

Soto/凛

涼やかにいこう！

# RIN

vol.16

特集

贈りものの流儀



表紙 © 木村英輝作 Four Seasons / Winter

ほとけのことば

## B\*phrase



©Taka

うるわしく あでやかに咲く花でも

香りの無いものがあるように

よく説かれたことばでも

それを実行しない人には実りがない

ブツダ

出典 | 法句経 (ダンマパダ)

凛 16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

Special Thanks / ELEPHANT 編集協力 / 五木のどか 河村 真里子

## 「布施」と「贈りもの」

◆  
布施とは、人々に財物や良い行いや言葉などを差し上げることを意味します。道元禅師は「布施というは食らざるなり」と示され、「とらわれず見返りを求めないこと」をその心として説かれました。

サンسكريット語の「ダーナ」を「広く施す」の意味で漢訳したのが「布施」という言葉。「旦那」、「ドナー」、「donation（寄付）」の語源とされます。

食いの心を抱かず相手の喜びを願う布施の精神は、私たちの「贈りもの」における心づかいにも活かせそうです。



皆さんのとっておき  
エピソードは？

- \* ある方からいただくギフト（食べ物）はいつもハズレがない。美味しいと思ったら、自分も別の方に…
- \* お隣の方から、引越挨拶にプチケーキをいただきました。意外性があったうれしかったです。

## さすが！編

人を敬い大切に想って何かを贈る、困っている方のお役に立ちたくて何かを贈る、お定まりの時期に義務的に何かを届ける、「モノ」に託す人々の心の裏オモテ。??だらけの良識・常識・非常識を、あらためて考えてみませんか。

## 特集

# 贈りものの流儀

互いにやさしい気持ちになる



## うれしい！編

- \* 新車納車時に後部座席にバラの花束が！ 営業マンさんの心遣いに感激！！
- \* 結婚記念日に友人夫妻から、毎年ケーキやお菓子が届きます。遠くへ嫁いだ自分を励ましてくれていてと思うとうれしくなります。

\* 自分では買わない、その土地ならではの旬の贈りものが届くとうれしい。

\* 父の日に、娘が描いてくれた似顔絵と、やっと書けるようになった字で書いてくれた手紙は何よりの宝もの。

\* 恋人に「誕生日プレゼント、何がいいかわからないから、一緒に選びに行こう」と誘われ、うれしかったです。

## 困った！編

\* サイズが合わない服をもらって、結局着らずじまい。ごめんなさい。

\* 昔の恋人からの手編みのもの。後々まで捨てられなくて…

\* 鈴虫が届いたが育てられなかった。

\* 苦手な食べ物大量に届いて（泣）

\* 恋人に「クリスマスプレゼント何がいい？」と訊かれガツカリ。自分で考えてほしかったです。

\* サプライズを考えたが恥ずかしくて実行できず…



# 贈り上手な心づかい

いざ贈りものをしたいと思っても、様々なしきたりやマナーが気になって、時間ばかりが過ぎて結局できないままに……。大事なのは、相手のことを想う心です。ポイントをおさえて贈り上手の仲間入り。

## 心くぼり 1 「相手をイメージする」

贈る方の性別や年齢、家族構成などを考慮して選びましょう。ご家族にも喜ばれる品は、団らんのかきつけかけにも。高価すぎる贈りものは、かえって相手に気を遣わせてしまうかも？  
相手の顔を思い浮かべながら選ぶ時間も、あなたからの贈りものですね。

◎性別・年齢・家族構成・趣味・好み・ライフスタイル・持っているものをイメージしてみましょう。

◎相手の好みに合わせるだけでなく、時には「相手が」自分では買わない、でも似合いそう」と思う品を贈るのも一つ。新しい発見を喜ばれます。

◎せっかくの贈り物を無駄にしないよう、生ものや賞味期限の短い食品などを選ぶときは、相手の都合や好みを事前に尋ねる配慮も大事ですね。

## 心くぼり 2 「タイミングを大切に」

誕生日や記念日、お歳暮など季節の贈りものは、直前に慌てるより計画性をもって準備できた方が良いですね。あえてタイミングをはずす「サプライズ」もありですが、相手を喜ばせるには遅れて渡すより事前のほうが効果的。

