**夏季宿泊坐禅会　日課表（平成２９年8月26～28日）**

●8月26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）⇒　開浴

　　　　　　　　18：30　坐禅

　　　　　　　　20：20　茶礼

21：00　解定

　　　　　　　　21：10　夜坐

　　　　　　　　21：30　就寝

　●8月27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

9：00　日曜説教会合流

10：30　斎坐（昼食）⇒　午睡（昼寝）

12：30　随坐（自主坐禅）・・・居士林で坐禅か境内散策

同時に個人傾聴開始。

　　　　　　　16：00　薬石（夕食）

18：00　坐禅

　　　　　　　20：20　茶礼

　　　　　　　21：00　解定

　　　　　　　21：10　夜坐

　　　　　　　21：30　就寝

●8月28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

　9：40　舎利殿拝観

　10：30　斎坐⇒　午睡

　13：00　作務

　15：00　閉会式