

涼やかにいこう！

# RIN

vol.20

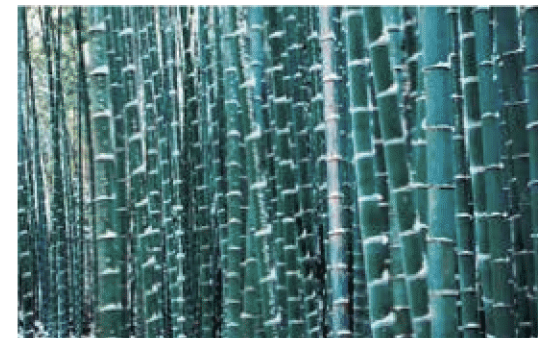
特集

## しあわせの手紙



ほとけのことは

# B\*phrase



©Taka

善からぬこと

自分のためにならぬことは

なし易い

ためになること

善いことは

実に極めてなし難い

ブツダ

出典 | 法句経 (ダンマバダ)

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

〒600-8177 京都市下京区大坂町396 第3キョウトビル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

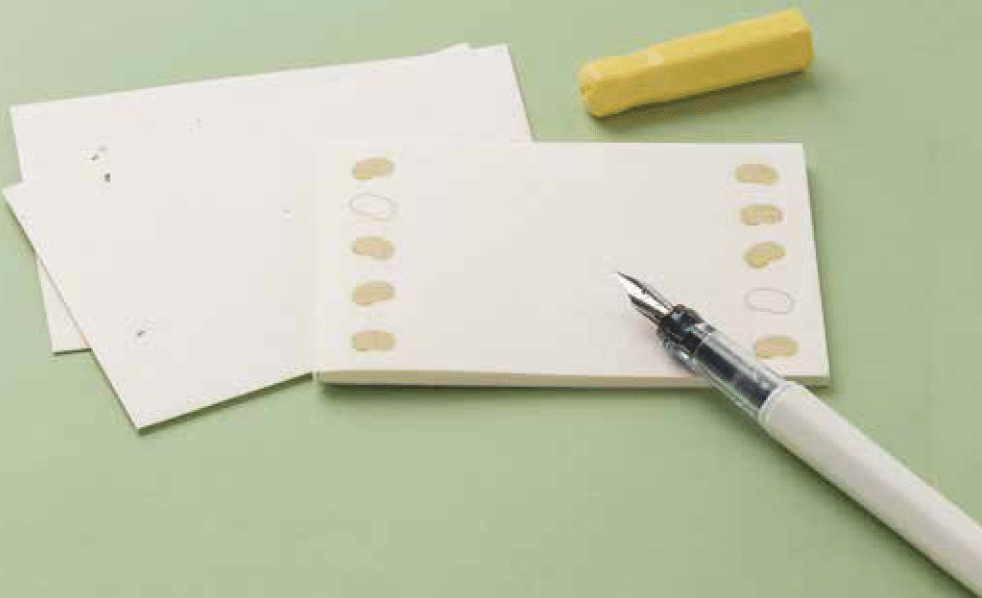
# しあわせの手紙

忘れられない大切な手紙、

あなたの手元にも残っていませんか？

最近、誰かに手紙を書きましたか？

相手の顔を思い描きながらペンを走らせる  
しあわせの手紙の始まりです。



もしかすると、字が書けない病？

パソコンを使い始めてウン十年。電話はガラケーからスマホへと変わり、一日中ディスプレイを見つめて、やり取りする生活が続いていますか。メールやスマホでは表現しきれない胸のうちを伝えようとペンを持ち、いざ文章を書こうとするのに漢字がわからない。思い出せずに、結局スマホで調べたり……。

絵文字スタンプでも意志表示可能な現代、本当にそれで済ませていいの？ 退化する脳ミソと伝達力。このままでは、人はあらたまった「想い」を表現できなくなってしまうのでは？と、そんな気になる昨今です。あなたも、本当は誰かに伝えたい想いを秘めていますか？

