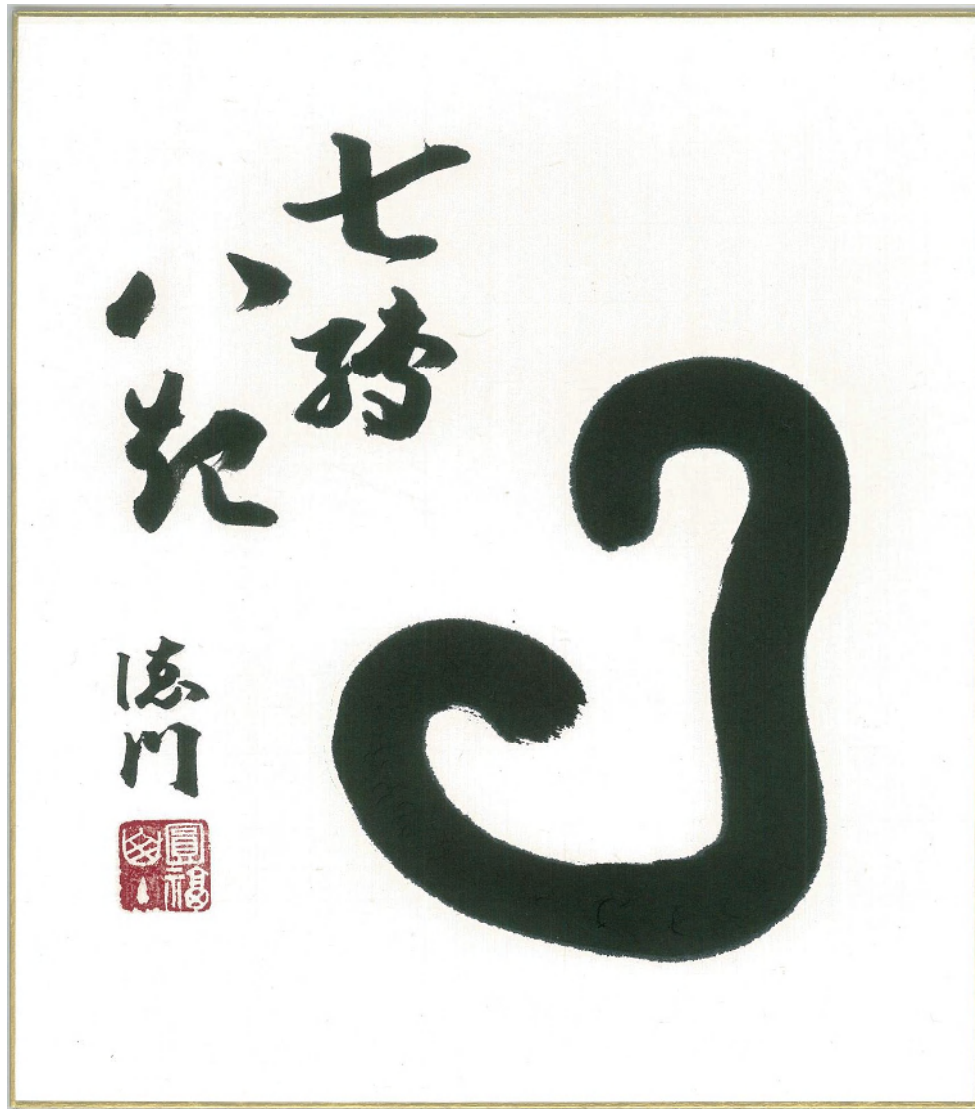


圓福寺報



京都八幡圓福寺、龍潜窟政道徳門老大師ご染筆達磨図「七転八起」

圓福寺報 第七十二号
 平成三十年一月一日発行
 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

「白隠禅師と千葉」	2
「僧堂で何してる？」その三 ——修行道場の生活	6
三巡目第三回	8
四国あるき遍路の旅	13
三巡目第四回	13
四国あるき遍路の旅のご案内	13
檀信徒の動静	14
「走ることは、生きること」 塩家 吹雪さん	14
檀信徒の動静	17
池田治子さん逝去	17
第二十五回圓福寺寺子屋 「禅童会」	18
六川花園幼稚園 園だよりから 「ケンカに学べ」	20
平成三十年年忌表	21
土曜会・写経会	21
平成二十九年下半期日録抄	22
平成三十年行事予定	23
花園会新年会のご案内	24

白隠禪師と千葉

平成二十九年は、臨済宗でなじみ深い「白隠禪師坐禅和讃」をあらわされ、臨済宗中興の祖とも言われる白隠禪師の二五〇年の遠忌の年でした。昨年の東京教区第七部の研修会で、「白隠禪師と千葉」のお話をさせていただき、そのご紹介させていただきます。

白隠禪師と千葉のご縁をお話しするにあたって、少しだけ白隠禪師のお話をしなければなりません。

お生まれになったのは、一六八六年、貞享二年ですから、五代將軍綱吉の頃、ちょうど「生類憐みの令」が制定されたころです。現在でいう静岡県沼津市



白隠禪師の蓬磨図「見性成仏」

原でお生まれになりました。幼いころの名前を「岩次郎」といいました。

地獄が怖い

日蓮宗の熱心な信者であった母親に連れられて、よく近所のお寺に説法を聞きに行きました。

ある日、岩次郎がお風呂で突然泣き出しました。両親が理由をたずねてみると、風呂をたくゴーゴーという火の音を聞いていたら、お寺で聞いた地獄のいなしを思い出した、というのです。

私の生まれたお寺でも、お彼岸になると、地獄・極楽の掛け軸を掛けることになっていて、それが子どもの仕事でした。春と秋のお彼岸に、地獄・極楽の掛け軸が掛けられると、地獄の赤鬼青鬼の姿ばかりが目に入って、怖かったと思います。

いたずらに生き物の命を奪った者、アリ・蚊・ゴキブリなど

地獄極楽図より



を殺した者は、等活地獄（とうかつじごく）といって地獄に落ちた者同士が互いに殺しあう。それで終わりではなく、赤鬼青鬼に「活きよ、活きよ」と言われて元の体に生き返り、再び殺しあうという責め苦が延々と続く。

