

# 座禅断食会

何のために断食会をするのでしょうか。

それは、心の垢を取ってもらいたい、心を健康にってもらいたい、心を脱皮させてさらに良い心になってもらいたいと思っているからです。

心が良くなると、病気からの本当の回復はありません。

野口法蔵師

まずは、野口法蔵師・令子様とのご縁をいただけたことに深く感謝申します。

座禅断食をすることにより、私たちは自分の欲と向き合います。

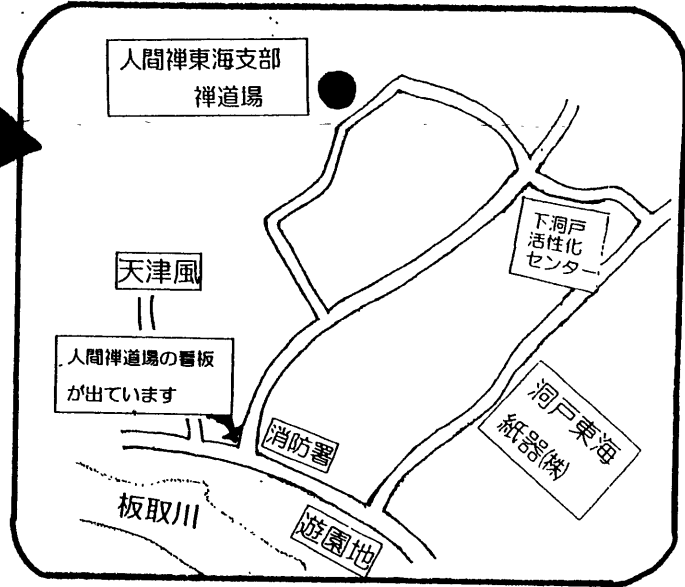
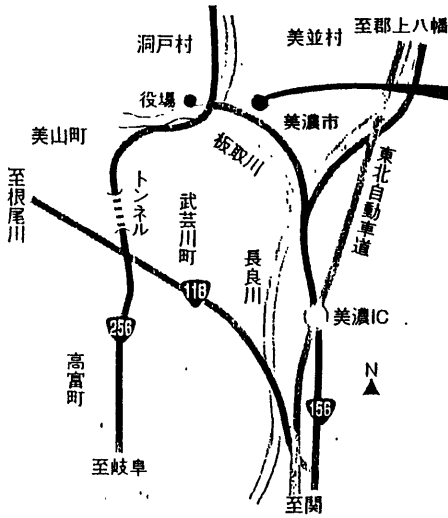
## 座禅前の注意事項

- 1) 基本的に、断食には自己責任でご参加下さい。
- 2) 断食参加当日の朝・昼食は、一切とりません。  
水分補給のみでお集まり下さい。
- 3) 断食の前日は重労働をせず、心安らかに過ごして下さい。

# 座禅断食会のご案内

① 日時 平成18年3月3日(金)午後6時より3月5日(日)正午まで

② 場所 洞戸人間禅道場 (関市洞戸大野 TEL:0581-58-7014)



車での交通案内 | 東海北陸自動車道 美濃IC下車20分  
岐阜市街から256号線北へ40分

|       |          |               |
|-------|----------|---------------|
| 緊急連絡先 | 船戸博子携帯番号 | 080-5299-5873 |
|       | 船戸クリニック  | 0584-35-3335  |

③ 参加費 28,000 円

④ 所持品 洗面具、タオル、パジャマ、寒さ調節衣類  
(服装はジャージ、作務衣など体を締め付けず、安座に適したもの)  
雑巾(終了後、清掃のため)  
仏教徒の方はお数珠

## <断食中に起こりやすい体調の変化>

- ① 初日は夕方頃より空腹感を強く感じます。気分は、上々。(いつもより元気になりすぎることもあります。ご注意ください)  
入浴は軽く済ませてください。
- ② 2日目に色々な症状が出てきます。
  - i) 胃痛、みぞおちの不快感、悪心、嘔吐は胃が下がっている人に多い症状です。
  - ii) 頭痛、全身倦怠感がおきます。
  - iii) 立ちくらみ、目まいがおきます。
  - iv) 体、手足が寒く感じます。
  - v) ふしぶしが痛くなることもあります。
  - vi) 気分がふさがちになります。
  - vii) 眠くて仕方がなくなります。反対に夜、眠れなくなる人もあります。

