

大众慧命在汝一人汝若不顾罪在汝身

# 禅堂钟板

禅堂当值钟板法则禅七每支香时间表







## 早 板 香

时 间	动 作	法 器	备 注
7:40am	起 香	(鱼) (鱼)	行 香
	挂 二 板	众香板头点地 维那师卓香板	小 净 赶 快
8:00am	止 静		当值师佛前礼佛三拜
9:00am	开 静	• 维那师打三下叫香	放 腿 子

## 早 四 支 香

时 间	动 作	法 器	备 注
9:00am	起 香	监香师卓香板 (鱼) (鱼)	行 香
9:10am	站 板	维那师卓香板	两 边 坐
	茶 点	茶点后	
	催 板	监香师卓香板 当值师二下催板	行 香
	抽 解	(鱼) 维那师卓香板	小 净 赶 快
9:20am	止 静	(鱼) (鱼) (鱼) 监香师跑草鞋圈子	
10:00am	开 静	(鱼) 维那师三下叫香	放 腿 子



## 早六支香

时 间	动 作	法 器	备 注
10:00am	起 香	监香师卓香板/当值师木鱼二下(鱼)(鱼)	行 香
10:10am	站 板	■ 维那师卓香板	两 边 坐
	水 果	水果三巡后	
	催 板	监香师卓香板 当值师二下催板 ■ ■	行 香
	抽 解	(鱼) 维那师卓香板	小 净 赶 快
10:20am	止 静	(鱼)(鱼)(鱼) 监香师跑草鞋圈	
11:00am	开 静	(鱼) 当值师一下木鱼开静/和尚出堂	
		悦众师打引磬 / 当值师扬板	放 腿 子 出 堂
中午	扬 板 报 钟		
11:00am	出 堂	午 斋	
	回 堂	● ■ ● 铃 ● (鱼)	



## 午板香

时间	动作	法器	备注
2:00pm	起香	(鱼) (鱼)	行香
	挂二板	■ ■ (铃) 香板头点地 / 维那师卓香板	两边坐
2:15pm	二板茶		
	催板	监香师卓香板 当值师二下催板 ■ ■	行香
	抽解	(鱼) 维那师卓香板	小净赶快
2:30pm	止静	■ ■ ■ (铃)	当值师佛前礼佛三拜
3:30pm	开静	•     维那师打三下叫香	放腿子

## 午四支香

3:30pm	起香	监香师卓香板 / 当值师木鱼二下 (鱼) (鱼)	行香
	站板	■ 维那师卓香板	两边坐
3:40pm	茶点	茶点三巡后	
	催板	监香师卓香板 当值师二下催板 ■ ■	行香
	抽解	(鱼) 维那师卓香板	小净赶快
4:00pm	止静	(鱼) (鱼) (鱼) 监香师跑草鞋圈	
4:50pm	开静	(鱼)	



# 晚 课 香

4:50pm	扬板		放腿子
	打报钟		
	站板	维那师卓香板	两边坐
5:00pm	水果	水果三巡后	
	催板	监香师卓香板 当值师二下催板	行香
	抽解	维那师卓香板	小净赶快
5:20pm	止静		
6:00pm	开静		放腿子 / 出堂
6:00pm	出堂	药石	



## 养息香

时间	动作	法器	备注
7:00pm	起香	(鱼) (鱼)	行香
	挂二板	■ ■ 铃 维那师卓香板	两边坐
7:15pm	二板茶	二板茶三巡后	
	催板	监香师卓香板 当值师二下催板 ■ ■	行香
	抽解	(鱼) 维那师卓香板	小净赶快
7:30pm	止静	■ ■ ■ 铃	当值师佛前礼佛三拜
8:10pm	开静	●	
8:15pm	茶点	茶点三巡后 维那师三下叫香	听叫香下座
	行香	监香师卓香板 (鱼) (鱼)	行香
	站板	■ 维那师卓香板	两边坐
8:30pm	开示		

