

## 5. Course Requirements: コース参加条件

<u>Course</u> コース	<u>Minimum Courses completed</u> 最低限のコース修了回数	<u>Minimum length Of Practice</u> 最低実践期間	<u>Regularity of Practice</u> 実践頻度	<u>Surrender &amp; Other techniques</u> 他の瞑想など	<u>Sila</u> シーラ	<u>Notes</u> 備考
<u>20-Day</u> <u>20日間</u>	5 x 10-Day courses sat, 1 x 10-Day course in Dhamma service, 1 x Satipatthana Sutta course sat. 10日間コース5回 10日間コースの奉仕を1回 サティパッターナスuttaコース1回	2 years 2年間	2 x 1hr daily for past 2 years 毎日2回各1時間の瞑想を2年間	Full and exclusive Commitme 他の瞑想法などは一切行っていない	Abstaining from killing, sexual misconduct, all intoxicants and maintaining other precepts to the best of one's ability for past 1 year 過去1年間、殺生、性的不品行、一切の酒麻薬類を断ち、他の戒律についてもできる限り守っている	No part time, spouse must be supportive, minimum 6 month interval between long courses required, minimum 10 day interval between long course and any other course. 部分参加不可、配偶者からの同意、前回の長期コース終了から最低6か月経過、その他のコースとは最低10日の間隔 For first 20-Day course: At least 1 x 10-Day course completed after 20-day course. 初めての20日間コースに参加する場合は20日間コース修了後10日間コースに最低1回参加
<u>30-Day</u> <u>30日間</u>	6 x 10-Day courses sat (1 since 20-Day course), 1 x Satipatthana Sutta course sat, 1 x 20-Day course sat. 10日間コース6回 (20日間コース修了後1回) サティパッターナスuttaコース1回 20日間コース1回	2 years 2年間	2 x 1hr daily for past 2 years 毎日2回各1時間の瞑想を2年間	Full and exclusive Commitment 他の瞑想法などは一切行っていない	Abstaining from killing, sexual misconduct, all intoxicants and maintaining other precepts to the best of one's ability for past 1 year 過去1年間、殺生、性的不品行、一切の酒麻薬類を断ち、他の戒律についてもできる限り守っている	No part time, spouse must be supportive, minimum 6 month interval between long courses required, minimum 10 day interval between long course and any other course. 部分参加不可、配偶者からの同意、前回の長期コース終了から最低6か月経過、その他のコースとは最低10日の間隔 For first 30-Day course: At least 1 x 10-Day course completed after 20-day course. 初めての30日間コースに参加する場合は20日間コース修了後10日間コースに最低1回参加
<u>45-Day</u> <u>45日間</u>	7 x 10 Day courses sat (1 since 30-Day course), 2 x 30-Day courses sat 10日間コース7回 (30日間コース修了後1回) 30日間コースを2回 Admission limited to ATs or persons involved in Dhamma service. アシスタント指導者またはダンマ奉仕に携わっている者のみ参加可能	3 years 3年間	2 x 1hr daily for past 2 years 毎日2回各1時間の瞑想を2年間	Full and exclusive Commitment 他の瞑想法などは一切行っていない	Abstaining from killing, sexual misconduct, all intoxicants and maintaining other precepts to the best of one's ability for past 1 year 過去1年間、殺生、性的不品行、一切の酒麻薬類を断ち、他の戒律についてもできる限り守っている	No part time, spouse must be supportive, minimum 6 month interval between long courses required, minimum 10 day interval between long course and any other course. 部分参加不可、配偶者からの同意、前回の長期コース終了から最低6か月経過、その他のコースとは最低10日の間隔 All confirmations provisional until day 29. 29日目に指導者が続行を判断 For first 45-Day course: At least 1 x 10-Day course completed after 30-day course. 初めての45日間コース参加の場合は、30日間コース修了後10日間コースに最低1回参加
<u>60-Day</u> <u>60日</u>	2 x 45-Day courses sat 45日間コース2回 Admission limited to ATs or persons <u>deeply</u> involved in Dhamma service. アシスタント指導者またはダンマ奉仕に深く携わっている者のみ参加可能	5 years 5年間	2 x 1hr daily for past 2 years 毎日2回各1時間の瞑想を2年間	Full and exclusive Commitment 他の瞑想法などは一切行っていない	Abstaining from killing, sexual misconduct, all intoxicants and maintaining other precepts to the best of one's ability for past 1 year 過去1年間、殺生、性的不品行、一切の酒麻薬類を断ち、他の戒律についてもできる限り守っている	No part time, spouse must be supportive, minimum 6 month interval between long courses required, minimum 10 day interval between long course and any other course. 部分参加不可、配偶者からの同意、前回の長期コース終了から最低6か月経過、その他のコースとは最低10日の間隔
<u>Teachers' Self-Course</u> 指導者セルフコース	Requirements may change annually 条件は毎年変更されます					
<u>Special 10-Day</u> 特別10日間コース	Requirements are the same as for 20-Day course; however, this course is not classified as a long course and the six month interval between long courses does not apply. 条件は20日間コースと同様ですが、長期コースとしてみなされないので長期コースとの間6ヶ月間の制限はありません。					