

圓福寺報

謹賀新年 令和八年元旦

圓福寺報 第九十四号
令和八年一月一日発行
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

梅花開五福

妙心玄々

主中主

梅花開五福

妙心玄々

正法
山主

俊宗

妙心寺派前管長

玄々庵 小倉宗俊老大師御染筆

「梅花五福を開く」

寒い冬に春を告げる梅の花により、あらゆる幸福が満ち溢れる様子。正月のあわただしい中でも梅は開花の準備をしている。

目次

「最強の二六二字『般若心経』」⑧

—— 毎日の心の掃除

「新命和尚のインド仏跡探訪記」②

—— ガヤの街並みと靈鷲山編

本山研修報告

手塚喜久子

四巡目第一回「四国あるき遍路」感想文

荒川昌和さん

四巡目第二回「四国あるき遍路募集」

一〇月の土曜会 感想文

「多摩と武蔵野の臨濟寺院を訪ねる旅」

梁川範幸さん

一〇月の土曜会 感想文

「多摩と武蔵野の臨濟寺院を訪ねる旅」

小林照彦さん

穴川花園幼稚園 園だよりから

「遊びの達人たちに告ぐ！」

土曜会・写経会・坐禅体験会

令和八年年忌表

令和七年十月～十二月日録抄

令和八年年間行事予定

花園会新年会のご案内

頁

2

4

9

10

17

18

22

24

25

26

26

27

28

最強 一二六二字 般若心経

第八回 — 毎日の心の掃除



圓福寺の御本尊のお釈迦様

般若心経の解説の第八回、今回は

「三世諸仏 依般若波羅蜜多故

得阿耨多羅三藐三菩提」

を見ていきたいと思えます。般若心経の解説もいよいよ終盤であります。前回と内容は似ておりますが、今回の範囲では智慧を完成させた方々はどのようなのか、という内容です。それでは見ていきましょう。

三世諸仏

この「三世」とは過去世・現在世・未来世を表しており、「どの時代でも」と訳せます。また、「諸仏」は言葉通り、「諸々の仏さんたちは」となります。合わせますと、「どの時代のどの仏様も」と訳すことができます。話は少し逸れますが、法要でお経を読んでいる際によく出てくるフレーズとして

じっぼう さんぜいつさいのしよぶつ しよそん

「十方三世一切の諸仏諸尊

ぼさつ まかさつ まかはんにや はらみつ

菩薩摩訶薩摩訶般若波羅蜜」

というものがあります。これは十方、つまり「全ての方向のすべての時代の方々に平穏な心(お悟り)がありますように」という祈りを込

めて言われるものです。お経を読んでいる人、聞いている人だけでなく、この世のすべての生き物に対しても慈悲の意識を向けるべく読まれていきます。ほぼ全ての法要で鐘を鳴らしながら唱えられますので、法要の際は探してみてください。



依般若波羅蜜多故

「般若波羅蜜多に依るが故に」です。前、前の節と合わせると、「どの時代のどの仏様も智慧を完成させると」と訳されます。

得阿耨多羅三藐三菩提

「得」は文字通り「得る」となりますが、その次の部分の「阿耨多羅三藐三菩提」の漢字に意味はなく、古代インド語「アヌッタラーサンミヤクサンボーディ」の

音に漢字を当てはめたものです。これは「この上ない正しい悟り」と訳されます。

この節の訳まとめ

今回の部分をまとめると、「どの時代どの仏様でも智慧を完成させると、この上ない正しい悟りを得る」と訳すことができます。しかし、悟りを得られた仏様たちは、それで「修行は辞めた!」とされるのでしょうか? そんなことはなく、悟りを得られた後も修行を続けられます。圓福寺の本尊の御釈迦様も今でも本堂で修行をされています。なぜでしょうか。それは悟りというものは常に修行を続けなければ保てないものなのではないでしょうか。智慧が完成したというところでもさらに修行を続けることが悟りということになります。完成であり未完成ということもできます。

完成であり、未完成という、庭の手入れもそれに当たります。



庭の手入れに完成はありません。どんなにきれいに手入れたとしても草木は時々刻々と成長しているの、これだという完成形はありません。常に手入れし続けている状態が完成形とも言えます。

やか 野火焼けども尽きず

春風吹いて又生ず(白居易)

という禅語があります。これは「いくら野焼きをして草木を燃やし尽くしても、春が来ればまた雑草が生えてくる」という意味です。これの修行における解釈は、「どんなに修行をして煩惱を無くしても、少し時間がたてばすぐに煩惱が湧いてきてしまう」とされます。綺麗な庭を保つには時々刻々と生えてく

る雑草を根気よく撮り続けなければなりません。それと同じように、常に修行を続けて、自分の心のなかの煩惱という雑草とををし続けなければならないという意味としてとらえられています。

年末に大掃除をして身の回りがきれいになったかと思いきや。しかし、ほっておくとすぐに私たちの心のよに汚れていつてしまいます。毎日毎日コツコツとお掃除をして心も綺麗にしましょう。

(次号へ続く)





新命和尚が行く

ぶらい

インド仏跡探訪記

ガヤの街並みと霊鷲山編



前回に引き続きまして、六月にインドに行った報告をさせていただきます。前回はお釈迦様が悟られた場所、ブツダガヤの大菩提寺へ行ったお話を報告しました。今回はそのブツダガヤの街並みのお話と、お釈迦様が修行され、お弟子さんたちに説法をした場所、霊鷲山(りようじゅせん)というところに行った報告をします。現代でも読まれるお経の舞台になることも多い霊鷲山。毎日読んでいる般若心経もこの霊鷲山での法話がお経になったもので、この場所も仏教の聖地であります。日本では肌寒い冬に入ったところで、インドの暑さやインド人の人懐っこさが懐かしく思えてきたこの頃、インド探訪のご報告をさせていただきます。

ガヤの町

ブツダガヤの大菩提寺を後にして、いったんホテルへ向かいました。ホテルは「サクラホテル」という。グーグルマップでも割安だったのでここにすることにしました。予約していたプランは一五〇〇ルピーのプランでしたが、チェックインの際に受付の方から、そのプランはエアコンなしのプランだから、エアコンをつけるに二二〇〇ルピーになると言われました。エアコンがあつて当然だと思っていましたが、そんな常識は日本の常識。洪々エアコン付きのプランに変更することに。エアコンのある部屋に着くと、窓の外ではコンクリートを粉砕する工事が行われており、けた



サクラホテルの部屋

1ルピー≒1.7円

たましい音が鳴り響いていました。騒音の中ででしたが、エアコンがちゃんと動くのはとてもありがたく感じました。しかし、かなりの頻度で停電するので、停電するたびに暑くてたまりません。停電が解消されてエアコンが付くたびに、エアコンのありがたみを実感。自分が普段生活している「あって当然」というものは「当然」ではないことに気付かされる機会となりました。