◎「運送便は当日の不在を考え、前日に着くよう指定する」という上級者も。



## 心くぼり 3 「言葉を添える」

贈り主の気持ちを託す贈りもの。日頃の感謝や、その品を選んだ理由、健康祈願など、何か言葉を添えると、より贈りものが引き立ちます。  
メッセージカードに一言「ありがとうございます」だけでも、印象がちがいます。

◎相手に直接手渡す場合も、一言を添えたいですね。「つまらないものですが」とへりくだるより、相手を想う心が素直に伝わる言葉が喜ばれます。

◎手渡しする時は紙袋から出して渡すのが本来のマナーとされています。

### 差し上げる時の言葉例

#### 控えめ系

・「心ばかりの品ですが」  
・「お口に合うとよいのですが」

年長者にはNG

#### 前向き系

・「人気の品が手に入ったので」  
・「ぜひお召し上がりいただきたいです」  
・「好きなのではないかと思いい」  
・「皆様でお召し上がりください」

## 心くぼり 4 「形をととのえて」

包装や水引、のしや表書きなど、贈るシーンや目的にふさわしい形にととのえます。慶事と弔事によって、体裁が変わることもあるので気をつけましょう。

### 水引の違い

#### 結びきり



再度も繰り返してほしくない事(結婚など)

#### あわじ結び



結びきりの一種。(不祝儀にも使用)

#### 蝶結び



何度も繰り返してほしい事(出産など)

Q 「内のし」「外のし」の違いは？



**内のし**  
品物に直接かける方法。  
内祝などに用いられます。

**外のし**  
包装した品物にかける方法。  
意図と贈り主が一目でわかり、贈りものと強調する際に使われます。

☆厳密な決まりはありませんので、迷ったら売り場の方と相談してください。

Q 礼状を出すタイミングは？

できるだけ早い方が良いでしょう。目上の方には封書かハガキで送るのが礼儀とされますが、大切なのは「受け取り」と「感謝」を速やかに伝えること。手紙が苦手と先延ばしするより、電話でも速やかに連絡を。最近は相手に応じてメールやSNSも、許容範囲に入ってきています。

Q お礼も言ってこない人って？

贈りものには相手への想いが込められているため、その気持ちのあまり「お礼がない」と腹をたてる人もおられます。しかし、これではせっかくの贈りものも台無しに。贈る人も贈られる人も、「さりり」とした気持ちで贈り、贈られる気持ちの余裕がほしいものです。

Q 長寿のお祝いとはどんなお祝いがありますか？ ありきたりにならない贈りものは？

かんれき 還暦 60歳	こき 古希 70歳	きじゅ 喜寿 77歳
さんじゅ 傘寿 80歳	べいじゅ 米寿 88歳	そつじゅ 卒寿 90歳
はくじゅ 白寿 99歳	ももじゅ・きじゅ 百寿・紀寿 100歳	ちやじゅ 茶寿 108歳

