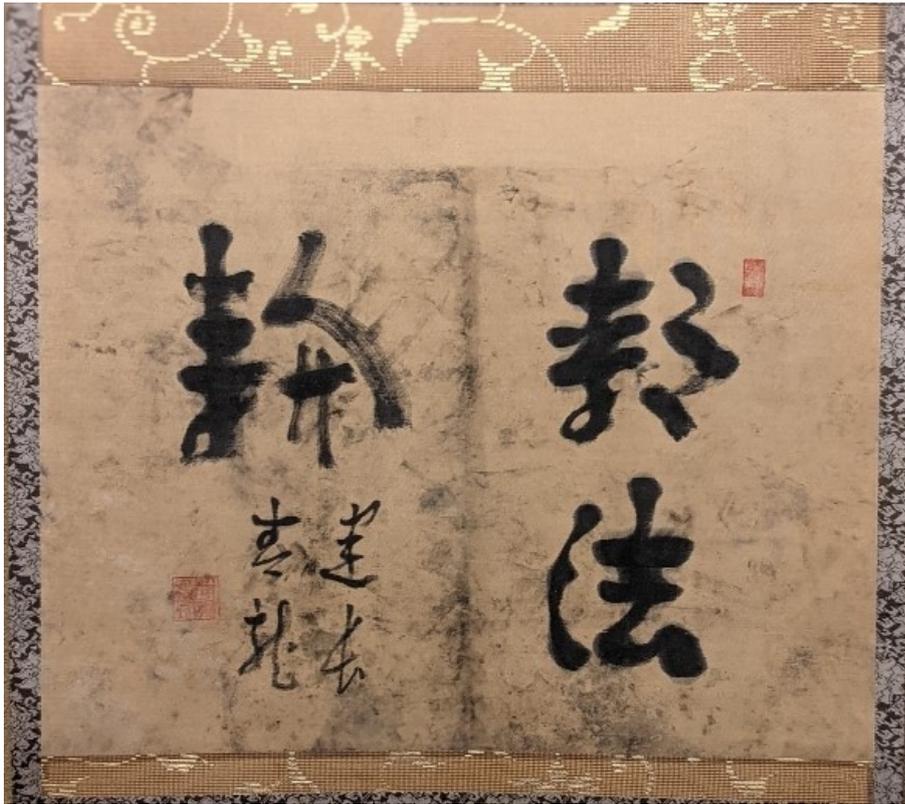


圓福寺報



圓福寺報 第八十五号
 令和五年十一月一日発行
 発行者 臨濟宗妙心寺派 圓福寺
 千葉市稲毛区穴川町三七五 Ⅱ (二五二) 九一八一
<http://www.chiba-enpukuji.com>
 E-mail: oshou@chiba-enpukuji.com

てんぽうりん 「転法輪」

建長 青龍

元建長寺派管長、青龍窟中川貫道老師「染筆

貫道老師は、私の得度の戒師です。僧堂を出た後に、絡子（らくす。和尚さんが首から掛ける、前掛けのような略式のお袈裟）の裏に御染筆頂いた墨跡です。

汚れて見えるのは使い込んだからではなく、火災によってすすけたものです。クリーニングをしたりしても煤はとれず、絡子としては使えなくなっただので、茶掛けに表装してもらいました。

老師の戒語として、大切にしていこうと思っています。

目次

垂式法話

「人間の尊さに気づく」

2

圓福寺でできる坐禅体験

5

「僧堂で何してる？」番外

6

「東海道行脚録」(その一)

第二十八回圓福寺寺子屋

禅童会感想文

10

宗耕和尚の

「タイ探訪」

14

「地藏盆スナップ集」

18



「般若心経絵本」のご紹介

20

大航禅士、還俗

20

穴川花園幼稚園 園だよりから

「とらわれない心で」

21

お寺と和尚の日録抄

22

茶禅会のご案内

23

墓じまいQ&A

23



大本山妙心寺個人参拝プランご紹介

24

垂示式法話

宮田 宗耕



人間の尊さに気づく

十月十日から十二日の三日間、宗耕禅士は大本山妙心寺での「垂示式」(すいじしき)に行つてまいりました。

開山堂にて、開山様から連綿と続いて来た教えを継承する儀式に先立ち、大方丈(おおほうじょう)にて、垂示法話をすることが課せられていきます。

その法話を紙上でさせていただきました。

なお、掲載にあたっては、最低限の加筆と修正をさせていただきますました。

圓福寺での坐禅会は毎週一回ではございますが、十名前後の方々が肩を並べて黙々と坐禅に励まれております。みなさまの坐禅をもっと有意義なものにできるよう、少しお話にお付き合いたいだけならと思います。

まず、なぜ坐禅をするのかという点であります。それは今から約二千五百年前に、お釈迦様が「草木国土悉皆成仏」(そくもくこくど、しつかいじょうぶつ)、すべてのものはみな仏になりうるという真理を坐禅から得たという事実から、私たちは坐禅をしております。これを私なりに申しますと、お釈迦様は坐禅をして「人間の尊さ」に気づけたのだと言えます。妙心寺派の「生活信条」の中に「人間の尊さにめざめ、自分の生活

も他人の生活も大切にしましよ

う」という言葉があります。この「人間の尊さにめざめ」る。このことは我々が生きていく上で非常に大切なことだと思っております。この生活信条さえあれば、ロシアとウクライナの戦争など、起こりようがないはずです。それほど、大切な事だと言えるのです。

私の拙い修行生活の坐禅の中で、ほんの少しだけその糸口が見えたことがございました。その体験から、皆様に「人間の尊さ」をお伝えできたらと思います。

修行道場では摂心(せつしん)という一週間、坐禅に集中する行があります。朝三時から深夜





まで、坐禅三昧のなかで自分とすっかりと向き合うことのできるいわば坐禅の集中期間であります。私が修行した圓福僧堂では、この摂心が年に八回ありますが、冬場の接心が格段に厳しいものです。足が痛い・眠い・寒い・厳しいの大接心。すべての自由を奪いつくされるものがあります。これを臨済宗の僧侶の誰もが通り抜けるのであります。

これは私が一年目か二年目の時の一月の大摂心でした。よしよいか、早朝の極寒と眠さでへこたれて意識朦朧の中で坐禅をしておりました。坐禅をしながら「もうダメだ、死んでしまおう、死んだ方が楽だ」と思ったときにふ

