

## 第95回青年部撰心会 日課表

2019年7月21日（日）結制～7月27日（土）円了

結制日7/21（日）		
集 合	午後	12:30
準備作務		
（昼食は各自でお願いします。）		
結制茶礼		2:00
静 坐		2:30
参 禅		3:30
布教会議		
夕 食		6:00
講本下読み		7:10
提 唱		7:30
講後参禅		
真向法		
開 枕		10:00

※食事は、準備出来次第

平常時			
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		12:00
法定の型稽古			2:00
作 務			3:00
作務止め			5:00
夕 食			6:00
講本下読み			7:10
提 唱			7:30
講後参禅			
真向法			
開 枕			10:00

放参日7/24（水）			
起 床	午前		5:00
静 坐			5:30
内 参			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
昼 食	午後		12:00
法定の型稽古			2:00
作 務			3:00
作務止め			4:30
夕 食			5:30
落語会			7:00
座禅講習会			8:00
開 枕			10:00

※7月26日（金）は徹宵します

円了日7/27（土）		
徹宵明け参禅	午前	5:00
円了茶礼		
円了懇親会		6:00
終 了		8:00
後片付け		
解 散		9:00

提唱	千鈞庵老師
立教の主旨1	21日
立教の主旨2	22日
立教の主旨3	23日
立教の主旨4	25日
立教の主旨5	26日