

今日本、地域、自分を 見つめ直す時 三日坊さんの旅

お坊さんの生活を体験し、修行を通して、自分自身のことを見つめ直す旅「三日坊さんの旅」をご紹介します。

袋井市の5つの禅寺（観福寺・可睡齋・西楽寺・油山寺・法多山）で、般若心経を読んだり、坐禅や写経、滝行を体験したりして、普段の生活とはちよつと違う「非日常」を過ごしてみませんか？
問 袋井市観光協会 ☎ 43-1006 FAX 44-3189
<http://www.fukuroi-hot-navi.jp/>



お坊さんになる儀式「発心式」

1日目

発心式(観福寺)

お坊さんになるための儀式を受ける決心をする「発心式」。般若心経の読み方や参拝の作法を学びます。

式 法話(可睡齋)

日常生活でも活かせる仏様の教えや寺の規則を聞き、日ごろ忘れがちな大切なことに改めて気付くことができます。

参

仏像に学ぶ・寺子屋体験(西楽寺) 仏像の心を学び、昔の学習方法を体験する

実際に仏像を見ながら、仏像の意味や形を知り、その心を学びます。また、寺子屋体験では、明治時代に使われていた「入門書」から、現代でも活用できる学習を体験します。



仏像を見ながら歴史を学ぶ

四

薬石(可睡齋) 修行僧の食事(夕食)をいただく

食事も大切な修行の一つです。作法に従い、感謝の気持ちでいただきます。決して、会話をしたり、食べ残したりしてはいけません。

五

夜坐(可睡齋) 夜の坐禅を体験する

坐禅は、姿勢や呼吸、心を整えることから始め、夜の静寂の中、自分を見つめ直します。

2日目

六 作務(可睡齋)

心の塵、やほこりをはらう 早朝、寺を清掃し、掃除を通して修行します。

七 写経(油山寺)

般若心経を写経します。文字の一点・一画に、真心を込めて書く、その行為が大切です。



心を込めて書写する

八 滝行(油山寺)

祈りを体感する 油山寺の「るりの滝」で、滝に打たれながらお経を唱え、祈願します。

九 お茶の歴史と心(法多山)

心のお茶の歴史と心「お茶」に学ぶ 仏教と関わり深いお茶。歴史をひもときながら、お茶のおいしい淹れ方を学びます。

十 心の書(法多山)

旅の体験を「文字」で表現 2日間に体験し、感じたことなどを「文字」で表現し、参加者の前で発表します。



思いを「一文字」に

十一 修了式(法多山)

2日間の修行を終え、最後に修了証書と、記念に5つの寺の「御朱印」が手渡されます。



白装束に身を包み「滝行」に臨む女性参加者
6月の開催では、参加者12人のうち7人が女性



「三日坊さんの旅」参加者募集
日 ①9月10日(土)・11日(日)
②11月26日(土)・27日(日)
参加料 21,000円(1泊2日4食付)
申込締切 ①8月31日(水) ②11月16日(水)
◇詳しくは、お問い合わせください。
問 市観光協会 ☎43-1006



精進料理も堪能



おいしいお茶の淹れ方



夜坐の体験