

# 圓福寺報

## 謹賀新年



## 平成21年 元旦

圓福寺報 第五十二号  
 平成二十一年一月一日発行  
 発行者 臨濟宗妙心寺派 圓福寺  
 千葉市稲毛区六川町三七五 TEL(二五二)九二八一  
<http://www.chiba-enpukuji.com>  
 E-mail: oshou@chiba-enpukuji.com

### 目次

法話「遍路に学ぶ『十牛図』」	2
「四国歩き遍路」	6
原木 五十川シナコさん	
「第二回四国あるき遍路に 参加して」	8
みつわ台 櫻田英治さん	
市原別院だより	
「二つの草刈り」	11
こてはし台 荒井恒夫さん	
第十七回	
圓福寺寺子屋「禅童会」	12
「禅童会のお手伝いをして」	
中央港 山本哲弘さん	14
土曜会・写経会・ご詠歌	
再開「茶禅会」	16
第二十八回花園会ゴルフ大会	17
お寺と和尚の日録抄	18
平成二十一年年忌表	18
平成二十一年行事予定	19
花園会新年会のご案内	20

# 遍路に学ぶ「十牛図」

じゅうごぎゆうず



新年、あけましておめでと  
 ございます。  
 一年の計は元旦にありとばか  
 りに、今年はあるをしようこれ  
 をしよう、今年こそ〇〇をやる  
 ぞと思っている方もいらっしや  
 るかと思えます。何かを始めよ  
 うとか、やめようとかの決断に  
 あたり、年が改まるのをきっか  
 けにされる方は多いと思いま  
 す。  
 また、エイヤツというきっか  
 けに多いのが定年とか、還暦だ  
 と思えます。  
 今まで会社勤めで仕事仕事の  
 日々、ろくに女房を旅行にも連  
 れて行ってないな  
 というので、定年  
 退職を機にどこか  
 へ旅行に、なんて  
 よく聞く話です。

会社勤めで長い休みも取れな  
 かったが、定年退職すれば毎日  
 が日曜日、サンデー毎日です  
 よ。ゆったり自分の時間を満喫  
 しようと思えます、とも聞きま  
 す。

## ■現代遍路のキーワード

そんな世の中の風潮からか、  
 遍路ブームだといわれて久しい  
 気がいたします。ご他聞にもれ  
 ず、圓福寺の遍路ブームもすで  
 に九年目を迎えて、すでにブー  
 ムではなく、定着した行事に  
 なってきています。

四国を歩いていると、ご夫婦  
 で歩いているお遍路さんにも  
 時々お会いします。若者一人と  
 いうお遍路さんも見受けます。  
 そのたびに、定年退職をして時  
 間のできたご夫婦なんだろうな  
 とか、若いのに仕事にもつけれ

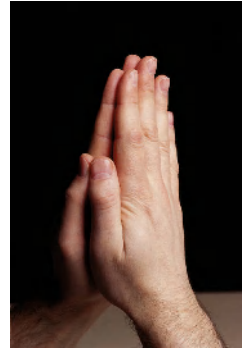


いニートなのか  
 などと思いい、  
 四国を歩いてい  
 ても世相を感じ  
 られる気が致し  
 ます。

何を求めて、あるいは何を目  
 的に四国遍路に出かけるので  
 しょうか。四国遍路に関する本  
 をインターネットで検索してみ  
 ると、あるわあるわ。中には自  
 費出版と思われるものもたくさ  
 んあって、これまた世相を感じ  
 させてくれます。その本のタイ  
 トルやらキャッチコピーを見て  
 みると、遍路に何を求めるのか  
 が見えてきます。

「もう一人の自分に出会う心の旅」  
 「自らを検証する旅でもあり、  
 また心を再発見する旅」  
 「人生ころもがえの旅」  
 「自分が変わる一遍路のこころ」  
 「四国遍路で生まれ変わる」  
 「もう一つの自分探し」  
 「生き生きした自分を取り戻したい」  
 「自分をリセットしたい」

などなど、  
思わずその、  
気にさせる  
言葉や共感  
する言葉、



うまい！ぎぶとん一枚というよ  
うな言葉が並んでいます。

昔のお遍路さんは、衛門三郎  
の伝説から亡き人に会えるので  
はないかという願いや、ご親族  
の供養や病氣平癒など諸願成就  
を願ったり、逆に、何かを捨て  
たい、何かから解放されたい、  
何かとの縁を切りたいという願  
いを持って歩いた遍路も多かつ  
たようです。現代の遍路は  
「自分」というのがキーワード  
のようです。

### ■十牛図

今年が五年ですが、禅の書に  
「十牛図」というものがありま  
す。十牛図は、逃げ出した牛を  
探す過程を通して、禅の修行の  
段階を十枚の絵に表してわかり  
やすく説いたものです。

禅の修行の目指すところは、  
言うまでもなく「悟り」という  
ことですが、それは遍路の本の  
タイトルやキャッチコピーで言  
うところの、「もう一人の自  
分」「もう一つの自分探し」  
「生き生きした自分」を見つけ  
ることにほかなりません。十牛  
図でいうところの牛は、そう  
いった自分を表していると言わ  
れ、十牛図の第一は「尋牛」と  
いって、見失った自分を探そう  
というところから始まります。

