

靜樂禪林(Pa Auk-Taiwandīpa)

(法藏講堂附設 TaiwandīpaTheravāda Buddhist College: TTBC 台灣南傳上座部佛教學院)

禪修作息表

04:00	起床 (rise)အိပ်ရာထ
04:30-06:00	禪修(meditation) တရားထိုင် 05:30 巴利佛典課誦(Pāli chanting)ဘုရားရှိခိုး
06:00-07:30	早餐 服務道場 Breakfast & veyyAvaccအရက်ဆွမ်းခံ ဝေယျာဝစ္စဆောင် မျက်
08:00-09:00	禪修(meditation) တရားထိုင်
09:00-10:00	禪修報告(meditation report) တရားလျှောက် 行禪(walking meditation) စကြာ လျှောက်
10:00-11:00	禪修(meditation)တရားထိုင်
11:00-13:30	午餐(lunch) 午休(take a rest) အနားယူ 13:15 行禪(walking meditation) စကြာ လျှောက်
13:30-15:00	禪修(meditation) တရားထိုင်
15:00-16:00	行禪(walking meditation)စကြာ လျှောက် 盥洗(take a bath) ရေချိုး
16:00-17:30	禪修(meditation) တရားထိုင်
17:30-19:00	行禪(walking meditation)စကြာ လျှောက် 盥洗(take a bath) ရေချိုး
19:00-20:45	巴利佛典課誦(Pāli chanting)ဘုရားရှိခိုး 開示(Dhammataalk) သြဝါဒ 或 Ovāda 教誡 禪修(meditation)တရားထိုင်
21:00	休息(take a rest) အနားယူ

*若有調整另行公告