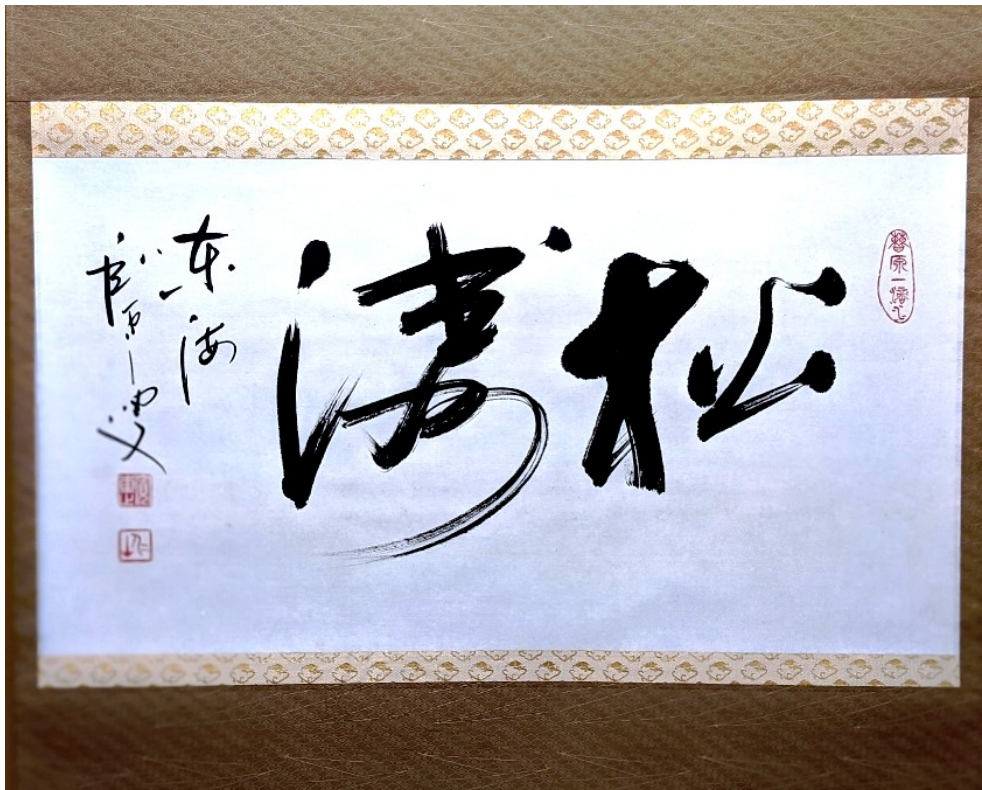


圓福寺報



圓福寺報 第八十七号
 令和六年四月十五日発行
 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 Ⅱ (二五二) 九一八一
<https://www.chiba-enpukuji.com>
 E-mail: oshou@chiba-enpukuji.com

印
 松 濤
 東海
 臥雲叟 印 印

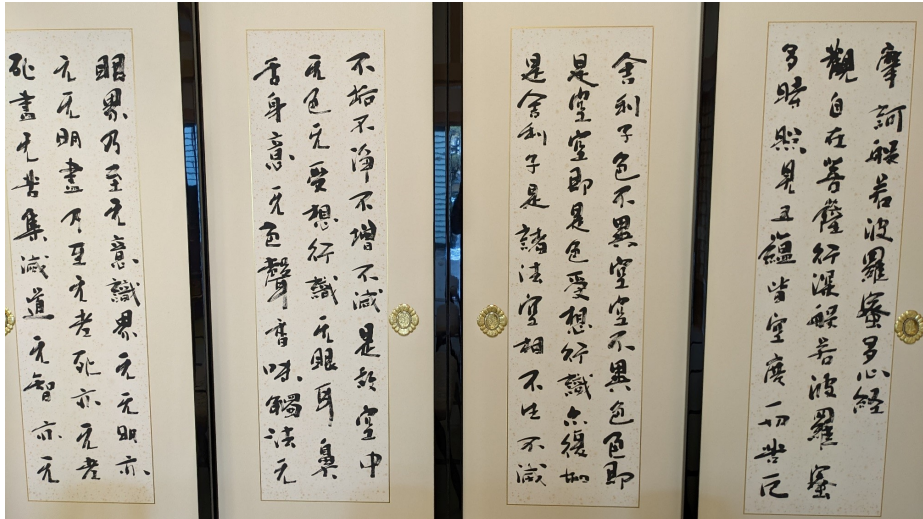
「松濤」は、しようにとうとお読みして、松の梢を渡る風の音をいいます。その音が、波の音に聞こえるので、このように表現したものです。
 ご染筆は、妙心寺専門道場、天授院の元師家、臥雲庵松山寛恵老大師。天授院を退隠後、同じく妙心寺山内の東海庵の住職をされました。昭和二年宇都宮市生、平成六年から十四年まで妙心寺派管長。平成三十年五月逝去、世壽九十歳。

目次

「最強の二六二字『般若心経』」①	17
三巡目第十二回	17
「四国あるき遍路の旅」	16
「僧堂で何してる?」	12
番外「東海道く千葉へ行脚の旅」(その三)	16
穴川花園幼稚園 園だよりから	16
「夏の師走」	16
お寺と和尚の日録抄	17
第十三回四国歩き遍路の旅	17
参加者募集	17
春彼岸法話会	18
日曜会・写経会のご案内	18
能登半島地震義援金」報告	19
墓地の空きができました。	19
「茶禅会体験記」その2	19
初釜・副住職就任お茶会に参加して	20
奥村 幸代さん	20
お寺のホームページより	22
「圓福寺菜園」	22
「お寺で婚活」吉縁会のご紹介	23
初心者向け「坐禅体験会」のご案内	24

最強 一二六二字 般若心経

第一回 —— 般若心経に隠された篤い気持ちと心髄



圓福寺本堂の襖「般若心経」 斎藤佳代子さん筆

お経と言ってみずはじめに思いつくのは「般若心経」だと思います。般若心経は日本の多くの宗派で読まれているお経で、皆様の中でもお馴染みの方も多いと思います。その内容を一言でいうと「空（くう）」についてのお経です。

