



## HOKKIEN MEDITATION RETREAT

### 禅修营 (以福建话讲解)

### Zoom @ Sāsānārakkha Buddhist Sanctuary

19 – 25 June 2021 年 6 月 19 日至 25 日

<b>Daily Programme 每日活动 DAY 1 (Saturday 19 June) 周六第一日 (周日 6 月 19 日)</b>	
早上 08:45am	<b>Log in to Zoom ID 登入 Zoom 的会议 ID: [ ]</b> <b>Password 密码 : [ ]</b>
早上 09:00	Online Registration & Briefing for All Yogis 网上报到及简报
早上 09:30	Observing 8 or 5 Precepts, Forgiveness, Introductory Talk & Guided Buddhānussati 持守八戒、请求宽恕、佛法简介与佛随念引导
早上 10:30	Practise Buddhānussati in Any Posture or while Unwinding 以任何姿势或放松时修持佛随念
正午 12:00pm	Practise Buddhānussati during Lunch & Clean-up 午餐及打扫时修持佛随念
下午 01:00	Practise Buddhānussati in Any Posture or while Unwinding 以任何姿势或放松时修持佛随念
傍晚 06:50	<b>Log in to Zoom ID 登入 Zoom 的会议 ID: [ ]</b> <b>Password 密码 : [ ]</b>
晚上 07:00	Guided Metta Meditation 慈心禅引导
晚上 07:45	Practise Metta in Any Posture 以任何姿势修持慈心禅
晚上 08:50	<b>Log in to Zoom ID 登入 Zoom 的会议 ID: [ ]</b> <b>Password 密码 : [ ]</b>
晚上 09:00	Closing Chants (MP4) 完结唱诵 (MP4)
晚上 09:30	End of Day 结束

<b>DAY 2 (Sunday 21 June) 第二日 (第一日周一 6 月 21 日)</b>	
早上 05:45am	<b>Log in to Zoom ID 登入 Zoom 的会议 ID: [ ]</b> <b>Password 密码 : [ ]</b>
早上 6:00	Recitation of Araham and Sukhino (follow MP3 for 10 mins each) 持诵 Araham 和 Sukhino (跟随 MP3 各十分钟)
早上 06.20	Group Metta Practice 集体修持慈心禅

早上 07:00	Q & A with Āyasmā Aggacitta 和奥智达尊者的问答时间
早上 07:30	Practise Metta during Breakfast 早餐时修持慈心禅
早上 08:20	Log in to Zoom ID 登入 Zoom 的会议 ID: [ ] Password 密码 : [ ]
早上 08:30	Dhamma Talk "Gradual Training" (MP3) 佛法开示「次第修行」(MP3)
早上 09:30	Metta Practice while Walking 行禅时修持慈心禅
早上 10:05	Log in to Zoom ID 登入 Zoom 的会议 ID: [ ] Password 密码 : [ ]
早上 10:15	(GM 01 / HMr2 04) Intro to Open Mindfulness Meditation with Dhamma Rhymes (MP3 – 40:05min): 第一阶段 简介如何随着法语进行开放觉知禅修 (MP3 – 40: 05 分钟)
早上 11:10	Mindful Personal Practice 个人正念修持
正午 12:00pm	Mindful Lunch & Clean-up 正念午餐及打扫
下午 01:00	Mindful Rest 正念午休
下午 02:00-6:30	Mindful Personal Practice 个人正念修持
下午 03:00	Log in to Zoom ID 登入 Zoom 的会议 ID: [ ] Password 密码 : [ ] (Optional 选择性)
下午 03:10	Repeat 01 Intro to Open Mindfulness Meditation with Dhamma Rhymes (MP3 – 40:05min) <b>Optional</b> 重复第一阶段 简介如何随着法语进行开放觉知禅修 (MP3 – 40:05 分钟) ( <b>选择性</b> )
傍晚 06:30	Log in to Zoom ID 登入 Zoom 的会议 ID: [ ] Password 密码 : [ ]
傍晚 06:40	Recitation of Araham and Sukhino (follow MP3 for 5 mins each) 持诵 Araham 和 Sukhino (跟随 MP3 各五分钟)
傍晚 06:50	Group Recitation of Dhamma Rhymes (ADA Anchor 3X - MP3) 集体持诵法语 (ADA Anchor 3X - MP3)
晚上 07:00	Q & A 问答时间
晚上 08:30	Closing Chants (MP4) 完结唱诵 (MP4)
晚上 08:45	Mindful Personal Practice 个人正念修持
晚上 09:30	Mindful Rest / Practice 正念休息 / 修持

