札幌支部第219回摂心会日課表

令和6年11月13日 (水) ~11月17日 (日)

結制日 11月13日(水)				
集	合	午後	3:00	
準備	作務		3:00	
作務	止め		5:00	
タ	食		5:30	
結制	茶礼		7:00	
静	坐			
参	禅		9:00	
開	枕		10:00	

提唱日課						
11月14日	了々庵老師	禅海一瀾				
11月15日	了々庵老師	禅海一瀾				
11月16日	了々庵老師	禅海一瀾				

食事は、準備出来次第とします

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		
タ	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		

静坐5:30参禅6:30朝食7:30作務8:30作務止め9:30静坐10:00参禅11:00円了茶礼	(日)			
静坐5:30参禅6:30朝食7:30作務8:30作務止め9:30静坐10:00参禅11:00円了茶礼	円了日	11月	17日	(日)
参 禅 6:30 朝 食 7:30 作 務 8:30 作務止め 9:30 静 坐 10:00 参 禅 11:00 円了茶礼	起床		午前	5:00
朝 食 7:30 作 務 8:30 作務止め 9:30 静 坐 10:00 参 禅 11:00 円了茶礼	静 坐			5:30
作 務 8:30 作務止め 9:30 静 坐 10:00 参 禅 11:00 円了茶礼	参禅			6:30
作務止め 9:30 静 坐 10:00 参 禅 11:00 円了茶礼	朝食			7:30
静 坐 10:00 参 禅 11:00 円了茶礼	作 務			8:30
参 禅 11:00 円了茶礼	作務止め			9:30
円了茶礼	静 坐			10:00
	参禅			11:00
	円了茶礼			
昼食懇親会 12:30	昼食懇親会			12:30
お開き 14:00	お開き			14:00
	_			