

大本山総持寺一泊参禅会			
大学仏教青年会連合 殿			
参加者： 男性 名 女性 名			
	令和元年 9 月 12 日	会場	備考（担当）
13:20	上山・受付	香積台	
	着替え	三松閣各部屋	
14:00	挨拶・坐禅指導	三松閣四階大講堂	
15:00	止静（坐禅開始）	衆寮	
15:40	抽解（坐禅終了）		
15:50	諸堂拝観		
17:00	薬石（夕食）	三松閣地下一階	
18:00	法話	三松閣大講堂	
19:00	止静（坐禅開始）	衆寮	
19:40	抽解（坐禅終了）		
引続き	明朝説明		
20:00	入浴	三松閣浴場	
	布団作務	三松閣各部屋	
21:00	開枕		
	令和元年 9 月 13 日	会場	備考（担当）
3:30	振鈴（起床）・洗面	三松閣各部屋	シーツ・枕カバーは、廊下の所定場所に出す。
4:10	止静（坐禅開始）	衆寮	靴下をご持参ください
	抽解（坐禅終了）		
	朝課（朝のおつとめ）	大祖堂（本堂）	
6:30	小食（朝食）	三松閣地下一階	前日使用した箸を各自持参
7:30	粥罷作務	衆寮・長廊下	
8:20	写経（舍利）・座談会	三松閣地下二階	
10:10	止静（坐禅開始）	衆寮	
10:50	経行（歩く坐禅）		
11:00	止静		
11:40	抽解（坐禅終了）		
11:50	着替え	三松閣各部屋	
12:00	挨拶	三松閣四階大講堂	
引続き	解散		
<p>【備考】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・山内予定や当日の動きを考慮し、時間の変更がある場合がございますがご了承下さい。</li> <li>・法話の内容の録音、録画はご遠慮下さい。</li> <li>・山内写真の撮影は可能ですが法要中と修行僧が写る写真はご遠慮下さい。</li> </ul> <p>【坐禅について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・坐禅中はアクセサリや光ものは外して頂き、裸足での坐禅となります。</li> <li>・坐禅堂までは靴下を履いて頂けるので靴下をお持ち下さい。</li> <li>・朝の坐禅の後、本堂へ移動となります。本堂へ上がる際には靴下が必要になりますのでご用意をお願いします。</li> </ul>			