

淵嶽山 高福寺 坐禅・写経・法話体験



享禄2年(1529)、武田家臣の馬場氏により造られた、八ヶ岳の麓にある自然豊かな寺院。一度は荒廃しましたが、真言宗から曹洞宗の寺院として再興し、「淵嶽山高福寺」と称するようになりました。甲斐七福神の一つとして、写経や坐禅、読経等を通してストレスを払い身も心も健やかにすることを目的とした「心の体験旅行」を実施するお寺です。



【坐禅・写経・法話体験】

定員：2名～30名

所要時間：坐禅：1時間

写経体験・法話：2時間(計3時間)

※「108のしあわせの鐘」体験も含まれます。

※写経体験は各自、筆ペン(極細)を持参

料金：2,100円(税込)

住所：山梨県小淵沢町高野 8866番地

(ネオオリエンタルリゾート八ヶ岳高原から車で約20分)

【魅力】

「坐禅」は姿勢を正して坐り、精神統一を行う「禅」の基本的な修業です。“本来の自分を見つめ”自身の心を知る”自らのポテンシャルを高める貴重な体験ができます。また、仏様の教えであるお経を書き写す「写経」は、脳の活性化や集中力・忍耐力の向上など、一字一字を丁寧に書き写すことで得られる効果は様々です。心と身体を健康に保つ東洋の知恵として、世界でも注目を集めている坐禅と写経。都会とかけ離れた空間の中で過ごすことで、自ずと日常の雑念から開放され、意義ある時間を過ごすことができます。