

涼やかにいこう！

RIN

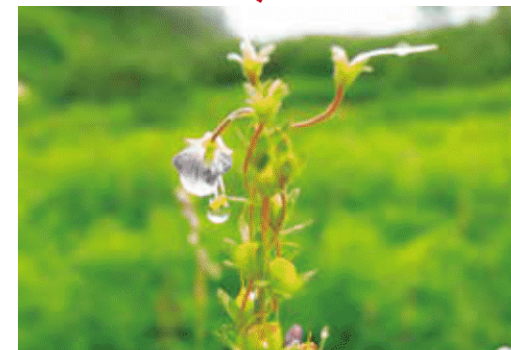
vol.21



〔特集〕お茶でも召し上がれ

ほとけのことは

B*phrase



©Taka

目に見えるものでも 見えないものでも
遠くに住むものでも 近くに住むものでも
すでに生まれたものでも これから生まれようと欲するものでも
一切の生きとし生けるものは 幸せであれ

ブツダ

出典 | 「スッタニパータ」

凛21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 <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

(表紙) 京都市 K&D (Kitten & Donuts) のドーナツ (特集イメージ) 京都市 丸久小山園 西洞院店 編集協力/五木のどか



【喫茶】
茶をのむこと。転じて、
喫粥・喫飯などとともに、
日常の生活に例える。
— 禅学大辞典より —

「特集」

お茶でも 召し上がれ



「喫茶去」という言葉を耳にしたことが
ありますか？ 禅の言葉として、お茶
席でお軸に書いてあるのを見かけたり
することもありません。

「お茶でも召し上がれ」という意味
にも解釈される「喫茶去」には、人との
接し方や心づかいのヒントになりそう
なことがたくさんあります。

誰かを訪ねるとき、誰かが訪ねて来
たとき、外で人と会うとき、あなたの
心がおだやかで自然体であれば…これ
までよりもっと、豊かな時間となるで
しょう。

ふだんから何気なく接している大切
な方たちとの間にも、時として、心かよ
わす語らいの時間が生まれることを願
います。

中国・唐の時代に、禅の巨匠と云われ
た趙州禪師は、来山した修行僧に「あな
たは、かつてここに来たことがあります
か？」と訊ねます。僧が「ありません」
と答えると、「喫茶去」とお茶を勧めま
した。

次に来た人にも同じように訊ねる
と、「はい、あります」との答え。その僧
にも「喫茶去」とお茶を勧めました。

それを見て不思議に思った係の人が
「初めての人にも、そうではない人にも、
同じようにお茶を勧めるのは何故です

喫茶去

〈きつぷさく〉

「喫茶し去れ」とよむ。お茶
を飲んでこい。お茶でも飲
んで出直してこい、という
意。しかし後には、お茶を
召し上がれの意に解され、
喫茶という日常の営みその
のままが仏道を行じている
のであるという意にとられ
るようになった。

— 広説佛教語大辞典 中村元 著 —

か？」と趙州禪師に訊ねました。する
と、禪師はその人にも同じように「喫茶
去」とお茶を勧めました。

趙州禪師の教えは日本にも伝えら
れ、禅や茶道の教えとして語り継がれて
います。「喫茶去」は、相手の貴賤、貧富、
老若男女を問わず、どんな人にも等し
く接することを美德と捉え、真心こめ
て相対する意味の禅語とされています。

禅語「且坐喫茶」は、「しばらく坐っ
て、お茶をどうぞ」の意味があり、「喫
茶去」とともに大切にされています。

もっと手軽に、緑茶を楽しむなら… 夏はクールに「水出し煎茶」

いたadaki物の茶葉が眠っていませんか？ 冷水ポットと茶葉、水だけで簡単にできる「水出し煎茶」。
ビタミンCが熱で損なわれることなく、お茶の甘みや旨みを直に感じられます。
緑色が鮮やかで涼感のある「水出し煎茶」は、夏バテ予防にもおすすめ。

