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
夕　　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
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　11月17日（日）		
起　　床	午前	5:00
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		
昼食懇親会		12:30
お開き		14:00