と、まるで水の中に入ったかのように周りの音が静かになった気がしました。その中で自分の心臓の鼓動がドクンドクンと脈を打っている感覚、自分の呼吸が身体から入っては出ていく感覚というものが妙にリアルに、そして強く感じられました。この時にハッと思いました。死んでいない限り、私が意識をしないでも鼓動と呼吸は二十四時間三百六十五日、休まずに動いているではないか。お釈迦様が「草木国土悉皆成仏」といったように、私の中で常に私を支える鼓動と呼吸こそが仏様なのではないか。そのように思い、なぜだか力が湧いてきました。

思えば、鼓動と呼吸という仏様は常に私と一緒に生きていてくれています。産まれてから今まで三十二年の間、皆さんなら七十年、八十年と、寝ているときでもひとときも欠かさずに

呼吸と鼓動は続いています。そんな尊い呼吸と鼓動という仏様は人間の誰しも持っているわけです。なんと尊いものなのか、と思ったことがあります。

盗賊に襲われた良寛さん

江戸時代の有名な禅僧の良寛さんはある夜、寝ている時に庵の中で盗賊に襲われて、庵の中に在るものすべて奪われました。その時に詠まれた、

「盗人に

取り残されし

窓の月」

という有名な詩があります。良寛さんは非常に質素な生活をされていた方で、



物はほとんど無く、あるものといつては欠けた茶碗程度でした。

私たちが修行時代、冷暖房も暖かい布団もなく、粗末な食事に耐え、摂心中には睡眠時間を奪われ、自由に動くことも禁じられたのと同じように、良寛さんの庵の中には、盗めるようなものはほとんど無いような中、盗人は仕方なく寝ている良寛さんの布団を持っていったそうです。何も無い中で更に奪われる。まさにすべての自由を奪われた摂心と同じような状態です。ものを奪われ尽くした良寛さんでしたが、窓から見えた月を見て、「盗人でも月は奪えんわい」と詠まれた詩です。この詩の解釈として、どれだけ物を奪われ尽くしても、誰にも盗むことはできないものがあるというように詠んでいるように私は思います。この月というものが我々の鼓動や呼吸、もつと言え

ば我々一人一人がもっている仏様なのではないでしょうか。どんな状況にあっても死なない限りは人間だれしも持っているもの、ほかの誰にも奪うことのできない、誰もが持っている、かけがいのない尊い仏様なのです。

自分の中のかげがいのない鼓動や呼吸という仏様は、普段の生活をしていると見えなくなるものです。そのためには一日一度は静かに坐って自分の呼吸を調える。日々坐禅することということは仏様にふれることです。乱れていてもいい、浅くてもいい、ただその呼吸を見つめるだけです。すると自然と呼吸が、



身が、心が調っていきまます。その中で、自分の中で働いている鼓動や呼吸という尊い仏様を少しでも感じられたら、人間の尊さを感じられる。すると自然と生きる力が湧いてくる。そして自分だけでなく周りの人の中にも仏様がいるのだと気づけます。そこに気づけたら「自分だけが良ければ良い」という考えには至りません。自分だけでなく周りの人も大切にしようになる。まさに生活信条の「人間の尊さにめざめ、自分の生活も他人の生活も大切にしましよ」ということになります。坐禅は「人間の尊さ」に触れる大切な時間です。これからのこの時間を大切していただければ幸いです。

圓福寺でできる坐禅体験

木曜坐禅会

住職入寺より、四十年近く続いている坐禅会です。火災で本堂焼失した間も、市原別院耕雲寺で続けてきたという歴史があります。ずっと継続している方や、仕事帰りのサラリーマンや、初心者、ちよつと体験してみたい方など、いろんな方が参加されています。特に初心者には、丁寧に指導させていただきます。

【日時】 毎週木曜日
午後六時～七時
～七時半

【会費】 特になし

【その他】 服装自由
申し込み不要

坐禅
茶話会



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、すがすがしく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

【会費】 特になし

【その他】 服装自由
申し込み不要

勤行
坐禅
随意坐
庭掃除



毎朝

朝のおつとめ

毎朝のおつとめへ、自由参加方式の禅寺体験です。日曜会に準じます。

《姿勢の調べ方》

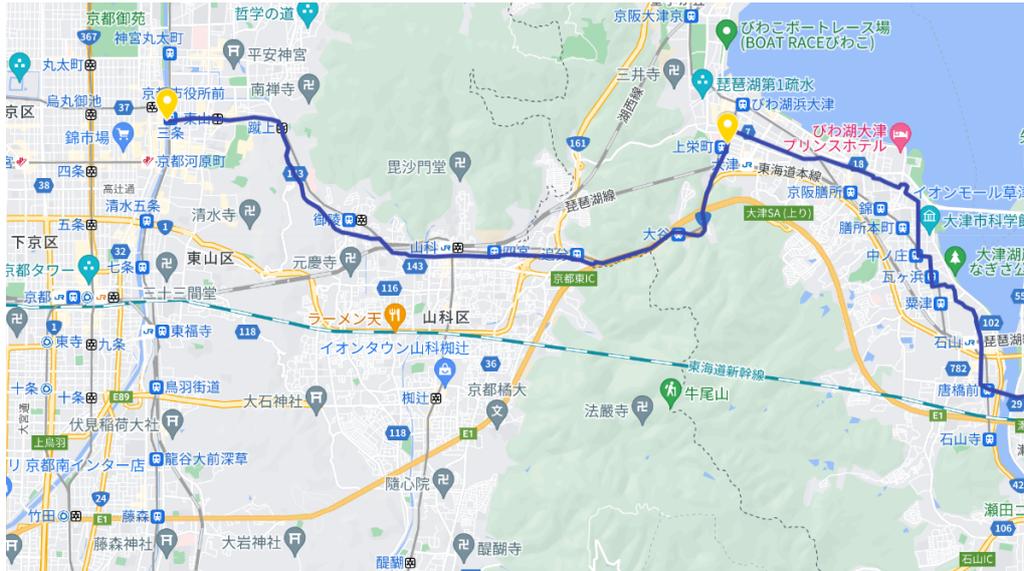
足と手を組んだら姿勢を調べます。揺身(ようしん)と呼びますが、体を前後左右に揺らして、自分がいちばん安定する位置を決めるのです。

腰を伸ばし、下腹を前に出すようにします。きれいな坐相は、鼻とへそ、耳と肩がそれぞれ垂直になります。また、両膝とお尻の穴で二等辺三角形ができ、頭の後ろと結んだ形が三角錐(さんかくすい)になるようにします。



《足の組み方》

- いったん座布団にあぐらをかきます。
- ① 両手で右足を持ち、下に引き寄せます。
- ② 左足のふとももにのせ、足の裏が上を向くようにします。
- ③ もう一方の足も同じようにします。
- ④ 両膝が座布団につくようにして体を安定させます。