今回から、般若心経について、少しずつ取り上げ、それにかかわるお話を交えながらわかりやすく連載させていただきます。とはいえ、般若心経に限らず、お経で最も大事なことは内容の理解のみではなく、読経を聞いたり、自ら読んだりまた写経したりする「行」（ぎょう）を通して、皆様の心が平穏になることだと思います。この連載が少しでも皆さんの心に響けば嬉しく思います。



般若心経の成り立ち

般若心経は、西暦〇年前後から四〇〇年にインドで編纂された「般若経」（はんにゃきょう）と呼ばれる非常に長い経典の中のお経で、中国語で二六二字に翻訳されたものです。この非常に長い「般若経」ですが、実は皆さんの多くの方が目にしたことのあるものです。というのも、平成三十一年の圓福寺落慶法要の際にたくさんの和尚さんが転読（てんどく）といって「ギャーテーギャーテー・・・」とお唱えしながらパラパラとめくっていたものが「般若経」のひとつである「大般若経」です。その数なんと六百巻にも及びます。その転読の前には大般若経一巻を掲げて「大般若波羅蜜多経（だいはんにゃはらみたきょう）巻第〇巻、唐の三蔵法師玄奘奉詔訳（とうのさんざうほうしげんじょうぶじょうやう）

平成三一年落慶法要の転読の様子



す。ちなみに三蔵法師は仏教を深く学んだ方の敬称で、必然的に翻訳をすることも多くありました。一口に三蔵法師と言っ

く」と大声でお唱えします。漢字を見てお分かりの通り、この大般若経を古代のインドの言葉から中国語に翻訳したのが「三蔵法師玄奘(さんぞうほうしげんじょう)」であります。三蔵法師といえは、「西遊記」を連想される方が多いかと思いません。そのとおりで、三蔵法師の玄奘が唐からインドへ般若経をいただきに行く往復の道中をベースにした物語が西遊記です。もちろん孫悟空たちが出てくる西遊記はフィクションで

旅姿の三蔵法師玄奘

(Wikipediaより転載)



当して、全員男でした。

この三蔵法師の一人、玄奘が貞観三年(六二九)、唐の皇帝太宗にインドの経典を唐に広めたいとお許しを願いますが、当時のインドまで行くのは命がけでしたので、優秀な玄奘を危険な目に合わせたくない皇帝太宗は、唐に仏教を広めたい思いは有りましたが絶対許しません。それでも玄奘はなんとしてもインドの経典を唐に広めたいという思いがありましたので密かに出国して、命がけでインドへ向かいました。唐の首都の長安(現在の西安)からゴビ砂漠や中央アジアを抜けてインドまでの道中、言葉にできないほどの厳しさで

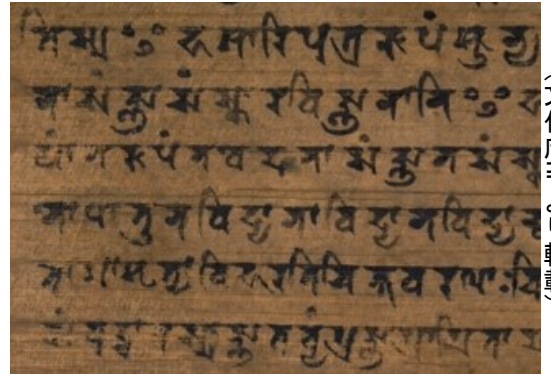
ても七〇人ほどの方が該

三蔵法師玄奘の移動ルート (Google mapより)



あったことが想像に難く有りません。その旅を経てインドで語学と経典を学び、大般若経を含む、膨大な数の経典を唐の長安に持ち帰りました。皇帝の太宗は非常に喜び、持ち帰った経典を翻訳することを国家プロジェクトにして、「翻経院」(ほんぎょういん、訳経院とも)というお寺を建ててたくさんの人を集めて翻訳に努めました。それと同時に翻訳されたお経が残るように、写経プロジェクトも立ち上げたと伝えられます。また、玄奘は皇帝の太宗が亡くなる直前に、お見舞いとして般若心経を翻訳したとも言われております。玄奘が生涯で訳した経典は大般若経六百巻を含む一三三五巻にも及

サンスクリット語の般若心経
(文化庁より転載)



んだとい
います。
玄奘の
遺骨は日
本にも分
骨されて
いて、奈
良の薬師
寺やさい
たま市の
天台宗慈

恩寺というお寺に安置されてい
るそうです。玄奘が国家プロ
ジェクトの中で大般若経を翻訳
し、その内容を要約したものが
「般若心経」で、それを二六二
字にまとめられました。ちなみ
に古代インド語（サンスクリッ
ト語）で書かれた般若心経の原
本は法隆寺にあるものが世界最
古のもので、発見された当時は
古代インド文学史に衝撃が走っ
たそうです。
普段、よく読まれている般若
心経ですが、そのお経は六百卷

の大般若経の要約で、成り立ち
には三蔵法師玄奘の篤い思い、
西遊記で描かれるような厳しい
旅路、国家プロジェクトが背景
に隠されておりました。

経名「摩訶般若波羅蜜多心経」

続いて般若心経の名称につい
て見てまいります。臨済宗では
「摩訶般若波羅蜜多心経」と言
いますが、宗派によっては「仏
説摩訶・・・」というように、
頭に「仏説」という文字がつく
ことがあります。これは文字通
り「仏陀が説いた教え」である
ことの強調で、この「仏陀お墨
付き」という宣伝文句がつくこ
とでお経への信頼を高めるため
の形容語と言っているかもしれ
ません。「仏



説」とついで、内容に相
違はありませ
ん。

「摩訶」

最初の
「摩訶」で
すが、これ
はサンスク
リット語の
「マハー」
を音訳した
もので、意
味は「大い
なる」とな
ります。日常の言葉でも「摩訶
不思議」という言葉があります
が、これは「とても不思議」と
いうように訳せます。原文の
「マハー」には「大いなる・多
い・勝る」の意味が有り、単純
に「大」と訳さず、原文ならで
はの意味を活かして、「摩訶」
という訳になりました。また、
実は「摩訶」は三蔵法師玄奘が
訳したものはなく、元は「般
若波羅蜜多心経」でした。大陸
を渡り、時間が経過する中で、
般若心経のありがたみを引き立

