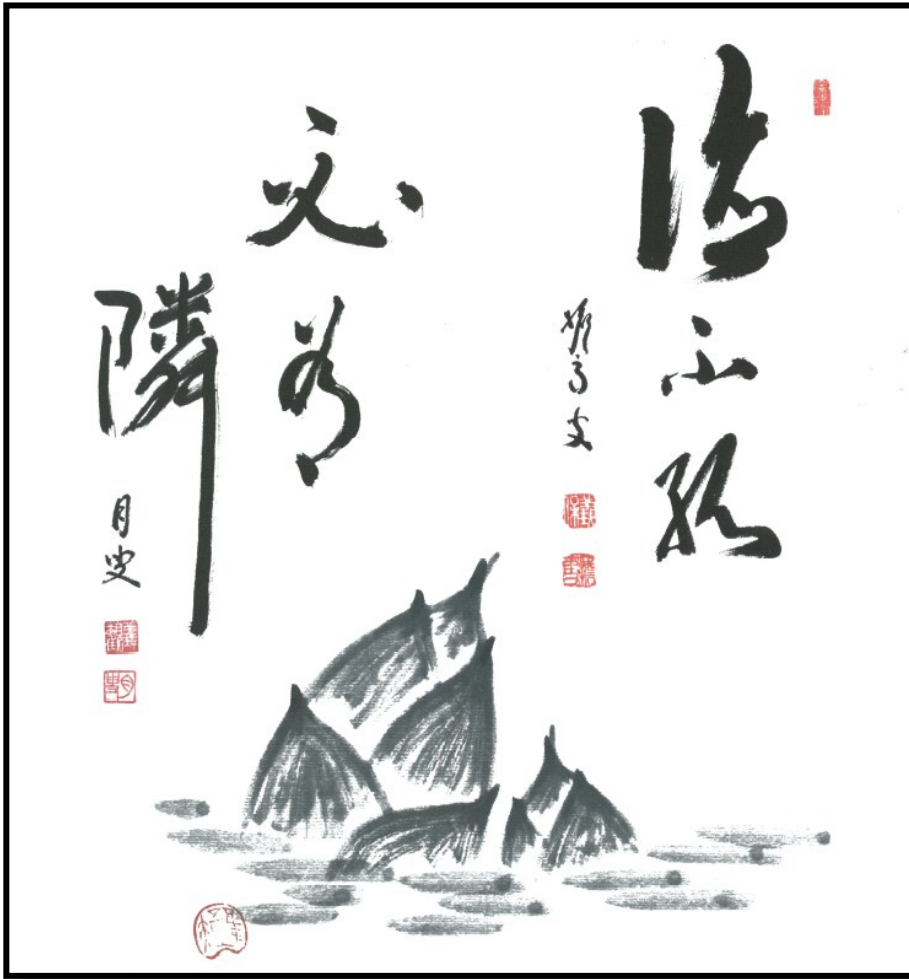


圓福寺報



圓福寺報 第九十五号
 令和八年四月十五日発行
 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

徳不孤
 必有隣
 (筭)

妙心寺派

八幡圓福僧堂師家

西片擔雪老大師

加藤月叟老大師

御染筆

「徳は孤ならず

必ず隣有り」

(論語)

徳のある人は孤
 立しない。必ず
 共鳴する人が集
 まってくる。

目次 頁

「最強の二六二字『般若心経』」⑨

——般若心経の風景

「新命和尚のインテリ探訪記」③

——ラージキルの町と前正覚山編

四巡目第二回「四国あるき遍路」感想文

「二回目の参加を終えて」

習志野 三尾三洋子さん

宗格和尚の

四国あるき遍路随記

穴川花園幼稚園 園だよりから

「献立を考えるように」

春の別院だより

土曜会案内

お寺と和尚の日録抄



別院耕雲寺、満開の桜と鐘つき堂の屋根

24

24

22

21

17

12

最強の二六二字・般若心経

第九回

般若心経の風景



霊鷲山(インド、ビハール州)
お釈迦様が坐禅をされ、般若心経が説かれたとされる場所

般若心経の解説も今回の第九回で最後になります。今回は

故知般若波羅蜜多 是大神呪
是大明呪 是无上呪 是无等等
呪 能除一切苦 真实不虚 故
説般若波羅蜜多呪 即説呪曰
羯諦 羯諦 波羅羯諦 波羅僧
羯諦 菩提薩婆訶 般若心経

を解説させていただきます。この節は全体的に最後の有名なフレーズ、「羯諦 羯諦・・・」を引き立たせる構造となっています。「羯諦 羯諦・・・」を述べるまでに何度も様々な言葉で称賛して、ようやく最後に「羯諦 羯諦・・・」と唱えるといった全体の構造です。それでは内容を見ていきましょう。

こちはんにゃはらみた
「故知般若波羅蜜多」
般若智慧のことで、「物事を正しく見る力」、波羅蜜多は「完成」を意味します。そのため般若波羅蜜多は「智慧の完成」で「物事を完全に正しく見られるようになること」、つまりいわゆる悟りの境地の事になります。そのため、「故に、(以下の事を)知るべし、いわゆる悟りの境地は・・・」となります。

予備知識「呪」
次の節ではこの般若波羅蜜多を呪文で表すことができるといいます。ここで「呪」という文字が何度も出てきます。これはなにか不吉なことがおきるとか「呪い」の意味ではなく、おまじないや呪文の意味で使われています。呪は原文の古代インド語の音に漢字

インドのお祈りの様子





を当てはめたものです。原文の発音そのものに意味があるとしてあえて意識しなかったのです。呪には別名があり、長いもので陀羅尼（だらに）、短いものでマントラや真言と呼ばれます。臨済宗のお経でも陀羅尼のお経は多くあります。例えば千手観音様による救済を表した「大悲円満無礙神呪（だいひえんまんむげじんしゅ）」や如来の光で全ての災いが消えていく様子を表した「消災妙吉祥神呪（しょうさいみやうきちじょうじんしゅ）」などがあります。他方、短い呪のマントラや真言は臨済宗でも読むことはありますが、真言とも呼ばれることもあり、真言宗さんでよく読まれているようです。

