

2010 仲夏觀覺禪

一、時間：99年7月18日（日）起至7月25日（日）

二、地點：三峽維鬘禪林

三、內容 1.禪修指導及提問解答

指導老師：鄭振煌居士

2.密宗瑜伽指導及生理問題解答

指導老師：雷煥璇老師。

四、報名：即日起向本會報名，名額 20 名。

電話：02-2369-3998 傳真：02-2369-3778

E-mail:secretary@aaa.org.tw

五、費用：5000 元

六、攜帶物品：盥洗用具、日常藥品、自備碗筷等

七、交通：7月18日下午三點捷運台電大樓站一號出口
共乘。

八、結營：於7月25日上午10:00禪修課程結束，並自
上午10:00起至中午12:00，為參與者之心得
報告，問題提問，最後由老師做總結開示，至
12點結束，並合照留念。

十一.禪修時間表：

時 間	活 動 內 容	備 註
5:00	起 床	
5:30~6:00	密 宗 瑜 伽	
6:15~7:00	靜 坐	
7:15~8:00	早 餐	
8:20~9:00	靜 坐	
9:15~10:00	靜 坐	
10:15~11:00	密 宗 瑜 伽	
11:15~12:00	靜 坐	
12:10~14:00	午 餐 及 午 休	
14:10~14:55	密 宗 瑜 伽	
15:10~15:55	靜 坐	
16:10~17:00	靜 坐	
17:00~17:30	休 息	
17:30~19:30	晚 餐、洗 澡、洗 衣	
19:30~20:15	靜 坐	
20:30~21:15	禪修問題提問、靜坐、	
21:30	休 息	