☆孫や曾孫から贈られるものは、何でもうれしいと聞きます。記念に残るものにメッセージを添えて……難しく考えず、王道で選んでは？

☆長寿祝いのたびに集まった人々で記念の写真を撮るのはいかがでしょう。次の祝いに持参し、家族や親戚が増えたことを喜び合う楽しみも。

※かつては数え年だったが、最近は満年齢で祝うことも多い



## 「おため」「おうつり」の風習



お祝や贈りものをいただいたときは「お返し」をする風習があります。「おため（お多芽）」「や」「おうつり」と言う地域も。

ルーツは、いただき物をした重箱を「きれいに洗ってお返しします」の意味を込め、空のお重に半紙や懐紙を入れたことにあるようです。

簡単なお返しとして、懐紙や茶葉、手拭いなどが使われています。関西地方では「足代」の意味合いで、少額のお金を包んでお返しすることもあります。

喜びを分かち合い、幸せが末広がりになることを願う「おうつり」と呼ぶ地域もあります。

## 「おすそわけ」「お福わけ」とは喜びを分かち合うこと



他人からモノをいただくのを「迷惑」と感じる人もいるでしょう。多少おせっかひと思われても、地域社会のつながりが希薄な昨今、福を共有する「おすそわけ」が会話のきっかけにも。

ご近所さんや知り合いの方々と気軽に挨拶を交わし、結びつきを強くすることは人生を豊かにするでしょう。福を分かち合う昔ながらの慣習を、残していきたいものです。

## 三輪清浄

—さんりんしょうじょう—

三輪とは布施の三要素である「差し上げる人」「いただく人」「物」の三つを指します。「三輪空寂」とも表し、仏教で布施の理想とされます。

贈る人、贈られる人の間に何のわだかまりもなく、贈った物品にもとらわれない。そのような行為をお釈迦様は美徳であると教えられました。

贈る側も贈られる側も互いに相手を想い合い、喜びを素直に表現し、「さりり」と軽やかにやり取りできればいいですね。

互いの気持ちを大切に、相手を思いながら礼を尽くす。その心づかいは「贈りもの」に限らず、人間関係を円滑にするポイントと言えます。

贈る側も贈られる側も「さりり」とした気持ちで

## 贈り物

私はよく、海外で行われるアジア仏教徒の交流会に参加させていただく機会があります。仏教を通じて国際的な相互理解と文化交流を目的とする一週間ほどのプログラムです。そのスケジュールの中には必ず「ギフト・エクステンジ」というものがあります。私はカトリックの学校にも通っていましたが、その言葉で思い当たるものは、欧米のクリスマスで行われるプレゼント交換でした。「アジアの仏教国でも、現代的にそんな風習をまねしてるのかな」などと短絡的に思いながら、当初、いつもそのためのプレゼントを用意して参加していました。

おもしろいことに、用意しなくてはならないプレゼントの数がクリスマスとは違いました。普通は参加者それぞれが一コずつ用意すればいいのが欧米のプレゼント交換です。しかし、このアジアの交流会は、一人がそれぞれ全参加者の数だけプレゼントを用意しなくてはならなかったのです。各交流会には一〇〇名ほどの参加者がいます。用意するには大変な数です。私はあるとき主催者の一人に言いました。「これだけの数のプレゼントを用意するのはみんな大変じゃないですか？ 一コずつにすればよいのでは？」その質問に対し彼はこう言いました。「それじゃ

あギフト・エクステンジの意味がなくなります。それぞれのみんなが、初めて会った人にもそうでない人にも、自分の気持ちを直接贈り合うのが大切なのです。どんなプレゼントであっても、お互い一人ずつが笑顔を向け合い、挨拶を交わしながら、その人に想いを馳せて贈り物を渡すのが、私たちのギフト・エクステンジです」。

仏教では人が幸せになるために努力して行うべき実践が四種類あります。これを四摂法ししよくほうといい、布施・愛語・利行・同事を指します。見返りを求めず自らの財を手放し（布

施）、相手に慈しみの心を向け言葉を発し（愛語）、相手のためになることを考え（利行）、相手の立場に寄り添い同じ行いをする（同事）。アジア仏教徒の交流会におけるギフト・エクステンジは、そのような実践のいきたプレゼント交換だったのです。

