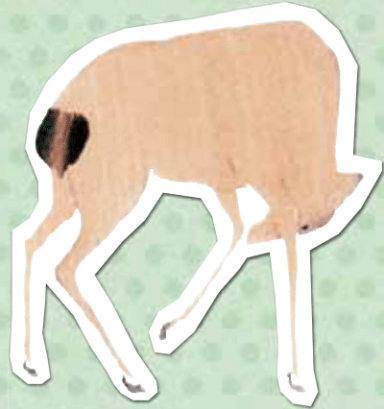


涼やかにいこう!

RIN

vol.11



Zen?



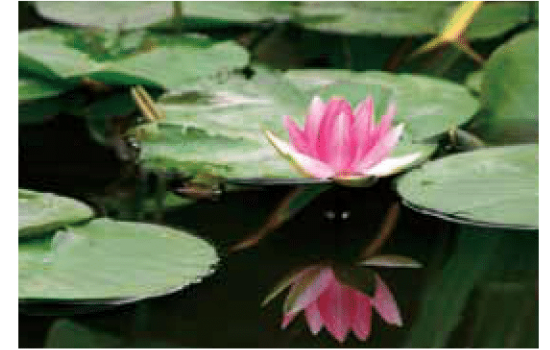
特集

禅って、なに？



ほとけのことば

B*phrase



©Taka

もしも手に傷が無いならば
その人は手で毒をとり去ることもできるであろう
傷のない人に毒は及ばない
悪をなさない人には 悪の及ぶことがない

ブツダ

出典 | 法句教 (ダンマパダ)

凜 11号 [企画・発行]

曹洞宗近畿管区教化センター

曹洞宗近畿管区布教化推進会議

URL <http://www.soto-kinki.net>

〒600-8104 京都市下京区万寿寺町 143 いづつビル 8F

TEL 075-351-4480

FAX 075-351-4522

E-mail center@soto-kinki.net

編集協力 / 五木のどか 河村真里子



■ 萬松山 天寧寺「額縁山門」から
比叡山を眺む／京都市北区



■ 六六山 詩仙堂丈山寺
石川丈山設計の庭／京都市左京区



特集

禅って、なに？

禅ぜんって、たまに耳にするけど、

なんとなくしかわからない。

気になるけど、深くは知らない。

わざわざ調べるでもなく、ただ、

なんとなく雰囲気だけ……。

そんな方と、禅についてお話し

したくて「禅って、なに？」を

テーマにしてみました。

「いま、こ」

「とられない心」

「Zen Style」……。

どこかで聞いたことがあるよ
うなコトバや考え方が、実は禅の
教えとつながっていたりするの
です。

あれも 禅なり

あなたの身近にある
「あの書」や、この文化、
生活様式も、実は禅と
つながっていたりします。



●臨済宗 龍安寺

円相

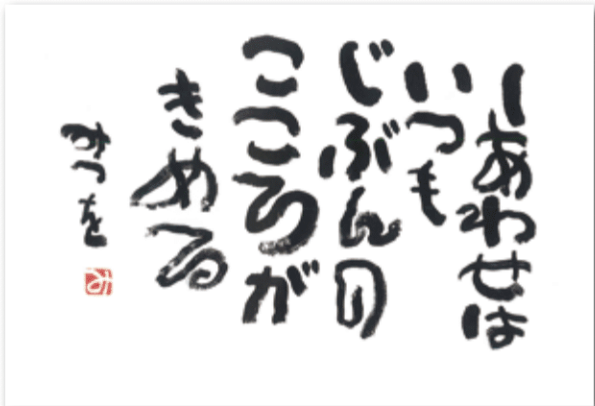


一筆書きの○は、禅の境地を表わす
書画として、多くの人が筆を走らせて
います。偏りのない円い心、悟り、調和、
真実、OK、宇宙…様々なものの象徴
として描か
れる○に、
その人の、
その時の心
模様が見わ
れるとも言
われます。

枯山水の庭

池や樹木を配さず、白砂と石、苔だけ
で整えた庭。禅画や能に通じる余白、余
韻を、掃き清めた白砂で表現するなど、
無駄を排除した造り。禅修行によって
悟った境地を表現しています。

