

## 平成 29 年 年末年始 10 日間宿泊瞑想会に参加された方々の感想

平成 28 年 12 月 30 日（金）～平成 29 年 1 月 8 日（日）年末年始 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 50 名以上の瞑想者や功德行者、そしてミャンマー人、日本人の参拝者が来庵されました。

瞑想会参加者の感想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. 今回は短期間でしたが、暖かい部屋に宿泊させていただき快適に瞑想ができ、ありがとうございますでした。

最終日のセヤードーの面接では、異熟輪転における五蘊に想（サンニャー）の記載の無いことについて六処（サラヤタナ）の説明をいただき、詳しく理解することができたいへん良かったです。

高橋秀治（57）

1. 一言では言いきれませんが、今回参加させてもらってとても有意義に感じました。以前よりこのような坐禅などに興味があったのですが、内容を深く知っているのといないのでは実践においても天と地ほどの差があることを知りました。

こちらではきちんと道理のわかった指導者がいて、なお毎日修行の進み具合をみてくれます。これはとても大きなことで、自分のことを嫌でも観察せざるを得なくなり、やる気さえあれば今より確実に進歩できるでしょう。

このような慈悲深いセヤードーにお会いできたことは、自分の財産になりました。

また機会がありましたらぜひ勉強させていただきたいと思いますので、どうかよろしく願います。

2. とても居心地がよく、なにも不満はありませんでした。
3. 今回参加させていただいて、ぬくぬくと修行にうちこめたのも、裏でバックアップして下さった方々のおかげだと感じています。ありがとうございました。

T.K. (39) 千葉県

1. 毎回同じ様な質問に対して、セヤードーの説明で瞑想と仏教への理解が深まりました。作務の皆様も激務なはずなのに、にこにこ笑顔で対応して頂き、気持ちが和みました。

これからも修道会が発展されることを心からお祈りいたします。

2. 全く問題ありませんでした。

O.H. (50) 茨城県

1. 鼻をずるずるしたり、せきやくしゃみで迷惑おかけしました。頂いた漢方薬のおかげや周りの方々のサポートのおかげで良くなってきました。ありがとうございました。
  - ・瞑想はいくらか上達した気がしています。あきらめずに、ねばり強くチャレンジすることが大事なことなのだなと思いました。
  - ・朝昼のお食事ありがとうございました。この10日間頑張れたのもすばらしい栄養があったからだと思います。お食事以外のことも本当に感謝の気持ちになっております。ありがとうございました。

高井博史 (27) 大阪府

1. 1年前に初めて参加させて頂いた時よりも、集中できるようになった気がします。とはいえ、まだ雑念だらけなので、雑念タイムが少しでも短くなるようになるべく、瞑想の時間をとり、生活を改善していこうと思います。

30日からだったのに29日に来てしまい、作務をさせて頂きました。掃除のやり方を教わり、こちらにも実生活に活かせるように掃除もライフワークの一つにしていこうと思います。花も生けさせて頂きましたが、実力不足ですみませんでした。花が雰囲気を変えることにも改めて感じました。
2. 今回も、何不自由なく、過ごすことが出来ました。作務をして下さった皆様に感謝しております。

O.S. (39) 東京都

1. いつもながら、セヤードーをはじめ、浄心庵の皆様、瞑想者の皆様、作務の皆様、上座仏教修道会を支えて下さる皆様に御礼を申し上げます。

皆様の功德にサードゥ サードゥ サードゥと言わせて頂きます。

今回の宿泊瞑想会では途中からかぜをひいてしまい皆様に御心配をおかけ致しました。皆様の慈悲のエネルギーによって最終日まで御迷惑をおかけしながらも功德を積むことができました。

今回の宿泊瞑想会で得たものは尊敬すべき方々を尊敬する喜びでした。今まで心は素直ではなくやっとそういう心を自分の中に持つことができました。また、はかないまぼろしの世界を長い輪廻のため執着してまだ離すことはできませんが求めてもけむりのように消えてしまう一切の現象を手放せるように今後も精進していきたいと思いました。

皆様ありがとうございました。サードゥ サードゥ サードゥ

Y.Y. (53) 大阪府

1. 10日間晴天にめぐまれて、穏やかな天候のうちに無事瞑想会を終えることが出来ました。毎回思うことは、教え、導いて下さるニャーヌツラ大長老をはじめ、浄心庵常住者の方々、作務の方々の支えのおかげと心より感謝しております。これもセヤードー、浄心庵にご縁をいただけたおかげです。セヤードーの朝の説法と、対機説法を毎日、聞くたびにお釈迦さまの教えにこうして直接ふれることが出来る喜びに心ふるえる思いです。帰りましても、大長老の教えの通りに瞑想を続け、今・今の出来る功德を積み、また浄心庵にもどって来られるように、精進していきたいと思います。また、ご一緒に瞑想して下さった法友の方々にも、お礼申し上げます。ありがとうございました。

