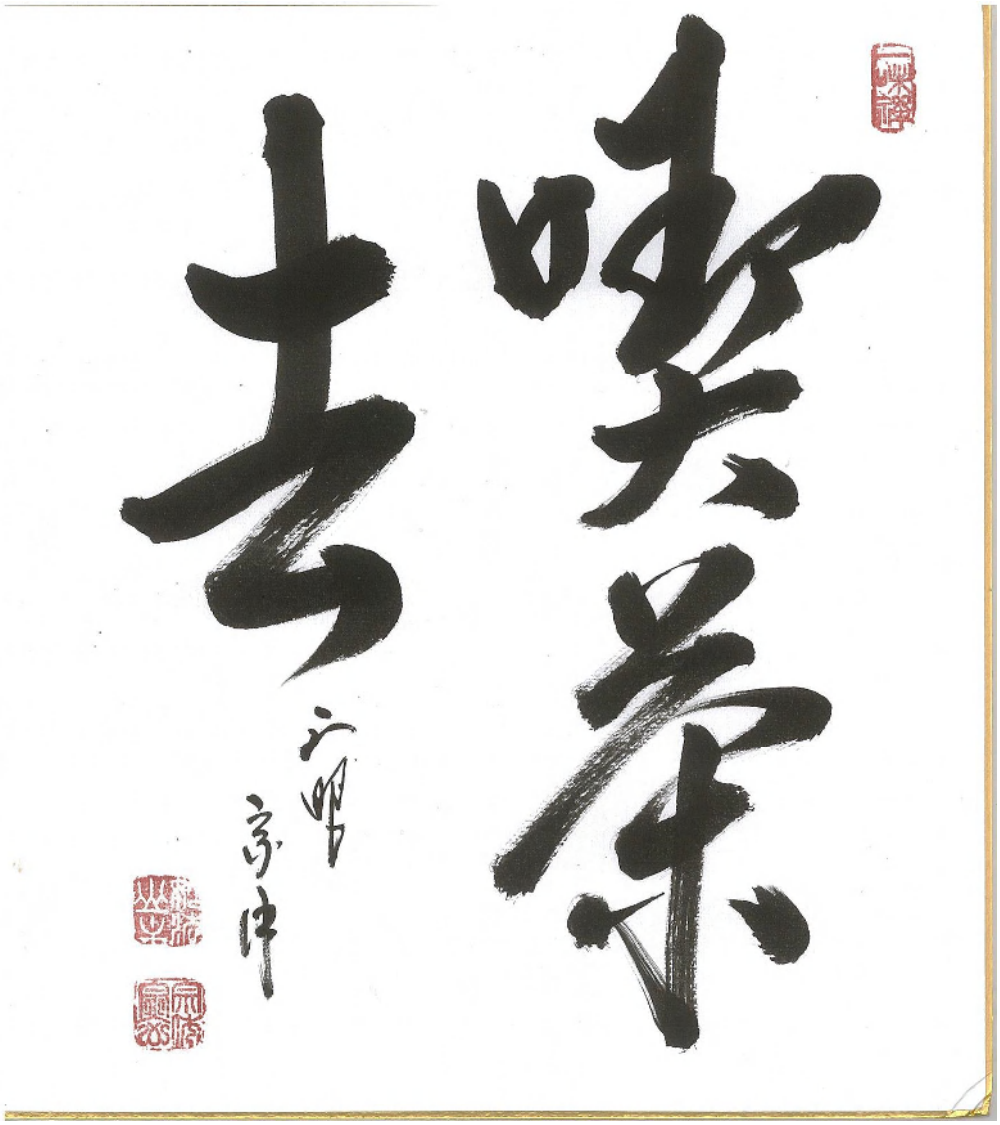
圓福寺報

圓福寺報　第八十三号
令和五年四月十五日発行
発行者　臨済宗妙心寺派　圓福寺
千葉市稲毛区穴川町三七五　TEL（二五一）九一八一
https://www.chiba-enpukuji.com
E-mail:oshou@chiba-enpukuji.com



「喫茶去」（きっさこ）　正眼寺専門道場　霧隠軒　山川宗休老師

目　次

「『斎会』のすすめ」　2
「大航禅士、出家得度式」　6
「僧堂で何してる？」　8
——番外「四国行脚」編その三
三巡目第十回
「四国あるき遍路の旅」　12
宗耕禅士、掛搭証明書取得　16
穴川花園幼稚園　園だよりから
「間抜け旅」　17
お寺と和尚の日録抄　18
第十一回四国歩き遍路の旅ご案内　18
日曜会・写経会・茶禅会　19
別世帯の家族に、
寺報を送りませんか？　19
墓地の空きができました。　19
「茶禅会体験記」　宗耕禅士　20
禅寺モノ知り「塔婆」　22
お寺のホームページより
「四月の二幅」　23
「お寺でピラティス」ご案内　24

「斎（さいえ）会のすすめ」

――食を通して家族のきずなを

新型コロナウイルスの感染予防のマスク着用も義務ではなくなり、飲食店のパーテーションも取り払われているようです。徐々にではありますが、新型コロナも収束に近づきつつあるようで、春とともに気持ちも晴れやさを感じるようになってまいりました。お寺でそれを感じるのは、ご法事のお参りの方の人数が少しずつ増えていること、法要後の会食をされる方が増えていることです。

禅寺の三食

その法要後の食事のことを「お斎（おとき）」ともいいます。禅宗のお寺では、おかゆをいただく朝食のことを「粥座（しゅくざ）」といい、お米の少ないシャバシャバのおかゆと梅干しにたくあんという質素な食事をいただきます。睡眠とともに休んでいた胃袋に優しい軽食といったところでしょうか。

タイやミャンマーなどの仏教国では、朝、托鉢をして、信者さんからいただいた大切な食べ物を昼食でいただきます。その昼食のことを臨済宗では「斎座（さいざ）」といい、正式な食事という意味があります。それらの国では、昼食の後は一切食べ物を国にしてはいけない戒律になっていますから、これが一日の最後の食事となります。高温多湿の国では、食中毒などの恐れもあるので、朝の托鉢でいただいた食べ物は斎座でいただくという智慧もあるのだと思います。

中国に伝わった仏教は、時の国家の庇護や迫害の歴史をたどるうちに、自給自足を余儀なくされ、夕食も必要となってきます。最初のうちは午後食事をとらないという戒律を守るために、温めた石を腹に抱いて空腹をしのいだりしたようですが、それでは自給自足する体力を維持できないというので薬として

食事をいただくようになりました。そこで、夕食のことを「薬石（やくせき）」というようになりました。

斎会（さいえ）

皆さんのご縁のある方が亡くなられて、一周忌・三回忌・・・を執り行われますが、お寺でも住職が亡くなったら同じようにお参りをいたします。その和尚さんの年回忌の法要を「斎会」といいます。お斎（おとき）を召し上がっていただく集まりというのですから、それだけ食事に対しての意義を大切にしていることがわかります。

