

圓福寺報

圓福寺報 第九十六号
令和八年七月十五日発行
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) 九二八一
<https://www.chiba-enpukoji.com>
E-mail: oshou@chiba-enpukoji.com

「福」

妙心寺派二十九代管長
春見文勝老大師

「和顔」

「愛語」

妙心寺派三十四代管長
嶺興嶽老大師

「壽山萬丈高」

妙心寺派二十七代管長
松山萬密老大師

「圓通」

妙心寺派三十代管長
松山寛恵老大師

和尚さんの持ち物の一つに「扇子」があります。
そこに老大師に揮毫してもらった事があります。しかし、普段閉じたまま持つものですから、なかなか人の目に触れることはありません。そこで、扇子から扇面を外して、書院の襖に表装して皆さんに見ていただこうと思いました。お寺にお出かけの折には、是非実物を一覧ください。

目次

頁

「お通夜とお葬式のご説明」前編

—— お通夜のご説明

「新命和尚のインド仏跡探訪記」④

—— バラナシとサルナート編

「人生初！

僧堂での修行体験を終えて」

園生町 上垣内 利美さん

宗格和尚の道東紀行

厚岸・国泰寺を訪ねて

穴川花園幼稚園 園だよりから

「秋の風物詩？」

四巡目あるき遍路募集

お寺と和尚の日録抄

地藏盆案内



もうすぐ二歳のふくちゃん、
少しおとなしくなりました。

お通夜とお葬式のご説明



「お寺」と言つて、思い浮かべるのは何でしょうか。多くの方はおそらく伝統的な「修行」だったり、「お通夜やお葬式」という方が多いかと思ひます。ではその「お通夜やお葬式」というのはいったい何をしているのでしょうか。今回と次回の寺報にて圓福寺の「お通夜とお葬式」に関するご説明を行いたいと思ひます。いざと言ふときになるとバタバタしてしまい、良く分からなことが多くあります。このご説明を通して、お通夜とお葬式に関する理解を深めていただければと思ひます。それでは今回は「お通夜」をご説明いたします。

お通夜のお参りの意義

お通夜のお参りを端的に言いますと、故人の旅立ちの準備です。そして同時に残された側の方々の心の準備でもあります。人間というのは一人で生きることとはできないもので、周りの人達、環境含めて自分という生き物が形成されているとも言えます。今まで一緒に生きてきた家族や友人がいきなりいなくなつてしまつては、残された人たちは心の一部がゴソつとえぐり取られたようで、いてもたつてもいられません。同時に今は近くにいないくとも以前、何かとお世話になつた方というのは自分では気付かずとも、心の支えとなつてゐるものです。そのため、人が一人亡くなるというのは残された人にとっては氣づくくとも心への大きな負担となり



お通夜の流れ

まぐらぎよう

一、枕経

だいひしゆ

・大悲呪

まぐらぎようえこう

・枕経回向

一、通夜

ぼだいわさん

・菩提和讃

・通夜回向

一、戒名授与のお参り

さんげもん

・懺悔文

さんきかい

・三帰戒

・戒名授与

しぐせいがんもん

一、四弘誓願文

ます。ですのでお通夜・お葬式を通してゆっくりとお別れの心の準備をすることでこれから的人生の歩み方が変わってくるものだと思います。そしてさらに言えば、自分自身もいつかは亡くなるのだということ認識する大切な時間でもあります。お通夜やお葬式というのはどなたにとっても慣れないことで、大変な儀式かもしれませんが、とても意義の深い大切な行事でございいます。

圓福寺ではお通夜のお参りの際には大きく分けて枕経・通夜・戒名授与の四段階に分かれ、最後に四弘誓願文をお読みするといった流れです。本来ならば二つ目の通夜のお参りだけなのですが、時代の変遷とともに枕経や戒名授与のお参りが付け加えられており、少々ややこしい名前の付け方となっております。順番にどのようなお参りなのかを見て行きましょう。

一、枕経

まぐらぎよう

枕経とは元々はお臨終の間近に故人の枕元でお経をお唱えするお参りで、この枕経によって故人には安らかな気持ちで息を引き取っていただくために読むものです。今でも地域によってはお亡くなりになられてからすぐに枕経のお参りをすることもありま



す。圓福寺ではお通夜のお参りの際の冒頭でお唱えしております。お唱えするお経は主に 大悲円満無礙神呪（ゆ）

大悲呪

ゆ唱えをお唱え

します。このお経は「ナムカラ ターンノー」という古代インド語に倣った軽快な発音で読まれます。お経の意味は千手観音様による救いを表しているお経で毎日の朝のお勤めでもお唱えしております。このお経をお唱えした後に、

枕経回向をお唱えします。この枕経回向は如来(仏)様の性質を述べた後に、大悲呪をお読みした功德で仏教が広まることを願う文章となっております。実際の文章は左の通りです。

如来は一切諸法の起滅を了知し修すべきはすでに修し、断すべきは悉く断じ給えるを以て仏と名付けたてまつる。如来の世に在すや蓮華の水中に生じ、しかも泥につかざるが如く、世にありて世に汚されず、一切の煩惱を破りて生死の際を究竟したまえるを以て仏と名く。願わくば此の功德を以て普く一切に及ぼし、我らと衆生とみなともに仏道を成ぜんことを。十方三世一切の諸仏諸尊菩薩摩訶薩摩訶般若波羅蜜

このように如来の性質を述べることで、故人は如来(仏)様に見守られながら息を静かに引き取るようになります。また同時に枕経でお読みした大悲呪のお経の功德が私たち生きとし生けるもの全てに響き渡るといふ徳を故人に付与するといったお参りになります。

一、通夜

通夜とは「夜通し」と書きまします。故人の葬儀の前日に遺体に寄り添って線香や蠟燭の火を絶やさないように夜通し見守るといふ意味があります。それと同様に故人が無くなり、茶毘に付す前日に故人の亡骸と最後のお別れをしに集まった人たちが、故人との思い出話をしていたら気づいたら夜通し話して



