

涼やかにいこう！

RIN

vol.12

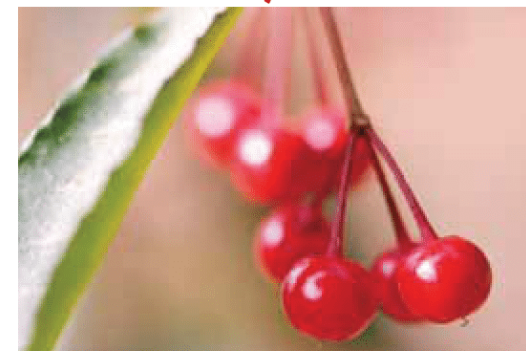


特集

笑みとイライラ

しなやかな心の
つくり方

ほとけのことはば
B*phrase



©Taka

一つの岩の塊が風に揺らがないように

賢者は非難と称賛とに動じない

ブツダ

出典 | 法句経 (ダンマパダ)

凜 12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



笑う門には福来る

◎自称“ほほ笑みの貴公子”
川相 武士 さん (36歳)



座右の銘は 日々笑進

◎笑顔のステキなNHKリポーター
山内 美和 さん NHK京都放送局 放送部所属
「ニュース610 京いちにち」「ぐるっと関西 おひるまえ」出演中

…思わず笑顔になるのはどんな時？
「小さい子どもが、親と手をつないで歩いている姿を見た時などです。」
…心に残る笑顔シーンは？
「自分たちの結婚式のシーンです。嫁のうれしそうな表情を見ていたら、しあわせの实感がフツフツと湧き上がってきました。この人がずっと笑っていられるように、男としてしっかりとしようと思えます。」

…笑顔がステキですね。
ふだんから心がけていることは？
「仕事柄、初めてお会いする方も多く、安心してお話しいただけるよう、笑顔で接することに努めます。笑顔に限らず、驚きとか共感とか、表情豊かであるほうが相手に気持ちが伝わりやすいし、お話しをお聞きしやすいですよね。」

…仕事などでのストレスは？
「いろいろ深く考え過ぎずに眠る。翌朝はあまり引きずることなく案外カラッとしていきます。どうしてもモヤモヤする時は、とりあえず仲間に話す。でも、重苦しく深刻に話さず、笑わせる感じにするようにしています。そのほうが相手にも負担をかけないし、自分もスッキリしますね。」

京都が好き過ぎて、絶対に京都人の嫁になりたいと願っているとかな。ねらうは老舗の若旦那(3代目~5代目が理想)o(^o^)

…いい笑顔ですね。
「笑っていると周りのみんなと打ち解けやすいし、仲よくなった人たちから良い話もたらされることも多いですね。笑う門には福来る、かな(笑)」

京都大原 京靴士(靴職人)

特集

笑みとイライラ

しなやかな心の
つくり方



仏教用語のひとつに「和顔施^{わげんせ}」なる言葉があります。これは、無財の七施のひとつで、何はなくとも「ほほ笑み」をもって接することで、周囲の人々の心を和ませることができまますよ、という意味の言葉です。
プラス思考、前向きに、いつもニコニコ、笑顔でいれば…：たいていの人が、笑顔でいることの良さを知っています。イライラするのは身体に毒で、笑顔は免疫力を高める、という医学的データも実証されているそうです。
でも、ひとりの人間の中には、いくつもの感情が入り混じり、いつも笑顔でいるのは非常に難しいことです。そこで、笑顔のステキな隣人たちに話しを訊いてみました。



笑みとイライラ しなやかな心の つくり方



◎大阪と英国の美容学院・理事長
渡辺 展正 さん (41歳)

おてんとうさまのひかりをいっぱい吸った
あつたかい座ぶとんのような人

相田まゆみ氏の言葉より



◎ハードボイルドな営業マン
江上 伸一郎 さん (55歳)

