

欽哲伏藏閉關作息表¹及閉關須知

7月27日

時間	內容
13:00 – 15:00	報到 (Registration) ²
15:00 – 17:00	小參 (私人請示時間, 先到先得)
19:00	入關
19:00 – 20:45	開示 (Dharma Talk) 禪修 (Meditation)
21:00	個別晚課 (Evening Session)
22:00	睡眠瑜伽 (Sleeping Yoga)

7月28~30日

時間	內容
05:30	晨起瑜伽 (Awaking Meditation)
06:00 – 07:00	早課、大禮拜 (Morning Session)
07:00 – 08:00	飲食瑜伽 (Eating Yoga) 行禪 (Walking Meditation)
08:00 – 11:00	伏藏加行、禪修 (有休息間隔) (Practice With Breaks)
12:00 – 13:30	飲食瑜伽 (Eating Yoga) 行禪 (Walking Meditation)
13:30 – 14:30	身體掃描 (Body Scan)
14:30 – 16:00	禪修 (Meditation) 小參 (Meditation Report)
16:00 – 17:30	動禪 (Action Meditation)
17:30 – 19:00	大禮拜、行禪 (Walking Meditation) 藥石、沐浴瑜珈 (Bathing Yoga)
19:00 – 20:45	開示 (Dharma Talk) 禪修 (Meditation)
21:00	個別晚課 (Evening Session)
22:00	睡眠瑜伽 (Sleeping Yoga)

¹ 日程或根據具體實際情況調整。

² 在沙田火車站B出口等候義工指引，或致電 6847 4638

7月31日

時間	內容
05:30	晨起瑜伽 (Awaking Meditation)
06:00 – 07:00	早課、大禮拜 (Moring Session)
07:00 – 08:00	飲食瑜伽 (Eating Yoga) 行禪 (Walking Meditation)
08:00 – 11:00	出關前開示、迴向 (Dharma Talk)
11:00 – 12:00	飲食瑜伽 (Eating Yoga)
12:00 – 13:00	出關 (Leave)

閉關須知

- ❖ 個人物品清單中可能需要包括的物品（因前往閉關場地需要登上約百級臺階，請精簡個人行李）

<input type="checkbox"/> 蓋腳巾	<input type="checkbox"/> 盥洗用品	<input type="checkbox"/> 水杯	<input type="checkbox"/> 個人藥品
<input type="checkbox"/> 口罩	<input type="checkbox"/> 耳塞、眼罩	<input type="checkbox"/> 寬鬆衣物	<input type="checkbox"/> 衛衣
<input type="checkbox"/> 棉手套、長毛巾（大禮拜用）		<input type="checkbox"/> 雨傘	

- ❖ 閉關期間除小參外，全程止語。
- ❖ 閉關場地會提供禪坐墊，集體食宿。其中，藥石包括消暑湯水及水果，同時活動期間會提供即食燕麥片或五穀片等，供補充體能用。
- ❖ 閉關期間可以洗澡、洗晾衣物（洗晾用品會提供），請攜帶寬鬆舒適的衣物替換。
- ❖ 備註：
 1. 基於對 上師及法的尊重，若無法出席，請務必通知主辦單位。
 2. 如臨時不克出席，恕無法退費；活動若因任何不可抗因素而無法如期舉辦，則將退費。
 3. 以示尊重故，請勿穿著短裙、背心等過於暴露的衣著。
 4. 參加者須遵循法會作息安排，並嚴格遵守參加之戒律；了解並同意，在閉關中出現任何身心問題，皆須自行負責承擔。
 5. 參加者須了解「對於同壇的師長僧眾、同修法友及護關者，善加保持信心、慈心、悲心 與清淨觀」是入關的必要條件
 6. 貴重物品請隨身攜帶保管。
 7. 主辦方保留活動解釋權。