人間禅 青年部　坐禅体験会

数息観のすすめ

息を数える坐禅　　2026年11月22日　擇木道場

坐禅体験会　オープニング

人間禅のご紹介

社会人のための坐禅道場

Ningenzen — Zen practice for people in everyday life





人間禅とは

人間禅 ＝

人間形成の禅

会社員・主婦・学生が、
ふだんの暮らしを続けながら、
本格の坐禅修行で自分を磨く会です。

> お寺ではありません。出家もしません。
> 指導する老師（師家）も、社会人です。

Lay Zen — no temple, no monks; the teachers are lay people too.

人間禅　三つの特徴

31 dojos · authentic Rinzai Zen · “rightly, joyfully, harmoniously”



一

全国31か所の道場

北海道から九州まで。
近くの道場で、
仲間と坐れます。

二

本格の坐禅修行

円覚寺の流れをくむ
臨済宗系の禅を、
社会人のまま。

三

合掌運動

合言葉は
「正しく・楽しく・仲よく」。
家庭・職場・地域で生かす。

明治から、いまへ。

1893 Chicago, 1906 San Francisco — this lineage carried Zen to the West.



山岡鉄舟も参禅



夏目漱石も参禅



明治
今北洪川
円覚寺の管長
在家の禅を後押し



1893
釈宗演
シカゴで
ZENを欧米へ



1902
釈宗活
両忘協会を再興
米国にも道場



1915
擇木道場
日暮里に
建立



1949
立田英山
「人間禅」を
創立

いま、私たちがいる場所

擇木道場

たくぼく どうじょう

大正4年（1915年）、日暮里に建立。
宗派に属さない、
日本で初めての居士禅の専門道場。

平塚らいてうや、のちにニューヨークで
禅堂の礎を築いた佐々木指月も、
ここで坐りました。

坐りつがれて、111年。

Takuboku Dojo, 1915 — Japan's first dojo dedicated to lay Zen.



今日の手引き

『数息観のすすめ』

著者は、人間禅の初代総裁・立田英山老師。
息を数える坐禅「数息観」の手引きです。

お一人に一冊ずつお渡しします。
家に帰ってからも、続けるときの手元に。

Today's guidebook: Susokukan no Susume by Tatsuta Eizan.





