



マーヤーデーヴィー精舎 宿泊仏教実践会 ご参加のしおり

このしおりは、宿泊仏教実践会を円滑に進め、皆様が安心して実践に集中できる環境を整えるためのご案内です。会を円滑に進めるために必要なことが書かれていますので、ご出発前に必ず最後までお読みください。

1 開催のご案内

- (1) 期間：2025年9月13日（土）～17日（水） ※14日（日）は関西瞑想会
- (2) 場所：マーヤーデーヴィー精舎
 - ・住所：〒669-1525 兵庫県三田市対中町21-2
 - ・電話：079-506-0003 / メール：mayadevi@zeus.eonet.ne.jp

2 実践中の心構え

ヴィパッサナーの実践は、日常の慌ただしさから離れ、絶え間なく生じる思考や妄想の働きを止め、今の瞬間を観察することに励みます。起床から就寝までの生活すべてにおいて、洗面・食事・トイレ、歩く・立つ・坐る、モノを掴む・運ぶといった一つひとつの動作に注意を向け、「スローモーション（丁寧な動き）」「感覚の変化を感じる」「実況中継」に専念します。休憩時間も例外ではありません。

修行に集中できる環境を参加者全員で育むため、以下の点にご協力をお願いいたします。これも修行の一環であり、慈悲の実践になります。

- (1) 沈黙・無言行
期間中は私語や世間話は止め、気づきが途切れないように精進します。スタッフへの挨拶などは不要です。
- (2) 通信機器
スマートフォンやタブレットの使用は修行の妨げとなるため、電源をお切りください。
- (3) 読書・筆記
読書は修行の妨げとなります。また、ご法話中はメモを取らず、聞くことに専念しましょう。
- (4) 録音・録画
個人でのご法話の録画・録音はご遠慮ください。
- (5) 禁煙
精舎は、敷地内禁煙です。近隣への配慮として、路上での喫煙もお控えください。

3 滞在中の生活について

(1) 一日の主な流れ

- ・ 5時から読経・瞑想
- ・ 食事は一日2回、朝食と昼食
- ・ 食事の前にブッダプージャ（お釈迦様へのお供え法要）を行います。
- ・ 朝食後に20分程度の清掃を行います。
- ・ 17時から読経・瞑想とご法話
- ・ 21時30分から寝具の準備、22時に消灯

(2) 瞑想場所

- ・ 瞑想場所での私語は一切お控えください。ご用のある方は1階事務室にお越しください。
- ・ 「法輪戒壇堂」は坐る瞑想、「2階講堂と廊下」は歩く瞑想の場所です。
- ・ 「1階多目的室」は、午前中は昼食の準備に使用し、午後から歩く瞑想の場所となります。

(3) 食事

- ・ 食べる前に「食事の観察」を皆で唱えます。
- ・ 食事も修行の一部ですので、時間内に、気づきを保ちながらいただきます。
- ・ 残飯は指定の場所に捨ててください。
- ・ 紙コップは、ご自身のお名前を書いて、繰り返しご使用ください。

(4) 休憩コーナー

- ・ 清潔に利用し、汚れた場合は各自で清掃をお願いします。
- ・ 飲み終わったペットボトルは、「ラベルとフタ」が燃えるゴミになります。容器は水道で洗って、専用の袋へ分別をお願いします。

(5) シャワー・洗面

- ・ お風呂はなく、シャワーのみとなります。男女別の時間帯を設けますので、受付用紙にお名前を記入し、順番にご利用ください。次の方への声掛けは不要です。
- ・ シャワーブースのマットの上に、一人一枚、足拭きタオルを敷いてお使いください。
- ・ シャンプー・リンス・石鹸は、備え付けのものがありません。
- ・ ドライヤーは4つあります。
- ・ タオルなどを干せる物干し場があります。
- ・ 洗面所やトイレは、次の方が気持ちよく使えるよう、キレイに保つことを心がけてください。

