

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

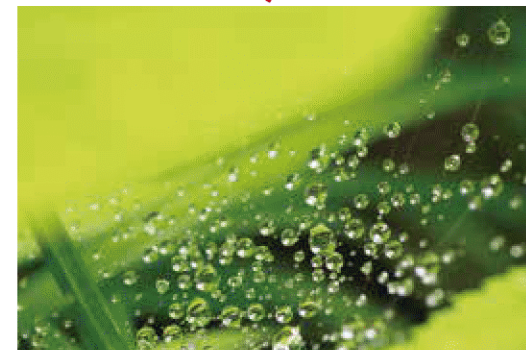
vol.23

特集

写経、
やってみる？

〈表紙〉トトアキヒロ作「ミズハ(丸龍と龍龜より)」

ほとけのことば
B*phrase



©Taka

欲にひかれ 好みにとらわれている人は
どうして自分の偏見を超えることができるだろうか
かれは みずから完全であると思いなしている
かれは知るにまかせて語るであろう

ブツダ

出典 | 「スッタニパータ」

凛23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>
〒652-0805 兵庫県神戸市兵庫区羽坂通2丁目1 八王寺内 TEL 078-579-8480 FAX 078-579-8481 center@soto-kinki.net

編集協力 / 五木のどか

写経、 やってみる？

写経の始まりは、パソコンや印刷技術ができる
ずっと大昔、日本書紀の頃。
お経を伝えるために教本を墨で書き写したことが、
禅僧の修行の一つとなりました。
今日では、仏道修行に関係なく、
心の赴くままに筆や筆ペンなどを手にする方も。
文字を写すことに集中する時間が、
心地よいと言われます。

写経をするには、 何が必要ですか？

- ◆紙
- ◆お経の手本
- ◆筆記具
- ◆ぶんちん
- ◆毛氈(下敷き)など

初めて写経を するには？

1 お寺に行く

正しいやり方で、その心まで教わる
ことができ、途中で投げ出すことなく、
時間はかかっても、最後まで書き遂げ
られるでしょう。
わからない時は静かに手を挙げて、
その都度教わることができます。



2 自宅でやってみる

まずは、市販されている写経用紙を買っ
てください。般若心経が書かれた下敷き



と、線が引かれた和紙が入っています。

墨と筆を用意するのが困難であれ
ば、筆ペンやフェルトペンなどを使っても
大丈夫。ボールペンや鉛筆を使う方も
おられます。

手本の上に白紙を置いて、上からな
ぞる。最後まで書き上げたときの満足
感は、ひとしおです。

3 曹洞宗アプリを 活用する

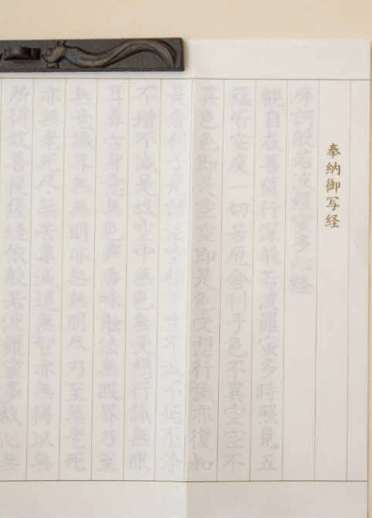
アプリの中に、スマホを指でなぞって
できる写経があります。なぞり終えた
ら、納経することもできます。アプリを
ダウンロードして使ってください。



