

一畑薬師・夏季坐禅会のご案内

～ 夏の夜に 姿勢・呼吸を調え 静かに坐り 自己を見つめてみましょう ～

総本山一畑寺(電話:0853-67-0111)

〒691-0074島根県出雲市小境町803

ホームページ <http://ichibata.jp/>

◆期日

平成29年 7月15日(土)～16日(日)

◆会場

一畑薬師・法堂はっとう (薬師本堂から石段130段下ったお堂)

◆スケジュール (都合により変更することがあります)

7月15日(土)

- ・ 19:30～ 集合(法堂)
- ・ 19:45～21:15 坐禅
- ・ 21:15～21:30 茶礼-されい-
- ・ 21:30～22:00 法話
- ・ 22:10～22:30 坐禅
- ・ 22:30～ 解定-かいちん-

7月16日(日)

- ・ 05:00～ 開静-かいじょう-(起床)
- ・ 05:30～06:30 坐禅
- ・ 06:35～07:10 粥座-しゆくざ-(朝食)
- ・ 07:30～08:00 朝課(おつとめ)
- ・ 08:30～09:30 作務-さむ-(清掃)
- ・ 09:30～10:00 茶礼のち解散

坐禅

法話

作務



◆参加費

2,000円 *(1日 500円×2、宿泊 1,000円)

◆対象

大人(中学生以上) * 初心者の方指導いたします。

◆準備品

坐禅のしやすい服装(ゆったりとしたズボンとシャツ、作務着など)

洗面具/寝間着/シーツ2枚/ぞうり又はサンダル/懐中電灯/保健証

タオル1枚(夜は枕カバーに、朝は雑巾に、最後はお寺にご寄贈下さい)

食事作法

参加申込書 〆切 7月13日(木)

参加者氏名	性別	年齢	住所、TEL
	男/女		〒 () -
	男/女		〒 () -

◆連絡先(一畑寺)電話:0853-67-0111/FAX:67-0115