

## 平成 30 年 GW10 日間宿泊瞑想会に参加された方々の感想

平成 30 年 4 月 27 日（金）～5 月 6 日（日）ゴールデンウィーク 10 日間宿泊瞑想会を今期も無事に終えることができました。九州、関西から関東まで、そして近隣の方々も含め、日本在住のミャンマー人の方、小・中・高校の学生さんたちも含め、延べ 121 名の瞑想者や功德行者、参拝者が来庵されました。

爽やかな天候にも恵まれ、今期も、比丘サンガによって認定された新しい「Sāsana Siri Dhara Simā（お釈迦さまの教えが伝わるために品位を保つ浄心庵戒壇）」の三宝の偉大な威力を放つ土地の上で、瞑想者は、歩く瞑想、立つ瞑想、そしてベンチの上での座る瞑想を浄らかに実践することができました。

三宝と大長老をはじめとして、GW10 日間宿泊瞑想会を支えてくださった会員、関係者の皆さまに心から感謝申し、随喜申し上げます。

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. 浄心庵の大長老はじめ、スタッフ、功德行者、瞑想者、会員の皆さんのお蔭で今回も円成でき感謝します。好天に恵まれ精舎敷地内の道を歩く瞑想ができた。坐る瞑想のとき、合宿瞑想していることに「幸せ」を感じ、sati を入れても消えなかった。なお、朝の礼拝での瞑想は、多くの人と一緒になので、充実感があった。昨昼食でミャンマー人たちからの供養でミャンマー料理が出て美味しく食べた。日本人向きに辛みを抑えてあったこともあったのだろう。

作務の功德行の少年たちが朝早くから食事の仕度の準備などの功德行をしているのは素晴らしいことで、佳き青年となるよう願っています。

2. 法友の家の便座にシャワーが付き、隣家との境に竹塀が立てられ、これまでより快く過せた。

Z.K. (78) 神奈川県

1. 今回で三回目の参加で、瞑想が深まり自分自身感激しています。大長老の法話も、前回お聴きした内容が、より一層理解が出来て、又新しい発見と内容の深さをお教えしていただきました。深く感謝致しております。
2. 瞑想修行にふさわしい宿泊場所と部屋でした。充分以上の修行をさせていただきました。又瞑想修行者に素晴らしいおもてなしをしていただき感謝致します。

T.A. (75) 福岡県

1. セヤードーの説法を聴聞し、瞑想を実践したことによって、テーラワーダ仏教が真理であるという思いが揺ぎない確信へととなりました。このような得がたいことを経験できたことに喜びと感謝を強く感じます。今迄の人生で一番成長できた、10日間だと思います。
2. 静かで清潔な空間で瞑想がしやすかったです。徳の高い僧侶がおられ、功德行者の方々もおられ、食事美味しく、とても良い環境だと思いました。他の瞑想者、功德行者、作務の方々がとても真剣にまじめに実践されていて、身の引き締まる思いでした。それにつられて自分も最後までやり抜くことができました。
3. 最初、聖者に直接お会いするということがガチガチに緊張していました。初めての面接の時、それが柔ぎました。本当にありがとうございました。

T.M. (34) 奈良県

1. ・面接でセヤードーに「随観とは何種類、あるのですか？」聞きました所、私が知っているのは「身随観」と「心随観」なのですが？聞きましたら、「あと受随観、法随観があります」とのように聞かして、修道会での「マジマパティパダー」通信誌での記載されていた「正念（サンマーサティ）」の文章内容を思い出し、私の内側でのパズルの一部が出来上がったのを感じました。「つまり、身体、感受、心(こころ)、法（現象）を正しく識る」の4つの対象とは、(身随観、受随観、心随観、法随観)によって識れる事がはっきり分かりました。
2. ミャンマー人の方の食事の「食事の布施をさせていただけてうれしいです。」  
「そうか布施とはさせていただく」ものだと感じました。