いたということから、茶毘に付す前日を通夜と呼びます。そのため、通夜は故人の亡骸が火葬されて無くなる前の心の準備といってもいいかと思えます。その際にお経をお唱えすることで故人・参列者の皆様の心の準備を致します。その通夜の際にお読みするお経が「菩提和讃」(ぼだいわさん)というお経です。一般の参列者の皆さんにはこのお経の最中にお焼香をお願いしております。このお経は仏教の考えや人生の無常感を説

き、故人のご冥福をお祈りするといった内容のお経です。菩提とは悟りのことですので、簡単に言っ

てしまえば故人のお悟りを願うお経とも言えます。大悲呪とは異なり、和文で読まれるお経ですので、分かりやすいかと思えます。

「菩提和讃」の次に「通夜回向」をお読みします。これは通夜の際に菩提和讃をお唱えした功德を故人に付与して、その功德によって故人がより良い来世に生まれ変わること願っています。



一、戒名授与のお参り

戒名は仏弟子となった人の証で、本来ならば生前に戒名をもたせて、それを励みに日々の生活を営むものです。しかしながら昨今では故人が亡くなってから、お通夜の際に仏弟子に入門させ、戒名をお付けするというのが一般的になってしまっております。では一般的に仏弟子に入門する儀式は

どのような手順かと言うと、

○髪を剃ることにより仏弟子としての威儀を調える(剃髪偈)
ていはつけ

○今まで知らずに行ってきた仏教徒として不当な行為を反省する(懺悔文)
さんげもん

○仏教徒として仏法僧の三宝を心持ちとして歩むことを宣言する(三帰戒)
さんきかい

○仏教徒としてのルールの戒とその証の戒名を導師から授けられる(戒名授与)
かいみょうじゅよ

といった流れとなります。このような戒名授与のお参りは布薩(ふさつ)とも呼ばれ、私たち仏教徒が気持ち新たに修行に励む機会とする儀式ともなっており、圓福寺では毎年十月に布薩会(ふさつえ)として開催しております。

圓福寺の布薩の様子



圓福寺では剃髪偈をお葬式の際にお読みするので、前日のお通夜のお参りの中の戒名授与のお参りでは懺悔文・三帰戒を故人と共に唱え、した後に戒名の授与となります。

戒名の授与のお参りは服の染め直しで例えることが多く、普段服を着ているとどうしても服は汚れてしまい、元々染められていた色が落ちてきてしまいます。その様子は普段生活をしている私たちの心と同じで、普段生活をしていると余計な考えで心が汚れてしまったり、仏教徒としての大切な考えが薄れてしまいます。そのため心にも染め直しが必要で、懺悔文で心についた余計な考えを取り除いてクリーンにします。そしてその状態で三帰戒をお唱えすることで今一度仏教徒としての大切な考えを心に染め直すという形です。それでは懺悔文から内容を見ていきます。

・懺悔文 さんげもん

我れ昔より造る処の諸々の悪業は皆、はてしなき貪瞋痴に由る身口意によって生ずるところのものすべて我れ今みな懺悔し奉る
さんげ
(三回唱える)

これを簡単な言葉に訳すと、

私たちが今まで行ってきた仏教徒として相応しくない行いは、全て貪り・瞋り・怠惰という煩惱があったために、行動や言葉や思考という形で犯しました。

全て私は真摯に反省します。

となります。この貪瞋痴(貪り・瞋り・怠惰)は「三毒」と呼ばれる煩惱で、私たち仏教徒が慎むべき心です。そしてこの三毒を原因とする、仏教徒としてふさわしくない

行動の代表的な十個は「殺生」「盗み」「淫らな行為」「嘘」「過剰な修飾」「愚痴」「二枚舌」「過剰な要求」「怒り」「偏った考え」が挙げられます。懺悔文をお唱えしながらこれらの行いが無いか、自分に自問自答をして、真摯に反省する必要があります。夜では故人と共に唱えするという体裁になります。



・三帰戒 さんきかい

懺悔文を経て心をクリーンにしたのちに、そのクリーンな心に仏教徒としての大切にすべき信条を三帰戒を唱えることで、今一度新たにします。三帰戒の内容は左の通りです。

「自ら仏に帰依し奉る 仏とはひととし人の尊さなり。まさに願わくば衆生とともに」

悟りの道を踏みしめて、無上意を發さん。^{むじょうい}

「自ら法に帰依し奉る 法とは已なきの尊さなり。まさに願わくば衆生とともに深く教への蔵に入りて、智慧、海の如くならん。」

「自ら僧に帰依し奉る 僧とは和合の尊さなり。まさに願わくば衆生とともに大衆を統べ調べて、よろず障りなきものとならん。」

「已に邪を捨てて正に歸し了る。
によらいしんどうしよく

如来至真等正覚は、是れ我が導師なり。今従り已後、仏を称して師と為し、余の邪魔外道に帰依せざれ。」
じみんこう じみんこう だいじんこう

「慈愍故 慈愍故 大慈愍故」

これを簡単な言葉に訳すと、

「私は仏を大切にします。仏とは私たち一人ひとりが持つ、尊い心だからです。そのため皆さんと一緒に修行して、尊い心を發揮させます。」

「私は仏教の教えを大切にします。仏教の教えはエゴの無い尊いものだからです。そのため皆さんと一緒に教えを学んで広い知見を得ます。」

「私は仲間を大切にします。仲間がいることで和合という尊い心が發揮されるからです。そのため、皆さんと一緒に修行して、たくさんの仲間と分かり合えるようになります。」

「このように不要な考えを捨てて正しい考えを持ちました。立派に修行された方に指導を仰ぎます。これからもお釈迦様を師匠として、他の考えを信じません。」

「(仏法僧の三宝を)大切に思うがゆえに」

このように訳されます。かなり要約すると「三宝を大切に、仏教の修行に励みます」といった意味になります。このようにして故人と共に唱えして、仏教を大切にするという心持ちを調べていきます。そしてここで戒、つまり生活上のルールを授けることが多くありますが、お通夜のお参りの中ですので割愛させて頂き、戒名の授与に移ります。



