

法鼓山第二十三屆在家菩薩戒期作息表

第一天	第二天	第三天	第四天
	04：10～05：00 起板、叩鐘、擊鼓		
	05：00～05：40 早課		
	05：40～06：40 說戒		
	06：40～08：00 早齋、個人時間		
	08：10～09：40 演禮	08：10～08：50 演禮	08：00～08：30 懺摩
		08：50～09：40 說戒	08：30～10：30 菩薩戒正授
	10：00～10：40 說戒	10：00～11：10 演禮	
	10：50～11：30 佛前大供	11：10～12：00 說戒	10：50～11：30 佛前大供
	11：30～12：00 說戒		
	12：00～13：45 午齋、午休		
	14：00～15：10 演禮	14：00～15：10 說戒	13：00～14：00 誦戒
13：30～15：00 報到、安單	15：30～16：20 說戒	15：30～16：20 演禮	14：00～16：00 善後
15：30～17：00 灑淨	16：20～17：00 晚課		
17：00～18：10 藥石、盥洗、個人時間			
18：30～19：30 安位	18：30～19：00 懺摩	18：30～19：30 懺摩	
19：30～21：30 規矩講解	19：00～21：30 說戒、演禮	19：30～21：30 授幽冥戒	
21：30～22：00 擊鼓、叩鐘、安板			
22：00 開大靜			