令和元年　夏期宿泊瞑想会に参加された方々の感想

令和元年 8 月 1 日（木）～8 月 18 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、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、延べ 108 名の瞑想者や功徳行者、参拝者が来庵されました。

瞑想期間中の、2019 年 8 月 15 日（木）満月のウポサタの日、この日はお釈迦さまが慈経を説かれた特別な日であり、また「終戦記念日」という特別な日でした。この日は、浄心庵シーマー（戒壇）において、特別な回向会が行われました。

2019 年 8 月 17 日（土）は、当会の大恩師バッダンタ　ウ　ニャーヌッタラ大長老の 65 歳のお誕生日でした。午前 7 時 30 分、浄心庵・瞑想堂において、参加者全員が集まり、すべての輪廻の苦しみから解放され涅槃へ至る八正道・戒定慧への実践の道を、大慈悲と叡智でお導きくださる大長老の限りない徳とご恩に心から感謝し尊敬合掌礼拝いたしました。

三宝と大長老をはじめとして、夏期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. 十日間の瞑想に入る前のオリエンテーションで、吉田代表は、大長老がミャンマー国を代表する大長老であり、23 年前に来日されるまでミャンマー国国立大学の教授の職に就いておられ、三学（経律論）の「経」がご専門で多くの学僧様を教化されていたこと、法を伝えるために教授の職を辞して日本に行くことを決意された時、大学の教授の方がたは皆別れを惜しまれ、多くの学僧の皆さまは、指導に長けた大長老にもっと教えていただきたかったととても残念な思いをされたことなど詳しくお話くださいました。個人面接では、その大長老からノートの書き方から懇切丁寧に教えていただきました。多くの優秀な比丘様を教化されてこられた大長老から、このように一から教えて頂くことのできる幸せを感じ、この機会を無駄にできない、また無駄にしては申し訳ないという心が生じました。三日目の面接の時、セヤードー、大長老は「戒定慧を実践して死ぬのが善いか、欲で死ぬのが善いか、よく考えて実践して」と教え戒めて下さいました。欲に流されがちだった日常を見通されてのことなのか、恥ずかしい気がいたしましたが、言葉の重さに圧倒され、実践へ向かう心が定まりました。大長老のご指導の下、三宝と大長老に体も心もお預けして、信をもってお釈迦様の教えを実践する時、はっきりと観えてくる世界があることを実感いたしました。今まで、表面的な理解しかしていなかった、ブッダの九徳の、ウィッザー サラナ（法を識り、識った通りに実践する）「明行足」の本当の意味の深さにほんの少しですが触れることができた気がいたします。法を体現されたお方がお釈迦様だったのだと、今更ながら確信致しました。「自分の積んだ功徳の波羅蜜と正智をもって輪廻を渡る。輪廻から出たいと積んだ功徳を、波羅蜜という。」最終日のお説法を忘れずに、日々精進して参りたいと念じております。瞑想者ひとり一人を応援し見守り、瞑想会を支えてくださった、ケーマーナンダ比丘、吉田正学女様、佐竹様、功徳行の皆さまに深く感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

2. 浄心庵での宿泊は、近くに大長老の波動を感じることができる最高の環境でした。

浅田朝夫 (61) 東京都

1. 精舎の皆さん、瞑想者、功徳行者、布施者の皆さんのお蔭で円成でき、感謝しています。長老から、歩く瞑想について、今回再び教えていただきました。行動前に自らの心の指向を観る、常に姿勢を正す、途中で止まって行動の善悪を調べる、などです。これらは歩く瞑想のみならず、日常生活にも適うものであり、精舎で慣らしておいて、これからも実行したい。この瞑想合宿中は、暑さが続いたにも拘わらず、続けられた。着替えを洗濯すると直ぐに乾き、充分な水分補給があり、睡眠時間を多くして暑さ疲れを回復させ、暑い時間帯には東の林の中を歩き、日が翳ってからシーマー（戒壇）内のベンチで坐った。今回は便秘薬を使わなくて済んだ。下腹部を冷やさないようにし、朝起き抜けに水をタップリ飲むなどしたことが好かったのかも知れない。
2. 相部屋のメンバーが居なかったので、悠ったりと過せた。夜も暑かったので、袋形シーツに入って、布団・毛布なしで眠れた。

