

ヴィパッサナー瞑想コース申込書

京都ダンマバーヌ Kyoto Dhamma Bhanu

(こちらの申し込み用紙で千葉のセンターのコース申し込みはできません)

このコースを申し込むにあたって、以下の3つのステップに従ってください。

1. このページを熟読してください。コース中に従わなければならない瞑想法の紹介とコースの規律が書かれています。
2. 以下のページの申込書に、正直にすべてを記入してください。
3. 連絡先が正しいことを再度確認してください。

瞑想法について

ヴィパッサナー (Vipassana) はインドにおける最も古い瞑想法の一つです。長い年月の間に失われていましたが、2500年前にゴータマ・ブツダによって再発見されました。ヴィパッサナーとは、「物事があるがままに見る」という意味で、自己観察によって自己浄化を行う方法です。まず心を集中させるために、自然な呼吸を観察することから始めます。そして研ぎ澄まされた心で、精神と肉体が常に変化しているというその性質を観察し、無常、苦しみ、そして無我という普遍的な真実を体験を通して学んでいきます。体験を通して真実を学ぶことが、心の浄化につながるのです。この道のりの全ての過程(ダンマ Dhamma)は、普遍的な問題に対する普遍的な解決法であり、宗派や宗教とは一切関係がありません。そのため、人種や社会的地位、宗教を問わず全ての人々が修行でき、時や場所も選びません。そして、どの人々も等しく恩恵を受けることができるのです。

ヴィパッサナーは:

- 盲目的信仰による宗教儀式ではありません。
- 知的、哲学的な娯楽ではありません。
- 休息による癒し、休暇、社交のための場ではありません。
- 日常生活における試練や苦悩からの逃避ではありません。

ヴィパッサナーとは:

- 苦悩を根絶するための実践法です。
- 人生において直面する困難や問題に、冷静でバランスのとれた態度で対処することができる心の浄化法です。

- 個人が社会に積極的にかかわり貢献するための、生きる技です。

ヴィパッサナー瞑想法は、真の解放と完全な悟りという究極の精神的目標を目指すものです。瞑想の目的は、肉体的な疾患の治療ではありません。しかし心の浄化によって、精神に起因する様々な病が完治することがあります。ヴィパッサナーは、すべての苦悩のもとになる3つの要因-欲望・嫌悪・無知-を根本から取り除きます。修行を続けることにより、心地よい感覚および心地の悪い感覚に心を乱して無意識に反応することで心につくり出された縛り目を解き、日常生活でのストレスや緊張をなくしていきます。

ヴィパッサナー瞑想はブッダによって説かれたものですが、仏教徒だけのものではありません。この瞑想法を実践するために「改宗」する必要もありません。すべての人間に共通する問題を解決するための方法は、誰にとっても役に立つものです。世界中でさまざまな宗教・宗派の人々がヴィパッサナーの恩恵を受けており、この技術が個人の信仰と対立しないことを証明しています。

瞑想と自己修養

自己観察による自己浄化の過程は確かに簡単なものではありません。大変な努力が必要です。自分自身の体験を通じて「理解する」には、自分自身で努力するしかありません。誰一人として代わってくれる人はいません。そのため、ヴィパッサナーは進んで真剣に努力し、規則を守ることのできる人たちのみ行うことができます。そのため、ヴィパッサナーにおいて、規則はなくてはならない要素なのです。

無意識の心の最も深いレベルを観察し、そこに根差すコンプレックスを根絶する方法を修得するには、10日間はとても短い期間です。そのため、社会から完全に離れ、継続して修行を続けることが成功への鍵となります。規則はすべて実践面を念頭において作成されています。指導者やコースマネージャーのためでもなければ、伝統や慣習、宗教への盲目的信仰などの否定的な表現でもありません。この瞑想法は長年にわたる先人達の経験に基づいており、科学的かつ合理的です。規則を守ることで瞑想に適した雰囲気を作られ、規則を破ると雰囲気は台無しになってしまいます。

コース期間中は、10日間ずっとセンター内に留まらなければなりません。規則をよく読み、理解しておいてください。規則を誠実にしっかりと守る気持ちのある人だけがコースに参加することができます。精一杯の努力をする覚悟のない人がコースに参加することは、単に時間の浪費となるだけでなく、真剣に取り組んでいる他の人たちの邪魔することになります。コースに参加する生徒は、「規律を守ることができずに途中でセンターを出ることはとても不利益なことであり、賢明ではないこと」を理解しておく必要があります。何度注意しても規則に従わない場合は、とても残念なことです。センターからの退去をお願いすることになります。