和田朋久 (40) 茨城県

1. 今回は、瞑想が時々深まり、有意義に過ごすことができました。参加する度に自分の瞑想が少しずつだけ進んでいる感じがして、それが自分にとっての最高の幸せだなと思いました。  
セヤードー、ケーマーナンダさん、吉田さん、(お寺の皆さん)、作務の方々、共に瞑想してくれた人、本当にありがとうございました。

高井博史 (28) 大阪府

1. 幸運にも宿泊瞑想会の後半5日間に参加させて頂くことができました。セヤードーにはご説法、お経、瞑想でご指導いただき、落ち着きのない自分が少しずつ冷静になっていくのが分かりました。実生活でも仏教が生かせるようにと強く思いました。至れり尽くせりの修行の場を作って下さった精舎の皆様、作務の皆様には心よりお礼申しあげます。皆様のお気持ちを無駄にしないよう頑張りたいと思っております。本当に色々お世話になり有難うございました。
3. セヤードーのご立派さ、作務の皆様のお心配り、瞑想者の真剣な取り組み、凄いの一言でした。浄心庵で修行させて頂ける幸せを噛み締めております。本当に色々とお有難うございました。

M.T. (66)

1. 今回の10日間の瞑想会を無事終えることが出来、改めて、こうして10日間瞑想させて頂けることは、何と幸運なことかと喜びの心に包まれています。教え戒めて下さる、ニャーナツタラ大長老、吉田代表、ケーマーナンダ様、佐竹様、作務の皆様、一緒に瞑想をして下さった法友の皆様へ深い感謝の思いで一杯です。言い表せる言葉が見つからない位です。大長老のご説法のように、自分の身・口・意の行為を善く守って、自分にとっても善く、相手にとっても善いように、念には念を入れて、注意に注意を重ねて、日常生活を送りたいと思います。皆様がおすこやかでお幸せでありますように。 サードゥ サードゥ サードゥ
2. 毎回思うことですが、支えて下さる皆様の細やかなお心づかい心より感謝しております。日本という地に浄心庵があるということが、何にもかえがたい宝物だと思っております。ご縁を頂いたことを幸せに思います。

S.O. (66) 大阪府

1. このたびは、宿泊瞑想会に参加させて頂き、心から感謝申し上げます。セヤードー、吉田様、ケーマーナンダ様、佐竹様、作務の皆様、瞑想者の皆様、上座仏教修道会を支えて下さる皆様のおかげと心より感謝申し上げます。一昨年の秋頃より体調不良で、瞑想会に入るたび毎に大長老様、吉田様、皆様方に御心配をおかけばかりしておりました。昨年のシーマーの儀式頃より喜びの心のおかげで体調も回復してまいりました。このたびの合宿は久しぶりに寝込まず、無事元気に自分の積むべき功德を積むことができ、幸せです。大長老様の最終法話のように、八正道の道をこれからも選び進んでいきたい所存です。これからも身心共に元気になるよう、自分の nāma と rūpa を観察し続けて行きたいと思っております。皆様、本当にありがとうございました。
3. 食事の量をいつも私に合うように調整して下さい、ありがとうございました。おかげ様で体調万全でした。

Y.Y. (54) 大阪府

1. お釈迦さまの徳と恩、三宝の徳と恩を感じながら瞑想会にのぞみました。いつもとてもよい環境にいただき、気持ちよく参加できました。セヤードーの朝の10分間説法、夜8:00からのご説法はとてもよく心の中に入りました。特に夜のご説法は、何度かお聞きしていますが、また聞くごとに新しい発見と喜びがわいてきます。シーマーでの歩く瞑想は、比丘サンガのエネルギーが伝わってくるようで、足の裏が熱くなりました。何もかもがありがたく、しあわせな瞑想会でした。セヤードーに感謝感謝です。いつも思いますが、作務をして下さった方々が本当にありがたく感謝いたします。
2. とてもいきとどいて楽に過ごせました。ありがとうございました。