摩訶不思議！



たせるために、つまりは「仏説」をつけるのと同じ意味で、「摩訶」という文字が加わったようです。

「般若」

次の「般若」は、サンスクリット語で「パンニャー」や「プラジュニャー」の音訳で、仏教用語の「智慧」のことです。あまり馴染みのない言葉ですが、これは知識や教養でなく、「物事を正しく見て判断する力」であります。仏教の考えではもともと人は智慧を持っていて、物事を正しく見て判断することができません。しかし、それが煩惱という汚れによって、



まるでメガネに汚れが付着するかのよう、物事を正しく見る

般若の面(智慧を働かせて作った)

大師堂の扁額「慧眼」



ことができないために苦しむというように言われております。その心の汚れで取り除くのが修行であり、坐禅や写経であります。

この「般若」で思い起こすのが、お能の「般若のお面」だと思えます。その般若のお面の由来は諸説ありますが、面打師が智慧(般若)を働かせて作ったことから般若の面と言う説もあります。また、煩惱なく物事をありのままに見る眼差しを「慧眼」(えげん)といひまして、圓福寺の大師堂の入口に掲げてあります。

「波羅蜜多」

次の「波羅蜜多」は「パーラミター」の音訳で、直訳すると「彼岸に至る」、意識して「完成した」という意味です。インドの人は対岸が見えないほどの遠い向こう岸をみて、「あっちの岸はきつと争いのない、豊かで極楽の国だろう。」と希望を抱いていたそうです。ですので向こう岸、彼岸に行くことが理想の状態が叶うこととなり、仏教の修行で理想の状態が叶うことはお悟りを完成することになりますので、彼岸に至る「完成」と訳されません。他の宗派では彼岸を極楽という理想の場所として、理想の場所に行くことが目標という場合



もありません。しかし臨済宗では理想の場所に行くことではなく、今いる場所が理想の場所であることに気づく事が目標とされています。つまり今いるこちらの岸（此岸）が既に向こう岸（彼岸）であると気付くのが臨済宗の考えです。理想は多くてキリがありません。理想が持つのは問題有りません。しかし理想と現状と比較して今自分の持っている現状に不満を持つのではなく、満足することこそが、此岸を彼岸として考える、臨済宗の考えであります。

「心経」

最後に「心経」。「心」は中心の心で「肝心、要」の意味で、「経」はもちろん「お経」の意味です。この「経」の原語をたどるとサンスクリット語の「ストトラ」というものにたどり着きます。これは布を縦方向に貫く、「縦糸」という意味で



れる形で布を何回も往復します。縦糸が途中で途切れてしまえばその布はバラバラに成ってしまいます。ここから布自体を「仏教」、縦糸を「仏教の教え」、横糸を「修行や活動」として例えて、「縦糸（ストトラ）」を「仏教の教え」||「お経」というようになりました。縦糸が途切れたら仏教の教えが途切れることになり、そして横糸がなければ布そのものが成り立たないように、仏教そのものが成り立ちません。布が用途や見た目に合わせて横糸を

す。布は縦糸と横糸で紡ぎ合わされてできています。縦糸はその布の始まりから終わりまで同じ糸で貫かれ、横糸は縦糸に織り込ま

えていくように、仏教も時代に合せて修行や活動を変えていかなければなりません。その中でも布の縦糸に当たる、仏教の教えは終始一貫して通すこと、このようにして仏教というきれいな布が脈々と続いており、この先も続けていかなければならないのではないかと思えます。

この布と糸の話から中島みゆきさんの有名な曲「糸」が頭に浮かんだ方も多いかと思えます。縦の糸、横の糸で紡がれた布は時として人を暖め、時としては人の傷をかばう。それは人と人との縁で紡がれるこの世界そのものです。布からほつれる横糸があっても、その糸は丈夫な縦糸に支えられ、細かな糸の紡ぎ合わせによって大きな布が成り立ち、そこに無駄な糸などないのだと勇気づけてくれるのは、まさにお経と同じ働きがあると気づかせてくれます。

【次号につづく。】



81番札所白峯寺への参道「どこまでも続く石段」

第十二回

三巡目

四国あるき遍路の旅

令和六年二月十六日〜十八日

善通寺といえ、大本山らしい
 広大で荘厳なたたずまいや五
 重塔を思い起こしますが、もう
 一つ有名なのが「カタパン」だ
 と思います。日露戦争の時の兵
 隊さんの携行食だったといわれ
 る、固いパンです。当時のま
 まの製法を守り、陳列ケースか
 ら紙袋に入れて売ってくれま
 す。四国歩き遍路の道中には、
 さまざまな記憶に残る食べ物も
 ありますが、この「カタパン」
 もそのうちの一つに数えられる
 と思います。インプラントの歯
 でかじると、割れた時の衝撃が
 骨伝導して脳天にまで伝わる逸
 品でした。



甲山寺にて。インバンドお遍路さんにシャッターを押ししてもらいました。

回を重ねて、今回十二回目となりまし
 た。善通寺をお参りして、高松手前の山
 中の札所をお参りして来ました。
 初参加の人も二人加わり、十三名の歩
 き遍路となりました。
 難所はないと思われていたの
 に、八十一番白峯寺への参道の石
 段に、全員青息吐息でした。



期日	曜日	コ	ス	予	定	食事・宿泊
1	2月16日	金	各自羽田空港到着、チェックイン 8:20発 JAL475 9:20着 高松空港 9:45発	【歩いた距離】約14.4km		屋食:「こがね製麺所」
			琴空バス 10:38着 羽田空港 10:47発 JR土讃線 10:59着 金蔵寺駅 11:05発			
2	2月17日	土	1番乗り場 11:20着 JR琴平駅 11:40発 岡山行き 12:20着 金蔵寺駅 12:45発	約1.0km 一歩一歩 13:10着 13:40発 一歩一歩 14:25着 14:50発		屋食:「はま弥」 0877-47-3432 坂出市高屋町1493?3 夕食:レストラン「シカ」 高松市国分寺町新名7?1 宿泊:ホテル ジェンティール 高松市国分寺町国分 740?1 087-874-3003
			約1.4km 一歩一歩 15:20着 75番善通寺 15:30発 約3.6km 一歩一歩 16:00着 76番金倉寺 16:30発			
3	2月18日	日	約2.0km 一歩一歩 16:50着 葛原正八幡宮で休憩 15:30発 約2.6km 一歩一歩 16:00着 77番瀧降寺 16:30発	約1.6km 一歩一歩 8:00着 78番郷照寺 8:30発 約1.6km 一歩一歩 10:05着 80番国分寺 10:15発		【歩いた距離】約17.3km
			約1.0km 一歩一歩 17:30着 18:30~ JR多度津駅 JR宇多津駅			
		約0.9km 一歩一歩 17:30着 18:30~ JR多度津駅 JR宇多津駅		夕食・宿泊「四国健康村」 宇多津町浜一番丁6?10 0877-49-2600		
		約0.9km 一歩一歩 17:30着 18:30~ JR多度津駅 JR宇多津駅		【歩いた距離】約14.3km		
		約0.9km 一歩一歩 17:30着 18:30~ JR多度津駅 JR宇多津駅		朝食:マクドナルド		
		約0.9km 一歩一歩 17:30着 18:30~ JR多度津駅 JR宇多津駅		【歩いた距離】約46.0km		

