

涼やかにいこう！
RIN

vol.19



特集
御朱印あつめ
始めました。

ほとけのことは
B*phrase



©Taka

以前には 怠りなまけていた人でも
後に 怠りなまけることが無いなら
その人はこの世を照らす
——雲を離れた月のように
ブツダ

出典 | 法句経 (ダンマバク)

涼19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>

〒600-8177 京都市下京区大坂町396 第3キョートビル7F TEL 075-351-4480 FAX 075-351-4522 E-mail center@soto-kinki.net

編集協力 / 五木のどか

特集

御朱印あつめ

始めました。

ごしゅういん

ひと頃前から「御朱印あつめ」がブームとされています。

御朱印ガールが寺院をダッシュする姿を目にしたたり、稀少性の高い御朱印がネットで転売されていたりするのを見かけ、御朱印って何だろう？と気になっていました。そこで、漂の編集スタッフは未経験から数ヶ月、御朱印を求めて各地に足を運んでみました。集印を通して見えてきたものとは？

御朱印とは

寺院や神社に赴き押していただく印を指し、敬う意から「御朱印」と呼び

ます。中央に御本尊名などが墨書され、いくつかの朱印が押印されます。

その始まりは、写経をして寺へ奉納したこと証し。現在でも「納経」や「納経帳」と言われるのは、そのためです。

【知っていますか？】

「本尊」…その寺の中心となる仏様

「本堂」…本尊を安置する寺院の

中心的な建物。



◆大本山 永平寺(福井県)

曹洞宗の大本山。

1244年、道元禅師により開山された。「承陽殿」には道元禅師がお祀りされている。深山幽谷の禅道場。



◆大本山 總持寺(神奈川県)

1321年、瑩山禅師により能登に開かれたが、1911年に現在の地へ移転。曹洞宗の大本山。「常濟大師」とは瑩山禅師の諡号である。



◆和歌山市恵運寺の御朱印

御朱印帳の見開きに、迫力ある赤い達磨像に禅語「莫妄想(まくもうぞう)」が揮毫される。「妄想することなかれ。あれこれ思い悩まず、今に生きよ」の意。

特集：御朱印あつめ 始めました。



祇園祭の山鉾でいただける御朱印、まわりきれていないところも全ていただきたいです。

集印歴3年・那智出身のOさん
京都市 妙圓寺にて



赤穂出身の父からよく赤穂義士の話を聞いていました。東京の泉岳寺さんにお参りできたときは、感慨深かったです。

集印歴7年・兵庫在住のYさん
京都市 宝蔵寺にて



西国三十三カ所のご詠歌が書かれた白衣(おいづる)に御朱印をいただいています。自分たちや身内が亡くなったとき、棺にかけようと思います。

集印歴1年目・八尾市在住のご夫妻
奈良県明日香村 岡寺にて



御朱印帳3冊と掛け軸と並行して集めています。御朱印のおかげで、平成生まれの職場の後輩が、一緒に出かけてくれるようになりました。

集印歴5年・大阪在住のIさん
京都市 六角堂にて



最近では家族でお寺にお参りして、御朱印をもらうことが増えました。お盆にしか受けられない六道珍皇寺の御朱印は印象深いですね。

集印歴19年・Kさんファミリー
神奈川県 遊行寺にて



本日、龍安寺で御朱印デビューしました。「石庭」という文字に感激です。参拝の記念にもなるので、続けたいと思います。

御朱印デビュー！・静岡市在住のKさん
京都市 源光庵にて

My 御朱印ライフ

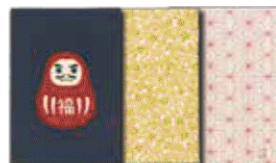
御朱印をいただかされている方にインタビューしました。それぞれの想いを胸に、御朱印を大切にされています。