用意するもの

- 冷水ポット
- 茶こし、またはお茶パック
- 茶葉(もしくはティーパックの茶葉)
- 水

手順▶



1 1Lに対し、10~15gほどの茶葉を冷水ポットに入れて、上から水を注ぐ。



2 常温に1時間ほど置いて成分を抽出する(冷蔵庫でじっくり3~4時間かけて出すと更においしい)。



3 注ぐ前に軽く振って、沈殿した成分を均一にする。



4 茶こしを使って葉っぱが混じらないように注ぐ。好みで氷を浮かべて。

POINT

- 水は軟水を使ってください。浄水器を通したのや湯冷まし、ミネラルウォーターなどがおすすめ。
- 夜寝る前に冷水ポットに茶葉と水を入れて、冷蔵庫に冷やしておくと、翌朝にはおいしく出来上がっています。

使ったあのお茶葉も有効に



【食べられます】

冷茶の茶葉には食物繊維やビタミンEが残っています。すりゴマやポン酢をかけて食べたり、出汁とともに炒めて山椒をまぶしたりしても美味。



【脱臭剤に】

急須の茶葉をまとめておいて、冷蔵庫や下駄箱の隅に置くと、脱臭効果があります。



【お茶風呂に】

使い終えた茶葉をまとめて、市販のお茶パックに入れ、湯船に浮かべましょう。肌荒れを防ぎ、冷え性を改善し、お茶の香りでリラックス効果も。

煎茶の美味しい淹れ方 を習ってきました



協力 丸久小山園 西洞院店

最近ではペットボトルのお茶が日常になり、急須を知らない子どももいると聞きます。キャップをひねるだけで、手軽に注げるお茶は便利ですが、時には自分のため、家族のため、誰かをもてなすために、お茶を淹れてみませんか。茶葉と急須を使っておいしく淹れる煎茶のコツを教わりました。

用意するもの

- 急須
- 人数分の湯のみ
- 茶葉
- 計量スプーン
- 熱湯
- お盆
- 布巾
- 茶托

手順(3人分を例に)▶



1 沸騰した湯180ccを人数分に分けて茶碗に注ぎ、約70~80℃になるまで冷ます。(一人分のときは60cc)



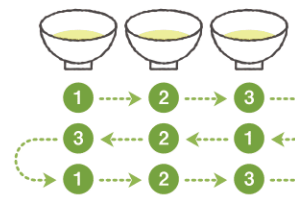
2 急須に茶葉を大きじに山盛り2杯、約10g入れる。(一人分のときは5g)



3 湯冷ました茶碗の湯を、急須に入れ、茶葉の浸出を待つ。



4 45秒たったくらいから、3つに均一になるよう、少しずつ注ぎ分ける。



図を参考に、最後の一滴まで絞り切るよう、少しずつ注ぎ分ける。

POINT

- お湯の温度が90~85℃くらい熱いと、渋みが出ます。80~75℃くらいで丸みのある味に、低すぎると味が出ないので、温度調整に気を遣ってください。
- 二煎目以降は湯温を初回よりやや熱く浸出時間を短めにしてください。

新茶はみずみずしいさわやかな香りを生かすため、高温でサッと淹れてください。玉露は湯温を40~60℃くらい低くして淹れてください。まずは自分で淹れてみて、好みの味わいを見つけてください。



渡邊和正 先生
(西洞院店 店長、
日本茶インストラクター)

*丸久小山園の「お抹茶の点て方といただき方」「玉露・煎茶の美味しい淹れ方」教室は、TEL 075-223-0909へ
<http://www.marukyu-koyamaen.co.jp/motoan.html>

「個から和みへ」

スマホやマンガを見ながら一人で食事する、仕事の合間に抜け出して煙草を一服、気分転換にコーヒーショップで息抜き…、気がつけばそんなことが増えていませんか？

例えば職場で、自分のお茶やコーヒーをいれるとき、「一緒にいれましょうか?」「よかつたら、いかがですか?」と声をかけてみると、そこから会話が生まれます。声をかけられた人は「ありがとうございます、お願いします」と。

