

## 令和元年 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 31 年 4 月 27 日（土）～令和元年 5 月 6 日（月）ゴールデンウィーク 10 日間宿泊瞑想会が今年も無事に終了いたしました。瞑想期間中に、今回は九州、関西、関東から、日本在住のミャンマー人の方々、小学生の子供たちも含め、のべ 100 名に及ぶ瞑想者や功德行者、参拝者が来庵されました。

宿泊瞑想期間中の平成最後の日に、ミャンマー国からお二人の比丘様がご来庵されました。その日の夜 7 時から 10 時頃、浄心庵瞑想堂において、大長老のご通訳で、それぞれのご長老からご説法を賜わるといふ幸運に恵まれました。翌朝には、三宝と大長老をはじめとする比丘サンガの皆さまに尊敬合掌礼拝して、八正道（戒・定・慧）を実践し、吉祥なる特別な令和元年を浄心庵精舎で迎えることができました。

三宝と大長老をはじめとして、ゴールデンウィーク 10 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と随喜申し上げます。

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ください。
2. 宿泊についてのお気づきの点をお聞かせください。
3. その他、何かお気づきの点がございましたらお聞かせください。

1. 過去と将来に囚われて生きていた自分は今回の瞑想会を経て、今の自分（現在）だけに気を置くことになりました。
2. 目的は瞑想してお釈迦さまの教えを修行することなので、すべての環境はその目的に適していました。食事に関しても、味にこだわるのではなく、今今に気づいていただきました。

匿名 (28) 東京都

1. 大長老を始めとする精舎の皆さん、功德行者、布施者のお蔭で合宿できたことを感謝します。瞑想者が熱心に取組まれている有さまに励まされて、十日間を円成させられました。合宿で念を続ける習わしを身心に植え付けることで、日常生活でも念を入れるよう続けたい。過去の業は変えられないので、今、此方に集中して現在を工夫することでよりよい未来を迎えたい。呼吸を鼻穴の出入りで感じていると息苦しくなるまで、呼吸数を下げて、身心脱落できる。肚の縮み、膨らみを感じていると、幸せな気持ちになる。日常生活でも静かにできるときにこの気持ちを取戻したい。4/30 にミャンマー人の長老二人の話を聴けて良かった。マハーシー瞑想センターでも大念住経を基にして指導している。米国精舎の長老：今ヴィパッサナー瞑想できる好運を認識するように。
2. 精舎の整備が進んでいてありがたい
3. 後半は晴天で別荘地内の道で歩く瞑想ができた。

Z.K. (79) 神奈川県

1. 徳の高いセヤード一方（バツダンタ コーヴィダ長老、バツダンタ トータナ長老）の説法を聞いたのは幸運でした。サッター（信）、サティ（念）、ヴィリヤ（精進）、サマーディ（定）を象の四本

の脚に例え、輪廻から解脱するための大事な法であることを分かりやすく説かれていました。サッダー（信）については5月4日の朝の説法でセヤードーから所得の布施（回向）の条件の第一番目となる大事な法であるとの説明がありました。その日の面接でサッダーは仏教の修行を進めるための「手」のようなものであるとの御説明もありました。サッダーと言う「手」をしっかり備えるように頑張りたいと思います。トータナ長老からは人間に生まれ、正しい法を聞いて実践出来るのは大変幸運であるとのお話がありましたが、セヤードーから指導を受け、八正道を歩むことが出来る私達は日本一幸運であると思いました。

2. ダンマミッタハウス2の2Fはシーマーを見渡すことが出来て天界の様でした。

影山幸雄（58）埼玉県

1. 10日間続けて瞑想で入らせて頂きました。五月の浄心庵のお庭は色とりどりのお花が咲きほこり、インドの竹林精舎のお庭を思わせ、天界で瞑想させて頂いているようでした。当初参加させて頂くことに若干の迷いが生じましたが、思い切って十日間入らせて頂きこの上のない喜びと感謝の念で心が満たされております。本当にありがとうございました。参加に当たっては、この得難い機会を決して無駄にすることのないように、終始ヨギとしての自覚を持って座る立つ歩く常に気付きを忘れずに過ごすことを思掛けました。五力の中で信、サッダーについて、自分を信じるのが大切とのお説法を伺うことが出来ました。単なる「自分」は信じることは出来ませんが、三宝を信じ八戒を守り八正道を歩んでいる「自分」は信じることを確信致しました。お釈迦さまが「自己を頼りとして」とおっしゃられたことは、このことのように思われました。これからも、三宝を信じ、八正道戒定慧の道を、セヤードー大長老のお導きのもと、歩んで参りたいと念じております。吉田代表、ケーマーナンダ比丘様、佐竹様、作務の皆様、本当に有難うございました。
2. シーマー・戒壇仏塔の土地を望むことのできるお部屋で十日間過ごさせて頂きました。最高の十日間でした。ありがとうございました。
3. 何もかも最高の環境でした。ありがとうございました。

