

# 圓福寺報



圓福寺報 第五十五号  
 平成二十二年一月一日発行  
 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-empukuji.com>  
 E-mail: oshou@chiba-empukuji.com

## 目次

法話「孤高の虎の真実」	2
二順目第四回 「四国歩き遍路の旅」	6
第五回四国あるき遍路のご案内	11
第十八回圓福寺寺子屋 「禅童会」感想文	12
六川花園幼稚園 園だよりから 「タイミング」	15
土曜会・写経会・ご詠歌	16
再開「茶禅会」	17
第三十回花園会ゴルフ大会	17
お寺と和尚の日録抄	18
平成二十二年年忌表	18
平成二十二年行事予定	19
花園会新年会のご案内	20

毎年表紙を飾ってくださる干支色紙は、星久喜町の吉田和子さんの作品です。

# 狐高の虎の真実

あけましておめでとうござい  
ます。

今年寅歳です。私事ながら、一昨年亡くなった母の干支ですから、生きていれば、九十六歳の年女だと思いだしてしまいます。



日本では動物園でしか見るこ  
とのできない虎ですが、結構身  
近な感じがするのは、魔法瓶や  
プロゴルファーや中国土産のク  
リームで「タイガー」という名  
前をよく耳にしているからと  
か、力強さの象徴としての憧れ  
があったり、龍虎図などを有名  
寺院の屏風や襖絵で見たりして  
いるからでしょう。そこから、  
一休さんのとんち話にも登場し  
て、更に身近に感じるのかもし  
れません。

本物の野生のトラは、シベリ  
ア・中国北東部、インドから中  
国南部あたりに四千〜六千頭ぐ  
らい生息している（一九九九  
年）と言われ、絶滅危惧種や近  
絶滅種に指定されています。ネ  
コ科に属していて、広大な縄張  
りの中で、繁殖期以外は単独行

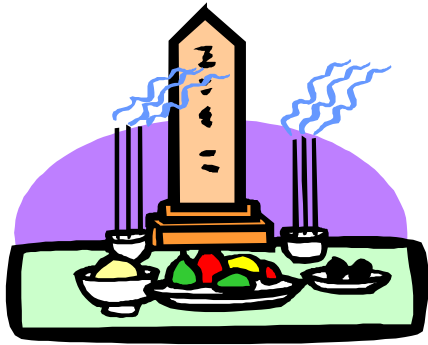
動だそうです。ライオンの群れ  
というのがイメージにあります  
から、トラが単独行動とは意外  
でした。

## ■現代人のおどり

それでも、竹林に潜む虎は単  
独で行動する姿が、狐高の力強  
さを表していて、さまになりま  
す。それに対して、私たち人間  
は一人で生きていくことは困難  
です。特に日本人は農耕民族  
で、共同作業による生産活動で  
生きてきた民族ですから、なお  
さらです。冠婚葬祭も、その共  
同体で協力して行ってきました  
た。村八分と言って、共同体の  
規則や規律を破ったり乱す者に  
対しても、お葬式と火事の二つ  
だけは手伝って来しました。

ところが最近、「家族葬」と  
いうことばを良く耳にいたしま  
す。故人の家族だけであつた  
り、家族とごく身近な親族だけ  
のお葬式を家族葬というそうで  
す。そして、故人と家族とのお





ます。それは遺された者として、親孝行の美談のように思えます。しかし、よく考えてみると、故人

別れの時間を大切にできるとか、参列者への対応を気にすることなく、気疲れすることがない、参列者が少ないので出費を抑えることができるなどの理由で、葬儀社もその言葉を宣伝に使っているようです。

故人が、自分の葬儀で多くの人に迷惑をかけないでほしい、家族だけでお葬式をしてくれればいいからと頼む気持ちはよくわかります。自分ごときを通夜・葬儀に、わざわざ出かけてくれなくてもという謙虚な気持ちの表れに違いありません。いざお葬式となった時、故人の遺志を尊重して家族葬にしたと

は仕事でたくさんの人とのご縁をいただき、お世話になった方もたくさんいることでしょう。また、故人とのご縁で仕事が円滑にできた人、人として学ばせてもらった人、人とのご縁ですっかりいいことだけでなく、逆に故人に迷惑をかけた人もいるでしょう。仕事だけでなく、故人の幼馴染や悪友と言われる同級生や同窓生、ご近所の方の中には、生前お世話になったからせめてお線香の一本でもあげて最後のお別れをしたいと思っている方もいるはずです。



遺された人は、それらご縁のある人のうち、果たして何割ぐらい、あるいは何人を知っているのでしょうか。家庭では仕事の話は一切しない人でしたから、というお話を聞くことを思えば、故人のお付き合いのあった

