

大本山總持寺祖院 新入社員參禪拜宿日程表 （2泊3日）

	1日目	2日目	3日目
3:45		起床・洗面	起床・洗面
4:00		振鈴	振鈴
4:15		暁天坐禪	暁天坐禪
5:00		朝課	朝課
6:00		小食準備・小食	小食準備・小食
7:00		如常作務・課罷作務	如常作務・課罷作務
8:00		休憩	休憩
9:00		作務・研修	出発
11:00		中食準備・中食・片付	
11:45		休憩	
13:00		作務・研修	
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00	到着 オリエンテーション・施設案内	晩課	
17:00	薬石準備・薬石・片付	薬石準備・薬石・片付	
18:00	淋汗（入浴）	淋汗（入浴）	
19:00	夜坐・法話	夜坐・法話	
20:00			
21:00	開枕（消灯）	開枕（消灯）	