

# Let's try

## ICC Talk Session

# 坐禅

## レッツ・トライ zazen

Try out zazen meditation  
yourself!

坐禅体験あり!

## あなたを輝かせる禅の教え How to make yourself shine with Zen

今回ICCでは、藤田一照氏をお招きし、今さら聞けない  
禅の基礎知識から海外での坐禅、そして普段の生活に気軽に  
取り入れられる仏教の修行など徹底解説していただきます。  
坐禅体験タイムもあり、キャンパスで気軽に坐禅を楽しめます！  
まったくの初心者でも大歓迎です。  
動きやすい服装で来てくださいね。

**日時:** 2018年7月3日(火)18:15~19:50(開場18:00)  
**会場:** 大隈ガーデンハウス(25号館)1階  
**対象:** 早大生・教職員・一般  
**言語:** トークは日本語(質疑応答は日英可)  
坐禅体験は日本語・英語  
**参加費用:** 無料  
**事前登録:** 不要(先着順60席、立ち見可)

**ゲスト:** 藤田一照(ふじた・いっしょう)氏  
曹洞宗僧侶。28歳で禅道場に入山、29歳で得度。33歳で渡米。  
以来17年半にわたってアメリカ・マサチューセッツ州ヴァレー  
禅堂で坐禅を指導する。2010年より曹洞宗国際センター所長。  
2017年5月より、オンライン禅コミュニティ「大空山磨徳寺  
(たいくうざんませんじ)」開創。

The ICC has invited Reverend Issho Fujita. He will take you on a fascinating  
journey through Zen; from the basics through to teaching zazen abroad,  
as well as the everyday life of a Zen Buddhist priest and a detailed  
explanation of Zen Buddhist training methods.  
And there will also be a chance to try out zazen meditation yourself.  
You can freely enjoy the experience of zazen right here on campus!  
Of course beginners are more than welcome.  
Oh, and please make sure to wear loose, comfortable clothes!

**Date:** July 3rd (Tue), 2018, 6:15-7:50pm (Doors Open 6:00pm)  
**Place:** Okuma Garden House (1F, Bldg. 25)  
**Eligibility:** Waseda Students, Staff and General Public  
**Language:** Talk in Japanese (Q&A in Japanese & English)  
Zazen Lecture in Japanese & English  
**Fee:** Free!  
**Registration:** Not Required (Seats for 60, standing space available)

**Guest Profile:** Reverend Issho Fujita  
Priest of the Soto School of Zen. At the age of 28 he entered Antaiji, a Zen  
training monastery. He became a priest the following year. At 33 he left  
for America and for the next 17 and a half years he provided guidance in  
zazen at Pioneer Valley Zendo in Western Massachusetts. He is currently  
based at the Chizanso Retreat in Hayama, Kanagawa Prefecture where he  
conducts research and offers instruction in zazen.