

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。