食べ物で粗末にした者が地獄に落ちると、食事の時間に山盛りのご飯を食べようとすると、ごはんは炎に包まれて食べることができないという苦しみに遭うのだとか、責め苦はこれでも

かというぐらいにあって、熱く焼けた鉄の縄で縛られる、熱く焼けた斧で叩き切られる、大釜の熱湯で茹でられるのだとか、掛け軸の前で母親が説明してくれたのを思い出します。

岩次郎は思います。「虫や魚の殺生をしてきた自分は、きつと地獄に落ちる。地獄に落ちないためには、坊（ぼう）さんになるしかない。」

この地獄の話が縁で、岩次郎は出家をして、臨済宗中興の祖とまで言われる高僧になったのでした。

「なべかぶり日親」

岩次郎が母に連れられて説法を聞きに行ったお寺は、同じ原の村にあった日蓮宗の昌原寺。

そのお寺で、「なべかぶり日親」のお話を聞いたか、あるいは芝居にもなったと言われますからお芝居を見たかしたのだと思います。

「なべかぶり日親」のお話

は、時代をさかのぼって室町時代になります。日親という名前からもわかるように、日蓮宗の高僧であった日親上人が、鎌倉や京都など各地で布教活動、辻説法などをしていたのでしよう。そのうわさが幕府にも届いて、室町幕府第六代將軍、足利義教（よしのり）に説法する機会を得ました。

私たちの本山妙心寺の北門から、竜安寺に向かつていく道の右側に、等持院という臨済宗天竜寺派のお寺がありますが、ここに足利家歴代將軍のほぼ等身大に近い木像が祭られています。



京都本法寺の日親上人像

足利義教木像



ら、怒
ります
よ、ね
え。そ
の場で
打ち首
になっ

す。それを見てもわかるように、足利家は臨濟宗の信者でありました。ですから、足利將軍が日親上人のお話を聞こうというのは、向学のためというような意味合いがあったと思います。ところが、日親上人は「百姓の一揆やら後南朝の反乱やらと天下が治まらず、関東の情勢も不穏な様子が続いているのは、全て天下人である貴方に問題がある。具体的に言うとならば日蓮宗に帰依してはいない！今すぐ我が宗派に改宗し、法華經の徳に則って政治を行うべきなのです！」

日蓮宗の教えを説くだけならまだしも、將軍に対して政治的に無力だみたいなことを言った

ても仕方ないぐらいの無礼だと思えます。でも、その時代は怨霊とかたたりとかが信じられていた時代ですから、坊さんを切り捨てたりしたらとんでもない。そこでどうしたかというのと、焼けただれた鉄なべを頭に被せられたというのです。

そんなむごい仕打ちにも屈せず、日親は日蓮宗の教えを各地に広めた、偉い坊さんだといふので、「なべかぶり日親」というお話で、日蓮宗では伝えられているようです。

その話を、岩次郎は聞いたか、芝居を見たわけです。自分は虫や魚を殺生しているから、きつと地獄に落ちる。大釜で茹でられるとか、熱く焼けた鋸で切り刻まれるとか、真っ赤な鉄の縄で縛られる地獄に行かなければならないと、震え上がったのでしよう。それがなべかぶり日親の話を聞いたものですか、幼な心には坊さんになつたらそんな地獄の苦しみに負けな

いのではないかと
思ったのだと思
います。
きっかけ
はそのよ
うなことだと想像できるのです
が、その後の出家の意志は変わ
らず、臨濟宗のお寺の弟子とな
られたわけです。

白隠禪師と日親上人

話は、白隠禪師と千葉とのエピソードなのですが、まだ千葉が出てきません。

白隠禪師が修行の途中で佐倉に、しかも私たちと同じ部内の宗円寺さんに足を運ばれたのは皆さんご存知でしょうし、くわしいお話は宗円寺さんに聞いていただくのがいいと思いますので、私のお話は日親上人にスポットを当てましょう。

何年前、同じ千葉県内の有名なお寺で、中山法華経寺にお



劇画「日親上人」

参りに行っていないなあと思ひ、出かけました。

本堂をはじめ、荒行堂とか裏の方の亀がうじゃうじゃいる池とか、だいたい出かけたときはその目的地だけでなく周りもろろ歩くのですが、鐘楼から奥の院へ向かう道を歩いていたら、右に塔頭(たっちゅう)のお寺があつて入口の石碑にある、「なべかぶり日親」の字に驚きました。なんと、白隠禅師の子どものころの逸話に出てくる「なべかぶり日親」、日親上人はこの法宣院の五代目の住職だったので。こんなところで「なべかぶり日親」に出会うとはどうれしくなりました。このお寺は、怪我や病気を治す、とりわけやけどには効き目があると言われているらしいです。

さらに最近、お寺の伽藍を立て直すこととなり、自分で庭木を片づけたり、庭石を動かしたりしておりましたが、結構庭石が入っていたものですから、こ

れはユニックを借りてやらなければと出入りの石屋さん、ユニックのリース会社を聞いたら、うちのユニックをどうぞ使ってくださいという話になりました。それで、石屋さんがユニックを置いてある霊園まで出かけることになりました。普段使わないときには、そこに置いてあるというのです。八街のちよつと先ですからというので、ご一緒したのですが、その車中、ユニックを置いてある霊園は、妙宣寺の墓地で、妙宣寺というのは日蓮宗で、日親上人が生まれたところなんですよというお話を聞かせてもらいまし



沼津市松蔭寺開山堂の白隠禅師像

た。

中山法華経寺だけでなく、八街の妙宣寺までもが、白隠禅師が出家するご縁となった「なべかぶり日親」は、私たちと同郷の人だったので。千葉というと臨済宗のお寺が少ないとかよく言われますが、白隠禅師がお坊さんになるきっかけとなった日親上人は千葉の人なのです。その人がいなかったら、もしかしたら白隠禅師はお坊さんになつていなかったかもしれないし、臨済宗中興の祖というので、すから、白隠禅師がいなかったら日本の臨済宗も消滅していたかもしれないのです。これは、臨済宗が少ないと肩身の狭い思いをせずに、千葉県民が誇っているいいことだと思います。臨済宗のお坊さんたちは千葉に足を向けては寝れないはずだと思っております。