「京都はたくさんのお寺で御朱印をいただけて楽しいです。東寺で何度か書いていただいたのが偶然同じ方で感激。文字がとても良いんです。」

集印歴2年・世田谷在住のMさん
京都市 源光庵にて

まずは御朱印帳を入手



御朱印集めのスタートは、御朱印帳を入手することから。寺社オリジナル御朱印帳や、文具店、土産もの売場に並ぶものまで様々です。長らく共に過ごす1冊となりますので、お気に入りとお出合ってください。



特集：御朱印あつめ 始めました。

集印を始める前は他人事でしたが、写経を納める際にいただく印と知り、二月末から始めました。父の一周忌法要前に墨をすって写経をし、帰郷する際に持参して菩提寺へ。郷里の寺院は予約が必要でした。ドキドキしながら奉拝したのち、私の人生初御朱印は…、筆ペンの日付以外、オール・スタンプでした。「え？」から始まった御朱印ライフ。以降、どちらの寺院へ伺っても墨書してくださるなめらかな筆先を、うっとり見つめています。三、四月といくつかの寺院へ足を運び、順番待ちの間に話しかけたり、遠くから来られている方の御朱印帳を見せていただいたり…：そのご縁から、大阪

御朱印暦三ヶ月
御朱印ビギナーの声



御朱印をいただくことは、決して難しいことではありません。でも最初は緊張や戸惑いもあるでしょう。御朱印は「記念スタンプ」ではないことを忘れず、気持ち良い態度でぞみましよう。御朱印を通しての出会いは、いっそう豊かなものになるはずです。

御朱印
あつめの
マナー

心得一

ご朱印は参拝の証し。まずお参りしましょう

御朱印をいただくだけですぐに退散。これでは本末転倒です。手を合わせて心静かにお参りしましょう。

心得二

数を競わず、無理をせず

つい珍しいものや、集めた数を気にしがち。ネット転売もある状況ですが、やはり自分で足を運ぶことが一番。喜びも格別です。

心得三

御朱印を「いただける」ご縁に感謝

すべてのお寺に御朱印が用意されているわけではありません。お留守でいただけないこともあります。

心得四

御朱印は大切に扱きましょう

仏壇や引き出しに入れるなど、ご自身の大切なものと同様に扱きましょう。カバーや御朱印帳袋があると便利です。



◆奥之院（和歌山県高野山）

の女性と、奈良三カ寺に一緒にさせていただくことに。西国三十三カ所、耳で聞くだけの巡礼地に足を運びました。大仏さまに手を合わせ、花を愛で、庭を歩き「御朱印集めをしなかったら、この地に来ることはなかったかも？」と、つくづく有り難く感じました。

また、には中学時代の同級生と共に高野山の宿坊に泊まり、いくつもの寺院へ参拝しました。奉拝、精進料理、写経、温泉、動行見学、奉拝、…森を歩き、奥之院の御朱印をいただいた時



◆高野山にて

は感慨深く、家族分のお守りを受け、ご先祖様の供養を祈願しました。あちこちで拝観料、お賽銭、御礼の三百円を納め「御朱印ってお金かかるよ〜」と思ったりしたのが、高野山に訪れた頃から「ご縁に感謝して徳を積む行為」と思うようになりました。手元にある御朱印帳の、どの御朱印を見ても、その時の情景が浮かんできます。なんか、いいなと思います。

京都市在住・N

御朱印あつめのギモン

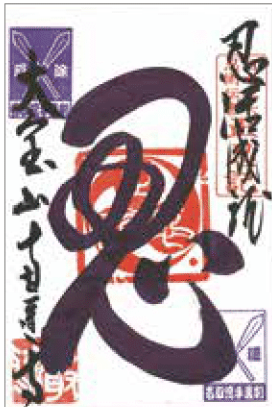
問 毎年いただくお守りのように御朱印の御利益にも期限がありますか？

そもそも御朱印は、御利益を求めて集めて回るものではありません。参拝して、ご本尊様とご縁を結んだ証しは永遠です。集めておられる方が亡くなられた際は、御朱印帳をその方のお棺に添えるといいでしょう。

