



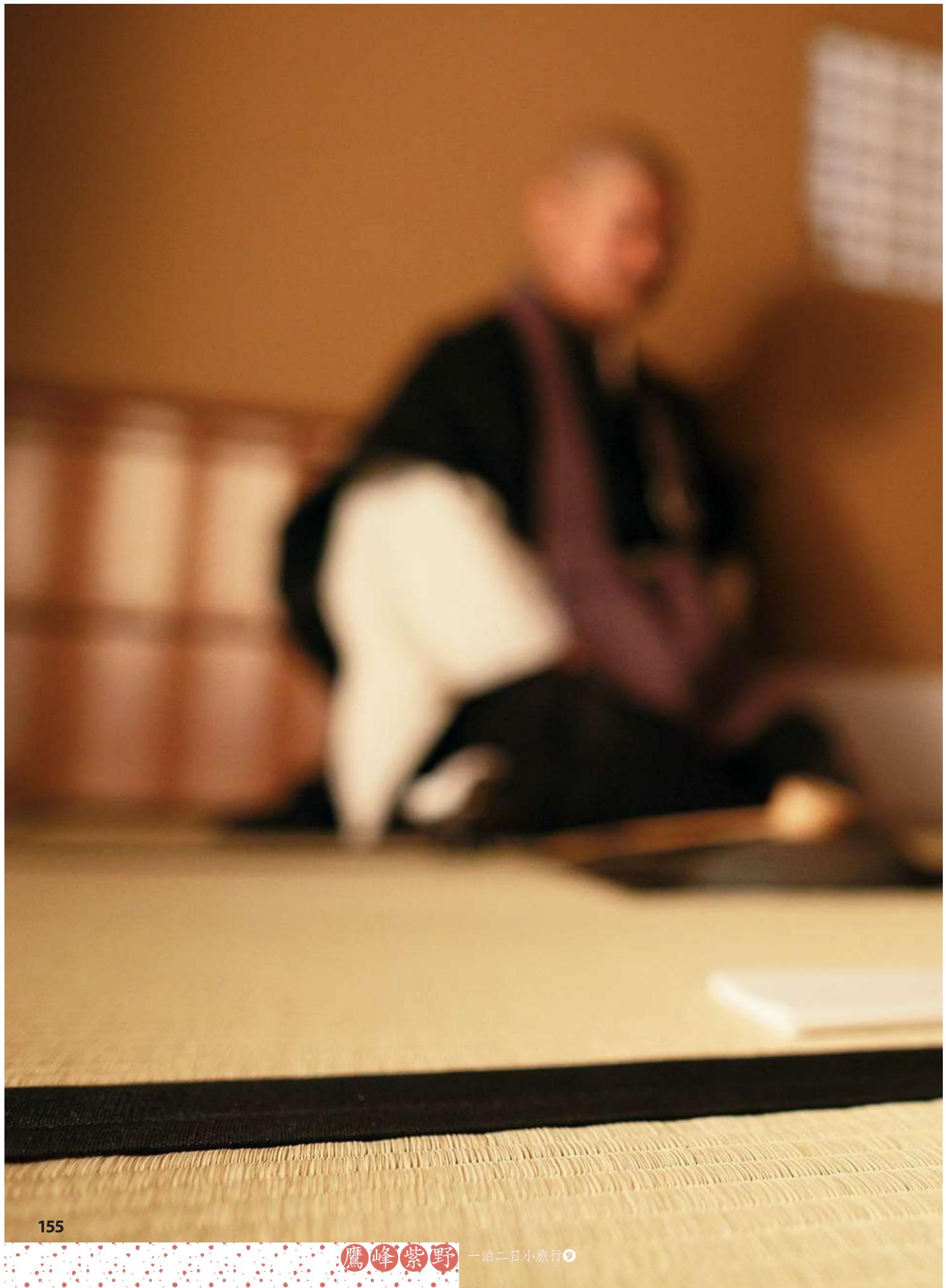
來去住一晚

## 純和風宿坊體驗

大德寺大慈院

京都逛來逛去，各大寺廟美景都只看到表面皮毛，想要更深入體驗，不妨到寺廟裡住一晚吧！

「宿坊」指的是寺廟提供給客人的宿泊設施，原本是給外來僧侶、參拜者住的地方，現在許多寺廟為發展觀光，也提供給一般遊客。



## 讀經

傍晚來到本堂裡，靜心聆聽住持頌讀佛經，沐浴在神聖的文化儀式之中。

## 大德寺大慈院

交通：大德寺前巴士站徒步約 7 分

地址：京都市北區紫野大德寺町 4-1

電話：075-492-2958

時間：Check-in 16:00, Check-out 11:00

註：想要體驗大德寺的宿坊，需要透過 TABIKYO JAPAN

代為預約並安排行程，另外還有永明院、真如寺、光雲寺、

海寶寺可以選擇，詳洽官網：[www.tabikyo-japan.com/](http://www.tabikyo-japan.com/)



## 專屬打造的宿泊空間

來到宿坊，不但能夠充分體驗歷史建築、庭園、精進料理等，大多都還會提供座禪、寫經、讀經等活動，跟著和尚一天的日常活動，許多難得的經驗都要住一晚才能深刻體驗。

大慈院建於天正時代 1585 年，由天叔眼宗所創，一般並不公開參拜，只在每週日早上開放民眾座禪。近來因 TROHA NIHON 計劃而推出宿坊體驗，讓外國人也能一探禪宗的奧妙。不同於一般宿坊需要與他人共享空間，大慈院一天只接待一組客人，而且有專屬的獨幢空間：一樓的起居室、二樓的餐廳與睡房、衛浴，一家五口入住都綽綽有餘。空間佈置簡單但不失風雅，尤其打開窗戶能見滿庭綠意，光是能在這樣的空間住一晚便已感到平靜幸福。