四国遍路の道中は、険しい山  
道、雨の峠越え、マメができて  
痛む足などなど、自  
分探しの旅は容易で  
はありません。で  
も、そのような中  
でいままでの生活とは  
違う自分がいそ  
うだ  
と思うことがありま  
す。あくせくしてい  
ない自分であった  
り、いらいらしてい



【第一図】



【第二図】



【第三図】



【第四図】



【第五図】

- 十牛図
- 【第一図】 尋牛
- 【第二図】 見跡
- 【第三図】 見牛
- 【第四図】 得牛
- 【第五図】 牧牛

ない自分であったり、人それぞ  
れだと思えますが、そんな自分  
がいるのではないかと思うの  
が、十牛図の第二段階「見跡」  
です。今回の四国遍路では、道  
端にたくさんいのししの足跡  
を見ましたが、いのししではな  
く牛の足跡を見つけています。  
「見跡」に続いて、いままで  
垣間見ることのできなかつた自  
分に明らかに気づく「見牛」、  
そして普段の生活とは違う自分  
を自分のものにする「得牛」。  
でも、遍路で歩いているときに

捕らえた牛は、普段の生活に戻った途端にまた逃げ出そうとします。四国を歩いている間、雨が降ってもさほど苦痛に感じなかつたのに、帰ってくるると雨はうつつとうしいなあと思ったり、遍路では自分のペースで歩けたのに、車のハンドルを握った途端人より先に行かなければとオニの形相になったり、四国で捕らえたもう一人の自分はどこかにいつてしまいます。

油断をしていると折角捕まえた牛は逃げ出してしまいます。この牛を、草原の遊牧民のよう



【第八図】



【第六図】



【第九図】



【第七図】



【第十図】

【第六図】 騎牛帰家  
 【第七図】 忘牛存人  
 【第八図】 人牛俱忘  
 【第九図】 返本遺飯  
 【第十図】 入勝垂手  
 真行正路・徳力喜吉郎

こで十牛図の第六段階は「<sup>きぎゆうきけ</sup>騎牛帰家」といつて、捕まえて飼いならした牛に乗って家に帰ってくるところが描かれてい

に飼いならしていく「<sup>ぼくぎゆう</sup>牧牛」が第五段階です。その説明文に、ついに牛は根気強さに負けておとなしくなりました。とあります。繰り返し繰り返し行うことで牛は飼いならすことができるというのです。精進の精は、精米とか精錬という言葉からもわかるように余計なものを取り除くという意味があります。そういえば、遍路は一步一步歩く以外、余計なことを考えることはありません。

しかし、特別なときだけもう一人の自分や本当の自分であればいいわけではありません。普段の生活でも、生き生きとした本当の自分で生活できなければ修行とはいえないでしょう。そこで十牛図の第六段階は「

ます。たとえば、遍路も車とかバイクとかに乗って回れば楽だと思えます。牛に乗れたらこれも楽に違いありません。もうすつかり頼りにしてしまいます。ところが、この頼りにしている牛は、本当の自分、もう一人の自分というものでした。遍路をしたら何か新しい価値観とか頼れるものとかを見つけられるのではないかと、外に求めがちですが、それはよそにあるのではなく、自分の中にあることに気づくのが第六段階といえます。

第七段階は「<sup>ぼうぎゆうそんにん</sup>忘牛存人」といつて、捕まえてきた牛を小屋に入れてうたた寝をしていきます。もう一人の自分をしつかりと手に入れ、安心しきつていきます。きつい峠をいくつも越え、ようやく目指す札所にたどり着いたときの充実感にあふれた様子を連想させてくれます。

でも、札所にたどり着いて終わりではありません。遍路は朱

印帳に判を押ししてもらうスタン  
プラリー一ではなく、本堂と大師  
堂でお経を読んでもお参りをしま  
す。同行の仲間と、声を合わせ  
て般若心経を読むと、境内中に  
お経が響き渡り、本堂も境内を  
取り囲む森も同行の仲間も、そ  
して自分までもが一つになる瞬  
間があります。これが第八段階  
の「人牛俱忘」にんぎゅうくぼうで、我他彼此の  
境や区別がなくなつた状態で  
す。今回歩いた難所の遍路道で  
は体調を崩して遅れる人もいま  
した。誰もそれを責めたりせ  
ず、遅れて到着する仲間のこと  
を自分のこととして心配できる  
こととといったらわかりやすいで  
しょうか。(六ページの五十川さん  
の感想文をお読み下さい。)

かもしれませんが、合羽を着て  
は歩きにくいも  
のです。やはり  
雨はいやなもの  
です。朝ごはん  
を済ませ、昼の  
おにぎりを用意  
していただき、  
身支度をして玄  
関を出ると、谷間から雲が立ち  
上ってきます。その景色を見  
て、私たちの気持ちも雲が晴れ  
るようにきれいになるような気  
がしました。これは誰に教えら  
れるわけでもなく、私たちが生  
まれながらに持っている清浄な  
心です。これを表しているのが  
第九段階の「返本還源」へんほんげんげんです。  
十牛図も最終段階になりまし  
た。最後の「入纏垂手」にってんすいしゅの絵で  
は、清浄な心を持つ本当の自分  
が困っている子どもに手を差し  
伸べています。第九段階までは  
自らのことですが、ここに来て