断るときは、ぶっきらぼうに「いりません」と断るのではなく「ありがとうございます。先ほど飲んだから、今はけっこうです」と、相手への気遣いの言葉を添える。そうすれば、次もまた声をかけやす

くなります。一度断られた人に、また声をかけるのは初回の何倍も気合いが必要なのです。

禅や茶道でいう「喫茶去」の「お茶でも召し上がれ」を、少しくだけて解釈すると「お茶しない?」「ちよつと息いれようか」のようなニュアンスにも受け取れます。

誰に対しても同じように接することは、身分や性別、年齢だけではありません。気心の知れた親しい人にも、気が合わない苦手な人にも、同じように接する、とも受け取れないでしょうか。

目の前にいる人に、心ひらいて

「大切な人と向き合う時間」

母の日や父の日に、贈りものに添えて伝える「ありがとう」のメッセージ。用事で電話をするときの用件伝達。一緒に住んでいても、必要以上のことを話さない習慣。…こ両親とあなたの関係は順調ですか? ご主人や奥さま、パートナーとあなたの関係は良好ですか? 近しい人ほど、心のために言わずにいいことだらけになっていませんか?

無関心と過干渉、どちらもしんどいですね。喜怒哀楽の感情は、親しい相手ほど表われやすいもの。家族やパートナー、身近な人と顔を合わせるたびに「喫茶去」ができたなら、無関心や過干渉の幅も狭まるかもしれません。「お茶でも、召し上がれ」が、あなたにちよつどの勇気をくれる魔法の言葉になってくれ

たらしいなと思います。

趙州禅師の「喫茶去」のエピソードは、誰にでも分け隔てなく等しく接することの見本として、様々な書物に採り上げられています。

道元禅師は喫茶去を受けて、「お茶をいただくことも、食事をするのも、日常生活すべてが修行である」と説かれました。

「お茶でもどうぞ」と勧めてくださる方との時間は、一期一会。その時、その出逢いを在るがままに受けとめて、かしこまり過ぎることなく素直に応じてみるのも好いものです。

訪ねる人も、迎える人も、互いに相手を思い合う「喫茶去」が、バランス良い人間関係を築いてくれますように。

喫茶去

喫茶去。これは禅語で「お茶でも召し上がれ」というようなことです。しかも「茶に逢うては茶を喫す」と言われるように、そのことになりきって生きることを大切にします。

しかし、時代が変わり「喫茶店」は「カフェ」に取って代わられました。間仕切りもなく開放感があり、楽しい感じがする「カフェ」は、「お茶を飲みに行こう」ではなく、「カフェ行く?」という調子です。

し、飯に逢うては飯を喫す」と示され、一行三昧(それになりきって生きることを端的に説かれています)。
禅という字をご覧ください。示す偏に単と書きます。要するに単を示す、シンプルになる。これが禅なのです。

ところが、私たちの日常生活はどうでしょう。右と言えば左、左と言えば右。苦と楽、善と悪、正と邪、貧と富、賢と愚、大と小。都合の良い方を求め、都合の悪い方は避けようとしています。

お茶の時はお茶を頂き、ご飯の時にはご飯を頂く。何ごとについても欲張らず、嫌がらず、生きていく。これが喫茶去の真意なのです。

戦後、間なしに生まれた私は未熟児でした。育ちが悪く、学年で一番小さな子どもでした。中学二年の秋、突然全身リウマチになりました。医者もだめ、鍼灸もだめ、漢

ま、いずれにしてもお茶を飲むことには変わりありません。

中国の茶が日本に伝えられたのは、鎌倉時代と言われています。もともと中国では解毒剤や不老長寿の薬として用いられていました。

岡山大学の奥田拓男先生の研究によると、お茶に含まれるタンニンは脂肪の酸化を抑え、老化を防ぐビタミンEの効果もあるといわれています。また、お茶の旨みや成分であるアミノ酸は、興奮作用を抑え、リラックス効果や脳の働きを保つ効果があるそうです。