人は夢を語るとき、笑顔になる

尊敬すべき英国人のアラン氏と。

…いつもにこやかですね。イライラすることってないんですか？

心の波風を落ち着かせるには？

「たまにはイライラもします(にこにこ)。」

感情をオモテに出さないのです、その瞬間が終われば忘れてしまっています(にこ)。「」。

…心に残る笑顔シーンは？

「鯖でおなかをこわして大変だったことがあり、やっこの思いで家に帰りました。奥さんが私の顔を見るなり、泣き笑いで喜んでくれたのが忘れられません。」

…笑顔の秘訣は？

「楽しいから笑うのではなく、誰かが近くにいてくれることが笑顔の源のように思えます。やせ我慢しても、やっぱり一人じゃ笑えないし、笑い合える相手がいるから、人は楽しい気持ちになれるのではないのでしょうか。」



息子さんと
英国・湖水地方で
ポート遊び。

花園国際美容学院 (理事長)
株式会社 グリーンパス (代表取締役)

…イライラしやすいほうですか？

「もともとはたいへんイライラしやすい性分で、昔はケンカっ早かったですね。思うように事が進まない時や、他人が非常識な事をしてる時に腹がたちましたね。」

…それを落ち着かせる方法は？

「海外へ出張すると、日本の常識が通じないシーンが多い。いつしか、自分の常識がすべてじゃない、いろいろな人がいると思うようになりました。イライラしても『しゃーないな、自分の常識とは違うんだから。人は人、気にしない』と感情をあらわにしないよう努めています。」

…笑顔に関して、何か心がけていることは？

「人としゃべる時、難しい顔をしないように心がけています。もともと強面なので、相手を威圧してしまいますからね(笑)。相手が安心して話せるよう、笑顔で対応することを心がけています。」



江上さんは、とってもコワイ第一印象とは裏腹に、すこぶる笑顔のステキな方です。百井夢農場のマネージャーを兼務され、土日祝はファーマーとして活躍されています。笑顔インタビューの後にお聞きした農場の話の時の笑顔が、最もステキに映りました。「過激化の進む山奥でもやっていける基礎を作り、若い人に渡したい」、夢を語る男の瞳はキラキラと輝いていました。

高橋練晒株式会社 (営業職)
京都大原百井夢農場 (プロダクトマネージャー)

笑顔モードにスイッチオン



◎京料理「嵐亭」の剛酒師
松井 遥香 さん 京都センチュリーホテル

…笑顔について心がけていることは？

「オーダーをお聞きする時などは、お客さまにお声かけする前に笑顔になるようにしています。目を見て話をして、目を見て笑顔。その方が気持ちが伝わるような気がします」。

…イライラすることは？

「忙しくなってくるご、心の中でイライラしてきます（笑）。時に、同僚に対し

てキツイ口調になってしまい、後で反省。

忙しい時こそ、丁寧に人と接するように心がけて気持ちを落ち着かせます」。

…心に残る笑顔は？

「結婚式でのお姉ちゃん笑顔です。本当にずっと笑っていました。人ってあれだけ笑顔になれるんですね。心の底から喜べるダンナさんと結婚するんだと、私も嬉しくなりました」。

よく笑い、笑い過ぎて涙して



◎スミセイのキラキラ姉さん
井上 貴代 さん

…笑顔がステキですね。心がけていることは？

「よく笑うと言われます。人の話を聞く時は、笑顔をおかけしますね。昔から笑う、喜びの感情は意識的に表現しています。すっかりクセになってますね。あとね、ほめ達ですよ、私は。『まあ、キムタクみたいー』とか言って（笑）。人の良いところを見つけるのが得意なんです」。

…笑顔の達人ですね。

「私がイライラしていたら職場の雰囲気が悪くなるから、ニコニコ、ほめ上手ぶりを発揮しようと思います。そしたら、みんなも朗らかに仕事ができるし…。笑顔ってスゴイね！」

住友生命保険相互会社
京都支社北山支部(支部長)

