



発行日 2012年3月吉日  
発行人 (宗) 真光寺  
岡本和幸

印 刷 現代社  
編 集 (宗) 真光寺

問い合わせ先  
(宗) 真光寺  
TEL 0438-75-7414

○お寺HP  
<http://www.shinko-ji.jp/>  
○上総自然学校HP  
<http://www.shinko-ji.jp/satoyama/>  
○お寺ブログ【瓦谷山だより】  
<http://shinkoj.cocolog-nifty.com/news/>

東日本大震災から一年が過ぎようとしています。今冬は厳しい寒さと豪雪となり、仮住まいの方々のご苦労を思います。一周忌を迎えて改めて震災で亡くなられた方々のご冥福を祈るとともに、一日も早い復興、平生の日常を取り戻していただきたいと祈念いたします。

さて今冬は旧本堂の解体、新墓地の建設と、連日の土木作業を行いました。旧本堂の解体では、檀信徒の松沢誠治さんと高吉薰さんにご尽力いただき、驚くほど安価で実行することができました。紙面をお借りして厚く御礼申し上げます。

初めて出会った時から愛着を感じ、自ら大工仕事をして修理を進めていた本堂でしたので、地響きを上げて倒れたときは涙がこぼれました。二百年の間、檀信徒の皆様の多額な浄財で維持され、護られてきた本堂でした。かつて農繁期には地域の子供たちが預けられ、勉強したり遊んだりした本堂でした。駒澤大学の学生たちが禅の道場にしようとした、「穆照（ぼくしよう）禪苑」なる名前をつけて、お金を出し合い修理をした本堂でした。建物調査もし、良好な維持状態という判断もいただいて、何とかこれを保存する方法を考えましたが、残念ながらそれだけの力がありませんでした。このたびのことを檀信徒の皆様のご先祖様と、歴代の住職にお詫びするとともに、その志に報いるべく、真光寺がさらにより良いお寺になるよう、努力を重ねたいと決意を新たにした次第です。

この旧本堂跡地を長らく逼迫していた檀信徒の墓苑用地とすべく、建物の解体後、後面の崖に蛇籠工法によつて擁壁を建設し、U字溝を設置しました。この崖は何度も崩落し、私が入山した当初から悩みの種でした。入山直後に車が出られなくなつたのを皮切りに、晋山式の二週間前には台風で崩れてトイレに大量の泥が寄せたり、大雨が降つて木が本堂に倒れました。いずれにしましても、檀信徒の皆様を巻き込み、大変なご助力をいただきながら旧本堂及びその周りの整備を進めましたことは、私にとつてか

けがえのない宝ものとなりました。今回の擁壁工事で、ようやくこの問題も解決するかと思います。

擁壁は業者に依頼すれば莫大な費用が必要となることから、真光寺職員一同が連日穴を掘り、一つ一つ石を積んで完成させました。積んだ石の量は二百トンにもなります。お寺は皆様の浄財で運営され、成り立っています。そうやつて四百五十年の間積み重ねられた結果、今日の真光寺があります。これまでの蓄積を少しでも節約して大切に使い、次の世代に引き渡すことが住職である私の務めです。旧本堂解体の際の決意を肝に銘じ、より開かれ、より賑わい、より心の落ち着く聖域を目指し努力する所存です。三月末には新しい墓地の造成が完了いたします。ご縁者でご希望の方がいらっしゃつしやいましたらぜひご紹介いただきたく、お願い申し上げます。

この春、もう一つの出発があります。真光寺から手島涼仁が、福井の大本山永平寺に安居修行いたします。過酷な修行生活となりますが、頑張つてくれるものと思います。

今から二十五年前、私も大本山永平寺に行きました。初めの三ヶ月は辛いばかりの修行ですが、それを過ぎると落ち着いてきます。そんなある日、生きていることがとても有難いという思いが湧き上がって涙が溢れる瞬間を体験しました。これは言葉では表現できない出来事でした。彼がどのような発見をするのか、どのように気持ちが変化していくのか、何に気づくのかが楽しみです。いずれにしても、僧侶としての出発点に立つたに過ぎません。檀信徒の皆様には暖かく見守つていただきたくお願い致します。