・戒名の授与

導師から故人へと戒名が授けられます。戒名と共に歩むことで自らの心を清浄に保つことができるようになります。戒名はその人柄を表すのと同時にどのような人柄べきかを示す指針でもあります。できるならば生前に頂いておくことをお勧めします。

一、四弘誓願文

しぐせいがんもん

最後に四弘誓願文をお唱えします。このお経は仏教徒としての誓いを述べたもので毎朝のお参りで必ずお読みするものです。

しゅうじょうむへんせいがんど

「衆生無辺誓願度

ぼんのうむじんせいがんだん

煩惱無尽誓願断

ほうもんむじょうせいがんがく

法門無量誓願学

ぶつどうむじょうせいがんじょう

仏道無上誓願成」



意識をしますと、

「生きとし生けるものは限りなく多く居ますが、誓って皆を助

けることを願います。

煩惱は尽きることが無いですが、誓って溺れ無いことを願います。

仏教の教えは膨大な量が有りますが、誓って学び続けることを願います。

修行のというのはとても尊く計り知れないですが、誓って成就することを願います。」

この四弘誓願文を読むことで個人の心に念押しをします。懺悔文や三帰戒や戒名の授与等、様々なお参りをしましたが、結局のところ、この四弘誓願文に集約されたのが私たち仏教徒の心持ちであります。他を思いやり、自分を律して、日々学んで、励む。なんて事の無いことのようにですが、その積み重ねと言うのが仏教徒の生活信条です。この四弘誓願文がお経の中でも最も重要なお経と言う方もいるくらいです。四弘誓願文をお読みしてお通夜のお参りは一通りが終わることになります。

お通夜のまとめ

お通夜のお参りをまとめますと、枕経のお参りで安らかな気持ちで息を引き取り、通夜のお参りで仏教の考えを説いて故人の菩提を願う、戒名の授与のお参りを通して、仏教徒としての意を新たにすることで、現世からの旅立ちの支度をするというのがお通夜のお参りの大まかな流れになります。

繰り返しになりますが、お通夜のお参りは故人と残された人たちの心の準備のお参りです。

拙いご説明でしたが、理解の一助となれば幸いです。次号にて後半のお葬式のご説明をさせていただきます。





新命和尚が行く

インド仏跡探訪記

第4回 バラナシとサールナート

第四回目となりました、インド
 仏跡探訪記。今回はこれぞイン
 ド、バラナシのガンジス川、仏教が
 始まった地のサールナートを探訪
 します。バラナシのガンジス川と
 言えば、仏教との関係は薄いです
 が、言わずとも知れたヒンドウー
 教の聖地、沐浴をすることで全て
 の罪が流れると言われておりま
 す。そしてサールナートとはお釈
 迦様が最初の説法をしたところ。
 インドの混沌としたエネルギーに
 満ち溢れる部分や、世界的宗教の
 聖地の神聖な部分が凝縮された
 旅路となっております。泣く泣く
 カットした部分が沢山有ります
 が、お会いした際にご質問いただ
 ければ新命は熱く語りますので、
 何なりとお申し付けくださいま
 せ。それでは旅路の始まりです。

ガヤーを後に
 三日間お世話になったガヤーの
 町を後に、次に目指すのはサー
 ルナートと言う所でした。サー
 ルナートはお釈迦様が初めて説
 法を行ない、仏教の教えが広
 まった記念すべき場所です。こ
 の初めて説法をしたという故事
 は初転法輪(しょてんぽうりん)と
 呼ばれます。この初転法輪の地
 であるサールナートを目指しま
 す。このサールナートはガンジ
 ス川の沐浴で有名なバラナシ(別
 名ヴェナレスとも)の近くにある
 のでひとまずバラナシを目指し
 ます。お世話になったブツダガ
 ヤの町から最寄り駅のガヤー駅



ガヤー駅の様子



へ向かいます。
ガヤー駅に着くなり、駅の様子に驚愕しました。ガヤー駅はまるで空襲でも受けたかのように壊れに壊れておりました。そしてその駅前に落ちているレンガを寄せ集めて簡易的なかまどで鍋を煮ている人がいる。そして駅には改札は無く、ホームに自転車やバイクや大八車や野良牛が入っており、巨大な麻袋を持った人は出稼ぎでしょうか。

ホームから向かいのホームまでは線路に降りて移動する人も多く、カルチャーショックが大きかったです。予約した電車の時間より早めに行って搜索しておると、他の電車がホームに発着しておりまして。車両の長さが桁違いだったので試みに数えたところ、なんと六十両もありました。そしてほとんどの車両はドアが無く窓ガラスの代わりに鉄格子が設置され、その中にたくさんの人がひしめいており、その光景に驚愕しました。しばらく待つっていると幸いにも私の乗る電車は殆ど時間通りに来てホットしました。ほっとしたのも束の間、電車が自分の前を通り過ぎていきましました。電車は短い一〇両程度の車両でホームの右側



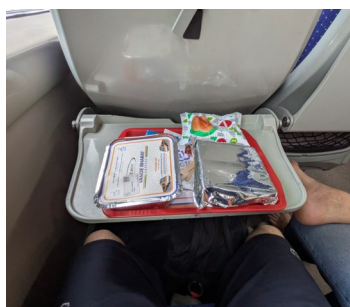
実際に乗った特急

に停車するようでした。私は逆の左側で待っておりましてので、急いで四〇両分ほどの距離を走って電車に飛び乗りしました。

電車内

ラカンさんの取ってくれた席は二等車両で、日本の平成初期の特急車両のような具合で、クーラーも効

いていたのでかなり上等な席でした。インドの土地柄なのか、どの乗客も大声で話し合っていたり、電話をしていたりでもエネルギーを感じました。その賑やかな空気の車両でガヤー駅からバラナシ駅までの二二〇キロメートルほどの電車旅を楽しむことになりました。少し走ると軽食が出てきました。飛行機の簡単な機内食のようなもの