初めて他者のためという働きが  
描かれています。  
宮沢賢治の「雨ニモマケズ」  
の中に、  
「アラユルコトヲ  
ジブンヲカンジョウニ入レズニ  
ヨクミキ、シワカリ  
ソシテワスレズ」  
という部分があります。  
修行というと自分のことばか  
りを考えがちですが、忘れてな  
らないのは「ジブンヲカンジョ  
ウニ入レズニ」とその修行が周  
りの人のためになることでなけ  
ればならないことです。  
二巡目のあるき遍路では、す  
でに八十八ヶ所を結願された方  
がサポートして下さって、二十  
名前後の大所帯のあるき遍路に  
も関わらず、無事に歩くことが  
できています。これこそが、十  
牛図の第十「入纏垂手」の姿だ  
と感謝しています。  
五年にちなんで、禅の「十牛  
図」を四国あるき遍路と重ねて  
お話をさせていただきました。

# 四国あるき遍路の旅



十一番 藤井寺  
 十二番 焼山寺  
 十三番 大日寺  
 十四番 常楽寺  
 十五番 国分寺  
 十六番 観音寺  
 十七番 井戸寺

## 2 巡目第 2 回

平成20年11月14日(金)～16日(日)

参加者 19名

総歩行距離 約46km

宿泊地 1泊目 十一番札所門前 旅館「吉野」  
 2泊目 十二番札所「焼山寺宿坊」

### 四国歩き遍路

原木 五十川 シナコ

私が始めて歩き遍路に参加したのは、三年前でした。今回で六回目になります。

今回の旅は、十一番藤井寺から十七番井戸寺までです。十一月十四日、羽田発七時二十分、徳島空港に向け出発。当地に降り立ってみると小春日和で、遍路には絶好のようです。いつも通り、リムジンバスで徳島駅へ。そこで徳島バスに乗りかえ、一宮札所前で下車、いよいよ歩きの始まりです。

十三番大日寺から十四番常楽寺とお参りし、次の十五番国分寺で各自持参したお弁当で昼食。午



後、観音寺にお参りして、十七番井戸寺に向かう途中、徳島線の府中駅に荷物をおき、身軽になつての歩きです。井戸寺は山門を入った左側に、水不足に苦勞する村人を哀れみ、お大師さんが一夜のうちに掘ったという伝説の井戸がありました。その井戸を覗きこんで水面に顔が映れば無病息災で過ごせるといふ言い伝えがあります。皆、井戸を覗いて自分の顔を捜すことに夢中になりました。伝説どおり、初日は息災に終えることができたのでなによりでした。

二日目は八十八ヶ所最大の難所焼山寺です。お天気に恵まれ



青空をバックに、たわわな柿。秋の遍路風景です。



て宿を出発しました。十五分ほど歩くと十一番藤井寺に到着です。お参りをして、本堂の脇から焼山寺に向かつて山登りです。地面とニラメッコをしながらひたすら登ります。平坦な尾根道になるとほっとしますが、それも束の間、今度は下り坂です。休憩して同時に歩き出し、すぐ前の人の姿が見えなくなり遅れてしまいます。マイペース、マイペース、皆何を想い、何を考えて歩いているのかしら。

柳水庵についた時、ある方が「俳句を一句詠んだので、メモをしておこう。」といって、サ

ンヤ袋からペンを取り出して書いているのを見て、余裕だなあと感心しました。

柳水庵を少し下った所で、おにぎりの昼食。再び、焼山寺に向かつてひたすら歩きました。参道脇の色鮮やかに染まった紅葉に疲れも忘れさせてもらいつつ、予定より早く到着することができました。

メンバーの一人がなかなかやって来ません。みんな心配して落ち着きません。しばらくして姿が見えた時、みんな嬉しくなって思わず拍手で迎えました。そして、全員揃ってお参りしました。晩秋の日没は早く、



焼山寺への途中にある一本杉庵にて。



色とりどりの雨支度で下山。

早夕暮れの境内に般若心経が響き渡りました。今夜は、焼山寺の宿坊に泊まります。

翌朝六時に住職さんの説教を聞き、七時朝食でした。外はあいにくの雨です。みんな赤やピンクのレインウェアに身を包み、焼山寺を後にしました。雨は降ったりやんだりでしたが、いつの間にか梢の間から青空がのぞくお天気になりました。お昼は、麓の河原の石に腰を下ろし、せせらぎを聞きながら宿坊で作ってもらった梅干入りのおにぎりと沢庵の昼食。この飽食の時代に最高のご馳走でした。全行程を終え、大日寺まで歩

