

## 坐禅会へのお願い

お釈迦様の成道忌にあわせて修行道場では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8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 1日（日）の日程

- ① 坐禅（暁天） 5：00～5：40
- ② 朝課（朝のお勤め） 6：00～7：00
- ③ 朝食（お粥）（要申込） 7：10～7：40
- ④ 坐禅 8：00～8：40
- ⑤ 坐禅 9：00～9：40
- ⑥ 成道会諷経 10：00～10：20
- ⑦ 坐禅 10：40～11：20
- ⑧ 日中（昼のお勤め） 11：40～12：00  
（昼食は各自で）
- ⑨ 坐禅 13：00～13：40
- ⑩ 坐禅 14：00～14：40
- ⑪ 坐禅 15：00～15：40
- ⑫ 晩課（夕のお勤め） 16：00～16：15
- ⑬ 坐禅 16：40～17：20

◎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

三條市矢田 **光照寺**

電話：0256-45-2508



十二月一日（日）

参禅無料

一日接心坐禅会