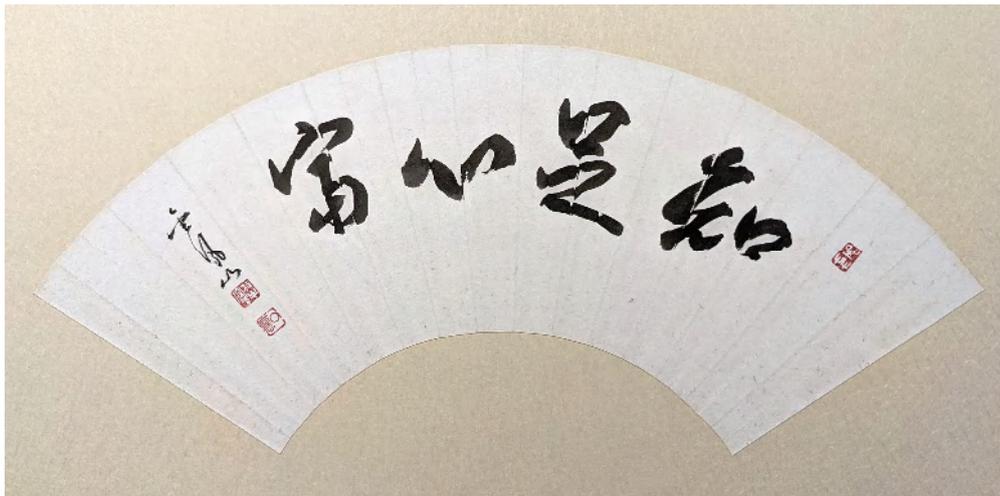


圓福寺報



「知足心富」 (足るを知って、心富む) 金鳳山□□
埼玉平林寺専門道場 放牛窟 糸原圓應老師ご染筆

圓福寺報 第八十一号
令和四年七月十五日発行
発行者 臨濟宗妙心寺派 圓福寺
千葉市稲毛区穴川町三七五 Tel (二五二) 九一八一
<http://www.chiba-enpukuji.com>
E-mail: oshou@chiba-enpukuji.com

老子の「道德経」の一節、
「足るを知る者は富む。」から
のことばです。

これでよしと満足し、自分にとって必要なものや持っているものの大切さをわかっている人は、たとえ貧しくともこころが豊かであるという戒めの言葉です。人智ではいかんともしがたい現状を受け入れ、日常の小さなことや周りへの感謝の気持ちを持つことで、幸福感を味わうことができるのではないでしょうか。求めて得られないことは、「求不得苦」(ぐふとく)といって、苦しみのものになってしまいますから、足るを知って、心豊かに過ごしたいものです。

目次

ほとけさんの心シリーズ(その九)	2
「観音と我」	2
「僧堂で何してる?」その十二	6
——修行道場の生活	6
「僧堂で何してる?」番外編	8
——四国八十八か所行脚 ①	8
宮田 宗耕	8
「僧堂で何してる?」体験編	13
「接心の長い一日」	13
井上 航くん	13
女性のための禅体験案内	16
幼稚園編 蔵出しスペシャル	16
「ピザ窯作りレポート」	17
穴川花園幼稚園 園だよりから	17
「いい塩梅」	20
お寺と和尚の日録抄	21
圓福寺花園会のしおり	22
日曜会	23
写経会	23
令和三年度花園会会計報告	23
「自然の中の名医たち」	24

ほとけさんの心シリーズ(その九)

「観音さま」

観音様の日

子どもものころ、境内の庭で遊びほうけていると、本堂の前を母が赤いお膳を持って歩いてきました。その姿を見て、あー今日は観音様の日だと思ったことがあります。



毎月十八日は観音様の縁日で、母はお膳を作って観音堂の観音様にお供えするのでした。住職である父が早世し、跡取りである兄は大学に行っていたので、母子のみの生活の中で、観音様の日は母に連れられて、観音堂ま

でお膳をお供えに行っていたので、赤いお膳を持って歩く母の姿を見て、観音様の日だと気づいたのでした。

三十三観音

その観音堂は、夏になると、お盆の灯籠づくりで近所の子どもたちが集まる場所ともなっていました。が、観音様を祀る須弥壇しゆみだんの奥の棚には、ガラス戸がはめられ、三十三観音が祀られていて、今思えばなかなか立派なものだったと思います。全国各地に観音霊場なるものが数多くありますが、有名なものは西国三十三さいごく、坂東三十三ばんとう、秩

父三十四の合わせて百観音と言われる霊場かと思えます。ちなみに、故郷の観音様は奥羽三十三観音霊場の十八番となっていました。

以前、会津三十三観音の霊場をいくつか回ったことがありますが、その成り立ちが書いてありませんでした。いわく、領民の間でお伊勢参りや西国三十三観音めぐりが盛んでしたが、それに要する費用が藩の外に出ていくのを防ぐために、会津盆地周辺に観音霊場を作り、費用を地元で還元できるように考えた藩主がいたのだそうです。藩の財政にまで考えが及ぶほど観音霊場へのお参りは盛んだったことがうかがい知れます。



仏郡に響く鐘の音。

会津三十三観音めぐり





さらには、もつと身近にお参りできるようにとのことで、お寺によって百観音を祀ったり、三十三観音を祀ったりして、遠くまで出かけなくとも一か所ですまてお参りできるようにしたところもあります。

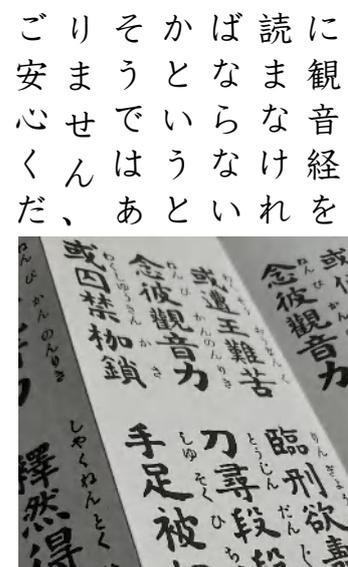
三十三の由来

臨済宗で読まれるお経の中に観音経かんのんぎょうというお経があります。臨済宗で読むお経といっても、観音経は妙法蓮華経みょうほうれんげきょう、つまり南無妙法蓮華経とお題目を唱える日蓮宗の法華経の一部です。二十八章ある法華経の第二十五番目が「観音経」、正式には「妙法蓮華経観世音菩薩普門品第二十五」という長い名前です。

以前、中国の方がいらして、私は仏教徒ですと自己紹介されました。その中で

も、私は観音様の信者です、本堂で観音様のお経を読んでもいいでしょうかと聞かれました。おそらくその時によまれたのは「観音経」だったのだと思います。共產主義の中国で、仏教徒ですと公言されるぐらい中国の仏教は脈々と伝えられていることに驚くともにも、観音様の信者だとおっしゃるように特定の仏さまを信奉されていることにも驚きました。特に、臨済宗の場合には自らが坐禅を通して仏になろうとする宗派ですので、特定の仏さまにおすがりするということの方が苦手です。観音様の信者だから、観音経を読むというのが当たり前という姿に、大げさにいうと衝撃を受けたことがあります。仏教徒なら当たり前、観音様の信者なら当たり前という肩ひじ張らない姿は見習うべきところだと自らを振り返らせていただきました。

