



蓮臺山妙音淨苑梵修課程表

週日課程表

103.6.1 公告

要註	時間	單週日課目	雙週日課目	
○每月雙週之週六晚定為《彌陀夜》進行拜願與拜懺之行修。	5:00	起床	起床	
	5:00~5:30	晨間盥洗	晨間盥洗	
	5:30~6:30	讀誦金剛經	讀誦金剛經	
	6:30~7:00	早餐	早餐	
	7:00~8:00	經行	經行	
	8:20~9:20	念佛共修(拜佛、繞佛、止靜) 開會、訓練研討	彌陀疏鈔	
9:40~10:40	彌陀疏鈔			
11:00~12:00	彌陀疏鈔			
○每月雙週之週日天定為《釋迦日》進行政法演說之解修。	12:00~12:30	午齋	午齋	
	12:30~13:20	午休	午休	
	13:30~14:30	念佛共修(拜佛、繞佛、止靜) 開會、訓練研討	念佛共修(拜佛、繞佛、止靜)、聯誼	
	14:50~15:50			
	○梵碩、梵學班之定課。其他班次當儘量參加。	16:00~17:00	讀誦阿彌陀經	自由活動
		17:00~18:00	自由活動	自由活動
18:00~18:30		晚齋	晚齋	
18:30~19:30		晚間盥洗	晚間盥洗	
○每月第五週休假。	19:30~20:30	自由活動	自由活動	
	20:30~21:30	自由活動	自由活動	
	21:30~22:00	自由活動	自由活動	
	22:00~5:00	就寢安睡	就寢安睡	