

20230824-27 POL1&2 解脫道一二階課程表

*Asia time : Taiwan / Taipei 亞洲時區：台灣/台北

	08/24 Thu 週四	08/25 Fri 週五	08/26 Sat 週六	08/27 Sun 週日
9:30~10:30	學員報到(09:30~10:40)	Lama Yadi 喇嘛雅諦 四共加行教學 (1hr)	Lama Yadi 喇嘛雅諦 四共加行教學 (1hr)	Guided Meditation 道甘露共修 (1 hr)
10:30~11:00		Break / 休息 (30 mins)	Break / 休息 (30 mins)	Break / 休息 (30 mins)
11:00~12:30	Rinpoche Teaching 仁波切教學 (1.5 hrs)	Rinpoche Teaching 仁波切教學 (1.5 hrs)	Rinpoche Teaching 仁波切教學 (1.5 hrs)	Rinpoche Teaching 仁波切教學 (1.5 hrs)
12:30~14:00	Lunch / 午膳 (1.5 hrs)	Lunch / 午膳 (1.5 hrs)	Lunch / 午膳 (1.5 hrs)	12:30 End of Retreat 閉關圓滿
14:00~15:00	Guided Meditation 道甘露共修 (1 hr)	Guided Meditation 道甘露共修 (1 hr)	Guided Meditation 道甘露共修 (1 hr)	
15:00~15:30	Break / 休息 (30 mins)	Break / 休息 (30 mins)	Break / 休息 (30 mins)	
15:30~17:00	Rinpoche Teaching 仁波切教學 (1.5 hrs)	Rinpoche Teaching 仁波切教學 (1.5 hrs)	Rinpoche Teaching 仁波切教學 (1.5 hrs)	
17:00~17:30	Break / 休息 (30 mins)	Break / 休息 (30 mins)	Break / 休息 (30 mins)	
17:30~18:30	晚餐休息/ 準備灌頂布置	Lama Yadi 喇嘛雅諦 四共加行教學 (1hr)	Lama Yadi 喇嘛雅諦 四共加行教學 (1hr)	
18:30~19:00				
19:00~21:00		白度母灌頂		

仁波切教學時數：10.5小時
 四共加行教學時數：4小時
 共修時數：4小時

Rinpoche Teaching Hours:10.5 hours
 The Ordinary Preliminaries:4 hours
 Guided Meditation:4 hours