



悲心禅 - 线上禅修营

由吉祥尊者指导

(2021 年 1 月 14 日-17 日) 时间表

星期四 (14/01/2021)	
7:30pm	上网登录 Zoom 会议室账号: [] 密码: []
7.40pm	禅修营简介
8.00pm	介绍悲心禅

星期五, 六, 日 (15/01/2021 - 17/01/2021)		
4:45am		上网登录 Zoom 会议室账号: [] 密码: []
5:00am - 6:00am	1 小时	禅修引导 - 共修
6:00am - 7:00am	1 小时	诵经 + 早晨省思 + 受持八戒
7:00am - 8:30am	1.5 小时	早餐
8:30am - 9:00am	30 分钟	坐禅 (自修)
9:00am		上网登录 Zoom 会议室账号: [] 密码: []
9:15am - 9:45am	30 分钟	视频分享与讲解
9:45am - 10:45am	1 小时	禅修引导 - 共修
10:45am - 11:15am	30 分钟	问与答
11:15pm - 1:00pm	1 小时 45 分钟	午餐
1:00pm - 1:30pm	30 分钟	行禅 (自修)
1:30pm - 2:30pm	1 小时	坐禅 (自修)
2:15pm		上网登录 Zoom 会议室账号: [] 密码: []
2:30pm - 4:30pm	2 小时	小参 / 自修 (行禅、坐禅) 小组小参 (X 人 + 观察者; 一组 30 分钟) 不在小参的同学可自行

		用功。
7:45pm		上网登录 Zoom 会议室账号: [] 密码: []
8:00pm – 9:00pm	1 小时	佛法开示
9:00pm – 9:30pm	30 分钟	问与答
9:30pm		功德分享

在家禅修操守准则

不在线上课程时，

1. 请把手机关掉或转为飞行模式。
2. 请把电脑关掉。
3. 尽量减少谈话（如需，请以智慧和慈悲心摄持）
4. 避免阅读任何读物，即便含佛法资料。
5. 避免聆听任何音档或观赏影片，即便是含佛法内涵的资讯。
6. 若非必要，请不要离开房舍。
7. 若非必要，请不要做家务，尤其是觉得无聊的时候。
8. 不需要特别放慢生活节奏，只需要维持平常不慌不忙的节奏状态。
9. 可以早晨或傍晚在屋内或屋外公园进行运动，如慢跑、骑脚车、瑜伽。请单独进行。