

圓福寺報

圓福寺報 第九十二号
令和七年七月十五日発行
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 TEL (二五二) 九一八一
<https://www.chiba-enpukuji.com>
E-mail: oshou@chiba-enpukuji.com

両頭共坐断
八面起清風

平林指月

(不明)

両頭共坐断
八面起清風

平林指月

平林

龍玄

野火止平林寺第二十四世

指月庵野々村玄龍老大師御染筆

「両頭を共に坐断して

八面、清風を起す」

善悪、好き嫌いなどの分別を坐禅で断ち切り、

清風のように自由自在な生き方をする。知らず

知らずのうちに自分自身を分別の窮屈な檻の中

に閉じ込めてないだろうか。

目次

「最強の二六二字」般若心経」⑥

「中道の生活

アロマキャンドル作製しました

読者からのおたより

慶山禅士掛搭

四巡目四国あるき遍路参加者募集

棚経お手伝い和尚さん紹介

土曜会報告「タケノコ堀り」

於香取市 清宝院

「新ヨガ教室」予告

「茶禅会」休会のお知らせ

令和七年四月～七月期日録抄

令和六年度花園会会計報告

坐禅体験会」案内

土曜会予告「武蔵野の古刹を訪ねて」

写経会」案内

お寺のホームページから

穴川花園幼稚園 園だよりから

「あとまわし」みそつかす」

花園ZEN講座の案内

妙心寺展「禅の継承」案内

地藏盆の案内

頁

2

7

8

10

11

12

14

16

16

17

17

18

18

18

19

20

22

23

24

最強の二六二字・般若心経

第六回 ― 「中道」の生活

般若心経の解説の第六回であります。今回は

**無無明亦無無明尽
乃至無老死亦無老死尽
苦集滅道**

を解説いたします。般若心経ではお釈迦様がお悟りになられた時に得られた考えも、「実体の無いものだ!」と言ってしまう。しかしそこには二五〇〇年もの人類の進化と共に仏教も変化しているのがあります。結局はお釈迦様がお悟りになった「中道」(ちゅうどう)という考えに還元という形で解説させていただきます。

無無明亦無無明尽

乃至無老死亦無老死尽

これは「空の考えから見ると・・・」という前提でのお話です。単純に書き下しますと、(空の考えから見ると)、「無明も無く、亦た無明が尽きることもない 乃至、老死も無く、老死が尽きることもない」と訳されます。これだけでは何なのかは難しいかと思えます。平たく言う

と仏教の根本の考えの「十二支縁起」という考え方も空であるということをいっています。では仏教の基礎知識で

じゅうにしえんぎ 十二支縁起

無知(無明)であることから
苦しみ(老死)に至るまでを
十二段階に分けて示したもの

1.老死 (ろうし)	➡
2.生 (しょう)	➡
3.有 (う)	➡
4.取 (しゅ)	➡
5.愛 (あい)	➡
6.受 (じゅ)	➡
7.触 (そく)	➡
8.六処 (ろくしょ)	➡
9.名色 (みょうしき)	➡
10.識 (しき)	➡
11.行 (ぎょう)	➡
12.無明 (むみょう)	➡

苦しみ

無明=無知
何もわからない状態

ある、十二支縁起とは何なのかということからお話しいたします。
今から二五〇〇年前、お釈迦様が菩提樹の下で一週間の坐禅をした末にお悟りを開かれました。その時に悟った内容のうちの一つがこの十二支縁起(じゅうにしえんぎ)、別名は十二因縁ともいわれます。これは苦しみというものがどのようにして産まれるのかということを段階分けしたもので、最終的に私たちがあらゆることに對して無知であることが原因という図式になっています。その

無知(無明)であることから苦しみ(老死)に至るまでを十二段階に段階分けたものが十二支縁起です。右下の図が十二支縁起をまとめたものとなっています。一番上にあるのが我々人間の最も苦しむもの、老いと死のことで、老死、ろうしといえます。お釈迦様はこの苦しみの親玉の老死がなぜ生まれるのかを考えると、そもそも生きているからだということ为生きていることを生、しようと言います、そして生はなぜあるのか：：というように細かく細かく、苦しみ(老死)の原因は何なのかということを探っていきました。最終的にたどり着くのが一番下の無明ということです。



この無明は暗い夜の森の中で明かりがないように真っ暗で周りが全く見えていない状態

で自分が世の中のことを理解していないということ。ちなみにお経を読むときにロウソクに火をつけるのは真っ暗闇の無明をロウソクの火の明かりで照らし、無明を破るためという意味があります。

す。つまり我々はなぜ苦しむのかというと最終的に自分が周りのことに対して無知で、理解していないから、苦しむんだということはこの十二支縁起では示しています。



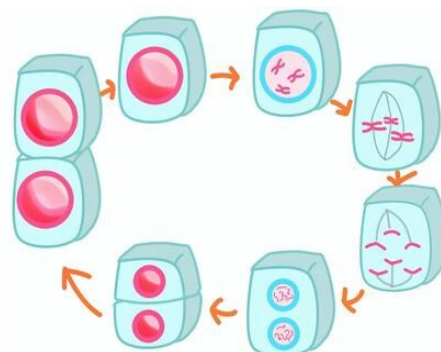
十二支縁起も空

ここで今回の般若心経の内容に振り返ってみます。「無明も無く、亦た無明が尽きることもない 乃至、老死も無く、老死が尽きることもない」ということで、ここでの「無い」とは「実体が無い」つまり「空である」となります。つまりこの十二支縁起という考えもまた、空であるといっております。無明から老死まで全部空で実体のないものですから、実体の無いものになんか固執してはいけませんよと言っております。老死という苦しみも実は実体が無い、無明という状態にも実体はない。すべて実体が無いのだから固執するものでもないと言っており

