**冬季宿泊坐禅会日課表（平成２９年１２月23～25日）**

●12月23日（土）14：00頃　集合　受付

　　　　　　　　14：15　禅堂生活の説明など

　　　　　　　　16：00　薬石（夕食）

　　　　　　　　18：30　坐禅

　　　　　　　　20：20　茶礼（作法に則ったお茶の時間）

21：00　解定（正規のプログラムの終了）

　　　　　　　　21：10　夜坐｛大方丈縁側｝

　　　　　　　　21：30　就寝

　●12月24日（日）4：00　開静（起床）

　　　　　　　　4：15　読経

　　　　　　　　4：30　坐禅

5：45　粥坐（朝食）

6：30　日天掃除

8：30　横田南嶺老師による提唱（講義）｛僧堂｝

10：30 　源氏山公園へ経行（歩く禅）

11：30　源氏山にて斎坐（昼食）

14：00　傾聴（僧侶による参加者との対話の時間）｛信徒会館２階｝

　　　　　　　　16:00 薬石（夕食）

18：00　坐禅

　　　　　　　20：20　茶礼

　　　　　　　21：00　解定

　　　　　　　21：10　夜坐｛仏殿｝

　　　　　　　21：30　就寝

●12月25日（月）4：00　起床

　　　　　　　　4：15　読経

　　　　　　　　4：30　坐禅

5：45　粥坐

6：30　日天掃除

8：30　横田南嶺老師による提唱｛僧堂｝

　9：40　舎利殿拝観

　10：30　横田南嶺老師との質疑応答｛信徒会館２階｝

12：00　斎坐

　13：00　作務

　15：00　閉会式