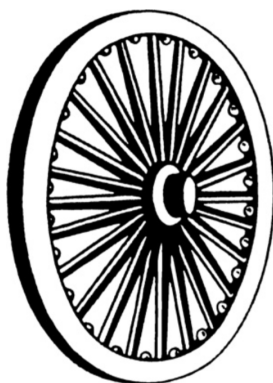


サヤジ・ウ・バ・キンの伝統のもと、S.N. ゴエンカの指導による

ヴィパッサナー瞑想



瞑想法の紹介と
コース中の規律

***瞑想がみなさんにとって、有益なものになりますように。そして、みなさんが成果を得られるように、以下の情報を提供します。コースに申し込む前に、注意深く、お読みください。**

瞑想法の紹介

ヴィパッサナーは、インドの、もっとも古い瞑想法の一つです。長く、人類の間で、失われていましたが、2500年以上も前に、ゴータマ・ブッダによって再発見されました。「ヴィパッサナー」とは、物事をあるがままに見ることを意味します。それは自己観察による、浄化のプロセスです。まず、心を集中するために、自然な息を観察します。そして、鋭く研ぎ澄ませた意識で、心と体に変化する、という性質を観察します。こうすることによって、無常、無我、苦悩という普遍的な真実を経験するのです。この直接の経験による真実の実現が、浄化のプロセスです。この道（ダンマ）はすべて、普遍的な問題の、普遍的な解決法であり、いかなる宗教や宗派とも、関係ありません。この理由から、この瞑想法は、人種や階級、宗教と矛盾することなく、誰でも、いつでも、どこでも自由に実践でき、またすべての人びとにとって有益であることがわかっています。

ヴィパッサナーは：

- ・盲目的な信心に基づく儀礼や儀式ではありません。
- ・知的な、あるいは哲学的な娯楽ではありません。
- ・静養や、休暇、社交の機会ではありません。
- ・日常生活における困難からの逃避ではありません。

ヴィパッサナーは：

- ・苦悩を根絶する技です。
- ・落ち着いて、バランスの取れた方法で、緊張や問題に向き合うことを可能にする心の浄化法です。
- ・社会に役立つために使うことのできる、生きる技です。

ヴィパッサナー瞑想は、完璧な解放、完全な解脱というもっとも高い、究極のゴールを目標にしており、ただ単に体の病気を治すことが目的ではありません。しかし、心の浄化の副産物として、心因性の病気の多くが、その根本から治ることはあります。実のところ、ヴィパッサナーはすべての不幸の三つの原因である、渴望、嫌悪、無知を取り除きます。実践が続けると、瞑想により、快い、あるいは不快な状況に対して、心の平衡を失って反応するという、古い癖が作った心の結び目が解かれ、日々の生活で生じた緊張も解かれます。

ヴィパッサナーは、ブッダが瞑想法として生み出したものですが、それを実践するのは仏教徒だけに限られていません。また、改宗は必要ではありません。人はすべて、同様の根本的な問題を抱えており、この問題を根絶することのできる技はすべての人に適用できるものです。さまざまな宗教や宗派に属する人びとがヴィパッサナー瞑想の恩恵を享受でき、自分の信仰との間に何ら矛盾を感じていません。

瞑想と自己規律

自己観察による自己浄化のプロセスは、決して簡単なものではありません。生徒は、一所懸命、実践しなければなりません。自分自身の努力で、自分の気づきに至ります。ほかの誰も、代わりに行くことはできません。この瞑想は、自ら進んで真剣に実践し、規律を守る覚悟のある人だけに適しています。そして、その規律は、瞑想者の恩恵と保護のためにあり、この瞑想法にとって不可欠なものです。

無意識の心のもっとも深いところにまで入り込み、そこに蓄積された心の汚濁を根絶する方法を学ぶために、10 日間は確かにとても短い期間です。この方法では、自分自身で実践を継続することが、成功する鍵です。規則は、この実際の側面を留意して作られたものです。指導者やコース運営者の便宜を図ることが目的ではなく、また、伝統や正統性、あるいは、宗教の盲目的な信仰を表わすものでもありません。そうではなく、何千人もの瞑想者の、長年にわたる実際の経験に基づいた、科学的で、合理的なものです。こうした規則を守るとは、瞑想の大きな助けとなる雰囲気を作り出し、それを破ることは、その雰囲気を損ないます。

