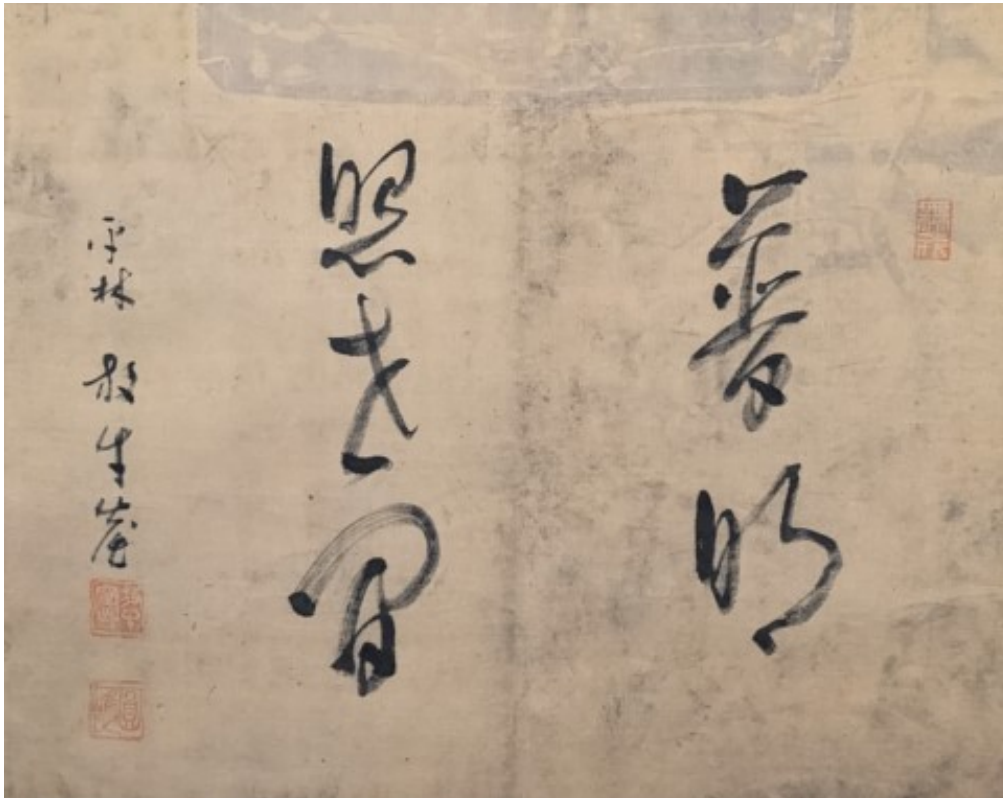


# 圓福寺報

圓福寺報 第八十八号  
 令和六年七月十五日発行  
 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 Ⅱ (二五二) 九一八二  
<https://www.chiba-enpukyuji.com>  
 E-mail: oshou@chiba-enpukyuji.com



印  
 普明  
 照世間  
 平林放牛窟印 印

「普明照世間」(ふみょうしょうせけん)は、観音経というお経の一節です。観音菩薩の慈悲の光は我々を普く明るく照らしているという意味です。

ご染筆は、平林寺専門道場の元師家、放牛窟系原圓忘老大師。圓福寺住職の修行時代の師。大正十五年島根県生、修行の基礎を重んじ、何事においても緻密明晰に当たる。平成二十六年逝去、世壽八十七歳。

## 目次

頁

「最強の二六二字」般若心経②

お経の読み方

愛媛大乘寺露舎室老大師歴任開堂式

誌上「坐禅体験会」

「僧堂で何してる?」

番外「東海道く千葉へ行脚の旅」

(最終回)

お寺と和尚の日記抄

第十三回四国歩き遍路の旅

参加者募集

穴川花園幼稚園 園だよりから

「3M子育て」

「子どもたちにお茶の心を届けて」

(裏千家機関紙「淡交」掲載)

小林 宗美さん

茶禅会・写経会の「案内

令和五年度花園会会計報告

お寺のホームページより

「ハスの植付と開花」

「圓福寺ヨガ」の「案内

地藏盆の「案内

20

19

18

17

17

16

15

14

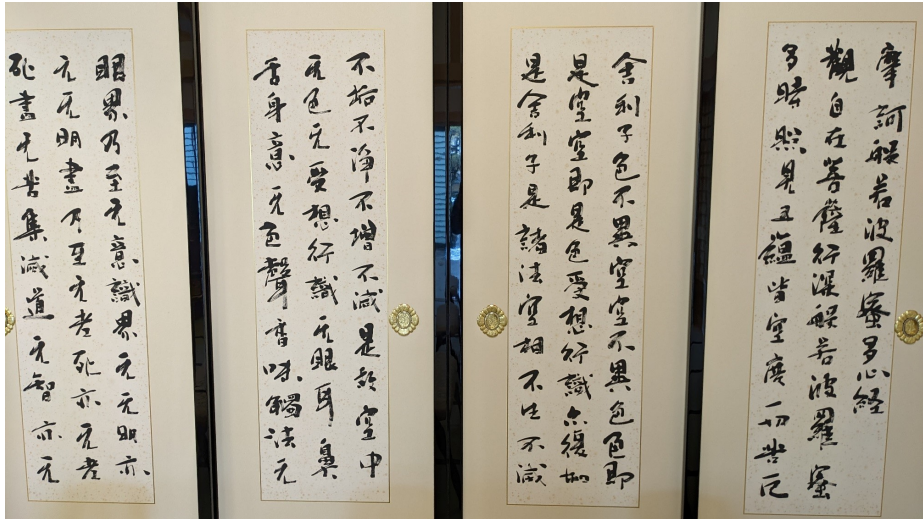
14

12

10

# 最強の二六二字・般若心経

## 第二回——般若心経の根幹、「すべては空」



圓福寺本堂の襖「般若心経」 斎藤加代子さん筆

前回の寺報から開始しました、般若心経の解説ですが、今回で二回目となります。前回は般若心経の成り立ちから、題目の「摩訶般若波羅蜜多心経」は「大いなる智慧の完成の要のお経」と訳すことができるというところまでお話ししました。今回は般若心経の本文の内容に入ります。