人々の中で、家族にはわからないう知人が数多くいるはずですよ。それを参列者への対応が大変だから、葬儀費用がかさむからという理由で家族葬にするのであれば、故人の知人から聞ける生前の姿やことば、生きざまを知る機会を逃すことになってしまいます。それでは、故人の遺志を尊重することに反してしまいうような気がしてなりません。

核家族を担った世代がお葬式を出す時代となり、お葬式までも家族葬という名の「核葬儀」になることは、人は一人では生きていけないという自明の理があるにも関わらず、人の世話になることは煩わしい、人の世話になんかなるものか、人の世話になんかなつていないという現代人のおごりのような気がしてなりません。





く、たくさん  
の人たちのお  
かげで営むこ  
とができ、そ  
のことへの感  
謝を忘れては

お父さんお母さんのおかげです  
やさしい先生のおかげです  
ともだちみんなのおかげさま  
社会ではたらく みなさまの  
おかげさまです ありがとう  
私たちの生活は言うまでもな

■おかげさま  
毎年恒例の花園会ゴルフ大会  
では、チャリティイーとして、妙  
心寺のおかげさま献金にわずか  
ばかりの寄付をしています。こ  
の献金をはじめ、妙心寺派では  
「おかげさま運動」を展開して  
います。  
その一環に、山田無文老師が  
作詞された「おかげさまの歌」  
があります。一番の歌詞をご紹  
介しましょう。

いけないと、平易に教えてくれ  
ます。  
またお葬式の話で恐縮です。

新聞の訃報欄に、「葬儀は近  
親者で済ませ、後日お別れの会  
を予定」というのを目にしま  
す。そして、訃報欄の次に、数  
日前に亡くなった方のお別れの  
会の日程案内が掲載されている  
こともあります。きちんとお別  
れの会をするのなら、故人がお  
世話になった方々への感謝する  
場と、ご縁のあった方々が故人  
とお別れする機会が設けられ  
て、理にかなっているように思  
います。ただし、中にはお葬式  
の時にご縁のある方々をお呼び  
したいけれども、葬儀社に高額  
な飲食代を請求されたいため  
に、改めてお別れの会を設ける  
場合もあるのだそうです  
が・・・。  
家では孫に甘くて、いつもお  
ばあちゃんに頭があららないお  
じいちゃんだと思っていたの  
に、お葬式の時には、おじい

ちゃんにお世  
話になったと  
いう何百人も  
の人がお参り  
に来た様子を  
みて、お孫さ  
んがおじい  
ちゃんの違う一面を目にするこ  
ともあるはずです。



家では苦虫をかみつぶしたよ  
うな顔をしていて、いつも子ど  
もに説教ばかりしていた父親の  
葬儀はお参りの人も少ないだろ  
うと思っていたら、たくさんの  
会社の人がいらして、同僚の方  
のお話を聞いて、人当たりが良  
く誰からも愛されていた信じら  
れないような姿に驚かされるこ  
ともあるかもしれません。  
余談ですが、私の父は、私の  
生後百日の時に亡くなりました  
た。ですから、生前の姿も声も  
知りません。親戚のおばさんが  
話す父の思い出話や、いとこが  
話していた父の性格、母が話し  
てくれた修行時代の話でしか父



「おかげさまで」を実感するのだと思います。

を知ることができません。ですから、親戚のお葬式や結婚式で会う叔母やいとこの話は、とてもありがたかったものです。いずれにせよ、故人が尊い生涯を送ってこられた陰には、たくさんの人とのご縁があったわけですから、それに対しての感謝の気持ちを感じて表すのは当たり前のことだと思えます。そのことを通して、子や孫は人は一人では生きていけない、こんなにもたくさんのおかけで生きているということを実感できる機会になることでしょうか。また、たくさんのお参りの方から、今まで知らなかった故人の生きざまや姿に気づかせていただく機会にもなると思います。そして、故人の家族に残す最後のメッセージ、「おかげさまで」を実感するのだと思います。

## ■自分こそ自分の主（※）

圓福寺のあるき遍路もすっかり恒例の行事となり、年間行事の中核になっています。

昨年十一月の二順目第四回は、徳島県を終え、高知県に足を踏み入れました。徳島最後の札所から高知県最初の札所までは八十数キロもあり、あるき遍路といえども毎回のわずかに二泊三日の日程では、三日間歩き通しになってしまいます。もちろん、あるき遍路と銘打って歩くことをモットーにしていくわけですから、三日間歩き通してもいいわけですが、札所にお参りすることも欠かせないので、途中でバスや電車を利用することもあったしかたないと思います。



