企業研修のご案内

-仏教に基づく精神鍛錬と自己改革-

臼杵山 真言宗
総　本　山 天光寺

天光寺住職挨拶

臼杵山(うすきさん)真言宗総本山天光寺は真言宗系の単立寺院です。
天光寺を2002年12月に建立した私、高尾聖賢は、仏門に帰依する前は、飲食業や不動産業など6社を経営していました事業を続けているうちに物質社会では何も解決しないと考えるようになり、そのような悩みを抱える中で、仏門に入りました。仏教の真髄を学ぶ為、真言宗各寺院において修行を積み、その後真言宗豊山派の得度を授かり、四度加行、灌頂を成満し、修行専門の寺院を建立しました。本来、仏教は生きている人が救われるための教えですので、檀家を持たず、修行の指導に専念できる寺を開いたわけです。

「修行することで、仕事でも前向きに考えられるようになった」などという評判が口コミやブログで広がり、多い時でひと月に800人以上が修行に訪れるまでになりました。
当寺院では宗派に関係なく受け入れをしております。僧侶、職員一同、皆様のお越しを心よりお待ちいたしております。

積極的に生きるか　消極的に生きるかによって　人生が変わる。

合掌
令和5年4月1日
高尾　聖賢



～年間7,000人もの人が訪れる修行道場～

天光寺は東京の奥座敷西多摩郡檜原村の地に建立以来、仏教本来の教えを実践で学び身につける為の修行道場として活動してまいりました。
引きこもり、登校拒否、自殺願望、うつ病、離婚問題などさまざまな悩みを抱える一般の方々に対して駆け込み寺としての役割を担い、心の道場や様々なプランの体験修行を提供しているほか、広大な寺院施設・敷地を活かして、大手企業様をはじめ、警察などの行政機関に対しても、新人研修をはじめとした企業研修を提供しております。

天光寺の企業研修の特徴

「瞑想」「写経」「滝行」などの仏教修行と、元実業家である住職による、ビジネスに役立つ「法話」などを通じて、自己への気づきを発見し、前向きに全力で取り組む姿勢を養います。
特に最近の若年層は、モラル、道徳、マナーに対する意識の低下が著しく、その結果やる気を失ってしまう状況も多く見受けられます。
そのため、新しい人材についても、今までのような企業の受入態勢では育成が難しくなっています。





自己を見つめ、自分を知り、自分を変える

企業や個人のおかれた社会環境、経済環境は、ますます厳しいものとなっております。
このような環境の中で、企業や社会が発展するには、一人ひとりのやる気が不可欠です。

自分自身をじっくり見つめ、個々が持つ長所を再発見し、自分の力を積極的に取り入れ自分を変えていくことが必要です。
企業人、社会人としての意識の変革教育は、今や必須となっています。

企業研修メニュー

新人・若手～管理職まで、企業様のリクエストに応じて最適な提案を致します。
※滝行が体力的に厳しい方は別メニューも可能です。

1名様より可。
貸し切りは18名様以上、
160名様まで可。
料金は、1日13,000円/1名様

（例：1泊2日　13,000円×2=26,000円）
設備：大浴場（シャンプー・リンス・ドライヤー有）、
洗濯・乾燥設備、食堂、冷暖房、男女別寝室、
大型駐車場完備



食事は
料理研究家である
天光寺住職が作った
精進料理付。

挨拶作法　人前で話せない、気後れする等を改善します



全員の前で大きな声で挨拶と自己紹介
をします。声が小さかったりした場合、
何度でもやり直します。



三礼（お経・発声法・腹式呼吸含む）
脚力強化と声の出し方を学びます

三礼はお経を唱えながら、正座、立ち姿を三回
繰り返す動作をします。これは、仏様の御足を
頂くという意味があります。

お百度参りと滝行　一心不乱となることで雑念や悩みから離れた自己を発見します





最初に、所願成就のため弘法大師像に向かって何度もお参りを致します。20mの道を裸足で何度も小走りで往復し、願をかけます。これで体を温めてから、当寺院で用意する車両に乗り、滝場に移動し、滝の水を一身に浴びます。

