



日常を離れるひと時。 古刹でする坐禅体験!



開催時間
10:00~18:00
希望日の3日前までにお申し込みください。
(御朱印除く)

御朱印、書道体験は有料(1人・500円)
坐禅体験、その他は無料

体験時間: 約60分
対象年齢: 10歳から(書道のみ)

※書道以外は年齢制限はありません。
※お一人様から実施

自然に囲まれた境内に佇む、
築300年の本堂での坐禅体験。



龍泉寺43世虎月良典和尚

開山1460年、二本松の最古刹。^{こさつ}

曹洞宗 永松山 龍泉寺

龍泉寺は曹洞宗寺院として参禅修養はもちろん、寺フェスや夜桜コンサートなど、地域イベントも積極的に実施しています。

〒964-0003 福島県二本松市二伊滝1-81
JR 二本松駅よりタクシーで約10分・駐車場完備 拝観時間 10:00~18:00
<http://eishozan-ryusenji.wixsite.com/ryusenji2>

お申し込み
お問い合わせ

にほんまつ観光協会
曹洞宗 永松山 龍泉寺

☎0243-24-5085 営業時間 9:00~17:00
☎0243-22-0423 email: eishozanryusenji@gmail.com

坐禅体験の流れ

しかんだざ
○坐禅は「只管打坐」。ただ坐ることを心がけましょう！

STEP ①



実施時間前に本堂に集合。
荘厳な装飾は必見です。

STEP ②



坐禅の説明・姿勢の練習を
します。

STEP ③



右足を左の腿の上にのせ、左足を
右の腿の上に組むようにのせます。
(左右逆でもかまいません)

STEP ④



手は右手の手の上に左手を重ね、
両手の親指を軽くつけます。

STEP ⑤



坐る姿勢を調え(調身)、背筋を
伸ばし、呼吸を調えます。(調息)
心が自然に整ってきます。(調心)
目は完全には閉じません。

STEP ⑥



姿勢がくずれたり、眠くなったり、
坐禅に集中できていない場合は
肩を叩いてもらいます。

STEP ⑦



受ける時は、手を合わせて身体
を傾けて肩を叩いてもらうよう
にします。

STEP ⑧



受けた後は合掌し、おじきをして
元の姿勢に戻り、坐禅を続けます。
説法を受けて終わりです。

かねつ かが
「鐘撞き」・「駕籠写真撮影」・「書道(500円)」・「御朱印(500円)」などの
体験もごございます。ご希望の方はお申し出ください。



しょうろうどう かねつ
境内にある鐘楼堂で鐘撞き体験。

平成5年に再建された鐘楼堂ではご家族そろっての鐘撞き体験もできます。
古刹ならではの荘厳な鐘の音をお楽しみください。



かくちごぜんようかご
寺宝・格地御前用駕籠で写真体験。

寺院内には寺宝であり格地御前用駕籠があります。
江戸時代に高貴な身分の方が使った御駕籠で、
お姫様気分をお楽しみください。