右に矢印が
性がないため
せるのか、統一
使った近道を
いは新しい道
するの、ある
の遍路道を案
か、古くから
るようです。し
立ててくれる
りの道しるべ
地元の人が作
た。そのため、
くならないま
ぶんなわり、
発など、地開
新興住宅地の
自動車道の整
い遍路道は、
道隆寺までの
寺から七十七
七十六番金倉
にご用心！
道しるべ

あったり、
左を指した
矢印があっ
たりで、さ
らに迷う元
になっ
るような気が
それでも、古
マークの神
うじて残っ
をはずれて
たどり着く
た。

□ □ 「四国健康村」

歩き遍路の旅程を作る上で、
グーグルマップは強い味方
す。昼ごはんや宿泊場所を探
のに大助かりです。一日目の宿
はビジネスホテルしかないと
あきらめつつ、地図を見ても
と「四国健康村」という日帰り
入浴施設を見つけました。調べ
てみると、宿泊もできるとい
ので、歩いた疲れを癒すのに





喫茶店のモーニングサービスのように、朝のうどんは格安で、なんとかけうどん二百円！ねぎや揚げ玉、わかめなどはかけ放題！讃岐うどんは、日本のファーストフードです。

持って来いと思って早速予約したのでした。
しかも、館内で食事まで済ませることができるのでさらに都合。あまり都合がよすぎて、飲み過ぎになった人もいたようですが・・・。

□□ 讃岐で「朝うー」

宿泊した「四国健康村」は朝食がないので、向かいの「こがね製麺所」でうどんの朝食です。なんと朝六時から営業しています。朝からラーメンを「朝うー」というのですが、私たちの二日目は、朝からうどんで「朝うー」で始めました。



□□ 昔は高照院と言った、

七十九番天皇家

七十九番天皇家寺を後にしてまっすぐ行くと、正面に屏風のように台地状の山並みが望めます。その山中に八十一番白峯寺と八十二番根来寺があります。順番通りで行けば、先に八十番となるのですが、日程と行程の

都合で、先に八十一番をお参りする事に致しました。
なかなかこのように、これから行く場所を俯瞰できる場所もないので、山並みを見てもらいながら、これからどう歩いていくかを説明させていただきました。やる気が出たか、うんざりしたか、がっかりしたかは不明です。

□□ 想定外の連続

札所の順序を変えたので、白峯寺への道は遍路道からそれてしまします。標高二八〇mほどだからと高をくくっていたのですが、舗装道路から参道に入ると先が見えないほどの石段が続いていて、想定外の難所が待ち構えていました。そのため、白峯寺でお参りを済ませると時刻は午後三時。ここから、あの急な下り石段を含めて、二日目の宿まで九・五kmを歩くとなると、優に三時間強かかると予想

されました。下り切ったらあとは平坦な道、と高をくくってしまったのです。なにしろ、通常の歩き遍路は、国分寺から登って山中「十九丁」の分岐から白峯寺に向かい、お参りを終えたから十九丁まで戻って根香寺をめざすのです。つまり、あのきつい石段が続く白峯寺の参道は、四国のみちに選定はされていいますが、遍路道ではなく、実は私も始めて歩く道だったのです。

というわけで、白峯寺からは想定外のタクシー移動となりました。タクシーでも三十分かかってホテルに到着。少し早すぎる気もしますが、歩き遍路の宿到着は大体午後四時くらいが目安とされているので、フロントに行くのと、シャッターが下ろされていきました。カウンターに「チェックインは午後六時から。」と掲示されているではありませんか。なんとチェックイン時間も想定外にでした。普通の宿なら当然チェックインでき



と疑いもしなかったミスでした。そういえば、この宿は昔モーターだったそうで、部屋はきれいに改装されていました。フロント業務は昔のままのシステムなのかもしれません。

時間も早い事なので、三日目にお参り予定の八十番国分寺のお参りを先に済ますことにしました。

□□ 三日目朝食は「朝マック」

食事のないホテルでの朝食といえ、すぐコンビニと思うのですが、十三人も食べられるイートスペースはありません。屋外はさすがに寒いし、とマップを眺めていたら、マップを見つけた。そういえば、マクドナルドに「旅の前の朝マック」という看板があった。

と疑いもしなかったミスでした。そういえば、この宿は昔モーターだったそうで、部屋はきれいに改装されていました。フロント業務は昔のままのシステムなのかもしれません。

時間も早い事なので、三日目にお参り予定の八十番国分寺のお参りを先に済ますことにしました。

□□ 無人接待所

一本松で県道の舗装道路を横切ると、遍路道は森の中に入っていきます。土の道から地面の柔らかさが足に伝わって来て、足に優しい遍路道です。

一本松から約一・二kmほどで、白峯寺との分岐点である「十九丁」にたどり着きます。分岐点は少し広くなっています、



一本松から十九丁に向かう山中の遍路道

してありました。「景子ちゃん
の接待所」と読めます。積み上
げられたボックスを見て、こん
などころで何か売っているのだ
ろうか。何かの無人販売なのだ
ろうかといぶかししく思いなが
ら、ほかの張り
紙も見ると、ひ
とり一本お取り
くださいと書い
てあり、無人の
お接待所だとよ
うやく理解する
ことができまし
た。感謝して、
それぞれいただ



