

## 潮音禪寺 113 年 7 月「禪修初階扎根營」功課表

時間	7/24(三)	7/25(四)	7/26(五)	7/27(六)	7/28(日)	7/29(一)
04:15		起一板	起一板	起一板	起一板	起一板
04:25		二板	二板	二板	二板	二板
04:28		三板	三板	三板	三板	三板
04:30~05:00		叩鐘鼓	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	進禪堂
05:00~05:50		禪修-1.1: 心思清空 ①	禪修-2.1: 心 念現前覺察 入出息	禪修-3.1: 「息住」禪 修①	禪修-4.1: 九節佛風①	禪修-5.1: 「息住」禪 修②
06:00~06:20		活絡筋絡	活絡筋絡	活絡筋絡	活絡筋絡	活絡筋絡
06:30~07:00		早齋	早齋	早齋	早齋	早齋
07:00~07:30		出 坡				
08:00~08:50		禪修-1.2: 隨息禪修	禪修-2.2: 心 念現前覺察 自然聲音	禪修-3.2: 禪修脈絡的 菩提心	禪修-4.2: 心念現前 覺察種子 字聲音②	禪修-5.2: 九 節佛風②
08:50~09:10		休 息				
09:10~10:00		禪修-1.3: 數息禪修	禪修-2.3: 心 念現前覺察 種子字聲音 ①	禪修-3.3: 禪修脈絡的 心身安頓	禪修-4.3:身 體如泡沫 之虛幻觀②	禪修-5.3: 隨 觀感受②
10:00~10:20		休 息				
10:20~11:10		禪修-1.4: 《般若心 經》禪修	禪修-2.4: 心 念現前覺察 之優化	禪修-3.4: 隨觀感受①	禪修-4.4: 由懺悔接 通禪修②	禪修-5.4: 心 思清空②
11:30~12:00		午齋	午齋	午齋	午齋	午齋
12:00~13:40		午 休				
14:00~14:50		禪修-1.5: 經行(講解 與練習)	禪修-2.5: 禪 修專注力的 鍛鍊	禪修-3.5: 禪修防護措 施	禪修-4.5:掉 舉對治法	14:00~15:00 結業式 總討論以及 下次禪修營 的提議。 15:00 圓滿賦歸
14:50~15:10		休 息				
15:10~16:10		禪修-1.6: 昏沈對治 法	禪修-2.6: 身 體如泡沫之 虛幻觀①	禪修-3.6: 不淨觀①	禪修-4.6:日 輪觀之禪 修	

16:10~16:30		休 息				
16:30~17:00	17:00~	小參	小參	小參	小參	
17:30~18:00	19:00	藥石	藥石	藥石	藥石	
18:00~19:00	報到	盥洗	盥洗	盥洗	盥洗	
19:00~20:00	盥洗	禪修-1.7: 睜眼凝視 法①	禪修-2.7: 睜 眼凝視法②	禪修-3.7: 由懺悔接通 禪修①	禪修-4.7: 不淨觀②	
20:00~20:10	20:00~	休 息				
20:10~20:40	21:00 始業 式	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				