

平成 30 年 夏期宿泊瞑想会に参加された方々の感想

平成 30 年 8 月 3 日（金）～8 月 19 日（日）、夏期宿泊瞑想会（夏期特別瞑想実践会及び、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。今回は、四国、関西から北海道、近隣の方、日本在住のミャンマー人、そして仮見習出家を志願した子供たちも含め、延べ 86 名の瞑想者や功德行者、参拝者が来庵されました。

瞑想会期間中には、テーラワーダ仏教の伝統に則した「サンガ ウポサタの儀式」と「仮見習出家儀式」が行われました。大長老のお導きのもと、お釈迦さまご在世当時の儀式を目の当たりにして、参加者全員が随喜いたしました。

毎朝の礼拝時には、大長老よりご説法を連日賜り、終盤には二夜連続で夜の説法会が開催され、「初転法輪経」「無我相経」についての貴重なご説法を賜る機会となりました。

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. ミャンマーの仏教を信仰する家族にとって、息子が初めての見習出家をすることはこの上ない喜びです。そのうえ、今回、息子と一緒に見習出家することができ、同時に瞑想する機会にも恵まれ、大変ありがたく思います。仮見習出家を行うまでのご指導をいただきました大長老、ケーマナーンダ比丘、吉田様、また、合宿中にご協力いただきました、瞑想者、作務の方々に御礼申し上げます。とてもうれしい気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

MAUNG YE MYINT (マウ イェ ミン) (63) 愛知県

1. とことん自分を見つめ向き合うための時間になりました。毎日一つ一つの行動や時間なども意識して過ごせた一週間でした。

M.H.L. (15)

1. 功德を積めた一週間だった。仏教についてこんなに詳しく教えられるのはここ以外はないと思う。言語のちがうお経を日本語に訳してくれるので、とても分かりやすかったです。
2. 特にはない

MIN YAMAHA LWIN (ミン ヤマハ ルウィン) (13) 愛知県

1. ぼくはこの日本の浄心庵で見習出家になれてよかったです。最初はぜんぜんなれなかったけど一日がすぎていくごとになれてきました。とくになれなかったのが食事です。はちを使って食事をするのはとてもむずかしかったです。そして食べるときにセヤードーといっしょに食べ終わるのがすごくむずかしかったです。だけれど最後の最後の日、セヤードーといっしょに食べ終われてよかったです。そして最後のころにセヤードーの夜のせっぽうがありました。朝のせっぽうとはちがくて夜のせっぽうはとてもむずかしくてあまりくわしくわかりませんでした。ですのでもっとくわしく知りたいなと思いました。そしてセヤードー、ケーマーナングさん、吉田さん、浄心庵にいるサムのひとたち、めいそうしゃたち、そして親に心からありがとうございますと思っています。これから浄心庵で見習出家をする人がふえてほしいと思っています。そしておしゃかさまの教えがなくならないようにとも思っています。