く者、バスに乗る人、三々五々徳島駅に行き、空港へと帰路に向かいました。

遍路とは自分探しとか、歩く修行と聞きますが、私にとつての遍路はひたすら無心に歩く、ある意味体力との勝負、そして得られる達成感でしょうか、とにかく不思議な魅力があります。

## 第二回四国あるき遍路に参加して

みつわ台 櫻田 英治

今回の最大ニュースは、二日目の十一番藤井寺から十二番焼山寺までの遍路ころがしと言われている最大難所を、何はともあれ全員が予定時間内に登りきった事でした。

このコースの特徴は、二回の登り下りの後の疲れた足腰に、最後に岩場の多い急峻で長い登



落葉を踏みしめて、長戸庵にたどり着く。

り坂が待ち構えている事です。春の第一回の状況から見ても、途中でタクシーを呼ぶ方が出るかもしれないと不安と期待を持って眺めておりましたが、ものの見事に裏切られました。

これはめでたい事なのか、意外な事なのか受け止め方は人それぞれですが、人の持つ能力の限界は自分で考える以上であることは確かです。

ひとり遍路ならば、当然諦めてしまう状況になっても、今回のように仲間がいる場合は周りの励みや手助けなど多くのサポートによって不思議な力が



湧き出て、限界を超えて歩くことが可能になるようです。  
これこそが「同行二人」であるとの解釈も出来るでしょう。

二度目の遍路を無事終え、徳島空港の待合室にいる時、初めてある種の安堵感と充実感の伴った心地よい疲労を感じておりました。

この三日間を振り返ると、思わず見とれてしまった風景や忘れかけていた懐かしい情景などが、いろいろと思いい出されま

す。  
焼山寺を目指して登る途中で見た、眼下に一望する吉野川や町並み、そしてようやく辿り着いた焼山寺境内から見た紅葉の山々は、疲れを癒すのに十分な光景でした。明日朝日に照らされた見事な紅葉を期待しましたが、翌朝目覚めると外は雨の様子、少々落胆の気持ちで宿坊の窓を開けました。  
すると小雨の中、刻々と動く



へんろ道から見た雲間の集落

雲が山の麓に広がって雲海となり、その上に広がる紅葉との対比は幻想的で、絵のようでした。

朝の準備を終え下山を始める間もなく雨も上がり、徐々にな下って行くと、日本の原風景とも言える山村の、心を癒す情景が遠く望める地点に出ました。  
美しい山並みの麓を流れる清

流の鮎喰川とその川沿いに点在する集落の家々、この山村風景からは思わず小学唱歌「ふるさと」の「うさぎ追いし かの山小鮎釣し かの川・・・」や自然と連想しました。

次々と変わる風景を楽しみながら歩いていく内に昼になり、和尚さんの先導で川原に下りました。各自適当な大きさの石に腰掛け、雨上がりで増水しているにも拘らず濁りの無い流れなどを見ながら、おにぎりを食べていると、遠い昔の遠足気分を思い出しました。

午後は目的地の大日寺まで、予定通り歩ける人、困難な場合のバス乗り場と発車時間、そして徳





昼食後に渡った沈下橋は、「駒坂の流れ橋」といいます。天気もいいし、水もきれいだし、モデルも格別にいい？このいい写真は、石川信子さんの撮影です。

島空港へのバス時間を確認して、残りの道のりを各自のペースで歩き出しました。  
最後に、今回も皆さんの雑務を引き受けて頂いた雨海さんを初め、いろいろと援助して頂いた方々に感謝致します。

合掌

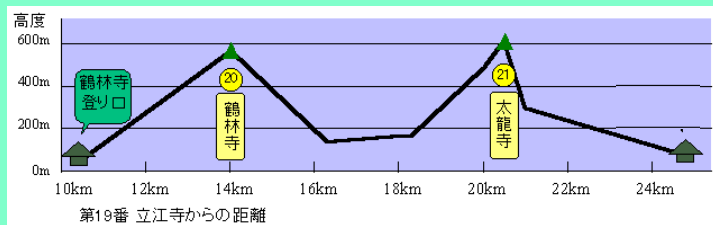
# 2 巡目

## 第3回

参加者募集  
約20名

# 四国あるき遍路の旅

- ◆時間があれば行きたい方・・・土日を利用しての二泊三日の旅です。
- ◆まだ遍路に行く年でもないからという方・・・体力のあるうちですよ。
- ◆興味はあるんだけどという方・・・思い立ったが吉日といえます。
- ◆どんな人が一緒なのか不安な方・・・一緒に歩けば、皆、仲間になりますよ。
- ◆体力に自信のない方・・・マイペースで大丈夫。疲れたらタクシーも可。
- ◆わからないことがある方・・・どうぞお問い合わせください。



二巡目第三回の参加者を募集いたします。

三回目は、前回の焼山寺に次ぐ難所「鶴林寺」と「太龍寺」を含んで、十八番から二十一番までの遍路古道を歩く予定です。途中からの参加でも構いませんので、どうぞお申込みください。

【日程】三月一日(日)～三日(火)