「観自在菩薩 行深般若波羅蜜多時 照見五蘊皆空 度一切苦厄」

この部分は別名「にんじざいぼさつ人法総通分」とも呼ばれ、般若心経の核心を簡略に示したものです。それではこれをいくつかの部分に分けて解説をしてまいります。



### 「観自在菩薩」かんじざいぼさつ

まず般若心経の本文の全体の構成は観音様が舍利子というお釈迦様のお弟子さんに説法をする形です。般若心経の本文の第一節目の「観自在菩薩」は「観音様は」という主語であり、つまり「観自在菩薩」、つまり観音様は何者なのかというと、慈悲の心を象徴した仏様です。慈悲の心とは他人のことを自分のことのように慈しむことで、病気の我が子のことを自分のことのように苦しんだり、なにかに成功した人のことを自分の事のように喜んだりする心です。この心は皆さんの誰しもが



圓福寺別院耕雲寺の観音様

持っている心です。そして観音様は慈しみの心で、困っている人を助ける存在でもあります。その助け方が千通りあることを実体化されたものが千手観音様でいらつしやいます。

ここで素朴な疑問で、日本にはいくつも千手観音様の像があります。本当に千も手があるのかという疑問が浮かびます。実際には四〇本しかないのがほとんどです。その理由は一本の手が二五本分に相当するといふ考えで、四〇手×二五で一〇〇手として、そうです。しかし実際に千本の手がある像も実在しています。実際に千本の手がある千手観音様で日本には有名なものが三体ございまして、



大阪 葛井寺の千手観音  
実際に千本の手がある

大阪の葛井寺、奈良の唐招提寺、京都の宝寿寺にあるそうです。一年前に奈良の唐招提寺にお参りに行ったところ、ちょうど修復中でありまして、残念ながら拝むことはできませんでした。次回お参りに行った時には拝んでみたいと思います。

千本の手がある千手観音さんでも四〇本の千手観音様でもその手にはそれぞれ様々なものが握られています。数珠や鏡などの仏具がほとんどですが、中には武器もいくつかお持ちです。そのようにあらゆる手段でもってすべての人々を慈悲の心で救うという菩薩さんでいらつしやいます。

その観音様が説法という手段で困っている人々を救うべく説かれたものが般若心経ということになりました。それでは何をされたのか

が次の節になります。

### 「行深般若波羅蜜多時」

ぎょうじんはんにはーらーみーたじー

（観音様が）「深い智慧を完成させた行じた時、」と訳せます。ここの「般若波羅蜜多時」は前回の般若心経の解説から、「智慧が完成した時」となります。我々、臨済宗の修行では自分自身の智慧の力を磨くために坐禅をしていますので、（観音様が）「坐禅をされた時」と訳してもいいかと思えます。

「波羅蜜多」は前回の解説では「彼岸に到る」、「完成する」と訳しました。しかし「波羅蜜多」は最後の「多」という文字を省略して、「波羅蜜」とも言われ、「悟りに到る修行」という意味でも使われています。



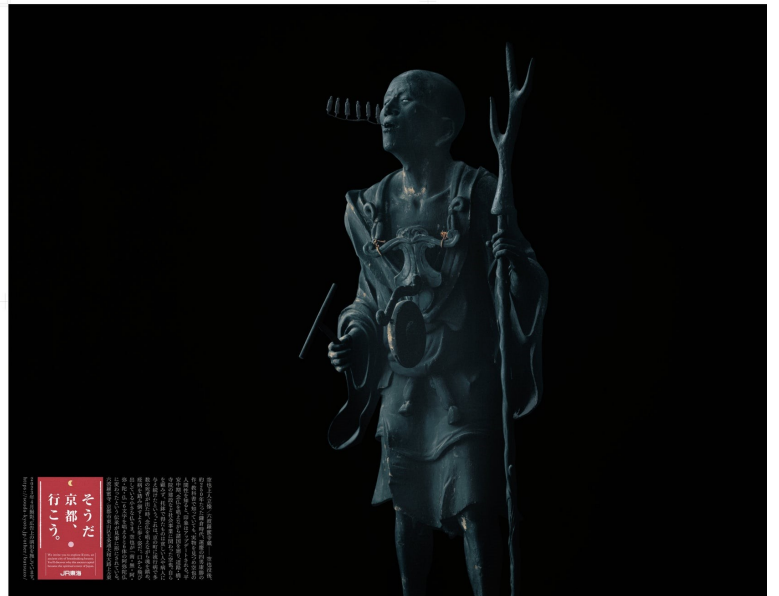


の悟りに到る修行が六種類あったことから「六波羅蜜」(ろくはらみつ、ろつぱらみつ)とも言われております。六波羅蜜をそれぞれ示すと左のとおりです。

- ・ 精進(しょうじん)波羅蜜  
努力をすること
- ・ 忍辱(にんにく)波羅蜜  
苦難に耐え忍ぶこと
- ・ 禅定(ぜんじょう)波羅蜜  
心を整えること
- ・ 布施(ふせ)波羅蜜  
人に施しをすること
- ・ 持戒(じがい)波羅蜜  
自らの行いを律すること
- ・ 智慧(ちえ)波羅蜜