お釈迦様が歩かれたと思われる荒野



を終えてぼんやりと景色を眺めていると、外はの景色は見るからに痩せた畑や荒野などでした。お釈迦様はガヤーでお悟りになった後、サルナートへこの荒野を歩いて行ったといいます。「自分の悟りを何とかして伝えねば、なんとしても苦行を続ける仲間に真理を伝えなければ」という強い気持ちをもって歩かれていたことが偲ばれ、お釈迦様の熱意には心が打たれました。

で、あつためられたオムレツとフライドポテトと食パン。どれも素朴な味でおいしくいただけました。食事

ガンジス川へ



オートリキシャ

二時間半ほど電車に揺られるとついにバラナシ駅に到着しました。駅はたくさんの人でごった返しており、人をかき分けるように駅を出てオートリキシャを捕まえてガンジス川の近くまでいきました。道路は車やバイクやオートリキシャであふれており、いつ事故が起きても不思議でない様子でした。よく見るとバイクやオートリキシャのサイドミラーがどれも取り外されていた。不要だから外したのか、軽い事故が起きて無くなったのでしょうか。不安の中、しばらく走ると「これ以上は人が多くて走れない」と運転手さんから言われ、オートリキシャから降ろさるバラナシの町を歩くことに。バラナシの町はそこら中に犬や牛のフンが落ちており落ち着け



バラナシのガンジス川の川辺

ませんが、どの建物も歴史を感じさせるもので、さながらテーマパークにいるようでした。街中を進みガンジス川に近づくにつれ路地が狭くなっていき、喧騒を抜けるといよいよガンジス川にたどり着きました。色は

「アールティール」ガンジス川に向けた
毎晩のお祈りの様子



濁った色で、バラナシの喧騒にもかかわらず滔々と流れておりました。沐浴や川遊びをする人、ボートで移動する人、祈りをささげる人、火葬前の御遺体を清める人、様々な人が様々な形でガンジス川を利用しますが、それにも動じずにひたすら滔々と流れるガンジス川。その大いなる姿に思わず心を打たれました。自然と信仰心が湧き出てくる気持ちになります。しばらくの間、近くの段差に腰か

けてガンジス川を眺めておりました。とても贅沢な時間を過ごさせていただきました。

絶品ラッシー

ガンジス川を眺めた後にバラナシの町の散策へ行きました。歩くだけで物売りが声を掛けてくるので片っ端から受け流しつつ進みました。バラナシの町は土産物屋さんや日用品屋さん、何を売っているのか不明なお店、お店なのか家なのか不明な場所など様々なものがありました。歩いてみているだけで楽しい時間です。少し小腹がすいたのでラッシーを食べることにしました。素焼きの器にラッシーを入れその上にジャムとナッツを乗せたもので値段は覚えていませんが日本円で百円も



絶品のラッシー

しない程度だったと思います。ラッシーの甘みと酸味でとても体が癒され、まさに絶品でした。食べ終わると店主から素焼きの器はその辺に捨てるように言われ、まさかの使い捨ての器でした。後日調べる所によると、インド人は人が口をつけた器は不潔なものだという考えによることや、素焼きの器はカーストのかなり低い身分の者が作った物だから再利用なんて不潔極まりないという考えがあるようです。なかなか闇が深いお話です。

サルナートへ

翌日、いよいよサルナートへ向かいました。バラナシでバイクタクシーを捕まえて片道三〇分ほどの距離です。サル



ラッシーの有名店



説法をした場所に建立された
ダーマーク・ストゥーパ

サールナートの風景

ナートに着くと辺りはかなり綺麗に整備されておりました。大きな公園のような区画の中にサールナートの遺跡と博物館があるといった配置です。街灯や壁にはお釈迦様の絵や車輪の絵があしらわれており、仏教の遺跡と言った雰囲気を感じられるところでした。お釈迦様が実際に説法されたという場所はレンガでできた大きなストゥーパとなっておりました。お釈迦様の死後、初転法輪の地として豪族から庇護を受け巨大な寺院が建立され、たくさんの仏教を学ぶ僧侶が集まっていたということでした。しかしその後、イスラム王朝時代に寺院は破壊されたといえます。しかしお釈迦様が説法されたという場所にあるストゥーパはイスラムの兵士たちでもどうしても気が引けて破壊することができなかったため、現在でも残っているということでした。そのため、大きなストゥーパを残して、その周囲は

巨大な寺院の遺跡となっておりました。寺院の跡は柱の土台や小さなストゥーパが沢山ありました。ここで長い年数でたくさんのお僧侶が学ばれていたのかと思うと仏教に対する敬意が増します。

初転法輪の地の意義

お釈迦様はブツダガヤでお悟りを開かれた後、苦行仲間だった五人に悟りの内容を伝えるた

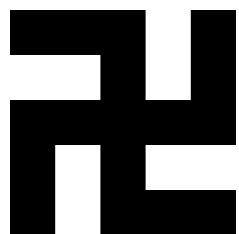
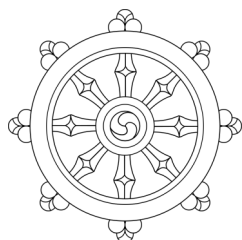


サールナートの壁画

出土した法輪



め、苦行仲間が修行をしていたサルナートへやってきたとい
います。当時のサルナートは
鹿も多く存在したことから、鹿
野苑(ろくやおん)とも言われてお
ります。現在では鹿の姿は見ら
れませんでした。サルナ
ートで初めて仏教の教えが広ま
り、五人の修行仲間はお釈迦様
のお弟子さんとなられ、初めて
の仏教の僧侶となりました。そ
のためここで初めて仏法僧の僧
が生まれ、三宝が揃ったとも言
えます。三宝が揃ったことで仏
教が成立したという考えがある
ので、仏教誕生の地とも言えま
す。そしてサルナートで伝え
られた仏教の教えはその後四方