【旅程】飛行機にて徳島へ。前回の最後の札所から山越えで十八番恩山寺、十九番立江寺をお参りして、宿坊泊。二日目に、鶴林寺麓まで歩き、宿泊。三日目、二十番鶴林寺と二十一番太龍寺。遍路ころがしを下りて、バス・電車を乗り継いで徳島駅に戻り、徳島空港から帰路。総歩行距離 約四十六km

【参加費】 約五～六万円を予定

【申込】 お電話・メールなどで、お寺までお申込下さい。

## 市原別院だより

昨年秋の市原での収穫祭には、幼稚園の親子も含めて、三百人以上の人が訪れ、秋の一日、収穫の喜びを味わいました。土曜会イベントでのボランティアや有志の方のボランティアのお蔭で、いつも手入れが行き届いています。昨年は、幼稚園で隣接の雑木林を求め、畑と原っぱだけでなく、変化に富んだ自然を見せてくれます。そんな市原からの便りをお届けします。

### 二つの草刈り

こてはし台 荒井 恒夫

この夏、市原別院用地での草刈りをお手伝いして、遠い夏の日を思い出した。

「ザッ、ザッ、ザッ。」父と私は山の斜面の一メートル足らずの道、その道端の草を鎌で黙々と刈っていた。頃は八月、草は道に覆い被さらんばかりに茂っている。上ったり下ったり道のに沿って刈り進むうち



に、汗が留め処もなく流れる。汗で濡れたシャツが日向に出ると乾き、そしてまた濡れる。その道は、山の中に鉄塔があり、送電線が走っている所、それを巡回するために作られた道である。

昭和三十年代初め、私は大学入学、七人兄弟の下から二番目、父はとつくに勤めが終わっていて、その頃は細々と米作りをしていた。兄や姉のお蔭で私は進学できたが、アルバイトが必修科目？であった。

当時、大阪から福井に帰省しこの草刈りをしたが、元々電力会社に勤めていた父がその関係から夏場に頼まれて草刈りをやっていて、それに私も加わったのである。父は喜んでくれた。草刈りはきつい仕事ではあった。しかしそれだけ実入りがよく、このアルバイトをしながら夏休みを過ごしたものであった。時は過ぎ、私は三年前に仕事

が終わった。その頃からお寺の大掃除などに出させて頂くようになったが、多くの人たちがボランティアとして参加していることを知った。

そしてこの夏、市原別

院用地での草刈りであ

る。この草刈りも宗格和尚初め何人かの手に依っている。これもまた、皆さんにより植えられたという杉や檜が高さ一メートル前後に育っており、その他畑や原っぱ、草は伸びる。

草刈り機を使って草や暑さと格闘しているうちに、遙か昔、父と出掛けた草刈りを思い出した次第である。あのときも大変だったが、楽しみは母の作ってくれた弁当の時間であった。木陰で休みながら、そのおいしかったこと・・・。

故郷での草刈りを懐かしく思い出すと同時に、今、心暖かな人達とボランティアに参加できる幸せをしみじみ味わっている。





# 第17回 圓福寺寺子屋 禅童会

ぜんでら く ね すわ  
禅寺で、「食う・寝る・坐って」  
なにを感じたか？

「感想文集」から抜粋しました。

## ◆「根性」

桜蔭中一年 上條 恵莉子

「根性」私はこの言葉を頭の中であかべ今回の禅童会に臨みました。

一泊二日の禅童会ではすいか割り、うどんづくりなど楽しいこともたくさんあったが私の中で一番印象に残っているのは「座禅」の時間です。

今回が生まれて初めての座禅でした。いとこがお寺の幼稚園に通っていたため二人で足を組むことはありましたが三十分、一時間という長い時間やるのは初めてでした。座禅は「やさしい心」「自信」を持てるようになるにはつらいことを乗り越えなくてはいけないのだと思います。足が死にそうに痛い、それでも体はしっかりと背中をのばしたまま動かしてはいけません。それは初心者で座禅を甘くみていた私にとってはびっくり



するほどつらいものでした。私は来る前に「絶対何があっても体を動かさず和尚さんに注意されないようにすること」を目標にしていたのでとにかく達成しようと思いい体が震えるのを一生懸命おさえました。座禅をしている時、最初は鳥の鳴き声、水の流れる音に耳を傾けることができず、最後の方

になるとあげているあしを支えるもう一方の足が重みで痛くなり足をほどきたくなります。そんな時は根性で目標達成に向けてがんばりました。和尚さんが話してくださるなか根性で足の痛みをこらえて静かに座禅をすることはとてもいい体験になりました。

今回の体験で少し「自信」「やさしい心」を持てたかなと思います。姿勢が悪い私は日常生活の中で姿勢を意識したいと思います。

最後にになりましたが和尚さん、指導員のみなさま一泊二日という短い時間でしたが、たくさんものを得ることができました。ありがとうございます。来年もできればまた行きたいと思います。



