

北白川書房より出されている『月刊 名古屋』12月号に、林陽寺のワンコイン修行—坐禅—が、取り上げられました。皆さん方が、朝早くから取り組んでいただいたお陰です。これからも、頑張って坐りましょう。



## 坐禅を体験しよう!

### 八幡山 林陽寺

岐阜市岩田

#### ワンコインで坐禅修行

延暦15年(796)草創といわれ、寛文5年(1665)再興の曹洞宗寺院。本尊に、弘法大師作と言われる薬師如来を祀る。

5年前から始めた「ワンコイン修行」が、幅広い世代に人気。坐禅や写経、ヨガを100~500円(お賽銭)で体験できる。毎月第2日曜日朝に開催する坐禅会には、常連や初心者など15人ほどが集まる。朝の清々しい空気の中、休憩をはさんで40分ほど坐る。「何かをしたい、という心の灯火を大切にしてほしい。一人で坐るのは大変なこと。ここへ来て一緒に坐り、己と向き合う静かな時間を過ごして頂きたい」と岩水龍峰和尚。

坐禅の後にはお菓子を頂きながらお茶を楽しむ。温かな人とのつながりも、坐禅会の魅力。

12月の  
坐禅会

日時 12月9日(日) 8時~9時  
会費 100円(お賽銭)

※参加自由。ゆったりとした服装で。スカートは不向き。

岐阜市岩田西3・402(「岐阜駅」より白鳥、郡上八幡、美濃、関、大洞行きのバスに乗り「岩田」下車 徒歩15分)  
☎058・243・1380 <http://www.rinyouji.com/>



警策を受けると、身体の芯がシャンとなる

### 永平寺名古屋別院

名古屋市代官町

#### 名古屋で永平寺の坐禅を体験

もとは護國院といい、曹洞宗ゆかりの寺院で開創200年。戦災を受けたが、昭和33年、永平寺名古屋別院として再建。住職は大本山永平寺の福山諦法禅師が兼ねる。寺院では、永平寺の雲水が入れ替わりで修行を行っている。

永平寺の坐禅を名古屋でもと、毎月第2・4土曜日には一般向けに坐禅会を開催。毎回20~30人が集まり、初めての参加者には、15分ほどの講習がある。

坐禅会

日時 毎月第2・4土曜日 15時~16時  
会費 初心者1,000円、2回目以降500円

※初心者の方は講習を行います。  
30分前にお越しください。



【初心者講習】  
合掌:指の先を鼻の高さに揃え、肘を軽くはり、肩の力は抜く

名古屋市東区代官町41・32  
(地下鉄桜通線「車道駅」1番出口西へ300m)  
☎052・936・2010