

# 平成30年 一畑薬師「一泊坐禅会」ご案内

しんりょく  
**【新緑坐禅会】**: 5月12日(土)～13日(日)  
 ㄨ切:5月9日(水) ※要予約

ろうはつ  
**【臘八坐禅会】**: 12月 1日(土)～ 2日(日)  
 ㄨ切:11月28日(水) ※要予約

費用:2,000円(ひとり) ※ 1日500円、宿泊1,000円

場所:法堂(はつとう)

対象:小学生高学年以上(自分の意志で参加できる方)

日程:(5月・12月共通)



1日目(土)		2日目(日)	
19:15	集合	05:00	起床
19:30～21:15	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。



【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
新緑 (5月)		男		〒
臘八 (12月)		女		携帯(           —           —           )
新緑 (5月)		男		〒
臘八 (12月)		女		携帯(           —           —           )