入住大慈院可以體驗茶道、座禪、讀經等活動，但最棒的便是在這些體驗的過程中能與住持聊天，傾聽住持一席法話，明心見性，



## 宿坊

大慈院的宿坊並非在本堂裡，而是獨幢的別院。



## 座禪

跟著住持學習如何座禪，藉由控制吸吐之間讓情緒平靜，達到內心的平和，進而衍生至生活大小事上，實踐和平的理想。



## 作務衣

來到大慈院，可以換上寺方人員專屬的作務衣，寬鬆的衣褲少了束縛感，讓心靈也能感到自由自在。

## 生活就是禪修

一到大慈院，住持便先領我們前往茶室「頓庵」；掩映在一樹青翠之下，悄然默立的小空間更顯出一種淡然的遺世獨立。住持以茶待客，用一期一會的心情，帶人進入茶的世界觀，領會人與人的相待之情，進而進

尋回最初的純粹心境。當然，若不想要討論太深的哲理，只想要閒話家常，甚至是放空發呆，寺方也會給予完全的自由，並不會強迫一定得參加活動。希望藉由住宿禪寺，讓遊客能夠自發地感受心中的寂靜之美。

入禪修的「平和」精神。「茶道的根本在於修心，任何作法皆將有形化為無形，正是禪修的精神」住持微笑說明茶禪一致的道理；茶文化由中國傳入，除了儒家的中庸、道家的無為，茶道更重的是內心的平和，不疾不徐地貫徹實踐，茶方有道。在小小的茶室裡，象徵了紅塵俗世與心靈的過渡之地，除去雜念拋卻浮世，融意念於天地的悠然曠遠，即是茶人所追尋的禪之意境。

入住大慈院，體會到的是生活中的「禪」。住持說，其實修行不只是誦經打坐，而展現在食、衣、住、行等生活的各種活動之中，如何從飲食、睡覺、打掃、洗澡等不起眼的小事中修道進而感到內心平和、無慾，才是人們終其一生要修的禪。晨間在住持的帶領下座禪，在一方靜寂之中讓「無」的觀念常存心中，感悟人世，觀照內省。燃一炷線香，冉冉輕煙，隱隱沉香，消散了如千斤重擔的惶惑憂怖。