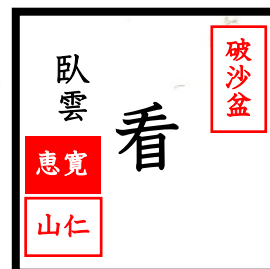


# 圓福寺報

圓福寺報 第九十一号  
 令和七年四月十五日発行  
 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 TEL (二五二) 九一八一  
<http://www.chiba-enpukuji.com>  
 E-mail: oshou@chiba-enpukuji.com



妙心寺派第三十代管長  
 松山寛恵老大師  
 御染筆

「看よ」

自分では見えてい  
 るつもり、分かって  
 いるつもりでも、実  
 のところわかってい  
 ないことが多い。見  
 るではなく「看  
 る」。私たちは物事  
 と向き合って看えて  
 いるのでしょうか。

## 目次

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| 「最強の二六二字『般若心経』」⑤<br>——「照顧脚下」の生活                 | 2  |
| 三巡目第十三回「四国あるき遍路の旅」<br>「初遍路を終えて」<br>宮野木町 田中 雅子さん | 7  |
| 四国あるき遍路の旅 まとめ<br>「三巡目の<br>『食う・寝る・歩く』」           | 12 |
| これからの「土曜会」ご紹介<br>令和七年一月～四月期日録抄                  | 17 |
| 慶山禅士得度式                                         | 18 |
| 慶山禅士初行脚                                         | 20 |
| お寺のホームページから<br>「圓福寺日記」                          | 20 |
| 穴川花園幼稚園 園だよりから<br>「一粒のあずき」                      | 22 |
| 穴川花園幼稚園 園だよりから<br>「リスニングテスト」                    | 23 |
| 四巡目四国あるき遍路参加者募集                                 | 24 |

# 最強 一二六二字 般若心経

## 第五回 —— 「照顧脚下」の生活

般若心経の解説の第五回であります。今回は

「是故空中 無色無受想行識 無眼耳鼻舌身意 無色声香味  
触法 無眼界乃至無意識界」

を見てまいります。般若心経の根幹の部分である「空」の考えを私たちの身の回りを目を向けてみます。私たち自身も、私たちの五感(六感)も、身の回りの物もすべてが空であり、それぞれその瞬間が唯一無二の存在であることをこの節では言っております。その考えをどのように私たちの生活に生かすか。見てまいりましょう。

### 是故空中

「是、故に空の中では」と直訳され、「空の概念の見方において」と訳されます。今回が第五回となりますが、般若心経はひたすら「空」の概念を説いているお経です。「空」の概念とは何かと、端的にいうと、「物事に決まり

きつた形はない」という性質です。以前の寺報ではボールペンを例に挙げてご説明いたしました。ボールペンから芯が抜けてもボールペン、グリップの部分も抜けてもボールペン、ではボールペンとはいったいどの形であればボールペンなのか、結果的にはボールペンという決ま

りきつた形はないということ、ボールペンということを書かせていただきました。ボールペンと同様にどんな物質でも、物事でも、事象でも概念でも決まりきつた形というものはなく、空であるということが言えます。それが「色即是空」であったり、「五蘊皆空」であったりということになります。今回の寺報でご説



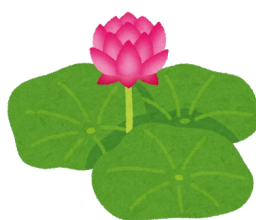


圓福寺の蓮の鉢  
どう思うかは千差万別

明する節ではそれを少し細かく見ていったものになります。

### 無色無受想行識

「色も無く、受も想も行も識も無い」と直訳されます。この色と受と想と行と識は以前に出てきました「五蘊」に当たります。この「五蘊」とは我々の肉体と認識する器官や過程の事を指します。色(しき)は物質全般の事、受は我々の感覚器官のこと、想は得られた感覚に対してどう感じるか、行はどう思うか、識はど



ますので、以前ご紹介した「五蘊皆空」と同じことを言っています。例えば先日植えた替えを

のように認識するのか。このように我々が物事を認知する過程を表したもので、別の言葉で言いますと我々の物事の認知の仕方とも言えます。般若心経のこの節では色も受想行識も決まった形はなく、空であるという事を言っています。これを實際に前にしたとき、どのように見えて、どのように感じて、どのように動くかはそれぞれです。私は去年のようにきれいな蓮の花が咲くことを期待して、楽しみに気持ちになりましたが、人によっては水が澄んでいて綺麗と思うかもしれないですし、泥が見えて汚いと思うかもしれない、水が少ないから



眼根

色(色境)を認識



耳根

音(声境)を認識



鼻根

匂い(香境)を認識



舌根

味(味境)を認識



身根

感触(触境)を認識



意根

記憶(法境)を認識

足してやろうと思うかもしれない、蓮華が咲く姿を想像してわくわくするのかもしれない、手入れがめんどくさいと思うかもしれない・・・このように同じ蓮の鉢であっても見る人や見るタイミングによって感じ方には決まった形はありません。このように

我々の認知の仕方というものに決まった形はないといっています。

### 無眼耳鼻舌身意

「眼も耳も鼻も舌も身も意も無い」と言っています。これは単純に眼などが欠損しているということではなく、「空の



立場から見れば、眼も耳も鼻も舌も身も意も空であるので、

決まった形というものはない」ということを言っております。ここで挙げられたものは六根(ろっこん)と呼ばれ、眼根・耳根・鼻根・舌根・身根・意根のことで、般若心経のこの節では「根」が省略されています。この六根は我々が外から情報を得るための感覚器官の事を言っており、私たちは眼からは視覚情

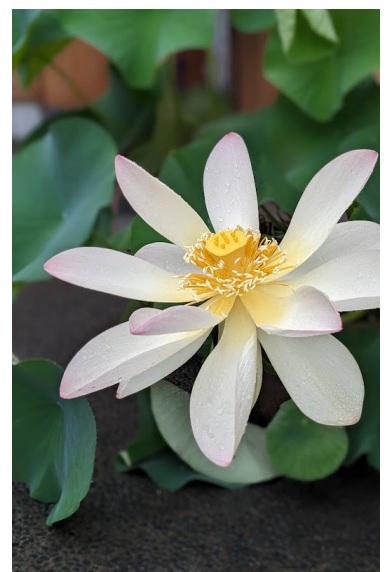
報を、耳からは聴覚情報を、鼻からは嗅覚情報を、舌からは味覚の情報を、身からは触覚の情報を得ており、人間の五感でまとめられています。仏教ではこれに、「昨日のご飯を思い出す」などの心(意)で感じ取る情報が加えられて、全部で六感あり、それを六根と呼んでおります。

