

终南山至相寺禅七每支香时间表

	起 香	喊 起 字	挂 二 板	站 板	止 静	静中警策	开 静
早 课 香	报钟完	四个	钟鼓交接		5:00		6:00
早 板 香	早斋回堂	四个	7:00		7:30		8:30
早四支香		四个		8:50	9:15		10:00
早六支香		三个		10:00	10:30		11:00
午 板 香	午斋回堂	六个	12:00 吃茶		12:15	12:45	13:15 吃茶
午四支香		四个		13:35	13:55		14:30
晚 课 香		四个		14:45	15:00		15:30
养 息 香	17:30	四个	17:45 吃茶		18:00		19:30 吃包子
晚四支香		六个		20:00	20:30		21:00
晚六支香		四个		21:15	21:30	22:00	22:30
末 支 香		三个		22:40	22:45		23:00
三 板	23:00						
四 板	4:10						
五 板	4:30						
早 斋	6:15						
午 斋	11:00						
抽 解	止静前 5 分钟						