ます。そもそも我々自身だって、実体が無いのだから。そのようにこの節では言っております。

では、「固執すべきでないから全部無視してしまえ」ということでしょいか。いえ、そんなことではありません。「我々の体も空で決まりきった実体が無い」といいました。な

ぜなら、我々の体は時々刻々と変化しているの、一秒前の自分と今の自分では何万个もの細胞が生まれ変わっており、厳



密に我々の体という決まりきった実体はありません。では我々は存在しないのでしょうか。実際には我々の体は存在しております。非常に微妙な感覚ですが、「無いんだけど有る、有るんだけど無い」という感覚です。私なりに平たく言ってみると、「いい塩梅にある」というのが、今回の般若心経の解説の「空」の感覚です。

例えば今回の十二支縁起のうちで「愛」についてみてみましょう。十二支縁起について個人的に面白いと思っている点なのですが、十二支縁起の上から五番目に「愛」、これが意味するところは『愛する』という感情があるから苦しみが生じる』というこ



とを表しています。愛があるからそこに執着してしまふ、つまり囚われ過ぎてしてしまふ。好きすぎると他人にと

られたくないという気持ちが働くので仏教的には実は愛は否定的な使われ方をします。では皆さん、「愛」は苦しみを生むので、これから何も好き好まないで生きてください、そうすれば苦しむことはないですよ。といったところでそれは可能でしょうか。おそらくほとんどの方が余計に苦しむことになると思います。仏教の考え方が長い歴史の中で変化しているので、我々の仏教ではこの愛を絶対悪として否定しません。愛、好きなものが

あるから我々は人生をよりきらびやかに生きていけるものだと思います。たしかに苦しみの原因にはなりますが、様々な物事を心を躍らしながら生きるということのほうが愉快な生き方ではないでしょうか。しかし逆にそれだけになつてしまふと、単なる道楽、墮落した人間になりすぎて、逆に苦しむことが多くなります。これは好き好むことは人生の調味料であるかと思えます。我々の人生の本質という材料があつて、それをよりよいものにするために好みに応じた調味料で調理することで、人生の本質という材料がより良いものになるのではないのでしょうか。確かに、物事を好き好んだり、愛したり、物事に刺激を受けたりすることは生きる上で大事な調味料です。しかしその調味料だけになりすぎると、調味料だけの食べ物のように、人生の本質が無くなつてしま



ます。「愛」だけの人生となつたとき、それは本当に楽しい人生でしょう

うか？苦しいことや悲しいことが有るからこそ楽しいことが引き立ち、愛することもまた引き立たれるのではないのでしょうか。人生という料理に愛という調味料を、ちょうどいい塩梅で取り入れることで人生が引き立つ。これが「十二支縁起は空である」というように言っているのではないかと思います。

苦集滅道

この苦集滅道は十二支縁起と同じく、お釈迦様がお悟りになったときに得られた真理のうちの一つで、苦しみに関する四つの真理をまとめて「四諦」(したい)ともいわれます。四つの諦め(あきらめ)と書いて四諦となりますが、四つの事を断念する、放棄するという意味ではありません。「諦める」とは本来の意味は「明らかにする」、「つまびらかにする」という意味で、時代の変化とともに意味が変わつてしまったものです。ここでの四諦とは四つの事を明らかに、はっきりとさせるという本来の意味で使われています。ではその四つの事とは何かというと、般若心経に書かれているとおり、苦・集・

したい 四諦 (苦しみの四つの事実)

苦(く)

この世には苦しみがあるという真実

集(じゅ)

苦しみには原因があるという真実

滅(めつ)

苦しみが無くなった状態があるという真実

道(どう)

苦しみを無くすためにする方法

滅・道の四つです。それぞれを見てまいります。

「苦(く)」

まず、苦とは、この世界で生きていくには苦しみというものがあるという真実です。苦しみをさらに細かく分けると、「老いる苦しみ」・「病になる苦しみ」・「死ぬ苦しみ」・そしてそれらはこの世で生きる事によって生じるので、「生きるという苦しみ」、これを四苦(しく)といい、それに加えて、「愛する人と別れる苦しみ(愛別離苦)」・「憎い人に会わなければならない苦しみ(怨憎会苦)」・「ほしいものが手に入らない苦しみ(求不得苦)」・「そ

のほかの苦しみ(五陰盛苦)」の四つを加えて八苦(はつく)となります。これは物事に悪戦苦闘する様を「四苦八苦する」という言葉の語源でもあります。

「集(じゅう)」

そして集とは、その苦しみには必ず原因が存在するという真理です。この苦しみの原因は我々の煩惱によるものです。

「滅(めつ)」

そして滅とは、苦しみは必ず無くなることがあるという真理です。この苦しみが無くなるという境地がいわゆるお悟りということです。

「道(どう)」

最後に道とは、苦しみを無くすために行う具体的な方法があるという真理です。お悟りを開くためにはどのようなことをしたらいいのかという、八つの方法で、八正道といわれております。正しく物事を見極めること(正見)。正しい考えをすること(正思惟)。正しくて有益な言葉を話すこと(正語)。正しい行いをすること(正業)。正しく生きること(正

命)。正しい努力をすること(正精進)。正しい目標を持つこと(正念)。正しい瞑想をすること(正定)。これら八つの八正道を実践することで苦しみのない、いわゆる悟りという境地に至るということです。

このように苦集滅道という苦しみに関する真理がお釈迦様によってまとめられています。一步一步引いてみると、これは普段の生活や、企業の問題への取り組みでも同じことが言えるように思えます。

苦とは現状の問題を把握すること、集とはその問題点を正確に分析すること、滅は問題点が解決した状態、道は問題点をどのよう

に解決するのかというように、問題解決への取り組み方の段階を示しているとも言えます。

さて、般若心経では



この苦集滅道も空であるといっております。これも十二支縁起が空であるといったように、苦集滅道にも執着してはいけないといっております。苦しみ、生きること・死ぬこと・老いること・病になることは人間である以上避けられません。普段の生活をしながらそれらに執着してしまつて、恐る恐る生きていくのはあまり充実しているとは言えません、かといって全く考えずに普段の生活をしてしまふといざというときに慌てふためいてしまいます。ですので、気にしすぎずにとはいえ、逆に気にしなすぎずのいい塩梅で自分の生活の中で気を使いながら生きていくことで全体を通じて充実した生活を送ることができるものだと思います。