手紙や葉書は時空を超える

「二〇〇一年のお正月に、一九八五年のつくば博でタイムカプセルに投函した手紙が届きました。当時お付き合いしていた人と、互いに宛てた手紙を十五年後に初めて目にし、こんなに深く思ってくれていたことに涙……」と、彼女は話してくれました。十七年後の今も、元力しからの手紙は、彼女の宝物のようです。

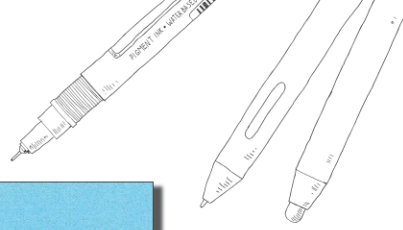
永平寺で修行中のお坊さんに家族から届いた励ましの手紙、今も大切にしまっているそうです。奥さまからプレゼントに添えられた手紙、子供達くれた手紙、……この特集で、私たちは幾つもの心温まる手書きの文字を目にしました。皆さんも、そんな忘れられない手紙はありますか？





先生、短い間で「何か」ありがとうございました。  
 いづれ心身になって考えて下さって、うれしかったです。  
 どこかの病院に行かなくても、患者さんのことか分かる先生でいて下さいね。  
 先生には、いちばん最初、5ccの筋を  
 こぼしたことが印象に残っています。  
 大変なことか、あつと思ひますか、かんぽ？  
 下さいね。  
 糸も、おほかの穴がひっついてくれることを  
 願ひ、腫瘍も下まきほらす、転移せず  
 可させることを祈っています。奇跡かあきて  
 完治するかも知れません。  
 体力つけて、かんぽして下さい。

患者さんからドクターに宛てた手紙。奇跡を信じた彼女の願いは叶いませんでしたが、当時、研修医だった先生にとって忘れることができない大切な手紙となりました。

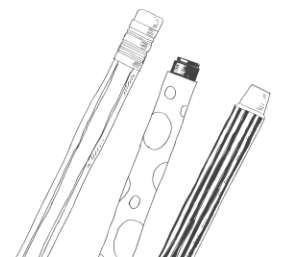


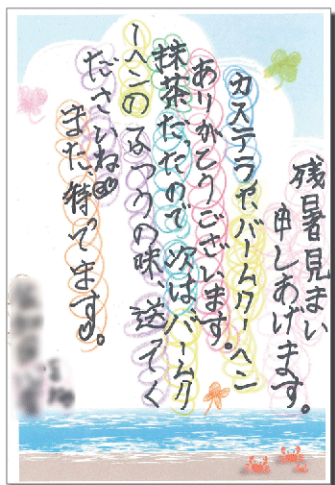
てき小幼御学日  
 よろしくおねがいします。  
 その前に、彼女の御両親におめ  
 その旨、お伝えしたく思ひ、  
 その際、父上か、御一筆、さし上げ  
 すようおねがいします。

△別略  
 麦の取り入れの真最中  
 い今日この頃かと思ひ、  
 父上、兄上、姉上には、ま  
 うす、安堵してあります。  
 小生も変らず、至極壮健に、日々  
 勤めに精励してあります。  
 さて、同封しました写真、手前  
 の人か、吾か生涯の伴侶と決  
 めてあります。  
 嬢です。当年とって二十才、  
 新潟県の長岡の生まれです。  
 彼女に会って以来、従来の重  
 苦しい気持が一ぱんに晴れ、毎  
 日の生活が、生きかいに満ち、  
 精気にあふれてあります。  
 正月には、連れて帰るつもり  
 であります故。



