

## 修行体验

圆教寺提供多项体验天台宗日常修行的活动，从下午的坐禅、抄经到盘桓数日体验寺庙生活等不一而足。不论年龄和过往经验，任何人都可参加圆教寺的体验活动，但如需住宿，则需要掌握基本的日语交流能力。

每天下午 2 点，常行堂会举行 1 小时带讲解的坐禅体验。天台宗认为，坐禅需结合其他修行活动才能获得开悟。参与坐禅体验需提前 3 日预约，着装只需朴素、舒适即可。

在日本，自 6 世纪晚期佛教传入以后，就有抄录佛经的传统。在印刷机发明前，复制文本的唯一方法就是手工抄录。哪怕只是摘抄一部分，也被看作是有利转世的积德修行。参拜者可以去“三之堂”的“食堂”，在莲花瓣形状的纸上抄写取自观音经中的一字经文。

圆教寺每年都有几个周末提供为期两天的体验活动，包括坐禅、抄经、念经、寺院散步和佛教讲座等内容。