それでも、一日に二十数キロ歩くこともあります。ちなみに、歩き慣れると一日に四十キロぐらいは優に歩けるのですが、二十名以上もの大所帯だとせいぜい二十数キロがいいところだと思えます。その中には、山坂があるとあります。歩き始めは余裕ですが、長い時間歩くことに慣れていない私たちには、次第にきつくなってきます。最初は同行の人と話しながら歩いていたのが、だんだんと口数が少なくなっていきます。まだ札所に着かないかな、まだ休憩にならないかな、バス停を見ては、なんだバスがあるんだったら乗ればいいのか、などと思っている

たぶん思っている





んだろうなどと、私は先頭を歩いて行きます。

次第に、そんなことを思っても仕方がないな、とにかく前に足を出さなくては・・・、誰も何もしてくれるわけでもないし・・・と思い。更には、あの人も頑張っているんだから、あの人が頑張って頑張っているんだからとか、周りの人に迷惑をかけられないと自らを励ましていると思います。

歩くのは自分ですから、足が痛いとか、なかなか札所に着かないとかいっても、誰のせいにもできないし、人を当てにもできないのですが、同行の人がいるからこそ歩けることに気付くと、おかげさまだなあと実感できます。

## ■虎の真実の姿

一人で歩いていたら途中で挫折して、バスに乗ったりしてしまいかもしれないところを、何人も同行の人の有言または無言の励ましで遠いと思っていた札所にたどりつくことができ、なんとか二泊三日を歩き終えることができました。

高知の三十三番札所雪蹊寺の門前に「人生即遍路」と刻んだ石碑が立っています。

私たちの人生は、たくさんの人のご縁やお世話やおかげさまをいただいた成り立っています。とは言いながらも、人生を歩んでいくのは、他ならぬ自分以外ではありません。誰かが代わりに歩んでくれるわけでも、連れて行ってくれるわけでもありません。そこで、たくさんのおかげさまに感謝と謙虚な気持ちをもちつつ、自らをよりどころとして生きることが大切だと教えているようです。

誰の世話にもなっていないと言ふ人に限って、俺がこれだけのことをやっているんだからといって権利を主張したり、知らず知らずに人のせいにしたり、また世をすねたりしていないでしようか。

孤高の虎に憧れを抱くのは、俺は一人で生きているんだというおごりを正当化するためではなく、おかげさまという感謝と謙虚のこころを持ったうえで、自らが力強く生きていくことを思い起こさせるからにしていただきたいものです。

「虎嘯く」という言葉がありますが、そんな偉そうなこと嘯いて、あいつは張り子の虎だと言われないうちに、この一年、気をつけたいと思います。

(※) 自分こそ自分の主である。自分の拠り所は自分である。だから自分をととのえよ。(インド原始仏典『ダンマパダ』)

# 四国あるき遍路の旅



平成21年11月20日（金）～22日（日）

参加者 22名

総歩行距離 約36.6km

宿泊地 1泊目 日和佐 国民宿舎「うみがめ荘」

2泊目 二十四番「最御崎寺宿坊」

## 2 巡目第4回

不動岩	↓ (歩き) ↓	二十六番金剛頂寺	↓ (歩き) ↓	二十五番津照寺	↓ (歩き) ↓	二十四番最御崎寺	↓ (電車とバスと歩き) ↓	二十三番薬王寺	↓ (歩きと電車) ↓	二十二番平等寺	↓ (歩きと電車) ↓	阿瀬比バス停
	歩き 2.3km		歩き 3.8km		歩き 6.5km		歩き 5.2km		歩き 10.9km		歩き 5.0km	



平等寺へ杉木立の中の峠越え。

阿瀬比バス停から平等寺へ

飛行機のトラブルで、徳島から予定の電車に乗れずに、約一時間遅れでの歩きはじめとなりました。

前回、春の遍路の最後で、雨の中をバス待ちした阿瀬比バス停に降り立ちました。下りのバスで降りたので、阿瀬比の風景を思い出すのに少し時間が要りましたが、それは秋という季節のせいもあつたと思います。

「あそこのガソリンスタンドで雨宿りをしようとしたら、いやな顔をされたね。」という声で、一瞬にして記憶の中の阿瀬比と、目



の前の景色がぴたりと合致しました。たかだか今年の春のことなのに、妙に懐かしく思いました。

阿瀬比の集落を抜け、田んぼの幅が徐々に狭まると、峠越え遍路道の入り口です。何本もの竹の杖がオイル缶に挿してあり、峠の厳しさを物語っています。

一巡目では竹林を降りたところの田の畔で休んだなあ、農家の庭先におばあさんが腰かけていて、挨拶をしてくれたなあと思ひ出し、知らずにそんなおばあさんを探してしまいました。

## 夕闇せまる海沿いの道

新野駅から木岐駅で下車し、木岐の小さな集落を抜けて防波堤沿いを歩くと、左手に石ころの海岸が見えてきます。防波堤に沿って弧を描くと、峠越えの遍路道に入っていきます。