アプリの
ダウンロードは
こちらから



奉納御写経

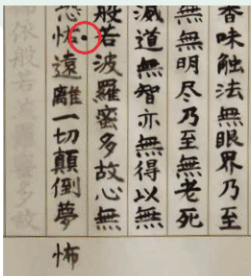


Q 写経は般若心経以外にもありますか？

A はい。四弘誓願文や、十句観音経、舎利礼文など、比較のみじかめのものもあります。経文の中から一文字だけ選んで書く「一文字写経」などもあります。

Q 墨で書いている途中で失敗したら、最初からやり直しますか？

A 書き損じた字の横に「」を付し、用紙下の空欄に正しい字を書いてください。1枚を無駄にせず、最後まで書き遂げていただいで問題ありません。



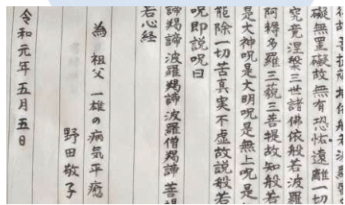
Q 止む無く途中で止めてもいいですか？

A はい、大丈夫ですとは言いきれませんが、止むを得ない事情を終えてから、また続けてみてはいかがでしょうか。慣れないうちは、今日はここまで、続きは明日と、途中切れても1枚を書き上げることをおすすめします。

写経 Q & A

Q 心願、願文、為がきとは何ですか？

A 経文の最後に記す願いごとです。「為」の字を書いた下に、願いごとや故人の冥福などを記します。写経そのものが目的の場合は、必要ありません。



Q 家で書くとき、書き終えた写経はどうしたらいいですか？

A ご自身で箱に保管され、心願などがある際は、菩提寺などに奉納されると良いでしょう。お寺で納経の証としていただく「御朱印」が、本来の御朱印の在り方です。



※写経についての詳しいことは、曹洞宗のWebサイトやアプリにも掲載されています。ご参照ください。
<https://www.soto-kinki.net/shakyo/>
<https://www.sotozen-net.or.jp/propagation/appli>

◆ 写経の先輩に聞いてみました ◆ 写経の醍醐味って、なんですか？

やり遂げた、書き終えたときの満足感

「写経の、いちばん最初に書いたのが般若心経でした。書いても書いても終わらなくて、途中に何度も手を止めながら、1時間以上かけて書き上げたときの達成感、満足感は何とも言えないものがありました。今は肩の力を抜いて、心しずかに書かせていただいています」

40代 女性

大切な人のために折る、1文字1文字に想いを込めて書くことで、心が落ち着く

「大切な人が救急搬送され、集中治療室に何日も入っているとき、薬にもするがる気持ちで写経を始めました。願

が通じたのか、2カ月ほどでその人は退院し、今もお元気にされています。

写経は1日1枚書きました。写し終える頃には不安が落ち着き、病気平癒と心願を書くときの切実な想いを何回も繰り返したことで、気持ちの鎮め方を覚えた気がします」

30代 女性

亡くなられた方を追悼する気持ちで写す

「お世話になった方が急逝されたことを知り、ショックで力が抜けました。どうぞ、安らかに、穏やかに眠りください、という気持ちで写経しました。

書いているうちに夢中になつて、書き終えたとき、何だか安心感のようなものが芽生えました。人の命には限り

ある。いつ終わりが来るとも知れないのだから、自分に正直に日々を生きよう、という気持ちが湧いてきました。

先生に、私は先に逝くが、君はまだまだガンバレと言われている気がしました」

40代 男性

写経をする動機は人それぞれです。子どもの受験合格、世界平和、災害復興、両親の回忌など、祈りや願いを込めて写す方もおられます。また、日曜日ごとに書く、長期の休みに墨をすって書くという方もおられます。

写経に興味があつて、いつか書いてみたいと思っている方は、P2の方法で、写経用紙に向き合つてはいかがでしょうか。



摩訶般若波羅蜜多心經

觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時照見五
蘊皆空度一切苦厄舍利子色不異空空不
異色色即是空空即是色受想行識亦復如
是舍利子是諸法空相不生不滅不垢不淨
不增不減是故空中無色無受想行識無眼
耳鼻舌身意無色聲香味觸法無眼界乃至
無意識界無無明亦無無明盡乃至無老死
亦無老死盡無苦集滅道無智亦無得以無
所得故菩提薩埵依般若波羅蜜多故心無
罣礙無罣礙故無有恐怖遠離一切顛倒夢
想究竟涅槃三世諸佛依般若波羅蜜多故