印度山日本寺へ

少しホテルで休んだのち、まだ夕方だったのであたりを散策



印度山日本寺の内部

することにしました。歩いてすぐの所に日本の仏教会が建立した「印度山日本寺」があり、そこを散策。ちよつとした図書館と保育園があり、本堂は日本のお寺風の造りででした。日本のお寺以外にも、タイ・中国・バングラディッシュ・ミャンマーなどなど諸外国の仏教寺院が多数林立。どのお寺もそれぞれの国の様式だったので、まるでお寺のテーマパークに來ているようで面白い経験となりました。

インドの大仏？

少し離れたところに日本の仏教会が建立したという大仏があるというので行ってみることに。遠くからでも大仏が見え、巨大であることが分かりました。調べると高さは約二五メートルとのこと、一メートルの鎌倉の大仏の二倍以上の高さ

インドの大仏、日本の仏教会が建立



となります。大仏の近くは石畳になっており、そこへは靴を脱いで上がるようになっていました。石畳は日光に照らされてかなりの高温になっており、裸足ではかなり熱く、早歩きになってしまいました。大仏の表情を見るとどこことなく日本風の顔立ちをされていて、安心感が感じられます。そして大仏は何やら作業中のように、周りに足場が。しかしその足場は竹を結び付け合わせて組み



大仏近くの売店にて



たガヤーまで響いていたと考えると当時の日本の勢いに感嘆せざるを得ませんでした。

ガイド付きツアーへ

翌日は大菩提寺を案内してくれた、ガイドのラカンさんにガヤの周りの仏跡を一日かけて案内してもらうことに。ガヤの周りはお釈迦様が最初に仏教の

れ、ところどころ歪んでおり、ヒヤヒヤしながら周りを歩きました。作業員の方にカメラを向けると笑顔で応じてくれました。インド人はやはり人懐っこい。ガヤでは日本の仏教会が過去に様々なお寺や大仏などを整備し、日本人も多く訪れ、「ミニジャパン」と言われていたこともあったそうです。しかしそれはバブル景気に沸いていた日本の勢いによるもので、バブルのころの日本の勢いが遠く離れた



ガイドのラカンさん

教団を形成した拠点なほど、お釈迦様になつわる地が沢山あり、特に霊鷲山という場所はお経や問答の舞台として有名なもので、インドに行く前から何としても巡りたいと思っていた場所です。大事なガイド料金は車のチャーター代を含め、一万ルピー十又ということに。これはインドの平均月収の半分ほどとなり、割高に思えます。しかし背に腹は代えられないので、渋々お願いすることにしました。

ブツダガヤから霊鷲山まで直線距離で五〇キロメートルほど。道中は日本では見られない荒野が広がっておりまして。お釈迦様はこの荒野の中を裸足で歩かれていたのかと考えるととても感銘を受けます。そして荒野の中でいくつか集落を通り抜

けました。藁で作った家だったり、レンガを積んだだけの家だったり、まるでタイムスリップしたかのような昔の暮らしに見えました。そしてたくさんいる子供はほぼ裸かシャツ一枚で外を遊びまわっておりまして。どの子も楽しそうにしており、子供の尊さは世界共通だと感じました。ラカン曰くそれらの集落の人たちはカースト制度の底辺にすら属せず、街に住むこともできない、最も下の階級の人たちとのこと。インドのカーストの慣習は今でも非常に根強く残っていることを実感させられました。そして、とある集落を通る際



魔女が居るといふ集落

にラカンから「この集落には魔女がいるから気をつけろ」と真剣な口調で言われましたが、本当に魔女がいてもおかしくないような雰囲気がありました。

ついに霊鷲山へ

荒野を走ること約一時間以上、ついに霊鷲山へ。ここはお



釈迦様が出家後にしばらくらく籠って修行したところであり、また仏教集団を構成した際にも霊鷲山を訪れて修行をされていたという場所です。そして霊鷲山で説法をしていたという話はお経の中でもしばしばみられ、特に般若心経は霊鷲山での説法をお経にしたものです。そんな仏教の聖地の

霊鷲山の麓の駐車場で車を降りると霊鷲山の頂上にある、お釈迦様が坐られていたという場所にラカンさんと二人で目指します。ロープウェイもありましたが参道が立派に整備されていたのでそちらで行きたいと言うと、ラカンさんは面倒くさそうな顔をしながら一緒に歩いて山頂を目指してくれました。二人で大汗をかきながら二〇分ほど山道を歩きます。参道から周りを見ると木々が生い茂ってはいませんが、ごつごつとした石や岩だらけ。お釈迦様はこの中を



霊鷲山の山肌

毎日歩いて登っていたのでしょ。お釈迦様の行動力・求道心は明らかに常人離れしていることを再認識。登っていく

と山頂が徐々に見え始めます。山頂の手前に洞窟のような場所があり、そこは敷物が敷かれていました。ラカン曰くそこはお釈迦様が山頂で瞑想中に、舍利子が瞑想していたところだということだ、鳥肌が立ちながら三拝しました。そこから少し上ると山頂へ。山頂には特異な形の岩があり、その岩が鷲の顔に似ていることから霊鷲山と言われるようになったのだか。そしてついに到着した山頂は小さな広場のようで、小さな仏像が飾られていました。そこからの景色は息をのむようなものでした。小さな山に囲まれて空が広く感じられ、お釈迦様が眺められた景色



舍利子が瞑想した場所



山頂の鷲の形の岩

と同じ景色です。そのお釈迦様が見られた景色を自分も今、見ていんだと考えるとまた鳥肌が立ちます。ここでお釈迦様は何を考え瞑想していたのか、どんな気持ちだったのか、いろいろと考え、言葉にできない感動がそこにはありました。



霊鷲山山頂から見た景色

拈華微笑(ねんげみしよう)

霊鷲山で行われた、禅問答として有名なものの一つに拈華微笑というお話があります。これはあるとき霊鷲山にてお釈迦様の説法の際、説法なのにお釈迦様は聴衆に對して何も話さずに、ただ目の前の花をつまみ上げたことがあった



そうです。それに対して、聴衆はみんな何を意図しているのか理解できずにいる中、お釈迦様の正式な後継者の摩訶迦葉(マカシヨウ)だけはその意図を理解して、微笑んだという話があります。言葉では表さずに心を以て心へ伝わったことから、「以心伝心」の語源とも言われております。ここでお釈迦様が摩訶迦葉に伝わったことは仏教の核心部分です。つまり仏教の核心部分というのは言葉では表せないのです。これを「不立文字」(ふりゆうもん

