

神冥窟 海の日 接心



日時: 令和 七年(2025) 7月18日(金曜)～22日(火曜)

4泊5日

会場: [秋川 神冥窟](#)

住所: 〒190-0205 東京都西多摩郡檜原村8702

電話: 042-598-0850

指導：・山下良道 鎌倉 & 裏磐梯 一法庵 住職 [一法庵サイト](#)

鎌倉を中心に日本各地、インドなどで瞑想指導をしている。



著書：[『本当の自分とつながる瞑想入門』](#)[『青空としてのわたし』](#)[『アップデートする仏教』](#)[『仏教3.0を哲学する』](#)[『光の中のマインドフルネス』](#)～[悲しみの存在しない場所へ](#)[『「マインドフルネス×禅」であなたの雑念はすっきり消える』](#)[『哲学する仏教』](#)[『仏教3.0を哲学するバージョンⅡ』](#)[『本当の自分とつながる瞑想』](#)(河出文庫)

・板橋江悠 [カルナーヨーガ主宰](#) (ヨーガ 担当)



内容：・青空の法話 [青空が言葉となってこの世界に顕れる](#)

毎朝の瞑想の前に、短い法話があります。長い法話は7月20日(日曜)の午後1時半より。

・青空の瞑想 ワンダルマ・メソッド

(地水火

風の瞑想+慈悲の瞑想+アーナーパーナサティ)

・青空のヨーガ (アーサナ+プラーナーヤーマ)板橋理江 講師 指導

毎朝、起床直後と、毎夕の二回あります。

・ウォーキング・メディテーション(秋川溪谷周辺)

・ダルマ・シェアリング(質疑応答)

差定:

- 04:00 a.m. 振鈴 臥禅
- 04:15 a.m. 起床 洗面
- 04:40 a.m. 朝のヨーガ(板橋江悠さん指導)
- 05:10 a.m. 三帰依 五戒 般若心経読誦
- ミニ法話 地水火風の瞑想
- 07:00 a.m. 朝食
- 07:40 a.m. 作務(掃除) シャワー開始
- 09:00 a.m. 慈悲の瞑想
- 09:50 a.m. 経行(きんひん=歩行瞑想)
- 10:20 a.m. アーナーパーナサティ
- 11:10 a.m. ウォーキングメディテーション
- 12:00 a.m. 昼食
- 01:30 p.m. 経行
- 02:00 p.m. 坐禅
- 03:00 p.m. 経行
- 03:30 p.m. 坐禅

- 04:30 p.m. 青空のヨガ(板橋江悠さん指導)
- 05:40 p.m. ダルマシェアリング(質疑応答)
- 07:10 p.m. プラナーヤーマ+坐禅
- 08:10 p.m. 立禅(站桩)
- 08:30 p.m. 坐禅
- 09:30 p.m. 終了 就寝

接心の初日と最終日:

- 7月18日(金曜)は、午後2時までにおいでください。
- 午後2時頃より部屋割りをします。各自の部屋に入り荷物を整理して、3時半頃よりオリエンテーションした後、ヨガから正式に接心がスタートします。
- 5時半に夕食(夕食はこちらで用意します。二日目以降は夕食はありません)。
- 最終日の7月22日(火曜)は、昼食まで瞑想し、昼食後に一時間くらいの茶話会(反省会)をして解散。

募集人数: 約15名まで。

- 全期間、貸し切りになっています。
- 男性、女性の数に制限はありません。申し込みの人数により男女別に部屋割りをし、てゆきます。個室です。

問い合わせ・申し込み: 一法庵まで[メール](#)でお願いします。(神冥窟ではなく)。メールのタイトルに「秋川神冥窟 海の日接心申し込み」とお書き下さい。

- お名前
- ご住所
- お電話
- 到着日時と出発日時 特に食事の前か後かをお知らせください。

参加費: ・宿泊実費 (神冥窟4泊5日 食事代込み)

2万4千円 (全日程参加者)

部分参加の場合は、1泊6千円 × 日数。但し1泊(2食)のみは7千円。

・7月18日(およびそれ以降)に到着したときに、会計責任者に宿泊費をお払いください。

・お布施： 聖堂に置かれた浄財箱へお入れください。

諸注意：

- 接心期間中は八戒を守って頂きますので、午後は飲み物のみとします。つまり、朝食と昼食の2食になります。ただし、初日の7月18日の夕食はあります。夕食後に接心は正式に始まります。
- 期間中は、瞑想に集中するために、完全沈黙行となります。
- 坐禅用のクッション(坐蒲)をお持ちのひとは、それを持ってきてください。座布団はたくさんあります。
- ウォーキング・メディテーションは多少の雨でもするので、雨具をお持ちください。
- 男女別にお風呂(シャワー)があります。順番に入って頂きます。お風呂の予約表に記入します。
- 寝具類は、必ず上下のシーツと枕カバー用のタオルをご持参ください。布団はあります。洗面用具もご持参ください。
- 食事は伝統的な禅寺に近いもの。朝は玄米粥、昼は胚芽米と味噌汁。
- **マイスリッパとマイカップ**をご持参ください。

アクセス：

☆ JR 立川駅―〔12 分〕―拝島駅―〔17 分〕―〈武蔵五日市線〉JR武蔵五日市駅(終着駅)
(新宿方面から来る際は、立川駅と拝島駅で乗換え。但し、立川経由・武蔵五日市直通の便は乗換え不要。また、西武拝島線、JR 八高線で拝島に出てもよい。

☆ JR 武蔵五日市駅前から バス「藤倉(ふじくら)」行き乗車―〔約35 分〕―下川(したがわ)停留所で下車

(JR武蔵五日市駅改札口を出て前方にバス発着所。バスは西東京バス〔五日市営業所 042-596-1611〕

☆ 下川停留所で降りたら、道路のはす向かいに「秋川神冥窟」の看板がある鉄の門があります。内側のかんぬきを外して、門を開けて中に入ります。神冥窟への下り道があります。約50 メートル降りれば神冥窟の玄関に到着。



拝島駅発 12:42



武蔵五日市着 12:59

[武蔵五日市駅 藤倉行きバス時刻表](#)

武蔵五日市駅発 13:02

下川着 13:37

[下川発 武蔵五日市行きバス時刻表](#)

下川発 14:13

武蔵五日市駅着 14:49

地図: [グーグルマップ](#)をご覧ください。

車の方は、神冥窟の住所ではなく「[下川バス停](#)」で Googleマップなどで、検索してください。

これまでの神冥窟接心の様子















