

# 大本山總持寺の禅を体験しよう

— 禅の生活で自己を学ぶ —

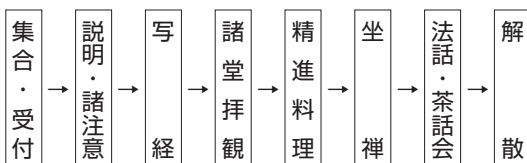
- 講 師 = <sup>ハナワ コウメイ</sup>花和浩明 (大本山總持寺布教師)  
 時 間 = 10:00 ~ 16:00 (各回共通)  
 受講定員 = 各30人  
 受講料 = 各5,000円 (1回ごとの申込みとなります。ご希望日のセミナー記号でお申込みください。)

ご持参いただくもの：写経用の小筆・文鎮  
 (簡易硯・手本・半紙・墨は、当講座で用意いたします。)  
 ※坐禅しやすい服装 (トレーニングウェアなど) でご参加ください。(更衣室有り。)

## スケジュール

- ① 5月11日 (月) セミナー記号：H-4-1
- ② 6月2日 (火) セミナー記号：H-4-2
- ③ 6月26日 (金) セミナー記号：H-4-3

### 一日のスケジュール (各回共通)



- ※集合・受付は曹洞宗大本山總持寺となります。
- ※詳細は申込み後にご連絡します。
- ※スケジュールは前後する場合があります。

## 講座内容

禅の言葉に「<sup>きかおんざ</sup>帰家穩坐」というのがあります。これは、坐禅をして本来の自己 (仏の姿) に帰るという意味です。世の中の喧噪を離れて、心静かに過ごしてこそ、本当の自分を知り、命の<sup>あんじん</sup>安心を得ることができるのです。

大本山總持寺は700年の歴史を持つ禅の根本道場です。ここでは日常すべてを禅の修行と位置づけています。この開かれた禅の苑で精進料理を味わい、坐禅、写経、法話などの禅の一日を体験してみませんか。

### 講師プロフィール

茨城県生まれ。駒澤大学大学院修士課程中途退学。大本山總持寺安居修行、茨城県曹洞宗青年会会長等を経験し、現職。曹洞宗龍心寺住職。