問 どれくらい費用がかかるの？

参拝の証し（納経料）として通常三百円を納めます。御朱印帳は千〜二千元くらいが一般的です。寺院により拝観料が必要などところもあります。一日に数カ所参拝すると、そこそこの額になるので、交通機関の割引切符やお得な一日券など賢く活用を。

特集：御朱印あつめ 始めました。



◆恵運寺の御朱印

御朱印を授与するお寺の声

御朱印帳は神社とお寺を分けている人、表をお寺で裏を神社にする人、表だけ使う人など色々です。皆さん、自分なりのルールを決めておられるようです。



源光庵受処にて淡井廣道さん

和歌山市の曹洞宗寺院 恵運寺は、御朱印にも力を入れておられます。最初に載せた達磨絵のように、見事な御朱印が数種類。時期限定のものや祈願に応じた御朱印などと合わせ、オリジナルの御朱印帳を作成されるなど、多くの人を惹き付けてやみません。

ご住職は「本来なら和歌山まで訪れることがない方々とも、御朱印のおかげでご縁を結んでいただいております」と話してくださいました。



山本寿法住職

恵運寺の取り組み

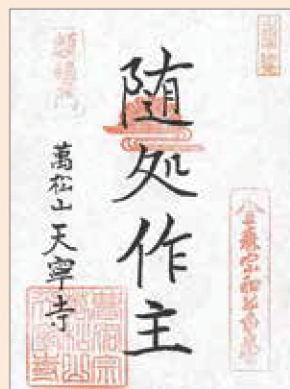
釈迦三十二禅刹巡拝

曹洞宗の開祖・道元禅師を慕い、山城、近江、若狭、越前(京都、滋賀、福井)に定めた三十二の曹洞宗寺院を巡ります。お釈迦様の優れた三十二の相になむ数です。各寺院で禅語をいただけるのが特徴。言葉の意味と共に、禅の教えにふれることができます。

「看却下」「明珠在掌」「一期一会」「日は好日」など、禅の言葉を一つずつ心に宿す参拝となるでしょう。



◆源光庵(京都市)の禅語



◆天寧寺(京都市)の禅語



額縁門

西国三十三所巡礼

八世紀、奈良・長谷寺の徳道上人が仮死状態で間魔さまから授かった三十三所の宝印が、御朱印の起源といわれます。西国三十三所巡りは日本の巡礼の最初とも。関西では定番の霊場となっています。

札所は近畿一円に広がります。かつては札所の柱に木製か金属製の納札を打ち付け、朱印をいただいたそうです。

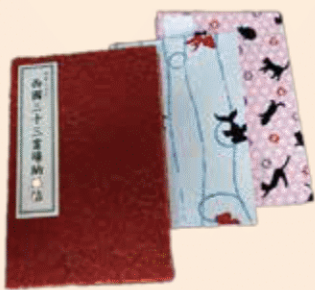
都七福神巡り

全国に数ある七福神巡りの中で、最古の歴史を誇る京都の「都七福神巡り」。恵比須神社、松ヶ崎大黒天、東寺、六波羅蜜寺、赤山禅院、行願寺、萬福寺の七社寺を巡ります。

特に、新年を迎えた正月には御利益を求めて参拝する方が多く、人気です。

御朱印は、ただ集めるのではなく、神仏に手を合わせ、ご縁をいただいたことの証として授与されるもの。

誰とどのようにお参りしたか、その時どんな景色にふれ、何を見聞きし、何を感じたのか……その道程を紐とく道しるべが「御朱印帳」かもしれません。あなたの人生に、良きご縁が結ばれますように(完)