真理を見極めること  
日本の仏教徒はこの六波羅蜜を九月と三月のお彼岸の期間に行じて、その功德をご先祖にお供えすることが風

六波羅寺の空也上人



習となつています。一年ほど前に「そうだ京都市行こう」のポスター(右の絵)で脚光を浴びた空也上人は京都の六波羅蜜寺の方で、この六波羅蜜寺は六波羅蜜に由来する名称であります。話はそれでしたが、「行深般若波羅蜜」は(観音様が)「坐禅をされて物事の真理を見極められ

た時」と訳せます。

しょうけんごおんかいこうどーいつさいくーやく  
「照見五蘊皆空度一切苦厄」

観音様が物事の心理を見極められた時に何をお気づきになつたのか、それがこの「照見 五蘊皆空 度一切苦厄」であります。訳しますと、「五蘊はすべて空(くう)であるを見極められ、全ての苦しみを超えた」となります。ここで出てくる「五蘊」(ごうん、ごおん)というものと「空」(くう)というものが仏教特有の用語となります。これらがまず何なのかを見ていきましょう。

「五蘊」とは「五つの集まり」という意味ですが、これはお釈迦様が我々人間はどのようなありかたをしているのかを分析されて、独自の思想から人間のあり方を心と体と周りの環境などの五つの要素に分けて示したものです。周りの環境を「色

「蘊」(しきうん)、われわれの体を「受蘊」(じゆうん)、われわれの心を三つの要素に分けて「想蘊」(そううん)・「行蘊」(ぎよううん)・「識蘊」(しきうん)というように5つに分類しております。それぞれの要素の詳細な説明は次回以降にさせていただきます。ここでは「五蘊」とは「我々の周りの環境・体・心」であるとしま

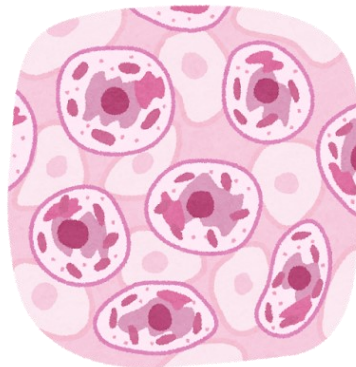
す。そして「空」ですが、「般若心経は空の概念を説いたお経」といつてもいいほど般若心経の根幹となる考えです。「空」、「そら」と書いて「くう」とよみますが、原典では「シユーニヤ」というサンスクリット語で、「ゼロ」の意味や「何も無い」、「空っぽ」という意味も

あります。では「五蘊皆空」とは我々の身体は「何もない」のでしよつか？そんなことは無く、実際に今でも我々の身体があるから生きていますのであるから生きています。

「空」とは存在しないのではなく、特定の存在のものはないということとです。我々の身体といつても常に決まり切った特定の形、特定の实体はありませぬ。ものを食べて体重が増えようとも同じ身体という物質ですし、日焼けをして色が変わろうとも同じ身体という物質ですし、不幸な事故に見舞われて腕や足が欠損しようともおなじ我々の身体という物質です。また人間の身体は約三十七兆個の細胞からできていて、その細胞も時々刻々と消滅と生成を繰り返していて、四年もすればすべ

ての細胞が生まれ変わってしまいうそうです。細胞がすべて生まれ変わつたとしても同じ身体として扱われます。では身体とは何なのだろうか、というと、これと言った特定の实体はないものになり

ます。このように同じ身体という物質であっても特定の存在でなく、特

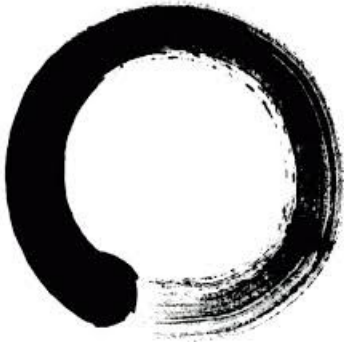


定の实体のないものであることを「空」であるといえます。身体を例を挙げましたが、すべての物質も同様に特定の存在がなく、実体はありません。五蘊は皆空ですので、物質的な身体だけでなく、周りの環境も心も特定の存在はなく、実体はないのだと観音様は見極めました。

しかし、すべての物は空であ

觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時照見五  
蘊皆空度一切苦厄舍利子色不異空空不

弘法大師(空海)の写経(京都国立博物館)



円相(えんそう)  
円相という名前でも千差万別

るといつてそれだけで苦しみを超えた!というには少し話が飛んでいくかのように見えます。ではすべてが空であることがわかったらなぜ苦から開放されるのか。それはまず、仏教の前提として人間の苦しみが生まれる原因として人間には執着の気持ちがあるからです。仏教では執着と書いて「しゅうじゃく」と読みますが、意味は普段と変わらず、物事に固執してとらわれることです。例えば自己の身体や自己の財産などに強い執着を持っていて、いざそれが傷ついたり失ったりなくなったりした時に強い苦しみを感じるようになります。このように何かに執着する心というのは苦しみの原因です。