匿名 (60代)

1. ・前回同様後半に1度激しい怒りが出たが慈悲で乗り切れた。・私だけ女性で服が白じゃなかったので申し訳なく感じた。
2. ・個室があるのはとても良いです。

- ・快適でした。
- ・食事心がこもっていてとても元気がでました。(残してしまってすみません)  
私の食べる量を見て調整して下さいありがとうございます。
- ・全体的に清潔感があって落ちついた宿舎で快適でした。
- ・瞑想に100%専念できる環境はなかなかありません。貴重です。
- ・作務の方々に合掌して頂きながら食堂に入場するなんて本格的です。  
(ちょっと申し訳ない気もする)

T.U. (48) 兵庫県

1. 大きな慈悲を持っているお坊さまの Sayadaw (セヤードー) のおそばで、教え戒めて頂いている日本人の皆さんは、とても幸運です。私もこの浄心庵で、日本人のみなさんと一緒に瞑想して、セヤードーから dhamma (法、お釈迦さまの教え) をお聴きすることができ、日本人の皆さんと同じくらい幸運です。最初の日から瞑想会が終わる日まで、何もわからないミャンマー人の私に、色々助けてお世話してくださった皆さんに感謝いたします。ありがとうございました。  
毎朝、毎晩、日本人の皆さんと一緒に聴きしたセヤードーの dhamma は、大切な宝物です。ですから、日本人の皆さんはとても幸運です。
2. とてもよかったです。この浄心庵瞑想センターは完璧です。このセンターの中で瞑想を実践するのはとてもいいです。日本人瞑想者たちは、一人一人何も話さないで沈黙して瞑想しているから、私も瞑想を、がんばることは、出来ました。浄心庵、お寺のルールを、瞑想者も功德行者もよく守って行っていることを見たので、とてもうれしいです。
3. 今回参加された、仮見習出家を目指して勉強している子供三人もとても幸運です。  
私のミャンマー国の中で有名なニャーヌッタラ大長老より、日本の言葉で直接、説法を聞く、勉強する、瞑想を実践する、このように日本人の皆さんは、とても幸運です。そして、三宝を信じる力、親たち恩師たちの恩をわかる力が高くなって、今世も来世も善い結果をもたらします。  
日本の国で、とても忍耐して、慈悲をもってお釈迦さまの教えが伝わるためにがんばっていらっしゃるセヤードーは幸せでありますように。浄心庵瞑想センターも、これ以上に栄えますように。  
日本人のみなさんも、これ以上に幸運になりますようにとお祈りしながら、この感想文を終えたいと思います。

T.T. (64) 東京都 (在日ミャンマー人)

1. 私の修行もこれが最終かとも思い体調を整えての参加でしたが、東京駅から具合悪くなりましたが…どういいうわけか浄心庵にきましたら序々に良くなって終りまで出来ましたこと、この場所浄められたシーマーに肌で感じた地水火風皆さんの静かなエネルギーにささえられた結果と思います。  
有難く幸せでありました。
3. シーマーの中を裸足で歩く瞑想がにっこりしてしまう位発見観察が楽しかったです。もう建物が建ってしまったら出来ないと思い今よォ！と。