得阿耨多羅三藐三菩提故知般若波羅蜜
多是大神呪是大明呪是無上呪是無等等
呪能除一切苦真實不虛故說般若波羅蜜
多呪即說呪曰
羯諦羯諦波羅羯諦波羅僧羯諦菩提娑婆訶
般若心經

願以此功德 普及於一切
我等與衆生 皆共成佛道

昭和五十五年八月廿五日

相田みつを 謹寫



やちんぎんぎんぎん

お写経って 何だろう？

今、大変人気のある「お写経」ですが、一体お写経とはどういうものなのでしょう？「お経を写すこと」でいいのでしょうか？「お経を写すこと」でいいのでしょうか？「お経を写すこと」でいいのでしょうか？「お経を写すこと」でいいのでしょうか？

もともとお写経の起源は、印刷技術の無

一般の方々に広まっていったのでしよう。人々はそれぞれの祈りを成就するため、願いごとを叶えるための功德を積む行いとして、お写経を勤めるようになっていきました。

さて、その書き上げたお写経に宿る「祈り」を納める場所が必要となります。お経を納める場所ですから、もちろんのことながらお寺となります。人々は、さらに幾ばくかの功德を積むためのお布施と一緒に、自らが勤めた祈りを込めたお写経をお寺に奉納しました。お寺は、しっかりと御本尊様の元にお預かりいたしましたよという証明書として、納経の証をお写経と引き換えに渡しました。これが今の集印(御朱印)のはじまりとなります。現在は、このお布施が300円ほどとなり、納経せずとも御朱印をいただけるようになったというわけです。

かたがた時代に遡ります。日本では7世紀頃と言われています。その時代、インドから中国を経て日本にお経が伝わってまいりました。お経の内容とは「お釈迦様が説いた教え」です。お釈迦様が説かれたのは、この世の中の真理と、それを知ることにより作り上げることが出来る私たちの幸せについてです。この素晴らしい書物を、なんとか一人でも多くの方が読めるようにしようと考えるのは、当然のこと。奈良時代、国家事業として盛んにお写経が行われたのはそのためです。印刷技術がありませんので、たくさんの人々が手書きで、お経を写していただきました。

時代が下って、その写されたお経は、多くの方々の幸せのきっかけとなっていました。「お経を写す」人々の幸せを作る「行い」という在り方は、お写経にかけがえない功德が宿るといふ文化を定着させ、

また、お写経とは、そのような功德を積み、願いを叶える行いであるとともに、まるで坐禅のように、心に落ち着きと安らぎを与えてくれる行いでもあります。これも、お写経が日本文化として定着した大きな要因でしょう。思いにとらわれることなく、自らにとらわれること無く、ただただ無心に、丁寧に一字一字ゆつくりと写していきます。その心の有り様は、この上なく自由で元気な「私」を作ってくれます。今もお写経をされている皆様方にはこれからも続けていただきたいと心から思います。そして、お写経に興味をお持ちの皆様方、是非とも一度チャレンジしてみてください。きつとたくさんの方の良き事が、皆様方のもとに訪れることでしょう。

洞雲寺住職

(東光院副住職)

