

瞑想の体験－ヴィパッサナーと坐禅の実践を通じて

田形行宏

October, 2020

## 目次

本論.....	2
I. ヴィパッサナー瞑想.....	2
1. S.N ゴエンカ・ヴィパッサナー瞑想.....	2
2. マハーシ瞑想センター .....	10
3. パオ・モービー僧院.....	22
II. 坐禅.....	28
1. 札幌瑞龍寺（日常） .....	28
2. 松島瑞巖寺専門道場（接心） .....	32
III. 特論（比較・体験） .....	36
1. ヴィパッサナー体験に至る経緯.....	36
2. S.N ゴエンカ、マハーシ、パオの違い（概略） .....	36
3. マハーシとパオの違い（詳細） .....	37
4. ヴィパッサナーと坐禅の違い.....	39
おわりに .....	40
IV. 参考文献、他.....	41

## 本論

### I. ヴィパッサナー瞑想

ヴィパッサナー瞑想とは

瞑想にはサマタ瞑想（止）（*samatha*）とヴィパッサナー瞑想（観）（*vipassanā*）がある。サマタ瞑想は、こころを特定の対象に結びつけて集中力を養う瞑想であり、ヴィパッサナー瞑想は心と身体を観察することによって、無常、苦、無我という真理の智慧に至る瞑想である。仏道を修行する者が必ず修めるべき基本的な項目に戒、定、慧の三学があるが、戒は戒律を守ることであり、定はサマタに、慧はヴィパッサナーに相当するといえる。南方上座部であるミャンマーのヴィパッサナー瞑想は、まず精神を集中するために静かな場所に座り、姿勢を正した上で目を閉じて、自己の呼吸を観察する。呼吸は調息することなく自然な呼吸を行う。そして集中力を高めた上で身体（眼、耳、鼻、舌、身）と心（意）に起こっている、さまざまな変化を観察する。そして観察していく内に、あらゆる現象は変化してやまない（諸行無常<sup>しよぎやうむじやう</sup>）、いなる存在も不変の本質を有しない（諸法無我<sup>しよほうむが</sup>）、迷いの生存におけるすべては苦である（一切皆苦<sup>いっさいがいく</sup>）という真実を体現し、涅槃に至る道である。

#### 1. S.N ゴエンカ・ヴィパッサナー瞑想

##### （1）概要

##### ①S・N ゴエンカ氏とは

ウィリアム・ハート氏<sup>1</sup>によれば、S・N ゴエンカ氏は、以下のような人物であった。保守的なヒンドゥー教徒の家に生まれ実業家として活躍していたが、若い頃から偏頭痛に悩んでいた。その時に上級国家公務員で瞑想の指導者であったサヤジ・ウ・バ・キン氏に出会い、彼からヴィパッサナー瞑想の指導を受けた。その後ゴエンカ氏の病気が治癒し瞑想の奥深さを知り、ウ・バ・キン氏のもとでヴィパッサナーを実践し研究するなかで正式な指導者となった。それからゴエンカ氏はインドに移り住み、そこで瞑想の指導を開始する。ヴィパッサナー瞑想法の実践的な性格に魅せられて、西洋人も大勢コースに参加することとなった。と述べている。この瞑想センターは営利を目的とせず参加者の布施だけで運営されている。後述するが、指導者であるアシスタント・ティーチャーもボランティアであり、かつ最終日には個人的に布施をしていたのには驚かされた。経営状態もガラス張りである。ゴエンカ氏の信念が引き継がれていることを感じた。

<sup>1</sup> ウィリアム・ハート『ゴエンカ氏のヴィパッサナー瞑想入門』春秋社、1999、iii－iv。

②名称、住所、等

名称：千葉ダンマーディッチャ（ダンマの太陽）

住所：千葉県長生郡陸沢町上ノ郷 7 8 5 - 3

電話：0475-40-3611

Eメール：info@adicca.dhamma.org（日本ヴィパッサナー協会）

アクセス：東京から1時間半のJR外房線茂原駅（千葉県）からバスで20分

バス停車駅「陸沢中央公民館」から瞑想センターまでボランティア・スタッフによる送迎あり。

③受講日：2017年8月

④期間：10日間（10日間コースのみ）

⑤対象：在家者のみ

⑥瞑想方法、特徴

ミャンマーのメソッドで、海外に多数センターがあるが、日本国内にも京都と千葉の2ヶ所にある。それぞれ毎月1~2回「10日間」合宿コースを開催している。10日間という短期間でサマタからヴィパッサナー瞑想に至る最短コースを作り上げており、良く考えられたメソッドである。ルール、スケジュール管理は厳しく怠けることは許されない。初心者には厳しいが10日間とゴールが見えているので頑張れる。宗教色を表に出していないので世界各国からあらゆる人々が参加する。1回で全てを理解することはできないが、複数回参加することにより瞑想のレベルも上がっていくと思われる。在家専用であり、入門としては最適であると考えられる。

⑦体験に至る経緯

北海道大学での原始仏教の研究と並行して、臨済宗、妙心寺派の寺院である瑞龍寺にて日々坐禅するなかで、禅の起源となる南方上座部のヴィパッサナー瞑想に興味をもち、体験できるところを探していた。実は7年程前にインド旅行をしていた時に、出会ったバックパッカーの若者がヴィパッサナー瞑想をインドで体験したという話を思い出し、調べてみたところ、それがゴエンカ氏のメソッドで日本でも開催していることがわかり、受講することとした。京都と千葉の2ヶ所あったが、直近で空きのある千葉に決めた。

⑧教義、経典：経蔵等、宗教色がないことを主張

⑨センター数

日本国内2ヶ所（京都、千葉）、海外（インド、カナダ、アメリカ、オーストラリア、ニュージーランド、フランス、イギリス、日本、スリランカ、タイ、ミャンマー、ネパール等）

⑩修行者：60人（男・女）

⑪修行者の属性

若者からシニアまで幅広い。アメリカ・ヨーロッパ系の外国人も多数参加している。僧侶ではないが僧侶の姿をしている人、ヒッピースタイルの人、何か思い詰めている感じの人、などさまざまに個性的な人が多かった。

## ⑫ルール

合宿に先立ち、携帯、本、筆記用具等は全て預ける。自分の行動が他の人たちの迷惑にならないよう注意する。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。五戒（生き物を殺さない。盗みを働かない。一切の性行為を行わない。嘘をつかない、酒・麻薬の類を摂らない）、2回目以降の参加者は八戒（正午以降食事を摂らない、踊りや歌などの娯楽を避け装身具などで身を飾らない、贅沢な高い寝台で眠らない）を守る。指導者と瞑想法に従う。聖なる沈黙。男女の分離。体の接触を避ける。禁煙。音楽、読書、筆記の禁止。録音機器、カメラの禁止など

## (2) 準備

### ①申し込み

日本ヴィパッサナー協会のHPから予約する。人気があるので、予定が決まったら早めに申し込みしたほうが良い。

### ②費用

布施（ドネーション）は任意だがコースの運営は全て個人の寄付でまかなわれていることを理解する必要がある。ちなみに私は2万円布施した。

### ③服装

瞑想しやすい服装。特に指定はない。

### ④持ち物

着替え、下着数枚、タオル、洗面用具、洗濯バサミ、サンダル、日焼け止め、汗拭きシート、虫よけ、薬、目覚まし時計、ライト等々、シーツ、枕カバー（現地レンタル有）など。

## (3) 瞑想

### ①現地受付

コース登録用紙（アンケート用紙兼誓約書）にサインする。

氏名、生年月日、年齢、職業、瞑想経験、健康状態、自己紹介、ルール順守を明記する。

### ②携帯、本、財布等の私物預け

瞑想の妨げになる携帯電話、本、および貴重品を預け、研修終了時に返却される。筆記用具も自己申告で預けるほどの徹底ぶりで瞑想に集中させたいという意気込みが感じられる。

### ③オリエンテーション（初日夕食後）

食堂にてボランティア・スタッフの紹介、スケジュール、ルールなどの説明がある。外国人への通訳は英語が堪能なボランティア・スタッフが流暢な英語で対応していた。合宿がスタートすると他の瞑想者との会話はおろか、目を合わせることも禁止される。グループで瞑想するが、基本は個人という考え方である。全ては瞑想の効果を高めるため「聖なる沈黙」を守ることが求められる。

### ④貸与本

特に無いが、食堂に関連本、パンフレットが置いてあり、自由に閲覧できる。

## ⑤スケジュール

午前4時に起床し21時まで瞑想三昧である。

4時	起床
4時30分～6時30分	ホールまたは自分の部屋で瞑想
6時30分～8時	朝食と休憩
8時～9時	ホールにてグループ瞑想
9時～11時	ホールまたは自分の部屋で瞑想
11時～12時	昼食
12時～13時	休憩および指導者への質問
13時～14時30分	ホールまたは自分の部屋で瞑想
14時30分～15時30分	ホールにてグループ瞑想
15時30分～17時	ホールまたは自分の部屋で瞑想
17時～18時	ティータイム
18時～19時	ホールにてグループ瞑想
19時～20時30分	講話
20時30分～21時	ホールまたは自分の部屋で瞑想
21時～21時30分	ホールにて質問
21時30分	就寝

瞑想12時間（内グループ 4時間半）、睡眠時間6時間／日

## ⑥センター概要

センターの敷地は瞑想ホールを中心として男女の共住スペースが明確に区別されており、瞑想以外に一緒になることはない。食堂も壁で仕切られている。瞑想ホールは正面にアシスタント・ティーチャーが座り、向かって左側が男性、右側が女性に分かれて座る。各自座る場所は決められており、男女それぞれにコースマネジャーがいて参加者はその指示に従う。質問など、コースマネジャーとの最低限の会話は許されている。敷地は広く芝生のスペースや休憩用のベンチもある。4時に起床の鐘が鳴る。研修は全てこの鐘の合図で行動するが、熟睡して寝過ごさないように目覚まし時計は必須である。

## ⑦グループ瞑想

瞑想ホールにて全員（男・女）で行う。それぞれ座る場所は決められており、瞑想開始時にコースマネジャーが全員の参加を確認し、不参加者は宿舎に呼びに来るので休むことはできない。ちなみに「ホールまたは自分の部屋で瞑想」の時間に瞑想をするかしないかは本人次第だが、多くの人が瞑想をしている。

## ⑧指導

スケジュールにある通り、朝4時に起床し21時30分に就寝。食事と寝る時間以外は瞑想三昧となる。各自の部屋には瞑想台があり、ホールでも自分の部屋でも瞑想ができるようになっている。瞑想方法は、座布団の上に姿勢を正して座るが足の組み方は自由。坐禅のような結跏趺坐<sup>けっかふざ</sup>は長く座ってられないので足を前後に並べる方式を勧められる。瞑想中は極力身体を動かさないよう指導を受けた。ゴエンカ氏の肉声と通訳による録音音声で瞑想が指導される。1回の瞑想は1時間で、坐りなれていない人には厳しい時間である。日が経つにつれて呻き声が聞こえるなど、坐っているのが辛そうな人が増えてくるが、「聖なる沈黙」で会話ができないため状況はわからない。

10日間の内、3日サマタ瞑想（アーナパーナ・サティ）、7日ヴィパッサナー瞑想となり、原始仏典に即した呼吸法を実践する。アーナパーナ・サティは鼻先の呼吸に集中し、ヴィパッサナーは頭から足のつま先まで順番に観察していく。原始仏典で学んだ呼吸法理論の実践が実現した瞬間である。以下、参考としてブッダゴーサ清浄道論、アーナパーナ・サティ（安般念）のパーリ語原典と私の訳を添付する。ヴィパッサナー瞑想では、最初に頭頂部に意識を集中し、それができたら頭の前後左右、そして首から肩へと少しずつ降ろしていく。あたかも刷毛で撫でられるように。ヴィパッサナー瞑想に移ると体にピリピリという感覚や、強く念じている箇所が熱くなるなどの変化が現れた。

19時からはダンマの講話（録音）がある。日本語版と英語版とがあり、英語圏の人達は別室に移って講話を聴講する。講話はブッダの悟りへの道に、瞑想について、たとえ話などを加えた内容となっている。そのなかで印象に残っている話を一つ紹介する。「ある男が二人の息子を残して亡くなった。二人は父親が残したダイヤモンドの指輪と安物の指輪を形見分けすることになった。長男はダイヤモンドが欲しいと言ったため、弟は安物の指輪をもらうこととした。弟がその指輪をよく見ると「これもまた変わっていく」という文字が刻まれていた。二人はそれぞれの人生を歩んだが、人生には山もあれば谷もある。長男はその都度喜んだり、嘆いたりして最後には病気になってしまった。弟は、悪いことがあっても「これもまた変わっていく」といって落ち込むことはなかった。」というお話である。まさに「諸行無常」である。何でもない話だが、瞑想の最中に聞くと心に響いた。

適宜、アシスタント・ティーチャーとのインタビューがある。数人ずつ呼ばれて瞑想の進捗状況を確認される。「呼吸を意識できていますか」「集中できていますか」という簡単な質問が多いが「何かありますか？」と聞かれた時に、私が「身体をスキャンする感じですね」と言ったら「イメージはしないでください」と言われた。その後、指導テープで「刷毛で撫でられるように感じてください」といっていたので後日アシスタント・ティーチャーにこのことを聞いたすと、「イメージは否定します。ただ、何もないとサティをいれるのが難しいので、そこが悩ましい所です」との回答であった。禅を修していると特に感じることだが、ことばで正確に表現することは難しい。

アシスタント・ティーチャーには、この時間以外にも、事前申告により昼の休憩時間に個別の質問をすることも可能である。

最後に慈悲の瞑想を行って研修は終了となる。そして最終日には「聖なる沈黙」が解かれ、会話が可能となる。というよりむしろ積極的に会話するように促される。10日も無言を通したので、そのまま帰すと社会復帰が難しいとのことだと思うが、この瞬間から皆、堰を切ったように話し始める。

#### <アーナパーナ・サティ>

アーナパーナ (ānāpāna) とは出入息のことで、アーナパーナ・サティ (ānāpāna sati) で安般念、数息観の意味となる。集中力を高めるサマタ瞑想は40種類あるが、そのなかで一般的によく修されているのがアーナパーナ・サティである。まず精神を集中するために静かな場所に座り、姿勢を正した上で目を閉じて、自己の呼吸を観察する。意識を鼻先か上唇の上に置き、息が鼻孔に入り、出ていくたびにその息を観察する。呼吸は調息することなく自然な呼吸を行う。集中力が高まるまでは、数息観を行う。これは、1から10まで数を数えることで雑念をはらう。そして集中力が増して来たら、数を数えることを止め随息観に移る。このサマタ瞑想を修習することにより最終的には第四禪定にまで至ることができるといわれている。



## Ānāpānassatikathā<sup>2</sup>

215. Idāni yaṃ taṃ bhagavatā “ayampi kho, bhikkhave, ānāpānassatisamādhi bhāvito bahulīkato santo ceva paṇīto ca asecanako ca sukho ca vihāro, uppannuppanne ca pāpake akusale dhamme ṭhānaso antaradhāpeti vūpasameti”’ti evaṃ pasaṃsitvā –

安般念について

今、即ち世尊によって、「実に比丘達よ！この安般念という三昧を修習し多くなされたならば、寂靜で妙勝な、純粹で安樂な住処となり、生起する邪悪で不善の法を即座に消滅させ寂滅させる」とこのように賞賛して、  
“Kathaṃ bhāvito ca, bhikkhave, ānāpānassatisamādhi kathaṃ bahulīkato santo ceva paṇīto ca asecanako ca sukho ca vihāro, uppannuppanne ca pāpake akusale dhamme ṭhānaso antaradhāpeti vūpasameti?”

「比丘達よ！どのように安般念という三昧を修習したら、どのように多くなされたならば、寂靜で妙勝な、純粹で安樂な住処となり、生起する邪悪で不善の法を即座に消滅させ寂滅させるのですか？」

Idha, bhikkhave, bhikkhu araṇṇagato vā rukkhamūlagato vā suñṇāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā, so satova assasati sato passasati.