でも、観音様にお参りするの



に観音経を読まなければならぬかというところではありません、ご安心ください。観音経にも種類があって、「延命十句観音経」などという短いお経もあります。また、観音様にお参りするとき、長い観音経を読まなくても大丈夫だと観音経に書いてあります。それは、「念彼観音力」と唱えれば観音様は即座に現れて、お参りする者を導いてくださるのだと。そして、お参りする人の悩みや願いに合わせて姿を変えられるのですが、それが三十三あると観音経は説いています。

三十三とは言いますが、観音様の正式なお名前は、「大慈大悲救苦観世音菩薩」といい、大

いなる慈しみの心で悩める者を救い、悲しみの中にいる者とは共に悲しんで救ってくれる菩薩様ですから、姿を変えられる数は三十三に限定するものではなく、限りがないと言えると思います。

観音経の中では、具体的にどんなお姿になるかを説いていますが、帝釈天になったり、毘沙門天になったり、出家者になったり、長者や幼児、果ては夜叉や阿修羅にも身を変えて、大慈大悲の働きをされています。

観音様のお姿

ちなみに、私が圓福寺に入寺した時の本尊様は観音様でした。それも、文化財調査で三十三観音の内の一様であろうと説明をしてもらいました。しかし、明治のころの記録には、本尊釈迦牟尼仏と書いてありましたから、東金から移転するときにお釈迦様が行方不明になっ



て、どこかの三十三観音の一体を請来したのだと思います。その後、もともとの本尊様であるお釈迦様を請来したので、観音様は脇仏としてお祀りしておりました。平成末の火災で焼失してしまいました。

市原別院構想の折、プレハブ本堂の本尊様として、仏具屋さんが観音像を紹介してくれました。説明によれば、材料は台湾ベニヒノキ、単にベニヒといわれるもので、独特の芳香をもち、特に香りのよいものは香木

としても珍重されるのだとこのことでした。台湾の標高千五百から二千mの高地に生育し、阿里山周辺の巨木は日本の寺社建築に利用するために多くが伐採され、現在では伐採が禁止されて保護されているのだそうです。樹齢千年以上のもものも珍しくなく、別院の観音様も木目が緻密で、湿度の高いときには今でもいい香りがしています。

そんな貴重な材料でできた観音様は、左手に蓮の花をお持ちです。亡くなられて最初のお参りに、枕経の回向文に「如来の世にいますや蓮華の水中に生じ、しかも泥に着かざるがごとく、世にありて世に汚されず」とあるように、仏教で大切にされる蓮の花は、泥の中に育っても泥に汚されずにきれいな花を咲かせます。観音様がお持ちの蓮華には、煩惱欲望がはびこる娑婆



にいても、それに汚されずに生きていくことが大切であること
を論じてくださっています。

どんな花を咲かせるか

詩人安積得也あづみとくやさんの「明日」という詩をご紹介します。

はきだめにえんど豆咲き

泥池から蓮華の花が咲く

人みなに美しき種子あり

明日 なにが咲くか

市原別院の畑の脇に、腐葉土を作るための場所があります。毎年、幼稚園の親子に落ち葉を集めてもらって腐葉土を作っています。今年は、コロナ騒ぎで親子のボランティアが中止になったり、落ち葉集めの時期に市原に出かけられなかったりで、落ち葉不足です。そこで、畑から出た野菜の葉っぱや茎、草刈りした草なども積み込んで

で、水をかけては長靴で踏み込んで堆肥を作っています。梅雨前に草刈りした草を積もうと思つて堆肥のところに行くとき、青々した葉っぱがよきによき出ています。どうやら、秋の終わりに里芋の茎を積んだ中に小芋が紛れ込んでいたらしく、それが元気な新芽を出したようでした。それまでに何度も踏みつけられていたにも関わらず、里芋の生命力のたくましさ、青々した緑の美しさにしばし目を奪われました。

はきだめのえんど豆、堆肥の中の里芋、そして泥の中からきれいな花を咲かせる蓮華などと同じように、私たちも煩惱や欲望・恨み・妬みという混沌の中で生活してもきれいな花や生命力あふれた新芽を出させる潜在的な力をもっているのだと、観音様の蓮華は示してくれています。

そして、一人ひとりどんな花を咲かせるのか、どんな新芽を

芽生えさせているのか、観音様はそつと見守つてくださいます。観音経によれば、その見守る視点すなわち観点は、真観しんかん・清浄観しょうじょうかん・廣大智慧観こうだいちえかん・悲観ひかん・慈観じかんの五つです。うわべにとら

われずに本質を見極める眼まなこ、偏つたりとらわれたりしない眼、目先のことに振り回されたりせず、目に悲しみと苦しむことに気づける眼、そして大きな心で相手を受け入れられる眼。

観音様に手を合わせ、観音様に五つの眼で見えていたのだと思つと、いつしか自分自身の中に、観音様の五つの眼が芽生えるような気がするではありませんか。その眼で自分の中の種子を見つけて、さしてどんな花を咲かせるか楽しみにしたいものです。



その十二 僧堂で何しててる？ 修行道場の生活

無言のグルメリポート

厳しい道場生活の中で、食事は楽しみの一つです。

修行ですから、うまいまずいなんぞ言えないのですが、まずい食事が続くと典座さん（食事係）に対して無言の抵抗をします。限られた食材の中で、少しは食べる人の身になって工夫するのが典座さんではないかという意味を込めて、ご飯を全部平らげてしまうのです。「食い上げ」というその行為をされたら、典座さんは一生懸命修行されているのに食事が足りなくて申し訳ありませんということ、「低頭」という罰則を強いられるのです。一般社会なら食べ残すという無言の意思表示もありそうですが、残すことの許されない道場では、「食い上げ」が無言のグルメリポートなのです。

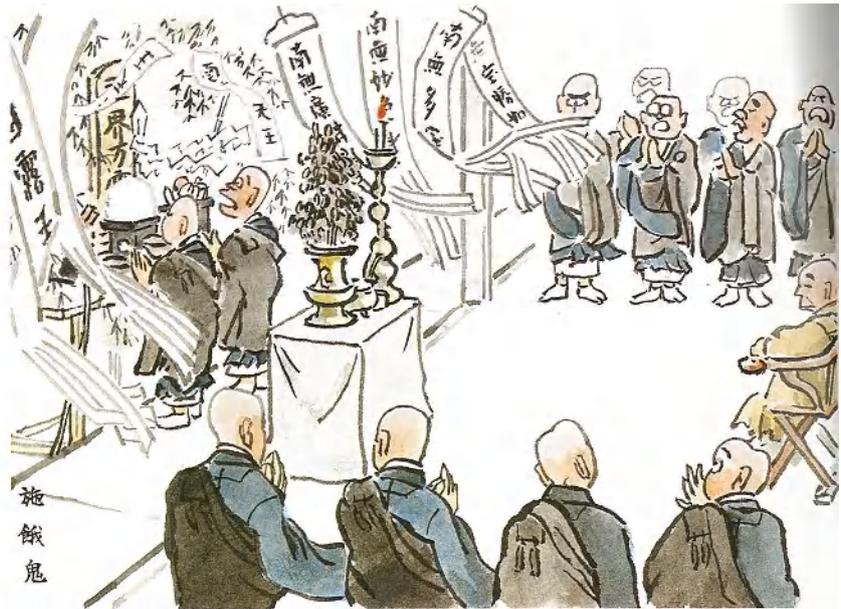


齋座

昼は麦飯、味噌汁、沢庵

十一時に雲版が鳴る。米三麦七の麦飯に味噌汁、古沢庵だけの齋座と称する昼食。つごうで本飯に着けぬ者には二番座があるが、粥座同様、その厳粛な作法には変わりない。まず、「心経」を誦して心を静め、「五観文」「齋座の偈」を唱えて食事の意義を観念する。食事のたびに読まれるこの「五観の偈」の内容は、もともと端的に僧堂食事の趣旨を表わしている。