「景子ちゃんの接待所です。」



休憩用のベン
チもたくさん
設置されてい
ました。
ベンチ脇
に、コンテナ
ボックスが積
み上げられて
いて、ボック
スに張り紙が

いたようでした。
ありがとうございました。

□□ 最後の想定外

根香寺から鬼無(きなし)に
向かっての山道の下りに想定以
上の時間を要し、途中で昼食の
場所をマップで探すことになり
ました。麓まで下りればいろい
ろあるようでしたが、山を下る
前にパン屋さんがあることを知
り、うどんうどんの小麦粉つな
がりでパンの昼食もいいのかと、
パン屋さんを目指しました。

営業時間も確認して、焼き立
てパンの香りを想定しながら歩
きました。先頭グループがパン
屋さんの案内看板の前について
いるのに入っていないようにし
ませんでした。遠慮しているの
かなと思
いながら
看板の所
にたどり
着くと、

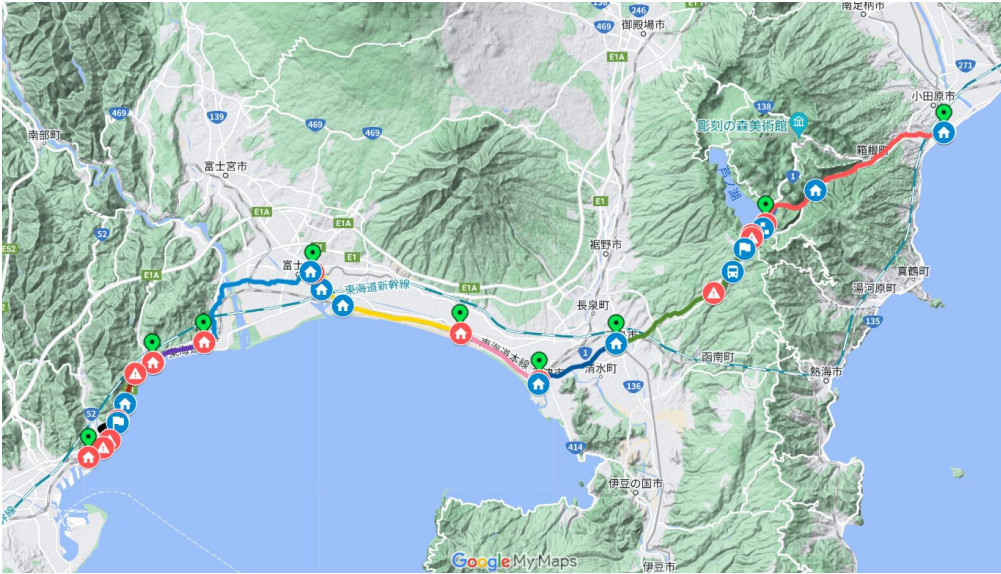


たどりついたら、売り切れだったパン屋さんの看板

「終了しました。」の立て看板
が無情にも立てかけられていま
した。どうやら、売り切れとい
う想定外の事態で、結局麓まで
下って、今回四度目の讃岐うど
んでの食事となりました。
いろいろ想定外の多い旅とな
りましたが、無事お参りしてく
ることができました。



今回最後のお参りをした根香寺山門前にて



番外「東海道、千葉 行脚 旅」(三)

僧堂で何してる？



■十一月四日
 午前六時宿発
 午後五時半 富士駅前着 (グリーンホテルフジ)

今日は距離が三十六kmほどあるので早め出発。早い朝は歩いていて気持ちがいいが、左足外側が痛い。終始ぐったりとしてしまった。学生はすれ違ったりして不審な目で見る。都会の人は警戒心が強い。九時過ぎごろ小学生の女の子が話しかけてきた。学校へ行ってなさそうだった。

※ 興津の清見寺は東海道に面して高いところに構えていた。東海道を通る者ににらみを利かせているようで、見附のようであった。前を通るときは少し息が詰まるような気がした。

【清見寺】清水興津にある妙心寺派のお寺。足利尊氏や今川義元、徳川家康などの帰依した名刹。本堂に家康公手習いの間が現存しています。開創は七世紀後半、「清見関」の鎮護堂として建立されました。

薩陀峠は崖に沿って上り下りがあった。由比側はミカン畑の中を進むようなものだった。少し目をやれば真つ青な駿河湾が一面に広がり、遠くに目をやれば伊豆半島、冠雪した富士山があり、とてもいい景色の道だった。富士山信仰も納得だった。歩く横をバイクやロードバイクが多く走り去っていった。峠が終わって由比の宿に着くころには脚の痛みに苦しんでいた。足



薩埵峠からの富士山の眺め



にむくみというよりも疲れがパンパンにたまっているのを感じた。路地裏のへりに腰かけて三十分ほど寝てしまった。少し弱気になってしまった。静岡県に入ってから毎日一人はお布施をいただける。土地柄なのか、とてもありがたい。

■十一月五日

午前六時四十分 宿発

午後四時半 三島宿着(旅館山月)

心地のいい朝だった。左足の痛みを慣らしながら歩くと、富士山がきれいに見えた。何度も見ようとも登ろうとも知り尽くせない奥深さがある。とても富士山は魅力的だと感じた。富士山の見晴しポイントのよう

なものがあった。

たが、周りが工場に囲まれていて全く見えなかった。

元吉原宿からの海岸近くの道は狭い歩道・海風・車の風・閉鎖感で歩くのに難儀に感じ、とても時間が過ぎるのが遅く感じた。四国の最御崎寺までの道を彷彿させた。松蔭寺※の前の白隠生誕の地で大悲呪一卷、休憩。昔はこのあたりの軒下一帯に大勢の雲水がいたと考えると身が引き締まる思いだ。臨済宗のお寺も多く気が抜けない。

■十一月六日

午前六時四十分 宿発

午後四時 箱根宿着(Roheln)

少し寒い朝だ。歩くのにちようどいい。痛みはほぼない。きれいに整備された三島の町を歩き、三島大社前にてお布施有。大社というだけあって面構えも壮大だ。しばらく歩くと坂道に入ってしまった。富士山もまた農

【松蔭寺】静岡県沼津市原にある臨済宗の古寺です。約七百年の歴史を持ち、「白隠禪師坐禅和讃」とお経の題目にもその名を冠している名僧・白隠慧鶴(はくいんえかく)が住職を務めた寺として知られています。その墓所も境内にあります。

村の風景に溶け込んで本当に美しい。坂道はほとんどがきれいに整備された石畳だった。道の脇もきれいに刈り込まれていて気持ちよく歩けた。しかし、石畳が無限にあるかのごとく続く。太ももの乳酸を感じつつ歩を進めた。途中杉林の森もまた美しかった。しかしこれだけの距離の石畳を整備するのは到底

