

## 【一法庵&その活動についてのご案内】

### 1. 一法庵について

- ・一法庵では、お釈迦さまが菩提樹下で発見された真理を、宗派や伝統をこえてともに学び深めようとの精神のもと、ワンダルマ仏教僧 鎌倉一法庵住職 山下良道が提唱し指導するワンダルマメソッドの瞑想を実践しています。
- ・一法庵では、お釈迦さまが悟り、伝えた真理を探究することにより、人生において私たちが直面する悩みや苦しみを乗り越えることを目的として、ワンダルマメソッドの理論を学び・瞑想を実践しています。
- ・その真理とは仏教のみが独占するものではなく、時代や地域を越えて、先人たちによって発展的に明らかにされてきたものと一法庵は考えます。したがって、仏教だけではなく他の宗教やヨーガの伝統とも積極的に交流し、学んでいきます。
- ・一法庵の活動は参加者からのお布施（喜捨）によって支えられています。
- ・宿泊を含むリトリートや接心では、円滑な進行を目的として、参加者がボランティアでスタッフをつとめることがあります。その他、活動の準備や後片付けについては、可能な範囲でご協力をお願いしています。

### 2. 一法庵の活動について

一法庵の活動では、主に下記のことを実践しています。

- ・ 法話
- ・ ワンダルマメソッドの瞑想（青空へのフォーカシング、おなかのアナパナサティ、微細な感覚の瞑想、慈悲の瞑想、呼吸瞑想）※1回1時間程度
- ・ 歩く瞑想（経行・ウォーキングメディテーション）、立つ瞑想、食べる瞑想
- ・ 青空のヨーガ（ヨガのポーズおよび呼吸法）
- ・ ダルマシェアリング（質疑応答や感想の共有）

※時間の都合で、必ずしも全てを行なわないことがあります。詳細は参加される活動の個別のスケジュールを参照してください。

### 3. 参加費について

- ・参加費は、お布施（喜捨）による寄付制です。ただし、外部の宿泊施設を利用して行なう宿泊や食事を含む活動の場合には、施設にお払いする実費を徴収しています。
- ・一法庵以外の寺社や教会等の宗教施設を会場とする場合、一法庵へのお布施以外に、会場に対する御礼の寄付をお願いする場合があります。
- ・一法庵へのお布施は活動の会場に設置されている浄財箱にお納めください。会場に対してのものは、それぞれ会場で案内する方法に従ってください。（例：護摩木を納める、会場が設置している献金箱に任意の額で協力など）

## 【一法庵の活動 参加規約】

一法庵では、だれもが安心して参加できる環境を継続的に整えていくために、「一法庵と参加者で守る約束ごと」として下記の規約を設けています。一法庵が主催する坐禅会・瞑想会・接心・リトリート・青空のヨーガの会（以下「一法庵の活動」または「活動」）への参加や申し込みを希望する場合は、必ず事前にご確認ください。申し込みまたは参加された時点で、下記項目を理解し了承いただいたものとします。

### 1. 規約適用の範囲について

- ・一法庵の活動であれば、日帰りや宿泊の別を問わず、また、会場が一法庵以外の場合であっても本規約が適用されます。
- ・本規約は適宜見直されます。ただし、変更後の内容は、それが公開された後に効力を持つものとします。

### 2. 参加にあたっての注意事項

- ・一法庵では、人生で直面する悩みや苦しみを乗り越えることを目的としてワンドルマメソッドを学び・実践しています。その一方で、一法庵の活動は医学的な治療を目的とした場ではありません。自分の心身の状態に責任がもてる方のみを参加対象としています。現在、精神科、心療内科の受診、カウンセリングなどの治療を受けている方は、ご自分の主治医、カウンセラーと事前に相談し、同意を得た上で参加の判断をして下さい。
- ・一法庵の活動内で行うヨーガは、瞑想の準備のためのやさしいポーズが中心です。ただし、ご自身の身体の状態に応じ、無理だと感じた場合、そのポーズは見送るなど様子を見ながら行ってください。不安な場合はかかりつけの整形外科医等の専門家に相談の上、参加の判断をしてください。

