

玉祥寺坐禅体验

历史悠久的玉祥寺位于菊池市中心以北，任何人都可以去寺中体验坐禅。这是一座曹洞宗寺庙，曹洞宗是中国禅宗五家七宗之一，于 13 世纪时传入日本。坐禅体验时长 1 小时，是禅宗信徒日常修行的简化版。开始之前，参与者们先要学习如何呼吸和放松身心，以及如何在曹洞宗坐禅时使用的圆形“座蒲”上就坐。此外，现场还会指导如何进行边走边冥想的“步行禅”。

玉祥寺的坐禅会没有宗教色彩，通过放松让心灵平静，认识自我。寺庙的清幽环境也令坐禅修行更有成效。这座寺庙的创立者是菊池家族第 20 代家主菊池为邦(1430-1488)。11 世纪至 16 世纪，菊池乃至九州中部的大部分地区都在菊池家族统治之下。菊池为邦是一位改革者，他扩大了武士和市民的受教育机会，鼓励他们追求知识和修行。他的墓地就在位于正门旁边的玉祥寺陵园内，从寺庙的停车场可直接进入。