



別格第13番 仙龍寺本堂



令和五年  
鯖大師本坊  
柳本明善

謹賀新年

初春の  
お慶びを  
申しあげます



発行所  
〒775-0101  
徳島県海部郡海陽町浅川  
鯖大師本坊同行二人会  
電話 (0884)73-0743  
FAX (0884)73-3405  
編集人 柳本明善  
印刷所 南前野印刷

<http://www.sabadaishihonbou.jp/>



鯖大師本坊の  
携帯サイトです。

悟りは迷いの道に咲く花  
（第六十六番・雲辺寺への登山道）

### 瞑想修行の勧め

今から二千六百年前にインドでお生まれになられた、お釈迦様は苦行の後、三十五才で北インド、ブッダガヤの菩提樹の下で瞑想をし悟られ仏陀となり仏教を開かれました。



お釈迦様、成道の地  
ブッダガヤの大塔

近年、実業界や医療の方で宗教と違った形、マインド・フルネスと言う言葉で広がっています。私達は素晴らしい文明のお陰で恵まれた生活をしていいますが世界各地で起る戦争、また身近には複雑な人間関係に悩まされています。自分とは何か、何んの為に生きているのか、本当の自分、誠の自分を知る「如実知自心」と申しますが、これが座禅、瞑想の心であります。

### 修行の仕方

#### 《場所》

少し明りを落した静かな部屋。

#### 《座り方》

○正座または座禅の座り方、半伽座、また椅子に座っても良い。

○背筋を伸ばし肩を二、三度上げ下げをし肩の力を抜く。

○手は左手を上げ右手を下げ

重ね、親指どうしをつけ合

わす法界定印をおへその

下、丹田に置く。

○顎を引き軽く奥歯をかみ合

わせ少しだけ開ける。

○目は半眼にして自分の鼻先

を見る。

○息は鼻から吸って口からゆるやかに出す。三度、後は、

この呼吸を静かに繰り返す。

○時間は二十分から三十分程度。

○終了するには法界定印を解

き、両手を上げながら息を

一杯吸い、両手をゆっくり

下しながら吐く、三度する。

息は命の本源、素であり自分そのもので

す。自分の心を知る、自分の全てを知る、

これが悟り、安心、心、安らかな生活、幸

せな人生につながると想います。

合掌

南無大師遍照金剛

鯖大師ホームページ  
URL  
<http://www.sabadaishihonbou.jp>  
\*ホームページでは鯖大師由来、過去の揚載、護摩祈願・ご供養等のお申し出、またお線香のご注文等お受けしております。

人生即遍路

四国八十八ヶ所霊場・別格二十霊場



歩くお遍路 満足行巡拝

心を洗い 心を磨く

第十六回、パート(5)

令和四年十一月十六日より 令和四年十一月二十四日まで

読む遍路

秋は日が短く夕暮は釣瓶落とし、追われる様な遍路となる。

今回の満足行は菩提の道場・伊予、第六十二番・宝寿寺から涅槃の道場、讃岐・第八十三番・一宮寺までと別格霊場、第十三番・仙龍寺から第十九番・香西寺までの巡拝である。



第62番・宝寿寺 門前

十一月十五日、西条市のしこく屋に集合、十六日から巡拝を始める。初日から参加者は九名、六月のパート(4)以来のなつかしい顔が揃う。

最初の寺は第六十二番・宝寿寺

五時前、フェンスに囲まれた門前に座し最初のお勤めをする。堂宇に明りは無く森閑としている。第六十三番・吉祥寺は近い。ご本尊は毘沙門天である。本堂は耐震工事中、大師堂前でお勤めをする。第六十四番・前神寺も国道十一号線沿い。お大師さまが石鎚山を参拝する時に基地とされた寺。また、ここから石鎚山を拝む寺として栄える修験道の寺である。夕方、別格第十二番・延命寺寺、通称、



