



居士林前（平成29年撮影）

3月27日（金）～29日（日）に円覚寺の在家修行道場・居士林にて開催される
春季宿泊坐禅会につきましてご案内いたします。

普段は、職場、学校、家庭などいろいろと忙しく、ストレスなど「苦」を
感じることも多いと思います。

2泊3日の期間、そんな日常から少し離れて、静かなお寺で生活することによって
ゆっくりと自分を見つめ直す機会と自然豊かな環境の中で、本来の持っている生命力を
実感できる機会を提供できれば幸いです。

一般の方から学生まで、どなたでも参加することができます。
坐禅初心者の方でも、安心して参加できるプログラムになっております。

【お申し込み方法】

- ・ 申込書をダウンロードし、入力の上 engakuji.kojirin@gmail.com へメール送信。
 - ・ 申込書を印刷し、記入の上 円覚寺宗務本所教学部宛へFAX送信。
- ※ご郵送、ご持参いただいても構いません。

〒247-8503 神奈川県鎌倉市山ノ内 409 円覚寺宗務本所 教学部
Tel : 0467-22-0478 Fax : 0467-23-3027



居士林での坐禅



仏殿周りでの歩行禅（経行）



円覚寺派管長・横田南嶺老師による提唱（他に横田南嶺老師との質疑応答の時間もあります。）



掃除



食事



会中、円覚寺近郊の公園へのハイクを予定しております。

<持ち物>

1. 水筒
2. 小さなカバンまたは、リュックサック（おむすびと水筒が入る大きさ）
3. 歩きやすい靴 ※作務（庭掃除などの作業）でも使用
4. タオル 洗面具 女性の方はシーツ

<注意>

- ・ 宿泊坐禅会の期間中は、基本的に無言行（沈黙を守ること）となります。
- ・ 携帯電話の使用、菓子類ペットボトル等の飲食物の持ち込みはお控えください。
- ・ 施設の都合上、個室はございません。男女分かれての雑魚寝となります。
- ・ 体力に不安のある方、体調に不備のある方は参加をご遠慮ください。
- ・ 参加応募人数が定員 40 名を超えた場合は、抽選もしくはキャンセル待ちになる場合がございます。

ご不明な点は engakuji.kojirin@gmail.com にお問い合わせください。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。