しなやかな心 心を軽やかにする為に

笑顔のステキな人たちに話しを訊くと、それぞれに笑顔について意識していることがわかりました。

「和顔施」は誰にでもできますが、継続するとなると…。

スマイルな日常のコツ

●イライラしている自分に気がつく

▼自分自身の心模様に気がつけば、それに対処することもできる。深呼吸して心を鎮める。

●物ごとに対する執着が、思いどおりにならない苦しみや怒りにつながる。

▼執着し過ぎないよう心がけ、「こたわり」を捨ててみることで楽になることも。

…「気にしない、気にしない」と受け流す力を身につける。心の波風を増幅させず、意識に留めなければ心が鎮まる。

…「いま、この瞬間に目を向ける。」

▼過去と未来はひとまず考えず、身の回りで起きていることに目を向ける。

▼いつも新鮮な見方をして、イキイキ感動することも生き甲斐につながる。

…「あたりまえ」ではなく「ありがとう」と、気持ちの持ち方を転じる、違った観点で物事を見ることで、感じ方が変わることも。

…「気にしない、気にしない」と受け流す力を身につける。心の波風を増幅させず、意識に留めなければ心が鎮まる。

…「いま、この瞬間に目を向ける。」

▼過去と未来はひとまず考えず、身の回りで起きていることに目を向ける。

▼いつも新鮮な見方をして、イキイキ感動することも生き甲斐につながる。

…「あたりまえ」ではなく「ありがとう」と、気持ちの持ち方を転じる、違った観点で物事を見ることで、感じ方が変わることも。

…「気にしない、気にしない」と受け流す力を身につける。心の波風を増幅させず、意識に留めなければ心が鎮まる。

…「いま、この瞬間に目を向ける。」

▼過去と未来はひとまず考えず、身の回りで起きていることに目を向ける。

▼いつも新鮮な見方をして、イキイキ感動することも生き甲斐につながる。

…「あたりまえ」ではなく「ありがとう」と、気持ちの持ち方を転じる、違った観点で物事を見ることで、感じ方が変わることも。

…「気にしない、気にしない」と受け流す力を身につける。心の波風を増幅させず、意識に留めなければ心が鎮まる。

特集

笑みとイライラ しなやかな心の つくり方



仏教は自分をコントロールする
教えます。

「自分をうまくコントロールでき
る、よい御者ごしやになりなさい」、
お釈迦さまは常々そうおっしゃっ
たと伝わっています。

温和な人でも、ハンドルを握る
と人が変わる、というのによく聞
くはなしです。車のパワーや大き
さを、つい自分自身の力のように
錯覚してしまつて、心が暴走しが
ちになるのです。

放っておくと暴れやすい、そん
な心を意識して、心が瞬間的にけ
しかける衝動に動かされないこと。
ちようと優良ドライバーが丁寧な
運転をするように、欲望や怒りを、

コントロールして善き人間になろ
うとすること、それが仏教の目標
です。

しかし、難しいのがやはり怒り
のコントロールではないでしょう
か。冷静になってみれば「怒って
良かった」と思えることなど、ほ
んどありません。そう頭では重々
わかっているのですが、それでも
やっぱり、私たちはしばしば怒り
にとらわれてしまいます。

そんな私たちへの仏教のアドバ
イスは、怒りを積極的しつこくに観るくわん
という習慣づけ、です。観るとい
うのは、「自分に怒りが生まれた」
ということを、自分自身ではつき
りと意識する、ということです。

両手で水をすくうような形を
作ってみてください。カッと頭に

血がのぼるその瞬間、その手のな
かに怒りをすくい出すようなイ
メージで、「いま私に怒りが生まれ
た」「これは怒りである」、その声
に出してみてください。そしてゆっ
くりと水を流すように手を開くの
です。

これは一種のイメージトレーニ
ングですが、習慣づけることがで
きれば、必ず効果があがると思
います。

大事なものは、怒りを無理に抑え
込もうとしないこと、です。蓋を
して隠したつもりでも、怒りは消
えたわけではありません。むしろ
心の奥でよんだ分だけ、いずれ

もつと激しい形で噴き出すこと
になるでしょう。

ですから、怒りを押し殺すので
はなく、むしろ意識を上げて、よ
く観たうえで流してしまうこと、
いわば、怒りを「成仏」させてや
ることが大事なのです。怒りが生
まれるのは仕方がないことと割り
切って、怒りにハンドルを取られ
ないようにすることを、まずは心
掛けていきましょう。

