

札幌支部第227回摂心会日課表

8月5日（水）結制～8月9日（日）円了

結制日8/5（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（8/6～7）			
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（8/8）			
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 8/9（日）			
起 床	午前		5:00
静 坐			5:30
参 禅			6:30
ラジオ体操			
朝 食			7:30
静坐会			9:00
講 話			10:00
茶 話 会			
円了茶礼・ 記念撮影			
解 散			

提唱日課

8/6	了々庵老師	
8/7	了々庵老師	

食事は、準備出来次第とします
お茶席は6日・7日の予定です