

# 第30回松雲寺「早朝坐禅会」 並びに 子ども一日禅のつどいのお知らせ

曹洞宗の坐禅は『只管打坐（しかんたざ）』。ただひたすらに何も考えないで坐ることが開祖・道元禅師の教えです。

とかく坐禅会と言うと坐ることだけに集中してしまいがちですが、互いに助け合い、共に手を取り合って心をひとつにして過ごすことが大切です。

食事をする時は食事をすることに、寝る時は寝ることに、遊ぶ時は遊ぶことに一生懸命に打ちこむ。これこそが『只管打坐（しかんたざ）』の精神です。短い時間ではありますが、心を落ち着かせ、自己を見つめるこの禅体験してみませんか。

## 1. 早朝坐禅会

日時 8月1日（水）から8月10日（金） 毎朝5:45～6:15  
会場 松雲寺本堂  
対象 どなたでもお気軽にご参加ください  
\*坐りやすい服装でお出かけください。申込みは不要です。

## 2. 子ども一日禅のつどい

日時 8月2日（木） 朝5:45～夕方4:00  
会場 松雲寺本堂  
参加費 500円  
対象 小・中学生  
持ち物 筆記用具・夏休みの宿題帳・ラジオ体操カードなど  
内容 坐禅（3回）／食事（朝・昼）／作務（掃除など）／レクリエーション  
学習会（夏休みの宿題）／散策／映画等



### 保護者の皆さまへ

- \* 禅のつどいでは、朝はおかゆ、お昼はご飯をみんなでいただきます。食材の命に、栽培して下さった方に、調理をして下さった方に感謝をして頂戴しますので、朝食はとらずにご参加ください。
- \* テレビゲームやカードゲーム等は、この日はお持ちにならないでください。一日どっぴりとことんお寺の生活を体験していただきたいと思います。

連絡先：松雲寺 飯綱町倉井 201 番地 TEL 026-253-2185 FAX 253-2145  
E-mail okishoun@yahoo.co.jp

## 子ども一日禅のつどい（8月2日） 参加申込書

参加者氏名 \_\_\_\_\_ 年生（ 才） 男・女

住 所 \_\_\_\_\_ 電話番号（ ） \_\_\_\_\_

保護者氏名 \_\_\_\_\_

\*参加希望者は保険加入の都合上、7月29日までに電話またはFAX・メール又はホームページからお申込みください。（メールでのお申し込みの方は、上記情報は必ず入力ください）

\*参加費は申込書と当日お持ちください。