

平成 29 年 夏期宿泊瞑想会に参加された方々の感想

平成 29 年 8 月 4 日（金）～8 月 20 日（日）、夏期宿泊瞑想会（夏期特別瞑想会及び夏期 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。今年は sīmā（戒壇）・仏塔建立計画が実行されたこともあり、多くの方々が来庵されました。年齢層も幅広く、小学生、中学生、高校生から 70 代後半までの方々、そして日本在住のミャンマー人を含む、延べ 73 名の瞑想者や功德行者、参拝者が、九州、関西、関東、東北地方、そして浄心庵近隣の方々が来庵され功德を積まれました。毎朝の礼拝時には、大長老より、「布施の功德・波羅蜜」についての深いご説法をはじめとして連日教え戒めを賜わり、夜には連日連夜「夜の説法」が行われ、参加者一同得難い日々を過ごすことができました。

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. 今回は思いがけず 10 日間全て瞑想に入らせて頂く機会を頂きました。おかげ様で体調も良く、お天気は雨模様の日や曇りがちの日が多かったですが、瞑想には絶好の気温、気候で集中することができました。折角頂いた機会ですので、時間を無駄にすることがないようにと念じながら、座る、立つ、歩く、行住坐臥、念を持って行うように勤めました。

今回は、これまでに無い程多くのことに気付かせて頂いたような気が致します。

- ・五欲への渴愛執着は、涅槃への足かせにしかならないこと。
- ・心が原因で体が壊れること。
- ・お布施がどれだけ大切なことであるか、また、決して簡単なことではないこと。智慧で心を込めて行うことが大事だということ。

今まで涅槃を目指して、お布施をさせて頂き、功德を積ませて頂いていたつもりでしたが、日常では、五欲への対象に心が向かうことを、これくらいは・・・と、自分で許してしまっていることがありました。これが涅槃への足かせになることが、今回はっきりと分かりました。邪道に陥ることなく、智慧を備えた人、ニャーナ サマンギになれるよう、よく気を付けて日々を送りたいと思います。本当にありがとうございました。

浅田朝夫（58）東京都

1. 浄心庵の大長老をはじめ、スタッフのメンバー、功德行者、瞑想者の皆さんのお蔭で、今回の宿泊瞑想を円成でき、感謝しています。昨夏と比べ、涼しい日々が多かったので、体調がよく過ごせました。今回は座る瞑想だけではなく、立つ瞑想でも、呼吸が少く浅くなり、脳もほとんど働かなくなることが起こった。大長老からは、意図的に止めなければ害にならないと聞いているので、安心して続けられた。なお、ヴィパッサナー瞑想は、歩く瞑想のときに行っていた。瞑想者の数が少な

かったので、瞑想堂内で歩く時間をとることができたこともよかった。

2. 何時ものように快適に過ごせました。乳粥が美味しかった。

※その他お気づきの点

日頃、電話相談、手紙相談の自死遺族の分かちあいの会での進行役など慈悲行に努めている。それらのときに、相手の話を親身になって聞くことになり、相手の悩み・苦しみを自ら受け取ってしまい、自らが苦しくなることがしばしばある。これまでは諸行無常で、暫くすると解消していた。しかし、年を取るとともに忍耐力が低くなって、苦しみに押し潰されそうになることが多い。もはや、限界でリタイヤする時機になったのかも知れぬと思い始めている。このような慈悲行の功德が、瞑想を深くできる大きな駆動力となっているように感じていたが、いまや失う^{おぼ}虞れがある。しかし、大長老が慈経を唱えている声を聴いていると、心が穏やかになり、苦しみに抜け出して慈悲行を続けられるのではないかと感じている。特に今年の誕生日に唱えられたのは、厄除けなどの護経や朝の礼拝文も含まれていて力になる。

Z.K. (77) 神奈川県

1. 昨年と今年で2回目で、バッドンタ・ウ・ニャースッタラ大長老の御指導が詳しく、丁寧で、ヴィパッサナー瞑想の内容と実践方法が良く理解できました。お陰様で今まで分らなかった所が、雲が晴れてくっきりとした青空のように、私の心は晴れわたりました。本当にありがたく深く感謝致します。布施と、戒律と、慈悲の瞑想とヴィパッサナー瞑想の総合が大切だと理解できました。
2. 清らかで、静かで、温度も25~26°で快適でした。
3. 特にありませんが、地域の皆様や会員の皆様の作務が素晴らしく、感謝致します。