「贈り物」とは「送りモノ」ではありません。物の大小にかかわらず、本当の「贈り物」は、私たちお互いの幸せを作りあげていく行いなのです。

大阪府 洞雲寺 住職

村山博雅

きいてみて！  
テレホン法話

フリーダイヤル  
0120-508-740  
毎週月曜日にお話がかかります。  
※携帯電話からご利用いただけます。





「カッコええなあ！」直感で生きる73歳  
**平成琳派～稀代の絵師**  
**木村 英輝さん**

とびっく  
 vol.16



琳派四百年に沸く京都で、「この人こそ平成琳派」と騒がれ、ひととき活躍く  
 絵師がいる。通称『キヤン』こと、木村  
 英輝さん。チームキヤンを率いて、壁  
 やショーウィンドウ、垂れ幕など、街中  
 にエキサイティングな大作を次々と生  
 み出している。

琳派とは四百年前の京に端を発する美術・工  
 芸の流派。俵屋宗達や本阿弥光悦を祖とし、私  
 淑により脈々と受け継がれ発展する。町衆が好  
 んで用いることで芸術家たちを支え、育んだ。

琳派嫌い、派閥嫌いのキヤンは「食  
 わず嫌いだった。大衆に支持される  
 アートなら、自分もその括りに入れら  
 れてもエエ」と、ある日コロッと考えを  
 転じた。旧友・コシノジュンコさん等  
 と共に、琳派四百年の顔として様々な  
 催しを牽引する昨今である。

**最初の転機**

幼少期より絵には自信があった。地  
 面に描くチョーク絵は近所でも評判  
 だった。しかし、生まれ育った大阪府  
 泉大津市（上だんじりが隆盛な地）で、  
 絵描きではウダツガアガラナイと少  
 年は悟っていた。何よりも喧嘩くヤン  
 チヤの果てに転校し、京都へ。堀川高  
 校、京都芸大図案科を卒業後、同校講  
 師を経て日本初のロックプロデュー  
 サーとなる。「すべては成りゆき。流れ  
 るままに、請われるまま進んできた  
 ら、その先にオモロイことだらけ。自  
 分が仕掛けたことに、みんなが面白い

**極楽浄土を**

キヤンに次なる野望を訊ねると  
 「生きてる人が体感する極楽浄土を描  
 きたい。好きな歌や踊り、ご馳走が  
 あって… 大衆にとつてのパラダイ  
 スやね」と即答。琳派四百年の師走、  
 キヤンが仕掛ける『繪舞台琳派ロッ  
 ク』、絵画と芸能が融合する舞台。そこ  
 に極楽浄土の答えがあるのかも？

**第二の転機**

選暦を前にキヤンは、ふと立ち止  
 まり、封じ込めていた想いと正面から  
 向き合う。「自分は四十年近くロックと  
 関わってきた。カッコええと思うこと  
 を素直に表現するのがロック。スト  
 レートでシンプル、イージーでフリー  
 なのがロック。絵の世界で、ロックみた  
 いなことをやったらエエんや」と。

霧は晴れた。街には描きたいものだ  
 らけ。商店、公共施設、門跡  
 寺院、「描きたい」気持ちがあ  
 相手を動かす。

作品を切り取った小物雑貨



何が起ころうと動じない。創造主の  
 魂は骨太い。型破りではなく、挑戦者な  
 のだ。しかも恐るべきスピードで一気  
 に完成に導く。チームキヤンの面々  
 は大変だ。 休む暇がない。眼を

輝かせ、生命  
 をかけるし  
 あわせ者たち。

木村英輝 / 1942年、大阪府泉大津市生まれ～  
 京都在住。絵師、壁画師、プロデューサー  
 ＊京都の街中～国の内外にあふれるキヤンの絵は、  
 こちらを頼りにぜひ現物をご覧ください。