以前、ベトナム中部のフエという古都に行ったとき、たくさんの仏教徒がお参りに行くティエンム一寺をお参りに行きました。大きな川を渡ってお寺専用の桟橋から門をくぐっていくのですが、歩いていくうちに、どうも七堂伽藍のような作りだなあと思って、一番奥の聖地だという場所に着きました。その入り口の門柱に、漢字で書かれた「聯（れん）」というものが掛けられていて、それが禅の言葉だったので、ガイドの人にここは禅宗のお寺ですかと聞いたら、まさに禅寺だというのです。

道理で山門・仏殿・法堂と一直線上に並んでいる七堂伽藍が整っていると合点がいきました。その伽藍の左側に庫裏のような建物があり、その奥に粗末なテーブルと木製のベンチが並べられて屋根だけかかっている場所がありました。そこはお参りに来た信者さんたちに食事を食べていただく場所だと説明してくれました。一度に二百人以上は優に食事をすることができるほどの広さで、それが常設させているということは日常的にお斎の集まりである「斎会」が催されているということを意味していました。

慈悲行

――食を施す

さて、新型コロナも落ち着きつつあり、お寺の行事も徐々に再開しつつあります。七月には施餓鬼会も有人で再開する予定でおります。施餓鬼というのは、ご存じのように飢えた餓鬼に食べ物を施すという法要でもあり、同時にお参りに来られた方々にも食べ物

を分け与えるという慈悲の行事でもあります。

日本に伝わった仏教は大乗仏教といわれ、慈悲の心を大切にいたしますから、積極的に施すという行を大切にして、施餓鬼に象徴されるように施しを重んじているわけです。そこで、お寺の和尚さん方の法要は「斎会」というように、お斎を差し上げる法要となったのだと思います。

食の変化

――黙食・個食

そんな食事ですが、コロナ禍では「マスク会食」なんてことが言われたり、学校では、しゃべらずに食べる「黙食」なんていうのが当たり前になったりしました。家族そろっての食事では黙食ではなかったと思いますが、子どもがいたにしても、父親は会社の残業で帰りが遅くなって、一人で食事をする「個食」、子どもは塾があるからと親より先に一人で食べる「個食」、家族の変化により家庭での食事風景はずいぶんと変わったのを新型コロナをきっかけに考えさせられました。

二世信者

新型コロナウィルスのニュースと同時に取り上げられたのが、宗教二世とか二世信者のニュースでした。旧統一教会の信者の元に生まれた子は、当たり前に信者にさせられ、親が多額の寄付をしたおかげで満足な生活ができなかったと声を上げました。

その二世信者というのが問題になっていますが、これはお寺でも問題です。というのも、みなさんがお寺を探されるときに、実家の菩提寺が臨済宗だったからとか、うちは先祖代々臨済宗だからなんていうので、ネットなどで調べられて圓福寺に連絡を下さいます。ひい爺さんが臨済宗でお葬式をしたからとか、ひいばあさんのお墓が臨済宗のお寺にあるからなんていうのを言い換えると、ひい爺さんから数えてその方は臨済宗の四世信者となります。伝統的仏教教団の　世信者は、その宗派にこだわりを持って下さるのに、新興宗教の場合はかってにその教団の信者にさせられたと問題になっているわけですが、今の若者にとってこれはなにも新興宗教に限ったことではなくなりつつあります。

昨年末に急逝された檀家さんがいらっしゃいました。最初に亡くなったというご連絡をいた

だいて、歳の暮れに大変なことだなあと気の毒に思っておりましたが、一向に日程のご相談がないのです。どうしたんだろうと思っていたら、娘さんから電話が来て、兄弟で相談して無宗教の一日葬で行いますというのです。亡くなった方は、坐禅会やお寺の行事などにも積極的に参加され、先立った息子さんと奥さんのお墓も圓福寺にあるのです。再建にあたっても浄財を寄付してくださって、信心深い方でした。当然お参りさせていただこうと思っていたのに、故人のお寺に対する思いや信心深さを無視して、おやじはそうだったかもしれないけど、俺たち兄弟は別に関係ないじゃないかと、無宗教で火葬だけしておしまいにしてしまったようです。それではいくらなんでもかわいそうだと思い、お寺で勝手にお参りして、戒名をお付けして供養だけはさせていただきました。おそらく、遺骨は故人が住んでいた家に放ってあるんだろうなと、気の毒で仕方なく思っております。

斎会のすすめ

そんなときに思うのが、「斎会」ということです。日常生活でいつもいつも一緒に食事をすることができなくとも、せめて亡くなった親族の年に一度の祥月命日には親兄弟が集まって「お斎」を共にする。家族同士だったら黙食なんてしなくていいのですから、その時の話題として、俺はどういうお寺とお付き合いがあるんだとか、お葬式はこうしてほしいとか、銀行口座はどことどこにあるとか、いろんなお話ができると思うのです。

女房が亡くなってひとり身になった私に、長女が一日おきにラインのテレビ電話をよこしました。曰く、生存確認だそうです。そんなに頻繁なのも、そのうち間隔がいていくんだろうと思いますが、年一回ぐらい、だれかの命日だからと「斎会」を設けて、自らの思いや考え、現状報告をする食事の集まりをされることをおすすめいたします。ひいては、ご自身がご縁のあるお寺でお葬式をきちんとしていただけること、相続争いが起きないことなどにつながっていくに違いありません。

最後までお読みいただき、「もう、ごちそうさま」と言われそうなので、お話を終わりにさせていただきます。

大航禅士出家得度式

令和5年3月25日

昨春より圓福寺の坐禅会に参加し、その後、朝のお参りにも来ていた井上航君。これまでに、住職長男宗耕禅士が修行していた京都の圓福僧堂の大接心にも出かけて、修行の厳しさも体験してきておりました。

そのうえで、三月半ばに、いよいよ出家の意思を固めましたので、三月二十五日に、ご両親はじめ坐禅会の有志、四国歩き遍路で同行の方々にご参列いただき、出家得度式を執り行い、晴れて僧籍の末席に加わりました。四月よりは、宗耕禅士が修行していた京都の圓福僧堂に掛搭（かとう）入門することとなりました。

