

「呼吸」を数えて、

「人生」を深める。

主体的な静寂が、揺るぎない自己をつくる。

座禅の「すうそくかん数息観」は、
自分の呼吸を静かに数えるシンプルな修養方法です。

情報に追われる日々のなか、
自らの意志で「静かな時間」をつくる。

その主体的なひとときが、「いまここ」に成り切る集中力を養い、
雑音に振り回されない「揺るぎない自分」を育みます。

続けるほどに、本来の自分のあり方が見えてきます。
その確かな変化を、ぜひ実感してください。

初心者の方も、坐り方から丁寧にお伝えします。
自分と静かに向き合う、新しい一歩を共に踏み出しませんか。

● 第33回市川松戸座禅会

- ・日 時：2026年6月20日（土） 14：00～21日（日） 14：00
* ご都合の良い時間にご参加いただけます。（詳細は裏面）
* 【初めてのかた向け】20日（土） 14：00～17：00
数息観を短時間から段階的に体験できる特別プログラムです。
- ・会 場：人間禅道場（千葉県市川市国府台6-1-16）
- ・参加費：500円～3,100円（参加内容により異なります。裏面参照。）
- ・持ち物：座禅しやすいゆったりとした服装（椅子席あり）。靴下。
作務・宿泊希望者は、着替えや洗面具をご持参ください。
- ・お申込方法：右のQRコード またはメールにて ichimatsuzen24@gmail.com
* 返信にお時間をいただく場合があります。



お申込はこちらから

● スケジュール（2日間の流れ）

全行程への参加はもちろん、「まずは体験プログラムから」「途中の数時間だけ」など、ご都合に合わせて選択いただけます。

6月20日（土）	6月21日（日）
13：45 体験会受付	5：00 起床・身支度
14：00 初心者向け体験プログラム 数息観を段階的に学びたい方は、ぜひここからご参加ください。（～17：00）	5：30 座禅
17：30 夕食	6：30 参禅 ^{※1}
18：30 座禅会受付	7：30 茶席・朝食
※指導不要のかたは19：30までにお越しください。	8：30 作務（掃除など） ^{※2}
19：30 座禅	10：30 座禅
20：30 参禅 ^{※1} 座談会	11：30 参禅 ^{※1}
22：00 就寝	12：30 懇親会
	14：00 終了
	※座禅指導が必要なかたは5：10頃または8：00～10：10にお越しください。

※1 参禅とは 公案（禅問答）を授けられたかたが老師のもとに独参する時間です。その他のかたは座禅を継続します。

※2 作務とは 掃き掃除や草むしりなどをする事。禅の修行の一環です。

● 参加費の明細

体験プログラム：1,000円（2回目以降：500円）

通常会費：500円（体験プログラム参加者は0円）

食事・宿泊：夕食・朝食 各300円／懇親会1,000円／宿泊代500円

● 師 家

せんきんあん さ せかざん

千鈞庵佐瀬霞山 老師

ご希望により、老師から座禅や道場にまつわるお話をお聞きする時間もございます。

● 公共交通機関でのアクセス

お車でお越しになるかたは、お申込時にお伝えください。

① 北総線「矢切駅」より

電車：北総線「矢切駅」下車。

バス：JR「松戸駅」西口より「市川駅行（矢切駅経由）」乗車、「矢切駅」下車。

道順：「えがいの湯」駐車場を左手に見ながら直進し、3つ目の交差点を左折すると道場正門です。（徒歩約4分）

② JR「市川駅」・京成「国府台駅」より

バス：「松戸駅行（松11番系統）」に乗車、「栗山」バス停下車。

道順：セブンイレブンのある交差点を下り、突き当たりを左折すると道場正門です。（徒歩約4分）

