

Soto / 凛

TAKE FREE

ご自由にお持ち
帰りください

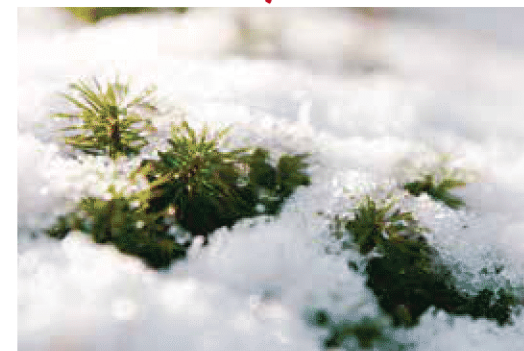
涼やかにいこう！

RIN

vol.22



ほとけのことば
B*phrase



©Taka

みずからは清き者となり 互いに思いやりをもって
 清らかな人々と共に住むようにせよ
 そこで 聡明な子どもが ともに仲よくして
 苦悩を終滅せしめるであろう

ブツダ

出典 | 「スッタニパータ」

〈表紙〉秋のゆき作「春の七草」

凛22号 [企画・発行]

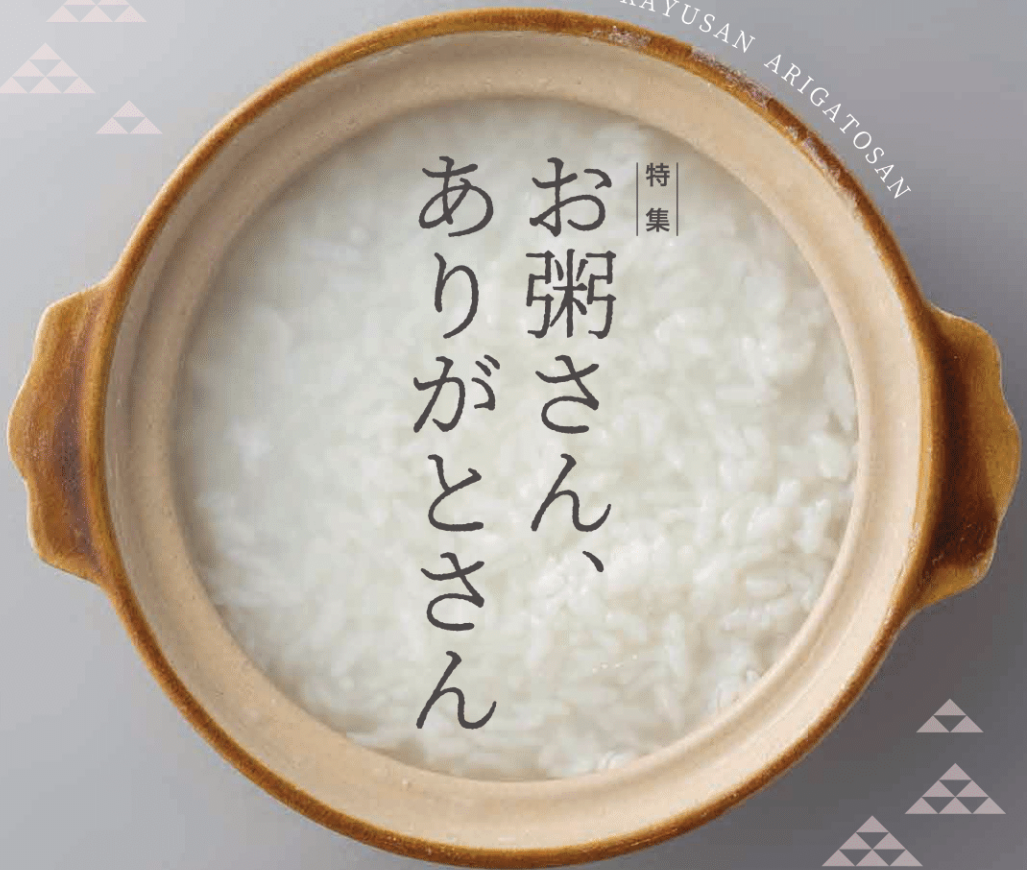
曹洞宗近畿管区教化センター・曹洞宗近畿管区布教教化推進会議 <http://www.soto-kinki.net>