じ)といいます。仏教の大切な事は言葉では伝えられず、師は弟子へ心を示し、それを弟子は心で気付いていくという、仏教の伝承を示した禅問答です。仏教だけでなく、どんなことも肝心な事は言葉では表せません。言葉にしてしまうと逆に言葉に惑わされてしまうこともありま。自分の五感・六感で相手の意図を感じ取ることが大事です。野球の「ミスター」と長嶋茂雄さんが語るホームランを打つ方法は「サツとボールを視て、バットでズバツととらえれば、スコーンと場外まで飛んでいく」だそうです。大切な事は言葉では伝えられません。

(次号に続く)

寺院役員本山研修会

臨済宗妙心寺派では、毎年、全国の妙心寺派寺院の役員研修を、妙心寺にて開催しております。例年百名前後の役員さんが本山に上山して、一泊二日の研修を通して、それぞれの寺院の教化布教活動の情報交換や、地域ごとの実情などを話し合う、貴重な場にもなっています。

今年度の役員研修会に、圓福寺からも、西川浩平さん、手塚喜久子さん、梁川範幸さんの三名が参加されました。参加された手塚さんの、研修報告をご紹介します。



寺院役員研修会に参加して

手塚喜久子

寺院役員研修会は十一月十日、十一日の一泊二日の日程で、大本山の妙心寺の花園会館にて行われました。全国から七十四名のたくさんの参加者がおられました。

初日は十四時三十分から教化ホールで寺院役員の講師の総務部長様、花園会館本部長様のお話から始まりました。役員の心得、花園会館の主旨、仕組み、歴史等々、多くの講義でしたが、私は難しくあまり記憶に残っていません。

二日目は朝七時から静かな中で十分間の坐禅が法堂で行われました。坐禅の仕方なども教えていただきました。和尚様方は一本の線香が燃え尽きるまでの時間、約四

十五分間行っているそうです。十時から五十名ほどの僧侶様が集まり、法皇忌半齊が行われ、初めて見る光景で感動しました。その後、希望者のみの開山堂の参拝で、令和五年に我が圓福寺の副住職様就任式を行ったということを初めて知りました。

この研修会に参加する前はお手伝いができればいいと思い引き受けましたが、しかし、実際には役員ともなると大変だということをとても実感している今日この頃です。今回、西川さん、梁川さんと三人で参加し、初めての経験で分からないことも多い中でいろいろと教えていただきお世話になりました。住職、副住職、役員の平山さん、塚本さんのご指導を仰ぎながら今後は頑張っていきたいと思っています。

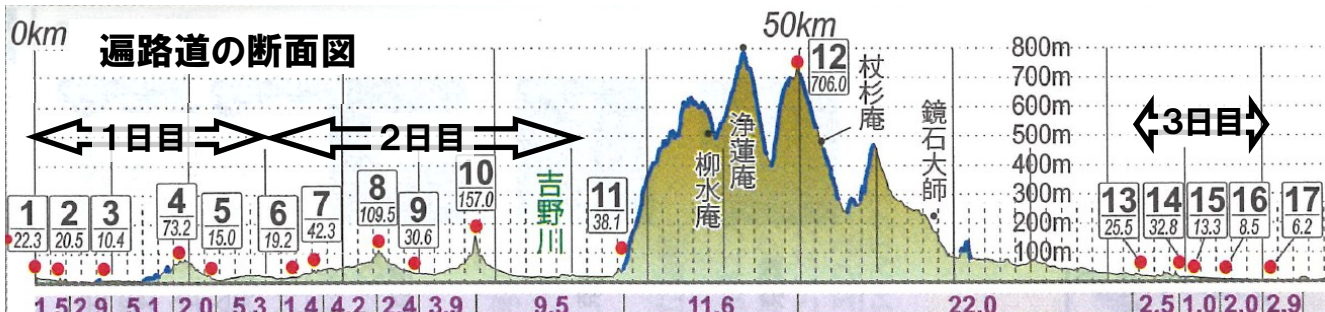
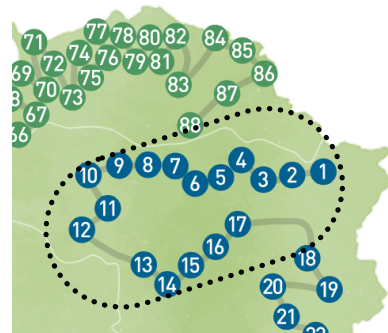


一番札所の靈山寺門前にて

圓福寺恒例 四国あるき遍路の二報告

令和七年十一月十三日―十五日

圓福寺の恒例行事の「四国あるき遍路」。今年で二十五年目を迎えまして、令和七年十一月から四巡目が始まりました。記念すべき四巡目の第一回は総勢十五名、うち初参加の方は三名という、新たな一行で始まりました。今回は三日とも天候にも恵まれ、秋の心地よい気候の中で歩くことができました。巡る札所の数はなんと十五力寺。道も平坦でこんなにテンポよく回ることができたのは「四国遍路も簡単かも?」と思ってしまいかたがいたかもしれません。そんなことは無く、今回歩いたのは四国遍路のほんの一部です。四国遍路一周二二〇キロメートルありますのでその中では山があり、難所がありと様々な顔があります。今回の遍路は今回の遍路、次回はまた違った遍路の顔をのぞかせてくれるかと思っています。今回は初参加の荒川昌和さんが感想文を寄稿してくださいましたので、ご紹介したいと思います。



初遍路を終えて

おゆみ野 荒川 昌和



荒川昌和さん(中央)

お遍路を始めたいという動機は、学生時代に見た映画「旅の重さ」に描かれたお遍路に憧れて、定年して時間が取れたら実行してみたいと考えていました。そのような中、家内が通う中国語サークルの宮本和敏さんからのお勧めもあり、六月の四国遍路を語る懇親会に参加し、とても良いご縁なので行くことを決めました。

旅の準備

旅の準備で私がいつも初めにすることは、持っていく本を決めることです。今回は司馬遼太

郎の「空海の風景」を再読しようと決めていました。最澄との対比や平安時代に公家が密教に惹かれた理由など、四国あるきの中で考えてみたかったのです。

出発の四日前に木更津アウトレットに行って、旅の一揃えを準備しました。遍路旅で最も重要なものは靴で、専門家からのアドバイスで、ソールは厚くて硬いもの、足首回りはクッション性のあるものが山道を歩くのに適していると言われしました。今回は険しい山道がありませんでしたが、舗装された道よりも、小石や落木でデコボコした山道を歩くほう

