

札幌支部第218回摂心会日課表

令和6年10月2日（水）～10月6日（日）

結制日 10月2日（水）		
集 合	午後	3:00
準備作務		3:00
作務止め		5:00
夕 食		5:30
結制茶礼		7:00
静 坐		
参 禅		9:00
開 枕		10:00

平常日課			
起 床	午前		5:00
静 坐			5:30
参 禅			6:30
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		12:30
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			
開 枕			10:00

円了日 10月6日（日）			
起 床	午前		5:00
静 坐			5:30
参 禅			6:30
朝 食			7:30
作 務			8:30
法 要			9:30
静 坐			10:30
参 禅			11:30
円了茶礼			
昼食懇親会			12:30
お開き			14:00

提唱日課		
10月3日	了々庵老師	禅海一瀾
10月4日	了々庵老師	禅海一瀾
10月5日	了々庵老師	禅海一瀾

食事は、準備出来次第とします