

令和2年・年末年始10日間宿泊瞑想会に参加された方々の感想

令和元年12月27日（金）～令和2年1月5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。瞑想期間中に、今回は九州、関西、関東、日本在住のミャンマー人の方々も含め、延べ55名の瞑想者や功德行者、参拝者が来庵されました。

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. 瞑想に8日、作務に2日参加させて頂き、自分の心が見えるようになりました。それはよい思いが生じると次にその欠点を探るような疑いの思いが生じるものでした。この為に自分自身のこともまわりのことも、よいことをよいと認めないようになり、喜びの心でものごとを行うことを困難にしてきたと思います。この原因は誉めない主義で育てた母、母親の愛情を知らずに少数派にくみすることに存在価値を見い出す父、自分の素直な心に忠実でいらなかった自分の心の弱さにあったと思います。唯物主義の現代の日本特有とも思われる現象に、セヤードーは、そのことに対する良い悪いの判断は下さず、常にお釈迦さまの教えを伝えてどうすべきかを教えて下さいました。

ナーマを理解する迄10年以上かかりましたが、今回は自然に入り込む自分の判断や作為を排除して、セヤードーのおっしゃるとおり、ありのままを観る端緒を得、自分の心に気づくことができました。

無明の私を根気強く導いて下さった三宝、得がたい聖者・八正道の指導者であるニャーヌッタラ大長老の徳と恩、慈悲に感謝申し上げます。また、慈悲の心で私に接して下さいました吉田代表をはじめとする上座仏教修道会の法友の皆さまに感謝申し上げます。最後のご説法で、在家信者・実践者・ウパーサカ、ウパーシカのご説法は私を含む参加者へ末永くお釈迦さまの実践をするようにという慈悲の心と受けとめました。このとおりに、ウパーサカとして実践して自分の心を素直にし、上の段階を目指したいと思います。

2. シーマーの見える部屋を一人で使わせて頂き、いつも瞑想できる環境を与えて頂き感謝しています。作務の方々も寒い中ありがとうございました。
3. 12月30日、母の命日から元旦にかけて、ケサラ大長老へのお布施と作務の功德を積ませて頂きました。ありがとうございました。

坂野斎（58）山梨県

1. 今回の瞑想会に参加した以前にも違うテーラワーダ仏教の宿泊瞑想会にも参加して来ましたが他の所と違うのが面接の長さです。他の所は個人で聞きたい人がいればそれに応じていくつかの質問に答えていくのですが、ここの面接（対機説法）は30分と時間も長くて適確に今の智慧の段階やアドバイスがありとても良かったです。この10日間を無事に終えられたのもみなさまのご協力が

あつてこそだと思います。本当にありがとうございました。

2. 礼拝や瞑想時間の長さが良かったです。

M.Y. (32) 熊本県

1. 今回は、3泊4日すべて瞑想で参加させていただきました。功德行者で入ってくださった皆様に感謝申し上げます。

(1) 対機説法では、お釈迦さまの片腕のモッガラーナ尊者が最後をどのように迎えられたのか、

また、お釈迦さまがヴェーサーリーの街を去られる時のご様子について、今まで長く疑問に思っていたことを思い切って伺いました。大長老は、全て明解に説いてくださり、私の思い違いを教え戒めてくださいました。お釈迦さまのヴィパッサナーの力・観察洞察の威力にあらためて驚くと共に、これまでの疑問はきれいに無くなりました。

(2) 今回瞑想で参加させていただいて、お釈迦さまの説かれた法・ダンマは、実践していると実証される教え（サンディッティコー）であることが思い起こされ、実践への意欲が高まった気がいたします。

(3) チッタ・スカ「心の楽」のお説法は、何度か伺っていましたが、またあらたな発見・気づきがありました。お釈迦様の教えは大変に深く、智慧が増大すると、増大した分だけ新たな気づきが得られるのではないかと思います。大長老のご指導を賜る前、または初めの頃は「分かっている」「当たり前だ」と、素通りしていたのかもしれません。

セヤードーは、朝のお説法で優婆塞（男性信者）優婆夷（女性信者）のあるべき姿を説いてくださいました。法を実践して分る在家信者・ダンミカをお手本として、日々精進して行きたいと思っております。

