

	十一月		十二月		一月		二月	三月	四月	五月	六月	七月
	辟穀	禪修	辟穀	禪修	辟穀	禪修						
第一周	一				31一				1一			1一
	二				1二				2二			2二
	三				2三				3三	1三		3三
	四	1四			3四				4四	2四		4四
	五	2五			4五		1五	1五	5五	3五		5五
	六	3六	1六	1六	5六		2六	2六	6六	4六	1六	6六
	日	4日	2日	2日	6日		3日	3日	7日	5日	2日	7日
第二周	一	5一	3一	3一	7一		4一	4一	8一	6一	3一	8一
	二	6二	4二	4二	8二		5二	5二	9二	7二	4二	9二
	三	7三	5三	5三	9三		6三	6三	10三	8三	5三	10三
	四	8四	6四	6四	10四		7四	7四	11四	9四	6四	11四
	五	9五	7五	7五	11五		8五	8五	12五	10五	7五	12五
	六	10六	8六	8六	12六		9六	9六	13六	11六	8六	13六
	日	11日	9日	9日	13日		10日	10日	14日	12日	9日	14日
第三周	一	12一	10一	10一	14一		11一	11一	15一	13一	10一	15一
	二	13二	11二	11二	15二		12二	12二	16二	14二	11二	16二
	三	14三	12三	12三	16三		13三	13三	17三	15三	12三	17三
	四	15四	13四	13四	17四		14四	14四	18四	16四	13四	18四
	五	16五	14五	14五	18五		15五	15五	19五	17五	14五	19五
	六	17六	15六	15六	19六	19六	16六	16六	20六	18六	15六	20六
	日	18日	16日	16日	20日	20日	17日	17日	21日	19日	16日	21日
第四周	一	19一	17一	17一	21一	21一	18一	18一	22一	20一	17一	22一
	二	20二	18二	18二	22二	22二	19二	19二	23二	21二	18二	23二
	三	21三	19三	19三	23三	23三	20三	20三	24三	22三	19三	24三
	四	22四	20四	20四	24四	24四	21四	21四	25四	23四	20四	25四
	五	23五	21五	21五	25五	25五	22五	22五	26五	24五	21五	26五
	六	24六	22六	22六	26六	26六	23六	23六	27六	25六	22六	27六
	日	25日	23日	23日	27日	27日	24日	24日	28日	26日	23日	28日
第五周	一		24一	24一	28一		25一	25一	29一	27一	24一	29一
	二		25二	25二	29二		26二	26二	30二	28二	25二	30二
	三		26三	26三	30三		27三	27三		29三	26三	31三
	四		27四	27四	31四	28四	28四		30四	27四		
	五		28五	28五	1五		29五		31五	28五		
	六		29六	29六	2六		30六			29六		
	日		30日	30日	3日		31日			30日		

綠底區：辟穀研習七日營（一期）

黃底區：辟穀研習七日營（二期）

紅底區：念住禪實修九日營

八月	九月	十月	十一月	十二月
	2一			2一
	3二	1二		3二
	4三	2三		4三
1四	5四	3四		5四
2五	6五	4五	1五	6五
3六	7六	5六	2六	7六
4日	8日	6日	3日	8日
5一	9一	7一	4一	9一
6二	10二	8二	5二	10二
7三	11三	9三	6三	11三
8四	12四	10四	7四	12四
9五	13五	11五	8五	13五
10六	14六	12六	9六	14六
11日	15日	13日	10日	15日
12一	16一	14一	11一	16一
13二	17二	15二	12二	17二
14三	18三	16三	13三	18三
15四	19四	17四	14四	19四
16五	20五	18五	15五	20五
17六	21六	19六	16六	21六
18日	22日	20日	17日	22日
19一	23一	21一	18一	23一
20二	24二	22二	19二	24二
21三	25三	23三	20三	25三
22四	26四	24四	21四	26四
23五	27五	25五	22五	27五
24六	28六	26六	23六	28六
25日	29日	27日	24日	29日
26一	30一	28一	25一	30一
27二		29二	26二	31二
28三		30三	27三	
29四		31四	28四	
30五			29五	
31六			30六	
			1日	