期日(11月)	コ ー ス 予 定									
14日(金)	7:00発	- 飛行機 -	8:15着	8:49発	18鳴門線	9:11着	9:35発	132鳴門大麻線		
	羽田空港	JAL453	徳島空港	鳴門公園行	高速鳴門バス停			道の駅いたの行		
	10:20着	11:10発	ー徒歩ー	11:20着	11:50発	ー徒歩ー	12:10着	12:40発	ー徒歩ー	
	1番霊山寺	約0.5km	船本うどん	約0.9km	2番極楽寺	約2.7km				
	13:20着	13:50発	ー徒歩ー	15:10着	15:40発	ー徒歩ー	16:00着	16:20発	ー徒歩ー	
	3番金泉寺	約5.0km	4番大日寺	約1.6km	地藏寺奥の院 五百羅漢	約0.2km				
15日(土)	16:30着	17:00発	ー徒歩ー	17:05着	17:08発	ーバスー	17:14着	ー徒歩ー		
	5番地藏寺	約0.3km	羅漢(バス停)	28鍛冶屋原線	東原(バス停)	約0.7km				
	17:25着									
	6番安楽寺(宿坊)									
16日(日)	7:30発	ー徒歩ー	8:00着	8:30発	ー徒歩ー	9:40着	10:10発	ー徒歩ー		
	6番安楽寺(宿坊)	約1.2km	7番十楽寺	約4.0km	8番熊谷寺	約2.3km				
	10:40着	11:10発	ー徒歩ー	12:30着	13:00発	ー徒歩ー	13:30着	14:10発	ー徒歩ー	
	9番法輪寺	約4.6km	10番切幡寺	約2.4km	うどん亭 八幡(昼食)	約5.9km				
16日(日)	15:30着	16:38発	ー電車ー	17:12着	ー徒歩ー	17:15着	セルフィン徳島蔵本駅前			
	西麻植駅	徳島線8駅	蔵本駅	約0.1km						
	8:10発	ー徒歩ー	8:20着	8:23発	バス57神山線	8:43着	ー徒歩ー			
	セルフィン徳島 蔵本駅前	約0.1km	県立中央病院・徳島大学病院前	神山高校前行	一の宮礼所	約0.1km				
	8:45着	9:20発	ー徒歩ー	10:00着	10:30発	ー徒歩ー	10:45着	11:15発	ー徒歩ー	
	13番大日寺	約3.0km	14番常楽寺	約0.1km	15番国分寺	約1.9km				
16日(日)	11:45着	12:15発	ー徒歩ー	12:20着	13:00発	ー徒歩ー	13:40着	14:10発	ー徒歩ー	
	16番観音寺	約0.2km	めん処ぬまた	約2.7km	17番井戸寺	約1.8km				
	14:37発	ー電車ー	14:49着	16:03発	ーバスー	16:33着	17:35発	JAL462		
	府中駅	徳島線4駅	徳島駅	空港リムジン	徳島空港					



納め札

札所で納める札、空海さんに自分の存在を知らせる



納経帳

札所で書いてもらう、スタンプ帳ではない



お遍路さんの正装・持ち物(参考)

一日目

が、足裏がとても心地良かったのにびっくりしました。この型の靴を勧めてくれて、とても良かったと思います。

一番礼所の靈山寺で、納経帳と般若心経などが載っている仏前勤行次第を揃えました。私の買った納経帳は、他の方のものより大きいので、持ち運びに嵩張るとも言われましたが、私自身は大変気に入っています。納経帳が一頁一頁埋められ、完成していくのが楽しみです。

他のお遍路さんたちとは違って私達の旅はご住職、副住職の下、堂前できちんと般若心経を唱えて廻るお遍路なので、何か特別なものがあり、この会に参加できて良かったと思います。

また、般若心経を声を出して詠むのは初めてでしたが、各寺院で詠んでいくうちに少しずつ声が出せるようになりました。

般若心経の内容は、これか

ら少しずつ学び続けて、いずれは文字の行間から広大な宇宙を見てみたいです。

初日に泊まったのは六番礼所安楽寺の宿坊で、学生時代のクラブ合宿を思い出すようなものでした。今回、宿坊宿泊者の半分以上が台湾の方でした。日本人以上にお遍路に興味を持ち熱心に参加しているのを見ると、日本人として少し情けない気分でした。夜に読経を済ませた後、四人部屋に布団を敷いて、先輩方と何気ない話をしながら飲んだ缶ビールの一杯が、とても美味しかったです。



読経の様子

一番札所の靈山寺に入る住職



安樂寺にて



遍路道のコスモス



十番切幡寺の三三〇段の参道



二日目

出発の朝少し早く起きて旅支度をする時間が好きです。秋晴れ空の下、阿波国の遍路古道を歩きます。畑一面に咲いたピンク色のコスモスが見事でした。雲水姿の副住職さんの一定のリズムで歩く後姿が、小気味良くて憧れました。稀に、草鞋と足の間に小石が挟まったのを振り払う動作も悪くないです。草鞋でお遍路する大変さは、普通の靴でも苦勞している私の想像を超えるものでしょう。歩く上で、初めは「自分自身

と向き合う心の旅」という感覚で、人と話しながら歩くのは良くないと堅苦しく考えていました。しかし途中から、一緒に歩いて雑談することも良いと感じるようになりました。というのも、先輩方との何気ない雑談に、心に残ることがいくつもあったからです。ある先輩から次の話を聞きました。定年で仕事を終えてから、学生時代、会社時代の同期会に参加するのは最初は楽しいが、やがて、参加者が家庭の其々の事情で少しずつ減っていきます。最後に残る

付き合いは、この遍路旅のような、一つのこと苦楽を共にした集まりかもしれない。

一〇番礼所切幡寺に向かう山門前で頂いた柿の美味しさが忘れられません。道中、お遍路をしている台湾人のシニア夫婦に中国語で話しかけました。その何気ない会話の中で、彼等の優しい笑顔と頷きを向けられたことは、小さなことですが、私は嬉しい出会いでした。

歩いていて疲れてくると、足が痛むのには参りました。靴が新しい状態で、革がまだ足の形に馴染んでいないのか、歩き方が悪いのか分かりません。道中で、先輩



に勇気を
出して原
因を聞き
ました
ら、普段
の靴より
紐をきつ
く締める

「初心者のための
登山とキャンプ入門」より転載

ので足が圧迫される場合がある。紐を緩めたりすれば痛みは和らぐ。或いは、歩いていて足指が靴の前方に行く人は、靴を履く際に、踵を地面にコンコンとして靴をヒールに合わせて履くのが良いとアドバイスを頂きました、実践してみると幾分和らぎました。そしてなによりも、足が痛いのは初心者の私だけと考えていたのですが、熟練の先輩方も痛くなることもあると聞いて大いに安心しました。その日、一日の歩行が終わり、宿に着いて靴紐を外した時の解放感は何とも言えないものでした。