白隠禅師二五〇年に当たり、白隠禅師と千葉とのご縁をお話しさせていただきました。

その三

僧堂で何してる？

——二二修行道場の生活

典座

炊事係

宗格和尚、雲水時代の

【典座メニユー】

◇ 人参コロツケ

近在の農家から大量にいただいた人参を使った、人参だけのコロツケ

◇ 菜っ葉のかき揚げ

畑でとれた葉っぱを刻んで、大きなバケツで小麦粉と水を入れて揚げたもの。直径十五cmを、一人三枚。

◇ 蒸しナスの味噌マヨ和え

これまた、畑で大量にとれたナスを乱切りにして蒸して、井戸水で冷やして、味噌マヨネーズで和えたもの、二十cmの皿に山盛り。

◇ ラーメン

供養でいただいたケンタッキーの骨を回収してスープをとって作ったラーメン。ただし、具は野菜のみ。



起床と同時に常住では、まず典座がまっさ

きに朝食のお粥を炊きにかかるだろう。飯炊き、お勝手係といえ、一般社会では「おさんどん」と卑しめられて軽いポストなのに、禅寺ではこれがまったく反対だ。僧堂の諸役の中でも典座

という炊事係は非常に重んじられて尊敬を払われる。それは、大勢の仲間の生命の糧を操作し、

縁の下の力持ち的奉仕の料理番になるからで、それだけ功德を積む機会も多く与えられるわけ

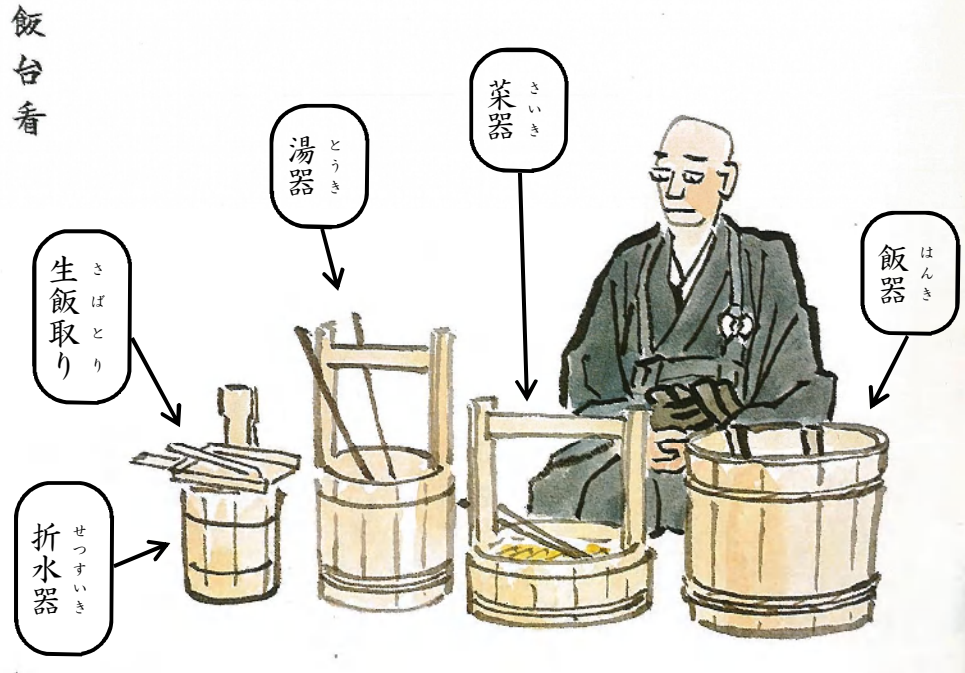
したがって、これを完全に勤め得る者は古参であり、しっかりした者ということになる。

炊事係の扱う食糧は、一粒の米麦といえども信心檀越の膏血だ。「一粒米重きこと須弥山の如し」とか、什器・材料を扱う態度について、

「常住の物を護るは眼目の如くすべし」などといわれて、典座の勤めは厳粛そのもの。よく

物料の本来の使命を点検し、いかなるものでも心をこめて調理をし、無駄のないように彼らは気を配るのだ。

■専門用語解説
【粥座・齋座・薬石】（しゆくざ・さいざ・やくせき）
 朝食のことを「粥座」、昼食を「齋座」、そして正式な食事ではない夕食を、薬としていた
 だくということ「薬石」といいます。



飯台看

食事当番

飯器（おひつ）、菜器（漬物などの菜入れ）、湯器（茶、湯の器）、折水器（洗鉢した残水を棄てる器）、生飯器（飯台上の生飯を取り集める器）などを前にして、神妙に構えたこの飯台看といわれる給仕役。この食事当番は堂内衆の順次交替で行なわれる。食堂では彼も大衆も看頭という監督の鳴らしものの指揮で動作いつさいを進める。

人命の糧の食事問題は重大事には違いはないが、僧堂では特別重要性を持つ。だから、食事作法も実に洗練された典型的なもの。古来の規矩で厳肅さは今も昔と変わらない。食事のための読経の他はいつさい無言。飯台看は相手の合掌や手のサインで加減する。彼の進退はすべて古則に則り、緩急よろしく寸分のスキもない。

極端な粗食は厳しい坐禅とともに僧堂の昔からの看板だ。朝は粥座と称する非常に薄い粥。昼は麦七、米三の麦飯の齋座。二食主義の建前から夕食は残飯かその雑炊の薬石が定食である。

忘れえぬ飯台看

慣れないお経は、経本を見ればいいのですが、「飯台看」になって、ご飯やみそ汁・漬物などをお給仕する順番は、丸暗記しなければなりません。

「ハン・ジュー・サイ。ジュー・ハン。ジュー・ハン・サイ。……」なんだか呪文のようですが、最初はお飯のハン、味噌汁のジュー、お漬物のサイ。次に、味噌汁、ご飯、と覚えるのです。ところが、少しでも間違えると、看頭（かんとう）という食事の場を仕切る先輩の怒鳴り声が響きます。こうなると、覚えたつもりの順番はどこへやら、背中は冷や汗だらけになってしまうのでした。