番外「東海道く千葉へ行脚の旅」(その一)

僧堂で何してる？



■十月二十三日

午前九時半 僧堂発

午後六時 大津着 (スーパーホテル大津駅前)

僧堂に掛搭(かとう)した時から、僧堂を出るときは東海道を歩いて自坊に帰ろうと思っていた。しかし、ひぎの半月板にひびが入る、小指の骨にひびが入るなど、歩くことが非常に困難になっていた。そのため、入門時の思いとは違い、当初は新幹線で帰るつもりだった。

しかし、僧堂の参道を出るなり、せめて八幡駅まで歩こうかと思いついて、国道一号線を京都方面に向かって歩き出す。スタート二十分で、もう膝と小指が疼く。歩いているうちに八幡

掛搭 修行道場に入門する事。

万人講(まんじんこう) 道場有縁の方に、お接待する修行道場の一大行事。駅との分岐点に差し掛かる。いざ分岐点に立つと、もう少しだけ頑張ってみようか思い、丹波橋まで歩こうと思う。また膝と小指が疼きだしつつも、次には、京都駅まで歩こうと思う。気づいたらとりあえず今日一日歩いてみようと思う。

途中、万人講の疲れにより、道の花壇のへりで坐りながら寝る。歩いているうちに腰が痛くなってきた。五条大橋に差し掛かる。大燈国師がいたといわれる橋の下に立ち寄る。山科の方に向かう。山科は山一つ隔てているためか、洛中と違い少し穏やかな感じが昔懐かしような雰囲気。山科を過ぎる



大燈国師(だいとうこくし) 大徳寺開山。悟後の修行のために、五条大橋付近で乞食と共に生活をされていたことがある。

ともう日は暮れていて体もグツタリと疲れていった。暗いなか山を越えて大津宿へ。重たい体を引きずるように宿に到着。この日歩いた距離は三十km強。四国を歩いてきたときは一日に四十km以上歩いたこともあったが、とてもそれが信じられないほど疲れていた。怪我のこともあるし、急がずに一日三十kmを目安に無理せずにつくりと歩いて行こうと思った。あまり無理そうなら名古屋で新幹線に乗って帰ろう。



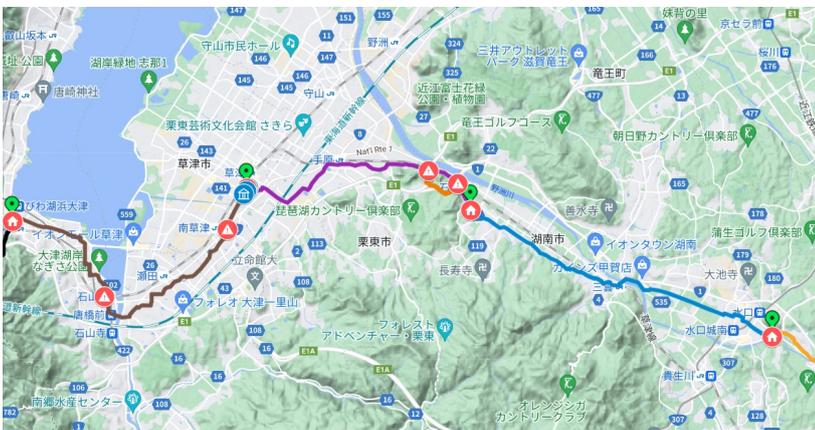
■十月二十四日
午前七時 大津発（スーパーホテル大津駅前）
午後六時 水口着（水口センチュリーホテル）

朝起きるなり、体が重い。膝は思いのほか痛まなかった。歩いている最中、国道一号線を歩

きつつ、それ以外のところに東海道があり、どこを歩けばいいのか迷うところが多々あり、かなりふらふらとしてしまった。

しかし僧堂を出て、新幹線まで自坊に帰ったら自分の中でけじめがつかない気がした。自分はサボリ症があるので、だからだと雲水気分まで自坊に帰っては、そのままだらだらと

一生過ごしそうに絶対によくはないと思っただ。雲水時分を一区切りするために行脚と思ひ、自分の中で位置づけをして奮起した。しかし、それにしても体がグツタリする。とにかくしんどい、頭も働かない。二、三時間に一度休憩の際に座りながら睡眠。道は思っていたより大きくて広く、



街道という感じはなかった。田舎の道を歩いたような感覚だった。歩いている中で一人お布施をいただいた。二十〜三十代くらいの男性で、わざわざ車を止めてお布施していただいた。思わぬ方からお布施をいただいた、感謝の気持ち。今日も三十km程度歩いたが、かなり体力的に厳しく感じた。

■十月二十五日
午前七時 水口発
午後四時 関宿着（リビングホテル亀山）

万人講の典座の悪夢を見て夜中に何度目も目が覚めてしまった。朝の出だしは少し寒く感じたがそのおかげで快適に歩くことができた。歩きながら不要な妄想が多く浮かんでしまった。昼ごろに斎座を取れそうな場所を探

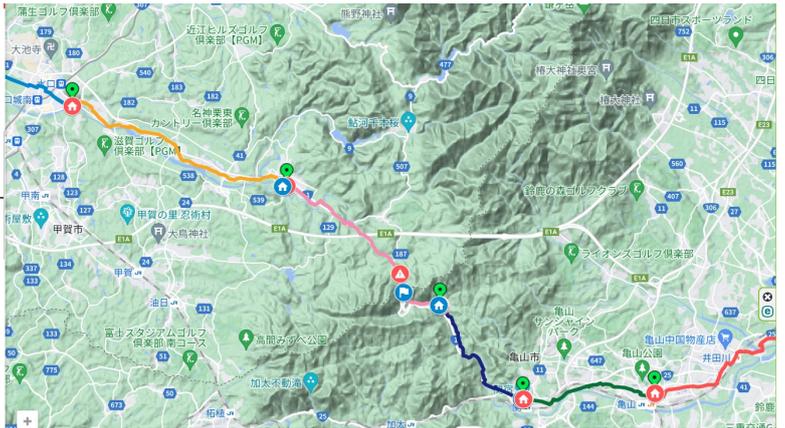
典座（てんぞ） 修行道場の食事係。万人講の食事も担当する一番大変な部署。

したが、あたりにコンビニも自販機もなく、飲まず食わずで歩くことになってしまった。

しかし、それでも歩けたのは環境に恵まれたと思った。鈴鹿峠は京都側からだとして、上りは緩やかな傾斜を長い距離かけて登り、下りは所々急だが、あとは緩やかで難なく越せた。日々整備してくださっている方に感謝。土山宿も関宿も景観が整えられていた。特に関宿は長い距離がきれいに整えられていて、旅籠の跡もたくさんあった。今日も一日終わってへトへトになってしまった。早く体が慣れてくれればいいが。

