

My heart  
feels at easy!

# ひとすじの小道 生きるということ

2026

4.25 土

十全ビル新館116号室

13:00-16:30

受付 12:30~

(案内図・裏面)

参加費

500円

資料・茶菓代

## 持ち物

筆記用具、ご自分の飲み物  
タオル、動きやすい服装

## 対象者

人間の生き方や心身の健康、  
寝禅に関する方

内 容 ・講演「ひとすじの小道－生きるということ」 佐藤 紹稟氏  
・寝禅の実践 当研究所職員

今回は、岩手県盛岡市渋民にある「石雲禪寺・パパラギの里」で、純粹な禪修行をされている佐藤紹稟（じょうりん）さんにお話をさせていただきます。

紹稟さんは、京都の一燈園で学ばれ、教員を務められていましたが、27歳の時、尼僧の道を選ばれ、昔ながらの托鉢をしながらの歩みをされています。その間、病に伏せても、求道する気持ちを変えず、快復された現在も、変わらぬ日々を過ごされています。

今、誰もが忘がちな、「何のために生きているのか」「何をするために生かされているのか」について、改めて、思い起こす機会になればと思います。

そして、生かされて生きている原点を学ばせていただきたいと思います。

また後半は、身心の落ち着きに効果のある「寝禅(ねぜん)」の実技をしながら、説明いたします。

ご家族、友人、知人をお誘いの上、お気軽にご参加ください。

## 講師紹介

1988年、三重県に生まれる。現在37歳。

京都の燈影学園一燈園高等学校、三重大学教育学部卒業、  
同大学院教育学研究科修了。

燈影学園で二年間、教員を務める。

27歳で師の許しを得て、出家得度。

以後、岩手県の臨済宗別格本山石雲禪寺に  
籍を置き、坐禅・托鉢・作務の修行のみで  
暮らす。

著書「雪あかり」「たまゆらの滴」  
NPO法人パパラギの里・発行



佐藤 紹稟  
(さとう じょうりん)

## 申込方法

電話・ファックス・メールでお申込ください。

「真生活研究所・人間社」

〒100-0014

東京都千代田区永田町2-9-6  
十全ビル114号室

電話 03-3595-6666

FAX 03-3595-7820

メール ningensya@aurora.ocn.ne.jp