

平成二十八年四月一日(金)

株式会社 ピーエスシー座禅研修会 告報

参加人数 約四十七名 (取締役一名 新入社員三十七名 先輩社員三名 引率者六名) 約二時間

午前五時五十分

正覚寺本堂前に全員集合

住職の所注意 一切無言、又手当胸、

合掌帰班、整理整頓。

五時五十五分

一、本堂入堂、単布団後方にて待機

六時

一、座禅研修告報説明

一、座禅仕方説明

座禅の組方、数息観、警策の意味 受け方、

経本の持ち方読み方、鳴物の説明。

六時五分

一、座禅実習 (一)

般若心経唱和、総警策了而座禅実習

六時三十分

二便往来

(大便及小便往来は合掌にて立ち、又手当胸、合掌にて帰班、無言にて小休止)

六時三十五分

一、正覚寺住職の法話

座禅または正座にて静聴。

六時五十分

一、掃除作務

茶礼の準備 六人 廻廊四面 二十七人 東司 六人 外掃除 八人

廻廊は手の届く範囲で窓拭きと板戸も行う。柔らかい雑巾は窓拭きで使用。外掃除は檜の木のある本堂西側と駐車場と坂。終わった人は他の仕事の手助けに回る事。

七時十五分

掃除作務終了及び座禅準備

喚鐘の合図にて掃除終了、座布団に待機。

七時二十分

一、座禅実習 (二)

七時四十五分

一、総茶礼

茶礼当番により、お茶の用意をする。

茶礼の作法の説明了而茶礼

八時

解 定

以上 山主 日