■十月二十六日

午前七時 関宿発
午後三時半 白子宿着（龍源寺）
スタートは調子がよく歩け



た。亀山城の亀山宿までは快調に進んだ。亀山城をぐるりと回るように東海道路が敷かれていた。お堀の跡もところどころ存在した。亀山の町は学生が多く、にぎやかに感じた。庄野宿は昔の景観はほとんどなかった。資料館のようなものがあつたので東司をお借りした。

東海道を進み、修行同期の自坊龍源寺に行くため定吾郎橋を渡り白子を目指した。鈴鹿はやはり車関係の工場がとて多かつた。歩く最中に膝はあまりいたくないが、小指がとてつもなく痛い。足の裏の豆も多数出現して歩くたびにかなりの痛みが走った。テーピングやサポーターでごまかしつつも功をなさず、凹みながら龍源寺へ。修行同期の一秀

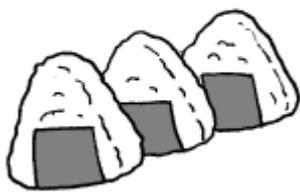
東司（とうす） 修行道場のお手洗いのこと。

禅士に会った。銭湯や食事に連れて行ってきて、手厚くもてなしてくれた。布団や部屋も用意してくれたので至れり尽くせりで、申し訳なくお思いつつもありがたく思った。寺庭さんも朝食を用意してくださったり、おにぎりを用意してくださったりとても頭の上からない思いた。

■十月二十七日

午前五時半 朝課（韋駄天のみ）
午前七時 粥座（朝食）
午前八時半 諸堂案内↓出発
午後六時 四日市宿と桑名宿の間のネットカフェ着

テーピングが功を奏し、軽快に歩けた。草鞋が足に張り付いているようだった。ただ体は終始グツタリとしていて眠かった。龍源寺の寺庭さんにいただ



いたおにぎりがとてもおいしい。「おにぎり」っていうだけで幸福感を覚える。四日市市の公園で草鞋を編んだ。編んでいる最中に六十歳くらいの女性が近くに座られてお話をしていた。義理の娘さんがウクライナ人で、現地では安全なはずのところでも銃声が鳴り響いているようだ。本人は奄美出身で四日市の空気は工場ばかりで気持ち悪いと言いながら煙草を吸っていた。草鞋を編み終えて、桑名宿を目指したが宿が取れずあえなく四日市市のネットカフェで宿泊。野宿だけは何とかして避けた。「焦らずゆっくり」を意識はしているが、単にかまけて怠っているにならないように気をつけなければならぬ。

■十月二十八日

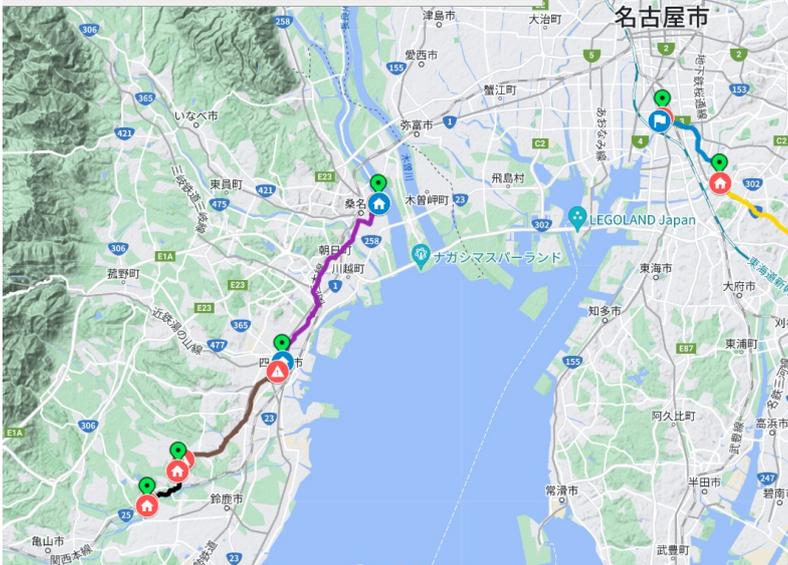
午前七時 ネットカフェ発

午後四時半 宮宿 熱田神宮前着

(エクセルイン名古屋)

比較的歩くのに集中できる一

日だった。国道二十二号線(名四国道)をずっと歩いた。大型の車が多いせいか名古屋に近づくにつれて徐々に道が荒れていき、砂利だらけで何度も草鞋にはさまった。愛知に入ってすぐの弥富でお布施をいただいた。見るからにホストの二十歳代の男性だった。見たことない装飾品を体中にちりばめていた。何かの



正眼寺(しょうげんじ) 岐阜にある臨済宗の修行道場。修行の厳しさは臨済宗屈指と言われる。



挑発かと思つて身構えたが、腰の低い話し方で話してこられた。「臨済宗の方ですよね？」

「私も僧侶で、以前正眼寺にいました」ということでも驚いた。また、いずれお寺に入る予定のようだ。本当に人は見かけによらない。しかし一度掛捨てしてホストをやるとは只者ではない。どんな人が気になったが、あまりお話はせずとその場を去られた。どんな相手でもたじろがずに対応しなければと思った。二十km位歩くと体がどうにも重い。公園の一休で一睡を挟みつつ宿にたどり着く。

宗耕和尚の修行一区切りの、東海道行脚録を、何回かの連載で紹介してまいります。

ZEN DOU

圓福寺寺子屋

第28回 禅童会



こんなことをしたよ!





思い出文集

坐禅

「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行けないのだと思います。

茶道体験





「食う・寝る・坐って」なにを感じたか?