「中道」の考え

今回の般若心経の内容を振り返ると仏教の根本の考えである十二支縁起も四諦も空であるといいました。そしてここからの解釈は十二支縁起や四諦に囚われすぎずにいい塩梅に生活に取り入れることでより充実した生活になるのではないかということを行いました。もっと



広く考える
と、十二支
縁起や四
諦だけでな
く、生活の
中で生じる
様々な物

事に対してもいい塩梅にするというのは大事かと思えます。お釈迦様の修行のお話をしますと、出家してから六年間はひたすら厳しい苦行を行いました。しかし厳しさ一辺倒の修行はよくないということに気づき、それから厳しすぎずも緩すぎずの坐禅の修行をすることでお悟りを開かれました。この厳しすぎず緩すぎずで丁度いい塩梅の事をお釈迦様は「中道（ちゅうどう）」といいました。それはギターの弦のように張りすぎるといい音は出ずにちぎれてしまう、緩すぎるとそもそも音が出ないので、ギターの弦はちょうどいい塩梅に張っておくことが大事なように、どんな物事にもちようどいい塩梅というものがあるのだという真理、それが中道の考えです。

今年も暑い夏が予測されます。冷たくておいしい素麺ばかりに囚われず、い

い塩梅に日々の献立にいきましょう。





残ったローソク

作製方法はローソクの芯を除いて砕いて湯煎をして、アロマオイルを入れて固めれば完成というシンプルなものです。畑のミントをアロマオイルにしよう

お寺の必需品であるローソク。無明で煩惱だらけの私たちの心を明るく照らしてください。大切なものです。このローソクの燃え残りがお寺には沢山あるのですが、捨てるにはもったいなく、何かいい利用方法はないかと何年間か放置しておりました。



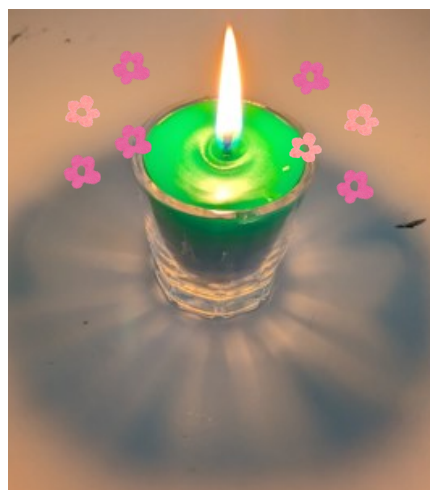
作製したアロマキャンドル

湯煎したローソクにクレヨンを入れることで様々な色を出すことができました。調べると、作り方を工夫すればもっと面白い霧のような模様だったり、幾何学的な模様が出るのだとか、他にものさ、さによつて香り方も変わったりと、単純かと思われたアロマキャンドル作り

としたところ、量が全く足りず、使うことはできませんでしたので、通販で購入したものを使いました。



湯煎中のローソク



でも実は奥が深いんですね・・・火をつけてみるとローソク自体の香りもしますが、爽やかなペパーミントの香りに包まれてとても気持ち清々しくなりました。早速幼稚園のバザーで皆さんにお出ししようと、先生方に売値をつけてもらったところ、三百円の値段が付きしました。原価を計算すると、ローソクはタダでしたが、アロマオイルとコップが値を張り、原価はなんと約三百円！

利益こそ出ませんでしたがお寺で残ったローソクを有効活用できたと考えれば、よかったです。希望の方はお声かけください。



読者からのおたより (4/15)

市原市 村上 一郎さん

満開のソメイヨシノも
ここ数日の風雨で景桜と
なりましたが、春の到来
は嬉しいものです。

突然お手紙を差し上げ
ますが、私は昨年七月、
母の初盆供養、今年三月
に一周忌を執り行ってい
ただいた、市原市の村上
一郎と申します。その際
は誠にお世話になりました

た。菩提寺は九州久留米
の梅林寺という遠隔地に
ありますので、近くに妙
心寺派のよいお寺が見つ
かり、大変安堵しており
ます。

ところで、本日、四月
十五日発行の圓福寺報を
拝受致しました。充実し
た紙面作りをされてお
り、感心しながら毎回読

ませていただいております。
今号は慶山禅士得度
式の様子が写真入りで詳
しく報じられており、普
段見聞することのない得
度の儀式の様子や、初行
脚の様子などを初めて具
体的に知ることができ
て、とても興味深い記事
でした。

また、毎回連載されて
いる「般若心経講義」も
たいへん面白く拝読して
おります。经文のひとま

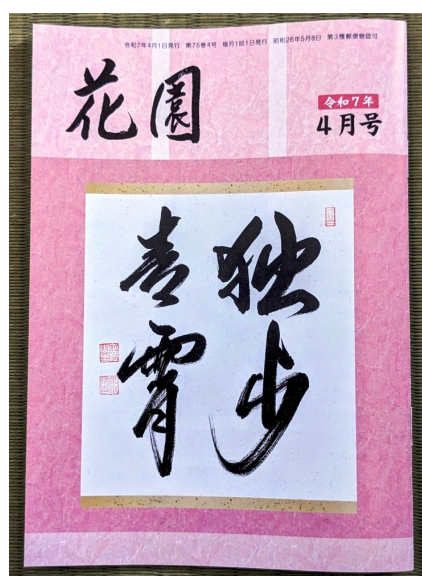
とまりごとの開設はとても丁寧で、わかりやすい例えや、実践に結びつく提言など、なるほどと思わされることが多々あります。世間には般若心經の解説本が色々ありますが、それに引けを取らないように感じております。副住職がご担当されているようですが、これからも楽しみます。

菩提寺の梅林寺からは毎月、妙心寺の伝道誌

「花園」が送付されてきます。最近入手した四月号の「おかげさま」のページに、ご住職のお名前があり驚かされました。達意の文章で、サッカー選手のアルシンドさんのエピソードを取り上げて、「伝道無上誓願成」を解説されておりました。こちらもやはり、実践のだいじなことが述べられておりますね。