Z.K.（79）神奈川県

1. 夏に入り、体調をくずしたまま、5泊6日といつもより少ない日数だったのですが、瞑想合宿に参加しました。6日間、乗り切れるか不安なまま、来る時も、とても疲れたまま浄心庵に入りました。しかし、いつも教え、戒めて下さる、恩師、ニャーヌッタラ大長老はじめ、吉田代表、ケーマーナンダ比丘様、佐竹様、一緒に瞑想して下さった善友の皆様、そして、いつも支えて下さる作務の方々の慈悲のエネルギーで、元気をとり戻し、5泊6日頑張ることが出来ました。また、今回は瞑想合宿では、初めて、大長老のお誕生日の前日の午後から、大長老のお誕生日の当日の午後迄と、わずかだったのですが、作務をさせて頂きました。初めての事ばかりなのでベテランの作務の方々が慈悲の心で、細かく教えて下さり、やり終えることが出来、とても喜びの心があふれました。大長老のお誕生日の食事の托鉢の時のお布施をさせて頂いたり、瞑想者の食事の用意や住居のそうじ等、少しでも関わりを持つことで、私が瞑想修行をさせて頂いている時、作務の皆さんは休む時間もおしんで一生懸命、こんな風に支えて下さったのかと、改めて、感謝の心で一杯です。ありがとうございます。心よりお礼申し上げます。そして、瞑想者が瞑想している姿を見て、作務で支えることのできる喜びを実感しました。また、少しづつではありますが作務に参加していきたいと思っています。大長老からは対機説法、朝の説法、お誕生日の朝の特別な説法、ウポサタの儀式とその後のシーマーでも瞑想したこと等、数え切れない得がたい法の楽を得ることが出来ました。このエネルギーは波羅蜜となり、涅槃への因縁となることでしょう。これも来なければ得られなかったことです。戻りましても、瞑想できる為にこのルーパを整えられるように守り、心身ともに充実した状態で瞑想合宿10日間にまた参加できるように、大長老の教え、戒めを素直に守り、精進して行きたいと思います。ありがとうございました。仏教に縁を頂いた、すべての出合いに感謝いたします。
3. いつも、細やかなお心遣いに感謝しています。初めて、作務に参加させて頂いて実感しました。これ程迄に心細やかに、慈しみの心で考えて支えて下さっているのだなあと、改めて感謝の心で一杯です。ありがとうございました。

S.O.（67）大阪府

1. 夏期宿泊瞑想会に参加させて頂き、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、瞑想修行者の皆様、作務の皆様、上座仏教修道会に有縁の皆様方に心より感謝し御礼申し上げます。皆様の積まれた功徳にサードゥ　サードゥ　サードゥ
今回は瞑想を５日間（4 泊）作務２日間（1 泊）させて頂き、自分の決めた功徳をすることができ、喜びの気持ちでいっぱいです。また期間中に満月のウポサタと、偉大な師であるニャーヌッタラ大長老様のお誕生日もあり、とてもすばらしい修行となりました。セヤードーが仰っしゃられたように、ダンマスカを頑張るように修行し、1 年１年自分の誕生日にも積んだ功徳で満足できるように、そして輪廻解脱のため、功徳を積むようにしていきたいと思いました。また作務をさせて頂き三宝をお世話する、修行者をお世話することで、喜びの心が生じ、とても有意義な時を過ごすことができました。これも先輩の作務の方々が明るく、優しく、明確に説明し、指示して頂けたからだと、心より感謝致します。皆様の功徳にサードゥ　サードゥ　サードゥ
3. 作務の方々に支えられ、瞑想させて頂けたことを今回、再確認することができ、本当にありがとうございました。再度、心より御礼を申し上げます。皆様の功徳に随喜させて頂きます。
サードゥ　サードゥ　サードゥ