第64番・前神寺 大師堂

イザリ松を参拝する。足の不自由な人がお大師さまより護符を受け全快したと由来する寺である。

仙龍寺へのへんろ道は要注意

第六十五番・三角寺へは麓の戸川公園より登る。三角寺は、お大師さまが三角の護摩壇で護摩を焔いた由来の寺、本堂、大師堂を紅葉が彩る。三角寺本堂前より別格第十三番、仙龍寺へのへんろ道を登る。令和二年の巡拝では難儀をしたので午前十一時から歩き始める。地藏峠(七六五m)を越えたと下り一辺倒、途中、馬場の大桜、花の咲く春には来てみたい。奥ノ院、不動堂からさらに下る。普通のへんろ道とは違い危険である。仙龍寺の本堂は崖に建てられ、た豪壮な舞台造り、本堂に上って、お勤めをする。



別格第13番・仙龍寺 奥ノ院不動堂

紅葉、大伽藍の箸蔵寺

三日目は別格第十四番・椿堂を参拝する。お大師さまが椿の枝で疫病を封じ込めたといえられる寺である。

国道一九二号線を歩き愛媛県と徳島県の境、境目峠道を歩き徳島県三好市、別格第十五番目・箸蔵寺は池田町、箸蔵山の中腹に大伽藍、「こんびら奥の院」として今に栄える。ロープウェイの横から登る。紅葉が美しく彩る、本殿までの登り、階段が厳しい。

八十八ヶ所中、最高所・雲辺寺



第66番・雲辺寺 本堂

朝六時前、三好市佐野よりライト片手に登る。標高九百m、急登にあえぎ稜線道を歩き九時前に着く、まさに雲の辺たりの寺である。今冬は暖冬、雪もなく寒くもない。

ご詠歌に「はるばると雲のほとりの寺に来て月日を今はふもとにぞ見る」と詠われている。雲辺寺から落ち葉を鳴らして別格第十六番・萩原寺に下る。萩原寺は萩の名所、ご本尊は防火の火伏地藏尊である。萩原寺から第六十七番・大興寺、通称・小松尾寺を参拝する。本堂は屋根の工事中。

同じ境内の第六十八番・神恵院と観音寺

今日で五日目、疲れが出てくる。一ヶ所に二ヶ所の神恵院と観音寺、早く参拝が済みそうであるが、座して参拝するので足が痛い。第七十番・本山寺へは財田川沿いに歩く。遠くから目に付く五重塔、四国最古の本堂、ご本尊は馬頭観音の寺である。



第69番・観音寺 本堂

第七十一番・弥谷寺まで二時間半、死霊の寺として土地の人に信仰されている。本堂、大師堂までの階段が疲れた足にはこたえる。本堂下には磨崖仏が刻まれている。大師堂は岩屋お大師さまが勉強された所といわれる。



第70番・本山寺 五重塔

天霧峠を越え別格第十八番・海岸寺

十一月二十一日、お大師さまの日、朝四時半、弥谷寺本堂の下より雨霧城址を目ざして登る。道は猪が掘り返し荒れている。下りは谷道、ライトで足元を照らし慎重に下る。海岸寺はお大師さまが産声を上げたといえられる。大師堂は本堂より少し離れた場所に在る。大師堂でお勤め後、山雀と遊ぶ。一昨年迄は弥谷寺の俳句茶屋附近であったが、俳句茶屋は今は無い。



第71番・弥谷寺 大師堂

海岸寺より第七十二番・曼茶羅寺を目ざして歩く。曼茶羅寺には不老松と言われ立派な松

が境内にあったが、平成十三年に枯れてしまった。第七十三番・出釈迦寺は曼荼羅寺の上、お大師さまが衆生消度のご誓願をたて崖から身を投げたところ、お釈迦様が現れ救われた言う奥ノ院を望む。第七十四番・甲山寺は善通寺の近く、お大師さまが満濃池の修築の基地とされた寺と伝えられる。



山雀と遊ぶ  
別格第18番・海岸寺

二十一日、お大師さまの日に善通寺を参拝

第七十五番・善通寺はお大師さまの生まれた寺で、父親・佐伯善道に由来する寺、金堂、五重塔と御影堂が東西に分かれた大伽藍の寺、真言宗善通寺派の本山である。

別格霊場第十七番・神野寺には四時半、ホテルを出発する。満濃池は讃岐の水瓶、度々、決壊するので嵯峨天皇の命により、お大師さまが修築、池の護りの寺として神野寺は建てられました。本堂と池を見下す大師像の前でお勤めをする。