1970年代、横浜に住む息子さんか故郷の父親に宛てた手紙。生涯の伴侶となった奥さまとの間には、いま、お孫さんが5人。

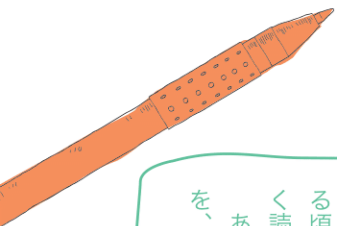




小学生の女の子が書きました



妻から夫へ



年賀状やクリスマスカード、贈りものに添える「書く」機会が増えますね。年末年始は「書く」機会が増えますね。相手を想いながらつづる手書きの文字は、やさしさに満ちています。受け取った人も、しあわせな気持ちに。

携帯メールやSNSなどで記したメッセージは、果たしていつまで残るのでしょうか？ 反面、紙に手書きでしただめた手紙は、世代を超えて残ることもあります。あなたの大切な人宛に「書く」機会を作りませんか。

もしかすると、あなたの子どもたちが、おじいちゃん、おばあちゃんになる頃に、あなたの書いた手紙を感慨深く読むかもしれません。

あの人に届ける「しあわせの手紙」を、つづってみませんか。

## 手紙上手へのヒント



日々の身近なシーンに書く機会を見つけて、かまわず書いてみませんか

1

### 記念日の贈りものにメッセージを添えよう

あなたの選んだプレゼントに、手書き文字でコトバを添えると、よりうれしい贈りものになります。手書きのメッセージカードだけでも喜ばれます。

2

### 自分の誕生日は、両親に「ありがとう」を伝える絶好の機会

「おかげさまで〇歳になりました。毎日楽しくやっています。ありがとう」のようなメッセージで、ご両親もしあわせな気持ちになれますね。

3

### 特別な日だから、感謝を伝えよう

例えば結婚10年や25年の節目、受験合格の報告などを書いてみませんか。ご両親や周りで見守ってくださる方々に、報告と御礼を飾らずに心をこめて。

4

### ボールペンより、サインペンや万年筆を使ってみよう

相手の好みを考え選んだ便箋やカードに、細字ボールペンだと意外にアラが目立ってしまう……サインペンで力強く書くと、元気が伝わりますよ。

5

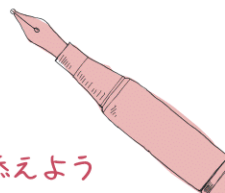
### 賢い文面より、素直なコトバが相手に届く

目上の方、年長者へのかしこまった手紙も、自分の言葉で素直な気持ちを書くほうが、あなたの真意が伝わります。手紙文例集は、参考程度に。

6

### 近未来の楽しい予定を添えよう

お天気の話や近況報告も良いけれど、「どこどこに行きます」「これを目指して頑張ります」「お正月に帰ります」など予定を書くのも喜ばれそう。





やろこぎ法話

## 手紙

今はメールやラインなどで連絡を取り合うため、手紙を書くことが少なくなりました。手紙を書いてもパソコンを使い、キーボードで入力し変換するものですが、ら、いざペンを手にするると、漢字など忘れがちで困ったものです。

昔はすべて手書きの手紙でした。手紙を見れば、その人の人となりが何えたものです。私などは字が下手なので、何度も何度も書き直してやっと出来上がったものは、はじめに書いたものより劣っててがっ

かりしたものです。

返事は一週間以内にと教えられていましたが、そんなこんなで中々出来上がりが遅く、再三遅延して、相手に不快な思いをさせていたに違いありません。

私事ですが、会社勤めを終え、還暦にして名古屋の日泰寺に修行安居させて頂きました。前職の派手な生活から一変、時間に縛られ、規則に縛られ、孫にも似た古参和尚様の指導のもと、厳しい修行の日々を過ごさせていただきました。

夕方、一人で鐘楼に行き梵鐘を打っていると、ちょうど頭上を名古屋空港から飛び立った飛行機が通り過ぎていきます。「ああ、あの飛行機は何処へ行くのか、ハワイにでも行くのかなあ」と懐かしく淋しく見上げていたものでした。

