

## 三日禪( 4 月 5 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
08:00~9:15	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	禪坐、行禪 ( 禪修 6 )
晚上	
18:30~19:45	禪坐、行禪 ( 禪修 7 )
20:00~21:00	佛法開示
21:30	安板休息

禪修者全程禁語