般若心経のこの節では空の立場から見ればこれら六根も決まった形は無いということを行っています。

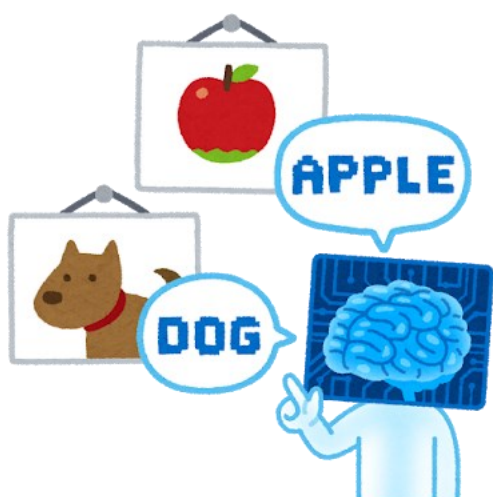
眼という感覚器官だけ取り上げてみてみましょう。我々の目ですが生まれて間もないと



幼稚園のうさぎ  
推定一五歳、白内障が顕著



きは明かりがぼんやりとわかる程度だそうです、それから生後一八か月までは急激に視力が発達してそれから穏やかに発達しておおむね十歳で成人と同じ見え方になるそうです。それからは目の使い方によって近視になる方もいるでしょう。それから早い人で四〇歳を過ぎたころから老眼が始まって、じきに白内障が徐々に始まり、七〇歳台が白内障の発症のピークになり、八〇歳を超えたとほぼ一〇〇パーセントの方が白内障が発症するそうです。こうして皆さんが寺報を読んでいる間でも、目は徐々に白内障が進ん



でいるということになります。このように目というのは絶えずに変化しており、決まった形は無く、空であります。これは目だけでなく、耳は鼻といったほかの六根も同様で常に変化し続けていますので、決まった形はなく、空であるということが言えます。

### 無色声香味触法

「色も声も香も味も触も法も無い」、これはひとつ前の眼耳鼻舌身意の六根によって

とらえられる感覚の事で、いろや形の色(しき)、物音や声などの声(しょう)、匂いや香などの香(こう)、甘い苦いなどの味(み)、触り心地の触(そく)、記憶や思想などの法(ほう)の六種類です。これらは六境(ろっきよう)と呼ばれ、この六境もすべて空であり、決まった形はないのだといっております。ちなみにここで出てきます「色」ですが、これは「五蘊」の中の「色」とは同じ漢字ですが、別の意味ですのでご注意ください。五蘊の「色」は肉体や物質の事で、objectの意味として使われます。逆にこの六境の「色」は物の色や形の情報、colorやshapeの事を指します。般若心経の解説書が書店に多く並んでおりますが、稀に同じ意味として使われているものがありますのでご用心を。

### 無眼界乃至無意識界

「眼(識)界も無く、乃至、意識界も無い」と訳されます。これは「六識」(ろくしき)という考えも空であるということと言えます。この「六識」とは六境というものが、六根というセンサーによって検知されて、どのように認識されるかをまとめたものです。例えば、リングを見るとゴを見ると、考えてみましょう。目の前にあるリングを眼という眼界によって、リングの丸くて赤い形という情報を色境によって検知されて、頭の中にリングの丸い形と赤い色という眼識界として認識されるということになります。

ここまで出てきました、六根・六境・六識をまとめて





「十八界」といい、今回の般若心経の内容ではこの「十八界」がすべて空であるということが言われているというようになります。

## 十八界が空とは

今回の般若心経の範囲を振り返りますと、空の立場から見れば、我々の認識というものの、十八界は全て空であるということが説かれています。我々の認識というものは常に決まった形は無いというように言い換えることもできます。この世のすべては空の性質を持っていますので、我々の周りの物事は常に変化して

いて、同時に我々の感覚器官も変化しており、それを認識する私たち自身も常に変化していますので、一度味わった感覚というものはもう二度と味わうことができない感覚です。

しかしながら、どうしても我々は普段の日常を「いつもと変わらない」ですとか、「決まりきった日常」ですとか、変化の乏しい、退屈でつまらないものとして受け取ることが多くあります。

それは自分の中の記憶に執着しているのが一つの原因でもあるかと思えます。これをしたらかうなる、自分が体験したのだから間違いない・・・などと、自分の記憶に当てはめてしまい、目の前の感覚を得ることを避けてしまいがちです。つまり自分の頭なかにある決まりきった形というものに固執してしまっています。

これを今回の般若心経の節では否定しているのではないでしょう。か。すべての物が空、物事を知覚する我々の感覚器官、感受性もすべて空であって、決まった形はありません。しかしながら、我々の頭はあたかも空でなく、決まった形を作りたがりです。決まった形がなく、自由な気持ちで物事に臨むという姿勢も持つことを般若心経のこの節では説いているように思えます。自由な気持ちで些細な変化をも気づけるように日常生活に興味をもって丁寧に生きることが大切です。





## 第十三回

## 初遍路を終えて

## 三巡目

## 四国あるき遍路の旅

令和六年十一月十五日～十七日

宮野木町 田中 雅子

始めて十一月十五日～十七日、二泊三日の歩き遍路に挑戦して来ました。以前から圓福寺報を見ては「四国あるき遍路の旅」に行ってみたいなと憧れていました。

四月に届いた寺報で、その気持ちにはより一層強くなりました。今回が三巡目で八十三番～八十八番、三番～一番だったのです。この機会を逃したらきつと後悔するなと思い、参加しようと思った。

## ■初めて尽くしの初日

十五日早朝、予約しておいたタクシーでJR稲毛駅へ。高速バスで羽田空港第一ターミナルまで三十五分足らずで到着。空港では早すぎる位でしたが、初めてで戸惑いも多く、余裕があるのは安心でした。でも、検査場で初体験のビックリがありました。「靴を脱いで！スリッパにはきかえて！」と言われてしまいました。どうやら、くるぶしが包まれるトレッキングシューズは要注意のようでした。