物を大切にする心を形に
健やか交流塾

奈良

おもちゃ病院

おもちゃで遊びながら、目を輝かせる子ども達。
その光景は、いつの時代も変わりません。
壊れたおもちゃをボランティアで修理する
「おもちゃ病院」を訪ねました。

とびっく
vol.19



代表の生島さん(左)と島田さん。
親子と接することも楽しみの一つ。

多くのおもちゃの「命」を救う

全国各地でもおもちゃ病院が運営されています。奈良の健やか交流塾おもちゃ病院は、土日だけでなく平日にも開院するなど、対応力はトップクラス。現在113名のドクターが登録し、これまで5年間に1万5千件の修理をしています。しかもその成功率は96%という驚きの数字です。

面白くて楽しい

シヨベルカーを預けた親子が戻ってきました。不調の原因は電池トラブルで、完治したようです。「パパからの贈り物なんです」とお母さん。息子さんもニッコリ顔です。

「面白そうだなと、おもちゃの治療を始めて5年。子どもたちからの『ありがとう』の笑顔は、自分にとってはおまけのようなものです」と語る中村さんは、ICを自作するほどの腕前。

「直してあげる」ではなく、「楽しませ

直したくても直せない

「電池を入れても動かなくなると、そうやってやって来たお母さんと男の子。ある日、突然動かなくなったそうです。黄色い大きなパワースイッチベルが預けられました。

診察開始の14時を過ぎると、おもちゃを手にした人たちが訪れます。

院長で受付と問診を担当するのは、代表の生島幸弥さん。奈良で第1号の協会認定ドクターです。

見事なまでの作業

取材日の会場では7名のドクターがスタンバイ。症状を記したカルテを確認して、おもちゃをチェック。故障の原因を探ります。自前の道具を作業台に広げ、的確に治療する姿はまさにカリスマドクター集団。

電気関係の元技術者やラジコン愛好家など、ドクターの経歴は様々ですが、手先が器用で、物作りが好きな人ばかり

てもらっている」。そのような気持ちで、おもちゃと向き合い続けます。

「使い捨て」はあたりまえ？

昔に比べ、おもちゃは安くなり、種類が増えました。おもちゃも「使い捨て」の時代になったのかもしれない。

しかし、病院を訪れる人たちを見ると、多くの人の胸に物を大切にしている心が眠っていることが分かります。温かい気持ちに伝えてくれ、頼りになる「おもちゃ病院」。皆さんも来院してみてくださいはいかがでしょう。

日本おもちゃ病院協会

「おもちゃ」を修理し、新しい生命を与えるボランティアグループの全国組織。ドクター養成講座などを開催し、健やか交流塾も加盟している。

全国のおもちゃ病院検索はこちら
<http://toyhospital.org/>

奈良健やか交流塾おもちゃ病院

奈良県内16か所にて毎月実施。
平成22年から活動をスタートした。

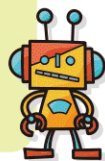
修理について

- 1.原則無料(部品代・電池代は実費。数百円以上になる場合は事前相談)
- 2.引き受けられないものがあります。(安全や生命にかかわるもの。100V電源のもの。骨董的なもの)

* 会場や開院日時などの詳細は、ホームページをご覧ください。
「おもちゃ病院 奈良」で検索

取材会場

高の原 サンタウンスズらん館 2階 「るあん」
毎月第3火曜日 14時~16時



細かいパーツも多く、
繊細な作業が続く。



り。「おもちゃは修理を前提に作られていないことが多い。部品が無い時は、他の部品を加工します。工夫の連続です」。作業はきわめてスピーディー。状況によっては入院治療を行います。「大変ですよ。でも、悩みながら最善策を考えるのが醍醐味なんです」。

すぐに原因がわからないこともあり、相談や情報交換が欠かせない。

サンガをたずねて

参禅会探訪

姫路で70年続く坐禅会

瑞松山 景福寺 〔姫路市〕

vol.19

◎ほんものは、閑かである
兵庫県、白鷺城で知られる姫路城の西に位置する景福寺。地名「景福寺前」、裏山は「景福寺山」、近くに「景福寺公園」と、寺の名を冠する諸々に地縁の深さがかがえます。