新人は食べる方も不慣れですから、持鉢（じはつ）という食器をぶつけたら、飯台に置くとときに音を出しては、「こらーっ。音を立てるな。」と、それはそれは、食べた心地のしない食事風景となるのでした。

そうはいつても、ほどなく怒られずに飯台看ができるようになって、一人前になるのでした。



二十二番平等寺仁王門前にて。

第三回

三巡目
四国あるき遍路の旅

平成二十九年十一月十七日〜十九日

三巡目第三回の四国あるき遍路を一言でいうと、「盛り沢山」でしょうか。
列車あり、長距離路線バスあり、山道あり、遍路古道あり、雨あり、古民家の宿あり、グルメあり、ライブあり・・・、今回も記憶に残る歩き遍路になりました。
わたくしごとを言わせてもらえば、雨の山道を歩いて、久しぶりに足から出血をしてしまいました。雨が降ると、砂などがひもの間に入り込んで、それが素足とすれてしまうのです。切り傷と違って、治るまで少々時間がかかりましたが、ようやく治りました。

期日	曜日	コ	ー	ス	予	定				
1	11月17日	金	6:30		7:10発	JAL453	8:30着	8:40発	【歩く距離】約8.8km	
			羽田空港集合		羽田空港		徳島空港			屋食は各自、徳島駅などでお願い求め下さい。
			9:20着		9:51発	< JR牟岐線 >	10:25着	10:30発		
				徳島駅		特急「むろと1号」		JR桑野駅		
			一徒歩	10:35着	10:36発	【徳島バス】	10:46着	10:50発		
			ちよっと		桑野上バス停		阿瀬比バス停			
			一徒歩	12:20着	13:10発	一徒歩	13:40着	13:51発		
			約5.0km		22番平等寺	2.2km		新野駅		
< JR牟岐線 >	14:13着	14:15発	一徒歩	14:30着	15:00発					
		日和佐駅	約0.8km		23番薬王寺					
一徒歩	15:20着	15:45発	< JR牟岐線 >	16:35着	【送迎バス】					
約0.8km		日和佐駅	海部駅乗換	甲浦駅						
17:00着								宿泊：民宿「竹ヶ島」 徳島県海部郡海陽町穴根浦字竹 0884-76-3657		
			17:00着							
2	11月18日	土	7:15発	【送迎バス】	7:41発	【高知東部交通】	8:30着	一徒歩	【歩く距離】約15.9km	
			民宿「竹ヶ島」	約3.0km	白浜バス停	バス	杉形明星前バス停	約0.7km		
			9:00着		9:30発	一徒歩	11:00着	11:30発		
				24番最御崎寺	約6.5km		25番津隈寺	約0.1km		屋食は、津隈寺門前「花月」
				12:30着	13:45着	一徒歩	14:15発			
				料亭「花月」で屋食	約3.8km		26番金剛頂寺	約1.6km		宿泊：蔵空間「茶館」 室戸市吉良川町甲2234 0887-25-3700
			15:00着	一徒歩	16:00着					
			杉地室戸	約3.2km	蔵空間「茶館」					
3	11月19日	日	7:50発	【高知東部交通】	8:22着		8:45発	一徒歩	11:15着	【歩く距離】約12.0km
			吉良川屋前バス停		安田役場通バス停	輝るぼーと安田	約8.0km	27番神峰寺		朝食は宿。パンだそうです。
			12:00発	一徒歩	13:00着		13:08発	< 土佐くろしお鉄道 >	13:56着	屋食は、安田でバスを降りてから、「輝るぼーと安田」で各自ご購入下さい。
				27番神峰寺	約4.0km	唐浜駅		後免駅		
			【タクシー】	15:30着						
				歴史民俗資料館	特別展「今を生きる禅文化」観覧			高知県立歴史民俗資料館拝観後、自由時間とします。		
			19:25発	JAL498	20:45着					
			高知龍馬空港		羽田空港					
								【歩いた距離】約36.7km		

絵にかいたようなへんろ道

阿瀬比バス停から里山のすそ野を歩き、いよいよ山中に足を踏み入れます。台風が多かったにもかかわらず、山中のへんろ道はきれいです。秋のへんろは、台風の多少にかかわらず、枯れ枝が落ちていたり、落ち葉が道の石ころを隠していたりするのが常ですが、きつとどなたかがへんろ道をきれいにしてくれているのだと思います。そのおかげで、平等寺へのへんろ道は、写真のように、絵にかいたようなへんろ道でした。



里山というのは、人の手が加えられた自然のものを言うのださうですが、こんなへんろ道は、里道というのかもしれませんね。ただし、竹林だけはいいのし、竹の被害と、タケノコ農家が離農したせいで、荒れに荒れていました。一巡目の時には、途中の竹林は、見事な美林だったのですが、もはや見る影はありませんでした。

ちょっと休憩

なんのグループ写真？

背景にお寺の建物もなく、これで白装束の雨海さんと平山さん、そして雲水姿の住職がいなかったら、なんのグループは判別はむずかしいそうです。この写真を見て、どこで撮ったかわかりますか？答えは、神峰寺大師堂前です。



うまそうなトンカツ？

トンカツを形容するとき、「わらじのような」と言いますが、この写真は正真正銘の「わらじ」の写真です。雨の山道も歩きましたから、こんなトンカツみたいな色になってしまいました。

わらじの裏には、行く先々の土や砂などが入り込んでいます。とつても、洗い流す気にはなれません。全国あちこちのお寺に、四国八十八か所のお砂踏み場所がありますが、これは自ら歩いてわらじの間にお砂を踏んだものです。このわらじの砂を入れたお守りを作って、足腰健康のお守り売り出したら売れるかもしれません。