「ナム」って何だ？

一昔前にCMで小さな女の子が「おてての皴と皴を合わせて、ナムー」と言う有名なものがありません。



く仏教では「ナム」と言っています。が、その「ナム」とは何でしょう。漢字では「南無」と書くことが多いのですが、これも古代インド語から来ておりますので、「南」の意味も「無し」の意味もあります。ナムの意味は、「あなたに帰依します、あなたにお任せします」の意味です。インド語の「コンニチハ」の「ナマステー」のナマはナムと同じ意味です。ですので、「南無釈迦牟尼仏」はお釈迦様に帰依します」となりますし、「南無阿弥陀仏」は「阿弥陀様に帰依します」ということになります。話は逸れましたが、般若波羅蜜多は呪、つまりおまじないの言葉で表されるといふことです。

「是大神呪 是大明呪」

「は無上呪 是无等等呪」

そして般若波羅蜜多のおまじない



いの言葉は「大神呪」でとても神秘的な言葉であり、「大明呪」で明るく照らしてくるような言葉であり、「無上呪」でこの上なく素晴らしい言葉であり、「無等等呪」で他のものと比べ物にならないくらい素晴らしい言葉であると言っております。とにかく般若波羅蜜多を表すおまじないがとても偉大なものであるということを述べています。

「能除一切苦 真实不虚」

「能」は「能（よ）く」と読みますので、（般若波羅蜜多を表すおまじないは）「一切の苦しみを能く除き、そして真実であり、絶対である」とここでは述べています。とにかく般若波羅蜜多を表す言葉がとても偉大なものであるということをおまじない



述べています。とにかく般若波羅蜜多を表す言葉がとても偉大なものであるということをおまじない

べています。なかなかその言葉を出さずに注意を引き付けています。このように「一体その言葉はどんなものなんだ」という気持ちにさせるような文章のもって行き方、面白いお経の構造です。

「故説般若波羅蜜多呪
即説呪曰」

「そのため、般若波羅蜜多の呪を唱えます。その呪を説くと：…となりませす。ここでいよいよその言葉が述べられます。」

「羯諦 羯諦 波羅羯諦
波羅僧羯諦 菩提薩婆訶」

般若心経

「ここですいに般若波羅蜜多を一言で表す有名な言葉が出てきました。この言葉は古代インド語の音そのものに意味があるということ、般若心経を訳した三蔵法師玄奘は



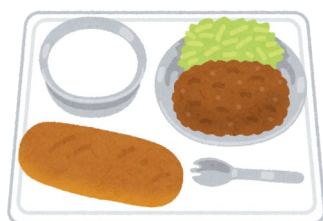
三蔵法師玄奘 圓福寺蔵

あえて古代インド語の音を残しました。そしてその音に対応する漢字を当てはめました。これを意識してしまふと般若心経の神髄が損なわれると思つたのでしよう。三蔵法師玄奘の察しは脱帽せざるを得ません。あえて、訳してしまふならば、「行く人よ、行く人よ、彼岸へ行く人よ、彼岸へ完全にいく人よ、悟りあれ。」となります。訳してしまふと修行を激励する言葉で、何ともないような文章です。では一体なぜ訳せずに原文の音のままにしたのでしょうか。

食事の呪文

例えば私たちは食事のを取る前にほとんどの方は「いただきます」と毎回言つてから食べるかと思いま

す。食べる前の合図で、「いただきます」と言うことで、目の前の食材のいのちを頂くということを宣言して、大切に食べる気持ちにする、いわば呪文です。ふと気になって「いただきます」の歴史を調べてみると、この言葉を言つてから食べるようになった歴史は浅く、昭和初期からのようです。戦前・戦中の国民学校の教育の一環で、給食の前に



はし取らば 雨土御代の御めぐみ 国と親との恩を味わえ いただきます という短歌を唱えてから食べ始めていたという歴史があるそうです。

これが簡略化されて、最後の部分の「いただきます」だけが残り、今に至ったそうです。よく目の前の食事の命を頂くと小さいころから大人に言われていた語源がこの短歌に書いてありました。この短歌から、私たちが食事の前に「いただきます」と言って、食材の命や自然や様々な方々の恩を感じて、食事を味わうという文化になりました。「いただきます」



きます」という呪文を唱えるだけで、食事の度に「お米農家さんは春には

田んぼを耕して、田植えをして…」など細かいことを毎度唱えることなく、農家の方々への感謝の気持ちや食材への感謝の気持ちと自然とわいてくる呪文に現在では認識されています。この「いただきます」の呪文のように、般若心経は「ギャーテー…」という呪文を唱えることで、いわば「般若心経の気持ち」になるようにできているという事になります。

般若心経の風景を

心へ映す呪文

他にも、例えば「歌川広重の日本橋の絵」と言ったときに何となく頭の中でその風景やイメージが何となく思い浮かぶと思います。それは「橋の色が何色で」とか、「何人の人がいて」などの事は覚えておらずとも、そういった情報が統合されたイメージだけが頭の中に浮かぶかと思えます。これと同様に般若心経というお経が一枚の風景画だとしましょう。その絵の片隅には色即是空の部分が描かれ、そして別の片隅には不増不減の部分が書かれているといった風景画です。般若心経が大



「東海道五十三次
日本橋朝之景」(歌川広重)

事なのはそのような部分部分ではなく、全体です。そのため、細かな部分だけに捕らわれないように風景画全体のイメージを大切にしています。般若心経の全体のイメージを文に表すことは到底できません。文にした途端、その文に捕われてしまいます。その何とも言えないイメージを集約したのが「ギャーテーギャーテー」という呪文だとも言えます。そのため表題の「般若心経」という言葉にさえも捕らわれないように、あえて最後は原文の元の音のままにしておいたのだと思います。このことから、般若心経が終始「すべては空である」というメッセージが「この般若心経すらも空である」ということを示しているようにも思えます。そして何より音を大切にしたい呪文ということですので、唱えなければ般若心経の風景が味わえませんが、繰り返し繰り返し唱えることでようやく般若心経を本当の意味で理解できるものだと思います。

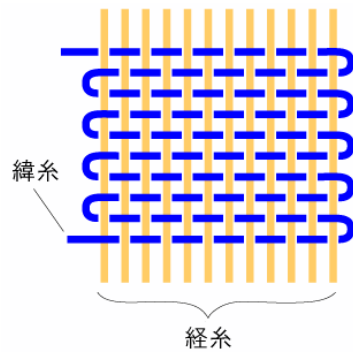
般若心経を振り返って



要があるのだと思います。お経の内容だけを追うのではなく、お

全部で九回にわたって般若心経を拙くも解説をさせて頂いたできました。般若心経の全体を振り返って、般若心経では何を言わんとしていたのか、それは「すべての物事は空である」。この言葉に尽きるかと思いません。それ以上の事は殆ど書いてないので、ともすれば「だから何？」となってしまうかもしれません。そのため、「すべての物事は空である」ことから、どのように私たちの生活に活かすのかを私たちは常に問いつづける必要

