

札幌支部第224回摂心会日課表

11月19日（水）結制～11月23日（日）円了

結制日11/19（水）		
集 合	午後	3:00
準備作務		3:00
老師ご入山		4:30
夕 食		5:30
結制茶礼		7:00
茶礼後静坐		
参 禅		8:30
真向法体操		
開 枕		10:00

平常時（11/20～21）			
起 床	午前		5:00
静 坐			5:30
参 禅			6:30
ラジオ体操			
茶 席			
朝 食			7:30
作 務			8:30
作務止め			10:00
静 坐			10:30
参 禅			11:30
昼 食	午後		0:30
作 務			2:30
作務止め			4:30
静 坐			5:00
夕 食			6:00
講本下読み			7:00
提 唱			7:30
講後参禅			9:00
真向法体操			
開 枕			10:00

平常時（11/22）			
起 床	午前		5:00
静 坐			5:30
参 禅			6:30
ラジオ体操			
朝 食			7:30
作 務			8:30
作務止め			10:00
静 坐			10:30
参 禅			11:30
昼 食	午後		0:30
作 務			2:30
作務止め			3:30
法 要			4:00
静 坐			5:00
参 禅			6:00
懇親会			7:30
開 枕			10:00

円了日11/23（日）			
起 床	午前		5:00
静 坐			5:30
参 禅			6:30
円了茶礼・ 記念撮影			
朝 食			8:00
静坐会			9:00
講 演 会			10:00
茶話会			
解 散	午後		0:00

提唱日課		
11/20	了々庵老師	十牛図
11/21	了々庵老師	十牛図

食事は、準備出来次第とします
お茶席は20日・21日の予定です