五番奥ノ院玄閣の風凰。



【左】バスのフロントガラス越しの景色は、右から山が迫り、わずかな平地は車道となり、左側海岸線。この景色が、室戸まで約九十km続きます。
【右】最難最御崎寺に着いたところが、雨のピーク。デジカメの写真にも、雨脚がはっきり写っているほどです。



恒例の雨

二日目は、朝から本降りの雨。やはり、三日間の歩き遍路の間、一日ぐらいいは雨が降らないと拍子抜けします。
甲浦(かんのうら)から乗ったバスを室戸岬の手前で降りて、まずは弘法大師が修行したと伝

えられる「御厨人窟(みくろど)」に向かったのですが、落石のため洞の中には入れなくなっていました。少し雨宿りできると思ったのに、残念。

本降りの中を二十四番最難最御崎寺を目指して、山道を登るのですが、まだ朝なのにうっそうと照葉樹が茂った遍路道は、夕暮れ時を思わせるほどの薄暗さでした。

最難最御崎寺からのくだりの写真をよく見てください。室戸に向かうバスからの写真を左右反転したような景色は、室戸岬の西側に出てきた証拠です。

料亭花月の「キンメ丼」

特にグルメ情報を仕入れたわけではありません。お昼時に参りを終える二十五番津照寺の近くにご飯が食べられるところが、料亭花月でした。しかも、情報によれば千円からとなって

いたので席だけ予約したのでした。出発の数日前に、人数が多いので食事も頼んでおこうと連絡したら、キンメ丼がおすすめのとのこと。値段を聞くと、千六百円！圓福寺歩き遍路史上最高値の昼食。でも、この際、津照寺の高台から飛び降りるつもりでと、予約したのでした。ちなみに、最安値の昼食は、遍路宿で握ってくれたおにぎりで、なんと二個百四十円だった記憶があります。



これが、料亭花月の「キンメ丼」



西日本で食べられる金目鯛の8割は室戸で水揚げされるそうで、その金目鯛を使った名物料理です。金目鯛の煮付けと地元の新鮮な刺身を使った井で、食べ方は、まずはそのまま、そして次に薬味を乗せて、最後に金目鯛から取った出汁でお茶漬け風にと三つの味を楽しめました。

なにより、土砂降りの中を歩いた私たちには、格別なごほうびとなりました。

古民家遍路宿

3日目の安田から神峰寺へのへんろ古道を行くにあたって、ようやく見つけたのが、今回お世話になった「蔵空間・茶館」さん。

ご夫婦二人で営む遍路宿に、遍路だから、雨露さえしのげれば、雑魚寝でも、夕食はお弁当



出発前、見事な蔵の前で

でもと頼み込んで12名の歩き遍路が泊まらせていただきました。門をくぐったとたん、往時の歩き遍路になった気分、昔、宿の困ったへんろが善根宿に泊まらせてもらった時は、こんな気持ちだったのだろうと思いをはせることができました。

蔵空間「茶館」のご夫婦と



蔵空間「茶館」の中庭で



荒れ放題の神峰寺への遍路古道

ひやり、路線バスの旅 (その2)

茶館のご夫婦に見送られて、吉良川のバス停で待っている、目の前を時刻通りの路線バスが猛スピードで通り過ぎてしまいました。これは、路線バスの乗車拒否!? どうしたものか思案している、くだんのバスが戻ってきて、無事乗車することができました。なんと、前回に続いて、「ひやり、路線バスの旅」でした。

おそらく、歩き遍路の団体だと思って、バスには乗らないだろうと思ったのでしょうか。二度

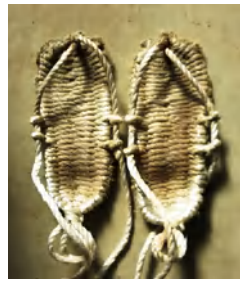
あることは三度ある、バスならいいですが、飛行機だと帰れなくなってしまう。

特別展「今を生きる禅文化」

無事、神峰寺のお参りを終え、唐浜駅から電車に乗って、高知県歴史民俗資料館に向かいました。白隠禅師の遠忌に合わせたの特別展がちょうど開催されており、廃仏毀釈が激しかった土佐にあって、かろうじて難を逃れた臨済寺院の宝物や、土佐にゆかりの禅僧の墨跡遺品が展示されていました。なにより、次回にお参りする三十三番雪蹊寺で、七回目の遍路の途中で行き倒れになり、そのご縁で出家されて、のちに妙心寺派の管長にまでなられた山本玄峰老師の足跡には、一同感銘を受けました。



「歩いた」というのがわかる写真だけ集めてみました。のんびりと里山風景の中、あえいで登る山の中、森林浴さながらの竹林の中、固いアスファルトの平坦な道、そして土砂降りの札所、今回もよく歩きました。



参加者募集 約20名

第4回

3 巡目

四国あるき遍路の旅

第四回は、高知市およびその周辺の平地、二十八番から三十五番まで八か所の札所を、ひたすら歩きます。

【日程】二月二十三日(金)

～二十五日(日)

【旅程】 飛行機にて高知へ。空港から二十八番を目指していきなりの歩き。三十一番手前で宿泊。二日目も街中の平坦な遍路道をひたすら歩き。途中、浦戸湾の渡し船に乗船。三十三番前のへんろ宿「高知屋」泊。三日目、仁淀川を渡って三十五番をお参りして、帰路に就く。三日間で約六十kmを歩く予定。

【参加費】四万五千元

(花園会員は、四万三千元)

【申込】 お電話・メールなどで、お寺までお申込下さい。

その他、何なりとお問合せください。

◇◇檀信徒の動静◇◇

走ることは、生きること

塩家 吹雪さん

はじめに

私の人生は、陸上とともにある。自分自身を陸上なしに語ることはできない。というより、陸上を語ることで塩家吹雪という人間を表現することができ



る。陸上に救われ、陸上を通して多くの人と出逢い、様々な経験をさせてもらい、沢山のことを学んだ。陸上と出逢っていなかったら・・・今の自分はない。もしかすると、今ここに存在すらしていないかもしれない