泉の水のように生まれる感情を、
暴れさせず、よどませることもな
く、湧き出るままに生き生きと流
すこと、それがお釈迦さまの自己
コントロールのイメージではない
でしょうか。

京都府隠龍寺 住職

鬼玉哲司

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。

※携帯電話からご利用いただけます。

お寺でヨガ教室

ヨガで身体をほぐし、坐禅で心をほぐす

安達瑞樹さんと礼子さん、二人が出逢ったのはあるお寺での坐禅会。

縁を結んで4年、今日では共に地域に

喜ばれ、愛されるお寺を
目指して協力しあう日々。

取材に訪れた日は、

年に一度の

「坐禅とヨガと栗名月の会」が
開催される日でもありました。



…お寺が地域の中心だった頃のように

瑞樹さんは長楽寺の住職として、月に一度の文化教室を主催しています。坐禅や写経を指導し、学生時代に没頭した落語を活かした楽しい法話や落語会も人気を集めています。

奥さまの礼子さんは、インドまで勉強に行くなど、探究心のあるヨガインストラクターでもあります。

「お寺は昔から地域の中心でした。病院であり、学問をするところであり、役所の役割も担っていました。減ってきたお寺の役割を復活させるべく、自分たちができることをやり続けています」と住職。しかし、想いだけでは人は集まりません。

礼子さんと結婚したことを機に、妻の特技をとり入れることに。すると、思わぬ良事が次々と広がりました。



…笑顔ですると、身体もほぐれます

お寺、坐禅、写経… それまで年配の方が中心だった場に、ヨガを組み合わせることで20代、30代の若い女性が望んで通うという現象が！

礼子さんお手製のスタンプカードには、3回、5回、12回と蓮のスタンプが

並んでいます。友人、知人を誘って来られる方も多く、開催のたびに口コミで初参加者も増えていきます。ご夫婦参加、外国人参加が見られるのも、お寺ヨガの効用かもしれません。

「ヨガで身体をほぐし、坐禅で心をほぐす。坐禅のあとは、お茶と会話で心と身体を温める」と、住職らしい言。礼子さんはニコニコ顔で「笑顔でヨガをすると、身体がよりほぐれますよ」と。もともとヨガは「動禅」ともいわれるとか。

月明かりとキャンドルの灯りが、静けさの音まで聴こえてきそうな篠山のお堂を優雅に照らし、茶話会は感想や日頃の思いを語り合う楽しい時間もさぞや喜ばれていることでしょう。

瑞樹さんと礼子さん、お寺とヨガ、人々を笑顔に変えるしあわせな組み合わせです。



お月見特製膳／瑞樹さんの母・加代さんの手作りです。

長楽寺の文化教室一例

10月	十三夜「お月見ヨガ」
12月	ヨガと坐禅と大根粥の会
2月	長楽寺ぜんざい寄席
3月	春らんまんヨガの会
4月	ヨガと坐禅と花まつりの会
6月	坐禅とヨガと新茶の会

これらは既に開催された会です。



時期ごとに文化教室を企画されています。詳細は長楽寺ホームページでご確認ください。

【お問い合わせ先】

長楽寺 / TEL 079-552-1544

〒669-2341 兵庫県篠山市郡家 493

Web サイト <http://chorakuji.net>

★気軽にヨガを学べる「Yomogi ヨガ教室」も開催中

サンガをたずねて

参禅会探訪

伏見桃山 淀君ゆかりの愛染明王を祀る

てんかんざん

天環山 喜運寺
〔京都府〕

vol.12

◎朝の空気に包まれて

酒造りで有名な京都・伏見。古くは城下町として栄え、今なおその風情が残ります。お寺の玄関を入ると、平田幸己ご住職が迎えてくださいました。

本堂には、常連の方でしょうか、すでに何名かの姿があります。その後、二人の初参加者が来られました。

東堂（前住職）の平田卯村老師により止静の鐘が打ち鳴らされ、坐禅が始まりました。

鐘の音とともに、堂内の空気が「シーン」と静まります。

時折、聞こえる鳥の声。やわらかい光が差し込む本堂で、朝の雰囲気を感じながら坐ります。なんとさすががしく心地よい気分です。坐禅は約30分。長過ぎず、短すぎず。心静かに坐ることができました。