浅田朝夫（60）東京都

1. 今回、3月末にて定年退職をして、やっと善友の紹介で参加することができました。私はヴィパッサナー瞑想を始めて10年になりますが基本のところがよく分からない状態でやっていました。セヤードーの対機説法によりそこから脱出することができうれしく思っています。特にシーマー予定地での素足で修行させてもらったことは、あの素足での感覚は生涯忘れられないものとなりそうです。おかげ様で今回の修行は子供のときに自転車に初めて乗れた時の様な体験をさせて頂きました。また、気づいたことは「心のお掃除」についてです。今まで心の中にたくさんの宝物、ゴミ等いろいろため込んでいたものをヴィパッサナーという掃除機を使って、1日、1日、自分の「こころの部屋」をきれいにしていきたいと思います。
3. ・全て、私の感性にぴったりと合った（場所、環境、食事）でした。  
・人数的に20名がほどよい人数だと感じました。  
やっとな「ごえん」があり、たどり着くことができ、とてもうれしいです。

1. また、瞑想会に参加することができてよかったです。1日中、自分の心と身体を観察することができました。立つ、歩く、座るを始めとしてトイレでの瞑想、シャワーでの瞑想など注意、集中がとぎれないように。無意識で動かないようにがんばりました。今回は、二人のミャンマーからの大長老のお話が聞けたり、ウポサタの儀式を拝見できたり、とても貴重な経験をさせて頂けたと思います。ウポサタの儀式では、シーマー戒壇の中で地べたに座り、瞑想をしたのが草のかおりがこちよく気持ちよく感じました。実践では、無意識で体を動かさないように意識し、ゆっくりと動かすことでだんだんと心が安定、静かになってゆくことを感じます。あまり周りのことを気にしないで実践に集中することができました。このように遠慮なく静かに、自分の心と身体を観察できたのは、お寺の方々、作務の方々、そして、セヤードーの智慧、忍耐、やさしさのおかげであるのは言うまでもありません。この瞑想会は、作務の方々も明るく、元気で、瞑想者は、安定、静かに過ごしとてもにぎやかで榮えていたのだと思います。今回、得られたこの功德を皆さんに回向いたします。サードゥ、サードゥ、サードゥ。
2. 何一つ心配することなく過ごせました。ありがとうございます。
3. 特にありません。

白洲裕之 (32) 神奈川県

1. 瞑想は今回なかなかいい状態でした。今回の瞑想会の気づきは自我の錯覚がうすまってくると、ありがたみや恩を強く感じるということです。セヤードーやケーマーナンダさん、吉田さん、作務の方々、他にも今回とこれまで支えてくださった皆様に対して大きな感謝の気持ちが生じました。自我が強くと人への恩は感じにくくなるものなのですね。(もしかしたら間違っていて理解してたらすみません) 自我をなくして人の恩を感じる本当の意味での立派な大人になれるよう、これからも精進してまいります。皆様本当にありがとうございました。
3. ウポサタの日の儀式、本当に感動しました。エネルギーをとっても感じました。ありがとうございました。

高井博史 (29) 大阪府

1. 平成の終わりから令和の初めというこの時期に10日間瞑想合宿に参加させて頂き、心も元気、身体も元気におえることが出来ました。朝と夜の説法、面接の対機説法、また、シーマーでの新月のウポサタの儀式にも参加させて頂き、また今回はミャンマーからのお二人のご高名な大長老様から、説法をお聞きすることが出来、さまざまな功德を積みさせて頂き、喜びの心に満たされました。これもニャーヌッタラ大長老の輪廻の中で困らない様に、涅槃への因縁になるようにとの大きな慈悲のお心と、胸が一杯になりました。そして、改めて、教え戒めて下さるセヤードー、代表である吉田郁子様、ケーマーナンダ比丘様、佐竹様、作務の方々、この上座仏教修道会を支えて下さる皆様のおかげさまと心より感謝申し上げます。皆様の積まれた功德に随喜いたします。サードゥ サードゥ サードゥ 明日からまた、仕事に、日常生活に戻りますが、セヤードーの教え、戒めを素直な心でこれからも実践していきたいと思っています。
2. いつも、細やかな心遣いに感謝しております。参加させて頂く度に、吉田様や皆様作務の方々への感謝の心が大きくなるばかりで、どう表現して良いのか言葉が見つかりません。ただ、ただ、あり