経を生活に活かす必要があります。どのようなように活かすのか、答えを探しては捨てて、また探しては捨ててを繰り返す続けるものだと思います。探し続けるのが修行だと思っております。第一回の般若心経の表題解説の際に「お経」の語源について書かせていただきました。お経の語源は布の「縦糸」(縦糸とも)です。布は縦糸だけでは成り立ちません。布は縦糸に対して横糸(緯糸とも)を編むことでようやく布として成立します。般若心経という縦糸に対して横糸を編むのは私たちです。般若心経というお経の縦糸を、その時代に合わせ生活に活かすことでそれが横



糸となり、仏教という布が成立するものだと思います。般若心経を完全を頭で理解しようとしてもできません。とにかく般若心経を読むことで、本当の意味で理解すると言われていません。般若心経の文章を理解しないまでも、般若心経を読むことで、横糸として紡がれるものだと思います。何かの機会でもいいので般若心経をお読みいただければと思います。拙い解説にお付き合いいただきありがとうございます。これからは皆さんと一緒に般若心経をお唱えして仏教を味わい続けられればと思います。

般若心経

大愚良寛和尚筆





新命和尚が行く

インド仏跡探訪記

ラージキルの町と前正覚山編

インドに旅行に行く人は二種類に分かれる、「もっとインドに行きたい」か「もう二度とインドに行きたくない」かの二種類と言われていると思います。私はどちらかと言えば「行きたくない」側でしたが、最近では「また行きたい」と思うようになってまいりました。そんなインドの事を恋しく思いながら記す「インド仏跡探訪記」も第三回となりまりました。今回はお釈迦様が最初の仏教集団の拠点を置いたラージキルの仏跡と、苦行を止めるきっかけとなった前正覚山をご紹介いたします。本場のインドカレーを食べたり、巨大な古代遺跡を巡ったりと多岐にわたる内容となっております。それでは前回の霊鷲山を下ったところから、旅を再開しましょう。

ナーランダ僧院へ

前回の寺報で掲載しました、霊鷲山を下り、ラージキルの仏跡巡りとなりました。次に向かったところは「ナーランダ僧院」というところですが、ここは五世紀から十二世紀までの間に運営されていた、「巨大な国立仏教大学」です。世界遺産のこの場所は、七世紀に三蔵法師玄奘は唐から仏教を学びにやってきたところですが、そのためナーランダ僧院こそが「天竺」となります。

ナーランダ僧院に着くとまず目に入るのがレンガでできた巨大な壁のような建造物です。近づくとも狭い入り口があり、そこから入ると中には全てレンガ造りの巨大な遺跡となっておりました。いたるところにお寺やお堂



ナーランダ僧院の内部



ナーランダ僧院の内部

の跡があり、大学ですので、大きな講堂があり、ほかにも上下水道の跡もありました。そして全寮制の仏教大学ということでしたので、仏間付きの学生の寮舎もたくさんありました。ここで約千四百年前に三蔵法師玄奘も日夜仏教の勉強に励まれたのかと思うと何とも言えない気持ちになりました。そして僧院の中央にある、ひととき大きなモニュメントが舍利子のお墓でした(前ページ上部)。ナーランダ僧院の広さは約一〇×五キロメートルあると推測されているそう

です(稲毛区の倍以上)。そして十世紀ごろにイスラム教の王の軍隊によって破壊されたといえます。インドの栄枯盛衰のスケールの大ききさというものを感ぜました。

竹林精舎へ

次に向かったのが竹林精舎というところで、お釈迦様を中心とする仏教集団の拠点です。ナーランダ僧院から車で移動し、竹林精舎へ到着しました。入り口でチケットを購入して中に入ると、竹林精舎の名の通り、竹の林が広がっております。竹は竹でも日本で見るとは違い、節の非常に多いものや、固まって群生しているものがありました。全体としては竹以外の木々も沢山あり、竹林が多い公園のような所でした。その中に、瞑想場所や説法場所、沐浴の場所などがありました。驚いたのは建物が無いということでした。仏教初の精舎と

言うからにはさぞ大きなお寺やお堂の跡があるのではないかと思っておりましたが、そこは単なる緑の多い公園でした。そのため当時はひたすら木陰で坐禅をしていたのだと感じられました。緑豊かな竹林精舎は現在では現地の方々の憩いの公園となっております。



竹林精舎の様子

初めての本場のカレー

竹林精舎を出るとお昼時でしたので、ガイドのラカンがすぐ近くにあるカレー屋に行こうと言いました。ついに楽しみにしていたカレー屋に入ることに。店構えは納屋を改装したようなお店でした。店でラカンとドライバーと同じ席に着き、チキンマサラカレーを注文。少し待つと運ばれてきて、一人一人の前に空の大皿が並べられ、その横にカレーの入った皿とスライスオニオンの皿が運ばれました。大皿にはチャパティが運ばれ、大皿のチャパティにカレーを掛けて食べるというスタイル。いざ、本場のカレーとチャパティを食べます。食べた感想として、カレーは日本では味わえないほどの様々な種類のスパイスが感じられ、とてもおいしく感じました。チキンもとても柔らかく、癖も無くておいしい。チャパティは素朴でカレーによ

く合う。なるほどこれが本場のカレーか。日本のカレーもおいしいですが、本場のカレーは別物でおいしい。しかし、スパイスが大量に入りすぎていたせいか、とても胃に重かった。無数の種類のあるインドのカレーの中の一つのカレーですが、とてもおいしく感じました。



昼食の写真

インドではカレーにはナンかと思いきや、作る手間がかかるため、意外にも現地ではあまり食べられていないそうです。代わりに薄いナンのような、チャパティが良く食べられるそうです。

前正覚山へ

カレーを食べ、前正覚山へ向かいます。この前正覚山とは「正覚」つまり「悟る」前の山です。お釈迦様が悟る前に修行をされていた山の事です。お釈迦様が悟る前に五人の苦行仲間と共に、瞑想をしていたという洞窟があるということでしたので、そこへ向かいます。車で近くまで行くと、赤茶色の岩山で、ごつごつとした岩や石が大量に転がっておりました。周辺にある集落はどれも戸籍すら無いような人達の集落とのことでした。岩山を大汗をかきながら十分ほど登ると、五色の旗が多く掛けられていた寺院にたどり着



