

# Musangsa Weekend Retreat Schedule

## 무상사 주말 수행 프로그램 시간표

시간 (Time)	내용	Contents
4:00 am	도량석, 기상	Do Ryang Sok, Wake Up
4:25	사홍서원, 108배	108 bows in Zen Room
5:00 - 5:25	아침 예불	Morning Chanting
5:40	좌선	Sitting Zen
6:10	아침 공양	Breakfast
6:40 - 7:40	운력 시간	Work Period
7:40-9:00	차 시간 및 휴식	Tea break / Rest
9:00 - 11:00	좌선, 죽비 마지	Sitting Zen & Rice Offering
11:10 (Sunday 12:00)	점심 공양	Lunch
13:30 - 16:30	좌선	Sitting Zen
16:30	저녁 공양	Dinner
18:00	저녁 예불	Evening chanting
19:00 -21:00	좌선	Sitting Zen
21:20	취침	Sleep, Lights Out

**PLEASE OBSERVE SILENCE WHILE THE PROGRAM IS IN PROGRESS**

프로그램 진행 중에는 묵언해 주십시오.