道元禅師さまは、『正法眼蔵 家常の巻』で「仏祖の家常は喫茶喫飯のみなり」と示されています。「仏さまや祖師方の日常生活は、喫茶喫飯が重要です。それが修行です」と説かれています。

瑩山禅師さまは、「茶に逢うては茶を喫方薬もだめ。打つ手はなく、最後に出羽三山の行者の先生に、百日の指圧をいただきました。背中に出た超特大の出来物が消えるときともに、リウマチが治ったのです。
十八歳の秋、リウマチのご縁で仏門に入ることになりました。リウマチにならなかつたら、今日の私はありません。喫茶去。お茶の時はお茶を飲み、ご飯の時にはご飯を頂く。そのことになりきるシンプルなき方に、本当の安らぎがあります。

奈良県 平等寺 丸子孝法



Ms. ALICE WATERS in Shiga

2018
4.21



滋賀県と県教育委員会、滋賀経済団体連合会の共催で、4月にシンポジウム「食・農・暮らしの持続可能な未来」が開催されました。米国パークレーより来られたアリス・ウォータースさんは、エディブル・スクールヤード(食育菜園教育)の創始者として20年以上活動を続けています。彼女が掲げる「おいしい革命」は世界に影響を及ぼし、彼女のレストラン「シェ・パニース」は、「おいしい革命」の旗印となりました。「アリスさんが滋賀に来る!」と、シンポジウムは、わずか1週間ほどで600席が満席となる盛況ぶり。アリスさんの講演は、同時通訳でイヤホン越しに伝えられました。

ファストフード文化に対し、つながり、多様性、寛大さ、美しさといった人間性を育むスローフード文化の価値観。旬、地産地消、オーガニック等の「おいしさ」を大切に作る食べ方がスローフード文化を発展させるのだと。

「おいしい革命」が社会を動かす

ファストフード文化に対し、つながり、多様性、寛大さ、美しさといった人間性を育むスローフード文化の価値観。旬、地産地消、オーガニック等の「おいしさ」を大切に作る食べ方がスローフード文化を発展させるのだと。

ファストフード文化の影響を知る

アリスさんのお話に何度も登場したファストフード文化。均一性や早さを重視し、モノは何でも簡単に手に入り、安価で大量に入手できることを善とする

ことで、様々なひずみが生まれます。社会に不誠実な情報があふれ、肥満を抱える人は増え続ける一方、生産者はふさわしい対価が得られず、仕事の継続が困難な現状です。このようなアメリカの日常は日本にも、無意識のうちに浸透してきています。

食を通じて社会を変える「おいしい革命」は、食育菜園教育と対になって多くの共感者を得ています。シンポジウム終盤、アリスさんはエディブル教育の拠点を記す世界地図に「Shiga」と書き込み、「滋賀に万全のサポートをしたい」と述べました。教育、農業、経済、人々の暮らし方など、滋賀県のSDGsに学びたいことだらけです。



SDGs 先進県、滋賀県のとりくみ



琵琶湖をあずかる県民としての志

SDGs(エス・ティ・ジーズ)をご存知でしょうか。「持続可能な開発目標」を意味する英語の頭文字で、二〇一五年に国連本部で採択されました。「貧困をなくそう」「すべての人に健康と福祉を」「働きがいも経済成長も」「つくる責任つかう責任」海の豊かさを守るうなど、十七の行動目標。「人間、地球および繁栄のための行動計画」に、一五〇を超える加盟国の人々が向き合っています。

日本でもSDGsに熱心に取り組む企業やNPOなどが数あれど、全国に先駆けて、県を挙げて取り組む滋賀県。二〇一七年六月のキックオフ・シンポジウム以来、県、経済界、大学などが連携して「持続可能な未来」を考え、伝え、実践することを続けています。