# 禅童会スナツプ。



坐禅では、「やさしいころ」を学びました。

スイカ割りでは、だれの声信じるか。それが勝負のわかれみち。



大師堂の雑巾がけ



禅の食事作法では、食べるものの器を持って食べるんだ。器ひとつひとつに大切ないのちがよそられているからなんだ。



### ◆初めての坐禅

柏台小4年 平辻 萌絵

十一時から初めての座禅の指導が、ありました。

始めは、ちよつと簡単かなあつて思つてたけど、せつめいを聞いてたら、たいへんカナ・・・て思つてて、じつさい、やってみたらす〜ごくだいへんで、足がビリビリして、きて、終わったら、足が、真っ赤で、す〜ごくだいて、みんなが立つても、あまりのいたさに、萌絵は立てなかつたです。

二回目の坐禅は、一回目と同じで、いたかつたです。でも、立つことはちよつと時間がかかつたけど立てました。

三回目の坐禅は、大人の人にアドバイスをもらいました。それで、少し二回目よりいたみがつて、少しらくでした。

四回目の最後の坐禅は、いつもの足の組方ときゃくの足をの



と、少し思いました。

坐禅をすることでいつもあたりまえのように鳴いていた鳥とか池の水の音とか、車やオートバイの音とかが大きかったり小さかったり近くなつてきたり、遠くなつていくことが坐禅をするとはきりきこえて、それになんで、こんなことがきずかなかつたんだろう・・・?とか思いました。あと、坐禅をして心がきれいになつたきがしました。少しつらかつたけど、禅童会で、坐禅をやる意味がわかるきがしました。

せてみたり、和尚さんに直してくれた、手のいちとか背中をのばすとかをちゃんとやったら、いたくもかゆくもなかつたから最後の坐禅はよくできたかなあ

### ◆禅童会のお手伝いをして

中央港 山本 哲弘

私が圓福寺の坐禅会に参加させていただくようになったのは、一昨年の六月からです。まだ一年余りの新参者です。千葉市に引越してくる前に、柏の臨済宗のお寺で四年余り坐禅の手ほどきを受けていたもので、それを合わせても五年程の坐禅歴しかなく、作法についてまだまだ十分には呑み込めていないのが実情です。

七月の初め頃、坐禅会のあと、渡辺さんより禅童会の話があり、子どもたちのお手伝いをさせていただく事に



なりました。  
 参加してみますと、坐禅だけでなく、「茶道の体験」「灯笼作り」「うどん打ち」「西瓜割り」など楽しい催しが沢山盛り込まれており、内容の充実しているのに感心しました。子どもたちの指導には、和尚さん、宗達禅士の他に渡辺さんや住職夫人など多士済々で、巧みに子どもたちをリードされているのにも驚きました。



坐禅の終わった後の子どもたちの晴れやかな達成感に満ちた顔を見てみると、私たちまでさわやかな達成感を覚えました。粥座・斎座・薬石など食事毎の厳しい作法も指導されており、現代人が忘れがちな食事への感謝の心を子どもたちが身につけたのではないのでしょうか。  
 子どもたちと一緒に二日間を過ごしながら、自分の子どももの頃を思い出すこともありました。私の故郷は兵庫県北部の山村ですが、中学生の頃の担任が禅寺の住職で、三十才前の若い先生でした。私達生徒はそのお寺へ度々遊びに出かけて、先生から色々な話を聞いたり、蔵書の中から面白そうな本を勝手に読んだり、楽しい日々を送った記憶が今も鮮明に残っています。ただ、仏教や坐禅という事について話を聞いた記憶がないのが不思議です。当時はまだ何か制約があったのかもしれない。それに比べれば、禅童会の



子どもたちは和尚さんから、仏教の話、お経の話、坐禅の話など色々な話を聞いて、その他の楽しい行事などと共に、今後何十年にも亘って記憶にとどめ、自分の成長の糧として行くことでしょう。  
 日本の文化を本当に理解するには、やはり仏教を学ばねばならないと思います。仏教はやはり日本文化の基盤だと思えます。  
 現代の寺子屋ともいうべき「禅童会」に、青少年教育の原点を見た様な気が致しました。

# 土曜会

この集まりは、圓福寺にご縁のある人が、各種体験などをしながら懇親・談笑する自由空間です。たくさんの方の縁が広がります。

【期日】

- 一月十八日 花園会新年会
- 二月二十一日 春の俳句講座
- 三月二十二日 法話会
- 四月十八日 歩禅会

新緑の養老溪谷(予定)

- 五月十六日 市原ボランテラ
- 六月二十日 歩禅会
- 七月二十五日・二十六日 禅童会お手伝い

【時間】

土曜日午後六時〜

テーマイベントの後、懇親会

【会費】

- 花園会員 男性 二千元 女性 千円
- 花園会員外 男性 三千円 女性 千円

【申込】

お寺までご連絡ください。

# 写経会

般若心経を写経いたします。大きめな字で書かれたとても書きやすい写経用紙を使用しています。お道具の準備から毛筆の基礎なども親切にご指導いたします。

【前期期日】

- 二月一日
- 三月八日
- 四月五日
- 五月十日
- 六月七日

【後期期日】

- 七月十二日
- 八月二日
- 九月六日
- 十月四日
- 十一月八日

【時間】

午後一時半〜三時半

【会費】

一期五回で、花園会員三千円 会員外 五千円

【講師】

齊藤 加代子先生・住職

【用意するもの】

小筆、硯、墨、半紙

【定員】

二十名

【申込】

お寺までご連絡ください。



# ご詠歌

臨済宗妙心寺派のご詠歌は、花園流ご詠歌といえます。本山や各地方で全国大会が開催され、何千人もの参加者を集めるほど盛んです。

わかりやすい言葉で書かれたご詠歌を通して、親しく禅の教えに触れることができます。ご興味のある方は、男女問わずお寺までお気軽にお問合せください。一昨年から講師の先生をお招きし、わかりやすいご指導の下、男女混声で練習しています。見学歓迎、参加更に大歓迎です。

