

Soto/凜

TAKE FREE

ご自由にお持ち
帰りください

涼やかにいこう！

RIN

vol.24

YU NI HAIROU

特集

湯に入ろう！



ほとけのことば
B*phrase



©Taka

聖者は誠実であれ。
傲慢でなく、^{いつわ}詐りなく、
悪口を言わず、怒ることなく、
^{よこしま} ^{むさぼ} ^{ものおし}
邪な貪りと慳みとを超えよ。

ブツダ

出典 | 「スッタニパータ」

凜 24 号 [編集・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>

〒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

特集

湯に入ろう！

一日の終わりや、朝の始まりに、手足をゆっくり伸ばす入浴の時間は、心やすらぐリラックスタイム。しかし、禅の修行に於ける入浴はちよつと違います。身を浄め、自分自身に立ち戻り、周囲への気遣いを欠かさない場。湯を通して少しばかり、仏道の精神をのぞいてください。

・禅に学ぶ入浴の心得

お湯や水の使い方、道具や入浴施設、設備の使い方などに気を配っていますか？ 禅において、浴室は三黙道場の一つであり、談笑したり、リラックスしたりするための場ではなく、修行の場とされます。これは、浴司（お風呂）に本尊として祀る跋陀婆羅菩薩の悟りにあやかろうとするものです。

「お風呂に入るとは、身体を洗い血液の循環を良くするだけではなく、心までも清らかにしましょう。また、周囲も清潔にしよう」と努めることで、あと

から風呂に入る人が気持ちよく使えるようにしましょう」というのが、仏道における入浴の心得なのです。

汚れているから清めるのではない

室内、建物の外に関わらず、汚れているから掃除をするというのではなく、清浄なものを、よりいっそう清めていこうとすることが、作務のこころ。

浴室や脱衣所でも、そのような心もちでいると、自ずと清浄な状態が保たれていくのではないのでしょうか。

千人はいるとも、もとの湯水のごとし



三黙道場

三黙道場とは、僧堂・東司・浴司の三つを言います。ここでは、私語や談笑することは固く禁じられ、沈黙を守って修行に励むことを要求されます。

◎僧堂（そうどう）

毎日の坐禅修行に励む道場。修行僧は、畳一枚分のスペースで坐禅し、食事や睡眠をとります。

◎東司（とうす）

お手洗い、お便所、トイレのことを東司と言います。トイレの使い方や作法、心得を「洗浄」といい、「心身これ不染汚れども、浄心の法あり、ただ心身をきよむるにあらず」と正法眼蔵（禅の本）にあります。仏道においては、排便もまた真理の現れ。東司は人が健康であるために、臓器が健全に働いていることを確認するための場でもあります。

◎浴司（よくす）

お風呂のことを言います。家庭の風呂のみならず、温泉、入浴施設、銭湯なども仏道においては浴司の扱いとなります。



有馬温泉駅から南方向へすぐのところに「太閤秀吉像」と太閤橋があります。これは、秀吉の功績により、有馬温泉が大いなる恩を受け、後々まで栄える一つのキッカケとなりました。ことを今に伝えていきます。

豊臣秀吉と有馬温泉

一五八二年二月、三木城を陥落させた秀吉は、初めて有馬の湯に入りました。それから何度も有馬温泉を訪れ、茶会を度々催すなどして、正室 北政所もお気に入りの温泉となりました。薬師堂復興、有馬大茶会、湯山御殿の建立のほか、慶長伏見地震の復旧と泉源を守る大規模な改修工事を行い、有馬のために尽力したのです。

金の湯・銀の湯で知られる有馬温泉は、湯治滞在も多く、今も温泉宿が多



絶え間なく湯煙をあげる天神泉源



写真協力：神戸有馬温泉 元湯 龍泉閣

温泉に学ぶ
入浴の心得

湯の効用

入浴により皮膚が温められると、血管が拡張して血流がよくなり、全身が温まります。お湯に沈んだ部分は水圧がかかり、足の静脈から心臓へ戻る血液の量が増え、全身の血行がよくなり、疲労回復につながります。

