

## 外国人棟のヨギ(修行者)が守るべき規則

### 瞑想ホール

#### 照明灯

必要に応じて、蛍光灯のスイッチをオンにして適宜明かりを点けてください。

瞑想ホールに人がいないときや昼間は、蛍光灯は消しておいてください。

#### 窓

爽やかな空気を取り入れるため、窓は開けておいてください。

雨が降っているとき、陽射しが強いとき、風が強いとき、寒いときなどは窓を閉めておいてください。

#### 歩行瞑想

歩行瞑想は、ホールを横断する方向で行ってください。縦方向では行わないでください。

#### 沈黙と読書など

つねに沈黙を守ってください。

瞑想ホールでは、椅子にぐったりと腰掛けたり、床に寝そべったりしないでください。

また、紅茶などを飲んだり、読書をしないでください。

#### 蚊帳と出入口の引戸

日中、使用しないときは座禅瞑想用蚊帳は吊しっぱなしにしないでください。また、出入口の引き戸は日光が出ていないときは閉めておいてください。

### 最上階(4階)

#### 聖なる沈黙

いつでも沈黙を守ってください。

1分でも話をすれば、瞑想の進展を妨害します。

情報や助けが必要な時は、指導者に頼んでください。

指導者以外の人たちとは話さないでください。

#### 外国人棟への来客は禁止

ヨギは、お坊様に許可を貰ってから、事務所で来客と会ってください。

女性は、男性ヨギの部屋へは入ることはできません。

#### 掃除

掃除は、自分と他者への尊敬と慈悲を育むために役に立ちます。

皆さんが共同で使用する場所は、いつもきれいにしておいてください。

宿泊しているヨギたちは、共同スペースを毎日掃除してください。

掃除は、朝7時から7時45分までの間に行ってください。ただし、ウパーサタの日(布薩日)は掃除はお休みです。

#### シャワー室、トイレ、洗濯エリア

ドアの開閉は、気づきを持ってゆっくりと行ってください。

すべての行動は、気づきを持ってゆっくりと行ってください。音は出さないように。

夜9時から翌朝午前4時までの間は、シャワーや洗濯、トイレの水などを流さないでください。十分静かにしてください。

シャワー室では絶対に小便をしないでください。

洗面台を使ったあとは、いつもきれいにしておいてください。

洋式トイレの便座に小便をかけないでください。

便座を使用したあとは、乾くように便座を拭いておいてください。

トイレ、シャワー室、洗濯エリアは、使用したあとは乾くようにしておいてください。

たまに停電があり、そのときは水道が断水することがあります。

#### ベッドルーム（部屋）

ヨギは、朝3時に起床して、4時までに瞑想ホールに来るようにしてください。

いつも沈黙を守ってください。

部屋の中でも、いつも気づきで確認しながらゆっくりと行動してください。

自分の部屋は、きれいに整頓して使ってください。

ヨギが、自分の部屋で修行する場合には、事前にお坊様の許可を貰ってください。それ以外は、通常は瞑想ホールで修行してください。

#### 正午すぎから翌日夜が明けるまでの間の禁止事項

ヨギたちは、リンゴ、マンゴー、梨などの果物や固形物を食べてはいけません。また、紅茶、緑茶、コーヒー、ミルク、麦芽飲料、そのほかの飲み物は、正午から翌朝まで飲んではいけません。

ただし、午後はジュース、ソフトドリンク、ハチミツ、ショウガ湯などを飲んでもかまいません。また、砂糖、黒砂糖やいくつかの薬を飲むことはできます。

#### 水

給水器の水が無くなった場合は、飲料水を満たしておいてください。

床に水をこぼさないよう気をつけてください。

もし、水をこぼした場合は、拭いておいてください。また、拭いた雑巾は、ゆすいでから、乾かしておいてください。

#### 食堂

尊敬の行為として掌を合わせて（合掌）、気づきをもって歩行し、食堂に入ってください。

食事を開始する前と食後には頭を3回下げて三拝してください。

ご飯やテーブルにある惣菜類などは、手の届かないヨギにまわすなど適宜融通しあってください。

食事は食堂内で行い、食事を外へ運んだり、ほかの場所で食べてはいけません。

各自に配分された食事内容（スープやバナナ、お菓子など）を確認し、他のヨギに配分されたものを誤って取らないよう気をつけてください。

#### お帰りに

お帰りの前に、自分の部屋の床、壁などはきれいに掃除をしてください。

シーツ、枕カバー、蚊帳などを洗濯して乾くように干しておいてください。

お帰りに、部屋の鍵を指導者に渡してください。

#### 1階の物置部屋（階段下）

いつもきれいにしておいてください。

備品は、ほかのヨギと分け合って使うよう気をつけてください。

**Chanmyay Sayadaw**

チャンミーセヤドー

日付

**Ashin Janaka**

アシンジャナカ

2008年1月7日