 家族でお邪魔させていただき、いろいろお気使いいただきました。大変感謝の気持ちで一杯です。ありがとうございました。

道上かおり (45) 愛知県

1. 仏様（おしゃか様）のお姿、お顔が安らかで安心した気持ちになれて幸せに思いました。
2. 静かで、涼しくて、良く寝れました。
3. たいへんおいしい食事をいただけて、大変うれしく思いました。

道上美津子 (70代) 愛知県

1. みんなやさしくて安心して参加できて、とってもよかったです。
2. しずかな場所で良く寝れました。
3. ほくだけとくべつあつかいをさせていただきありがとうございました。(メロンおいしかったです)

道上潤一郎 (11) 愛知県

※ 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。