37～39℃のぬる目の湯に10分以上ゆっくり入ると、精神の緊張がほぐれ、筋肉もゆるみます。42℃以上になると心拍数が増え、血圧が上昇するので注意しましょう。

日本医師会ホームページより

数存在します。鉄分が多く含まれる「金の湯」は、酸化して茶褐色になった湯が特徴。「銀の湯」は二酸化炭素泉とラドン泉により、それぞれ多数の効果能が期待されます。



温泉でのマナー

- 一 ◆ 湯に入る前に
かかり湯をするか
身体を洗ってから入る
- 二 ◆ タオルを浴槽につけない
長い髪は結ぶなどして
湯につけない
- 三 ◆ 浴槽の周りを走らない
- 四 ◆ ベストポジションを
独占しない
- 五 ◆ 濡れたまま
脱衣所に出ない
- 六 ◆ 洗面台に髪の毛が
落ちたら
集めてゴミ箱に捨てる



家庭のお風呂 を考える

思いやりの お風呂マナー

一 ◆ 入る順番の譲り合いで
喧嘩しない

二 ◆ 洗う物は洗濯物置き場へ

三 ◆ 洗面器や石鹸類は
元あった場所に
片付けて上げる

四 ◆ 鏡にかかったシブキを
拭いて出る

五 ◆ 洗面器の内側を軽く
洗って上げる
(内側の石鹸アカを落とす)

六 ◆ 長風呂は、ほどほどに

「浴司は三黙道場」は、修行僧の教え。温泉や銭湯、流行りのサウナ、家庭のお風呂で意識するのは、周りへの思いやりと、使った道具類や設備の整理整頓、洗浄ではないでしょうか。

自分が湯に入るとき、キレイに整ったスペースに向かうほうが気持ちいいように、ほかの誰かにも気持ちよく使ってほしいもの。一人暮らしのお風呂では、明日の自分のために心地よい空間を心がけてみませんか。

今回は浴司をテーマに考えましたが、あとから使う人への思いやりは、湯のある環境以外にも共通することがあります。千人はいるとも、もとの湯水のごとし、「千人はいるとも、もとの湯水のごとし」、その気持ちを抱いて、周りをおちよつと見つめてみませんか？

スッキリ
ほかほか



写真協力:京都市 柳湯

銭湯および入浴施設 での心得

銭湯でのマナー

一 ◆ 温泉マナーに共通(P3)

二 ◆ 立ったまま、かかり湯や
シャワーをしない

三 ◆ 周りの人に気を遣う

四 ◆ 来ていない友だちの
場所まで取っておかない

五 ◆ いきなり、怒鳴り声を
上げない

六 ◆ 椅子や洗面器は
元どおり片付ける



銭湯慕情

銭湯は好きですか？ 入りに行くことは、ありますか？ 湯船が大きくて伸び伸びできる銭湯は、地域のコミュニケーションの場でもあります。

初めての銭湯に伺うときは、「こんにちは。お邪魔します」の気持ちで、地域社会に入っていくのも、ビギナーのマナーかも

しれません。

男湯より女湯のほうが賑やか。常連さんの暗黙の縄張りがある。子どもから大人、高齢の方まで人生の縮図が見える。など独特な空気感が味いの銭湯。なんと柳湯さんでは、タオルOKなのだそう。

最近は銭湯にもインバウンドの波が届いてきているとか。

やわらぎ法よわらぎほう

入浴と仏道

日本人はお風呂好きな民族です。ほぼ毎日、家庭のお風呂に入り、時には銭湯の湯舟に浸かりに行きます。時々温泉を訪れてのんびり入浴を楽しむ人も多いでしょう。私も温泉が大好きで、温泉を目当てに旅行することもたびたびです。

世界の主流はシャワー浴だそうですが、私たち日本人は何といつても湯舟に浸かる入浴を好みます。その理由は、高温多湿な気候で汗をかきやすい、火山地帯で温泉

が多い、水資源と燃料になる森林が多い等、自然環境に恵まれたことが大きいようです。

入浴の効果は単に身体の垢を落とすだけではありません。湯舟に浸かることで心のリフレッシュや疲れを取ることもできます。

日本人とお風呂の関係は奈良時代に始まったといわれ「入浴は七病を除き七福を得る」と『仏説温室洗浴衆僧經』というお経に説かれています。

道元禪師は『正法眼蔵』洗面の巻や「洗淨の巻」で身心を清淨にするための具体的な方法を事細かに示しておられます。洗面の仕方。入浴のこと。手足の爪を切ること。大小便の作法等など、およそ深遠な仏教教理とは無縁に思える卑近な生活の具体的なことばかりです。それは、仏道とは理論だけではなく生活の一挙手一投足の中に