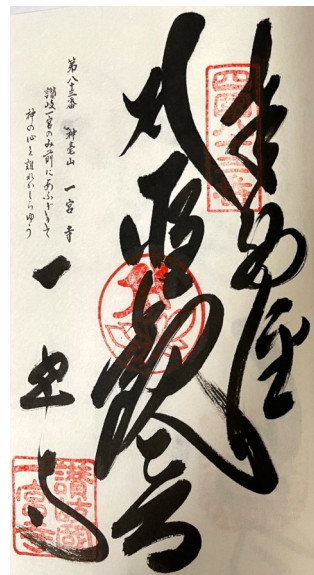
高松行きは、二十分遅れで出発。高松空港に着いた時は、雨も上がり曇り空でした。

いよいよ遍路一日目、八十三番を目指して歩き始めです。初めての札所で、まず着いたら、「ご本尊」と「お大師さん」にお経をあげ、それから納経所に行きご本尊の墨書と御朱印をもらおうというのが手順だと知りま

した。納経帳を買う時に、「お接待ですよ。」と手作りの袋を頂きました。「お接待」は、四国遍路ならではの言葉で、初めて聞いてとても新鮮でした。経本も二百円で買いました。

この一宮寺は生まれて初めての札所でしたので、印象深くお寺の様子が脳裏に浮かびます。きれいに整った庭が、こじんまりした落ちついた感じがしました。

各札所の線描画入りの氣に入った納経帳も用意でき、「ことでん」を乗り継いで次の八十四番屋島寺へ意気揚々と向かいました。お参りを終えて、広い境内でお昼となりました。



八十三番の御朱印



「八栗ケーブル」のレトロなケーブルカー

屋島寺の裏側（車で来る人にとっては正面ですが）から周って、瀬戸内海を一望できる展望台に出ましたが、残念ながらかすんで何も見えませんでした。

八十五番八栗寺まではかなり歩いた氣がしますが、最後はケーブルカーで登ることになりました。眺めは最高によく、すぐ急な登りです。八栗寺の背後には切り立った山々、五つの剣が突き出ているようでした。歩き遍路にはきびしいお寺だと感じました。

下りもケーブルカーで降り、トイレに行っているうちに皆は先に出発していましたので、あとから追いかけることになってしまいました。勿論最後尾は和尚さんですが、前を歩く皆さんの後ろ姿を見

失わないように必死でした。みんな速いでーす。信号待ちの所で走ったりもしたけれど、結局八栗駅まで追いつくことはできませんでした。

初日の宿「富士屋」では二人部屋。重たい足を引きずって三階の部屋へ。すぐに風呂に入り、疲れた足をもみほぐし、ゆったり湯船につかりました。夕食は大広間で、お膳にはたくさんさんの料理が並び御馳走でした。夕食時には、皆さん一人ひとり自己紹介などを話してくれて、とてもなごやかな雰囲気でした。楽しい時間でした。和尚さんからは、四国あるき遍路がどのよ



へんろ宿「富士屋」での夕食

うに始まり続いて来たのかのお話を聞くことができました。遍路一日目は、早朝から長い長い一日でしたが、無事に終えられ安堵すると共に、疲れて早々に眠くなりました。

## ■ 八十八番への苦行

十六日(土) 遍路二日目は、いよいよ八十八番大窪寺への山越え、女体山越えです。八十七番長尾寺を参拝して、最寄りのバス停からコミュニティバスに乗り込み、途中下車して女体山を目指します。(途中下車せずにずーっと乗れば大窪寺まで行けるはずなのに・・・?)

バス下車後、林道を少しずつ登りながら女体山入口を目指してひたすら歩く。歩き続けると突然右側に女体山入口の標識が現れました。ここでハブニングが起きました。先頭を歩いていた方が、女体山入口の標識に気づかず道なりに先に行つてし

まったのです。大声で名前を呼んでも応答はありません。携帯電話で連絡しようにも、あいにくと電波は圏外です。すると、とっさに荷物を置いて走って行く方がいて、その素早い行動に感動させられました。

慌て者も無事戻って来て、女体山への山道に入るとすぐ、かなり急な階段の登りになります。一気に急な登りです。どのくらい登ったのか、私の体が悲鳴を上げ始めました。荷物が重くて、荷物を下から両腕で持ち上げようとするとふらついてしまいます。かなり急で、岩山な



八十八番大窪寺へのへんろ道「女体山越え」

ので転んだら危険です。後ろの方が見かねて、「荷物を持ちましょう。」と助けてくれました。私の荷物をずーっと背負って呉れながらも、「ゆっくり、ゆっくりでいいからね。」と声をかけてもらい、空身で四つん這いになり必死でした。「一歩、一歩、足を前に出せば必ず着くから。」と励まされ、あげくは途中で脈まで見て頂きました。「イチ、イチ」と自分で声を出すと、ゆっくりと自分のペースで歩けるようになりますと気づかされました。女体山のピークの休憩所、石碑がたくさん立っている所で十分に休んだので元氣を取り戻すことができました。ここから先は下りです。色付いた木々のトンネルや景色が目に入るようになり、山道も楽しめるようになって来ました。

最後の休憩所で、はるか下を見ると、黄色の木々(イチヨ

ウ?)が見え、和尚さんが「あそこが八十八番大窪寺だよ。」と教えてくれました。そこから一気に下り、八十八番大窪寺に着いて、山の方を眺めて先ほど



八十八番大窪寺で感謝のお参り

の休憩所を教えてもらうと、あそこから一気に下りて来たのかと思うと感無量でした。

大窪寺でのご本尊とお大師さんへのお経は、無事に歩き切ったことへの感謝と、皆さんの助けのお蔭への感謝のお参りでした。ここからありがとうございます。ありがとうございました。

### ■三巡目お礼まいりに同行

十七日(日) 遍路三日目。ホテルで不要な荷物を宅急便で出したので身軽になりました。県境超えの大坂峠から徳島県に入り、三番金泉寺、二番極楽寺、一番霊山寺です。

大坂峠を越えて「大坂御番所」の跡では、旧村瀬家のトイレを借り、お接待していただきました。徳島県では番所は残っておらず、ここは文化財になっていると教えてもらいました。