匿名

1. 4日間瞑想者として参加させていただき、三宝、セヤードー、皆様に心よりお礼を申し上げます。長い輪廻の中で、このような完璧に整った環境で智慧の高い大長老より直接瞑想修行をご指導いただけることは実に得がたい経験だと心より感謝しております。支えて下さる皆様のお陰で精進させていただき、実に有意義な4日間となりましたこと、重ねて心よりお礼申し上げます。セヤードーのご説法はお聞きする度その深さが回を増すごとに心に響きます。お釈迦さまの説かれた尊い八正道、智慧の道をこれからもまっ直ぐに涅槃まで進んでいきたいです。セヤードーがこれ迄日本で大変な忍耐を重ねられたお陰様でこうしてお釈迦さまの教えを説いていただく御恩に応える為にも、この瞬間、今、今の自分の身体の行為、口の行為、心の行為が自分の為にも善く、相手の為にも善くなるよう、いつも気づいて注意して、日々暮らしていきます。本当にありがとうございました。
2. 今回も修行に専念できるよう至れり尽くせりでした。ありがとうございました。お食事もとてもおいしかったです。食べ物・飲み物をダーナして下さった日本人、ミャンマー人の皆様、ありがとうございました。皆様がお健やかでお幸せでありますように。サードゥー サードゥー サードゥー
3. 毎晩説法会があってとてもよかったです。

島田真理子 (55) 東京都

1. セヤードーと1対1で充分時間をとって面接をすることができたこの瞑想会は、瞑想がなかなか進まないことを悩んでいた私にとって最高のものでした。自分がこれまでやっていた瞑想のやり方の何が間違っていたのかがわかり、これから自宅で一人で実践をやる時もその部分に注意していこうと思います。  
この宿泊瞑想会前は瞑想をやめてしまおうかとも思うことがありましたが、セヤードーと10日間面接を重ねることで生きるのが不器用な人間は不器用な人間なりに実践と善行をがんばっていけばいいのだと前向きに思うようになっていきます。これは私にとっては大きな収穫です。
2. 今回初参加ということもあり、慣れない私に完全にカーテンで区切られた個室のような空間を与えていただきました。お陰様で疲れた日も他人の目を気にすることなく、ゆっくり休むことができました。ありがとうございました。また、作務の方々のお陰で10日間を快適に過ごすことができました。

Y.O. (39) 神奈川県

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. 5月5日の朝の説法で、セヤードーが来日された時の苦境、ミャンマーに帰るべきか悩まれたこと、その後日本に留まる決意をされた時の様子を知りました。セヤードーの慈しみと決意がなければ現在の浄心庵も存在せず、本物のテーラワダ仏教を学ぶことも出来なかつたらうと考えるといかにありがたいことか身に染みました。
3. 特にありません。ありがとうございました。

影山幸雄 (57) 埼玉県

1. 功德行3日、瞑想4日で入らせて頂き、大変充実した日々を送らせて頂くことができました。瞑想を終えて帰宅する日の朝は雨でした。瞑想堂の玄関脇にはいつものように傘が人数分用意され、扉を開けると下足棚が置かれ、上がりかまちには足拭きが敷かれていました。雨の日の見慣れた光景ですが、瞑想者のためにすべてが完璧に整えられ、瞑想実践が進むようご配慮がなされていることに、今更ながら驚き、又感謝の念が生じました。面接、対機説法の中で、セヤードーは、自分では分かった気になって注意を怠っていたところを、丁寧にご指摘・ご指導くださいました。セヤードー・大長老は、お釈迦さまの教えを、私たち日本人にわかるように丁寧に精査されて法を説いてくださるので、全て深い意味があり、自分で分かった気になって聞き流してしまうようなことがあってはならないと思いました。人は縁のある所に生まれ、縁のない所には生まれません。過去に三宝のご縁があり、今世人間に生まれ、セヤードー・大長老のご指導を賜ることが出来ました。今世が一番大事な人生です。怠ける心に気づいて消して、自分の戒定慧を少しでも高くして行きたいと念じております。吉田代表はじめ、佐竹様、作務をご一緒させて頂いた功德行の皆様に深く感謝申し上げます。

浅田朝夫 (59) 東京都

1. 参加させて頂くかどうか迷いましたが、1日、2日だけでも作務の功德を積ませて頂き感謝です。瞑想と作務のセットが理想ですが、次回の楽しみに致します。
3. 功德の積み方、ダーナ（回向、随喜も）、シーラ（尊敬、作務も）、そしてパーワナーのバランスについて、セヤードーの説法で今回も教わりました。自宅でやっていると、どうしてもパーワナー（メッター、身体の32の部分、ヴィパッサナー）に傾りがちになります。