お経の練習



時間	日頃
10:00	受付
10:15	開会式
10:45	坐禅体験
11:00	坐禅体験の座禅
12:00	昼食(雑煮)
1:00	シラ(お経練習)
2:30	坐禅
3:30	坐禅(スイカ割り)
4:30	点検
5:00	お経の練習(お経おぼ)
6:00	坐禅(お経)
6:30	坐禅
7:30	シラ(お経)
8:30	開会(お経)・祝詞発表
10:00	点検・祝詞
9:30	給食・片付け・洗濯
6:00	朝の活動の坐禅
7:00	朝飯(お経)
8:00	シラ(お経)・お経おぼ
8:30	うどん作り
9:30	坐禅(坐禅体験)
10:30	うどん作り
12:00	昼食(雑煮)
1:00	坐禅
1:30	祝詞発表
2:30	お経おぼの練習
2:45	開会式
3:00	解散

うどん作り

うどん屋さんの人は、こんな長い時間をかけてまで、お客さんによるこんでもらいたくて一生懸命、うどんを作って、「すごいなあ」と思いました。

スイカ割り

スイカをもらって、あなかがいっぱいになったので幼稚園で飼っているカメにあげたら、カメもあなかがすいていたのかいっぱい食べて、そのすがたがとってもかわいかったです。

お経の食事作法



四年ぶりの、圓福寺寺子屋「禅童会」でした。下は小学三年生から、上は中学二年生まで、男女あわせて十五名の参加でした。ちなみに、スタッフの最高齢は八十才でした。

感想文集から、いくつか子供たちの感想文をご紹介します。私の感想は、子どもたちの作ったうどんは付度なしにおいしかったなあ、です。

禅童会で考えた事

小中台中1年 小川真央

私が二日間を通して一番大変だなと思った事は、床に座るといふ事だった。そもそも、私は正座にあまり慣れてなく、ほんの五、六分ほどで足がしびれてしまう。だから、はじめてから、昼食、夕食などの三十分余りの間すわっているのは、しびれるだけでなく、足に触っても、くつ下を三重にはいているみたいに、足のかんかくがにぶくなって、少し動くとじよじよに痛くなっていく。その中でも坐禅は大変で、動いてはいけないので、少しづつずらすことが出来ないため、片方の足だけにどんどんふかがかかって正座の時と同じかそれより少しひどいぐらい片方の足が痛くなった。自分ほめて伸びるタイプ?なので、自分で「ちゃんとできた」と思った時には、脳中で自分をほめたり、友達に「できたんだよ!」って言うってほめてもらったり、あまりマイナスにならないようにがんばったりした。ちゃんと大変なことだけでなく、楽しい事やうれしい





あれやっただけとダメだったのではなく、あれやっただけから良かったにできたから良いと思っただ。ときに周りの人をまき込んで。

事もませながらできた事は、自分にとってよかったと思う。正座は大変だったけどごはんはおいしかったし。あと自分が楽しかったのは、レクのお絵かきと、うどん作りで、お絵かきは、灯ろうにはる絵をかくから半紙にかいたのだけれど、画用紙とかとはちがい、のせた色をすぐ吸うから、いつもとちがってすごく楽しかった。自分は、仏様のぬり絵とラムネをかいた。そのラムネの中のビー玉をきれいにかけたから、とても気に入っている。うどん作りは、班でやって、はじめは、なかなかまとまらなかったけど、と中から、みんなでつくろう！って意識が出てきて、みんなで楽しく協力してできた？と思うからよかったと思う。色々な太さのうどんができて、食感も色々でおもしろかった。

大変そうだとか、思うけど、やってみたらわりと水みたい時間が過ぎて、あつという間におわってしまいうから、何でもやってみたら良いのだと思う。あれやっただけとダメだったのではなく、あれやっただけから良かったにできたから良いと思っただ。ときに周りの人をまき込んで。

禅室にふりて得られたもの

稲毛国際中1年 青木花音

一日目の開会式から、今までまったく聞いたこともないようなことを色々知りました。食事のきまりや食事五観文、般若心経や坐禅についてなど、覚えなければならぬことが多くありました。一日目の昼食で、食事のきまりや食べ方などを実際に行ったときは、新鮮さと、残り三回も頑張らなければという大変さを感じました。絵画制作の後、初めての坐禅では、動かずにいることがここまで大変なことなのだと思います。静かな空間の中で、足がしびれていくのを感じ、たたみのへりを見て、何か、自分が考えられることはないものかと頭を使いました。気づいたら、食事の作法について考えていました。手を合わせることに、机に手やひじを置かないこと、姿勢をよくすることは、する意味がよく分かります。音を立てないということは日常生活では気にしないものの、大切な作法だと思います。2回目の坐禅では、しっかりとその姿勢で



いることに集中しました。三回目には少しつかれがとれたこともあり、姿勢をよくしたまま、坐禅を行う意味について考えようと思いました。初めて出てきた考えは、集中して、自分以外と交流ができない中、自分自身に向き合うことです。いつもは、様々なことに、ものに囲まれて、様々なことを考え、自分以外のことには時間を使っています。そして坐禅ではそれがなく、自分自身について、深く考えることに時間を使えるということです。最後の坐禅では、二日間のことを思い出しました。初めてのことで、スイカ割りや、皆と話したこと、協力してうどんを作ったことが思い出され、楽しかったな、と思いました。足はとても痛かったけれど、少し、いい気分になりました。そして、坐禅の意味について、少し分かった気がしました。最後に、和尚さんが坐禅について話してくれました。それを聞いて、坐禅の大切さ



が分かりました。年下が多い中、自分も同じように楽しむことが出来ました。スイカ割りでは、班で声をかけ合い、夜には紙に絵をかいて。うどん作りでは、班の全員が関わられるように、上手につくれるように、話し合い、協力することがとても楽しかったです。茶礼でのおかしとお茶はとてもおいしくて、幸せな気分になりました。そして幼稚園生時代を思い出しました。そして、間々で話したこと、笑い合ったことも、いい思い出となっていると思います。今回の禅童会では、とても楽しかった思い出と坐禅について学んだことなど、二日間、多くのことを感じ、考え、知ることができたと思っています。これからの日常生活でも、本格的ではなくても、静かに集中し、動かす自分と向き合える坐禅を覚え、実行していきたいと思えます。



大切な

轟町小4年 小笠竜生

ぼくがぜん童会で苦しかったことは2つあります。

1つ目は坐禅です。むずかしい体せいのまま、動かないで三十分すごすのはむりだし、なんでこんなことするのか、分からなくなりました。おしょうさんが通るたびに、たたかれるかなと思ってこわくなりました。

ですが、おしょうさんが「どろ水と同じで動いてしまったら、せつかくしずんだどろがまた、どろ水になってしまふのおなじで、ざぜんで心を整理している時に動いたら整理ができなくなるから動かない。」などと言うことをおっしゃっていました。次の日は「ざぜんで大切なことはききゅうでつねに自分のやる事だなにが大事なのか考えるように。」とおっしゃっていました。おしょうさんが一日目と二