村山博雅

残さず食べよう！ 30・10運動

会食や宴会の最初の30分、終わりの10分は自分の席で食事をし、食べ残しを減らそうとする呼びかけ。多くの自治体が行っています。



ローリングストック法

非常食として備蓄した食料を「備える→食べる→買い足す」のローテーションで消費し、危機に備えましょう。月1回の期限チェックが効果的。

つれてって！ 習慣

食品を購入するとき、意識してほしい行動習慣を、消費者庁が提唱。

順番につれてって！

1 店頭で並ぶ食品は奥から取らず、手前から購入しよう。

食べられる量をつれてって！

2 期限内に「食べきれぬ量かな？」と意識して買おう。

家にあるものを思い出しながらつれてって！

3 家にある食材をいかに献立を考えて買い物を楽しみましょう。

企業での削減努力と家庭での削減努力、自分たちでできることから始めてみましょう。

◆食品ロスを減らすために

食品ロスを減らすため、 私たちにできること



食品ロスとは、食べ残しや売れ残り、期限切れ食品など、食べられるはずだった食品が廃棄されることを言います。

日本では食品由来の廃棄物が年間推計2,759万トンのうち、推計643万トンを食品ロスとして廃棄しています（H28年度）。これは、日本人一人あたり、毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てていることに相当します。日本では、世界の食料援助量（年間約380万トンH29年）の約1.7倍もの「まだ食べられる食品」を廃棄しています。

廃棄された食品は飼料、肥料、エネルギー等に再生されてはいますが、約4割が焼却・埋立処分されています。



◆消費期限と賞味期限の違いは？

違いを知ることによって、使い切る日付意識が変わります。

消費期限

指定された保存方法を守れば、記載年月日まで「安全に食べられる期限」。お弁当、サンドイッチ、ケーキなど



賞味期限

規定の保存方法で未開封の場合、記載年月日まで「品質が変わらずおいしく食べられる期限」。カップ麺、缶詰、ペットボトル飲料など



いずれも一度開封したら、期限に関係なく早めに食べ切ることを意識。

◆京都市食べ残しゼロ推進店舗

【飲食店・宿泊施設版】



飲食店・宿泊施設を対象に、食材の使い切りの取り組みを推進する。

食べきり・生ごみの水キリなど食品ロス削減やごみ減量の取り組みを実施する店舗を認定。2014年度からスタートし、2019年3月末現在の認定店舗数は1,009店舗。

【食品小売店版】



スーパーマーケット等の食品小売店を対象に、手

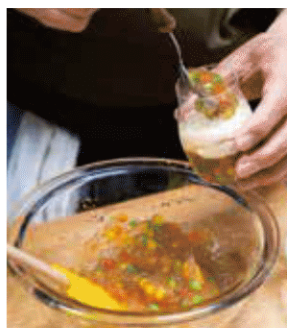
つかず食品や食べ残しの発生抑制に関する食品ロス削減の取り組みを実施する店舗を認定。2018年9月からスタートし、2019年3月末現在の認定店舗数は303店舗。

◆フードドライブ

家庭で余っている食べものを寄付する活動。常温保存可能で、賞味期限が1カ月以上ある未開封・未使用の食品をフードバンク団体が預かり、支援を必要とする人たちに分配。各地で取り組まれています。気になる方は、ネット検索してみてください。

地域名 × フードドライブ

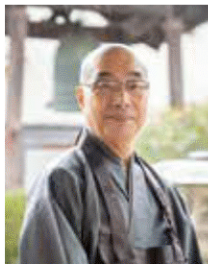
検索



今回の先生

【兵庫県宝塚市】

楊林寺 住職 西村 眞典さん



1950年、宝塚市に生まれる。永平寺で典座修業ののち、楊林寺へ。今年2回、永平寺へ手伝いに入る。料理歴50年、ハワイやブラジル等へも指導に赴く。陶芸や乗馬を趣味とし、自作の器に料理を盛り付けることも。

作り方

- ① ①パプリカは5ミリ角に、三度豆は5ミリ幅に切る。歯ごたえが残るくらいに茹でて、冷水にとったあと、ペーパーで水気を十分に切っておく。
- ② だし汁に調味料Aと粉寒天を加えて、よく混ぜる。中火にかけて混ぜながら沸騰させ、火を弱めて更に1分煮る。
- ③ ②をバットに移し、常温に冷まして①を加えて混ぜ、冷蔵庫へ。
- ④ 小ぶりなグラスに③を少量、その上に生湯葉、そして③の順に入れ、器についたら拭き取る。
- ⑤ 飾り野菜、わさびをのせて出来上り。