れない。大袈裟に聞こえるかもしれないが、本当のことである。

陸上との出逢い

陸上を始めたのは、中学生になってからだ。決して足が速かったわけではないが、親が学生時代に陸上をやっていたことを知っていたので、私もやってみようと思った。この選択が、その後の私の人生を大きく変えることとなる。

小学生の頃、両親が離婚をした。私は、父親と弟との三人で生活することになった。当時は今ほど離婚率が高くなり、私の

檀徒塩家慶一さんの長男、吹雪さんは、視覚障害のある陸上選手のパリンピックコーチやガイドランナーと呼ばれる伴走者を務め、二〇一六年リオパラリンピックでは、指導してきた選手が銅メダルを獲得した。
ここに紹介するのは、二〇一七年千葉市幼稚園協会の公開保育での講演です。

周りには一人もいなかった。そのことが原因で私も弟も同級生からいじめを受け、先生にまで差別的な扱いをされた。本当に苦しかったが、父親に泣きつくことはせずに兄弟二人で耐え続けた。死んでしまったら楽になるんじゃないかと本気で考えたこともあったが、負けたくはなかった。

中学生になり陸上部に入ると、顧問の先生がこう言った。「スポーツの世界では、生まれ育った環境で評価されたりはしない。勝った人が評価される。だから、塩家君も頑張りなさい。」この一言が、私の人生を変えた。足が速くなれば、きつ

と周りの目も変わる。そう思っ
て、とにかく一生懸命に練習を
した。そして、中学三年生の頃
には東京都で上位に入る程に成
長し、スポーツの名門校である
本郷高校へと進学することがで
きたのだ。いつの間にか、いじ
められることもなくなってい
た。

クラブチームの設立

高校を卒業し専門学校へと進
学した私は、大学の陸上部や実
業団に所属する選手のように
整った練習環境が与えられるわ
けでもなく、どのように競技を
続けていけばいいのか模索して
いた。そして、一九九〇年に仲
間数名と、私が昨年度まで代表
を務めていた陸上チームACC・
KITAの前身となるクラブ
チームを立ち上げた。専門学校
卒業後、働いて貯めたお金を
持って単身渡米。屈強な身体の
アメリカ人選手たちと肩を並べ

での、武者修行の日々。
本気でオリンピック出場
を目指した。そして、日
本選手権に出場できるま
でになった。結局、オリ
ンピック出場という夢を
叶えることはできなかつ
たが、高校時代にイン
ターハイにすら出場して
おらず、ずっと選手とし
ては全くの無名であった
私が日本選手権に出場できた
けども、喜ぶべき稀有なこと
であった。やっぱり練習と努力は
嘘をつかない。そう実感した。

障がい者陸上との出逢い

陸上チームを立ち上げて以
降、高校や大学の卒業後も競技
を続けたいと望む選手を勧誘
し、少しずつチームを大きくし
ていった。ある日、いつものよ
うに競技場へ練習をしに行く
と、一人の選手が目に残った。
これが、私の人生を大きく



「ガイドランナー」をつとめる塩家さん(右)

変える出逢いになるとは、知る
由もなかった。

とてもよい走りをしていたの
で、その選手をチームに勧誘し
ようと思いい声を掛けた。する
と、彼はこう言った。「僕には
視覚障がいがあり、いずれ何も
見えなくなる。そうなったら、
一人では走れないから伴走者が
必要になる…。」当時の私に
は、視覚障がいや伴走者に関す
る知識は全くなかった。しか
し、「そうなたら俺がその伴
走者つてのになるから大丈
夫。」私はそう答えた。チーム

の一員になることに、障がいがあるとかないとか、そんなことは関係なかった。速く走った者が評価される、そういう世界だから。

一緒に練習をしていく中で、激しいトレーニングが彼の障がいの進行を早めるということを知った。おそらく大半の人は、少しでも症状を悪化させないようにするのだろう。だが、彼はトレーニングを怠ることはなかった。目が見えなくなるかもしれないのになぜ走り続けるのか、私は彼に尋ねた。すると彼は「走ることが好きだから。」そう答えたのだ。この実にシンプルな理由に、私は衝撃を受けた。それは、長年の競技生活の中で私が忘れてしまっていた感覚であった。「走ることが好き、走ることが楽しい」そういう子どもの頃の気持ちを、彼の言葉が思い出させてくれた。やがて彼は全盲となり、私が

彼の伴走者となった。世界の舞台を目指し、二人三脚で過酷なトレーニングに励んだ。そして、二〇〇四年アテネパラリンピック、私たちは決勝のスターラインに立っていた。なんとも言えない緊張感と高揚感が身体中を走り、鳥肌が立った。結果は八位入賞。二人とも満足だった。これ以上できないと思



視覚障害の選手は、「ガイドランナー」と呼ばれる伴走者とともに走ります。レース中は一心同体となり、声をかけたり息を合わせたりして走ります。

えるまでトレーニングをし、本当に全力を出し切った結果であった。オリンピック出場という私のかつての夢は、パラリンピック出場という別の形で叶うこととなった。

その後、他の選手の伴走を続け国際大会でメダルを獲得するなど、私は伴走者としての実績を積んでいき、様々な国際大会において日本代表のコーチや監督を務めるようになっていった。そして、二〇一二年ロンドンパラリンピック、初めてパラリンピック日本選手団のコーチに任命された。二〇一六年リオパラリンピックでは、長年指導してきた選手が銅メダルを獲得し、文部科学大臣よりスポーツ功労者として顕彰状をいただいた。一見すると順風満帆な競技生活であったかのように思えるかもしれないが、そんな簡単な人生ではなかった。

二〇〇四年、私がアテネパラリンピックで走る姿を見ることなく、最愛の弟が他界した。サルコイドーシスという難病であった。子どもの頃から、どんなに辛い時も一緒に乗り越えてきた弟との絆は非常に強く、そんな弟の死は、悲しいという単純な一言では到底表すことのできないものだった。私は一生分の涙を流した。