木村英輝オフィシャルサイト  
<http://www.ki-yan.com>



# サンガをたずねて

参禅会探訪

朝の静けさが際立つ道場

## 大野山 善光寺ぜんこうじ (福知山市)

vol.16

### ◎由良川の霧を眼下に見る

京都市内から国道9号線を北上。京丹波の山間の道を抜けると急に霧が濃くなってきました。朝の冷え込みにより由良川の川面から白い蒸気が立ち上っています。

注意深く走ると、作務衣を着て歩く人の姿が目に入りました。どうやら、坐禅会に参加されるようです。

山門をくぐると、隅々まで掃除された清々しい境内が広がります。

坐禅会場は本堂の奥にあり、かつては少林寺拳法の道場として使われていたそうです。東堂(前住職)の大山義朗



### Onosan Zenkouji

#### ■寺院概略

寺伝によると弘仁2年(811年)に弘法大師が長田村に七堂伽藍を建立したが、天正7年に明智光秀による丹波攻めにより諸堂を焼失した。元和4年(1618年)に再建され、實巖祖真和尚により曹洞宗となる。寺宝として藤原守信(のちの狩野探幽)の作の十六羅漢画像を有する。



老師はお寺の活性化のために20代のころから、青少年活動や婦人会などの活動に力を入れてこられました。数年前に住職を退いた後も坐禅会は継続し、すでに40年以上の歴史があります。過疎化により、かつてと参禅者の顔ぶれも変わり、人数も少なくなっているようですが、「禅の根幹である坐禅をする機会を無くしてはいけない」という信念をもたれています。「日常を持ち込まないのが坐禅。静けさを満喫してほしい」とおっしゃいます。

### ◎静寂の空間でただ坐る

先ほどの作務衣姿の女性をはじめ、参禅の方が道場に入ってこられました。ゆったり坐れる広い道場の中で、それぞれが好きな場所で坐禅を組みます。今日は常連の方ばかりのようで、静寂のうちに開始の鐘が鳴らされました。しばらくして、道元禪師が坐禅について著された『普勸坐禅儀』を誦読。鳥のさえずりと、読経の声が交差し、より静けさが増したようにも感じます。その後も、早朝の柔らかな光のもと、壁に

向かって静かに坐り続けました。約30分間の坐禅に引き続いて、抹茶を頂きます。「このお茶がとてもいい」と、参加者は口を揃えます。心落ち着け背筋を伸ばして坐った後の抹茶は格別。そのふくよかな苦みが、心に張りをくれました。坐った人にしかわからない、静けさと凛とした心地よい安らぎを感じた。坐禅会でした。



#### ■「善光寺坐禅会」DATA

開催日 毎週日曜日  
時間 午前7時00分～午前7時45分  
内容 坐禅・法話・行茶  
参加費 無料  
TEL 0773-27-3744

#### ■アクセス

住所 京都府福知山市多保市 1077  
JR「福知山駅」より西日本 JR バス(約20分)  
→バス停「多保市」より徒歩3分





今回の先生  
【滋賀県高島市】

江月庵 みやまえ けんしやう  
住職 宮前 憲生さん



1996年～2001年、北アメリカ国際布教師として渡米。いくつかの禅センターでの調理経験から、アメリカ精進料理を学ぶ。帰国後も、アメリカ人参禅者との交流を続ける。プライベートでは3歳の愛息と過ごす時間が何よりの楽しみ。

作り方（調理時間の目安 約20分+浸け時間）

① 厚揚げをタレに浸け込む

- ・日本酒を鍋に煮立たせ、アルコールを飛ばし、三温糖を加えて溶かす。  
醤油、おろし生姜、ゴマ油を加えて冷ます。
- ・厚揚げにフォークで穴をあける。  
タレに浸けて冷蔵庫内に1晩おき、味を染み込ませる。

② 厚揚げを焼いてサンドする

- ・厚揚げをタレごとオーブンの天板に並べ、両面をほどよく焼く。  
（温度、時間は機種により加減）
- ・野菜を洗って食べやすい大きさにカットする。  
パンズに野菜、厚揚げを挟んだら出来上り。

③ 豆腐スムージーをつくる

- ・バナナや豆腐は3～4つに小さくし、ほかの材料と共にミキサーにかける。
  - ・時々ミキサーを止めながら、全体をよく攪拌する。
- \*別にフルーツを加えても可。バナナは外せません。  
メイプルシロップは好みで加減。