〒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

お粥さん、 ありがとうさん



「むかし病気で寝込んだら、お母さんが枕元におかゆを運んでくれた…」
「入院中の点滴生活から最初に出了た食事は、サラサラの三分粥と、刻んだ野菜の煮物、刻んだフルーツでした」。
皆さんの記憶にあるおかゆは、どんなおかゆですか？

曹洞宗では、粥（かゆ）のことを粥（しゆく）と呼びます。道元禪師が著した食事作法についての本『赴粥飯法』にも、「粥」の字がタイトルとして使われています。

水とお米だけで作るシンプルなおかゆに秘められた奥深い世界を、一緒にのぞいてみませんか。

稲作の起源は 中国長江流域から

日本にお米の栽培が始まったのは縄文時代や弥生時代、東南アジアや中国大陸、朝鮮半島を経て北九州に伝わったと言われます。最初はお米に**もみ**がついたまま焼いて食べ、土器を使って蒸すようになり、やがて籾殻を取る技術が発達すると、煮て食べるおかゆのような、今のご飯に近い食べ物が登場したとあります。

おかゆが文献に残るのは、11世紀頃から。お米だけの白かゆは貴重で、雑穀や野菜を混ぜて「かさ増し」したおかゆが一般的だったようです。

関西のおかゆと 関東のおかゆ

関西と関東で、おかゆのルーツに違いがあります。江戸時代、関西では昼にまとめてご飯を炊き、昼と夜に食べ、翌朝は残ったごはんをおかゆにして食べました。関東では朝炊いたご飯を昼、夜も食べ、冷たくなったご飯を夜はお茶漬けにして食べることもありました。関西が残りご飯をおかゆにする習慣に対し、関東のおかゆは病人が食べるものとして、白かゆが炊かれました。

関西は朝がゆ、関東は病人食としてのおかゆですが、どちらも小豆かゆや七草かゆなど、晴れの日の食べ物としておかゆを作る習慣がありました。

〔おかゆの効用〕

- 仏典『摩訶僧祇律』に、おかゆには十の功德があることを「粥有十利」と記されています。
- 一、体の血つやが良くなり
 - 二、気力を増し
 - 三、長命となり
 - 四、食べ過ぎず体が安楽になり
 - 五、言葉は清く爽やかになり
 - 六、前に食べたものが残らず胸やけもせず
 - 七、風邪を引かず
 - 八、消化よく栄養となり飢えを消し
 - 九、のどの渴きを止め
 - 十、便通も良い

胃にやさしく、身体に良いおかゆ。もう少し掘り下げてみましょう。

◆ 禅と粥

昨今の食生活を振り返ってみると、大してお腹が空いていないのに、とりあえず何か口にしたり、SNS映える食べ物ばかりを追いかけ、情報発信目的で食べていたりしませんか？

テレビを見ながら、スマホをさわりながらの食事は、噛むことがおろそかになり、消化吸収率が下がります。これでは満腹中枢の反応はにぶり、食べても食べても、お腹がいっぱいにならない…といった傾向に。

濃い味付けを好み、最初のひと口目から味がしないと調味料や香辛料をかけて、素材本来の味がわからなくなってしまう…。朝はパン、昼は麺、小腹が空いて菓子パンを頬張り、晩はお酒が進む副食中心に…。「これではなあ」「いつかどうか



応量器

したい」と思っている方は、週に二、二回でもおかゆをいただくことをおすすめします。

禅寺では、朝食を小食（しょうじき）と呼び、粥を食べます。応量器という食器を用いていたで、たくあん、ごま塩の朝食。最後にお白湯を注ぎ、一枚残しておいたたくあんで器を拭うように撫でて湯を飲み干す。

