

法相宗 101.10.19

一天兩夜禪一十支香

-第一夜

- 沐浴更衣
- 大悲懺 — 勸發菩提心

-早起二支香

- #1 默持法句
- #2 禪修一支香

-早齋

-上午三支香

- #3 八關齋戒 + 拜願
- #4 禪修一支香
- #5 聽經一支香

-午齋

-下午三支香

- #6 拜願
- #7 禪修一支香
- #8 聽經一支香

-晚課 (學習警眾偈 + 三皈依) - 15、30 二日誦戒

-晚上兩支香

- #9 禪修一支香
- #10 禪修一支香

禪修五件事

1. 默持法句 — 不忘失念

2. 行禪 — 攝心在道

- 慢經行
- 快經行

3. 坐禪 — 住四念處

- 取相修止
- 思惟修觀

4. 生活禪 — 安住具戒

- 密護根門 — 防守正念
- 飲食知量 — 常委正念
- 覺寤瑜伽 — 念防護意
- 正知而住 — 行平等位

5. 拜懺 — 觀修戒本

- 警心增上