その背景には、かつて琵琶湖に発生した赤潮による水質悪化の解決に、県民一体となって取り組んだ経験があり

ます。加えて、近江商人の「三方よし」の理念、滋賀の福祉が受け継ぐ糸賀思想などが根付いているのです。

「新しい豊かさ」を標榜する滋賀県は、SDGsへの理解を深め、教育の現場や市民の暮らし、自治会など、それぞれの持ち場でできることを応援し、旗振り役に徹しています。

未来と子どもたちのため、滋賀県を本手に動き出す自治体、団体が増えることを願います。

▶ SDGsについての詳細は、「SDGs」「国連」で検索

▶ 滋賀県の取組みについては Facebook 「サステナブル滋賀 × SDGs」で検索

▶ シンポジウムの概要は、滋賀県のホームページで



サンガをたずねて

参禅会探訪

vol.21

京都曹洞宗青年会が主催する宿泊坐禅会

仏徳山 興聖宝林禅寺 [宇治市]

◎予想どおりの緊張感ある坐禅会

年二回、「緑陰禅の集い」「秋冷禅の集い」が開催されています。参加したい気持ちはあるものの、坐禅回数を見て「自分には無理」と見送り続けて三〜四年。捨て去りたい迷いを抱え、遂に、興聖寺の秋冷禅に参加しました。

男女比は約六対四くらいでした。六十人ほどの参加者に混じり、初参加者も十数名。用意された作務衣に着替えると皆、修行者っぽい風貌に。

「初日に三回、翌日三回、計六回も坐れるの!」不安は、膝と股関節の持病によるもの。心配を抱え参加すると、結跏趺



Buttokusan Koushoji

■寺院概略

宗祖道元禅師は宋より帰朝し、天福元年(1233年)に京都深草に日本初の禅道場を建立し、興聖寺を開創。慶安元年(1648年)に淀城主・永井信濃守尚政公が伏見城の遺構を用いて現在地に諸堂を再建。以降、「道元禅師初開の禅苑(道場)」とされる。



坐・半跏趺坐以外に坐蒲を正座椅子替わりに用いる坐り方を教わりました。「これならイケル」と坐禅を開始したものの… 体重で坐蒲は、へしゃげてジワジワと膝を攻撃、「無になる」意識を遠ざけるばかりです。

◎麗しき禅僧に扶けられ

坐禅や講演の後に禅僧の食事作法に沿った夕食をいただきます。箸の使い方、応量器の片付け方、お替わりルールなど、初めてのことばかり。お坊さまの

教えに倣い、清々しく食事をいただきます。坐することも禅なら、食事も禅、掃除も禅です。

カラスの行水のような人浴を済ませ、九時半に開枕。緊張のあまり夜通し目が冴え、寝不足のまま朝を迎えました。

二日目は五時二十分より坐禅開始。終盤でお香の煙に目まいがして、離席すると、「大丈夫ですか? 無理せず、あとは休んでもいいですよ」と。

自分では「最後まで坐りたい」気持ちで体調を立て直し、心して五回目を坐り

ました。法界定印が乱れる、背中が痛い、足がしびれる、他人様の警策の音がコワイ… 迷いを捨て去る以前に、坐禅の型にすら至らず、六回目の坐禅を終えました。何と無様な…。道元禅師に叱責されそうです。

しかし、初心者にやさしい坐禅会でした。晩課・朝課・食作法の指導その他、お声かけくださる若いお坊さま方に支えられ、乗り切ることができました。煩惱だらけの自分を知る貴重な体験の機会を、有り難うございます。



■京都曹洞宗坐禅会 DATA

開催日時 年2回(6月と10月)

日時確定後、詳細を京都曹洞宗青年会ブログに公開

内容 坐禅・講演・晩課・薬石・朝課・作務ほか

参加費 5,000円(食事、宿泊等の諸費用含む)

問合せ E-mail zazen-kyoto@hotmail.co.jp

■開催場所

秋冷禅の集い 宇治・興聖寺
京都府宇治市宇治山田27-1

緑陰禅の集い 宮津市・智源寺
京都府宮津市宇京街道769





今回の先生

【京都府伊根町】

海蔵寺 天野 祐至さん
あまの ゆうじ
住職



1976年、京都府宮津市に生まれる。禅僧の傍ら、「舟屋の里 伊根町は、日本のタヒチ」を提唱し、伊根を訪れる人をもてなし、町のピーアールに尽力する。精進料理、家族の食事、看板、諸々を自在に作り、周囲を喜ばせ和ます才能の持ち主。ちょい悪ボウズを目指す三ツ星シェフ。