金泉寺までの道は、周りを山に囲まれた盆地で、のどかな田



三番金泉寺への「大坂峠越え」遍路道

舎道です。途中、鉄道と道路が並行する所で見覚えのある電車を見送りました。青空のもと、山は少し黄色に色付き、車道なのにすれ違う車もなく、気分爽快で歩き続けます。

これまでの札所では、納経帳を取りまとめ御朱印をお願いしていたのですが、お礼参りとなる金泉寺・極楽寺では、各自で納経所へ行くことになり、御朱印のいただき方も経験させていただきました。

極楽寺から一番霊山寺までは思いのほか近く、山門をくぐる

と、さすがに一番札所なので参拝者が多くてびっくりしました。

靈山寺で今回の遍路最後の読経です。合掌すると不思議と心が落ち着き、穏やかな気持ちになりました。和尚さんの読経を聞き、祈りました。私は普段、「般若心経」をよんでいないので、今回の遍路をきっかけに読経しようと思いました。

「あわ踊徳島空港」では、孫たちや自分にもたくさんのおみやげを買いました。揚げちくわとうどんも食べて、大満足でした。現地の珍しい名物も見つけられるという経験もして楽しさが増えました。

「四国あるき遍路の旅」は、綿密に計画されていて、十分に配慮されているのがよくわかりました。初心者にも経験者にも心を配り、その時々で状況で予定を変更したりして、全員が安全に完歩できるようにして下

さっています。初めての私も、安心してついて歩くことができました。そして何よりも、楽しく参加できました。改めて、和尚さんに感謝致します。ありがとうございました。そして、これからも宜しくお願い致します。



一番靈山寺の多宝塔をバックに結願の記念写真

## 第13回のあるき遍路で 結願者は二名



平成二十七年（二〇一五年）二月に始まった三巡目の四国あるき遍路。途中、新型コロナウイルスでの二年半ほどの中断をはさんで、令和六年（二〇二四年）十一月に一番札所靈山寺に戻って来ました。足掛け九年に及ぶ長旅でした。四国八十八か所の札所を全部お参りすることを結願（けちがん）と言いますが、今回一番札所まで戻って来て、無事結願を迎えた方はお二人、宮本さんと栗田さんでした。（栗田さんは、旧姓石田から三巡目の途中で結婚をされて栗田になりました。）お疲れさまでした。そして、おめでとうございました。

圓福寺の歩き遍路は、二月の第十四回で、高野山と私たちの本山妙心寺をお参りして「満願」となり、十一月からは「四巡目」がスタートします。

# まとめ「四国あるき遍路」の 『食う・寝る・歩く』

令和七年二月十四日、十六日の第十四回を以て、三巡目四国あるき遍路の旅が無事満願を迎えました。

高野山と私たちの本山妙心寺、そして新命さんが修行した京都圓福寺へのお礼参りをしまいにしました。

今号では、きついとかつらいつか言われる四国遍路を、「食う・寝る・歩く」の視点から振り返って、みなさんにご紹介したいと思います。



## 三巡目 四国あるき遍路の旅

### 《食う》

#### 「昼ごはん」編

第一回から第十四回までで総日数四十二日。その数だけ昼食を摂っている訳ですが、そのうちコンビニで購入したのが十六日、うどんやさんで食べたのが十日でした。

さかのぼること二十四年、平成十三年三月に始まった一巡目の時には、四国地方にコンビニもそれほど多くなく、昼食を準備するのも一苦労でした。時には、食堂が見つからずに、村の雑貨店でお菓子を買って昼ごはんに充てたこともありましたが、次第にコンビニが増えてきたおかげで、さほど心配することがなくなってきました。また、地域にもありますが、うどんやさんがたくさんあり、大人数の団体でも短時間で昼食を済ませることができ



「キンメ丼」は格別でした。料理もさることながら、ガラス戸の棧まで拭き込まれた掃除がされている店のたたずまいに感心させられました。

る業務形態は大いに助かりました。

それでも道中にコンビニやうどんやさんがないときには、宿泊した宿にお願いしておにぎり弁当などを作っていたこともありました。中には、お接待としておべんとうを持たせてくれた宿もあり、感謝感謝でした。

歩き遍路は観光旅行ではないので、なかなか郷土食などにあり付けることはありませんが、それでもたまに郷土食を口にすることができました。特に、第三回でお参りした、二十五番津照寺門前の料亭「花月」でいただいた