※その他お気づきの点

バッドンタ・ウ・ニャースッタラ大長老・吉田代表や皆さんの熱心なご指導とお世話が素晴らしく、深く感謝致しております。

有門哲郎 (75) 福岡県

1. 前回初めての瞑想では、なかなか心が静かになることができなかつたのですが、今回の合宿では、前回の状態よりも格段に禅定が現われるようになり、とてもうれしく感じました。
セヤードーをはじめ、吉田さま、浄心庵の皆さま、作務の方々に心から感謝致します。ありがとうございました。
2. すべての環境が瞑想をすることに集中できる、すばらしい状態でした。ありがとうございました。

MAUNG YE MYINT (62) 愛知県

1. セヤードーの連日の説法を聞き、初めてお布施や礼拝の重要性が理解できた気がする。業を「信じる」ことについても、仏教の智慧の重要な側面であることをあらためて感じさせられた。また、自分の心の傾向として、五欲を否定的に捉えて、仏教に救いを求める「怒り」が強くなり、瞑想に向かう程に「怒り」と向き合うことが多くあった。日常生活に嫌な気持ちが起きたときに、すぐ気付

けるように心がけ、瞑想と瞑想との間に日常があるわけではないことを留意していきたい。

K.H. (31) 山形県

1. 私は今回の瞑想会で預流果を得て帰るのが目標でしたけれど、駄目でした。

でもセヤード様は「大丈夫。修行を続けていれば預流者になれます。」と3回目か4回目の面接で言って下さいました。これからもよりいっそうの寝ても覚めても念を忘れない様に生活していきます。そして、セヤード様が言われた「親達を大切に^{して}自分の身、口、意の行為を悪の方に向かない様に^{しなさい}。」と言う忠告をいつも忘れない様に生活していきます。

和田朋久 (39) 茨城県

1. 体と心にたまっていた毒がいくらか出ていった5日間でした。また、「無我なのにすごく自我に価値をいれていて、それで心も体もボロボロにしていた。」という考えが頭にうかんでもきました。常日頃から、苦や無我にもとづいて物事をみていきたいと思いました。
3. 今回も良い修行環境を整えていただき、ありがとうございました。お食事おいしかったです。良い栄養のおかげで、瞑想を頑張ることができたと思います。

高井博史 (27) 大阪府

1. セヤード一、吉田代表、ケーマーナンダさん、作務の皆様、そして一緒に参加された皆様、短い期間でしたが、ありがとうございました。

今回6度目でしたが、回を重ねるたびに気付くことが多く、家族も私の変化に気付くようになりました。今回は、以前参加した時の間違いも修正でき、少し前進したと思います。今後もよろしくお願ひします。

H.O. (51) 茨城県

1. 10日間の瞑想会は、地・水・火・風のバランスが良く整い、元気に終えることができました。

毎回思うことは、教え、導いて下さるセヤード一、ケーマーナンダさん、吉田代表、佐竹さん、作務の方々、そして一緒に瞑想して下さいました法友の皆さんの支えあってのことと、心より感謝しております。また、朝・夕の説法、面接での対機説法と、深く深く仏教の教えを説いて頂き、喜びで心ふるえる思いです。また帰りましても、セヤード一の教え、戒めを素直な心で守り、精進していきたいと思います。そして、柔軟で、明るい心で、淡々と、まるで呼吸するように、当たり前のように日々、瞑想実践できるように、なりたいと思っています。心よりありがとうございました。また、浄心庵にもどって来れるように功德を積んでゆきたいと思います。

2. いつも細やかなお心づかいに感謝しています。行き届いた食事、簡素で清潔な住居、環境等々、頭が下がる思いです。ありがとうございました。皆さんがお幸せでありますように。

S.O. (65) 大阪府

1. 今回夏期瞑想会に参加させて頂き、ありがとうございました。

セヤードー、吉田様、ケーマーナンダ様、佐竹様、作務の方々、瞑想者の方々、上座仏教修道会の会員、修道会を支えて下さる皆様に感謝とお礼申し上げます。

今回の10日間は、あっという間に過ぎ去りました。セヤードーの朝夕の御説法はすばらしく、このような説法をお聞きでき、心から嬉しく思いました。「布施」「喜」についての御説法は、今までお聞きしたことがなく、このように実践するのだと判りました。大変役立つものでした。自分の瞑想では、自分に何が足りないのか考えさせられました。人それぞれの波羅蜜をみたく修行があり、それを教えてくれたように思いました。バーバナーとしてのヴィパッサナーを自覚しました。次回参加までの宿題として、日々の修行の課題としていきたいと思えます。また、途中体調をくずし、皆様に御心配をおかけいたし、申し訳ございませんでした。皆様のmettaのおかげさまで、帰る日には元気になりました。心から皆様に感謝致します。サードゥ、サードゥ、サードゥ