西村住職より

寒天を入れすぎるとジュレが固まります。

基準の半量を目安に。

使う夏野菜は、
キュウリ、水茄子、アボカドなど
好みてアレンジを

その他、精進レシピはWebにて

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

和だしのジュレで、
さっぱりとした美味しさを

お坊さん直伝の
精進料理レシピ

vol.23

生湯葉の ミルフィーユ 仕立て



材料 (約〇人分)

生湯葉(おぼろゆば)	……………約150g
だし汁	……………360cc
みりん	
A 薄口醤油	…各40g
酢	
粉寒天	……………1.5g
パプリカ 赤・黄	……………各1/4個
三度豆	……………5本
わさび、穂じそなど飾り野菜	……………適宜



宝泉寺 住職

田中 高顕さん

TANAKA KOUKEN

Profile

1977年7月5日生まれ
蟹座・A型・独身
宝泉寺住職として勤めつつ、
月に10日ほど役僧として
宇治の興聖寺へ勤務する。
尊敬する人物は、イチロー。
好きな女優は、綾瀬はるか。

白瀧山 宝泉寺
奈良県吉野郡上北山村西原285
TEL 07468-2-0130



◎吉野の山懐に抱かれて

山道をぐるぐる登って、辿り着いたお寺。自称「口ベタ」な田中高顕住職が、にこやかに迎えてくださいました。

ここ西原地区は、民家50軒の小さな集落でありながら、檀家さんは皆、心やさしくて結束力があるとか。田中住職は「経験したこともない立派な話をするより、檀家さんのお役に立つ世間話を」と心がけます。方丈2階にある鐘撞

き部屋は、大晦日は村人に解放され、皆で清々しく新年を迎えます。



◎甘いもの好き

学生時代は短距離走で1000メートル11秒の記録を持つ高顕さん。仏の道に進んでから、甘いもの好き

が全開に。中でもチョコレートが大の好物。2月はマイチョコを買いに走ります。チョコに限らず、「和洋甘いものなら何でも来い」の甘党なお坊さま。美味しいものを食べ歩きすることも。「風の谷か、ムーミン谷か」と言われる雄大な自然の中に行くと、身体のみずみずまで浄められる気がします。

さくらの名所・吉野と上北山村の山々から望む青い空、ああ、絶景かな！



のある風景

大阪府池田市
博多一風堂 池田店

*今号より、小冊子「凩」の設置に協力いただいているお店やスポットを「紹介していきます」。



11:00~23:00 無休
大阪府池田市満寿美町2-10 TEL 072-750-3129
カップヌードルミュージアムまで徒歩5分

一風堂 池田店

「博多一風堂」の池田店と堀江店の店主・熊本智明さんをお訪ねしました。「この店は、2003年11月に『麵翁 百福亭』としてオープンしました。2008年12月に、一風堂が引き継ぎ、その後、自分が暖簾分け店主になり、2011年から池田にご縁をいただいています。」
3月に終了したTV番組『まんぷく』の影響もあり、『百福元味』を目当てに来てくださいる方や、外国人のお客さまも多「いす」と熊本さん。
人気の「百福元味」は、一風堂の創業者河原成美さんが、日清食品の安藤百福氏がインスタントラーメンではなく、ラーメン屋を開いたら、どんな店になったろう？ とイメージしてつくった店のラーメン。一風堂で受け継ぎ、春からゴボウとチキンの風味香る「なつかしいのに、新しい」味に回帰。麺、スープ、トッピングが調和するおいしいラーメンです。「地域に必要とされる店でありたい」と、力強く話してくださいました。

