

山口・湯田温泉の
観光コース

写経・坐禅・精進料理!

禅体験めぐりマップ




まずは基本を知ろう!
写経・坐禅・精進料理

「禅」とは禅宗の思想や教えであり、それに基づいた修行を表す言葉でもあります。もともとは僧侶たちの修行ですが、現代では集中力アップやリラクゼーション効果を得るために多くの方が体験しています。

写経 — 仏教経典を書き写す

写経とは? もともとは経文を広めるために行われた書写。だんだんと功德のある行為とみなされるようになり、祈願や供養のために行われるようになった。


どんな感じ? 手を洗って身体を清め、経文を一字一字ゆっくりと丁寧に写す。写経前にお経を唱えたり、お香を焚いたりなど、作法・手順はお寺ごとに異なる。



坐禅 — 半眼&あぐらで精神統一!

坐禅とは? 正しい姿勢で座し、半眼でゆっくと静かに呼吸する修行で、一切の雑念を断ち切り、本来の自分に立ち返るのが目的。精神的な安定効果にも期待大。


どんな感じ? お尻の中心部分に坐蒲かまくらのように座る。足を組んだり膝や太ももの上で手の形をつくり、半眼でゆっくと腹式呼吸。作法・手順はお寺ごとに異なる。



※写経・坐禅・精進料理の解釈は諸説あります。各お寺やお店にお尋ねください。

精進料理 — 野菜中心の雑念を振り払う料理

精進料理とは? 仏教では殺生が禁じられているため、野菜や豆、穀類だけを用い、工夫して調理された料理。料理の内容は時季によって変わり、お寺やお店によって異なる。



守ってね! 体験に関するお約束

1 **必ず事前に予約をしてね!**
当日OKのお寺もありますが、確実に体験するには予約が必須

2 **忙しい時期はNG!**
お盆や年末年始、お寺の行事があるときは控えよう

3 **服装などは事前に確認を!**
坐禅や写経に適した服装や持参物は予約時に忘れず確認を

参考にしな! モデルコースはこちら!
モデルコースの一例をご紹介します。自分だけのオリジナルのコースも見つけてね!

坐禅
[所要時間]約60分



1 洞春寺
マル仕職がお出迎え!

精進料理
[所要時間]約90分



4 龍蔵寺
人気のパワースポット!

写経
[所要時間]約20分



3 玄清寺
願かけ地蔵にお願いを...

16分 自動車で | 2分 自動車で

使うネ! レンタサイクル情報



ココでレンタサイクル!
湯田温泉観光案内所

営業 9:00~17:00
料 2時間以内400円~
延長料金は100円/1時間
(自転車搭乗保険料込)
(最大利用時間8時間)

お子様用
自転車もあるよ!

※ご利用の際は、運転免許証などの本人確認ができる証明書をご提示ください。
お申し込み・お問い合わせ
tel.083-922-1811(湯田温泉旅館案内所)

便利で快適! 観光タクシーもあるよ!

お申し込み、お問い合わせは
各タクシー会社へ!

発行元/ゆだもり
[お問い合わせ] 083-922-0344 (湯田温泉配給協同組合内)
〒753-0056 山口県山口市湯田温泉5-2-20
湯田温泉旅館協同組合公式サイト www.yudaonsen.com
※掲載している情報は2018年3月20日現在のものです。



8 地蔵院

6 垂福寺
豆子郎茶蔵庵 御堀郵便局
山口中央高校 ギルフ5山口店

5 廣澤寺
アルク平川店 文楽堂山口大学前店
ワレツジヴァンガード 平川小学校 平川中学校

山口・湯田温泉の観光コース 禅体験めぐりマップ



温泉会 湯田温泉観光案内所

湯田温泉駅 井上公園 湯田中学校 湯田小学校 湯田自動車学校

山口駅 山口中央高校 山口市役所 山口市民会館

山口市菜香亭 常楽寺2

源又寺7

温泉 足湯 貸し自転車(要予約)