【期日】

毎月第二・第四木曜日

【時間】

午後二時〜四時

【会費】

半年で三千円

【講師】

山梨県 楽音寺住職 内藤 睦雄師

【定員】

たくさん

【申込】

特に必要なし。問合せはお寺まで。





再開

# 茶禅会

日本に臨済宗を伝えたのは、ご存知の通り、栄西禅師です。禅宗の修行の第一である坐禅をする時の薬用の飲み物として、お茶も一緒に伝えられました。その縁もあり、日本の茶道は深く臨済宗の教えを随所に体現しております。

そこで、圓福寺でも以前お茶の会として開催しておりました「茶禅会」を、このたび再開させていただくことになりました。

講師は、寺院婦人の尚美さんです。幼稚園でも子どもたちにお茶の作法を教えて参りましたし、お寺に嫁ぐ前から茶道に親しみ、裏千家のお茶名を拝受したことを機に茶禅会をお手伝いしてくれることになりました。

園児たちへの指導を通して、「わかりやすい」をモットーに、基本を大切にしたい茶禅会を目指します。ウン十の手習いでも構いません、お寺で茶道に親しんでくださる皆さんのご参加をお待ちしております。



【期日】  
毎月第二・第四火曜日

【時間】  
午後一時半〜

【会費】  
月二千円

【講師】  
圓福寺寺庭 宮田 宗尚

【服装】  
白い靴下  
(それ以外は自由です。)

【用意するもの】  
裏千家用の扇子・帛紗・懐紙  
(茶禅会で購入することもできます。)

【定員】  
五〜六名

【申込】  
お寺までご連絡ください。  
ご不明な点など、何なりとお寺までお問合せください。



## 第28回花園会ゴルフ大会

10月22日 於：新千葉カントリークラブ

順位		グロス	ハンディ	ネット
優勝	福田 雅男	88	20	68
準優勝	佐藤 征吾	88	18	70
3位	塩月 高泰	96	22	74
4位	柴田 勝美	78	3	75
5位	常世田 政信	92	16	76

ベストアップ		-11	石田 和夫
ドラコン	松田 汎司	ニアピン	正岡 宗之
	宮田 宗格		岡本 報頭
ドラタン	柴田 祥子		荒井 恒夫
	宮田 尚美		福田 雅男

第二十八回の大会は、女性五名を含む七組二十七名の参加で開催されました。結果は表の通りです。参加者の罰金で集められる恒例のチャリティ総額は、二万七千円でした。いつも通り、妙心寺おかげさま献金とさせていただきます。

平成二十年下半期  
お寺と和尚の記録抄

7月	2日	社会保険センター写経講座
	4日	佐倉円心寺住職密葬
	5日	初盆・新入檀信徒施餓鬼
	6日	山門施餓鬼
	10日	根岸円光寺、施餓鬼法話
	10日	七月盆棚経
	18日	湯島麟祥院、施餓鬼法話
	18日	幼稚園、お泊り保育
	20日	下谷了源院、施餓鬼法話
	26日	圓福寺寺子屋「禅童会」
	30日	佐倉円心寺住職本葬儀
8月	3日	社会保険センター写経講座
	4日・5日	幼稚園、夏休み親子映画会
	6日	社会保険センター写経講座
	10日	八月盆棚経
	14日	佐倉報恩寺施餓鬼
	15日	佐倉宝樹院施餓鬼
	16日	佐倉円心寺施餓鬼
	17日	四街道清久寺施餓鬼
	18日	取手長禅寺施餓鬼・法話
8月	20日	社会保険センター写経講座
	23日	地藏盆
9月	3日	社会保険センター写経講座
	7日	写経会
	9日	千葉市幼稚園協会稲毛ブロック会
	13日	幼稚園、親子星空ウオッチング 於市原別院
10月	4日	幼稚園、入園説明会・母親講座
	5日	写経会
	12日	幼稚園、運動会
	15日	社会保険センター写経講座
	21日	幼稚園、母親講座
	22日	幼稚園、秋たんけん 於市原別院
	23日	花園会ゴルフ大会
	25日	幼稚園、秋たんけん 於市原別院
	26日	幼稚園、母親講座
	27日	涅槃精舎毎歳法要、 土曜会、涅槃寄席・瀧川鯉昇師匠
	29日	幼稚園、秋たんけん 於市原別院
11月	1日	社会保険センター写経講座
	2日	幼稚園、願書受付
	29日	写経会

