

昭明寺作息时间表

2:30	起床
3:00——6:00	早课
6:00	早斋
7:00——11:00	出坡
11:00	午斋
11:30——13:30	午休
13:30——18:00	出坡
18:00	晚斋
19:00——21:00	晚课
21:30	熄灯

念佛堂规矩

- 1、 止语
- 2、 手机彻底关机
- 3、 进换鞋室换鞋、换海清、净手（男众二楼进入、女众一楼进入）
- 4、 念佛时、不要东张西望，左摇右摆（步伐、腔调要与大众一致）
- 5、 念佛时不得向佛问讯。
- 6、 不能排下气（想排，下身用力向上提，让气在腹中散开）。

用斋规矩

(四合院斋堂过斋)

- 1、 早午斋穿海青。
- 2、 用斋期间止语，手机关闭。
- 3、 用斋前后合掌念十声佛号。
- 4、 用公用筷夹菜，吃多少夹多少，不得剩饭剩菜，不得随意丢弃、浪费食物。
- 5、 用完斋后，用开水把碗涮干净，把水喝掉。
- 6、 不得把酒水、荤腥带入斋堂。

厕所规矩

- 1、 不要穿海青入厕，要穿套鞋进入。
- 2、 进去前拍三下响手，不要出声念佛，厕所内止语。