得度式では、住職より僧名「大航」をいただき、大航禅士となり、これから長い修行生活に入ることとなります。

平成元年、千葉市生まれ。千葉大学教育学部卒業、二人兄弟の長男。

井上　航君、出家得度式次第

「得度式　開式のことば」

戒師、焼香三拝

沙弥、焼香三拝

沙弥、戒師に三拝、戒師卓前に立定

戒師戒文奉読

「十仏名」唱和

戒師礼讃文奉読

法衣授与

沙弥、戒師に礼拝後、父母に養育報恩の礼拝

続いて、参列者に礼拝

（沙弥更衣）改めて入堂、焼香三拝

「剃髪偈」により剃髪

「懺悔文」「三帰戒」

「安名授与」

安名牒・袈裟・持鉢授与

沙弥、戒師に礼拝後、仏前に三拝

戒師焼香三拝

「般若心経」「消災呪」得度式回向

「四弘誓願文」

沙弥とは・・・

本来は、正式な僧侶を目指す見習い層のことです。または、得度したばかりの僧侶の位。沙弥職。

安名とは・・・

新たに戒をいただき出家得度した者に授けられる僧侶としてのお名前。

【上右】白衣のまま戒文を拝聴
【上中】ご両親に礼拝
【上左】衣をいただく
【下右」剃髪
【下中】僧名をいただく
【下左】袈裟を身に付け三拝

得　度　式

四月七日の掛搭（入門）にあたり、前日六日に本堂で本尊様ならびに歴代和尚に諷経をしました。その後、出立茶礼をして、住職、宗耕禅士、ご両親に見送られて、初行脚に出立、と思ったら、預かり保育の子どもたちもお見送りに来てくれて、にぎやかな出立となりました。

出立の朝

自作の草鞋を履いて・・・。

右から、住　職　宗格和尚
兄弟子　大航禅士
　　宗耕禅士

僧堂で何してる？

番外「四国行脚」編その三――修行道場の生活

住職長男、宗耕禅士が、足掛け七年に及ぶ修行生活から、昨秋お寺に戻ってきております。

修行丸六年を終えた時に、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遍路の旅に行きましたが、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くれました。前号に続いての「四国行脚」の記録、その三です。

足摺では、その名の通り、足を痛めて引きずるようにして歩いたようです。なんとか、足摺の三十八番金剛福寺をお参り終え、愛媛県に入り、松山手前あたりまでをご紹介いたします。

□□　三月十三日

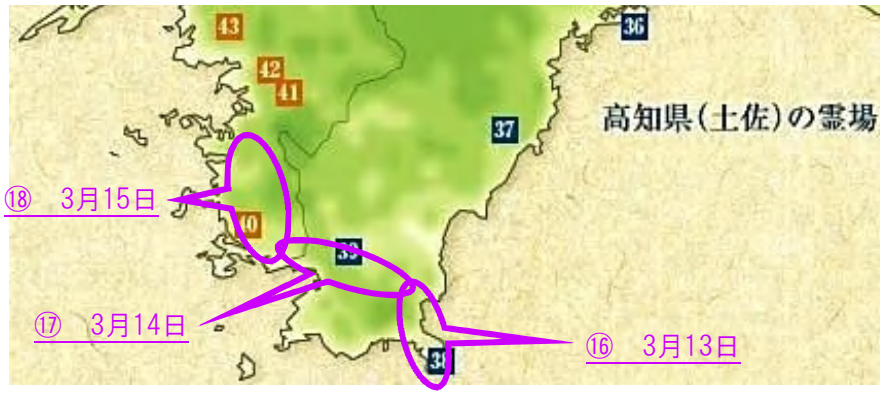
6:00　開静（起床）

7:00　粥座（朝食）

8:00　宿発

17:00　市野瀬公衆トイレ着　野宿

足の痛みは少しは良くなっているが、まだ痛い。宿を出るときに主人が湿布をくれた。大きすぎるのでということで半分に切っていただけた。本当にありがたかった。また女将がおひるごはんにおにぎりを作ってくれた。入れ物の巾着は大女将が自分の着物から作ったものということで有難すぎて、申し訳なくも思った。歩きはじめると、湿布を張っているせいか、思いのほか歩けるようになっている。来た道を引き返すつもりが、途中道を間違えて土佐清水市街の方に行ってしまった。歩けることの喜びを感じていたので、思いのほかへこまなかった。また、下ノ加江のコンビニでカブで回っている印西市の高齢の男性と話した。なんだか元気がみなぎった。夜、公衆トイレ横のベンチで寝ていると大概の人は私の姿を見てドキっとされる。確かに、暗がりのベンチにひげまみれの浮浪者のような坊さんがいたら妖怪にしか見えなく、怖がるのは間違いない。申し訳ない。ある人に話しかけられた。その方は近くに住んでいるようで、ひと時前に仕事をやめられて、遍路をまわったそうで、近しく感じたようだった。いったん帰られたが、その30分後ぐらいにまたやってこられておにぎりを２ついただいた。察す



一晩お世話になった公衆トイレ（ストリートビューより）

るに、ご実家のほうに泊めさせようか悩んだ挙句、泊めさせられず、その代わりにおにぎりをわざわざ買ってきていただけたのかと思うと、なんだか涙が出そうなほどうれしかった。夜はやはり寒く何度も目覚めた。起きると体中が痛かった。しかしいろんな人たちに支えられた一日を思い返すととてつもなく元気がみなぎり、やる気に満ち溢れてくる。本当に人あっての遍路だと実感した。

□□　三月十四日
5:00　開静（起床）
5:30　トイレ発
三十九番延光寺
18:00　宿着（一本松　大盛屋）

朝から快調だった。足は少し痛いが気分が上向きなので気にならなかった。宿毛はかなり風が強かった。松尾峠の麓の時点で15:30頃だったのでかなり急ぎ足で登った。途中銃声がかなり近くで何発も聞こえたので時折、指笛を鳴らしながら歩いた。人が登ることを想定しているのか疑わしいほどの急な坂だった。宿の手前で農家の男性からお布施で小銭を一握りいただいた。ありがたい。

□□　三月十五日
5:00　開静（起床）
5:30　宿発
四十番観自在寺
18:00　宿着（津島　三好旅館）

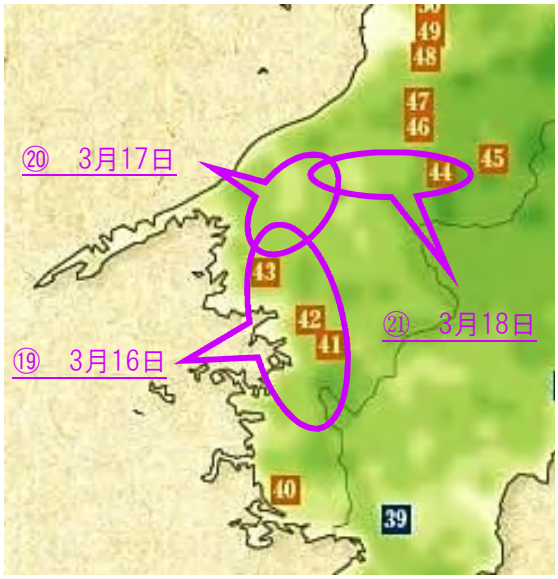
昨日に引き続きいいペースで歩けた。柏坂は松尾峠ほど急ではなかったがかなりの坂だった。清水大師を過ぎて少し視界の開けたところでは宇和島の景色が見れた。太平洋とは全然違う海の色、陸地の森がそのまま海に入っていくような景色に息をのんだ。夜は野宿も考えたが、あえなく旅館に泊まった。いきなりいったのに泊めていただけてありがたい。

