伊達教育旅行
体験学習プログラム
伊達 05

体験可能人数 45名まで

膽振山（いぶりさん） 大雄寺（だいおうじ）
坐禅体験

POINT 学習のポイント

普段体験する機会のない坐禅を通して、正しい姿勢・呼吸、そして心を会得し、精神の集中力を養っていただけます。また、宝物殿の武具や貴重な品々を見学する事で、伊達市開拓の歴史をより深く体感していただけます。



坐禅体験プログラム　所要時間：約1時間







坐禅は私利私欲を捨て、心を無にして座ることで真の自分を見つめ直します。

亘理伊達家の菩提寺 大雄寺





亘理伊達家の菩提寺である大雄寺は明治13年に伊達邦成によって建立されました。3階の宝物殿には、寺の開創や亘理家の伊達開拓にまつわる仏像や遺品、水彩画・史書・生活用品、更には打首箱まで、開拓から現在に至るまでの伊達の歴史と文化を知る上で貴重な資料が数多く展示されています。

●坐禅／写経

	坐禅	写経
詳　細	坐禅作法を説明し坐禅体験をして頂き、最後にお坊さんのお話を聞きます。	般若心経一巻を写経し、般若心経をお唱えしたら、写経をお納めいただきます。
体験料	1人/500円	1人/500円
所要時間	1時間程度	1時間程度

坐禅の組み方

服装

あまり体を締めつけないもので、リラックスできるいつもの服装がおすすめです。

足の組み方

両足を組む結跏趺坐（けっかふざ）片足だけを組む半跏趺坐（はんかふざ）の二通りがあります。


結跏趺坐


半跏趺坐

手の組み方

一般的な手の組み方は法界定印（ほっかいじょういん）と呼ぶ組み方で、結跏趺坐（けっかふざ）を組んだ足の上に右手のひらを上にして載せます。左手も同じように手のひらを上に向けて右手に重ねます。両手の親指を紙一枚入るぐらいあけて、お互いに支えるようにします。手は足の上に置いて体に引きつけますが、両肘は体から離し、肩の力を抜きます。


法界定印

目線・呼吸

正面の板を見て、心を落ち着けていきます。目はつぶらず、あごをひき口は軽く結びます。舌を上の歯ぐきにあてるとよいでしょう。そして、口を結んで腹式呼吸をします。鼻から息を吐きます。体の中の空気を全部吐き出すつもりで息を出します。

膽振山 大雄寺（だいおうじ）

住　　所｜伊達市元町18番地
電　　話｜0142-23-2171
営業時間｜13:00～17:00
　　坐禅、写経共に予約制（3名以上から）
定 休 日｜12月～3月末（冬期間休館）

坐禅体験のための坐禅堂を設けました。多くの方に、御仏の心にふれ曹洞宗の志を得心していただきたいと念じております。


副住職
奥村 孝裕さん