比丘達よ！今ここに比丘が森に赴き、または、木の根元に赴き、または空き家に赴き、結跏を組んで坐し、身体を真直ぐにし、面前に念を起こして、彼は念じながら入息し、念じながら出息する。

Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti. Dīghaṃ vā passasanto...pe... rassaṃ vā assasanto...pe... rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmīti pajānāti. Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati. Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati. Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati. Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati.

喜悦を感受する者として、安樂を感受する者として、心の形成作用を感受する者として・・・心の形成作用を安息させつつ・・・心を感じ受する者として、心を歡喜させつつ・・・心を統一させつつ・・・心を解放させつつ・・・無常の隨觀ある者として・・・離貧の隨觀ある者として・・・滅尽の隨觀ある者として、私は捨離の隨觀ある者として入息すると学び、捨離の隨觀ある者として出息すると学ぶ」と

Evaṃ soḷasavatthukaṃ ānāpānassatikammaṭṭhānaṃ niddiṭṭhaṃ. Tassa bhāvanānayo anuppatto. So pana yasmā pālīvaṇṇanānusāreṇeva vuccamāno sabbākāraparipūro hoti. Tasmā ayamettha pālīvaṇṇanāpubbaṅgamo niddeṣo.

この様に、十六の事からなる安般念の業處修行が説示された。その修行方法が得られた。また、それは、聖典の注釈に従ったものであり、一切の行相を円満成就する。それ故に、これがここにおいて、聖典の注釈に先行する広説となる。

<sup>2</sup> Buddhaghosa. *Visuddhimagga* PTS.

日本語訳：田形行宏

## ⑨読経

瞑想しながらゴエンカ氏のパーリ語の読経のテープを聞くのみ。

## ⑩宿舎（クティ）

個室宿舎とドミトリーが各1棟（男女共）でシーツ・枕カバーは持参する。個室（2畳）はベッド、瞑想台、エアコン。ドミトリーはカーテンで仕切ることでプライバシーを守っている。築年数少なく清潔。シャワーはグループ瞑想終了後、交代で使用する。トイレ・シャワー・洗面所は宿舎の外にある。個室は年配者、ドミトリーは若者が多い。テントサイトもあるが今回は使用していなかった。

⑪瞑想は、瞑想ホールまたは各自の部屋で行う。

⑫エアコンは全室完備している。

## （2）食事

### ①朝食 6：30

鐘を合図に食堂に行き、着いた順に食事をする。バイキング形式となっており、各自気に入ったものを皿に盛る。ご飯、玄米、味噌汁、漬物、パン、スープ、サラダなど質素なメニューである。

### ②昼食 11：00

鐘を合図に食堂に行き、着いた順に食事をする。バイキング形式となっており、各自気に入ったものを皿に盛る。ご飯、おかず、味噌汁、パン、パスタ、カレー、スープ、サラダなど日替わりでメニューが変わる。

### ③夕食 17：00

ティータイム、初回参加者にはフルーツ・ジュースが出るが、2回目以降の参加者はレモン汁のみ「正午以降食事しない」という八戒を守っている。

### ④その他

合図の鐘は食堂横にあり、古参の参加者が鳴らす。食堂に着いた順に食事をとるため、慣れてくると鐘が鳴る前に宿舎を出る人が増えてくる。これも煩悩である。食事は精進料理で薄味のものが多い。食器は各自で洗う。

## （5）生活

①売店：なし

②洗面、シャワー、トイレは宿舎から15メートル程離れたところにある。

### ③洗濯

洗濯は随時バケツで手洗いし、洗濯機で脱水する。晴れていれば外、雨の場合は屋根付きの物干しを利用する。風が強い日は干している洗濯物が飛ばされることが多いので洗濯バサミを持参すると良い。

④シャワー、入浴：交代でシャワー（お湯）

夕方またはグループ瞑想終了後に交代でシャワーを浴びる。シャワールームは3つあるが、就寝前は込み合うので、ティータイム等の休憩時間を利用すると待たずに利用できる。

- ⑤トイレ：洋式
- ⑥掃除：最終日のみ
- ⑦薬：風邪薬など持参する。
- ⑧睡眠時間：6時間
- ⑨サポート体制

清掃・料理など、瞑想以外の雑務は複数回参加者によるボランティアがサポートしてくれるので参加者は瞑想に専念できる。

#### ⑩その他

不殺生が徹底されており、ゴキブリも殺すことなくビニール袋に入れて外に逃がす。殺されないことが分かっているのでセンター内の虫の動きもゆったりと堂々としている。決算書が開示されていてガラス張りの経営といえる。ボランティア・スタッフが無報酬なのは当然だが、アシスタント・ティーチャーもボランティアでかつドネーションしていたことに驚いた。

## 2. マハーシ瞑想センター

### (1) 概要

#### ①マハーシ氏とは

星飛雄馬氏<sup>3</sup>によるとマハーシ氏とは以下のような人物であった。1904年ミャンマーに生まれ、幼い頃から仏道に縁があり12歳で沙弥出家をし、20歳で比丘となった。28歳の頃、高名な瞑想指導者であるミングン・ジェータウン・サヤドーから、ヴィパッサナー瞑想の指導を受け、彼の指導の下、瞑想を深め、瞬く間に進歩をし、大きな成果を上げるようになった。その後、パーリ語講師の資格であるダンマーチャリアの試験に合格し、故郷の村に戻りヴィパッサナー瞑想の指導を始めると、彼の明快で効果的な瞑想指導は瞬く間に評判となり、比丘や多くの在家の瞑想修行者が彼のもとを訪れた。当時のビルマ首相のウー・ヌは、彼をヤンゴンに招き1949年、マハーシ瞑想センターが正式に開基され、瞑想指導が始められた。その後、僅かな期間にミャンマー全土にマハーシ瞑想センターの支部が次々と開設された。私がマハーシ瞑想センターを訪れた時、マハーシ記念館では多くの人達がマハーシ氏の像の前で礼拝をしていた。氏への尊敬の念が窺い知れた。

#### ②名称、住所、等

名称：マハーシ瞑想センター (Mahāsī Meditation Centre)

住所：16,Thāthana Yeikthā Street, Bahan Township, Yangon, Myanmar.

電話：+95-1-541971 ,+95-1-545918

Eメール：mahasi-ygn@mptmail.net.mm

[mahasi.meditationcenter@gmail.com](mailto:mahasi.meditationcenter@gmail.com)

<sup>3</sup> 星飛雄馬「ミャンマーの巨人、マハーシ・サヤドー」(箕輪頭量)『実践！仏教瞑想ガイドブック』株式会社サンガ、2014、294～296.

Website: <http://www.mahashi.org.mm>

アクセス：ヤンゴン国際空港からタクシー

③受講日：2018年3月

④期間：21日

⑤対象：出家・在家者

⑥瞑想方法、特徴

マハーシは、サマタの実践はせず、ヴィパッサナー瞑想だけを行う。その手法は独特で、座る瞑想（坐禅）では呼吸をお腹の膨らみ、へこみで感じることから始まって徐々に全身に広がっていく。また、歩行禅（<sup>きんひん</sup>経行）では足の動きを観察する。この座る瞑想と歩行禅を1時間毎交互に行う。ヴィパッサナー瞑想を実践するなかでサマタの力も養っていくという、多くの人が習得しやすいようにとマハーシが公案したメソッドである。

⑦体験に至る経緯

17年8月にゴエンカ氏の瞑想に参加したことで、ヴィパッサナー瞑想を本場で学びたいという思いが強くなった。また、その合宿で出会った在日韓国人の「ユー」さんも同じ思いを抱いていることを知り情報を共有するなかでミャンマーのマハーシ瞑想センターに行くこととなった（詳細は後述する）。

⑧教義、経典：四念処

⑨センター数

ミャンマー国内 600ヶ所

⑩修行者：250人（比丘150人、比丘尼50人、男性在家信者30人、女性在家信者20人）  
暑期のため修行者は通常の半分と少なかった。

⑪修行者の属性

ミャンマー人以外は、アジア系の外人が多く、特に韓国人が多かった。日本人は期間中3～4名であった。

⑫ルール

私語、寮内での食事、外出、訪問客との面会、他の瞑想者への妨害行為の禁止。指導者と瞑想法に従う。指導者との面談。男女の分離。禁煙。露出の多い服の禁止。五戒を守る。

## (2) 準備

①申し込み

スポンサーレターを送ってもらう旨、メールで連絡又は電話をする。ちなみに私は予約なしで直接瞑想センターに行ったが、あまりに簡単な受付に驚いた。受付で瞑想したい旨を伝えると、「いつから始めたいのか、何日間か？」と聞かれ、明後日から3週間と答え、ビザを提示すると「それでは明後日9時にここに来てください」何か必要な物は？と聞くと「何もない」との回答。その間2～3分であった。繁忙期など、季節によっては断られることがあるが、その場合は、他の瞑想センターに行くことも可能である。形式に縛られず、おおらかなのがミャンマーの良い所と言える。事前予約が望ましいのは言うまでもない。

## ②ビザ

短期の場合：観光ビザ：28日、ネット申請が便利である。※18年10月から日本人と韓国人は30日以内のビザが不要となった（当面1年間）それ以降は確認が必要である。

長期の場合：宗教ビザ70日、日本では申請書の制約が多く取得が難しいのでタイで取得する人が多い（詳細は後述する）。瞑想センターで延長可能（手数料1年200ドル）

## ③費用

布施（ドネーション）は任意である。ミャンマー人は修行している人に布施をすることが功德と考えており日常的に布施を行っている。また、大手企業からも大口の寄付があり、その銀行の金利だけでセンターの運営ができています。個人の寄付の単位は1口1万チャット（700円程度）で、食べ物、薬、本、光熱費、など、用途を指定して寄付できる。ちなみに私は5千円布施をした。これから参加する人も日本人として、できる範囲で布施をすることが望ましいと考える。面白いことに、宿泊・食事など、外国人は無料だが、ミャンマー人は食事代として1日500チャット支払う。それは修行をしないで宿泊と食事だけを目的とする人への対応だと聞いたが、外国人でも少なからずいるであろうと思った。

④服装：ロンジー（筒状のスカート）、カッターシャツ、ロゴ入りの袷袢を着用する。全て売店で売っている。ロンジーとカッターシャツは市内でも購入できる。希望すれば貸与も可能である。短期の人は上記のような正装でなくても良いが、半ズボンなど膝がでるものは受け入れられない。

## ⑤持ち物

着替え、下着数枚、タオル、洗面用具、サンダル、日焼け止め、汗拭きシート、流せるティッシュ、蚊取り線香、虫よけ、薬、目覚まし時計、ライトなど。

雨季の対応：傘、身体を冷やさないグッズ（膝サポーター、腰ベルト、靴下、ホッカイロ、など）を用意する。

長期の場合：長時間の瞑想に耐えられるように健康法を身に着ける（真向法<sup>まっこうほう</sup>など）。瞑想を楽しむ心構えを持つ。歯の治療を事前にしておく。瞑想関連の書籍を事前に購読しておく。初心者の方は、マハーシ氏の『ミャンマーの瞑想 ヴィパッサナー観法』<sup>4</sup>をお勧めする。

## (3) 瞑想

### ①現地受付

正面のゲートを入ってすぐ左手にインフォメーション・センターがある。ここでパスポート・ビザを提示し、受付用紙に名前・現住所・連絡先・研修期間・職業・健康状態・ヴィパッサナー瞑想の経験などを記入し、署名する。

### ②携帯、本等の私物預け

携帯、本などの私物を預けることはない。パスポートのみ出発の日まで預け、引換え証と交換に出発日の9～10時の間に受け取る。

---

<sup>4</sup> マハーシ長老『ミャンマーの瞑想 ヴィパッサナー観法』国際語学社、2011

### ③オリエンテーション

指定された部屋で 30 分程度ヴィパッサナー瞑想の仕方の録音テープ（日本語）を聞く。音質が悪いので聞き取りが難しいが内容は理解できた。後日この部屋がセヤドー（指導者）とのインタビューやダンマ講義の部屋となった。

### ④貸与本

ダンマ本と瞑想の仕方のパンフレットが貸与される。売店にはマハーシ関連の書籍が格安（数円）で販売されているが、当然日本語訳はなく、英語かミャンマー語のものである。

### ⑤スケジュール

午前 3 時に起床し 4 時から 23 時まで座る瞑想と歩く瞑想を 1 時間毎交互に実施する。

3 時	起床・洗面
4 時	グループ瞑想
5 時	グループ瞑想（歩く）、朝食
6 時	グループ瞑想
7 時	グループ瞑想（歩く）
8 時	グループ瞑想
9 時	シャワー、昼食、等
11 時	グループ瞑想（歩く）
12 時	グループ瞑想
13 時	グループ瞑想（歩く）
14 時	グループ瞑想
15 時	グループ瞑想（歩く）
16 時	グループ瞑想
17 時	グループ瞑想（歩く）、シャワー
18 時	グループ瞑想
19 時	グループ瞑想（歩く）
20 時	グループ瞑想
21 時	自分の部屋で瞑想（歩く）
22 時	自分の部屋で瞑想
23 時	就寝

瞑想 17 時間（内グループ 15 時間）、睡眠時間 4 時間／日

### ⑥センター概要

ミャンマー国内に 600 カ所あるマハーシ瞑想センターの総本部である。修行者は常時 500 名ほどで、祭事などがあると 1,000 人を超える。広大な敷地内には複数の瞑想ホール、宿舎、大講堂、マハーシ記念館、薬局、売店などがある。瞑想ホール、宿舎は男女別となっており、

食事とセヤドーとのインタビュー以外で男女が一緒になることはない。外国人は専用の宿舎に泊まる。17年に南国リゾートを思わせるデラックスな宿舎が完成した。門が空いていたので、係員に許可をもらい見学させてもらった。コバルトブルーの池のなかに建つ2階建てのホールを中心に放射線状に通路がつくられている。通路には熱帯植物が奇麗にレイアウトされており高級ホテルの庭園を思わせる。南国リゾート気分になりながら瞑想できる。宿舎のなかを見ることはできなかったが個別空調となっていた。ここで瞑想したら気持ちいいだろうと思ったが、海外の団体向けで、残念ながら我々は泊まれない。現実に戻って宿舎に戻る。瞑想は宿舎の2階で行うが、空いているところに一人用の蚊帳を設置して座ると、以降、そこが定位置となる。瞑想ホールの両サイドには歩行禅のスペースがある。起床や食事の際は鐘と太鼓が鳴り、時を知らせてくれる。

### ⑦グループ瞑想

1日の瞑想時間は17時間と驚異的な長さだが、座る瞑想と歩く瞑想を交互に実施するので体の負担は思ったほどない。スケジュールのほとんどが「グループ瞑想」となっているが、不参加でも咎められることはなく、各自適宜休憩を取りながら瞑想している。私は1日平均10時間程度瞑想していた。メソッドには「寝る瞑想」というものもあり熟睡できた。そのため、睡眠時間4時間でも、朝の目覚めは爽快であった。瞑想が進むと眠る必要がなくなるというのも、あながち大袈裟ではないと思えてきた。宿舎には大きな机があり、本を読んだり、日記を書いたりするのは便利であった。ただ、本来は瞑想の効果を高めるために、瞑想以外の事項は一切行わないことが望ましい。

### ⑧指導

ここでは、瞑想体験とセヤドーとのインタビューを通じた指導およびダンマトークという法話を通じた指導で印象に残った事項について時系列で紹介したい。体験談になるが、理論の説明よりも、マハーシのメソッドについての理解が進むと考える。

