

一畑薬師 朝がゆ坐禅会 ご案内

期日：平成30年4月7日(土)

費用：1,000円(ひとり)

〆切：4月4日(水) ※要予約

場所：法堂(はっとう)

(本堂から石段130段下ったお堂)

05:00	集合
05:30~06:30	坐禅
06:35~07:10	朝がゆ
07:30~08:00	朝のおつとめ
08:30~09:00	茶話会

- ❖ 時間に遅れないように、必ず事前に現地(法堂)へご集合ください。
- ❖ アットホームな雰囲気で行います。椅子をご希望の方は対応いたしますので事前にお知らせ下さい。坐禅のしやすい服装(ゆったりとしたズボンとシャツ、作務着等)を着用下さい。
- ❖ 7月7日(土)、10月6日(土)にも開催を予定しています。

一畑薬師 一泊坐禅会 ご案内

期日：平成30年5月12日(土)~13日(日)

費用：2,000円(ひとり) ※ 1日500円、宿泊1,000円

〆切：5月9日(水) ※要予約

場所：法堂(はっとう)

対象：自分の意志で参加できる方(小学生は高学年から)

19:30	集合	05:00	起床
19:45~21:15	坐禅	05:30~06:30	坐禅
21:15~21:30	茶礼	06:35~07:10	朝食
21:30~22:00	法話	07:30~08:00	朝のおつとめ
22:10~22:30	坐禅	08:30~09:30	作務(清掃)
22:30	就寝	09:30~10:00	茶礼

- ❖ 時間に遅れないように、必ず事前に現地(法堂)へご集合ください。
- ❖ 初めての方でも指導します。私語や雑音がない修行の雰囲気で行います。椅子での坐禅もできます。坐禅のしやすい服装(ゆったりとしたズボンとシャツ、作務着等)を着用下さい。
- ❖ 宿泊の方は、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)を持参ください。
- ❖ 12月1日(土)~2日(日)に開催を予定しております。8月はありません。

【お申し込み】 総本山一畑寺 〒6921-0074 島根県出雲市小境町 803

電話：0853-67-0111 / Fax:0853-67-0115 / <http://ichibata.jp/>

○印	参加者氏名(ふりがな)	性別	年齢	〒、住所、TEL
朝がゆ 一泊		男 女		〒 携帯(- -)
朝がゆ 一泊		男 女		〒 携帯(- -)