相田みつをさんの書



学校の教科書や日めくりなどでもよ
く目にする相田みつをさんの書。相田
さんは平成三年に亡くなるまで、在家
のまま曹洞宗の武井哲應老師に師事さ
れていたことから、禅の教えに通じる
作品も数多く残しています。

禅語解説

【老婆心】

中国の禅書にある言葉で
「老婆心切」が転じたもの。「老人が慈愛深
く孫子の世話をする事」から「篤い気遣
いや親切にすること」を意味し、仏道では
特に指導者が弟子を導く気遣いを指す。
現在は、一般社会で過剰な世話や心配を
することを言い、取り越し苦労の意味に
も使われる。

【喝】

禅宗などで、修行者を励ました
り叱つたりするときに発する短く大きな
声。葬儀において「喝！」と、故人を成仏に
導くこともある。気合いを入れるなどを
「喝を入れる」とするのは誤用で、その場
合は「活を入れる」が正しい。

【玄関】

中国から伝わり、鎌倉時代に
禅宗で用いられるようになった禅語で、玄妙
な道に入っていく関門、仏道への奥深い
入口を意味する。また、禅寺の方丈(建物)
への入口や寺の門を指す。現在のように
一般住居への入口として使われるようにな
ったのは、江戸時代から。

【一期一会】

茶道に由来する言葉。そ
もそも、茶道は禅の精神によるもの。この
言葉は、千利休の教えが元となり、弟子の
山上宗二が書き著し定着した。「今日、こ
の時、この人との出逢いは、一生に一度の
ものであると心得、主客ともに誠意を尽
くす」ということで、現代においてもよく
使われる。本来「一期」は、人が生まれて死
ぬまでの間、「一会」は法要などの集まり
を指す言葉。

【無事】

無造作、平常の意味で、とら
われない、あるがままの状態。

【日々是好日】

中国唐代末に活躍した禅僧、雲門文偃の
言葉で、「その日一日をただひたすら、あ
りのままに精一杯生きること」を指す。
「好日」の「好」は好きの意味ではなく、よ
いこととして好ましく受けとめることを
示している。

これも 禅なり

私たちが、ふだん
当たり前のように使って
いる言葉にも、禅の教えに
通じるものがあります。



●雪舟筆 達磨図

林寺で坐禅を続けたと言われ、後に「面壁九年」という逸話となりました。

日本においては、栄西禅師が中国に渡って修行し、平安時代末期に日本に臨済禅を伝えました。道元禅師により曹洞禅が伝わったのは、一二二七年のこと。「只管打坐」を打ち出しました。

ひと口に「禅」と言っても、宗派により考え方や坐禅スタイルに若干の違いがありますが、坐禅を根本とすることは同じです。

アメリカで「ZEN」を広く紹介したのは、仏教哲学者・鈴木大拙です。そのため、日本語「禅」の音訳が世界共通語になりました。一九五〇年代後半から欧米でブームとなった「ZEN」。現地の人と交わす即応即興的な問答が、生きる禅「Living Zen」として強烈な影響を与えました。

料理する心得を著した「典座教訓」

禅宗では、朝起きて寝るまで一日の一連の行動すべてが修行であると考え、食事も大切な修行の一つです。仏道を歩む人々が口にする精進料理には、禅の教えがつまっています。

食事を作る係のお坊さんを「典座」と言います。道元禅師は、典座の役目と心構えを「典座教訓」という書物にまとめました。また、食べる側の作法についても「赴粥飯法」で細かく記されています。日本人の「いただきます」の心のルーツと言えましょつ。



●精進料理

禅からZENへ

禅の始まりはお釈迦さま。紀元前五世紀頃に、古代インドで坐禅により悟りを得たことがそのルーツです。

六世紀初め、禅をインドから中国に伝えたのは達磨大師でした。「万物は空である。それを知れば、苦しみの原因となるあらゆる欲望から解放される」というお釈迦さまの教えに基づき、少