- 一、供養にあずかる価値を考えて、食膳に供されるまでのあらゆる労苦に謝し
 - 二、わが徳行について反省の機縁となし
 - 三、貪、瞋、癡の三毒を払う目的で、人の受くべき分まで貪りをしないよう
 - 四、体力を支えるための薬と心がけ
 - 五、覚者の道を成し遂げんがために、まさにこの食事を受けよう。
- また、生飯の精神は餓鬼への施しばかりでなく、飢える者すべてに思いを致すことで、食事のたびにこの自覚を新たにし自戒を深めるのだ。



手動扇風機

夕方とはいえ、日中の暑気が残る本堂で水施餓鬼という法要があります。衣を身に付けた途端に吹き出る汗。そんな中、導師の老師に対して、大きなうちわで煽いで差し上げます。ただ力任せに煽げば、そんな力任せでどうすると叱られ、風向きが悪ければ叱られ、修行とはわかっていても、煽ぐ方はさらに汗だくになるのです。

施餓鬼

方丈広縁に水施餓鬼の棚を組み、八月一日より一週間、毎晩万霊供養をする。ときどき勤められる「大施餓鬼」は禅寺の法要がわりあい単調な中でもっとも荘重で、青笹で囲んだ施餓鬼棚に盛られた山海の六味、風にひるがえる白幡、五色幡、そして独特の節まわしの「甘露門」の唱和などなじみ深い。

施餓鬼の功德は「存者は福樂にして寿きわまりなく、亡者は苦を離れて安養に生ず」という。この起因は、釈尊のころ、阿難が焰口餓鬼に「定命尽き餓鬼道に墜ちるを免れたくば、餓鬼に十分な食事の施しをせよ」といわれて、陀羅尼を唱え供養する修法を釈尊より教わったというが、このガキはあまりにも身近に存在するようだ。おたがいの心の相、飽くことを知らぬ所有欲、精神的にも徳の身につかぬ者を指すのではあるまいか。この心のあさましさを自己反省し、身貧しくも心豊かに、深い精神生活によって物質生活を浄化するのが施餓鬼の目的だろう。

ちなみに、圓福寺の水施餓鬼は、七月一日から十四日まで、新盆を迎える仏様の戒名を読み上げて、お参りを執り行っております。

棚経

精霊棚に新鮮な夏野菜、果物を供え、迎え火、送り火を焚いて亡き祖先の霊をまつり、棚経の僧を迎える、全国的な行事の盂蘭盆会。講中の家々をまわる僧堂の棚経は、十三、十四、十五日、暫暇した残りの大衆が手わけして洛中を早朝から駆けまわる。

昔、目連が神通力により、亡母が餓鬼道で飢え苦しむ姿を見て、釈尊に救出の法をたずねたところ、「七月十五日自恣の日に、修行者に新鮮な食物を供養せよ」と教えられた。この功德によって母はもちろん、餓鬼道すべてのものが救われたという。

ゆかしい盆行事の教えるもの、それは、亡き人への思いやりの心を、生ける人びと、すべての生きものに注ぐことだろう。いま、現代万人の心の奥にひそむ、物質文明と裏はらに増してゆく精神的悩みこそ、逆吊りの苦、といえよう。救われる道は施しの心の外にない。やさしい眼、まごころの奉仕など、いわゆる「無財の七施」を自分自身の心に見出すのが禅の道ではあるまいか。

僧堂で何してる？ 修行道場の生活

番外「四国行脚」編その一

住職長男、宗耕禅士も修行六年目を迎えています。

僧堂掛搭（入門）前に本堂・庫裡の火災に遭い、その後伽藍再建および同落慶法要、母親の入院と逝去など、修行中にもかかわらずいろいろなことに遭遇してきました。

修行丸五年を終えたところで、少し長めの休暇をいただき、四国八十八か所の行脚の旅に出かけてまいりました。

小学生のころに住職に連れられて何度か四国あるき通路の旅に行ったことがあるとはいえ、自らが僧侶となった今、再び四国を歩いて感じたこと、考えたことなどを書き残して、道場に戻っていきましました。今号から何回かに渡って、「四国行脚」の記録をご紹介します。

□□ 2月25日

10:00 圓福寺発 徒歩にて東京駅

鍛冶橋高速バス乗り場へ

途中草鞋用ロープとヴァセリンや非常食、テーピングテープを買う

19:00頃 東京駅着

21:00 東京駅より徳島駅前行き高

速バス発

千葉から東京駅まで300kmあるが、80km以上歩くことなど造作もないと思っていたが、実際に歩いてみるとかなりきつかった。80kmごろから足が痛く、トボトボ歩くような形になっていた。こんな調子で四国一周などできるか不安になってしまった。しかし、出たか



□□ 2月26日

05:00頃 徳島駅到着

06:00頃 一番靈山寺着

その後、初日は十番切幡寺まで歩く。

18:30 宿到着（八幡屋）

20:30 解定（かいちん）就寝のこと

脚の痛さと体力の空っぽ感がすごい。朝から右ひざが痛く、途中から引きずるように歩いていたかもしれない。歩き方に問題があるかもしれない。熊谷寺の山門にて老夫婦から1000円のお布施をいただいた。痛みなどのしんどさでつい通回向を読み忘れてしまつて申し訳ない。階

① 2月26日
徳島県(阿波)の霊場

② 2月27日

③ 2月28日

④ 2月28日
高知県(土佐)の霊場

川(讃岐)の霊場

06:00 宿出発
07:30 十一番藤井寺着
13:30 十二番焼山寺着
19:30 宿到着(プチペンション「やす(ゆい)」)

朝から足の痛さがすごい。右ひざを

段の上り下りがありにもきつい。一段毎に上がるしかできない。切幡寺の階段にかなりの時間を要した。宿では素泊まりで5500円ほどした。「お遍路さんだから」ということに期待していた自分に反省。

