

## 特別講演・実修

禅の教えに学ぶ一心の調え方

仏陀が「己こそ己のよるべ」（法句経）と説かれたように、禅の教えでは、自己の外によりどころとするものを求めません。ただし、そのよりどころとする自己は、「よくととのえし己」であります。

どのようにして自分自身を調べてゆくのか、禅では長い伝統によって培われた方法がございます。インドにおいて始まった仏教が、中国に到り、禅という独自の教義を確立するようになりました。そして禅は更に日本に伝わって独自の発展を遂げて、今日に伝わります。

禅の歴史を学びつつ、この現代においていかに自己を調べ、よりどころとしてゆくのかを学びます。

イス座禅の実修も行います。

特別  
講師



横田南嶺 老師

- ・臨済宗円覚寺派管長
- ・花園大学総長
- ・禅文化研究所所長

1964年和歌山県新宮市生まれ。1987年筑波大学卒、在学中に出家得度し、卒業と同時に建仁寺僧堂で修行。1991年から円覚寺僧堂で修行し、1999年円覚寺僧堂師家、2010年円覚寺派管長に就任。2017年より花園大学総長、2023年より公益財団法人禅文化研究所所長も務める。NHKラジオや円覚寺日曜説教、講演会など出演多数。著書は『無門関に学ぶ』、『臨済録に学ぶ』、『十牛図に学ぶ—真の自己を尋ねて』（致知出版社）、『はじめての人における般若心経』、『禅と出会う』、『ZEN呼吸—「健康」は白隠さんから—』（春秋社）、『二度とない人生を生きるために』（PHP研究所）ほか、多数。また、現在YouTubeなどで仏教や禅についての法話やゲストとの対談、日々の管長日記などを配信。

## プログラム (予定)

10:30~10:40	開会式
10:40~12:20	勤行、ヨーガ行法実修①
12:20~13:00	休憩（昼食・各自持参）
13:00~13:15	集合写真撮影
13:15~14:45	特別講演・実修
14:45~15:00	休憩
15:00~16:40	ヨーガ行法実修②
16:50~17:00	閉会式



定員

50名

※**先着順**に受付、定員になり次第締切

会費

6,000円

※取消手数料

9/1~9/26=会費の50%、当日=会費の100%

2025年

## ヨーガ禅特別研修会

2025年9月27日（土）  
10:30~17:00頃（10:00受付開始）

知恩院 和順会館



2025年のヨーガ禅特別研修会は「調身・調息・調心」をテーマに掲げ、横田南嶺老師（臨済宗円覚寺派管長）を特別講師にお迎えし、「自己の調え方」を長い伝統に培われた禅の教えに学びます。前半はご講義、後半は御老師が考案された「イス坐禅」の実修を行います。「坐禅をするのに形にとらわれることはない」と仰る御老師から、日常に活かすことのできるイス座禅の指導を直に得る貴重な機会です。どうぞ実際にご体験ください。

宗教法人 日本ヨーガ禅道院



### 留意事項

- ・払込金受取書を以て領収書に代えます
- ・後日配信はありません
- ・感染症の流行や、災害による公共交通機関の運休等が発生した場合には、急遽の中止や開催形態の変更を行うことがあります
- ・ヨーガマットまたはバスタオルをご持参のうえ、動きやすい服装でご参加ください  
会場には更衣室をご用意します



### 主催・申込み・問い合わせ

## 宗教法人 日本ヨーガ禅道院

京都市伏見区桃山南大島町70-25

☎ 075-621-3831 (9:30~17:30)

☎ 075-621-3839

✉ info@yoga-zen.org

🌐 <https://yoga-zen.org/>



Instagram



ウェブサイト

### 申込方法

#### ①公式ウェブサイト

トップページ>ヨーガ禅行事  
>ヨーガ禅特別研修会

#### ②メール、電話、FAX

件名に「特別研修会」と明記の上、氏名・住所・当日の緊急連絡先、メールアドレスをご連絡下さい

### 申込期限

2025年8月31日(日)

### 会費納入方法

#### ① 銀行振込 (ゆうちょ銀行)

01020-6-27099

宗教法人日本ヨーガ禅道院

【他行からの振込】

店名：一〇九 預金種目：当座

口座番号：0027099

#### ② 日本ヨーガ禅道院

受付でのお支払い ※現金のみ

### 宿泊 ※希望者のみ、別途料金

知恩院和順会館での前泊・後泊をご希望の方は、日本ヨーガ禅道院までご連絡下さい

- ・部屋数に限りがあるため、定員に達し次第、受付終了といたします(先着順)
- ・相部屋になります

### 会場へのアクセス

## 知恩院和順会館

📍 〒605-0062 京都市東山区林下町400-2

☎ 075-205-5013



JR 京都駅 → (京都市バス 206系統)  
→ 知恩院前 → (徒歩 約5分) → 和順会館

阪急電車 京都河原町駅 → (京都市バス 31/46/201/203系統) → 知恩院前 → (徒歩 約5分) → 和順会館

阪急電車 京都河原町駅から徒歩 約15分  
京阪電車 祇園四条駅から徒歩 約10分  
京都市営地下鉄東西線 東山駅から徒歩 約8分

MAP