だが、走ることをやめるわけにはいかなかった。アテネパラリンピックの選考会も目前、伴走者の私は選手の人生を背負っていると言っても過言ではなく、競技場へと通い続けた。そして、弟の名前をスパイクに刻み、パラリンピックの舞台に立ったのだ。私のことを一番応援してくれていたのは他でもなく、弟であったから。病気を発症してから弟はペースメーカーを入れ、障がい者手帳を持って生活をしていた。そういう意味でも、私が障がい者スポーツに

携わることは運命だったのかも
しれない。

障がい者スポーツ発展のために

現在、私は日本パラ陸上競技連盟において若手選手の発掘を担当している。また、塩家ランニングクラブ(SRC)として数年前よりジュニア向けの陸上教室を開始し、二〇一六年四月にNPO法人化。現在は、特定非営利活動法人シオヤレクリエーションクラブ(SRC)の理事長として、トップアスリートだけではなくジュニアの育成・指導や講演会活動などにも力を入れている。NPO法人となっただけからは陸上だけではなく、アスリート・スポーツ交流会、田植え、稲刈り、潮干狩り、餅つき、スキーなどといったレクリエーションイベントも開催し、障がいの有無にかかわらず子どもたちが様々な体験ができるような活動を行っている。

長年にわたり、圓福寺花園会の茶禅会の講師をお勤めくださいました。池田治子さんが、平成二十九年十一月七日に、交通事故により急逝されました。享年八十八歳でした。

池田さんには、茶禅会だけでなく、地藏盆の野点や幼稚園児のおけいこの面倒も見ていただき、一方ならぬお世話になりました。また、現在も続けている四国歩き遍路の第一回にご参加いただき、今でもその時の歩き姿が目には浮かびます。ここに、衷心よりお悔やみ申し上げるとともに、檀信徒のみなさまにお知らせ申し上げます。
圓福寺

なお、池田さんのお墓は、ご家族のご都合により、逝去される前に改葬されて、圓福寺にはございませんので、あらかじめお知らせいたします。

第25回

禅童会



いつ：平成29年7月23日(日)
 どこで：市原市武士868
 圓福寺市原別院「耕雲寺」



すべての動きを止め、声を出さずに、坐禅の姿勢を整えると、普段は気づかない鳥の声や虫の声、森からの風の心地よさ、原っぱからの草の匂いなど、いろいろなものに気づくことができました。

昨年続き、別院「耕雲寺」に場所を移して開催することができました。慣れない不便な場所での開催にもかかわらず、お手伝いくださったみなさんには本当にありがとうございます。感想文とともに、禅童会の様子をご紹介します。

茶道体験

幼稚園以来のお茶の時間でした。一生懸命にお茶を点てると、格別な味がするんだなあと、思い出した茶道体験の時間でした。



作務



ぼくは、二回目の禅童会でした。ぼくが一番心に残った事は、ざぜんでいなかったとりのなきこえやせみのなきこえ、そして音もざぜんをしてしずかにしているときこえてきていい気持ちになりました。それで一回目はきんちようしていたけれど二回目は、きんちようせず心正しくしてかがみのようにできて、よかったと思いました。そしてスイカわりでは、みんなの心を信じて方向を決められました。

感想文

「禅童会に参加して考えた事」

千草台小五年 額田 晴一

禅の食事作法



それでみんなとのきずなを少しずつ今日の一日でふかめることができました。友だちもふやすことができてともうれしかったです。草とりのじかんではとてもたのしくできました。茶道体けんでは、おちゃをつくってとてもおいしかったです。この体けんを生かしてこれからの生活に生かしていきたいと思います。来年も禅童会に参加したいと思います。おわり

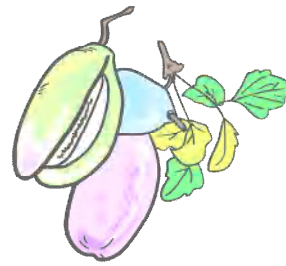


スイカ割り



(九月の「園だより」から)

ケンカに学べ



夏休みの最

後、すこし北の

方に出かけてい

たので、朝六時

の「Jアラ

ト」に驚かされ

ました。とはいえ、ミサイルがど

こに向かっているのかはわかりま

せんでしたから、頑丈な建物や地

下に避難しろといわれても、寝ぼ

けた頭も重なってピンときません

でした。

北朝鮮のミサイル発射、その後

の核実験に対して、国際社会は石

油供給の停止などの制裁措置を取

ろうとしています。その経済措置

を耳にして、かつての日本がアメ

リカから原油を輸入できなくなっ
たことから、第二次世界大戦がは
じまったことを思い出しました。
歴史が繰り返されることがなけれ
ばいいと思っています。

子どもをしつげるときに、「悪

いことをしたから、今日は晩ごはん

抜き！」なんて、今では耳にし

ないフレーズです。そんなことを

言われたら、素直な子はすぐに、

「ごめんなさい、ごめんなさい。」

と言ったものですが、私の

ようなひねくれ者は、さらに親を

困らせるようないたずらをしま

す。果たして北朝鮮はどっちなの

でしょうか。

子どもたち

のケンカの仲

裁でよく口に

する、「自分



がやられたら
いやなことを、お友だち
にもしないん
だよ。」

かつて原油

で制裁を受けて戦争を引き起こ

し、敗戦国となつてつらく悲しい

思いに包まれた日本こそが、ケン

カの仲裁役に適任なのですが、国

際社会は対話をしようとはしてい

ないようです。

子どもたちは仲直りしたら、同

じ原因でのケンカはしなくなりま

すし、もししたとしても解決のた

めにどうしたらいいかを知ってい

ます。大人たちもたまには子ども

から学んだらどうでしょうか。



平成三十年年回表

回数	亡くなった年
一周忌	平成二十九年
三回忌	平成二十八年
七回忌	平成二十四年
十三回忌	平成十八年
十七回忌	平成十四年
二十三回忌	平成八年
二十七回忌	平成四年
三十三回忌	昭和六十一年
五十回忌	昭和四十四年
百回忌	大正八年

法要の会場として、境内入口の「大師堂」が使用できます。お参りの方はすべて椅子席で、十四～十五名ほど着席できます。お気軽にご相談ください。

写経会

般若心経を写経いたします。大きめな字でお手本が印刷された、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。