伸ばすように歩くと少し調子がいいが痛かった。焼山寺までの道では足の痛みはなかった。登ったり下ったりでかなり猛烈な道だった。途中雪も積もっていたが寒さは感じなかった。焼山寺についたときはとてもうれしかった。何が何でも四国を回りぬこうと決めた。日が暮れてから民家に電話をかりてペンションの予約をしたが、8分近く真つ暗な道を歩くことになり、かなり怖かった。車の通りがおおいので助かった。ペンションが猫まみれだった。本来なら野宿をしなければならぬのに泊めていただけありがたいが、自分の甘さに反省

06:00 宿出発
06:00 十三番大日寺から
18:00 宿到着(鮎の里)
19番立江寺

朝からぐったりしながら回る。常楽寺の境内の岩で足にダメージを負った。国分寺への道すがら妙心寺派のお寺があった。のぞいてみると、境内は割ときれいにされていたが、人気がない

06:00 宿出発
06:00 二十番鶴林寺、
二十一番太龍寺、
二十二番平等寺

18:00 宿到着(パンダ屋)

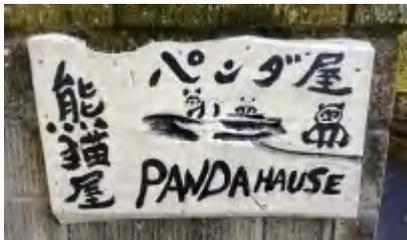
鶴林寺と太龍寺の山登りと下りはかなりの過酷さだった。太龍寺の和尚とお話してきた。西の高野山ともいわれ

06:00 宿出発
06:00 3月1日

かかった。何かもらえるのではと期待している自分がいた。井戸寺では護摩行をお参りできた。神聖な雰囲気でもいかにも何かご利益がありそうで、ありがたい気持ちになった。立江寺に宿坊を依頼したがすぐに断られた。雲水のカッコウをしているなら泊めてくれても・・・と思ってしまったが、雲水でいることにふんぞり返っている自分に反省。「鮎の里」では天台宗の僧侶と同宿だった。天台宗の話やメンタルセラピーの話を聞かせてもらい、インディアンフルートの演奏もしてもらった。しっかりと意識をもって仏教を学ぶ人の話はやっぱり聞くだけでやる気が出る。



る大寺の住職であるのに偉そうなそぶりは一切見せられてなかった。「禅の禅くさはは禅に非ず」という言葉を思い出した。太龍寺を出る際に一人で歩き遍路をしている大学生に会った。春休みでたくさん面白いことがあるのに歩き遍路をする若者がいると驚いた。いい遍路になってくれればと思った。雨が降る前に宿につきたかったので急ぎ足で下った。阿瀬比の民家の方に電話を借りて宿に電話した。一件目の民家に電話を貸してほしい旨を言う。「うちは他宗派なので」と断られた。宗派云々で断るのはどうかと思った。平等寺に五時過ぎについたときは、早く帰ってほしいムードをすごく感じた。宿のパンダ屋は中年の男性一人で切り盛りされている民泊だった。翌日以降の道筋を細かに教えていただいた。昼ごはんのおにぎりもいただけた。ありがたい。



□□ 3月2日
06:00 宿出発
二十三番薬王寺
鯖大師
19:00 鯖大師
19:20 鯖瀬駅到着 (待合室で野宿)
すごい距離を歩いた日だった。ほぼ歩いた。たびたびトンネル横の峠を越える遍路道が体に応えた。幹線道路を歩いている際に車の方から旧遍路道の寒松坂を案内してもらった。かなり整備されている林道だった。商店の方に頼んで電話を貸してもらった。鯖大師に通夜堂を今晩使いたい旨を言うと、冷たい対応をされた。連絡せずに使うのがマナーなのだろうか、無知なことを反省。七時ぐらいであたりが真っ暗な中、鯖大師に到着。本堂の前でお参りをして通夜堂を探したが、見つからず、お寺に人の気配がなく、聴く人もいないので渋々下山。とりあえず明るい鯖瀬の駅のホームで考えようとして、そのまま鯖瀬の駅で泊まらせていただくことにした。無人の駅で屋根のあるベンチがあるだけだったが、寝るには十分だった。しかし寝るにはとても寒く、何度も目覚めて、「あと何時間寝られる」というのか「あと何時間耐えな

ければならない」というのかうれしいのか悲しいのかわからない感情とともに何度も寝なおした。普段当たり前前に室内で布団を敷いて寝ているが、本来雲水は野宿するものなので、いかに自分が甘かったのかと普段の室内と布団のありがたさを痛感した。

□□ 3月3日

05:30 鯖瀬駅出発

未明に幹線道路で鯖大師の住職に話しかけられた。どうやらお寺とは別のところに住んでいるようで、昨日7時までお寺にいたが、来なかったの帰ったと言っていた。お布施1000円いただいた。

17:30 宿到着(民宿ロジック「おんきゅ」)

海沿いをひたすら歩いた一日だった。東洋町の町から仏海庵までの道が印象的だった。まず入り口の自販機に「この先10km自販機ありません」という看板に半信半疑になりながら進むと本当に何も無い道だった。海と崖の間の道路の隅の狭い歩道をひたすら歩いた。時間の流れがとても遅く感じた。普段の道では看板や建物を見て、いか



に退屈凌ぎをしていたかがわかるとともに、自分がいかに歩くということだけに集中できていなかったか実感した。なんでもいいから建物や看板などの変化が欲しく、胸の奥が何とも言えない気持ち悪い感じがした。新倒のところに坐禅で味わったあの感じだった。ふらふらになりながら宿に着くと、一人で切り盛りされている若い女将さんに手厚くしていただいた。霜降りなどを洗っていたり、素泊まりなのにご飯を頂いたりした。本当にありがたかった。

□□ 3月4日

05:30 宿出発

10:00頃 二十四番最御崎寺

二十五番津照寺、

二十六番金剛頂寺

19:30 宿到着(田野町「山郷旅館」)

朝から漁協の近くを通ったので水揚

げを横目に見た。どのお寺も雰囲気が良かった。金剛頂寺を下り終わった後、午後3時前で宿まで15kmでかなり急ぎ足で宿まで歩いた。途中雨が降ってきて、さらに草鞋のひもが切れた。普通なら最悪の気分になるようなところだったが、そのようなことはなかった。途中で歩いている時、足が勝手に動いているような感覚の時があった。疲れも何もないような感じで黙々と進んでいくことができ、ハイのような感じだった。真っ暗の中を歩いて旅館についた。宿の方には申し訳なかった。

□□ 3月5日

06:30 宿出発

二十七番神峰寺

19:30 宿到着(香南市サイクリングターミナル海の宿しおや宿)

神峯寺は神域のような雰囲気があり、とてもありがたきお参りでした。帰ろうとすると神峯寺のおばさんに引き止められて茶礼をいただいた。直径15cmくらいの文旦を一個いただいた。外の皮は概ねはがしていただいている状態でいただけ、ありがたかった。



唐浜駅近くの養心庵の横の階段に座っていた。防波堤歩道では「周りを一切見ずに歩くことだけに集中しよう」と思っていたら迷って

まいった。安芸市役所前で僧堂に電話。サイクリングロードでは猛烈な横風の中だが黙々と歩くことができた。途中網代傘の五徳が外れて、その場で修復した。55号線の横断歩道を横断する際にツーリング集団に待ってもらえてありがたく思った。和食(わじき)付近で異物を踏み足に刺さり、かなり痛かった。宿は広い合宿所のようなところで、おじさん一人で切り盛りされておられてかなり大変そうなか、遅くに到着して申し訳なかった。