こそあるものだからです。「作法これ宗旨なり、得道これ作法なり」のお言葉がそれを示しています。

ではなぜ入浴するのでしょうか？ 身体汚れを落とすことと、心をリフレッシュすることに加えて、もう一つ大切なことがあるのです。

「身心これ不染汚なれども、淨身の法あり。ただ身心をきよむるのみにあらず、国土・樹下をもきよむるなり」(洗淨の巻)

汚れているから浄める。奇麗だから浄めなくてもいいのではなく、私たちの身心はもともと不染汚(汚れていない)なのです。奇麗・汚いを超えて仏道として行ずるところにこそ国土を浄め、世界を浄める素晴らしい入浴となるのです。

この教えを、現代の私たちの日々の入浴に照らしてみましよう。先ず浴槽に入る前にしっかりと身体を洗い浄めてから浴槽に

浸かります。浴槽の中では静かに身体を温め、心を浄らかにし心のリフレッシュを図ります。

私の修行時代の先輩は、浴槽の中では両手の親指の先を少し湯面より出しジツとしていました。理由を聞くと、こうすることとで心を落ち着け、お湯を汚さないで済む。と教えてくれました。

浴室や脱衣所を清潔に保つことも、後から入る人を思いやる優しい心の表れです。

このような心掛けが環境浄化にも寄与する「国土・樹下をもきよむる」入浴となるのではないのでしょうか。

兵庫県 願勝寺

岩田雅之

公共の“思いやりマーク”に 関心を持ってみませんか？

とびっく
vol.24



ヘルプマーク



最近見かけるようになった「ヘルプマーク」、その意味をご存知ですか？

ヘルプマークは、外見からではわかりにくい障がいや疾患のある方が身に付けるマークです。このマークを付けた方を見かけたら配慮し、災害等の緊急時には援助をしましょう、という啓発のマークです。

しかし、実際には「あー、何か困ってる人なんだな」くらいの意識しかなく、配慮や援助がなかなか届いていないのが現実のようです。

Q ヘルプマークを
持てるのは

- 義足や人工関節、ペースメーカーなどを使用している人
- 内部障がいや難病の人
- 知的障害や心の病を抱える人
- 妊娠初期の人 など

Q ヘルプマークは
どこで受け取るの？

- 府市区町村役場の障害者支援課
 - 各種支援センター など
- まずは、インターネット等で調べて申請
行ってください。費用は無料です。

Q ヘルプマークを
付けた人を見かけたら

- 電車やバスで席を譲る
 - 交通機関の事故や遅延などの際に誘導する
 - 緊急時の避難などを手助けする
- 困っていそうと思ったら、声をかける

ほじょ犬マーク



このマークは、身体障がい者の補助犬同伴を啓発するマークです。補助犬には盲導犬、介助犬、聴導犬がいます。

視覚、聴覚等に障がいのある方の助けとなる犬は、公共施設や交通機関、百貨店やホテル、レストランなどの民間施設に補助犬を同伴することができ
ます（受入義務があります）。

このマークのある施設にいる犬は補助犬です。可愛いと近づいて食べ物あげる、写真を撮るなどの行為は控
えましょう。

聴覚障がい者マーク



聴覚に障がいのある方が、運転をするクルマの前後に表示するマークで、運転する際の義務とされています。

このマークを表示したクルマを見かけたら幅寄せをしたり、割り込みをし
たりしたドライバーは、道路交通法の規定により処罰されます。昨今問題にな
っている、あおり運転も御法度です。