# 末后香

	抽解	⊙ 魚	
	止静	⊙ 魚 ⊙ 魚 ⊙ 魚	
9:30pm	开静	⊙ 魚	
	扬板		
	鼓起		
	钟落		
	安板 养息		



## 早 课 香

时 间	动 作	说 明
4.15am	起床	夜巡板回禅堂 / 堂内套接报钟
4.25am	早报钟	
4.30am	打大钟/鼓	
4.45am	起香	禅堂内当值师打三下叫香 / 两下木鱼
	院内	监香师堂院内打三阵叫香
	院外叫香	堂院外打四阵叫香 / 大众师进堂行香
鐘落鼓起	二板一钟	当值师挂二板一钟 / 大众师仍行香
	叫香	维那师喊：“监香师发叫香一阵”（在第一遍鼓中间发）
	站板一下	当值时站板一下（注：和尚在堂 / 送和尚位） 众香板头点地 / 大众师原地站定 班首站南北 / 监香站东西 / 横持香板平胸 维那师调整佛龕前四人对面立 监值师掩门 / 站立门口防止有人出入闯静
鼓落	三板一钟	当值师挂三板一钟 当值师佛前礼佛三拜
早课	扬板	开静后 / 悦众在门外打引磬 / 当值堂内扬板 / 悦众外寮师上殿
	催板二下	当值师催板二下 众香板头点地 / 维那师：“行起来”
	木鱼一下 抽解	当值师木鱼一下（注：和尚在堂 / 送和尚位） 众香板头点地 / 大众师停下来 维那师、监香师、监值师逆时针走一圈 维那师卓香板：“小净赶快” / 监值师掀帘子 监香师发三阵叫香 / 大众师小净或上座



时间	动作	说明
5.00am 早课香	三声木鱼 止静	<p>监香师煞最后一阵叫香            维那师和监香师门口交叉 / 监值师放帘子            维那师从东入顺时针 / 监香师从西入逆时针绕堂一圈            各在佛龕前丁字步对面站定 / 维那师喊：早课香打起精神来 / 二人一同卓香板            当值师三声木鱼止静            监值师关门            监香师逆时针跑草鞋圈            监香师走 4 圈子至早课开静</p>
6.00am	一声木鱼 开静	<p>悦众师下殿回禅堂门外敲三下引磬            当值师待到开梆后 / 一声木鱼开静            维那师打三下叫香 &lt; 放腿子 &gt;</p>
	催板二下	<p>当值师催板二下            众香板头点地 / 维那师：“行起来”</p>
6.00am	出堂 回堂	<p>维那师喊：“监香师先出堂”            监香师出堂后 / 待当值师行至门口 / 维那师在本位卓香板            当值师先出堂 / 大众师随后出堂 / 进斋堂            吃完饭后 / 当值师和悦众回堂打一引磬一板 / 一引磬一钟 / 一引磬一木鱼</p>



## 早 板 香

时 间	动 作	说 明
7.40am	起香	禅堂内当值师打三下叫香 / 二下木鱼
	院内 院外叫香	监香师堂院内打三阵叫香 堂院外打四阵叫香 / 大众师进堂行香
7.55am	叫香	维那师喊：监香师发叫香一阵 / 当值师随维那师后行香
	挂二板 一钟一木鱼	当值师挂二板一钟一木鱼（注：和尚在堂 / 送和尚位） 众香板头点地 维那师、监香师、监值师逆时针走一圈 监值师和监香师门口对面立 维那师卓香板：小净赶快 / 监值师掀帘子
	叫香	监香师发叫香三阵 / 大众师小净或上座
<b>早 板 香</b>		监香师煞最后一阵叫香 维那师和监香师门口交叉 / 监值师放帘子 维那师从东入顺时针 / 监香师从西入逆时针饶堂一圈 各在佛龕前丁字步对面站定 / 二人一同卓香板 维那师喊：早板香打起精神来 / 监香师原地站定
8.00am	三板一钟 止静	棕垫
		当值师三板一钟止静 / 当值师礼佛后 / 监值师关门 监香师逆时针跑草鞋圈 / 监值师将棕垫展开二尺左右以便跪参 监香师绕圈到开静
9.00am	一声引磬 开静	当值师 一声引磬开静 维那师三下叫香 < 放腿子 >



