

学校法人駒澤学園は、2027年に創立100周年を迎えます。

早朝坐禅会 Komajo

正念

しょうねん

駒澤学園の建学の精神、「正念」とは、坐禅の心です。

しかんたざ

これは道元禅師の只管打坐の教えを教育の根本理念として示したものです。

私たちは日々、自分に関心のあることだけしか受け止めていないでしょうか。

坐禅は、そのようなかたより、こだわりのある心を止めて、ありのままのものごとを見つめていく営みなのです。

姿勢を正して、呼吸を整え、どっしりと坐り、本当の自分自身に向き合ってみませんか。

駒澤学園では、^{せっしんえ}摂心会（早朝坐禅会）を開催いたします。はじめての方でも、お気軽にご参加ください。坐り方をご指導いたします。期間中何日でも参加可能です。

開催日時

2025/12/1(月)～8(月)
7:40～8:10

※7日(日)は、開催いたしません。

※7:30より入場可。7:40以降は入場できません。

参加費
無料

会場

駒澤学園女子中学・高校体育館

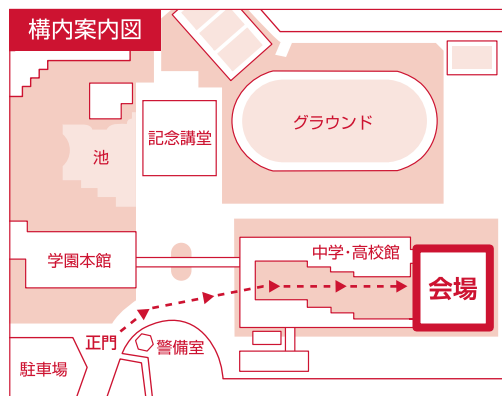
- キャンパス内の駐車場(無料)を利用することができます。
- 京王相模原線「稲城」駅より路線バスにて約7分。
- 小田急線「新百合ヶ丘」駅より路線バスにて約20分。

参加方法

事前申込みは不要です。
直接会場にお越しください。

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。



学校法人 駒澤学園

駒澤学園総合教育センター
〒206-8511 東京都稲城市坂浜238

TEL.042-350-7011
受付時間／平日(木曜を除く) 9:00～12:00
13:00～16:00