平成21年年忌表

五 十 回 忌	三 十 三 回 忌	二 十 七 回 忌	二 十 三 回 忌	十 七 回 忌	十 三 回 忌	七 回 忌	三 回 忌	一 周 忌	回 忌	11月 5日	社会保険センター写経講座
昭 和 三 十 五 年	昭 和 五 十 二 年	昭 和 五 十 八 年	昭 和 六 十 二 年	平 成 五 年	平 成 九 年	平 成 十 五 年	平 成 十 九 年	平 成 二 十 年	亡 く な っ た 年	11月 6日	静岡宝泰寺、法話会
										11月 8日	土曜会、市原収穫祭
										12月 3日	二順目第二回四国あるき遍路の旅
										12月 13日・14日	幼稚園、おさらい会
										12月 20日	参加 幼稚園、「ちばの食育2008」
											社会保険センター写経講座
											土曜会、ボランティア大掃除

平成二十一年  
年間行事予定

5月	4月	3月	2月	1月
27日	8日	15日	5日	18日
第二十九回 花園会ゴルフ大会	8日～10日 妙心寺開山無相大師六五〇年遠諱大法会参拜の旅	17日～23日 春彼岸	5日 涅槃会	18日 花園会新年会
	3日～5日 冬の寺子屋 和尚と滑ろうin苗場	1日～3日 一巡目の第三回 四国あるき遍路の旅	お釈迦様のお亡くなりになった日。涅槃図の掛け軸を掛けて法要をします。	1日～3日 新年修正会
	降誕会(花まつり)	一〇ページのご案内があります。	二十ページのご案内をご覧ください。	仏教興隆・国家安泰・五穀豊穰・檀信徒各家の繁栄などを祈禱する法要をしています。この修正会で祈禱した「般若札」は、寺報・カレンダーなどと一緒に、みなさまにお届けいたします。

10月	8月	7月
25日	22日	5日
土曜会「涅槃寄席」	地蔵盆	山門施餓鬼会
永代供養の方々の法要と、生前戒名の授戒会。	子どもたちの楽しいお盆の行事です。夜店や野点・ゲーム大会などで盛り上がる夜祭りです。併せて、地蔵盆の法要で水子・ハット・人形供養も行います。	この日は、初盆のほとけさまと、圓福寺と新しくご縁のできたほとけさまの施餓鬼会をいたします。うためてご案内を差し上げます。
涅槃精舎毎歳法要	八月盆のお宅に棚経にお伺い致します。	七月盆のお宅に棚経にお伺い致します。
達磨忌	10日～16日 八月盆の棚経	25日～26日 圓福寺寺子屋 「禅童会」
禅宗初祖「達磨大師」のご命日。		一泊二日の子どもたちの坐禅会です。坐禅だけでなく、楽しいゲームやいろいろな体験もできます。たくさんさんの参加を待っています。

12月	11月
31日	4日
年越しまいり	第三十回 花園会ゴルフ大会
19日 歳末ボランテラ 花園会忘年会	20日～22日 二巡目の第四回 四国あるき遍路の旅
お釈迦様がお悟りを開かれた日です。	8日 成道会

あまざけ・般若湯・年越しそば・福だるま・お守り・新春祈禱など、たくさんお参り下さい。

妙心寺の宝物を一堂に展示



妙心寺展

岡山県立博物館 1月20日(水)～3月1日(日)

京都国立博物館 3月24日(水)～5月10日(日)

奈良国立博物館 10月10日(土)～11月23日(木)

名古屋博物館 1月1日(土)～2月28日(日)

九州国立博物館

妙心寺展の入場券、通常前売り一三〇〇円のところ、お寺にお申込んだりば、一〇〇〇円にて購入できます。ご購入ご希望の方は、お寺までご連絡下さい。



——圓福寺では、毎年、和やかな楽しい新年会をしております。たくさんのお越しをお待ちしております。

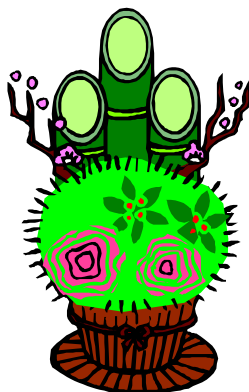
圓福寺とご縁のあるみなさんは、千葉という地域柄、全国各地のご出身の方がほとんどです。北は北海道、南は九州沖縄までという決まり文句の通りです。

石川啄木がふるさとの訛りを上野駅に聞きに行きましたが、圓福寺の新年会に来れば、全国のお国言葉を聞くこともできます。

どうぞ、お気軽にお寺の新年会にお出かけ下さい。



平成21年  
西暦2009年  
仏暦2554年



- 河西達雄
- 福田和夫
- 平山 実
- 塩月高泰
- 菅野光夫
- 稲田陽英

圓福寺住職

宮田宗格

圓福寺花園会

日時 一月十八日(日)

午前十一時 新春ご祈禱  
正午 新年懇親会

会費 三千円

(ご祈禱料、お守り、お膳・飲み物代を含みます。)

会費は当日受付です。

申込 電話・ファックス・メール

などで、お寺までご連絡下さい。