立田 英山（たつた えいざん）老師

［1893年～1979年］

略歴

東京帝国大学理学部動物学科卒業
中央大学予科教授、日本医科大学予科教授を歴任

禅歴

松島瑞巌寺の盤龍老師、および両忘庵釈宗活老師に師事してその法を嗣ぎ、50年にわたり指導に尽力

実績

昭和24年（1949年）に「人間禅教団」を創立し、第一世総裁に就任

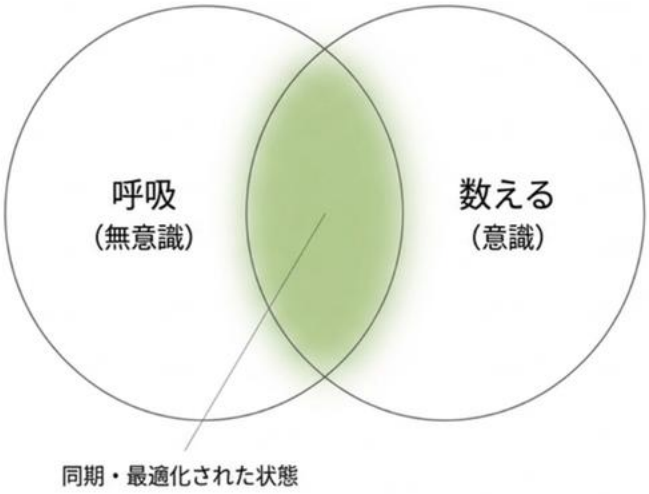
主な著書

『数息観のすすめ』『十牛図講話』『般若心経講話』など

冊子 2〜10ページ

数息観の効果について



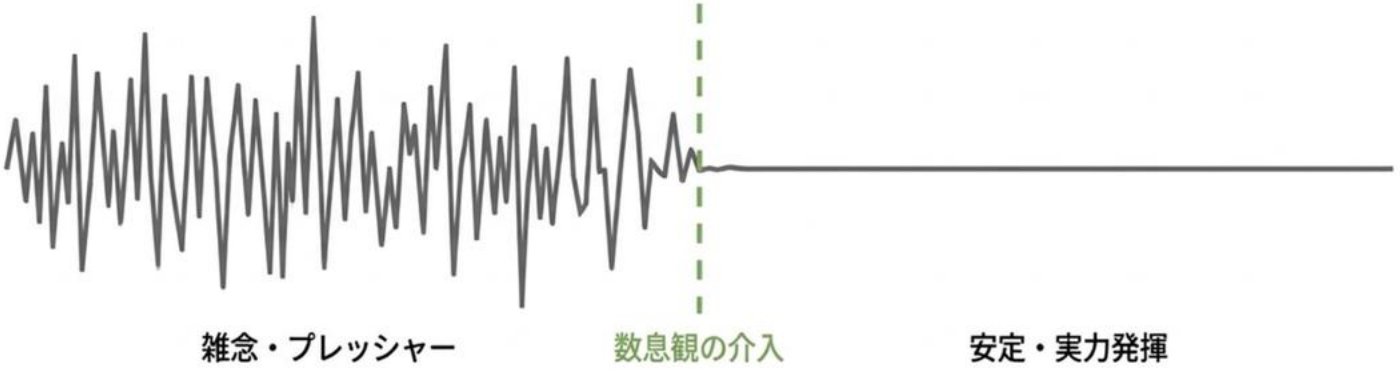


「数息観（すうそくかん）」とは、坐禅を組んで静かに
自分の息を数える（勘定する）心身の修養方法

一言で言えば、
「息を数えることで、
心と体を根本から静めて
調える実践法」

Gemini Notebook

Effect 1｜動じない心境（本番での実力発揮）



- 感情の鎮静化：つまらぬことに興奮したり度を失わない。「怒る前に3つ数える」の究極形。
- プレッシャーからの解放：プレゼン、試験、試合など晴れの舞台で平素の実力を遺憾なく発揮。

【実例】北九州の野球チーム

いざという場面で惜敗していた会社チームが、合宿所に数息観を取り入れた結果、プレッシャーを見事に跳ね除け全国優勝を果たした。

Gemini Notebook

Effect 2｜究極の休息（不眠と心身の回復）



不眠対策

- 「眠ろう、眠ろう」と焦る心理が、かえって不眠を引き起こす。
- 眠れなくても構わない。数息観を行えば、夢ばかりの浅い眠りよりも遥かに心身の疲労が回復し、翌朝の爽快感が得られる。