そのため執着する心を弱めれば苦しみは減るということ

になります。そこで出てくるのが五蘊皆空であります。どんな物質でも自分の身体でも自分の心でも空であってこれと言った特定の形もありません。そのように考えると執着の対象という考え方が少し軽くなります。特に人間は自分というものに対して執着をします。自分というものが可愛くて執着するから人より大きく見せようとして奔走して苦しむ。SNSというものは活用方法によってはその最たるものであるようにも思えます。自分というものがいかに交友範囲は広いのか、いい生活をしているのかということ競い合っているのかという人が疲弊して苦しんでいるようにも思えます。自分というものは空で実体のないもの、四年もすれば肉体は生まれ変わるようなもので、そんな執着するようなものでもない自分を喧伝したところで何になるのかというところに行き着けば自然と

苦しむことも少なくなるといいます。

以上のことから自分の身体を含め、すべての物、心もすべて空であるということを見ることができれば執着の心が弱まり、苦を感じることを少なくできるということを観音様は気づかれたということが言えます。



今回は般若心経の本文の最初「観自在菩薩 行深 般若波羅蜜多時 照見 五蘊皆空 度一切苦厄」を見てまいりました。訳しますと「観音様が坐禅をして心理を見極められた時、すべては空であると見極め、苦しみを超えられた」と訳をさせていただきます。

# お経の 読み方

右のページまでは般若心経の解説をしました。写経会や坐禅会に限らず般若心経を読む機会があるかと思えます。せっかく読むならばちゃんとした読み方をしていただきたいと思えます。

このページではいくつかの要点をご紹介します。いただきます。

## □□□姿勢を正す

心を身体の関係は親密です。乱れた姿勢でいると心も乱れてしまいます。お経を読むときは背筋から頭の先までまっすぐに伸ばします。お経の本は両手で

鼻の高さまで持ち上げます。視線を少し落として教本を眺めるような高さに維持してお経を読みます。

## □□□お腹から声を出す

姿勢を整えると自然と腹式呼吸になります。その腹式呼吸でお腹から声をだすようになります。しっかりと出せると身体全体にお経の振動が伝わるようになります。

## □□□一字一字丁寧に

お経の一字一字を丁寧に、お箸で豆をつまむように丁寧に、お唱えします。

## □□□一定の音程で読む

お経の全体で常に一定の音程になるように心がけます。高くなったり低くなったりと緩急が付きますとお経の内容以外に心が行ってしまいます。

## □□□周りとの調和を意識する

読経の成り立ちはお釈迦さんの言葉をお弟子さん同士で確認し合うために読まれたものです。ですので何人かで読む際はお経の音が調和することを大切にします。木魚があるときは木魚一打につき一文字を読むようにします。

注意点は挙げたらきりがありません。一言にまとめると、「腹からハキハキと読む!」ということです。ちゃんと読めていれば自然と力が湧いてきます。読経の際のご参考になれば幸いです。





本庵靈雲院から勅使門に向かわれる露香室老大師

# 愛媛大乘寺露香室老大師 妙心寺歴住開堂式

四月二十六日、大本山妙心寺での表題の行事の末席に臨ませていただきました。

聞き慣れない「歴住開堂式」だと思いますが、「歴住」は妙心寺派の上から二番目の僧階で正式には「歴住職」といい、妙心寺の歴代住職になられた高僧の位を言います。ちなみに、妙心寺の管長猊下が一番上の僧階で、「特住職」といいます。いわば、歴住職は一日管長と言った方がわかりやすいかもしれません。

その一日管長を務められるにあたり、妙心寺派最高位の緋色の衣で本庵の靈雲院から勅使門に向かわれました。好天の青空でしたので、老師の緋色の衣が一層際立っていました。勅使門から改めて境内に足を踏み入れられ、山門・仏殿・法堂と歩を進められるごとに、法語を唱えられ、参集の僧俗にご修行の境地を披歴されるのが、「開堂式」と言われます。



露香室老大師が住職をされている愛媛大乘寺は、伊予吉田藩伊達家の菩提寺でもあり、また四国唯一の臨済宗専門道場として幾多の禅僧を育てています。以前、圓福寺の四国あるき遍路

□□ 愛媛大乘寺のこと

当日は、妙心寺派管長猥下はじめ、臨済宗の各派管長、専門道場の老師方も法堂に居並ぶ中での開堂式でした。無事開堂の盛儀を終えられた露香室老大師におかれましては、妙心寺第七一〇世とられました。



また、露香室老大師は平林寺専門道場で私の後輩にあたり、平林寺先代の指月庵老大師とのチベット旅行にご一緒した法縁もある方です。さらに、第二次世界大戦中に、満州の新京妙心寺の住職とられた河野宗寛老師の著書に感銘を受けて、その足跡を訪ねる満州旅行を企画した折、河野宗寛老師が大乗寺の住職をされていた経緯から、露香室老大師をお誘いして満州にご一緒したご縁もあります。

□□ 露香室老大師とのご縁

の途中でもお参りに立ち寄りさせていたただいたご縁のあるお寺です。また、吉田藩初代藩主は伊達政宗公の孫宗純（むねずみ）公、私の生まれた岩手の霊桃寺は、同じく伊達政宗公の孫宗章（むねあき）公の菩提寺なので、なんとなくお寺同士もここに当たるような関係となり、個人的に大乘寺とは縁浅からぬものがあると思っています。