柏坂へんろ道「つわな奥展望台」からの景色

□□　三月十六日
5:00　開静（起床）
5:30　宿発
四十一龍光寺、四十二番仏木寺
四十三番明石寺
19:00　宇和高校前公園野宿
23:00　宇和　遍路小屋　野宿

いよいよ宇和島に入った。市街地を歩いている時は雲水ということで何か話しかけられないか期待してしまっていた。市街地から龍光寺までの道が異様に長く感じてしまった。そこでも何かに期待して、歩くことに全然集中できていない自分に反省。仏木寺で大乗寺のことを尋ねたがほぼ何も知らないようだった。難所の歯長峠は一部通行止めで車道を歩いた。途中明らかにホームレスの方がキャリーバッグを引きながら遍路の白衣だけ着ていた。なんだか本当に遍路なのか、遍路を隠れ蓑にしているホームレスなのかわからず、複雑な気持ちになった。日が暮れるころに明石寺に到着、すでにお

寺の事務所含め人の気配がない。野宿をすると決めていたので、野宿できる場所を求めてさまよったところ、ちょうど公園のベンチがあったのでそこで横になった。あまりの寒さに起き、再度さまよう。寒さと眠気と疲れに呆れて空を見上げると巨大な流れ星をみた。「きれいな流れ星」というより「危ない隕石」というような流れ星だった。ふらふらになりながら遍路小屋に到着、そのまま倒れるように横になる。かなりの防寒対策をしたが、あまりにも寒く、頻繁に目覚めた。時計を見るたびにうれしいのか悲しいのかわからない感情と共に何度も寝なおした。本当に室内と布団というものの



ありがたさを体で知ることができる。本当につらかった。

□□　三月十七日

5:00　開静（起床）

5:10　行動開始

如法寺（祖父が小僧をした寺）

18:00　宿着（内子「内子晴れ」）

朝はかなりのぐったりの状態だった。なかなかギアが上がらない状態で歩いていた。途中で目の前に車が止まり、運転席から高齢の女性が「接待させてください」との声をかけていただいた。ジュースとお菓子をありがたくいただいた。その女性いわく以前、以前何の気なしにお遍路さんに接待したことが以後、そのひとの大きな心の支えになっているそうで、涙ながらにお話しをいただいた。接待の文化はする側もされる側もお互いにとって大事なものだと思った。大洲市に入ったとき、高齢の女性に如法寺のことを尋ねると聞いてはいけないことを聞いてしまったような雰囲気を感じた。実際に行くとかなり放置されていたような印象で、建物はしっかりとしたものがあるが劣化している部分が多々あった。仏殿はきれいだが、ほかの部分は見るからにガタがきているのが分かる。立派なお寺で由緒も正しいのにかなり残念な気持ちになった。庫裡を尋ねてみても誰もいないようなので、広場の切株に腰を掛けてしばらく一休。大洲の町を後にして内子へと歩いた。宿の内子晴れはゲストハウスだった。申し訳ないが古い草鞋二足の処分をお願いした。草鞋のことをいろいろ聞かれた。

如法寺山門

□□　三月十八日

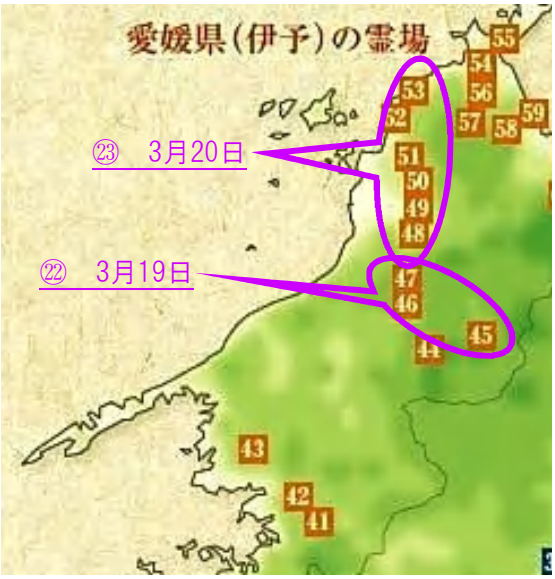
5:00　開静

5:30　宿発　大雨

四十四番大宝寺

18:30　宿着（久万高原「八丁坂」）

朝から大雨だった。一日かけて長い登りと峠越えということで草鞋を新調したが、早速大ダメージで朝から気分が上がらなかった。雨ということもあってか歩くペースが上がらず、日没までに久万高



原にたどり着けるか不安でどんどん焦っていった。峠道も雨の中で急な登り道はかなり体に応えた。久万高原に何とかたどり着き大宝寺に投宿依頼をするときっぱりと断られて少し苛立ってしまったが、すぐ後に自分が勝手に泊まれるものだと思い込んでいたためだと反省。

□□　三月十九日
5:30　開静（起床）
6:00　宿発
四十五番岩屋寺
四十六番浄瑠璃寺
四十七番八坂寺
19:00　宿着「長珍屋」（ちょうちんや）

岩屋寺までの道は山の中を上り下りのハードな道だった。しかし、しばらく歩くことに集中したのちに感じる森の雰囲気はとても素晴らしいものだった。まったく人気のない森の中で松の葉の積もった道を「モス、モス」と踏む音だけが響いていくた感覚は忘れられない。岩屋寺を過ぎたのちからはずっと焦っていた。峠をいくつか越えながら日没までに町に出なければならず、間に合うか不安だった。当初八坂寺の通夜堂に投宿させてもらう予定だったが、実際に行くと鍵がかかっており、お寺を尋ねても不在のようで投宿できなかった。仕方なく浄瑠璃寺まで戻って申し訳なくなりながら長珍屋を尋ねると投宿させていただけた。ありがたい。不思議なことに毎晩どこかしら泊まることができて本当にありがたい。

□□　三月二十日
5:00　開静（起床）
5:30　宿発
四十八番西林寺
四十九番浄土寺
五十番繁多寺（托鉢）
五十一番石手寺
（山頂火ー世界）
五十一番太山寺
五十二番圓明寺
19:00　宿着（北条水軍YH）

歩く距離もあるがお参りする札所もあり、松山市内を托鉢した、忙しい一日になった。松山市内の閑静な住宅街を一時間ほど軒鉢したが、まったく反応がなかったのでやめた。やはり托鉢の文化がなくなってしまっているのは悲しい。道後温泉の商店街を抜けた通り道沿いの駐車場で若い男性二人組がいた。一人がその場に伏して嘔吐しており、もうひとりがそれを介抱しつつ周りに見られないように配慮しているような状況だった。私はそれを横目に見つつ通り過ぎたが、少し歩いていると、何かできたのではないか、ペットボトルの水を渡すぐらいしたほうがよかったのでは、という気持ちがわいてきて悶々としながら歩いた。宿のユースホステルは特殊だった。大型犬のいる談話室のソファで寝た。