ねに自分のやる事だなにが大事なのか考えるように。」とおっしゃっていました。おしょうさんが一日目と二

日目にいったことをやってみると気持ちよくなってきました。

2つ目は食事です。片付けやじゆんびなどに色々なルールがありますが大へんでした。

とくに、「ごはんちゃんをあらう時などが大へんでした。大へんだと思いましたがおしょうさんが「このあらい方は地球にやさしい。」とおっしゃっていました。

このようにぜん童会で大へんなことや苦しいことがたくさんあるけれどもいろいろなことをたくさん知ったり、楽しんだりすることができました。ざぜんなどは家でもまたやりたいです。今度もまた来たいです。



坐禅をする意味

小中台中2年 川崎昌秀

僕にとって2回目の禅童会で一番緊張したのは「坐禅」でした。姿勢をくずさないと自分に約束しながら



も足の痛みにたえ続ける。僕はこの坐禅が何を意味しているのかずっと心に引っかかっていました。しかし「これは修行だから真剣に取り組まなければならない」と自分に言い聞かせながら頑張りました。

その疑問がなくなったのは、禅童会の最終日にあった最後の坐禅のときでした。僕は始まる直前にトイレに行きたくなりました。そして、トイレから出るとすぐ坐禅を行う場所に向かいました。やっとその部屋に着くと、もう始まりかけていたので僕は急いで坐禅の姿勢を作り座りました。早速始まるというも通り、足の痛みにたえながら、自分の決めた場所を見つめました。そうしてしばらくすると、一時休憩の時間になりました。僕はしばらく呼吸を整えると、すぐ姿勢を作りましました。そして、座って集中していると

しようさんが話し始めました。

「ただ座って集中することで、自分は何をするべきなのか、何をしたら良いのか、を考えてみてください」

この言葉を聞いて、僕は、「坐禅は何を意味しているのかずっと考えていたけど、やっとどういう意味なのか分かった気がするな」と思いました。

この坐禅の経験を通して、自分は今何をすべきなのかをこれからの生活で意識していきたいと思えました。また、もうこれで禅童会はおわりだけど、何か行き詰まったら、坐禅を考えてみようと思えました。

お寺でいっぱいルールがある

園生小4年 石井漣

ぼくはお寺でルールがあるのがすごくしりましました。1つ目は朝、昼、夜、と「食事五観文」というのを読むことをしりました。



2つ目は、つけものでちゃわんをあらったことです。

いつもの家では、はい皿とかは、しよっ器に入れてすぐに洗うか

ら、お寺でもそうゆうかんじかと思っていましたが、ちがいました。3つ目は、食事中にはしゃべらないことでした。



他にも

いっぱい楽しかったことやびっくりましたことがいっぱいありました。

一番、楽しかったことは、みんなで、ねたこと、ゴハン、うどん作りです。

うどん作りは、うどんこや塩、水を使ってうどんを作ったのが楽しかったです。うどんのきじをこねたり、広げたり、のばしたりしていろいろ楽しかったです。

一番つらかった事は、坐禅です。めちゃくちゃつらくてもものすごくがんばりました。でも、坐禅は本当は、いいことにしめすんだなと思えました。

後は摩訶般若波羅蜜多心経でいっぱい練習して一年後の29回目禅童会をたのしみにまっています。



世界の仏教は大別すると二つ。インドから中国を経て日本に伝わった「大乘仏教」、インドから南部ミャンマーを経てタイへ伝わった「上座部仏教」の二つです。中でもタイは古来から国として上座部仏教を篤く庇護し、国民からの信仰は今もなお篤く、様々な寺院や遺跡が存在します。

修行時代のタイ留学の話が新型コロナウイルスの影響で流れた事があり、そのことがしばらく心残りだったので、この九月に思い切ってタイへと出かけて来ました。

- ◆◆今回の行き先一覧◆◆
- ・ワット・プラ・ケオ
タイの護国寺
 - ・ワット・ポー
大きくて寝ている大仏様
 - ・ワット・アルン
巨大な仏塔
 - ・ワット・パクナム
カラフルな仏殿
 - ・アユタヤ遺跡群
古代仏教の遺跡

ワット・プラ・ケオ



別名エメラルド寺院とも、1782年のタイ国王のラーマ1世が即位したときに、首都をバンコクにして、その王室の護国寺院として建立されたお寺。僧侶が居ませんが、観光寺院として多くの人々で賑わっていました。タイで最も格式の高い寺院で入る服装にも厳しい成約がありました。肌を多く露出したものや被り物をしていたら入り口で止められてしまいます。銃剣を構えた門番がいる物騒な入り口を入ろうとする時、おもむろに門番に止められました。サングラスをしていたのを忘れていました。その後に



ワット・プラ・ケオの本堂側面
細かな細工が施されている

すぐサンングラスを外してすんなり入場できました。
伽藍の大きさもさることながら、近くで見ると鮮やかで細かなタイルが規則正しく貼り付けられており、壮大さとともに緻密さも感じられました。豪華絢爛で巨大な仏殿の中にはどんなに豪華絢爛で巨大な仏像があるのかと思いつながら、仏殿の中を見ると大きな仏塔の上に小さなお釈迦様が坐を組んで坐っておられました。肌の色はうつつらとエメラルド色。なるほど、だからエメラルド寺院なのか。仏

エメラルド寺院の呪い
ワット・プラケオの緻密でカラフルなタイルがたくさん貼り付けられております。しかし、このタイルを持って帰ってしまうと恐ろしい不運に見舞われる。別名「エメラルド寺院の呪い」とも。文化財には敬意を払いましょう

殿の中では拝む作法も何も書いておりませんが、どの国の観光客の方も自然と正座で坐って拝んでおりました。



エメラルド色の本尊様、思ったよりも小柄

ワット・ポー

先述のワット・プラケオと同様、ラーマ一世により建立された、「大きくて寝ている大仏があるところ」で有名なワット・ポー。入り口から入るなり大きな建物から金色の巨大な壁のようなものが見えました。まさかとは思いつつ近づいてみると確かに「大きくて寝ている大仏」様でした。

入っていきなり拝めるとは。靴を脱いでお堂に入ってから見るとやはり巨大でした。お堂がかなり狭く感じるほどでした。

圓福寺の



目を見開いているワット・ポーの寝釈迦像

目を閉じている圓福寺の涅槃像



の涅槃像は目を開いています。これは亡くなられる前の最後の説法をしている様子で日本の開いた涅槃像はないそうです。しかし、圓福寺の涅槃像は目を閉じていてお亡くなりにならている様子で、日本にある涅槃像はすべて目を閉じているそうです。お釈迦様在世の戒を厳格に守る上座部仏教とお釈迦様亡き後の革新的な大乘仏教の考えの違いのなかなと思いません。

