

# 第 69 回 仙台座禅断食会

野口法蔵師が 30 数年にわたり指導してきた坐禅断食はその効果が顕著です。2泊3日と短期間にもかかわらず、期間中坐禅を行わずに自律神経の機能を高め、断食の苦痛を感じることなく、あっという間に時間が経ちます。断食明けの食事の摂り方も他の方法と異なり腹一杯に食してあっという間に宿便の排泄がなされ、心身の浄化、体質改善にすばらしい効果が期待できます。

2005 年以来仙台で野口法蔵師の直接の指導による座禅断食会を 7 回開催してきましたが、師の諸般の事情によりまして仙台での直接指導が叶わぬことになりました。その為、師の許可を頂き、第 8 回以降は私、大久保直政が指導させて頂くことになりました。第 8 回以降も毎回、参加者の皆様全員が初期の目的を満願成就でき爽やかに座禅断食をあけることが出来ております。

現在では仙台での座禅断食会も多数回参加の方々も増えてきており、多くの方の協力を頂くことができております。心身の健康の回復、確立の為に第 69 回座禅断食会を開催させて頂きますので参加の程宜しく願いいたします。今回も宮城蔵王の麓の蔵王高原荘を貸し切りで使用させていただきます。自然の英気を満喫し、温泉に入り、心身のデドックス、体質改善の機会と同時、良き縁者との出逢い、交流の場になることと思います、楽しみに参加下さいませ。

◆日 時：2026 年 3 月 20 日（金・祝日）～22 日（日）

20 日 18 時集合 ～ 22 日 13 時頃解散

◆会 場：蔵王高原荘

（蔵王酪農センター内、蔵王の自然の中にある  
天然温泉の施設です）

宮城県刈田郡蔵王町遠刈田温泉七日原 251-4

TEL 0224-34-2448

◆会 費：30,000 円（当日会場支払い）

◆定 員：20 名（定員になり次第締切ります）

◆所持品・服装：ジャージ・作務衣等（安座に適した  
もの）、洗面用具

可能な方は座禅布団を用意下さい。

◆問い合わせ・申し込み先：中山歯科

〒981-0952 仙台市青葉区中山 6-6-45

TEL&FAX 022-279-1024

緊急時 090-8786-7300（大久保）

email : [atowa999@gmail.com](mailto:atowa999@gmail.com)

## 交通の案内

遠刈田温泉から七ヶ宿方面に約 2 キロ、蔵王  
チーズの隣で道路沿いです。

仙台駅→遠刈田温泉下車、宮城交通

高速バス（片道 1300 円、I C カード使用可）

行き 仙台駅前:旧さくら野前 33 番(青葉通)

15:33 発→遠刈田温泉 16:35 着

帰り 遠刈田温泉 13:32→仙台駅前 14:37 着

白石蔵王駅→白石経由遠刈田温泉下車

ミヤコー路線バス（片道 1000 円）

行き 白石蔵王駅 1 番乗り場

平日 16:07→遠刈田温泉 17:02

土日祝 15:25→遠刈田温泉 16:14

帰り 遠刈田温泉 12:50→白石蔵王 13:37

※宮城交通で当日バス時刻をご確認下さい。

上記のバスのみ宿の送迎があります。

希望の方はその旨お知らせ下さい。

講師 大久保 直政 プロフィール 中山歯科院長 1952 年青森県八戸市生まれ。

77 年東北大学歯学部卒業。81 年中山歯科開業。82 年片山恒夫先生に出会い人間の自然治癒力を引きだし抜かずに直す歯科治療を学ぶ。玄米菜食、真向法体操、ヨガなどを実践して自身の病気治しを通して健康を得る。85 年宮城真向法体操会（名称改変して現在名）設立と同時に会長（現在も）。1995 年に生体エネルギー研究所所長佐藤政二先生に出会い生体エネルギー理論の勉強を開始し医院の建設、治療に活用。2005 年に野口法蔵師に出会い座禅断食会に参加。その効果を知り仙台での開催を企画。これまで 70 回を超える座禅断食を実践、指導。現在は（公益社団）真向法協会理事、宮城真向法体操会会長、仙台天命塾塾長など。

