

札幌支部第225回摂心会日課表

3月18日（水）結制～3月22日（日）円了

結制日3/18（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（3/19～20）		
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
講後静坐参禅		
真向法体操		
開 枕		10:00

平常時（3/21）		
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		4:30
静 坐		5:00
参 禅		6:00
懇親会		7:30
開 枕		10:00

円了日 3/22（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		
3/19	了々庵老師	十牛図
3/20	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19日・20日の予定です