「ちょうちょマーク」と呼ばれる可愛
いマークですが、その意味を知って耳が
聴こえない方、聴こえにくい方に思いや
りある運転を心がけてください。

アイカサ（民間のサービス）



急な雨ふりに傘を買うことなく一日
七十円で借し出すサービス。「アイカサ
スポット」と呼ばれる貸出し、返却場所
が都市部を中心に増えており、今後一層
の増加が見込まれます。

最長借りて一カ月で四二〇円、ライン
アプリやクレジット決済で手軽に決済
できるのも特長です。

傘の使い捨てを減らし、みんな
シェアする。これも地球環境への思い
やりの一つかもしれません。

※詳しくは「アイカサ」で検索

サンガをたずねて

参禅会探訪

五百体の羅漢さまに見守られながら坐る

護國山 五百羅漢寺

〔和歌山市〕



◎三十年続く坐禅会

和歌山市和歌浦東、国道24号線を東に入ると、荘厳な仁王像が並ぶ赤い山門が迎えてくれます。

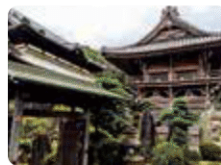
五百羅漢寺では、池田道倪^{どうげん}住職が三十年前に坐禅会を始めました。檀家さんに加え、一般の方も楽しみに集うオーブンな坐禅会です。

第二・四土曜日の午前10時、参禅者は時間を過ぎて二人、三人と増えて、この日は十一人が坐りました。

一回に二十分を三回坐り、間に経行^{きんぎん}という歩く禅を二回挟みます。

Gokokuzan Gohyakurakanji

1764年、紀州徳川八代藩主重倫公の祈祷寺として建立され、永平寺46世真空妙融禅師が初代住職を務めた。永平寺の直系寺として今に続く。本堂内には五百体の羅漢が、ご本尊をお護りする。



◎落ち着きを求めて坐る時間

羅漢様が並ぶ本堂の南側と、入口側に向かい、各々の坐禅が始まりました。静まり返った本堂には、往來の車の音や鳥の声、時計の音が届きます。が、それも無心に坐っていると「有るけど無い」ものに変わっていくようです。

半眼閉じて坐る人、目を開いたまま無に向かおうとする人と様々^{さまさま}。警策^{きやうさく}を求め合掌する人の後ろに住職が止まり、ペシッ！と音が響きます。

経行鈴^{きんぎんしりょう}が鳴り、身を調べ静かに立ち上がった人たちが、住職の後について半歩ずつゆつくりと歩を進め、総ての羅漢さまに届くよう堂内を一周。そして、坐禅の二回目が始まります。

少な過ぎず多過ぎず、二十分を三回坐ることで、雑念が遠くなるのかもしれませんが。終えた後の清々しい表情に、充実感がうかがえます。

そして、茶話のひととき。「羅漢さんが見てくれて、気持ちがいい」「忙しい時に

坐るのが特にいい」「皆さんと一緒に坐ることに意味があるように思う」と、感想を述べてくださいました。

住職の気さくなお人柄に導かれ、一年半通うご夫婦もあれば、六、七年、十年の参加者も。「坐ってみたい」と欲する人を、縛りなく大らかに受け入れられる坐禅会です。



■五百羅漢寺 参禅会 DATA

開催日時 第2・4土曜日
時間 午前10時より約2時間
内容 坐禅、経行、茶話
参加費 無料
TEL 073-444-2473

■アクセス

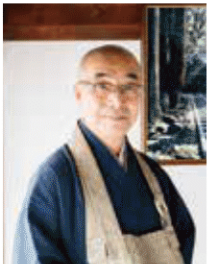
住所 和歌山市和歌浦東1-1-6
・JRきのくに線「紀三井寺駅」から車で5分
・南海「和歌山市駅」から和歌山バスにて約11分、
「和歌浦口」バス停下車、徒歩5分



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、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。精進料理以外の料理にも精通し、レパートリーが豊富。

作り方

- ① 里芋の皮をむいて、ひとつまみの塩(分量外)でもみ、ヌメリをとったら水洗いする。
- ② だし汁にAの調味料を加え、①の里芋を入れて竹串がスッと入るくらいまで煮る。
- ③ あら熱がとれたら、里芋の1/3量(約150g)をすり鉢に移し、すりこぎで軽くつぶす。
- ④ Bの調味料を③に加え、なめらかになるまで更によくすりつぶす。
- ⑤ 残りの里芋をひと口大に切り、④と和える。
- ⑥ 器に盛りつけ、刻み柚子などを飾る。