作り方

- ① Aの材料で、土台の寒天をつくる。
水に粉寒天を入れ混ぜて溶かし、火にかけて、かき混ぜる。沸騰して2分ほど、しっかり煮溶かす。
- ② 豆乳と砂糖を①に加えてかき混ぜ、溶けたら直ぐに火からおろし、容器に流し込む。
- ③ Bの材料でフルーツ寒天をつくる。
スイカをカットし、タネを外して果汁を搾る。ミキサーでもOK。水に粉寒天を溶かし、かき混ぜながら火にかける。きれいに溶けたら、果汁と砂糖を加え、よくかき混ぜる。
- ④ 砂糖が溶けたら、直ぐ火からおろす。
Aの豆乳寒天が固まったら、上に角切りにしたスイカを並べ、B液を流し込む。表面に泡があれば、つぶす。
- ⑤ 粗熱をとって冷蔵庫へ。冷やし固まったら取り出して、好みのサイズにカットしたら出来上り。

天野さん談

寒天は水に溶かして熱を加えないとダメになります。
 豆乳は湯葉が張らないよう、スイカ果汁は変色しないよう、
 どちらも沸騰は禁物。
 スイカの食感を生かすため、
 寒天B液は粗熱をとって注いでください。
 果汁を水に置き換え、透明な寒天にみかん、
 いちご、キウイなどを入れるのもキレイです。

その他、精進レシピはWebにて

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

季節のフルーツをアレンジして、
その時々を組み合せを

豆乳とスイカの 彩り寒天



材 料 (500ml 容器1個分)

A
 豆乳……………150ml
 水……………100ml
 砂糖……………40g
 粉寒天……………2g

B
 スイカ果汁…200ml
 水……………100ml
 砂糖……………20g
 ～スイカの甘さにより調整
 粉寒天……………2g

角切りスイカ 適量

So Good!

File.11

ポーズコレクション



良縁成就

常観寺 副住職

勝山 孝仁さん

KATSUYAMA KOHNIN

Profile

1984年2月27日生まれ

魚座・A型・独身

趣味のフットサルは大阪のチームに所属
書道(有段者)とサッカーを特技とする
好きな言葉「一期一会」

圓木山 常観寺

兵庫県加古川市八幡町宗佐847-1

TEL 079-438-0139



◎三十歳で修行僧となる
お寺の長男に生まれ、十三歳で得度したものの、理系の大学に進み、プラスチック製品設計の仕事に就いた孝仁さん。「もの作りの仕事は楽しかったが、心の奥に吹っ切れないモヤモヤがあった」と言います。
三十歳を前に転職を考えていた頃、父から「常観寺で弟子を探されているが、僧侶にならないか」と話がありまし

た。いろいろなることを深く考え、弟子入りを決意しました。總持寺に修行に行く剃髪の前に、一度だけ金髪にしたというお茶目な面もあります。
◎總持寺での修行を終え、常観寺へ
僧侶となって三年目、檀家さんの「ありがと」の声に、やり甲斐を実感する

毎日です。
人あたりのいいお坊さま。「二重まぶたの凛々しい瞳、柔和なほほ笑みが、誰でも直ぐに仲よくなれる由縁です。ああ、近くにこんなお坊さまが居らしたら、しょっちゅうお寺に行きそうです。
「いつでも気軽に遊びに(お参りに)来てください」と孝仁さん。清々しい庭のあるお寺で、心やすらぐひと時を。

vol.06

ほとけさまのこえ

～仏像語り～

「ただひたすらに
ひとびとの幸せを願う」

あたたかい眼差しと
慈悲と愛をもって
すべての人を包み込む

仏師 明慶さんの コトバ

観音様のまなざしは、全ての人に向けられ、慈悲の心を注いでいます。このような慈悲心に満ち溢れたお顔を彫刻するには、高度な技術と多くの時間が必要でした。思い出深い作品です。



