

涼やかにいこう！

RIN

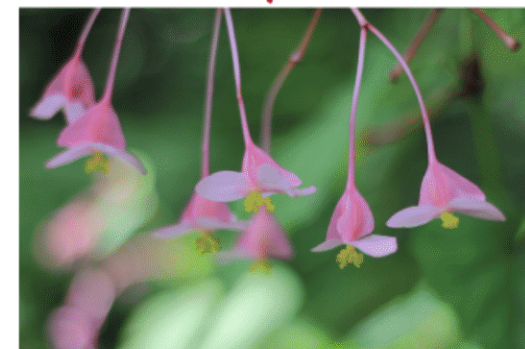
vol.17



特集

豆はタネである

ほとけのことはば
B*phrase



©Taka

まことであるものを まことであると知り
まことでないものを まことでないで見なす人は
正しい思いにしたがって ついに真実に達する

ブツダ

出典 | 法句経 (ダンマパダ)

【表紙の写真】 伊藤 美由紀「ひと粒ならべ 28種類」より 写真上段/(左から) 福白金時・福勝金時・ビルマ豆・白花豆・緑貝豆・龍川金時・鞍掛豆・白小豆・紅しぼり・絹手亡 写真下段/(左から) 中長うずら・黒大豆・雲手亡・栗いんげん・赤大豆・パンダ豆・赤目金時・大正金時・紫花豆
※すべて国産在来種の豆で、自然のままの姿です。

凛 17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 URL <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 河村 真里子

大豆の一生

枝豆が大人になったら、
大豆になる？

乾燥状態の[大豆]を
地面に植えると芽が出ます



すくすく育って花が咲き



やがて、実をつけます
その枝つきの莢が[枝豆]です！



枝豆で食べると緑色
枝豆として収穫せず、残しておく



成熟してカラカラに
その莢に眠っているのは……
[大豆]です！



小豆

azuki bean



小豆の赤い色は儀礼的な面
で古くから日本人の生活に
根付いてきました。栄養面
ではビタミンB1、B2、B6、食
物繊維、鉄分、ポリフェノール
など、健康維持や美容に役

立つ成分が豊富です。
小豆は料理に使うより、かんみ甘味に使われることが大半
です。大納言や金時豆も似た使われ方をしています。

小豆を使った食品

ゆで小豆、あんこ、羊羹
しるこ、ぜんざい、おはぎ
赤飯、あずき粥、
あずきパフ、あずき粉末 など

大豆

soybean



古くから稲作の傍ら「あぜまめ畦豆」
として日本各地で栽培され、
色やサイズともに種類が豊富
です。タンパク質、脂質を豊
富に含み、「畑のお肉」とも言
われます。食用のみならず、

調味料の原料としても欠かせません。
欧米では食用ではなく、油料作物（油を搾る原料）と
見なされています。

大豆を使った食品

豆乳、豆腐、ゆば、厚揚げ、油揚げ
高野豆腐、大豆ミート
醤油、味噌、納豆
きな粉、大豆粉、もやし など



特集

豆はタネである

「2016 国際マメ年」、今年が国連が定めた「豆の年」です。
精進料理に欠かせない食材の一つでもある「豆」は、
栄養豊富で古くから日本人の生活に深いつながりがあります。
豆がなぜ、世界レベルで注目を浴びるのか、
「豆」について探ってみましょう。



特集 豆はタネである

「やさい豆」と乾燥豆の循環



そら豆



えんどう豆

やさい豆

莢が緑色のときに収穫して食べる豆を「やさい豆」といいます。



えんどう豆
うぐいす餡の材料に使われます。

乾燥豆

やさい豆の粒が完熟して乾燥したものを、水に浸しておくと2倍くらいに大きくもどります。



そら豆
空に向かって尖をつけるから「そら豆」



枝豆
世界中にEDAMAEファンが増えています。



ささげ
お盆のお供えに、よく見かけます。



ツタンカーメンのえんどう豆
(赤えんどう)