本誌には春のお彼岸から夏にかけての行事のご案内を掲載しています。

山内一同、皆様のご参詣を心よりお待ちいたします。

合掌

住職 岡本和幸

# 行事 報告

瓦谷山だより



◇年頭大般若祈祷法要〔檀信徒〕  
平成二十四年一月三日  
檀信徒皆様の家内安全、交通安全、諸願成就を祈念しご祈祷いたしました。法要後には二十五絃箏の‘かりん’さんの演奏会が行われました。きれいな音色とともにすばらしい新年を迎えるました。



写真・右上

授戒式・月例供養  
・左上、左下  
お焚きあげ供養  
前年のお守り、お正月  
のお飾りのお焚きあげ  
※来年の1月7日、本年の  
お守りをお持ち下さい。

授戒式、月例供養の後、縁の会皆様の家内安全、交通安全、所願成就をご祈祷いたしました。また今年からお焚き上げの供養も始めました。



## ◇七日法要「縁の会」

一月 年頭祈祷法要

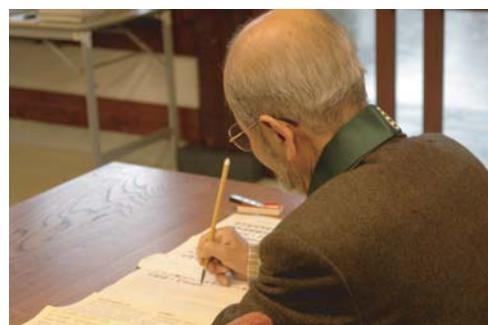
平成二十四年二月七日

月例供養の後、お寺で採れた野菜を中心に精進料理を頂き、午後には坐禅と写經を行いました。

## ◇七日法要

### 2月昼食メニュー

- ・古代米入りご飯
- ・大根の味噌汁
- ・車麩と人参の煮浸し
- ・里芋ののり和え
- ・香物



# 真光寺日記

一年前、秋の彼岸法要に於いて真光寺の職員でもある手島二郎師（僧名手島涼仁師）が得度式を行いました。僧侶になる道を選び出家をした日から約一年半、曹洞宗の本山であります福井県の大本山永平寺に修行に行くことになりました。

そんな手島師に上山前の心境を綴つてもらいました。また、次頁では真光寺に入り七年目の上田氏と四年目の椎野氏の紹介をいたします。真光寺では馴染みのある二人ですが、ご存じない方へここで改めて紹介をさせていただきます。



■掛搭志願者心得

この度、来月三月十一日より曹洞宗大本山永平寺へ上山し、道元禪師のお膝元で修行することになりました。この「瓦谷山だより」が皆さまに届く頃には、雪深い永平寺の山門に立っていることと思します。そこでこの場をお借りして、二ヶ月ばかりの上山準備を皆さまにご報告させていただきます。

■掛搭志願者心得

永平寺で修行したい者は、まずは永平寺へ連絡し、「掛搭志願者心得」を取り寄せます。掛搭は「かた」と読みます。掛搭とは、禅宗で新たに寺院に入った僧侶が、衣鉢、錫杖などを僧堂の壁の鉤にかけておくこと（広辞苑より）、を意味します。その中には願書や履歴書などの提出書類、上山時に必要な物の一覧、上山前の心得などが記載されています。また上山前に覚えておくべき偈文（げもん）や、永平寺での鳴らし物の一覧などがあり、現在暗記中です。私はこの掛搭志願書を一月二十四日に郵送し、先日「許可状」が永平寺より送られてきました。

■上山時必要物

全てを列記すると紙面が足りませんので、主な物をご紹介します。

## 瓦谷山だより

・応量器（おうりょうき）  
僧侶の食器のことです。道元禪師は袈裟は僧侶の外面をつくり、応量器は僧侶の内面をつくると考えており、応量器は宗門において、袈裟とともに一番重要なものとして位置づけられています。

応量器は、五枚の器と箸や匙、刷と呼ばれる器をきれいにする道具などが付属します。修行中、応量器を普段通りに洗うことはなく、一切を刷（せつ）と鉢拭（はっしき）（布巾のこと）できれいにします。

朝食の小食（しようじき）、昼食の中食（ちゅうじき）、夕食の薬石（やくせき）は、器の出し入れ、粥や飯のもらい方、器の洗い方などそれぞれ厳格な作法があり、食事を楽しむということは一切ないようです。

