

古晉報恩淨宗學會
 PERSATUAN PEMBELAJARAN BUMI SUCI &
 PEMBALASAN BUDI, KUCHING.

佛七時刻表

Timetable for 7-days Recitation of the Buddha's Name

時間 Time	內容 Lesson	備註 Remark
05:00 ~ 07:00	經行念佛 Walking Meditation	起板-04:30
07:00 ~ 07:30	早齋 Breakfast	
07:30 ~ 08:30	出坡 Surroundings Cleanup	
08:30 ~ 11:00	經行念佛 Walking Meditation	
11:00 ~ 11:30	午齋 Lunch	
11:30 ~ 12:00	出坡 Surroundings Cleanup	
12:00 ~ 13:00	午休 Rest	午板-13:15
13:00 ~ 15:30	經行念佛 Walking Meditation	
15:30 ~ 17:00	恭誦《阿彌陀經》、經行念佛 The Amitabha Sutra Recitation、 Walking Meditation	
17:00 ~ 18:00	出坡 Surroundings Cleanup	
18:00 ~ 19:00	盥洗 Wash & Shower	
19:00 ~ 21:00	恭聽 2014《淨土大經科註》 Dharma Lectures by Ven. Master Chin Kung (DVD played)	安板-21:45
21:00 ~ 04:30	養息 Bedtime	