宮前さん談

「厚揚げの食感を生かすため、使うパンはハンバーガー用のパンズを合わせてください。  
バーガーの具材をごはんにのせ、照焼丼にしてもおいしいです」

その他、精進レシピはWebにて

⇒ <http://www.soto-kinki.net/dish/recipe.php>

豆腐は大事なタンパク源

アメリカ仕込みの精進料理アレンジ

# 厚揚げ照焼 バーガー & 豆腐スムージー



材 料（約4人分）

【厚揚げ照焼バーガー】

- パンズ……………4個分
- 厚揚げ…7～8cm角を4枚
- 醤油……………1カップ
- 日本酒……………120ml
- 三温糖……………4/5カップ
- おろし生姜……………小さじ2
- ゴマ油……………60ml
- レタスやトマトなど好みで適量

【豆腐スムージー】

- 絹ごし豆腐……………350g
- バナナ……………1本
- オレンジジュース…100ml
- レモン汁……………大さじ2
- 塩……………小さじ1
- メイプルシロップ…60ml



# So Good!

File.06

## ポーズコレクション



流泉寺 徒弟

本田 真大

HONDA SHINDAI

### Profile

1990年6月21日生まれ

双子座・A B型・独身「恋人熱烈歓迎」

家族構成：父（住職）・母・シーズ犬 コロ

趣味：音楽（元バンドマン）

長谷山 流泉寺

兵庫県丹波市春日町国領 1084

TEL 079-575-0618

<http://hyogo2.wix.com/hyou2>

◎ **新入社員のつもりで**  
お寺の一人息子に生まれ、小学生頃から父について檀家さんの家をまわり、傍らでお経の真似事をしたりして大きくなった真大さん。  
霧で衣がいつの間にか湿るように禅が身につき、迷いなく僧侶への道に進みました。その爽やかで初々しい表情に訊ねると、「五月に永平寺を送行し、流泉寺に戻ったばかりです」とのこと。

◎ **ひたすら作務に励む**  
高校時代は野球青年、バンドではギターを担当し、大学時代はTSUTAYAのバイトも経験。世間一般の男子と変わらぬ日々も経験し、永平寺で二年間の修行に入りました。  
ただいま流泉寺にて作務に没頭中。父の背中を手本に、禅僧として生きるべく更なる修行に励んでいます。



◆好きな言葉は「明日からがんばるんじゃない…今日だけがんばるんだっ! 今日をがんばった者、今日をがんばり始めた者にも、明日が来るんだよ…!」 出典 愛読書「カイジ1巻」より

vol.01

## ほとけさまのこえ

～仏像語り～

「なんで、おこってるの?」

赤ちゃんの笑顔は  
何も求めない、  
無償の愛情  
そのものです。  
仏さまも同じような  
やわらかな  
微笑みをたたえ、  
やさしい眼差しを  
向けられています。  
いつもあなたのそばで――。

◎ **仏師 明慶さんのコトバ**

目線や皮膚、質感など、あの赤ん坊の柔らかさのようなものかを感じています。「触れていたい」「触ってみたい」と感じさせるような質感を大切にしています。



◎ **松本 明慶 (まつもとみょうけい)**

弟を亡くしたことをきっかけに仏像を彫りはじめる。17歳で野崎宗慶師に弟子入りし、以後、仏師として心技体を磨き続けている。これまでに19体もの木造大佛を完成させた現代を代表する仏師の一人。約40人の弟子とともに、伝承と創意に満ちた仏像を誕生させている。大仏師。



● 作品名「童地蔵」

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る方は、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