八方に車輪が転がるように広
まっていたということから、
仏教の教え(法)を広めることを
「法の輪が転じる」と言われる
ようになりました。そのため、
サルナートは初めて法の輪が
回ったことから大きな車輪が当
時の寺院のモニュメントとして
出土されています。このような
経緯で国際的な仏教のマークは
車輪です。ちなみに日本の仏教
のマークの卍はお釈迦様の胸毛
のつむじの形で、法の輪ではな
いようです。また、インドの国



出土した「初転法輪像」

旗の意味は上のオレ
ンジ色はヒンドウ
教、下の緑はイスラ
ム教、中央の車輪の
マークは仏教、中腹
の白は和平とも言わ
れております。この
中央の車輪のマークはサル
ナートから出土した車輪から来
ていることとなります。このよ
うに初転法輪にて三宝が揃い、
仏教誕生が誕生したという考え
から、仏教が生まれたサル
ナートは仏教として最も意義の
ある場所とも言えます。
今回はバラナシとサルナ
ートをご紹介させていただきまし
た。インドの混沌さと神聖さ、
そして仏教の始まりの地を味わ
う旅路でした。
令和八年の五月にはお釈迦様
生誕の場所、ルンビニーに行き
ましたので、そのうち寺報に掲
載を考えております。どうぞお
楽しみにしていただければと思
います。



人生初！ 僧堂での修行体験を終えて

上垣内利美



上垣内利美さん

皆様、こんにちは。上垣内（かみがいち）と申します。数年前より参加している圓福寺の坐禅会・朝課等で僧堂（修行道場）での修行のお話を聞かせていただき、僧堂で修行体験をしてみたいと思うようになりました。五月五日から京都府八幡市の

円福僧堂の大摂心（一週間の修行集中期間）に二泊三日の間、雲水さんの傍らで参加させていただきました。

普段は触れることができない僧堂での貴重な体験を少しでもお伝えできればと思います、大摂心の体験談を書かせていただきました。拙い文章で申し訳ございませんが、どうか最後までお付き合いのほど、よろしく願います。

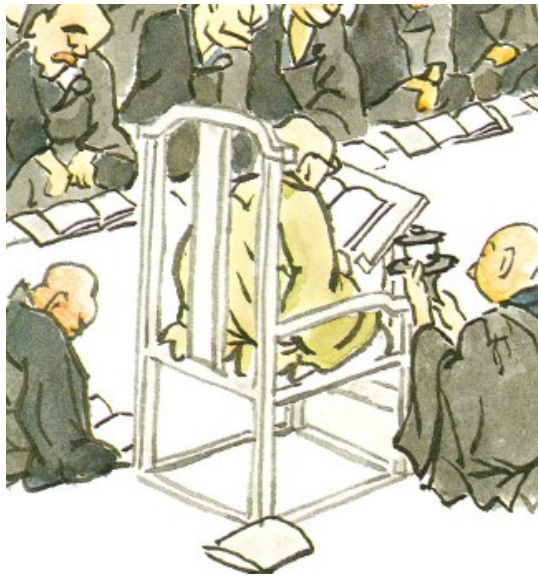
修行に向かう準備

今回、初めての参加ということで二ヶ月程前から副住職のサポートを受けながら準備をしまいいりました。そして、当日は副住職と一緒に京都に向かいました。圓福僧堂は京都府八幡市にあります。バスで僧堂に向かうまでの風景は都会でしたが、僧堂の敷地に入るとそれまでの風景と一変し、木々に覆われとても静寂で厳かな空気と時間が流れていました。到着までもかなり緊張はしていましたが、到着した瞬間とても身が引き締まる思いがしました。到着後、宿泊する部屋に案内され、少し休んだ後、午後から摂心に参加することになりました。

今回の摂心で心に残ったことはたくさんありますが、特に心に残ったお話を中心に体験談を書いていきたいと思います。

提唱（老師の講座）

初日は、坐禅儀についての講義でした。お話の中で老師がおっしゃった「せっかくの坐禅、過去の事や未来の事を考えるより、今坐ることができる喜びを感じることに」、「僧堂に来る前のテレビを見たりしてくつろいだりした過去を思い出してもしょうがない。嫌々行かされて来た場所でも、同じく時間は経過するから一生懸命に過ごさないともったいない」とお話しされているのを聞いて、私には難しい課題だなあと感じました。



坐禅儀（ざぜんぎ）・・・坐禅の作法が書かれた書物。道元禅師の普勸坐禅儀が有名

また、別の場面でも「今、この時を生きる。いつかは幸せになりたいと願っていると、今この瞬間がつまらないと思ってしまう」とお話しされているのを聞いて、ようやく私なりに自分で自分の人生をつまらなくしている腑に落ちました。実践するのは難しくすぐに考えが変わると思いますが、今現在起きている事象は良いことも悪いことも一期一会だと思い、一瞬一瞬与えられた時間を大切に感じるような心がけていきたいと思います。

歩行禅の説明

二日目には老師から直々に歩行禅のご指導を頂きました。歩行禅をするにはどのような心持ちを行なえば良いのか、ご指導いただいた事を書かせていただきますと、左の通りです。

・手は胸の前で叉手に組み、少し手の甲を上に向け、組んだ手の甲と指が重なる部分の感覚をしっかりと

感じとるようにする

・足の着地は親指側に力を入れる

・足の裏のどの部分が強く感覚があるかを感じる

・強く感覚がある部分を五円玉ぐらいの大きさと、さらに五円玉の穴の大きさに焦点をあて感覚を感じる

・足を上げる時に息を吸う

・足を置く時に息を吐く

これらのことを歩行禅では観ていくのですが、かなり足裏に集中しないとできません。私は集中力も足りず気が逸れて情けない限りではありましたが、歩行禅のご指導のおかげで真剣に足裏に向き合う時間を過ごせました。