#### ア. 瞑想体験とセヤドーからの指導

##### <2日目>

##### ・セヤドーとのインタビュー

セヤドーから「座る瞑想で1時間姿勢を変えずにできているか？歩く瞑想はどのようにやっているのか？それ以外の時も瞑想を継続できているか？」という質問に対して、座る瞑想と歩く瞑想は問題ないが、通常の生活動作についてのサティに集中できていないことが課題であると指導された。私からは「瞑想中は自然の呼吸で、と教えられているが、お腹の膨らみ、へこみのサティを身体全体に広げる時に、一時的に力を入れて呼吸することにより弾みがついて、その後、通常呼吸でもサティが感じられる。あたかも車のエンジンをかける時に瞬間的に大きな力から加えるセルモーターのように考えているが、この方法は正しいのか？間違っているのか？」という問いに対して、「最初の4~5回に抑えれば問題ない」との回答であった。このインタビューは、毎週水曜日と土曜日に実施される。

### <3日目>

#### ・瞑想体験

座る瞑想で集中力が高まった時に、変わった現象が2件起きた。1件目は、身体全身にサティを入れている時に、急に体が回転して芝生の坂を転がりだした。そして穴に落ちるとそこは宇宙空間であった。しばらく漂い、頭が下になったり上になったりする。不思議なことに夢ではない。今、瞑想中であることはしっかりと理解できている。時間は5分間くらいであろうか。2件目は、目の前に洗濯機のドラムが現れて回りだした。手は洗濯機のドラムを抱えるような形になっている。最初は低回転でしばらくすると高速回転になって、ずっしりと重くなり、支えるのが大変であった。これも1件目と同様に5分程度続いた。夢ではなく、中断しようとすれば直ぐに中断できる。終わった後は疲労感が残った。恐らく、身体全体にサティを入れる際、体の中を回す感覚でサティを入れていたことが原因だと思うが、夢と現実が同時に起きるということが実際にあるのだと正直驚いた。

### <5日目>

#### ・瞑想体験

立つ瞑想で、身体全体にサティを入れていると、身体が波や、柳の枝のようになったりした。息を吐く時に頭から足のつま先にかけて一気に「気」が降下する。そして息を吸う時には逆に足のつま先から頭にかけて「気」が上昇する。それが波のようであったり、風のようにであったりするのだ。自分では見えないが、恐らく身体もそれに合わせて揺れていたであろう。

#### ・セヤドーとのインタビュー

本日、2回目のセヤドーとのインタビューである。早速、一昨日の不思議な体験について聞いてみた。「座る瞑想中、急に体が回転して芝生の坂を転がり、穴に落ちるとそこは宇宙空間であった」というものだ。私は、これはマトリックスのような仮想現実世界の体験で、セヤドーから「それは、悟りの前兆である」というような回答を密かに期待していた。セヤドーは通訳の話を聞きながら笑っていた。私はドキドキしながら答えを待っていると、「集中が高まって、そういう現象が見えた時には、見えた、見えた、とサティを入れてそれ以上巻き込まれないようにしなさい」との簡単な答えであった。「エッ？それだけ？」思い返せば、タイで落合先生（詳細は後述する）にも瞑想中に起きた妄想に巻き込まれないように言われていた。しかしながら、今回は夢と現実がシンクロした初めての感覚であったので自分勝手に「別物」と思い込んでいた。そこで洗濯槽が目の前に現れた話をするのは止めた。

2つ目の質問は、「座る瞑想と立つ瞑想はサティが入る実感があるが、歩く瞑想はサティの感覚が弱く、この先何かあるのか？」と疑問が湧いてくる。結果、止めたくなくて1時間続かない」という問いに対して、「歩く時は、自分の心を動く足に集中し、できるだけゆっくりと行うこと。心と体が離れた隙間に、何か考えごとが入ってくると、もう止めたいという気持ちになる。それなので、しっかりと念じること。これを続ければ、次第に普通の速さでも念じることが出来るようになる」との回答であった。タイで歩く瞑想を始めた時は感じるものがあり、その後もモチベーションを維持していたが、さすがに1ヶ月間何も変化が無いと弱気になった。しかし弱音を吐いたら元気になった。



### <9日目>

#### ・セヤドーとのインタビュー

歩く瞑想で自分が「あたかも」ではなく「本当の重病人」だと刷り込んだら、歩く瞑想だけでなく、食べる瞑想や、その他さまざまな行動がテキストにあるようにできたが、それで良いのか？と聞いたら、セヤドーの回答は、一言「それでよい」であった。

### <11日目>

#### ・瞑想体験

立つ瞑想で、さまざまなサティを入れていたら集中力が高まった感じがする。お腹の膨らみ、へこみ以外に、立っている、息をしている、生きている、身体が揺れている、膝でバランスをとっている、爪先・踵に順に体重が移動している、後ろ手に組んでいる、手が汗ばんでいる、かゆみ、など、間断なくサティを入れていった。それから、眼をつぶっているのに、身体中に目がある様に部屋の状況がつぶさにわかった。部屋を歩き回って位置関係が身体に刷り込まれたこともあると思うが、不思議な感じである。頭の上にサティを入れると天井から俯瞰している自分が自分を見ていた。

### <12日目>

#### ・セヤドーとのインタビュー

昨日の立つ瞑想で複数のサティを入れて集中が高まった話をしたら、「それで良い」と言われたが、「無理に探さない様に」とも言われた。方向は間違っていないが、基本はお腹の膨らみ、へこみのようである。眼をつぶっていても体中に目があるように部屋の状況がつぶさにわかることについては、想定した通りの答えであった。「どこに何があるかわかる、というのは考えているということ。考えている、考えていると念じ、サティを身体と足に戻すこと」であった。

### <16日目>

#### ・セヤドーとのインタビュー

半眼というより、輪郭だけ見える状態まで眼をつぶった状態で歩く瞑想をしたら集中力が高まったという話をしたら、「それでよい。ただ、食堂に行く途中など、修行部屋以外で行う場合は、石に躓くなど危ないので眼を開けてやるように」と言われた。また、座る瞑想では、当初、サマーディを求めて呼吸に力を入れてみたり、無理にサティを探してみたりしていたが、基本に戻って「お腹の膨らみとへこみ」だけに集中して実施した。当然、かゆみがあれば「かゆみ、かゆみ」、考えごとをしていたら「考えている、考えている」は行うが、それ以外はお腹のみに集中して1時間行っている。それで心は落ち着いているが、以前のような達成感がない。これは、どう考えればよいのか？という質問に対して、「マハーシでは、お腹のサティがメインである。これを続ければ瞑想の力は確実に上がってくる」との回答であった。また、「今、1時間座っていて雑念が起きる頻度はどの位か」と聞かれたので、

今はほとんど雑念が起きることはなく、2回程度である旨を答えたら、「それでは、最初の5分間は、お腹が膨らんだ状態を前もって自分の心で見ながら、お腹を膨らませていきなさい。そしてお腹がだんだん膨らんでいくことに気づいていって最後に膨らむとサティを入れる。へこみも同様に実施すること。そして5分経過したら通常のサティに戻りなさい」との指導を受けた。

#### ・瞑想体験

歩く瞑想をしていて気が付いた。「上げる、運ぶ、降ろす、(まわす)」というのは、全ての行動の基本動作であるということ。食事の時に食べ物を口に運ぶ動作、立ち上がる、座る動作、など、これに臓器の活動である「お腹の膨らみ、へこみ」が追加されて体の基本動作となっている。よく考えれば当たり前のことだが、これを繰り返すことで身体に刷り込んでいくのである。

#### イ. ダンマトーク

##### <6日目>

今日は、15時からダンマトーク(法話)である。これは、毎週日曜日に実施される。「ミッタサヤドー、ウ・ワーサワ長老の法話集」の読み合わせと、それについての質疑応答である。19の法話があり、今日は14番目の「最も重要なこと」である。「胸に槍が刺さっている人、髪の毛に火がついている人は、別のどんなこともさておき、自分の胸に刺さっている槍を抜き、髪の毛の火を消すことが最も重要なように、五欲に対する渴愛を最優先に無くすために念じることをはじめとして修行しなければならない」と梵天が話したことに対して、ブッダが、我見を無くす「名色分離智」<sup>みょうしきぶんりち</sup>5を得るように修行することが最も重要であると説くものである。我々には日本語のテキストが配られ、セヤドーによる英語での朗読の後、質疑応答となった。

##### <13日目>

本日は法話15番目の「不放逸について」である。釈尊が「不放逸を楽しみ、また、放逸を恐怖と見る比丘は途中で退出することは不可能であり、実に涅槃に近づく」という偈を説かれた。常にサティで念じ続けなさいという教えである。セヤドーからは、繰り返し「お腹の膨らみ、へこみ」のサティを続けるよう話があり、昨日の話と繋がった。当初、全身にサティを入れるにはどうしたら良いかだけ考えていた。息に力を入れてみたり、無理にサティを探したり。それは、サマーディ、いわゆる感動した時の「ジーン」という感覚が身体中に広がるからである。修行をしていると「手ごたえ」が欲しくなる。だから手っ取り早く達成感のあるものを探し求める。しかしそれも24時間続かない。行住坐臥、普段の生活のなかでサティを感じ続けるにはどうしたらよいか?結果、地道に継続することが一番の近道であると考えようになった。基本に戻って「お腹の膨らみ、へこみ」を徹底してやってみようと考えた。

---

5 マハーシ長老『ミャンマーの瞑想 ヴィパッサナー観法』国際語学社、2011、58-66.

<20日>

今日のダンマトークは、法話 16 番目の「田舎者（森の住人）と森を取り除くこと」である。煩惱から逃れられない人を煩惱の森に住んでいるので田舎者とよぶ。もし都会に生まれ、お屋敷に住み、車を持ち、贅沢な暮らしをしていても煩惱から逃れない限り田舎者と言える。俗世間で森を取り除く方法をたとえとして、自分の両足で地面の上に立ち、自分の手で斧をつかみ、研ぎ石の上で研ぎ、森のなかにある大小の木を切って取り除いていく。というお話であった。

#### ⑨日本語通訳

日本語通訳で、在家信者であるミヤータンさんは、以前日本で仕事をしていたので日本語はネイティブレベルである。彼女は、「ミャンマー人は貯金するよりドネーションするのよ。前は電気で 10,000 チャット、今回は食事代で 10,000 チャットしたの。何故日本人は貯金ばかりしているのかしら」と楽しそうに話しているのが印象的であった。功德にはレベルがあり、通訳が一番功德のレベルが高く、先日セヤドーから瞑想のレベルが上がったと言われ喜んでいて、当然無報酬である。

⑩読経：比丘のみが読経する。

#### ⑪宿舎（クティ）

外国人専用の宿舎で、8 畳程度の部屋にベッド、机、扇風機、シャワー、トイレが設置されている。集合戸建てタイプで古いが比較的清潔である。宿舎 1 階のスペースにはウォーターサーバー（水・お湯）があるのでコーヒー・お茶など持参するか売店で購入すれば自由に飲める。ベッド、枕に多量のナフタリンが置いてあるので、しばらく匂いが取れない。枕のなかまで入っているので入舎時によく見て廃棄すること。

#### ⑫瞑想の場所

宿舎の 2 階に座る瞑想、歩く瞑想用の通路がある。座る瞑想は 1 人用の蚊帳のなかで瞑想するが、歩く瞑想用の通路は屋根付きのオープンテラスであり、蚊帳が無いので結局蚊に刺されることになる。皮膚の弱い人は虫よけスプレーを良く刷り込んでおくこと。

#### ⑬エアコン

瞑想ホール、食堂のみにエアコンが設置されている。

### (4) 食事

#### ①朝食 5：30

暗闇のなかライトを持ち、宿舎から歩く瞑想をしながら待機所に向かう。比丘、在家信者の順番で一列に並び、太鼓の合図で一斉に食堂に向かう。食堂は畳敷きで指定された丸テーブルに 4～5 人が座り、テーブルの中央にある大皿から各自気に入ったものを皿に盛る。食事のテーブルは暗黙の内に決められ、以降同じ場所で食事をする。出家者と在家者は分かれて坐るが明確な仕切りなどはない。モヒンガー（スープ麺）、おかゆ、スナック、コーヒーがメイ

ン。モヒンガーは、ミャンマー風そうめんに魚介のピリ辛スープをかけたものだが、これが絶品で、毎日食べても飽きない。私は一杯目に薬味を入れ、二杯目はおかゆを入れて食べていた。東南アジアのコーヒーはあまり美味しくない印象をもっていたが、ここのミルクコーヒーは美味しかった。

#### ②昼食 9：15

朝食とは違う屋根付きの待機所に並び、太鼓の合図で食堂に行く。指定された丸テーブルに4～5人が座り、テーブルの中央にある大皿から各自気に入ったものを皿に盛る。ご飯、おかず(5～6種)、スープ、デザートと種類が豊富である。昼食には、なんと毎日アイスクリームが出る。聞けば、ミャンマーでは有名なエビのマークの会社がメインスポンサーになっていてアイスクリームはその会社の商品とのことであった。デザートにはバナナ、ぶどうなどあり、贅沢にアイスクリームにトッピングして食べた。

#### ③夕食 :なし

#### ④その他

合図の太鼓は、丸太をくり抜いたもので「ポン、ポン」という独特な音色がする。マハーシの語源は、「大きな(マハー)太鼓(シー)」で太鼓の音が周りに広がるという意味だと聞いて納得した。待機所に並ぶ順番は暗黙に決まる。待機所も食堂も男女が分かれる。食堂は正面ゲート右手にある1階の大ホール。多人数の場合は地下のホールを使う。味は良いが、脂っこい料理が多い。おかずの種類が固定しているので長期では飽きる恐れあり。牛以外の肉、魚も出る。食事中に話をすると、古参の僧侶から注意される。韓国から観光バスで週3の頻度で見学者が訪れ、修行者に現金、お菓子など配っている。

### (5) 生活

#### ①売店

売店では、ほとんどの日用品が揃う。ロンジーやロゴ入りのカッターシャツはサイズ別に品ぞろえされている。嬉しいのは冷蔵庫があり冷たいソフトドリンクが飲めること。ミネラルウォーター、ジュース、サイダー、コーラもある。私は昼間シャワーを浴びた後に冷たいコーラを飲むことが唯一の楽しみであった。面白いことに、会話禁止なのに携帯用プリペイドカードも販売していた。大らかである。閉店時間が早いので注意が必要(午後4時であったと記憶している)。

#### ②洗濯

洗濯は随時バケツで手洗いする。外と宿舎に洗濯ロープが張られているので、天気の良い日は外で干す。乾期であれば数時間で乾く。雨の日には宿舎の廊下に洗濯物を干す。洗濯用洗剤は手が荒れるので長期滞在者はビニール手袋を持参すると良い。

#### ③シャワー、入浴

休憩時間にシャワーを浴びる。シャワーは水のみ。昼間は外気の温度で水道管が暖められるため、シャワーは昼間に浴びる。シャワー使用中に急に水が出なくなったことがあるが、ボディシャンプーで身体を洗っている最中であり焦った経験がある。以降、洗濯用のバケツに水を汲んでからシャワーを浴びるようにした。

#### ④トイレ

ハンドスプレーガンで洗浄後、左手で直接肛門を洗う。紙は使わない。当初、肛門を直接手で洗う事に抵抗があり、流せるティッシュを利用していた。

#### ⑤掃除

週2回、朝食後に宿舎滞在者全員で清掃を行う。清掃個所は、瞑想ホール、玄関、エントランス、通路などの共用部分である。掃き掃除とモップ掛けを行うが、役割分担は不明確である。国際色豊かで、私語禁止の上に言葉が通じないので、同じ個所を掃除することが多々ある。何となく始まり、何となく終わる。しかしながら長期滞在していると次第に息があってくるのが面白い。掃除をサボる輩もいるが、これも共同生活での修行と考えイライラしないこと。「細かいことは気にしない」という気持ちが大切である。玄関のドアをあけて掃除するため、犬が靴をもっていくことがある。面白がれる人は良いが、そうでない人は下駄箱に入れることをお勧めする。