2. 全て整った、完璧な環境でした。本当にありがとうございました。

浅田朝夫 (61) 東京都

1. 令和に変わり、最初の年末年始の宿泊瞑想会も、おだやかなお天気に恵まれ、10日間、元気に過ごす事ができました。恩師であるニャーヌッタラ大長老、吉田代表、ケーマーナンダ比丘、佐竹さん、そして作務の皆様、一緒に瞑想させて頂いた善友の皆様、上座仏教修道会を支えて下さっている会員の皆様、心より感謝申しあげます。

今回は元旦の朝の説法をお聞きした時、「もう死はそこまで来ている。時間がない。時間がない。」と、老いていく自分をみて、思っていました。長老の説法で、「今、今この瞬間、ただやるべき事をやるだけ。」と再確認しました。あるのはこの瞬間のみです。ただ、智慧とともに成る心で、身・口・意を守り、今今のやるべきことをやっていく努力をしていくつもりです。日常生活に戻りますと、また仕事も始まります。長老の教え、戒めを素直な心で実践していきたいと思っております。自分の積んだ功德を支えに精進して参ります。皆様がお健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。喜びの心とともに帰ります。

2. いつも細やかなお心づかいに心より感謝しております。宿泊場所から、食事にいたる迄、私達が瞑想が出来るようにとの皆様の慈悲のお心をひしひしと感じます。作務の方々をはじめ、今回も小さな潤一郎君、虎太郎君も心よりありがとうございます。

1. 今回も宿泊瞑想会に参加させて頂きありがとうございました。セヤードー、ケーマーナダ様、吉田様、佐竹さま、瞑想者の方々、作務の方々、会員、有縁の皆様に心より感謝申し上げます。サードゥ、サードゥ、サードゥ

今回の瞑想会では識は無我なんだと実感することができました。(食事の時に舌識をみて) nāma と rūpa の世界がセヤードーに教えて頂き、段々とはっきりとわかるようになりました。ヴィパッサナー瞑想することで心にとけている心所を弱めたり強めたりすることができるのもわかりました。煩悩を弱め、智慧、慈悲喜捨の心を育てていき、いつか煩悩の輪転を智慧で断ち切れるように今後も精進していきたいと思いました。先生であるセヤードーに出会い、お釈迦さまの教えを教えて頂けることは心からの喜びです。この法喜を七覚支にまで育てるよう、Vipassanā 瞑想を実践していきたいと思います。苦しみの世界から解脱できるよう、また新たに決意のできた年となりました。本当にありがとうございました。支えて下さった皆様のおかげです。

サードゥサードゥサードゥ

2. 優しいお食事で nāma が喜び、rūpa の栄養となりました。ありがとうございました。慣れた修行者が少しですが作務を分担できて良かったです。

Y.Y. (56) 大阪府

1. 5 年ぶりに 10 日間宿泊瞑想会に瞑想者として参加でき功德行での参加とは違った喜びがたくさんありました。毎日 3 時間近くシーマーの中に入り、礼拝～慈経を唱え回向をしたり、坐る立つ歩く瞑想をたくさんできました。色々な隨念もできました。ナーマルーパ地水火風、ヴィパッサナー瞑想の功德をたくさん積むことができたと思います。セヤードーの朝の説法もとてもすばらしかったです。面接での対機説法では、自分では怒りや慢ではないと思っていたことが、これもそうなんだとわかり、生滅を觀察洞察していくなかで徐々に少なくなっていく様子がわかりました。久しぶりの法友との瞑想は、善いエネルギーをたくさんいただきました。毎日毎日淨らかな心、喜びの心で善い新年を迎えることができました。このエネルギーで家に帰ってもヴィパッサナーで淨らかな喜びの多い一年としたいと思います。セヤードー、吉田代表、お寺の皆様、瞑想者の皆様、作務の功德行、応援をして下さった皆様、ありがとうございました。
2. 前回の各自のトイレそうじに加え、今回から慣れている瞑想者が順番で風呂そうじも行うことになりました。あうんの呼吸で玄関そうじ、ポットの水入れ、片づけ、ストーブ etc. 気持ち良く作務の功德も積むことができ、嬉しかったです。

中村洋子 (63) 埼玉県

1. 瞑想に集中するための環境が整っていて、雑念少ない状態で実践できました。なるべく多くの時間、瞑想できるような、セヤードーからのご指導を受け、足や肩の痛み、心の変化に自分で落ち着いて対応することを学びました。日常生活に戻ってからの実践に多少の不安もありますが、セヤードーによるこの 10 日間があれば何も問題ないとお言葉をいただき、気持ちを新たに、続けてい