第十回 三巡目 四国あるき遍路の旅

令和五年二月十七日～十九日

あちこちに設置してある、四国のみち案内板

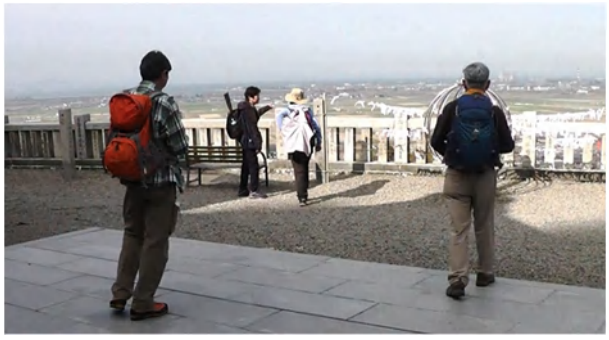
すでになじみ感のある松山空港、松山駅と、ここまでは難なくたどり着くのですが、ここから今回メインの横峯寺の麓までは、今治周りの電車で行くか、いよてつの新居浜特急バスを利用して東に直進するか迷うところです。

今回は、札所至近にバス停があるという安易な理由から、特急バスを利用しました。なにしろ二日目に難所横峰寺を控えていることを考え、初日は体力温存を優先したこともあります。

さてバスを降りると12時近く、昼食をどうしようか調べると、これまたバス停近くにおあつらえ向きの讃岐うどんの店を見つけました。伊予の国も終盤に差し掛かり、讃岐の国が近くなったことを実感させてもくれました。「こがね製麺所」で讃岐うどんを食べて、二日目の難所に向けて、足慣らしとでもいう平地の歩き遍路が始まりました。

廃仏毀釈のおかげ

前神寺境内の樹木の茂る森厳な雰囲気の中でお参りした後、石鎚神社本殿からの開放的な景色を見ると、かつてはこの開放的な景色が前神寺本堂からのものだったとは想



石鎚神社から瀬戸内海を眺める

	期日	曜日	コース予定	食事・宿泊
1	2月17日	金	7:15発 ANA583 08:45着 羽田空港 松山空港 8:55発 ー空港リムジンー 09:10着 松山駅前 10:15発 伊予鉄バス新居浜特急 11:52着 松山駅前 氷見バス停 ー徒歩ー 約0.3km 12:00着 こがね製麺所 昼食 12:30発 ー徒歩ー 約0.4km 12:40着 **63番吉祥寺** 13:00発 ー徒歩ー 約3.2km 13:30着 **64番前神寺** 14:15発 ー徒歩ー 約1.0km 14:20着 **石鎚神社** 14:45発 ー徒歩ー 約0.9m 15:00着 石鎚神社バス停 15:10発 伊予鉄バス 15:20着 大頭バス停 -徒歩- 1.4km 16:00着 湯の里小町温泉しこくや	【歩いた距離】約7.2km 昼食は、「こがね製麺所」で各自。いよいよ讃岐うどんです。 宿泊「湯の里小町温泉しこくや」 愛媛県西条市小松町明穂甲４７ 0898-76-3388
2	2月18日	土	6:30～ 宿にて朝食 7:30発 宿 ー徒歩ー 約4.5km 8:30着 途中のへんろ小屋 8:45発 ー徒歩ー 約3.0km 9:30着 湯浪休憩所 9:45発 ー徒歩ー 約1.8km 10:45着 **60番横峰寺** 11:35全員到着 昼食 12:20発 ー徒歩ー 約5.3km 15:00着 横峰への白滝登り口駐車場 ー徒歩ー 約4.3km 16:20着 **61番香園寺** 17:10発 ー徒歩ー 約1.8km 17:30着 伊予小松駅 18:02発 JR予讃線 18:08着 乗換 土生川駅 18:25発 JR予讃線 特急しおかぜ28号 18:58着 伊予三島駅 -タクシー- 「土筆」にて夕食、各自ホテルチェックイン	【歩いた距離】約20.7km 昼食は、登り口のコンビニで各自購入 夕食は18:00～「土筆」です。 宿泊「ホテルグランフォーレ」 四国中央市三島朝日1-1-30 0896-23-3355
3	2月19日	日	6:30～ 宿にて朝食 7:30発 宿 ー徒歩ー 約5.4km 9:40着 **65番三角寺** 10:20発 ー徒歩ー 約7.2km 12:15着 椿堂（常福寺） 昼食 13:15発 -タクシー- 13:45着 三島川之江ICバス停 14:51発 南国ｴｸｽﾌﾟﾚｽ 15:58着 高知駅バスターミナル 乗換 16:10発 ー空港リムジンー 16:40着 高知竜馬空港 18:20発 ANA570 19:35着 羽田空港 羽田到着後流れ解散	【歩いた距離】約12.6km 昼食はホテル前のファミマで各自購入 椿堂で昼食になるかと思います。 【歩く距離】約40.5km

像できず、廃仏毀釈によって前神寺はかえって厳かな空気を手に入れたのかもしれません。廃仏毀釈にも功罪があることに気づかされたのでした。

横峰寺とイチゴの思い出

一人初遍路の時、横峰寺への遍路道の途中で、大きなイチゴのパックを二つもお接待でいただきました。あいにくの土砂降りの日で、難所を目前にして手荷物など極力ない方がいいに決まっています。とはいえ今のように休憩所が整っているわけでもなく、雨をしのいでおやつタイムともいかず、大きなイチゴをほおばりながら歩いたのでした。山に入ると、遍路道は濁流が流れ、ようやくの思いで横峰寺にたどり着いたのでした。

宿泊した「しこくや」の温泉で英気を養ったのに、二時間も緩やかな舗装道路です。一体いつになったら、難所にふさわしい山道になるのか、舗装道路が続けば続くほど戦々恐々となったのではないでしょうか。

いよいよ横峰寺への山道入り口にたどり着きました。「湯浪休憩所」です。駐車場には何台も車が止まっていました。どうやら、ここから横峰寺へ行く登山客の車だったようです。

横峰寺がある山に向かって、麓の舗装道路を歩く。突き当りの山のふもとまで約二時間。そこからいよいよの登り。

いよいよ、伊予の難所

湯浪の休憩所から距離にすれば三・五㎞ですが、標高七四五㎜までの横峰寺まで一気に登ります。湯浪の標高が三〇〇㎜ですから、その平均傾斜角度は十二・七％だそうです。雪が積もったら自動車が登れなくなるので、雪国の道路では考えられない角度です。急坂を登坂する能力は人間の方が優れているということになりますねえ。