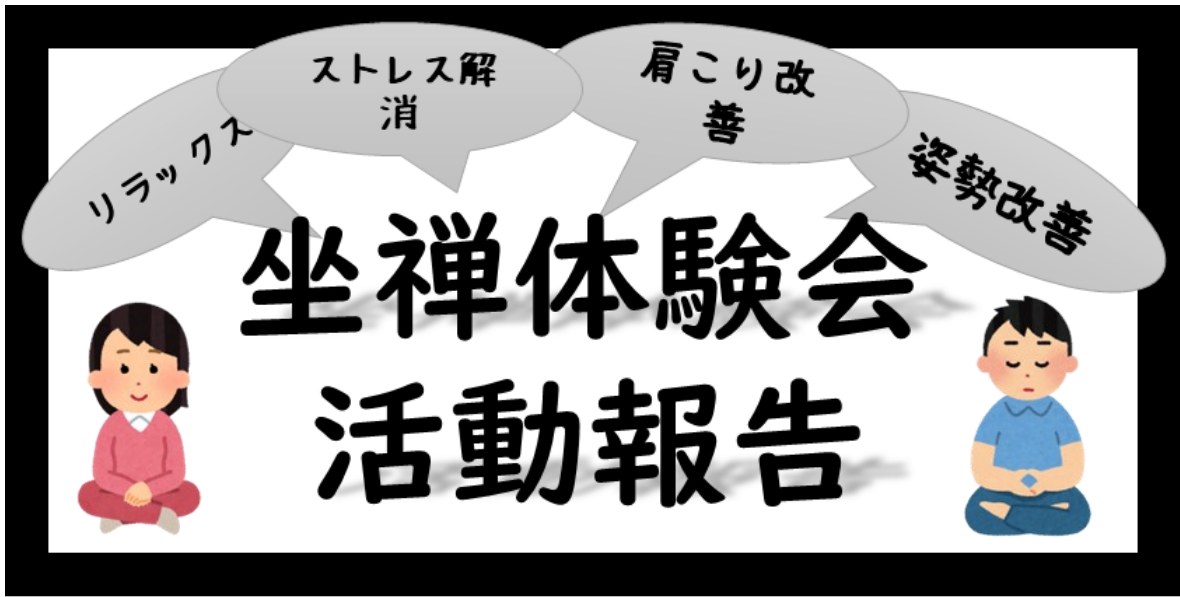


山門をくぐり仏殿に向かわれる露香室老大師



チベット、満州とも、先年亡くなった寺庭も一緒でしたので、寺庭とも親しくお付き合いさせていたただいたので、老大師自らわざわざ千葉までお参りに足を運んでいただいたこともありました。

大乘寺とも、露香室老大師とも深いご縁をいただいたことで、妙心寺歴住開堂式の末席に座らせていただくことができました。あらためて、露香室老大師の歴住開堂に心よりお祝い申し上げます、参列のご報告とさせていただきます。



7月の体験会の風景

四月より毎月第一火曜日に坐禅体験会を開催しております。やはり坐禅は実際にやってみないとわからないものです。禅の教えは「不立文字、教外別伝」とも言われ、文字では伝えられず、教えられて伝わるものではありません。実際に自分で実践して、自分で気付いていくことが禅の教えの真髄とも言えるものです。坐禅はまさにその根幹とも言えます。四月から開催しております、坐禅体験会の内容を書かせてもらいます。

### 準備

お仕事後にも来られるように遅めの時間に集合してもらいます。お寺に来るのも初めてという方ばかりで、緊張されています。方も多くいらっしやいます。各自で単布団（坐禅用の座布団）を出してもらいます。

### 簡単なストレッチ

皆さん初めての坐禅ですので、まずは軽く身体をストレッチでほぐします。腕や肩などの肺周りの筋肉、股関節周りの筋肉を簡単にストレッチします。身体を柔らかくすることで坐禅でいい姿勢を作りやすく、落ち着いた腹式呼吸をしやすくなります。

### 坐禅の姿勢を作る

各自、単布団に坐ってもらい、坐禅の姿勢をご指導します。人によって身体が硬かったり、骨格が違っていたりするので、はじめからしっかりと坐れ

## 内容

19:00

坐禅説明  
(20分)

初心者の皆様に  
丁寧に指導します

19:30

坐禅(10分)

説明  
(5分)

坐禅の時間は  
短く区切ります

坐禅(10分)

説明  
(5分)

抹茶とお菓子を  
頂きながら、  
坐禅を  
ふりかえります。

坐禅(10分)

20:00

茶話会  
(10分～)



**腹式呼吸を確認**  
腰骨を正して姿勢を整えると腹式呼吸ができます。しかし肩

る方はなかなかいきません。坐るのが厳しいという方は椅子坐禅もご指導しております。姿勢を作る上で最も大事なことは「腰骨を立てること」。腰骨(骨盤)は建物で言ったら基礎の部分ですので、腰骨を立てることで安定した姿勢を作りやすくなります。

### 呼吸を数える

に力が入っていきなり肩で呼吸をしてしまいます。余計な力を入れずにリラックスした呼吸をしてもらいます。

姿勢・呼吸が整いましたら、自分の呼吸を「ひとつ、ふたつ・・・」と丁寧に数えて行きます。やってみると以外にも気が散ってしまいます。気が散ったらまたやり直しての繰り返しです。なかなか「とお(十)」までいかないものです。