道上潤一郎 (10) 愛知県

1. 今回の合宿中には、主人、息子と知人の息子二人とともに仮見習出家をさせていただき、私自身も作務をつとめさせていただく大変有難く、喜ばしい機会に恵まれることとなりました。瞑想合宿の期間中にもかかわらず、大長老、ケーマーナング比丘、吉田様をはじめとして、瞑想者、作務の方々には大変な御尽力を賜り、感謝の思いでいっぱいです。ミャンマー人を親に持ち、日本で生まれ育った子供たちが、初めての仮見習出家を長老の御指導のもと、浄心庵でさせていただいたことは、この上なく幸運で幸せなことだと実感しています。ミャンマーでは「仮出家をする」ことが割と身近で、男子が成長過程で行う行事的な意味合いもあるようですが、日本において、息子がミャンマーの慣習のもとに初めて仮見習出家を希望するにあたり、私と主人が一番に望んだのは、お釈迦様の教えを理解したうえで戒律を守ることができる事でした。そのために、お釈迦様の教えを子供でも理解できる日本語で御教示いただけることは大変有効です。浄心庵においては単に形式的な出家ではなく、半年以上前からの御指導をいただき、お釈迦さまの教えとともに一つ一つの所作の意味を理解できたことで、仮見習出家が大変有意義なものとなりました。息子は7日間の仮見習出家を経験して大きな達成感を感じ、また、「僕はお釈迦さまの弟子になったんだ」と満足感を得ているようでした。大人は知識として得たものが実は理解が曖昧であったり、しばらくして忘れてしまいがちですが、子供はまっすぐにそして鮮明に、心の中へ、確実に理解したものを留めているように思います。大長老、ケーマーナング比丘、吉田様より御教示いただいた言葉の一つ一つは、子供たちの深層まで染み込み、生涯の財産になると信じて止みません。そして私自身、この合宿に参加させていただく度に、日常生活に忙殺されて淀んだ心が洗われ、改めて、知識を深めるように努め、たくさんさんの功德を積むことができるように日々の生活の中から実践していきたいという意欲が湧いてきます。継続的に合宿に参加させていただいているおかげで、日頃、日常の行動の中でもできる瞑想も、短時間でも多少とも禅定が現れるようになったように思います。また、合宿において、じっくりと瞑想に取り組みたいと切望します。家族共々、この度も皆様に大変お世話になり、喜びにあふれた時間を過ごす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. 瞑想合宿において仮見習出家を遂行させていただき、瞑想者の瞑想の妨げになるようなご迷惑をおかけすることがありましたこと、大変恐縮に存じます。御高配いただいた皆様に感謝御礼申し上げます。ありがとうございました。

道上かおり (46) 愛知県

1. すごくうれしかったです

みんな優しいし、きちんとして整理せいとんをしていたのを見て、とても心地良かったです。

日本人の誠実さ、謙虚さ、清潔さと共に、仏教を深く大長老のおかげで理解し、実践することでもっと仏教について納得が深まりました。

子供達を出家させる事が出来て、子供達に仏教の基本理念を学ばせる事ができました。

そして日本の比丘とサムの皆さんに心から感謝致します。

1. 特にないです。

2. 特にないです。

AYE AYE MAW (45) 愛知県

1. 大長老、精舎の皆さん、功德行者、布施者、瞑想者などの皆さんのお蔭で、無事に終えられたことを感謝しています。また、ウポサタ、仮見習出家儀式に随喜する機会があって良かった。

Z.K. (78) 神奈川県

1. 今回は瞑想会に入る前、7月に60才になりました。今年は誕生日が、丁度7月の満月のウポサタの日、お釈迦さまが、初転法輪経を初めて説かれた日と重なって、大変嬉しく、特に思い出して嬉べるお布施をしたいと思い、シーマー（戒壇）仏塔建立のお布施を亡き父をめざしてさせて頂きました。瞑想会は、2日目の8月11日からの参加でしたが、丁度その日は8月の新月のウポサタの日でした。大長老とケーマーナダ比丘のシーマー（戒壇）の土地での布薩の儀式に皆様と共に参加させて頂き、その後セヤードー大長老は、シーマー（戒壇）の土地の上で積ませて頂いた功德を亡くなった父をめざして、生きとし生ける者をめざして回向して下さいました。

浅田朝夫 (60) 東京都

1. 今回の参加は3回目でした。初めて、比丘の儀式、仮見習出家儀式、夜の直接の説法を見る事が出来て大変幸運でした。瞑想に関しては、最終日が一番観る事が出来ていたと思います。帰っても、三帰依と共に忘れず実践したいと思います。そして、初転法輪経に関しては、とてもわかりやすく、本を読んでもわからなかった点が明確となり、とてもうれしかったです。また、7歳で阿羅漢になった長老の説法がありましたが、自分も、今世で悟れなくても、未来世でしっかり結果が出る様に、これからも波羅蜜を積んでいこうと思いました。

