



Relaxation #09  
パワースポット



## 寺カフェ 岫雲

Theme 禅入門

静かな空間に坐っていると、自然と心が落ち着いていきます。言葉ではなく、直観で感じるシンプルイズベストの世界へ没入しよう。



# お寺で一日体験 を整える禅入門

正しい姿勢と呼吸で精神統一する修行「坐禅」。お寺で開かれる坐禅会では、作法を丁寧に手ほどきしてくれるので、初心者でも安心です。



## 檜原村 寺カフェ 岫雲 (玉傳寺)

枯山水庭園を望む広縁で、自然を感じながら坐禅(要予約)を組めます。カフェでは、抹茶と季節の和菓子や、精進ランチ(要予約)も。

☎042-598-6332  
🏠檜原村人里1705  
🕒座禅会受付7:00~9:00(カフェは11:00~16:00)完全予約制/毎月 第三日曜日開催、不定休



※カフェの営業日以外の拝観はできません。

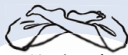
### 半眼で一点に集中

1m先の地面に目線を落とせば自然と「半眼」に。  
ただ一点を見つめるのみです。



### 警策で喝をいただく

心が乱れているなと感じたら、背中を叩いてもらいましょう。合掌が合図になります。



### 足の組み方

両ヒザとおしりの3点で支える「結跏趺坐(けっかふざ)」が基本。無理せずに、あくらでもOK。



### 全身で呼吸する

おへその下を意識して、数えながら深く呼吸します。背筋を伸ばし、息を吐き切るのがコツ。



### 手の組み方

左手の親指を軽くにぎって重ねる組み方を「叉手(しゃしゅ)」といいます。肩の力は抜きましょう。

## 「禅の心」を感じるスポット



写経  
など

### 調布 虎狛山日光院 祇園寺

『ゲゲゲの鬼太郎』の作中に登場した古寺。年3回の護摩祈願のほか、毎月第2・4日曜には写経会などを行なっています。

🏠調布市佐須町2-18-1  
🌐ホームページにて要確認。  
<https://gionji.or.jp>



枯山水

### 青梅 玉堂美術館

北にそびえる山を借景にした枯山水で、渓谷の気配とともに石組の妙を楽しめます。館内では日本画家・川合玉堂の作品を幅広く展示。

☎0428-78-8335 🏠青梅市御岳1-75  
🕒10:00~17:00(12~2月は~16:30)  
/月曜休館(祝日の場合は翌日)



精進  
料理

### 小金井 三光院

旬の味覚を豊かにとり入れた「竹之御所流精進料理」を月替わりで味わえます。料理教室や書道、写仏などの禅を学べる講座も開講。

☎042-381-1116 🏠小金井市本町3-1-36  
🕒受付12:00/月曜・第3水曜・第4金曜定休(要予約)