・直綴（じきとつ）

僧侶が着物の上に羽織っている衣を直綴といいます。上衣と下衣を直接綴り合せたことから、直綴と呼ばれるようになつたようです。僧侶は、まずは下着（Tシャツなど）、襦袢、着物の順に着衣し、そのままに直綴、そして袈裟を羽織ります。

・袈裟行李（けさこうり）

持参品の中で特に大切なものを入れる行李です。中には僧侶として一番重要なお袈裟や血脉などを入ります。他に道中の病気あるいは不慮の死などのとき、他人に迷惑を軽くするためのお金を若干入れておくというのが決まりとなつております。それを涅槃金といいます。

以上簡単に永平寺への上山の道のりを説明させていただきました。実際は入った後の修行が問題のはずですが、曹洞宗は一つ一つの進退（動き方）や威儀などそれこそが修行であるようです。そのように考えると修行はもう始まつているようです。

次回、いつになるかは分かりませんが永平寺での修行話しをさせていただきたいと思つております。立ち続けるようです。

け、頭には網代笠をかぶり、左手には坐蒲（ざふ）坐禅の際に使用するクッション）をもつて完成します。この姿で永平寺の山門に、掛搭許可が出るまで立ち続けるようです。

### 《 大本山永平寺の山門 》

永平寺の山門は、修行に上がる時と修行を終えて帰る時のみ、くぐることを許されている。上山の時には、この山門の前で約2時間、修行を受け入れてもらえるまで立ち続ける。

この山門には2枚の簾（写真右）が掛けられている。

かていげんしゆんりくろうのしんもんよりいるをゆるさず  
**家庭厳峻不容陸老從真門入**  
さやくほうかんさんもあらばあれぜんざいのいっぽをすすめきたるに  
**鎖鑰放閑遮莫善財進一步來**

（永平寺という家庭は、仏祖の家訓に厳しく従い、どのような社会的地位のある人でもこの門より入ることは許さない。そうであるが、鍵はかからず扉はいつも開け放れている、善財童子のような求道心があればいつでも一步を進めて入れるようになっている）

山門をくぐれば別世界、手島師はどのような思いで、この山門に立つことでしょう。



## 〔職員〕挨拶

上田 隆

今回、職員紹介になりました上田隆なんですが、檀家さんには今更ですね。縁の会の方々ですと一部の方々は知ってるかも知れません。真光寺には七年くらい前から居ます。居ますというのは、3年は旧本堂に住んでました。仕事内容は、植木関係、境内地と樹木葬墓地の管理、奥の田んぼで米作り、山仕事です。

ここ三年は冬も日本に居るのですが、その前は一、二月西アフリカのマリ共和国北部、サハラ砂漠の南側のサヘルという地域でそここの部族であるトアレグ族と生活を共にしながら乾燥地に木を植林をしていました。”NPOサヘルの森”という団体の理事をやつてます。



トアレグゾクのお祭り

現在はその地域でのアルカイダの活動（外国人の誘拐など）が活発な為、活動を自粛している状態です。なんとか治安が良くならないものかと、待ち続けて三年。今年道祖神という旅行会社がトン

ブクトウへのツアーや再開したので、期待したのですが、入ってきたニュースはニジェール国境近くのメナカという街をマリ政府軍が爆撃というのでした。内戦へと進まないことを祈るばかりです。

イスラム教徒は戦つてばかりだという日本人は多いのですが、私の周りに居た友人達は決して戦いを好まず、毎日ヤギを追い、畑仕事をし、寒い朝と暑い昼と砂嵐にじっと耐えながら生きているたくましい人々です。日本から持つて行つたテントは乾燥と砂の為、三日でジッパーが壊れました。二〇〇七年二月十二日の日記より（イッサのところに戻るとテントがつぶれてた。というか、昨日、風で飛んだので、押さえといてくれたみた。テントのチャックは壊れ、風で飛ばされ、見事に文明の品物ははじき飛ばされていく。生きるもののみが、命のみが、秩序を保つていい世界である。夕方、ソンガイの街に向かう。パピニエ（苗畑）までイスマールが来てくれている。シェフ（村長）のところに行くと、コーランを読んでいた。シェフ一人だったので、子供を呼んでもらつて、まず、ニームの実を剥いて、砂でこすつて洗面器に並べた。そのあと、プロソ・ビスの発芽から、ポットに入れるまで、一通り説明した。熱心なのでやりやすい。さすがに疲れた一日。イッサの子供が、ゴッシに行つて、自分の噂を聞いてきてるみたい。まあ、派手にはやつてないけどね。