Y.Y.（56）大阪府

1. 炎天下の中、作務の人ががんばられている姿を見て、「瞑想がんばらなければ」と身が引き締まりました。今まで作務の経験がないので、一度作務の功徳を積んだ上で、また瞑想合宿に参加してみたいです。瞑想がまた違ったものになるのでは、と思います。
2. 作務のみなさん、会員のみなさんのお陰で合宿を全うできました。ありがとうございました。今回参加人数が少なかったせいもあってか、とても快適にマイペースにすごすことができました。メンタルフレンドハウス 2 階にエアコンが付いていなくて幸いでした。もしエアコンがついていたら、浄心庵との気温差で、体がまいっていたと思います。
3. 食事の観を行いながら食事をすると、普段よりも少量しか体が受けつけないことに気がつきました。作務の方が作ってくださったものやみなさんからのダーナを残さなければならなかったのがしのびなかったです。

匿名（41）神奈川県

1. 今年も日常生活、家、仕事など諸々の執着から離れ、浄心庵にはいることが出来、嬉しく思います。セヤードーの法を聞き、理解し、瞑想実践することで、気付きがあり、今、今を正しく知ることの大切さを学びました。今回は特に歩く瞑想を細かく教えて頂きました。姿勢のとり方（腰、頭、胸、下がっている両手の重さの感じと両手の組み方）、歩きたい心を感じること等々。歩く瞑想の教えから、又瞑想の実践をすることによって、ナーマ、ルーパを知り、生じること、滅すること、又身体より心が先に働いていることを実感し、学ぶことが出来ました。今回も様々な学びがありました。これからも真理を学んでいきたいと思っています。
3. 心静かに瞑想をすることが出来ました。吉田様はじめ、功徳行者の、石田さん、熊谷さん、大竹さん、有り難うございました。

K.N. 東京都

1. 神宮駅から、K.N.さんと一緒に鹿島灘駅へ着き、宗徹さんの迎えの車で、浄心庵へ、いつも乍らの行き届いた清らかな宿と、暖かな功徳行の方々が迎へて下さいました。セヤードーの話の中で、あなたは功徳を沢山積んでいるから、四悪趣におちる事はないと云われ、功徳のエネルギーという言葉で、はげまされました。ヴィパッサナー瞑想修行を沢山積むように指導されました。心がおだやかになり、進むべき方向が分かりました。死に対しても心構えが分かりました。死を恐れないですみます。ありがとうございました。
2. 功徳行の方々の暖かなまなざしにいつも心からの励ましを感じております。深く感謝申し上げます。皆様方の御健康とお幸せを心より念じております。

匿名 千葉県

1. 仕事で、夜からの参加となりましたが、少しの瞑想の後、すぐにセヤードーが面接をして下さり、日常から離れてヴィパッサナー修行（実践）をする者としての自分に切り替えることができました。例え遅れようとも、万難を排してでも、浄心庵で学ぶことの貴重さ、意義の深さ多さを思えば、参加するべきであり、今回も来られて本当に良かったと思っています。正しい瞑想の方法や他では聴けない仏様の説かれた様々な真理や、智慧にも段階や種類があること etc･･･ここにはとても書ききれない仏教の深さや広さ、そして高さ、今回は特にしっかりと心に沁みました。全ての関係各位に御礼申し上げます。
2. お食事は毎回、美味しくいただきました。一日２食でもまるで不足はなく、量も充分でした。
ありがとうございました。

K.S.（57）茨城県

1. 今回も参加する事ができて良かったです。なかなか、心の勉強をする機会ってないと思います。
少しずつでも自分を見ていく事が出来たらと思います。ありがとうございました。

M.K.（65）千葉県

1. セヤードーから、歩く瞑想（ヴィパッサナー瞑想）を細かく教えていただき、身体のバランスが整い、心が静かになる、という貴重な体験をさせていただきました。家でも、できるよう努力していきたいと思います。
2. 快適でした。ありがとうございました。

T.G.