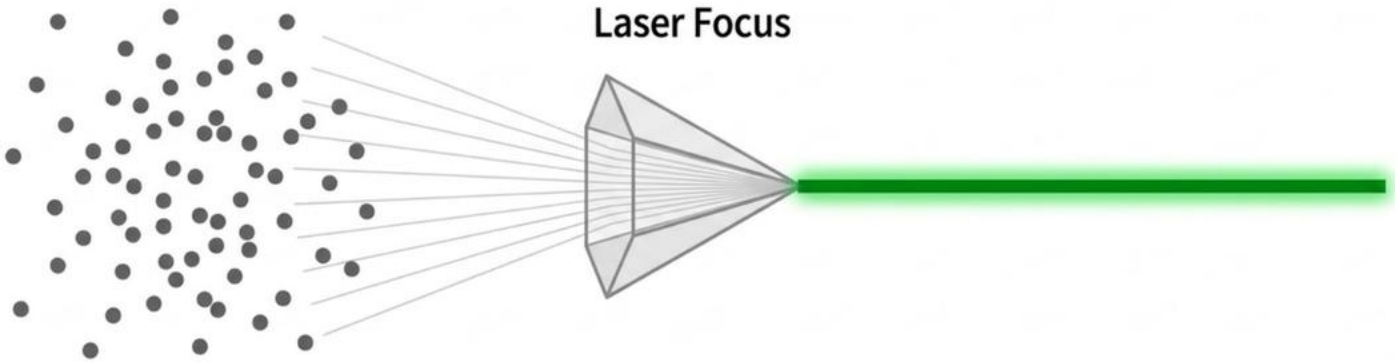
【実例】結核療養患者 Hさん

死の恐怖と病勢悪化に直面した青年が、万事を放棄し「どうせ死ぬなら息を引き取る間際まで」と数息観に専念した結果、心身の安静を取り戻し、奇跡的な退院を果たした。

Gemini Notebook

Effect 3 | 「三昧（Samadhi）」の力による圧倒的効率化

時の経つもの忘れ、暑さ寒さも忘れ、対象と完全に一体化する状態。いわゆる「ゾーンに入る」こと。



学業への応用

雑念の隙間をなくし、面白くない教科書に対しても「読書三昧」になれるため、成績が劇的に向上する。

ビジネスへの応用

大変喧噪な場所（相場など）でも、周囲の環境に支配されず精密な仕事に完全に没入できる。

隙間時間の活用

何もない応接室で待たされるイライラする時間すらも、数息観を行えば「有益な思索の時間」へと変わる。

Gemini Notebook

数息観には、三つの効果がある。

一、緊張を和らげる

二、不眠対策（睡眠の質の向上）

三、集中力強化



冊子 11ページ〜

坐禅の仕方について



冊子 12ページ 4行目〜

蒲団の敷き方

蒲団を二枚、用意する。
一枚を敷き、もう一枚を二つに折って、お尻の下に。
高さは、いちばん安定するところに、自分で加減する。



冊子 12ページ 下から6行目〜

坐禅の仕方

五輪の塔を据えたような
気持ちで、
どっかと坐る。

揺振（ようしん）

開始時の揺振

大きく揺れて、徐々に小さくし、中心で止まる

1 坐る姿勢をつくる



足を組み、坐蒲の上に腰を掘えます。
手は膝のあたりに置いても構いません。

2 大きく左右に揺らす



上体をゆっくり左右に揺らします。
腰・背骨を中心に、身体全体で
振り子のように動きます。

3 揺れを小さくする



少しずつ揺れの幅を狭めていき、