【前期日】

- 二月四日
- 三月四日
- 四月八日
- 五月十三日
- 六月三日

【後期日】

- 七月一日
- 八月五日
- 九月二日
- 十月十四日
- 十一月十一日

【時間】 午前十時～十二時

【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。



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。たくさんのが縁が広がります。

【期日】

- 一月二十一日 花園会新年会
- 二月十七日 歩禅会（筑波）
- 三月（未定） 春彼岸法話会
- 四月二十一日 （未定）
- 五月（未定） 市原ボラントラ
- 六月十六日 仏教シアター
- 七月二十二日 禅童会お手伝い
- 八月二十五日 地藏盆お手伝い
- 九月十五日
- 〃十六日 歩禅会

【会費】テーマイベントの後、懇親会

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

【申込】

詳細は、行事ごとにご案内いたしますので、奮ってご参加ください。

平成二十九年下半年
お寺と和尚の日録抄

7月	18日～19日	幼稚園、お泊り保育
	23日	第二十五回「禅童会」
	27日	スマートコミュニティ「写経講座」
8月	4日	月例役員会
	5日	幼稚園、市原ボランティア「Q園隊」
	6日	写経会
	10日～16日	8月盆棚経
	15日	佐倉宝樹院施餓鬼会
	16日	佐倉円心寺施餓鬼会
	17日	四街道清久寺施餓鬼会
	18日	取手長禅寺施餓鬼会
	24日	佐倉円通寺施餓鬼会
	26日	スマートコミュニティ「写経講座」
9月	1日	地藏盆
	2日	月例役員会
	3日	幼稚園、市原ボランティア「Q園隊」
	19日	写経会
10月	1日	東京教区第七部部内会 於宝樹院
	2日	写経会
	3日	平林寺指月庵老大師七回忌
	6日	平林寺中興開山鉄山禅師四百年遠忌
	7日	月例役員会
		幼稚園運動会

10月	11日	幼稚園、達磨忌
	12日～15日	仏像検品、仏具展示会見学 於厦門
	19日	スマートコミュニティ「写経講座」
	15日	幼稚園、願書配布
	22日	涅槃精舎毎歳法要・布薩会
	25日	土曜会、涅槃寄席 瀧川鯉昇師匠
	26日	第四十三回花園会ゴルフ大会
	27日	スマートコミュニティ「写経講座」
	28日	幼稚園、全園児「市原秋たんけん」
11月	1日	神戸祥福寺老大師相見、於鹿野山
	5日	幼稚園、入園手続き
	6日	写経会
	8日	東京教区第七部部内研修会 於飯野公会堂
	9日	幼稚園協会教育研究会 於幼稚園
	13日	伽藍再建工事打ち合わせ
	17日～19日	月例役員会
	25日	三巡目第三回四国あるき遍路の旅
	27日	市原別院耕雲寺収穫祭
	30日	スマートコミュニティ「写経講座」
12月	4日～5日	伽藍再建工事打ち合わせ
	9日～10日	月例役員会、役員研修 於南肩総
	12日	幼稚園、「おさらい会」
	14日	幼稚園、成道会
	15日	スマートコミュニティ「写経講座」
	16日	幼稚園、もちつき
	21日	土曜会、歳末ボランティア大掃除
	31日	スマートコミュニティ「写経講座」
		年越しまいり

平成二十九年
年間行事予定

5月	4月	3月	2月	1月
18日	8日	25日～27日 17日～23日	23日～25日	1日～3日
第四十四回 花園会ゴルフ大会	降誕会(花まつり)	冬の寺子屋 和尚と滑ろうin苗場 春彼岸	三巡目の第四回 四国あるき遍路の旅	新年修正会
			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。	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。
			涅槃会	花園会新年会
				二十四ページのご案内をご覧ください。

10月	8月	7月
26日	25日	22日
第四十五回 花園会ゴルフ大会	地藏盆	圓福寺寺子屋 「禅童会」
禅宗初祖「達磨大師」の「命日」。	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。	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。たくさんの方の参加を待っています。
	達磨忌	七月盆のお宅に棚経にお伺い致します。
		この日は、初盆のほけさまはじめ檀信徒各家のほけさまの施餓鬼会をいたします。あらためてご案内を差し上げます。
		七月盆の棚経
		山門大施餓鬼会



釈迦苦行像【圓福寺蔵だったが、焼失】

12月	11月	10月
22日	8日	28日
歳末ボランテラ 花園会忘年会	成道会	涅槃精舎毎歳法要
お釈迦様がお悟りを開かれた日です。	市原別院収穫祭	永代供養の方々の法要と、生前戒名のお授戒をする「布薩会」を併修。
	三巡目の第三回 四国あるき遍路の旅	土曜会「涅槃寄席」



——圓福寺では、毎年、和やかな楽しい新年会をしています。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。

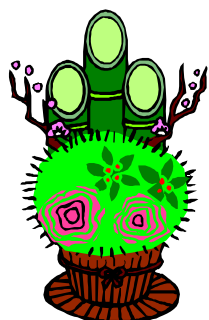


定

- 一、彼岸とお盆にしかお寺に来ない人。
 - 一、お寺はかたくるしい所だと思っている人。
 - 一、仏教や禅に興味のある人。
 - 一、お酒の好きな人。
 - 一、おいしいものが好きな人。
 - 一、圓福寺のお守りが欲しい人。
 - 一、当日時間のある人。
 - 一、今年一年の無事を願う人。
 - 一、一回出席してみても楽しかった人。
- 右のうち、一つでも該当する人は参加することができます。

圓福寺花園会

平成30年
西暦2018年
仏暦2561年



圓福寺花園会

- 河西達雄
- 福田和夫
- 平山 実
- 塩月高泰
- 菅野光夫
- 高橋敏勝

圓福寺住職

宮田宗格

日時 一月二十一日(日)

午前十一時 新春ご祈禱

正午 新年懇親会

場所 幼稚園二階ホール

(スリッパをご持参下さい。)

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。