というわけで、圓福寺

癸のすぐれた文章に感心して、一筆啓上申し上げた次第です。これからもし楽しみにしております。



住職が寄稿した妙心寺伝道誌「花園」です。残部少々ございますので、ご希望の方に差し上げます。御一報ください。

慶山禅士掛搭

かとう

令和七年四月九日 京都圓福寺参堂

前号でご紹介した「庭詰」

「旦過詰」という五日間の入門試験を終え、四月九日付でようやく雲水の仲間入りをすることができました。

起きて半畳寝て一畳といわれる場所「単」が与えられ、その上には、「単標」といわれる名札が掛けられます。玄関には新しく掛搭した雲水を紹介する札が張り出されます。新参の雲水のことを「新到」といい、しばらくの間は「シントーさん、シントーさん」と呼ばれます。また、道場では僧名の下一文字で呼ばれますので、僧名「慶山」

【掛搭】行脚の旅を終え、道場に身を預けること。道中かぶつていた網代傘を、道場の決められた場所に掛けることから、このように言われます。

だと、「山さん」(サンさん)と呼ばれます。ちなみに、「宗格」なら「カクっさん」、「宗耕」なら「コっさん」となります。

四月に入門した「サンさん」は、典座(てんぞ)寮という食事係に配属されたそうです。修行道場の料理のルールは特別なものなので、数ある部署の中でも一番過酷といってもいい部署ですが、日々一生懸命に修行に励んでいるということでした。

五月には集中坐禅期間の「大接心」(おおぜっしん)があり、その最初の山場を超え、ひとまずは一安心といったところでした。

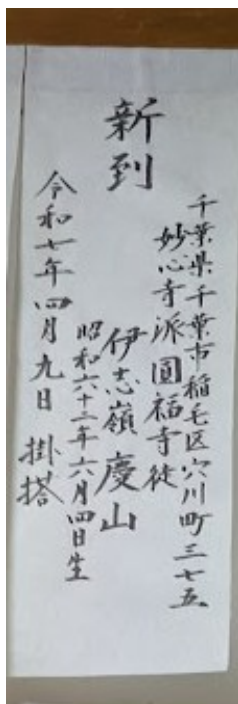
六月、七月、八月と大接心があるのですが、京都の八月はあまりにも酷暑なので、八

月の大接心を六月の大接心と合わせて、十二日間にも及ぶ大接心になったようです。果たして、酷暑対策が雲水にとって吉なのかどうかは不明ですが、なんとか乗り越えたのだと思います。引き続き皆さんで「サンさん」の修行を心の中で応援していただければ幸いです。



妙心寺派には、大本山妙心寺発行の「托鉢免許証」なるものがあります。托鉢をする時に携行するもので、妙心寺派僧侶であることを証明する木札です。

第二次世界大戦後、引き揚げてきた人の中で、お坊さんの格好をして、托鉢と称して物乞いをするニセ坊主が行ったことがありました。そこで、おまわりさんに職務質問されたときに、この托鉢免許証を見せて僧侶であることを身分証明したものだといわれています。(縦十六cm×横三・七cm×厚さ〇・七cm。裏に、僧名・所属寺院・生年月日が記載されています。)



玄関に張り出された新到(しんとう)さん紹介の札

4巡目 スタート

四国あるき遍路の旅

圓福寺の年中行事となった「四国あるき遍路の旅」も、1巡目第1回から数えること24年。今秋から4巡目がスタートします。

4巡目からは副住職が先達を務め、若い感覚で、これまでとは違った視点での歩き遍路になるかと思えます。1番から歩きは始めるこの機会に、思い立ったが吉日！挑戦してみませんか。

■圓福寺あるき遍路の概要■

【日程】毎年二月と十一月の年二回。
金・土・日の二泊三日。

【旅程】

飛行機にて四国に渡り、公共交通機関を使って札所近くまで移動。ここからは基本的に歩きとなります。三日間の歩く距離は四十〜五十kmほどです。途中歩くのが難しくなったらタクシーを利用して頂いてもかまいません。宿泊は遍路宿や宿坊を考えていますが、ビジネスホテルなどを利用することもあります。



三日目の札所をお参りし終えたら、最寄りの空港から帰路につきまします。この旅程を繰り返し続けて結願まで七〜八年かかる予定です。

【参加費】一回二泊三日で五〜六万円位

航空券・宿泊代ほか

※ご不明な点はお問い合わせください。
(花園会員には二千元の補助。)

参加者募集
約15名

第1回

4巡目

四国あるき遍路の旅

いよいよ四巡目、この秋から七〜八年の長旅がはじまります。つきましては、左記の通り、参加者を募集いたします。

【日程】十一月十四日(金)
〜十六日(日)

【旅程】

【第1日】徳島空港からバスで1番霊山寺前まで移動して、お遍路が始まります。6番安楽寺まで歩いて、宿坊泊。歩く距離は約12km。

【第2日】6番から10番切幡寺まで歩いて、徳島に戻って宿泊。歩く距離は約20km。

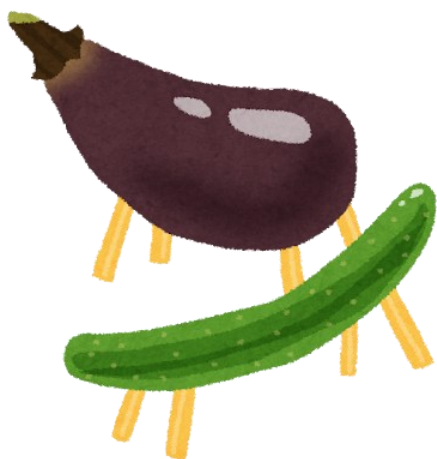
【第3日】路線バスで13番大日寺門前まで移動して、13番から17番井戸寺までお参りして、徳島空港から帰路歩く距離は約10km。

【参加費】五万円前後

【申込】航空券手配の都合で、お申し込みは八月末日までお願いいたします。

ご不明な点はお問い合わせください。





棚経お手伝い 和尚さん紹介

今年も七月・八月にお盆のお参り（棚経）にたくさんのお宅にうかがわせていただきます。圓福寺の住職と副住職に加えて、五人の和尚さん方にお手伝いをお願いしております。どの方もとてユニークでいいお坊さんですので、この機会に皆様にご紹介させていただきたいと思えます。「今年はどんな方が来るのかなー」とお楽しみにしていただければと思います。