凍てつくような寒い日も、うだるような

道元禅師はその慈愛の心から出る言葉を「愛語」と呼び、「愛語よく廻天の力ある事を学すべきなり」（愛語にはこの社会、地球をも変える力がある）と、その大きな力を説かれました。

手紙にも愛と同様、いろいろな種類があります。気候の挨拶、慶弔事、お礼の手紙、苦情の手紙と種々雑多ですが、私が修行中にいただいた手紙はいずれも慈愛にあふれ、「愛語」によってつづられています。

「慈愛」の心から出る「愛語」の手紙こそ、相手の心に届くに違いありません。

京都府 最福寺

金森 英明

暑さの中でも、繰り返される作務…。厳しい日々で弱音を吐きそうになった時、頃合いを見計らったかのように家族や昔の仲間たちから、近況や消息を含む慰めや励ましの手紙が届いたものです。友人の嬉しい知らせ、おどけた文章に、私を慕う温かい気持ちの表現など、どれも愛情に満ちたもので、どれほど勇気づけられたことでしょうか。

「愛語」というのは衆生を見るにまず慈愛の心をおこし 顧愛の言語をほどこすなり」

道元禅師は相手を心から思いやる言葉を「愛語」と示されています。

仏教では、必ずしも「愛」を良いものだと考えません。渴愛、欲愛、偏愛、貪愛、溺愛などその種類は様々で、場合によっては苦しみの原因にもなります。大切なのは愛にまつわる「執着」を離れた無償の愛、すなわち「慈愛」なのです。



# 和尚と弁護士の 悩みごと相談



お堂の薬師如来に見守られ、ラジオ番組の収録中

毎月一回  
青蓮寺本堂が悩みごと相談室に

兵庫県丹波市の山間にあるお寺「青蓮寺」では、住職と弁護士がタッグを組み、人々の悩みごとの相談にのっています。

相談に訪れるのは地域の人々のみならず、遠方からも。家庭の問題、お金の問題、子育ての悩みなど、相談内容は様々です。お坊さんの視点と弁護士の専門知識を統合して、相談者と一緒になって悩み解決の糸口を探します。

一回の相談時間は一時間程度で、毎回先着三組の相談を受けるのですが、三組の枠は早い段階で埋まるそう。

「説教をすることはありません。心に溜め込んだお話を聞きまして、少しスッキリしていただけたらいいと思っています。それからどうしようと考えてるのは、それからですね」と、荒木伸雄住職。

すると、小さなことかもしれない。しかし、和尚と弁護士は、まずはAさんと同じ目線から悩みごとの全容を見つめます。そして、違う環境で暮らす人の立場から、やわらかな視点での言葉かけをしてくれます。

## たんばコミュニティFMにも 「悩みごと相談」オン・エア

和尚と弁護士、二人が出逢うきっかけとなった念願のFM局は、二〇一五年九月に開局しました。六町合併で一つになった丹波市の、人と人、人と物、人とコトをつないでいく役割をしたいと願う「たんばコミュニティFM」局です。

二人はそこにレギュラー番組を持っていきます。和尚と弁護士の名コンビが、お茶の間で話しているような



お寺は悩みごとを受けとめる場所になっっているだろうか？

お寺で悩みごと相談を受けるようになったのは、二〇一二年十一月から。コミュニティFM立ち上げを目指して所属したFM研究会で、後にパートナーとなる弁護士の金子敬之さんと知り合いました。二人は意気投合し、「僧侶と弁護士、敷居が高いと思われがちな者

雰囲気では話せる番組です。悩みごと相談あり、季節のテーマあり、リスナーの質問に答える回あり……。番組を聴きながら、人様の悩みを通し、自分の身辺を考えたり……。

二人のやわらかな声が、凝り固まった悩み意識を、ほぐしてくれました。

人が好きな和尚と弁護士が、静かな山寺で迎え入れてくれるやさしい時間。人々の悩みが尽きるまで、これからもずっと続いていくでしょう。

「同じ」のタッグを組むことに。

金子さんは、弁護士の領域外となる「お金では済まない心の問題」解決に、自分の時間を費やしたかったと言います。何より、終始「和顔施」を地で行く荒木和尚のお人柄に惹かれたのだそう。