重度の心的疾患者

重度の精神疾患のある方が、瞑想によって病気の治癒を過度に期待してヴィパッサナーのコースに参加されることがありました。しかし、極端に精神のバランスの乱れている人や病気の治療を重ねてきた人が参加されても、瞑想指導にしたがって修行することはむずかしく、10日間のコースを終えることさえ無理な場合がほとんどです。コースは医療の専門家ではなく、一般のボランティアによって運営されているため、重度の疾患のある患者を正しくケアすることはできません。ヴィパッサナーは有益な瞑想法ですが、医学的治療の代替法ではありません。そのため重度の精神疾患のある方のコースへの参加はお勧めすることはできません。

コースの規律

ヴィパッサナー瞑想法の基礎は、シーラ (sīla) – 道徳律です。シーラは、サマーディ (samādhi) – 精神集中を発達させ、パニャー (paññā) – 洞察の智慧は、精神の浄化によって到達されます。

シーラ(道徳律)

ヴィパッサナーコースに参加するすべての生徒は、コース中、次の五つの戒律を厳格に守らなければなりません。

1. 生き物を殺さない。
2. 盗みを働かない。
3. 一切の性行為を行わない。
4. 嘘をつかない。
5. 酒・麻薬の類を摂らない。

(S.N. ゴエンカ氏またはアシスタント指導者が参加するコースを修了した)古い生徒は、次の三戒も守ります。

1. 正午以降、食事を摂らない。
2. 踊りや歌などの娯楽を避け、装身具などで身を飾らない。
3. ぜいたくな高い寝台で眠らない。

午後5時のティータイムには、古い生徒はミルクの入っていないお茶、または果物のジュースをとり、六番目の戒律を守ります。新しい生徒はミルクの入ったお茶と果物をとることができます。健康上の理由からこの戒律を守れない古い生徒は、コース前に指導者の許可を得てください。七番目と八番目の戒律は全員が守ります。

指導者と瞑想法に従う

生徒は、コース期間中、指導者のすべての説明および指示に従うものとします。指導者の指示に従って、指示の内容に何かを付け加えたり、無視することなく、規律を守り、瞑想を行います。これは、盲目的な服従ではなく、その内容を理解した上で行われなければなりません。信頼の態度があってはじめて、心から精一杯努力することができるのです。指導者および瞑想法への信頼は、瞑想の成功に不可欠です。

宗教儀式や祭式、その他の瞑想法

コース中は、祈禱、礼拝、または宗教儀式（断食、お香を炊く、数珠の使用、マントラを唱える、歌や踊り）は一切行うことができません。その他の瞑想法や治癒法、および精神的な修行も中断してください。これは他の瞑想法や修行法を非難するものではなく、ヴィパッサナーの瞑想法を公正に判断するために必要となります。

ヴィパッサナーを意図的に他の修行法や瞑想法と混用することは、瞑想法を学ぶ妨げになるばかりか、逆効果となることもあります。指導者から繰り返し指導を行ったにも関わらず、この瞑想法を他の儀式や瞑想法と故意に混用して、自らに害を与えた生徒もいます。疑惑や混乱が生じたときは、指導者に相談して問題を明白にしてください。

指導者との面談

指導者への面談は、正午～午後1時が個人面談の時間となっています。また、午後9時～9時30分まで、瞑想ホールで質問をすることもできます。ただし面談と質問は、瞑想法について、または夜の講話に関する質問のみを受け付けています。

聖なる沈黙

すべての生徒は、コースの開始から最終日の午前中まで聖なる沈黙を守らなければなりません。聖なる沈黙とは、身体・言語・精神の沈黙を指します。ジェスチャー、手話、メモ書きなど、一切のコミュニケーションは禁じられています

ただし、指導者とは必要なときに話をするすることができますし、食事、宿泊設備、健康などの問題があるときは、マネージャーと話をするすることができます。ただ、このような接触の機会は、最小限にとどめてください。瞑想はただ独りで行うのだ、という実感を持つことが大切です。

男女の分離

男性と女性は完全に分離されます。配偶者やカップルであっても、コース中に男女が接する機会はありません。友人、家族なども同様です。

体の接触

同性、異性を問わず、コース中は体の接触を一切避けることが重要です。

ヨーガおよびその他の運動

ヨーガやその他の運動はヴィパッサナーと両立させることができますが、コース期間中は中止してください。そのための施設が用意されていないからです。ジョギングも認められていません。運動は、休憩時間中に指定された場所でのウォーキングにとどめてください

お守り、数珠、水晶、お札など

これらの品は、コース地に持ち込むことはできません。持参した場合には、コース期間中はマネージャーに預けてください。

アルコール飲料および麻薬

麻薬、アルコール飲料、およびその他の薬物をコース地に持ち込まないこと。ここには、精神安定剤、睡眠薬、およびあらゆる種類の鎮静剤が含まれます。医師が処方した薬や安定剤を摂取している生徒は、指導者に申し出てください。