目の前にある食事に集中し、ゆっくり咀嚼していただくことで、米本来の甘みを感じられ、ふだんの食事より少ない量で満腹感が得られます。

このシンプルな食事を毎朝続けていると、味覚が研ぎ澄まされ、自分の体調変化に敏感になり、一日の生活リズムが調うと聞きます。

曹洞宗のお坊さんで、吉村昇洋という方がおられます。その方の著書に、「日常生活での食事と精進料理の作法の違いを比較検討してみると、そこには、咀嚼に意識を向けている時間が長いか短いかの違いがあったのです」「手に何も持たない状態で咀嚼をしていると、自然と噛むことに注意がむいていきます」「咀嚼以外の精神活動を抑制し、自分の身に起きている、今この瞬間に向き合う姿勢は、坐禅にも通じる場所です」などの記述があります。

ふだんの食事を禅僧の食事と同じにはできませんが、『凜』を読まれた方が、まずは一回でも自らおかゆを作り、一人でも、誰かを伴ってでも、心しずかにおかゆを味わってみられることをおすすめします。



心が疲れたらお粥を食べなさい

【白粥の作り方】

【材料】約2人分

- ◆ 白米…1〜2カップ
- ◆ 水…2.5カップ（全粥）
- ◆ 水…5カップ（五分粥）
- ◆ 塩…軽くひとまみ

【作り方】

- 1 お米を水洗いし、ザルにあげて30分以上おく。
- 2 厚手の鍋か土鍋に1のお米と必要量の水を入れて弱火にかける。蒸気が上がってきたら、吹きこぼれないように蓋を少し開ける。
- 3 火にかけて1時間ほどを目安に熱し、米が透き通るところまでついた状態で火を止める。
- 4 塩を加え、軽くひと混ぜして器によそつ。

※炊飯器の炊き分けモードを使って、手軽に炊く方法も活用してください。

◆ 三心

道元禅師は『典座教訓』という書物の中に、典座が食事を作る心構えとして「喜心」「老心」「大心」の三つを説きました。これを「三心」と言います。

- 【喜心】料理を作らせていただく喜び、いまここにある食材への感謝
- 【老心】母が子を思うように慈しみの心で調理すること、相手をもてなす心
- 【大心】相手の立場を思いやり、広く寛大な心で接すること



典座教訓



雑穀おかゆ

押し麦、丸麦、はと麦、もちきび、もちあわ、赤米など、好みの雑穀を水浸けして、白米と一緒に炊く。

◎昔は、かさ増し(量を増やす)目的に混ぜた雑穀を、現代では健康増進のために活用。



かぼちゃ粥

「冬至に南瓜を食べると風邪をひかない」と言われる。ビタミンAやカロチンを多く含む南瓜は、冬至以外にもおすすめ。
◎1センチ角程度に細かくして、おかゆを炊くとき白米と一緒に煮込む。黄色いおかゆで、気分も上昇。

中華かゆ



おかゆを炊くとき、中華だしで炊き込むことで味わいのあるおかゆに。アワビや貝柱なども好まれ、混ぜて炊くことも。
◎ごま油を垂らすと風味よく仕上がる。

Happy 粥 Dayのすすめ

基本の白粥に慣れたら、時にアレンジして、おかゆの回数を増やすのもアリですね。

手軽に済ませたい時や、非常食としてのストックにも



お粥メリット

- ◆ おかゆは消化吸収されやすい
- ◆ よく噛んでダイエットにもつながる
- ◆ 少量のお米がふくらみ、経済的
- ◆ 飽食の時代に、物の有難みを実感
- ◆ 意識を集中し五感が研ぎ澄まされる
- ◆ ところが調う

七草粥

一年の無病息災を願って、一月七日の朝にいただくおかゆ。春の七草やお餅を刻んで、白かゆが炊き上がる頃に加える。

◎春の七草/せり・なずな・ごぎょう・ほとけのざ・すずな(蕪)・すずしろ(大根)