□□ 3月6日

05:30 宿出発

二十八番大日寺、二十九番国分寺、三十番善楽寺、三十一番竹林寺

19:00 宿到着(ホテル土佐路「たかす」)

昨日の薬石(夕飯のこと)にコンビニの弁当を食べたからか、朝から体が重く、頭もボーっとしてやる気もでない。コンビニの弁当を食べるのはやめよう。途中中田んぼ道で水路掃除を村の皆でやっているところを見て、なんだか気持ちよくなった。昨日足に異物が刺さった個所が腫れてうまく歩けず、疲労が速いペースでたまるのが分かった。善楽寺は地元の人でにぎわっており、地元から信仰されるいいお寺なんだろう。疲れていたため小学校近くの低い塀で一休。竹林寺はぐったりとしながら登った。途中通過する植物園で死んだ目をしていたかもしれぬ。みつともない。下りは一步一步衝撃をもろに食らい、つらかった。とちゅう風がかなり強くて気持ち沈んだ。高校生の挨拶が元気だった。かなり戻ったが、「たかす」さんに泊まることのできた。この宿がなければさらにつらい思いをしていたと考えると泊まることのできてありがたく感じた。夜、草鞋を編んだ。



体験版

僧堂で何してる？

修行道場の生活

臨濟宗の専門道場では、一週間にわたる大接心（おおぜっしん）や、その前後の作務接心（さむぜっしん）に、一般の方（「居士さん」と呼ぶ）の参加を受け入れていきます。私が修行した平林寺でも、七月末の作務接心には関東周辺の大学の参禅会の学生や、何年も来ている古参の居士さんが参加されて、雲水とともに坐禅をしていました。

朝のお勤めとその後の坐禅に毎朝来ている井上君という青年に、そんな話をしたところ、ぜひ一度参加してみたいというので、圓福寺の弟子（住職の長男）が修行している京都の圓福僧堂に問い合わせたら、参加可能ということなので、七月一日から一週間の接心に参加させていただくことになりました。

大接心に参加した井上君の感想をご紹介します。どんな驚きやカルチャーショックを体験したのか、興味津々です。

摂心の長い一日

井上 航

皆様 こんにちは。この春から円福寺の坐禅会に参加し始めた近所のものです。

宮田和尚の紹介で、七月一日から一週間、京都・圓福寺専門道場での土用大摂心（どうようおおぜっしん）に参加して参りました。今回はその様子をお伝えできればと思います。拙い文章ではございますが、最後までお付き合いいただければ幸いです。

達磨堂・圓福寺に到着。木々に覆われた下り坂を進む。庭の向こうで白い作務着に包まれた雲水が見えた。最初に目が合った方に会釈し、挨拶をする。副司寮（ふうすりょう）に通され、摂心の説明



を受ける。晩の座禅から参加。隣に座った居士さん（外来の修行者）に教わりながら、なんとか一日が終了。部屋は暑く、扇風機を貸していただいたのだが、中々寝付けなかった。この日の最高気温は三十九度。

午前二時半（深夜！）起床。二時五十分に鐘が鳴り響き、着物姿の雲水が本堂に集まってくる。真

土用接心日課表

7月1日～7月7日

1日?托鉢

3日?日供 (信者さん宅へのお参り)

3:00	開静・真向法	
3:30	朝課・参禅・粥座	
	内掃除	
	作務	作務着に着替えて剪定作務。雨ならば坐禅。
10:00	仏餉 (ぶっしょう)	係の雲水が、仏さまに仏飯をお供えする。係以外の雲水は、引き続き作務。
11:00	斎座 (さいざ)	作務着で典座にて昼飯。斎座後、水浴・洗濯。その後各寮舎にて面壁。
13:00	提唱引続き水施餓鬼	老師の講座、その後本堂にて水施餓鬼。
	喚鐘	水施餓鬼後、参禅 (禅問答)。
	止静	参禅後、坐禅。
16:00	薬石	夕食のこと。
	寮舎作務	作務後、洗濯可。
17:30	昏鐘	夕方の梵鐘が鳴る。坐禅。
18:00	晚開版	木版が鳴る。
19:00	総参	全員が参禅する。
20:00	茶礼	儀礼的なお茶の時間。
21:00	打上	坐禅の終了。
21:30	解定 (かいちん)	就寝。

向法 (まっこうほう) と呼ばれる柔軟体操の時間。股関節、伸脚、開脚、正座から後ろに倒れる姿勢。それぞれ一から十まで「ひとつ」といふ風に数える。私の隣が老師だったのだが、信じられないくらいに一息が長い。「ひ

倒される。甲子園の常連校もびっくりであろう。そして老師の佇まい。身のこなし、合掌から又手への切り替え、礼拝。人知を超えた気配を感じた。大変なところへ来てしまった。
四弘誓願文を読む前に「心の置

と一」の「お」の音が全然終わらないのだ。読経のよな響きで、丸く、よく通る声であった。子どももの頃、プールで一斉に潜水して「誰が一番長く水中にいられるか?」という遊びをやっていた。私は、記憶にある限り負けたことがなかった。息の長さと潜水の長さの関係は不明ですが、老師に負けじと数を数えた。
その後、本堂で朝課 (ちようか)。大悲呪、消災呪、般若心経、楞嚴呪 (りようごんしゆ) を読経。雲水の声の大きさに圧



き場所」についてのワークを行った。まずは立ったまま足の裏に意識を集中する。そこで一番刺激の強いところに焦点を当てて、五円玉くらいの大きさの心を置く。感覚の移り変わりを観察する。感覚とひとつになつていく。老師曰く。「その眼差しでもって丁寧に四弘誓願を読む。一回目は自分に重きを置いて。二回目は自分と近い人、共に修行する雲水、居士さん方に。三回目は自分も含めた一切衆生に。」
座禅。途中、鐘が鳴り、雲水は老師のもとへ参禅する。私はひとり禅堂に残って座禅を続けた。雲水が一人ひとり戻ってくる。
粥座 (しゆくざ)、禅寺の朝ご飯)。粥座のときだけで八つもの

お経を唱える。とてもゆっくりと。メニユーはお粥、沢庵、梅干し、胡瓜の漬物。

作務(さむ)。この時点で未だ八時。今回は庭の剪定作業。大鉢で生垣を切り揃え、落ち葉を拾う。最後に竹箒で地面に帚目を付ける。この日もかなり暑く、休憩時間にいただいたスイカ、みかんジュースが体に沁みだした。雲水たちの会話に耳を傾けながら、日陰で休む。

齋座(さいざ、昼食)。お粥、沢庵、日によって異なるがおかず一品。野菜煮込み、茄子の揚げ浸し、揚げ豆腐など。うどんの日もあった。このときばかりはうどんをすする音で、普段静かな食事の時間が騒がしくなる。ネギ、生姜など薬味も豊富にあつて美味。