坐禅が終わると、朝のおつとめ。お経の本を手に、一列に並び「般若心経」を誦経します。お腹の底から声を出すと深い呼吸になるのでしょうか、身心がスキッと引き締まります。

引き続き作務。作務とは、禅寺に

Tenkanzan Kiunji

■寺院概略

淀君ゆかりの愛染明王を祀る天環寺と伏見城外から移宮した金札宮がその前身。かつて金札宮は寺の鎮守社であった。東運寺三世の要津祖梁和尚により、曹洞宗の寺として改められた。鳥羽伏見の戦いで焼失し、焼け残った武家屋敷の木材で復興されたとされる。平成9年に現在の伽藍となる。



おける諸作業全般を意味します。日常の全てが修行ですから、いわゆる「雑務」はありません。短い時間ですが、それぞれが雑巾や帚を手に掃除を行いました。

◎坐禅がもたらす変化

最後にお茶の時間です。温かいお茶とお菓子で、ほっと一息。東堂老師が住職になった頃に始めた坐禅会は、かれこれ40年の歴史があります。「坐禅は自分自身の心を定めること。日常に

もその心をもってもらえる」と東堂老師。後を引き継いだご住職も「月一回開催しています。気軽に参加してください」とおっしゃいます。

30年以上も参加する方や、たまたま門前の案内を見て来る方など坐るきっかけは様々。「落ち着きが増した」「健康にプラス」「心の変化に気がつくようになった」など、それぞれ日々の暮らしにさわやかな変化があるそうです。心地よい心の張りをもたらしてくれる坐禅会でした。



■「喜運寺 坐禅会」DATA

開催日 毎月第1日曜日

時間 7時00分～8時30分

内容 坐禅(30分)・誦経・作務(15分)・茶話会

参加費 無料

TEL. 075-621-2174

■アクセス

住所 京都市伏見区鷹匠町3

京阪・近鉄「丹波橋」駅より徒歩10分

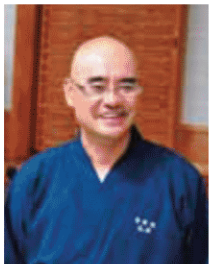




今回の先生

【大阪府池田市】

じしょういん
自性院 原弘昭さん



使う食材も料理の仕方もダイナミック。さすが「男の料理」的な腕さばきなのに、でき上がった料理には品格が漂います。

原弘昭さん談

「練るところが一番のポイント。力強く、手早く、焦げないように混ぜる。混ぜる。ひたすらに混ぜていると、弾力があってなめらかな、美味しいごま豆腐になりますよ」

作り方（調理時間の目安 約 50 分） *冷蔵庫で寝かせる時間を除く

①大豆と昆布で「だし」をひく

- ・鍋で大豆を空煎りし、少し焦げ目をつける。
- ・鍋に水と昆布を入れて強火にかけ、沸騰させる。
(昆布は 10 ~ 15cm 角くらいに切る)
- ・アクが出ていれば、取り除く。
- ・沸騰したら火を止め、昆布と大豆を取り出す。

② 精進料理の花形「ごま豆腐」に挑戦

- ・大き目の鍋に精進だし、くず粉、みりんを入れ、ごまペーストを加える。
- ・泡立て器を使って溶くようによくかき混ぜ、強火で温めながら沸騰直前の固まり出す状態まで混ぜ続ける。
- ・とろみが出てきたら中弱火に落とし、ダマにならないように木ベラを用いて 20 ~ 30 分ほど力強く練り続ける。
(焦げつかないように注意。鍋底にM字を描くようにヘラを動かすと良い)
- ・途中、精進だしが蒸発するので、差し水用だしを足す。
- ・木ベラから「ダラ〜ン」と垂れるくらいの弾力感と粘り気になったところで火を止める。 ※左上写真参照
- ・流し缶に移して、水を張ったバットに流し缶ごと浸けて粗熱をとる。
- ・冷めたら流し缶を引き上げ、ラップをして冷蔵庫へ。