打ち返して第七十六番・金倉寺、第七十七番・道隆寺と参拝、道隆寺は歴史の古い寺、ご本尊は薬師如来、眼病に靈験あらたかと信仰されている。



第75番・善通寺 金堂



別格第17番・神野寺 大師像

天皇ゆかりの天皇寺・国分寺・白峰寺



第79番・天皇寺

二十三日、今回、初めての雨。第七十八番・郷照寺を参拝。朝、早いので山門は開いていない。山門の横の墓地より境内に入らせて戴

き参拝。瀬戸大橋は雨にけぶってハッキリ見えず、第七十九番・天皇寺と第八十一番・白峰寺は保元の乱で敗れた崇徳天皇ゆかりの寺、国分寺は聖武天皇が全国に建てた讃岐国分寺である。天皇寺では雨がはげしく降るので本堂の軒下で

立ったまま読経する。国分寺から一本松に登り、白峰寺に山中を歩く、途中の大地蔵前には無人の接待所、午後三時、白峰寺に着き参拝、名残の紅葉が美しい。



第80番・国分寺 本堂

第八十二番・根香寺から香西寺・一宮寺

根香寺も紅葉の美しい寺である。根香寺を参拝してから別格第十八番・香西寺に下る。香西寺から高松市内に歩き第八十三番・一宮寺を参拝し今回の満足行を終る。十六日から早朝出発のハードな巡拝でした



第83番・一宮寺 本堂

が幸い事故もなく無事に終了致しました。信者さんから、また道中、多数の方々より応援やお接待をいただきまして、ここに御礼を申し上げます。合掌

修行日数 九日間  
修行参加者 十六名  
歩行距離 二二三・三km (一部車使用)



南無大師遍照金剛

ブログ  
「鯖大師本坊歩き遍路・沙門明善」

\*満足行修行の道中日記や写真をブログで更新しています。ぜひ、ご覧下さい。

「満足行体験記」

山口県下関市  
松本武利



私は二十一才の時、弟の病気がきっかけでお大師さまを信仰、仕事の合間、車で四国八十八ヶ所を巡拝、また九州の篠栗八十八ヶ所を歩いて巡拝。その後、おかげで平穏な生活を送っておりましたが、勤め先の人間関係や友人の背信で絶望、苦しみ、失意の時、鯖大師の歩き遍路、満足行の事を知り、令和元年六月、修行の道場、土佐霊場巡拝に参加させていただきました。

四国を歩いて巡拝する遍路に参加して、四国の風景や地元の人々と顔を合わせ話をする。また参加者同志とのふれ合いで、いつしか心が癒され元気を取り戻す事が出来ました。そして、度々の艱難心苦を克服、どの様な事があっても他人を悪く想わず頑張っていく事が修行出来ました。また、満足行に参加して他人との係わりの大事さ、優しさと思いやりの大切な事も知る事が出来ました。次も満足行に参加して修行させていただきます。

合掌

南無大師遍照金剛

百八煩惱消滅の道  
歩くお遍路  
満足行代参巡拝

四国八十八所霊場・別格二十霊場

百八ヶ寺、百八回のご祈願  
あなたに代わり、歩いて巡拝

令和五年 二月 十七日(金) ~  
令和五年 二月 二十二日(水) 六日間

第十六回、満足行パート(6)は第  
八十四番・屋島寺より第八十八番・大窪  
寺、(別)二十番・大瀧寺まで歩き、鯖大  
師本坊を参拝。和歌山港から高野山奥  
の院まで歩き巡拝を結願、満願します。

お四国をお参りしたくても出来ない方  
歩いてお参りしたくても出来ない方  
あなたに代わり歩き、お願い事を  
百八ヶ寺の御宝前にてお大師さまにお  
願い、ご祈願させていただきます。