西村住職より

味噌は好みで、
使う種類や分量を調整してください。
さつまいも、かぼちゃ、じゃがいも、
大根などに食材を置きかえても出来ます。
大根は大根おろしとの共あえに。

その他、精進レシピはWebにて

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

メイン食材を変えて、
いろいろ応用できます！

里芋の共あえ

材 料 (約5~6人分)

里芋……………約450g
だし汁……………500cc

砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1
A 薄口醤油 } 各
酒 } 小さじ
みりん } 1と1/2

砂糖……………大さじ1
白味噌……………10g
B 麦味噌……………5g
淡口醤油……………小さじ1/2
煮きり酒……………小さじ1
みりん……………小さじ1

刻み柚子や三つ葉など飾り
……………適宜



So Good! File.14

ポーズコレクション



良縁成就

NATSUME YUDAI

レーナーを務めました。

◎副住職となり、五〜六年

永平寺に勤務する住職(父)に代わり、副住職として妙楽寺を守る雄大さん(29)。まるで絵に描いたような爽やかな好青年は、檀家さん達の人気者で、孫のように可愛がられています。

特技はスキー。しかもプロ級の腕前です。大学卒業までスキーに専念し、永平寺へ修業に入りました。生家に戻る僧侶の傍ら、県のスポーツ施設でト

◎スキーと禅僧を両立する日々

お寺の業務に専念して五〜六年になる今も、七年連続で滋賀県スキー連盟の強化委員長を務めています。時には坊主頭で小〜大学生を引率し、北海道や新潟、長野、海外までも遠征します。

冬場は、毎週末スキー場に向かうとか。スキーを習いに来てください。一緒に滑りましょう」という雄大さん。「釣りが趣味で、スキーは仕事。お坊さ

んは生き方」と言い切ります。そんな雄大さんのはつらつとした日々を、仏さまとおばあちゃん、お母さまが温かく見守っています。

妙楽寺 副住職

夏目雄大さん

1990年8月20日生まれ

獅子座・AB型・独身

Profile
高校時代に団体で5位に入賞したアルペンスキー競技の名手。冬の土日は、びわ湖パレイスキー場に居ることが多い。趣味は釣り。

桂昌山 妙楽寺
滋賀県高島市安曇川町中野312
TEL 0740(33)0286



凛

のある風景 2

京都市左京区

青おにぎり

ずぶずぶはタイミンダ



店主 青松としひろさん

11:30〜夕方売り切れ終了 月曜定休、火曜不定休、祝日営業
京都市左京区浄土寺下南田町39-3 TEL かけないほうがいいです。
銀閣寺や法然院、「大」の字の如意ヶ嶽登山口も程近い。

はつきり言ってヘンクツ。機嫌が悪いと、客は店に居づらい雰囲気。しかし、肝心のおにぎりはふつくと温か。こんなコワイ顔して握ったおにぎりですが、どうしてこんなに美味しいのか、不思議です。八年前に「青おにぎり」の暖簾を掲げ、今では安定した人気店に。

おにぎり五十万個を握ったら出来るという「右手の掌のおにぎりママ」が、手首のスナップを受け止めます。

「おにぎりもまた、口の中でハラリとほどけるを好しとする」。飯粒の握り具合が本当に良い加減です。正当派から変わり種まで、具を色々選べます。自分で紙に書いてカウンターに置いてください(口で言うのと怒られます)。