## 3巡目『食う・寝る・歩く』一覧表

|      |     | 年月日         | 昼食                     | 夕食          | 宿泊先          | 歩いた距離 (km) |
|------|-----|-------------|------------------------|-------------|--------------|------------|
| 第1回  | 1日目 | 平成28年11月17日 |                        |             | 夜行バス車中       | 52.2       |
|      | 2日目 | 平成28年11月18日 | コンビニ                   |             | 7番札所十楽寺宿坊    |            |
|      | 3日目 | 平成28年11月19日 | うどん亭八幡                 |             | 13番札所大日寺宿坊   |            |
|      | 4日目 | 平成28年11月20日 | うどんの丸とく                |             |              |            |
| 第2回  | 1日目 | 平成29年2月17日  | コンビニ                   |             | 旅館吉野         | 40.6       |
|      | 2日目 | 平成29年2月18日  | 旅館吉野さんのお弁当             |             | みどり旅館        |            |
|      | 3日目 | 平成29年2月19日  | サークルK                  |             |              |            |
| 第3回  | 1日目 | 平成29年11月17日 | 徳島駅売店                  |             | 民宿「竹ヶ島」      | 36.7       |
|      | 2日目 | 平成29年11月18日 | 津照寺門前「花月」              |             | 蔵空間「茶館」      |            |
|      | 3日目 | 平成29年11月19日 | 「輝るぼーと安田」で購入           |             |              |            |
| 第4回  | 1日目 | 平成30年2月23日  | コンビニ                   | たかす食堂       | ホテル土佐路       | 71.7       |
|      | 2日目 | 平成30年2月24日  | 「ごはんや」                 |             | 遍路宿「高知屋」     |            |
|      | 3日目 | 平成30年2月25日  | 「黒潮うどん」                |             |              |            |
| 第5回  | 1日目 | 平成30年11月16日 | 「黒潮うどん」                |             | 「三陽荘」        | 51.9       |
|      | 2日目 | 平成30年11月17日 | 大正町市場                  |             | 37番岩本寺宿坊     |            |
|      | 3日目 | 平成30年11月18日 | スーパーで購入                |             |              |            |
| 第6回  | 1日目 | 平成31年3月1日   | 高知駅で駅弁                 |             | 民宿「大岐の浜」     | 50.6       |
|      | 2日目 | 平成31年3月2日   | 「大木の浜」さんお接待            |             | 38番金剛福寺宿坊    |            |
|      | 3日目 | 平成31年3月3日   | 「かうひい亭」でランチ            |             |              |            |
| 第7回  | 1日目 | 令和元年11月15日  | 高知駅で駅弁                 |             | 「あけぼの荘」      | 49.1       |
|      | 2日目 | 令和元年11月16日  | 「ぶーふーうーキッチン」           | ほづみ亭        | 宇和島リエンホテル    |            |
|      | 3日目 | 令和元年11月17日  | コンビニ                   |             |              |            |
| 第8回  | 1日目 | 令和2年2月28日   | 道の駅「さんさん」でランチ<br>バイキング |             | ガーデンタイム      | 43.3       |
|      | 2日目 | 令和2年2月29日   | コンビニ                   |             | 国民宿舎「古岩屋荘」   |            |
|      | 3日目 | 令和2年3月1日    | 古岩屋荘のおにぎり弁当            |             |              |            |
| 第9回  | 1日目 | 令和4年11月18日  | コンビニ                   | お野菜食堂SOHSOH | スーパーホテル松山    | 35.7       |
|      | 2日目 | 令和4年11月19日  | コンビニ                   |             | 58番仙遊寺宿坊     |            |
|      | 3日目 | 令和4年11月20日  | 「マルブン小松本店」             |             |              |            |
| 第10回 | 1日目 | 令和5年2月17日   | 「こがね製麺所」               |             | 湯の里小町温泉しこくや  | 40.5       |
|      | 2日目 | 令和5年2月18日   | コンビニ                   | 「土筆」        | ホテルグランフォーレ   |            |
|      | 3日目 | 令和5年2月19日   | コンビニ                   |             |              |            |
| 第11回 | 1日目 | 令和5年11月17日  | こがね製麺所                 | 活魚居酒屋「網元」   | ホテルレイトン四国中央  | 38.6       |
|      | 2日目 | 令和5年11月18日  | コンビニ                   | はま寿司        | ホテルシェトワ観音寺   |            |
|      | 3日目 | 令和5年11月19日  | 鳥坂うどん                  |             |              |            |
| 第12回 | 1日目 | 令和6年2月16日   | こがね製麺所                 |             | 四国健康村        | 46         |
|      | 2日目 | 令和6年2月17日   | 「はま弥」                  | レストラン「シカ」   | ホテルジェンティール   |            |
|      | 3日目 | 令和6年2月18日   | こがね製麺所                 |             |              |            |
| 第13回 | 1日目 | 令和6年11月15日  | コンビニ                   |             | 富士屋          | 43         |
|      | 2日目 | 令和6年11月16日  | コンビニ                   |             | AZホテル香川東かがわ店 |            |
|      | 3日目 | 令和6年11月17日  | コンビニ                   |             |              |            |
| 第14回 | 1日目 | 令和7年2月14日   | コンビニ                   |             | 高野山宿坊「恵光院」   | 16.9       |
|      | 2日目 | 令和7年2月15日   | コンビニ                   |             | 妙心寺「花園会館」    |            |
|      | 3日目 | 令和7年2月16日   | 石清水八幡「石翠亭」             |             |              |            |
|      |     |             |                        |             | 歩いた距離の合計     | 616.8      |

もう一つの郷土食は、土佐久礼の「大正町市場」での昼食です。小さな市場ですが、新鮮なカツオをはじめいろいろな魚が並べられていて、自分で選んだ魚をお刺身などにして食べさせてくれました。小さな町の小さな市場は、昔の縁日のような空気が漂っていました。

そんな美味でしたが、その後に控えていた「そえみみず遍路道」の難所の印象が強くて、市場の郷土食の思い出は忘れられているかもしれませんね。

郷土食ではありませんが、特筆すべき昼食があと二軒。第八回久万高原の道の駅「さんさん」でのランチバイキングと、第九回三日目に食べた小松駅前のイタリアン人気店「マルブンのランチコース」でしょうか。



## 《寝る》

### 「宿泊」編

三巡目第一回、高速夜行バスで徳島に行けば、車中泊して早朝に到着するからたくさん歩けると猿知恵を働かせたお蔭で、車中では寝れずに全員寝不足で歩いた初日でした。平均年齢六十四歳には、過酷な遍路で申し訳ありませんでした。

さて、三巡目で記憶に残った宿を、順を追って振り返ってみると、まずは



第三回で宿泊した「蔵空間・茶館」。土佐備長炭で栄えた吉良川町にある、古い商家を改装した遍路宿でした。まだ改装途中で、男性陣は古い座敷で雑魚寝でしたから、すきま風で寒かったことをおぼえています。土蔵を改装した食堂での夕食後、オーナーご夫婦のライブを聞かせていただきました。また、オーナーの奥さんが寺庭尚美さんと同郷の新潟出身で同い年だったのに驚かされました。

第五回の一泊目は、温泉旅館「三陽荘」。近くに宿坊・遍路宿・公共の宿が見つからず、圓福寺の歩き遍路らしからぬ宿となりました。温泉大浴場・食事の豪華さ・早朝出立の送迎バスなど至れり尽くせりで、これでは宿坊や遍路宿から足が遠のくのは無理もないなと考えさせられました。

第八回の愛媛県久万高原では、国民宿舎「古岩屋荘」に泊まりましたが、なんと土曜日にもかかわらず、私たち以外に宿泊客は一名でした。新型コロナの影響で、キャンセル続きのことと。次の日からは宿泊客ゼロだとフロントの人が不安そうに話していました。

記憶に新しいところでは、第十三回で泊まった「富士屋」さんが印象に残ります。遍路宿の料金で豪華な食事に



高野山 準別格本山 宿坊  
**恵光院**  
 聖地高野山の宿坊

驚かされました。聞けば、もともとはお寿司屋さんを営んでいて、途中から宿も始めたのだそうです。朝食は、お寿司屋さんのカウンターでいただきました。観光地の宿泊代が軒並み高騰している昨今、普通の観光旅行で泊まっても、お値打ちだと思いました。