中くらいから小さくしていきます。

4 中心で止まる



自然と「ここが真ん中だ」と
感じる位置で静止します。
その後、背筋を整え、坐禅に入ります。

足の組み方

1. 結跏趺坐（けっかふざ）



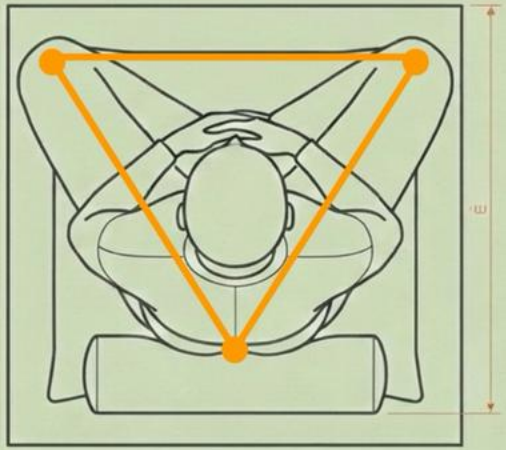
右足を左足のももの付根あたりにのせ、左足を右足のももの付根あたりにのせる。

2. 半跏趺坐（はんかふざ）



左足を折りたたみ、右足のももの付根あたりにのせる。

構造力学の極意：「正三角形」の法則



安定の鍵は、床に接する面にあります。

両方の膝頭（ひざがしら）と、蒲団に乗せた尾骶骨（びていこつ）を結ぶ線で、床に「正三角形」を描くように座ります。

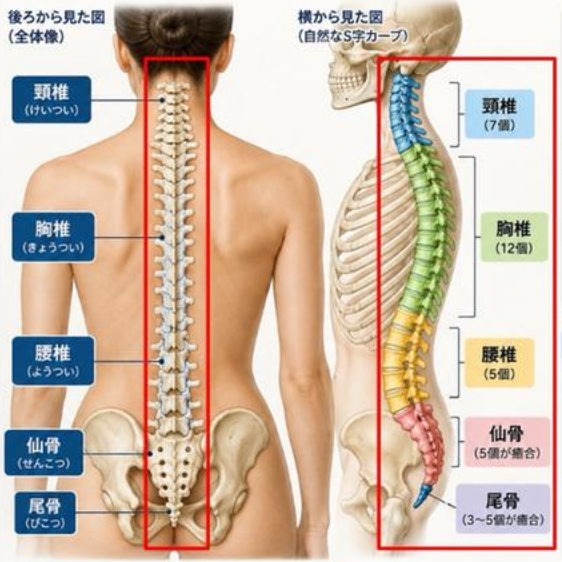
五輪の塔を据えたような、絶対に揺らがない基礎がここに完成します。

Gemini Notebook

脊梁骨（せきりょうこつ）とは？

首の後ろから背中の中央を通って、腰・骨盤付近まで続く骨の連なりのことです。医学的には「脊柱（せきちゅう）」と呼ばれます。

脊梁骨 ＝ 背骨 ＝ 脊柱
（同じものを指す言葉です）





主な役割

1. 体を支える（姿勢を保つ）
2. 脳からの神経を守る（脊髄を保護する）
3. 体を動かす（首・背中・腰の動き）
4. 衝撃を吸収する（椎間板がクッションの役割）

「脊梁骨を立てる」という表現

禅や剣道などでよく使われる言葉で、
背骨をまっすぐにして、姿勢を正すことを意味します。
心身を整え、集中力を高めるための基本とされています。

関連する言葉

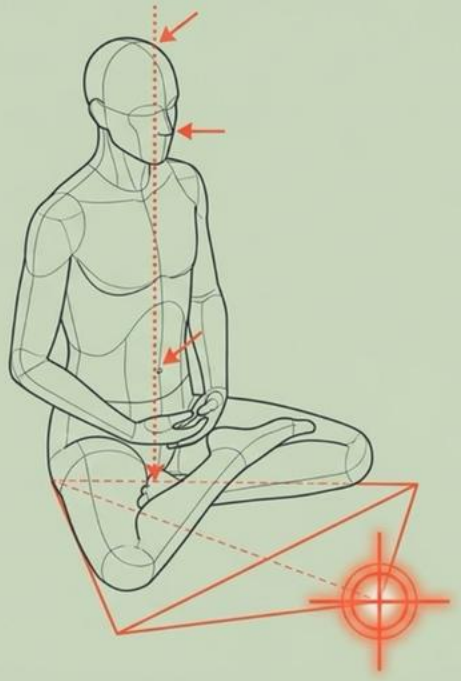
- 脊梁（せきりょう）：背骨、または物事の中核
- 脊柱（せきちゅう）：医学的な正式名称
- 背骨（せぼね）：日常的な呼び方

