

# Kyol Che Schedule

## 안거 시간표

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

**Wednesday 13:30** ----- Outside walking meditation

<b>Sitting Periods</b> 좌선 시간	<b>5:40 - 6:10</b>	<b>13:30 - 14:05</b>	<b>19:00 - 19:30</b>
		<b>14:20 - 14:55</b>	<b>19:45 - 20:15</b>
	<b>9:00 - 9:30</b>	<b>15:10 - 15:45</b>	<b>20:30 - 21:00</b>
	<b>9:45 - 10:15</b>	<b>16:00 - 16:30</b>	
	<b>10:30 - 11:00</b>		