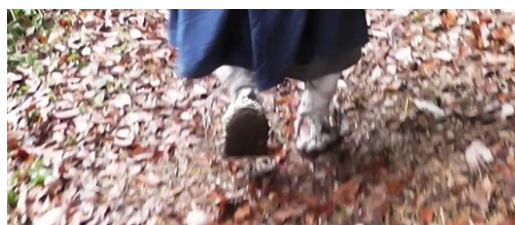
最後は、高野山宿坊の「恵光院」。

ネット上の評価も高く、なんといっても一泊二十万円のスイートルームがあるというので、近代的な建物に違いないと勝手に思い込んだのが運の尽き！私たち遍路が泊る一番リーズナブルな部屋は、木製ガラス戸と障子が屋外との仕切りで、高野山の冷気が部屋を包んでいる感じがした。だれも風邪を引かなくて良かったと思います。

ちなみに、以前に歩き遍路で宿泊した宿坊は、「一乗院」というところだったようです。

## 《 歩く 》

### 「難所」編



四国八十八か所の歩きでの一周は、約二百kmといわれています。私たちが三巡目で歩いた距離の合計はおよそ六一六、八kmですので、その半分は歩いたことになります。しかも、道は平坦ではなく、急登の山道あり、石がゴロゴロした下り坂ありでの六百kmです。自分の足をまじまじと見てみると、この二本の足で、わずか七十cm前後の歩幅で歩いたので、自分の足でありながら、いとおしくなってくるではありませんか。

六百km強の道中、記憶に残る所は人によって異なると思います。おそらく、苦しかったのはどこだったか、つらかったのはどの山だったのかを思い出す事になるかと思っています。あそこは楽しく歩けたなんて思う人はいないのではないかと思います。

では、何か所か思い出してみたいと

思います。先ずは十三ページの表中、一日で一番歩いた第四回の一日目がどんな道中だったのか。なんといっても、九時過ぎに到着した高知空港から歩いて札所に行けたこと、そしてほぼ平坦な道だったことが数字に表れています。この距離はこれまでの歩き遍路で一番歩いた距離だと思います。

四国遍路には難所といわれるところがいくつもあります。最初の難所は十二番焼山寺への道。ふた山越えて、三つ目の山の上にあるお寺まで約五時間四十分の行程でした。昔は焼山寺に宿坊があったので助かりましたが、今は泊まれないので登ったら降りるしかありません。お寺から焼山寺バス停まで、約二時間四十分かけての下りで、合計八時間二十分歩いた計算になります。この所要時間も難所といわれるゆえんかもしれません。

続いて翌日は、二十番鶴林寺二十一番太龍寺の二ヶ寺、それぞれ標高四六





そして、塚本さんが苦しんだ第七回の「柏坂へんろ道」です。標

高四六〇mのれっきとした山越えなのですが、柏坂というのですから甘く構えてしまうかもしれません。一山越えるだけです。距離にして一四、四km、三時間五十分の行程でした。

次に記憶に残るのは、第五回二日目の「そえみみず遍路道」です。海岸近くの標高〇に近いところから標高五〇ぜろmの山越えをして、標高三〇〇mほどの七子峠を目指すのですが、とにかく急登で遍路道の脇に体を支えるための鎖がずっと張られていました。距離は約六km、所要三時間十五分。

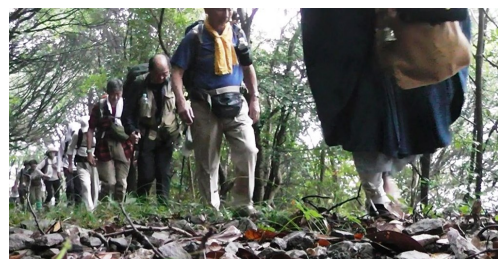
山ではなくても印象深いのは、足摺の東海岸を行く遍路道です。大岐海岸の波打ち際を歩き、アップダウンを繰り返して、沢を渡ったりする二六、八km、所要六時間三十分の侮れないコースでした。

そして、塚本さんが苦しんだ第七回の「柏坂へんろ道」です。標高四六〇mのれっきとした山越えなのですが、柏坂というのですから甘く構えてしまうかもしれません。一山越えるだけです。距離にして一四、四km、三時間五十分の行程でした。

続いては、久万高原四十五番岩屋寺に向かう「八丁坂」ですが、距離にしては約十kmと恐るに足らずの感。所要四時間で、道中の急登やアップダウンがきついことがわかります。しかし、岩山を下って山門にたどり着いた時の感慨は格別です。

結願の八十八番への女体山越えの遍路道では、ただでなく両手も使って登ることを余儀なくされるほどの岩山を越えました。そこまでいくつも難所を踏破して来たので、岩山を登らされても違和感を抱かないのですが、いきなり女体山越えをさせられたら、これは遍路じゃなくて登山だというに違いありません。

いくつか記憶に残る歩きを振り返ってみました。標高や距離などといった地理的条件以外に、雨・風・雪・気温などの気象条件も歩きの記憶には大



きくかわってくることは、六百キロ歩いた参加者は百も承知のことだと思います。

三巡目は新型コロナウイルスの感染拡大の中止もあり、十年かかってようやく満願することができました。

途中、いつもどおりから歩いていたら寺庭尚美さんが、先頭を切って極楽へと旅立つという悲しい出来事もありました。しかし、その遺志は、一回欠けただけで長男である新命に引き継がれたのではないかと思います。そして、四巡目からは新命さんが計画、宿や切符の手配、先達などを担ってくれます。歩くということには変わりはありませんが、違った視点からの取り組みがあることと楽しみにしております。

この集まりは、圓福寺にご縁のある人が、各種体験などをしながら懇親・談笑する自由空間です。これからの予定をご紹介します。



香取市の妙心寺派清宝院さんにお邪魔して、広大な裏山の竹林で「タケノコ掘り」をさせていただき  
ます。野良仕事の後は、書院で昼食をいただいて懇  
親会を致します。



圓福寺市原別院耕雲寺で畑仕事などのお手伝いを  
していただきます。広大な敷地でおいしい空気を  
吸って体を動かしたら、青空の元、楽しいお昼ご飯  
となります。



全国的にも珍しい、住職が先達をつとめて歩いて  
四国八十八か所を巡礼する圓福寺あるき遍路です。  
経験者・未経験者集って、体験談や逸話・エピソード  
などをご披露いたします。道中のビデオ上映やス  
ライドショーなどもご覧いただけます。

