雨天決行

本照寺 大人の一日集中修行 開催要項



修行「体験」とは異なり、一日を通してなるべく沈黙を保ったまま様々な修行へ継続して取り組む、いわゆる 1day リトリートです。なお、長時間の修行に不慣れで足が痛くなってしまった場合などは、瞑想を中断して写経や休憩も可能な形式にいたしました。参加の方が集中して修行へ取り組むことで、自己への理解を深め、安らかなる境地へと導かれる一助としていただければ幸いです。

■日程：2027 年 1 月 17 日(日)9:30～18:00 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：瞑想経験者で今年度 16 歳(高校 1 年生相当)以上の方

坐って・歩いて行う瞑想の経験者であれば、実践期間や時間は問いません。また、本照寺の修行体験への参加有無も問いません。申込は先着順に受け付け、定員 20 名に達した時点で締め切ります。

■内容：仏教の講義、法要、各種修行実践、昼食、交流

瞑想の理論や手順の説明は行わず、沈黙を保って集中し、修行へ取り組むことが主眼です。タイムテーブルは右記の通り予定しています。また、内容の各々は次の通りです。

自主修行：希望する方のみ参加。音を立てない修行を自由に実践（ヨーガのアーサナ可）。

法　話　：仏教の話。申込者に応じて布施・戒律・業・煩悩・信仰・坐法などの話や実践。

法　要　：法華経の読経や唱題（ナムミョウホウレンゲキョウと一心に唱えること）、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：常態化した体の緊張をほぐして以後の修行が行いやすくなるように、ストレッチを行い、筋肉へ適度な負荷をかける。

坐　禅　：坐って体を動かさずに黙して行う瞑想。半眼・閉眼、坐法（イス坐・安楽坐・結跏趺坐など）、印相（法界定印・叉手など）、集中対象の有無などの方法は問わない。

経　行　：黙してゆっくり歩いて行う瞑想。

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。

ボディースキャン：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。

唱 題 行 ：緩急を付けた唱題。

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。

■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

悟りを得ていない私がこのような場を主催することに永らく葛藤がありました。しかし、私にとって仏道修行の恩恵があまりにも大きく、広く修行の場を開放することが寺院の務めだと考えを改めた次第です。未熟者の私ですから、皆さまと共に修行させていただければと思います。瞑想歴が短い方でも熱意さえあれば大歓迎です。共に精進いたしましょう。

－タイムテーブル（予定）－

時刻	内容
6:00	自主修行／朝食
6:15	
6:30	
6:45	
7:00	
7:15	
7:30	
7:45	
8:00	
8:15	
8:30	
8:45	
9:00	自主修行 於 別室
9:15	
9:30	導入・法話 30
9:45	
10:00	法要30
10:15	
10:30	柔軟体操20
10:45	坐禅20
11:00	経行20
11:15	
11:30	坐禅20
11:45	経行20
12:00	食事瞑想・屋外散歩 45
12:15	
12:30	
12:45	ボディースキャン20
13:00	柔軟体操20
13:15	
13:30	唱題行20
13:45	坐禅20
14:00	経行20
14:15	
14:30	坐禅40
14:45	
15:00	柔軟体操15
15:15	経行20
15:30	
15:45	坐禅40
16:00	
16:15	
16:30	法要30
16:45	
17:00	語らい 60
17:15	
17:30	
17:45	

凡例

任意参加

原則参加

写経・休憩可（修行の継続が難しい場合）

発言可

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（体操や正座・坐禅のため）、昼食、（坐蒲）、（朝食）

■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

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

申込フォーム

申込者記入欄

ふりがな 氏名		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。 写真掲載を希望しません □
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	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）	自主修行	希望の方は、次の枠へチェックの上、到着時間をご記入ください。 参加します □ 到着予定時刻＿＿＿＿	椅子の希望	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□
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。 行事等の案内は不要です □	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。		