脊梁骨

（せきりょうこつ）

赤枠部分の背骨や脊柱のこと。

重心の垂線を、三角形の「中心」に落とす



土台が決まったら、顎をぐっと引き、背筋 を伸ばします（鼻先とおへそが相対する イメージ）。

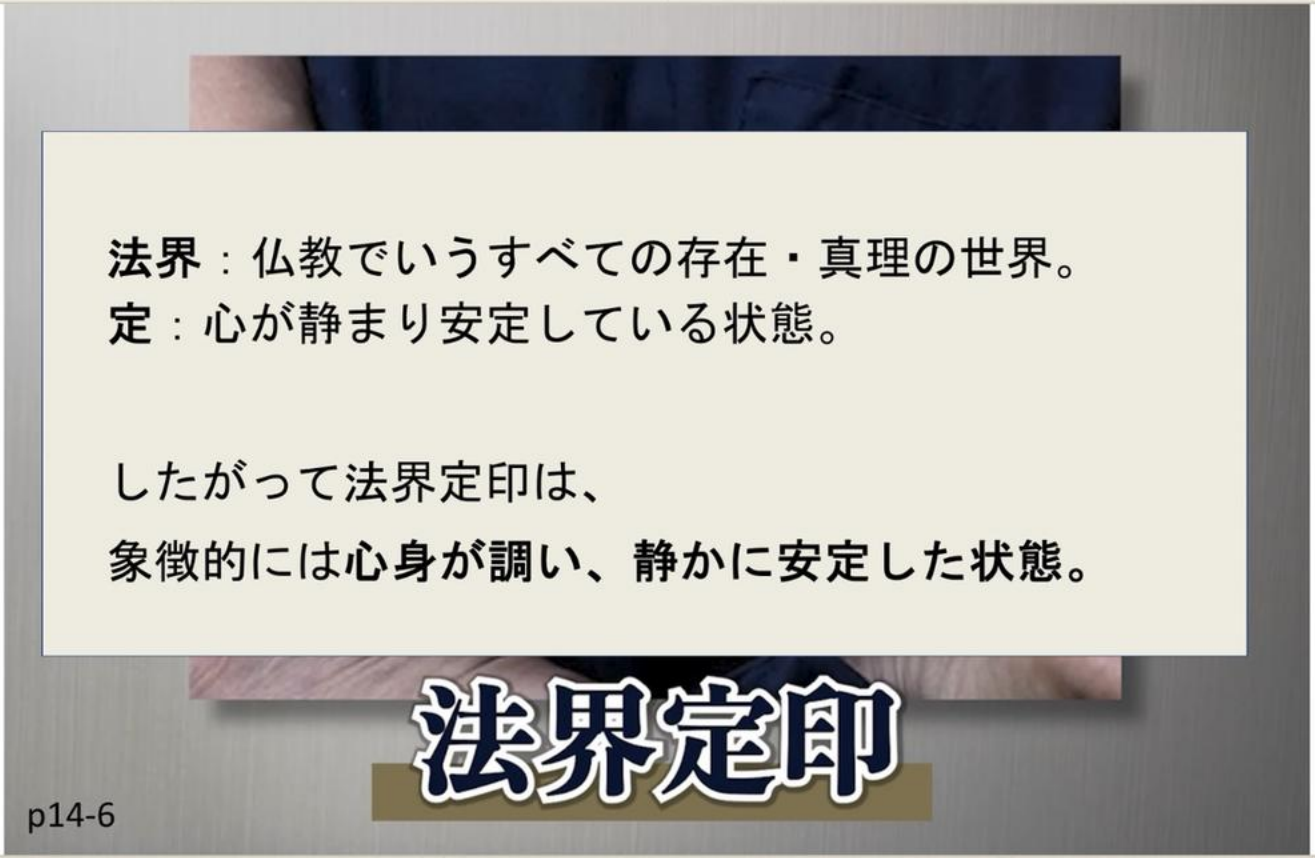
上半身の重心から下ろした垂線（目に見えない糸）が、先ほど作った底面の正三角形の「中心」にピタリと落ちる位置。
それが物理学的に最も安定した姿勢です。

p13-中

Gemini Notebook



p14-6



法界：仏教でいうすべての存在・真理の世界。
定：心が静まり安定している状態。

したがって法界定印は、
象徴的には**心身が調い、静かに安定した状態。**

p14-6

正しい坐相(背·耳·肩·鼻·目の位置)