十一番への潜水橋 落ちないように注意



3日目



はなまるうどん

2日目



八幡うどん

3日間の
お昼のうどん

1日目



船本うどん

三日目

今回は三日間とも秋の好天に恵まれました。道路脇の用水路に鯉が泳ぎ、共に次の観音寺に足を進めます。柿がたわわに実る道を歩くと、古の旅人に想いを馳せたくなります。美味しいうどんを毎回お昼に食べるのが旅の楽しみとなりました。

「一人で旅をしているのに、ふと気がつくと砂浜に二人の足跡。よく見ると一人の足跡になったり、二人の足跡になったりしている。きっと辛い時には弘法大師さまにおぶって頂いたり、また一緒に歩いたりして、いつも一緒だったんだなと気づきます」

以前読んだことのある、うろ覚えの同行二人の物語。今回のお遍路で歩いていて、ふと思い出しました。

振り返って

お遍路の準備として、二か月くらい前から毎日歩いて足慣らしをした方が良いという、貴重なアドバイスを頂いておりました。しかし夏以降に、生まれて初めて足腰が痛くなり、長く歩く練習ができず、遍路では予想以上に疲れることとなりました。私は参加者の方々の中では平均的な年齢でしたので、体力のある方かなと考えていたので



九番 法輪寺でのご接待



四番 大日寺への山道



夢中で歩くと標識を見落とすことも

すが、実際に歩き始めてみると、先輩方の身体の鍛え方が半端なく、自らの体力不足を大いに反省させられ、今後の生活の見直しを誓いました。初参加の私は、この三日間を最後まで完走できるかという不安と常に戦いながら日々を送りました。先輩方のお手伝いを助ける余裕も持てなくて、済みませんでした。最後になります、檀家でも無い私を、暖かく迎えてくれ

ました。ご住職、副住職さんと先輩の皆様、どうもありがとうございました。お陰様でお遍路を無事にスタートすることが出来ました。次回の旅は三大難所の一つ正寿院焼山寺と聞いております。不安と期待を持って、参加させて頂きたく思いますので、どうぞ宜しくお願い致します。



五番 地藏寺の大銀杏

次回は令和八年二月十三日、十五日の日程で予定しております。途中からでも奮ってご参加ください。ご連絡お待ちしております。



十七番札所の井戸寺門前にて

4巡目

歩き続ける事24年！ 第2回

圓福寺の歩

四国あるき遍路 参加者募集！

令和8年

2月13日(金)～15日(日)

費用：5～6万円程度（飛行機代・交通費・宿泊費込み）

途中からでも初参加大歓迎

毎年11月と2月の二回開催、電車やバスを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↓

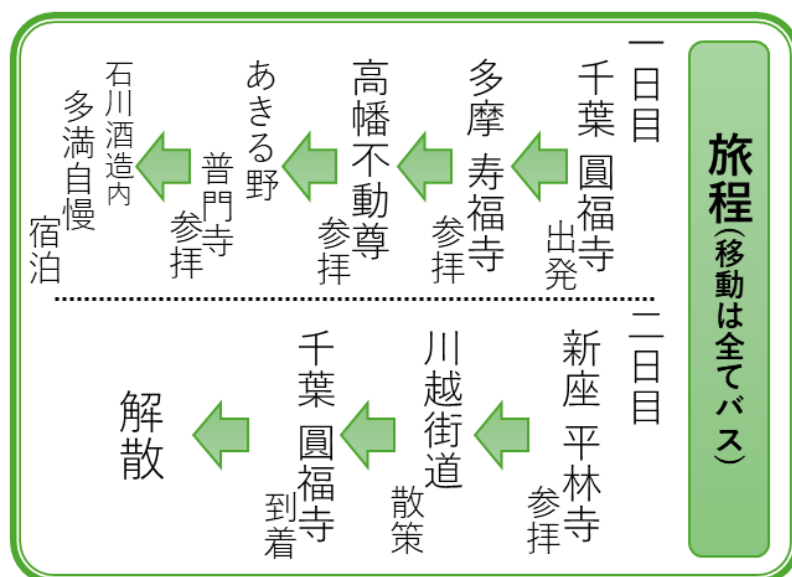
圓福寺 043-251-9181

oshou@chiba-enpukuji.com

行事報告

多摩と武蔵野の 臨済寺院を訪ねる旅

2025年10月6日(月)～7日(火)



残暑厳しい、秋口の十月月上旬、住職の所縁のある寺院を巡る旅、題して「多摩と武蔵野の臨済寺院を訪ねる旅」。一泊二日の日程にて総勢十五名の一行で巡ってまいりました。旅の様子と感想を梁川範幸さんと小林照彦さんに「寄稿頂きましたので、ご紹介いたします。

「多摩と武蔵野の 臨済寺院を訪ねる旅」 に参加して

源町 梁川 範幸

第一日目

秋晴れの候、去る十月六日・七日の両日、一行十六名にて、寺院参拝旅行が催されました。私にとってはお寺の旅行といえ「歩きお遍路」への参加経験しがなく、少し緊張しながら集合場所の圓福寺へと向かいました。新命さま(あえて「プロドライバー新命さん」と呼ばせていただきます。その理由は後ほど述べます)が運転されるマイクロバスは、穴川インターから高速道路に入り、通勤時間帯にもかかわらず首都高速・中央道ともに順調に走行し、最初の目的地・稲城インターへと降りました。





寿福寺の正面にて

多摩川を挟んで東京都と神奈川県
の県境に当るこの地域は人口の多い
住宅地と古い街並みが入り混じる府
中街道沿いの景観が印象的でした。
やがて交通量の多い府中街道から
住宅街の細道へと入りました。かつ
ては多摩寿福寺の檀家の方々のみが
暮らしていた地域に新しい住宅が建
ち並び、道の区画が複雑になったと
のことです。車一台がようやく通れ
るほどの坂道を、バスは見事なハン
ドルさばきで進み、軒先すれすれの
狭道を息をのむ思いで見守るうち
に、多摩寿福寺へと到着いたしました。



源義経公ご使用の馬具(鎧)

多摩寿福寺は臨済宗建長寺派のお
寺で、宗格和尚さまとご住職は平林
寺道場での修行を共にされたご縁が
あるとのこと。ご住職のお話は人を
惹きつける魅力に満ち、地域の歴史
や源義経が平泉へ向かう途中この地
に立ち寄ったという伝承など、興味
深いお話を伺いました。境内にはそ
の際の馬具が展示され、また川崎市
重要歴史記念物である「木造国一禅
師座像」も安置されています。