山座峠を越え、恵比寿浜を過

ぎて、自動

車道を歩い

て行くと、

断崖にへば

りつくよう

に立つ鉄筋

コンクリー

トの建物が

見えてきま

す。ホテル

「白い燈

台」です。

そろそろ夕方になり、それが今日の宿だと思いたい気持ちもわかりませんが、予約してある国民宿舎はもう少し先になります。

二十数年前、一人で四国遍路をした時、ここを通ったのは今回よりもっと遅い午後六時過ぎでした。恵比寿浜の磯釣りの民宿は営業しておらず、とぼとぼと歩いていると、この「白い燈台」が見えてきました。前を通ると、宴会らしき賑やかな声が聞こえました。ここは雲水が泊るような宿ではないと思いな



山座峠の休憩所にて、ここから再び森の中の遍路道へ入る。

## 八坂八浜

がら歩いた記憶があります。日和佐まで歩いて、七時過ぎに着いた宿で快く泊めていただいたことを思い出しました。

今回はかろうじて陽もあるし、宿も予約してあるし、皆さんの仲間もいるし、心細くない夕暮れ遍路でした。

二日目は早朝に徳島最後の札所薬王寺をお参りし、日和佐駅から牟岐駅まで、電車で移動しました。

牟岐駅から古い町並みを過ぎると、岬へと道するべが案内をしてくれます。ここまでは予定通りでしたが、坂道を登っていると、いきなり右の山に入る道しるべが目に見え、飛び込んできました。これは、遍路地図にも載っていない道です。しかし、歩きの経験から、道するべに従うのが遍路の習性で、山の中に分け入って行きました。





内妻海岸を歩く住職

ほとんど通る人もいないような道でしたが、途中には展望台もあり、太平洋とそこに浮かぶ小島を眺めることができました。名もなき峠かと思っていたら、大坂峠という大げさな名前の立て札が立っていました。峠を下っていくと視界が開け、次に歩く浜が眼下に広がります。少し下ったところにある草鞋大

師は、気をつけていないと見落としてしまいそうな石仏ですが、これから始まる八坂八浜歩きが無事で歩きことを願ったお大師さんなのだそうです。

草鞋大師から森の中の遍路道を一気に下りきると、内妻海岸です。防波堤を降りて、砂利だらけの波打ち際を歩いてみました。四国遍路中、最初の浜辺歩きです。昔の遍路たちも歩いただろうと思いつきながら歩きました。足が取られて歩きにくいこと、この上ありませんでした。それでも、昔、道がない時代には、この波打ち際が唯一の道だったに違いありません。それ以外は、浜から浜への渡し船だったでしょうから・・・。

浜は川で行く手を遮られ、近代的な橋を渡るしかありませんでした。橋の上に立つと、岬を抜けるトンネルが目に入りました。八坂八浜が始まっているのに、遍路道がトンネルをくぐる訳がないと思いつながら足を進め

ると、トンネルの手前を左の山に導く道しるべがぶら下がっていきなりの登り

です。ここも誰も通らないと見えて、杉の枝が落ちていて、砂利の浜同様、歩きにくい道です。この峠は、大坂峠に続いて、松坂峠といいました。浜に出ると、イカ釣りの釣り人が二人、この浜伝いに行けるよ、と教えてくれました。

波打ち際の岩場を渡り、古江海岸の砂浜を歩いて、国道55号の歩道へと遍路道は続きます。次の岬の峠道はすでにわからず、舗装された旧道を行くと、「室戸阿南海岸国定公園『八坂八浜』」の看板が立っていました。



砂利だらけの古江海岸を歩く。

## 「空海」の由来地

電車とバスを乗り継いで、室戸岬で下車し、二十四番最御崎寺です。そのご詠歌に、

「明星の、出でぬる方の東寺、暗き迷いは、などかあらまじ。」

と詠われ、弘法大師が御蔵洞という洞窟での修行で、明けの明星が口に飛び込んだと感じて、お悟りを開かれたといえます。

その頃には、地の果ての室戸には人も住んでいなかったでしょう。その人っ子一人いない



八坂八浜の景色

大自然の真っ只中、麓の御蔵洞からは空と海しか見えませんでした。その地で迷いをなくした縁で、空海と

いう名前にされたと伝えられています。

私たちも、四国を歩いていてそんなご縁があったら、戒名に使用されたら、われわれ凡夫に残されたのは「地」しかありませんから、せいぜい地に足をつけて歩け！ということでしょう。

## 遍路の鈴

三日目は午後から雨という予報が出ていました。三日間の内、一日は雨がつきものと誰もが思っているのですが、急いで行くはずがないのですが、海岸まで降りる蛇行した坂道で勢いがついたので、みんなの足は速かったですね。