寺院名

金龍寺（きんりゅうじ）

台東区寿二丁目一〇番地四号

僧名

並木泰淳（なみきたいじゅん） 四二歳

略歴

東京生まれ、学習院大学法学部卒業、平林僧堂にて修行、現在金龍寺住職・妙心寺派東京禅センター主任・妙心寺派布教師・浅草仏教会理事長

寺院略歴

徳川家康の長女亀姫が開基、南傳宗涌禅師を開山に迎えて、慶長十六年に現在の八丁堀に創建、寛永十二年に現在の浅草寺雷門近くの浅草寿町に移転。法話・坐禅会・会社研修などを開催。



金龍寺さん

寺院名

月洲寺（げっしゅうじ）

台東区竜泉二一五一一

僧名

河又宗道（かわまたそうどう） 四三歳

略歴

駒澤大学卒業、虎溪山僧堂にて修行、元南禅寺法務部部員、月洲寺住職、臨済宗連合各派布教師、臨済会広報部、webマガジン禅人

寺院略歴

江戸時代の初め明暦元年（一六五二）程に最岳元良和尚が創立。江戸辦財天百社参りの七十二番札所として皆様に親しまれていた。日光街道を歩く將軍の脚を休める場所であったとも言われる。



月洲寺さん

寺院名

圓光寺(えんこうじ)

台東区寿二丁目一〇番地四号

僧名

中山宗祐(なかやまそうゆう)

四〇歳

略歴

平林寺専門道場にて三年間修行、圓光寺副住職

寺院略歴

愚堂東寔禅師の弟子 東峯琢禅師が開山となり、開基となる周足院月相一円を追福するために元禄一二年(一六九九)創建。江戸時代から「藤寺」として浮世絵や江戸名所圖會などに紹介される。



圓光寺さん

寺院名

樹林寺(じゅりんじ)

香取市五郷内二〇六三

僧名

西脇嘉隆(にしわきかりゆう)

三二歳

略歴

京都花園大学卒業、岐阜伊深正眼寺専門道場にて三年間修行、現在樹林寺住職

寺院略歴

大治年中(一一二六年頃)千葉介平常重の夢枕のお告げにより建立。江戸時代に徳川綱吉の母、桂昌院の命により樹林寺の秘仏の夕顔観音が江戸城で百日間のご開帳された。



樹林寺さん

寺院名

泉福寺(せんぶくじ)

埼玉県大里郡寄居町鉢形六一七

僧名

三谷方典(みたにほうてん)

三五歳

略歴

和歌山生まれ、相愛大学卒業、圓福寺専門道場にて修行、泉福寺副住職

寺院略歴

開山は特賜大寂真応国師了然法明禅師、後深草天皇の勅願寺として創建。天正の乱の際に焼失したものの、鉢形城主北条氏邦の家臣萩原勘七昌久が泉福寺再興の願を立て再建された。



泉福寺さん

圓福寺 4月の土曜会

タケノコ堀り

於 香取市 清宝院

報告版

2025
4/26(土)

少雨決行




清宝院

圓福寺住職の修行時代の仲間のお寺
400年の歴史があり、千葉氏にゆかりがある

四月の土曜会は香取市の清宝院（せいほういん）さんの裏山にてタケノコ堀りでした。清々しい春の陽気の空の下、たくさんのタケノコを収穫し、清宝院さんの奥様によるタケノコ料理を堪能させていただきました。



山に入るなり、すぐにタケノコが迎えてくれました。日当たりの良い所のタケノコは固いということですが、竹林整備も兼ねて、ひとまず収穫。

タケノコの掘り方もコツがあります。タケノコの頭の向きを見て、竹の根から切り取るように鋏を入れます。綺麗なタケノコを取るには工夫が要ります。





今年のタケノコは豊作で、どなたもたくさん取られておりました。簡単にたくさん収穫出来てとても楽しく取れます。おまけに竹林整備にもつながると考えると一石二鳥の楽しみです。うっかり取りすぎると持ち帰れなくなるのでご注意ください。



タケノコ掘りのあとは清宝院さんの奥様のタケノコ料理。木の芽和え、煮物、筍ご飯やお吸い物、筍料理の他にもフキなどの季節の野菜を使った料理が並んでおり、どれもとてもおいしくいただきました。清宝院の皆様には頭が上がりません。



竹冠に旬と書いて「筍」。お料理だけでなく、春の清々しい野山の空気を感じる事ができ、舌だけでなく、身体全体で旬を感じることができました。とてもいい春を迎えられ、いい年になりそうです。また来られたらと思います。



新ヨガ教室

安藤美里先生ご指導のヨガ教室は去る三月に閉講致しましたが、新しい講師の先生が見つかり、令和七年九月より、新たなヨガの教室を開催予定です。曜日や時間に関しては現在調整中ですが、普段お仕事をされている方々でも参加しやすい時間になる予定です。何名かのヨガの先生が教えてくださるので毎度テキストの違う楽しみ方があるかと思えます。これを機にヨガを始めてみませんか？

詳細は後日、ご案内をお送りする予定です、ご期待ください。



休会のお知らせ

茶禅会

毎月二回開催されておりました、小林宗美先生による茶道教室「茶禅会」では、小林先生の京都の裏千家学園茶道専門学校入学に伴い、一年間の休会となります。

裏千家学園の研究科という上級者向けのレベルアップコースに進学され、一年間京都に在任して研鑽されます。研究科修了後は、「茶禅会」も再開予定です。



小林先生より

平素は茶禅会の活動につきまして、格別のご配慮を賜り厚く御礼申し上げます。

この度裏千家学園茶道専門学校にて茶道について学びたく、令和七年八月から令和八年八月までの一年間、茶禅会はお休みとさせていただきます。学園は京都の裏千家御家元直属する国内唯一の茶道研鑽・研修のための専門学校です。一年間の修練において知識を深め、技を磨き、そして一人でも多くの人に茶道を身近に感じていただけるように、茶禅会に活かしたいと存じます。何かとご迷惑をおかけして大変申し訳ありませんが、今後ともどうぞよろしく願います。