幼稚園、入園式

# 慶山禅士 得度式

令和7年3月14日

かねてより坐禅会に参加しており、伊志嶺拓(いしみねひろく)君が沖縄県宮古島市のお寺を継ぐため、仏門に入門する儀式、得度式(とくどしき)を行いました。出家をした証として、衣と仏弟子としてのお名前を授かりました。名前は「慶山(けいざん)」となりました。



## 一、入堂

元樹林寺住職の先導の下、緊張の面持ちで伊志嶺拓君が本堂へ入堂します。



## 二、戒師へ三拝



を戒師の前で誓います。

入門を請うべく、戒師(かいし、戒)を授ける師匠(ししょう)へ三拝(さんぱい)をします。三拝の後、これより以後は仏弟子として生きていくことを誓います。

## 三、法衣授与



仏弟子として生きることを誓い、その証として戒師より衣を授かります。

## 四、戒師・親族参列者へ三拝



出家するに伴い、戒師、今まで育ててくださった親族の皆さん、参列者の皆さんに対して三拝をします。

## 五、授戒

衣を身に着けたのち、今までの行いを懺悔(さんげ)し、三宝に帰依することを誓ったのちに、いよいよ戒師より伊志嶺君に戒が授けられます。今回授けられた戒は、不要な殺生はしない(不殺生戒)、盗みをしてはいけない(不盗戒)、嘘を付かない(不妄語戒)などを含む十種の戒、「十重禁戒」(じゅうじゅうきんかい)という戒が授けられました。僧名、



「慶山」(けいざん)が授けられました。禅僧としての敬称の「禅士」(ぜんじ)を含め「慶山禅士」となります。

## 六、袈裟・持鉢授与

戒と僧名を授かった証として、袈裟と持鉢(修行に用いる食器)を授かります。



## 七、三拝・お参り

頂いた袈裟を身に纏い、いよいよ立派な僧侶となりました。僧侶として初めに戒師と本尊の御釈迦様に三拝。般若心経と四弘誓願文をお唱えして得度式は終了となりました。



このようにして伊志嶺拓君改め、「慶山禅士」の得度式は親族の方々をはじめ、たくさん方々の参列の下、立派な得度式となりました。これからの「慶山禅士」の僧侶としての人生のスタートを見守ることができました。今後の慶山禅士の修行を皆さんで見守りましょう。



# 慶山禅士初行脚

はつあんぎや

令和七年四月三日 千葉圓福寺出立

四月四日 京都圓福寺掛搭

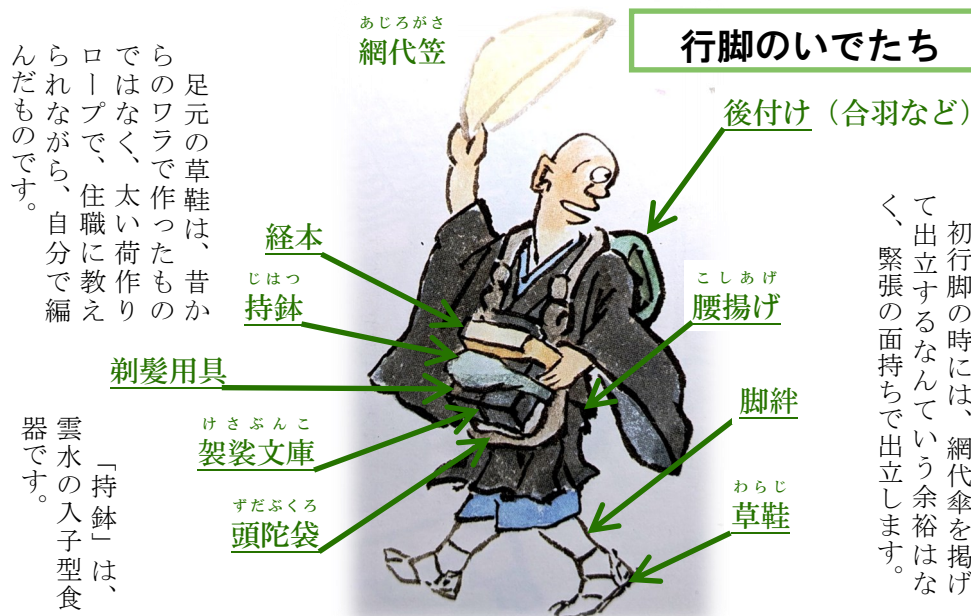
三月十四日に得度式を終えた慶山禅士は、その後圓福寺に住み込んで、毎朝の勤行・坐禅・掃除、禅寺の食事作法や法衣・袈裟の身につけ方など、弟子としての最低限を身に着けて初行脚に出立いたしました。

掛搭（入門）するのは、新命さんが修行した、京都八幡の圓福寺専門道場です。

掛搭に際しては、「庭詰」といわれる玄関先での平身低頭を二日間と、三日間の「旦過詰」といわれる個室での独居が、入門試験のように課せられます。その五日間、修行に対する願心を試され、ようやく入門を許され、「新到」として雲水の生活が始まるのです。



## 行脚のいでたち



初行脚の時には、網代傘を掲げて出立するなんていう余裕はなく、緊張の面持ちで出立します。

【初行脚】禅寺の弟子となつて、師匠を求めの旅に初めて旅立つこと。転じて、初めて臨済宗の専門道場に入門するために出立すること。



住職・副住職に見送られて・・・



自分で編んだ草鞋を履いて、いざ出立

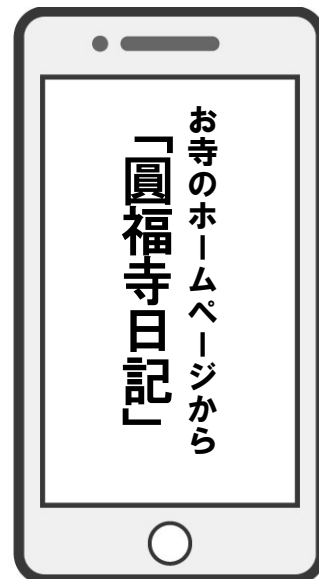


今年の大根

左の写真が収穫した大根です。  
今年の大根は種まきの時期が遅  
かったからか、かなり小振りにな  
りました。「大」根ではなく、「小」  
根とでもいいましょうか。味は確