前正覚山の山肌



留影窟の内部

きました。そこから先は土足禁止でしたので、またもや熱い石畳の上を歩いて寺院の奥へと進みます。進んだ先には山肌にしな入り口があり、そこが留影窟(りゅうえいくつ)と呼ばれるお釈迦様が瞑想された場所ということでした。中に入ると二畳強

ほどのスペースで天井は二メートルほど。実際に入るとかなりの圧迫感があり、空気が巡らずに蒸し暑く、汗が吹き出し、行き詰る様な感覚でした。この空間に苦行仲間達と合わせて六人がいたと考えるだけで嫌な気持ちになりました。中には苦行釈迦像があり、場所の雰囲気も相まってリアルに感じられました。お釈迦様のされた苦行の一端を感じるだけでも胸が締められるような感覚を覚え、とても印象的な場所でした。

中道の起源

この場所にまつわる逸話としてはお釈迦様が「中道」を気づかれた話が有ります。ある時、お釈迦様がこの洞窟で苦行仲間と共に坐禅をされていたそうです。その際に外を近所の子供が歌を歌いながら通り過ぎたそうです。その歌の内容が「弦は強く張りすぎるといい音は出ない。弱く張ってもいい音は出ない。」という内容であったとい



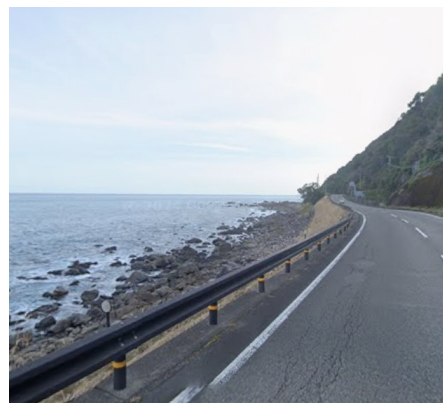
圓福寺の苦行釈迦像

います。その歌を聞いてお釈迦様はハッと気づきます。私の苦しい一辺倒の苦行は楽器の弦を張りすぎているような状態で正しいことではないのではありませんか、修行も弦楽器と同じように適度な厳しさに整える方が正しいのではないか。ということに気づかれたのです。それからというものの、とにかく厳しい・辛い苦行を止め、ちゃんとした食事を摂って、その上で一週間の坐禅をしました。そして八日目にお悟りを開かれました。このように厳しい一辺倒だけでは物事はうまく進まず、逆に優し

い一辺倒だけでもうまく進まない。物事をうまく進めるにはちょうどいい塩梅というものがあるというのが「中道」という考えです。ではお釈迦様の苦行は無駄で、最初から厳しくも優しくもないことをしていたら早くお悟りになられたのでしょうか。私はそのような事はないと思います。お釈迦様は王族のお生まれで裕福な経験をし、そのうえで苦行という厳しくつらい経験をされることで、その間の中道というものを得られたと思います。さらにその両極端の事を経験されたことで様々な人の気持ちに寄り添った考えをできるようにになったのだと思います。

中道の四国遍路

三年ほど前に一人で四国遍路を歩いてまわりました。一周千三百キロほどで、その中は町の平地もあり、山登り、山下り、浜辺など様々な道があり、



室戸岬への遍路道

晴れた日や雨、風、嵐など様々な日もありました。その遍路を歩いている中で私が一番つまかったのは急な山道でもなく、嵐の日でもなく、以外にも平坦な道でした。それは徳島県から高知県の室戸岬の札所までの道で、右に森、左に海という殆ど変わらない景色の中を十キロ以上歩くと道です。歩けども歩けども景色は変わらず、果たして自分は進んでいるのだろうかという不安に駆られます。そして当日は暑い日で水分補給をしながら歩いていたので、道には自動販売機も無く、水が切れたらどうしようという不安

にも駆られ、頭の中はぐちゃぐちゃで疲れも溜まって、パニックになりながら歩いたことがありました。そんななんて事の無い平坦な道が私の一番辛かった経験でした。「中道」で「なんでも適度な状態が良い」というのでしたら、私が歩いた平坦な道をずっと歩くのが理想となってしまうと思います。そのような事はないと思います。四国遍路は厳しい山道や平坦な道、様々な天候が相まってようやく中道であったのだと思います。「中道」という言葉にも偏ってはいけないとも思いました。そんな「中道」の考えの発祥地の前正覚山でした。

次回はインドのバラナシのガンジス川と鹿野園をご報告いたします。
(次号へ続く)



ガンジス川

四巡目第二回

令和八年二月十三日〜十五日

四国あるき遍路の旅

二回目の参加を終えて

習志野 三尾 三洋子さん

一昨年に最愛の夫を亡くして、百ヶ日の法要の為に、近隣で妙心寺派のお寺様を検索して圓福寺様に出会いました。それがお付き合いの始まりでした。そして四国のお遍路さんについて、いつの日かきつと行くだろうと、なぜだかそう、ずっと思い描いていました。

圓福寺様とお付き合いいも日が浅いなかで、圓福寺報で知った「四国あるき遍路」第一回のお知らせを読んで、

「いつ行くの？」
「今しかないでしょ。」
決意をするのに、あまり時間がかからなかったのがとても不思議です。ビギナーの怖いもの知らずで、乗り込んでしまったようです。それにしても一回目より心よく受け入れて下さった、住職、副住職はじめ参加の先輩の皆様には心より感謝する次第です。

帰路の空港で感想文のご依頼を頂きましたが、今回の遍路道を

の道のりを思い浮かべると徳島の山々の風光明媚な風景は何ひとつ覚えておらず、おそろしくご期待に添えないとは思いますが、私なりに綴ってみたいと存じます。

二回目の参加なのに、今回は高低差のある難所と聞いて、重苦しい気持ちで支度をしていたところ、出発の数日前にギックリ腰をおこしてしまい、夜も寝られなくなっていました。痛い腰と秋から痛めた左腕は全く動かず、先が思いやられましたが、住職にメールでのお尋ねすると、

「一日目、様子見で歩いてみた都合で判断しましょう。」
と有り難いお言葉に参加の意思が固まりました。



見落としてしまいそうな遍路道。

【一日目】

またとない快晴の旅立ちのお日よりになりました。

亡き夫がJALに勤めていたので、私にとっては四十年ぶりのANAの翼に、さあ出発進行です。

一日目は徳島駅に移動後に「阿波踊り会館」への観光でした。間近で観て参加した阿波踊りは楽しい思い出となりました。

ランチは鳴門の「鯛めし定食」美味しー！新鮮でこりこり、卵黄のソースと絡めていただきます。ご馳走様、思いつき観光気分でした。

その後は電車で移動、途中で二手に別れてしまいました。地元スーパで翌日のランチを調達して、我々は旅館吉野さんにリュックを置かせてもらい、十一番の藤井寺に参りました。