③ できあがり

2 時間以上たって冷えたら食べ頃。わさび醤油やユズみそなどでいただく。

精進だしとごまペーストでつくる

お手軽 ごま豆腐



材 料 (約10~15人分)

*流し缶 1 個分

【精進だし】

水……………1.5L
大豆……………15g
真昆布……………15g

【ごま豆腐】

ごまペースト ……180g
くず粉……………120g
上記の精進だし……………1.2L
みりん……………大さじ 1
塩……………少々
差し水用だし……………50 cc

だし ごまペースト くず粉

分量の割合は **10 : 1.5 : 1**

少人数分を作る場合は、上記の割合を参考にすれば OK です。

その他、身心をすこやかに保つ精進レシピは Web にて ⇒ <http://www.soto-kinki.net>

解説!



仏を覆う美しい傘

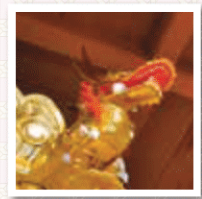
てんがい
天蓋

古くはインドにおける日よけ(日傘)がその原型とされる。暑さをさげるため王様や貴人が使用することから、高貴さや豊かさの象徴であった。のちに、それが転じて、仏や菩薩を守り、美しく蔽かに飾るための道具となった。
お寺の本堂の中央、導師が立つ位置の天井から吊り下げられるものを「人天蓋(にんてんがい)」、仏像の上にあるのを「仏天蓋(ぶつてんがい)」と呼ぶ。

TENGAI
荘厳具(しょうごんぐ)の一つ。仏像や導師を覆うように吊るされる。主に木製で、彫刻、金箔押しや彩色が施されている。



◆内側に鮮やかな絵が描かれている場合もある。



◆龍や花の細工がされている。

箱型、傘型、華型、丸型などの様式があり、いずれも瓔珞(ようらく)や幢幡(どうぼん)といわれる装飾が施されている。
大きさや形、装飾に違いがあるので、お寺でその違いを見てみるのも面白い。
ちなみに、時代劇などで登場する虚無僧(こむそう)が頭にかぶる笠も天蓋と称する。

協力：谷口法衣佛具店

So Good! ホーノ コレクション
File.03

古城山 荒村寺 副住職
福田 智彰
FUKUDA CHISHO



◆愛鶏「ももちゃん」と。10月に長男・慧月くんが誕生し、副住職として、男として、更なる活躍が楽しみです。

Profile
1985年3月8日 生まれ 血液型：A型
家族：妻・息子・父母・弟・祖母
愛鶏：ももちゃん 楽しみ：妻と散歩
古城山 荒村寺
兵庫県伊丹市伊丹1-15-2 TEL.072-782-3936
*月に1回、坐禅会開催中。詳しくはwebサイトかTELで
荒村寺 web サイト
<http://www.kosonji.com/>
facebook
<https://www.facebook.com/kosonji>

◎「ゲームおたく」からバックパッカーへ
三人兄弟の長男に生まれた福田さん。「たぶん将来は寺を継ぐ…」と奔放に過ごし、1日14〜16時間ネットの画面にかじりついたことも。「このままではいけない。変わらなアカン」と一念発起し、初めて仏教と向き合いました。大学で学び、図書館通いで仏教書を読みあさる日々。見つけた答えは「仏教って面白い！」卒業後は、ヨーロッパ各地を

巡り帰国。大本山永平寺で修行した後、ブラジル・アメリカ各地の禅寺へ派遣されることに。
◎私の感じる「仏教」を伝えていく
海外では柔軟なスタイルで禅の教えが伝えられていることを肌で感じ、多くの気づきを得た福田さん。「迷いを抱える人たちに分け隔てなく、仏さんの教えを伝えていきたい」と帰郷し、生まれ育ったお寺に入りました。