あずき粥

一月十五日、小正月にいただくおかゆ。下茹でした小豆をお米と共に炊く。炊き上がりに粥柱として、小さく切ったお餅を加える。
◎「小正月」は、年末年始に忙しく働いた女性をねぎらう意味で「女正月」とも呼ばれる。



感謝の心で

みなさんは「いただきます」「ごちそうさまでした」を唱えていますか？

子どもの頃は毎食きちんと手を合わせていたのに、大人になるにつれてしなくなったという人も多いと思います。おそらくそれは、みなさんの意識が「ご飯をいただく」から「空腹を満たす」に変わったからではないでしょうか。日に三度の食事が、単なる習慣や作業になってしまっているのです。

で扱いなさいと示しています。その上で、いつも修行僧のことを思い、修行僧に食事を供養できることの尊さを肝に銘じて調理に臨みなさいと教えています。そうして作られた食事ですから、それを前にした修行僧も、道元禅師が示された作法に従って、しっかりときれいにいただきます。作法を通して食事に向き合い、作法によって感謝の心を興すのです。

では、普段の食事での作法とは何でしょうか。実は、それが「いただきます」「ごちそうさまでした」なのです。背筋を伸ばし、合掌して「いただきます」と一礼するだけで、いまから「ご飯をいただく」という気持ちになります。まっすぐに合掌して「ごちそうさまでした」と一礼するだけで、自然と感謝の念が湧いてきます。挨拶として言うのではありません。食事に対して行うのです。

食べるということは、生きていくために欠かせない行いのひとつです。ですから、顧みるとあたりまえのように食べて、ただ終えるという食事をしている時があることに思い当たるでしょう。

そこには、テレビを見ながら、スマートフォンを触りながら、マンガを読みながら、味わいもよそに食事をするあなたがいま。あるいは、おしゃべりに夢中で、何を食べたのかさえわからないということもあるかと思えます。それがいけないというわけではありませんが、食事に向き合わないことには、生物としての食べるという作業でしかないように思います。そこには感謝の念が湧いてこないものです。

道元禅師は、食事をとっても大切に考えていました。調理する者の心構えを説くなかで、菜つ葉のひとつにも仏心をもって接し、お米の一粒も感謝の気持ちを忘れない。ご家庭の食卓にあつてはもちろん、外出先であつても、たとえそれがコンビニで買ったお弁当でも、感謝の心を忘れてはなりません。自分の心をしっかりと向けることは、食材のいのちをいただくことへの礼儀でもあります。そこに感謝の心が生じたならば、「ありがとう」という言葉によって、その食事に関わった人びとに届くのです。

どうぞ、合掌して「いただきます」「ごちそうさまでした」を唱えてください。その食事は、みなさんの心をも育むものになることでしょう。

願わくは此の功德を以て
普く一切に及ぼし我等と衆生と皆共に
仏道を成ぜんことを

滋賀県 妙応寺

三好良久



とびっく
vol.22

自然災害による
大量廃棄物をも資源化する

セメントの働き

建築物やダム、橋、山肌の補強など、暮らしのあちこちに使われるコンクリート。その元となるセメントは、石灰石(国産100%)と粘土やけい石、鉄原料などの副原料で作られます。生活廃棄物や災害廃棄物が、セメントの副原料に活用されているのをご存知ですか？

セメントの副原料に代用される

廃棄物資源

- 火力発電所で石炭を燃やしたとき出る灰
- 下水処理場で最後に残る汚泥
- ゴミ焼却場で最後に残る灰
- 廃タイヤ、廃プラスチック、木屑
- 災害廃棄物、震災ガレキ
(東日本大震災や熊本地震、九州北部豪雨、西日本豪雨など)

セメント原料の半分弱は廃棄物資源

大きな地震のあと、壊れた家具や家電、割れた食器の袋が、生活道路の両側に置かれ、定例回収日でもないのに回収車が出動し、翌日もその翌日も地震ゴミが山積みされる… そんな場面を目にした人もいるかもしれません。自然の脅威を前に人間の非力さを憂いながらも、生活再建に奮起する思い