普段は何も考えずただ歩いているだけで足裏の感覚を深く考えたことはありませんでした。

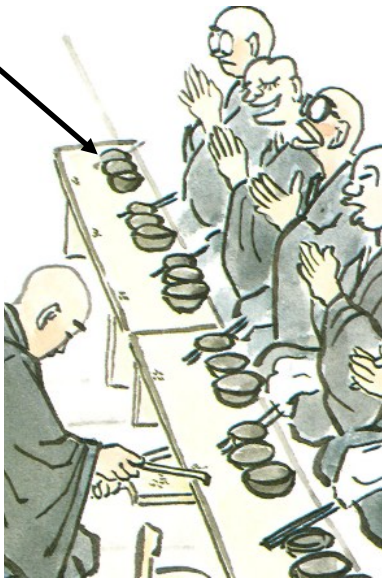


歩行禅（ほこうぜん）・・・ゆつくりと歩きながら行う「歩く坐禅」

これから日常生活でも今回の体験を意識して、いつも頑張ってくれている足裏に向き合う時間をたくさん作っていききたいと思います。

僧堂での食事

僧堂での食事は、お経をお唱えして、持鉢でいただき、食事を終えたと持鉢を片づけて、お経を唱えるといった流れです。食事は食べる側にも給仕する側にも厳格なお作法があります。食事を頂けることはとてもありがたいことです。厳格なお作法で食事を頂くことで、食事に強く感謝することができ、食物にもしっかりと敬意が払えるのだと思います。



持鉢(じはつ)...禅僧が食事に使う器。マトリョーシカのように収納できる。

感じました。厳格なお作法で、食べることの有難さを心から感じながら食事をいただいたのは生まれて初めてで、とても感慨深いものでした。これからは日常生活でも食事の前後はお経を唱え、食事ができることの有難さを忘れないようにしていきたいと思います。

お食事はどれも丁寧な作られ、食材を決して無駄にしないという信念が伝わってきました。所作がうまくできず周りの皆様にたくさん助けていただきながら、おかげさまでしっかり食事と向き合える貴重な時間を過ごすことができました。

坐禅

ある日の献立

粥座(朝食)	齊座(昼食)	薬石(夕食)
・白粥(きなこ) ・おひたし ・梅干し ・たくあん	・しめじご飯 ・おすまし ・油揚げの人参シリシリ ・たくあん	・豆のお粥 ・厚揚げの炊き合わせ ・たくあん

僧堂での修行と言えど誰もが真つ先に思いつくのはやはり坐禅だと思えます。僧堂の摂心では一日数回坐禅を行います。その中でも雲水の皆様が参禅されている間も続ける坐禅は一時間以上坐ることになるのでとても長いです。今回の私は残念なこととに坐禅中、足が痛んだりして集中できず何度も身体を動かしてしまふ場面がありました。参加する前から「坐禅に苦しむのでは？」と懸念して、摂心に参加すると決めてから、ストレッチ・腰を立てる等を自分なりに練習をしました。が、それではまったく追いつきませんでした。

“坐る”ということは難しいとわかっていても、今回の摂心で改めて“坐る”ということの難しさを



入制大摂心日課表

3:00	かいじょう・まっこうほう 開静・真向法	起床、起床後すぐに本堂にて真向法(体操)
3:30	ちょうか　さんぜん 朝課・参禅	朝のお勤め、その後坐禅、雲水は禅問答
	しゆくざ 粥座	朝食
	掃除	本堂の掃き掃除、外の掃除
	坐禅	
9:00	にっちゅうふ　ざん 日中諷経	お勤め、金剛般若経や宝鏡三昧をお唱えする
	坐禅	
10:30	さいざ 齋座	昼食、その後各自坐禅
13:00	ていしょう 提唱	老師の講座
	かんしょう 喚鐘	雲水は禅問答、行かない者はそのまま坐禅
	し　じょう 止静	坐禅
16:00	やくせき 薬石	夕食
	りょうしゃ　さ　む 寮舎作務	本堂の掃き掃除の後、坐禅
17:30	こんしょう 昏鐘	夕方の鐘が鳴る、鐘に関係なく坐禅
18:00	ばんかい　はん 晩開版	木版が鳴る
19:00	そうさん 総参	禅問答、行かない者はそのまま坐禅
20:00	さ　れい 茶礼	儀礼的なお茶とおやつの時間
21:00	うちあげ 打上	坐禅の終了、雲水以外は禅堂から出て就寝準備
21:30	かいじょう 解定	就寝、雲水は諷経後、本堂縁側にて坐禅



真向法(まっこうほう)

4つの体位の柔軟体操を
息を吐きながらゆっくりと行う

痛感しました。
僧堂では、朝一番に本堂に集合して真向法という体操を行います。本気で取り組むととても難しい体操です。朝一番で身体が動きにくい中、老師は誰よりも早く本堂に來られ、誰よりも真向法を真剣に取り組み、誰よりも大きな掛け声で指導されておられ、そのお姿に並々ならぬ氣迫を感じ圧倒されました。一緒に参加されている居士の方達も、もの凄く身体が柔軟で日々坐禅のために鍛錬されているのがわかりました。以前、副

住職が「坐禅は日常生活の状態が現れる」とおっしゃっていましたが、雑念等が心の中に現れるだけではなく、普段の生活の身のこなしも現れることを実感しました。

また摂心に参加できる機会があれば、次回は集中して坐ることができるよう、これから今まで以上に自分の身体に向き合い、立ったり歩いていたりする時も座っている時も心と身体に意識を向けて、しっかり腰を立てて、調った状態に少しでも近づけるよう努力していこうと思いました。



せいがんもん

四弘誓願文(しぐ)

老師は度々「四弘誓願文」についてお話されていました。三回繰り返しお唱えする中で、「一回目は自分に向けて」、「二回目は一緒に修行をしている雲水さん、居士の皆さん一人ひとりの顔と名前を思い浮かべ