喫煙

すべての生徒の健康と快適な滞在を保つため喫煙(咬みタバコ、嗅ぎタバコを含む)は禁止されています。

食事

参加者全員の食事の嗜好や要求に応えることはできないため、シンプルな菜食料理を用意しています。コースでは瞑想に適した、栄養のバランスのとれた健康的な食事を用意するように努めています。医師から特別な食事療法を指示されている方は、コース申込み時に、その旨お知らせください。断食は許可されていません。

衣服

衣服はシンプル、控えめで、くつろぎやすいものを用意してください。体型を強調する服、透けている素材を使った服、露出が多い服や人目を引く服(ショートパンツ、ミニスカート、タイツやスパッツなどを含む)は避けてください。日光浴や肌の露出も同様に避けます。他の人の修行の妨げとならないよう注意することが大切です。

洗濯と入浴

コース地に洗濯機や乾燥機はありませんので、十分な衣服を持参してください。小物は手洗いすることができます。洗濯や入浴は、瞑想時間に行わず、休み時間中に済ませてください。

外部との接触

コース期間中は、コース敷地内に留まらなければなりません。指導者の許可を得た場合のみ、センターの外へ出ることができます。手紙、電話、および訪問者など、外部との連絡もコース終了まで受けることができません。携帯電話、ポケベルなどの電子機器を持参された方は、コース終了までマネージャーにお預けください。友人や家族からの緊急連絡は、マネージャーがお受けします。

音楽、読書、筆記

楽器の演奏やラジオ等の使用は禁止されています。書物や筆記用具などの持ち込みも認められていません。メモを取ることは修行の妨げとなります。読書や筆記の制限は、瞑想法の実践的な性質を厳格に強調するためのものです。

録音機器、カメラ

これらの機器は、指導者からの許可がない限り使用しないでください。

コースの費用

純粋なヴィパッサナーの伝統にしたがい、コースの運営はすべて寄付でまかなわれています。寄付は、ゴエンカ氏または氏の指名したアシスタント指導者による10日間コースを1回以上終了した古い生徒からのみ受け付けています。初めての生徒は、コース最終日以降に寄付を行うことができます。

コースは、瞑想を実践してその恩恵を実感した人からの支援だけで運営されています。生徒は自分が受けた恩恵を他の人たちと分かち合うために、自分の収入と意思に応じて寄付をします。世界中で行われているコースは、この生徒からの寄付のみを財源としています。特定の富裕な団体や個人に支援されているものではありません。指導者も、コース奉仕者も、報酬は一切受け取っていません。こうしてヴィパッサナーの教えは商業主義に侵されることなく、純粋さを保ちながら伝えていくことができるのです。

寄付は、その額の多少に関わらず、他者を助けたいという願いによって行われるべきです。「古い生徒のみなさんの寄付のおかげで、私はコースを受けることができた。今度は自分が、より多くの人たちがこの瞑想法によって恩恵を受けることができるよう、未来のコースのためのお手伝いをしよう。」

まとめ

これらの規範と規則の精神を要約すると、次のようになります。

自分の行動が他の人たちの迷惑にならないよう、細心の注意を払う。一方で、集中力を妨げるような他の人の行動には気をとられない。

このような規則にどのような実際的な根拠があるのか理解できない生徒がいるかもしれません。懸念や疑問がある場合はそのままにせず、指導者に説明を求めてください。

規律を守り、最大の努力をすることによってはじめて、この瞑想法を理解し役立てることができます。コースにおいては、実践こそがもっとも大切です。自分の内側に目を向け、どのような困難や妨げが生じても気をとられずに、ただ独り修行をする、その心構えが成功の鍵となります。

最後に、ヴィパッサナーにおける成長は、一人ひとりがもつ優れた資質とその育成、そして五つの要因 - 真剣な努力、自信、誠意、健康そして智慧 - にかかっていることを理解してください。

これまでの説明が、瞑想コースによって多くの恩恵を受けるための助けとなりますように。このような奉仕の機会を与えられたことに感謝し、一人でも多くの方がヴィパッサナーによって安らぎと調和を得られることを願っています。

コースの時間割(じかんわり)

下記のコース時間割は、修行を継続して行うことができるように考えられたものです。修行から最もよい成果を得ることができるよう、できる限り時間割に従ってください。

午前4時:	起床
午前4時30分～6時30分	ホールまたは自分の部屋で 瞑想
午前6時30分～8時:	朝食と休憩
午前8時～9時:	ホールにてグループ瞑想
午前9時～11時:	ホールまたは自分の部屋で瞑 想
午前11時～12時*:	昼食
午後12時～1時:	休憩および指導者への質問

