

Kyol Che Schedule

안거 시간표

4:00 am	도량석, 기상	Do Ryang Sok, Wake Up
4:25	사홍서원, 108 배	4 Great Vows, 108 bows
5:00 – 5:20	아침 예불	Morning Chanting
5:40 – 6:10	좌선	Sitting Zen
6:15	아침 공양	Breakfast (Formal Meal)
6:40 – 7:30	운력 시간	Work Period
7:30 – 8:00	차 시간	Tea Break (Optional)
9:00 – 11:00	좌선, 죽비 마지	Sitting Zen & Rice Offering
11:10	점심 공양	Lunch (Formal Meal)
13:30 – 16:15	좌선	Sitting Zen
16:30 – 17:00	저녁 공양	Dinner (Optional)
18:00 – 18:45	저녁 예불	Evening Chanting
19:00 – 21:00	좌선	Sitting Zen
21:20	취침	Sleep, Lights Out

Sunday 13:30(일요일 오후 1:30) ----Dharma Talk & Q&A (법문과 질의 응답)

Tuesday & Friday (화요일, 금요일)-----Kong-An Interviews (공안 독참)

Sitting Periods	5:40 – 6:10	13:30 – 14:00	19:00 – 19:30
좌선 시간		14:15 – 14:45	19:45 – 20:15
	9:00 – 9:30	15:00 – 15:30	20:30 – 21:00
	9:45 – 10:15	15:45 – 16:15	
	10:30 – 11:00		