がとうございます。浄心庵のような場所は希有な存在で他に見つかりません。このご縁を大切に日々、気づきを怠らず精進していきたいと思えます。また、今回もミャンマー大使ご夫妻とご一緒させて頂きました。朝と昼の毎日の食事のお布施に感謝し、ご夫妻の積まれた功德の数々に随喜いたします。サードゥ サードゥ サードゥ お幸せでありますように。

S.O. (67) 大阪府

1. 今回も宿泊瞑想会に参加させて頂き、本当に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、瞑想者の方々、作務の皆様、上座仏教修道会の皆様、ミャンマーの方々にあらためてお礼、感謝申し上げます。おかげ様で浄心庵で過ごした 10 日間により身心ともに元気となりました。これで、日常生活にもどっても頑張っていけると思えます。セヤードーがいつもおっしゃる様に日常生活もがんばって瞑想もがんばっていきたく思えます。また瞑想会では稀有なマハーシー瞑想センターの比丘様、アメリカの比丘様のご説法も賜り喜びでいっぱいとなりました。それに加え、ニャーヌッタラ大長老様の説法はいつもどおりすばらしく今世も来世も涅槃に至るまでの道を示して下さいました。最終日のご説法の 1.疑惑 2.怠け 3.無意識 4.散乱 5.無明を消して五力の力が高まるようにこれからも精進して行きたいと思えました。皆様本当にありがとうございました。皆様の功德に随喜させて頂きます。Sādhu Sādhu Sādhu
2. お食事、お寺の清掃、準備、その他もろもろの雑務すべてに皆様のお心遣いに mettā を感じる 10 日間でした。ありがとうございました。

Y.Y. (55) 大阪府

1. 初めての参加なので無言で生活するのが難しかったです。うっかり声を出してしまうことが多々ありました。歩く時も瞑想しながら歩くのが瞑想堂、シーマー以外ではなかなかできていなかったように思えます。座る瞑想もまわりの音、身体の痛みなどで集中できなくなり、本当に瞑想できたのはわずかの時間でした。有難い体験をたくさんさせていただきありがとうございました。

Y.O.

1. 今回、初めて参加させて頂き、素晴らしい環境の元、大変有意義で、貴重な時間を過ごすことが出来ました。不安もありましたが、参加してよかったです。日本国内で偉大な大長老より、日本語で直接ご指導頂けるような機会があることを、本当に有難く思えますし、また、今回の 10 連休のおかげで、参加させて頂くことが出来た色々なめぐり合わせに感謝しています。吉田代表をはじめ、功德行・作務の皆様にも、感謝の気持ちでいっぱいです。大変お世話になりました、本当にありがとうございました。

T.T.大阪府

1. 大変充実した6日間でした。2年ぶりの参加でした。  
基本に戻ることが出来、疑問もセヤードーにお尋ねできました。

家で実践、また生活をしながら、ごちゃごちゃ考えていたことが一蹴されありがたかったです。  
人の役に立てない生活の中、せめて心だけは汚れたら、すぐ気づけるように精進致します。

2. セヤードー、浄心庵の皆さん、作務の方々、ありがとうございます。

S.E. (67) 埼玉県

1. セヤードーはじめ吉田さん、宗徹さん、作務の方々、会の方々、瞑想者の皆さま、関係のある方々、すべての方々に感謝致します。おかげ様で充分すぎる位瞑想させて頂きました。今回はとても幸運でした。大使様、大使夫人、大使館の方、比丘様たちにお会いでき、特別な説法も聞くことができました。新月のウポサタも最高でした。毎日がとても意味深く、説法の深さも感じました。何回か聞いたことのある説法でも身にしみこむようでした。瞑想堂で瞑想するのも最高ですが、シーマーのエネルギーを感じながらベンチの上での瞑想は格別で、ずーと座っていたいほど気持ちのいいものです。比丘サンガに改めて感謝いたします。今年は特に平成から令和に変わる年、浄心庵でむかえることができとても幸運でした。家族の心配もしないで集中できたのも幸運です。最後に小学生の学生さんたちが皆さんに礼拝した姿に涙がでそうでした。セヤードーのすばらしさ、言葉ではいい表わせないほどの感謝です。法のおみやげが重たいほどです。サードゥ サードゥ サードゥ

