

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。当日都合のよい時間においでください。

12月 7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（普勧坐禅儀読誦） | 16：40～17：20 |

◎いつ来てても、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。好きな時においでください。

地藏様とあじさいの寺

三条市矢田 **光照寺**

電話：0256-45-2508



十二月七日（日）

参禅無料

一日接心坐禅会