

CHÙA HƯƠNG ĐẠO - CHƯƠNG TRÌNH THỰC TẬP THIỀN VIPASSANA

HUONG DAO VIPASSANA BHAVANA CENTER - DAILY MEDITATION AGENDA

Sáng – Morning		
4:30:00 AM	Thức Dậy	Wake up
5:00:00 AM	Ngồi Thiền	Sitting Meditation
6:00:00 AM	Xin Giới	Taking Precept
6:30:00 AM	Điểm Tâm	Breakfast
8:00:00 AM	Ngồi Thiền	Sitting Meditation
9:00:00 AM	Đi Kinh Hành	Walking Meditation
9:30:00 AM	Ngồi Thiền	Sitting Meditation
10:30:00 AM	Đi Kinh Hành	Walking Meditation
Trưa – Afternoon		
11:00:00 AM	Ăn & Nghỉ Trưa	Lunch & Rest
1:30:00 AM	Ngồi Thiền	Sitting Meditation
2:30:00 AM	Đi Kinh Hành	Walking Meditation
3:30:00 AM	Ngồi Thiền	Sitting Meditation
4:30:00 AM	Đi Kinh Hành	Walking Meditation
5:30:00 AM	Ngồi Thiền	Sitting Meditation
6:30:00 AM	Đi Kinh Hành	Walking Meditation
Tối - Evening		
7:00:00 PM	Pháp Thoại	Dhamma Talk
8:00:00 PM	Đi Kinh Hành	Walking Meditation
8:30:00 PM	Ngồi Thiền	Sitting Meditation
9:30:00 PM	Nghỉ Tối	Sleep