



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。



心を整える禅入門

お寺で一日体験

「正しい姿勢と呼吸で精神統一する修行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。」



梶原村 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
🏠梶原村人里1705
🕒座禅会受付7:00～9:00(カフェは10:00～16:00) / 第4土曜・日曜開催、不定休

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

心が乱れているなど感じたら、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



座禅

調布 虎狛山日光院 祇園寺

『ゲゲゲの鬼太郎』の舞台にもなった、緑に囲まれた閑静な寺院で座禅体験はいかが？ 91代目住職による説法や読経体験も魅力。

🏠調布市佐須町2-18-1 🕒受付11:00～、13:00～、15:00～ ホームページにて要予約。https://wasabijp.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、写真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)