



# 本照寺 一日唱題リトリート 開催要項



日蓮聖人の立教開宗にちなみ、ナムミョウホウレンゲキョウと唱えることを中心に一日継続して修行へ取り組む、いわゆる **1 day リトリート** です。なお、長時間の修行へ慣れていない方でも参加しやすいように形式を調整しています。坐禅・ヨガなどの一般的なマインドフルネスの実践とは異なる唱題の妙味を感じていただければ幸いです。

## ■日程:2026年4月29日(祝水)9:30~18:00頃予定。途中参加・退出可

開始時刻までに本照寺(厚木市下古沢133)の本堂にお集まりください。なお、スケジュール・体力に制約のある方でもご参加いただけるよう、途中参加・早退は自由といたします。ただし、厳粛な修行環境を保つため、静かな入退出をお願いいたします。

## ■参加可能な方:今年度 16歳(高校1年生相当)以上の方

檀家さんに限らずどなたでもご参加いただけます。読経・唱題・瞑想が初めての方も大歓迎です。申込は先着順に受け付け、定員30名に達した時点で締め切ります。

## ■内容:佛教の話、法要、各種修行実践、昼食、交流

### 修行

修行の取り組み方は説明いたしますが、時間中は私語を控えて集中し、修行へ取り組みます。タイムテーブルは右記の通り予定しており、内容の各々は次の通りです。

**法 話** :佛教の話。読経や唱題(ナムミョウホウレンゲキョウと一心に唱えること)  
修行の取り組み方について説明

**法 要** :法華経の読経や唱題、祈りなどを実施。旋律がなくゆっくり唱えるため、  
初めての方でも唱えられる。

**柔軟体操**:正座や坐禅がしやすくなる体操を実施。

**唱 題** :ゆったりと唱題し続ける修行。

**経 行** :黙してゆっくり歩いて行う瞑想。この時間帯にストレッチ・休憩や途中参加・退出者の入退室が可。

**唱 題 行** :緩急を付けた唱題と坐禅(坐って体を動かさずに黙して行う瞑想)を組み合わせた修行。

**食事瞑想**:五感と心の動きへ具に注意を向けながら、ゆっくりと食事を味わう実践。

**語 ら い** :各自、自己紹介の後、質疑応答や体験の共有。終わり次第、解散。

### 姿勢

正座の継続が難しい方は安楽坐やイス坐など背筋の伸びる坐法でご参加ください。

途中変更も自由です。また、肩の負担を減らせるよう合掌の時間は短くする予定です。

## ■修行担当僧:須藤貴裕(すどうきゆう)

### プロフィール

本照寺副住職。中小企業診断士。MBSR(マインドフルネス  
ストレス低減法)認定講師。1984年生まれ。大卒(心理学科)後、  
経営コンサルティング会社・インターネット広告代理店などを経て、  
2016年より日蓮宗僧侶。



### メッセージ

唱題は信仰の文脈と強く結びついているため、一般の方にとって少々取り組みづらい実践かもしれません。しかし、先入観をいったん脇に置いてお題目を唱えてみると、この修行の様々な可能性に気付かれることでしょう。この機会に多くの方が体験してくださることを願っています。

—タイムテーブル(予定)—

| 時刻    | 内容        | 凡例                  |
|-------|-----------|---------------------|
| 9:30  | 導入・法話     | 原則参加                |
| 9:45  | 45        |                     |
| 10:00 |           |                     |
| 10:15 | 法要20      |                     |
| 10:30 | 柔軟体操20    |                     |
| 10:45 |           |                     |
| 11:00 | 唱題20      |                     |
| 11:15 | 経行20      |                     |
| 11:30 |           |                     |
| 11:45 | 唱題行40     |                     |
| 12:00 |           |                     |
| 12:15 | 食事瞑想・屋外散歩 | 写経・休憩可(修行の継続が難しい場合) |
| 12:30 | 45        |                     |
| 12:45 |           |                     |
| 13:00 | 唱題20      |                     |
| 13:15 | 経行20      |                     |
| 13:30 |           |                     |
| 13:45 | 唱題行40     |                     |
| 14:00 |           |                     |
| 14:15 | 経行20      |                     |
| 14:30 |           |                     |
| 14:45 | 唱題40      |                     |
| 15:00 |           |                     |
| 15:15 | 経行20      |                     |
| 15:30 |           |                     |
| 15:45 | 唱題40      |                     |
| 16:00 |           |                     |
| 16:15 | 経行20      |                     |
| 16:30 |           |                     |
| 16:45 | 法要20      |                     |
| 17:00 |           |                     |
| 17:15 | 語らい       | 発言可                 |
| 17:30 | 60        |                     |
| 17:45 |           |                     |