Y.Y. (53) 大阪府

1. 今回、思いがけず瞑想に入らせて頂きました。数年ぶりの瞑想でどうなることかと思っておりましたが、おかげ様で無事終わることができました。家では少し少し瞑想はしているのですが、こんなに長い時間の瞑想は久しぶりで、実感したのは、前の時と違い、身体の老化、衰えが進んでいるなど思いました。まさにカーヤ・ドゥッカでした。

あまり遠くない将来には、何とか10日間瞑想に、ぜひ参加したいと思っています。よろしく願いいたします。

2. 功德行者の方のお心遣いありがとうございました。

石田美恵子 (59) 東京都

1. 今回も夏の合宿に参加させていただけましたこと、三宝、ニャーヌッタラ大長老に深くお礼を申し上げます。日常生活のあれこれで疲れた状態での参加でしたが、セヤードーの慈しみのこもったお声でのご説法をお聴きしながら、柔らかな慈しみのエネルギーが身体にも心にも沁みわたっていくことを感じました。また、ヴィパッサナーがわかる作務の皆様が作って下さるお食事のお陰様で、どんどん身体が元気になりました。

セヤードー、吉田様、作務の皆様、食べ物飲み物をお布施して下さった皆様、本当にありがとうございました。お釈迦さまの教えの素晴らしさ、深さは合宿に参加する度、セヤードーのご説法をお聴きする度に、どんどん理解が深まります。このような人生となりましたことを、これ迄の過去世を含めご縁のあった皆様、今世私を生み、育ててくれた、今は亡き両親にも心から感謝します。

全ての生きとし生けるものが幸せでありますように。サードゥ、サードゥ、サードゥ

2. 建物の内も外もいつも清潔にきれいにお掃除して下さって、ありがとうございました。

※その他お気づきの点

シーマー・仏塔建立の清らかな場所での早朝の立つ瞑想、歩きの瞑想は忘れられない経験でした。朝食のお粥、ミルク粥、モヒンガー、その他のお食事も全て慈しみのこもった美味しいお料理でした。ありがとうございました。

ウポサタのミルク粥は、お釈迦さまの成道を思い、精進のエネルギーをいただきました。

1. 今年も日常生活から離れて浄心庵で瞑想が出来たことを嬉しく思います。身体の堅さを感じるようになり、長時間の正座は無理になってきました。今回、座る、立つ、歩くを意識して瞑想することで、今までとは違った身体の変化は感じ、それを見ることが出来ました。又セヤードーの面接によって瞑想の体験が深まり、法を聞くことと、実践することの大切さを学びました。セヤードーの説法「法を頼りに、法を仲間として生きる」「戒清浄、心清浄、見清浄」は心に深く落ちてきました。自分の人生のために、お釈迦様の教えを学んでいきたいと思えます。
2. 心静かに瞑想をすることが出来ました。功德行をされる方々の支えのお陰と感謝しています。
3. シーマーの完成を楽しみにしております。

K.N. (70代) 東京都

1. お陰様で、実り多い瞑想会になりました。家での瞑想の点検。そして坐る事で、心清浄を目指す事を目標に今後頑張っていきます。心身共にリフレッシュされて、又、新しく生きてゆけます。ありがとうございます。
2. 美味しいお食事を頂きました。お世話になりました。ありがとうございました。
3. 周りの水蓮に幾度も見とれました。美しい花を咲かせてくれ、心が和みました。お世話をして下さった吉田さん、お若い僧の方、ありがとうございます。戒壇の建設予定地を拝見しました。嬉しいです。11月3日を楽しみにしています。

匿名 (73) 千葉県

1. 日常の雑事より離れ、しばし家族への執着も少なくして、自分をより善く生かす道を歩むために参加させていただきました。八戒を守り、自分の心を守って正しく、清浄に保つ実践は、導いて下さる先生がおられて初めて可能となります。自分の瞑想の途中で気付いた変化が正しいものであるかどうか、確認することができたのは、幸いなことでした。
「他人を頼るより自分の実践したものを頼りにする方がよい」「法（ダンマ）で心を洗う」など心に刻んで帰るお言葉もたくさんいただきました。日常に戻っても、心を清浄に保ち、守って過ごしたいと思えます。ありがとうございました。
2. 宿坊は清潔に保たれ、水分や薬（家庭にあるような常備薬）類もあって、不安も不満もありませんでした。朝昼2回の食事もボリュームもあり、味もよく、又、時々「ミャンマーでは・・・」という珍しい食材もあり、満足でした。お布施をして下さった皆さまに感謝いたします。
3. 戒壇を建設されるとのこと、およろこび申し上げます。すばらしい機会に今世で出会えた奇跡に感謝して、多少なりとも、支援・お布施をさせていただきました。今後も無事の完成を楽しみに、でき得る支援をさせていただきます。どうぞよろしくおねがい致します。