札所と、同行の仲間と

四国遍路をしてなにか変わりましたか？という質問をよく耳にするのではないでしょうか。あなたは一生でなにを得ましたか？という質問同様、答えるのは難しいと思います。

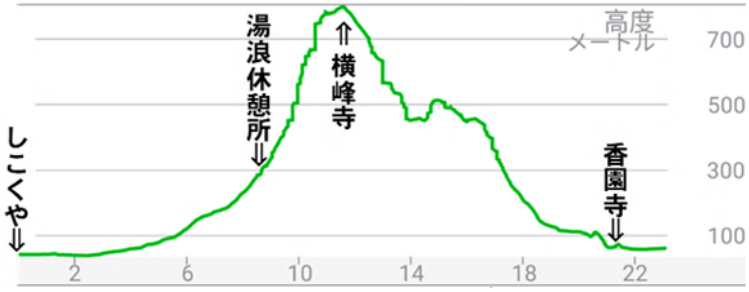
しかし、山中の険しい遍路道を歩いて感じるのは、まずは目の前の札所までたどり着こうとする身近な目標に向かって、一歩一歩足を進めるしかないこと。そして、一人だとあきらめてしまいそうなときも、一緒に歩く仲間がいるということが無言の励ましになることを知ります。

人生も一日一日、歩きも一歩一歩、そして、一人で生きているのではないこと。

【上】横峰寺への遍路道入り口に「国指定史跡　伊予遍路道」とありました。【下右】後から来る人を待って、一緒に休憩。【下中・下左】山門までのあとわずかな階段なのに、なかなか足が踏み出せないほど苦しいのです。先着組から「あと少し！」の声。

横峰寺から悪路になった舗装道路を下ること1.2㎞。遍路ころがしの入り口は、舗装道路わきに忽然と現れます。ご親切に、香園寺まで8.4㎞と石柱に刻んであります。

舗装道路から、底の見えない緑の谷底めがけて自らの足で沈んでいくような感じです。1巡目も2巡目も、飛ぶように下ることができたのに、もうそんなことはできないと感じながら慎重に降りざるを得なくなったわが身を痛感させられました。



1巡目2巡目で、今回の私の年齢ぐらいだった参加者の気持ちがよくわかるようになりました。景色が年齢によって見え方が違うように、歩き方も年齢によって自ずと違ってくるので、歩き遍路の感じ方も違ってきて、それこそが何回も歩くことの意義なのだと思います。

横峰寺から香園寺に下る「へんろころがし」の途中

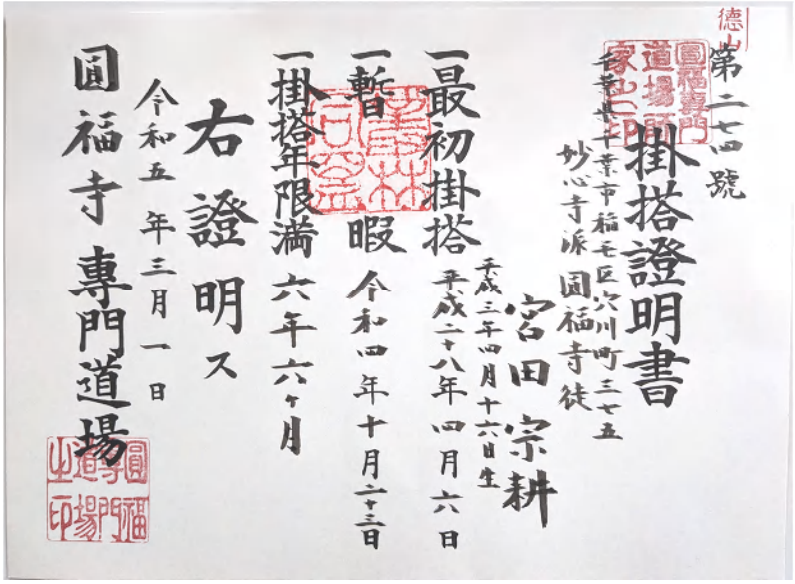
三日目は雨

ホテルを出るときには雨が降っていませんでしたが、天気予報は雨。その予報通り、戸川公園に着くころからぽつりぽつりと降り出しました。途中、集落を抜ける急坂があったものの、高台に出たら舗装道路をだらだら歩く感じでした。きつかったのは山門への見上げる石段でした。しかも雨に濡れた滑りそうな石の階段。一段ごとも高さもあり、わずかな長さながら、合羽を着ていることもあってすぐにあえいでしまいました。

雨の中、三角寺への最後の急な石段

三角寺をお参り終え、林道を椿堂に向かう

宗耕（かとう）禅士 掛搭証明書を取得



【掛搭証明書】
専門道場で何年修行したかを記した臨済宗の公的な証明書

【最初掛搭】　入門した日

【暫暇（ざんか）】　僧堂を出た日

【掛搭年限】　僧堂にいた年数

取得手順の意味

この度、宗耕禅士が圓福寺専門道場より掛搭証明書を拝受いたしました。これで、僧堂で六年六カ月修行した証明を正式にいただけたことになります。

しかし、掛搭証明書は僧堂を出ると同時に頂けるものではなく、幾つかの手順を踏まなければ取得はできません。まず、僧堂を出てから三カ月以上経過していること。その上で「掛搭証明書下附願」を僧堂に送って老師に掛搭証明をお願い致します。証明書発行の連絡が入ったら、直接老師にご挨拶の上で証明書をいただいて参ります。

ともすれば「卒業証書」とも取れる掛搭証明書を取得するのになぜこれだけの手順があるかというと、「証明書取得を目的に修行をするな。」という戒めなのだと思います。修行をすること自体が目的なのに、証明書取得が目的の修行という陳腐な考えに陥っては本末転倒です。そのような戒めが、この掛搭証明書の取得にも込められているのだと思います。

掛搭証明書の必要性

なぜ掛搭証明書を取得したかというと、法階（僧侶の階級）の取得に必要だからです。今、宗耕禅士の法階は先日得度した、井上大航禅士と同じ、知客職（しかしょく）という階級ですので、副住職にはなれません。この掛搭証明書を本山に提出して、所定の研修と届けをすることで、住職、副住職の任命を受けられる法階に上げることができます。その後、ようやく副住職になる申請ができます。

「間抜け旅」

（令和四年十一月の「園だより」から）

十月、故郷岩手に行く用事が二回もあって、東北新幹線に乗った。切符は「えきねっと」で予約して、手持ちのSuicaに紐づけると紙の切符は不要で、スイカ一枚で文字通りスイスイカードである。しかし、私の田舎の最寄り駅ではスイカは使えずスイスイいかないというオチがついた。

かつて岩手から上野に出てくるのに、夜行列車で七～八時間かかった気がする。しかも、寝台ではない座席でである。それが今では新幹線の最寄りの一ノ関駅まで二時間かからずに到着してしまう。隔世の感である。