ツタンカーメンのえんどう豆
(赤えんどう)
1922年、ツタンカーメン王の副葬品の中から見つかった豆の子孫



ささげ



大豆

コツ1 鉄鍋を使って、少量の水分で蒸し茹でに

コツ2 「両端チョンチョン、塩3回」と覚えてください。



- ⑦ 器にとり、うちわで扇いで冷まし、好みに塩加減して完成。
- ⑥ 6〜8分ほどで蓋を開け、鍋をゆすって水分を飛ばし、固さを見る。



- ⑤ 鉄鍋に入れ水少々を加え、軽く塩をふり蓋をしめ、蒸し茹でに。
- ④ 粗塩をふって手もみでウブ毛を取り除き、軽く水洗い。

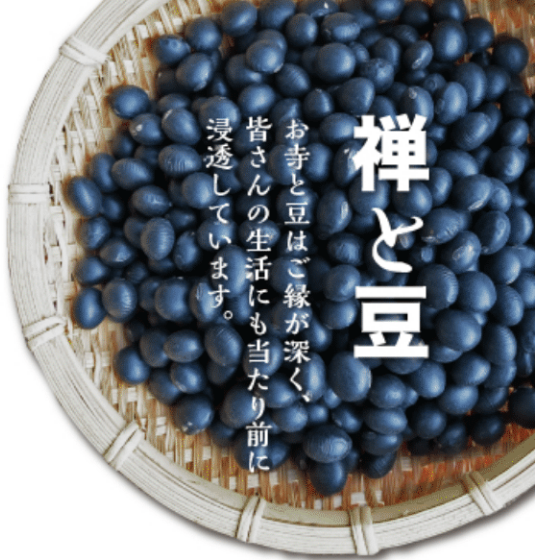


- ③ もう一方の端っこもカット。
- ② 枝から切り取る。そのとき莢の端から内側をカット。
- ① 枝付きのままを買って、軽く水洗い。

Challenge ①

枝豆をさらにおいしく!

夏から秋へ「枝豆とビール」の組み合わせはサイコー! です★ 枝豆に含まれるメチオニンは、ビタミンB1、Cと共にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助けます。「飲み過ぎや二日酔い防止に枝豆」はベストマッチ!



禅と豆

お寺と豆はご縁が深く、皆さんの生活にも当たり前前に浸透しています。

● 精進料理に欠かせない豆

肉や魚を使わない精進料理には豆腐、高野豆腐、厚揚げ、油揚げなど、大豆から作る食品が欠かせません。大本山永平寺では、大豆をつぶして乾燥させた「打ち豆」を入れる汁が修行僧の「馳走です」。金時豆などの煮豆も、定番の献立として用いられています。

● 仏事に黒い豆ごはん

仏事には黒大豆や黒小豆と餅米を使って、白いご飯に黒い豆が混じる塩味の「黒飯」を作る地域もあります。その食文化は、南房総から北海道へ入植した人の子孫に残っています。

北陸では「黒豆おこわ」「御霊おこわ」と呼び、弔事や法事に用意します。岩手では、黒豆ではなく擦った黒胡麻を、蒸した餅米に混ぜるとか。仏事の黒飯は、故人を偲び食されます。

大豆で出汁をひく

動物性のダシが使えない精進料理では、シイタケや昆布出汁に加え、大豆で出汁をひくこともあります。煎った大豆と昆布を合わせ、水と共に火にかけます。沸騰したら昆布と大豆を取り出し、アクを丁寧にすくいます。

● ざぜん豆

九州などでは大豆を砂糖と醤油で甘く煮た豆を「ざぜん豆」と呼び、常備菜の一つにする地域も。ルーツは「坐禅納豆」にあり、元は黒大豆を塩辛く煮たもの。修行僧が、尿意を抑え坐禅に専念できるような用いたと言われます。

● あずき粥

禅宗では十二月に、お釈迦様がお覚りになった成道会にちなみ、八日間におよぶ「臘八摂心」という坐禅修行が行われます。最終日の十二月八日の成道会には、臘八粥や小豆粥が供され、これは、スジャータの「乳粥」に做ったと言われています。