### 茶話会

坐禅が終わりましたら、抹茶とお菓子をいただきながら坐禅を振り返ります。集中できたとい

短い坐禅をして簡単な説明をしてもう一度坐禅、というように三(三回)の坐禅をしてもらいます。

### 次回の予定

日付 八月六日

時間 午後七時より  
八時半前後まで

場所 圓福寺本堂

服装 動きやすい格好

定員 十名程度

参加方法 ご連絡ください

電話

〇四三二五一九一八一

お気軽にお問い合わせください

う方もなかなか難しくかったという方もいらっしゃると思います。坐禅の質問も坐禅以外の質問もなんでもフランクにお話をします。もっと坐禅をしたいという方は毎週木曜日の坐禅会をおすすめします。

八月以降も坐禅体験会を開催しております。興味がある方はお気軽にご連絡ください。

番外「東海道〜千葉へ行脚の旅」(その四)

僧堂で何してる？



八幡圓福寺〜五条  
東海道(日本橋〜三条大橋)  
日本橋〜千葉

一九二km  
四九二km  
三五九km  
合計 五四七、一km

■十一月九日  
午前七時宿発  
午後四時半川崎宿着(パールホテル川崎)

非常に車通りの多い道を歩いた一日だった。東海道の面影はほとんどなく、たまに看板が立っている程度だった。松の並木もほとんどなかった。歩いてみると一日で何人にも嘲笑されることがあった。地域的に都会、特に東京に近いところだとこのような風潮があるのだろうか。川崎に近づくにつれて、大學生のころの生活圏内に入り、いろいろと思ひ出に浸ることが多かった。しかし、生麦事件の跡地があったりと、ところどころ歴史を感じさせるものがあった。明日はいよいよ日本橋だ。

「にっぽんばし」ではなく、「ほんばし」だ。少しわくわくする。東海道を歩き切れるという達成感からだろうか。しかし同時に終わってほしくないという気持ちもある。なんだかんだでこのたびを楽しんでいるのだと感じた。



■十一月十日  
午前七時 宿発  
午後四時 東京船場着 (くれたけイン東京船場)

朝から人が大勢いる川崎を後にして六郷橋で多摩川を渡る。まぶしい朝日の中で東京都に入る。知っている地名が多いこと

薩埵峠からの富士山の眺め



もあって時間が進むのを早く感じながら歩いた。蒲田付近では空き缶を集めている人が多く、そのほかに園児と送りの親子の自転車、サラリーマン等々、大勢の人々がすれ違いながら歩く。どの人も私の方を一目見てはすぐに目をそらしていた。山手線の内側に入ると壮大なコンクリートジャングルに圧倒された。ずっと歩きながら見てきた風景と全く異質のものであった。巨大なコンクリートと膨大な人の中で自分の小ささを感じる。

いるだけで息が詰まりそうな思いをしながら、どんだん体が消耗していくような感じで、人が住めるよ

うな場所でもないとも思った。街道沿いの寺社仏閣の前で手を合わせて歩くと心が少し楽になった。寺社仏閣の大きさを感

歩を進めて、外国人が大勢いる銀座を抜けていよいよ日本橋へ。これまでの旅程を思い出しながら渡り、渡りきった時に一気に心が軽くなった気がした。旅だけでなく、雲水の自分から切り替わった気がした。僧堂の雲水ということに縛られつつもそれにすがっていた自分もいたが、それが剥がれ落ちた。不安もありつつ、希望に満ちていた。



現代の東京日本橋

■十一月十一日  
午前六時三十分 宿発  
午後一時半 圓福寺着

自坊で荷物整理と休憩をしたかったので少し早めに宿を出た。足の裏にテープを巻いていたので足の痛みもなく歩くことができた。調子に乗っていると左膝がじんじんと痛む。市川塩浜駅の国道二九四号を歩いていると道に大量の羽毛と野鳥のふんが散っていた。1 km以上続いていた。感染症を気にしながら進んだ。船橋に入ったあたりで信号待ちをしていた木材屋さん。軽トララックの方が、窓からお布施を下さった。関西地方の昔の方で「箱根より東に法はない」ということもあったが、そんなことは決してないと思いつつ、励みになった。

帰山後、本尊諷経内仏諷経、荷物整理。明日、市原別院にて収穫祭なので気が抜けない。

令和六年四月～六月期  
寺和尚 日録抄

4月7日	写経会
8日	茶禅会
10日	幼稚園、入園式
11日	スマートフォン、 「写経会」
18日	取手長禅寺、観音まつり
19日～20日	京都圓福僧堂万人講加担（新命和尚）
25日	スマートフォン、 「写経会」
25日～26日	愛媛大乗寺露香室老大師開堂 於妙心寺
27日	幼稚園、市原ボランティア「Q園隊」
3日～5日	京都圓福僧堂 大接心（新命和尚）
8日	幼稚園、「花まつり」
9日	スマートフォン、 「写経会」
11日	幼稚園、市原ボランティア「Q園隊」
12日	写経会
13日	茶禅会
20日	臨済録勉強会 於湯島麟祥院（新命）
24日	土曜会「市原ボランティア」
27日	幼稚園、決算監査
28日	幼稚園、年少組市原たんけん隊
30日	茶禅会
4日	写経会
5日～7日	坐禅体験会
8日	幼稚園、年中組市原たんけん隊
10日	京都圓福僧堂 大接心（新命和尚）
13日	幼稚園、市原ボランティア「Q園隊」
22日	スマートフォン、 「写経会」
24日	土曜会「仏教シアター」
27日～28日	茶禅会
30日	京都圓福僧堂 会下会（新命和尚）



第13回

参加者募集  
約15名

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始まります。

【日程】令和六年十一月十五日（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。零電を利用して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。