禅とは生きること。いまこの瞬間を

一所懸命生きること。

たとえ、迷いながらも、煩惱まみれでも

ひたむきに生きていくこと。

坐禅

「只管打坐」とは、ただ坐ること。坐禅に意味や目的を求めません。ただひたすら坐禅する姿そのものを「悟りのあらわれ」と考えます。それぞれの思いや、はからいを持ち込まず、坐ることに徹します。〇〇のために□□する「〇〇」の思考から離れ、「ただ□□する」「〇〇」の瞬間を丁寧に生きることになりません。

禅の教えは、決して窮屈なものではありません。欲望やとらわれを解放放ち、大らかな心で今を精一杯生きていくことです。身体・呼吸・心を調えて坐ることで、結果として執着しない状態へと導いてくれます。

「仏道をならう」というのは、自己をならうなり。道元禅師の言葉です。

心を解放することで、世の中と関わりながらも自由に、自分らしく生きていけるのではないでしょつか。



●坐禅 只管打坐

自己のまなび



仏教は仏陀・釈尊（お釈迦様）の説かれた教えであると同時に、私たちが仏陀になる教えでもありません。仏陀はサンスクリット語の buddha（真理に目覚めた人）に由来します。「自己こそ自己の寄る辺なり他の何者が寄る辺になろう 自己を調御するならば 得がたい寄る辺を獲得す」（「ダンマパダ」片山一良訳）と釈尊は説かれています。みずから努め励む者にとって真の目覚めこそ「得がたい寄る辺」だということです。

仏教がインド以外の各地に伝わり、展開してきた長い歴史の中で、禅は最も中国的影響のもとに成立した流れでありながら、菩提樹の下でさとりを成就された釈尊の坐禅をその通り実践した代々の祖師たちによって継承されて現在まで到っているという意味で、最も釈尊の仏教に近い教えだといえます。道元禅師はそれを「正伝の仏法」、あるいは単に「仏法」と呼ばれています。

「正伝は、自己より自己に正伝す

でしょうが、仏教では私たちがこの世に生を受けることは、おのれ自身のみでなく生きてゆく環境世界と共に生まれると考えます。「十方界は是自己なり。是自己は尽十方界なり。廻避の余地あるべからず」といわれるように、私たちは自身と私たちの周囲に存在して、私たちの知覚やいのちの営みを可能にしている、あらゆる事物、事柄を「自己」といいます。魚にとつて大海がいのちであるように、私たちには大気・大地・海・空など、すべてが自己なのです。相対する

「他という存在」も本来無いので、自己という存在も成立しない、そのような在り方を「本来の自己」と呼びます。

「絶対」という言葉がありますが、もともとは仏教のもので、限定することのできない本来の自己を利己的な心によって自と他に分け、善・悪、是・非、不利・有利、愛・憎、美・醜など、無数ともいえる自分にとつて都合な概念や価値観のもと、意識的あるいは無意識的に取捨選択して、それらのいずれかにとられながら生きている在りかた

るがゆゑに、正伝のなかに自己あるなり。」と述べられているように、仏法を師匠から相続するには師の証明が必須の条件ですが、伝えるべき何かが師匠の握りこぶしの中にあるはずもなく、縁起の理法のもとに生きている自己に目覚めることをもって正伝ということです。

禅門では覚醒すべき自己のことを「本来の自己」、「本来の面目」などの多くの言葉で表現します。一般に、自己とは、からだと心をもつそれぞれの個人存在を指すの

（迷いの生き方）をやめる、つまり、相対を離れる（絶する）在り方を示しています。本来の自己は限りない豊かさをもちつつ、常に変化し続けているので、対象として認識することはできません。坐禅を根本とする行によってのみ、本当の自分を頭かに現わすことができます。

きいてみて！

テレホン法話



0120-14-8740

2週間ごとにお話がかかります。

※携帯電話からもご利用いただけます。

幣 道 鏡

兵庫 泉 妙香寺 住職
曹洞宗 近畿管区 教化センター 統監

あなたの服で笑顔が生まれる

世界に衣料品を届ける 日本救援衣料センター

皆さんは、どのくらいの衣類を持っていますか？ 流行や体形の変化で眠ったままの服も多いのでは？

NPO法人「日本救援衣料センター(JRCC)」は30年以上にわたり、世界の衣料困窮者に不用となった衣料や毛布を届けています。その活動について、事務局長の尾関さんに話を聞きました。