山門をくぐると、子どもたちの元気な声が聞こえ、正面に本堂、左奥に坐禅堂が見えます。御年90歳の青山平立住職が主宰される月に一度の坐禅会は、昭和22年頃ひとりで坐り始められ、今に続く歴史ある参禅会です。

常連、初心者、外国人、誰でも参加で

Zuishozan Keifukuji

■寺院概略

応安2年(1369年)、摂津国總持寺五世通幻寂霊を勧請開山として創建された。二度の移転の後、1754年に坂田町より現在地に。姫路藩主酒井家の菩提寺となって現在に至る。境内に景福保育園・瑞松学院を運営し、教育の一環として子ども坐禅も行っている。



き、順に坐り始めます。夕方6時、由緒ある坐禅堂は薄暗く、虚空への入口のように感じました。

◎みんなで坐るから安心

壁に向かい、坐蒲の助けを借りて坐り続けること30分。堂内は香に包まれ、本堂から聞こえる木魚の響きに禅の気配はいつそう高まります。

しかし本音は「脚が痛い、背中がキツイ、ああ……」尽きない煩惱に加え、誰かの空腹を知らせる音も聞こえます。時空

を超え、この空間は果てしなく続くように感じます。

「坐禅をするは無になること。無になるとは即ち自己を知ること。坐ることは、自己を習うこと」。住職のお話が閑かに始まりました。不安の闇に、一縷の光がさしたよう。

「坐るのは自分ひとり。ひとりが集まって、みんなで坐るから安心できる」意識は深い禅の世界に向かいます。70年ただひたすらに坐り続けてきた住職のお声はすべてをゆるし、何もとがめず、

慈しむやさしさに満ちた声。

時を告げる太鼓の大きな音と鐘の音が鳴り、坐禅は終了。仏さまに手を合わせて、坐禅堂を後にします。

初参加者のお声を訊いてみました。オーストラリア人男性は「ベリーベリーグッド、ナウ!」。奥さまは「とてもリラックスしました」。日本人親子の14歳少年は「心が落ち着いて、考え事がまとまりました」。坐るといふ時間は、それぞれの魂の奥深いところに、何かを伝えてくれたようです。



■景福寺坐禅会 DATA

開催日 毎月1日
(但し土日の場合は次の月曜日)

時間 午後6時～午後7時

内容 坐禅・法話

参加費 無料

TEL 079-292-4807

■アクセス

住所 兵庫県姫路市景福寺前 7-1

・山陽自動車道「山陽姫路東IC」より車で約20分。

・姫路駅北口から
神姫バス「市之橋文学館前」下車、徒歩4分





今回の先生

【京都府京丹後市】

運祥寺 住職 橋垣 憲光さん



1970年、丹後町間人に生まれる。修行僧として愛媛県瑞応寺や福井県大本山永平寺などで、食事を担当する典座寮にて腕を磨く。その後、各地の法要や行事で研鑽。面倒見の良い人柄から“兄貴”的な存在として慕われている。

憲光さん談

京丹後市・間人(たいざ)では別名「ちゃつ」と呼ばれ、かつては仏事の定番料理でした。手間がかかるので、数軒で割り当てた材料を下ごしらえして持ち寄り、一つに合わせて作っていました。家々により具材や味付けに工夫が見られます。皆さんも好きな材料でどうぞ。

その他、精進レシピは Web にて

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

作り方 (調理時間の目安 下ごしらえに半日~1晩+約30分)