きたいと思います。

2. お寺の皆様を始めとし、作務をしてくださった皆様の、細やかなお気遣いにより、快適な宿泊でした。ありがとうございました。

大澤朝子 (59) 東京都

1. お正月を浄心庵ですごすという貴重な体験をさせていただきました。セヤードーのお導きのお陰で、歩く、立つ、座るの瞑想だけではなくメンタルフレンドハウスに帰ってからの日常動作（お風呂、トイレ、歯みがき、就寝、着がえなど）でも気づきを絶やさずに瞑想に24時間努めることができました。やっと仏道の入口に立てたような気持ちです。
2. 毎回の食事で量を配慮してくださり、ありがとうございました。瞑想中作務の方々のお気遣いを思いおこすたびに、「もっとがんばらないと！」と奮起することができました。今回、ミャンマーのご家族の方々がお布施された食事をいただいた時、苦随観、無我随観、無常随観をすることができたような気がします。ヴィパッサナーで観るという修行ができた素晴らしい食事体験でした。
3. すばらしい環境を用意してくださり、ありがとうございました。作務のみなさん、ありがとうございました。サードゥ,サードゥ,サードゥ。5月の連休の合宿も作務もしくは瞑想者、何らかの形で関わりたいと思っています。

Y.O. (41) 神奈川県

1. 今回の合宿に参加させて頂いて、とてつもない智慧を知り得ることができました。今まで生きてきて、靄がかっていたもの、行き辛さを感じていたものが、ぱあっと捌けて、10日間が過ぎ去った今、本当に晴れ晴れとした喜びの気持ちでいっぱいです。お釈迦さまの説かれた名と物質、生から滅へ止めることができないこと、そして何よりも三宝に帰依し、真理を理解することがどんなに大切なことかを、ヴィパッサナー実践も含め、セヤードーのような偉大な方に毎日対機説法して頂けたことが、今でも信じられない位幸運であったと身にしみています。びっくりする位慈悲深い方でした。吉田代表をはじめ、浄心庵精舎の方々、作務の方々、瞑想者の方々のお心遣いもとても暖かく、お陰様で一層瞑想を頑張ることができました。このような完璧なところが存在しているなんて、本当に驚きですが、自分がここまで到り着けた幸運にもびっくりしています。日常生活に戻っても、ここで得たものを実践していきます。本当に有難うございました。
2. 全て整っていて、清潔で、とても快適に過ごせました。

出村悠 (30) 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. 2日間のお寺の作務の仕事は楽しかったです。回数を重ねるにつれ、仕事の種類を覚えたり、仕事自体に慣れたり、また同じく功德行をされる方々と親しくなり仕事が分かるようになり益々楽しくなってきます。次回もまた功德行をさせて頂きたいと思っています。普段の生活では学ぶ機会が少ないお料理や盛り付けの仕方など日常生活で活かせる様な事柄も多いです。自宅でも職場でも心をこめて色々な仕事をやっていきたいと思います。夜の説法～心の楽は素晴らしかったです。自分の心を楽しむ方法や例え、悪い対象に向かった場合でも直ぐに気付いて良い対象に心に向けること、お釈迦さまが自らお説きになった法の楽（ダンマスカ）についての一夜賢者経など真に仏教のエッセンスと言えるものでした。この教えを依りどころとして毎日少しずつでも実践していきたいと思っています。セヤードー長老を始めとしてお寺の皆さま、瞑想者の皆さまそして一緒に作務をしてくださった皆さまに感謝を申し上げます。

N.H. (56) 東京都

1. 今回、冬の期間の7泊8日は功德行者としては一番長い日程でした。不安もありましたが、参加されたメンバーで智慧と力を合わせ、いくつか抜けていることもあった中、終了でき、達成感を感じています。いつもは見えない、はあくしていないことを、いろいろ確認することもでき、勉強になりました。今回の経験を次の機会に生かしたいと思っています。
 3. 夜は仕事も早めに終わり、就寝も早めにさせていただいたので、とても元気に動くことができました。
- また、皆さん、個々の向き、不向きを観て、役割りを決めることが大事であると思いました。