熊谷寿子 (61) 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. 作務1日、瞑想2日での参加でした。

今回は大型ゴールデンウィークで作務も瞑想も現役で仕事をされておられる方にとっては絶好のチャンスなので、小生は遠慮させてもらおうと思っていましたが、吉田さんにお声をかけていただき功德を積むことができました。

特に3日目夜の説法会は、瞑想の実践法と業カルマという二つの有難い説法会でこれまでセヤードーの御指導のもとでやってきた注意集中して身体全体を観る。地の要素をしっかりと観ると自分のやり方がこれでいいのだと納得することができました。

瞑想時間の大半を敢えて腹のチヂミフクラミ (uprising, falling) に焦てるやり方もあるようですが、自分にはセヤードーの御指導の身体全体、瞬間々々の現象、身体と心の現象全てを気づくというやり方が最も合っていると確信することができました。大念住経そのままでした。

2. 30数名の食事の準備、宿泊所の整備、etc. 大変だったことと思います。どうなるのか不安でしたが、皆さん力を合わせて見事にこなしておられるのを見て、サードゥ、サードゥです。

3. シーマーで素足の歩行瞑想は、シーマーの力、エネルギー充分に感じさせてくれる物でした。

あの不思議な、抜けるような、包み込むようなエネルギーはどこから来るのか、お釈迦様、ダンマ、サンガの力を感じることができました。

足の裏で、身体全体で、髪で、心臓のあたりで、周囲の雰囲気、陽の光で、風で、感じる事ができました。

K.S. (75) 神奈川県

1. 1週間の瞑想会を終えて今は達成感と充実感で一杯です。

初日のみ作務に参加させて頂き2日目の午後からは瞑想に入らせて頂きました。

今回も1週間の中でミャンマー、米国からの長老比丘様の尊い御説法を目で見、耳で聴かせて頂きました。そしてウポサタ新月の日にはお釈迦さま御在世より続く儀式もまた目で見、耳で聴かせて頂きました。比丘サンガのお陰様でまことにめでたい、得がたい経験となりました。これからもセヤードーの「皆さんやり方をわかっているのですやればやる程良い結果を得ます」との言葉を胸に日々実践して参りたいと思います。

2. 極めて快適に過ごさせて頂きました。暑すぎず寒すぎないこの時期は瞑想に適しております。
3. 皆さまいろいろとありがとうございました。

本多信博 (55)

1. 今回は作務をさせて頂きました。最初は分からずじまいでしたが、段々と様子が分かるようになって集中して行うことができるようになりました。作務は、短時間で多くのことをする必要があり、かつ、時間、盛りつけの美しさ、ミスなく効率よく行うこと。また、他の人との連携、コミュニケーション等、数え上げればかなり多くの要素から成り立っており、高度な作業であると感じました。確かに特段仕事ではないので、どうしてここまでやらないといけないの、という意識は出やすく、ヴィパッサナー3回以上の方が対象というのが納得でした。作務は上級者用の作業ですが、修行にも徳積みにもなるので、ぜひ多くの方に行ってもらいたいと強く思いました。作務は作務独得の喜びがあり、奉仕することで、遠回りのように見えて、かえって、瞑想修行が進むのでしょうか。

T.K. (43) 静岡県

1. 今回、初めて作務で参加させて頂きました。慣れない作業の連続で戸惑いました。うまく物事が出来ない事が多く、「良く見られたい。悪く見られたくない。」と欲と怒りの感情の気付きが多々ありました。その時、慈悲の心で自分、周りの人々と接し、負の感情を少なくする事ができました。仏教と出会う前では、怒りの感情が外にでていたと思いますが、バツダンタ大長老の御丁寧な御指導の元、少しだけ心が成長出来たと思っております。また、最終日に大長老から弟子として認めて下さり、大変光栄で有難く、感謝を申し上げます。