また、古来より一月十五日の小正月には、邪気を祓い健康を願う意味で、小豆粥を口にします。



● 仏事に「お赤飯」？

赤飯の赤は邪気を祓い、良事を招くとして、お祝い事やハレの日に使われます。しかし、赤飯を仏事に用いる地域も！北陸の一部では、「浄土への晴れの旅立ち」を見送る意味で、通夜に赤飯を炊くそうです。同様に北陸、九州、北海道、東北の一部では、葬儀や四十九日の法要に赤飯を出されるところもあります。

● 高野豆腐

かつて、高野山の宿坊で作られたことから「高野豆腐」と呼ばれています。乾燥豆腐は保存性が高く、「凍り豆腐」とも呼ばれます。

出汁を沁み込ませて作る煮物以外に、衣をつけて揚げたり焼いたりして、肉の代わりに見立てる使い方も。

● 節分の豆まき

「鬼は外、福は内」の声高らかに、節分に煎り大豆をまきます。大本山總持寺はじめ、幾つものお寺で「福を招く」追儺式が執り行われます。



Challenge ②

豆をもどしてゆでてみよう！

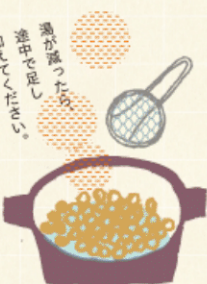
自分で豆をゆでたことがありますか？「面倒で難しい」と思われがちですが、実は簡単。茹でたての豆は、極上のおいしさです！

① 豆を水洗いして、ホウルなどに1晩くらい浸けておきます。すると2〜3倍の大きさに膨らみます。



浸す水は たっぷり多めに。

② 豆を茹でます。戻した豆と水を鍋に入れて火にかけます。アクが出てきたら、すくい網ですくって取り除き、30分ほど煮て固さをみます。



湯が沸いたら、湯が溢ったらか、途中で足し加えてください。



「国際マメ年」とは

2016年は国連の定める「国際マメ年」です。国際年は、国連が重要な問題の解決を世界中の人々に呼びかけるために定められています。農業関係でも、過去に「コメ年」、「ポテト年」などが国際年として定められました。マメは生産性にもすぐれ、安価で栄養のバランスの取れた食物にもかかわらず、近年一人当たりの消費量は減少傾向にあります。「国際マメ年」は、こうしたマメのよさを見直し、マメの生産、流通、消費を促進しようとするものです。

なぜ、国連が豆を推奨するのか？

人の健康に役立つマメは、土や空気にもやさしい

・豆は栄養価が高く、身体に良い

タンパク質やミネラルが豊富。生活習慣病や肥満防止に役立つと言われ、健康面で注目されています。

・痩せた土地でも栽培が可能

豆を栽培することで土壌を良くし、肥料削減につながります。二酸化炭素の排出を抑え、地球温暖化の緩和にも。

・豆は、いざと言う時の備えになる

現在、世界では約7億9,500万人が慢性的な食糧不足です。その解消に豆の栽培が役立ちます。豆は開発途上国で多く生産、消費されています。

一粒から始まる

命のつながり

● 一粒万倍

いちりゅうまんばい

ふだん私たちが煮豆や豆腐、餡あんなどにして食べている豆を、料理に使用せず地面に植えると芽が出来ます。花が咲いて莢さやができて、莢の中に数粒の豆ができます。豆はタネなのです。



1粒の豆が、どれくらいに増えるのか北海道の農家さんの協力を得て、虎豆で推測してみました。

1年目 1粒から約50粒を収穫。

ざっくりですが

2年目は2,500粒に増え、

3年目は125,000粒に増えることに！

まさに禅語の「一粒万倍」です。

● 豆は時空を超える

乾燥豆は野菜や肉、魚のように枯れたり腐ったりしません。容易に持ち運びでき、温度管理もさほどシビアにならなくて大丈夫。

レンズ豆やえんどう豆などの乾燥豆が、ピラミッドや王の墓から出土しました。それほど古代から人々は豆を食べていました。

日本では明治以降、北海道の開拓で移住する人たちが、各地の豆を携えて海を渡りました。そのため、北海道は豆の種類が多いのです。また、荒地の開墾にも豆が役立ちました。結果として

