

## 坐禅会へのお誘い

12月8日はお釈迦様の成道忌。修行道場では1日から8日まで坐禅に明け暮れます（臘八接心と言います）。光照寺では、一日限りですが坐禅に集中する日を設けました。

坐禅は7回、お経は4回ありますが、どの回に来て、途中で帰っても結構です。宗派問わず、どなたでも参加できます。当日都合のよい時間においでください。

## 12月4日（日）の日程

- ① 坐 禅 5:00～5:40
- ② 朝課（朝のお勤め） 6:00～7:00  
朝食（お粥）（要申込） 7:10～7:40
- ③ 坐 禅 8:00～8:40
- ④ 坐 禅 9:00～9:40
- ⑤ 成道会諷経 10:00～10:20
- ⑥ 坐 禅 10:40～11:20
- ⑦ 日中（昼のお勤め） 11:40～12:00  
（昼食は各自で）
- ⑧ 坐 禅 13:30～14:10
- ⑨ 坐 禅 14:30～15:10
- ⑩ 坐 禅 15:30～16:10
- ⑪ 晩課（夕のお勤め） 16:30～16:45

◎いつ来ても、いつ帰っても、途中で止めてもOK  
◎イス坐禅もOK

◎朝食（お粥）希望の方は、前日までに電話でお申込みください。（無料です）

◎坐禅、諷経（お経のお勤め）は事前申込不要です。お好きな時間においでください。

地藏様とあじさいの寺

三条市矢田 光照寺

電話：0256-45-2508



十二月 四日（日）

参禅無料

一日接心 坐禅会