坐禅会と写経の会を主催し、会報やフェイスブックに禅なる日々をつづります。「福田(ふくでん)を育てるといってお釈迦さまの言葉に倣い(ならい)、精進します」と、静かにほほ笑む副住職です。



やさしい仏教のヒント

悲しみは本当に時が解決するか

大切な人を亡くされた方が、「この悲しみも、時間が解決するのでしょうか」とおっしゃる時があります。ご遺族が日々を過ごすための、励みとされるのかも知れません。

ただ、周囲の人が使う慰めの言葉としては、これは不適切だという指摘もあります。おそらく「悲しみは時が解決する」ことを、「解決される前」ではわからないからだと思います。

時間がずっと経ってやっと、たとえば「あなたと過ごした時間が、これから生きていく私の力になるのだ」というような心境に至って初めて、「悲しみって、時が解決してくれるんだな」と思えるようになるのでしょうか。

そこにたどり着くため、周りにはただ見守ることしかできそうにありません。

悲しみの経験は私たちに、それを解決するのは他ならぬ自分自身であると気づかせてくれます。また、逆に、自分の力の限界を知る機会でもあります。

しかし、悲しみは本当に時が解決してくれるのです。

柳田 彰宣

お釈迦さまが弟子たちにお説きの中身を伝えるため、一枝の金波羅華（こんぱらげ）を手にとって示したところ、迦葉尊者だけが、にっこりと微笑んだ（破顔微笑した）というお話があります。笑い方には、微笑のほかに幾とおりもあります。が、やはりお腹の底から笑うのが一番でしょう。これでは呵呵大笑（かかたいしょう）と表現しました。

破顔微笑や呵呵大笑は、覚ったものにだけ許されたことではありません。

「覚ったから笑う」を真返せば、「笑えば覚れる」になるかもしれません。笑うことで悩みが消え、肉体的にも精神的にも救われている例がたくさんあります。

悩まない人は病気になるににくいそうです。貪・瞋・痴という毒を生成することがないからでしょう。笑いは血流の掃除屋さんです。時々笑って、身体に悪い毒素をお掃除してください。

(鈴)

編集後記



凧 information

あなたの暮らしへ 凧としたりラックス

あなたのもとへ「凧」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 凧」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 | 産布団専門店 一疋屋 | 京都裏寺 百練 | 一風堂 錦小路店 | ぎやらりー 唯心
版画 芸艸堂 | ラーメンダイニング 京都 五行
- 【大阪】 人生図書館 | 一風堂 長堀店・梅田店・堀江店・高槻店・池田店 | 麺酒家 まんかい
- 【兵庫】 一風堂 神戸元町店・姫路店

滋賀県 清涼寺

彦根市古沢町 1100 TEL.0749-22-2776

毎月第3日曜日 午前9時00分～正午 / 参加費 600円 / 昼食有り

京都府 興聖寺

宇治市宇治山田 27-1 TEL.0774-21-2040

毎月第1・第3日曜日 午前9時00分～10時00分 / 参加費 無料

大阪府 慈眼寺 (野崎観音)

大東市野崎 2丁目 7-1 TEL.072-876-2324

毎週日曜日 午前8時00分～午前10時00分 / 参加費 500円

奈良県 三松寺

奈良市七条 1-26-10 TEL.0742-44-3333

毎週土曜日 午後6時30分～午後9時 / 参加費 志納
徹宵坐禅会 (年越し坐禅) 12月31日午後10時～元旦午前4時頃

和歌山県 恵運寺

和歌山市吹上 3-1-66 TEL.073-422-0308

偶数月第2日曜日 午後 奇数月第2水曜日 夜 / 参加費 1,000円 (義援金として)

兵庫県 長命寺

神戸市北区鹿の子台南町 2-8-1 TEL.078-951-0544

毎月第3日曜日 午前6時00分～午前8時00分 / 参加費 無料 / 朝がゆ有り

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。