午後1時～2時30分:	ホールまたは自分の部屋で瞑 想
午後2時30分～3時30分 :	ホールにてグループ瞑想
午後3時30分～5時:	ホールまたは自分の部屋で瞑 想
午後5時～6時:	ティータイム
午後6時～7時:	ホールにてグループ瞑想
午後7時～8時15分:	講話
午後8時15分～9時:	ホールまたは自分の部屋で瞑 想
午後9時～9時30分:	ホールにて質問
午後9時30分:	就寝

ヴィパッサナー瞑想コース申込書

京都ダンマバーヌ Kyoto Dhamma Bhanu

申込書を精査するためには、すべての質問に、正しく完全に、かつ詳細に答えていただく必要があります。それぞれの質問について、正直に、完全に、記入してください。

名前 (ローマ字)

名字 (ローマ字)

名前(カナまたは漢字)

名字(カナまたは漢字)

生年月日

年齢

職業

出生国

在住している国

郵便番号

住所

メールアドレス

電話連絡先(最低一つの電話番号を下にご記入ください)

携帯電話:

自宅電話:

職場の電話:

母国語は何ですか?

英語は話せますか?

(回答例:母国語、エキスパー

ト、よく話せる、中級、ほとんどまたは全く話せない)

- 母国語:もっともよく理解し話すことができる、自分の母語。
- エキスパート:複雑な考えや感情など、ほぼすべてを理解し、話すことができる。
- 上級:映画を観て、内容を詳細に説明できる。考えや感情をよく表現でき、電話でスムーズに会話ができる。
- 中級:買い物をしたり、タクシーに行き先を説明できる。ホテルの予約をしたり、体調の悪いときは、医師と話すことができる。しかし、映画を観て内容を説明することはできない。
- ほとんど、または全く話せない:会話には通訳が必要です。

他に十分に理解できる言語があればお書きください

ヴィパッサナー瞑想コース申込書

京都ダンマバーヌ Kyoto Dhamma Bhanu -

これまでの瞑想経験

ヴィパッサナー瞑想について、どのようにして知りましたか？

これまでに瞑想法の経験はありますか？

はい

いいえ

はい、と答えた場合は、詳細をお書きください。

これまでにセラピーやヒーリングの経験はありますか？

はい

いいえ

はい、と答えた場合は、詳細をお書きください。

健康状態についての詳細

身体的な健康の問題、疾病、病気はありますか？聴覚や視覚に問題はありますか？

はい

いいえ

はい、と答えた場合は、詳細をお書きください。

うつ、不安神経症、パニック発作、双極性障害、PTSD、統合失調症、精神障害などに罹ったことがありますか、あるいは現在罹っていますか？

はい

いいえ

はい、と答えた場合は、詳細をお書きください。

現在、または過去2年間に医師から処方された薬をのんだことがありますか？

はい

いいえ

はい、と答えた場合は、詳細をお書きください。

現在、または過去2年間に、酒類を摂取していますか？また、マリファナ、アンフェタミン、バルビツール、LSD、コカイン、ヘロイン、その他の薬物を使用しましたか？

はい

いいえ

はい、と答えた場合は、詳細をお書きください。

友人や家族の誰かが、このコースに参加しますか？

はい

いいえ

はい、と答えた場合は、詳細をお書きください。

上記の情報の他に付け加えたいこと

私は、提供した情報が個人情報通知に記載されているとおりに使用されることを承諾します。参加にあたって、協会が運営手続きを行い、私がコースに参加する能力を有するかを判断するために、**Calm**に私の個人情報を提供することを選択し、情報が処理されることに同意します。

はい

いいえ

私はまた、私の心身の健康状態、信仰、その他の個人的な情報を提供する可能性があることを承諾します。私は個人情報について認識し、この個人情報が処理されることに同意します。

はい

いいえ

以下に、氏名と日付を明記して申込書を提出することで、私は、ヴィパッサナー瞑想コースのコースの規律を読んで理解したことを確認します。

コース期間中は敷地内にとどまり、すべての規則と規律を守ることに同意します。ヴィパッサナー瞑想コースは厳しい修行であり、参加するには心身の健康が必須であることを理解した上で、私の心身が参加に適しい状態にあることを確約します。私は、上記の内容が、私の知る限りにおいて真実であり、正確であることを保証します。

以下の欄にチェックを入れることで、ヴィパッサナー瞑想コース参加申込書に記入した内容とヴィパッサナー組織に提供した個人情報が、ヴィパッサナー組織の個人情報保護に関する方針に沿った目的のために使用されることを理解した上で同意します。また、この方針は適宜修正されることを理解します。ヴィパッサナー組織の個人情報保護に関する方針は、

<http://www.dhamma.org/en/privacy.shtml>でご覧になることができます。

webmaster@dhamma.orgにメールで請求することで、印刷したものを読むこともできます。

プライバシー・ポリシーと、この申込書の提出規約を読み、同意し、受け入れます。

氏名

日付