日曜日でもあり、旧道沿いは人影もなく、遍路の鈴の音がうるさいほどでした。千葉あたりで、大人数でチリンチリン歩いていたら、「ウルサ〜イ」と怒鳴られそうですが、四国の人に

とっては耳慣れた音なのか、あきらめているのか、我慢しているのか、少し申し訳ない気持ちになつてしまいます。

## かじ取り地藏

港の集落から急な石段を登ったところにある二十五番津照寺は、かじ取り地藏を祀っており、航海の安全と豊漁を願うお寺だそうです。高い所にあるのは、海上からも手を合わせられるよう、そして山門上の梵鐘は霧笛にもなったのかもしれないと、勝手な想像をしてみました。

私たちもよくお参りをして、遍路で迷子にならないように、そして人生のかじ取りを間違わないようにしたいと願いました。いやいや、遍路で迷子にならないのは、先達次第と言われるようなので、余計なことは言わないようにしましょう。

二十六番金剛頂寺を後にして、今回ぜひお参りをしたかつ



現代の女人遍路たち。



た「不動岩」を目指しました。神社の脇の急坂を降りて行く、古い石垣が残っていました。が、さすがの歩き遍路もここは通っていないらしく、落石や枯れ枝が散乱しており、難所でした。国道に降りると、道の向い側が不動岩で、行場のようでした。その隣に、かつて金剛頂寺が女人禁制だった時代の女人堂が残っていました。往時の夫婦遍路は、ここに奥さんを置いて、先ほどの険しい坂道を金剛頂寺に向かって登って行ったのでしよう。夫の安全を願った女人たちの姿が思い起こされるようでした。これも、あの急坂を降りた者だけが感じるものだと思います。

昼食後、バス・電車を乗りついで高知空港より帰路についた第四回のあるき遍路でした。

参加者募集  
約20名

第5回

2巡目

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。

二巡目第五回の参加者を募集いたします。

五回目は、修行の道場にふさわしく、歩きに重きを置いての札所参りです。札所は二十七番から三十二番あたりまでを予定しています。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】二月二十六日(金)  
～二十八日(日)

【旅程】

【第1日】高知龍馬空港からバス・電車を乗り継いで二十七番神峰寺。参拜後、電車で安芸まで戻って、宿泊。

【第2日】安芸から海岸沿いを歩いて、二十八番大日寺参拜。札所近くの遍路宿に宿泊。歩く距離は約25km。

【第3日】二十八番の遍路宿から歩き始めて、できれば三十二番まで。歩く距離は27kmぐらい。疲労具合で切り上げもあり。高知龍馬空港から帰路。

【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。



# 第18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？

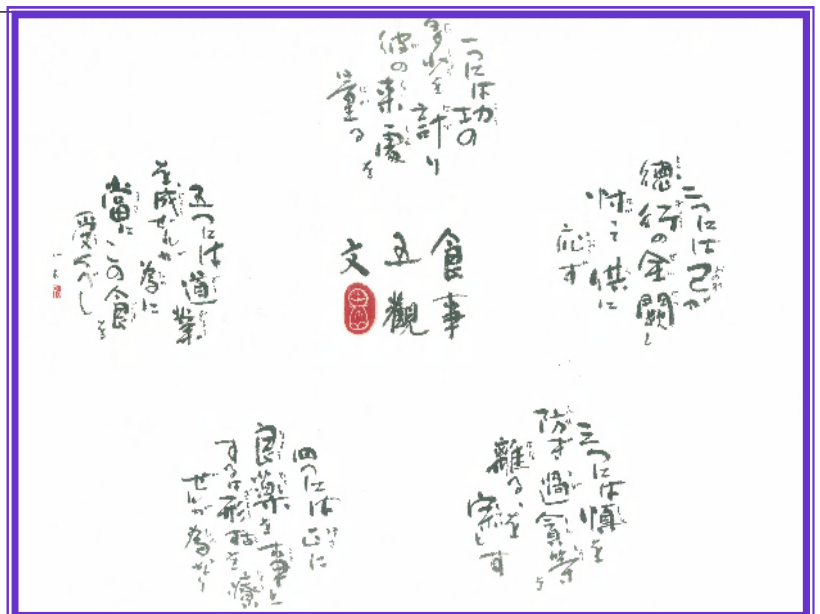
「感想文集」から抜粋しました。

## ■初めての禅童会

轟町小4年 小林 悠之介

ぼくは、兄が禅童会をやっていたところ「楽しかった。楽しかった。」と言っていて（ほんとかなあ）と思っていただけ、すごく楽しくて来てよかったなと思いました。

男子は四人いて（仲よくなれるかな）と不安だったのですが、開会式をおえてみんなで「よろしく」と言いあって仲よくなれて安心しました。食事作法の指導ではすごくきまりがあつてびつくりしました。特におどろいたのが食事の前に「食事五観文」と言うおきようです。しおりにおきようがかいてあり、〜と書いてある下に意味が書いてあつてその意味を読んで（このおきようはすごく大切なんだなあ）と思いました。そして、ぼくが一番やりたいと思っていたぎせん時間がき