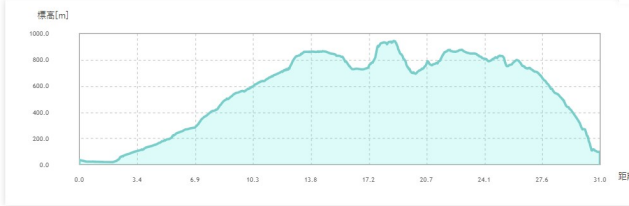


箱根旧街道の石畳道

箱根越えの旧東海道とその高低図



高低図



簡単なことではない。とんでもない労力の上を歩かせてもらった。歩くにつれて寒さも増し、息もつらくなってくる。ようやくたどり着いた峠のピークはパーキングエリアになっており、たくさんの人でにぎやかだった。芦ノ湖の周りも日曜日というところもあって人と車でごった返していた。円安の影響もあったか外国人が多く見えた。関所はき

れいに観光地として整備されていた。通るには通行料が取られた。ちようど通る際に関所のジオラマで劇団員の方が江戸時代の寸劇を行っていた。その横を雲水の姿をして通ったので、観光客の方に劇団員と思われたようで、写真をお願いされてしまった。修学旅行の小学生も多く、関所をじっくりとみることはできなかった。恩賜公園でしばらく芦ノ湖を眺めていた。日の光、湖面、山の緑、紅葉の色と美しい秋そのものだった。宿に風呂がなかったの他の宿の日帰り入浴で芦ノ湖を見ながら温泉に浸かった。



■十一月七日
午前六時四十分 宿発
午後三時半 鴨宮駅前着 (ドレイクイン鴨宮)

出発前に宿のラウンジで囲炉裏の薪の火を眺めながらおにぎりを食べた。こんなにのんびりとした贅沢な時間を過ごしていいのかと思ってしまった。歩き出すと、足の痛みはほぼなく、草鞋を変えたということもあって快調に歩けた。箱根の小田原側への道も石畳が敷き詰められている箇所が多く、先人の苦労を踏みしめながら進んだ。看板を見ると、どうやら江戸幕府が整備を進めたようだった。とても急で長い坂だったのでさすがに腿が震えた。箱根駅伝は道路の道だが、走って降りると考えできなかつた。

箱根湯本を抜





けると小田原の町だ。城下町ということもあつて昔の

情緒をどこか残しているところを感じた。途中で元養鶏農家の方からお布施をいただいた。その方はたくさんの鳥のいのちのおかげで生きているため、その供養のためにお寺によくいくと言っていた。そのようなお寺への信仰のあり方もあるのだなとしみじみ思った。昨日と今日と少しのんびりになってしまったが、明日からはいつも通りの距離を歩く。また明日から頑張ろう。

■十一月八日

午前六時半 宿発

午後三時十分 藤澤宿(わた屋)

昨日の山下りのせいにかふくらはぎが張っていたが歩いていくうちになくなり、軽快に歩くこ

とができきた。神奈川県ともあり、見慣れた地名も多くどころなく安心感を感じた。国府津付近では日光と海面からの反射でとてもまぶしくも気持ちよく歩けた。松林がいくつか保護されていてどれも大きな松で立派な並木となっていた。

終始アスファルトの道のためか、脚へのダメージが多い、宿に着くころにはくたくたになっていた。宿は民泊のようなところで、宿主は中年の中国人の女性でおひとりで切り盛りされて



いるようだった。到着するなりとても歓迎された。素泊まりであつたが、夕食を用意してくださ

【遊行寺】(ゆぎょうじ) 藤沢にある時宗の総本山。踊念仏を広めたことで知られる一遍上人ゆかりのお寺。正式名称は、清浄光寺(しようじょうこうじ)。箱根駅伝八区で最大の難所と言われる「遊行寺の坂」で有名。



ることに餃子をいれた。現地の香辛料と酢が使われていて、独特な香りです。とてもおいしかったです。餃子の皮も自家製のようでもちもちとしておいしかったです。また宿の隣が時宗の本山の清浄光寺(遊行寺)で、宿に入る前にお参りをさせていたかったです。

これまで三回にわたって連載してきた「東海道く千葉へ行脚の旅」は、次回、圓福寺にたどり着いて連載終了となる予定です。

「夏の師走」

(令和五年八月の

「園だより」から)

お寺では七月の初旬に、施餓鬼という法要があります。四年ぶりの開催となった今年は、百五十名ほどのお参りの方、お坊さんも全員で十七名という大行事でした。

この行事を皮切りに、七月盆の棚経・お泊り保育・圓福寺寺子屋「禅童会」、八月盆の棚経・地藏盆などなど、お寺の夏は駆け抜けていきます。本当の師走よりも忙しい、夏の師走といったところですよ。



新型コロナウイルスのために、いろいろな行事が中止さ
れ、その分のんびりさせてもらったところもあるんで、行事

を再開すると、こんなに忙しかったのかと我ながら驚いています。

子育ての先輩たちがよくいいます。「子どもが小さくて忙しい時が一番よかったわよ、夫婦二人だけになると、会話も少なくなるしねえ。」と。

これから長い夏休みです。

朝昼晩の食事の支度だけでも大変なことと思います。幼稚園があれば、お昼は少し楽ができたのに、今日のお昼ご飯は何にしようかと、頭を悩ませることになるかと思えます。それも、いつまでも続くわけではなく、夏休みの間だけです。忙しい時が一番だという子育ての先輩たちの言葉を信じましょう。

また、エネルギーあふれる子どもたちは、日ごろ幼稚園で、たくさんのお友だちと思う存分遊んで、有り余ったエネルギーを発散することができます。ところが、夏休みになっ

たとたん、運動量が激減して、エネル

ギーを持って余ってしまうのではないのでしょうか。そして不機嫌にな

ったり、外に行きたいと駄々をこねたり……。でも、夏前からの酷暑、熱中症が心配だし、子どもだけで遊びに行かせるのも心配と、ついいろいろいらしたり、声をあげてしまったりしがちになるかもしれません。そんなときも、「子育てしている時が花よ。」という先輩たちの言葉を思い出したいものです。