涅槃精舎の涅槃像とは意味的に大きく異なる所があります。亡くなられる前後の違うワット・ポ

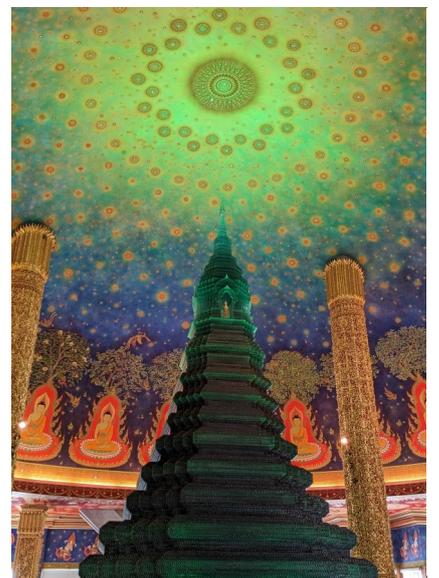
ワット・アルン

とにかく大きな仏塔があるお寺で、別名「暁の寺」と言います。ワット・ポーからチャオ普拉ヤ川を渡し船で渡ったらすぐにワット・アルンです。中央の大仏塔は十九世紀初頭に作られ、高さは七十五m。川沿いの湿地帯という立地で二百年以上も崩れずに立っているのは不思議です。仏教の世界観で世界の中心にある須弥山をイメージして作られています。やはりとにかく巨大、近くでは細かな細工。写真では伝えきれない程の迫力でした。中腹まで昇ることができ、仏塔の周りでは貸衣装をまとった多くの外国人が「インスタ映え」する写真を取って



ワット・アルンの大仏塔とにかく大きさに圧倒される

ワット・パクナムの仏塔とにかくカラフル



ワット・パクナム

近年になって急速に観光地化している寺院で、先述の三大寺院から離れた郊外に位置するお寺。カラフルな仏塔で有名なワット・パクナム。五階建ての建物で五階の中央の仏塔はエメラルド色、ドーム状の壁面には仏教の世界観を表した部屋はあまりにもきらびやかでした。しかし、なんとというか、先述の3つの寺院は王室の命で国が作ったお寺ですが、このワット・パクナムはいかなれば民間。どこからこんなお金が・・・？

ました。

アユタヤ遺跡群

アユタヤは

首都のバンコクから北へ車で一時間半の郊外で、十四、十八世紀の王朝が置かれた地域。こちらの王朝も仏教を篤く庇護していたので、巨大な仏教遺跡が多数存在する。朽ちかけた箇所や修復した箇所などだ生々しくのこっており、かつて栄えた王朝一度は歴史から忘れられて、近



壮大な歴史の匂いが漂うアユタヤの遺跡

年に修復されて・・・長い歴史を感じさせる非常に魅力的な遺跡でした。写真をではわからないなんとも言えない奥深い歴史の深みに身体が吸い込まれていくような不思議な感覚を味わえました。面白いものが御布施の方法でした。簡易テントに四〇、一〇〇バーツ(約一六〇〜四〇〇円)の布が売られておりました。これを買って仏像に袈裟として纏わせる事で御布施をするといったものです。たしかに布を施すので、御布施といった形でした。思い返せばタイでは日本のように「お賽銭箱」なるものが有りません。布やお花や線香、蠟燭を買ってそれをお供えするように、現金での施しはし



寺院内の布屋さん

ないような形になっておりました。これは上座部仏教は戒を重んじるところから来ています。ちゃんとした戒の中には「僧侶はお金を触ってはいけない」という戒もあります。戒を重んじる上座部仏教圏のタイは仏像であつてもお金を触れさせないように、敬意を払って居るんだなあとしみじみともいました。しかし我々の日本の仏教は戒には寛容ですので、頂いたものは有り難く頂戴いたします。こどもまた、日本とタイでの仏教のの違いなんだなあと感じた次第です。



「布施」された仏像

八月二十六日
四年ぶりの
地蔵盆



夕暮れて、灯籠に電気が灯り、いよいよ地蔵盆らしくなって来ます。



【右上】花園会の露店も準備万端。親子連れが集まって来ました。【右下】駐車場にはかき氷のテント。【左上】おもちゃの露店は大行列でした。【左下】書院では、「立礼」での呈茶席が設えられて、幼稚園の親子で盛況でした。





左上の露店は、住職が料理した「玉こんにやく」のお店です。
上はおもちやの露店前の大行列の様子です。
【左】本堂では地藏盆の法要。園児たちによる献灯献花が終わって、厳粛な法要が執り行われました。
本堂のお燈明をいただいで、園庭の篝火に点火。



園庭の篝火が燃え上がり、その周りを園児たちが、妙心寺オ리지ナルの「花園音頭」で、盆踊り致しました。
今年も、たくさんのお霊を御送りできたことと思います。



夏の終わりを飾る地藏盆で、朝夕少しずつ秋めいて来るはずなのですが、今年は猛暑がおさまりませんでした。もう地藏盆が夏の終わりの風物詩ではなくなるのかもしれませんが。
秋も短くなるのかもしれませんが、呉々も体調を崩されませんようにお祈り致します。

「ご兄弟のご法事に来られた方から、すてきな本をいただききました。」

「般若心経絵本」といいます。絵本という名の通り、中身は下の図のように、ほのぼのとした絵がたたくさんです。その絵が、般若心経の意味を分かりやすく説いてくれます。

諸橋精光作「般若心経絵本」
小学館発行 定価千四百円十税



ほんの
ご紹介

おわび

大航禅士、還俗

本年三月二十五日に得度させていただき、四月七日に、京都圓福僧堂に掛搭した、井上大航禅士ですが、五月の大接心後に僧堂を後にしてしまいました。

その後、本人との連絡を試みても、ご両親のもとにも連絡がないような状況が続いております。

僧堂の方でも、しばらく待っていただけでおりましたが、すでに半年近くも過ぎておりますので、先日荷物も引き取ってまいりました。

大変残念ではありますが、今後、本山に僧籍離脱の手続きをして、還俗することと相成ります。

住職として弟子養成の力不足を感じており、檀信徒の皆様には深くお詫び申し上げます。

とらわれない心で

(令和五年九月の

「園だより」から)

暑くて長い夏休みが明けて、新学期が始まりました。ことのほか酷暑続きだったので、私のわずかばかりの脳みそもとろけ気味で、なかなか園だよりの原稿を考えるモードにならず、園だよりの発行が遅れてしまいました。

この夏には、新型コロナで休会になっていた子どもたちの坐禅会「禅童会」を、4年ぶりに開催いたしました。火事で本堂がない間も、ネイチャーランドに行って開催していたことを考えると、改めて新型コロナの影響の大きさを実感します。