相良絹子 (55) 茨城県

1. セヤードーのご指導のもと瞑想堂での瞑想は、とても充実したものでした。戒定慧についての説法は実施体験に基づく今回のような会において頭と心両方の理解が少し得られたような気持ちになることができました。吉田様、お世話して下さいました皆様方にも感謝の気持ちでいっぱいです。
2. 清潔な環境でいつも気持ち良く使用させていただいています。ありがとうございます。
3. 今回はシーマー（戒壇）の建設予定地を見させていただいて、感激いたしました。土地を清める皆様の熱心な作業風景も素晴らしいと感じました。

T.G.(61)

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. 今年の夏期宿泊瞑想会は、涼しく、参加された方も過しやすかったかと思います。セヤードーより毎朝布施についての説法をお聴きすることができ、十波羅蜜の一番目の布施の功德について、今迄以上に理解することができました。善喜で自分にできる布施の功德を、老化する前に、病気になる前に、死ぬ前にたくさん積みたいと思います。
セヤードーの 63 才のお誕生日にお聴きした不老長寿の薬（忘れるべきではない四つの法）も実践していきます。毎晩 8:00 からの説法も、繰り返しお聴きすることができ、ありがたかったです。ミャンマー人の方が作務に入り、ミャンマー料理の作り方を毎日教えていただくことができました。時間と手間をかけて薬膳料理のように、とても身体に善いお料理の仕方でした。皆で心を込めて作りました。朝、作務を始める前に 15 分瞑想し、おだやかな心で作務を行うことができました。今回もとても充実した瞑想会でした。サードゥ、サードゥ、サードゥ

中村洋子 (60) 埼玉県

1. 12 日夜と 13 日の朝の布施についての説法がとても深く、1 つ 1 つ意味があることがわかりました。識れば識るほど深くなり、お釈迦様の徳と恩を感じます。
作務も楽しくさせていただきました。もう少しサティを入れて、心をこめてというのが反省点です。ありがとうございました。

熊谷寿子 (59) 千葉県

1. またこうして功德を積ませていただけたことに、心から感謝いたします。浄心庵へ来ると心身共に元気になるのがよくわかります。家に帰ってからもこの元気な感じを忘れずに、日々温かい心で過ごせるよう精進しようと思います。
一緒に功德行をした皆さま、ありがとうございました。浄心庵の皆さま、いつも本当にありがとうございます。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

平野 綾 (43) 神奈川県

1. 作務3泊でしたが、気候にも恵まれ、今年は涼しく過ごせました。体調が万全ではなく、頭がまわらない箇所もあり、点数をつけたなら65/100くらいです。
体力をつけて、また次の機会も頑張って85/100くらいで参加させて頂きたいです。

匿名 東京都

1. 今回も作務を希望して参加させて頂きました。ちょうどセヤードーのお誕生日が来る時に来る事ができたのは初めてで楽しみにしておりました。セヤードーにお誕生日のお祝いを直接お伝えできたのが一番の喜びでした。天候が少し体調を崩しながら来ましたが、参加しているうちに逆に元気をとり戻して来ましたので、なによりの功德の結果を得る事が出来まして、喜びと充実の心で帰宅することができます。ありがとうございました。

K.M (50) 東京都

1. 2泊3日の参加でしたが、とても有意義で、たくさんの功德を積ませて頂き、サードゥ、サードゥ、サードゥと申し上げます。「シーマー、仏塔」の建立もあり、とても嬉しいです。セヤードー、吉田さん、ケーマーナダさん、佐竹さん、作務の方々、瞑想者の方々、みなさま、有難うございます。説法の中で、リンネの中で家族への作務は多いが、仏教の作務はとても少ないとお聞きし、本当にそうだと思います。有難うございます。

武藤芳美 (66) 東京都

1. 八かいのじゅん番や、いみを知れてよかったです。
2. みんなのお手伝いできてうれしかったです。

道上潤一郎 (9) 愛知県

1. 今回も最終日前日に、参加している主人の迎えを理由に、また来年見習い出家を希望する息子、ミャンマー人の友人家族、その息子とともに来庵させていただきました。主人に瞑想参加を2回程譲ってきたので、また自分がしっかりと瞑想参加したい気持ちが高まりました。また、少しですが作務も体験させていただき、功德を積むことができたことも喜びでした。ありがとうございました。

道上かおり (46) 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。