



蓮臺山妙音淨苑梵修課程表

週一至週六課程表

101.9.1 公告

星期	時間	課目	打鐘時間
週一至週六 (每月雙週週六 為義工日，晚間 定為《彌陀夜》 進行拜願與拜懺 之行修。)	5:00	起床	5:00
	5:00~5:30	晨間盥洗	5:30
	5:30~6:30	早課	6:20
	6:30~7:00	早餐	6:30
	7:00~8:00	晨行	7:00 8:00
	8:20~9:20	念佛共修 (拜佛、繞佛、止靜)	8:20 9:20
	9:40~10:40		9:40 10:40
	11:00~12:00	內部環掃	11:00 12:00
	12:00~12:30	午齋	12:00
	12:30~13:20	午休	13:20
	13:30~14:30	念佛共修 (拜佛、繞佛、止靜)	13:30 14:30
	14:50~15:50		14:50 15:50
	16:00~17:00	晚課	16:00
	17:00~18:00	外部環整	17:00 18:00
	18:00~18:30	晚齋	18:30
	18:30~19:30	晚間盥洗	19:30
	19:30~20:30	影片聞法	21:30
	20:30~21:30		
21:30~22:00	自由活動	22:00	
22:00~5:00	就寢安睡	5:00	