

坐ればわかる。

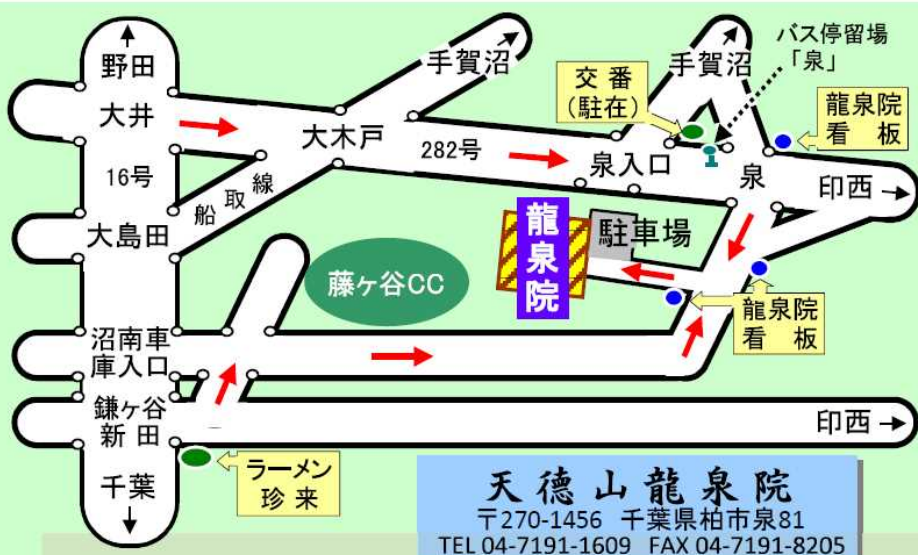
坐禅のすすめ

アクセス

自動車の場合は、右図に従ってお越しください。
駐車場は50台ほど駐車可能です。大型バスはご遠慮ください。
バスは「柏駅東口」から「手賀の丘公園」または「布瀬」行きに乗車、「泉」下車、徒歩10分。

坐禅体験の申込

坐禅を希望される方は、年齢・性別・国籍・宗教などの一切を問いませんので、お気軽にお申込みください。
坐禅体験内容等は、別紙「坐禅体験コース」を参考にしてください。