### 3. 個人情報の扱い・プライバシーの保護について

- 1) 一法庵は、参加申込時ないしは実際の参加にあたって提供された参加者の個人情報(氏名や住所、メールアドレスを含む連絡先)を、一法庵の今後の活動の案内および協力をお願いのための連絡に限って使用することがあります。司法の要請による場合を除き、第三者への提供は一切しません。
- 2) 一法庵は、活動の内容の撮影及び録音を行うことがあります。撮影・録音された内容は、教材としての使用、報告や広報を目的として、一法庵ホームページ、SNS等を含む関連媒体、チラシ等の広報媒体あるいは教材として配付する資料上で紹介する可能性があります。紹介されると差し障りがある場合は、動画・写真の撮影から外れてください。または後日、個人が特定できる形のご自身の写真を見つけた場合は一法庵へお知らせください。個人が特定できないよう画像を調整するなどの対応を行います。
- 3) 一法庵は、参加者間の学びを大切にしています。そのため、一法庵に送られたメールやメッセージのうち、一法庵が他の参加者の学びの助けになると判断したものについては、内容の全部または一部を外部に公開すること、あるいは一法庵の活動に継続的に参加している方で構成されているオンライングループ上で共有することがあります。
- 4) 外部への公開にあたっては個人が特定できないように配慮します。ただしオンライングループ上で共有にあたっては、誰の発言かわかった方がより学びの役に立つと判断される場合において、その限りではない扱いとすることがあります。
- 5) ただし、公開や共有の対象は、公開あるいは共有を可とすることが当該メールまたはメッセージに明記されているか、一法庵と差出人の間で確認されている場合に限るものとします。

※参加者によるプライバシーの保護・個人情報の扱いについては、『4. 遵守事項』内 6) 7) 8) で定めるとおりとします。

### 4. 遵守事項について

参加者一人ひとりが安心して参加できる場として一法庵が持続的に活動できるよう、申し込みあるいは参加する方は、次に掲げる全ての事項を約束していただくこととします。また、一法庵の活動中だけでなく前後の休憩時間等においてもこれを遵守するものとします。

#### (共通の遵守事項)

- 1) 参加者情報として虚偽の内容を申告しません。
- 2) 申込後、無断のキャンセルはしません。また、予約後のキャンセルを繰り返す行為をしません。
- 3) 指導者やスタッフ等の指示に従って参加し、他の参加者が不快に思う行為、言動等をしません。また、ナンパ・つきまといなどの迷惑行為を行いません。
- 4) 一法庵がワンドルマメソッドを学ぶ場所であること、参加者が一法庵を選んで学びに来ていることを尊重し、一法庵の趣旨や方向性と異なる別の自己啓発・スピリチュアル活動の宣伝をしません。

- 5) たとえ私的使用のためであっても、マルチレベルマーケティング、ネットワークマーケティング、その他連鎖販売取引商品の持込をしません。
- 6) 質疑応答やシェアリング(ダルマシェアリングや茶話会)において開示された参加者のプライバシーに関わる情報はその場にとどめ、いかなる形でも第三者へ開示・共有をしません。
- 7) 他の参加者から個人情報(氏名、住所、メールアドレス・電話番号などの連絡先、勤め先や在学先等も含むその他個人の特定につながるような情報)の共有を受けた場合も、本人の許可なく第三者に開示又は漏洩しません。
- 8) 一法庵の活動内容を許可なく録音しません。それを第三者に提供または配信しません。

(一法庵以外の寺社・教会・リトリート施設等を会場とする場合)

上記共通の遵守事項に加え、以下についてもあわせてお約束いただくこととします。

- 9) 会場が祈りや感謝、信仰の場としての宗教施設であることに敬意を持ち、尊重します。
- 10) 会場にいる他の参拝者・施設利用者に配慮し、場を乱す行いは慎みます。参拝者の撮影、大声での会話、通路をふさぐことを含め、迷惑行為等をしません。
- 11) 会場の管理者の指示・注意に速やかに従います。また、会場が利用者に対して定める規則やマナーを守ります。