私も、忙しい時が一番いい時だという先輩たちの言葉を信じて、夏の師走を乗り切りたいと思っています。おたがい頑張りましょう。



令和六年上四半期
寺和尚 日録抄

1月	2月	3月
1日	1日	3日
1日	2日	4日
1日	3日	5日
1日	4日	6日
1日	5日	7日
1日	6日	8日
1日	7日	9日
1日	8日	10日
1日	9日	11日
1日	10日	12日
1日	11日	13日
1日	12日	14日
1日	13日	15日
1日	14日	16日
1日	15日	17日
1日	16日	18日
1日	17日	19日
1日	18日	20日
1日	19日	21日
1日	20日	22日
1日	21日	23日
1日	22日	24日
1日	23日	25日
1日	24日	26日
1日	25日	27日
1日	26日	28日
1日	27日	29日
1日	28日	30日
1日	29日	31日
1日	30日	
1日	31日	

新春ご祈禱
修正会
幼稚園年長組、お茶のおけいこ
幼稚園、年中組市原たんけん隊
幼稚園、年長組市原たんけん隊
幼稚園、年中組市原たんけん隊
花園会新年会
茶禅会、初釜お茶事
幼稚園、年中お茶のおけいこ
幼稚園バザー「くすのきまつり」
幼稚園年長組、お茶のおけいこ
幼稚園、市原ボランティア「Q園隊」
写経会
幼稚園、年中お茶のおけいこ
茶禅会
「臨濟録」勉強会 於湯島麟祥院 宗耕
幼稚園、涅槃会
茶禅会
四国あるき遍路の旅（三巡目12回）
幼稚園、年長「卒園茶会」
東京教区第七部部内会 於佐倉報恩寺
幼稚園、会計監査
千葉市仏教会 宗耕
茶禅会
写経会
「臨濟録」勉強会 於湯島麟祥院 宗耕
幼稚園、市原ボランティア「Q園隊」
幼稚園、「卒園式」
春彼岸法要
幼稚園、六年生同窓会お茶会
土曜会「彼岸法話会」
取手長禅寺春彼岸会 住職出頭
茶禅会
スマートフォン「写経会」 宗耕

参加者募集
約15名

第13回 三巡目 四国あるき遍路の旅

三巡目の四国あるき遍路も、今回で88番大窪寺にたどり着き結願を迎えます。もちろん今回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。なお、航空券の手配の都合で、お申し込みは八月末日までに。

次の14回で高野山と妙心寺へのお礼参りを予定しています。その後、令和七年秋から四巡目がはじまります。

【日程】十一月十五日（金）～十七日（日）

【旅程】
 【第1日】高松空港から83番一宮寺をお参り。琴電を利用して84番屋島寺・85番八栗寺・86番志度寺までお参りして、志度の遍路宿泊。歩く距離は約13km。
 【第2日】路線バスで87番長尾寺。88番大窪寺への山越え遍路道の入口までタクシー移動。女体山を越えて大窪寺にて結願。門前の遍路宿泊。歩く距離は約12km。
 【第3日】タクシー・電車・バスで移動して、徳島への県境の峠越えを歩いて3番金泉寺から1番霊山寺をお礼参り。その後、鳴門に出て徳島空港から帰路歩く距離は約18km。

【参加費】 五万円前後
 （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。

ほうもんむりょうせいがんがく

法門無量誓願学

—— 学んで、気づいて

土曜会「春彼岸法話会」

毎年恒例の「春彼岸法話会」が、三月二十二日(金)に開催されました。

毎年春に、大本山妙心寺から派遣される布教師さんによる定期巡教といわれるもので、今年の布教師さんは福岡市の龍松寺住職、武久寛海師でした。

本山の定期巡教として、「法門無量誓願学 学んで・気づいて」というテーマで、約一時間の法話をしていたいただきました。法話後、およそ三十名ほどの参加者は、布教師さんを囲んでの和やかな懇親会となり、心も身も豊かな時間を過ごすことができました。

法話会は、「延命十句 観音経」読経裡に巡教師さんが入堂され、本尊様に五体投地の三拝をしていただき、講演席にお立ち頂きました。

講演台に「花園法皇御宸翰」が運ばれ、講演に先立ち、ご宸翰のご奉読をしていただきました。このご宸翰は、花園法皇が妙心寺の開山様に残された御遺言として伝えられているもので、妙心寺の再興とその教えが永劫に伝えられることを願われたものです。

続いて、管長様から法話会参加の方々はじめ、花園会員のみなさんへのご挨拶が読み上げられ、法話へと会は進みました。時にユーモアあり、ダジャレあり。実体験のご披露やたとえ話なども交えて、「学んで・気

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す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 勤行

～七時半 坐禅

～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。

本山の布教師さんが来るというので、少し緊張した面持ちの方もいらつしやいました。お席はイスですし、程よく暖房の効いた本堂は、ゆつたりと法話を聞くのに最適でした。毎年三月二十二日がほぼ定例の日です。で、来年はぜひお出掛けしてみてください。



づいて」の法話をわかりやすくお解きいただきました。
 その中で、誰もが感銘を受けて、「気づき」の実体験となった詩をご紹介して、法話会の開催御報告とさせていただきます。

花は枝によって支えられ
 枝は幹によって支えられ
 幹は根によって支えられている
 土にかくれる根は見えない
 外からは何も見えない
 咲いた花を見て喜ぶならば
 育てた根もとの恩を知れ

藤野良典師（浄土宗僧侶）



能登半島地震 義援金 送

春彼岸法要の受付脇に、能登半島地震義援金受付を設けました。法要にご参加の方々の義援金が、六千四百五十円寄せられました。
 早速、日本赤十字社を通して、能登半島地震の義援金として寄付させていただきました。ご協力ありがとうございました。

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】 五尺（一五） 三尺（九）
- 【区画数】 二区画
- 【永代使用料】 一 万円
- 【墓地管理費】 年三千元
- 【花園会費】 年一万元

（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 その2 会体験記



茶禅会初釜

兼副住職就任お茶会に参加して

奥山 幸代さん

令和六年一月二十二日、初めてのお茶会に参加しました。待合で身支度を整え、お湯を頂いた後、腰掛待合へ和尚さんと進む。ご亭主（茶会の主催者のこと。今回は新命さん）の迎えを



