

Kyol Che Schedule

안거 시간표

4:00 am	도량석, 기상	Do Ryang Sok, Wake Up
4:25	사홍서원, 108배	4 Great Vows, 108 bows
5:00 – 5:25	아침 예불	Morning Chanting
5:40 – 6:55	좌선	Sitting Zen
7:00	아침 공양	Breakfast (Formal Meal)
9:00 – 9:30	운력 시간	Work Period
9:50 – 11:30	좌선, 죽비 마지	Sitting Zen & Rice Offering
11:35	점심 공양	Lunch (Formal Meal)
13:40 – 16:25	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 13:40(일요일 오후 **1:40**) ----Dharma Talk & Q&A (법문과 질의 응답)

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

Sitting Periods 좌선 시간	5:40 – 6:10	13:40 – 14:10	19:00 – 19:30
	6:25 – 6:55	14:25 – 14:55	19:45 – 20:15
	9:50 – 10:30	15:10 – 15:40	20:30 – 21:00
	10:45 – 11:25	15:55 – 16:25	