## 早 四 支 香

时 间	动 作	说 明
9.00am	起香	监香师卓香板 / 当值师两下木鱼 众香板头点地 / 维那师喊：行起来 监值师掀帘子 / 监香师发叫香三阵 / 大众师行香
9.10am	叫香	维那师喊：监香师发叫香一阵 / 监值师放帘子
	站板一下	当值师站板一下 （注：和尚在堂 / 送和尚位） 众香板头点地 维那师卓香板：两边挂腿子坐
9.10am	茶点 护七师进堂	散杯子倒茶发点心 / 待三圈行茶后 维那师卓杯子 / 护七师收杯子 / 拖地
	催板两下	监香师卓香板 / 当值师催板二下 众香板头点地 维那师喊：行起来 / 大众师行香
	木鱼一下 抽解	当值师木鱼一下 （注：和尚在堂 / 送和尚位） 众香板头点地 / 大众师停下来 维那师、监香师、监值师逆时针走一圈 监值师和监香师门口对面立 维那师卓香板：小净赶快
9.20am	叫香 三声木鱼	监值师掀帘子 / 监香师发三阵叫香 / 大众师小净或上座
<b>早 四 支 香</b>	止静	监香师煞最后一阵叫香 / 维那师和监香师门口交叉 / 监值师放帘子 维那师从东入顺时针 / 监香师从西入逆时针绕堂一圈 各在佛龕前丁字步对面站定 / 维那师喊：早四枝香打起精神来 / 二人一同卓香板 当值师三声木鱼 监值师关门 / 监香师逆时针跑草鞋圈 监香师绕走 4 圈到开静



10.00am	一声木鱼 开静	维那师打三下地板（放腿子）
<b>早六支香</b>		
时间	动作	说明
10.00am	起香	监香师卓香板 / 当值师两下木鱼 维那师喊：行起来 大众师行香
	叫香	维那师喊：监值师放帘子 / 监香师叫香一阵
	站板一下	当值师站板一下（注：和尚在堂 / 送和尚位） 众香板头点地 维那师卓香板：“两边挂腿子坐”
10.10am	水果 护七师进堂	护七师进堂发水果 / 在三巡水果后
	摧板两下	监香师卓香板 / 当值师二下催板 众香板头点地 / 维那师喊：行起来 / 大众师行香
	木鱼一下 抽解	当值师木鱼一下（注：和尚在堂 / 送和尚位） 众香板头点地 / 大众师停下来 维那师、监香师、监值师逆时针走一圈 / 监值师和监香师门口对面立 维那师卓香板：小净赶快
	叫香	监值师掀帘子 / 监香师发三阵叫香 / 大众师小净或上座
	早六支香	监香师煞最后一阵叫香 / 维那师和监香师门口交叉 / 监值师放帘子 维那师从东入顺时针 / 监香师从西入逆时针绕堂一圈 各在佛龛前丁字步对面站定 维那师喊：早六枝香打起精神来 / 二人一同卓香板
10.20am	三声木鱼 止静	当值师三声木鱼止静 / 监值师关门 / 监香师逆时针跑草鞋圈
11.00am	一声木鱼 开静	监香师转圈子到开梆 / 当值师待到开梆后一声木鱼开静 / 先下坐
	扬板	悦众师先出堂 / 外打引磬扬板



报钟	维那师套报钟 / 维那师打三下叫香 <放腿子>
摧板二下	当值师二下摧板
一引磬一板	众香板头点地 / 维那师喊：行起来
一引磬一钟	维那师喊：监香师先出堂 / 监香师出堂后 / 待当值师行至门口
一引磬一木鱼	维那师卓香板 / 当值师先出堂 / 大众师随后出堂进斋堂 吃完饭后当值师和悦众一引磬一板 / 一引磬一钟 / 一引磬一木鱼

## 午板香

时 间	动 作	说 明
2.00pm	起香	当值师禅堂内三下叫香 / 二下木鱼
	院内 院外叫香	监香师堂院内打三阵叫香 堂院外打四阵叫香 / 大众师进堂行香
2.15pm	叫香	维那师喊：监值师放帘子 / 监香师叫香一阵
	二板一钟	当值师二板一钟（注：和尚在堂 / 送和尚位） 众香板头点地 / 维那师卓香板 维那师喊：两边挂腿子坐
2.15pm	二板茶 护七师进堂	护七师进堂 / 散杯子倒茶 / 待三圈行茶后 维那师卓杯子 / 护七师收杯子 / 拖地
	催板二下	监香师卓香板 / 当值师摧板二下 众香板头点地 维那师喊：行起来 / 大众师行香
	木鱼一下 抽解	当值师木鱼一下（注：和尚在堂 / 送和尚位） 众香板头点地 / 大众师停下来 维那师、监香师、监值师逆时针走一圈 监值师和监香师门口对面立 维那师卓香板：小净赶快
	叫香	监值师掀帘子 / 监香师发三阵叫香 / 大众师小净或上座