枠内の数値:目安の時間(分)

## ■お納めについて:お布施

お布施は、いくらでも結構です。お布施という行為を体験していただきたいので金額は設定いたしません。どなたがどの程度納めたか分からないようにいたしますので、ご自分にとってふさわしい金額を指定の場所へお納めください。布施とは一方的な贈与であり、断じて取引・交換ではありません。いわば、自分の欲望の対象を絶対に手にしたい、もっと欲しい、絶対に手放したくないという貪り・もの惜しみの気持ちを手放していく「欲捨ての修行」です。

## ■持ち物:

ゆったりしていてシャカシャカと大きな摩擦音のしない服装(柔軟体操や正座・坐禅のため)、昼食、(坐蒲)

## ■注意事項:

- ✓ 外界との接触を断って修行へ集中するため、時間中は原則、携帯電話やスマートフォンを利用いただけません。また、着信音・バイブレーションの鳴らない設定をお願いいたします。
- ✓ 長時間の修行により心の深い部分が解放され過去の不快な記憶が蘇る、注意の継続により精神が消耗して気分が落ち込むなどの変化が生じる可能性があります。心身の健康上のトラブルに関して、当寺では責任を負いかねますので、ご自身の責任において参加をご決断ください。また、現在、通院中の方は事前に必ず主治医へ参加可否をご相談ください。

## ■参加の連絡について:

### 手順

当日参加も可能ですがなるべく事前のお申込をお願いいたします。右下のQRコードを読み取り①「申込フォーム」へ入力するか、下記「申込者記入欄」に記入の上、②直接持参、③FAX(046-247-1156)のいずれかでお申し込みください。

後日、担当者より申込の受付可否をお返事いたします。

### 問い合わせ先

須藤貴裕(すどうきゆう):メール obousan50204@gmail.com、携帯 090-9840-0429

### 申込者記入欄



|         |   |      |   |  |  |
|---------|---|------|---|--|--|
| ふりがな    |   | 生年月日 | 年月日   | WEB・寺報を通じた写真の掲載  | 不可の方は、次の枠へチェックを入れてください。顔へモザイク処理をいたします。<br>写真掲載を希望しません <input type="checkbox"/> |
| 氏名      |   |      |   |  |  |
| 本照寺との関係 | 檀家・本照寺内靈園・お守り所持・その他   | 性別   | 男・女・その他   | 電話番号   | — —  |
| その他の参加者 | グループ参加の場合、一人ずつ代表者との関係・年代・性別をご記載ください(夫40代、友人20代女性など)   |      |   | 途中参加・退出予定  | 事前に予定している場合は、おおよそのお時間をお知らせください。  |
| 住所      | 〒   |      | メールアドレス   | ※パソコンからのメールが受信できるもの  |  |
| 仏教の知識   | 「全く知識がない」「仏像だけは詳しい」「日蓮宗の入門書を3冊読んだ」など、あなたの仏教に関する知識レベルと、どういった分野を学んできたかをお知らせください。  |      | 修行の状況   | 「マインドフルネス瞑想の2時間講座に一度参加し、1回10分、週2,3回の瞑想を始めて半年」「毎朝仏壇で自我偈を唱えている」など、瞑想・読経・写経などの修行歴や現在の実践頻度をお知らせください。 |  |
| 行事案内    | 入力いただいた情報は、本行事の運営や、タケノコ掘り・お祭り・大掃除・除夜の鐘など行事の案内に使わせていただきます。案内が不要な方は、次の枠へチェックを入れてください。<br>行事等の案内は不要です <input type="checkbox"/> | 通信欄  | 心の健康状態に関して(トラウマ体験がある、精神科へ通院している)など、当寺で配慮した方がよいことがございましたらお知らせください。 |  |  |