匿名 東京都

1. 瞑想会の初日1泊と最後1泊計2泊作務をさせていただきました。今回は静かな雰囲気の中で気持ちよくできました。なによりもセヤードーの大慈悲に感謝です。いつもすばらしい説法をいただきありがとうございます。世俗から離れて自分の心が浄らかになっていく喜びといかに煩惱は強く気を付けなければと思いました。セヤードー、吉田代表、ありがとうございました。

熊谷寿子 (62) 千葉県

1. 1泊だけ、作務で参加しました。年の初めに浄心庵へ伺いますと、今年も始ったんだと思います。浄心庵へ来ますと、在家の生活との差がよくわかります。セヤードーが説法で、自分の積んだ功德を頼りにしてと言われましたが、功德を積むことだけが、自分も、自分のまわりの人々も楽になると思います。頼りにできるのは、自分の積んだ功德だけだと思います。

武藤芳美 (68) 東京都

＊ 以下は瞑想者のお世話を功德行として行い、仏教と学校の勉強をしながら修行された子供たちの感想です。

お釈迦様の教えの実践法 仏暦 2563 年 令和 2 年 西暦 2020 年 1/3 感想文

・自分はこの 7 日間でとても大切なことを学んだと思います。このこうぎは 5 回しか無かったけれど、この 5 回だけでもとてもよかったと思っています。今回のこうぎでは、14 のふぜん心を学びました。始めはなかなか無いような心ばかりだったけれど学ぶにつれて自分にもある心がいくつか出てきたのでおどろきました。吉田さんの話を聞くと、お釈迦さまは今のいっしゅんいっしゅんやいっしゅんのその間までも気づいていたと聞き、改めてお釈迦さまのすごさをまた新しく知りました。その 14 のふぜん心を無くすためにはその、気づき、が必要で、そのためには努力しないと、できないということも学びました。今回学んだ 14 のふぜん心のものにも一つ一つしっかりとした意味があり一つの心が出るとまた他の悪い心が出るというれんさが起こるとさらにいかりや悪い心が出てしまうからそのれんさが起こる前に気づいて直せばいいというのも学びました。けれどもその気づきが簡単そうに聞こえるけれどもそれがとてもむずかしくて今みんなはその心をなくすためにがんばっていることも知りました。それを聞く前は、こんなのできるかな…と不安でしたがみんながやっているということを知ってそんな不安はなくなりました。自分もその気づきを意識して生活することを心がけました。すべてをなくすことはできないので少しでもいいからその悪い心を無くしていきたいと思いました。

---じょうしんあんについて-----

・ここにきて久しぶりに夜の説法を聞いて知識がさらに増えました。朝の礼拝時間は、めいそうが始まる前に、いつも先に帰っているけれど新年のときにめいそうしたらこうぎの時とちがってふんいきがちがくてさらに集中できました。夜の説法で体を楽にするには、食べるときのめいそうのし方などを聞けてうれしかったです。今までセヤードーのすごさは知っていたのでいいですけどもっとくわしくはしなかったののでいつか聞こうと思っていたけれど忘れてしまて言えませんでした。ですけど、吉田さんの話を聞いてこんなにもすごい人がこんなに近くにもいると考えると信じられないくらいです。これからもこのかんきょうを大切にしていきたいです。

道上潤一郎（小学生）

お釈迦様の教えの実践法

ぼくは、この 10 日間いろいろなくどくをえてたくさんエコーが出来ました。そして、新しくなった事は、14 の悪い心です。ぼくは、教えてもらった時、あたりまえのような悪い心とおどろくような悪い心があり、とても、勉強できてよかったです。そしてこのような勉強は他の場所では、教えてもらえず、セヤードーのようなおぼうさまにも会えず、瞑想のやりかたもわかりません。ここは、いるだけでとてもいい気がして、そして、悪い心は、気づいてなおせるのです。すごい良い事を教えてもらい、よかったです。

そして、瞑想は、しずかな所でやると、心がきよらかになりとてもいいきぶんになり、いいけいけん

が出き良かったです。そして、礼拝を口から声を出してとなえることが、ここでは出来るので、とても良かったです。そして、サムのしごとがいちばん楽しいです。食堂でおぼえた事が家でもできるので家でもくどくがつめて、うれしいです。これからもお釈迦さまの教えがつづいてほしいと思います。

知見虎太郎（小学生）

※ 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。