「3M」という言葉が目につきました。はて何だろうと、そう思わせる

「ご入園・ご進級おめでとうござい  
ます。」  
一年間、園だよりに駄文を載せま  
すので、どうぞよろしくお願いいた  
します。  
ネットショッピングを利用する  
と、知らない所からの広告メールが  
入ってきます。朝一の仕事は、この  
不要メールの削除から始まります。

## 「3M子育て」 (令和六年四月の 「園だより」から)

のが送り主の策略だと思いつつ、  
ちょっと覗いてみたら、3Mとは、  
「ムダ・ムラ・ムリ」の略で、生産  
活動に支障をきたす作業のことだそ  
うです。末尾をとって「ダラリ」と  
もいうそうです。

その後、この3Mが頭の片隅に  
残っていました。「ムダ・ムラ・ム  
リ」とリフレインしているうちに、  
ふと思いました。これは何も生産活  
動だけの話じゃなく、子育てにも通  
じる言葉だと。

お仕事や子育てで忙しい中、早く  
着がえて、早くカバンを持って、早  
く靴をはいてと、時間がかかるわが  
子を見て、時間のムダとばかりに手  
を出してしまう。でも、子どもはム  
ダな動きやムダな時間を通してたく

さんのことを  
身につけたり  
学んだりする  
ものです。  
お父さんは  
いいっていう

のに、お母さんはだめって言う。幼  
稚園では駄目でも、お家では許され  
るなんていうムラに子どもたちは戸  
惑う事でしょう。

〇〇ちゃんができるんだから、あ  
なたもできるでしょ、がんばるで  
しょなんていうムリを強いていない  
でしょうか。

子育ての3Mをなくして、ご一緒  
に楽しい子育てをしましょう。重ね  
重ね、よろしくお願いいたします。



# 子どもたちにお茶の心を届けて

千葉県学校茶道連絡協議会

小林 宗美 (茶禅会講師)

圓福寺の穴川花園幼稚園では、月に1回、年中・年長組の園児たちがお茶のお稽古をしています。

お稽古はお寺の書院で行いますが、園児たちは玄関に入る前から整列して、お稽古に向けての気持ちを整えます。玄関では、敷居を踏むこと無く

「こんにちは。」とご挨拶をして、靴を揃えて上がります。書院では「よろしくおねがいします。」と一礼のあと、坐り方、立ち方、歩き方、お辞儀の仕方、そしてお菓子のお取り扱いなど、基本的な作法を学びます。お稽古中は皆正座を

して姿勢を崩すことなく、熱心に教えるに耳を傾けています。そしておけいこの最後には、「ありがとうございますございました。」と一礼して書院を出て、玄関でも「さようなら。」とご挨拶をして静かに幼稚園に戻ります。

年長組になると、さらにお茶の点て方と飲み方のお稽古も加わり、卒園前の最後のお稽古では、二年間の集大成として、お茶会をいたします。お友だち同士でお茶を出し合っておもてなしの心を体験し、いただく時には感謝の気持ちに気づきます。そのお茶会で御家元からのおしるしをいただく時、二年間のお茶のお稽古を経験できた喜びでしようか、皆満面の笑顔です。御家元にはこころより感謝申し上げます。

卒園して六年生になったとき



の同窓会では、幼稚園でのお茶のおけいこを思い出し、再会を喜びながら一碗をともししています。

御家元は「頭で覚えたマナーやルールを形式的に行うのはサーブスで、身につけた所作や気遣いによって自然体で行うのがおもてなし。」と導いてくださいました。園児たちには学びを忘れずにいてほしいと願っています。

二十数年間指導を続けられた故宮田宗尚先生の後任として、私が受け継いで今年で三年目になります。今後も宗尚先生のご遺志を大切に、園児と子どもも精進し、茶道の良さを伝えてまいりたいと存じます。

合掌



# 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、基本を大切にしながら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】

お寺までご連絡を!

ご不明な点など、何なりとお寺までお問合せください。



# 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。

本堂にて参加者

【後期日】

六月三十日

八月四日

九月一日

十月六日

十一月十日

全員で般若心経をお読みして、新命和尚の法話、その後写経となります。

【時間】

午前十時〜十二時

【会費】

一期五回で、花園会員三千元  
会員外 五千元

【講師】

齊藤 加代子先生・副住職

【用意するもの】

小筆、硯、墨、半紙

【定員】

二十名

【申込】

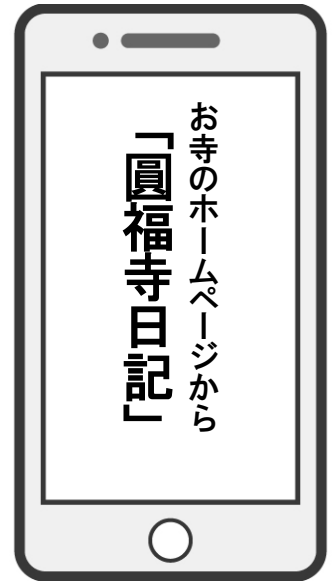
お寺までご連絡ください。



令和5年度 圓福寺花園会 会計報告

令和5年4月1日〜令和6年3月31日

	科目	金額	備考
歳入	前年度繰越金	190,885	
	お寺より活動費	1,450,000	
	行事収入	678,980	写経会、茶禅会、収穫祭、ねはん寄席、新年会、法話会参加費
	雑収入	337	預金決算利息など
	歳入合計	2,320,202	
歳出	宗派賦課金	160,000	本山納付花園会費ほか
	行事費	842,920	写経会、茶禅会、収穫祭、ねはん寄席、新年会、法話会
	慶弔費	106,000	前花園会会長河西様、寺庭婦人(一周忌)、副住職就任祝い
	事務費	376,298	行事案内状の印刷費・郵送料など
	研修費	246,460	本山垂示式参列4名、本山役員研修会参加2名
	会議費	403,107	月例役員会ほか
	歳出合計	2,134,785	
	差し引き残額	¥ 185,417	は次年度繰越金としました。