続いて一行は府中街道を下り、高
幡不動尊へ向かいました。大きな駐
車場に到着後、山門散策の前に門前

高幡不動尊の山門



の「開運そ
ば」にて名
物「不動
セット」を
いただきました。まだ
蒸し暑さの
残る日でし
たが、冷たい蕎麦がことのほか美味
しく、旅の疲れを癒やしてくれまし
た。食後はそれぞれ自由に境内や門
前町を散策。私は京王線高幡不動駅
まで足を延ばし、賑やかな門前通り
を歩きながら、日野市の「桜開花標
本木」を偶然見つけ、嬉しい発見と
なりました。

その後、予定どおり集合し、次の
目的地・あきる野市の普門寺へ。普
門寺の周辺は東京都とは思えないほ
どのどかな環境で、背後には、五日
市線の東秋留駅が見えます。こちら
も臨済宗建長寺派に属し、ご住職は
宗格和尚さまと同じく平林寺で二十
年もの修行を積まれた方とのこと。
お寺の佇まいは古風ながら隅々まで
清掃が行き届き、心安らぐ雰囲気

普門寺の正面にて



包まれておりました。

本堂で般若心経を唱えたのち、お茶のご接待を受けながらご住職のお話を拝聴しました。新家のように軽妙な語り口で、北条時宗の命により寺が建立された由来、塔頭・末寺の話、またご自身が住職に迎えられた経緯などを、ユーモアを交えてお話しくださり、あつという間のひとときでした。副住職の雲水さんに記念撮影をお願いしたところ、「御朱印

帳が間に合わないので後ほど宿へお届けします」との思いがけないお心遣いに、一同深く感激いたしました。

夕刻、一行は宿泊先「酒坊多満自慢」(石川 酒造敷地内)へ。カプセルホテル形式の宿泊施設ながら、共用スペースはほぼ貸切状態で快適でした。シャワーで旅の汗を流し、同敷地内の直営レストラン「食道石川」にて夕食。日本酒や地ビールなどの地産の酒とともに旬の料理をいただきながら、和やかな「反省会」となりま

した。美味しい酒に会話も弾み、少々飲みすぎた方もあったようですが、皆満ち足りた気分で宿に戻り、夜は二次会の後、それぞれぐっすりと休まりました。



食道 石川にて

第二日目

翌朝の出発は八時三十分の予定でしたが、皆さま早起きされ、共用スペースでお茶を楽しまれていました。私は日課のジョギングに出かけ、奥多摩街道から多摩川沿いを走り、近くの臨濟宗建長寺派・千手院に立ち寄ってお参りをいたしました。



朝食後、皆の支度が整い、予定より早い八時過ぎに宿を出発。日の出インターから高速に入り、所沢インターで降りて約一時間、武蔵野の面影を今に伝える名刹・平林寺へと到着いたしました。

平林寺の境内林は国指定天然記念物であり、約十三万坪(東京ドーム九個分)に及ぶ広大な敷地を有します。「臨濟宗平林寺専門道場」と記された総門「金鳳山」をくぐり、山門・仏殿を経て本堂にて般若心経を唱えました。書院ではお茶とお菓子

平林寺の仏殿前にて



のご接待を受け、修行中の雲水の各方のご奉仕に感謝申し上げます。

ご住職は宗格和尚さまの修行時代を懐かしみつつ、その徳をたたえられ、一同心温まる思いでした。続いて、特別にご住職自らが境内をご案内くださり、園庭にある横溝正史邸の庭石の移築や、その息子さまが訪ねて来られたエピソードなど、貴重なお話を伺いました。

境内には徳川家に仕えた松平伊豆守信綱公の一族の墓石が百七十基余り並び、また島原・天草の乱で殉職した幕府側の兵の供養塔なども建立されています。宗格和尚さまが修行されていた当時は、震災の影響もあり墓域は荒れていたそうですが、現

在は見事に整備され、往時の荘厳な姿を取り戻していました。

最後に総門までご住職が直々にお見送りくださり、一行は深く感銘を受けつつ平林寺を後にいたしました。

その後、昼食のため川越市内の「料亭川越」へ。小江戸と呼ばれる街並みは蔵造りの建物が立ち並び、平日にもかかわらず多くの観光客で賑わっていました。狭い旧道の脇にある料亭への進入は困難を極めましたが、新命さんの見事な運転技術でバスは一度で入り、一同思わず拍手喝采。まさに「プロドライバー」の名にふさわしいお手並みでした。

昼食は大変美味しく、思わずご飯をお代わりしてしまいうほど。食後はそれぞれ小江戸の街を散策し、帰路につきました。



川越街道の様子

帰りの車内は穏やかな静けさに包まれ、私は後部座席で心地よい眠りにつきました。

こうして二日間の参拝旅行は無事終了しました。各地でご縁をいただいた寺院のご住職方の温かいおもてなし、そして新命さんの安全で見事な運転、最大はわが圓福寺の宗格和尚さまに心より感謝申し上げます。ご参加の皆さま、本当にありがとうございます。ございました。



平林寺にて 老大師を含め

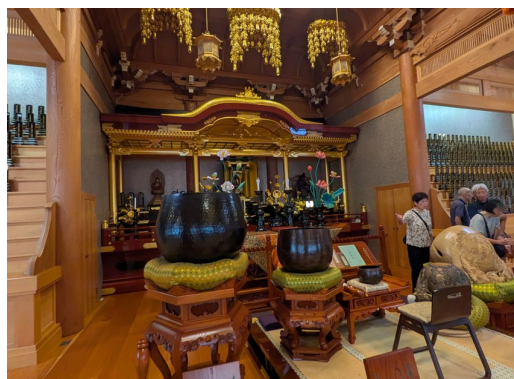
「多摩と武蔵野の 臨濟寺院を訪ねる旅」

感想文

桜木町 小林 照彦

寿福寺・普門寺へ

この感想文を書かせていただく前に、今回の旅での一番のご苦勞をされました「圓福寺・副住職」新命さんに、改めて御礼を申し上げる次第で御座います。二日間の長旅で一行を乗せたマイクロバスを全て運転されました。さぞやお



多摩 寿福寺本堂

疲れになった事でしよう。さて、早朝八時に一行を乗せたマイクロバスは一路、川崎市多摩区・臨濟宗建長寺派「寿福

寺」様へと。縁紀によりますと五九八年に開基されたと伺いました。のちに幾度かの火災に合うも唯一「禪師坐像」様だけは、その火の粉を避けて今に至る大変に貴重な坐像で御座いました。見るからに幾度の災難を乗りこらえて来られたかの如く、神秘的で尚且つ見据えられたお顔の様に見受けられました。また、「圓福寺」御住職様とこれからお尋ねを致します「平林寺」でご一緒に修行をされたと伺い、より一層のおもてなし、御茶礼も承る事が出来まし