ご祈願料(一人一願)  
三千元以上

※代参ご祈願ご希望の方は二月十五  
日までにお申し出下さい。代参巡拝  
後ご祈願札をお授け致します。

自分の道を見つけよう、幸せの道を見つけよう！

人生即遍路 第16回  
満足行  
歩くお遍路  
パート6

参加料  
10,000円  
傷害保険料、渉外費に充当

車使用料  
30,000円

※奉納経料金、宿泊代、昼食代は各自、個人負担。  
※参加申し込み〆切日 令和5年1月15日

四国八十八カ所、四国別格二十霊場結願  
鯖大師本坊・高野山奥ノ院御礼参りの旅

日時：令和5年2月17日(金) ~  
2月22日(水) 6日間  
集合：令和5年2月16日(木)  
香川県高松市 きらら温泉  
巡路：第84番・屋島寺~第88番・大窪寺~  
(別) 第20番・大瀧寺~  
(別) 第4番・鯖大師~  
高野山・奥ノ院まで(歩行距離 132.9km)

参加ご希望の方は巡拝資料、申込書をお送り致します。

般若心経折り紙  
願掛け千羽鶴

千枚・千八百円 (荷具送料別途)

ご病気の方の快復を願ひ、  
子宝、出産、試験等の  
諸願成就のため、  
亡くなられた方の慰霊鎮魂の為、  
様々な願いを鶴に込めて  
願いを成就下さい。

鯖大師・多宝塔  
壹萬羽鶴  
一羽・千円

鯖大師では皆様の願い、壹萬人の想いを募  
り般若心経の書かれた紙に願いを込めて  
折って戴いた鶴「壹萬羽鶴」のご奉納祈願  
を發願致しました。  
皆様の願いを多宝塔の観音さまにお供えし、  
飛天さんに天空へと届けて戴きます。  
「お願い事、お名前を書き、一折り、一折り  
に想いと祈りを込めて一羽の鶴を完成させ  
て下さい。」

奉納折鶴  
二、八八七羽

右記の数は、平成二十五年十一月三日より令和四年  
十一月三十日までの累計です。

毎月、御縁日法要  
(各・午前十時より)

観世音菩薩・御縁日  
毎月、十八日

お大師さん・御縁日  
毎月、二十一日

地藏菩薩・御縁日  
毎月、二十四日

不動明王・御縁日  
毎月、二十八日

毎月各尊、御縁日には精進供をお供えし  
て梵唄を唱え御縁日法要を厳修します。  
※都合によりお勤め時間が変更になる場合  
もあります。

千体地藏尊奉安  
ご祈願のお勧め

ご先祖・法名、あなたのお願ひするこ  
とを地藏尊石仏に刻印。  
鯖大師本坊境内、水琴水掛地藏尊の並  
びに奉安。永代にご祈願。

千体地藏尊  
奉安ご祈願料 拾万円

※石刻印 一文字 五百円

※奉安・ご祈願の方はお申し出下さい。

奉安ご祈願・千体地藏尊

**般若心経 多宝塔**  
お写経奉納のお願い

鯖大師本坊ではご信者の皆様、ご参拝の方々のお写経を多宝塔に奉納致します。  
皆様の**お写経奉納**をお願いします。  
お写経奉納の方はお送り下さい。お申し出いただいたお写経は多宝塔に奉納させていただきます。  
奉納お写経用紙をご希望の方はお申し出下さい、お送りします。

**お写経用紙**  
(三十枚つづり)  
一冊 千円  
荷具送料 五百円

**お写経奉納料**  
一卷(一枚) 千円

**奉納お写経 一〇一、八七七巻**

右記の巻数は、平成二年十二月一日より令和四年十一月三十日までの累計です。

心経塔 (多宝塔)

**大不動明王**  
護摩堂奉安祈願

中国・北京市 暢路  
チャン ロウ

令和四年七月一日より令和四年十一月三十日までに奉納祈願された方です。(敬称略)

お不動様のお力におすがりして  
あまねく悪を退け  
本当の幸福という名の功徳を  
つかんで頂きたいのです

永代ご祈願大不動明王  
ご祈願 願主奉納料  
金 参拾萬圓也

護摩堂内に奉安・  
永代にご祈願申し  
上げます。  
身丈54cm 重さ8kg

**白衣観世音菩薩**  
三十三観音霊場永代奉安

私たちが苦しみから  
救い導く仏  
観音さまに願いを

一願一体  
貳萬円

願主  
徳島県 山田 太郎

令和四年七月一日より令和四年十一月三十日までに奉納祈願された方です。(敬称略)

