

三日禪(4 月 6 日) 禪修時間表

上午
04:30~06:00 禪坐 (禪修 1)
06:00~06:30 早課”慈心九戒
06:30~08:00 早齋、整理環境
8:00~09:15 禪坐、行禪 (禪修 2)
09:30~10:45 禪坐、行禪 (禪修 3)
11:00~13:00 午齋.休息
12:00 小參時間
下午
13:00~14:15 禪坐、行禪 (禪修 4)
14:30~15:45 禪坐、行禪 (禪修 5)
16:00~17:00 佛法開示、禪修問答
17:00 禪修結束

禪修者全程禁語