

禪悅法樂靜修營 2024
A taste of Zen meditation retreat 2024
日程表

(請注意：靜修營全程止語)

2024年3月28日-4月1日

	28 / 3 (星期四)	29 / 3 (星期五)	30 / 3 (星期六)	31 / 3 (星期日)	1 / 4 (星期一)	
06:00		起板	起板	起板	起板	
06:30 – 07:30		坐禪	坐禪	坐禪	坐禪	
07:30 – 08:00		早餐	早餐	早餐	早餐	
08:00 – 09:20		小休	小休	小休	小休	
09:20 – 10:00		坐禪 / 小參	坐禪 / 小參	坐禪 / 小參	坐禪 / 小參	
10:00 – 10:20		小休	小休	小休	小休	
10:20 – 11:00		坐禪 / 小參	坐禪 / 小參	坐禪 / 小參	坐禪 / 小參	
11:00 – 11:20		小休	小休	小休	小休	
11:20 – 12:00		坐禪 / 小參	坐禪 / 小參	坐禪 / 小參	坐禪 / 小參	
12:00 – 12:30		午膳	午膳	午膳	午膳	
12:30 – 14:00		休息	休息	休息	check out	
14:00 – 15:00		開示	開示	開示	茶話	
15:00 – 15:20		小休	小休	小休	13:00 – 15:00	
15:20 – 16:00		坐禪	坐禪	坐禪	離營	
16:00 – 16:20		小休	小休	小休		
16:20 – 17:00		入營報到	坐禪	坐禪		坐禪
17:00 – 18:30		16:30 – 18:30	藥石 / 休息	藥石 / 休息		藥石 / 休息
18:30 – 20:00	藥石 / 休息 18:30 – 19:30	行禪	行禪	行禪		
20:00 – 20:30	開示 19:30 – 20:30	小休	小休	小休		
20:30 – 21:30	坐禪	坐禪	坐禪	坐禪		
21:30	安板	安板	安板	安板		

參加者必須配戴名牌，方可進入禪堂。

以上禪修作息時間，僅供參考，如有任何變動，將不另行通知。