：具体的には、どのような活動内容ですか？

まず、一般の方や企業から寄贈された衣類を仕分けし、梱包、保管しています。また、収集キャンペーンなども展開しています。最近ではシヨップピングモールなどで回収に取り組んでくださる企業も増えています。

同時に、海外からの支援要請に対しヒヤリングや現地調査を行い、要請先の信頼性などを判断します。

：要請があればすぐに送るといっているのではないですか？

現地で物資を届けるには、その国での協力やノウハウが不可欠です。また届けた後に輸送費用もかかる為、そういった点もクリアしないとダメです。場合によっては、中古衣料として不正に市場に流すようなケースもあります。支援を無駄にしない為にも、その見極めが大切です。

：なるほど、ただ現地に送れば良いというわけではないんですね。

はい。国によって関税ルールも異なりますし、中古衣料を認めない国もあります。私たちは蓄積したノウハウと人脈を生かし、衣料困窮者に確実に届くよう最大限の力を注いでいます。

：年間どのくらいの支援をされていますか？

支援要請によって若干の変動がありますが



ますが、年間約500トン前後です。累計すると11,000トン以上の衣料品を届けています。

：まだ衣料品は足りていないのでしょうか？

現在、世界の難民、避難民の総数は約4250万人にのぼるとされています。新たに紛争などが起こると何十万人という規模で難民が発生します。また、紛争地域でなくてもさまざまな理由で格差が生まれています。残念ながら、必要とする人は多いのが現状です。：中古衣料を使ってもらうのは、申し訳ないという気もするのですが。

先進国では衣類はファッションですが、現地ではまさに命を守るもの。しかし、食料にも困る状況ですから衣類に対する優先順位は低い。ですから、中古品であっても本当に必要とされています。もし、皆さんが寄贈される時に迷われたら、例えば「友達にあげられる状態

か」と考えて判断の目安にしてください。

：忘れがちですが、届けられる前に「人」がいるということですね。最近はどうですか？

価格を抑えた「ファストファッション」の広がりもあり、衣類に対する意識に変化が生まれているように感じます。支援に協力することで、衣服についても考えるきっかけもなりますね。本日はありがとうございました。



NPO法人 日本救援衣料センター
事務局長 尾関之信さん

【お問い合わせ先】

NPO法人 日本救援衣料センター 事務局

TEL : 06-6271-4021 (土日祝除く 10時~17時)

E-mail : info@jrcc.or.jp

ホームページ <http://www.jrcc.or.jp>

■ 受け入れ衣料

<新品のみ> 下着・靴下・タオル・タオルケット・パジャマ・シーツ

<新品・洗濯済みでシミや傷みのない品> 毛布・セーター・ブラウス・ズボン・ジーンズ・カーディガン・Tシャツ・ジャンパー・ポロシャツ・オーバー・トレーナー・カッターシャツ

※「夏物・冬物」、「サイズ」の区別はありません。ただし子供服の場合は、80センチサイズ以上の上下分かれたもの

■ 受け入れできない衣料

スーツ・ブレザー・スカート・ワンピース・和服・ベビー服・布団・小物類(ネクタイ・ベルト・帽子・手袋・マフラー)衣類以外のもの(くつ・かばん・文具・雑貨など)

■ 送付先(送料元払い)

〒658-0023 兵庫県神戸市東灘区深江浜町 22-2 日本救援衣料センター
TEL 078-441-2641

■ 海外輸送費のご協力のお願い

現地への送付には海外輸送費や仕分け・梱包・一時保管等の費用がかかります。約1ヶ月後に届く振込用紙にて、海外輸送費のご支援もいただければ幸いです。衣料品とあわせて寄附金についてもご協力をお願いします。

