7号不可能了

我肩膀已疼痛到走不动了

这两天看恢复吧 尽量

这两天好好演练下共修

【案例一】慈宗道场一日禅共修作息时间表（2018-9-23初稿）  
若住寺  
5:00～6:00起床、内务、自修  
6:00～7:00备餐与早餐  
7:00～8:00内务与卫生  
  
上午  
8:00-8:30报到与预备  
8:30-9:00上殿-礼佛仪  
9:00-9:30晨会  
9:30-10:30出坡  
10:30-11:00大声念佛（不出坡者）  
11:00-11:30集体帮厨  
  
中午  
11:30-12:30午斋、清整与午间休憩  
  
下午  
12:30-13:00上殿-慈宗要仪  
13:00-13:10调整时间  
13:10-14:30皈依研讨  
14:30-15:00调整时间  
15:00-16:30静默内观修法  
16:30-17:00调整时间  
17:00-17:30全场作结  
17:30-18:30议事  
若夜场持续，安排如下：  
18:30-19:00  
药石  
19:00-20:00  
散禅  
20:00-22:00  
夜习  
22:00～22:30  
养息板  
  
  
  
住下面的不用那么早上山。  
  
  
  
时间要排好，来不及收床板的可提前搬到上面来。上面男众合并到南寮住，北外空出来先用，来不及收床架的先过度一宿。  
  
  
  
我有去看医生 有用药 没什么大碍  
  
  
  
去市里见你们太累了，养几日再说吧。  
  
  
  
今天共修可以分组研讨。  
  
  
  
分三组：茶室一组（普觉） 禅堂一组 （普智）天井一组（普会）  
  
  
  
自愿组合  
  
  
  
?  
  
  
  
有能力参为什么不参，怕什么呢？没能力参为什么又参，参什么呢？  
  
  
  
明天最后一天共修，加油。  
  
  
  
明天要走而来不及收拾的女众可以先搬到北寮外住，男众可南寮  
  
内观到最后提起参，起初应修止为要，专注看。止观的止，寂止；寂止是慧观的基础。内观前有相祈祷、忏悔、发愿，起修后就基本无相修了，形象声音味道都不是专注的；进出 长短 粗细 按这个次第；凉热 麻胀 看见什么等都不是要关注和研究的

普晨  
顶礼上师！弟子今天行禅到后期感觉自己在觉知自己，那什么在指挥行走呢，半天没有看出是谁在指挥。随后进入茶室参禅，腿麻的感受传递出一个念头“麻，动一下”驱动了行动。感觉是先有感受，感受驱动了行动，我在觉知和观察。不知这个是是不是真实的还是妄想？祈请上师慈悲开示！  
  
  
@普晨 这个观察方向对头 但不清晰 要深入止后观才有智

本地也组织共修是上师建议的，毕竟和这次来本山共修有极大的不同。不过对没有正信和发心者来说，来不来意义不大。