⑥薬：施設内に薬局があり、無料で利用できる。今回、私は利用することは無かった。

⑦睡眠時間：4時間

#### ⑧サポート体制

修行者をしている人への布施は功德という考えが浸透しているので、企業、在家信者によるさまざまな手厚いサポートがある、

#### ⑨その他

ア. 日本との時差は2時間半

イ. 通貨

ミャンマー・チャット(Kyat)：2019年1月の為替レート 1k≒0.07円

1年前に比べてインフレが進んでいる(当時 1k≒0.1円)

日本円は両替できない。米ドルが一番喜ばれる。

ウ. SIMフリーの携帯を持っている人は、空港でSIMカードを購入すると便利である(MPTとOoredooの2社がある)。期間とデータにもよるが1,000円位である程度使える。通常、設定は店員が実施する。インターネット、電話の利用以外に、マップで自分の位置を確認できるので安心である。

エ. ミャンマーでは僧侶から在家に戻る還俗制度があり、8割近い人が僧侶を経験している。そのため穏やかな性格の人が多。しかしながら商売は別となるので買い物やタクシー利用の際は交渉が必要である。相場以上の請求をされたことが後でわかったとしても、日本円に換算すれば僅かな金額である。憤ると旅がつまらなくなるので、それを面白がる気持ちが旅を楽しくすると考える。

オ. ミャンマーの経済は急速に発展しており、日本企業も多く進出している。現地の人達は日本人に対してフレンドリーで居心地は良い。町並みは昭和初期の風景だが高級デパートやホテルも増えている。

カ. 空港到着ロビーにおいて、日本語で話しかけてくるタクシーには注意すること。通常のタクシーより割高である。しかしながら英語に不慣れで観光などを検討している人には便利ともいえる。そうでない場合は、出口（一ヶ所だけ）を出たところにタクシー乗り場があるのでその列に並ぶこと。

キ. タクシーの料金は交渉次第で決まる。ヤンゴン市内は渋滞が多いので渋滞する時間帯の料金は割増となるのが常識である。現地の友人はウーバー（ネット配車サービス）を利用していたがこれなら、距離に応じた料金設定なので安心である。次回訪れる際はアプリを取得し利用したい。

ク. 現地に慣れてきたらバスの利用が便利である。バスアプリを携帯にダウンロードすれば、空港、駅などで無料で配られているバスルートのパンフレットをもとに事前にルートを確認し、行きたいところを決めたら、後はバスアプリを起動して乗車するバスのルートナンバーをクリックするだけ。このアプリの優れているところは、GPSの画面で、現在乗っているバスの停留所とルートに加え現在地が確認できるので乗り過ごしが無いことである。ただし表示がミャンマー語であるため、利用するには最低数字を覚える必要がある。（「Myanmar bus」でバスのマークのアプリを取得）市内観光には36番、57番あたりが便利である。バス料金は市内一律料金でどこまで行っても200チャット（約14円）と格安である。

#### ケ. 季節

（ア）乾期（10月下旬～2月）最高32～36度、最低15～23度と最も快適な時期、最高気温は高いが湿気が無いので過ごしやすい。

（イ）暑期（3月～5月中旬）最高38～40度、最低20～25度と非常に暑い。特に4～5月は暑さのピークとなる

（ウ）雨期（5月下旬～10月中旬）最高33～37度、最低22～23度で毎日どんよりとした曇り空に加えて雨が降るので傘の携帯は必須である。時折バケツをひっくり返した雨が降るので、その時には傘も役に立たない。

（エ）私は3月にマハーシを訪れたが暑かった。次に紹介するパオは7月の雨季を訪れたので気温はそれ程高くなかったが、湿気が酷く往生した。洗濯は部屋干しで2～3日を要する。部屋に置いた布製のデイパックにはカビが生えた。

コ. センター概要のところ、外国人用のデラックスな宿舎のことに触れたが、多額のドネーションが集まるからであろうが、豪華な建物や、高級車を見ると、今のセンターは初期仏教における精神から乖離してきているような気がして少し心配になった。

### 3. パオ・モービー僧院

#### (1) 概要

##### ①パオ森林僧院セヤドー氏とは

パオ・セヤドー氏の著書『パオ森林僧院における教えと修行』<sup>6</sup>によれば、パオ森林僧院セヤドーとは以下のような人物である。正式名称はアチンナでパオ森林僧院セヤドーまたは、パオ・セヤドーと一般に知られている。彼は 1934 年にミャンマーで生まれ、10 歳の時に沙弥出家し、三つのパーリ語試験に合格した。20 歳の時、比丘としてより高い得度を受け 22 歳でダンマチャリア試験に合格した。その後、ダンマの探求を続け 1964 年に森林での共住を始め、1981 年にアッガパンニャ氏の後を継いでパオ森林僧院の僧院長となった。1999 年にはセヤドーの業績が認められ、政府は「Agga Kammathanacariya (大変尊敬される瞑想教師)」の称号を与えた。

##### ②名称、住所、等

名称：パオ・モービー僧院 (Pa-Auk)

住所：Yangon, Myanmar.

電話：(はらみつ法友会に連絡)

Eメール：(はらみつ法友会に連絡)

Website: <http://www.paaukforestmonastery.org.mm>

アクセス：ヤンゴン国際空港からバス・バイクタクシーまたはタクシー利用

##### ③受講日：2018年7月～8月

##### ④期間：21日

##### ⑤対象：出家・在家者

##### ⑥瞑想方法、特徴

パオは、鼻先の呼吸に集中するアーナパーナ・サティを「ニミッタ」<sup>7・8</sup> (しるし) という光が現れるまで、ひたすら続ける。ニミッタが現れるのに早い人で3日、遅い人は10年かけても出ないと言われている。ニミッタが現れたら、その光を1時間保持できるようになるまで高める。そして第四禅定に至るまでヴィパッサナー瞑想には進まない。ブッダゴーサの清浄道論を忠実に再現しており、習得するには長い期間と忍耐が必要となる。

---

<sup>6</sup> パオ・セヤドー 『パオ森林僧院における教えと修行』 仏教文献翻訳の会、2010、37-38。  
Accessed January 8, 2019. [http://www.geocities.jp/bodaijubunko/h/paauk\\_teaching.pdf](http://www.geocities.jp/bodaijubunko/h/paauk_teaching.pdf)

<sup>7</sup> パオ・セヤドー 『パオ森林僧院における教えと修行』 仏教文献翻訳の会、18-19。  
Accessed January 8, 2019. [http://www.geocities.jp/bodaijubunko/h/paauk\\_teaching.pdf](http://www.geocities.jp/bodaijubunko/h/paauk_teaching.pdf)

<sup>8</sup> 『清浄道論』 水野弘元ほか『南伝大蔵経 第六十三巻』 大蔵出版社 1974、68-70

## ⑦体験に至る経緯

18年3月にマハーシ瞑想センターで修行した際に、ミャンマーの寺院で修行している日本人比丘である井上さんにご縁を頂いた。井上さんは過去、マハーシとパオの両方で修行しており、パオのことを詳しく聞くことで興味を持った。とりわけ「メソッドの緻密さ」と「サマタ瞑想で第四禅定に至るまでヴィパッサナー瞑想に進まないというストイックさ」の2点に心が動かされた。と同時に何か「禅」に通じるものを感じ、実際に体験してみたいと考えた。パオで有名なのはモウラミヤインの森林僧院だが、日本語の通訳がいるモービー僧院に行くこととした。

## ⑧教義、経典：ブッダゴーサ清浄道論

## ⑨センター数

ミャンマー国内29ヶ所、海外（アメリカ、シンガポール、マレーシア、インドネシア、スリランカ、タイ、ネパール、中国、台湾）

## ⑩修行者：60人（比丘30人、比丘尼13人、男性在家信者8人、女性在家信者9人）

## ⑪修行者の属性

ミャンマー人以外には、アジア系の外国人が多い。日本人は期間中5人であった。

## ⑫ルール

私語、外出、訪問客との面会、他の瞑想者への妨害行為の禁止。指導者と瞑想法に従う。指導者との面談。男女の分離。禁煙。露出の多い服の禁止。五戒を守る。

## (2) 準備

### ①申し込み

スポンサーレターを送ってもらう旨メールで連絡又は電話で申し込む。空きがあれば直接行っても受け付けてくれる。日本の「はらみつ法友会」経由でも申し込みできる。私は、パオでの修行経験のある井上比丘にお願いしたが、当日直接行けば問題ないと言われた。

### ②ビザ

短期の場合：観光ビザ：28日、ネット申請が便利である。※18年10月から日本人と韓国人は30日以内のビザが不要となった（当面1年間）それ以降は確認が必要である。

長期の場合：宗教ビザ70日、日本では申請書の制約が多く取得が難しいのでタイで取得する人が多い。瞑想センターで延長可能（手数料1年200ドル）

### ③費用

布施（ドネーション）は任意である。ミャンマー人は修行している人に布施をすることが功德と考えており日常的に布施を行っている。個人・企業からも多額の布施が集まる。ちなみに今回、私はドネーションを渡すのを失念したため次回まとめて渡す予定。これから参加する人も日本人として、できる範囲で布施をすることが望ましいと考える。

### ④服装

ロンジーは事前に市内で購入しておくこと。シャツの指定は無いが、できれば襟のあるもので派手なものは避けた方が良い。



### ⑤持ち物

着替え、下着数枚、タオル、洗面用具、洗濯洗剤、洗濯バサミ、サンダル、日焼け止め、汗拭きシート、流せるティッシュ、蚊取り線香、虫よけ、薬、目覚まし時計、ライト、物干しロープなど。

雨季の対応：傘、身体を冷やさないグッズ（膝サポーター、腰ベルト、靴下、ホッカイロ、など）を用意する。

長期の場合：長時間の瞑想に耐えられるように健康法を身に着ける（真向法<sup>まっこうほう</sup>など）。瞑想を楽しむ心構えを持つ。歯の治療を事前にしておく。パオの瞑想関連のテキストはインターネットサイトに公開されているので『パオ僧院の教え』<sup>9</sup>及び瞑想関連の書籍を事前に購読しておくこと。

## (3) 瞑想

### ①現地受付

パスポート・ビザを提示し、受付用紙に名前、現住所、連絡先、研修期間、職業、健康状態、ヴィパッサナー瞑想の経験などを記入し、署名する。

### ②携帯、本等の私物預け

携帯、本などの私物を預けることはない。

### ③オリエンテーション

瞑想ルームにてスケジュール、ルール等説明を受ける。

### ④貸与本

経本3冊が貸与される。

### ⑤スケジュール

午前3時に起床し21時まで瞑想三昧である。

3時	起床・洗面
4時	グループ瞑想
5時	読経、清掃
5時30分	朝食
7時	グループ瞑想
10時	昼食
12時30分	グループ瞑想
14時30分	グループ瞑想
16時	インタビュー

---

<sup>9</sup> パオ・セヤドー『パオ僧院の教え（各種テキスト）』仏教文献翻訳の会  
Accessed January 8, 2019. <http://www.geocities.jp/bodaijubunko/3paauk.htm>

17時30分	ティータイム
18時	読経、ダンマ講話
19時30分	自分の部屋で瞑想
21時	就寝

瞑想 8 時間（内グループ瞑想 6 時間半）、睡眠時間 6 時間／日

#### ⑥センター概要

パオ・モービー僧院のセヤドーは、クルム・セヤドーである。親日家で、毎年 4 月～6 月頃、日本に出向き、瞑想指導をしている。18 年度は東京、浜松、水上で講演会・合宿が行われた。ミャンマー国内には 29 のセンターがあるが、外国人を受け入れているのは、ここを含めて 4 ヶ所程ある。また現在、日本語の通訳がいるのはこのセンターだけである。センターには、2 階建ての瞑想ホールを中心としてまわりにバンガロータイプの宿舎が点在している。食堂が一番奥まったところにある。瞑想ホールは正面にセヤドーが座り、向き合う形で 1 人用の蚊帳に入って瞑想を行う。前方に男性、後方に女性が座る。座る位置は最初に指定される。4 時から瞑想が始まるが、宿舎から瞑想ホールに向かう道には街灯がないため、懐中電灯（私は携帯のライトを使用）で道を照らして行く。夕方の読経終了後も同様に懐中電灯で道を照らしながら宿舎に戻る。停電が多く、宿舎も瞑想ホールも真っ暗という日も多々ある。瞑想の間の休憩時間は、瞑想ホールに残るのも宿舎に戻るのも自由である。起床や食事の際は鐘と太鼓が鳴るが宿舎の場所によっては聞こえないため、各自の時計で確認する必要がある。

#### ⑦グループ瞑想

1 日の瞑想時間は 8 時間と、マハーシの 17 時間と比べると少なく感じるが、座り続けるので、スケジュール通り行くとかなり厳しい。内、6 時間半が「グループ瞑想」となっているが、不参加でも咎められることは無い。体の痛みが激しい時は無理をせず適宜休憩をとり、ストレッチや歩行禅を行うのが良いと考える。特に長期滞在の場合は、「自分の身は自分で守る」という気構えが大切である。

#### ⑧指導

初日はまず、坐る位置を指定され、一人用の蚊帳を広げる。蚊帳のなかに入り、適当なクッションを敷き足を組む。足は長く座れるように互いの足を床の上に並べることが勧められる。つぎに上体を真直ぐにして体をリラックスさせてから目を閉じて瞑想する。瞑想方法は、アーナパーナ・サティである。自然な呼吸で鼻孔あるいは上唇で呼吸を感じるようにする。集中が続くように、最初は数息観を行う。禅宗では 1 から 10 であるが、ここでは 1 から 8 まで数える。数の理由を聞くと八正道の 8 からきているとのことであった。後に清浄道論を読むと、5 以上 10 以下の数であればいくつでも良いと書いてあった。そして集中が安定したら数を数えるのを止めるように指導を受けた。

2日目のセヤドーとのインタビューでは、「集中はできていますか？」と聞かれ、「はい」と答えた。「1時間の瞑想の内、どの位集中できていますか？」という問いには「30分程度」と答えると、「それでは1時間できるように頑張ってください」と指導を受けた。それが数日続き、1週間経過した頃、1時間ほぼ集中が続くようになってきたので、その旨をセヤドーに伝えると、「光は見えますか？」と聞かれた。「見えません」と答えると、「光が見えたら教えてください」と言われた。

3週間目に入った時、瞑想中に突然、白い煙のようなものが鼻先に現れた。それを眺めて（眼ではなく心）いると、しばらくして消えてしまった。セヤドーに告げると、「どんな色、形をしていましたか？」と聞かれたので「白くて丸い光です。ただししばらく眺めていたら消えてしまいました」と答えると、「光が現れたら、それを直接みないで保持するようにしてください」と指導を受けた。研修終了間際には、光が更に明るくなってきた。セヤドーには、日本に帰るが、来年は長期で来ることを告げた。すると、「家に帰っても毎日1時間は瞑想を続けるように。また、来年長期で来るのであれば、4～5月は暑いので6月以降が良い」と告げられた。

セヤドーとのインタビューは毎日あるが、修行が進まないと毎日同じ質疑の繰り返しになる。するとだんだんとインタビューを受けづらくなる。その旨を8年修行している日本人の比丘に相談すると、「それでも毎日インタビューは受けた方が良い。ほんの小さな変化でもあったらそれを話せば良い」とアドバイスを受けた。ダンマ講話は毎日あるが、ミャンマー語のため宿舎に帰っていた。次回来る時はミャンマー語も理解できるようにしたいと思った。

#### ⑨日本語通訳

日本語通訳は、現地比丘であるウコビタさんで、クルム・セヤドーに同行して何回か日本を訪れているため日本語を話せるがネイティブレベルではない。

#### ⑩読経

ア．朝課：アネーカジャーティ経（縁起の順観、感興の解偈1、縁起の逆観、感興の偈2、縁起の順逆観、感興の偈3、二十四縁起の略説、結び、吉祥の偈）、四つの観察（衣の観察、施食の観察、住の観察、薬の観察）