- ① ぜんまいをサラダ油で炒め【出汁】で煮たら、そのまま置いて味を沁み込ませる。
- ② 干し椎茸、かんぴょうをもどして、それぞれ別々に【出汁】で煮る。油揚げ、人参、こんにゃくも別々に【出汁】で煮る。それぞれを煮汁に半日~1晩浸して味を沁み込ませる。
- ③ ぜんまい、油揚げ、人参、こんにゃく、奈良漬を 3cm 長さに切る。油揚げ、人参、こんにゃく、奈良漬は薄切りにする。かんぴょうは長いまま小口切りにする。
- ④ 糸寒天は熱湯に5~10秒ほどくぐらせ、3cm 長さに切り、手でほぐす。
*ポイント 少し固いくらいにすると、食感を楽しめる
- ⑤ すべての材料をボウルに入れ、ざっくりと混ぜ合わせる。酢を回しかけ、再度混ぜ合わせたら出来上り。

京丹後伝承の味を
憲光和尚流にアレンジ

羅漢和え



うつわ協力 若葉屋 / 高山正道 作



材料 (約8~10人分)

油揚げ150g
	(10×15cmくらい)
干し椎茸4個
人参50g(約1/2本)
かんぴょう15g
ぜんまい(水煮缶でもOK)	...30g
こんにゃく60g
奈良漬40g
糸寒天10g
酢大さじ2~3

*分量はすべて目安です。
多少の差異は問題ありません。

【出汁】 下記の分量×6

だし汁150ml
濃口醤油大さじ1
砂糖大さじ1/2



瑞雲寺 副住職

渡邊 崇俊さん

WATANABE SOUSYUN

Profile

1986年8月23日生まれ

乙女座・O型・独身

座右の銘「善行は時に悪行になるが、悪行は常に悪行である」

趣味:スポーツ(バスケットなど球技を好む)

身長175cm 体重90kg

瑞雲寺 副住職

兵庫県丹波市青垣町東芦田633

TEL 0795-87-0358



◆副住職として、お寺のつとめも果たす。冬は師匠とともに早朝4時から雪かき作務に追われます。



◎子ども達から教わることが多い

がっしりした体格と朗らかな口調はまさに若さあふれる禅僧そのもの。大本山永平寺で修行し、現在は放課後児

童支援員として、小学生と接する毎日です。当初、「先生と呼ばれるからには何でもできない」という気負いがあつたそう。子どもと接する中で、自分が挑戦し、失敗しても頑張る姿を見せる大切さを知りました。

「できないことが恥ずかしいんじゃない、挑戦しないことが恥ずかしいんですよ」。崇俊さん流のスタイルであきらめない心を伝えていきます。

◎スポーツが結ぶ仲間たちとの絆

自称「人見知り」の崇俊さんですが、数年前に、バスケットボールなどを楽しむ仲間を集め、グループを立ち上げました。メンバーは丹波市周辺に住む約30名。週に2回ほど同世代と汗を流します。

人とのつながりを大切に思う強い気持ちですが、崇俊さんを輝かせます。

ほとけさまのこえ
～仏像語り～

「まっすぐに前を見てごらん」

仏師 明慶さんの
コトバ

仏像を彫る時、常に真っ直ぐに見ることで、自ずと仏さまの佇まいが整います。身体のバランスを考えて彫るということではなく、自然とそうなるのです。



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体もの木造大仏を完成させた現代を代表する仏師の一人。約40人の弟子と共に、伝承と創意に満ちた仏像を誕生させている。大仏師。

ものごとをまっすぐに見る
背筋を伸ばし 目線を正す
まっすぐの先に 道が見える



●作品名「合掌地藏立像」

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。

〒600-8177 京都市下京区大坂町396 第3キョートビル7F 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 凜」は、近畿の曹洞宗寺院の一部と、下記の協力先に置かせていただいています。