**DAY 3 (Monday 21 June) to Day 5 (Wednesday 23 June)**

第三日 (周一 6月21日) 至 第五日 (周三 6月23日)

早上 05:45am	Log in to Zoom ID 登入 Zoom 的会议 ID: [ ] Password 密码 : [ ]
早上 6:00	Recitation of Araham and Sukhino (follow MP3 for 10 mins each)

	持诵 Araham 和 Sukhino (跟随 MP3 各十分钟)
早上 6:20	Group Recitation of Dhamma Rhymes (3X per set, follow MP3) 集体持诵法语 (跟随 MP3, 每项持诵三次)  (22/6 - ADA Anchor) (23/6 - ADA Anchor, 4R's of Sati, 5-6-1) (24/6 - ADA Anchor, 4R's of Sati, 5-6-1, PointnShoot, BARR)
早上 06:30	Tue 22 June (GM 02 / HMR2 05) Guided Panoramic Awareness Meditation (MP3 – 30:28min) Requires facing outdoors  星期二 6月22日 第二阶段 概观觉知禅修引导 (MP3 – 30:28 分钟) 需面向户外
	Wed 23 June (GM 03 / HMR2 07) Guided Open Mindfulness Meditation with Dhamma Rhymes (MP3 – 32:50min)  星期三 6月23日 第三阶段 随着法语进行开放觉知禅修引导 (MP3 – 32:50 分钟)
	Thu 24 June (GM 04 / HMR2 09 + Bet & Tip Me) Guided Open Mindfulness Meditation (MP3 – 35:16min)  星期四 6月24日 第四阶段 开放觉知禅修引导 (MP3 – 35:16 分钟)
早上 07:10	Mindful Break 正念小休
早上 07:30	Mindful Breakfast & Clean-up 正念早餐及打扫
早上 08:15	Mindful Personal Practice 个人正念修持
早上 09:20	<b>Log in to Zoom ID 登入 Zoom 的会议 ID: [    ]</b> <b>Password 密码 : [    ]</b> <b>Group login time as per the Interview Session List</b> <b>小组登入时间请依照会谈列表</b>
早上 09:30-10:30	Small Group Interviews (4 pax + observers; 15mins/group; Total 4 Groups) <i>Those not involved with interviews are to continue their personal practice.</i> 小组会谈 (四人+观察员; 每组十五分钟; 共四组) 没有参与会谈者需持续个人修持。
正午 12:00pm	Mindful Lunch & Clean-up 正念午餐及打扫
下午 01:00	Mindful Rest 正念午休
下午 02:00	Mindful Personal Practice 个人正念修持
傍晚 06:30	<b>Log in to Zoom ID 登入 Zoom 的会议 ID: [    ]</b> <b>Password 密码 : [    ]</b>
傍晚 06:40	Recitation of Araham and Sukhino (follow MP3 for 5 mins each) 持诵 Araham 和 Sukhino (跟随 MP3 各五分钟)
傍晚 06:50	Group Recitation of Dhamma Rhymes (3X per set, follow MP3) 集体持诵法语 (跟随 MP3, 每项持诵三次)  (13/7 - ADA Anchor) (14/7 - ADA Anchor, 4R's of Sati, 5-6-1, PointnShoot)

	(15/7 - ADA Anchor, 4R's of Sati, 5-6-1, PointnShoot, BaRR, Bet & Tip Me)
晚上 07:00	Dhamma Talk + Q & A 佛法开示及问答时间  (13/7 - HMR2 06 - 4Rs of Mindfulness) (14/7 - HMR2 08 Mindfulness and Clear Awareness, Barr Test) (15/7 - HMR2 11 Samatha & Vipassana)
晚上 08:30	Closing Chants (MP4) 完结唱诵 (MP4)
晚上 08:45	Mindful Personal Practice 个人正念修持
晚上 09:30	Mindful Rest / Practice 正念休息 / 修持