小林 宗美

令和7年4月～7月期 お寺と和尚の日録抄

7月	6月	5月	4月
14日 13日 10日 6日 29日 26日 23日 21日 14日 12日 9日 7日 2日 1日 26日 24日 22日 19日 16日 13日 12日 11日 10日 9日 8日 6日 7日	14日 13日 10日 6日 29日 26日 23日 21日 14日 12日 9日 7日 2日 1日 26日 24日 22日 19日 16日 13日 12日 11日 10日 9日 8日 6日 7日	14日 13日 10日 6日 29日 26日 23日 21日 14日 12日 9日 7日 2日 1日 26日 24日 22日 19日 16日 13日 12日 11日 10日 9日 8日 6日 7日	14日 13日 10日 6日 29日 26日 23日 21日 14日 12日 9日 7日 2日 1日 26日 24日 22日 19日 16日 13日 12日 11日 10日 9日 8日 6日 7日
茶禅会（茶道教室） 七月棚経 SMARTコミュニティ、「写経会」 山門施餓鬼 SMARTコミュニティ、「写経会」 写経会	茶禅会（茶道教室） SMARTコミュニティ、「写経会」 幼稚園、一年生同窓会 於市原別院 土曜会「四国遍路を語る会」 茶禅会（茶道教室） 岩手大安寺小祥忌 住職 SMARTコミュニティ、「写経会」 写経会	茶禅会（茶道教室） SMARTコミュニティ、「写経会」 幼稚園、花まつり 幼稚園、市原ボランティア「Q園隊」 第三回「禅の智慧講座」 副住職出頭 写経会 茶禅会（茶道教室） 坐禅体験会 副住職 幼稚園会計決算監査 幼稚園、年長組市原春たんけん SMARTコミュニティ、「写経会」 土曜会「市原ボランティア」 第四回「禅の智慧講座」 副住職出頭 茶禅会（茶道教室） 写経会 幼稚園、年中組市原春たんけん 「禅の智慧講座」於恵林寺 副住職出頭 茶禅会（茶道教室） SMARTコミュニティ、「写経会」 幼稚園、一年生同窓会 於市原別院 土曜会「四国遍路を語る会」 茶禅会（茶道教室） 岩手大安寺小祥忌 住職 SMARTコミュニティ、「写経会」 写経会	茶禅会（茶道教室） 第二回「禅の智慧講座」 副住職出頭 八幡園福僧堂万人講加担 副住職 SMARTコミュニティ、「写経会」 八幡園福僧堂ご挨拶 住職 土曜会 タケノコ掘り 於香取清宝院 茶禅会（茶道教室） 八幡園福僧堂接心 副住職 SMARTコミュニティ、「写経会」 幼稚園、花まつり 幼稚園、市原ボランティア「Q園隊」 第三回「禅の智慧講座」 副住職出頭 写経会 茶禅会（茶道教室） 坐禅体験会 副住職 幼稚園会計決算監査 幼稚園、年長組市原春たんけん SMARTコミュニティ、「写経会」 土曜会「市原ボランティア」 第四回「禅の智慧講座」 副住職出頭 茶禅会（茶道教室） 写経会 幼稚園、年中組市原春たんけん 「禅の智慧講座」於恵林寺 副住職出頭 茶禅会（茶道教室） SMARTコミュニティ、「写経会」 幼稚園、一年生同窓会 於市原別院 土曜会「四国遍路を語る会」 茶禅会（茶道教室） 岩手大安寺小祥忌 住職 SMARTコミュニティ、「写経会」 写経会

令和6年度 圓福寺花園会 会計報告

令和6年4月1日～令和7年3月31日

	科目	金額	備 考
歳入	前年度繰越金	185,417	
	お寺より活動費	1,475,000	
	行事収入	743,010	写経会、禅童会、地藏盆、涅槃寄席、新年会ほか各種行事参加費
	雑収入	270	預金決算利息など
歳入合計		2,403,697	

歳出	宗派賦課金	160,000	本山納付花園会費
	行事費	959,065	写経会、茶禅会、仏教シアター、禅童会、四国あるき遍路ほか各種行事
	慶弔費	36,500	前霊桃寺住職、前花園会役員菅野光夫さん（供花）
	事務費	371,585	行事案内印刷費郵送費、事務謝礼
	旅費交通費	273,616	前霊桃寺住職通夜・本葬役員交通費
	研修費	27,660	霊桃寺本葬参加時の研修費
	会議費	247,350	月例役員会ほか
歳出合計		2,075,776	

差引残高 ￥ 327,921 は次年度繰越金としました。



坐禅体験会

坐禅をやってみたい！でもむずかしそうだなあ、と思っている方に、初心者向けの「坐禅体験会」を行っていきます。

【期日】原則として毎月第二火曜日

【時間】午後七時～八時

【内容】坐禅の説明・坐禅体験・茶話会（抹茶とお菓子）

【服装】体を締め付けない動きやすい服装（着替える場所あり。）

【定員】約十名

【費用】五百円

【申込】お寺までご連絡ください。

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
	坐禅(10分)	
19:30	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～)	

土曜会

この集まりは、圓福寺にご縁のある人が、各種体験や参拝旅行などをしながら懇親・談笑する自由空間です。

予告

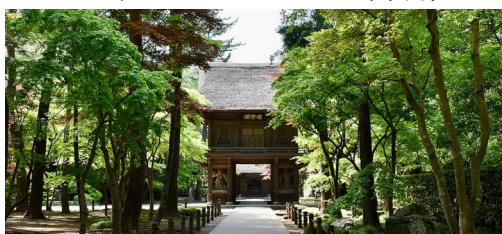
十月六日（月）～七日（火）

一泊二日

武蔵野 古刹

「平林寺」 訪

埼玉県新座市にある平林寺は、今なお武蔵野の面影を残す、臨済宗妙心寺派の専門道場です。住職が修行した道場でもあります。圓福寺からマイクروبスでお参りに出かけたと思います。詳細は、改めてご案内させていただきます。