生徒は、コースの期間中、コース地に留まらなければなりません。その他の規則についても、注意深く読み、熟慮してください。この規律に、誠実に、徹底的に従うことができると確信する人だけが、参加の申込みをしてください。

確固とした努力をする心構えのない人は、時間を無駄にするだけでなく、真剣に瞑想を行いたいと願う、ほかの生徒の邪魔をします。参加を考えている人は、規律が大変すぎるとわかって途中でコースをやめることは不利益であり、勧められないことだと理解する必要があります。また、繰り返しの注意にもかかわらず規則に従わない生徒がコースの中止を求められることがあれば、それもとても残念なことです。

深刻な精神疾患

ときに、深刻な精神疾患のある人が、この瞑想法が精神疾患を治してくれる、緩和してくれるという非現実的な期待を抱いて、ヴィパッサナーコースに来ます。しかし、不安定な人間関係や過去のさまざまな治療の経験は、このような人が10日間コースから恩恵を受けることも、また、コースの最後まで終了することも困難にする、要因となります。専門家ではなく、ボランティア団体である私たちの力では、このような人びとを適切に世話することは、不可能です。ヴィパッサナー瞑想は、ほとんどの人にとって有益ですが、医療や精神科の治療の代用ではなく、重度の精神疾患をもつ人びとには勧めることができません。

コース中の規律

戒律

実践の土台は、シーラ（sīla：道德律）です。シーラは、サマーディ（samādhi：心の集中）を培うための基盤となります。心の浄化は、パンニャー（pañña：洞察の智慧）を通じて達成されます。

ヴィパッサナーコースに参加する人はすべて、コースの期間中、次の五つの戒律に忠実に従わなければなりません。

1. 生きものを殺さない。
2. 盗まない。
3. 性的な過ちを犯さない。
4. 嘘をついたり、とげとげしい言葉を使わない。
5. 酒類や薬物などを摂取しない。

古い生徒（S.N. ゴエンカ氏が氏のアシスタント指導者のコースを終了した人）は、これらに加えて、さらに次の三つの戒律に従います。

6. 正午以降、食べ物を摂らない。
7. 娯楽を行わず、体の装飾をしない。
8. ぜいたくな、あるいは、高いベッドで眠らない。

午後5時のお茶の時間に、新しい生徒がお茶にミルクを入れたりフルーツを食べたりするのにに対し、古い生徒は（ミルクを入れない）お茶かレモン水を飲むことで、六つ目の戒律を守ります。生徒に健康上の理由がある場合、指導者はその生徒がこの戒律を取らないことを許可します。七つ目と八つ目の戒律は、全員が守ります。

指導者と瞑想法の受け入れ

生徒は、コースの期間中、指導者の手引きと指示に完全に従うことに同意しなければなりません。これは、規律を守り、指導者の指示のいかなる点も無視することなく、またつけ加えることもなく、指導者が教える通りに、瞑想するということです。そして、この同意は、盲目的な服従によるものでなく、識別と理解に基づいたものでなければなりません。信頼する態度によってのみ、生徒は真剣に、徹底的に、瞑想を実践することができます。このように、指導者と瞑想法に確信をもつことは、瞑想において成功するために不可欠です。

ほかの瞑想法、儀式、崇拝の諸形式

コース中は、いかなる形の祈りや崇拝、宗教的儀礼（断食、香を焚くこと、数珠を数えること、マントラを唱えること、歌や踊りなど）をすべて絶つことが必要となります。またほかの瞑想法、ヒーリングや精神的な修養もすべて、やめなければなりません。これは、ほかの瞑想法や修養を非難しているのではなく、ヴィパッサナーの瞑想法を純粋なままに、正しく実践するためです。

意識的にほかの瞑想法をヴィパッサナーと混ぜることは、自分自身の進歩を妨げるだけでなく、後退すらさせる、ということを、生徒は強く忠告されます。指導者の繰り返しの警告にもかかわらず、生徒が意識的に、この瞑想法とほかの瞑想法を混ぜ、自分に大きな害をもたらしたことが、過去にありました。疑いや混乱が起こった場合は、いつでも指導者と面談して解決してください。