イ．晩課：礼拝経、護経、開経偈、他

#### ⑪宿舎（クティ）

バンガロータイプで独立しており、それぞれ8畳程の広さに蚊帳付きのベッド、小さな机、扇風機がある。水回りは、洗面台、水洗トイレ、そしてベランダもある。建物は古く所々汚れはあるが比較的清潔である。

#### ⑫瞑想の場所：瞑想ホール

2階建ての瞑想ホールは日本人の寄付で建てられた。1階の奥の壁全面に富士山の絵が描かれている。瞑想は1階のホールの1人用蚊帳のなかで行う。一番奥にクルム・セヤドーが坐り、次に比丘、在家信者の順に座っている。

### ⑬エアコン

瞑想ホール、食堂のみにエアコンが設置されている。

## (4) 食事

### ①朝食 5:30

瞑想ホールの清掃終了後、食堂に向かい、指定の場所に坐る。食堂にて読経した後、食器を手に列に並び在家信者が順に料理を盛りつける。食事を受け取った後、各自の宿舎に戻って食べる。朝は、ごはん・おかゆ、モヒンガーが日替わりで出され、スナック、コーヒーなどが添えられる。

### ②昼食 10:00

各自の宿舎から食堂に向かい、指定の場所に坐る。食堂にて読経した後、食器を手に列に並び在家信者が順に料理を盛りつける。食事を受け取った後、各自の宿舎に戻って食べる。ご飯、麺、おかずが日替わりで出され、スープ、デザート・フルーツなどが添えられる。

### ③夕食 17:30 (ティータイム)

食堂にてジュース、スポーツドリンクなどが配られる。

### ④その他

雨の日は傘を差しながら料理を片手で持ち、歩くのでつらい。食堂が一番奥まったところにあり、男女が揃って食事をする。メニューが豊富で味も良いが、盛られる量が多いので食べすぎに注意すること。朝・昼どちらか抜くか残すのが良い。牛以外の肉、魚も出る。布施があると、お菓子が大量に配られるが、残さず食べていると病気になる。不要な場合は断ること。瞑想中に「ゲップ」している人が多いが、恐らく食べすぎである。腹八分が理想である。瞑想ホール入口にウォーターサーバーがあるがお湯は出ない。燃えないゴミやペットボトル、缶は瞑想ホール入口のゴミ箱に捨てる。生ごみは宿舎裏の林に捨てた。犬が食べるか土に戻る。できれば台所用洗剤や食器洗い用のスポンジを持参すると良い。

## (5) 生活

### ①売店：売店はない。

### ②洗濯

洗濯は随時バケツで手洗いする。乾期は外で干せば数時間で乾くが、雨季であったので部屋干しで乾くのに2~3日を要した。持参した布製のデイバックにカビが生えたのには往生した。部屋には物干しロープが無いので持参する。洗濯用洗剤は手が荒れるのでビニール手袋を持参すると良い。

### ③シャワー、入浴

休憩時間に水浴びする。シャワーはない。大きな桶に水を溜めて柄杓で身体にかける。昼間は外気の温度で水道管が暖められるため、水浴びは昼間に行う。雨季は一日中気温が低いので水浴びはつらい。タオルや汗拭きシートで身体を拭くのが良い。長期滞在する場合は、電気湯沸かしポットを現地で購入することをお勧めする。

#### ④トイレ

ハンドスプレーガンで洗浄後、左手で直接肛門を洗う。紙は使わない。現地のやり方にトライした結果、爽快さに感激した。それ以降抵抗が無くなった。洗った後、濡れた足はロンジーで拭く。左手は石鹸で洗う。抵抗がある人は、流せるティッシュを持参すること。

#### ⑤掃除

毎朝 5 時の読経終了後、全員で一斉に瞑想ホール内外の清掃を行う。掃除機と箒掛けを 30 分程度行った後、各自食器を持って食堂に向かう。宿舎の清掃は適宜実施する。

⑥薬：食堂に薬があり無料で服用できる。

⑦睡眠時間：5 時間

#### ⑧サポート体制

修行をしている人への布施は功德という考えが浸透しているので、企業、在家信者によるさまざまな手厚いサポートがある、

## II. 坐禅

### 坐禅とは

坐禅は身体を整え（調身）呼吸を整え（調息）、心を整え（調心）この三つが調和することであり、無の体験である。無とは心の純粹な状態で、身心ともに活発に働いている状態である。そういう状態であるから何もない。虚無ではなく、積極的な創造性豊かな心である。宝積玄承<sup>ほうづみげんしやう</sup>氏の「白隠禅の修行」によれば、心を調えとは、そのたくましい自由な心が、何ものにもとられない善悪の境界を越えたところである。<sup>10</sup>と定義している。私自身、まさに無は、有る無いという二元対立を超え、言葉で語りつくせない不立文字の世界を表しており、そしてそれは坐禅を究めることでしか得られない境地であることを実感している。

### 1. 札幌瑞龍寺（日常）

#### （1）概要

##### ①札幌瑞龍寺・北海道場の成立

瑞龍寺の起源は、今から 100 年以上前にさかのぼる。1909 年に札幌の財界人が、坐禅の修行を志して集まった。最初に禅の指導者として来られたのが当時、松島瑞巖寺の住職であった松原盤龍老師である。この会は北海禅道会と名づけられた。当初会員の自宅で座禅会が行われていたが、お寺を作りたいという声が高まり、1916 年に坐禅道場が建てられた。開山は盤龍老師で大圓山瑞龍寺と名づけられた。1923 年には現在の本堂が建立され、代々臨済宗の老師が寺を引き継いでいる。開闢時につくられた北海禅道会は在家の修行道場として今もなお活動を続けている。

<sup>10</sup> 宝積玄承「白隠禅の修行」秋月龍浜『禅の修行』平河出版社、1986、133.

②名称、住所、等

名称：大圓山 瑞龍寺

住所：〒064-0802 北海道札幌市中央区南2条西21丁目

電話：011-611-3228

アクセス：地下鉄東西線、西18丁目駅から徒歩圏内

③受講日：2013年9月～2019年1月（継続中）

④期間：5年4ヶ月（継続中）

⑤対象：在家者

⑥瞑想方法、特徴

ア. 特徴

四聖句（始祖達磨大師が言われたとされる禅の根本思想）

・教解別伝きょうげべつでん

通常の仏教は経典をよりどころに法を説くが、禅宗は以心伝心で真理や悟りをえる。

・不立文字ふりゅうもんじ

禅における悟りは、純粹に経験をして体感をするもので、文字として悟りを表現することはできない。師から弟子に心を持って心を伝える（以心伝心）

・直指人心じきしにんしん

我執を離れ、己の内なる心を見つめること。

・見性成仏けんしょうじょうぶつ

自身に備わる仏の部分に気が付けば、それはすなわち仏となる。小智から大智。

イ. 坐禅の仕方

坐禅する時には、楽な服装で坐り、両腿あるいは片腿の上に足をのせる。手を足の上におき、背筋を真っすぐに伸ばして坐る。そして顎あごを引きしめ、目は半眼で1メートル下に視線を落とす。そこで肩の力をぬき、下腹に気を満たす。これで身体が整う。次に息を整える。数息観すそくかんつまり息を数える。呼く息を1つ2つと数え10まで達したら1つに戻る。するとだんだんと落ちついて心も整えられる。宝積玄承「白隠禅の修行」では、この数息観が三昧に入りやすい。<sup>11</sup>と述べている。しかしこの数息観は簡単そうに見えて初心者には難しい。静かに坐禅していると次々と雑念が湧き途中で数がわからなくなる。それでも失望失せずに根気強く続けていれば、知らぬ間に心の静けさを体感できるはずである。

⑦体験に至る経緯

2013年8月に会社の転勤で札幌に異動となり、坐禅できる寺院を探していたところ瑞龍寺と縁が繋がった。在職中の2年間は週末のみの参加であったが、退職してからは、ほぼ毎日坐禅を修している。その他、参禅さんぜん（老師との禅問答）、提唱（古の先達の語録の解説）、作務、寺の催事への参加等、学業と合わせ、充実した日々を送っている。今では、知客しやく・直日じきじつという禅道会の指導的立場を任せられ、初心者への坐禅指導も行っている。

11 宝積玄承「白隠禅の修行」秋月龍泯『禅の修行』平河出版社、1986、133-135.

⑧教義、経典：なし

⑨センター数（臨済宗 妙心寺派）

日本にある臨済宗寺院 6,000 カ寺のうち、約 3,500 カ寺を妙心寺派で占める。他に建長寺派、円覚寺派、南禅寺派、大徳寺派、東福寺派、建仁寺派、等、全部で 14 の派がある。日本国内に他寺の専門道場が複数ある。

⑩修行者

禅道会会員は 25 名程で、坐禅会には初心者を含め年間延べ 6,000 人が参加する。

⑪修行者の属性

若者からシニアまで幅広い。在家の修行道場のため、仕事を持つ人が多い。

⑫ルール

座禅中は音を立てない、動かない、考えない。坐禅堂での作法を守る。

## （2）準備

①申し込み

寺に直接電話で申し込む。初回は、土曜日 14 時からの初心者座禅会に参加すること。

②費用

月会費 1,500 円（学生 500 円）

③服装：坐禅しやすい服を着用すること。

④持ち物：特に必要ない。

## （3）瞑想

①現地受付：住所・氏名などを名簿に記入し、月会費を支払う。

②携帯、本等の私物預け：特にない。

③オリエンテーション

初回のみ、30 分程度、坐禅の仕方、作法などの指導を受ける。

④貸与本：禅の栞（経本、坐禅の仕方）を貸与する。1 冊 100 円で購入もできる。

⑤スケジュール

以下は私の週間スケジュールで、全体スケジュールは寺のホームページを参照すること。

a. 毎日（日～月曜日）

7 時 ～ 8 時 坐禅、参禅

8 時 ～ 10・11 時 作務

b. 金曜日

8 時～9 時 読書会

c. 土曜日

13 時 30 分 ～14 時 初心者坐禅指導

14 時 ～ 15 時 30 分 坐禅

d. 日曜日

8 時 ～ 10 時 提唱、参禅

## ⑥グループ瞑想

1日1時間～1時間半程度坐禅堂にて坐禅する。

## ⑦指導

ア. 参禅（公案という先人の悟りの模擬体験、自身の見解をもって師家に面接する）

喚鐘の前に鎮座していると、参禅室からチリンチリンと鈴の音がする。前の人の問答が終了した合図である。半鐘を2回打ち、合掌して老師の待つ参禅室に向かう。部屋の手前で仏足頂礼の拝をしてから老師の前に進み、再拝して老師の言葉を待つ。「趙州和尚ちなみに僧問う、狗子に還って仏性有や、また無しや、州曰く、無」これが私に与えられた最初の公案、無門関の第一則「趙州無字」である。老師の鈴がチリンチリンと鳴ると、帰れという合図である。拝をして部屋を出る。翌日からは、この公案に対して自分なりに考えた答えを老師にぶつけるのだが、何を答えても「チリンチリン」（帰れ）という鈴が鳴る。公案に関連する書籍は数多あり、それを読み込んで答えるのだが、老師からは「理屈だな」「頭で考えるな」「言葉で答えようとするな」「素直に考えればいい」など、都度ヒントはもらうのだが、意図が分からず、ますます混乱する。暫くすると参禅するのが辛くなって来る。それでも何とか食らいついていく。結局、この公案が通ったのは1年半後であった。すると、不思議とそれ以降の公案は、悉く通るようになる。注意すべきは、公案が通ることが目的ではなく、あくまでも「道具」と捉え、坐禅を含めた行住坐臥の中で大疑団を起こし、自身と公案が一体となり、自分自身を極めていく。いわゆる己事究明が目的である。

イ. 提唱

老師が修行者に向かって、祖師の語録や古則をもとに提起し唱道すること。

「碧巖録、無門関、臨濟録」等

ウ. 読書会

現象学入門（竹田青嗣）、意識と本質（井筒俊彦）など、老師が選んだ禅に関連する書籍を輪読後、老師から解説を受ける。

エ. 作務

農耕作業や掃除をさす。もともとの戒律によれば、比丘が労働に従事することは禁じられていたが、禅門では自給自足を原則とし、上下が力をあわせて共同作業をすることを原則として重要視している。佐藤義英『雲水日記』では、禅の規律である百丈清規を残した百丈禅師は八十歳すぎても毎朝の畑仕事を欠かさないため、弟子が身体を気遣って鋤をかくした。老師は徒然として自室に坐し食事をしない。弟子がいぶかって促すと「一日作さざれば一日食らわず」と答えたといわれている。<sup>12</sup>老師から聞いた言葉だが、「一に作務、二に読経、三・四が無くて五に坐禅」禅宗なのに坐禅は最後なのである。

<sup>12</sup> 佐藤義英『雲水日記』禅文化研究所、1982、60.



毎朝の坐禅終了後、作務を2～3時間行う。境内や駐車場、周辺道路の掃除、植木の伐採、雑草取りだが、掃除というのは達成感がある。特に、雑草取りは、やり始めると次第に集中力が高まり、やめられなくなる。いわゆる「三昧」の状態である。「行住坐臥」を実感する瞬間である。作務を始めて2時間程すると、老師から「お茶」という声がかかる。この休憩の時間は、老師と気軽に話ができる。実はこれが一番尊い。

⑧読経：般若心経、観音経、白隠禅師坐禅和讃など。

⑨宿舎：ない。

⑩瞑想の場所：坐禅堂で坐禅する。

⑪エアコン

坐禅堂、参禅室に設置されている。

(4) 食事：ない。

(5) 生活

①清掃（作務）

毎朝の坐禅終了後の作務以外に、毎週日曜日の提唱後に全員で坐禅堂の清掃を行う。

## 2. 松島瑞巖寺専門道場（接心）

(1) 概要

①松島瑞巖寺専門道場

瑞巖寺の専門道場である陽徳院は、国宝瑞巖寺の敷地内にあり、伊達政宗公の正室のための修行道場として建立された。現在は、臨済宗妙心寺派の雲水の修行道場となっている。

②接心とは

接心は禅宗の修行僧（雲水）が修行する道場において、最も修行に集中する一週間で、年に7回（5，6，7，10，11，12，1月）実施される。3時に起床、坐禅8時間、参禅は日に3回、食事を始め、全てにおいて厳しい作法があり、一日中緊張の連続である。睡眠時間は3時間程度で就寝場所は坐禅堂の単（1畳のスペース）で単蒲団（柏餅状態）で寝る。

③名称、住所、等

名称：瑞巖寺専門道場

住所：〒981-0213 宮城県宮城郡松島町松島字町内93

電話：022-354-3308

アクセス：松島海岸駅から徒歩圏内

④受講日：2017年7月

⑤期間：7日間

⑥対象：出家・在家者

### ⑦瞑想方法、特徴

上記（札幌瑞龍寺）と同様

### ⑧体験に至る経緯

前述の通り、ゴエンカ・マハーシ・パオと 3 つの南方上座部のヴィパッサナー瞑想を体験した。これに日々実施している坐禅を加え比較を行おうと試みたが、前述の 3 つは合宿形式で、坐禅は日々であるため比較が困難であった。そこで、寺の老師に相談したところ禅宗には「接心」という合宿修行があることを知り、老師の修行先であった松島瑞巖寺の接心に参加することとした。瑞巖寺の接心は一般に開放されていないが、地元の在家信者の坐禅会メンバーは参加している。また、全国には一般向けに参加を募っている寺院もあり、ネット等で検索できる。

### ⑨教義、経典

教義、経典はないが、日常的に般若経、観音経、金剛経を読経している。

### ⑩センター数（臨済宗 妙心寺派）

日本にある臨済宗寺院 6,000 カ寺のうち、約 3,500 カ寺を妙心寺派で占める。他に建長寺派、円覚寺派、南禅寺派、大徳寺派、東福寺派、建仁寺派、等、全部で 14 の派がある。日本国内に他寺の専門道場が複数ある。