写経会

般若心経を写経いたします。大き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。

【期日】

八月三日

九月七日

十月五日

十一月九日

【時間】

午前十時～十二時

【会費】

一期五回で、花園会員三千円 会員外 五千円

【講師】

斉藤 加代子先生・住職

【用意するもの】

小筆、硯、墨 ※初心者は不要

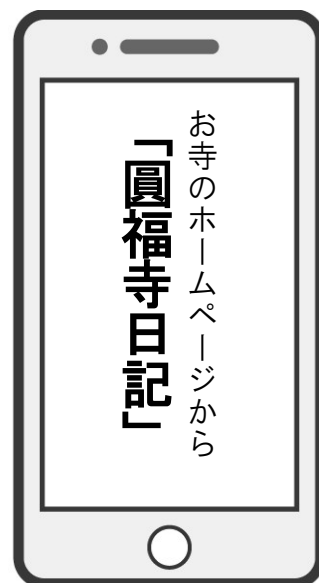
【定員】

二十名

【申込】

お寺までご連絡ください。





令和七年四月十八日

こんにちは



お彼岸が過ぎ、春の気候が感じられます。お墓では枯れたお花を回収しているのですが、いつもは畑の穴に埋めておりました。



枯れた花の有効活用するすべを考えたところ、畑の腐葉土も欲しいということで、コンポストを設置しました。畑の片隅に置いてあります。

お墓の枯れたお花や生ごみを入れて、畑に腐葉

土として蒔く予定です。

皆さんがお供えたお花が、いづれは畑の土となり、その土で育てられた大根が、お施餓鬼やお彼岸のけんちん汁として皆様のもとにお届けできたらと思います。

禅語に

「一粒粟中に世界を蔵す」

(いちりゅうぞくちゅうに

せかいをぞうす)

という言葉があります。

一粒の粟であっても、その粟になるためにはたくさんのご縁があつてようやく成り立っているものです。粟の畑が無ければできませんし、太陽が無ければ育ちません、水が無ければ育ちません、人の手が無ければ育ちません、精製する人の力がなければ有りません、

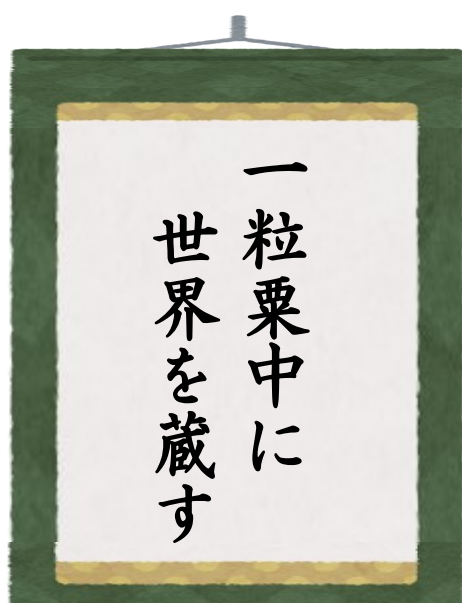
このように様々な環境や、人の手に

よってようやく一粒の粟となります。そのように考えると一粒の粟の中には太陽や水や人だけでなく、もっと広い意味で、世界全体という情報が詰まっていると考えられます。

それが「一粒粟中に世界を蔵す」という言葉です。

普段、何気なく食べる食事の一口一口にももちろん世界全体が入っていることになります。お彼岸やお施餓鬼で用意するけんちん汁にも。注意深く見ると、食材の中には広大な世界が広がっています。

合掌



(令和6年8月の「園だより」から)

あとまわし



先日、一年生の同窓会がありました。在園中にたくさん出かけたネイチャールランドに行って、大量のじゃがいも掘りを手伝ってくれました。もちろん、お弁当の時間には、掘りたてのじゃがいもたっぷりのおみそ汁をいただきました。

ことのほか豊作のじゃがいもを幼稚園に持ち帰ったら、話のはずみでコロッケを作れと先生たちから言われてしまい、大判のコロッケを園児の数だけ作る羽目になってしまいました。お家に帰った子どもたちからの、コロッケ話は耳にできたでしょうか？

この時期のお寺は、七月のお盆の直前ですし、年長さんの



お泊り保育や、子どもたちの坐禅会「禅童会」の仕度やらで忙しくて、

とってもコロッケ



を作る時間なんて・・・と想像していたら、一日だけコロッケ作りに時間を取れる日ができました。急遽、コロッケ作るぞーと雄たけびを上げて、コロッケ作りに没頭したのでした。うーん、150個ほど、大変でした。

さて、じゃがいもを掘り上げた畑の反対側には、年長さんが植えた大豆が育ち、その隣にはQ園隊で植えたさつまいもが順調に葉っぱを茂らせています。が、が、です。7月にQ園隊がなかったせいで、大豆畑もさつまいも畑も、雑草だらけです。カラ梅雨で、酷暑の中でも、雑草だけにたくましく茂っています。このまま雨が少ないまま、8月のQ園隊

を迎えると、草取り作業は過酷を極めることになりそうです。おじけづいて参加を取りやめないように、くれぐれもお願ひ致します。

亡くなった母が良く言っていました。草取りは春先に一生懸命やれ、と。花が咲いて種ができる前に草取りをしておくと、その後の草取りが格段に楽になるのです。草が大きくなる前に取れば、根も余り張っていないので草取りも楽なのです。

鉄は熱いうちに打てともいいます。人間も子どものうちにきちんと育てたら後が楽になる・・・かもしれません。

私のコロッケ作りも、あの日を逃したら、子どもたちは夏休みになってしまい、コロッケを口にする事ができなかつたかも知れません。あとまわして、こわいですねー。

※「Q園隊」(きゅうえんたい)

季節ごとに市原の畑仕事を手伝っている親子ボランティアです。

（令和6年11月の「園だより」から）

みそっかす



子どもの頃、ごはん前の私の手伝いは、味噌蔵に行って味噌をすくって来て、それをすり鉢で摺る（すり）ことでした。摺った味噌を使えば、大豆やとうじのつぶつぶが残っていないみそ汁ができるからだったと思います。そんなみそ汁で育ったので、つぶつぶの残るみそ汁に少し抵抗があります。