古川和樹 (30) 札幌市

1. 今回の目標は、この世（自らも含めて）が幻影であることを認識することでした。頭では、生命とは死という必ず滅すること、物質も全て長短あれど、変化していることは理解していますが、それを実感、認識、究極的には悟ることができていませんでした。今回、ヴィパッサナー瞑想により、心の変化、瞬間瞬間で生滅を繰り返していることを観察することで、この身、この世の全ては、実体のないただ一時的に存しているだけに過ぎないものであると、ある程度私なりに実感できました。

その瞬間、一気に恐怖を感じ、あふれる涙を止めることができない程でした。その後、半日ほどして気持ちが落ち着き、一段自分の意識、この世の見方が変わり、瞬間瞬間に心に生じることに多少こだわらなくなった気がしました。おそらく、この究極が苦を減することになるのだと理解しました。一般の生活に戻っても、この見方は全てでなくならないと思うので、日常的に受けていた苦が少しは和らぐものと思っています。大変、得がたき体験ができ、とても有意義な一週間でした。合掌。セヤードーは、大変慈悲深く、私のような不徳者に対して、とても大事に丁寧にご指導して下さいました。セヤードーのご指導と良い波動を送って頂いたお陰で、満足のいく修行ができたと思っています。セヤードーとは 10 年前に始めてお会いして以来でしたが、ときおり思い出して下さいたようで、感謝の極みです。セヤードーの喜びは、我々の境界が高くなるとのこと。一生懸命についていってよき境界が得られるように、又、有情に慈しみを施せるように心新たに致しました。

影山貴士 (42) 静岡県

1. しばらくの間、瞑想をする習慣がなくなっていたので、最初はなかなか集中できませんでしたが、やはり場の空気、セヤードーとの対機説法、朝の説法で少しづつ感覚を思い出し、無理なく 2 時間くらい座っている状態を維持するくらいにはなりました。

作務の皆さま方 食事の準備ありがとうございました。ご飯は残してもいいという教えですが、日本人の慣習なのか、ついつい食べきらないという意識があり、食べきった後の満腹感と、満足感に満たされました。仮見習出家の儀式にも立ち会うことができ、小さい時にこのような体験があると、将来違ってくるだろうなあと、つくづく思いました。やはり、なんと言っても今回の収穫は、瞑想はこころの成長に繋がる実感です。小学校 2 年生くらいまでは素直になんでも聞いていましたが、だんだん疑問なども生まれ、そのような疑問に対して、怒りや怠け、無明でテキトーに過ごし、こころを成長させてなかったことに気づきました。ちょっと遅いかもしれませんが、こころを成長させていきます。もうちょっといたいなあという気持ちですが、仕事もあるので、また折をみて伺いさせていただきます。今後ともどうぞよろしくお願いします。

S.O. (41) 東京都

1. 今回の夏の 10 日間の合宿も身体、心も元気に終えることが出来ました。暑さも大長老のお誕生日の頃より、落ちついて涼しくなり、とても過ごしやすい日になりました。ニャーヌッタラ大長老、吉田代表、ケーマーナダ比丘、佐竹さん、そして作務の方々、法友の皆様に心より感謝申しあげます。今回は 2 日目の夕方より、シーマー（戒壇）での比丘サンガの新月のウボサタの儀式、3 日目には 4 人の仮見習出家儀式、ニャーヌッタラ大長老のお誕生日と続き、さらには、セヤードーの 2 日間にわたっての夜の説法「初転法輪経」「無我相経」のすばらしい説法をお聞きすることが出来ました。このような儀式、法話を目で見、耳で聞いて、心が喜びでふるえる程です。大長老のお言葉の中の善喜の心を有分心にしっかり保存し、この功德のエネルギーが、波羅蜜となって涅槃への因縁になるように、これからも功德の善い種を一杯まいて行きたいと思います。お釈迦さまが 2600 年程も前に、この初転法輪経を、そして無我相経を説いて下さったおかげさまで、次々と法が転がり、ニャーヌッタラ大長老から、私達にも転がりました。このことをしっかり受けとめて、これからも出来る功德を積み、励んでいきたいと思います。法友の皆様と共に「智慧の華」が咲きま