指導者との面談

昼の12時から午後1時まで、生徒は、指導者と個人的に会って相談ができます。また夜の9時から9時半まで瞑想ホールで質問することもできます。面談や質問の時間は、瞑想法を明確にするためや、夜の講話を聞いて起こった質問のためのものです。

聖なる沈黙

すべての生徒は、コースの最初から10日目の朝まで、聖なる沈黙を守らなければなりません。聖なる沈黙とは、体、言葉、心の沈黙です。ほかの生徒との身振り手振りや合図、メモ書きなど、いかなる形のコミュニケーションも禁じられています。ただし、生徒は、必要な時には、いつでも、指導者と話すことができます。また、食べ物、宿舎、健康状態などについて、問題があれば、コースマネージャーに相談することができます。しかし、このようなやりとりでさえ、最小限に控えなければなりません。生徒は、自分がひとりで修行している、という気持ちを強くもつように努めます。

男女の分離

コース中、男性と女性とは完全に分けられます。結婚しているか否かにかかわらず、カップルはコース中、どのような形で連絡しあってはなりません。友人、家族なども同様です。

体の接触

コース中、生徒は、同性、異性を問わず、ほかの人とのいかなる体の接触も避けることが大切です。

ヨーガと運動

体操としてのヨーガやほかの運動はヴィパッサナーと両立させることができます。しかし、コース中は中止する必要があります。コース地には、そのための適切な施設がないからです。ジョギングも許されていません。生徒は休憩時間、男性用と女性用にそれぞれ指定された場所で散歩をすることができます。

信仰の対象物、数珠、クリスタル、お守りなど

コースには、この種のものを持参しないでください。この種の品を持ってきた場合には、コースの期間中、コース運営者に預けてください。

酒類、麻薬類

酒類、麻薬類、その他の酔わせる物はコース地に持ち込まないでください。これには精神安定剤、睡眠薬などの鎮静剤が含まれます。医師の処方による薬を服用している人は、必ず、指導者にそのことを伝えてください。

タバコ

生徒の健康のため、また、生徒の迷惑にならないようにするため、コース地で、タバコを吸ったり、嘔んだり、嗅いだりすることは、許可されていません。

食べ物

個々の瞑想者の特別な食事の好みや要望を満たすことは、不可能です。そのため、生徒には、提供される簡素なベジタリアン（菜食）の食事で満足してもらうように、伝えています。コース運営者は、特定の食事の理論や主義に依ることなく、瞑想に適し、健康的でバランスの取れた食事を準備する努力をしています。健康上の問題から特別の食事制限を処方されている場合は、コースに申し込む段階で、コース運営者にそのことを伝えてください。断食は、許可されていません。

服装

衣服は簡素で、控えめで、快適なものを着用してください。肌に密着したり、透けて見えたり、肌をあらわにする服、目立つ服装（ショートパンツ、七分丈ズボン、ミニスカート、タイツやレギンス、ノースリーブ、タンクトップなど）は避けてください。日光浴や半裸になることもしないでください。つねに、慎み深い態度を保つようにしてください。これは、できるだけ、ほかの人たちの気を散らせないようにするために、大切です。

洗濯と入浴

洗濯機や乾燥機は、使用できません。そのため、コースには、十分な衣服を用意ください。小物は手で洗うことができます。入浴と洗濯するのは、休憩時間にとどめ、瞑想時間中には、しないでください。

外部との接触

生徒は、コース中、コース地内に留まらなければなりません。指導者の明確な同意があった場合にのみ、出ることができます。コースが完全に終了するまで、外部と連絡を取ることはできません。これには手紙、電話、訪問者も含まれます。携帯電話やポケベル、そのほかの電子機器は、コース終了時までコース運営者に預けなければなりません。緊急の場合、家族や友人は、コース運営者に連絡することができます。

音楽、読書、筆記

楽器を弾いたり、ラジオを聴くことは許可されていません。また、読み物や筆記道具をコースに持参しないでください。メモを取ることで、気を散らしてはなりません。読書や筆記の規制は、この瞑想が実践的なものである、という性質を強調するものです。