を強くした経験。あの時の多大な廃棄物の一部は、セメントの副原料として活用されたことに気付かされました。

セメント1トンに471キログラムの廃棄物・副産物が使われています。タイヤやプラゴミなどの廃棄物は、キルン(大きな回転窯)で1450℃の高温焼成することにより、ダイオキシンなどの有害物質を発生させず、セメントに生まれ変わります。

火力発電所、下水処理場、ゴミ焼却場、いずれも私たちの暮らしに不可欠な施設です。そこで産出される廃棄物を、日本各地のセメント工場が受け入れています。その量、年間2800万トン。日本で発生する廃棄物等の循環利用の1割強に相当します。

循環型社会と3R実現に向け

昔から何となく知っているつもりで知らなかったセメントの働き。原料や製造工程を知ったことで、改めて循環型社会について考えてみました。

ゴミを減らすリデュース、再使用するリユース、再資源として活用するリサイクル、その3つのRにセメント産業は直接、間接的に関わっています。

セメントがコンクリートとして建築物に使用されることで寿命は長くなり、多少の災害では壊れない強固な建築物となります。

アスファルト舗装された道路がコンクリート舗装に替わると、夏場の路面温度は10℃下がり、ヒートアイランド対策につながります。道路寿命は長くなり、大型車の燃費も向上します。排水機能が、騒音を抑えるコンクリート舗装の新技术も開発されています。学校や病院などの公共施設、お寺や公民館などの集会場、多くの人が出入りする場合は強固であるほうが、安心で

きます。廃棄物を副原料として活用し、製造されるセメントは、被災地の復興にも欠かせません。今回、藤原さんのお話をお聞きして、水や電気、ガスといった生活インフラ同様、セメントの持つ役割の大きさを痛感しました。セメント産業は、循環型社会の一助となり、私たちの暮らしを支えています。



熊本地震の廃瓦の受入れ風景



セメント協会 広報部門統括リーダー 藤原恵美さん

詳しい情報は、
セメント協会ホームページを
ご覧ください。

<http://www.jcassoc.or.jp/#>

一般社団法人 セメント協会
東京都中央区日本橋1-9-4
ヒューリック日本橋本町1丁目ビル7F



サンガをたずねて

参禅会探訪

vol.22

平和を願い、様々な枠にとらわれず

圓海山 南陽寺 〔奈良県川西町〕

◎住職不在のお寺を整え

奈良県磯部郡川西町、近くに大和川が流れ、竹林の奥に「ひっそりと在る」雰囲気、南陽寺。常に山門が開かれ、いつでも気軽に、誰もが参詣できるお寺です。

南陽寺がお坊さんのいないお寺だった四十年前、西垣慶峰住職は、自ら寺に入ることを決意。老師らと共に、京都から通い続け、色々な方々の協力と篤志を受け、少しずつお寺を整えながら、参禅会を継続してきました。

十年がかりで曹洞宗より参禅道場の認可が下り、学業・修行を終えた西垣氏

き、鼻でゆつくりと深呼吸を繰り返します。心を調えようとする意識すら忘れる頃に、坐禅の終わりを伝える鐘が鳴りました。

住職は「二十五年前に、曹洞宗で初めて道元禅師の入越足跡を行脚し、以来、毎年、京都から福井県永平寺までの『慕古ノ旅』歩く禅修行も継続しています」とのこと。

年中行事以外にも写経、聞法会、各イペントなど、多岐にわたり開放しているそうです。

は二十年前に住職の任命を請け、初めて住職が定住するお寺になりました。

◎来る者こぼまず、在るがままに

参禅会に参加した日は、達磨忌の法要を兼ねて坐る日でした。地域の祭りと稲刈りの時期、用意した坐蒲の数に比べ参加者はまばらでしたが、馴染みの方々は気にする事もなく、一時の静寂に向き合います。