龍泉院参禅会

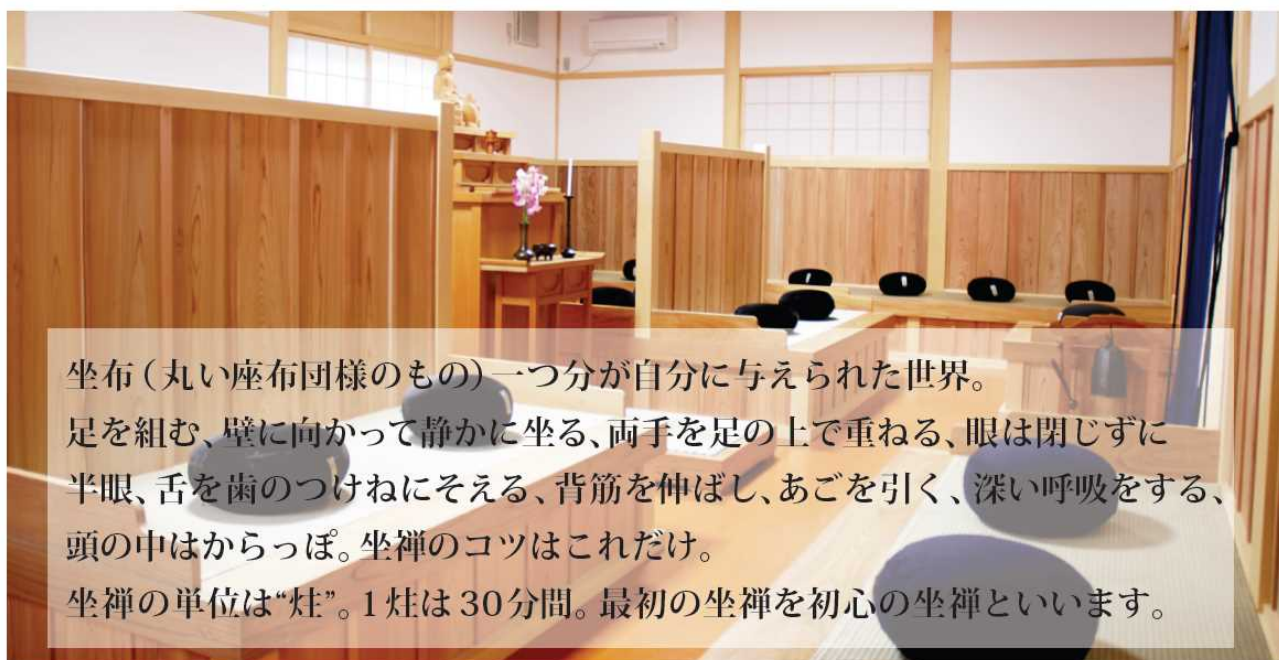
ただ坐る。

とにかく
皆さんに



本物の
坐禅堂で

坐って、感じていただきますしょう。



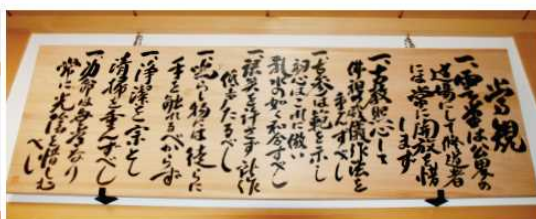
坐布(丸い座布団様のもの)一つ分が自分に与えられた世界。
足を組む、壁に向かって静かに坐る、両手を足の上で重ねる、眼は閉じずに半眼、舌を歯のつけねにそえる、背筋を伸ばし、あごを引く、深い呼吸をする、頭の中はからっぽ。坐禅のコツはこれだけ。
坐禅の単位は“炷”。1炷は30分間。最初の坐禅を初心の坐禅といいます。



坐禅堂正面の額



もんじゅぼさつ
文殊菩薩像



じょうぎ
『常規』(堂内における基本ルール)



龍泉院坐禅堂の特長

1. 県内では唯一の独立棟の本格的な坐禅堂。
2. 宗門公認の参禅道場です。
3. 足の組めない方は椅子坐禅ができます。
4. 冷暖房完備で快適に坐れます。
5. 男女別トイレも付属しています。
6. 竹林の中の坐禅堂で環境抜群です。



坐禅体験 コース

- ・下表を参考に坐禅体験プランをお考えください。
- ・開始時間および内容のアレンジにつきご相談に応じます。
- ・10～30名までのグループ参加でお願い申し上げます。
- ・筆記用具をご持参ください。
- ・服装は、素足で坐禅をしやすい“靴下が脱ぎやすい”“ゆったりした”衣服を。
女性でスカート着用の場合は、ロングスカートが望ましいです。

コース名	開始時間 終了時間	所要時間	内 容					
			ガイダンス	坐 禅	きんぴん 経行*1	坐 禅	さ む 作 務	法話*2
1時間コース	午前10時 午前11時	1時間	20分間	20分間	—	—	—	20分間
2時間コース	午前9時 午前11時	2時間	20分間	30分間	10分間	30分間	—	30分間
3時間コース	午前9時 正午	3時間	20分間	30分間	10分間	30分間	30分間	60分間

*1：経行／歩く坐禅（ゆっくり堂内を歩く） *2：法話／龍泉院住職・椎名宏雄老師または参禅会会員による

◎坐禅案内、問い合わせは下記まで

【龍泉院参禅会ホームページ】 <http://Ryusenin.org/>
【龍泉院参禅会】 Tel 04-7191-1609 Fax 04-191-8205

◎「坐禅体験申込書」の請求、送付は下記まで

【広報係E-メール】 jsugiura@hotmail.co.jp
【広報係TEL・FAX】 04-7155-4179