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。

●作品名「子安観音菩薩立像」



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



「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 | 京都薬寺 百練 | 先斗町 百練 | 立ち飲み食堂 大賀花 | 立ち飲み食堂 賀花
一風堂 錦小路店・京都ポルタ店 | ぎやうりー 唯心 | 飯屋 芸艸堂 | ランダムダイニング 京都 五行 | 和のエッセ kyo・miori | 谷口法衣佛具店
ベトナムショップ 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
ベトナム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 | 六曜社珈琲店
こはんや x Izakaya YURURI | めんや 龍神 | らーめん 双龍製麺
- 【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 | 焼き鳥 えんじや | 加圧スタジオ トップラン 加古川店
- 【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 徳応寺 東近江市垣見町 658 TEL 0748-42-1627
毎月第2土曜日(子供対象) 午前10時00分~午前11時00分
毎月第4土曜日(一般対象) 午前10時00分~午前11時00分 / 参加費 無料
- 京都府 泉谷寺 船井郡京丹波町豊田谷 131 TEL 0771-82-0923
毎月第1日曜日 午前9時00分~午前17時00分 / 参加費 無料
*詳しい内容はお問い合わせください。
- 大阪府 慈光寺 大阪市住吉区長居 2-3-12 TEL 06-6691-4428
毎月第2土曜日 午後7時00分~午後9時00分 / 参加費 無料
- 奈良県 景德寺 吉野郡上北山村大字河合 136 TEL 07468-2-0052
4と9の付く日を除く毎日 午前4時30分~午後6時00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
毎月第2日曜日(8月除く) 午後2時00分~
参加費 1000円(各地義援金に充てられます)
- 兵庫県 善福寺 加古郡播磨町大中 566 TEL 079-437-8074
毎月第2土曜日(4月~9月) 午後7時30分~午後9時30分
(10月~3月) 午後7時00分~午後9時00分
参加費 500円(茶話会代) *1月は2日に早朝坐禅、8月は休会。

★坐禅会、写経会ともに開催日が変更になることがありますので、事前に各寺院へお問い合わせ頂くと確実です。
★「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 東光寺 大津市大萱 2-29-1 TEL 077-545-3460
毎月第4日曜日(原則として)
午後1時30分~午後3時00分(時間内の都合のよい時間に) / 参加費 500円
*写経用具は準備あり(持参可)。終了後、お茶とお菓子で休憩。
- 京都府 頼光寺 福知山市字川北 547 TEL 0773-22-4892
毎月第3金曜日 午後2時00分~午後4時00分
参加費 用紙代として10枚 300円
- 大阪府 正泉寺 豊中市刀根山 2-4-13 TEL 06-6852-3720
毎月第3土曜日 午前10時00分~午前12時00分
参加費 1000円(茶話会含む)
- 奈良県 南陽寺 磯城郡川西町吐田 499 TEL 0745-43-1459
日程は随時、お電話にてお問い合わせください
参加費 納経料として500~1000円程度
- 和歌山県 靈巖寺 東牟婁郡古座川町高池 993 TEL 0735-72-1880
毎月第3日曜日(原則として) 午後1時00分~午後2時30分
参加費 100円
- 兵庫県 長楽寺 篠山市郡家 493 TEL 079-552-1544
写経会と坐禅会を隔月開催。日時、参加費等はお問い合わせください。
ホームページでもご確認頂けます。http://www.sasayama-chorakuji.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 / 「朱印」



大本山永平寺、大本山総持寺をはじめとする曹洞宗ゆかりの寺院などを、サイトマップを用いて巡礼し、朱印をいただくことができます。また、朱印は朱印帳に集めることができますので、巡礼の思い出とともに保存することができます。

point
各寺院の説明もルート検索もありますので、安心して巡礼することができます。

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