道元禅師の聖訓『正身端座』を唱える住職の声に合わせ、参禅者も唱和し、灯りを落として壁に向かいます。ただただ、秋を知らせる虫の声だけが耳に届

十年前より「国際交流禅センター」を開設し、のべ六十ヶ国、百人以上の参禅者を受け入れ、アルファベットで綴る経本も用意し、宿泊参禅希望者へ禅の指導をしていると聞きます。

年齢・性別・国籍・宗教などは一切問わず、誰が訪れても「在るがまま。共に生き、生きた布教が大事」と話す西垣住職。開創五百周年を迎える十三年後を意欲し、参禅会は続きます。

希望に応じ土曜以外でも随時坐ることができるとお寺です。



■南陽寺参禅会 DATA

開催日 月3~4回土曜日
日時 20~21時
内容 読経、坐禅約45分、茶話
参加費 お志
TEL 0745-43-1459
メール nanyoji@gmail.com

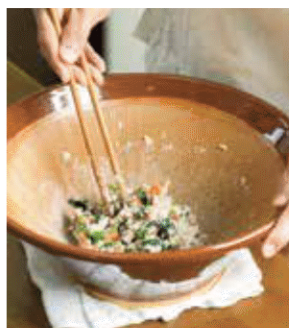
■アクセス

住所 奈良県磯部郡川西町吐田499
・近鉄平端駅よりタクシーで10分
・JR法隆寺駅よりタクシーで10分
・西名阪自動車道「法隆寺IC」より10分
「まほろばIC(ETC専用)」より5分

Enkaizan Nanyoji

■寺院概略

天文元年(1532年)
定心惠胤大和尚が開創開山。
本寺は京都向日町永正寺。
平成元年(1989年)
日韓仏教平和友好会設立。
平成2年(1990年)
参禅道場認可。
平成8年(1996年)
慕古ノ旅大和道場「如是禅林」となる。
平成21年(2009年)
国際交流禅センター併設。



今回の先生

【京都府伊根町】

海蔵寺 住職 天野 祐至さん



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。ドローン撮影で伊根町PRに努める。

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 とうふをキッチンペーパーで包み、重しをして水を切る。
- ② 人参は千切りにして3分、しめじは石づきを取って小分けにして1分、それぞれ茹でて冷水に取り、水切りする。
- ③ ほうれん草を茹でて冷水に取り、よく水を切る。
- ④ すり鉢に①と酒粕を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に調味料を加え、味をみる。
- ⑥ ②③の水分を絞って⑤に加え、和える。

天野さん談

人参、しめじ、ほうれん草の水分はよく切ってください。
酒粕は、使う前に少し温めておくと混ぜりやすくなります。
「愛情」に勝る調味料は、ありません (^_^)

その他、精進レシピは Web にて

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

栄養バランスのいい精進おかずを
ご家庭でも

酒粕の白和え

お坊さん直伝の
精進料理レシピ

vol.22



材料 (約4人分)

木綿とうふ………半丁
ほうれん草………1/2束
人参………1/3本
しめじ………1/4束

調味料

酒粕………60g
砂糖………小さじ2
醤油………少々



伊根町 向井酒造の赤米酒粕を使用しました

So Good!

File.12

ポーズコレクション



尋声寺 徒弟

酒井 秀暢さん

SAKAI SHUYOU

Profile

1985年12月19日生まれ

射手座・O型・独身

愛知学院大学文学研究科研究員として籍を置き、「時宗」研究に尽力している。

好きな言葉は

「事を謀るは人にあり、事を成すは天にあり」

横尾山 尋声寺

和歌山県田辺市中三栖1761

TEL 0739-34-0601

良縁成就



でコーヒーを振る舞ってくださいました。コロナのいい香りに、天空から絶世の美女が舞い降りてくるかも？
長い階段を登った先には、見晴らしのいい鐘楼と、見応えある天井画を掲げた本堂と……
たいそう御利益がありそうなお寺です。

◎典座寮での生活が今も生きる
傍らでお母さまが「修行に行ったらおかげで、何でもよく手伝ってくれます。洗濯をして、茶碗も洗い、毎朝コーヒ―を淹れてくれます」とニコニコ顔。
多くを語らず、静かにほほ笑む秀暢さん。リクエストに応え、取寄せした豆