写経・写仏　集中力を養います



写経は、般若心経を唱え、墨を一から擦り、お手本のお経を下に敷いた状態からなぞり、般若心経を写し取ります。
写仏は真言宗で代表的な仏様についてお話を致します。その後自身で書きたい仏様を選んでいただき、同様になぞり写していきます。
いずれも完成したものは自身のお願いに特化したお守りになります。

瞑想　心を落ち着けて自己を見つめます



まず瞑想の概要や方法を教えます。目標は瞑想によって無意識の層にアクセスし、内なる自分の心の声を聴いたり、自身を深く内省することですが、心を落ち着けることで、雑念・悩みから解放され、自己を見つめることができます。

寺ヨガまたは山ヨガ（最低5名様より）　精神や肉体の能力を高めます



精神的なストレスの緩和や、うつ病にも効果があるといわれています。
呼吸とともに体を動かすことで、運動不足解消、ダイエット目的の方にも最適です。

法話　ビジネスの実践に活かせます



天光寺住職自らが、自身の経験や仏教の視点に根差した心の持ち方などを説く時間です。住職は実業家の経験から社員から経営者までの幅広い階層の人に役立つ話を致します。

密教ヒーリング（体験型）　自然治癒力や免疫力を高めます



万物に満ちる普遍的な生命エネルギーを宇宙から注ぎ、体内にたまった邪気を出し、細胞を活性化します。

プランの例　-1泊2日プラン-

時間	概要（1日目）
10:30	天光寺到着・申込書記入、着替え、荷物の整理、貴重品お預かりなど
11:00	【祈願】研修の前に、会社・社長・社員などの祈願を行います。
11:30	【挨拶の所作】腹式呼吸や瞑想、発声法、お経の練習（御宝号、光明真言、般若心経）、挨拶の作法、三礼などを行います。
12:30	【昼食】主に精進料理となります。配膳・片付けを協力して行って頂きます。
14:00	【お百度参り】弘法大師像の前にある約 20m 程のお百度石を「御宝号」を大きな声で唱えながら、108 往復走ってお参 りをして頂きます。
15:00	【滝行】滝へ移動し、滝行を行います。
17:00	【挨拶の所作】挨拶の作法（朝の挨拶、就寝の挨拶、行の挨拶、食事の挨拶など）
17:45	【夕食】主に精進料理になります。配膳・片付けを協力して行って頂きます。
18:45	【写経】写経中は正座で行います。行っている間、一切の私語は厳禁です。
20:00	【就寝の挨拶、就寝準備】就寝の挨拶を行った後、順番に入浴して頂き、就寝の準備を行います。その後、22 時までは、休んで頂いております。

時間	概要（2日目）
06:00	【起床・朝の挨拶】布団の片付け、洗顔などを済まして朝の挨拶を行って頂きます。
06:30	【清掃】天光寺内と、外の掃除を行います。中は雑巾がけ・拭き掃除など、外は掃き掃除などを徹底的に行います。
08:30	【朝食】主に精進料理となります。配膳・片付けを協力して行って頂きます。
09:30	【挨拶の練習】大きな声で丁寧なあいさつをする練習を行います。「いらっしゃいませ、ようこそお越し下さいました」「有難うございました、お気をつけてお帰りくださいませ」を繰り返し行います。
10:30	【声出し】腹式呼吸を利用しての発声法です。大きな声を出すことにより、体内を内側から活性化させます。 【瞑想】「反省・懺悔・感謝」をテーマに瞑想をします。
12:00	【昼食】主に精進料理になります。配膳・片付けを協力して行って頂きます。
13:00	【般若心経】「般若心経」というお経を連続で 100 回唱えます。
14:30	【法話】何の為に生まれてきたのか、なぜ積極的に生きなければならないのか、舞台と役者の演じ方、努力と知恵の使い方
16:00	【感想文】感想文記入
16:30	【解散準備】後片付けを行い解散の準備を行って頂きます。

1日以上から承ります。
お問い合わせ・お申込みは以下のURLから、又は電話・メールにて承っております。
https://www.tenkouji.jp/te-mail-all/te-mail-kensyu/