一番人気は「鮭おにぎり」、二番が「鶏そぼろ」。皿の上に置かれたら、海苔がパリッとしているうちに、上からガブッと、いっちゃってください。

*青おにぎりは、京都で最初に「凛」を設置していただいたお店です。

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>

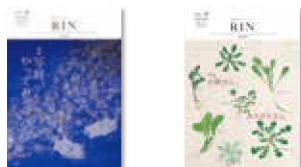
② ハガキ又はFAXにて「氏名・住所」を明記の上、お申込みください。

〒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 賀花
 一風堂 錦小路店・京都ポルタ店 | 版画 芸艸堂 | ラーメンダイニング 京都 五行 | 和のコス× kyo・miori | 谷口衣衣佛具店
 ベットショップ 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
 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 | 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
 ごはんや× izakaya YURURI | めんや 龍神 | らーめん 双龍製麺 | 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 | 和とcurry しらべ | 京とうふ 並河商店
- 【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・長瀬店 | 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 しろこ庵
 黒石歯科医院 | お好み焼 ピース | PRO SHOP DIVERSION | 浜屋 加古川店
- 【奈良】 湯割茶 お茶漬 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 | 焼肉とお鍋 奈良町 雷門
 個室焼肉 小風神 香芝五位堂店 | 居酒屋肉 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 【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

神戸有馬温泉 元湯 龍泉閣

<https://ryuusenkaku.jp/>

有馬温泉の高台にあり、「赤ちゃんも楽しめるお部屋食の宿」として人気が高い家族で楽しめる源泉宿。キッズコーナー、室内プール、お子様用グッズの貸出しなど充実。露天風呂から見渡す有馬の春夏秋冬の絶景と、金泉の湯は龍泉閣ならではの。

▶ 神戸市北区有馬町ウツギ谷1663
TEL 078-904-0901

*P1、3、4の写真撮影にご協力いただきました。

京都三条 銭湯 柳湯

<https://1010.kyoto/spot/yanagiyu/>

川端三条から徒歩5分ほどにある銭湯。木造2階建、左は女湯、右は男湯、暖簾をくぐると「THE 銭湯」ワールドが広がる。上は95歳まで近隣の馴染客が多く、外国人や観光客の訪湯も多い。築88年、兄弟で三代目を守る銘湯。

▶ 京都市左京区菊鉾町332 TEL 075-771-8439
月、火 定休、16:30~23:45

*P5の写真撮影にご協力いただきました。



坐
禅
こ
こ
ろ
み
寺

- 滋賀県 清涼寺 彦根市古沢町1100 TEL 0749-22-2776
 毎月第3日曜日 9時~正午
 参加費 昼食付き600円(※坐禅のみ200円)
 内容:坐禅・法話・作務・昼食
- 京都府 蓮華寺 京丹後市網野町島津2940 TEL 0772-72-0347
 毎月第2土曜日 6時~7時
 一般参加可 初めてのの方はお電話にてご連絡ください。
- 大阪府 東光院 豊中市南桜塚1-12-7 TEL 06-6852-3002
 毎月第3土曜日 18時~20時
 一般参加可 初めてのの方は事前にお問い合わせください。内容:坐禅・お茶・お話
- 奈良県 南陽寺 磯城郡川西町吐田499 TEL 0745-43-1459
 毎週土曜日(休みの週もあるので要確認) 20時~21時頃
 一般参加可 / 参加費 お志
- 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 14時~15時頃
 一般参加可 / 参加費 1000円(全額災害義援金とします)
- 兵庫県 正林寺 川辺郡猪名川町内馬場字北谷165-2 TEL 072-766-0651
 奇数月の第1日曜日 5時30分~7時
 一般参加可 / 参加費 無料 朝のお勤め お粥有り

★ 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 正源寺 長浜市余呉町川並659 TEL 0749-86-2744
 毎週月曜日~水曜日 10時からおよそ1時間
 一般参加可(要予約) / 参加費 500円
- 京都府 南陽寺 南丹市園部町美園町1-1 TEL 0771-62-2008
 3、6、9、12月 第3水曜日 13時30分~15時30分
 一般参加可 / 参加費 300円
- 大阪府 天龍寺 大阪市北区中津5-8-17 TEL 06-6452-4651
 毎週木曜日 午後6時から
 一般参加可 / 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
 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 西福寺 和歌山市小雑賀89 TEL 073-422-0308
 日程は随時、お電話にてご予約ください。
 参加費 納経料としてお気持ち。
- 兵庫県 花岳寺 赤穂市加里屋1992 TEL 0791-42-2068
 毎月第2日曜日 13時から
 一般参加可 / 参加費 無料 / 納経される場合 1000円