

平成24年7月25日 中日新聞の夕刊に掲載されました。  
広域だったようで、愛知県や三重県からも問い合わせがありました。

座禅や写経、ヨガを百〜五百円で体験できる。岐阜市岩田西の林陽寺で、そんな「ワンコイン修行」が若者を中心に人気を集めている。五年前の開始当初、参加者は数人だったが、今では月に延べ五十人を超えることも。企画した岩水龍峰住職(みづみ)は「若い人が新しい縁をつくる一助になれば」と手応えを語る。

第一土曜はヨガ、第二日曜は座禅、第四土曜は写経。週末の境内は、岐阜市や周辺から訪れた二十〜三十代の人たちでにぎわう。

岐阜市でカフェを営む堀江俊宏さん(みづみ)は二年前、知人に誘われて座禅に参加。今では二カ月に一回通う。

# ワンコイン寺修行



「ワンコイン修行」で座禅する参加者たち  
＝岐阜市岩田西の林陽寺で (同寺提供)

岐阜市の林陽寺

座禅、写経若者に人気

中部発

「仏教的なものに興味があったが、できる場所が見つからなかった。終わると頭がすっきりする」

初めから若者をターゲットにしたわけではない。「気軽に足を運んでもらうきっかけ」と始め、インター

ネットでの発信に力を入れた。若者の反応が良かった。非日常の発信地だった。若い人のつながりも求めている、元の姿を取り戻せると感じ、縁づくりを心掛けるようにした。

座禅や写経の後は、茶を飲んで話し合う。寝袋持参で忘年会をしたことも。知り合った

ワンコイン修行のプログラムは、林陽寺のホームページか、同寺

電話058(243)1380へ。

## 取材後記

座禅を終えた参加者の表情は、すっきりしていて達成感も感じさせる。「風呂で一日の疲れを取るように、座禅や写経に集中すると心の洗濯になる」と岩水住職は言う。ワンコイン修行の座禅は45分で、5分の休憩を挟んで計40分座る。「気持ちかもやもやした時は寝る前に座るようになった」と日常生活に取り入れている参加者も。喧騒(けんそう)を離れ、体と息をととのえる時間。現代人はみんな、必要かもしれない。(森村陽子)