1 正しい坐相(姿勢)

- 姿勢は前に倒れず左右に傾かない。
- 背すじはピンと伸ばす。天を衝く。
- 鼻の穴とヘソとが垂直になり、耳から垂らした線が肩に落ちるように相対するようにする。
- 口は軽く結び舌は上あごにつける。
- 目は閉じてはいけない。視線は1メートル位の所に落とす。(見つめるのではなくそこに止めておく)
- 呼吸は鼻で静かに自然にする。



2 安定した坐相(坐具の工夫)

- 足を組んだ時に尾てい骨と両ヒザで作った正三角形の中心に体の重心が落ちるところが安定した位置である。
- 坐具(尻の下にあてる座布団)の高さは安定した坐相に影響を与える。
- 座布団を二つに折ったものを一枚更に一枚又は二つに折らないものを自分にもっとも安定した高さに工夫する。
- 但し両ヒザのいずれが畳より浮かないことが大切。



冊子 19ページ〜

数息観の仕方について



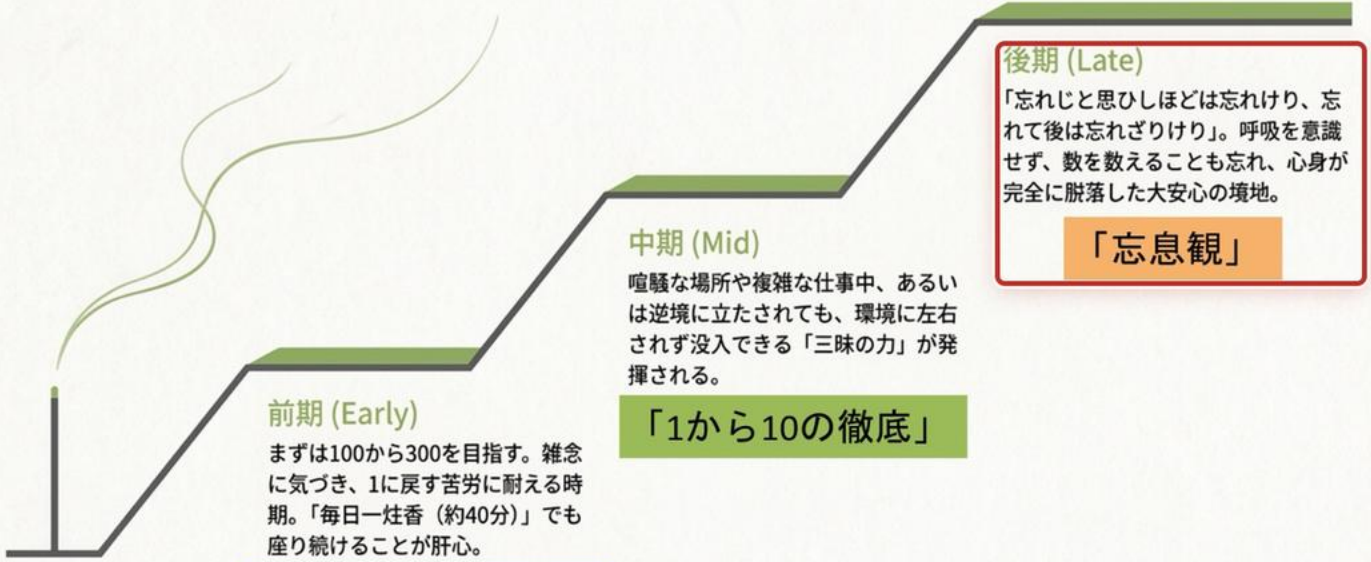

その上に宇宙の主人公が
ドッカと坐る だという気概で
天地乾坤をつくるめて一枚の蒲団として
これを尻の下に敷き
Gemini Notebook

私は、宇宙の主人公。

この気持ちで、坐る。



継続の力 — 数息観の三段階



前期 (Early)