すように。 サードゥ サードゥ サードゥ

2. いつも細やかなお心づかいに心より感謝いたします。常に瞑想が出来るようにと、慈悲の心で、食事、環境等を整えて頂き、ありがとうございます。私自身も人をお世話するときに、このように浄心庵の皆様のように出来るようにと、心がけたいと思います。

S.O (66) 大阪府

1. 今回の瞑想会に参加させて頂きありがとうございました。ニャーヌッタラ大長老様、ケーマーナンダ様、吉田様、佐竹様、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方々、全ての関係者に感謝しお礼を申し上げます。このたびの瞑想会は大長老様が仰った「目で見、耳で聞き、心喜ぶ」のとおりでした。新月のウボサタの儀式、戒壇の中での瞑想、仮見習出家儀式、大長老様の朝の説法、セヤードーのお誕生日、特別な夜の初転法輪経、無我相経、最終日、善い思念から正見へ向う説法と、目で見、耳で聞き、心喜ぶものばかりでした。大長老様の回向を唱えられる時の、もろもろの生命に転生しても全ての危険悪に出会うことなく幸福に生きられますようにと仰っている時と同じように慈悲をこのように細かいところまで考えて教えて下さり、私たちに、私たちの有分心に残るように功德をつまらせてあげようと自らして下さい、心から私たちを心配して頂いているのが、ひしひしと伝わります。このような、輪廻する生命に対して今生も来生も涅槃に至るまで心配して下さい大長老様の慈悲の心に感動し心喜びに振えます。サードゥ サードゥ サードゥこのような大長老様の慈悲に触れるたびに、怠けを消してもっと精進しなければと思います。すばらしい、偉大な師にはじないようこれから的人生も戒定慧の道を進んで行きたいと思います。ありがとうございました。
2. 今回は体調も整い、とてもおいしくお食事を頂きました。ありがとうございました。

Y.Y (55) 大阪府

1. 大長老から歩く、止る、回る瞑想法をていねいに教えていただきました。回る時には、頭のとっぺんから足裏まで体全体を観ながら、バランスをとって回る。私の場合、回る時、足を上げるのが早いと教えていただき、何度も向きを変えてバランスをとり足を上げる事を練習しました。するとこの足を上げる早さは私の焦りになっていると気づき、うれしくなりました。そこから、回る、足を上げるだけの動作に注意、集中し念じるだけで、私の中の焦り、緊張、不安、怒りが減少し、なくなることを実践を通して気づきました。法を観て聞いて念じて実践することが、人間の根本のほんのうを消すことに通じると思いました。ヴィパッサナー実践が気づきの原点になると思いました。気づきがたくさんあり、たくさんのおよろこびを感じた瞑想会でした。出席できて良かったです。だんだん元気になってきました。ありがとうございました。
3. 吉田先生はじめ、作務の方達には、朝早くから、夜おそくまで、食事作り、準備をして下さり、ありがとうございます。

T.K. (69) 茨城県

1. 家族・仕事など日常生活から離れて、浄心庵精舎で、三帰依と戒律を守り瞑想実践が出来ましたことを幸せに感じます。セヤードーの説法、瞑想実践、そして個人面接から、今年は更に仏教の深さが心に落ちてきました。日常生活の中でもヴィパッサナー瞑想をし、自分をよく観察、洞察したいと思います。最後の日は、邪見、正見のお釈迦さまの深く、難しいお話をセヤードーは私達に理解出来るように説法して下さり、深く感じ入りました。私は人間として、正見、正道の道を歩いてまいりたいと思います。有り難うございました。感謝申し上げます。
3. 吉田様、支えて下さいまして有り難うございました。功德行者の石田さん、熊谷さんお世話になりました。

