

# 扬州高旻寺禅七每支香时间表

|      |                                                                                                   |      |                                                                                          |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 早课香  | 4:30 四板<br>5:00 起香<br>5:10 掛二板 (吃生姜)<br>5:20 催板<br>5:25 抽解<br>5:30 止静<br>6:30 开静<br>(静坐一小时)       | 午四支香 | 1:00 起香<br>1:05 站板 (开示)<br>1:10 催板<br>1:15 抽解<br>1:20 止静<br>1:50 开静<br>(静坐 30 分钟)        |
|      | 过早堂 30 分钟                                                                                         | 晚课香  | 1:50 起香<br>2:00 站板 (开示)<br>2:05 催板<br>2:10 抽解<br>2:15 止静<br>2:45 开静 (吃梨子汤)<br>(静坐 30 分钟) |
| 早板香  | 7:00 起香<br>7:10 掛二板<br>(开示 20 分钟)<br>7:30 催板<br>7:35 抽解<br>7:40 止静<br>8:40 开静<br>(静坐一小时)          |      | 放养息 3—5 点                                                                                |
|      |                                                                                                   | 养息香  | 5:00 起香<br>5:05 掛二板一钟 (吃茶)<br>5:15 催板<br>5:20 抽解<br>5:25 止静<br>6:30 开静<br>(静坐 65 分钟)     |
| 早四支香 | 8:40 起香<br>8:50 站板 (开示)<br>8:55 催板<br>9:05 抽解<br>9:10 止静<br>9:55 开静<br>(静坐 30 分钟)                 |      | 吃放参 30 分钟                                                                                |
|      |                                                                                                   | 晚四支香 | 7:00 起香<br>7:15 站板<br>(和尚打警策、开示 35 分钟)<br>7:50 催板<br>8:00 抽解<br>8:05 止静                  |
| 早六支香 | 10:05 起香<br>10:10 站板 (开示)<br>10:15 催板<br>10:20 抽解<br>10:25 止静<br>11:00 开静<br>(静坐 35 分钟)           |      | 晚六支香                                                                                     |
|      | 过午堂 30 分钟                                                                                         |      | 9:10 起香<br>9:20 站板 (开示 10 分钟)<br>9:30 催板<br>9:35 抽解<br>9:40 止静<br>10:25 开静<br>(静坐 45 分钟) |
| 午板香  | 11:30 起香<br>11:35 掛二板 (掛腿吃茶)<br>11:45 催板<br>11:50 抽解<br>11:55 止静<br>12:50 开静 (盘腿吃茶)<br>(静坐 55 分钟) | 末后香  | 10:25 起香、跑满天星<br>10:35 站板开示 (一个圈子)<br>10:40 催板<br>10:45 抽解、止静<br>11:00 15 分钟开静           |
|      |                                                                                                   |      | 开大静、放养息                                                                                  |