何度も火災に遭ったお寺のようですが、本堂の天井画の龍の佇まいに言葉を失います。案内

十一番藤井寺本堂の雲龍図



板によれば、弘法様が自身の厄年に自らの厄難を被ったお寺と読みました。私事ですが、本年が長男の厄年にあたり厄払いも兼ねての参加であり、何か導かれるものがあつたのかと思いますと一層感慨深いです。明日はこの道を上りますと細い道を見上げた後、旅館吉野さんに伺いました。

二回目の参加ですので前回と同じ皆様と同室でお世話になりました。熱いお風呂につかり、汗を流します。とても心地よく過ごさせて頂きました。夕食は

大好物の「とんかつ」笑。翌日の難所に向けて「自分にカツ」高校球児並みのおもてなしでした。

二月のお遍路さんなので、前回とは違い冬装備も必要とダウンや帽子を購入したのですが、季節外れの暖かさに購入したダウンやズボンを送り返しました。旅館のご主人の心遣いのサービスに感謝です。軽くなった荷物に身も心も軽くなりました。

朝日を浴びて旅館「吉野」さんを出発



見下ろせば吉野川。はるか先に十番切幡寺。



【二日目】
出発は朝八時。旅館のご主人に記念写真を撮って頂き、きて、十二番焼山寺への道のりの始まりです。
昨日の藤井寺から上って行きます。遅れを取らないように、山道を歩きます。時折、木立の細道で副住職の軽やかな後ろ姿を見つけると、それは絵のようで見とれてパチリ。どんだん山を上って行くと、市中が見渡せる絶景を見下ろして、既に頂上気分で見渡します。

まだまだ序の口、この道のり、この

先の細く険しい山道約十三キロ、遍路ところがしの意味がまだ理解できずに登ります。十六人の参加でしたが、長い山道なので先頭集団と長く差が開いていきます。なるべく遅くならないようにと、前回から努めて歩くのですが、険しい山道で気がつくのとたった一人でもくもくと歩くはめに。ここは遍路道？かとか心配になったり。時折道沿いの少し高めの位置に赤い前掛けのお地藏さんがいらして、ほっとすることも。足元は落ち葉がいっぱいで、気を抜こうものであれば斜面を転がり落ちそうでした。怖くて仕方がありませんでした。これが、遍路ところがしなのかと実感します。この十三キロ



「へんろころがし」の案内板。ここは六分の三か所目。

期日(2月)	コース予定							食事・宿泊	
13日(金)	8:55発	- 飛行機 -	10:15着	10:30発	- バス -	10:53着	11:00発	- 徒歩 -	【歩く距離】約5.8km 宿泊：旅館吉野 徳島県吉野川市鴨島町 飯尾1444-1
	羽田空港	ANA281	徳島空港	空港リムジン	徳島駅	約0.8km	約0.8km	- 電車 -	
	11:10着	12:25発	- 徒歩 -	12:30着	13:10発	- 徒歩 -	13:50着	13:52発	
14日(土)	14:30発	- 徒歩 -	15:25着	16:05発	- 徒歩 -	16:20着			【歩く距離】約13.2km 宿泊：みどり旅館 徳島県小松島市小松島町 外開7-5 TEL0885-32-3633
	鴨島駅	約3.2km	11番藤井寺	約0.7km	旅館吉野				
	8:00発	- 徒歩 -	8:10着		- 徒歩 -	10:00	- 徒歩 -		
15日(日)	旅館吉野	約0.3km	11番藤井寺(通過)	約3.2km	長戸庵	約3.4km			
	11:40着	- 徒歩 -	13:20着		- 徒歩 -				
	柳水庵(昼食)	約2.2km	一本杉庵	約1.6km	左右内集落	約2.5km			
15日(日)	15:50着	16:30発	- バス -	18:20着					【歩く距離】約11.1km 道中のコンビニで昼食購入 立江寺にて昼食 瑞蔵寺立後は自由時間 空港リムジン乗り場で集合
	12番焼山寺	約35.4km	みどり旅館						
	8:00発	- 徒歩 -	8:55着	9:35発	- 徒歩 -	11:05着	11:50発	- 電車 -	
	みどり旅館	約3.6km	18番鳳山寺	約4.5km	19番立江寺(昼食)	JR牟岐線6駅			
15日(日)	12:13着	12:15発	- 徒歩 -	12:40着	12:45発	- 徒歩 -	16:15発	- バス -	
	二軒屋駅	約2.0km	瑞蔵寺拝観→(中止)	約1.0km	徳島駅(自由時間)	空港リムジン			
	16:43着	17:45発	- 飛行機 -	19:00着					
	徳島空港	JAL462	羽田空港						

山道を歩いて来て女性用トイレもちようどある「長戸庵」？



の山道にはトイレもないのよ、と聞かされていましたが長戸庵の女性トイレにほっと致しました。
 過酷な山歩きも楽しみはランチのお昼休憩です。コンビニのランチでも十分です。ランチのお供に甘いものも頂戴して一息つきました。

今回で一番大変であったのは、一本杉からの下りの道中でした。石段の箇所を降りるのが怖くてゆっくりと降ります。骨粗鬆症で過去二回剥離骨折をしており、足を捻ってしまえば、骨折も免れないため、落ち葉道同様こちらも気が抜けません。
 お昼休憩のあとは、今回の最後の焼山寺への道のりです。今



修行大師像が迎えてくれる「一本杉庵」

までの落ち葉だらけの道のりとは違って、眼下のエメラルドカラーの清流に画像をパチリ、この先の悪路はまだ想像ができませんでした。



和尚さんも道端でランチ。

ともかくにも、苦しい焼山寺への登りの道のり、えー岩を上るの？息が上がりすでに满身創痍言葉を発する元気もありません。確かに出發の際に減らしたリュックの荷物も重くのしかかり痛めた腰と動かない左腕。先を行かれる先輩に「時間がないから急いで。」その声にも動けないのですが、とにかく一步一步。息子たちの厄払いもあり、とかく頑張れ、自身に叱咤激励をしながら進みます。焼山寺までは、まだまだ先とのことにて今までの岩道とは違う風景を眺めながら、ようやく到着しました！

