

本照寺 修行体験 開催申請要項

本照寺では、仏教の教えと実践により一人でも多くの方が心安らかな日々を送れるよう、ご希望される方が集まれば随時、修行体験を開催しております。希望者の方は、詳細と開催申請の方法を以下よりご確認の上、お気軽にご相談いただければ幸いです。

■開催までの流れ:①開催申請 ②公募 ③開催

- ①希望者が本照寺へ問い合わせの上、内容や候補日を協議する。
- ②決まった内容・候補日にて修行体験の参加者を公募する。
- ③期限日までに一定人数が集まった場合、修行体験を開催。未達の場合は開催見送り。

■開催候補日時:希望者と本照寺で調整した日程の 6:00~20:00 の間

4・5・7・8・10月を除く平日、または土日祝日の14時以降は比較的調整が可能です。

■会場:常栄山 本照寺

厚木市下古沢133。無料駐車場40台。

■参加可能な方:今年度16歳(高校1年生相当)以上の方

- ✓最低開催人数6名。定員30名。修行に相応しい空間づくりと参加者間での学びの質という点において、これまでの実践経験を踏まえて適切な人数を設定しております。
- ✓子ども向けの開催可否は個別に検討するのでご相談ください。



■修行担当僧:須藤貴裕

本照寺副住職。MBSR(マインドフルネスストレス低減法)認定講師。中小企業診断士。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。

■お納めについて:お布施(いくらでも結構です)

個別にお納めの方

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。布施とは一方的な贈与であり、取引ではありません。自分の欲の対象を絶対に手にしたい、もっと欲しい、手放したくないという貪り・物惜しみの気持ちを手放していく「欲捨ての修行」です。

団体としてお納めの方

布施の第二の狙いは、積極的に他者へ慈しみの気持ちを向ける慈悲行です。団体として「欲捨て」の趣旨に共感しかねる場合、お寺へ布施することで間接的に社会貢献をしようというお気持ちでお納めいただければ幸いです。

■持ち物・服装:

温度調整ができ、下半身がゆったりした服装(冷暖房はあるが室温調整の難しい会場であること・坐禅のため)。

■リスク:

瞑想や内省を伴う修行では、心身の状態によって一時的に感情の揺れ、過去の不快な記憶の立ち上がりなどを経験されることがあります。その際は、無理せずに休憩や見学に切り替えていただければ幸いです。なお、現在、心療内科・精神科へ通院中の方は、必ず事前に主治医へ参加可否をご相談ください。

■申請方法:

本照寺へ電話かメールでお問い合わせください。興味を持たれたきっかけやお悩みなど、ご事情をヒアリングさせていただいた後、修行の内容を検討・提案いたします。なお、コースや修行の内容については2ページ目をご覧ください。

確認事項の例

- ①氏名、②年齢、③参加の目的・動機、④仏教の知識、⑤修行状況、⑥興味のあるコースや修行、⑦希望の日程、⑧連絡先

コース・修行ごとの確認事項

ほどこコース:食事瞑想の実施有無、ボディースキャン瞑想・知恩観の選択 / 作務:実施の難しい作業 /

食事瞑想:食事の手配希望 / 水行:貸出ふんどし数、貸出白衣数 / 法話:希望内容

問い合わせ先

電話:046-247-1156 / メール:obousan50204@gmail.com

■内容:コース+修行一覧を基にご提案

以下のコースのいずれかを基本に、必要に応じて修行一覧から修行を追加する形で検討いたします。

コース

①もとい:導入法話 30分+瞑想基本 90分+シェア 30分(計2時間30分)

②ほどき:導入法話 30分+境内散策 20分+作務 40分(+食事瞑想 60分)+ボディースキャン瞑想(知恩観) 30分+シェア 30分(計2時間30分~3時間30分)

③めざめ:導入法話 20分+作務 40分+水行 60分+唱題行 60分+シェア 30分(計3時間)

修行一覧

修行	キーワード	内容	所要時間の目安	持ち物	含むコース
瞑想基本	集中・静寂	瞑想・念(マインドフルネス)とは何か等を解説し、坐禅・歩く瞑想を実践	90分		①もとい
境内散策	歴史・文化	本照寺の縁起等を説明しつつ、境内を案内しながら散策。荒天時中止 【対象者】 坂道の歩行に支障ない方	20分	草むらを歩けるボトムスと履物	②ほどき
食事瞑想	脱固定観念・出会い直す	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	60分	食事(本照寺での手配は応相談。1食1,400円程度)	
ボディースキャン瞑想	浄化・解放	特定の部位の体感へ注意を向け、少しずつ動かして全身を深く感じる瞑想	30分		
知恩観	感謝	今までの人生で誰かに支えてもらった経験をふり返りながら感謝の念を起こす瞑想	30分		
作務	脱固定観念・出会い直す	五感と心の動きへ具に注意を向けながら行う清掃等の作業。草むしり・落ち葉取り・トイレ掃除・側溝さらい・山林整備・手桶磨き、窓拭き・障子棹拭き・畳水拭き等から選択	30分~	汚れてもよい動きやすい服装	
水行	不動心・呑み込まれない	五感と心が清らかになることを願って水をかぶる修行。実際に水行を行う時間は2分程度。荒天時中止 【対象者】 心疾患、糖尿病、高血圧(安静時血圧140/90mmHg以上)、妊娠、血管の病気、レイノー症候群等に該当しない、冷水を浴びることで心身の健康へ重大なリスクの生じる恐れがない65歳未満の方。また、9名以上の参加で交代制。女性定員10名	60分	【共通】参加誓約書、バスタオル 【男性】白ふんどし(貸出可)or水着 【女性】濡れて透けてもよい華美でない下着や水着(白色やベージュを推奨)、白衣(貸出可)	③めざめ
唱題行	集中・静寂	緩急を付けた唱題(ナムミョウホウレンゲキョウと一心に唱えること)と坐禅を組み合わせた修行	60分		なし
ゆったり唱題	浄化・解放	ゆったりと、ひたすら唱題する修行	30分~		
写経	集中・静寂	一心にお経を書き写す修行	30分~		
読経・法要	儀礼の力	お経の唱え方を解説・練習し、短い法要へ参加	60分		
慈悲の瞑想	慈悲	全てのいのちに対して慈しみの心を向ける瞑想	30分		
法話	座学	仏教入門(60分)、布施(30分)、戒律(30分)、戒名(30分)など仏教の話	30~60分		