

朝会  
早坐禅

Komajo

学道がくどうの人は、後日ごじつをまちて

行道ぎやうどうせんと思おもうことなかれ。

ただ今日こんにち今時こんじをすすぎぎずずして

日日にちにち時時じじを勤つとむべきなり。

—『駒沢学園「御聖訓」』(『正法眼蔵随聞記』)—

駒沢学園では、早朝坐禅会(曹洞宗では摂心会せっしんえといいます)を開催いたします。以下の要領で実施しますので、ぜひご参加ください。初めての方でも、お気軽にご参加ください。坐り方をご指導いたします。

日時 **2023年12月1日(金)～8日(金)**  
※3日(日)を除く  
**7:40～8:10** (7:30より入場可) 約30分  
期間中何日でも可。  
7:40以降、ご入場はできません。

会場 **駒沢学園女子中学・高校体育館**

費用 **無料**

服装 坐りやすい、ゆったりした服装でご参加ください。  
なお坐禅は素足で行います。

申込方法 事前申込みは、不要です。直接会場にお越しください。

駐車場 駐車場を利用することができます。

駒沢学園の初代学園長山上曹源先生は、道元禅師の教えを建学の精神とし、その教えを具体的に『御聖訓』として内外に示されました。そのついでに「仏道を学ぶ人は、明日から、修行しようと思つてはならない。今日、今を大切にして、努力精進することが大切である。」と説かれています。私たちは日常生活の中で、今日、今でできることでも、「明日やろう」「後でやろう」と先延ばししてしまいがちです。何気ない生活の「瞬瞬間」(刹那)は二度と繰り返すことのない大切な時間です。やるべきことを先延ばしせず、「後日を待たず、今日、今を全身全霊で生き抜くこと」が大切です。「Do it now.(いまやれ)」の精神です。

この早朝坐禅会(摂心会)の好機に、かけがえのない「刹那」を大切にし、自分自身を静かに見つめてみましょう。



学校法人

駒沢学園

〒206-8511 東京都稲城市坂浜238  
TEL.042-331-1911(代表)