みどり旅館さんの夕食。



まみれの全身に染みこみます。

帰りはマイクロバスで、お宿まで直行です。なんて、素晴らしいご手配でしょうか、感謝。

お宿は「みどり旅館」さん。お夕食はちらし寿司です。こちらも美味しく頂戴致しました。

夜になっても脳のどこかが興奮していて疲れているのに、よく眠れませんでした。

【三日目】

お世話になった旅館を後に、コンビニで大きなおにぎりを調達して十八番の恩山寺を目指します。昨日に引き続き、二月と

納経帳もギリギリセーフ。

難行苦行の悪路に悪戦苦闘しながらも到達してしまふと、頭はハイになっただけでした。

足はガタガタ痛くあります。副住職の力強いお経が汗

は思えないほど暖かな気候です。どっぷりと疲れている体も今日で最後と思うと登りの坂道も軽やかに歩けるようでした。

小さなお堂の恩山寺を後に、気持ちよい竹林を抜けて今回最後の十九番の立江寺に向かいます。昨日とは違って違う平坦な徳島の町並みに安心して進んでいきます。立江寺の広い境内でコンビニランチを頂き、副住職からお餅の差し入れを頂戴致しました。

三日間

のお遍路さんも終わり、最後は二軒屋駅から妙心寺派のお寺様である瑞巖寺に立ち寄りさせて頂きました。



総勢十六名、元気に最終日を迎えました。

見事なお庭を拝見して再度「阿波踊り会館」でお土産をたっぷりと買い込み機上の人となりました。

こうして稚拙ながら、綴って参りました但未だにあの焼山寺への道のりを登れた

のが信じられず、なんとなく行くだらうからと参加させて頂いたあるき遍路ですが、「同行二人」その意味が少し理解できたように思えます。弘法大師が一緒にいて護ってくれる、お力をお借りできる。そうでなければ、考えられない。

最後になりますが、今回も皆様には大変お世話になりました。心より感謝御礼する次第でございます。また次回もどうぞよろしくお願い申し上げます。



札所でのお参り。

宗格和尚

四国あるき遍路随行記



圓福寺恒例の四国あるき遍路も四巡目に入り、副住職宗耕和尚が企画や運営、現地での先達を務めています。これまで、春と秋の年二回出かけていても、一巡するのに八年前後かかっています。計算すると四巡目が結願を迎える時に、私は八十歳近くになってしまうので、いつまでも私の出番ではないと、若和尚に後事を託しました。とはいえ、私もまだ歩けるので随行していません。これまでの先達とは違い、後ろからとぼとぼついて行って気づくこともあるだろうと、四巡目の随行記をとぼとぼ書いていこうと思います。



□□□ 托鉢

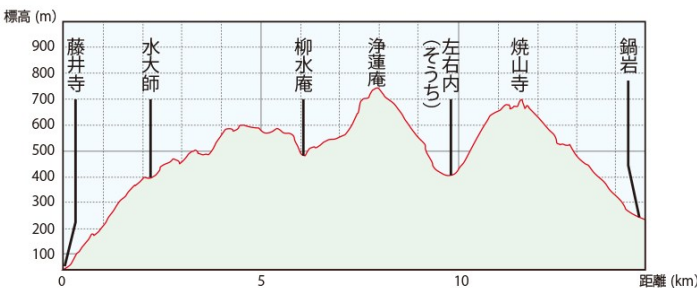
四巡目第二回の目玉は、十二番札所焼山寺への遍路道です。第一回で十番切幡寺までは終わっているのですが、初日は十一番藤井寺さえお参りしておけばいいという旅程になります。徳島到着後の時間を、阿波踊り会館などで過ごし、電車で十一番最寄りの駅まで移動となりました。

駅からの途中で、翌日の昼食を調達しなければなりません。二日目は遍路宿を出発したら山の中をひたすら歩くことになるので、途中で食べる昼食を用意しておかなければならないのです。以前は遍路宿で、翌日の昼食のおにぎりなどを用意してもらえたのですが、それも無理

だったようです。それでも、四国も昔に比べたらコンビニが増え、スマホの地図アプリを使えばコンビニを探すことも難しくはなくなりました。

駅でトイレなどをしていこううちに先発隊は出発してしまい、はや遅れをとってしまいました。すると、先発隊から、コンビニのおにぎり品切れとの連絡がスマホに入ってきて来ました。さて、別なコンビニを探そうと思っ

て、地元スーパーの看板が目に入りました。主婦がメインの後続組の「スーパー」の力強い言葉で、



地元スーパー「ザ・ビッグ」



を向けること
になりまし
た。

私はすでに
朝食を用意し
ていたのので、
駐車場の主婦
たちが店から
出てくるのを
待つことにし
ました。する

と、駐車場に車を止めたおじさ
んが近付いて来て、少ないけど
と言って千円札を差し出してく
れました。おそらく、托鉢をし
ているお坊さんだと思われたの
でしょう。ありがたく押し頂き
ました。買い物帰りを待ってい
ただけなのに、浄財を下さる四
国の人の信心深さを改めて感じ
させられました。

もう四十年前も前、一人で歩い
た四国遍路では、途中托鉢をし
ながらの遍路でした。その記録
を寺報六十八号六十九号にまと
めてありますが、最終的に托鉢

でいただいた金額と支出の額が
ほぼ同じだったことに驚いてい
ます。

駐車場で千円のお接待をして
くれたおじさんは、なんの計ら
いもなく喜捨してくれたのだと
思います。ご自分が歩いて回
れない分、頑張って歩いて下さ
いよという思いも込められてい
るような気がしました。四国遍
路では「同行二人」とよく言わ
れます。どんな時でもお大師さ
んと一緒だと。でも、それだけ
でなく、お

接待してく
れた人の分
も歩くとい
う「同行二
人」もある
と思いま
す。

昔のお遍
路さんの不
文律に、一
日最低三軒
の托鉢をす



ることとい
うのがあり
ました。

「巡礼にご
報謝を〜」
と言う浄瑠
璃のシーン
は、その托
鉢をする場面でした。その托鉢
は、食べ物やお金などをいただ
いて遍路をしていくよすがとな
るものでした。同時に、その下
座行を通して、お遍路さん自身
の我をなくす修行でもありまし
た。

以前、歩き遍路で宿泊を断ら
れた宿があったことを思い出し
ます。十数名の団体に宿泊申込
をして、最後に何の団体ですか
と聞かれ、お遍路さんですと
言ったとたんに断られたので
す。おかみさん曰く、「弘法大
師の名を借りて、俺は遍路
だ。」みたいな態度をとられる
方が多いので、お遍路さんはお
断りしていますとのことでした。



