

【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日前までにご連絡をお願いします

◎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？（大乘仏教とは?）」（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3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

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。