K.N. 東京都

1. 緑濃き浄心庵は、今年も又、鳥の声、蝉時雨で迎えてくれました。建物内は、どこも清潔で、すっきりと整えられていました。セヤードーの御話しは、とても深いのですが、毎日を忙しく流されて生活している私にとって、振り返って又、生き方を確めよと示唆を与えてくれました。邪見でなく、正見・正道を生きよ、善い思念で戒・定・慧の法に従って実践する事。毎日、切れ切れの時間をつなぎ合わせて、生きていても、日々、努力して、心静かに清らかに生きてゆきたいと願っております。
2. 浄らかなおふとんで、寝かせて頂きありがとうございます。お陰様で、ゆっくり手足を伸ばして眠る事ができました。御礼申し上げます。
3. お食事は、心のこもったものを調理して下さい、ありがたく、美味しく頂きました。功德行の皆様は心より御礼申し上げます。最後になりましたが、吉田代表に心より感謝の意を表したいと思えます。

N.Y. (74) 千葉県

1. 日頃の激務が祟り、体調を崩してしまい、不安もありましたが、良い気、良い食事、良い時間の過ごし方ができて翌朝には回復して、長時間の瞑想実践が出来ました。毎回、セヤードーに直接、面談をしていただき、ていねいに深く、細やかな部分まで教え導びいていただけて、大変感動し、ご恩を感じています。ここに来なければ学べないことが沢山ありました。ありがとうございます。
2. ・お食事はボリューム満点で、とても美味しかったです。
・メンタルフレンドハウス1Fの奥スペースが瞑想にふさわしく整えられていて喜びつつ、使わせていただきました。
3. ・浄心庵精舎の入り口の、サンダル外置き方式は使いやすかったです。毎年少しずつ、使いやすさ様々が整っていくのは素晴らしいですね。
・シーマーの土地の清らかな風の中で、ベンチに座り瞑想できて幸せでした。ありがとうございます。

K.S. (56) 茨城県

1. セヤードーとお話出来た事、とても良い時間をいただきました。ありがとうございます。

M.K. (64)

1. 一年に一回の貴重な瞑想会です。今年は暑さと体調のせいもあり、一泊での参加でしたが、とても良い会でした。大長老の大きな慈悲と、吉田さんの会を支える大きな力、功德行をしてくださった方々、皆様のお陰様で体験のできた事に喜びを感じました。感謝いたします。ありがとうございました。
2. 特になく大丈夫でした。お世話様でございました。
3. 今年は日本中が特別に暑い日が続き、クーラーに慣れている身体にとっては真夏の瞑想会は、少し年がいくと、こたえるかなと思いましたが、大丈夫でした。お釈迦さまを学ぶことは、やはり特別な事です。

郡司友子 (62) 千葉県

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. 8月16日、17日夜の「初転法輪経」「無我相経」の説法を聞いている時、まるでお釈迦さまが目の前にいらっしゃるかの様に感じました。お釈迦さまの大慈悲がサンガを通じて代々受け継がれ、こうして私達に届いていることを実感し、感無量でした。同時にサンガがいかに大切な存在であるか、あらためて認識しました。これからもセヤードー、サンガを力の限り支えて行きたいと思います。

影山幸雄 (58) 埼玉県

1. 今回は一週間お世話になりました。思いがけなく2562年も連綿と続いているサンガウポサタを間近でしかもシーマーの中で拝見させて頂きました。限りなく静かで厳かで透明な印象を受けました。また、初めて仮見習出家儀式にも参列させて頂き「五法の瞑想」を唱えながら剃髪される所では、あらゆる物に執着している自分に喝を入れられ、身の引き締まる思いが致しました。後半の功德行は「猫の手も借りたい」という日もあり「洗う、切る」が専門の私も少しはお役に立てたかなと喜んでおります。皆様が宅配で届け下さるお布施の食材をひとかけらも無駄にしないよう吉田代表を中心に皆でアイデアを出し、時には(?)無国籍としか言いようのないお料理がお皿に載ります。また、わざわざ仏教国まで出向かなくても托鉢されるお坊様に、しかも高僧の鉢に自分のこの手でご飯をご供養させて頂く機会も作って頂きました。大変光栄で有難いことでした。ほぼ毎日ニャーヌッタラ大長老に面接して頂きました。歩みの遅い私をお慈悲でご指導下さり本当に有難うございました。また、この快適な環境を日々整えて下さっているケーマーナンダ比丘様、吉田代表、佐竹様を始め、度々「三宝の旅」をして下さっている功德行の皆様、心からお礼を申し上げます。