お幸せでありますように。サードゥ サードゥ サードゥ

2. 毎回思うことは、瞑想者の修行の助けになるようにと、皆さんがどれ程心くばりして下さっているのかと、頭が下がります。ただ、ただ感謝です。

O.S. (64) 大阪府

1. 「念じるとは今の心です」とセヤードーが言われた時、「え」びっくりして、今の心を意識する事と再認識しました。

死の時まで、三宝、五戒（八戒）を理解し、慈悲の瞑想、ヴィパッサナー瞑想をくり返し実践し、「心の安定を測りながら生活しましょう」と言っていただき実践する気力と安心を得ました。

年齢を経て、周りの人々の病気、死に遭遇し、抱いていた恐怖・不安が地水火風の物質が変化しているように変わらないものはないと識り、不安が解消しました。1～10の自分のできる実践をしようと思いました。

「食事の観」をじっくり唱えてみて（読ませていただき）、地水火風を知識として知るだけでなく、食物を噛んで、自分の体に浸透するのを意識するのだと解かりました。

2. 家とはちがう緊張があると感じました。
3. 月、1・2度のメンタルフレンドハウスでの講座ではわかりませんでしたでしたが、終了後の清掃をして、こんなに丁寧に掃除をされている事を識りました。ありがとうございました。

K.T. (67) 茨城県

1. 瞑想合宿には少し無理がありましたので、新年のごあいさつだけでもと思い伺いました。やはり淨心庵にすれば、家で実践するより落ち着きが違い、ご指導のインタビューを受け、又、気力を取り戻して実践していきましょうという気持を新たにいたしました。今年の課題は身体の不自由からヴィパッサナーで認識力を深めていきたいと考えております。
2. 今朝は（1/3）寒かったので、熱い日本そばとても有難く作務の方々に感謝いっぱいでした。

藤井慈光 (77) 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、3日間功德行で入らせて頂きました。機会があれば、少しでも功德を積ませて頂きたいと思い参加させて頂きました。

セヤードーの対機説法、朝のお説法を伺うことが出来 あらためて、お釈迦様の道を歩ませて頂くしかないのだと思いました。

浅田朝夫 (58) 東京都

1. 新年明けましておめでとうございます。本年も御指導の程、よろしくお願い申し上げます。昨年は特別瞑想会に2回（8日）、作務の功德行は14回重ねることができました。今年も一層精進努力したいと存じます。瞑想の方は、遅々として進みませんが、セヤードーの面接・対機説法によって涅槃への明確な道筋をいただいておりますので、迷いなく修業を続けることができる幸せを感じております。ありがとうございます。

平野義夫（70）千葉県

1. 今回も善い心、嬉しい心、楽しい心、感謝の心、尊敬の心で作務をすることができました。皆さまからのたくさんのお布施で元気に修行することができました。セヤードーの毎朝の10分の説法が20分以上で世間の功德、出世間の功德、ヴィパッサナー智慧（増上慧）と結果のとても深い説法を繰り返しお聴きすることができました。夜は、毎日、1時間近く瞑想堂でヴィパッサナー瞑想の功德を積むことができました。  
セヤードーからの10の功德についての説法をお聴きしました。涅槃への因縁となる功德を波羅蜜をたくさん積ませて頂くことができたと思います。ありがとうございました。  
浄心庵在住の皆さま、作務の皆さまのお陰さまで今回も無事に瞑想会を終了することができました。ありがとうございました。

中村洋子（60）埼玉県

1. 今回こそ、冬の合宿10日間の功德行をと思っていたのですが、叶いませんでした。半人前で、皆さんに助けていただきながらでしたが、お正月を浄心庵で迎えられ、とても有りがたく、嬉しく思っております。ありがとうございました。
2. たくさんの方のミャンマーの信者さんがセヤードーのお帰りを待ち、冥想合宿を待ち望まれていると思います。多勢の方が、冥想実践に取りくまれ、健やかで心安らかに過ごされますように私も東京で慈悲の冥想とヴィパッサナーでお帰りをお待ちいたします。

匿名希望

1. 瞑想会は1泊でしたが充実した日を過ごせました。今回 セヤードーの朝の説法はとても心に入りました。「比丘の前での回向は徳が高い。比丘に出会うのは難しい」と、またあらためて、仏教のすばらしさ、セヤードーに出会ったありがたさで喜びができました。  
今回も浄心庵で功德を積めましたことありがとうございました。 セヤードー、吉田さん、宗徹さん、修道会に関係のある方々感謝致します。

熊谷寿子（59）千葉県

※ 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。