ながら」、「三回目は生きとし生けるものすべてに向けて」丁寧にお唱えするようにとおっしゃっていただきました。私が通っていた学校は仏教系だったということもあり、学校で四弘誓願文について教えを受けておりました。そして幾度も四弘誓願文をお唱えする機会がありました。が、ただなんとなくお唱えしているだけになっていました。今思えば、とてももったいないことをしていたと感じました。圓

福寺の朝課でも四弘誓願文をお唱えします。ので、これからは老師に教えていただいたことをしっかりと意識して大切に丁寧にお唱えしていきたいと思ひます。

指導者の眼

僧堂での修行は厳しいとよく言われ、老師、直日さんのご指導も一見は厳しく感じました。しかしの中にはいつも気を張っ

四弘誓願文(三唱)

四弘誓願文意識

衆生無辺誓願度

生命あるものは限りなけれども、誓ってみちびかんことを願う。

煩惱無尽誓願断

わずらいなやみは、尽くすることなけれども、誓って断ちきらんことを願う。

法門無量誓願学

ことわりのかずは、はかりなけれども、誓って学ばんことを願う。

佛道無上誓願成

さとり道ははるかなれども、誓って成しとげんことを願う。



て周りや一人一人をよく見て、些細なことにもすぐ気がつかれ、気配りをされた上で本気で指導されている信念が伝わってきました。雲水さん方が修行に集中できるように、ほんの少しも見逃させないようにと、指導をされている姿勢に感銘しました。そのような指導者の下での雲水さん方の長時間にわたる坐禅、作る方も食べる方も食べ物を無駄にせずお互いに気を配る厳格な食事作法、一分でも時間を無駄にしない動き、日々の短い睡眠、どれひとつ凡人の私には真似できません。このように日々鍛錬を行われた僧侶の方々には尊敬してもしきれないと心から感じました。

まとめ

今回、慣れない事ばかりでしたので、必死で皆さんついて行きましたが、おかげさまで余計な事を考えず、老師がおっしゃられた“**今この瞬間に集中**”を心がけて一生懸命に過ごすことができました。これからは少しでも“**今この瞬間に集中**”を忘れずに過ごせるよう努力していきたいと思えます。また、庭の掃除では砂地を清掃した後、必ず砂を平らにして箒目をつけていました。掃除をしたことを他の人に悟られないようにするためだそうです。日常生活ではつい自我が前に出て認められたい気持ちが起こりがちになります。そんな時は箒目のことを思い出し「私が私」という気持ちを前に出していないかを省みていきたいと思えます。僧堂での経験はどれも私の心の宝物となり話に限りがございませませんが、この辺りで区切らせていただきますと思います。今回の撮



綺麗に掃除された僧堂の庭、
掃除した跡さえ残されていない

心参加をするにあたり、食事作法の指導、お経の読み方等で副住職には貴重なお時間を割いていただき、摂心中もいつもお心を配っていただき、並々ならぬご尽力をいただいたことを心より感謝を申し上げます。本当にありがとうございます。

宗格和尚の道東紀行

北辺に息づく禅の灯火と、 海の恵みに出会う旅

厚岸・国泰寺を訪ねて

圓福寺花園会の五月の行事は、北海道道東の禅寺をお参りする旅でした。五月二十一日、高速湾岸線の大渋滞に巻き込まれて、私と新命さんは予約していた飛行機に乗れないというハプニング。四国遍路なら先達がいらないということで、参加者がパニックを起こしそうなところですが、今回の旅は役員の梁川さんのふるさとを訪ねる旅でもありましたから、ガイドは梁川さんまかせで、私たちは途中で合流することとなりました。

道東のどこか冷涼で、磯の香りをはらんだ風が吹き抜ける厚岸（あつけし）の湾。その静かな海を望む場所に、緑に包まれた古いお寺、景運山 国泰寺（こくたいじ）は佇んでいます。江戸時代の終わり、時の將軍の命によって建てられた「蝦夷三官寺（えぞさん

かんじ）」の一つです。

今回、私たちは同じ臨済宗のこの歴史あるお寺を訪ねました。古びた山門にぼつりと刻まれた「葵の紋」を見上げると、ここが単なる祈りの場であると同時に、かつて北の海を守るための大切な拠点であったという歴史が、静かに伝わってきます。

境内を案内してくださった学芸員の方が、胸に迫るお話を教えてくれました。「この住職はね、年に一度、命がけで国後島や択捉島まで渡っていたんですよ。そこで亡くなった人たちを供養するためにね。」

当時は今よりもずっと、荒れ狂う北の海を渡ることは過酷だったはずです。それでも同じ宗派の先師たちは、毎年海を越え、過酷な環境で命を落とした武士や漁師、そしてアイヌの人々の霊を優しく弔い続けまし

た。その祈りの足跡は、この厚岸の地から、さらに東の最果ての島々にまで、確かに繋がっていたのです。日本の歴史を振り返ると、国分寺や安国寺のように、国や時の政権が主導して各地にお寺を作った例はたくさんあります。江戸時代には、誰もがどこかのお寺に所属する「宗門



国泰寺山門。野趣あふれた中に、禅寺らしさがある。

企画からドライバーまでしてくれた梁川さん



人別帳」という制度で人々を管理しました。近代に入っからは、多くの人が開拓に渡った満州の地にも同じようにお寺が建てられました。

それらは一見、国の政策という硬い歴史のように思えますが、その根底にあったのは、過酷な環境で生きる人々の心を支え、亡くなった魂を慰めようとする「祈り」の積み重ねだったのかもしれない。ここ国泰寺の静けさの中にも、そんな歴史のうねりと、その足元で懸命に生きた名もなき人々の温かい面影が満ち満ちているように感じられます。

そんな歴史に思いを馳せていると、この日は大変ありがたいことに、特別に本堂の内部へと入れて

いただく機会に恵まりました。

外の光が優しく遮られた堂内は、長い年月が醸し出す厳かな空気に満ちており、自然と心がすっと引き締まります。私たちは堂内に並び、心を一つにして「般若心経」を詠み始めました。

