

## 潮音禪寺 113 年元月「正念禪修初階體驗營」功課表

時間	1/21(日)	1/22(一)	1/23(二)	1/24(三)	1/25(四)
04:15		起一板	起一板	起一板	起一板
04:25		二板	二板	二板	二板
04:28		三板	三板	三板	三板
04:30~05:00		叩鐘鼓	叩鐘鼓	叩鐘鼓	叩鐘鼓
04:50		進禪堂	進禪堂	進禪堂	進禪堂
05:00~05:50		禪修-2.1: 心 念現前覺察 入出息	禪修-3.1: 禪修脈絡的 心身安頓	禪修-4.1: 如何落實止 息禪修	禪修-5.1: 隨觀感受
06:00~06:20		太極拳	太極拳	太極拳	太極拳
06:30~07:00		早齋	早齋	早齋	早齋
07:00~07:30	08:00~09:	出 坡			
08:00~08:50	00 報到	禪修-2.2: 心 念現前覺察 之優化	禪修-3.2: 如何落實止 息禪修	禪修-4.2: 隨觀感受	禪修-5.2: 「息住」 禪修
08:50~09:10	休 息				
09:10~10:00	始業式	禪修-2.3: 禪 修專注力的 鍛鍊與培養	禪修-3.3: 如何落實止 息禪修	禪修-4.3: 「息住」禪 修	禪修-5.3: 虛幻觀之 禪修
10:00~10:20	休 息				
10:20~11:10	禪修-0	禪修-2.4: 禪 修專注力的 鍛鍊與培養	禪修-3.4: 掉舉對治法	禪修-4.4: 隨觀感受	禪修-5.4: 日輪觀
11:30~12:00	午齋	午齋	午齋	午齋	午齋
12:00~13:40	午 休				場地恢復
14:00~14:50	禪修-1.1: 佛教禪修 入門的佛 學知識	禪修-2.5: 凝 視法用以加 強禪修專注 力	禪修-3.5: 昏沈對治法	禪修-4.5: 「息住」禪 修	14:00~15: 00 結業式 總討論以 及下次禪 修營的提 議。
14:50~15:10	休 息				
15:10~16:10	禪修-1.2: 隨息	禪修-2.6: 隨 息與數息	禪修-3.6: 心念現前覺 察之優化	禪修-4.6: 虛幻觀之禪 修	15:00
16:10~16:30	休 息				圓滿賦歸

16:30~17:00	小參	小參	小參	小參	
17:30~18:00	藥石	藥石	藥石	藥石	
18:00~19:00	盥洗	盥洗	盥洗	盥洗	
19:00~20:00	禪修-1.3: 數息	禪修-2.7: 凝 視法用以加 強禪修專注 力	禪修-3.7: 禪修脈絡的 心身安頓	禪修-4.7: 研擬合適的 禪修教學設 計	
20:00~20:10	休 息				
20:10~20:40	提問討論	提問討論	提問討論	無盡燈之夜 (20:10~21:10)	
20:40	養 息				