休憩後、提唱。老師のお話を聞く。白隠禅師が般若心経を解説した文章を読んだ。言葉で表現できない世界を、言葉で表現しようとしている全てのお経は、ある意味

失敗の積み重ねである、という話が印象的だった。そのまま本堂で水施餓鬼。開甘露門を少しずつ区切って読む。施餓鬼台の牌に「一家先祖代々」と書き連ねてあり、井上家も読み上げていただいた。ありがたい。

その後、禅堂で座禅。雲水は参禅。ひとり参禅に座る贅沢な時間を味わう。が、それも最初の二十分くらいで、その後が大変だった。最後のひとりが戻ってくるまで座りっぱなし。一時間以上は座り続けていた。この時間が一番キツかった。

薬石(やくせき、夕食)。枝豆やサツマイモなど具の入ったお粥。浴場で水浴び、休憩。

十七時半頃から禅堂に座り始



め、鐘の音とともに一人の雲水が観音経を唱え始める。夜の

部の始まりだ。座禅、経行(きんひん、座禅の間に禅堂の周りを歩くこと)を繰り返す。そして総参。侍者さんの「そーさん、はい。」という一声で雲水が一斉に老師のもとへ走り出す。メリハリがあつて、見ていて楽しい。相も変わらず私は一人、禅堂に残って座禅。辺りが暗くなり、夏の虫が鳴く。雨が降って、いけば雨音がし、雨水が水路を流れ、ひんやりとした風が堂内を抜けていく。それを全身で感じる。

全員が戻ってきたら、茶礼。禅堂に座ったままお茶の時間。お茶やリンゴジュースが注がれ、甘味が配給される。シュークリーム、どら焼きなどが出た。暑さで火照った身体に甘さがじんわり伝わっていく。そのまま一汗(いっしゅ、線香が一本燃える時間。大体三十~四十分)座って解散。足の感覚がほとんどないので、壁を伝いながら必死で部屋に戻る。本んでもなく長い一日であった。本当に一日か?と思つた。

臨濟宗黄檗宗 女性禅学林・ 女性のための禅体験コース

禅寺生活を体験してみませんか。
お寺での坐禅や食事作法、
掃除などを通じて、
禅の生活に触れてみませんか。
忘れていた何かに気づけるかも
しれません。



開催日

令和4年 6月25~26日 / 10月1~2日 / 11月18~19日

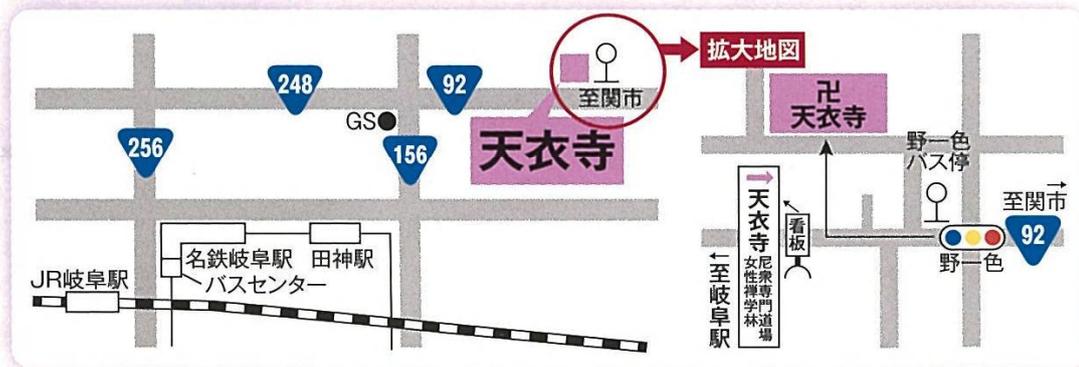
※各回12:00受付 詳細日程は妙心寺HPをご確認ください。

■妙心寺公式サイト→体験→坐禅体験→臨濟宗黄檗宗女性禅学林・女性のための禅体験コース

会場

てんないじ
天衣寺

岐阜市野一色1-10-6



参加費

一泊二日 おひとり5,000円

申込方法

妙心寺HPから申込用紙をダウンロードして
郵送または、メール、FAXにてお申込みください。

問合せ先

臨濟宗妙心寺派宗務本所 教学部
女性禅学林担当まで(075-463-3121)



妙心寺HP

妙心寺派宗務本所 教学部

幼稚園編 ~~菜~~出しスペシャル

新型コロナウイルスの影響は、幼稚園の保育にもたくさん影響がでています。中でも、子どもたちが楽しみにしている市原別院のネイチャーランドに出かけての野外活動は中止を余儀なくされ、自然に触れ合うこと、広大な原っぱでのダイナミックな遊びを経験できなくなりました。

畑から収穫したての野菜をはじめ、季節の野菜で作った味噌汁を原っぱでいただくことも体験できずにいる状況でした。

最近になって、ようやくネイチャーランドの活動も復活しつつあるところです。

ここからは、そんなコロナ禍に対応するために取り組んだ仕事の一つをご紹介します。

□□□年長さんとの約束

コロナ禍でなかなかネイチャーランドに行けない年長の子もたちに、出かけられるようになったら、ネイチャーランドで焼き立てのピザを食べさせてあげるよ、と大風呂敷を広げてしまいました。

実は、その前から、大鍋で作るお味噌汁を、薪で煮炊きする様子を見せてあげたいと思っていたので、いつかはかまどを作りたいと思っていたので、ついでにピザ窯ぐらい作れるだろうと、高をくくっていたこともありま

□□□丸太の皮むき

さて、いざ作るとなると年長さんが卒業するまでという時間的制約があるので、まずはピザ窯ということになりました。

耐熱煉瓦でかまどを作る予定なのですが、かまどが雨に当たったらよくないだろう。屋根を作らなくっちゃ。材料をどうしようか？もう二十年近く前に、花園会の活動で植林して、間伐しなければならぬ杉の木があるなあ。



そうだ、杉の木の間伐材で屋根の骨組みを作ろう！とはいえ、角材に製材できないので、丸太のまま使うしかないなあ。皮がついたままだと虫が入ったり、濡れたあと乾きが悪くて腐りやすいだろうなあ。ということで、杉の木の皮むきをすることになったのです。

幹を守るための樹皮は幾重にもなっていますが、内樹皮といわれる皮までむいて白い木質部を出さなければなりません。和室の床の間の床柱に使われる「北山杉」をイメージしていただければいいと思います。「北山杉」の仕上げは、手に研磨剤になる砂をつけて磨き上げるのだそうです。その手間を知ると、北山杉が高価なものも納得です。

むいていくと節の部分もあります。この周りの皮むきは至難の箇所です。

が、毎年冬に枝をきれいに落としていた場所は幹が節を包み込んでいてきれいに皮をむくことができるところです。日ごろの地道な作業がこんなところに生きてくるんだと、我ながら感心します。

□□□丸太の墨出し

本職の大工さんなら、丸太に墨出しといって、中心を出したり溝の角度や深さなどいとも簡単に印付けられるので、素人には到底無理なので、実際に木を組みながら高さや勾配を合わせたりしなければなりません。ということ、地面に丸太を置いて屋根を組み上げていきました。

