

## 定例坐禅会のご案内

月	18:30 - 20:00	坐禅45分×2	
火	19:30 - 21:00	坐禅30分×2 + ストレッチ	初 Z
水	9:00 - 10:00	坐禅20分・25分	初
木	19:30 - 21:00	坐禅45分×2	
金	19:30 - 20:30	坐禅25分・30分	初
土	8:00 - 9:30	坐禅25分・30分 + 禅語を読む	初
日	8:00 - 9:00	坐禅25分・30分 + ラジオ体操	初

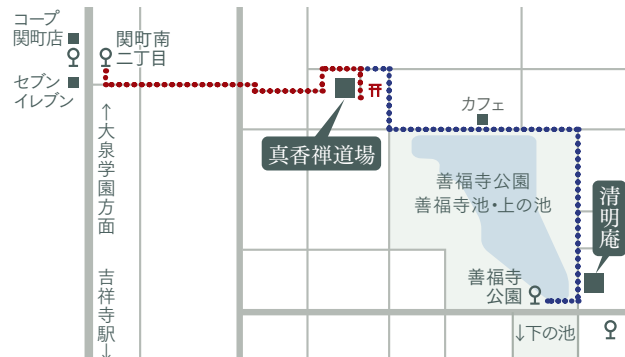
※坐禅会費は初回1,000円・2回目から500円です。※初めての方は事前にお申し込みください。※摂心会などで変更になることがあります。スケジュールはwebにてご確認ください。

☐ 初心者でもお気軽に参加できます ☑ zoomでの参加も可能です



WEB SITE

連絡先	中川 090-5827-7004 kousui.nakagawa@gmail.com
	小倉 090-9247-1047 ogura@turtle-g.jp
所在地	〒167-0041 東京都杉並区善福寺4-7-17 (真香禅道場)
アクセス	JR総武線・中央線 北口バス④⑤のりば(全て可)バス5分 「吉祥寺」駅より 「関町南二丁目」下車、徒歩5分
	JR総武線・中央線 徒歩20分 「西荻窪」駅より
	JR総武線・中央線 南善福寺行きバス15分 「荻窪」駅より 「善福寺公園」下車、徒歩5分



パンフレットに掲載されている写真・記事などを、無断掲載・無断転載することを固く禁じます。

ここは、坐禅を通じて  
自分と向き合い、心を磨く場所です。  
坐禅をはじめ、茶道、俳句、作陶、日本料理など  
日本文化を学べる場所でもあります。  
坐禅や日本文化に興味のある方は  
どなたでも参加できます。



ZEN



# 禪

ZEN



真香禅道場では臨済宗系の  
禅が脈々と伝わっており、  
正脈の師家の下で  
本格の禅修行ができます。



## 摂心会

せっしんえ

摂心会では、坐禅のほか  
に参禅、作務(そうじや  
炊事)、老師による提唱  
などがあります。



## 参禅

参禅とは、老師と1対1で  
行う禅問答のことです。  
師から与えられた公案  
(問題)に取り組み人間  
力を養います。

# 真

SHIN



禅は自分と向き合います。  
自分らしく自由で  
快活に生きるための  
智慧や気づき、学びがあります。

読む  
禅語を

先人たちの智慧である禅語は  
わたしたちに様々な気づきを  
もたらしてくれます。

リト  
リー  
ト

坐禅をプログラムに取り入れた  
画期的な研修プログラムです。

# 香

KOU



禅の精神に根づいた  
日本文化を  
学ぶことができます。

