

# 座禅会のご案内

【横浜座禅会第22回摂心会】

2019年12月04日(水) 19時30分 結制  
～12月08日(日) 昼12時頃 円了

# 禅

## こころの夜明け

師 家 人間禅師家 千鈞庵佐瀬霞山老師

参加費 参加費1,000円(会員3,000円)  
食事代300円/一食  
布団使用料500円  
シーツ代300円(持参する方は除く)

会 場 人間禅 擇木道場  
東京都台東区谷中7丁目10-10  
日暮里駅南改札口出て西へ

内 容 坐禅と参禅 : 初心者に坐禅指導いたします。途中参加可  
提唱 : 禅海一瀾  
問合せ : 林 <hayashi.koji@jcom.home.ne.jp>  
または小林(080-5299-8511)  
<marin-kobayashi@ai.tnc.ne.jp>



日 課	05:00 起床	08:30 作務	17:00 静座
(基本)	05:30 静座	10:30 静座	夕食
	06:30 参禅	11:30 参禅	19:30 提唱
	体操	昼食	参禅
	朝食	休憩	22:00 開枕 (消灯)
		14:30 作務	



〈摂心会とは〉達磨大師から脈々と続く正しい法(真理)を今に引き継ぐ老師に、人間形成のための個人指導を受けます。

まさに「禅」の醍醐味を味わうことができます。この一度こっきりの大切な人生です。新たな気持ちで、あなたも一緒に「禅」の世界を味わってみませんか。

主 催 【横浜座禅会】 (人間禅・横浜支部)