S.H. (50) 東京都

1. 皆さんの瞑想修行のお役に立ててよかった。説法に関して、これまでと同じテーマ、内容でも新しい発見、学ぶことができた。

※その他お気づきの点

小学生の学生さんたちが一生懸命やっていたことがとても印象的だった。セヤードーはじめ皆さんのご慈悲に感謝申し上げます。

T.S. (39) 東京都

1. 家族と一緒に瞑想合宿に参加することができ、たくさんの功德を積むことができ大変うれしく思います。

浄心庵では、瞑想だけでなく、作務をすることによってサンガに食事の御布施をすることもできて功德を積む喜びが増します。

瞑想では、以前に比べて自分の禅定がどんどん出てくるのがわかります。

ミャンマーではヴィパッサナー瞑想のやり方を学んだり、書籍で知識を得たりできますが、実践に伴って瞑想を身につけることができたのはこの浄心庵が初めてです。

これはセアドー、吉田さんをはじめ、瞑想合宿を支えてくださる皆さんのおかげです。

この現世でセアドーのご指導の下、もっと瞑想を頑張りたいと思います。

そして、瞑想合宿に参加することで自分の家族だけでなく、子供の友人やその家族がだんだんとお釈迦様の教えを理解してもらっていることを嬉しく思います。

お釈迦様の教えを自分が理解するだけでなく、もっと家族や親しい日本人の人々に知ってほしい気持ちがあるのですが、日本語が不得手のためうまく伝えることができません。

今後、シーマー仏塔が完成し、上座仏教修道会が発展するためにセアドーはじめ吉田さん、浄心庵や、日本人の皆さんのためにできることを協力したいと思っています。

今後ともよろしくお願いします。

MAUNG YE MYINT (64) 愛知県

1. 今回も主人・息子とともに家族参加、息子の友人は2回目の参加をさせていただきました。

日程の前半・後半で主人と作務・瞑想者を入れ替わりに入らせていただき、子供たちは作務のお手伝いに参加させていただきました。

息子の友人は、前回の合宿参加でたくさんの学びを得て、今回も合宿参加を自ら希望してくれました。そして、今回の合宿で吉田様とケーマーナンダ比丘様より、より深い学びを得るにしたがって、だんだんと仮見習い出家をしたいという気持ちが固まってきたようです。

息子も親友であり、法友にもなりつつある友人と合宿に参加することができて嬉しかったようです。二人は大長老、ケーマーナンダ比丘様、吉田様、合宿に参加されているすべての皆様から書物を読むだけでは得られない「体験」の学びを得、たくさんの功德を積むことができました。

これはすべて皆様の温かいご厚意のおかげです。

しかしながら、同じ宿泊棟の皆様、瞑想者の皆様に騒がしさで瞑想の妨げとなったり、作務の御手間をおかけしてしまいました事、お詫び申し上げます。

家族で、とりわけ子供と共に参加することは単独で参加する場合に比べて「家族の世話」という大きな手間が発生しますが、

大長老に「家族のお世話は大変ですが、頑張ってください。家族や子供や友達がよい道に進む手伝いをするのは大きな功德です。」とおっしゃっていただき、心して取り組むように努めました。

そして、大長老、ケーマーナンダ比丘様、吉田様、合宿に参加されているすべての皆様にご協力いただけたからこそ私も家族の参加は叶えられています。本当に感謝の思いでいっぱいです。

また、自分自身が瞑想に入る際には、前半に行った作務、家族の世話が禅定の効果として現れることを実感しました。

お釈迦様の教えが家族友人と共通の知識となることは大変幸せなことです。

帰りの車中では、子供たちと「仏教用語しりとり」をしていました。

家族共々、時代が変わる節目の瞬間を皆様とともに合宿中に迎えることができたことを嬉しく感じ、この度も皆様に大変お世話になり、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 (47) 愛知県

1. ゴールデンウィーク中に虎太郎君といっしょにこの浄心庵に来て本当によかったです。ぼくがこの生活の中で一番おどろいたのは、あのミャンマーから来てくださった二人のおぼうさんによる長3時間でのご説法がフェイスブックで3.7万回もさいせいされていたことです。それを見てぼくは比丘サンガのパワーはこんなにもすごいことなんだなと思いました。