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にて「氏名・住所」を明記の上、お申込みください。

〒652-0805

兵庫県神戸市兵庫区羽坂通2丁目1 八王寺内

曹洞宗近畿管区教化センター 行

FAX 078-579-8481



「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 | ぎやらりー 唯心 | 版画 芸艸堂 | ランゲイニング 京都 五行 | 和のコスメ kyo・miori | 谷口法衣佛具店 | ヴェットショップ 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 アローンココ | 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 | フランス菓子 オハヨービスケット | ギャラリー空間のレストラン Lucky☆You Kyoto
- 【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 | お好み焼 ビース | PRO SHOP DIVERSION
- 【奈良】 酒粕茶 お茶漬 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 | 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 百楽 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 【愛知】 メイオンドー
- 【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

相田みつを美術館

<http://www.mitsuo.co.jp/museum/>

東京丸の内「東京国際フォーラム」地下1階にある相田みつを氏(1924~1991)の作品を常設する美術館。書家であり、詩人である相田みつを氏の膨大な作品が会期ごとに企画展示され、自分のこころの有り様に合わせ、訪れるたびに違う感動が得られます。10:00~17:30(入館17:00迄)、月曜休館(祝休日除く)

*P7~8掲載の「般若心経」作品をご提供いただきました。

雲母唐長

<https://kirakaracho.jp>

日本唯一凡そ400年続く唐紙屋唐長を継承するブランド。伝統的な襖や壁紙の制作をすると共に唐紙をアートに昇華させた唐紙師トアキヒコ氏は「唐紙を通して世界が平和でありますように人々の心がおだやかで幸せでありますように」と祈りを込めて作品を作り続けています。

*表紙の作品「ミズハ」と、相田みつを氏の般若心経の背景に敷いた唐紙「細渦」をご提供いただきました。



坐禅
こ
こ
ろ
み
寺

- 滋賀県 正源寺 長浜市余呉町川並 659 TEL 0749-86-2744
毎週月曜日~水曜日 午前10時00分からおよそ1時間
一般参加可(要予約) / 参加費 500円(小学生~中学生は無料)
いす坐禅可・お茶・お菓子付き
- 京都府 桂林寺 舞鶴市字紺屋町 69 TEL 0773-75-0168
毎月8日 午前5時30分~午前7時00分 / 一般参加可 / 参加費 無料
坐禅一炷、読経、朝粥 / 8日以外でも随時可能です。お問い合わせください
- 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3時00分~午後4時00分 /
午後7時00分~午後8時00分 / 一般参加可 / 参加費 無料
- 奈良県 観音寺 吉野郡吉野町櫻尾 133 TEL 0746-36-6702
毎月第1土曜日 午前6時00分~午前7時30分頃
一般参加可 / 参加費 無料
- 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00分~午後9時00分
一般参加可 / 参加費 無料
- 兵庫県 東漸寺 丹波市春日町上三井庄 1003 TEL 079-575-0301
毎月15日(8月を除く) 午後8時00分~午後9時00分 / 一般参加可
(要事前連絡) 参加費 無料 / 般若心経読誦会併修 / 住職の法話あり

★坐禅会、写経会ともに事前に各寺院へお問い合わせ頂くと確実です。(開催日が変更になることがあります。)



写
経
こ
こ
ろ
み
寺

- 滋賀県 保寿院 高島市今津町弘川 360-1 TEL 0740-22-0585
毎月1日 午前8時30分~午前9時30分
一般参加可(要、事前申込み) / 参加費 志納
- 京都府 海蔵寺 京丹後市網野町掛津 102 TEL 0772-72-2857
毎月1回(参加希望の方はお問い合わせください)
午後8時30分~午後9時30分
一般参加可 / 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1日曜日 午後2時から
一般参加可 / 参加費 500円
- 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
一般参加可 / 参加費 100円
- 兵庫県 楊林寺 宝塚市山本中 1-10-17 TEL 0797-88-3221
毎月1日と第3日曜日 午前9時から12時頃
一般参加可 / 参加費 150円(用紙代) 筆の用意もあり