人形浄瑠璃、巡礼歌の段的一幕

た。今のお遍路さんは一日三軒の托鉢なんてするはずもありませんから、我を捨てられずに横柄な態度の人が多いのかもしれない。そのおかみさんの言葉に、大切なことに気づかせてもらいました。喜捨してくれた人の分までと思えば、焼山寺道を歩いて挫折する人の割合も減るに違いありません。

そんなことを考えていたら、買い物帰りの主婦たちが店から出てきました。その後、十一番札所をお参りして、今晚の遍路宿に向かいました。

□□□ ウーバードラッグ

十一番藤井寺から約十三km。焼山寺から麓の鍋岩まで下りると、登り累計標高一五二〇m、下り累計標高一三二〇m。健脚者で四時間、一般的には六時間の労働時間に匹敵するのだから四国遍路中最大の難所といわ

れ、歩き遍路を志した人の六割がここで

断念するとも言われています。

二つ目の山越えの途中で、後続組の一人がもものつりを発症し、その治療薬を持っていて人がいることを思い出して追いかけることにしました。それまで後続組と一緒に歩いて体力は温存してあるからとばかりに駆け上ろうと威勢がいいのは気持ちだけ。若いころと違って足の方はおぼつかないものでした。それでも、ようやく薬を持っていたる人に追いつき、今登ってきた山道を駆け下り、特効薬を服用してもらった。ウーバードラッグを体験した焼山寺道でした。



□□□ 宿坊閉館

特効薬のおかげで後続組も二山目を越えることができたのですが、焼山寺への最後の登りは無理だと判断して、あちこちのタクシー会社に連絡したものの、どこも配車してくれない所はなく、焼山寺到着が暗くなることも覚悟して「歩こう！」と決断したところに一台の軽ワゴンが通りすぎりました。すると、Nさんが両手を広げて車を止めてヒッチハイクを懇願！なんと、足の限界を超えていた人を車に乗せることができました。Fさん二度目のヒッチハイクとなりました。

さあ、それからが大変です。焼山寺への最後の登りを、先頭組に少しでも追いつこうと必死の登りです。





した。マ
イクロバ
スならな
んとか手
配できる
というの
で、焼山
寺まで迎

これまでの焼山寺へんろころが
しで一番きつい登りとなってし
まいました。それまで、最後尾
からゆっくり歩いていたところ
に、急にフルスロットル。とは
いえ、往年の歩きはできず、も
どかしい事この上ない歩きに
なっていました。
一巡目二巡目と、焼山寺にた
どり着いたら宿坊に転がり込め
ばよかったのですが、もう宿坊
も閉館しており転がり込むこと
はできません。そこで新命さん
が考えた策は、下りはタクシー
に迎えに来てもらって山を下り
るものでした。ところがタク
シー会社の事情で配車不可。な
んとか考えたのはバスの利用で

えに来てもらって、小松島まで
送ってもらおう事ができました。
運転手さんに聞くと、焼山寺
の麓まで来ていた路線バスも廃
止、その後運行していた町営の
コミュニティバスも廃止になっ
ているそうです。その上、宿坊
は軒並み閉館、昔からの遍路宿
も廃業が目立ちます。
へんろ宿も宿坊も、飛び込み
で来たお遍路さんを断っては
いけないという習わしがあったの
に、予約の電話を入れても断ら
れることもあるようになりまし
た。
バブル期に開業ラッシュだっ
た宿坊は、どこも団体遍路を受
け入れるために規模が大きいも
のになっていきます。お遍路さん
一人泊るのでも大きなお風呂を
沸かさないといけない、長い廊
下の電気をつけないといけな
い、一人の食事を調理する人を
手配しないとイケないなど、建
物の非合理さと人材不足が相
まって、四国歩き遍路の宗教文

化が消滅し
ていくのは
時代の流れ
なのかもしれ
ませんが、さびし
い限りで
す。
これから
も二泊三日
の予定で四国歩き遍路を続けて
いきますが、その短い旅程の中
で最低限公共交通機関の利用は
不可欠なのですが、そのインフ
ラがどうなっているか、旅程に
合う宿泊施設を手配できるか、
今までは違う大変さが出てく
るだろうと老僧は心配するの
でした。
歴史的にみると、遍路は社会
をドロップアウトした世捨て人
のようなものですから、最終的
にはすべて歩けばいいのだし、
托鉢しながら野宿をすればいい
事なのですが・・・。



（令和8年4月の「園だより」から）

献立を考えるように



ご入園・ご進級おめでとうござい
ます。

さあ、新年度が始まります。この
一年、どんな保育を展開しようか、
先生方はいろいろな策を練って子ど
もたちを迎えます。

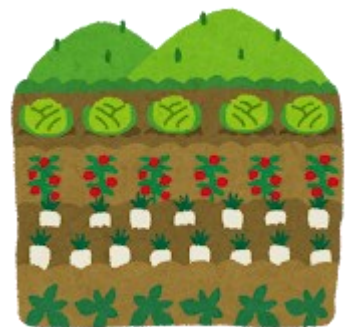
新入園児のお家の方は、我が子が
幼稚園に入園してどんな成長をする
か楽しみにされていることと思いま
す。それとも、ちょっと子育ての時
間に余裕ができるわとお思いでし
ょうか。

毎年、新年度早々に家庭訪問をさ
せていただいております。お忙しい
中、貴重なお時
間を拝借いたし
ますかが、よろ
しくお願いいた
します。



その折に

は、お子さ
んをどんな
子に育てた
いのかをお
聞かせいた
だければう
れしく存じます。いえいえ、子育て



論とか教育論とか、そんな堅苦しい
事ではありませんので身構えなくて
結構です。

毎年四月末あたり、陽気が良くな
るころに、ホームセンターにはたく
さんの野菜の苗が並びます。それを
目にするど、うちでもそだててみよ
うかという気になります。という
か、そんな気にさせるように並べら
れています。聞いた事もないような
野菜を育てて、運よく収穫できるよ
うになった時、さてどう調理すれば
いいのかななんて迷って、せっかく
育てた野菜が無駄になることがない

でしょうか。

野菜育ての出発点は、家族にどん
な料理をたべさせたいと思うのかが
大事なところだと思えます。幼稚園
で、子どもたちにピザを食べさせたい
というので、「ピザ畑」を作った
ことがありました。ピザという目標
がはっきりしていれば、そこからど
んな野菜が必要なのかははっきりして
くるのです。