一見、気難しそうに見られがちな弁護士と、柔和な表情の和尚さん。二人を前にするとつい、心の扉を開放し、奥にしまった澱すじのようなものがあふれ出てきます。お話しをするうちに、「そうよね。そう考えればいいんだと……。」

悩みは後ろ向き、

これからを共に考えよう

子どもの起こした問題を何とかしてあげたいと相談にくるお母さんもあれば、夫婦のもめ事や相続の問題、ご近所さんとのトラブルに悩む人など、悩みは千差万別です。

Aさんにとっての悩みは、Bさんか



### 青蓮寺

兵庫県丹波市氷上町横田382  
TEL 0795-82-4166

### 805たんば コミュニティFM

<http://805.tanba.info>

\*「和尚と弁護士の悩みごと相談」は、  
毎週 金曜日20:30～21:00放送  
再放送 土曜日18:30～19:00

\*番組はインターネットラジオやアプリでも  
聴くことができます。





# サンガをたずねて

参禅会探訪

道元禅師のご遺徳をつぐ

燕量山 永興寺  
【京都市山科区】

vol.20

## ◎清々しい風光の地

閑静な住宅地を進むと、琵琶湖疏水の清らかな流れと、水路沿いの緑の木々が目に映ります。疏水にかかる小橋を渡ると、「承陽大師霊場」と刻まれた石柱。そこから石段が続きます。

石川祐啓老師が参禅会を始めたのは平成十七年。散策中にお寺の掲示板を見て参加する人も多いのだとか。「うちは坐禅会ではなく、参禅会です」と話す石川住職。そこには「坐つて終わり」ではなく、「作務・行住坐臥すべてを大切に」という思いが込められています。

## Muryozan Yokoji

### ■寺院概略

永興詮慧和尚が、師匠・道元禅師の茶毘の地に結んだ「永興庵」をゆかりとする。永興庵は廃絶したが、大正8年に現在地に永平寺別院として再興。昭和59年に永興寺とする。日本一とされる木魚や道元禅師御一代記絵巻など寺宝も多い。永平寺直末寺院。



## ◎大いなる静けさとともに

まずは、「般若心経」を読経。天井に描かれた飛龍の力強い眼を感じながら、背筋を伸ばし、経本を手に全員で声を出します。

続いて坐禅。本堂に並べられた坐蒲に坐ると、副住職の祐邦さんの打ち鳴らす鐘の音で坐禅が始まりました。

心地良い緊張感とともに、広い本堂は静けさに包まれます。風に揺られる葉の音と鳥のさえずり。ほのかに漂う薫香。ゆつくりと静寂が深まります。

坐禅は二回。経行という歩く坐禅をした後、再び坐ります。

「じつくりと坐れるのがいいです」と話した女性。「仕事が忙しく久しぶりに参加したので、やや長く感じました」と三代男性。「一人じゃないから坐る事ができます」という声も。

参加者それぞれの心と身体の状態によって感じることは違っても、仏さまを前にして、同じ空間で同じ時間を過ごすことは心強く、その存在が力になるのだそうです。

## ◎法話を味わう和みの時間

坐禅の後は、客間でお茶とお菓子をいただくながら、ご住職のお話を聴かせていただきました。毎月、その時節にちなんだ話題を選ばれているとのこと。耳にする言葉が、心に響くように感じるのは、坐禅で素直な気持ちになっただけかもしれません。

