禪悅法樂靜修營 2026
A taste of Zen meditation retreat 2026
日程表

(請注意：靜修營全程止語) 3-7 / 4 / 2026

	3 / 4 (星期五)	4 / 4 (星期六)	5 / 4 (星期日)	6 / 4 (星期一)	7 / 4 (星期二)
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	入營報到 11:00 – 12:00	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	午膳
12:30 – 14:00	開示 13:00-14:00	休息	休息	休息	check out
14:00 – 15:00	把行李 放到房間	開示	開示	開示	茶話 13:00 – 15:00
15:00 – 15:20	小休	小休	小休	小休	
15:20 – 16:00	坐禪	坐禪	坐禪	坐禪	離營
16:00 – 16:20	小休	小休	小休	小休	
16:20 – 17:00	坐禪	坐禪	坐禪	坐禪	
17:00 – 18:30	藥石 / 休息	藥石 / 休息	藥石 / 休息	藥石 / 休息	
18:30 – 20:00	行禪	行禪	行禪	行禪	
20:00 – 20:30	小休	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。