# 早朝坐禅会

Komajo

いたづらに
過す月日は多けれど
道をもとむる
時ぞすくなき

―道元禅師和歌集『傘松道詠』より―

あなたはこの一年間、どのように時を過ごしましたか？
歳月は流れゆく河のように過ぎ去り、人の心も気づかぬうちに移り変わるものです。
我が身を振り返れば、ただ漫然と過ごしてしまう時間が、どれほど多いことでしょう。あるいは真剣に自分を見つめ、志を求める時間が、どれほど少ないことでしょう。
そこで道元禅師は投げかけるのです。人生はどれだけ長いかではなく、どのように生きるべきかが問題なのだと。
一瞬の時間に永遠の価値を込めるために、坐禅を組んで、自分の求めるべき何かを見つけませんか？

**駒沢学園では、恒例行事として、早朝坐禅会（曹洞宗では摂心会といいます）を開催いたします。本年も以下の要領で実施しますので、是非ご参加ください。**

**坐禅が初めての方でも、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 | **2019年12月2日（月）～7日（土）**<br>**7:40～8:10**（7:30より入場可）約30分<br>期間中何日でも可<br>※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。<br>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。 |

Komajo 学校法人 駒澤学園 IR・広報部
〒206-8511 東京都稲城市坂浜238番地　TEL：042-350-7212（直通）
URL：https://www.komajo.ac.jp/