◎以下は瞑想者のお世話を功徳行として行いながら瞑想された方々の感想です。

1. 今回の宿泊瞑想会の期間中も心に残る尊い儀式がありました。
8/12（月）の礼拝後に、8/11（日）病気で亡くなられた当会と関係の深い沼田様の回向会がありました。セヤードーから生前の沼田様の尊いご活動をお聴きし随喜しました。そしてセヤードーのお導きで自分の積んだ功徳を回向することができ、とても嬉しく思いました。
8/15（木）満月のウポサタの日は午前7：30から満月のサンガウポサタの儀式がありました。この日は終戦記念日でもあり、セヤードーは慈経などを唱えられ、最後に戦争で亡くなられたすべての生きとし生けるものに積んだ功徳を回向しました。私たちはセヤードーから回向の仕方を教わり、今は意味も解りきちんと回向することができます。自分も亡くなった後は生きている方からの回向を受け取ることができるので幸せです。
8/17（土）はセヤードーの65歳のお誕生日でした。今年も尊いご説法をお聴きしました。昼食の時間バーワナーハウスは瞑想者、お食事のお布施にご来庵された方、功徳行者全員で 30 名の満席となりました。たくさんの方がお祝いにいらっしゃり、また参加できなかった方からもお布施がたくさん届きました。
今回も新しい功徳行者の方が増えました。10日間宿泊瞑想会で慣れている方が、瞑想者と功徳行者を交換で参加することができることは善いことだと思います。一緒に功徳を積むことができ嬉しく思いました。毎日功徳行終了後には瞑想の時間も取れました。日没後の法友とのシーマーでの瞑想は、心地良く、集中ができました。特に満月のウポサタの夜は強いエネルギーを感じました。今年の夏は前半猛暑で体調管理が大変でしたが、私も含め皆さま決めた通りに波羅蜜を積み、たくさんの功徳を有分心に保存し、たくさんの法の土産を持ち帰る事ができたと思います。サードゥ　サードゥ　サードゥ。
セヤードー、お寺の皆さま、関係のある皆さま、ありがとうございました。

中村洋子（62）埼玉県

1. 今回、功徳行に3日、瞑想に3日参加させて頂きました。終わってみるとどちらもあっという間だったという感じがしています。しかし、どちらも瞬間、瞬間、真新しい気持ちで行うことができ、身体は疲れますが、充実した日々を過ごせました。功徳行では、途中、お客様が来たり、食事の内容が変わったり、急な変更が多々ありましたが、その都度、心を立て直して、注意深く物事にあたるように努力しました。なんとかやり終えられてよかったです。大変だなと思うこともありましたが、そんなときは心身を観察するいい機会です。よい修行になりました。セヤードー、お寺の皆さん、今回も受入れて頂いて、ありがとうございます。また、功徳行の皆さん、瞑想者の皆さん、共に修行できたことをうれしく思います。今回積んだ功徳を生きとし生けるものに回向いたします。ありがとうございました。

白洲裕之 (32) 神奈川県

1. セアドー、ケーマーナンダ比丘、瞑想者のみなさんのために朝と昼の食事の準備をしたりと家族３人と虎太朗君で作務の功徳ができたことを嬉しく思います。

子供２人が皆さんのために行う作務の功徳、昼３時から４時に吉田さんによるお釈迦様の教えの勉強、ケーマーナンダ比丘による６時から７時までの講義、二人の感想文の発表会を開催していただいたことがとてもありがたく、この二人がとても幸運で、その姿を見ているこちらがとても嬉しい気持ちになりました。