丸太と丸太の交差する部分も、現物をあてがって、小型チェーンソーを駆使してうまくはまるように調整していきます。バッテリー式のチェーンソーという便利な道具が大活躍でした。



□□□ピザ窯土台づくり

小屋づくりの最中にギックリ腰になるアクシデントもあったので、完成した小屋の名前は、「ギックリじいさんのピザ小屋」と命名しましたが、ピザ小屋が完成してほっとしてはいられません。いよいよピザ窯本体工事です。

耐火煉瓦を組んで作るピザ窯は相当な重さになるので、土台をしっかり作らなければなりません。こんな時に役立つのが、石屋さんからもらった御影石の分厚い石材です。碎石を水平に突き固めた上に、砂とセメントを混ぜたものを敷いて、分厚い御影石をコンボでそーっとおろして水平になるように調節をして据え付けていきます。

物事何でも基礎や土台が大事ですから、ここで水平をしつかりとすることに妥協は許されません。コンボの運転

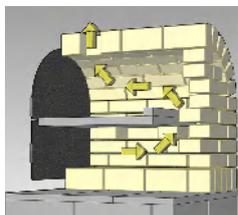


席に上り下りを繰り返して、何度も分厚い石を上げ下ろしして据え付けて、ようやく土台が完成となりました。

□□□二層式ピザ窯

ピザ窯は二層式にして、下の段で薪を燃やして、上の段でピザを焼くように考えました。二層とも高温に耐えられるように耐火レンガを積むのですが、上の段はドーム型にすると熱が効率よく蓄えられるというので、ここが難しいところでした。

コンパネを半円に切って、レンガをドーム状に積むための枠を作ります。その枠に沿ってレンガを積んで、隙間に耐火モルタルという熱に強いセメントを詰め、固まった



らコンパネの枠を抜くのです。枠を抜くときにレンガが崩れたらどうしようとして少し緊張しましたが、この間火を燃やしていい時にピザ窯にまたがって遊んでいる子どももいました。崩れなかつたので大丈夫のようです。このレンガのドーム積みをする方から次第に小さな半円の枠にするのを四回やって、焼き口を小さめの長方形にするので出来上がりとなりま



した。ピザ窯の煙突は、もちろん煙抜きの役目をするのですが、高温の熱は逃がさないという相反する機能を持たせるために、ドームの一番てっぺんには作らないのが鉄則のようでした。写真を見て間



□□□いざ、試し焼き

違っているなんて思わないでください。それにしても手間のかかる仕事に取り掛かったものだと思うのも後の祭り、子どもたちになんとかネイチャーランドで焼き立てのピザを食べさせてあげられたらと、頑張りました。そして、なんとか年長さんが卒園するまでにピザが焼けそうになったので、待望の試し焼きをしました。薪を燃やしてみてもかまどの奥行きがありすぎるといふ欠点が露呈したものの、上の段の窯内部の温度は、300度以上まで上がったので、市販のピザシートに玉ねぎ・トマト・フライドポテト・アンチョビなどを並べた上にとっぷりのチーズをのせて、いざ試し

焼き！ものほのどき立、焼きたてのピザが青空ピザレストランのテーブルの上に・・・見事焼き立てピザの出来上がりとなりました。木を伐採して、チェーンソー一本で丸太で小屋を作ること、ピザ窯の基礎を作って、モルタルをこねてレンガを積むことなど、私のDIYの集大成ともいえるピザ窯も、幼稚園親子の簿手ランティア「Q園隊」で親子で畑のお手伝いに来た時にも使ってもらえたらうれしいなと思っています。薪を上手に燃やすこと、おいしいピザを焼けること・・・、きつとお父さんお母さんの株が上がることでしよう。と、園だよりにも紹介させていただきました。



その後、卒園間近の年長さんに約60枚ほどのピザをふるまうことができ、無事約束を果たせたのでした。

いい塩梅(あんばい)

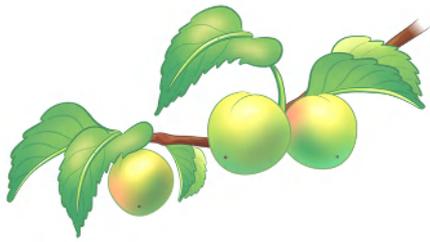
(令和四年四月の

「園だより」から)

ご入園・ご進級おめでとござ
います。

新年度だというのに、冬に逆戻りしたような寒さです。それでも、桜、ユキヤナギ、レンギョウ、モクレンなど花たちは春真っ盛りを演出してくれています。

春間近を感じさせてくれるのは、なんととっても梅でしょう



か?でも、梅の花が脚光を浴びるのはほんの一瞬で、その後の主役は桜に変わってしまします。テレビで

も、いつ開花だとか、いつ満開だとか、それはそれはにぎやかです。

そんなときに、かつての主役である梅に目をやると、枝先に小さな小さな実を見つけることができます。春風や小鳥のおかげで、無事受粉して実を付けた新しいのちです。

この梅は、あま〜い梅ジュースになったり、おいしい梅酒になったり、スッパ〜イ梅干しになったり、いろいろな姿になっていきます。そうそう、いつも売れ行き好調の園長特製の梅ジャムにもなります。

そんな実をつけたばかりの梅の実が、子どもたちの姿に重なって見えてきます。

梅の実が梅ジュースや梅干しになるように、子どもたちは新しい

クラスの新しいお友だち、

新しい担任、

いろいろな初

めの体験、

絵本や歌との

出会いから、

たくさん成長

する姿を見せてくれます。

無限の可能性を秘めた子どもたちを、どんな大人になってもらいたいのか、どんな人に育ってもらいたいかを考えながら日々の子育てに奮闘していきましょう。とはいえ、「塩梅」(あんばい)という言葉があるように、あまり期待を大きくしたり、成長を急いだりするのは禁物です。いい塩梅で行きましょう。

今年度も、どうぞ、よろしくお願ひします。



令和四年上半期
お寺と和尚の日録抄

1月 1日 新春ご祈禱

1日～3日 修正会

7日 幼稚園、始業式

13日 スマートコミュニティ、「写経会」

14日 幼稚園、年長組市原たんけん隊

15日 寺庭尚美忌明け忌・納骨

17日 幼稚園、年中組市原たんけん隊

27日 幼稚園、会計監査

2月 3日 スマートコミュニティ、「写経会」

19日 幼稚園、節分

19日 穴川町会ブロック会議

21日 幼稚園、涅槃会

24日 スマートコミュニティ、「写経会」

24日 幼稚園、年少組市原たんけん隊

3日 宇和島大乘寺露香室老大師、寺庭お参り

11日 東日本大震災慰霊法要

13日 春彼岸法要（塔婆供養のみ）

16日 幼稚園、卒園式
24日 スマートコミュニティ、「写経会」

4月 3日 写経会

12日 幼稚園、入園式

14日 スマートコミュニティ、「写経会」

28日 スマートコミュニティ、「写経会」

5月 10日 幼稚園、花まつり

28日 茶禅会（茶道教室）

12日 スマートコミュニティ、「写経会」

15日 写経会

23日 幼稚園、年中組市原春たんけん

26日 スマートコミュニティ、「写経会」

28日 幼稚園、市原ボランティア「Q園隊」

30日 茶禅会（茶道教室）

6月 3日 幼稚園、年長組市原春たんけん

5日 幼稚園、年少組市原春たんけん

13日 写経会

16日 茶禅会（茶道教室）

25日 スマートコミュニティ、「写経会」

27日 幼稚園、市原ボランティア「Q園隊」

30日 茶禅会（茶道教室）
スマートコミュニティ、「写経会」

昨年の日録抄のページは、日録が上段だけで収まるほどでした。今年はコロナ禍前と同様に二段組になったのからも、少しだけ新型コロナが収まりつつあるのを感じることが出来ます。

