



本照寺 お寺宿泊瞑想リトリート 開催要項(検討中)



お寺に数日間こもって沈黙を保ち、なるべく多くの時間、修行へ専念する**本格的な瞑想リトリート**です。読経・作務・ストレッチを取り入れ、心身の負担を軽減するよう配慮しておりますが、メニューについていけない場合はご自身の判断で休憩を取っていただけます。集中した修行実践により、皆さまの心の変容が少しでも進む一助となれば幸いです。

■日程:2027年5月1日(土)16:00~5月5日(祝水)12:30頃予定

開始時刻までに本照寺(厚木市下古沢133)の本堂へ、**当日の入浴を済ませた上で**お集まりください。なお、お寺へ**宿泊せずに通う形態での参加、一部日程への参加も可能**です。

遅刻・途中参加の場合

- ✓主催者と日程調整の上、必ず本照寺へ訪問して事前の説明(2時間程度)をお受けください。
- ✓本照寺へ到着後、受付を終え、寝室へ荷物を置いて支度を済ませ、なるべく静かに修行へ合流ください。

早退の場合

- ✓日常生活へ無理なく戻る時間を確保するため、本照寺を出る1時間前には修行を終了していただきます。
- ✓同様の理由により、夕方の面談、もしくはお寺の者との会話をしてから帰路におつきください。

■参加いただける方:以下に該当する方6名以内

必須条件

本照寺の「**大人の一日修行体験**」と「**一日集中修行**」(「**一日唱題リトリート**」)へ参加済

全日程参加の場合、推奨される経験

- ✓1回20分以上の瞑想を週2回以上行うことが習慣化し半年以上経過
- ✓これまでの瞑想経験100時間以上かつ、始めて1年以上経過

ご遠慮いただいている方

本リトリートは数日間沈黙して修行へ専念するため、期間中に心が強く動揺する可能性があります。また、運営スタッフは少数であり、専門的なカウンセリングや医療行為を行うことができません。誠に恐れ入りますが、皆さまの安全と修行の質を保つため、以下に該当する方は参加をご遠慮いただけますようご理解のほど何卒よろしくお願いいたします。

- ・現在、精神科または心療内科に通院中・投薬治療中の方
- ・直近1年以内に精神科への入院経験がある方
- ・日常生活において強い不安・抑うつ・解離感が続いている方
- ・現在または最近、自傷・希死念慮のある方

以上へ該当するかどうかご不安な方は、お申し込み前にご相談ください。

■内容:各種修行実践、宿泊に伴う諸活動

修行方針

- ✓期間中、面談等の例外を除き、**原則として沈黙**を保ちます。
- ✓極度の疲労を感じた場合、休憩時間以外でも**会場を退出して自由にお休み**ください。
- ✓概念・言語処理から離れるため、期間中、**読書・メモ・仕事等はお控え**ください。どうしても**アイデアを書き止めたい方は、経行・動禅・休憩中に短時間で**お願いいたします。
- ✓個々人が修行へ集中するため、**瞑想等のガイドは最小限**といたします。
- ✓なるべく、僧侶も共に修行へ参加しますが、裏方スタッフも兼ねているため座を離れることがあります。

スケジュール

タイムテーブルは次の通り予定しており、内容の各々はその下に記載しております。記載のない修行の説明は、過去の「一日集中修行」の開催要項からご確認ください。

ータイムテーブル(予定)ー

凡例

全員で行う活動

各自のペースで行う活動

事前申込の個人活動

初日	2日目～	最終日
12:00	3:00 起床・身支度	3:00 起床・身支度
12:15	3:15	3:15
12:30	3:30 坐禅	3:30 坐禅
12:45	3:45	3:45
13:00	4:00	4:00
13:15	4:15 ボディースキャン	4:15 ボディースキャン
13:30	4:30 経行	4:30 経行
13:45	4:45	4:45
14:00	5:00 坐禅	5:00 坐禅
14:15	5:15	5:15
14:30	5:30 経行	5:30 経行
14:45	5:45	5:45
15:00	6:00 法要	6:00 法要
15:15	6:15	6:15
15:30	6:30	6:30
15:45	6:45	6:45
16:00	7:00 朝食・休憩	7:00 朝食・休憩
16:15	7:15	7:15
16:30	7:30	7:30
16:45	7:45	7:45
17:00	8:00	8:00
17:15	8:15	8:15
17:30	8:30 ストレッチ	8:30
17:45	8:45 ボディースキャン	8:45 語らい
18:00	9:00 経行	9:00
18:15	9:15	9:15
18:30	9:30 坐禅	9:30
18:45	9:45	9:45
19:00	10:00 経行	10:00
19:15	10:15	10:15
19:30	10:30 坐禅	10:30 清掃・荷造り
19:45	10:45	10:45
20:00	11:00	11:00
20:15	11:15 昼食・休憩	11:15
20:30	11:30	11:30
20:45	11:45	11:45
21:00		12:00 昼食
21:15		12:15

