

札幌支部第1回参禅会 日課表

令和6年5月31日（金）～6月2日（日）

5/31（金）			
集	合	午後	6:30
静	坐・真向法		7:30
開	枕		9:30

提唱日課		

6/1（土）			
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	0:30
作	務		2:30
作	務止め		5:00
夕	食		6:00
静	坐		7:30
参	禅		8:30
静	坐・真向法		
開	枕		9:30

6/2（日）			
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		9:30
静	坐		10:00
参	禅		11:00
片	付		11:30
解	散		12:00