⑪修行者：修行者は 4～8 人程で全員男性である。

### ⑫修行者の属性

寺所属の雲水 2 名、近隣の寺の住職及び在家信者が数名通いで来ている。

### ⑬ルール

外出、訪問客との面会禁止、酒・煙草禁止、瞑想中は音を立てない、食事の作法等々、全てにおいて厳しい作法が決まっている（百丈清規）。

## （2）準備

①申し込み：紹介

②費用：私の寺の老師から告げられた金額を謝礼として 5 千円渡した。

③服装：作務衣または袴を着用する。

④持ち物

作務衣 2 枚、下着（日数分）、タオル、日焼け止め、汗拭きシート、洗面用具、虫よけ、薬、など。

## （3）瞑想

①現地受付：口頭での確認のみ

②携帯、本等の私物預けはない。

③オリエンテーション

休憩室でスケジュール、ルールなど説明を受ける。

④貸与本：経本 2 冊を貸与される。

⑤スケジュール（詳細別紙）

午前 3 時に起床し、22・23 時まで坐禅、読経、参禅、作務等などを行う。

3 時	起床・布団収納・洗面
3 時 30 分	参禅（1 回目）
4 時	読経
5 時	作務（禅堂）
5 時 30 分	朝食（粥）
6 時	作務（参道・駐車場、等）
7 時	坐禅
7 時 30 分	坐禅（提唱 2、4、6 日目）
10 時	昼食
10 時 30 分	坐禅
13 時	茶礼・参禅（2 回目）
13 時 30 分	作務（雑草取り、等）
15 時	読経
16 時	坐禅
16 時 30 分	夕食
17 時	坐禅
18 時	参禅（3 回目）
18 時 30 分	坐禅
20 時 30 分	茶礼・坐禅
22 時	夜坐
23 時	就寝

瞑想 8 時間（内グループ瞑想 8 時間）、睡眠時間 3 時間／日

⑥グループ瞑想：絶対参加

⑦指導

ア．参禅（老師から 1 日 3 回公案）

公案という先人の悟りの模擬体験、自身の見解をもって師家に面接する

イ．提唱 2 回

老師が修行者に向かって祖師の語録や古則をもとに<sup>ていき</sup>し<sup>しょうどう</sup>唱道すること。「碧巖録、無門関、臨濟録」等、札幌瑞龍寺と同じく週一回の開催。近隣から住職や雲水が提唱に参加

⑧読経：般若経、観音経、金剛経、などを読経する。

⑨宿舎（クティ）

禅堂の 1 畳のスペースで坐禅、食事、就寝（柏布団）する。直日の指示が無ければトイレも勝手に行くことはできない。

⑩瞑想の場所：禅堂で坐禅する。

⑪エアコン：本堂及び、休憩部屋に設置されている。

#### (4) 食事

##### ①朝食 5：30

鐘を合図に食堂に行く（4名－雲水2名、在家2名）。食堂にて板の間に正座しお経・偈が唱えられ、持鉢（食器類）を開いて食事を受け取る。飯粒を数粒つまみ餓鬼に供えた後、箸を取る。朝食は粥と沢庵のみ。食後、茶で洗鉢し、フキンで持鉢を拭いたのちに持鉢をもとの形に戻す。

##### ②昼食 10：00

鐘を合図に食堂に行く。堂にて板の間に正座しお経・偈が唱えられ、食事を受け取る。昼食はご飯又は麺におかず1品と味噌汁、沢庵が基本である。

##### ③夕食 16：30

基本はないが、時折、禅堂で、うどんをいただく。

##### ④その他

13時、20時30分（茶礼）

禅堂にてヤカンから各自の茶碗に番茶が注がれ、作法に基づいて飲む。食事作法は細かく規定されている。持鉢の使い方や食べ方、茶礼時の作法も厳粛で、作法を覚えるまで緊張で食べた気がしない。うどんを除き、音は一切たてない。食堂では板の間に正座するため慣れていないと厳しい。朝は粥で固定だが、昼はバラエティで美味しい。日中の作務の後の茶礼では、食堂で布施の果物等がふるまわれる（布施で頂いたものは肉・魚であっても全て食べる）。在家信者の休憩室があり、持参したお茶など飲む。休憩室にはゴミ箱がある。

#### (5) 生活

①売店：無い。

##### ②洗濯

期間中、洗濯はできないので日数分の着替えを持って行く。

##### ③シャワー、入浴：宿舎で随時

入浴は4と9の着く日のみ。結果4日目の1回と決められている。しかしながら、炎天下のなか、作務を行い汗だくとなったため、直日判断で毎日シャワーを浴びることができた。

④トイレ：日本式である。

⑤掃除：1日2回、午前と午後に寺の周辺を含めた場所の清掃を行う。

⑥薬：風邪薬等持参する。

⑦睡眠時間：3時間

⑧サポート体制：ない。

### Ⅲ. 特論（比較・体験）

ヴィパッサナー瞑想では、S.N ゴエンカ・マハーシ・パオと3つの瞑想センター、また、サマタ瞑想では、禅宗の瑞巖寺での接心を体験した。この章では、それぞれのメソッドの体験を通じた相違点（特徴、目的、効果など）について明らかにしていきたい。

※4つのメソッドの全体比較表は巻末に添付

#### 1. ヴィパッサナー体験に至る経緯

北海道大学での原始仏教の研究と並行して、臨済宗、妙心寺派の寺院である瑞龍寺にて日々坐禅をするなかで、禅の起源となる南方上座部のヴィパッサナー瞑想に興味を持ち、体験できるところを探していた。実は7年程前にインド旅行をしていた時に、出会ったバックパッカーの若者がヴィパッサナー瞑想をインドで体験したという話を思い出し、調べてみたところ、それがゴエンカ氏のメソッドで日本でも開催していることがわかり、17年8月に受講することとした。京都と千葉の2ヶ所あったが、直近で空きのある千葉に決めた。

ゴエンカ氏の瞑想に参加したことで「ヴィパッサナー瞑想」を本場で学びたいという思いが強くなった。また、その合宿で出会った在日韓国人の「ユー」さんも同じ思いを抱いていることを知り情報を共有するなかで18年3月にミャンマーのマハーシ瞑想センターに行くことになった。

マハーシ瞑想センターで修行した際に、ミャンマーの寺院で修行している日本人比丘である井上さんにご縁を頂いた。井上さんは過去、マハーシとパオの両方で修行しており、パオのことを詳しく聞くことで興味を持った。とりわけ「メソッドの緻密さ」と「サマタ瞑想で第四禅定に至るまでヴィパッサナー瞑想に進まないというストイックさ」の2点に心が動かされた、と同時に、何か「禅」に通じるものを感じ、実際に体験してみたいと考えた。パオで有名なのはモウラミヤインの森林僧院だが、18年7月～8月日本語の通訳がいるモービー僧院に行くこととした。

#### 2. S.N ゴエンカ、マハーシ、パオの違い（概略）

S.N ゴエンカは、ミャンマーのメソッドで、海外に多数センターがあるが、日本国内にも京都と千葉の2ヶ所にある。それぞれ毎月1～2回「10日間」合宿コースを開催している。10日間という短時間でサマタからヴィパッサナー瞑想に至る最短コースを作り上げており、良く考えられたメソッドである。ルール、スケジュール管理は厳しく怠けることは許されない。初心者には厳しいが10日間とゴールが見えているので頑張れる。宗教色を表に出していないので世界各国からあらゆる人々が参加する。1回で全てを理解することはできないが、複数回参加することにより瞑想のレベルも上がっていくと思われる。在家専用であり、入門としては最適である。瞑想に興味がある人は、まずここから体験するのが良いと考える。

マハーシは、サマタの実践はせず、ヴィパッサナー瞑想だけを行う。その手法は独特で、座る瞑想（坐禅）では呼吸をお腹の膨らみ、へこみで感じることから始まって徐々に全身に広げていく。また、歩行禅（経行）では足の動きを観察する。この座る瞑想と歩行禅を1時間毎交互に行う。ヴィパッサナー瞑想を実践するなかでサマタの力も養っていくという、多くの人が習得しやすいようにとマハーシが考案したメソッドである。在家、出家共に対象としており、短期から長期の修行者を受け入れている。本格的にヴィパッサナーを学んでみたいという人向けのメソッドだと考える。

パオは、鼻先の呼吸に集中するアーナパーナ・サティをニミッタ（しるし）という光が現れるまで、ひたすら続ける。ニミッタが現れるのに早い人で3日、遅い人は10年かけても現れないと言われている。ニミッタが現れたら、その光を1時間保持できるようになるまで高める。そして第四禅定に至るまでヴィパッサナー瞑想には進まない。ブッダゴーサの清浄道論を忠実に再現しており、習得するには長い期間と忍耐が必要となる。マハーシ同様、在家、出家共に対象としており、短期から長期の修行者を受け入れているが、マハーシが大衆向けであるのに対してパオは南方上座部古来のメソッドを基礎から学び、高みに至りたいという人向けのメソッドだと考える。

上記の通り、概括的に S.N ゴエンカは短期で入門編、マハーシとパオは長期で中・上級編と色分けできる。次に中・上級編であるマハーシとパオを詳細に比較してみたい。

### 3. マハーシとパオの違い（詳細）

ブッダゴーサは清浄道論のなかで、アーナパーナ・サティによって第四禅定に至ってから四界分離観を修した後、名色分離智にはじまる16種類のヴィパッサナーを修することによって「無常・無我・苦」を理解し涅槃に至る道を示している。アーナパーナ・サティも四界分離観も共にサマタ瞑想である。強いサマタ（禅定力）無しにヴィパッサナーを修することはできないという立場である。パオはこれを忠実に実行している。

これに対して、マハーシは四念処をベースにしている。四念処とは、身（体の観察）・受（苦・楽・悲楽の観察）・心（心の観察）・法（左記以外のあらゆる対象の観察）という四つを随観することである。その後、上記同様、名色分離智にはじまるヴィパッサナーを修するというスタイルである。四念処は一般的にヴィパッサナーと言われている。それを言葉通りに捉えれば、マハーシは、サマタを修しないということになる。「戒・定・慧」の「定」が無いのである。本当にそうなのであろうか？修行方法を細かく見てみよう。まず、呼吸法だが、「お腹の膨らみ、へこみ」を観察する方式は、観察する場所が違うだけで、アーナパーナ・サティの応用である。歩行禅の「持ち上げる、運ぶ、踏み出す」も同様に「一点集中」であり明らかにサマタである。ただ、これと同時に四念処による「身、受、心、法」の随観も同時に行う。これが一点集中でなく、ヴィパッサナー瞑想だという根拠になっていると思われるが、実はサマタとヴィパッサナー瞑想の混合なのではないか。また、清浄道論の安般念（アーナパーナ・サティ）の項目で、十六ある安般念業処を四つに分け、それぞれ身・受・心・法（四

念処)を所以に説かれている<sup>13</sup>と示されている。ということは全てサマタ瞑想であるとも言える。ただ、冒頭で示した通り、サマタの力無しにヴィパッサナーを修することはできないことから、あくまでも言葉の定義の違いと考えるべきか。

次に、「ニミッタ」の考え方の違いについて考えてみたい。パオがサマタの力を高める過程で発生する「ニミッタ」という似相(近行定)を重要視するのに対して、マハーシは、これを無視する。私がマハーシで修行していた時に、「ニミッタ」と思われる現象をセヤドーとのインタビュー時に告げた時、「ただ見えている、見えていると、消えるまで念じること」と指導を受けた。パオでは、「ニミッタ」が現れてから、それを育て、第四禅定を経て最後のサマタである四界分別観において、修行者の全身はあたかも透明な氷の塊のようになる。その力でルーパ・カラーパ(物質微粒子の集まり)の生滅を見るヴィパッサナーに移行する。<sup>14</sup>と主張している。そこまで行くのには、どれだけの時間を要するのであろうか?皆、速く「ニミッタ」が現れるように努力している。3日で「ニミッタ」が現れる人がいれば、10年かけても現れない人がいると冒頭で述べたが、日本語通訳をしてくれている比丘のウコビタさんは、パオの修行歴7年になるが、まだ「ニミッタ」が現れていないと言っていた。7年経ってもまだ、スタートラインにも立っていないのである。それでもあきらめないのは、逆に凄いとも言えるか。

マハーシもサマタの重要性は認識している。だが、清浄道論で示されているサマタの修行の階段を大衆が習得するのは困難であると考えた。マハーシの著書である『ミャンマーの瞑想』の唯一の道では、預流から一来に到達することは簡単だが、不還に至るには定学を完全に成し遂げた者でなければ簡単には到達できない<sup>15</sup>ことを示している。サマタ(定)の重要性を示したものと考える。マハーシは大衆が習得できるように考案された「簡略版」なのである。また、『清浄道論の四界分離観の項目でもアーナパーナ・サティを行わないで、四界分離観からヴィパッサナー瞑想に進む道を「簡略の観点」<sup>16</sup>として示している。

また、指導者であるセヤドーはどうであろう。マハーシは組織が大きいので、セヤドーの数も多く、修行者のレベルに合わせた丁寧で的確な指導を行っている。それに対してパオも「ニミッタ」が現れた後は、個別具体的な指導になっていくが、「ニミッタ」が現れるまでは、ひたすら頑張りなさいと言われるだけである。また、両者にいえることであるが、複数の人間を順番に指導していくので、高いレベルに達している人へのアドバイスも聞かすとも聞こえてしまう。それによって高いレベルに至っていない人が至ったと勘違いすることがなかろうか。禅宗では老師との参禅の内容は一切他言無用で他の人に話したら破門となる。それは上記のようなことを危惧してのことである。

<sup>13</sup> 『清浄道論』水野弘元ほか『南伝大蔵経 第六十三巻』大蔵出版社 1974、96-97.

<sup>14</sup> パオ・セヤドー『パオ森林僧院における教えと修行』仏教文献翻訳の会、21-22.

Accessed January 8, 2019. [http://www.geocities.jp/bodaijubunko/h/paauk\\_teaching.pdf](http://www.geocities.jp/bodaijubunko/h/paauk_teaching.pdf)

<sup>15</sup> マハーシ長老『ミャンマーの瞑想 ヴィパッサナー観法』国際語学社、2011、138-139.

<sup>16</sup> 『清浄道論』水野弘元ほか『南伝大蔵経 第六十三巻』大蔵出版社 1974、247-249.