午板香	叫香		<p>监香师煞最后一阵叫香 / 维那师、监香师门口交叉 / 监值师放帘子          维那师从东入顺时针 / 监香师从西入逆时针绕堂一圈          各在佛龕前丁字步对面站定 / 维那师喊：午板香打起精神来 / 二人一同卓香板          监香师原地站定</p>
2.30pm	三板一钟 止静	棕垫	<p>当值师三板一钟 / 当值师礼佛三拜 / 礼佛后监香师关门          监香师逆时针跑草鞋圈 / 监值师将棕垫展开二尺左右以便跪参          监香师绕 6 圈子到开静</p>
3.30pm	一声引磬 开静		<p>悦众师一声引磬开静          维那师三下叫香 &lt; 放腿子 &gt;</p>
	起香		<p>监香师卓香板 / 当值师两下木鱼          众香板头点地          维那师：行起来 / 大众师行香</p>
3.40pm	叫香		<p>维那师喊：监值师放帘子 / 监香师叫香一阵</p>
<b>午 四 支 香</b>			
时 间	动 作	说 明	
	站板一下	<p>当值师站板一下 （注：和尚在堂 / 送和尚位）          众香板头点地          维那师钟板下卓香板：两边挂腿子坐 / 两边坐</p>	
3.40pm	茶点 护七师进堂	<p>护七师进堂 / 散杯子 / 倒茶 / 发点心</p>	
	催板二下	<p>待三圈行茶发点心后 / 维那师卓杯子 / 护七师收杯子 / 拖地          监香师卓香板 / 当值师两下催板          众香板头点地          维那师：行起来 / 大众师行香</p>	



	木鱼一下 抽解		当值师木鱼一下 (注: 和尚在堂 / 送和尚位) 众香板头点地 维那师、监香师、监值师逆时针走一圈 监值师和监香师门口对面立 维那师卓香板: 小净赶快
	叫香		监值师掀帘子 / 监香师发三阵叫香 / 大众师小净或上座
午四支香	叫香		监香师煞最后一阵叫香 / 维那师、监香师门口交叉 / 监值师放帘子 维那师从东入顺时针 / 监香师从西入逆时针绕堂一圈 各在佛龕前丁字步对面站定 / 维那师: 午四枝香打起精神来 / 二人一同卓香板
4.00pm	木鱼三下 止静	棕垫	当值师木鱼三下止静 / 监值师关门 / 监香师逆时针跑草鞋圈 监值师将棕垫展开二尺左右以便跪参 / 监香师饶 4 圈子到开静
4.50pm	一声木鱼 开静		当值师根据晚课开梆声 / 在维那师指示一声木鱼开静

## 晚 课 香

时 间	动 作	说 明
5.00pm	扬板	悦众师先下坐出堂 / 外打引磬 / 扬板 / 维那师套三下叫香
	起香	监香师卓香板 / 当值师两下木鱼 / 众香板头点地 维那师: 行起来 / 大众师行香 当值师掀帘子 / 监香师叫香三阵
	打报钟	悦众穿袍搭衣在堂外 / 打引磬 / 当值师在堂内接打报钟 悦众师上晚课 / 大众师行香
	叫香	维那师喊: 监值师放帘子 / 监香师叫香一阵
5.00pm	站板一下	当值师站板一下 (注: 和尚在堂 / 送和尚位) 众香板头点地 / 维那师钟板下卓香板: 两边挂腿子坐 / 两边坐
	水果 护七师进堂	护七师进堂发水果 / 在三巡水果后