四月十六日  
「蓮の設置」

先日、香取市の樹林寺さんから、蓮の株を分けていただきました。早速、圓福寺でも蓮の鉢を作りました。田土が最も適していますが、残念ながら田んぼはやっていないので、畑の土を使いました。畑の土に少しずつ水を加えながら



練り、そしてある程度の硬さになつたら、そこに蓮の根を横たわらせていれる。その際には新芽が上になるように植える。肥料は化成肥料を鉢の底に数粒いれました。

やはり畑の植物と違い、蓮は泥の中で生きる植物なので、あらゆる手順が違い、泥だらけになりながら植え替えました。

泥の中でもきれいに咲く蓮の花を煩惱と欲にまみれた我々の世界であつてもお悟りを開かれたお釈迦様に例えてお釈迦様の像は蓮の上に坐っています。

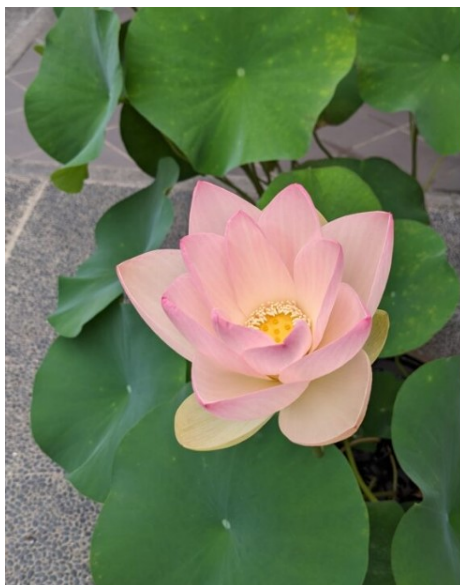
つらい困難な状況でも、我々の心は清らかに保つておきたいものです。  
合掌

七月一日  
「蓮の開花」

玄関横のハスが開花しました。咲き始めはきれいな薄ピンク色でした。咲いてから一日もすると白

色になりました。夜には閉じていて、朝になると開花します。しかしながら昨日と一昨日の強風によつて大方の花びらが散ってしまいました。このようなきれいな花を拝めるのもほんの数日かと思うと儚く感じます。

実際に栽培しますと、泥の汚さを実感しました。日が当たると匂いますし、ボウフラも大量に発生しました。その中でも蓮は立派に花を咲かせました。蓮の成長に見習うことが多くありました。合掌



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。

～畳の香りに癒されながら～

# 圓福寺 ヨガ



## ヨガって？

気持ち良く身体を動かし、意識を研ぎ澄ませていく中で、体、呼吸、心、そして奥深くで幸せを感じている自分との繋がりを取り戻していきます。体が硬い方、初めての方も、幸せを感じたい方なら誰でも大歓迎です！

## 場所：圓福寺 本堂or書院

千葉市稲毛区穴川町375 (JR稲毛駅からバス約10分)

## 持ち物：ヨガマット・水・タオル

(ヨガマットがない方はバスタオル等も可)

## お申し込み・お問合せ

講師のLINEまたはメールにて前日午後8時までにご連絡ください。



LINE ID : @uep4122v

email : mii 8 \_\_21@yahoo.co.jp



《ヨガ講師：Mii》

Instagram : @mii\_universe\_

ヨガで見える世界を優しく。  
本場インドでヨガ講師養成講座  
の通訳経験あり。  
RYT500認定講師。



子どもたちのお盆

# 地蔵盆のご案内



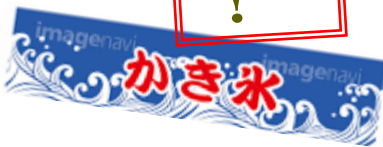
8月24日(土)



午後5時 供養受付(大師堂にて)  
 6時15分 水子・ペット・人形供養  
 6時40分 御霊送り  
 7時 模擬店閉店・地蔵盆終了



ボランティアスタッフ  
 募集中!



## ご供養のご案内

地蔵盆では、水子供養とペットの供養、人形の供養とお焚き上げをしております。供養をなさりたい方は、お電話・ファックス・メールにてお申込下さい。

### \*供養料

水子 一霊位 三千元  
 ペット 一霊 千円  
 人形 一体 千円

\*供養料は当日の受け付けです。

山岡鉄舟居士のお母さんの念持仏であったお地蔵さんにちなんで、毎年開催されてきた「地蔵盆」。伽藍再建後に第二十三回目を開催できたと思ったら、新型コロナウイルスで中止していましたが、昨年再開して今年は第二十五回となります。参道の両側に、「禅童会」に参加した子どもたちが作った灯籠が飾られ、境内のわらべ地蔵たちにお灯明があげて、本堂では、水子供養、ペット・人形の供養。そのお灯明を頂いての「みたま送り」、幼稚園児の盆踊りとなります。境内に屋台も出ますので、夕涼みがてらお出かけください。

**お品書き**

縁 書 御 恩 舞

手作り焼きそば  
 炭火やきとり  
 山形産玉こんにゃく  
 昔なつかしの駄菓子  
 かき氷  
 冷たい生ビール  
 その他