



法鼓山第二十一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 - 09:00 說戒		08:00 - 08:30 懺摩
	09:00 - 10:30 演禮		08:30 - 10:30 菩薩戒正授
	10:50 - 11:30 佛前大供	10:50 - 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
14:00 - 15:30 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 - 19:30 說戒	18:30 - 19:30 懺摩	
19:30 - 21:30 規矩講解	19:30 - 21:30 懺摩、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			