私は電車に乗ると車窓から外を眺めるのが常である。景色を見ながら、季節を感じ、地方色を見、そしてその土地の生活を想像するのが好きなのである。まだ稲刈りが始まっていないなとか、いまだに稲を天日干ししているなあとか・・・。しかし、二時間足らずの新幹線では、トンネルが多かったり、時速三〇〇キロで飛び去る景色は動体視力が落ちた身にとっては想像を楽しむ余裕がない。

詩人谷川俊太郎さんが「急ぐ」という詩の中で、

こんなに急いでいいのだろうか
田植えをする人々の上を
時速二百キロで通り過ぎ
私には彼らの手が見えない
心を思いやる暇がない
この速度は速すぎて間が抜けている

と歌っています。この詩が歌われた時の新幹線は時速二百キロだったようです。

ふと周りの乗客を見ると、ノートパソコンに向かってキーボードをカシャカシャ打っている人、タブレットにくぎ付けの子ども、スマホをいじる若い子など、早すぎで抜けてしまった間を埋めようとしているように見えた。

全国旅行支援だそうだ。車窓から見える人たちの心を思いやれるような旅を、子どもたちには味わってほしいと思う。

令和五年上四半期
お寺と和尚の日録抄

1月

1日　新春ご祈祷
1日～3日　修正会
12日　スマートコミュニティ、「写経会」
13日　幼稚園、年中組市原たんけん隊
16日　幼稚園、年長組市原たんけん隊
17日　幼稚園、年中組市原たんけん隊
21日　幼稚園バザー「くすのきまつり」
22日　花園会新年会
26日　スマートコミュニティ、「写経会」
30日　「臨済録」勉強会　於湯島麟祥院　宗耕

2月

3日　幼稚園、節分
4日　幼稚園、市原ボランティア「Q園隊」
5日　写経会
6日　幼稚園、年中お茶のおけいこ
9日　スマートコミュニティ、「写経会」
13日　茶禅会
16日　幼稚園、涅槃会
17日～19日　スマートコミュニティ、「写経会」
四国あるき遍路の旅（三巡目10回）
20日　幼稚園、年長「卒園茶会」
27日　茶禅会
28日　幼稚園、会計監査

3月

4日　幼稚園、市原ボランティア「Q園隊」
5日　写経会
12日　春彼岸法要
13日　茶禅会
16日　「臨済録」勉強会　於湯島麟祥院　宗耕
18日　幼稚園、「卒園式」
23日　土曜会「彼岸法話会」
25日　スマートコミュニティ、「写経会」
26日　台湾の僧侶との交流会
茶禅会

3巡目

第11回

参加者募集
約20名

四国あるき遍路の旅

四国あるき遍路も、讃岐の国に足を踏み入れます。前回で結願された方や、今回から参加予定の方など、途中からの参加でも構いません。思い立ったが吉日、挑戦してみませんか。

【日程】十一月十七日（金）
～十九日（日）

【旅程】
【第1日】高松空港から観音寺まで高速バスで移動。観音寺市内の68番神恵院・69番観音寺・70番本山寺をお参りして、電車で川之江に移動して、駅前のホテル泊。歩く距離は約11㎞。
【第2日】雲辺寺への峠越え遍路道の麓（標高二五〇m）までタクシーで移動。境目峠道を歩いて、66番雲辺寺（標高九一〇m）参拝。観音寺市内に向けて下り約九㎞、67番大興寺参拝後、観音寺市内泊。歩く距離は約26㎞。
【第3日】電車で移動して、71番～74番まで巡拝。善通寺から高松空港に向かい帰路。歩く距離は約11㎞。

【参加費】　六万円前後
（花園会員は補助あり。）

【申込】お電話・ファックス・メールなどで、お寺までお申込下さい。
ご不明な点はお問い合わせください。

日曜会

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　勤行
～七時　坐禅
～七時半　随意坐
～八時　庭掃除

【会費】
特になし

【その他】
服装自由
申し込み不要

写経会

【日時】毎月第一日曜　午前十時～

【用意するもの】
小筆、硯、墨、半紙

【申込・問合せ】
お寺までご連絡ください。

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、基本を大切にした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みませんか。

【日時】
毎月第二・第四月曜日午前十時～

【会費】
月五千円
（花園会員には二千円補助）

【講師】
裏千家　小林　宗美先生

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

別世帯の家族に、寺報を送りませんか？

別世帯のご家族に寺報を送って、お付き合いのあるお寺のことを知っておいてもらうようにしてはいかがでしょうか。送料は、お寺や花園会で負担いたします。

ご希望の方は、送り先のご住所、お名前、続き柄をお寺までご連絡ください。

墓地の空きがあります。

墓地を移転される方や永代供養塔「涅槃精舎」に改葬される方がいらして、空きができました。ご希望の方は、お寺までお申し出ください。

【広さ】
五尺（一五　cm）×三尺（九　cm）

【区　画　数】
二区画

【永代使用料】
一〇〇万円

【墓地管理費】
年三千円

【花園会費】
年一万円

（どうしても広い区画をご希望の方は、お寺までご相談ください。）

茶禅会体験記

圓福寺の茶室、「円庵」にて令和四年より行われている、小林宗美先生の懇切丁寧なご指導が魅力の茶禅会。茶道なんてほとんど知らない、わたくし、宗耕がお邪魔させてもらいました。

圓福寺中庭に面する茶室「円庵」

道具の扱いは慎重に

お茶のお稽古は、たくさんのお茶道具の準備から始まります。経験が必要な炭の火起こしなどは先生がきちんとやってくださいました。炉への炭の配置や灰の整え方などが細かく決まっているようで、出来上がった炉は芸術的でした。うっかりとしばらく見とれてしまいます。私は釜の準備をすることになり、触ろうとしたところ、先生からご指摘を戴きました。釜を素手では触ると手垢などで錆の原因はいけないものでした。釜を触るのも金色の輪を使わないといけない。道具一つ一つの扱いに気を配らなければならないのは大変ですが、そこに道具へのまごころ、ひいてはお客様へのおもてなしの心につながっていくのだなぁと感じました。

きれいに形作られた炉（ろ）

帛紗捌き（ふくささばき）

帛紗という布で棗（なつめ、抹茶の粉を入れる器）と茶杓（ちゃしゃく）を拭いて清めます。先生の袱紗の扱いは流れるよう動きで、袱紗の形も本当にきれいでした。いざ私がやるとなると、この袱紗がなかなか言うことを聞いてくれない。ぐちゃぐちゃの袱

帛紗捌きを教わる様子

紗を見て、先生が懇切丁寧に何度も教えてくださいました。不器用ながらも少しきれいにたためるようになりました。

お点前の姿もおもてなし

先輩の奥山さんのお点前を客席で拝見させていただきました。自分でお点前をやってみた後なので、先輩の奥山さんの流れるような動きは見てて気持ちがスーっとしました。お茶を飲んでもらったり、お茶道具を飾るだけでなく、お茶を点てる姿が何よりのおもてなしだと感じました。そのお点前でいただいたお茶は言葉にできない格別なものでした。