M.T. (66) 兵庫県

1. ・今回は、シーマーの中での新月のサンガウボサタの儀式を目で観て、耳で聴いて心の中に喜びがあふれました。儀式後にシーマー・仏塔建立の布施者一人ずつに、セヤードーから積んだ功德の回向をしていただきました。大長老の前で回向を共に喜びサードゥ サードゥ サードゥ。翌日は、仮見習出家儀式があり、10才、13才、16才の子供達が出家し、今回は、セヤードーの大慈悲で儀式に参加することができました。お釈迦さまご在世の時と変わらないやり方を、目で観て、耳で聴いて、心の中で喜びが出ました。儀式後アラハタデジャー、衣を身につけている仮見習出家の、お世話もすることができたことも嬉しく、今回の瞑想会は、サードゥ サードゥ サードゥと善喜の多い瞑想会でした。今回は仮見習出家やご両親などの回向も瞑想堂で行われたので共に喜びサードゥ サードゥ サードゥ、と、喜びが増えました。回向について理解が深まりました。
 - ・朝の説法も何でもできる善人に、なって下さい。目で観て、耳で聴いて、心で喜ぶ、善い思念は、正見に向う。善くない思念は邪見に向う など 深い説法でした。夜の説法では初転法輪経、無我相経の説法をお聴きしました。お釈迦さまの正しい教えを教えて下さるセヤードーから直接説法をお聴きすることができ、本当に幸せです。
 - ・今回も喜びの心でたくさんの功德を積むことができました。セヤードー、ケーマーナンダ比丘、吉田代表をはじめとして参加した皆さま、応援して下さいました。ありがとうございました。ブッダ サーサナン、チラン ティッタトゥ。

中村洋子 (61) 埼玉県

1. 前半功德行、後半瞑想で参加させていただきました。今回は安居期間中の新月のウボサタ、仮見習出家儀式もあり、作務の喜び、修行の喜びと共に、いつもにも増して喜びの多い宿泊瞑想会となりましたことを心より感謝しております。特に、新月のウボサタには、シーマーの土地の上に皆で座り、サンガのウボサタとセヤードーの慈経をお聴きして瞑想できたことはこの上ない喜びでした。シーマーと認定された土地で瞑想できることは長い輪廻の中でも大変稀なことだと思います。お寺に来て沢山功德を積ませていただいて、身心ともに来た時よりもずっと元気で帰ることができて本当に嬉しいです。セヤードー、吉田様、ケーマーナンダ様、佐竹様、功德行の皆様、瞑想者の皆様、お布施を送って下さった皆様、ありがとうございました。サードゥ サードゥ サードゥ。
2. 大変快適でした。作務の皆様、お布施して下さいました皆様の食べ物、飲み物で身心共に元気で精進することができました。ありがとうございます。

島田真理子 (55) 東京都

1. 今回は後半3泊4日と短い作務の功德行だったので、前半に行なわれたサンガウボサタ儀式、仮見習出家儀式に参加できなかったのは、とても残念ではありましたが、皆さんから、その素晴らしさをお聞きし、うれしくなりました。実際に見習いの子供達の衣を身につけた姿を見て、衣の持つ威力、エネルギーをものすごく感じ、感動しました。ミャンマーにはいい習慣があつて、うらやましいなと思いました。

石田美恵子 (60) 東京都

1. 3泊4日、功德行で参加させて頂きました。今回は ウポサタの儀式 仮見習出家儀式と今までにない大きな功德を積むことができました。「お釈迦さまの徳と恩、功德には限りがない」本当にその通りと思うほど実感できました。と同時にセヤードーの慈悲の深さも感じました。また たくさんの 法のお土産をもって帰ります。ありがとうございました。

熊谷寿子（60）千葉県

1. 合宿中は大変お世話になりました。今回はゆるやかな喜びを伴って参加させていただきました。ありがとうございました。

匿名

※ 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。