スマートフォンをお持ちなら是非、今すぐインストール！

Smartphone Appli
京都禅寺巡り
京都の禅寺をナビゲートする

Android 版／ iPhone 版

京都禅寺

※Android 版と iPhone 版では一部画面が異なりますが、同じコンテンツです。

『京都禅寺巡り』アプリとは

南禅寺や天龍寺はもちろんのこと、金閣寺、銀閣寺、龍安寺など、あなたが京都で訪ねるほとんどのお寺が、臨済宗や黄檗宗の禅寺だと知っていましたか？　日本の文化や歴史に深く関係のある京都の臨済宗･黄檗宗の 72 以上の禅寺を､楽しんで知っていただくために製作したアプリです。

◇出かける前……見どころのお寺を検索して、概略を調べたり、写真を見て気分を高めよう。イベント情報も必ずチェック。

◇京都に来て……スタンプラリーやカメラなど、スマホ独自の機能で楽しもう。Facebook や Twitter にもつぶやいてみよう。

◇旅行後には……クイズで、京都旅行の復習を。法話や禅語を読んで、毎日の生活にも役立てよう。

提供

公益財団法人 禅文化研究所

日本システム技術株式会社／株式会社 和合舎

協賛事業者(順不同)

京都中央信用金庫

yasaka

■禅寺コレクト

72 ヶ寺以上の中から特に数ヶ寺を特集して、詳細な情報をご案内します。日本仏教史、禅宗史上で特筆すべき寺院ばかりですから、かなり詳しい情報を満載。ほかにも貴重な仏像や絵画、季節ごとの寺院の風景など、見るだけで癒されそうな画像も多数収録。

■クイズ

禅の歴史や禅文化についての知識をユーザーに問いかけます。簡単なものから難解な問題まで合計 100 問からランダムに出題することで、興味深く気軽に禅の知識を理解・習得できます。京都旅行の予習や復習に最適。

■スタンプ

GPS（全地球測位システム）により、利用者が寺院を参拝すると、まるでスタンプラリーのように、寺紋やマークを集めることができます。まずは禅寺コレクト 13 ヶ寺の寺紋やマークをゲットしてみましょう。季節やイベントに応じて、いろいろなスタンプラリーをコンプリートしてみましょう。

■法話・禅語

臨済宗・黄檗宗の布教師による法話を閲覧することができます。また、一般の方々にも興味を持っていただける禅語の解説もあり、それぞれ毎月更新していきます。

他にも豊富な検索機能やフォトギャラリー、アルバム機能などを満載！

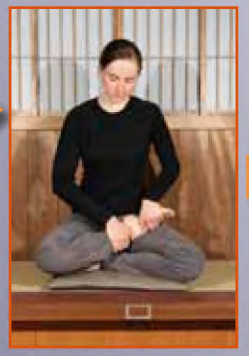
正しい坐禅の組み方

坐禅を組んで、体と呼吸と心を調えよう

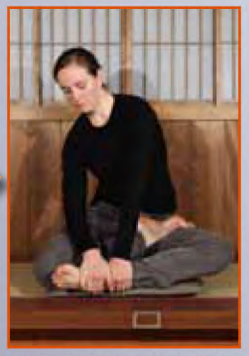
1 座布団の準備

Point

1枚を普通に敷き、普通の座布団を二つに折ったくらいの大きさ、厚さのものを尻の下に敷きます。



2 片方の足を両手で上げる



3 反対の足も上げる

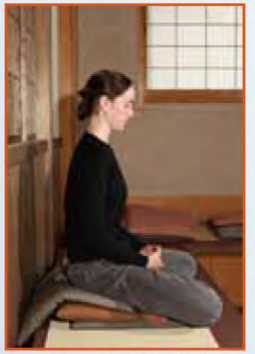
4 両足が上がったところ

5 坐相を調える

Point

足が組めたら、先ず体を左右に、続いて前後に揺すって中心を決めます。悪い坐相のように、背筋が曲がらないように注意ください。

良い坐相の例



悪い坐相の例

法界定印の結び方

Point

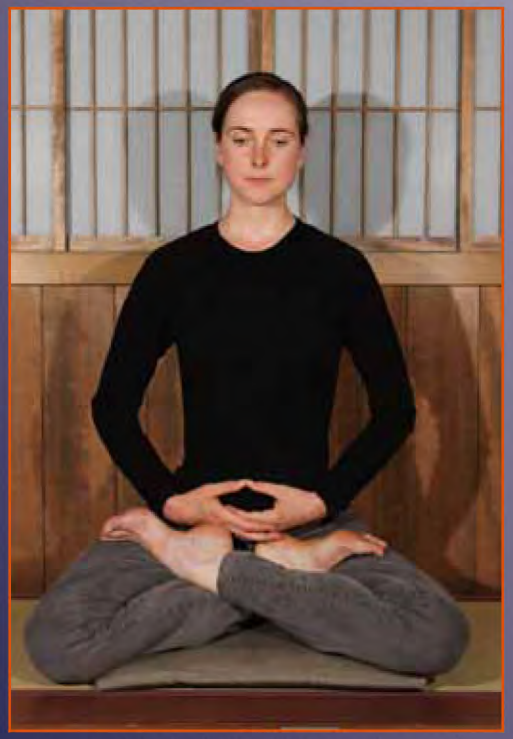
足は普通のアグラの状態から、先ず、右の足を左のももの付け根にのせ、次に、左の足を右のもも上にのせます。この形を結跏趺坐（けっかふざ）といいます。

Point

坐禅をする時、目は開いています。

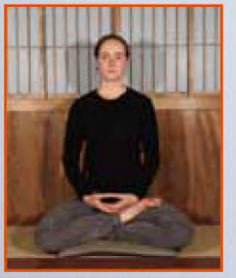
顎を引き、まず、まっすぐ前方を向いたまま、視線だけを約1メートル前方に落とします。そうすると、自然に、目は半分開いた「菩薩の半眼」状態になります。目を閉じると消極的になり、余計な妄想がわいてきますので、閉じないで下さい。坐相が調ったら、ゆっくりとした呼吸を鼻で行ない、その息を1～10まで数え続けることで、心を空っぽにしていきます。

是非、チャレンジしてみてください。

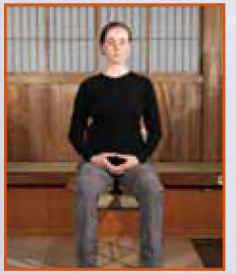


6 正式な結跏趺坐（けっかふざ）

番外編



半跏趺坐（はんかふざ）



椅子坐禅

坐禅を組むのが難しい方は、片足のみの半跏趺坐や椅子を使った椅子坐禅でも結構です。