

2019 四季佛七作息表

thứ	週一 hai	週二 ba	週三 tư	週四 năm	週五 sáu	週六 bảy	週日 chủ nhật
5:30 ~7am	早課 Công khóa sáng						
7 ~ 8:50am	早餐·出坡 Ăn sáng và quét dọn						
9~10:30am	地鐘念佛 Niệm Phật theo địa chung		9~10:45am 地鐘念佛 Niệm Phật theo địa chung	地鐘念佛 Niệm Phật theo địa chung		9~12noon 地鐘念佛 Niệm Phật theo địa chung	
10:45~12noon	誦經/聽經 Tụng Kinh / Nghe pháp		11~12noon 上供 Thượng cúng	聽經 Nghe pháp			
12~ 2:00pm	午齋 / 休息 Ăn trưa / nghỉ trưa						
2:00 ~ 3:30pm	聽經 (播放老法師講經光碟) Nghe Tĩnh Không Đạo Sư Giảng Kinh Bằng VCD					三時繫念 Tam Thời Hệ Niệm 2:10~4:20pm 第一時 Thời I 4:20~5:40pm 第二時 Thời II 5:40~7:20pm 第三時 Thời III	聽經 (光碟) Nghe Tĩnh Không Đạo Sư Giảng Kinh Bằng VCD
3:30 ~ 5:00pm	自由式(三區)念佛 Tự do niệm Phật						自由式 念佛 Tự do niệm Phật
5:00 ~ 6:00pm	藥石 Ăn chiều						藥石 Ăn chiều
7:00 ~ 8:30pm	晚課 / 地鐘念佛 Niệm Phật theo địa chung					7:30~9:30pm 自由式念佛 Tự do niệm Phật	晚課 Niệm Phật theo địa chung
8:30 ~ 10pm	自由式念佛 Tự do niệm Phật						
10pm	熄燈養息 Tắt đèn đi ngủ						