徳島県  
平山 勝義  
津野 茂樹

令和四年七月一日より令和四年十一月三十日までに奉納祈願された方です。(敬称略)

徳島県  
福井 芳枝

**白衣観音奉納  
願主ご芳名**

**般若心経塔  
ご浄財ご芳名  
(二万円以上)**

**「壹千文字」ご奉納願主ご芳名**

ご奉納文字数  
五百八十三文字目

福岡県  
金子 友子  
熊本県  
竹田 ハツミ

令和四年七月一日より令和四年十一月三十日までに奉納祈願された方です。(敬称略)

**へんろ会館  
閉館のお知らせ**

昭和五十五年、全国の信者様のお力添で建設致しました「鯖大師へんろ会館」令和四年十月三十一日を以って閉館させていただきます。  
長い間のご利用、ご愛顧に感謝申し上げます。  
合掌

**蓮華台奉納供養のお願い**  
八十八ヶ所お砂ふみ

不動洞内、八十八ヶ所各霊場ご宝前に立体的な蓮華台を設置。蓮の華にいだかれながら、お砂ふみ修行をしていただきます。今、私たちはご先祖様の尊いご縁で生かされておられ、また毎日あらゆる力のおかげで生活しております。この尊いおかげの心をご供養するお気持ちで蓮華台奉納のお申し出をお願い致します。奉納供養は一口壹万円とし各霊場側面に府県名、ご芳名を記し永代にご供養させていただきます。  
合掌

ロー壹万円  
※一人何口でもお受けいたします。

蓮華台奉納のお申し出をしていただける方は、  
お願い事、施主名をお知らせ下さい。  
※申し込み用紙をお送り致します。

奉納数は一〇八ヶ所で終了とさせていただきます。

**結願大法要**

**二月三日 節分・星祭り**

不動明王 護摩供養

運命を司り左右する星  
 一年間の  
 災を取り除き星を祈願して  
 無事と幸福を祈ります

※星祭り御祈願、お申し出の方はお急ぎ下さい。

無明を照らす光明  
 ……先祖さまと現世を結ぶ架け橋

令和五年度  
**献灯供養**

令和五年度  
**壱ケ年間「月命日」献灯(壱万円)**

仏教では苦しみの根源、迷いや煩惱を「無明・むみょう」と言います。炎は不浄を燃やし魔を除き浄化して清める働きをします。光明は人が煩惱の暗闇から脱却するための道を明るく照らし、仏の智慧と救いを現します。この献灯を供えることが明かりを頼りに現世の私達のもとへ導かれ、智慧を以て悟りを得る手助けとなります。

鯖大師名香  
**福の花**  
 蓮華の香り

四国霊場  
 鯖大師本坊特選

良いお香を焚き、亡くなられた方にお供えるのは、お盆やお彼岸で帰られたご先祖さまへの最高のおもてなしです。特別な日には、故人を敬い良質なお香を焚き大切な方をお出迎下さい。

進物用 4,000円  
 徳用 1,800円  
 小箱 900円

合掌

**左義長会**

一月十五日(日) 午前六時  
 鯖大師境内

一年間の古い御札、御守りを  
 読経し焼き御供養する。

一月十四日までにお送り下さい。  
 お守り、お札以外はお断りします。



**鯖大師 試験合格 成就特別護摩祈願**

鯖大師では、高等学校、大学の入学試験をはじめ各種の資格試験の合格成就を特別に護摩祈願申し上げます。

望の方は、お名前、年令(かぞえ年)、志望校名、受験日、受験番号等をお知らせ下さい。

護摩祈願を申し上げ、受験前のご祈願札、特製合格御守、合格念珠をお授け致します。

ご祈願規定			
参万円(三十一日御祈願)	壱万円(七日御祈願)	五千円(三日御祈願)	参千円(一日御祈願)

合格祈願札  
 合格御守  
 合格念珠