

## 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、諷経は4回ありますが、どの回に来ても、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。事前申込不要です。当日都合のよい時間においでください。

## 12月5日（日）の日程

- |   |       |             |
|---|-------|-------------|
| ① | 坐禅    | 5:00～5:40   |
| ② | 朝課諷経  | 6:00～7:00   |
| 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 | 日中諷経  | 11:40～12:00 |
| ⑧ | 坐禅    | 13:30～14:10 |
| ⑨ | 坐禅    | 14:30～15:10 |
| ⑩ | 坐禅    | 15:30～16:10 |
| ⑪ | 晩課諷経  | 16:30～16:45 |

◎いつ来ても、いつ帰っても、途中で止めてもOK

# 一日接心坐禅会

十二月五日（日）

参禅無料



僧形文殊菩薩像



矢田  
光照寺

毎週日曜日「定例坐禅会」行っています。（40分間）

10月、11月、12月は朝6時から。

1月、2月は朝9時からです。

ゆる～い坐禅会です。都合のいい日においでください。