木造国一禪師座像

国一禪師・・・太古世源（一二三二）三二二の別名、臨濟宗建長寺派の禪僧。右の座像は室町時代の作と推測され、川崎市の市重要歴史記念物に指定されている。大正八年に鎌倉建長寺より寿福寺へ移動。

た。兎にも角にも立派なお寺様で御座いました。

次に、お伺い致しました、東京都



普門寺本堂にて

あきる野市に有ります、やはり臨濟宗建長寺派「普門寺」様で御座います。やはり「圓福寺」ご住職様の後輩なる方がご住職をお勤めされていて、こちらでも何とも一層のおもてなし、御茶礼を賜りました。御馳走様で御座いました。こちらの御住職様が何とも大変に気さくな方で、婿養子に入られた事までお話し下され、そのお話の中で大変に興味深い事が

「やって見せ、言っで聞かせてさせてみせ、誉めてやらねば、人は動かじ」（山本五十六）



りでした。大変に趣きの有る現代風と思いきや「和」の雰囲気をも醸し出している。何よりもたまげたのはカプセルホテルでした。初めての体験に心ウキウキド

この言葉が私の心に響きました。まさに人を育てて行くにはこの様な信念が無ければならない事を痛感致しました。肝に銘じて生活をして行かなければなりません。何とも人当たりの良い大変気さくなご住職ですが、中身は違ふと・・・物凄く厳しい方とお見受け致しました。

長旅の一行は次なる目的地、今回のお宿に向かって移動をして「酒坊多満自慢」と言う？何やら私には初めて耳にする何とも滑稽な名前の宿でした。が・・・行ってみてびっくり

キドキ。想像を絶する満足度。室内は清潔感が有り奇麗に整っていました。流石、ご住職！今回に限らず旅の企画構成が只者では有りません。

平林寺へ

旅の疲れも一晩休んで絶好調！いざ二日目のメインイベント「平林寺」岩槻に到着して改めてその広大な土地の広さに驚きました。実はこのお寺様は「圓福寺」ご住職が約四〇年前に修行をされた由緒あるお寺様と伺いました。流石、六五〇年の歳月がすべてを物語って居る様に感じました。ここもまたご住職直々に色々な所をご案内戴きおまけに御茶礼も賜ることが出来ました。偏に「圓福寺」ご住職様のおかげで御座います。一般の方々は全く入ることの出来ない本当に神聖な場所でした。引き締まる気持ちを改めて感じました。一言二言で語るには到底おこがましき有り書き得る事は出来ません。是非ともお時間が有れば一度ご自身の目で見て心で体験される事をお勧め致します。きっと人生観

が変わると思います。私もこの二日間の旅は普段では経験することの出来ない又と無い大変に貴重な二日間でした。やはり偏に「圓福寺」ご住職様の御蔭で御座います。ご住職様、有難う御座いました。 合掌



平林寺の庭園にて

(五月の「園だより」から)

遊びの達人たちに告ぐ!

新年度を迎え、早ひと月となりました。

毎月のQ園隊では、畑仕事のほかにもいろいろお手伝いをしていたいただき、ありがとうございます。

落ち葉を集めての腐葉土作り、薪ストーブ用の薪づくり、先日は、子ども用フリークライミングの土台になる丸太の皮むきなど、今月は何をさせられるか戦々恐々!、ではなくて、親子でどんな体験ができるか楽しみにしていたければ、つらい作業も楽しくなるというものです。



皮むきをしていた
だいた檜の丸太を
使って、子どもたち
のためのフリークラ

イミングの遊具を作ろうと目論んでいて、私も皮むきに励んでいる所です。作業をしながら、子どもの頃を振り返ると、よく木登りしたなあと思い出します。最初は低い枝までしか登れなかったのが、何回も挑戦するうちに高い枝まで登れるようになって、子どもながらに達成感を味わったものです。すると、さらに高いところを目指したり、登るのが難しい木に挑戦したり、新たな登り方を考えたりと、木登りは勇氣と工夫の宝庫でした。

しかし、現代の子はどうでしょう? ネイチャールランドに来て木登りをする子を目にしたことがないような気がします。自宅近くの公園の木は登ったら怒られるからでしょうか? 管理された安全な遊具にばかり目を奪われているのでしょうか? ほ

かにたくさんおもちゃがあるからでしょうか?

子どもは本来遊びの達人で、

竹の一本でもあれば遊びを創造できるし、広い原っぱがあれば走り回っての遊びも創造できるのです。

そんなことを考えながら、人工のフリークライミングの遊具を作ろうとしている自らの矛盾に「?」を抱きつつ、黙々と丸太の皮むきをしている今日このごろです。

無事フリークライミングの遊具ができたなら、そんなのには早いと飽きて、ネイチャールランドの木々に登りついてもらいたいと願っています。まだ充分根を張っていない梅の木以外だったら、子どもたちが登っても決しておこりませんから・・・。



土曜会

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。たくさんの方の縁が広がります。

【期日】

一月十八日 花園会新年会
二月二十八日 土曜会
三月下旬 春彼岸法話会
三月二十八日 花見於市原別院
四月 十八日 タケノコ掘り
五月三十一日
六月二十三日 北海道旅行
六月二十日 仏教シアター
七月二十五日
八月二十六日 禅童会お手伝い
八月二十二日 地藏盆お手伝い

【申込】

参加費など詳細は、行事ごとにご案内いたしますので、奮ってご参加ください。



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。

【前期期日】

二月一日 六月二十八日
三月一日 八月二日
四月五日 九月六日
五月一〇日 十月四日
六月七日 十一月一日

【後期期日】

【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】

齊藤 加代子先生・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。



体験写経

上でご紹介の写経会の体験版をご用意いたしました。写経にご興味を持たれても、いきなりの写経会参加に不安のある方は、一度上記の写経会を体験してみたいかがでしょうか。お道具などもお寺でご用意しますので、手ぶらで気軽に参加することができます。

お申込み・お問い合わせは、お寺までお願いいたします。

【参加費】一回 千五百円

体験坐禅

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）

【費用】五百円

【申込】電話・メール・ファックスなど

でお寺までご連絡ください。

令和8年々回表

回数	亡くなった年
一周忌	令和七年
三回忌	令和六年
七回忌	令和二年
十三回忌	平成二十六年
十七回忌	平成二十二年
二十三回忌	平成十六年
二十七回忌	平成十二年
三十三回忌	平成六年
五十回忌	昭和五十二年
百回忌	昭和二年