ました。初めはすごくつらくてもじもじと動いてしまいました。が、おしよさんの言った十あというちの五がまんすれば六、七と言葉を聞いて二回目、三回は少しずつがまんできました。お寺では、しようじん料理を食べるのですが、ぼくは実さい食べた





気がしました。とくにぎぜんをやっている意味が理かいてきてよかったです。でもまだまだ

ことがなく、初めて食べて（肉や魚がなくてもこんなにおいしいんだ）と発見しました。  
 次の日の朝、（もう今日でおしまい。また来年もみんなが来てくれたらいいなあ）と思いました。でもいつまでもよくよしていられません。すぐに朝のおつとめでおきようを読んだ後ぎぜんをしました。朝だからすぐ気持ちよかったです。その後、レクで作った絵をどうろうにはり、すぐにうどん作りにとりかかりました。さいしょは、小麦ことしおと水だけなのに、おどろくほどいっぱいうどん作りのさ業をしてやっどできました。自分たちで作ったうどんはすごくおいしかたです。終わってみればすごく短い間だったけど、すごくいっぱい学んだ

願い事を書いた灯籠



もこの禅童会に来てまた友だちを作って遊んで何して何してと、今年よりもさらに楽しくすごしたいです。

■ 禅童会でのけいけん

小中台小4年 内山 美咲

わたしは、禅童会でけいけんをして、家とちがうことに気づきました。わたしは、テレビや

だぎぜんをやる意味はいっぱいあるはずなんです。学んだ事だけではなく、友だちもでき、いっぱい遊びました。だからすごく楽しかったのもあったけど、すごくつらい事もありました。だからこそ来年から

園庭で、スイカ割り。



ゲーム（DSやテレビゲーム）がないけいけんをして、わたしはびっくりしました。わたしは、ごはんはいつも、お母さんにやってもらっているけれど、お寺では自分でうどんを作るのは、始めて知りました。わたしは、家では、ひまそうにしているけれど、お寺では、朝と昼とよると一回ずつ坐禅をするのでわたしは、おどろきました。朝や、昼や、よるは、お寺でごはんを食べるとき、飲み物は、お湯と言うのがすごかったです。わたしは、一日一回は、坐禅をするのが分かりました。

うどん作りは、家で作るの



お茶のお作法も体験しました。

店で買ってゆでるだけなのに、お寺では、粉とお水を使って、うどんを作るので、びっくりしました。わたしは、たったこなどしおと水を使ってうどんを作るのははじめて知って、食べたがり、さわってみたのが楽しかったです。でも、坐禅をするのは、ちよっときびしかったです。坐禅の体せいも、足がしびれました。

第二回目の朝は、五時半におきるの、とてもねむかったです。朝から坐禅をするのは少しねむくて、あくびばかりしてました。八時に灯籠に絵を張るので楽しかったです。

	時間	日程	
第1日目	10:00	受付	
	10:15	開会式	
	10:45	準備体操	
	11:00	食事作法の指導	
		坐禅の指導	
	12:00	齋座（昼食）	
	午後	1:00	レク（絵画制作）
		2:30	坐禅
		3:30	茶礼（スイカ割）
		4:30	休憩
		5:00	お経の練習（般若心経）
		6:00	薬石（夕食）
		6:30	坐禅
		7:30	レク（映画）
8:30	開浴（お風呂）・就寝支度		
10:00	消灯・就寝		
第2日目	5:30	起床・片付・洗面	
	6:00	朝のお勤めと坐禅	
	7:00	粥座（朝食）	
	午前	8:00	レク（灯籠に絵を張る）
		8:30	うどん作り
	9:30	茶礼（茶道体験）	
	10:30	うどん作り	
	12:00	齋座（昼食）	
	午後	1:00	坐禅
		1:30	感想文
		2:30	後片付けと掃除
2:45		閉会式	
3:00		解散	

うどん作りの後に、茶礼（茶道体験）をして、おかしをもらったり、歩き方をおそわたり、お茶をまぜたり、お茶を飲んだりしました。立ち方やすわり方を知ってうれしかったです。お茶を飲んで少しがさかったです。さい後の坐禅は、足がしびれて、足をさわったら、ぶにぶにしていて気もちかったです。二日かん、お寺のけいけんをして、楽しかったです。いちばん楽しかったのは、友だちとうどんを作ったことが一番楽しかったです。

禅の食事作法で、ご飯をいただきました。





(9月の「園だより」から)