８月１５日から１７日までは瞑想者となり、１日目２日目は心が散乱して落ち着きませんでしたが３日目には禅定が出るようになりました。

前回２回の合宿では家族３人と虎太朗君との参加で功徳を積むことができましたが、今回は虎太朗君の家族が来庵して一緒に功徳を積むことができたことを本当に嬉しく思います。

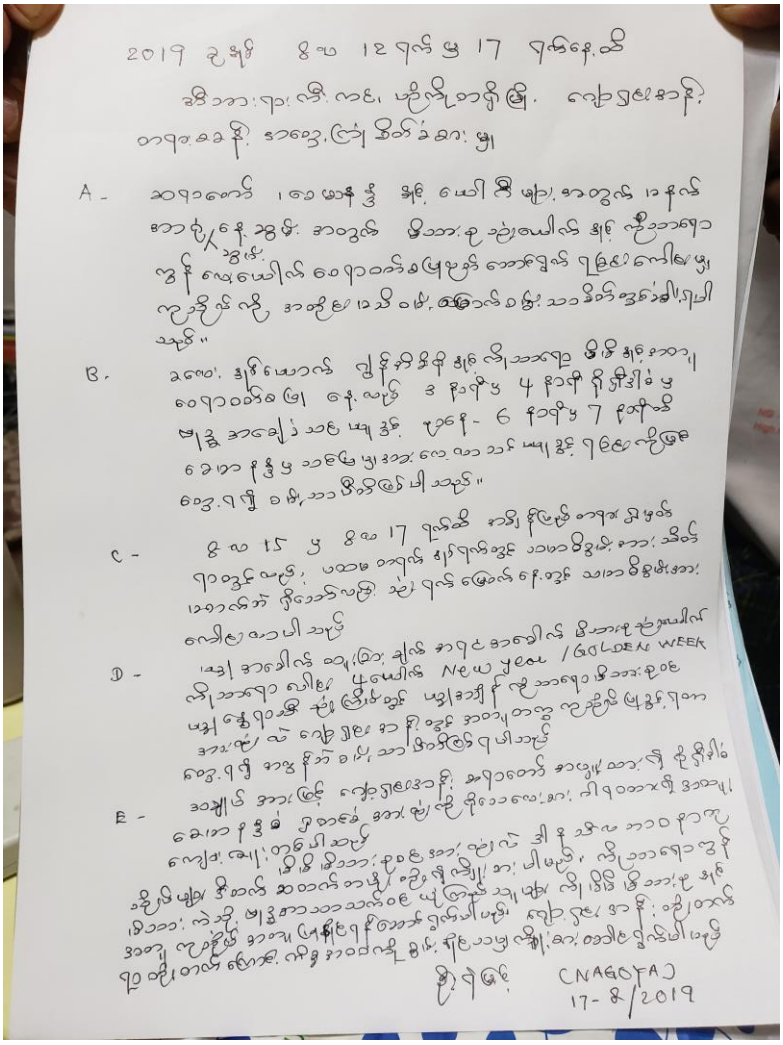
浄心庵のセアドー、ケーマーナンダ比丘、吉田さん、宗徹さんには尊敬の意とたくさんの感謝の気持ちでいっぱいです。

自分の家族は、これからも布施の功徳、戒律を守る功徳、瞑想の功徳、作務の功徳をたくさん積むことができるよう努めたいと思います。

虎太朗君の家族のように仏教を信じる人をより多く、浄心庵で一緒に功徳を積むことができるよう、働きかけていきたいと思っています。

浄心庵の繁栄のために私達家族ができることをこれからも努力してきたいと思います。

MAUNG YE MYINT（64）愛知県



1. 今回の瞑想会には、前回、前々回と同様に主人と息子、そして息子の友人と共に家族で参加させていただきました。

滞在中の前半は私が瞑想を、主人が作務をさせていただき、後半は交代して子供たちの世話をしつつ、瞑想も作務も行うことができて、おかげさまで今回も盛りだくさんな貴重な体験をさせていただきました。