サンガをたずねて

参禅会探訪

和歌山西国観音霊場 第十番札所

だいほうざん

えい

大宝山 惠運寺〔和歌山市〕



◎初めての人が安心して参加できる
坐禅会

和歌山市の寺院が立ち並ぶ「寺町通」に、徳川家ゆかりの曹洞宗のお寺があります。ここ「惠運寺」では、初心者を中心にした定例坐禅会が開催されています。独自の資料に基づき、わかりやすい説明を交え、「坐禅のい・ろ・は」から教えてくださいます。

まずは脚の組み方から。胡座あぐらを組むのは初めてという女性や、脚の悪い人にも無理のないように、椅子坐禅の用意がありました。坐禅は前半が15分、並んで歩く坐禅ののち、後半を25分。壁を

Daihouzan Eijunji

■寺院概略

徳川頼宣公が紀州に入封した際、家臣の山本図書正春も随従し、禅寺一字を建立、「長昌院」と号した。正春がかねてより帰依していた天巖玄達大和尚も頼宣公の命により入紀し、1619年開山する。寺号は「長昌院広巖禅寺」を経て、1789年惠運寺と改名、現在に至る。



向いて坐る時間は長くもあり、短くもあり。指導のままに従って、終わりの鐘に「ホッ」。

「息を吐いてー。身体中の空気を入れ替える気持ちで、大きく吐いてー」背後から聞こえる山本寿法副住職の声。

無心に坐ろうとしても、次から次に様々な想いがよぎります。警策けいさくという棒がシュツと空気を斬り、ピシツと肩を打つ音を耳にすると、緊張感が高まります。「何も考えず、ただ坐る」、考えないことを考えた40分でした。

◎それぞれのスタイルに応じて

坐禅を終えたら、参禅者全員で茶話会。「私は心を磨きたい。目に見えないものを教えていただき、姑との仲が落ち着きました」というお母さんと、「何も考えずに坐る時間があった。明日もがんばったあとはスッキリ、明日もがんばろうと思えます」という娘さん。「この前ここで坐ってから毎日、家で坐禅をするようになった。家では警策で打ってくれる人がいないからなあ」という男性も。

日曜日の午後開催される坐禅会。宗派を問うこともなく、ただ坐るだけ。知らぬ人どうし、小一時間ばかり共に坐って話しただけで仲間意識が芽生え、それぞれの人生にエールを送り合うから不思議です。

なんの縛りも強制もありません。心は自由。ただ、ただ、坐るだけ。その手ほどきが、しみじみと有難い惠運寺の坐禅会でした。



■「惠運寺坐禅会」DATA

開催日 偶数月 第2日曜日

時間 14時30分～

内容 坐禅・初心者講習

参加費 500円(講習希望は1,000円)
義援金となります

TEL. 073-424-7633 ※定員15名要予約
詳しい日時は

<http://eiunji.com> 参照

■アクセス

住所 和歌山市吹上3-1-66

南海和歌山市駅、もしくはJR和歌山駅下車、
駅前より48系統バスにて
「日赤医療センター前」下車、徒歩3分。



「あん」がキメテの

みたらし団子

作り方 (調理時間の目安 約 30分)



今回の先生

【京都市】

けんそういん いぬい こうめい
乾窓院 乾 宏明さん



まるで、中華屋さんみたい？
てんぞ 典座歴 14 年のお坊さんです。

ちなみに典座とは
食事をつかさどる役を
意味します。

乾 宏明さん談

「精進料理は甘さ控えめなんだけど、
甘味はしっかり甘くないとね」

①究極の「みたらし」を作る

- ・みりんを鍋に入れ、火にかけてアルコール分を飛ばし、煮切りみりんを作る。
- ・鍋肌に醤油を回しかけるように注ぎ、よく沸騰させる。
- ・鍋肌に軽く焦げ目がついてきたら、焦げ目に水を回しかける。
- ・好みに砂糖を加え、調味する。
- ・片栗粉を水 大さじ 2 (分量外)で溶いて鍋に加え、トロミをつける。

②ふわ〜んとやわらかい団子

- ・白玉粉をボウルに入れ、中心部から少しずつ粉を混ぜながら水を加える
(最初は箸かスプーンを使い、粉と水が馴染んできた手でこねる)。
- ・よくこねて生地が馴染んできたら、小さく丸める
(1個の目安は約 10g)。
- ・沸騰したお湯で団子を 2〜3 分茹でる。団子が浮いてきたら更に 1 分ほど熱し、表面が薄く半透明になるまで茹でる。
- ・団子をたっぷりの水で冷ます。