K.S. (74) 神奈川県

1. 今回は功德行として参加致しました。浄心庵に来られる事が嬉しく、浄心庵の縁に囲まれた、たたくまいが近づくにつれ嬉しくなりました。26日からの3泊4日は、参加する方が余り多くなくて、のんびり、和気あいあいと、時間がすぎて、楽しく過ごせました。心より御礼申し上げます。

N.Y. (74) 千葉県

1. 振り返ればあっという間の5日間でした。到着してしばらくは発汗や耳痛など体調が芳しくなく、都会の暮らしから静かな時の流れる浄心庵のリズムへの慣れには時間が必要だったのかも知れません。時おり生じる痛みを痛み、痛みと意識しながらの瞑想でした。セヤードーの最終日の説法；皆さんどんな道に歩く？～自分の歩く道を自分自身で択ぶの中で仰っておられた、「皆さん、5日間でも、1週間でも、10日間でも聖者の生活法を実践するのはいいです！」浄心庵での生活様式は聖者の生活法なのだ…。これからも業カルマの道を歩いていける様、頑張っって勉強して、張り切っって実践していきたいと思います。
2. 今回特に四日目の午後から作務に入らせて頂きました。吉田代表の御指導のもと、諸先輩とのチームワークでダーナ、食事ご供養などをスムーズに行うことができました。楽しく作務させて頂きました。これからもこのような機会を是非与えて頂きたいと思います。ありがとうございました！！
3. パーリ言葉というお釈迦さまのお口から唱えられた言葉を私も唱えたい、という心で唱えたら功德を得ますというお言葉には救われます。

本多信博 (54) 東京都

1. 10日間宿泊瞑想会の内、今回初めて1週間功德行に参加させて頂きました。功德行のスタッフは少しずつ変わりますが、お顔を見るだけの方々と一緒に作務を経験できたことは、私にとってとても貴重で、有意義な時間でした。  
セヤードーの毎朝のご説法をお聴きすることで、自分の中の小さい怒りが消え、心がとても穏やかになり、落ち着いて功德行に臨むことができました。楽しい功德行でした。  
ありがとうございました。

石田美恵子 (60) 東京都

1. 作務に参加させて頂きました。作業するのに手一杯でしたが、最終日、自身の心を見る機会があり、反省と学びを得ることができました。今後に活かしていきたい、無駄にしないようにと、思います。セヤードー、吉田さんには感謝、感謝です。
2. 気持ち良く、快適に過ごさせて頂きました。2度目の作務でしたが、今回、毎日、夕方に瞑想する時間が取れ、より充実しました。
3. 作務の作業を皆様がそろって計画を立てている時の暖かさ、穏やかでとても楽しくて、来て良かったです。一緒に下さった方々、ありがとうございました。

S. (67)

1. とても楽しく功德行をさせて頂きました。功德を積みながら瞑想ができる、こんなぜいたくな環境は他にないと思います。セヤードーから「バランスを取るのが大事」と教えていただき本当にそうだなと、ふに落ちました。素晴らしい気づきをいただけて感謝しております。ありがとうございました。また参加させて頂きたいのでどうぞよろしくお願い致します。

平野綾 (43) 神奈川県

1. 瞑想会の最初と最後に作務で参加しました。浄心庵精舎は、ニャーナッタラ大長老を通して、今までよりも益々比丘サンガのエネルギー、仏教を守る神々のエネルギーに満たされ、守られているように感じました。天界の浄土のようです。