圓福寺花園会

圓福寺にご縁のある方は、どなたもが花園会員です。

圓福寺花園会のしおり



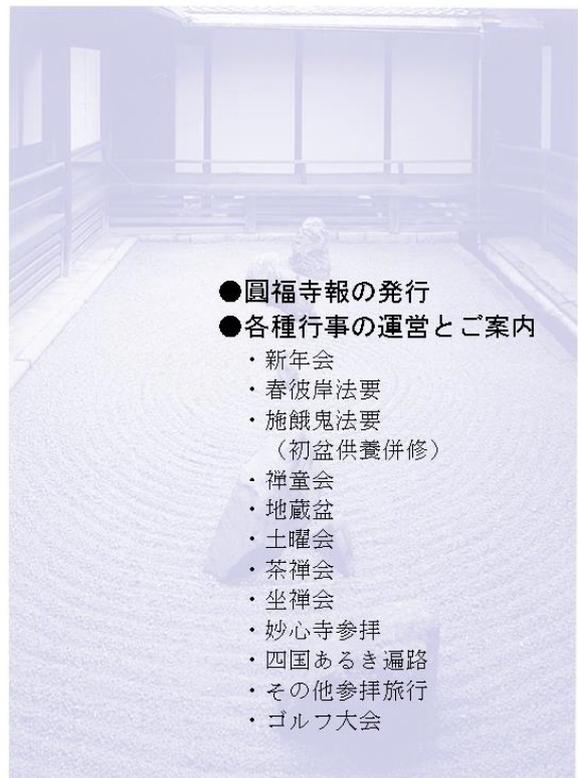
大本山妙心寺を中心とした広い地域の地名として、花園の名前があります。その昔、この地に離宮を構えられた法皇さまにちなんだ地名です。その法皇様が妙心寺開基の花園法皇です。のちにその離宮を妙心寺と改めて、私たちの本山ができました。

「花園会」は、妙心寺開基花園法皇さまのお名前をいただき、法皇さまが信心された妙心寺のみ教えを私たちもいただいて、家庭・社会を美しい「花園」にしようという趣旨を持った、同信同行の集まりです。

花園会費（年間檀信徒料）

花園会本部への納付金
行事費
研修費
会議費
事務費
慶弔費
その他

年会費は、10000円です。
毎年、春彼岸にお納めください。



- 圓福寺報の発行
- 各種行事の運営とご案内
 - ・新年会
 - ・春彼岸法要
 - ・施餓鬼法要
（初盆供養併修）
 - ・禅童会
 - ・地藏盆
 - ・土曜会
 - ・茶禅会
 - ・坐禅会
 - ・妙心寺参拝
 - ・四国あるき遍路
 - ・その他参拝旅行
 - ・ゴルフ大会

圓福寺花園会

千葉市稲毛区穴川町375

電話 043(251)9181
Fax 043(251)9549



日曜朝の勤行と坐禅、そして少しの庭掃除。一週間の始まりをお寺でスタートさせてみませんか？

【日時】

毎週日曜日

午前六時～六時四十分

～七時

～七時半

～八時

勤行

坐禅

随意坐

庭掃除

【会費】

特になし

【その他】

服装自由

申し込み不要



前花園会長、河西達雄さんが逝去されました。

圓福寺坐禅会の草創期より毎週欠かさず出席され、のちに圓福寺花園会会長をお引き受けくださいました。晩年、お寺の運営も含め、さまざまな花園会行事にご尽力くださいました。晩年、しばらくの間闘病生活を送られ、本年三月七日に九十三歳を一期とされて旅立たれました。戒名「芳禅院圓学至達居士」、ご冥福をお祈り申し上げます。



密にならず、黙々と筆を運ぶ写経です。再開しております。ご参加をお待ちしております。

【毎月第一日曜午前10時～12時】

原則として

【会費】

花園会会費三千円、会費外 五十円

【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・問合せ】

お寺までご連絡ください。

令和3年度 圓福寺花園会 会計報告

令和3年4月1日～令和4年3月31日

	科目	金額	備考
歳入	前年度繰越金	327,095	
	お寺より活動費	1,485,000	
	行事収入	8,000	写経会参加費
	雑収入	12	預金決算利息
	歳入合計	1,820,107	
歳出	行事費	100,000	写経会、歳末ボランティア
	慶弔費	66,000	圓福寺奥様、花園会元会長
	宗派賦課金	160,000	本山納付花園会費ほか
	事務費	273,634	行事案内状の印刷費・郵送料など
	会議費	59,777	月例役員会ほか
	寄付金	1,000,000	コロナ禍で行事縮小のため圓福寺へ寄付
	歳出合計	1,659,411	
	差し引き残額	¥ 160,696	は次年度繰越金としました。



—いつでもどこでもだれにでも—
自然には七人の名医（布施行の人）が
おいでになること、ご存じですか

自然には七人の名医がおいでになります。

第一は「日光」です。

あなたは一日、どれだけ日光に当たっていますか。さあ、カーテンを開けて日光浴をいたしましょう！

第二は「空気」です。

一分でも空気がなくなるとたいへんなことになります。

あなたは、汚染されていない、さわやかな空気の中にいますか。特にタバコを吸う方々。一本で四分三十秒命がちぢみ、肺ガン発生率が五、六倍高いとのこと。お気をつけください。

第三は「水」です。

動物は真水のミネラルウォーターしか飲みません。

工場排水や洗剤で汚れていない、おいしい水を飲みたいものです。水は命の素。



第四は「食物」です。

世の中どれほど進んでも、自然から生まれた食物こそ健康に一番です。そう言えば、ガン（癌）という字は品物の山で病気になることを示しています。食物は良薬であることを忘れてはなりません。

第五は「運動」です。

老いは足からといいますが、植物は根が腐ると枯れ、動物は足の弱いものから他の動物の餌になる自然のおきてがあります。あなたの足腰はいかがですか。

第六は「休息」です。

外国の人が言っていました。日本人はイネムりが多いですね、夜眠っていないのですか。しっかりと休息を取りましょう。

第七は「心の力」です。

病は気から、あるいは気の病ともいいますが、私たちに必要なのは、物の豊かさではなく心の豊かさです。心力を養ってください。

自然の名医さんはあなたのすぐそばで無限の力を与えてくださっているはずですよ。

何より、自然の名医さん達はいつでもどこでもだれにでも、わけへだてなく健康を与えて下さる方々で、正に「布施行の人」にちがいません。



文は「ばんたか」施本より転載させていただきました。