さて、今年の年長さんが仕込んだ麦ミソも出来上がり、先日のだんけん隊で食べることになりました。焼いた味噌おにぎりがいいか、田楽がいいか・・・、結局おみそ汁を作ることに落ちつきました。最近のだんけん隊では、ピザ窯のとなりの大きなかまどにUFO鍋を仕掛けて作り



ます。濾し（こし）

網にお味噌を入れて溶かします。すると、案の定、網につ



ぶつぶが残りします。自分たちで作ったお味噌のつぶつぶですから、子どもたちはつぶつぶが残っていても喜んで口に入れるに違いないのですが、私はどうしても抵抗があります。おそらく先生に聞けば、全部入れて下さいと言われるに決まっているのに、私の独断でつぶつぶは入れないことにしました。残ったつぶつぶは、ラーメンどんぶりにいっぱいありました。

味噌汁を作り終えて、プレハブの台所に調理道具を片付けると、最後にどんぶり一ぱいのお味噌のつぶつぶが残りしました。はて、せっかく年長さんが作ったお味噌ですから、どうしたものか思案しました。

そこで思いついたのが、そのつぶ

つぶに小麦粉と卵・砂糖を混ぜてチミ風に焼いた代物です。はじめて作った創作料理の子どもたちの反応は上々で、ホッとしました。麦みその風味が残った、ちょっとしたデザートになったようでした。

あとで考えてみたら、あのつぶつぶこそ「みそっかす」だと気づきました。「みそっかす」といえば、まだ一人前ではないものとか、仲間に加われない半端なものを意味する言葉ですが、いやいやどうして、少し手を加えると「みそっかす」だって立派な一品になるのです。

「みそっかす」だった私も、味噌を摺る（すり）という子どもでもできるお手伝いをさせてもらうことで、少しは役に立ったのだらうなと今更ながらに気づかされました。「みそっかす」を一品にすることは、SDGSにもつながりますしね。

花園 ZEN 講座

— 仏教を味わう — in 花園大学

The Deep Tastes of Buddhism

2025年8月31日(日) 10:30-17:00

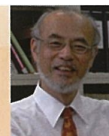
<タイムスケジュール>

10:00 受付開始

10:30 開会式

10:40 佐々木 閑 (花園大学 仏教学科特別教授)

「空の教えを味わう」



11:50 昼休憩 精進料理店 阿じろのお弁当

「精進料理を味わう」



※写真はイメージです。

12:50 関守 研悟 (臨済宗妙心寺派 聖福寺住職)

「音楽で味わう仏心の世界」



14:10 小川 太龍 (花園大学 仏教学科教授)

「妙心寺の歴史を味わう—苦難と興隆—」



15:30 志水 一行 (妙心寺派宗務本所 特別研究員)

「観て読んで味わう妙心寺の文化財」



16:40 閉会式

司会 飯島孝良

花園大学

国際禅学研究所 副所長



費用 / 5,000 円 昼食付

定員 / 先着 100 名

申込方法 / Google フォーム

URL <https://x.gd/XLDPW>

右の二次元コードより
お申し込みください



申込の流れ

上記二次元コードを読み取り
または URL を検索し申込 (先着)

↓
申込フォームに入力いただいた
住所に参加費支払い用紙を郵送
(夏季休暇等により数日要する場合があります)

↓
用紙到着後 1 週間以内に支払い

※お客様都合の返金は
お受けできません。
↓
申し込み完了

締切 / 8 月 18 日 (定員埋まり次第終了)

会場 / 花園大学 返照館

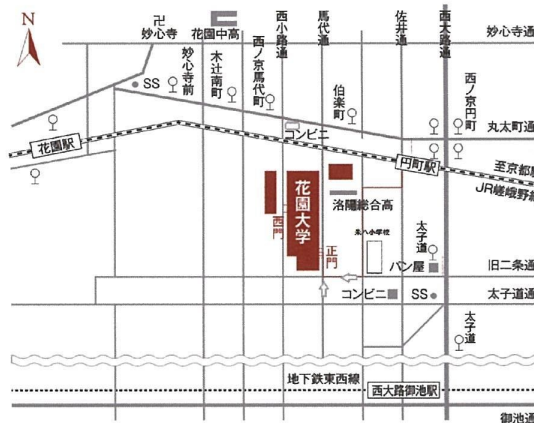
住所 / 〒604-8456 京都市中京区西ノ京壺ノ内町 8-1

公共交通機関の利用にご協力ください。

一般駐車場はございませんので、お車でお越しの際は、近隣のパーキングをご利用ください。

問合せ先 / 花園大学国際禅学研究所 Tel.075-823-0585

主催 花園大学 (国際禅学研究所)・臨済宗妙心寺派教化センター・公益財団法人禅文化研究所



こう そ み みょう だい し

興祖微妙大師 650年遠諱記念

Commemorating the 650th Memorial Observance
for Mimyō Daishi, Myōshin-ji's Second Abbot

妙心寺

特別展

禪の継承

Special Exhibition Myōshin-ji: The Legacy of Zen

Artistic and Cultural Treasures from the Myōshin-ji Collection

Organizers : Osaka City Museum of Fine Arts, Myōshinji Temple, Nikkei Inc., Television Osaka Inc.

2026 2/7 [SAT] → 4/5 [SUN]

大阪市立美術館

Osaka City Museum of Fine Arts

開館時間／午前9時30分～午後5時 ※入館は閉館の30分前まで

休館日／月曜日（ただし、2月23日は開館）、2月24日（火）

主催／大阪市立美術館、臨済宗妙心寺派、日本経済新聞社、テレビ大阪

企画協力／浅野研究所

〒543-0063 大阪市天王寺区茶臼山町 1-82

【天王寺公園内】電話 06-6771-4874

<https://www.osaka-art-museum.jp>





子どもたちのお盆

地蔵盆のご案内



8月23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



ボランテラスタッフ
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しまいましたが、一昨年再開して今年は第二十六回となります。

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。

縁書御児舞

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

お品書き