③盛り付け

串にささない団子の盛り付けは、3 個、5 個、6 個、8 個が基準。お好きな器に団子をよそったら、「究極のみたらし」をたっぷりとかけましょう。



材 料 (約 4 人分)

白玉粉	250 g
水	230 cc
濃口醤油	30 cc
みりん	100 cc
水	200 cc
砂糖	20 g
片栗粉	大さじ 1

その他、心身をすこやかに保つ精進レシピは Web にて

⇒ <http://www.soto-kinki.net>



空飛ぶ鯢は修行僧のお手本!?

槲ほろ

※魚鼓とも書く

主に食事の合図に、給仕を行う浄人じやうじんという係によって鳴らされる。

小型のものは木槌きつちで打ち鳴らす、大型のものは高い位置に吊り下がっている、長い棒を使って打つ。それほど大きな音は出さず、力まかせに叩くよりも下から突き上げるようにすると良い。

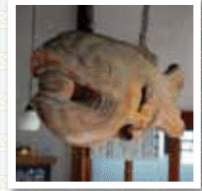
江戸期に現在の木魚が伝わるまでは、槲のことを「木魚」と呼んでいたと

HOU

魚の形をした木製の梵音具。木の中をくり抜いて形作られる。魚鼓、魚槲とも。僧堂や齋堂（食堂）に吊るされる。



◆下から見ると中が中空なのがわかる。



◆宝珠を口にする。顔や形はお寺によって違いがある。

いわれ、槲が木魚の原型とする説もある。魚は寝る時も目を閉じないことから、不眠不休で修行に励む姿の象徴とされ、槲を鳴らすことで修行僧の眠気や怠け心を戒める、という意味が込められている。また、この魚は鯢がモチーフとなり玉を唾える。中空に浮かぶ魚の姿が目を引き、禅宗独自の法具である。

取材協力
興聖寺【宇治市】

ホーゴ
So Good! コレクション
File.02

三輪山 平等寺 副住職
丸子 孝仁
MARUKO KOUNIN



◆丸子さんを「やさしくカッコイイ先生!」と話す道場生たち。門下生から全日本チャンピオンを輩出する名門です。

Profile
1973年1月5日生まれ 血液型：O型
愛猫：ミーコ・フワフワ 特技：坐禅・空手道
好きな言葉：「人に打たせず 人打たず 無事なことを妙と知る」

三輪山 平等寺
奈良県桜井市三輪 38 TEL. 0744-42-6033
平等寺 web サイト
<http://www.geocities.jp/byoudouji/>
空手道 MAC 奈良支部 web サイト
<http://www.macnara.com/>

◎きっかけは道場破り!?

丸子さんはフルコンタクト空手の一派である空手道MACの師範。奈良県支部長を務め、お寺のすぐそばで空手道場を主宰しています。

中学生の時「強くなりたい」と始めたのは空手ではなく、少林寺拳法。大学に入って、腕試しのつもりで空手道場に入り、飛び込んだのがその出会いだとか。全く歯がたたず、そのパワーを痛感した

そうです。稽古を始め頭角を表してきた頃、師範の「勝敗はどうでもいい。納得できることが大事」との言葉に、ますます空手道にのめり込みました。道場では「拳禅一如」をモットーとし、心をととのえることの大切さを説きます。

◎「本当に強い人間は、どんな時も優しい」という信念

いつも社会とつながりながら、めぐ

り会う人々と思いを共有できる生き方をしたいと話す丸子さん。空手家として、お坊さんとして本物の強さを求め、これからも「道」を歩み続けます。



◆道着を脱げば、法衣姿でお寺のつとめに奔走。宗教者でつくる人権団体（差別をなくす奈良県宗教者連帯会議）の事務局長もつとめるなど多忙な毎日です。

やさしい仏教のヒント

あなたは他力本願ですか？

「他力本願」、という言葉があります。もしかして「他人任せ」という、マイナスのイメージをお持ちでしょうか。しかし本来は、阿弥陀さまへの信仰を表すプラスの意味があります。