これからもまた浄心庵に来た時は浄心庵のすごさを更に知れたのでこれからもっと尊敬してこれから浄心庵がもっとすごい場所になることを願っています。

道上潤一郎 (6年生) 愛知県

1. 1. くどくぎょうをして、ぼくは、朝早く起きて朝食のじゅんぴをしてセヤードーにダーナして説法をきいてとてもいっぱいのかどくをつんだなと思いました。
2. ミャンマーから2人のおぼうさんが来られて、セヤードーのご通訳で、3時間も、3人のすごいお坊さんのいいせっぽうをおききできてよかったです。そして次の日の朝は、食堂へ4時15分集合だったので、けっこうたいへんでしたがセヤードーをはじめ3人のおぼうさんとケーマーナダさんと瞑想者たちの朝食をつくってとてもたいへんでしたがとっても大きなくどくをつめてよかったです。そしておぼうさんが帰る時に1人のおぼうさんに手をふってもらえたのでとてもよかったです。
3. シーマーで、サンガ ウポサタの儀式をぼくは、はじめてなので参加できてうれしかったです。
4. 午後6時~7時のケーマーナダさんの見習い出家の勉強でまさかおぼうさんになると10戒ではなく、119戒まであるなんて知らなかったです。そして見習い出家をしたら八資具をもって生活をするんだなと思いました。
5. そして、勉強しているとき衣をじっさいにきてたいけんできてよかったです。

知見虎太郎 (6年生) 愛知県

1. 功德行で参加させていただきました。久しぶりに参加者が30名を越えて、浄心庵シーマー、瞑想堂、敷地内では、お釈迦さまの教え、戒定慧を実践している瞑想者の姿をたびたび眼で観てとても嬉しく功德行を行うことができました。功德行のメンバーも年末年始に引き続き小学校6年生の男子2人に加え、新たに男性が数名増えて、スムーズに行うことができました。今回の瞑想会期間中には、ミャンマーとアメリカから来日された比丘様方のご説法をお聴きする、とても得難い機会、新月のサンガウポサタの儀式もありました。セヤードーの朝のご説法、夜もご説法をお聴きし、繰返しご説法をお聴きすることでご説法の内容も、深く理解できるようになりました。回向のご説法は、今迄以上に理解することができました。

・2人の小学生の男子は、前回にも増して仏教の信が強くなったように思います。瞑想会終了前夜、2

人の感想をお聞きしてケーマナーンダ比丘さま、吉田代表の勉強をととても喜んでいました。小学生の時代に仏教の勉強をでき、有分心に保存され、素晴らしいと思いました。功德をたくさん積み、回向でき、とても嬉しいです。

中村洋子 (62) 埼玉県

1. マハーシーお坊様のご来庵、大使ご夫人瞑想会参加、ウポサタの儀式、お食事ダーナのお客様と、とても内容の濃い功德行をさせて頂きました。また、子供たちの勉強、作務に頑張る姿は素晴しかったです。今回は特に最後まで無事に（自身が）終わられることを目標として参加し、無事終わられました。自宅へ戻った後も、法に守られるよう、精進できるよう、心が保てるよう、身体と心を観ながら自分で自分を引っぱっていきたい（自己を頼りに）です。

匿名 (56) 東京都

1. 最初と最後、作務で参加しました。今回は、大使様ご夫妻やお付きの方、小学六年生の子供たちや、そのご家族も参加されていました。最後の日の、朝の瞑想の時、セヤードーや吉田代表、瞑想者、作務の方々、瞑想を応援する為に宅配で送って下さる方々、浄心庵に関わる全ての人々の上に三宝の光があたたかくふり注いでいる様に感じました。感謝と恩でいっぱいです。

武藤芳美 (68) 東京都

1. 今回は途中参加の功德行になりました。ようやく、皆様のじゃまにならずに動けるようになったかなと思ったら、最後の日になりました。功德行の皆様の阿うんの呼吸というものが何となくわかりかけてきました。しかし、言葉によって気分が上がったり下がったりする事がよくわかり、自分の心を持ち直す事が、とりもなおさず、ヴィパッサナー瞑想でできた事は、嬉しい事でした。いつも、和やかな心で、周りの人と仲よく楽しく功德行を続けていけたらと思います。今日のこの気持を忘れずに持っていきます。

※その他お気づきの点

小学6年生の2人の子供の素直な心にふれて、将来が楽しみです。子供は宝物だと思いました。

N.Y. (75) 千葉県

1. 3泊4日の日程で作務に参加させて頂きました。

今回は思いがけず幸運にもマハーシー僧院の著名な比丘様お二人にお目にかかることができ、その上ご説法をお聞きする機会にも恵まれました。これもひとえにニャーヌッタラ大長老のおかげ様と感謝いたしております。

また、今日5/3は夕方より新月のウポサタの儀式があり、幸運が重なり喜びが生じております。ニャーヌッタラ大長老はじめ、ケーマナーンダ比丘様、吉田代表、佐竹様のおかげ様でたくさん功德を積むことができました。本当にありがとうございました。

石田美恵子 (61) 東京都