

扬州高旻寺禅七每支香时间表

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