

## 在家修行者の方へ

プラ、プッタバート、タモ寺院は出家修行者らによって構成された比丘サンガで、タイ人比丘、日本人比丘、カレン人比丘が止住するこの僧院は、通常、葬儀を含む地域住民の宗教儀礼に加わることなく、修行実践と教理学習に専念できる環境にあります。

止住する比丘衆が5名から10名と少人数なこともあり、一般在家者向けの瞑想講習会といった企画を持つことはほとんどありませんが、仏教修行の意志がある在家者を受け入れ、修行の機会を共にして来ています。

瞑想修習を永く継続していて、単独の修行を考えている方、あるいは、僧院に数日滞在し、テーラワーダ仏教の実際を学びたいという方に、その機会を提供することができます。瞑想実践に関しては特定の修法指導はしていませんので、各人の瞑想方法を継続的に発展させることが望まれます。

当寺では、マハーシ方式やゴエンカ方式の修習法で実践する方がほとんどですが、禅をふくめ、他の修法で実践することも可能です。

受け入れが可能な人数は月ごとに2名程度ですが、滞在期間や目的によって多少の調整が必要になりますから、申し込みの際は、まずダンマウィナヤ運営会に連絡して状況を確認して下さい。

## 滞在期間、その他

1. 滞在期間 5日間～10日間
2. 食事 完全な菜食で、托鉢で受けたもの、村人が調理して施食のなされたものを午前中に頂く。(チーズやヨーグルト、チョコレートは午後でも摂ることができますから、健康上の心配のある方は持参して下さい)
3. 服装 僧院内では、上下、白の服装で行動する。(簡素なもの。Tシャツも可)
4. 履物 着脱が容易なサンダル状のもの。
5. 通信機器 スマートフォン、パソコンなどは僧院に預け、滞在期間中は緊急時以外は使用しない。
6. 日用品 洗剤や石鹸は僧院のものを使うことができますが、薬(特に蚊よけスプレーなど)やシーツなどは持参して下さい。

## 僧院の施設



### 講堂(食堂)

在家者からの施食を受けて比丘衆が食事をする処。  
在家修行者も通常はこの堂内で食事をします。  
仏日(月4回)の夕課はこの講堂で行います。



### モンドップ(聖堂)

中央に仏足跡があり、通常、朝と夕方の瞑想修習と  
読経はこの聖堂内で為されます。



### 在家者用の宿舎

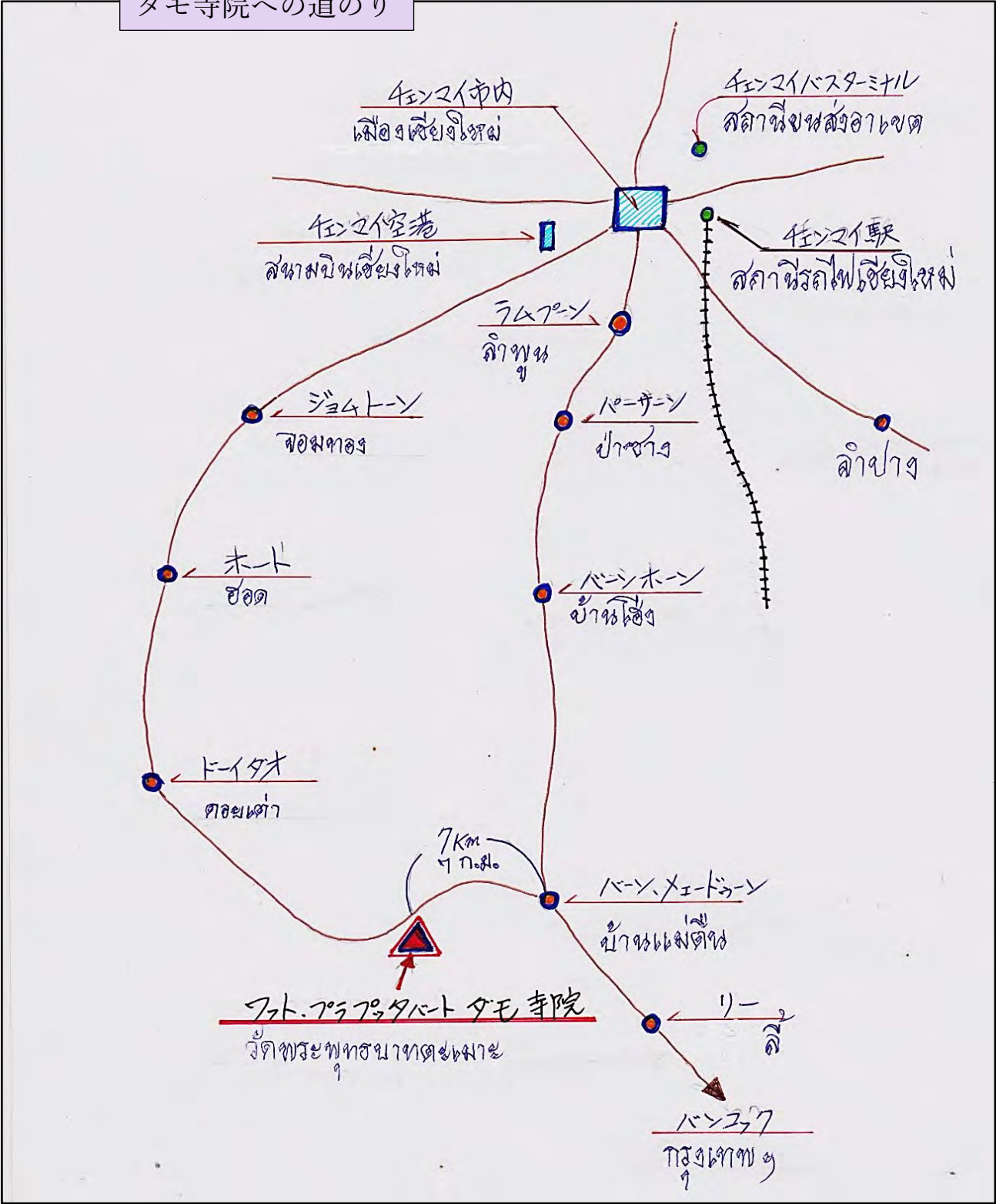
敷地内の林の中に三棟あり、水浴室を兼ねたトイレ  
が設置されています。  
通常、修行者は一棟につき一名で使用します。



### 宿舎の内部

瞑想修習に使う部屋と、就寝用に使う部屋に分か  
れています。

タモ寺院への道のり



僧院はチェンマイ市街から南方100Km以上離れた、乗用車でも2～3時間かかる遠隔地にあります。タイ文字が読めても、バスを乗り継いで自力移動できない場合は、チェンマイ空港、もしくはチェンマイ市内からタクシーを利用することになります。(3000～4000バーツ)