子育ても、お料理の献立を考える
ように、どんな子に育てたいかとい
う目標がはっ
きりしている
ことが大切な
のじゃないか
なと思いま
す。



お寺の「穴川花園幼稚園」は、
今年度より住職から副住職に理事
長が交代いたしました。今後、
ご法愛・ご鞭撻のほどよろしくお
願い申し上げます。



春の別院だより

▽▽▽ 春を満喫

三月二十八日、上の写真のように満開の桜の下で、土曜会お花見を行いました。住職手作りの豚汁や焼き立てピザに、スーパのお弁当、ニューシールランド土産のワインなど、テーブルに並び切れないほどのごちそうをほおばって、参加者一同、春の訪れを満喫してきました。

以前ご案内の太陽光発電所の工事もほぼ終わり、ドローンで上空から撮影すると、太陽光のパネルが周囲を囲んでいます。高さを抑えたパネルのお蔭で、威圧感はありませんでした。また、上空から見ると、周囲のたんぼには水が張られ、いよいよ田植シーズン到来といった風景です。にぎやかな力エルの合唱も間もなくです。水が張られた田んぼに囲まれた光景を見ると、別院はまるで島にあるかのような錯覚に陥るほどです。

太陽光発電は、四月一日から稼働して、再生可能エネルギー事業に少しでも寄与することができそうです。同時に、太陽光パネルの敷地分だけ、草刈り面積が減るといって、管理者（住職）の負担軽減につながります。



冬のお仕事



再生可能エネルギーといえば、左の写真のような「薪」もその一つです。敷地周囲の篠竹が道路に覆いかぶさるほど茂ったので、刈払いをしてもらいました。その藪の中にあつた雑木を、チェーンソーなどを使って薪にしました。主に幼稚園の薪ストーブの燃料ですが、園児たちが「たんけん隊」という行事で来た時に作るみそ汁を薪で作ることにしています。お泊り保育では、薪で沸かした五右衛門風呂に入ります。

現代の子どもたちは、直接火に触れる機会が減れていると言われています。安全上の理由で、炎を見ることがほとんどない



くなりました。人類が火を使い始めたのは数十万年前だそうです。火を使うことで、焼くとか煮るの料理が始まり食生活が激変したと言われます。また、火の暖かさは寒冷地への順応にも一役買いました。さらに、土器や鉄を作ることもできるようになりました。私たちの文明を発展させたエネルギーである薪は見事な再生可能エネルギーなのです。

また、火や煙に触れることで、災害時の対応力を養う事にもつながると思います。さらに雑木を使って、しいたけの種コマを植えて、雑木林に並べました。【右の写真】薪づくりもしいたけの作業も、昔から農閑期の冬場の作業です



が、今年の冬は、例年以上に冬のお仕事に追われた冬でした。しいたけが収穫できるまで一年から二年といわれます。土曜会の行事で、バーベキューしたらおいしいだろうなとか、幼稚園の子どもたちが来た時にみそ汁に入れたらいいだろう、干し椎茸を作ってお彼岸やお施餓鬼のけんちん汁を作ったらさぞおいしいだろうと夢は膨らみます。そんなことを考えて作業したら、種コマを千六百個も植えてしまいました。チェーンソーを使って腕がパンパンになったり、重いしいたけの原木を運んで腰が痛くなったりして疲労困憊の帰りに、田んぼの向こうに沈む夕日の景色は、一日の疲れを癒してくれました。【左の写真】



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。

【期日】

五月一〇日 六月七日

六月二十八日 八月二日

【時間】 午前十時～十二時

【会費】 花園会員千円

会員外 千五百円

【講師】 斉藤 加代子先生・住職

【用意するもの】 小筆、硯、墨

【申込】 お寺までご連絡ください。

ピラティス開講のお知らせ

好評のピラティスのレッスンですが、四月末をもって閉講となります。ご参加くださいました皆さま、講師のMaiko先生、ありがとうございました。Maiko先生の更なる活躍にご期待ください。



最近太り気味の
圓福寺のふくちゃん、
タイエットに挑戦中！

令和8年1月～4月期 お寺と和尚の日録抄

4月	3月	2月	1月
18日	9日	12日	1日
11日	7日	3日	1日～3日
9日	26日	24日	修正会
31日	24日	23日	市原別院、太陽光発電所工事地鎮祭
28日	20日～21日	22日	スマートコミュニティ、「写経会」
27日～29日	13日～15日	19日	幼稚園、年中組市原たんけん隊
23日	12日	18日	幼稚園、年少組市原たんけん隊
22日	9日	16日	花園会新年会
15日	7日	14日	幼稚園、年長組市原たんけん隊
14日	6日	8日	スマートコミュニティ、「写経会」
12日	5日	6日	幼稚園、年中組市原たんけん隊
9日	4日	5日	幼稚園、年少組市原たんけん隊
7日	3日	4日	花園会新年会
26日	2日	3日	幼稚園、年長組市原たんけん隊
24日	1日	2日	スマートコミュニティ、「写経会」
20日～21日	31日	1日	幼稚園、会計監査
13日～15日	30日	31日	幼稚園、バザー「くすのきまつり」
12日	29日	28日	幼稚園、涅槃会
9日	28日	27日	幼稚園、節分
7日	27日	26日	幼稚園、バザー「くすのきまつり」
26日	26日	25日	スマートコミュニティ、「写経会」
24日	25日	24日	四国あるき遍路の旅（四巡目第一回）
20日～21日	24日	23日	幼稚園職員研修旅行 京都
13日～15日	23日	22日	東京教区第七部部内会 於佐倉
12日	22日	21日	スマートコミュニティ、「写経会」
9日	21日	20日	幼稚園、市原ボランティア「Q園隊」
7日	20日	19日	埼玉平林僧堂 老大師拝請
26日	19日	18日	スマートコミュニティ、「写経会」
24日	18日	17日	幼稚園、卒園式
20日～21日	17日	16日	春彼岸法要
13日～15日	16日	15日	春彼岸法話会
12日	15日	14日	取手長禅寺春彼岸法要 住職出頭
9日	14日	13日	八幡圓福寺入祖堂荷担 副住職
7日	13日	12日	土曜会お花見 於市原別院耕雲寺
26日	12日	11日	市原別院、太陽光発電所工事完了
24日	11日	10日	スマートコミュニティ、「写経会」
20日～21日	10日	9日	幼稚園、入園式
13日～15日	9日	8日	土曜会 タケノコ掘り 於香取清宝院