「豆の王国・北海道」になりました。

距離も歳月も超えて、力強く大地に根付く豆。その小さな一粒に、人々の希望も宿してきました。



豆はタネである

その一粒に自らを生育する力をもち、たくましく成長して、人々の食を満たす。世界経済をも縦横に行き来する豆の存在。豆は、人々の希望と可能性を映し出しているようにも思えます。

豆を料理する。自分のために豆を煮る。誰かのために料理を作る。何も語らない豆が、ただ愛おしい。一粒の豆から始まる命のつながり。丸っこく小さい、どれも違う表情の豆は、個性ある一人ひとりの人間の集まりのようです。五十年、百年先も途絶えることなく、この営みがおだやかに続いていくことを願います。

豆・豆料理探検家 五木のどか



「豆なブログ」 <http://mame-lab.jp>



とびっく
vol.17

日本語を母語としない
家族のための子育て支援チーム

Jafore ジャフォール
西 恵味 さん
NISHI MEGUMI

懇親が始まる。動物園を描いた英語の絵本を読むフィリピン人のお母さん。上手だ。青年海外協力隊で赴いた、ブルガリアでの経験を話す日本人女性。流暢な英語に参加者はうなずく。バラの花とヨーグルトと琴欧州。食事は……。インドネシアのお母さんとフィリピンのお母さんが、交互に1、2、3、4を母国語で唱えた後、私にも順番が回る。日本語で発声する1、2、3、4はついデカ声に。いつしか仲良くなった彫りの深い赤ちゃんが、膝にいる幸せ。多言語ひろばは、日本人にもやさしい。

西さんたちが、この活動を始めて六年。「外国の人も企画運営に加わってくれます。自分が地域で活躍できる場があることで、京都に暮らす自信につながると思います」とい、にこやかに話す。

ジャフォールが主催する「多言語子育てひろば」は月に一回、第二曜日の午前中、京都市上京区の「ほっこりはあ」と出町にて開催されている。

中国、台湾、フランス、アメリカ、アフリカ、インドネシアなど、様々な国のお母さんと赤ちゃんが一緒に過ごす「ひろば」を覗いてみると……



エチオピア語の「ひろば」

集まってくるのは主に、京都市および近郊に暮らす外国人のお母さんと乳幼児さんたち。時々お父さんと来る子や日本人親子も加わって、豊敷きの二部屋はなんだか子ども万博のよう。

ここでは日本語も外国語のひとつ。世界の「コンニチハ」を皆で歌い、各国

子育て情報サイトとほっこりはあと出町

会場となっている

「ほっこりはあ」と出町には、京都市内の子育て中の親子が集う。育児相談も可能な、子育て支援の場がある。多言語ひろばが開かれぬ日も、

数組の親子が小さな「社会」でつながっている。



西さんたちは、外国語が堪能なことを活かし、左京区の「多言語子育て情報サイト」にも協力している。英語をはじめとする多言語で生活情報をアップする。「見ず知らずの土地で子育てをする外国人の大変さと疎外感を、少しでも和らげたい」とチームで活動を続けている。

の1、2、3、4を皆で復唱する。

ジャフォールを主宰する西恵味さんは長野県の出身。結婚を機に京都へ来た。知らない土地で子どもを産み育てる大変さと孤独感が、ジャフォールを立ち上げた由縁だ。「ジャフォール」とはエチオピア・グラゲ族の「ひろば」を意味する。十三〜十六歳までエチオピアで暮らした経験も、「多言語子育てひろば」に活かされている。

参加者みんなが登場人物

月一回の「ひろば」では、来た順に名前を書いて、適当に陣取って。初めて参加する親子は住所等の登録をして、写真を撮る。書けない人には、日本人のボランティア・スタッフが英語で説明をする。

そこそこ参加者が揃ったら、ゆるく

京都オリエンテーションで支援

それらに端を発し、日本語で行う面倒な手続き等を一緒にサポートする「京都オリエンテーション」も立ち上げた。外国人家族の子育てや日常生活の不安解決に、大いに役だっている。