企業研修の感想文

企業研修実施後に天光寺に寄せられた感想文・体験談の一部をご紹介いたします。

20代　女性　サービス業

今回の研修を通して、「忍耐力」や「やり切る力」がついたと感じています。部活をやめてからは、そのような気持ちになることがありませんでしたが研修をしたことによって再度自分の中にめばえさせることができたのでよかったです。研修をする前は「キツイキツイ」と言うけれどそこまでじゃないと考えていましたが進んでいくにつれキツクなっていきなめていたと感じました。

一日目のお経をずっと唱えるのは、足が痛く立つたびにがくがくだったことを覚えています。
お経を唱えていると法事などで聞くものに少し似ていると感じました。

写経はやったことがあり、わりと好きなので辛くなかったですが、ひさびさにやってみると難しかったです。

二日目での「お百度参り」は、体感では本来の数の半分くらいだったと感じました。
なので、思っていた以上辛くはなかったです。お百度参りを考えひろめたような人は、今後でてこないような気がします。

「滝行」では水がつめたく三分つかることができなかったのが一つ心残りです。
でも、水から出ると身体が軽くなった気がしたので滝行をした意味がありました。また、経験することが出来たのはこれからの力になると考えています。

そして、二日目で一番辛かったのが「三礼」でした。
しゃがんで立つ動きがこんなにも体に負担をかけていたと知りました。
私は、数回休んでしまったけれど、一回も休まずやり切った同期の人はすごいと感じます。

「写仏」では、不動明王を写し、名前と内容を知り仏が多くいると改めて思いました。

三日目の住職の「法話」では、これからの社会人人生に役立つことが多くありました。

「人脈」を大事にすることやネガティブなことは言わず「ポジティブ」なことを言うなどこれからはマイナスなことは口に出さず生活していきます。

研修を通じて学んだことを今後につなげていきます。

30代　男性　製造業

私はこの法話を通して、ポジティブに考えて行こうという気持ちになりました。法話の中であげられていた、ガンを自分の手で治した医者は、最初「自分のことはどうでもいいから」とマイナスな発言をしていた。しかし、外国で追い返されたあと、自身を見つめ直し、マイナスな言葉の使用をやめるとガンが治った。そして法話では、「もうダメだ」と口にするとすぐに本当にダメになってしまうとおっしゃっていた。

自分自身を振り返ってみたときに、サッカーをしていて上手くいかないと「もうやめたい」、誰かに怒られると「もうやりたくない」、少し面倒なだけでも「ダルい」とすぐにマイナスな言葉を使ってしまっていた。結局、その言葉を発したあとは、目の前の課題に対してさらに投げやりになり、さらには周りの人まで不快にさせてしまう悪循環

に入ってしまった。今、過去を変えることはできない。であれば、これからの人生何か困難に直面した時、すぐにマイナスな発言をするのではなく、空元気であったとしても「やってやるぞ」といったようなプラスの言葉を発していきたいと感じた。人生の負け犬ではなく、勝ち組になるためにも実践していきたい。

また、法話では、「物理的な力でできることの限界を感じた」や、「前世は少なからず存在する」といった、僕のイメージではやや現生から遠ざかっている話があった。正直、僕はあまり超次元や異次元といった世界の存在を信じてはいない。しかし、確かに日々の生活の中で、もし我々が今生きている世界とは別の世界が存在するのだとしたら、うまく辻褄が合うなと感じる話もいくつかあった。もしこの先、どうしてもうまくいかないことや、おかしなことがあった時、別の次元の話を考えてもいいのかなと前向きな考えが得られた。

20代　男性　商社

私が研修を通じて学んだ事は社会人としての心得です。

この研修でまず初めに行ったのは挨拶です。
挨拶といっても通常の挨拶とは異なり腹の底から声を出す礼儀正しい挨拶のことです。

続いて、三礼を行いました。これは、精神的にも肉体的にも限界まで追い詰められました。
体力には自信があったのですがこれは本当に辛かったです。

滝行は、想像していたよりも辛く入った瞬間に出てしまいました。ですが、修行は限界まで行ってこそ本領を発揮すると思いもう一度入りました。とてつもない勢いの水で呼吸が困難になるほどでした。時間にしたらとても短い時間でしたが私の中ではとても充実していました。自分が限界まで達した時に自分自身を見つめ直せたような気がしました。