(6) 就寝

- ・ 貸布団（掛け・敷き）に付ける名札をご用意しています（最終日に名札を外します）。
- ・ 寝室は、「1階多目的室」が女性専用、「2階講堂」が男性専用です。
- ・ 21時30分から寝具を準備し、22時に消灯します。
- ・ 22時以降、法輪戒壇堂から最後に退室する方は、必ず照明を消してください。
- ・ 寝具の準備や片付けの際も、慌てず、気づきを保ちながら行います。
- ・ 起床時間はスタッフがお知らせしますので、目覚ましのアラームは鳴らさないでください。
- ・ 起床時は、特に注意力が散漫になります。気づきを保ちましょう。

問題が生じた場合、修行環境を整えるため、スタッフから注意させていただくことがあります。
ご不明な点がございましたら、スタッフにご相談ください。

期間中は、沈黙・無言が基本となります。

4 読経について

- (1) 早朝と夕方に読経を行います（1時間程度）。夕方の読経後に、ご法話があります。
- (2) 読経の際は合掌して、長老の声や節に耳を澄ませ、心を合わせて唱えます。
- (3) 朝と夕の読経は、次の順番で行います。「日常読誦経典」の該当ページを事前にご確認いただくと、スムーズにご参加いただけます。経典は精舎にもご用意しております。
 - ① 礼拝～三宝に対する懺悔（p 6～19）
 - ② 諸仏の教え～歓喜の言葉（P 22～29）
 - ③ 下記4つのお経から、2つを読誦します。
 - i 宝経、祈願文（p 30～39）
 - ii 慈経、祈願文（p 40～45）
 - iii 勝利の経（p 46～51）
 - iv 箭経（p 52～59）
 - ④ 偉大なる人の思考（p 60～61）
 - ⑤ 「日々是好日」経（p 84～85）
 - ⑥ 祝福の偈（p 92～93）
 - ⑦ 読経後、慈悲の瞑想を行います。

・日常読誦経典の内容は、協会ホームページで紹介しています。

<https://j-theravada.com/world/sutta/>

5 個別面談について

- (1) 個別面談の録音はご遠慮ください。
- (2) 受付時間は13時～15時頃です。
 - ① 受付用紙にお名前をご記入ください。
 - ② 順番が来たら、2階住職室に入室します。
 - ③ 終了後、用紙のお名前を二重線で消し、「次の次の方」にお声掛けをお願いします。
 - ④ お声を掛ける際は、瞑想を妨げないように、肩を叩くなど相手の身体に触れる行為はお控えください。
 - ⑤ 声を掛けられた方は、2階廊下の順番待ちの場所で瞑想を実践します。
- (3) 注意事項
 - ① 個別面談は、真剣に瞑想を実践した上で、瞑想に関して質問するためのものです。
 - ② 日常生活の悩み相談、世間話や無駄話となる質問は厳にお控えください。
 - ③ 何度も同じことを質問しないよう注意しましょう。

6 持ち物

- (1) タオル類
- (2) 衣類
 - ・坐りやすい楽な服装（数日分）。半ズボンをご遠慮ください。
- (3) 洗面用具
 - ・歯ブラシなど、ご自身で必要なもの（シャンプー、リンス、石鹸は備え付けあり）
- (4) 耳栓
 - 就寝時があると便利です。ただし、修行中は他人のイビキも観察の対象になるとご理解ください。
- (5) その他
 - ・寝袋持参の方はお忘れなく。
 - ・持ち物は必要最小限にし、精舎内ではコンパクトにまとめて、各自で管理をお願いします。

7 体調管理について

皆様が安心して実践に集中できるよう、体調管理にご協力をお願いします。咳や発熱などの症状がある場合、体調が優れないと感じる場合は、参加をご遠慮ください。宿泊中に体調不良になった場合は、無理をせず、速やかにスタッフまでお知らせください。

8 アクセス

精舎の駐車場は運営のために使用いたしますので、お車でのご来場はご遠慮ください。

スマナサーラ長老のご指導のもとで修行に集中できるとも貴重な時間です。何のために瞑想するのか、いま自分が何をしているのか、何をしようとしているのか、自己観察を絶やさないよう努めましょう。

それでは、皆様のお越しをお待ちしております。

生きとし生けるものが幸せでありますように
マーヤーデーヴィー精舎 スタッフ一同