

玉祥寺坐禪體驗

歷史悠久的玉祥寺位於菊池市中心以北，任何人都可以去寺中體驗坐禪。這是一座曹洞宗寺廟，曹洞宗是中國禪宗五家七宗之一，在 13 世紀時傳入日本。時長 1 小時的坐禪體驗是禪宗信徒日常修行的簡化版。開始之前，遊客們先要學習如何呼吸和放鬆身心，以及如何在曹洞宗坐禪時使用的圓形「座蒲」上就坐。此外，現場還會指導如何進行邊走邊冥想的「步行禪」。

玉祥寺的坐禪會沒有宗教色彩，通過放鬆讓心靈平靜，認識自我。寺廟的清幽環境也讓坐禪修行更有效果。這座寺廟的創立者是菊池家第 20 代家主菊池為邦（1430-1488）。11 世紀至 16 世紀，菊池乃至九州中部的大部分地區都在菊池家的統治下。菊池為邦是一位改革者，他擴大了武士和市民的受教育機會，鼓勵他們追求知識和修行。他的墓地就在於正門旁邊的玉祥寺陵園內，從寺廟的停車場可直接進入。