起床 :朝 3 時半～6 時の修行への参加は任意です。ご自身に必要な睡眠を取って起床し、朝 6 時の法要へはご参加ください。

作 務 :草むしり、草刈り、落ち葉掃き、側溝さらい、薪割り、雑巾がけ、窓拭き、トイレ掃除など、身体感覚に注意を向け続けやすい屋内外の労働。

動 禅 :造語。経行など動きを伴う瞑想。一定の範囲内で音を立てずゆったりとした動作で行える実践なら可(手動瞑想・ストレッチ・体操など)

止 禅 :造語。坐禅など静止した状態で行う瞑想。仰向け等臥位での実践も可。

シャワー :着替えの時間も含め 1 人 20 分の交代制。ドライヤー時間は別途。

面 談 :希望者が申請する僧侶との 1 対 1 の質疑応答の面談。1 回 15 分以内程度。希望は日々受付。

■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

私自身、様々な修行に挑戦するなかで、数日間沈黙を保って修行へ専念することの恩恵の大きさを感じております。そして、ここ数年、ゴールデンウィークは一人で沈黙リトリートを継続してまいりました。それならば、この素晴らしい機会を私が独り占めするのではなく、志のある方へ開放しようと考えたのが本修行を開催することになったきっかけです。仏道実践・瞑想を深めていきたい方は、是非この機会を共にできればと思います。

■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。

■食事について:

正午を過ぎてから固形物を食さないという戒律に則り、以下に該当しない**希望者は夕食を召し上がらない選択も可能です**。また、お寺で用意する食事**も併記いたしました**。**温める(お湯を加える)だけで召し上がれるおかずや、お米以外の主食となるレトルト食品をお持ちください**。修行中は必ず精進料理である必要はありませんが、参考として修行へ適した食事もご紹介いたします。

夕食の省略が推奨されない方

→低血糖症の方、著しい痩身の方、摂食障害の方、糖尿病の方、妊娠・授乳中の方

お寺で提供できる食事

飲み物:水・お湯、茶類、豆乳、インスタントコーヒー

食事・調味料:炊飯米(部搗き米を予定)、焼き芋、果物、納豆、豆腐、インスタント味噌汁、醤油、胡麻塩、練り胡麻

修行に適した食事

→腹6~8分目など少量、低GI値食品(血糖値急上昇の防止)、脂質が過多でない、肉・魚の不使用(不殺生)、にんにく・ねぎ・にら・らっきょう・たまねぎ等の不使用(五葷の忌避)

■入浴について:

参加者で1つの浴室を利用するにあたり、衛生・スケジュールの面から**シャワーのみ**とさせていただきます。最低限のシャンプー・ボディソープはありますが、必要な方はお持ちください。男女で利用時間帯を分けて運用します。

■洗濯について:

色落ちしない**タオル類のみ**、指定の時間までに**洗濯ネット(記名済)に入れた状態で提出**ください。共同の洗濯機で洗い、**乾燥機にかけた上で返却**いたします。プライバシーを確保した干し場の用意が難しいため、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

■宿泊について:

- ✓ 男女を別室に分け、それぞれ参加者の相部屋で寝起きをさせていただきます。鍵のかけられない部屋もありますが、消灯後はセキュリティシステムにより男女部屋間の移動ができないよう管理いたします。
- ✓ ご希望の方は、ご自宅からの通い、自家用車での車中泊、持参のテントでの宿泊もご選択いただけます。なお、車中泊の方は環境への配慮から、アイドリングをご遠慮ください。テント泊の方は野生動物対策から、設営場所を建物周囲に限らせていただきます。また、開催1週間以内に近隣でツキノワグマが目撃された場合や荒天時はテント泊を中止といたします。

■持ち物:

修行関連

体操・正座・坐禅・作務に適した動きやすく大きな摩擦音のしない服装、水筒、体温調整用の毛布、日除け帽、(坐蒲)

宿泊関連

マイナ保険証、必要な食事、常飲薬、フェイスタオル 3 枚以上、バスタオル 3 枚以上(入浴、就寝時の枕カバー用)、洗面用具、洗濯ネット、下着、寝巻、着替え、敷き布団シーツ、(耳栓)、(アイマスク)、目覚まし時計

■注意事項:

- ✓ 外界との接触を断って修行へ集中するため、期間中は原則、携帯電話やスマートフォンをお預かりいたします。仕事や家庭の都合上どうしても難しい方は別途ご相談ください。また、外部から参加者への緊急連絡はお寺の固定電話へよろしく願いいたします。
- ✓ 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。
- ✓ 清浄・厳粛な修行環境を保つため、期間中は飲酒・喫煙・一切の性行為・菓子類の持参を禁止いたします。また、香水や匂いの強い柔軟剤・化粧品等の使用、露出の大きな服装の着用はご遠慮ください。

■参加の連絡について:

手順

本修行は開催可否と詳細を検討中です。現段階では事前のお問い合わせのみをお受けしております。共に確定した場合、2 か月前を目途に本開催要項を更新の上、改めて参加者の募集を行いますので、今しばらくお待ちくださいませ。

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