協力先リスト 詳しい情報は WEB に掲載しています。

- 【京都】 香老舗 松榮堂 | 青おにぎり | 座布田専門店 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 芸仲堂
ラメンダイング 京都 五行 | 和のエステ kyo・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 | いづつ
beeDream | coffeestand Blackie | お食事処・飲み処 風景 | 靴修理 凜靴 | ペット同伴可能な和カフェ らん布袋 | 松本明慶美術館
薬局 ふやき 本店・駅前店 | 豆乳とお豆のカフェ まめ家 | 美容室 LAN | カラダ整骨院 | 豆乳パティシエの店 むしやしない
書店 誠光社 | 古本・レコード・CD 100000t アローンとこ | 読書喫茶 HiFi Cafe | Soy Sweets Sugar | 亀岡 理容 コシロ
モハン | うつわのお店 若葉屋
- 【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・長堀店 | 博多純系豚骨ラーメン まんかい | 福島本家・天満橋店・梅田豊崎店
- 【兵庫】 一風堂 神戸元町店・姫路店・西宮北口店
- 【奈良】 酒粕茶 お茶漬け 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
飯と酒 FUJIN 食堂 | 居間焼肉 百樂 登美ヶ丘店
- 【和歌山】 喫茶 羅漢 | エステルーム FLASH | きらくゆ 和歌山店
- 【石川】 茜屋 珈琲茶房 【福岡】 洋菓子店 ニノカニーノ 【熊本】 不動産仲介 トオルプランニング

坐禅 ころみ寺

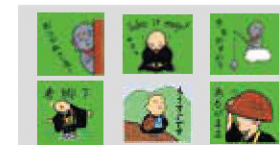
- 滋賀県 長松院 彦根市中央町4-29 TEL.0749-24-3225
毎月第1土曜日 午後2時~午後4時 / 参加費 無料 *8月休会
- 京都府 福満寺 船井郡京丹波町蒲生清水元6 TEL.0771-82-0567
毎月3日 午後7時30分~午後9時 / 参加費 無料 *1月・8月休会
- 大阪府 陽松庵 池田市吉田町179 TEL.072-751-2229
毎週日曜日 午前9時30分~午前11時30分
- 奈良県 三松寺 奈良市七条1-26-10 TEL.0742-44-3333
毎週土曜日 午後6時30分~午後9時 / 参加費 志納
*開始15分前に初心向け作法指導あり・いす坐禅可
- 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~午後9時 / 参加費 無料
- 兵庫県 安養寺 姫路市別所町別所649 TEL.079-253-5015
毎月1回 午後3時~午後5時30分 / 参加費 無料 *8月休会
*日程は寺院HPにて<http://anyoji.luna.weblife.me>

★必ず事前に各寺院へお問い合わせください。(開催日が変更になることがあります)
★「曹洞禅ナビ」に全国の坐禅会・写経会の情報を掲載しています。
<http://www.sotozen-navi.com>

PUSH 曹洞宗公式 LINE スタンプ「曹洞 ZEN」

曹洞宗の公式 LINE スタンプがリリースされているのをご存知ですか?
修行僧を面白くイラストにしたマニアックなものや、気軽に使えるスタンプなど
充実したラインナップです。日常の会話に禅のテイストをプラスすれば、
盛り上がること間違いなし! よろしければお試しください。

◎ダウンロード方法 スマホの LINE アプリで【スタンプショップ】画面へ行き上部の【検索窓】を表示させて
「曹洞宗」や「禅」と入力し検索してください。(クリエイターズに分類されています)
価格 120 円 (50 LINE コイン)



※下記の QR コードを読み込んで OK



曹洞宗公式アプリ 「心の鏡」

「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
「心の鏡」。おかげさまで、多くの方に
ダウンロードしていただいています。
仏教や禅の教えに気軽に親しんで
いただけるアプリで、「お寺検索」機能
も搭載。寺院参拝の手助けにもなり
ます。(無料)



◎ PICK UP コンテンツ / 「坐禅」



自宅で坐禅をするときのサポート機能
が充実。設定時間が経過すると放禅鐘
の音で終了を合図。揺れセンサーをオ
ンにすることで、坐禅中のブレを確認
することができます。

point
初めての方も、入門動画で基本的な作法や
足の組み方などを学ぶことができます。

◎ダウンロード方法

「App Store」「Google play」サイトにて「心の鏡」で検索。