夏は新緑、春には疏水沿いに素晴らしい桜が咲き誇ると聞きます。自然の景色と心地よい静寂を味わいに、また参加したいと思う参禅会でした。



### ■永興寺参禅会 DATA

開催日 毎月第3日曜日  
時間 午前8時～午前10時  
内容 読経・坐禅(45分)  
経行・坐禅(45分)  
茶話会(30分)  
参加費 無料  
TEL 075-591-3647

### ■アクセス

住所 京都市山科区御陵大岩15  
・京都市営地下鉄 東西線「御陵駅」から徒歩10分  
・名神高速・京都東インターから車で15分







### 今回の先生

【京都市京丹後市】

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。

### 作り方 (調理時間の目安 約30分)

- ① 大根をすりおろす。汁もいっしょにボウルに入れる。
- ② ①に、だんご粉、天かす、青のり、塩を加えて混ぜ合わせる。  
(お好み焼きの生地くらいのかたさが目安)
- ③ フライパンを熱し、油を多めにひく。  
小さめのお玉で3~4枚分ずつ生地を流し込む。  
お玉の底を使って形をまるくとのえ、フタをする。
- ④ 強めの火で焦げないように3~4分、周りが焼けて中がかたまってきたら裏返し、再度フタをして焼き上げる。
- ⑤ 皿に盛りつけ、タレを塗って出来上り。

### 憲光さん談

多めの油でカリッと焼くのがコツです。  
大根おろしの汁も使うので、胃腸にやさしく、  
たくさん食べてもスッキリ。  
家族のお休みの日や仲間が集まる場で、  
好きな具をいろいろ入れて楽しんでください。

その他、精進レシピは Web にて

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

自分好みにアレンジして、  
お好み焼き感覚で手軽に楽しもう

# 大根もち

お坊さん直伝の  
精進料理レシピ

vol.20



うつわ協力 若菜屋  
見野 大介 作

### 材料 (約12枚分)

大根 …350~400g(約1/2本)	【タレ】
だんご粉、白玉粉 ……200g	醤油 ……大さじ2
天かす ……大さじ3	ゴマ油 ……大さじ2
青のり ……小さじ1	
塩 ……小さじ1/4	
サラダ油 ……焼き油としてたっぷり	

柚子みそや  
柚子ゴシヨウを  
使ってもおいしいです。

※好みて紅ショウガ、蒸し大豆などを  
加えてください。





縁成就

天長寺 副住職

加藤 月海さん

KATO GEKKAI

Profile

1984年7月21日生まれ  
蟹座・A B型・独身  
身長 176cm 体重 74kg  
命名の由来となった言葉：  
「語り尽くす山雲海月の情」  
趣味：クルマ、キャンプ

鳥海山 天長寺  
大阪府八尾市久宝園3-130  
TEL 072-922-2271



◎天長寺三代目、副住職の勤勉な日々

天長寺は月海さんの祖父が、仏具一つさえも無かったところから建立したお寺です。その思いを肌で感じる月海さんは、小六で祖父が他界したとき、お寺を守っていくことを決意しました。

大本山總持寺で修行し、天長寺に戻って十年。今では檀家さん宅へのお参りや、作務など、副住職としての務めに信心深く精進する日々です。

◆家から出ていくとき、帰って来たとき、お地藏さんに手を合わせるの、幼少期からの祖父の教え。

◎何事にもめり込む性格

もともと車好きで、特に最近では先輩和尚さんの影響から、アウトドアに繰り出すことが多いとか。ダッチオーブンで料理し、自分で焙煎した豆を使い、湧き水でいれたコーヒーで至福のひと時を過ごすことも。「野外で慣れておくと災害にも対処でき、人を助けられますから」と月海さん。災