ニャーナッタラ大長老の強い戒・定・慧のエネルギーと吉田代表、ケーマーナンダ比丘さま、佐竹さまのお蔭様で、この浄心庵精舎が守られています。

瞑想者の皆様、作務の皆様も頑張っておられ、皆様のエネルギーを受けて、私も喜びに満たされ、感謝でいっぱいでした。幸せとはこのようなことなのですね。

武藤芳美 (67) 東京都

1. お釈迦さまのお寺で、三宝と瞑想者のための作務ができるという得がたい機会をいただき感謝申し上げます。ニャーナッタラ大長老の教えが年年、心身に染み渡る思いで、日々過ごさせていただいています。法と出会えたことはこの上ない幸せです。法友、先輩方の過ごし方を見ることもとても勉強になっています。お寺を守って下さっている比丘さま、吉田さま、佐竹さまに感謝申し上げます。

A.S. (43) 大阪府

1. 1泊2日の短い期間でしたが、日常生活で見失いがちな事を思い出す良い機会になりました。最近、瞑想する時間がほとんどなかったのも、改めて心が集中している状態を知り、毎日、瞑想を行おうと思います。

S.O. (41) 東京都

1. 瞑想すると身体が楽になるのを実感しました。

匿名

1. 今回は今夏に仮見習い出家を志願する息子および知人の息子2人を引率し、作務に参加させていただきました。ミャンマー人を親に持つ彼らは、お釈迦様の教えや戒律についての話は聞かされていましたが、この合宿で吉田様、ケーマーナンダ比丘、セヤードーに御指導いただいたことに加えて、参加する皆さんの瞑想をする姿を見て、戒律を守る姿、作務の功德、慈悲を備えた思いやりの行いを身体で体感させていただく好機を得ることで改めてその意味を知り、実感することができたようでした。

生まれた環境ですでに上座仏教が身近にある幸運を自覚して活かし、お釈迦様の教えと智慧を携えて生きることができるよう子供をサポートすることが親や大人たちの務めであり、功德ではないかこの合宿のなかで感じました。

また、合宿を重ねるごとに、息子は着実にお釈迦様の教えを理解するようになり、実践していることが言動から汲み取れました。

家では普段、瞑想を勧めても面倒がって嫌がるのですが、今回の合宿中、突然姿が見えなくなった息子が、瞑想堂で一人静かに自主的に瞑想をしていたことに驚き、とても嬉しく感じました。



そして、夜に外の暗がりや怖がったときに、「僕は三宝に守られているから大丈夫！」と自らの不安を払拭しようとしていました。

このような成長に触れるたび、素直に学び信じることの大切さを再認識します。

教え聞かせるだけでなく、私自身がお釈迦様の教えを学び、瞑想を実践することで言わずとも伝わることがあることを認識し、自らも日々精進しようという思いが湧きました。

家族共々、合宿中に皆様に大変お世話になり、たくさんの気づきと学びを得ることができたことに感謝御礼申し上げます。ありがとうございました。

3. 合宿中には、子供3人が騒がしくしてしまい、申し訳ありませんでした。

寛容に子供たちを受け入れて下さった皆様に感謝致します。ありがとうございました。

道上かおり (46) 愛知県

1. 今回の7日間で一番良かったと思ったことは、昼と夜の勉強です。

毎日いつも勉強をして吉田さんからは心のことやいろんなことを学び、そしてケーマンダさんからは夏休みにする仮見習出家のことを学んで、そしてほかでもたくさんのことを学びました。これからもいろんなことを学んでしっかりとした見習出家者になりたいです。

道上潤一郎 (10) 愛知県

1. 仏教の事について、今まで知らなかった事 知っていた事柄については、より深く知ることができました。とても貴重な体験を、1週間の内にさせてもらいました。

2. 部屋は最初からきれいで、使い方は自分たち次第できれいにもきたなくもなると思いました。

M.H.L.

1. 仏様のお教を学べ今まで分からなかった事が今になってよく分かってきた。

2. 部屋がきれい

M.Y.L. 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。

皆さまの功德によって お健やかで幸せでありますように

Sādhu Sādhu Sādhu