まずは100から300を目指す。雑念に気づき、1に戻す苦労に耐える時期。「毎日一炷香（約40分）」でも座り続けることが肝心。

「1から100の徹底」

中期 (Mid)

喧騒な場所や複雑な仕事中、あるいは逆境に立たされても、環境に左右されず没入できる「三昧の力」が発揮される。

「1から10の徹底」

後期 (Late)

「忘れじと思ひしほどは忘れけり、忘れて後は忘れざりけり」。呼吸を意識せず、数を数えることも忘れ、心身が完全に脱落した大安心の境地。

「忘息観」

NotebookLM

1 数息観の実行

数息観というのは、坐禅を組んで静かに
自分の息を勘定する修養の方法です。

これは印度において古くから行われた
観法で“安楽の法門なり”といわれています。

2 数息の仕方

- 1番目：最初の入息（ヒー）、出息を受けて（イー）と数える。
- 2番目：次の呼吸が（フーウ）その次が（ミーイー）である。
- 11番目：ジューと吸い、イーチと吐く。
- 20番目：ニーイーと吸い、ジューと吐く。
- 21番目：ニジューと吸い、イーチと吐く。
- 100番目：ヒャアーと吸い、クーと吐く。

数息の条件

a. 勘定を間違えないこと。（数をとばしたり、後戻りしないこと）
b. 雑念を交えないこと。（数をかぞえること以外のことを考えぬこと）
c. 以上二条件に反したら１に戻すこと。

二念を継がず（二念不継）

一つ目の雑念が浮かんでも、そこから連想をさせない。
蚊がブーンと過ぎたら、過ぎただけにしておく。



雑念の連想ゲームが
始まってしまったら、

1から、やり直し。

はじめのうちは、少しのミスは大目に見てよい。



実践 一

姿勢を意識して、五分。



正しい坐相(背·耳·肩·鼻·目の位置)

1 正しい坐相(姿勢)

- 姿勢は前に倒れず左右に傾かない。
- 背すじはピンと伸ばす。天を衝く。
- 鼻の穴とヘソとが垂直になり、耳から垂らした線が肩に落ちるように相対するようにする。
- 口は軽く結び舌は上あごにつける。
- 目は閉じてはいけない。視線は1メートル位の所に落とす。(見つめるのではなくそこに止めておく)
- 呼吸は鼻で静かに自然にする。



2 安定した坐相(坐具の工夫)

- 足を組んだ時に尾てい骨と両ヒザで作った正三角形の中心に体の重心が落ちるところが安定した位置である。
- 坐具(尻の下にあてる座布団)の高さは安定した坐相に影響を与える。
- 座布団を二つに折ったものを一枚更に一枚又は二つに折らないものを自分にもっとも安定した高さに工夫する。
- 但し両ヒザのいずれが畳より浮かないことが大切。



実践 二

心構えを意識して、五分。



数息観のすすめ：息を数えはじめる前の心構え

思わないで



「小さな蒲団の上に
五尺余りの形骸が
チョコナンと坐っている」

自身の肉体を単なる小さな固形物として
捉える限定的な視点。

気概



「天地乾坤をつくめて一枚の蒲団
として、これを尻の下に敷く」

全宇宙（天地乾坤）を包含する広大な意識の土台。

自己上「宇宙の主人公がドッカと坐る」

自己を「宇宙の主人公」として確立させる不動の精神状態。

実践 三

息を数えて、五分。

吸う息で「ヒー」、吐く息で「イー」。

声には出さず、心の中で数える。



実践 四

本日の内容を踏まえて、三十分。



正しい坐相(背·耳·肩·鼻·目の位置)

1 正しい坐相(姿勢)

