【令和６年４月（と５月）の宿泊坐禅会】

◎開催日時：令和６年４月27日（土）14時半開始、29日（月・祝日）正午まで。2泊3日。

・「全参加」でなく、1泊でも、（宿泊せず）部分参加でのご参加も大歓迎です。

その場合、どの時間での参加か、それを明記してください。　（例）●日●時から●日●時まで

◎参加費（宿泊代・朝昼の食事代込み）

・１泊での参加の場合： 10000円 ・２泊での参加の場合：13000円

・キャンセルされる場合は２日前までにご連絡お願いします

◎スケジュール

●27日（土）　14時15分くらいを目安にお越しください。

・坐禅①14:30-15:00

・坐禅②15:15-15:45

・坐禅③16:00-16:30

・坐禅④16:45-17:15

・休憩＋軽い夕食

・坐禅⑤19:00-19:30

・坐禅⑥19:45-20:15

・坐禅⑦20:30-21:00

（希望の方はシャワーの後）就寝

●28日（日）

・5:00　 起床

・5:30-5:55　礼拝行 ＆ 朝課

・坐禅①6:00-6:30

・6:30-　粥座（朝食）、作務（掃除・昼食準備等）、 休憩。

・坐禅②8:00-8:30

・坐禅③8:45-9:15

・9時半～10時【法話】「そもそも仏教とは？（上座部仏教とは）」（その後、質疑応答）

・坐禅④10:45-11:15

・坐禅⑤11:30-12:00

・12:00- 昼食 了而 休憩

・坐禅⑥14:30-15:00

・坐禅⑦15:15-15:45

・坐禅⑧16:00-16:30

・坐禅⑨16:45-17:15

・休憩＋軽い夕食

・坐禅⑩19:00-19:30

・坐禅⑪19:45-20:15

・坐禅⑫20:30-21:00

（希望の方はシャワーの後）就寝

●29日（月・祝日）

・5:00　 起床

・5:30-5:55　礼拝行 ＆ 朝課

・坐禅① 6:00-6:30

・6:30-　粥座（朝食）了而 作務（掃除等）了而 休憩。

・坐禅②8:00-8:30

・坐禅③8:45-9:15

・9時半～10時【法話】「そもそも仏教とは？（大乗仏教とは？）」（その後、質疑応答）

・坐禅④10:35-11:05

・坐禅⑤11:15-11:45

・総括：終わりの意見交換

◎注意事項等

●持ち物：洗面の道具等。（歯ブラシ、ひげ剃り等）、タオル、就寝時の服。

・宿泊は男女で別々（1階と2階）です。シャワー、トイレは男女別で一つずつあります。

・石鹸＆シャンプー、ドライヤーは用意してありますが、他に必要なものがある方は、各自ご持参ください。

・食事は、朝はお粥（＋漬物）、昼は御飯＋煮物です。晩は麺類（うどんorそば）です。

（バナナ、カロリーメイト等、別に容易してあります。）

・膝等が悪い方や、足が痛い方は、椅子でも大丈夫です。（椅子に坐るのも完全な坐禅です。）

◎5月のゴールデンウィークの宿泊坐禅会（3泊4日）

●５月３日（金・祝日）14時半～６日（月・祝日）正午まで３泊４日。スケジュールは4月に準じます。

　宿泊費は１泊での参加：10000円 ・２泊での参加：13000円　・３泊での参加：16000円

・キャンセルされる場合は２日前までにご連絡お願いします

３回、法話をします。一番古いお経で、お釈迦様自身の本当の言葉と思われる言葉を読み味わいます。