## タイミング

夏期保育中の「みたまおくり」は、インフルエンザのため、に大事をとって中止にさせていただきますました。楽しみにしていた子どもたちには、とても残念な思いをさせてしまいました。が、健康第一の対応にご理解をいただき、ありがとうございます。

みたまおくりは残念でしたが、秋には運動会や秋たんけんなど、たくさん楽しみが待っています。

園庭の猫の額のたんぼも、夏休み中に花が咲いて、一人前に稲穂が垂れてきました。田植えの時期が遅かった割には、よくぞ稲らしく成長したと、いとおしくさえ思えます。集中豪雨や



日照りや強風などに耐えていた姿を思い返すと、そんな思いはなおさら

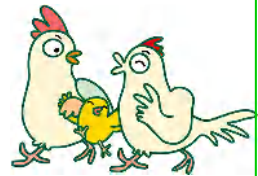
です。

これからは、すすめの大群に目を光らせ、収穫のタイミングを逃さないようにしなければと思います。稲刈り、乾燥、脱穀、精米・・・その後どうやって食べようか、子どもたちと相談しながら考えてみたいと楽しみにしています。

農家をされている保護者の方が、そんな田んぼを見て話してくださいました。

肥料を施すタイミングの一つに、「穂肥え」というのがあるそうです。大粒なお米にするための肥料ですが、あまり効きすぎると穂が重くなって稲が倒れてしまいます。倒れた穂が地面に着いてしまったら、もうお米として収穫はできなくなるそうです。

お米を上手に作る上で大切な水の管理の中にも、「穂水」というがあります。これも、実の詰まったお米を作るための作業だと思えます。



「穂肥え」「穂水」と

も、成長の途中で肥料や水やりをするタイミングを教えてください。先人のすばらしい知恵です。ところが、私たちが子育てをするときには、人より早くとか、人よりたくさんとか、子どもの成長に合わせたタイミングを無視しがちなような気がしてなりません。子どもたちは柔軟な頭の持ち主ですから、教えたらいくらでも吸収します。でも、頭でっかちになったら稲と同じように倒れてしまいかも知れません。

子どもには子どもなりの成長、秋には秋にふさわしい実りが一番タイムリーといえるでしょう。稲に教えられた、夏の日でした。

いよいよ新学期が始まりますが、インフルエンザの流行が予想されていますので、予防などの健康管理もタイミングをはずさないようにしましょう。

# 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】

一月十七日 花園会新年会

二月二十日 (未定)

三月 法話会

四月十八日 歩禅会

新緑の養老溪谷(予定)

五月十五日 市原ボランテラ

五月二十九・三十日

歩禅会(六月土曜会)

七月二十四日・二十五日

禅童会お手伝い

八月二十一日 地藏盆お手伝い

### 【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 一千元

花園会員外 男性 三千元

女性 一千元

### 【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】

二月七日

三月七日

四月四日

五月九日

六月六日

### 【後期期日】

七月四日

八月八日

九月五日

十月三日

十一月七日

### 【時間】

午後一時半〜三時半

### 【会費】

一期五回で、花園会員三千元

会員外 五千元

### 【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。一昨年からは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】

半年で三千元

### 【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。





# 茶禅会

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。「わかりやすい」をモットーに、基本を大切にしながら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。

【日時】

毎月第二・第四火曜日午後一時半〜

【会費】

月二千元

【講師】

圓福寺寺庭 宮田 宗尚

【服装】

白い靴下（それ以外は自由。）

【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30回花園会ゴルフ大会

11月4日 於：大多喜カントリークラブ

第三十回の記念大会は、女性四名を含む十七名の参加で開催されました。男女別の結果は表の通りです。

三十回の記念に、佐藤征吾さんより寄進された歴代優勝者名が刻まれたトロフィーが、今回優勝の雨海さんに贈呈されました。

注目された女子の部は、古原澄子さんがベテランの貫録を見せての優勝でした。また、佐藤とも子さんがドラコンを独占したのも、特筆に値し、男性の奮起が期待されます。

参加者の罰金で集められる恒例のチャリティ総額は、二万六千円でした。いつも通り、妙心寺おかげさまで献金とさせていただきます。

男子の部

順位		グロス	ハンディ	ネット
優勝	雨海 宏明	91	16	75
準優勝	常世田 政信	93	16	77
3位	石田 和夫	99	22	77
4位	矢野 弘明	94	16	78
5位	武 光俊	98	20	78