真の意味での国際都市は、インバウンドを意識した外国人相手の観光都市でいいのだろうか？ 仕事があつて、子育てができる環境を整える器の大きさも……。世界のKYOTOで、ジャフォールの果たす役割は大きい。

Jafore
<http://jafore.blogspot.jp>

Contact
megumi@jafore.org
TEL 090-2148-0891



ジャフォール主宰の西恵味さん

サンガをたずねて

参禅会探訪

心も体も元気になる

きらくゆ坐禅の会「和歌山市」

vol.17

◎お寺とはちがった雰囲気

大きな駐車場の片隅に車を止めて10時の開店を待ちます。常連さんでしようか、すでに玄関前で談笑をする人の姿が見えます。入口の「坐禅の会」のポスターが目に入ります。2階のねころび処が会場です。普段は休憩スペースですが、今日は坐蒲が並べられて、坐禅堂のようです。

羅漢寺住職の池田道侞師が、きらくゆの支配人から「心も一緒にリフレッシュしてもらいたい」と相談を受けたのがきっかけでスタート。すでに10年の歴史があるのだとか。



Kirakuyu Wakayama

■きらくゆ 和歌山店
和歌山県でも有数の高濃度炭酸風呂が特徴。地域密着型のスーパー銭湯として、様々な行事が企画されている。日替わりで様々な風呂が楽しめる。



◎ゆったりと坐る

気軽な談笑を交え作法の説明の後、坐禅がはじまります。照明を落とした空間で面壁坐禅。銭湯の営業中ですから、もちろん音は耳に入りますが、それほどご心配なく、次第に遠のくような感じがします。

今日が100回目の参加という男性。定年後、偶然お風呂に来て坐禅会を知ったそうです。今では、作務衣にマイ坐蒲を持参するほどです。

◎誰でも気軽に参加できる

「坐ると、腹式呼吸が出来る」「病院の待合で椅子坐禅をしてから血圧を計ると、数値が下がる」と口にする人も。様々なきっかけや動機で坐禅をする皆さん。「お寺はすこしハードルが高い」という声もありましたが、気軽にいろいろな話ができるのも、リラククスできる銭湯だからでしょう。

池田師は、お寺でも坐禅会をされています。「ここはお寺とはまた違った、

やわらかい雰囲気。何より寒い時期などは快適に坐れておススメですよ。」「時間のある時にご自由に」これが、きらくゆ坐禅会のスタンスです。

坐禅の後に、きらくゆ自慢の炭酸泉のお風呂に入るもよし。入らなくてもよし。あくまで自由に、柔軟に。坐禅を特別な体験ではなく、日常体験にする新しいスタイルのように感じました。

心も体もスッキリと元気になる坐禅会でした。



■「きらくゆ坐禅の会」DATA

開催日 毎月第3月曜日

時間 午前10時～午前11時

内容 坐禅(15分)休憩・坐禅(15分)

参加費 無料(入浴料は別途)

※日程は変更になることがあります。事前にご確認ください。

■「きらくゆ 和歌山店」情報

住所 和歌山市堀取251-1

問合せ TEL.073-480-1126

<http://www.kirakuyu.com>

営業時間 午前10時～深夜1時(受付30分前まで)

入浴料 大人(中学生以上)650円

小人(3歳～小学生)450円





今回の先生
【兵庫県丹波市】

普蔵寺 住職 岸 哲生さん



1971年、3姉弟の末っ子に生まれる。台所仕事を好んで手伝ったことから、飲食店のアルバイトに。そこで褒められパティシエとなる。1989年、普蔵寺に入る。家族は妻、大学生と中学生の娘2人と母。寺と一家の台所をあずかる“お坊さんシェフ”。