「自力本願」、という言葉もあります。これら、どちらも信仰の心構えを説いていて、けっして反対語ではないように思います。

ところで信仰には、仏さまへの信頼が欠かせません。じつは「自力」とは、「信頼する自分の意志」。「他力」とは、「自分を信頼させてくれる仏さまの力」、なのではないかと私は思っています。

でも「信頼」って、もちろん仏さまだけへのものではないですね。親子や夫婦、友人の間など。信頼できる相手がいるとしたら、どんなに幸せなことでしょう。「自力」のように、自分から心を動かさなければ信頼は生まれませんが、それは「他力」のように、心を動かさせてくれる人がいてこそ成り立つのです。

柳田 彰宣

編集後記

人生には、気を休めること・気休めの時間を持つことが必要です。

「気」は常に周りの影響を受けて変化し続けています。休まる時がありません。

そんな気に休みを与え、本来の気「本気」を取り戻してみよう。

本来とは元々のことであり、元々の気を「元気」と言います。

悩み苦しんでいる自分は、本来の自分でないのです。

鈴木大拙先生は相談者に、よく「それはそれとして」という言葉をお使いになりました。

自分を悩ましているあらゆるものを取り出して、頭の中を空っぽにしてみる…。大拙先生の言葉を借りれば

「Zero equals infinity」

ゼロが無限大になって、全く自由になる事ができるということ。

悩んでいる自分に気づいた時は、「それはそれとして」と、

脇に置いてみましょう。そうすれば、本来の自分に出会えると思います。

(鈴)

凜 information
あなたの暮らしへ 凜としたりラックス

あなたのもとへ「凜」をお届けします。
毎号続けて読んでみたいと思われた方は、
読者登録をしてください。(無料)

- ① 曹洞宗近畿管区教化センターのホームページから登録

<http://www.soto-kinki.net>

- ② ハガキ又は FAX、メールにて「氏名・住所」を明記の上、お申込みください。

〒600-8104 京都市下京区万寿寺町143 いづつビル 8F 曹洞宗近畿管区教化センター 行
FAX 075-351-4522 E-mail center@soto-kinki.net

「SOTO 凜」は、近畿の曹洞宗寺院の一部と、下記の協力先に設置されています。(無料)

協力先リスト

- 【京都】 香老舗 松榮堂 | 青おにぎり | 京都裏寺 百練 | 一風堂 錦小路店 | ぎやらりー 唯心 | 産布園専門店 一疋屋
【大阪】 人生図書館 | 一風堂 長堀店 | 一風堂 梅田店 | 一風堂 堀江店 | 一風堂 高槻店
【兵庫】 一風堂 神戸元町店 | 一風堂 姫路店

滋賀県 地福寺

滋賀県東近江市佐野町 894 TEL.0748-42-3160
毎月第2日曜日 午前7時00分～午前8時30分 / 参加費 無料 / 朝がゆ有り

京都府 喜運寺

京都市伏見区鷹匠町 3 TEL.075-621-2174
毎月第1日曜日 午前7時00分～午前8時30分 / 参加費 無料 ※1月、8月は休会

大阪府 陽松庵

大阪府池田市吉田町 179 TEL.072-751-2229
毎週日曜日 午前9時30分～午前11時30分 / 参加費 志納

奈良県 景德寺

奈良県吉野郡上北山村河合 136 TEL.0746-82-0052
毎日 / 午前4時30分～午前5時15分、午後6時30分～午後7時15分
参加費 無料

和歌山県 西福寺

和歌山市小雑賀 89 TEL.073-422-0308
毎月第1・第3土曜日 午後7時00分～午後9時00分 / 参加費 無料

兵庫県 善福寺

兵庫県加古郡播磨町大中 2-6-12 TEL.0794-37-8074
毎月第2土曜日 午後7時00分～午後9時00分 / 参加費 500円

参禅会情報

★寺院行事などで開催日が変更になる事がありますので、必ず事前にお問合せください。