読者登録の際、ご希望の方には  
バックナンバーもお届けいたします。



「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。

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 | 京都義寺 百練 | 一風堂 錦小路店 | ぎやらりー 唯心  
飯屋 芸艸堂 | ラーメンダイニング 京都 五行 | 和のエステキyo・miori | 谷口法衣佛具店 | ペットショップ ピーターパン  
エイト珈琲店 | beeDream | いづつ | coffeestand Blackie | お食事処・飲み処 風景  
ペット同伴可能なカフェ らん布袋 | 靴修理 凧靴 | 薬局 ふやき 本店・ふやき 駅前店
- 【大阪】 人生図書館 | 一風堂 梅田店・堀江店・高槻店・池田店・箕面店・西宮北口店 | 雑酒家 まんかい 福島本家・天満橋店
- 【兵庫】 一風堂 神戸元町店・姫路店
- 【奈良】 酒言葉 お茶漬 風神 近鉄奈良駅前店 | カフェ&おちゃづけピアホール 風神 近鉄五位堂店 | イタリアン cucina + oven piano  
グリル&ディナー GOSSIP & SPICE
- 【和歌山】 喫茶 羅漢
- 【福岡】 山崎クリニック | 洋菓子店 ニノカニーン
- 【熊本】 不動産仲介 トオルプランニング

(詳しい情報は WEB に掲載)



坐禅会 ころみ寺

- 滋賀県 地福寺 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 宗堅寺 亀岡市西堅町 65 TEL.0771-22-4503  
毎月第1土曜日 午前9時00分～午前10時00分 / 参加費 無料
- 大阪府 自性院 池田市渋谷 3-17-11 TEL.072-752-5584  
毎月第3日曜日 午前6時30分～午前8時00分 / 参加費 無料 / 朝がゆ 有り
- 奈良県 平等寺 桜井市三輪 38 TEL.0744-42-6033  
毎週日曜日 午前6時30分～午前7時30分 / 参加費 無料
- 和歌山県 恵運寺 和歌山市吹上 3-1-66 TEL.073-424-7633  
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 長松寺 豊岡市下鶴井 2177 TEL.079-623-4699  
毎月第1土曜日 午後7時30分～午後9時00分 / 参加費 無料



写経 ころみ寺

- 滋賀県 東光寺 大津市大萱 2-29-1 TEL.077-545-3460  
毎月第4日曜日 (原則) 午後1時30分～午後3時00分 (時間内の都合のよい時間) / 参加費 500円 / 写経用具は準備あり (持参も可)
- 京都府 久昌寺 福知山市字寺 1 TEL.0773-22-3522  
毎月第2月曜日 午後1時30分～午後3時00分 / 筆記用具 (筆ペン、筆など) 持参必要
- 大阪府 慈眼寺 (野崎観音) 大東市野崎 2-7-1 TEL.072-876-2324  
毎月18日 (1月のみ14日) 午後1時00分～写経、読経、講話参加 / 参加費 500円
- 兵庫県 三宝院 神戸市北区有野町唐櫃 4563-5 TEL.078-981-5330  
毎月第2・第4水曜日 午前10時00分～正午、午後1時00分～午後3時00分 / 参加費 500円

★必ず事前にお問い合わせください。(寺院行事などで開催日が変更になることがあります)  
★ここに掲載したお寺以外の坐禅会情報も曹洞宗のホームページに掲載しています。  
<http://www.sotozen-net.or.jp>

曹洞宗公式アプリ 「心の鏡」

仏教や禅の教えを、気軽に親しめる「心の鏡」は、「坐禅」や「写経」をスマートフォンで実際に体験することができるアプリです。  
また、新たに道元禅師や瑩山禅師ゆかりの地を巡って朱印を集める「巡拝」のコンテンツも加わりました。



◎ PICK UP コンテンツ / 「写経」



ポピュラーな「般若心経」と、文字数の少ない「四弘誓願文」を選択できます。一文字一文字画面をなぞって、淨写します。いつでも、どこでも写経できます。  
point ① 保存機能で、中断しても後から続きを書くことができます。  
point ② 最後に祈願文をしたためて納経できます。

◎ダウンロード方法

「App Store」「Google play」サイトにて「心の鏡」で検索