	催板二下	监香师卓香板 / 当值师催板二下 众香板头点地 维那师喊：行起来 / 大众师行香
	木鱼一下 抽解	当值师木鱼一下（注：和尚在堂 / 送和尚位） 众香板头点地 维那师、监香师、监值师逆时针走一圈 监值师和监香师门口对面立 维那师卓香板：小净赶快
	叫香	监值师掀帘子 / 监香师发三阵叫香 / 大众师小净或上座
晚课香	叫香	监香师煞最后叫香一阵 / 维那师、监香师门口交叉 / 监值师放帘子 维那师从东入顺时针 / 监香师从西入逆时针绕堂一圈 各在佛龕前丁步对面站定 / 维那师：晚课香打起精神来 / 二人一同卓香板
5.20pm	木鱼三声 止静	当值师木鱼三声 / 监值师关门 监香师逆时针跑草鞋圈 / 监香师走 4 圈子到开静
6.00pm	引磬挂一板 一钟一木鱼 开静	当值师听悦众在堂外做声后 / 先下坐 / 听引磬挂一板一钟一木鱼开静 维那师喊：养息 一引磬一板 / 一引磬一钟 / 一引磬一木鱼
<b>养 息 香</b>		
时 间	动 作	说 明
7.00pm	起香	当值师禅堂内三下叫香 / 二下木鱼
	院内 院外叫香	监香师堂院内打三阵叫香 堂院外打四阵叫香 / 大众师进堂行香
	叫香 / 催香	维那师喊：监值师放帘子 / 监香师发叫香一阵 / 发叫香后催香 催香不得超过 4 圈子 / 行香十五分钟后叫香
	二板一钟	当值师二板一钟（注：和尚在堂 / 送和尚位） 众香板头点地 / 维那师卓香板：两边挂腿子坐



7.15pm	二板茶 护七师进堂	散杯子倒茶 / 待三圈行茶后 维那师卓杯子 / 护七师收杯子 / 拖地
	催板二下	监香师卓香板 / 当值师催板二下 / 众香板头点地 维那师：行起来 / 大众师行香
	木鱼一下 抽解	当值师木鱼一下 (注：和尚在堂 / 送和尚位) 众香板头点地 / 维那师、监香师、监值师逆时针走一圈 监值师和监香师门口对面立 维那师卓香板：小净赶快 监值师掀帘子 / 监香师发三阵叫香 / 大众师小净或上座
	叫香	监香师煞最后一阵叫香
		维那师监香师门口交叉 / 监值师放帘子 维那师从东入顺时针 / 监香师从西入逆时针绕堂一圈 各在佛龛前丁字步对面站定 / 维那师：养息香打起精神来 / 二人一卓香板 / 卓香板后监香师原地站定
7.30pm	三板一钟 止静	当值师三板一钟礼佛 / 礼佛后监值师关门 / 监香师逆时针跑草鞋圈 监香师绕圈到开静 / 此枝香监香师走 3 圈子
8.10pm	一声引磬 开静	当值师一声引磬开静
8.15pm	茶点 护七师进堂	护七师下坐出堂 / 散杯子倒茶发点心 / 待三圈行茶后 维那师卓杯子 / 护七师收杯子 / 拖地 / 维那师三下叫香
	起香	监香师卓香板 / 当值师两下木鱼 众香板头点地 维那师喊：香板放下满天星 / 见空就行 监值师掀帘子 / 监香师发三阵叫香
	叫香	维那师喊：监值师放帘子 / 监香师发叫香 / 行香十分钟左右发
	站板一下	当值师站板一下 (注：和尚在堂 / 送和尚位) 维那师和监香师香板头点地 维那师卓香板：两边挂腿子坐



8.30pm	开示	和尚开示完后 / 根据时间 / 如果时间长就再坐末后一枝香 如离开大静时间近就直接开大静后扬板（打七不礼佛） 维那师：养息
<b>末后香</b>		
时间	动作	说明
9.30pm 时间灵活掌握	催板二下 大众行香	当值师催板二下 / 大众行香
	木鱼一下 抽解	如果坐最后一枝香 / 当值师催板二下 当值师根据维那师指示一木鱼（如和尚在堂 / 送和尚位） 维那师与监香师香板头点地 / 维那师、监香师、监值师逆时针走一圈 监值师和监香师门口对面立 维那师卓香板：不出不进回归本位盘腿去坐 监值师掀帘子 / 监香师出堂发一阵叫香（大众师回位上座）
10.00pm 末后香	三声木鱼 止静	维那师监香师门口交叉（监值师放帘子） 维那师从东入顺时针 / 监香师从西入逆时针绕堂一圈 各在佛龕前丁字步对面站定 维那师：末后一枝香点头就卓 / 二人一同卓香板 当值师三声木鱼止静 / 监值师关门 / 监香师逆时针跑草鞋圈
	一下木鱼 开静	监香师转圈子到开静 / 当值师一木鱼开静
	扬板	维那师：放腿子 / 悦众师先出堂外打引磬扬板 （打起七不礼佛）维那师：养息