<b>DAY 6 (Thursday 24 June)</b> <b>第六日 (周四 6 月 24 日)</b>	
早上 05:45am	<b>Log in to Zoom ID 登入 Zoom 的会议 ID: [    ]</b> <b>Password 密码 : [    ]</b>
早上 6:00	Recitation of Araham and Sukhino (follow MP3 for 10 mins each) 持诵 Araham 和 Sukhino (跟随 MP3 各十分钟)
早上 6:20	Group Recitation of Dhamma Rhymes (ADA Anchor, 4R's of Sati, 5-6-1, PointnShoot, BaRR, Bet & Tip Me 3X per set, follow MP3) 集体持诵法语 (跟随 MP3, 每项持诵三次)
早上 06:30	(GM 05 / HMR2 12) Guided Open Mindfulness Meditation (MP3 – 28:29min) 第五阶段 开放觉知禅修引导 (MP3 – 28:29 分钟)
早上 07:10	Mindful Break 正念小休
早上 07:30	Mindful Breakfast & Clean-up 正念早餐及打扫
早上 08:15	Mindful Personal Practice 个人正念修持
早上 09:20	<b>Log in to Zoom ID 登入 Zoom 的会议 ID: [    ]</b> <b>Password 密码 : [    ]</b> <b>Group login time as per the Interview Session List</b> <b>小组登入时间请依照会谈列表</b>
早上 09:30-10:30	Small Group Interviews (4 pax + observers; 15mins/group; Total 4 Groups) <i>Those not involved with interviews are to continue their personal practice.</i> 小组会谈 (四人+观察员; 每组十五分钟; 共四组) 没有参与会谈者需持续个人修持。
正午 12:00pm	Mindful Lunch & Clean-up 正念午餐及打扫
下午 01:00	Mindful Rest 正念午休
下午 02:00	Mindful Personal Practice 个人正念修持
下午 02:45	<b>Log in to Zoom ID 登入 Zoom 的会议 ID: [    ]</b> <b>Password 密码 : [    ]</b>
下午 03:00	Instruction for Mindful Listening 正念聆听的指示
下午 03:10	Mindful Listening 正念聆听
下午 03:30	Share & Discuss Mindful Listening 分享及讨论正念聆听

下午 03:50	Instruction for Mindful Conversation 正念对话的指示
下午 04:00	Mindful Conversation 正念对话
下午 04:20	Share & Discuss Mindful Conversation 分享及讨论正念对话
下午 04:40	Conclusion to Mindful Conversation & Listening 总结正念聆听与正念对话
下午 05:00	Mindful Personal Practice 个人正念修持
晚上 06:30	<b>Log in to Zoom ID 登入 Zoom 的会议 ID: [ ]</b> <b>Password 密码 : [ ]</b>
晚上 06:40	Recitation of Araham and Sukhino (follow MP3 for 5 mins each) 持诵 Araham 和 Sukhino (跟随 MP3 各五分钟)
晚上 06:50	Group Recitation of Dhamma Rhymes (ADA Anchor, 4R's of Sati, 5-6-1, PointnShoot, BaRR, Bet & Tip Me 3X per set, follow MP3) 集体持诵法语 (跟随 MP3, 每项持诵三次)
晚上 07:00	Dhamma Talk + Q & A 佛法开示和问答时间 (HMR2 18 Noble 8Fold Path)
晚上 08:30	Closing Chants (MP4) 完结唱诵 (MP4)
晚上 08:45	Mindful Personal Practice 个人正念修持
晚上 09:30	Mindful Rest / Practice 正念休息 / 修持

### DAY 7 (Friday 25 June)

第七日 (周五 6月25日)

早上 05:45am	<b>Log in to Zoom ID 登入 Zoom 的会议 ID: [ ]</b> <b>Password 密码 : [ ]</b>
早上 6:00	Recitation of Araham and Sukhino (follow MP3 for 10 mins each) 持诵 Araham 和 Sukhino (跟随 MP3 各十分钟)
早上 6:20	Group Recitation of Dhamma Rhymes ((ADA Anchor, 4R's of Sati, 5-6-1, PointnShoot, Bet & Tip Me 3X per set, follow MP3) 集体持诵法语 (跟随 MP3, 每项持诵三次)
早上 06:30	(GM 06 / HMR2 19) Guided Open Mindfulness Meditation (MP3 – 36:26min) 第六阶段 开放觉知禅修引导 (MP3 – 36:26 分钟)
早上 07:10	Mindful Break 正念小休
早上 07:30	Mindful Breakfast & Clean-up 正念早餐及打扫
早上 08:20	<b>Log in to Zoom ID 登入 Zoom 的会议 ID: [ ]</b> <b>Password 密码 : [ ]</b>
早上 08:30	Feedback 反馈
早上 09:15	Closing Advice + 4Rs of Regrets by Āyasmā Aggacitta 奥智达尊者结尾忠告
早上 10:00	Closing Chants (MP4), Observing 5 Precepts 完结唱诵 (MP4), 持守五戒
早上 10:15	Group Zoom Photo 拍 Zoom 团体照
早上 10:30	Check out 禅修营结束

*\* Please note the time for your interview and log in to Zoom 10min before your scheduled time. \*请在早你面试时间 10 分钟登录 ZOOM。*

### Recommended Code of Conduct for Online Home Retreats

When not online

Mobile devices off or on Airplane mode without wireless