「摩訶般若波羅蜜多心経」

静まり返った北辺の本堂に、私たちの読経の声が力強く、そして穏やかに響き渡ります。お経の一字一字が、かつて命がけで祈りを届け続けた住職たちの精神と重なり、そしてこの地で眠る多くの魂を優しく包み込んでいくようでした。私たちが今、日常の中で何不自由なく手を合わせられる幸せが、こうした先人たちの歩みの先にある。そのことへの感謝の念がこみ上げ、みんなの感動が堂内を満たしていました。

心洗われるお参りを終えた後、旅は思いがけない温かなご縁へと繋がります。梁川さんが「実は私の母の実家が厚岸で、今もおばが漁師をしているんです」と仰り、一同でおば様のお宅へお邪魔させていただくことになったのです。

遠方からの訪問、それもたくさん仲間を連れての賑やかな訪問でしたが、おば様は「よく来てくれたねえ!」と、弾けるような笑顔と、海の街ならではの気風の良さで大歓迎してくださいます。

そして、水揚げされたばかりの厚岸名産のみずみずしいカキを、なんと格安の値段でたくさん分けてくださったのです。殻いっぱい身に詰まったカキのずっしりとした重みは、豊かな厚岸の海の恵みと、おば様の温かい人情そのものでした。先ほどまでお寺で触れていた「歴史の街・厚岸」が、今こうして目の前で力強く生きる、大切な人の家族の温もりへと鮮やかに繋がった瞬間でした。

歴史の深さに心を震わせ、懐かしい人の温かさに触れ、そして美味しい海の恵みをいただく。カキを送る宅急便代もおばさんの計らいで割引してもらって発送の手続きを終え、道東の美しい風景を眺めながら、「本当にいい旅だね」とみんなが何度も顔を見合わせたのでした。

(令和6年6月の「園だより」から)

秋の風物詩？



夏の忙しさの合間を縫って、ネイチャerlandに出かけては、年長さんの豆畑やさつまいも畑の周りの草刈りに精を出しました。

暑い日が続いたので、稲の成長も早かったようで、お盆前から稲刈が始まっていました。農道を走りながら、コメ不足だというから早く収穫してね、と祈りながらネイチャerlandを目指しました。

稲刈といえば秋の風物詩だと思っていたのに、気候変動のせいで、夏の農作業のように変わった気がいたします。



また、秋の味覚
といえは、「クリ」を一番に思い浮かべる人もいます。と思います。

いっても、山で

拾った生ぐりの食感やゆでぐりの香り

りなんかより、

「モンブラン！」と声を上げる人が多いかもしれません。



その「クリ」が、ネイチャerlandの「たわわの森」に、文字通りたわわです。このクリもまた、夏の味覚に変わりつつある感じがいたします。

秋の味覚が夏の味覚に変わったとしても、子どもたちには栗拾いを体験してもらいたいと毎年思います。

そして、固い皮をようやくむいて、根気よく渋皮をそぎ落として、やっと口に入れられた生ぐりの力カリした味、茹で上がったばかりの栗をほじくって口に入れた時のおいしさを味わって貰いたいと思うのですが、幼稚園は二期期が始まるやいなや運動会の活動に突入してしまうの

で、残念ながら今年も子どもたちが栗拾いに興ずることはないようです。

今年の暑さは10月まで持ち越すとも言われています。夏の甲子園の高校野球も暑さを考慮して二部制になったり、休養日を設けたりと暑さ対策をしたようです。運動会もまだ暑い10月にやったら夏の行事になってしまいかもかもしれません。これからさらに気候変動するようだったら、秋の風物詩としての運動会の日程を変更せざるを得ない時期がやってくるかもしれません。

そうなれば、子どもたちが「たわわの森」でクリ拾いに興ずることができるんだけどなあ。とはいえ、年間行事の変更は、ほかの行事との兼ね合いもあるので、残念ながら一朝一夕には変えられません。せめて、秋の味覚として栗ご飯でも食べさせてあげようかな。

四国あるき遍路 参加者募集

円福寺恒例の四国あるき遍路の参加者を募集します。今回は二十番の鶴林寺、二十一番の太龍寺あたりを歩きまわす。徳島県の終盤になります。参加をご希望される方はご連絡お願いいたします。

日時：令和八年十一月十三日(金)
～十五日(日)

費用：五～六万円程度

(飛行機代・交通費・宿泊費込み)

加賀眞佐子さん 伽藍再建寄付

小仲台の加賀眞佐さんが伽藍再建寄付金として金一封を納められました。円福寺の伽藍も平成三十一年に再建して早七年ほど経過いたしました。伽藍の再建寄付金は今なお受け付けております。

金参拾萬円也

右伽藍再建寄付金として

小仲台 加賀眞佐子様

令和8年4月～7月期 お寺と和尚の日録抄

7月	6月	5月	4月
9日	1日	5日、6日	18日
13～15日	27日	8日	19日、20日
16日	27日～6月2日	9日	23日
17日、18日	27日	10日	25日
	4日	11日	
	7日	14日	
	13日	15日	
	20日	16日	
	26日、27日	21日～23日	
	27日	27日	
		道東禅寺巡り旅行	
		副住職、ネパール	
		住職、秩父圓福寺先住職津舞出頭	
		幼稚園、年中組市原たんけん隊	
		幼稚園、監査	
		写経会	
		幼稚園、一年生同窓会	
		土曜会「歩禅会 鋸山登山」	
		住職、岩手大安寺大祥忌出頭	
		幼稚園、市原ボランティア「Q園隊」	
		写経会	
		山門施餓鬼	
		スマートフォン、写経会	
		七月棚経	
		幼稚園、終業式	
		幼稚園、おとまり保育	



「道東禅寺巡り旅行」美幌峠にて



子どもたちのお盆

地蔵盆のご案内



8月22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」。
 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。

縁暑御児舞

お品書き

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

かき氷