

善寶寺【一泊二日禅寺修行体験】日程表

1日目

| | |
|-----------------|---|
| 15:00 上山 | •善寶寺の受付前に集合 •修行の心得について僧侶よりお話があります |
| 16:00 拝観案内 | •歴史ある建物を説明しながら拝観案内いたします。 |
| 17:00 薬石(夕食) | •食事の前のお唱え事や、箸の上げ下げの作法を護ってお食事頂きます。配膳や後片付けも大切な修行です。 |
| 18:00 夜坐(坐禅) | •作法にのっとり坐禅を組みます。坐禅の前にはストレッチをして心身をほぐしてから坐します。 |
| 20:00 沐浴 | •一日の汗を流します。 •ただしお風呂場は三黙道場の一つ。喋らずに入浴します。 |
| 21:00 開枕(就寝) | •眠って身体を休めることも大切な修行。 |

2日目

| | |
|----------------|--|
| 5:00 振鈴(起床) | •修行僧が鈴を振って寺の中を駆け巡り皆を起こします。布団を畳み、洗面し身なりを整えます。 |
| 5:10 暁天坐禅 | •梵鐘の鳴り響く中、朝の静かな坐禅。。 |
| 5:40 朝祈禱 | •朝一番のご祈禱を受けます。 •皆さんの心願成就を神仏に祈ります。 |
| 7:00 小食(朝食) | •お粥、胡麻塩、香菜など。修行の身をささえるに必要な食事をいただきます。 |
| 8:00 作務 | •本堂廊下の雑巾がけ。一心に掃除を致します。 |
| 9:00 法話 | •禅僧によるありがたいご法話を味わいます。 |
| 10:00 総括 | •質疑応答や感想など。 •終わって集合写真撮影。 |
| 11:00 解散 | •境内下の五重塔や五百羅漢などを拝観してから解散。 |

お一人様12,000円(小学生以下8,000円) 定員10名~30名

※上記は、基本プランです。ご希望の内容や時間・人数等ございましたらご相談ください。

※食物アレルギーのある方はあらかじめご連絡をお願いいたします。