作り方（調理時間の目安 約20分）

① 漬け酢をつくる

・酢以外の調味料を鍋に入れ、火にかける。
砂糖がとけたら火を止めて酢を加え、冷ましておく。

② 野菜を下処理して食べやすい大きさに切る

・キュウリは縦半分に切ってスプーンで種をこそげとり、2~3cm長さに切って軽く塩をふり、水気を切っておく。
・パプリカは皮をむき、種を取って2~3cm角に切り、軽く塩をふって水気を切っておく。
・プチトマトは先の真ん中に薄く十字の切り目を入れ、皮を湯むきしてヘタを切り落とす。
・いんげん豆は軽く茹でて流水でさまし、ヘタと先端を落としてスジを取りのぞく。食べやすい長さに切る。
・その他の野菜も皮やスジが気になるものは取り除き、食べやすい大きさに切る。

③ 保存容器に漬け酢を入れて、②で切った野菜を漬ける。

④ 大根おろしの水気を切って、③の漬け込んだ野菜と和え、漬け汁を少し回しかける。

岸さん談

夏野菜のおいしい時期。

旬の野菜をたっぷりとるのにおすすめです。
特に女性は好んで食べてくれます。
たくさん作って一度に食べ切れないときは、
蓋をして冷蔵庫へ。2週間ほど日持ちしますよ。

その他、精進レシピはWebにて

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

元パティシエのお坊さんに教わる
精進さわやかレシピ

お坊さん直伝の
精進料理レシピ
vol.17

夏野菜の 甘酢みぞれ和え



材 料（約4人分）

大根おろし……………1/3本分
キュウリ……………適量
醤油……………1カップ
プチトマト……………適量
パプリカ（黄）……………適量
いんげん豆（三度豆）…適量

*上記以外のお好みの野菜でも可
（冷蔵庫に入っている野菜はどれもOK）

【漬け酢】

白ワイン……………100ml
水……………200ml
砂糖……………35g
酢……………200ml
塩……………小さじ1/2
鷹の爪……………1本

*市販のマリネ液や調味酢などで代用可。
その際は、砂糖を大さじ1~2加えてください。

So Good!

File.07

ポーズコレクション



寺院募集

欣浄寺 住職

横井 慎秀 さん

YOKOI SHINSYU

Profile

1983年5月5日生まれ

おうし座・AB型・独身

家族構成：父（東堂）、近所に姉家族

趣味：サイクリング&銭湯巡り

こんじょうじ

清涼山 欣浄寺

京都市伏見区西樹屋町 1038-1

TEL 075-642-2147

◎ **生粋の美坊主参上**
身長184センチ、足のサイズ28センチ、福耳、仏像顔。南座付近を歩けば市川海老蔵と間違われ……。なのになぜだか、彼女がいない横井さん。母の早世、病床の父に代わり、ひたすら禅寺を守り続けています。

◎ **大仏さまに生まれ**
伏見大仏と深草少将を祀る欣浄寺。お坊さんの衣を脱いだシンシユウさんは、牛井屋やカレー屋、スーパー銭湯の常連客です。千枚漬けと黒豆枝豆が好物で、甥っ子たちをこよなく愛する33歳・独身。



◆甥っ子の心くんと。

vol.02

ほとけさまのこえ

～仏像語り～

「いつもあなたを忘れません」



そばにただで 心が安らぐ
そばにただで 満たされる
心の片隅で 互いを想い合う
柔らかくて あたたかい

◎ **仏師 明慶さんのコトバ**

仏さまを彫る時、眼差しや口元などの細部にも私の思いを託しています。そんな仏像を前にする方がそれぞれに感じられること。それが仏さまの声だと思います。



◎ **松本 明慶** (まつもとあきよけい)

弟を亡くしたことをきっかけに仏像を彫りはじめる。17歳で野島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体もの木造大佛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「聖観音菩薩立像」