# 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



# 宁波天童寺七支香时表

晚十支香	晚八支香	晚六支香	晚四支香	养息香	晚课香	午四支香	午板香	早六板香	早四支香	早板香	早课香	三点半四板 打报钟吃开水
三个起字 三个圈子	四个起字 四个圈子	六个起字 六个圈子	六个起字 四个圈子	四个起字 三个圈子	四个起字 三个圈子	四个起字 四个圈子	六个起字 六个圈子	三个起字 三个圈子	四个起字 四个圈子	四个起字 四个圈子	四个起字 四个圈子	几个起字 几个圈子
行坐三十分 十一刻三刻开静	十刻三刻止静 十一刻一刻开静	九刻一刻止静 十刻一刻开静	八刻一刻止静 八刻三刻开静	六刻止静 七刻一刻开静	二刻半止静 三刻开静	一刻一刻止静 二刻开静	十一刻三刻止静 十二刻三刻开静	十刻一刻止静 十刻三刻开静	八刻三刻止静 九刻半开静	七刻一刻止静 八刻一刻开静	四刻三刻止静 五刻三刻开静	止静时间 开静时间
听三板 放养息	站板开示 开静	站板开示 静中警策 吃豆浆	站板警策开示 吃茶开大静	二板吃茶 开静吃包子	站板开示 开静养息	站板开示 开静吃点心	行大行 二板吃茶 静中警策 开静吃茶	闻梆声开静 过午堂	站板开示 开静吃水果汤	行大行 二板开示	闻梆声 过早堂	备注



# 乳源云门寺七支香时间表

大解七早板香考功 静中警策 静中讲话毕开静洗脚	小解七放晚六八支香 和尚静中讲话开静	十支香	八支香	六支香	四支香	养息香	晚课香	四支香	午板香	六支香	四支香	早板香	早课香	香名
		11:30	10:30	9:00	7:50	5:45	3:00	1:20	11:30	10:00	8:20	6:30	5:00	起香
		三	四	六	六	四	四	四	六	三	四	四	四	起字
		三	四	六	四	三	三	四	六	三	四	四	三	圈子
			行坐一支香	行大行	扣大行	足小行	足小行	扣大行	足小行	行坐一支香	扣大行	足大行		行香
				9:30	8:30	6:30	3:30	2:00	12:20		9:00	7:30	止静	
		12:00	11:30	10:30	9:00	7:30	4:00	2:50	1:20	11:00	9:50	8:20	6:00	开静
				60 分钟	30 分钟	60 分钟	30 分钟	50 分钟	60 分钟		50 分钟	50 分钟		静坐
打三板开静	讲开示	静中警策 吃豆浆	喝茶 讲开示 打警策	吃包子 喝茶	放养息	吃放餐 讲开示	喝茶 静中警策 开静 喝梨子汤	过堂 开梆	吃点心 讲开示 开静	吃水果 讲开示 开静	过堂 喝茶 听开梆	备考		

早上四点十五分打四板上早殿



# 云居山真如禅寺七支香时表

晚十支香	晚八支香	晚六支香	晚四支香	养息香	晚课香	午四支香	午板香	早六板香	早四支香	早板香	早课香	打报钟吃开水 四点半四板
三个起字 三个圈子	四个起字 四个圈子	六个起字 六个圈子	六个起字 四个圈子	四个起字 三个圈子	四个起字 四个圈子	四个起字 四个圈子	六个起字 六个圈子	三个起字 三个圈子	四个起字 四个圈子	四个起字 四个圈子	四个起字 四个圈子	几个起字 几个圈子
行坐廿五分钟 十一刻开静	十一刻止静 十一刻廿开静	九点半止静 十点半开静	八点一刻止静 九点开静	六点止静 七点半开静	三点止静 三刻开静	一点三刻止静 二点半开静	十二点一刻止静 一点一刻开静	十点半止静 十一点开静	九点一刻止静 十点开静	八点三刻止静 八点开静	五点半止静 六点半开静	止静时间 开静时间
听三板开静 放养息	站板开示 开静吃水果	站板开示 静中警策 开静吃豆浆	站板警策开示 吃茶开大静	五点半起香 二板吃茶 开静吃包子	站板开示 开静养息	站板开示 开静吃点心	行大行 二板吃茶 静中警策 开静吃汤	站板开示 闻梆声开静 过午堂	站板开示 开静吃点心	行大行 二板开示	闻梆声 过早堂	备注

# 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						





直指堂雲門和 出品  
**ZenMonk.CN**