先輩奥山さんのお点前の様子
（Hさんは寺庭の故尚美の時代からの生徒さんです。）

体験を振り返って

「茶道は型式張っていて難しい」とはよく言われますが、「難しい」という言葉が先行しすぎている気がしました。確かに「難しい」のかもしれませんが、やってみたらそんな感じはしませんでした。そしていただくお茶は格別でした。ありがとうございました。

小林宗美先生　裏千家学園茶道専門学校研究科六カ月コース修了　裏千家専任講師　溢れる茶道愛からの懇切丁寧な指導が魅力　好きな食べ物・餃子

茶禅会

毎月第二・第四月曜日

午前十時から十三時迄

（事前連絡で都合のいい時間にお越しください、お稽古は一時間程度）

小林宗美先生（専任講師）

道具はお貸しします

服装自由

お寺までご連絡ください

意外と知らない？！

塔婆のあれこれ

春彼岸・施餓鬼・年忌法要など行事ごとには塔婆をお墓に建てます。しかし、この塔婆って何？何が書かれているの？意外と知らない塔婆の謎　塔婆とは何なのかを解説します。

そもそも塔婆とは・・・？

お釈迦様のお墓、サンスクリット語の「ストゥーパ」の当て字です。インドから中国に渡った時にはお墓の形が仏塔の形になりました。それが日本にわたったときに五重の塔。それをコンパクトにして日本の元の文化に合わせて今の形になりました。

インドのストゥーパ

中国のストゥーパ

日本のストゥーパ（五重塔）

塔婆の意味は？

お釈迦様のお墓を建てることは仏教を示すモニュメントとなります。そのため仏教を広める功徳が生じます。お彼岸や施餓鬼・年忌に合わせて故人に功徳を与えることになります。

何が書かれているの？

○：円相、お悟り・真如・仏性・実相・法性などの**絶対の真理**を表す

為書き
この塔婆の功徳を**誰**の**いつ**に付与するか

四智（修行でもたらされる4つの智慧）
- **大圓鏡智**：物事を鏡のようにありのままに見る力
- **平等性智**：物事を差別することなく平等にみる力
- **妙観察智**：物事を客観的にみる力
- **成所作智**：あらゆる衆生を救済する力

もしくは
五蘊皆空：すべてが空であること

もしくは
佉伽羅婆阿：空大・風大・火大・水大・地大の仏教の五大元素、仏教的世界観

施主名
誰の寄進によってこの塔婆を建てたか

塔婆を建てることは仏塔を建てること。それがご先祖の功徳・供養になります。
古くなった塔婆は圓福寺の墓地にて回収しております。耕雲寺にてお焚き上げします。

お寺のホームページから「圓福寺日記」

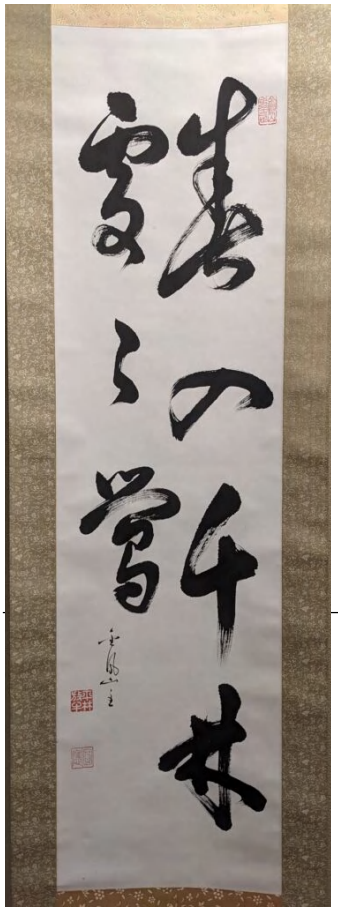
四月の二幅

令和五年四月一日

こんにちは、本日より４月、卯月となります。卯月は「卯の花が咲く月」から来た言葉のようですが、なにも卯の花だけではなく、いたるところに花が咲いております。

公園に行けば満開の桜の下でウグイスの声を聴きながら、花見をしている方も多くいらっしゃいました。まさに春といった陽気です。

左の軸は玄関に掛けた軸で、



「春、千林に入れば、處々、鶯」（はる、せんりんにいれば、しょしょ、うぐいす）と書いてあります。【平林寺放牛窟老大師御染筆】

「春はどこもかしこも喜びであふれている」といった意味で、まさに今日のような日を表した軸だと思います。

修行道場にいたころは冬の厳しい寒さを全身で感じておりましたので、「早く春よ来い　早く来い　」と待ちわびておりました。

そんななかで到来した春は、この上ない喜びでした。なにをしても喜びにみちあふれており、掃除中に小汗をかいたことでさえも、暖かくなった喜びを感じさせてくれました。

今、春に喜びを感じるのは冬の厳しさを感じた自分がいたからだと思いました。

次に、右下の軸は隠寮に掛けた軸で、

「春水、四澤に満つ」（しゅんすい、したくにみつ）

と書かれております。【元妙心寺派管長又玄窟河野太通老大師御染筆】

「春になり、雪解け水がいたるところに沢を満たしている」という意味です。

冬の寒さをこらえた雪や氷が、春になって氷解していたるところに美しい沢を形成している風景を表しています。

冬の厳しい寒さなしには美しい沢は形成されません。どんなに厳しい冬でもやがて春が来るように、厳しい状況もやがて転じて美しい光景になるのかもしれません。

合掌

宗耕禅士がホームページの圓福寺日記を頻繁に更新しておりますので、どうぞご覧ください。

100歳を超えても
自分の脚で歩こう！

今春4月より
開講

お寺で
ピラティス

Temple × Pilates

令和5年4月5日～
◆9:30-10:30
◆11:00-12:00

毎週
水曜

✦ピラティスって？

身体のバランスを整えるエクササイズで、心と身体と精神を調和させて、健康な身体、活力改善、ストレス解消が期待できます。

✦日時

【毎週水曜日】
・9:30～10:30
・11:00～12:00

✦持ち物

動きやすい服装
（着替えスペースあり）
お水
ヨガマット

✦場所

圓福寺本堂

✦料金

料金：¥2,000～/回
（初回¥1,500）

✦講師

大人世代の
「なりたい」を応援する
ピラティス講師
Maiko先生

ネバダ州立大学公認DK
ピラティス認定インストラクター
FIERCE CAMPIR
（桃尻トレーナー）
薬剤師免許

お申込み方法
講師のLINEもしくはメールに前日午後8:00までにご連絡ください。

LINE：@178alaie
E-mail：maiko.pilacology@gmail.com