

ZEN SOTO MISSION (桑港寺)

1881 BUSH STREET

SAN FRANCISCO 9, CALIF.,

19.....

攝心 日程表

5:30 - 6:30	坐禪	4:10 - 4:20	徑行
6:30 - 7:00	朝課	4:20 - 5:00	坐禪
7:00 - 7:30	喫粥	5:00 - 5:30	晚課
7:30 - 8:00	休息	5:30 - 6:00	築石
8:00 - 8:50	坐禪	6:00 - 7:00	休息
8:50 - 9:00	經行	7:00 - 8:00	夜坐
9:00 - 9:50	坐禪	8:00 - 9:00	清掃
9:50 - 10:00	徑行	9:00	廟祝
10:00 - 10:50	坐禪		
10:50 - 11:20	日中		
11:20 - 11:30	休息		
11:30 - 12:00	喫飯		
12:00 - 12:30	休息		
12:30 - 1:10	坐禪		
1:10 - 1:50	經行		
1:50 - 2:30	坐禪		
2:30 - 2:40	徑行		
2:40 - 3:20	坐禪		
3:20 - 3:30	經行		
3:30 - 4:10	坐禪		