法要の会場として、どなたでも本堂
がご使用できます。お参りの方はすべ
て椅子席ですので、ご安心下さい。
また、法要後のお膳のご用意もでき
ますので、お気軽にご相談ください。

令和七年十月～十二月期 お寺と和尚の日録抄

10月	4日	幼稚園、運動会
	5日	写経会
	6日～7日	多摩と武蔵野の禅寺巡り
	9日～11日	副住職、京都峰山全性寺結婚式加担
	9日	幼稚園、達磨忌
	17日	幼稚園、秋たんけん 於市原別院
	21日～22日	千葉東税務署、税務調査
	23日	スマートコミュニティ「写経講座」
	26日	涅槃精舎毎歳法要・布薩会
	26日	涅槃寄席
	28日～30日	花園会歩禅会「開聞岳に登る慰霊の旅」
11月	1日	幼稚園、願書受付・入園手続き
	9日	写経会
	9日～11日	岩手霊桃寺荷担
	10日～11日	本山寺院役員研修会 於大本山妙心寺
	12日	幼稚園、教育研究会 於穴川花園幼稚園
	13日	スマートコミュニティ「写経講座」
	14日～16日	四国あるき遍路の旅（四巡目第一回）
	22日	市原別院耕雲寺収穫祭
	27日	スマートコミュニティ「写経講座」
	30日～1日	副住職、圓福僧堂達磨忌荷担
12月	3日～4日	役員会研修 於福島福聚寺ほか
	11日	幼稚園、会計監査
	11日	スマートコミュニティ「写経講座」
	13日	幼稚園、おさらい会
	16日	幼稚園、成道会
	17日	幼稚園、もちつき
	20日	歳末ボランティア、花園会忘年会
	25日	スマートコミュニティ「写経講座」
	31日	年越し参り



圓福寺のふくちゃん、番犬の大役も2年目になります

令和八年 年間行事予定

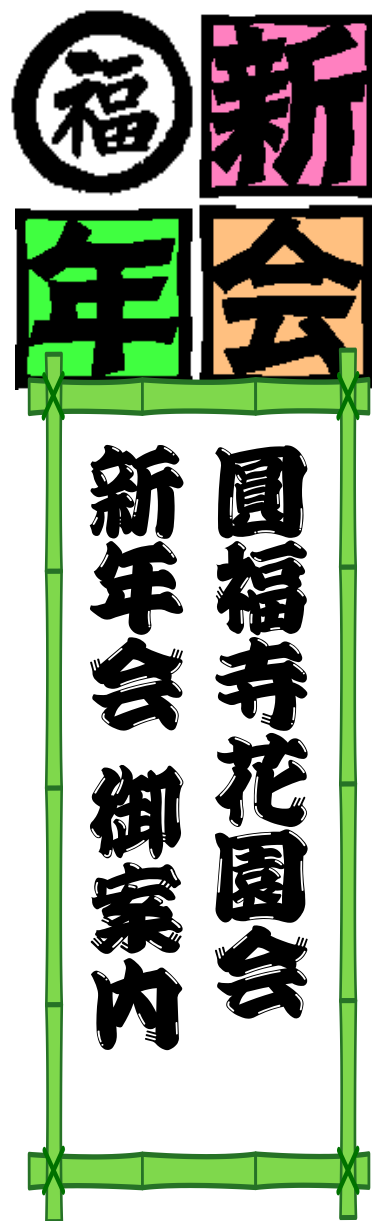
5月	4月	3月	2月	1月
21日～23日 北海道道東旅行	18日 土曜会「タケノコ掘り」 8日 降誕会（花まつり）	28日 土曜会「市原別院にて花見」 17日～23日 春彼岸 す。あらためてご案内を差し上げます。 春彼岸の合同法要を、本堂にて執り行います。	15日 彼岸会法要 28日 土曜会 13日～15日 四巡目 第二回 四国あるき遍路の旅	5日 涅槃会 18日 花園会新年会 1日～3日 新年修正会 檀信徒各家の繁栄などを祈禱する法要をしています。修正会で祈禱した「般若札」は、寺報・カレンダーなどと一緒に、みなさまにお届けいたします。

10月	9月	8月	7月	6月
5日 達磨忌 禅宗初祖「達磨大師」の忌日。	26日 土曜会	22日 地藏盆 子どもたちの楽しいお盆の行事です。夜店などで盛り上がる夜祭りです。併せて、地藏盆の法要で水子・ペット・人形供養も行います。	11日～16日 七月盆の棚経 初盆の仏様はじめ、檀信徒各家の仏様の施餓鬼会を致します。あらためてご案内を差し上げます。 25日～26日 圓福寺寺子屋「禅童会」 一泊二日の子どもたちの坐禅会です。坐禅だけでなく、楽しいゲームやいろいろな体験もできます。たくさんさんの参加を待っています。	20日 土曜会 山門施餓鬼会 七月盆のお宅に棚経にお伺い致します。



釈迦苦行像【圓福寺蔵】

12月	11月	10月
31日 年越しまいり 19日 歳末ボランテラ 花園会忘年会 お釈迦様がお悟りを開かれた日です。	8日 成道会 13日～15日 四巡目の第三回 四国あるき遍路の旅 未定 市原別院収穫祭	25日 土曜会「涅槃寄席」 25日 涅槃精舎毎歳法要 布薩会 永代供養の方々の法要と、生前戒名の授戒会。



圓福寺では、毎年、和やかな楽しい新年会をしています。たくさんの方のみなさんのお越しをお待ちしております。

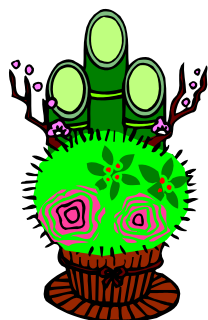
圓福寺とご縁のあるみなさんは、千葉という地域柄、全国各地のご出身の方がほとんどです。北は北海道、南は九州沖縄までという決まり文句の通りです。

石川啄木がふるさとの訛りを上野駅に聞きに行きましたが、圓福寺の新年会に来れば、全国のお国言葉を聞くこともできます。

どうぞ、お気軽にお寺の新年会にお出かけ下さい。



令和8年
西暦2026年
仏暦2569年



圓福寺

住職 宮田宗格
副住職 宮田宗耕

圓福寺花園会

会長 平山 実
塚本 勝身
西川 浩平
手塚喜久子
梁川 範幸

日時 一月十八日(日)
午前十一時 新春ご祈禱
正午 新年懇親会

会費 三千円
(ご祈禱料、お守り、お膳・飲み物代を含みます。)

申込 会費は当日受付です。
電話・ファックス・メールなどで、お寺までご連絡下さい。