瞑想は暑さとの闘いで瞑想堂で座って集中することが難しく、今回は外の日陰や朝夕の涼しい時間に、ベンチで座る瞑想をしたり、立つ瞑想、歩く瞑想を外の風に吹かれて行うことをたくさんしました。

「動」を伴う瞑想はとても集中ができ、禅定が高まる感覚がわかります。

外で行った後に瞑想堂で座る瞑想を行うと良い状態の瞑想ができるという好循環も体感しました。

作務は功徳行というとおり、自分の行う作業の一つ一つが功徳なんだという実感を持つことができました。

自分一人の功徳行でなく、作務のみなさんと一緒に作業を行うことにより、より大きな功徳を皆さんと一緒に積むことができるという喜びもあるというのが瞑想合宿における作務の醍醐味だと感じます。

これらを子供たちにも実感してもらえるように一緒に作業しながら伝えたいと思います。

そして、今回の合宿では、とても喜ばしいことがありました。

今回、合宿３回目の参加となる息子の友人が、これまでに体験した浄心庵での出来事、お釈迦様の教えを自分の家族に話してきたことが起因して、遠方にもかかわらず、御両親と妹さんが来庵して３日間滞在されるという好機に恵まれました。

これまでにお釈迦様の教えに無縁であったご家族が、私たち家族と共に合宿に参加した息子の影響によって浄心庵に来庵してそれに触れる機会を迎えることができたことを、本当に喜ばしく思います。

彼が合宿を希望し、初めて参加する為に御両親に承諾をいただく際には仏教に携わることに対するご理解をいただけるか否かを懸念しましたが、子供たち自身が楽しそうにお釈迦様の教えに触れて実践している姿に安心して頂いており、安堵するとともに学ぶ機会にご理解いただけたことをとてもありがたく感謝の念が生じました。

子供たちが朝の礼拝をする姿、皆さんと作務のお手伝いを行う姿、吉田代表の子供たちに向けての「お釈迦様の教えの実践法」講座、ケーマーナンダ比丘の講義を楽しんで受講させていただいている姿を見ていただき、私が多くを語らずとも浄心庵で子供たちがたくさんのことを吸収しているとご理解いただけたのではないかと思っています。

御両親、妹さんご自身も作務の功徳行、比丘様への食事の御布施、朝の礼拝、吉田代表の講座に特別参加させていただいたりと浄心庵でお釈迦様の教えに触れる生活を体験してこれまでに息子さんが身につけたことを共感いただけたので本当に良かったと思います。

妹さんからは帰り際、浄心庵の生活が楽しかった旨を伺い、嬉しく思いました。

私ども家族のみならず、新しい家族も迎え入れていただいたのは、

セアドー、ケーマーナンダ比丘、吉田代表、佐竹さん、瞑想者、作務の皆様の御厚意に他なりません。本当にありがとうございました。

これからも家族で日常でもお釈迦様の教えと瞑想を実践し、智慧の増大および心の平穏を保つことができるよう努めたいと思います。

いつも心にお釈迦様の教え、セアドーのお言葉、吉田代表のサポート、浄心庵でご一緒した皆様の思いがあることを嬉しく存じます。
ありがとうございました。

道上かおり（48）愛知県

1. セヤードーの日本での23回目の誕生日という特別な日に参加できて、幸せでした。今回は瞑想の方が少なく、お陰で、私も瞑想に参加させて頂きました。セヤードーより歩く、立つ瞑想を初心から教えて頂き、新しい発見がありました。ミャンマー大使御夫妻にお会いできました事も大きな喜びです。波羅蜜と功徳という課題も頂きました。今後の私の目標になります。功徳行の方たちの暖かさと優しさにいつも心が洗われます。ありがとうございました。
2. お世話して下さった皆様のお陰で、台所、寝室、お手洗等々清らかで、気持のよい場所でした。

匿名　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。