- 姿勢は前に倒れず左右に傾かない。
- 背すじはピンと伸ばす。天を衝く。
- 鼻の穴とヘソとが垂直になり、耳から垂らした線が肩に落ちるように相対するようにする。
- 口は軽く結び舌は上あごにつける。
- 目は閉じてはいけない。視線は1メートル位の所に落とす。(見つめるのではなくそこに止めておく)
- 呼吸は鼻で静かに自然にする。



2 安定した坐相(坐具の工夫)

- 足を組んだ時に尾てい骨と両ヒザで作った正三角形の中心に体の重心が落ちるところが安定した位置である。
- 坐具(尻の下にあてる座布団)の高さは安定した坐相に影響を与える。
- 座布団を二つに折ったものを一枚更に一枚又は二つに折らないものを自分にもっとも安定した高さに工夫する。
- 但し両ヒザのいずれが畳より浮かないことが大切。




その上に宇宙の主人公が
ドッカと坐る だという気概で
天地乾坤をつくるめて一枚の蒲団として
これを尻の下に敷き
Gemini Notebook

まずは、百息。

百の息を、数えてみる。




雄大な気持ちで坐る

一人で続けるのは、むずかしい。

だから、仲間と坐る。

Practice together — zazen every day here at Takuboku Dojo.



今日
坐禅体験会
息を数える
坐禅を体験

›

初級
座禅会
擇木道場は
毎日座禅会開催

›

中級
参禅会
老師と
一対一の禅問答

›

上級
摂心会
泊まり込みの
本格の修行

無理に入門をすすめることはありません。座禅会だけに来る方も多くいます。

東京・埼玉・千葉・神奈川・栃木の坐禅会

近くの道場で、坐れます。

Ningenzen zazen groups near you — Tokyo, Saitama, Chiba, Kanagawa, Tochigi



スマホで地図を開く（Google マップ）

日時は変わることがあります。各道場のページで確かめてください。

1. **擇木道場（日暮里）**
   ほぼ毎日 朝・夜　★今日の会場
2. **真香禅道場（杉並・善福寺）**
   水〜日に開催
3. **八王子座禅会（禅東院）**
   水曜 夜・土曜 夕方
4. **市川松戸座禅道場（人間禅 本部）**
   月〜金 朝6時・土日 朝（公民館などでも）
5. **房総坐禅道場（四街道）**
   毎週日曜 朝9時・土曜は女性の静坐会
6. **関内 横浜座禅クラブ（関内ホール）**
   原則日曜 朝9時半
7. **中央林間 大和座禅会**
   月2回 土曜午後
8. **栃木禅道場（宇都宮）**
   毎週日曜 朝9時半
9. **さいたま禅会（浦和・川口）**
   日程は要問い合わせ（3会場）

市川松戸・房総の道場が開く坐禅会

公民館などでも、坐れます。

More local zazen groups in Ichikawa, Matsudo, Funabashi, Chiba and nearby



A 市川駅前座禅会（椅子坐禅）
市川公民館・月曜 夜

B 市川座禅会
本八幡地域ふれあい館・土曜 夕方

C 松戸座禅会
松戸市勤労会館・木曜 夜（第3を除く）

D 八柱座禅会
スミレ漢方薬局2階・第2・4木曜 午前

E 江戸川座禅会
松江コミュニティ会館・第2・4水曜 午前

F 浦安座禅会
美浜公民館・原則木曜 午前

G 船橋座禅会
東部公民館・第2〜4木曜 夜

H 四街道坐禅塾
四街道市大日・平日 朝6時、月〜木 夕方

I 若葉坐禅会
寿クラブ（千城台）・木曜 夕方

J 一宮静坐会
一宮町15区青年館・第2・4木曜 午後

5 房総坐禅道場では、女性のための静坐会も
「緝熙会」毎週土曜 朝9時〜11時半
この地図も、QRコードから開けます（前の枚と同じ）