## ●概略

2泊3日の7食断食です。初日は朝・昼食を自主断食で、水補給だけでご集合下さい。（前日の夕食は軽く）坐禅は初日3回、2日目9回、3日目3回の計15回、1回あたり20分行ないます。最終日の断食明け昼ごはんは、独自のノウハウによる宿便取りの食事となります。大量の梅湯、煮

大根、生野菜を食べて、一気に腹を下して宿便取りをします。劇的な体質改善が期待でき、気分も爽快です。

※断食期間中に合掌行を行います。指先から放射線を発し、癒しの手を作ると言われる行で、坐禅のみより数倍効果があるということです。希望される方は般若心経を暗唱してきて下さい。

### ●注意事項

1. 断食の前日は重労働をしない様に心がけましょう。(断食中、具合が悪くなるおそれがあります。)
2. もし断食中2日目に胃痛を感じましたら中止して下さい。  
(ただれ、潰瘍がある場合があります。牛乳を飲んで続けられる方はそのまま継続して下さい。)
3. 大病をしたことがある人は前もって知らせて下さい(手術やガン等)。  
大手術は1年間、小手術は半年間、断食はできません。
4. インシュリン、ニトログリセリンを使用の方や人工透析を受けている方は参加できません。
5. 現在服用している薬と病名(数値)を書いたものを持参して下さい。
6. 初めての人は初日朝食をとってもよいです。(最終日の宿便取りの効果を高めるためにも、余程体力に自信がない場合を除いては、朝食抜き7食断食に挑戦されることをお勧めします)  
・アトピーについて

大人は断食を終えて2、3日目で症状が出ます。子どもは一定せず、後日出ることもあります。症状がひどく出た後に改善がおこります。

- ・花粉症について

断食を終えて多少症状が出ますが治ります。

重度の人は1回目では宿便が出ないので2、3回の断食で宿便が出て改善がおこります。

### ● 予後について

一般的に断食道場は予後も拘束して管理するので、1週間とか10日になるのですが、この坐禅断食会は自主性を重んじて、初日と予後1週間の管理を本人にお任せしているので短期間で済むのです。このことをよく理解して予後の1週間は慎重にお過ごし下さい。

- ・断食明け3日間
  - ・ 食べるものを制限し節制を心がけます。小食にして1日1食でも大丈夫です。
  - ・ 体内のグリコーゲンが通常の2倍になります。
  - ・ 性欲はひかえてください(不感症・早漏になります)
  - ・ 主にそば・うどん・そうめん・パン(食パン・フランスパン、バターはダメ)、野菜(芋と豆類は少量、豆腐とコンニャクは可)、油ものはダメ。果物、少量の乳製品。
- ・断食明け4日目から7日目
  - ・ 概ね普通食ですが、肉類、酒、タバコ、性交渉は避けて下さい。
  - ・ 断食によって腸壁が瑞々しく再生され、体内に入った物が素直に吸収されるので、口にする物に制限があるのだとご理解下さい。

### ● その他

- ・ 断食で体質と嗜好が変わります。3ヶ月以内(2週間はあけて)に2回目の断食をするとよいでしょう。半年以内にもう一度(3回目)断食をするとより効果的です。

## 第69回仙台坐禅断食会 参加申込書

FAX 022-279-1024

2026年3月20日(金・祝日)～22日(日)

ふりがな		男		TEL	
お名前		・		FAX	
		女		Email	
ご住所 (自宅・会社)	〒			会社名	
遠刈田温泉から送迎バスを利用希望の方は○してください。 ① 仙台駅乗車、遠刈田温泉湯の町下車 ② 白石蔵王駅乗車、遠刈田温泉湯の町下車 ③ バスは希望せず					