博多聖福寺芙蓉庵老大師「一期一会」

受け、蹲（つくばい）で手を清め、にじり口へ進みます。（上手に、あの狭い入口から入れるのかと心配になりました。）席入りすると、新命さんの炭手前（すみでまえ）が始まり、いろいろな形の炭を置き、最後に香を炉中で焚きました。香合（こうごう）の拜見では、亭主と正客（しょうきゃく）主賓のことで、今回は和尚さんそして、小林先生を交えて、香合の染付から、四国遍路の染付スタイルのお風呂へと、話題がながっていききました。



お点前をする副住職

その後、煮物椀が運ばれ汁椀の蓋を開けてびっくり！なんと、お碗の中の景色が素晴らしいのです。（初めての茶事、一番の感激でした。）先生と新命さんの手作りと同って、二度びっくりしました。その間は、釜の松風（鉄釜でお湯の沸く音）を聴きながら、幸せに満ちた心持ちになりました。

膳が下がると、お菓子（花びら餅）が運ばれ、いよいよ、濃茶点前（こいちやでまえ）です。お茶の稽古を



始めてからの私は、濃茶が大好きになりました。

そして、お菓子（今年はお正月にちなんだ色々な形）が運ばれ、薄茶手前（うすちゃでまえ）へと移りました。

先生から『薄茶の間は、くつろいで、和やかに』と、お話があり、掛け軸やお花、故尚美先生の思い出話など、いろいろと話題が広がり、和敬静寂の精神の一端に触れたように感じました。

茶事が終わり、再びにじり口から出ます。これが入るときよりも大変そうに見えましたが、無事クリア。一礼の後、待合に戻り、すべてが終了してホッとしました。一期一会の貴重な体験をさせていただき、皆様に感謝です。



新命さんが、お茶を始めて一年余りで亭主を務められたことは流石だと思いました。

また、圓福寺の幼稚園の園児さんたちも、お茶をたしなみ素敵なことだと思っています。

私は、寺報の茶禅会のご案内に誘われて、ウン十の手習いでお茶の稽古を始めました。中断を含め年数は長いのですが、お手前は、まだまだです。私一人では未だにスムーズに進まず、先生の手順のお声に頼っている次第です。

お菓子とお話（おしゃべり）を楽しむばかりで、月二回の稽古を、キョウイク（今日、行くところがあ）と、キョウヨウ（今日、用事がある）を兼ねて続けています。皆様も是非、お寺でお茶（本格的茶室で）始めてみませんか？！

（追記）

以前のお稽古場の本棚に置かれていた漫画本「へうげもの」（山田芳裕）は、私をお茶から歴史（ちよつと大袈裟）へと、先輩方の着物姿は、着物教室へと、関心を持たせてくれるものでありました。

茶禅会は、お茶の稽古を通して皆様の人生を、より豊かにしてくれることでしょう。

茶禅会

毎月第二・第四月曜日

午前十時から十三時迄

（時間内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





九月二十六日
大根の種を蒔いてから数日で発芽。脅威の生命力。



十月二日
畑へ移し替え。少し元気がないが、大根を甘やかさないで放置。



十一月二十一日
順調に成長。成長度に応じて間引きをする。間引きした大根は漬物にする。



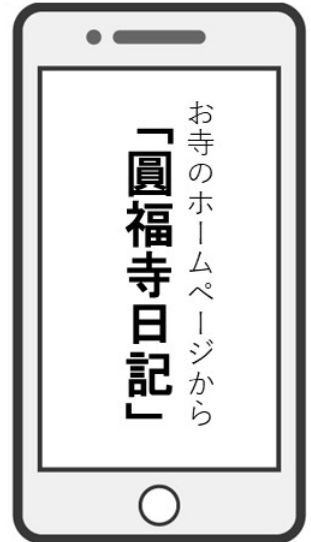
十二月二日
大根がある程度成長したので、収穫開始。採れたての大根はまるでスイカのような甘さ。



三月廿一日
旬の過ぎた大根。花が咲いていた。身は筋が多く、食べられない。



三月十六日
春彼岸法要前日。けんちん汁の具材で使うため、大根を十本程収穫。みずみずしくて、甘い大根で大好評。



**圓福寺菜園
(大根編)**

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

お寺で婚活

あなたの菩提寺も協力しています

全国千寺以上、首都圏の三百寺以上の
臨済宗寺院の合同企画

吉縁会

きち えん かい

東京・静岡西・名古屋・岐阜
大分・仙台・京都にて開催中!

お寺やお坊さんが、「今の時代に何ができるのか」を真剣に考え、
臨済宗の若手のお坊さんがボランティアで運営しております。

過去の
実績

延べ会員数 **27,000**名超
結婚した人数 **1700**名超
※報告いただいた数のみ

ご質問は
こちらまで

吉縁会本部

吉縁会

検索

はじめての方は、登録会会場にて
会員登録を行ってください

www.kitien.com

吉縁会 検索

※詳細は、チラシ裏面・吉縁会ホームページをご覧ください。

新規登録資格：25歳～45歳の独身男女

登録料など：無料

◎入会費・年会費・成婚料などは一切不要です。ご安心ください。

◎実際の吉縁会への参加は、申し込み多数の場合抽選となります。

◎吉縁会当日は参加費（実費）が必要です。

◎開催日程・会員登録会日程などは裏面をご覧ください。



ホームページ内のお問い合わせフォームよりお問い合わせください。
※お寺へのお電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

主催：関東地区臨済宗有志寺院

協力：臨済会 臨済宗妙心寺派東京教区 東京禅センター 吉縁会本部

リラックス

ストレス解消

肩こり改善

姿勢改善

坐禅体験会

坐禅をやってみたい！でも難しそうだなあ・・・
と思っている皆様、初心者向けの坐禅会で坐禅を
始めてみませんか？
修行経験豊富な和尚が丁寧に指導します！

日程：4月2日(火)、5月7日(火)、
6月4日(火)

時間：午後7時～8時10分頃

服装：動きやすい格好
着替えスペース有り
(ジーンズ・スカートはNG)

参加費：500円

定員：10名 **要予約**

参加方法：ご連絡ください

電話：043 - 251 - 9181

Fax：043 - 251 - 9549

メール

chiba.enpukuji.manage@gmail.com

内容



ご質問等ございましたら
何でもご連絡ください。
お寺に直接聞きに来て頂
いても構いません。



メールのQRコード

ご参加お待ちしております 圓福寺