#### 5. 参加資格の停止・喪失について

- 1) 下記に掲げる禁止事項に抵触すると疑われる行為については、当事者を含む関係者を通じて事実関係の確認を行います。その上で、禁止事項に該当すると判断された場合には、それ以降の一法庵の活動への参加を不可とします。
- 2) 確認した事実関係については、当事者・関係者のプライバシーに可能な限り配慮した上で、当事者・関係者のほか一法庵の活動への継続的な参加者に対して説明し、理解が得られるよう努めることとします。
- 3) なお、場合によっては適切な問題解決を図るため、司法への相談等の対処をとる可能性があります。

(禁止事項)

- A. 一法庵の活動を通じて知り合った相手に対して、一法庵の趣旨や方向性と異なる別の自己啓発・スピリチュアル系の活動の勧誘とみなされる行為。また、マルチレベルマーケティング、ネットワークマーケティング、その他連鎖販売取引、それに関連するセミナー等の営業活動や勧誘とみなされる行為。
- B. 不正に一法庵の活動を妨害したり、その瞑想指導者、ヨーガ指導者および参加者の日常生活に支障を発生させるような行為。
- C. 一法庵およびその瞑想指導者、ヨーガ指導者、参加者の心身、生命、名誉、財産等に対して、直接的あるいは間接的に損害・危害を与えたり、名誉、プライバシー、その他一切の権利を侵害する行為。
- D. 一法庵およびその瞑想指導者、ヨーガ指導者、参加者のウェブサイト、ブログやSNSなどにおいて、虚偽又は誤解を招くような内容・事実無根な情報等を発信したり掲載したりすること。また、その他の荒らし行為、不正な攻撃を仕掛けるなどの行為をすること。
- E. 本規約で定める遵守事項、公序良俗や法に反すること、その他一法庵が合理的な理由に基づき、不適切と判断する行為を行い、一法庵側からの是正の申し入れに従わないこと。

#### 6. 不可抗力事項の扱いについて

- 1) 一法庵は、天変地異・自然災害・天候の急激な悪化、その他やむを得ない事由により、活動の短縮、中止または延期を含むスケジュールの変更を行なうことがあります。

- 2) 参加者は、参加中の怪我、病気、物損等、また個人や参加者間のトラブルについて、各自で責任を持って対処することとします。
- 3) 参加者は、指導やディスカッションの内容が理解できなかつたり、理解しづらい部分があったとしても、理解度には個人差があることを前提として受け入れ、瞑想やヨガ指導者および他の参加者に一切の責任を求めないこととします（一法庵の活動をより深く理解できるよう、末尾で紹介している瞑想指導者の著書を事前に読んだ上での参加をお勧めしています）。
- 4) 参加者は、一法庵の活動において知り得た内容につき、その完全性、有用性、正確性、将来の結果等について、瞑想やヨガ指導者および他の参加者に一切の責任を求めないこととします。

(規約最終更新日：2019年8月23日)

#### 《さいごに》

一法庵は、ワンダルマメソッドを学び実践することにより、人生の悩み苦しみを乗り越えることを目指す場所です。それは、リトリートや瞑想会といった活動のひとつひとつが、参加者の最も傷ついてしまった部分、弱いところ（ペインボディとも呼ばれる）を扱う場となります。参加者がそれぞれの場や一緒に参加する人たちを信頼し、安心できることが不可欠です。そういった環境は、わたしたち一人ひとりがその場所を作っていることを自覚し、責任を持つことで保てます。誰もが気持ちよく活動に参加できるよう、助け合いましょう。ご協力よろしくお願ひします。

#### 【本の紹介】

「アップデートする仏教」（共著）幻冬舎 2013年  
「青空としてのわたし」幻冬舎 2014年  
「本当の私とつながる瞑想入門」河出書房 2015年  
「光の中のマインドフルネス」サンガ出版 2018年  
「マインドフルネス×禅であなたの雑念はすっきり消える」集英社 2018年

【一法庵ウェブサイト】毎週の法話を公開しています。今後の予定もこちらから。



<https://www.onedhamma.com>