上記の通り、マハーシとパオの違いを述べたが、サマタとヴィパッサナーは車の両輪の関係にあつて分離することはできない。したがって、実践の世界ではサマタかヴィパッサナーかという言葉の問題でなく、メソッドの内容を詳細に確認した上で、自分に向いていると思われる方を選択するのが良いと考える。また、私は、パオで3週間目に「ニミッタ」が出た。皆、その場で大喜びするが、私はマハーシで修行していたので、冷静でいられた（内心嬉しかったが）。「ニミッタ」を求める念が強いと、逆に「ニミッタ」から遠ざかることを実感した。

#### 4. ヴィパッサナーと坐禅の違い

禅は、インドから中国に伝わり、日本で独自の発展をとげた。禅宗はその言葉の通り坐禅修行する。その起源は、仏陀の悟りに至る姿である。仏教で坐禅をしない宗派は無いが、それに特化したのが禅宗である。それ故に形としては初期の仏教の姿に一番近いのが禅宗と言えるだろう。ただ、初期の仏教が、出家した後は一切の労働をせず乞食しながら修行に専念したのに対して、禅宗は自給自足の生活をし、作務をする。これは仏教が伝わる過程で土着の宗教や思想と交わったことや、民衆が僧侶を支えるという意識の違いなど、さまざまな理由があると思われる。また、これは禅宗だけの問題ではないが、日本の仏教には戒律が無い。日本の僧侶は妻帯し酒を飲む（日本独自の仏教の成り立ちに由来するものなので批判するつもりはない）。私がミャンマーの瞑想センターで修行した際、まず五戒（不殺生、不偷盗、不邪淫、不妄語、不飲酒）を守ることを誓わされる。当然、現地にいる時はそれを守るが、日本に帰って五戒を守らなかったらどうなるか？と質問したら「何故、こんな簡単なことが守れないのか？」と怪訝な顔をされ、「瞑想のパワーがゼロになる」と言われた。

ヴィパッサナーはどうであろう。その特徴やメソッドについては上述した通りである。坐禅との違いという部分で一番大きいのは環境である。一日中修行に専念する環境がある。現地の人達は修行をする人に布施をすることが功德と考えているので、瞑想センターにいる限り全て無料で生活のことを考える必要が無い（任意のドネーションはある）。また、ヴィパッサナーのメソッドが理論的に構築されているのに対して禅は、教義・経典が無い。

いささか禅に対してネガティブな表現になったが、禅にも良いところが沢山ある。書道、茶道、華道、剣道、柔道など、日本には、さまざまな「道」という考え方があり、全て禅に通じている。公案という師と弟子が一对一で対峙する教育方法にも魅力がある。また、禅は一般的にサマタと考えられているが、修行が進んだ人は意識しないでヴィパッサナーに移行していくものとする。究めれば行きつく先は同じになるというのが私の考えである。そうすると一体違いは何であろうか？その答えはまだでていない。ただ、日本には一日中修行に専念する環境が無い。故に、修行を究めたい人は、ミャンマー、タイ、スリランカなどの南方上座部仏教国に行って修行をすることをお勧めする。



## おわりに

長いサラリーマン人生の末「こころ穏やかに生きていきたい」との念が強まり、四国遍路を始めたことから第二の人生とも呼ぶべき体験の数々が始まった。遍路ののち高まった弘法大師への関心に導かれ、高野山にも参拝。さらに若き大師が遣唐使として渡唐した際、恵果阿闍梨<sup>けいかあじやり</sup>から真言密教を学んだ中国の長安（現・西安）も訪れた。次いで禅宗への関心（当初は道元その人のもの）がふつふつと湧き、永平寺、更には道元ゆかりの中国寧波<sup>にんぽう</sup>の天童寺を訪れた。ばかりか、2013年8月に札幌転勤となった際、札幌の瑞龍寺（こちらは臨済宗妙心寺派）にて本格的に参禅を始めてしまった。

この間、シルクロード歴訪などを経て、仏教の源流たるインドにも惹かれ、ブッダガヤのマハーボディ寺院等を訪れた。こうして「本格的に原始仏教、サンスクリット語を学び、釈尊の言葉を原典から理解したい」という思いも高まってきた。近場でサンスクリット語を学べる大学を探してみると、北海道大学にインド哲学科があることを知る。定年まであと5年残していたものの、すでに子供も手が離れ、家族の理解にも後押しされたことから、2015年8月、27年間勤めた（株）セブーンイレブン・ジャパンを55歳で早期退職し、翌年4月に同大学院の文学研究科（思想文化学インド哲学科）に入学した。修士課程を修了してからは、瑞龍寺の雲水として修業の日々を送っている。

このレポートは、北海道大学大学院時代に南方上座部であるミャンマーのヴィパッサナー瞑想のうちS.N ゴエンカ・マハーシ・パオという3つのメソッドの瞑想に触れた体験と禅宗の始祖菩提達磨から中国を経て日本で独自の発展をとげた禅の実践を通して、それぞれの特徴・相違点・目的・効果・等々をまとめた文をさらに抜粋したものである。今回、一連の瞑想体験のきっかけをつくってくれた恩師であるタモ寺の落合先生から、私のレポートをダンマサイトへ掲載したいというお話を頂いたため公開することとした。改めて読み返してみると理論部分の稚拙さを痛感しているが、南方上座部の瞑想に興味があり、これから現地で体験したいという方々の一助となれば幸いである。

#### IV. 参考文献、他

##### 【テキスト】

Buddhaghosa. *Visuddimagga* PTS.

##### 【翻訳】

- 『長部Ⅱ』中村元ほか『原始仏典 長部経典Ⅱ』春秋社 2003  
『中部Ⅰ』中村元ほか『原始仏典 中部経典Ⅰ』春秋社 2004  
『相応部Ⅱ』中村元ほか『原始仏典 相応部経典第六巻』春秋社 2014  
『清浄道論』水野弘元ほか『南伝大蔵経 第六十二～六十四巻』大蔵出版社 1974  
『清浄道論』正田大観『第一～第三巻』Evolving2017

##### 【研究書】

- 秋月龍沢『禅の修行』平河出版社、1986  
ウィリアム・ハート『ゴエンカ氏のヴィパッサナー瞑想入門』春秋社、1999  
佐々木閑『日々是修行』ちくま新書、2009  
佐藤義英『雲水日記』禅文化研究所、1982  
末木文美士『碧巖録』岩波書店、2002  
アルボムツレ・スマナサーラ『自分を変える気づきの瞑想法』サンガ、2012  
アルボムツレ・スマナサーラ『大念処経』サンガ、2016  
高崎直道『唯識と瑜伽行』春秋社、2012  
知橋英雄『ブッダの瞑想法 ヴィパッサナー瞑想の理論と実践』春秋社、2006  
ティク・ナット・ハン『ブッダの<気づき>の瞑想』野草社、2011  
真向法協会『決定版 真向法』農文協、2004  
マハーシ長老『ミャンマーの瞑想 ヴィパッサナー観法』国際語学社、2011  
水上勉『禅とは何か』新潮社、1988  
箕輪頭量『実践！仏教瞑想ガイドブック』株式会社サンガ、2014  
安谷白雲『無門関』春秋社、1965  
山本玄峰『無門関提唱』大法輪閣、1960  
横山紘一『唯識でよむ般若心経』大法輪閣、2009

##### 【インターネット】

- パオ・セヤドー『パオ僧院の教え（各種テキスト）』仏教文献翻訳の会  
Accessed January 8, 2019. <http://www.geocities.jp/bodaijubunko/3paauk.htm>  
パオ・セヤドー『パオ森林僧院における教えと修行』仏教文献翻訳の会  
Accessed January 8, 2019. [http://www.geocities.jp/bodaijubunko/h/paauk\\_teaching.pdf](http://www.geocities.jp/bodaijubunko/h/paauk_teaching.pdf)  
パオ・セヤドー『パオ・セヤドーのサマタ・ヴィパッサナー瞑想』仏教文献翻訳の会  
Accessed January 8, 2019. [http://www.geocities.jp/bodaijubunko/h/paauk\\_samatha\\_vipassana.pdf](http://www.geocities.jp/bodaijubunko/h/paauk_samatha_vipassana.pdf)

## <全体比較表>

	メソッド	S.Nゴエンカ・ヴィパッサナー瞑想	マハーシ瞑想センター	パオ・モービー僧院(瞑想センター)	瑞巖寺 接心
	場所	日本、千葉県千葉市	ミャンマー、ヤンゴン	ミャンマー、ヤンゴン	日本、宮城県仙台市
	センターへの行き方	茂原駅からバス20分(送迎あり)	ヤンゴン市内にあり	ヤンゴン市内からバス・バイクタクシーまたはタクシー利用	松島海岸駅から徒歩圏内
	実施年月日	2017年8月	2018年3月	2018年7月~8月	2018年7月
	期間	10日間	21日間	21日間	7日間
	対象者	在家者	出家、在家者	出家、在家者	出家、在家者
	瞑想方法	ミャンマーのメソッドで、日本国内にも京都と千葉の2ヶ所ある。10日間という短期間でサマタからヴィパッサナー瞑想に至る最短コースを作り上げており、良く考えられたメソッドである。宗教色を表に出していないので世界各国からあらゆる人々が参加する。1回で全てを理解することはできないが、複数回参加する事で瞑想のレベルも上がっていくと思われる。在家専用であり、入門としては最適であると考えられる。	マハーシは、サマタの実践はせず、ヴィパッサナー瞑想だけを行う。その手法は独特で、座る瞑想(坐禅)では呼吸をお腹の膨らみ、へこみに感じることから始めて徐々に全身に広がっていく。また、歩行禅(経行)では足の動きを観察する。この座る瞑想と歩行禅を1時間毎交互に行う。ヴィパッサナー瞑想を実践する中でサマタの力も養っていくという、多くの人が習得しやすいようにとマハーシが公案したメソッドである。	パオは、鼻先の呼吸に集中するアーナパーナ・サティをニミッタという光が現れるまで、ひたすら続ける。ニミッタがでるのに早い人で3日、遅い人は10年かけても出ないと言われる。ニミッタが出たら、その光を1時間保持できるようになるまで高める。そして第四禪定に至るまでヴィパッサナー瞑想には進まない。ブッダゴッサの清浄道論を忠実に再現しており、習得するには長い期間と忍耐が必要となる。	●禅の根本思想(四聖句) 教外別伝、不立文字、直指人心、見性成佛  ●坐禅の仕方 身体(肩の力を抜き、体を真直ぐにする。視線を鼻の頭にそそぐと、おのずから半眼になる)、呼吸(丹田呼吸で邪気や濁気を吐き出す)、心を整える(数息観)で出る息、入る息を心の中で1から10まで数える)
	体験に至る経緯	北海道大学での原始仏教の研究と並行して、瑞龍寺にて日々坐禅をする中で、禅の起源となる南方上座部のヴィパッサナー瞑想に興味を持ち、体験できる場所を探していた。ゴエンカ氏のメソッドで日本でも開催していることがわかり、受講することとした。	17年8月にゴエンカ氏の瞑想に参加した事で「ヴィパッサナー瞑想」を本場で学びたいという思いが強くなった。また、その合宿で出会った在日韓国人の「ユー」さんも同じ思いを抱いている事を知り情報を共有する中でミャンマーのマハーシ瞑想センターに行くことになった。	18年3月にマハーシ瞑想センターで修業した際に、マハーシとパオの両方で修業していた比丘とご縁があり、パオの事を詳しく聞くことで興味を持った。とりわけ「メソッドの緻密さ」と「サマタ瞑想で第四禪定に至るまでヴィパッサナー瞑想に進まないというストイックさ」の2点に心が動かされた。	前述の通り、3種類の南方上座部のヴィパッサナー瞑想を体験した。これに日々実施している坐禅を加え比較をしようと試みたが、前述の3つは合宿形式で、坐禅は日々である為、比較が困難だった。ある時、禅宗には「接心」という合宿修業がある事を知り参加する事とした。
概	教義、経典	経蔵等、宗教色が無い事を主張	四念処	ブッダゴッサ清浄道論	無し
	還俗制度	—	有り	有り	無し
要	センター数	日本国内2ヶ所(京都、千葉)、海外(インド、カナダ、アメリカ、オーストラリア、ニュージーランド、フランス、イギリス、日本、スリランカ、タイ、ミャンマー、ネパール等)	ミャンマー国内600ヶ所、海外	ミャンマー国内29ヶ所、海外(アメリカ、シンガポール、マレーシア、インドネシア、スリランカ、タイ、ネパール、中国、台湾)	日本国内に他寺の専門道場が複数あり
	当該センター修業者数	60人	250人(比丘150人、比丘尼50人、男性在家30人、女性在家20人)	60人(比丘30人、比丘尼13人、男性在家8人、女性在家9人)	4~8人
	修行者の属性	若者からシニアまで幅広い。アメリカ・ヨーロッパ系の外人も多数参加している	ミャンマー人以外には、アジア系の外人が多い(特に韓国、中国)。日本人は期間中3~4名	ミャンマー人以外には、アジア系の外人が多い(特に韓国、中国)。日本人は期間中5名	寺所属の雲水2名、近隣の寺の住職及び在家信者が数名通いで来ている
準	ルール	私語、寮内での食事、外出、訪問客との面会、他の瞑想者との接触(目も合わせない)、最終日に会話解禁となる	私語、寮内での食事、外出、訪問客との面会、他の瞑想者への妨害行為の禁止	外出、訪問客との面会、他の瞑想者への妨害行為の禁止	外出、訪問客との面会禁止、全てにおいて厳しい作法が決まっている(百丈清規)
		酒・煙草禁止、瞑想中は音を立てない	酒・煙草禁止、瞑想中は音を立てない	酒・煙草禁止、瞑想中は音を立てない	酒・煙草禁止、瞑想中は音を立てない
		五戒を守る	五戒を守る	五戒を守る	意識しない
備	申し込み	ネット	ネット(スポンサーレター)又は電話、空きがあれば直接行っても受け付けてくれる。	ネット(スポンサーレター)又は電話、空きがあれば直接行っても受け付けてくれる。日本の「はらみつ友友会」経由でも申し込みできる。	紹介
	ビザ(短期)	—	観光ビザ28日、ネット申請が便利	観光ビザ29日、ネット申請が便利	—
	ビザ(長期)	—	宗教ビザ70日(日本では申請書の制約が多く取得が難しいのでタイで取得する人が多い。瞑想センターで延長可能(手数料1年200ドル)	宗教ビザ70日(日本では申請書の制約が多く取得が難しいのでタイで取得する人が多い。瞑想センターで延長可能(手数料1年200ドル)	—
	費用	布施(ドネーション)・任意。ちなみに私は2万円	布施(ドネーション)・任意。ちなみに私は5千円	布施(ドネーション)・任意。ちなみに今回布施は失念した	謝礼(5千円)ー私の寺の老師から告げられた金額
備	服装	瞑想しやすい服装。特に指定なし。	ロンジー、カッターシャツ(売店または事前に市内で購入)貸与可	ロンジー、カッターシャツ(事前に市内で購入)	作務衣または袴
	持ち物	着替、下着数枚、タオル、洗面用具、サンダル、日焼け止め、汗拭きシート、虫よけ、薬、目覚まし時計、ライト等々、※シーツ、枕カバー(現地レンタル有)	着替、下着数枚、タオル、洗面用具、サンダル、日焼け止め、汗拭きシート、蚊取り線香、虫よけ、薬、目覚まし時計、ライト等々	着替、下着数枚、タオル、洗面用具、サンダル、日焼け止め、汗拭きシート、虫よけ、蚊取り線香、薬、目覚まし時計、ライト、物干しロープ等々	作務衣2枚、下着(日数分)、タオル、日焼け止め、汗拭きシート、洗面用具、虫よけ、薬、等々