◎曹洞宗と時宗に心を寄せて
「もしかして、西洋の血が入ってます？」と見紛う凛々しい表情。和歌山県尋声寺に生まれた酒井秀暢さん。幼少より田辺市の高台にある見晴らしのいいお寺で、のびのびと育ちました。お寺の仕事と並行し、愛知学院大学の研究員として長年、時宗の研究にも取り組んでいます。
ご縁は、遠き江戸時代、遊行上人が熊野参詣の際にこのお寺に立ち寄り、宿

vol.07

ほとけさまのこえ

～仏像語り～

「慈悲の心で、
煩惱や欲望を焼き尽くす」

すべての人の
心清らかなる生活を願う

◎仏師 明慶さんの
コトバ

明王様の心願を表現するのは、考えるのではなく、感得することによってのみ、生まれるものである。仏の姿を見失わず、一心に一本の木から余分な所を取り払うと、この明王が現れた。



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。19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「烏枢沙摩明王立像」

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。

〒600-8177

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 凧」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 | 立ち飲み食堂 賀花
 一風堂 錦小路店・京都ポルタ店 | ざやらりー 唯心 | 版画 芸仲堂 | ラーメンダイニング 京都 五行 | 和のコスメ 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 凧靴
 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アローンとコ | 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 × Izakaya YURURI | めんや 龍神 | らーめん 双龍製麺 | Kitten & Donuts | リノベーション Sign
- 【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 | 手打ち蕎麦 しろう庵
 黒石歯科医院
- 【奈良】 通句茶 煎茶 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
 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 百薬 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 【神奈川】 不識庵
- 【福岡】 洋菓子店 ニノカニーン | 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 保寿院 高島市今津町弘川 360-1 TEL0740-22-0585
 毎月1日 午前6時30分～午前7時30分、
 午前8時30分～午前9時30分の2回
 参加費 無料 / 一般の方はあらかじめご連絡ください。
- 京都府 宝福寺 京都市伏見区西大文字町 965 TEL075-611-6037
 毎週日曜日 午後7時30分～午後9時30分 / 参加費 随意献香志納
 本尊献供願経～坐禅～茶の会・法話
- 大阪府 東光院 豊中市南桜塚 1-12-7 TEL06-6852-3002
 毎月第3土曜日 午後6時00分～午後8時00分 / 参加費 志納
- 奈良県 久松寺 大和郡山市城町 1470 TEL0743-55-0336
 毎週土曜日 午前7時15分～午前8時30分 / 参加費 無料
- 和歌山県 宝珠寺 新宮市木ノ川 360 TEL0735-31-8466
 毎週土曜日 午後5時00分～午後6時00分 / 参加費 無料
- 兵庫県 見性寺 豊岡市出石町松枝 147 TEL079-652-2194
 毎月第3月曜日 午前6時30分～午前7時00分 / 参加費 無料

★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 青岸寺 米原市米原 669 TEL0749-52-0463
 随時行っております / 参加費 1000円 (拝観料を含む)
- 京都府 久昌寺 福知山市宇字 1 TEL0773-22-3522
 毎月第2月曜日 午後1時00分～午後2時30分
 参加費 用紙代 40円 納経料 30円
- 大阪府 妙壽寺 大阪市福島区鷺洲 2-15-10 TEL06-6852-3720
 毎月第1土曜日 午後2時00分～午後6時00分 (時間内随時参加) /
 参加費 無料 (納経される場合 志納)
- 奈良県 景德寺 吉野郡上北山村大字河合 136 TEL 07468-2-0052
 日程は随時、お電話にてご予約ください。
 参加費 納経料として 1000円
- 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 荒村寺 伊丹市伊丹 1-15-2 TEL 0727-82-3936
 毎月第3日曜日 午前9時30分～午前11時30分 / 参加費 300円
 詳細は寺院 Web サイトでご確認ください。 <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 / 「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。