

**2023了義暑假學院  
第三期：止語禪修營**

佛學院課程和藏語課程將繼續在線上線下同步進行  
其它課程都只在現場進行

第一版

節數	時間 (山地時間)	時間 (山地夏令時)	課程
1	7:00 - 7:30 am	9:00 - 9:30 am	<u>金剛拳 (身體練習) (僅限英文)</u>
-	7:30 - 8:30 am	7:30 - 8:30 am	早餐
2	8:30 - 9:00 am	8:30 - 9:00 am	大手印禪修練習
-	9:00 - 9:10 am	9:00 - 9:10 am	課間休息
3	9:10 - 10:40 am	9:10 - 10:40 am	<u>佛學院課程第三期(前兩期課程內容的繼續) *</u>
-	10:40 - 11:00 am	10:40 - 11:00 am	課間休息
4	11:00 am - 12:30 pm	11:00 am - 12:30 pm	大手印教導 喇嘛滇巴嘉晨
-	12:30 - 1:30 pm	12:30 - 1:30 pm	午餐
5	2:00 - 3:10 pm	2:00 - 3:10 pm	大手印禪修練習
-	3:10 - 3:30 pm	3:10 - 3:30 pm	課間休息
6	3:30 - 4:30 pm	3:30 - 4:30 pm	大手印禪修練習
-	4:30 - 5:00 pm	4:30 - 5:00 pm	課間休息
7	5:00 - 6:10 pm	5:00 - 6:10 pm	大手印禪修練習
-	6:10 - 7:00 pm	6:10 - 7:00 pm	晚餐
8	7:30 - 8:30 pm	7:30 - 8:30 pm	隔天進行: 藏語口語初級，藏語口語中級
待定	待定	待定	藏傳文學閱讀

\*佛學院課程第三期: 哪些課程有中文翻譯，我們將在稍後確認。