	メソッド	S.Nゴエンカ・ヴィパッサナー瞑想	マハーシ瞑想センター	パオ・モービー僧院(瞑想センター)	瑞巖寺 接心
	持ち物(雨季)	—	傘、身体を冷やさないグッズ(膝サポーター、腰ベルト、靴下、ホッカイロ、等々)、サプリメント	傘、身体を冷やさないグッズ(膝サポーター、腰ベルト、靴下、ホッカイロ、等々)、サプリメント	—
	(長期滞在の場合)	—	長時間の瞑想に耐えられる様、健康法を身に着ける(真向法等)。瞑想を楽しむ心構え。歯の治療。原始仏教等の基礎学習	長時間の瞑想に耐えられる様、健康法を身に着ける(真向法等)。瞑想を楽しむ心構え。歯の治療。原始仏教等の基礎学習	—
瞑 想	現地受付	誓約書(途中でリタイヤしない)にサインする	パスポート・ビザ提示、受付用紙に名前、現住所、連絡先、研修期間、職業、健康状態、ヴィパッサナー瞑想の経験、署名、等々	パスポート・ビザ提示、受付用紙に名前、現住所、連絡先、研修期間、職業、健康状態、ヴィパッサナー瞑想の経験、署名、等々	口頭での確認のみ
	携帯、本等の私物預け	瞑想の妨げになる携帯電話、本、及び貴重品を預ける	パスポートのみ	無し	無し
	オリエンテーション	食堂にてスケジュール、ルール等説明後、一切のコミュニケーション禁止	指定された部屋で30分程度ヴィパッサナー瞑想の録音テープ(日本語)を聞く	瞑想ルームにてスケジュール、ルール等説明を受ける	休憩室でスケジュール、ルール等説明を受ける
	貸与本	特に無いが、食堂に関連本、パンフレット有り	ダンマ本1冊	経本3冊	経本2冊
	スケジュール	午前4時に起床、21時まで瞑想三昧	午前3時起床、4時から23時まで座る瞑想と歩く瞑想を1時間交互に実施	午前3時起床、21時まで瞑想三昧	午前3時起床、22・23時まで坐禅、読経、参禅、作務等々
	グループ瞑想	絶対参加	不参加でも咎められることは無い。本人次第	不参加でも咎められることは無い。本人次第	絶対参加
	指導	アシスタント・ティーチャーとのインタビュー、ダンマ講話(ゴエンカ師のテープ)	セヤドーとのインタビュー(週2回)、ダンマ講話	セヤドーとのインタビュー(毎日)、ダンマ講話(現地語)	参禅(老師から1日3回公案)、提唱2回
	日本語通訳	—	現地在信者(高レベル)	現地比丘(中レベル)	—
	読経	有り(テープを聞くのみ)	無し	有り	有り
	宿舎(クティ)	個室(2畳)ベッド、瞑想台、エアコン、又はドミトリー	個室(8畳)、ベッド、机、扇風機、シャワー、トイレ	個室(8畳)、ベッド、扇風機、シャワー、トイレ	禅堂(1畳)
瞑想の場所	瞑想ホール	宿舎の2階	瞑想ホール	禅堂	
エアコン	全室	瞑想ホール、食堂	瞑想ホール、食堂	休憩室	
食事	食事	食堂にて朝、昼2回	食堂にて朝、昼2回	食堂にて朝、昼2回(宿舎で食べる)	食堂にて朝、昼、夕方禅堂にて茶礼
生 活	売店	無し	有り(殆どの日用品揃う)	無し	無し
	洗濯	バケツで手洗い、脱水のみ洗濯機使用、随時	バケツで手洗い、随時	バケツで手洗い、随時	不可
	シャワー・入浴	交代でシャワー(お湯)	宿舎で随時(水)	宿舎で随時(水)	期間中1回(お湯)4日目
	トイレ	日本(洋)式	ハンスプレーガンで洗浄後、左手で直接肛門を洗う。紙は使わない。	ハンスプレーガンで洗浄後、左手で直接肛門を洗う。紙は使わない。	日本(洋)式
	掃除	最終日のみ	週2回朝食後	毎朝瞑想後	1日2回(午前、午後)作務
	薬	風邪薬等持参する	施設内に薬局有り(無料)	食堂に薬あり(無料)	風邪薬等持参する
睡眠時間	6時間	4時間	5時間	3時間	
停電	無し	日常茶飯事	日常茶飯事	無し	
サポート体制	清掃・料理等のサポートは複数回参加者によるボランティアで参加者は瞑想に専念する	企業、在家信者による様々なサポート(寄付、労働、等々)、修行者への寄付は功德という考えが浸透している	企業、在家信者による様々なサポート(寄付、労働、等々)、修行者への寄付は功德という考えが浸透している	無し	
他	ガラス張りの経営	決算書開示	—	—	—

<スケジュール比較表>

時刻	S.Nゴエンカ・ヴィパッサナー瞑想	マハーシ瞑想センター	パオ禅林(瞑想センター)	瑞巖寺 接心
3時		起床・洗面	起床・洗面	起床・布団収納・洗面
3時30分		〃	〃	参禅(1回目)
4時	起床・洗面	グループ瞑想	グループ瞑想	読経
4時30分	ホールまたは自分の部屋で瞑想	〃	〃	
5時	〃	グループ瞑想(歩く)、朝食	読経、清掃	作務(禅堂)
5時30分	〃	〃	朝食	朝食(粥)
6時	〃	グループ瞑想		作務(参道・駐車場、等)
6時30分	朝食と休憩	〃		〃
7時		グループ瞑想(歩く)	グループ瞑想	坐禅
7時30分		〃	〃	〃 (提唱2, 4, 6日目)
8時	ホールにてグループ瞑想	グループ瞑想	〃	〃
8時30分	〃	〃	〃	〃
9時	ホールまたは自分の部屋で瞑想	シャワー、昼食、等		
9時30分	〃	〃		
10時	〃	〃	昼食	昼食
10時30分	〃	〃		坐禅
11時	昼食	グループ瞑想(歩く)		〃
11時30分	〃	〃		〃
12時	休憩および指導者への質問	グループ瞑想		
12時30分	〃	〃	グループ瞑想	
13時	ホールまたは自分の部屋で瞑想	グループ瞑想(歩く)	〃	茶礼・参禅(2回目)
13時30分	〃	〃	〃	作務(雑草取り、等)
14時	〃	グループ瞑想		〃
14時30分	ホールにてグループ瞑想	〃	グループ瞑想	
15時	〃	グループ瞑想(歩く)	〃	読経
15時30分	ホールまたは自分の部屋で瞑想	〃	〃	〃
16時	〃	グループ瞑想	インタビュー	坐禅
16時30分	〃	〃		夕食
17時	ティータイム	グループ瞑想(歩く)、シャワー		坐禅
17時30分	〃	〃	ティータイム	〃
18時	ホールにてグループ瞑想	グループ瞑想	読経・ダンマ	〃
18時30分	〃	〃	〃	参禅(4回目)
19時	講話	グループ瞑想(歩く)		坐禅
19時30分	〃	〃	自分の部屋で瞑想	〃
20時	〃	グループ瞑想	〃	〃
20時30分	ホールまたは自分の部屋で瞑想	〃	〃	茶礼・坐禅
21時	ホールにて質問	自分の部屋で瞑想(歩く)	就寝	〃
21時30分	就寝	〃		〃
22時		自分の部屋で瞑想		夜坐
22時30分		〃		〃
23時		就寝		就寝
23時30分				
24時				
0時30分				
1時				
1時30分				
2時				
2時30分				

<食事比較表>

メソッド	S.Nゴエンカ・ヴィパッサナー瞑想	マハーシ瞑想センター	パオ禅林(瞑想センター)	瑞巖寺 接心
朝食	<p>6時30分</p> <p>鐘を合図に食堂に行く</p> <p>バイキング形式で、各自気に入ったものを皿に盛る</p> <p>ご飯、雑炊、味噌汁、パン、スープ、等</p>	<p>5時30分</p> <p>暗闇の中ライトを持ち宿舎から歩く瞑想をしながら待機所に向かう。一列に並び、太鼓の合図で食堂に行く</p> <p>指定された丸テーブルに4~5人が座り、各自気に入ったものを皿に盛る</p> <p>スープ麺(モヒンガー)、おかゆ、スナック、コーヒー</p>	<p>5時30分</p> <p>瞑想ホールの清掃終了後、食堂に行く</p> <p>食堂にて読経した後、食器を手之列に並び料理を盛ってもらう</p> <p>食事を受け取った後、各自の宿舎に戻って食べる</p> <p>スープ麺、スナック、コーヒー</p>	<p>5時30分</p> <p>鐘を合図に食堂に行く(4名一雲水2名、在家2名)</p> <p>食堂にて板の間に正座しお経・偈が唱えられ、持鉢(食器類)を開いて食事を受け取る。飯つぶを数粒つまみ餓鬼に供えた後、箸を取る</p> <p>粥、沢庵</p> <p>お茶で洗鉢し、ふきんで持鉢を拭き、しまいこむ。</p>
昼食	<p>11時</p> <p>鐘を合図に食堂に行く</p> <p>バイキング形式で、各自気に入ったものを皿に盛る</p> <p>ご飯、おかず、味噌汁、パン、パスタ、スープ、サラダ等</p>	<p>9時15分</p> <p>朝食とは違う屋根付きの待機所に並び、太鼓の合図で食堂に行く</p> <p>指定された丸テーブルに4~5人が座り、各自気に入ったものを皿に盛る</p> <p>ご飯、おかず(5~6種)、スープ、デザート(フルーツ、アイスクリーム)</p>	<p>10時</p> <p>各自の宿舎から食堂に行く</p> <p>食堂にて読経した後、食器を手之列に並び料理を盛ってもらう</p> <p>食事を受け取った後、各自の宿舎に戻って食べる</p> <p>ご飯、麺、おかず(日替)、スープ、デザート(フルーツ)</p>	<p>10時</p> <p>鐘を合図に食堂に行く</p> <p>食堂にて板の間に正座しお経・偈が唱えられ、食事を受け取る。</p> <p>ご飯又は麺、味噌汁、沢庵、他</p> <p>13時、20時30分</p> <p>茶礼</p> <p>禅堂にてヤカンから各自の茶碗に番茶が注がれ、作法に基づいて飲む</p>
夕食	<p>17時</p> <p>ティータイム</p> <p>初回参加者にはフルーツ、ジュースが出るが、2回目以降の参加者はレモン汁のみ</p>	無し	<p>17時30分</p> <p>ティータイム</p> <p>食堂にてジュース、スポーツドリンク等が配られる</p>	<p>16時30分</p> <p>不定期</p> <p>禅堂で、うどんが出る</p>
その他	<p>合図の鐘は食堂横にあり、古参の参加者が鳴らす</p> <p>食堂に着いた順に食事をとる</p> <p>男女が分かれる</p> <p>食堂は入口横にある</p> <p>薄味のものが多く、ヘルシー</p> <p>精進料理</p>	<p>合図の太鼓は、丸太をくり抜いたもので独特な音色</p> <p>待機所に並び順番は暗黙に決まる</p> <p>待機所も食堂も男女が分かれる</p> <p>食事会場は入口横にある1階の大ホール。多人数の場合は地下のホールを使う</p> <p>味は良いが、脂っこい料理が多い。おかずの種類が固定しているので長期では飽きる恐れあり。</p> <p>牛以外の肉、魚も出る。</p> <p>韓国から週3位の頻度で見学者が訪れ、修行者に現金、お菓子等配る。</p> <p>宿舎にウォーターサーバー(水・お湯)があるのでコーヒー・お茶等自由に飲める</p> <p>ゴミは宿舎入口のゴミ箱に捨てる</p> <p>売店に冷たいソフトドリンクあり</p>	<p>雨の日は傘を差しながら料理を片手で持つのでつらい</p> <p>男女混合</p> <p>食事会場は一番奥まったところにある。</p> <p>メニューが豊富で美味しいが、盛り量が多いので食べすぎに注意。朝・昼どちらか抜くか残すのが良い。</p> <p>牛以外の肉、魚も出る。</p> <p>布施があると、お菓子が大量に配られる。まともに食べると病気になる。不要な場合は断る。</p> <p>瞑想ホール入口に飲料水有り</p> <p>燃えないゴミやペットボトル、缶は瞑想ホール入口のゴミ箱に捨てる</p> <p>生ごみは宿舎裏の林に捨てた。犬が食べるか土に戻る。</p> <p>台所用洗剤、食器洗い用のスポンジを持参すると良い。</p>	<p>鐘を合図に食堂に行く</p> <p>食事作法は細かく規定されている。持鉢の使い方や食べ方、茶礼時の作法も厳肅。作法を覚えるまで緊張で食べた気がしない。</p> <p>音は一切たてない(うどんを除く)</p> <p>調理場兼食堂。板の間に正座の為、慣れていないと厳しい</p> <p>朝は粥で固定だが、昼はバラエティで美味しい。</p> <p>日中の作務の後の茶礼では、食堂で布施の果物等がふるまわれる</p> <p>在家信者の休憩室があり、持参のお茶等飲める</p> <p>休憩室にゴミ箱あり</p>

< 宿舎比較表 >

メソッド	S.Nゴエンカ・ヴィパッサナー瞑想	マハーシ瞑想センター	パオ禅林(瞑想センター)	瑞巖寺 接心
宿舎(クティ)	個室(2畳)ベッド、エアコン、又は大部屋 集合戸建てタイプ 築年数少なく清潔 シャワーはティータイムまたはグループ瞑想終了後交代で使用する(外部) トイレは外部  個室は年配者、大部屋は若者が多い	個室(8畳)、ベッド、机、扇風機、シャワー、トイレ 集合戸建てタイプ 古いが比較的清潔 外国人用の専用宿舎  ベッド、枕に多量のナフタリンが置いてあるので、しばらく匂いが取れない。枕の中まで入っているので入舎時によく見て廃棄すること	個室(8畳)、ベッド、扇風機、シャワー、トイレ バンガロータイプ 古いが比較的清潔 比丘と在家が分かれている	禅堂(1畳) 禅堂(1畳) 荘厳な佇まい 風呂、トイレは休憩室にあり

< 瞑想ホール比較表 >

メソッド	S.Nゴエンカ・ヴィパッサナー瞑想	マハーシ瞑想センター	パオ禅林(瞑想センター)	瑞巖寺 接心
瞑想の場所	瞑想ホール エアコン 蚊帳なし	宿舎の2階 エアコン 1人用蚊帳の中で瞑想する  歩く瞑想用の通路があるが、そこには蚊帳が無いので結局蚊に刺される	瞑想ホール エアコン 1人用蚊帳の中で瞑想する  瞑想ホールは日本人の寄付で建てられた。奥の壁全面に富士山が描かれている。	禅堂 蚊帳なし

< 洗濯比較表 >

メソッド	S.Nゴエンカ・ヴィパッサナー瞑想	マハーシ瞑想センター	パオ禅林(瞑想センター)	瑞巖寺 接心
洗濯	バケツで手洗い、脱水のみ洗濯機使用、随時 バケツで洗う 脱水機使用 晴れていれば外、雨の場合は屋根付きの物干し利用	バケツで手洗い、随時 大きなタライで洗う 手絞り 乾期は外で干せば数時間で乾く 宿舎の廊下と外に洗濯ロープ有り 洗濯用洗剤は手が荒れるのでビニール手袋を持参すると良い。	バケツで手洗い、随時 バケツで洗う 手絞り 雨季だったので部屋干しで乾くの2~3日を要した。 洗濯ロープが無い 洗濯用洗剤は手が荒れるのでビニール手袋を持参すると良い。	不可 洗濯はできないので日数分の着替えを持っていく。

< 入浴比較表 >

メソッド	S.Nゴエンカ・ヴィパッサナー瞑想	マハーシ瞑想センター	パオ禅林(瞑想センター)	瑞巖寺 接心
シャワー・入浴	交代でシャワー(お湯) 夕方又はグループ瞑想終了後に交代でシャワーを浴びる。 お湯が出る。	宿舎で随時(水) 休憩時間にシャワーを浴びる。 水のみ 昼間は外気の温度で水道管が暖められるのでシャワーは昼間に浴びる	宿舎で随時(水) 休憩時間にシャワーを浴びる。 水のみ 雨季は一日中気温が低いので水シャワーはつらい。タオルや汗拭きシートで身体を拭く。 長期滞在する場合は、電気湯沸かしポットを現地で購入すると良い。	期間中1回(お湯)4日目 入浴は4と9のつく日のみ。結果4日目の1回と決められている。 炎天下の中、作務をしたので汗だくとなる。結果、直日判断で毎日シャワーを浴びる事ができた。

< トイレ比較表 >

メソッド	S.Nゴエンカ・ヴィパッサナー瞑想	マハーシ瞑想センター	パオ禅林(瞑想センター)	瑞巖寺 接心
トイレ	日本式 —	右手にハンドスプレーガンを持ち、左手で直接肛門を洗う。紙は使わない。 肛門を直接手で洗う事に抵抗があり、流せるティッシュを利用していた	右手にハンドスプレーガンを持ち、左手で直接肛門を洗う。紙は使わない。 現地のやり方にトライした結果、爽快感に感激した。それ以降抵抗が無くなった。 洗った後、濡れた足はロンジーで拭く。暑いのですぐ乾く。左手は石鹸で洗う。	日本式 —