【断食の山場は2日目午後より夜です。】

- ◎ 体がだるい時・えらい時・寒い時は休憩時に毛布を被って、寝ていて下さい。
  - ◎ 休憩時に、水・お茶・塩をご自由にお取り下さい。
  - ◎ 胃痛・悪心・嘔吐のある方は、スイマグを飲むと楽になります。我慢出来ない方は申し出て下さい。
  - ◎ 症状がある方は、入浴しないほうが良いです。入浴をされても、長湯は厳禁です。
- ③ 3日目は2日目より体調が良くなります。まれに、2日目の症状が引き続く方があります。  
消化器症状（ムカムカ・胃痛・嘔吐）がある方は、すぐ申し出て下さい。
  - ④ 明けの食事の摂取が、消化器症状・その他により取れない方は、すぐ申し出て下さい。

# 《座禅断食会・日程の一例》

## 1日目(金)

(朝食は自分で抜く)

(昼食は自分で抜く)

18:00 会場集合・自己紹介

18:30 座禅①(20分間)

19:30 座禅②

20:30 座禅③

20:50 入浴等自由時間

22:00 就寝

## 2日目(土)

5:30 起床

6:00 お経唱和

6:10 座禅④

7:30 座禅⑤

8:30 座禅⑥

10:00 座禅⑦

11:00 座禅⑧

12:00 座禅⑨

12:40 合掌行(20分)

野菜ジュース150cc

14:00 座禅⑩

15:00 座禅⑪

16:00 座禅⑫

16:40 講話

18:00 座禅⑬

19:00 座禅⑭

20:00 座禅⑮

20:20 入浴等自由時間

22:00 就寝

## 3日目(日)

5:30 起床

6:00 お経唱和

6:10 座禅⑯

7:30 座禅⑰

8:30 座禅⑱

8:50 部屋片付け

食堂に移動

10:00 「明けの食事」開始

12:00 宿便取り終了

清掃

解散

## ◎断食明け方◎

★ 断食明けの食事は、40分～1時間かけて、ゆっくりと食べる。

1. 先ず、どんぶり1杯(300cc)の水をゆっくり飲む。  
(心臓の弱い者、子どもは半分)
  2. ①どんぶりに梅干し2個を入れ、お湯を一杯注ぎ、梅干しをほぐす。  
梅干しから食べて、ゆっくり飲み干す。(300cc)
  3. 野菜を食べる。(大根、人参他)味噌をつけてよい。
  4. 3の野菜を食べながら、①の梅湯を2杯飲む。体格のよい者は3杯～  
杯。都合4～6杯飲むことになる。
  5. 以上の後、約60分～90分で便意をもよおし、少し我慢してから  
トイレへ。
- 

6. ジュース
7. トイレ
8. ヨーグルト
9. トイレ
10. 果物
11. トイレ
12. ヨーカン
13. トイレ
14. チーズ・パン・ミルクティー ※ 6以降は適宜食す。

# 《予後について》

## ◎ 断食明け3日間

- ・ 食べるものを制限し、節制を心がける。少食にし、1日1食でも可。
- ・ 体内のコラーゲンが通常の2倍になるため、体が活発になり、眠気がなく、疲れないので、動きすぎないように節制を心がける。また、怒りやすくなるので注意。性欲は控える。(男性は早漏に、女性は不感症になる) 食べ物は、口にして合わないものは食べない。
- ・ 主に、そば・うどん・そうめん・パン(食パン・フランスパン：バターはダメ)、野菜(芋・豆類はダメ)、豆腐、こんにゃくは可。
- ・ 果物、少量の乳製品は可。

## ◎ 断食明けから4日目から1週間目。(3日間)

- ・ 普通食だが、酒・肉類及び喫煙はダメ。

| 日<br>(明けの日)                                  | 月 | 火                              | 水～土    |
|--|---|--------------------------------|--------|
| ○野菜・果物<br>そば・パン<br>うどん・そうめん                  | × | 油もの・香辛料<br>炭酸飲料<br>ごはん<br>豆・芋類 | 普通食でOK |
| 朝食抜き、生水・柿茶を1日 1.5リットル以上飲むことが望ましい<br>×酒・たばこ・肉 |   |                                |        |

## 食事以外で気をつけること(1週間)

- ・ 少食を心がける
- ・ 性欲はひかえる(腎虚になる)
- ・ 朝食は抜くのが望ましい
- ・ 乳製品と甘い物はひかえめに
- ・ 明け後、気分がハイにならない人は2日目から米も可
- ・ 週1日断食(2食抜き)を4回続けると、2泊3日の断食と同じ効果がある(明けは普通食)