

建長寺臘月坐禅会

12月6日(土)

9:30～ 安単到着・諸注意・総茶礼
10:00～ 開会式・坐禅
12:00～ 斎座（昼食）
13:00～ 坐禅
15:30～ 茶話会（質疑）
16:30～ 坐禅
18:00～ 薬石（夕食）
19:00～ 坐禅
21:00～ 解定諷経・夜坐・開浴開枕
22:00 夜坐終了

12月7日(日)

5:00～ 開静
5:30～ 朝課 坐禅
7:00～ 粥坐（朝食）・日典掃除
8:00～ 作務
9:00～ 坐禅
11:00～ 閉会式 了而 解散

※日程は変更となる場合がございます。

禅修行における心得

- 一、この坐禅会は、自己研鑽を目的として、坐禅のみならず食事などの実践により、自己を見つめなおしていただく修行であります。坐禅は自己の精神修養は勿論のこと自利利他の精神を持ち、常に初心を忘れずに励みます。
- 一、禅寺に於いて食事は常に厳粛に行います。敬意を持って、良き姿勢でいただきます。
- 一、禅門では坐禅だけでなく日々の生活(寺内の作業等)も修行とみなします。目の前の事に懸命に臨み、懇切丁寧に取り組みます。
- 一、自分勝手な行動や休憩時間での雑談等、他の参加者へ迷惑をかけぬように。休憩時間等に使用した茶碗などは各自、自主的に片付けをお願いします。全員で修行を積む坐禅会ですから、皆で作りに上げていく修行の場と心掛けてください。

注意・遵守事項

- 一、当日の無断キャンセルは全額負担いただきます。後日請求をさせていただきます。
- 一、服装は特に指定ございませんが、坐禅会に相応しいものとします。
- 一、飲食物、煙草の持ち込みは禁止します。
- 一、体調は各自ご留意ください。修行中の事故及び体調不良、怪我など責任は負いかねます。
- 一、車でのご来山はご遠慮ください。駐車場使用の場合、実費ご負担いただきます。
- 一、貴重品等はなるべくお持ちにならないようお願い致します。
- 一、指導者の指示に従わぬ場合や他の修行者の妨げとなるような行為と判断した場合、退堂を命じさせていただきます。