

# 第95回 青年部座禅会

座禅未経験の方など、どなたでも大歓迎！まずは座ってみませんか？

令和元年 **7/21(日)**14:00 ~ **7/27(土)**朝9:00頃まで

- 1週間の座禅会ですが、途中参加・途中退出可能です。  
ご自分の都合に合わせてご参加ください。

## 1日の流れ (日課は変更になることがあります)

5:00 起床	8:30 作務	15:00 作務
5:30 座禅	10:30 座禅	18:00 夕食
6:30 参禅 (※1)	11:30 参禅	19:30 提唱・法話
7:00 お茶席	12:00 昼食	参禅 (※3)
7:30 朝食	14:00 法定の形 (※2)	22:00 就寝

(※1) 参禅とは、公案(禅問答)を頂いている方が老師のもとに独参する時間です。

(※2) 法定の形とは、古流剣術の直心影流の形の一つで、努力呼吸で気を練り、人間禅では「動く禅」といわれています。

(※3) 提唱・法話とは、禅の話を聞く時間です。

師家：千鈞庵佐瀬霞山 老師  
(せんきんあんさせかざんろうし)

**24日 (水)** (24日のみの参加も可能です)

19:00-20:00

三遊亭楽天 落語会

20:00-21:00

初心者向け座禅講習会

7月26日(金)夜は徹宵といって徹夜で座禅します。

【ご準備いただくもの】

座禅のできるゆったりとした服装。汚れてもいいスニーカーなど。  
宿泊者は洗面具、寝間着等。をご用意ください。

【参加費】3,000円(宿泊・食事等については別途かかります。)

【会場住所】市川市国府台6-1-16

【詳細な内容はこちら】<http://keiyo.ningenzen.jp/>

「人間禅 市川」で検索すると出てきます。



## ●お問い合わせ・お申し込み先●

- ①【メール問い合わせ】[contact.young@ningenzen.jp](mailto:contact.young@ningenzen.jp) (右のQRコードでも可能です)
  - ②【FAX】047-373-7561(人間禅本部道場) ③【電話】※047-373-7572(人間禅本部道場)
- ※電話は座禅会当日のお問い合わせにご利用ください。

本座禅会の問い合わせですが、返信までお時間をいただく場合がございます。

メール  
問い合わせ