害時に役立つと知り、無線の免許も取得しました。

社交的な性格かと思えば、実はシャイ。年配の檀家さんとは平気で話せるのに、同世代の女性を前にすると言葉が出ない……。信じられないことですが、彼の隣は空いています。

ほとけさまのこえ  
～仏像語り～

「力を抜いて ただ懸命に」



心と身体をしなやかに  
力まず 焦らず くじけない  
今この瞬間を ひたむきに

仏師 明慶さんの  
コトバ

仏さまは皆さんの心にいらっしゃいます。目の前にすると一人ひとりの仏さまが呼び覚まされる、そんな仏像を心がけています。



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。

●作品名「釈迦如来座像」



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



「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 | 座布団専門店 一疋屋 | 京都裏寺 百練 | 先斗町 百練 | 立ち飲み食堂 大賀花  
 一風堂 錦小路店 | ぎやらりー唯心 | 版画 芸艸堂 | ラメンダイニング 京都 五行 | 和のエステ kyo・miori | 谷口法衣佛具店  
 ベッド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  
 ベ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アローントコ | 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 | ホホホ座 | 恵文社
- 【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 | 博多純系豚骨らーめん 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】 酒粕菜 お茶漬け 風神 近鉄奈良駅前店 | カフェ&おちゃづけビアホール 風神 近鉄五位堂店 | イタリアンcucina + oven piano  
 焼肉とお鍋 奈良町 雷門 | 個室焼肉 小風神 香芝五位堂店 | 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 | 不動産管理会社 フロムK
- 【熊本】 不動産仲介 トオルプランニング

坐  
禅  
こ  
こ  
ろ  
み  
寺

- 滋賀県 慈眼院 蒲生郡日野町大窪 1317 TEL.0748-52-1460  
 毎月第1日曜日 午前6時～午前6時40分 / 参加費 無料
- 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30分～午前8時30分 / 参加費 志納  
 \*1月は第2日曜日・8月休会
- 大阪府 慈眼寺 (野崎観音) 大東市野崎2-7-1 TEL.072-876-2324  
 毎週日曜日 午前8時～午前10時 / 参加費 500円
- 奈良県 平等寺 桜井市三輪37 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 / 坐禅・作務
- 和歌山県 羅漢寺 和歌山市和歌浦東1-1-6 TEL.073-444-2473  
 毎月第2・第4土曜日 午前10時～午前11時30分 / 参加費 無料  
 \*8月変更の場合アリ
- 兵庫県 雲覚寺 川辺郡猪名川町広根字宮前12 TEL.0727-66-0050  
 毎月第1日曜日 午前6時30分～午前8時30分  
 参加費 500円 / 粥粥アリ \*8月休会

★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>

写  
経  
こ  
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1日曜日 午後1時30分～午後3時過ぎ / 参加費 500円  
 毎月第2木曜日 午後1時30分～午後3時過ぎ / 女性限定 / 参加費 500円
- 京都府 蓮華寺 京丹後市網野町島津2940 TEL.0772-72-0347  
 毎月最終日曜日 午後7時30分～午後9時  
 参加費 300円
- 大阪府 齡延寺 大阪市天王寺区生玉町13-31 TEL.06-6772-0065  
 毎月第2土曜日 午後2時～午後3時 (午後3時～午後4時 坐禅)  
 参加費 500～1,000円程度 (納経志納)
- 兵庫県 荒村寺 伊丹市伊丹1-15-2 TEL.0727-82-3936  
 毎月1回 日曜日 (不定期) 午前9時～正午 参加費 300円  
 \*日程は寺院HPにて <http://www.kosonji.com>

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おります。  
 「写経」では、『般若心経』の他、短時間で書き上げることのできる『四弘誓願文』を収録。浄書した後は納経することができます。ぜひお試しください。(無料)



◎ PICK UP コンテンツ / 「坐禅」



自宅です坐禅をするときのサポート機能が充実。初めての方も、入門動画を参考にしながら基本的な作法や足の組み方などを学ぶことができます。

point  
 坐禅の時間も1分～60分と設定することができます。短時間からトライしていただけます。

◎ダウンロード方法  
 「App Store」「Google play」サイトにて「心の鏡」で検索。