圓福寺寺子屋「禅童会」と銘打って、お寺で一泊二日の禅寺体験で



す。坐禅はもちろん、禅寺の食事作法でいた

だく食事、お経、半紙に水彩で絵を描くこと、灯籠に半紙を張ること、茶道体験、うどん作り、すいか割り、書院の座敷で雑魚寝することなど、たくさんのはじめてのことが目白押しです。

それでも、合間合間には、少しずつ休憩時間を設けて、少しでも子どもたちの負担が少なくなるようにしたつもりです。

これが大人だったら、休憩時間にあてるのでしようが、坐禅を終えて足が痛いと言っていたにもかかわらず、エネルギーの余っている子どもたちは、広い本堂を駆け回って遊び始めます。酷暑だったので、本堂も

書院も玄関も冷房していたのですが、なかには大汗をかいている子もいる始末です。

さて、次の予定へと日程は進んでいきます。大人ならやれやれまた坐禅かとか、次は何をやらされるのだろうと思うところですが、子どもたちはさっきまでの大騒ぎが嘘のように次の体験へと切り替えることができていました。

大人は、今までの経験や知識などが邪魔をして、次のことへの切り替えができずにいます、私のように。

子どもたちのとらわれない心や先入観をもたない姿など、どれも私たち大人が見習わなければと思った、久しぶりの禅童会でした。





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開催中です。ウン十の手習いでも構いません、お寺の茶室「○庵」で茶道に親しんでみませんか。

【日時】

毎月第一・第四月曜日午前十時

【会費】

月五千元 (花園会員には二千元補助)

【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】

お寺までご連絡ください。



近ごろ、マスコミやチラシ広告などで、「墓じまい」という言葉を頻繁に耳に致します。

高齢になって、お墓まで出かけるのも不安になってきたとか、後継者がいないお墓を自分の代で整理しておきたいとか、その理由はさまざまです。

墓石を撤去し、墓地区画を更地にして、墓地や霊園の管理者にお返しすることは、石材店に依頼したら済むことですが、納骨してある遺骨をどうされますか？

そんな時は、圓福寺の永代供養塔をご利用いただくという方法もあります。「墓じまい」をして取り出した遺骨を、圓福寺永代供養塔「涅槃精舎」の合祀墓に改葬してはいかがでしょうか。

合祀墓に改葬した仏様の戒名は、戒名石に刻んで、涅槃像前に奉安致します。

すので、「墓じまい」後も今まで通りお墓参りをすることも可能です。また、永代供養の過去帳にも記載して、永代供養を執り行つてまいります。

気になる供養料は、改葬する仏様が三十三回忌まで済んでいる場合には、合祀墓の永代使用料として、一霊位十万円となります。ただし、個々によって事情が異なりますので、個別にご相談の上でお引き受けいたします。

「墓じまい」をお考えの方は、どうぞご相談ください。

また、従前どおりの墓地に改葬をお考えの方、新規に墓地をお求めになりたい方には、現在のところ空いている区画がございますので、ご希望の方は、お寺までお申し出ください。

【広さ】

五尺(一五〇cm) × 三尺(九〇cm)

【区画数】

若干

【永代使用料】

一〇〇万円

【墓地管理費】

年三千元

【花園会費】

年一万円

個人参拝プラン (ご宿泊プラン)

花園会館では、団体様だけでなく個人様でもご宿泊いただき、参拝いただけるプランを企画いたしました。こちらのプランの皆様には、年に一度の本山行事を見学していただけるまたとない機会です。そして本山での先祖供養にあわせて、開山堂・玉鳳院もお参りしていただけます。さらにオプションとして「腕輪念珠作り体験」をご用意しております。皆様のお越しを心よりお待ちしております。



令和5年度・6年度

- 4月14日～1泊 《15日 入制上堂》
- 7月14日～1泊 《15日 解制上堂》
- 10月4日～1泊 《5日 達磨忌半齋》
- 12月11日～1泊 《12日 開山忌半齋》
- 1月17日～1泊 《18日 方丈懺法》

※開催日(宿泊日)翌朝に本山行事を見学いただけます。

募集人数 1開催につき**20名様まで**

対象者 花園会員様から直接ご予約いただけます。
(その際、菩提寺名をお伝えください)

開催日	本山行事	1日目	2日目
4月14日～1泊	15日 入制上堂	16:00～念珠作り(希望者) =18:00～夕食	7:00 朝食 = 9:00【入制上堂 見学】 = 9:30 開山堂・玉鳳院参拝 = 10:00 先祖供養
7月14日～1泊	15日 解制上堂	16:00～念珠作り(希望者) =18:00～夕食	7:00 朝食 = 8:00【解制上堂 見学】 = 8:30 開山堂/玉鳳院参拝 = 9:00 先祖供養
10月4日～1泊	5日 達磨忌半齋	16:00～念珠作り(希望者) =18:00～夕食	7:00 朝食 = 8:00【達磨忌半齋 見学】 = 9:30 開山堂/玉鳳院参拝 = 10:00 先祖供養
12月11日～1泊	12日 開山忌半齋	16:00～念珠作り(希望者) =18:00～夕食	7:00 朝食 = 8:30 先祖供養 = 9:00 開山堂/玉鳳院参拝 = 10:00【開山忌半齋 見学】
1月17日～1泊	18日 方丈懺法	16:00～念珠作り(希望者) =18:00～夕食	7:30【方丈懺法 見学】 = 8:30 朝食 = 9:30 先祖供養 = 10:00 開山堂/玉鳳院参拝

◀ 参拝供養志納金 2,000円以上 ▶ ※下記の宿泊料金に参拝供養料は含まれておりません。



季節の会席

雪 1泊2食付 **13,500円**

旬の味覚が味わえる料理長おすすめ「季節の会席」



和膳

月 1泊2食付 **12,000円**



精進

花 1泊2食付 **12,000円**

ご夕食の際、ワンドリンクサービスの特典付き!

※宿泊料金には、消費税(10%)及び宿泊税(200円)が含まれております。 ※料理写真はイメージです。季節により内容が異なります。



「腕輪念珠作り」

手作り腕輪念珠は、ご自身でお使いいただいても...
大切な方へのお土産としても...

※腕輪念珠は先祖供養の際、あわせて供養をいたします。

■体験時間 40分程度

■体験費用 **3,850円(税込)**

※念珠作りはオプションです。

ご予約時にあわせてお申し出ください。

ご予約・お問合せ



臨濟宗妙心寺派
お寺のホテル

花園会館

616-8034 京都市右京区花園木辻北町1-5
TEL 075-461-5500 FAX 075-461-6825