あなたのもとへ「凛」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

読者登録の際、ご希望の方には
バックナンバーもお届けいたします。



「SOTO 凛」は、近畿の曹洞宗寺院の一部と、下記の協力先に設置されています。

協力先リスト

- 【京都】 香老舗 松栄堂 | 青おにぎり | 産直専門店 一疋屋 | 京都異寺 百練 | 一風堂 錦小路店 | ぎやらりー 唯心 | 新画 芸仲堂
ラ・マルティニョ 京都 五行 | 和のエッセイ kyo・miori | 谷口法衣佛具店 | ヴェトショップ 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 凛靴 | ペ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 | プランジュリ ロワソー・ブルー | 豆乳とお豆のカフェ まめ家 | 美容室 LAN | カラダ整骨院
- 【大阪】 人生図書館 | 一風堂 梅田店・桜江店・高槻店・池田店・箕面店 | 雑酒家 まんかい 福島本家・天満橋店
- 【兵庫】 一風堂 神戸元町店・姫路店・西宮北口店
- 【奈良】 茶園茶園 風神 近鉄奈良駅前店 | カフェ&おしゃっぴアホール 風神 近鉄五位堂店 | イタリアン cucina + oven piano
グリル&ダイナー GOSSIP & SPICE

【和歌山】 観茶 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 【熊本】 不動産仲介 トオルプランニング

(詳しい情報はWEBに掲載)

坐禅 ころみ寺

- 滋賀県 大雲寺 彦根市河原 1-1-4 TEL.0749-22-1082
毎週月曜日 午前5時30分～午前6時30分 / 参加費 無料
- 京都府 周徳寺 京丹後市大宮町周枳 460 TEL.0772-64-3379
毎月1日・15日 午前6時～午前7時 / 参加費 無料
- 大阪府 天徳寺 大阪市北区与力町 2-1 TEL.06-6351-7709
毎月第3土曜日 午前9時～午前10時 / 午後1時30分～午後2時30分
参加費 300円
- 奈良県 聖福寺 葛城市大畑 218 TEL.0745-48-4488
毎月第1・第3土曜日 午後7時～午後8時 / 参加費 無料
- 和歌山県 羅漢寺 和歌山市和歌浦東 1-1-6 TEL.073-444-2473
毎月第2・4土曜日 午前10時～午前11時30分 / 参加費 無料
- 兵庫県 雲晴寺 明石市人丸町 5-23 TEL.078-911-6460
毎月最終日曜日 午前7時～午前8時30分 / 参加費 200円 お粥有り

写経 ころみ寺

- 滋賀県 地福寺 東近江市佐野町 894 TEL.0748-42-3160
毎月第1日曜日 午後1時30分～午後3時過ぎ / 参加費 500円
毎月第2木曜日 午後1時30分～午後3時過ぎ / 女性限定 / 参加費 500円
- 京都府 善光寺 福知山市宇多保市 1077 TEL.0773-27-3744
毎月第1水曜日 午後6時50分～午後8時 / 参加費 無料 / 筆ペン持参
- 大阪府 臨南寺 大阪市東住吉区長居公園 1-32 TEL.06-6691-1493
毎月20日 (8月は休み) 午前10時～午後3時 (随時) / 参加費 1000円
- 兵庫県 岡本寺 川西市平野 1-33-14 TEL.0727-93-0203
毎月5日 午前8時30分～午前10時20分
毎月第4日曜日 午前9時30分～午前11時 / 参加費 いずれも100円

★必ず事前にお問い合わせください。(寺院行事などで開催日が変更になることがあります)
★ここに掲載した以外の坐禅会・写経会情報も曹洞宗のホームページに掲載しています。
曹洞禅ナビ <http://www.sotozen-navi.com>

曹洞宗公式アプリ「ころみの鏡」

仏教や禅の教えを気軽に親しむ「心の鏡」は、「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です。

全国の道元禅師と瑩山禅師ゆかりの地を巡って朱印を集める「巡拝」のコンテンツも加わりパワーアップしました。



◎ PICK UP コンテンツ / 「坐禅」



自宅で坐禅をするときのサポート機能が充実。時間が経過すると鐘の音で終了を合図。時間も1分～60分まで設定可能です。

- point ① 初めての方も、動画で坐り方などの作法を学ぶことができます。
point ② 揺れセンサーをオンにすると、「バシッ」と警策を疑似体験。

◎ダウンロード方法

「App Store」「Google play」サイトにて「心の鏡」で検索。