写経では、心を静められました。筆を持ったのは本当に久しぶりのことで墨の匂いが懐かしく感じられました。
初めは、うまくかけずもどかしかったけれどだんだんと精神統一できたような気がしました。
私は、こうした修行の中で感じたのは忍耐力の大切さです。自分の限界に挑戦することで様々なことが分かりました。あと、社会人と学生の違いを思い知らされました。社会は信頼でできているのだなと痛感しました。
これから、学生気分を抜いて社会人としての心構えで仕事をしていきたいと思いました。

アクセス

電車・バスの場合

最寄り駅はJR五日市線の終点『武蔵五日市駅』です。
なお、立川方面よりJR青梅線でいらっしゃる場合は、拝島駅で、JR五日市線と分かれるので、行き先にご注意ください。

お車の場合

東京方面からは圏央道・あきる野IC、山梨方面からは中央道・上野原ICからお越し下さい。カーナビを利用してお越しの方は違う場所に案内される可能性がある為、『檜原村役場』を目印にお越し下さい。

役場の先がT字路になっております、そのT字路を右に曲がって頂いて、約6km程、10分程で右手にのぼり旗の立った大きな建物がございます。そちらが天光寺総本山となります。建物手前より裏手に降りて頂くと駐車スペースがございますのでご利用ください。JR武蔵五日市駅から横川観光及び京王自動車のタクシーも出ております。タクシーで約20分。

天光寺で企業研修を行った企業・団体・機関

日産自動車㈱	パナソニック㈱	㈱東芝
㈱ファミリマート	松田産業㈱	日立化成ダイアグノスティックス・システムズ㈱
三菱製鋼㈱	太平電業㈱	㈱小松製作所小山工場
東京ボード工業㈱	㈱ビシクレット	㈱落合
㈱JTB	東武トラベル㈱	名鉄観光サービス㈱
㈱近畿日本ツーリスト	厚木青年会議所	八千代青年会議所
小川青年会議所	鎌ヶ谷青年会議所	行田青年会議所
EY新日本有限責任監査法人	ちばみどり農業協同組合	徳洲会病院
県警警察学校	県警警察	県消防学校
陸上自衛隊	大京観光㈱	㈱アセットリード
㈱SPGホールマン	㈱マイクロアド	㈱ショーケース・ティービー
㈱ヴェルト	㈱KSK	三和ベンダー㈱
㈱ルクールプラス	㈱ヴェルテックス	オーバスネイチメディカル㈱
ピクシブ㈱	マルマテクニカ㈱	㈱理経
㈱セレス	㈱ヴィックスコミュニケーションズ	㈱グローバルスタッフ
㈱フロンティアジャパン	㈱バロックジャパンリミテッド	㈱フォックスデザイン
㈱プロス	㈱レアルエージェンシー	㈱Rセキュリティ
㈱リフォーム・プランニング	中村鉄工㈱	ミヤジンテキスタイル㈱
オープンアソシエイツ㈱	㈱ジャスト	㈲パーフェクト
㈱石山製作所	㈱サジェスト	㈱いまじん
㈱メディアミックスジャパン	㈱未来	㈱コーワスプリング
㈱スポルト	リスクモンスター㈱	㈱ビッグウェーブ
㈱ルサンキュウ	㈱ナリマスヨシックス	ナジコイーエス㈱
㈱ディステック	㈲ビューティーライフ	㈱大塚商会
三光合成㈱	㈱Plan・Do・See	㈱BACSエンターテイメント
㈱OMNIA	家畜改良事業団	㈱ピーアップ

臼杵山 真言宗
総　本　山

天光寺

〒190-0204 東京都西多摩郡檜原村小沢4040-1
TEL：042-519-9380
FAX：042-519-9382
E-mail：info@tenkouji.jp