こんにちは  
畑の大根を試しに収穫してみま  
した。

大根改め、小根  
令和七年 一月十七日



この三つの心は

・大疑団 修行  
に対して疑問や  
興味を持つ心  
・大憤志 少々  
のことではへこ  
たれない強い心



霜の中でも頑張る大根

大根でふと思ひ出すのですが、  
修行には三つの「大」が大事と言わ  
れています。  
・大信根 修行は間違いないと強  
く信じる心

これから少し暖かくなるという  
ことです。これから成長に  
期待です。三月のお彼岸で皆さん  
にけんちん汁としてお出しする予  
定です。

かなのです  
が、いかにせ  
ん小ぶりで  
すのですぐ  
になくなっ  
てしまいま  
す。



萌芽した大根

どの世界でも大切なことだと思  
います。

信心・興味・気合いをもって何事も  
取り組むことが、どんな仕事や目  
標にも大切かと思ひます。

大根が大きくならず、むず痒いで  
すが、

・絶対にできるはずなんだと、

・興味をもつて、

・あきらめずに、

取り組んでいきたいと思ひます。

合掌



（令和6年2月の「園だより」から）

## 一粒のあずき

幼稚園バザー「くすのきま



つり」、寒さと風で大変でしたねえ。でも、委員さんはじめみなさんの熱意で盛況裡に終えることができました。ありがとうございます。そして、おつかれさまでした。

りじちよう屋（理事長の模擬店）のライバル出現、その名もねんちよう屋！取り扱う商品は、おしるこ・もなか・お赤飯。それも、ネイチャーランドで自分たちで育てた小豆を使っているという、地産地消をうたい文句にした商品が並ぶ。まさに手作り品のオンパレード。強烈なライバルである。



原材料の小豆の栽培は、結構ほったらかしでも収量を見込まれる手間いらずである。運動会やおさら

い会の活動で市原に出かける時間がなくとも、小豆たちは元気に育っていた。そして、収穫期。子どもたちがさやの一房一房を丁寧収穫し、畑に落ちた小豆を一粒も見逃さずに集めて来た。

さて、豊作の小豆で何を作ろうかと夢が膨らんだ。そんな時に、おもちつきの時期となり、つきだてのお餅をあんころもちにした。ほっぺたが落ちるという形容にふさわしい美味だった。そこから、小豆であんこを作れば、いろんなものができることに気づいた、いや、味を占めた。そして、くすのきまつり。くだんの商品づくりとなったのである。

それぐらいバリエーション豊かな食べ物に変化する小豆は、昔は年貢として扱われる程貴重だったという。しかし、凶作の時もあり、農民たちは困窮した。そんなとき、お手玉の中に小豆を忍ばせ、子どものお

もちやだといって年貢から逃れたという話を聞いたこともある。

小豆を育てた年長さんも、サッカー選手、パティ



シエ、お花屋さんなど、小豆に負けず劣らず無限の可能性を秘めている。そんな年長さんから、売り上げのお金で能登半島地震でランドセルをなくしてしまった子どもたちに、鉛筆やノートを買って送ってあげたいという声がでているという。一粒のあずきから、地震で被災した子どもたちにまで思いを寄せられる年長さんは、さらなる可能性と想像力を膨らませることができたに違いない。一粒のあずき、おそるべし。

来年のりじちよう屋は、ねんちよう屋に負けないぞと、自らのわずかな可能性を模索してみようと意を新たにしたい「くすのきまつり」でした。

（令和6年6月の「園だより」から）

## リスニングテスト

なんか前にも似たようなこ



とを書かせていただいたような感じがしながら、キーボードに向かっていきます。私も高齢者に足を一歩踏み込んでいきますから、物忘れや同じことの繰り返し、果ては単語が出て来ないなどの症状がときどき現れますので、温かい目でお許しください。

新緑の季節が過ぎて、緑が濃くなってきました。ネイチャーランドの森の中からは、「コッチャコーイ、コッチャコーイ。」とコジユケイの鳴き声がにぎやかに聞こえてきます。森から勢いよく飛び出してい



くのは、「テッペンカケタカ。」と啼くホトトギスです。周辺のたんぼのヨシ原から、



「ギョギョシ、

ギョギョシ。」と

啼くのは、オオヨ

シキリ。もちろん

ん、「ホーホケキョ。」となくウグイスも忘れてはいけません。

まあ、私が声を聴いて名前を言えるのは、わずかこれぐらいかなと、少しさびしい気がします。ホトトギスやオオヨシキリは渡り鳥で、冬場は熱帯地方で過ごし、夏に日本で繁殖をする鳥です。はるか遠い国から、長旅をしてやって来る鳥たちです。毎年、やってくるインバウンドの鳥と言えますが、異国の地でどんな生活をしているんだろう、何を食べているんだろうなんて考えると、なにやら楽しくなってしまう。

啼き声で鳥の名前がわかれば、その鳥の特徴や生態を調べることができて、私のネイチャーランドの孤独な作業も楽しく豊かなものになるの

です。

千葉の有名進学校の生物の先生が、テストで鳥の鳴き声のリスニングテストをされたということを聞きました。今なら、私もそのテストを受けてみたいと思うのですが、高校生の私だったら、そんなの受験に関係ないじゃないかと興味も持たなかっただろうと思います。でも、教育や勉強が人生を豊かにしてくれると考えれば、この鳥の鳴き声リスニングテストこそ、本当の教育だと思うのです。

先日も旅先で見つけた奇妙なキノコを、幼稚園のキノコ博士に見てもらって名前を知ることができました。鳥の鳴き声も道端のキノコも、私たちの人生を豊かにしてくれる教育者なのかもしれません。点数や偏差値が関係ない幼稚園時代に、人生を豊かにしてくれる出会いがたくさんあることを祈っています。

4巡目  
スタート

歩き続ける事 **24年!**

圓福寺名参

# 四国あるき遍路 参加者募集!

令和7年

**11月14日(金)～16日(日)**

費用：5～6万円程度（飛行機代・交通費・宿泊費込み）

**一番札所からなので初参加大歓迎**

毎年11月と2月の二回開催、電車やバスを使いつつ三日間で40-50kmほど歩いて8年ほどで一周します。歩けない方は途中でタクシーも可能です。

体質改善・生活改善・心身爽快・ご当地グルメ・ご利益多数



申し込み・問い合わせは  
↓お寺まで↓

圓福寺 043-251-9181

oshou@chiba-enpukuji.com