



# 本照寺 大人の一日修行体験 開催要項(日程確定版)

瞑想を中心とした仏教の様々な修行を一日で体験できる大人向けの修行体験です。苦しみの根本治療を目的とした仏教の教えや実践を生かして、一人でも多くの方が心安らかな日々が送れるよう願っております。



## ■日程:2026/5/31(日)・7/5(日)両日 9:30~17:00 頃予定

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。

## ■参加可能な方:今年度 16 歳(高校 1 年生相当)以上の方

申込は先着順に受け付け、参加者同士で 2m 程度間隔をあけられる定員 20 名に達した時点で締め切ります。

## ■内容:仏教の講義、各種修行体験、昼食、境内散策

参加者が仏教の大枠を理解し、日常生活の中で修行を進められるようになることが目標のため、修行の取り組み方や背景などしっかり説明することを大切にしています。タイムテーブルは右記の通り予定しており、内容の補足は次の通りです。

仏教入門:日蓮宗に限らず、各宗派に共通する仏教の定義・目的・特徴・歴史等の話

瞑 想 :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

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

境内散策:お寺の敷地を歩きながら縁起などの説明を聞く

読 経 :お経の読み方を練習し、時間があれば短い法要を体験

唱 題 行 :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

語 ら い :質疑応答や体験の共有。終わり次第、解散

## ■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。



ータイムテーブル(予定)ー

| 時刻    | 内容          | 凡例    |
|-------|-------------|-------|
| 9:30  | 導入・<br>仏教入門 | 解説    |
| 9:45  |             |       |
| 10:00 |             |       |
| 10:15 |             |       |
| 10:30 |             |       |
| 10:45 | 瞑想          | 実践    |
| 11:00 |             |       |
| 11:15 |             |       |
| 11:30 |             |       |
| 11:45 |             |       |
| 12:00 | 食事瞑想        | 解説+実践 |
| 12:15 |             |       |
| 12:30 | 境内散策        |       |
| 12:45 |             |       |
| 13:00 | 読経          |       |
| 13:15 |             |       |
| 13:30 | 唱題行         |       |
| 13:45 |             |       |
| 14:00 | 語らい         |       |
| 14:15 |             |       |
| 14:30 | 予備          |       |
| 14:45 |             |       |
| 15:00 |             |       |
| 15:15 |             |       |
| 15:30 |             |       |
| 15:45 |             |       |
| 16:00 |             |       |
| 16:15 |             |       |
| 16:30 |             |       |
| 16:45 |             |       |

## ■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・服装:

昼食、体温調整が可能で下半身がゆったりした服装(会場の換気・坐禅のため)。

## ■参加者の声:

40 代女性

一般人にもわかりやすい内容だった。心理学の話を変えて(意味の分からないお経の方が精神統一には向いているなど)宗教チックでないところが大変よかった。

### 30代男性

非常に充実した内容で、私の個人的な満足度はほぼ満点です。須藤様にとっては本当に大変で長かったと思いますが、受講させて頂いた私は1日あっという間でした。本当に貴重な体験をさせて頂き、心より感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

### 30代男性

とにかく分かりやすいのですが、かといって変に教科書的に内容を丸められているわけでもなく、仏教の楽しさ・奥深さをピンポイントで学び体感できる点がとても魅力的だと感じました。

### 50代女性

仏教や瞑想のやり方について、わかりやすく丁寧に説明してもらえる。瞑想していると心だけでなく、体にも反応があるので、心身問わず不調のある人におすすめしたくなる。

### 50代男性

盛り沢山で勉強になったという反面、少し詰め込み過ぎのような気もしました。個人的には読経体験がとても良かったです。



## ■参加の連絡について:

### 手順

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 2日前までに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  
フォー  
ム



### 申込者記入欄

|         |  |                 |
|---------|--|-----------------|
| 申込日程    | □5/31(日) □7/5(日)   |                 |
| ふりがな    | 生年月日   | 年 月 日           |
| 氏名      |  | WEB・寺報を通じた写真の掲載 |
| 本照寺との関係 | 檀家・本照寺内霊園・お守り所持・その他  | 性別 男・女・その他      |
| 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・年齢・性別をご記載ください(夫 40歳、友人 20歳女性など)。   | 椅子の希望           |
| 住所      | 〒  | メールアドレス         |
| 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           |
| 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。行事等の案内は不要です □ | 通信欄             |

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。写真掲載を希望しません □

畳に座布団を敷いて座っていただきます。足腰等の関係で難しい方は、次の枠へチェックを入れてください。会場後方の椅子席を希望します□

※パソコンからのメールが受信できるもの

「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。

アレルギー等による食事の要否に関して、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、当寺で配慮が必要なことがあればお知らせください。