女子の部

順位		グロス	ハンディ	ネット
優勝	古原 澄子	115	36	79
準優勝	梅田 道子	120	36	84
3位	佐藤 とも子	109	23	86

ベストアップ		-3	石田 和夫
ドラコン	佐藤 とも子	ニアピン	古原 澄子
	佐藤 とも子		常世田 政信
ドラタン	加藤 正義		岡本 報頭
	宮田 尚美		



（次回三十一回は、五月十八日（火）を予定しています。）

平成二十一年下半年  
お寺と和尚の記録抄

7月	4日	初盆・新入檀信徒施餓鬼
	5日	山門施餓鬼
	10日	根岸円光寺、施餓鬼法話
	10日～16日	七月盆棚経
	12日	写経会
	18日	湯島麟祥院、施餓鬼法話
	19日	下谷了源院、施餓鬼法話
	20日～21日	幼稚園、お泊り保育
	25日～26日	圓福寺寺子屋「禅董会」
8月	29日	社会保険センター写経講座
	2日	写経会
	3日・4日	幼稚園、夏休み親子映画会
	5日	社会保険センター写経講座
	10日～16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	22日	地藏盆（インフルエンザで中止）
9月	2日	社会保険センター写経講座
	6日	写経会
	8日	千葉市幼稚園協会稲毛ブロック会
	12日	幼稚園、親子星空ウォッチング 於市原別院
	16日	社会保険センター写経講座
	20日	根岸円光寺、秋彼岸会法話
10月	3日	幼稚園、入園説明会・良親セミナー
	4日	写経会
	10日	幼稚園、運動会
	16日	幼稚園、良親セミナー
	21日	社会保険センター写経講座
	22日	幼稚園、秋たんけん 於市原別院
	24日	幼稚園、良親セミナー 親子コンサート
	25日	涅槃精舎毎歳法要、 土曜会、涅槃寄席・瀧川鯉昇師匠
	26日	幼稚園、秋たんけん 於市原別院
	28日～29日	平林僧堂会下会、於松山
11月	1日	幼稚園、願書受付
	4日	花園会ゴルフ大会
11月	8日	写経会
	14日	土曜会、市原収穫祭
	18日	社会保険センター写経講座
	20日～22日	二順目第四回四国あるき遍路の旅
	23日	平林寺講中齋
	26日～27日	熊谷松巖寺、先住職三回忌
12月	2日	社会保険センター写経講座
	16日	社会保険センター写経講座
	19日	土曜会、ポランテラ大掃除
	31日	年越しまいり

平成22年年忌表

百回忌	五十年忌	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
明治四十四年	昭和三十六年	昭和五十三年	昭和五十九年	昭和六十三年	平成六年	平成十年	平成十六年	平成二十年	平成二十一年	亡くなった年



平成二十二年  
年間行事予定

5月	4月	3月	2月	1月
18日 第三十一回 花園会ゴルフ大会	8日 降誕会(花まつり)	26日~28日 冬の寺子屋 和尚と滑ろうin苗場 18日~24日 春彼岸 14日 彼岸会法要	26日~28日 一巡目の第五回 四国あるき遍路の旅 お釈迦様のお亡くなりになった日。涅槃圖の掛け軸を掛けて法要をします。 一〇ページのご案内があります。	1日~3日 新年修正会 17日 花園会新年会 仏教興隆・国家安泰・五穀豊穣・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。 二十ページのご案内をご覧ください。

10月	8月	7月
19日 第三十二回 花園会ゴルフ大会 禅宗初祖「達磨大師」のご命日。	21日 地藏盆 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、地藏盆の法要で水子・ペット・人形供養も行います。	10日 初盆・新入檀信徒 施餓鬼会 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。うたためてご案内を差し上げます。 11日 山門施餓鬼会 12日~16日 七月盆の棚経 七月盆のお宅に棚経にお伺い致します。 24日~25日 圓福寺寺子屋 「禅童会」 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	10月
31日 年越しまいり 18日 歳末ボランテラ 花園会忘年会 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。 お釈迦様がお悟りを開かれた日です。	8日 成道会 26日~28日 二巡目の第六回 四国あるき遍路の旅 13日 市原別院収穫祭	24日 涅槃精舎毎歳法要 土曜会「涅槃寄席」 永代供養の方々の法要と、生前戒名の授戒会。

【おわび】連載予定だった熊倉浩さん執筆の「圓福寺市原別院『武士風土記』」は、今号誌面の都合上、次号に繰り越させて連載させていただきます。新しい史実も発見され、さらに歴史の重さを感じさせてくれると思いますので、ご期待下さい。



——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。

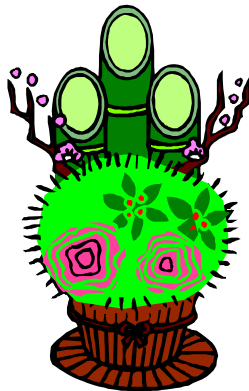
圓福寺とご縁のあるみなさんは、千葉という地域柄、全国各地のご出身の方がほとんどです。北は北海道、南は九州沖縄までという決まり文句の通りです。

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22年  
西暦2010年  
仏暦2553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 一月十七日(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。