



こころのリフレッシュしませんか

坐禅体験会のご案内

(初心者も気軽に参加できる内容です)

SST交流会では、昨年に引き続き、坐禅体験会を計画しました。

誰もが知っている坐禅ですが、坐禅堂で作法どおりに体験した人は少ないと思います。

住職から座禅の作法等の指導を受けてから、坐禅堂で坐禅を組む本格的なものですが、初心者も気軽に参加できる内容になっています。

近年、心の治療技法として、注目を浴びているマインドフルネスは、坐禅と深い関係にあります。

記

- 1 日 時 平成7年11月8日(土) 午後1時30分～午後3時頃まで
- 2 場 所 堅正寺座禅堂(長岡市.御山町121—2)
- 3 指 導 者 堅正寺・善昌寺住職 橋本英俊(長岡地区保護司会会長)
- 4 内 容 住職による講話、坐禅の作法等の事前説明、坐禅(30分程度)
- 5 対 象 者 どなたでも(会員の他、希望者であればどなたでも大歓迎です)
- 6 参 加 料 無料
- 7 定 員 先着20名
- 8 申込方法 NPO 法人 SST 交流会ホームページ又はQRコードからお申し込みください。
<https://ed41104.wixsite.com/nagaoka-sst>
(090-2664-5587 山本でも受付けます)
- 9 集合場所 午後1時 悠久山公園第4駐車(悠久山公園の裏手の池のとなり)
駐車場から坐禅堂までは徒歩7分程度。公園園内の史跡、小動物園、長岡城などの景色を見ながらゆっくりと坐禅堂に向かいます。
※堅正寺に駐車場はありますが、すれ違い困難な急坂な道になります。
- 10 その他 坐禅が組める服装であれば自由



堅正寺(けんしょうじ)について

正式は、悠久山堅正寺といい、悠久山公園の長岡城(郷土資料館)に隣接し、長岡市内が一望できる高台にあります。

昭和に設立されたとても新しいお寺ですが、長岡市の歴史や文化を学ぶ重要な場所として、また、坐禅会などの活動を通じて、地域の人々に親しまれています。

山本五十六が長岡に帰ってくると、必ず坐禅を組んでいたお寺としても知られています。「やってみせ、説いて聞かせて、やらせてみせ、ほめてやらねば、人は動かぬ」との有名な言葉ありますが、これは堅正寺で坐禅を指導した初代橋本禅厳住職が、山本五十六の言葉として紹介したものが現在に伝わったものです。

平成16年の中部地震で被災したことから、今は新しい建物になっていますが、旧坐禅堂に降る屋根付き廊下だけは残っており、当時の面影がうかがえます。