オーディオレコーダーとカメラ

指導者からの明確な許可がない限り、これらを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従い、コースの運営は、すべて寄付で賄われています。寄付は、ゴエンカ氏か氏のアシスタント指導者による 10 日間コースを、少なくとも一度終了した生徒からのみ、受け付けています。初めてコースに参加する人は、コースの最終日、あるいはそれ以降、いつでも、寄付をすることができます。

こうして、コースは、実践からの恩恵を実感した人びとによって、支えられています。この恩恵をほかの人と分かち合うことを願い、自分の資力と気持ちに応じて、寄付をします。

このような寄付は、世界中で行われている、この伝統のもとでのコースの唯一の資金源です。裕福な財団や個人が資金を出しているではありません。指導者も運営に関わる人たちも、その奉仕に対していかなる報酬も受け取りません。そうすることで、ヴィパッサナーは、商業主義に染まることなく、その目的を純粋に保ったまま、広げることができます。

寄付は、額の多少にかかわらず、他の人を助けたいという気持ちをもって、行わなければなりません。「過去の生徒の寛大さのおかげで、自分のコースは賄われた。今度は、自分が今後のコースの費用のために、何らかの寄付をしよう。それによって、ほかの人もまた、この瞑想法から恩恵が受けられるように」

まとめ

規律や規則の背景にある精神を説明すると、次のようにまとめることができます。

自分の行為が、誰の邪魔もしないよう細心の注意を払います。一方、誰かが邪魔になることをしたとしても、気にとめません。

上記の規則のどれか一つ、あるいはいくつかについて、どのような実際的な根拠があるのか、理解できないかもしれません。否定的な気持ちや疑いが起こるままにせず、すぐに、指導者に説明を求めてください。

生徒は、規律を守り、最大の努力をしておき、瞑想法を完全に把握し、そこから恩恵を受けることができます。コース中、瞑想することに重点をおきます。大切な原則は、自分ひとりであるかのように瞑想し、心を内側へ向け、遭遇するいかなる不便や邪魔も無視することです。

最後に、ヴィパッサナーにおける進歩は、自分のよい資質と自己開発、そして熱心な努力、自信、誠意、健康、智恵という、五つの要素だけによるものだ、と心に留めておいてください。

以上の説明が、みなさんが瞑想コースから最大の恩恵を受ける助けになりますように。みなさんがコースに参加する機会を喜んでお手伝いします。ヴィパッサナーの経験によって、安らぎと調和を得ることができますように。

時間割

以下のコース時間割は、実践の継続を保つことを意図して作られています。最大の成果を得るために、生徒は、できる限り忠実にこの時間割を守るように求められます。

午前	4:00			起床のベル
	4:30	—	6:30	ホールまたは各自の部屋で瞑想
	6:30	—	8:00	朝食と休憩
	8:00	—	9:00	ホールでグループ瞑想
	09:00	—	11:00	ホールまたは各自の部屋で瞑想
	11:00	—	13:00	昼食と休憩
午後	12:00	—	13:00	指導者との面談
	13:00	—	14:30	ホールまたは各自の部屋で瞑想
	14:30	—	15:30	ホールでグループ瞑想
	15:30	—	17:00	ホールまたは各自の部屋で瞑想
	17:00	—	18:00	お茶と休憩
	18:00	—	19:00	ホールでグループ瞑想
	19:00	—	20:15	ゴエンカ氏の講話
	20:15	—	21:00	ホールでグループ瞑想
	21:00	—	21:30	ホールで質問の時間
	21:30			就寝／消灯

ヴィパッサナー瞑想に関する、くわしい情報や世界各地のコーススケジュールは
下記のヴィパッサナーのウェブサイトで、ご覧になれます：

www.dhamma.org（国際版、英語）

jp.dhamma.org（日本語）

京都 ダンマバーヌ

〒622-0324 京都府船井郡京丹波町八田岩上奥 2-1

電話：0771-86-0765 ファクス：0771-86-0460

メール：info@bhanu.dhamma.org

千葉 ダンマーディッチャ

〒299-4413 千葉県長生郡睦沢町上之郷 785-3

電話・ファクス：0475-40-3611

メール：info@adicca.dhamma.org