七時過ぎに寝た。（夜、風で起こされるまで。）日本に居る夢を見て、首都バマコに戻る記憶、日本に戻る記憶がないので不思議におもつていると、風の音で目が覚めた。まだ、テニシカマのテントの中である。いろんな楽しさと、早く安全なところに。という逃げの気持ちも押してくる。



マリのゴッシにて

寺報なのにイスラム教徒の話ばかりになつてるので、ここで話を変えます。みんな大好き。津軽三味線の”浅野様”さんのお話にしましよう。彼の演奏を始めて見たのは彼がまだ十七歳の時でした。新宿でのお笑いのライブでした。この時はマイクを通しての音でした。方丈さんからのオーダーで四谷の東長寺に呼んだのが十九歳の時。マイクもあつたのですが、彼はマイクを使わず三味線を弾き民謡を歌いました。生の津軽三味線の音に鳥肌が立つたのを憶えています。去年真光寺にも来ていたので、この感覚はお分かりいただけます。真光寺から駅に送る時、焚き火を見て「おじいさんが大工だったので毎日端材で焚き火をしてた。」と呟きました。五歳で三味線を始めて、椅子に座つて足で踏ん張る為におじいさんが足を置く台を作ってくれたそうです。そしてそのおじいさんの通夜、夜通し三味線を祭壇の前で弾いていたとのことでした。お寺らしいお話をになつたでしようか？ ではでは

# 上総自然学校（里山再生活動）

## イベント日程

### △谷津田のお米作り

・四月十四日（土）十時～十五時  
・五月十九日（土）十時～十六時  
※各日帰り

『田植え』★  
・五月二十六日（土）十五時半～二十時  
『古代米田植え＆ヨガ』◎

『稻の補植とゲンジボタル観賞』☆  
・五月二十七日（日）十三時～十七時  
『草取り』◆  
・六月二十三日（土）十一時～翌十三時  
・七月二十四日（日）※一泊二日  
十五日（日）

『ヨモギ餅作り』☆  
・四月二十一日（土）十四時～十六時  
『巨木巡りトレッキング』☆  
・四月二十八日（土）十三時～十六時  
『田んぼの水生昆虫探し』△  
・六月二日（土）十三時～十六時  
十七日（日）十八時半～二十時

### △自然観察会など

上総自然学校のイベントで最も参加者が多いのは『田植え』です。五月という新緑が美しい季節でもありますし、やはりなんといつても「植える」という行為が多くの人を惹きつけるのではないかと思います。では逆に最もお申込みが少ないイベントはとすると・・それは冬の森林整備体験イベントです。冬の屋外ですので「寒い！」うえに「整備」という意味なイメージというのがその理由かと思います。また、森林整備のイベントは危険もそれなりに伴いますので、小学生以下の子様はご参加いただけないのも理由のうちの一つかと思われます。

そこで、今冬は心機一転してお子様もどんと来い！の『干柿作り』や『お餅つき』『焚火でバームクーへん作り』などの「楽しそう！」なイベントを増やしました。見事に作戦は成功し（笑）たくさんのお申込みを頂きました。これらの人気イベントに共通するのは「つくる」という行為です。「植える」も「つくる」

も共に自分が働くことによって物事が生みだされていく行為です。人間の根源的な欲求や喜びがそこにはあるのかもしれません。と思いまや・・以外にも人を惹きつけているのは「食べ物」という共通項なのかもしれません・・（苦笑）何はともあれ、今後も皆さんに喜んで頂けるイベントをご用意していきたいと思います！（森林整備イベントも地道に続けていきます）

檀家さんに貴重な渋柿を譲っていただきました。そしてご指導もしていただきました！いつもありがとうございます。



## 干柿作り

この田んぼは収穫祭の時に参加者の方達がスコップを手にして再生した田んぼ



はざ掛け。紫米の稲刈りは11月頃がちょうどいい。

集中しています

## 紫米 稲刈



参加者の方が完成した干柿を持って来てくれました！（赤ちゃんの首にぶらさげています。。）中はとろとろでとても美味しかったです。

△◆大人二千円／小学生一千円  
☆大人八百円  
★大人三千八百円／小学生一千円  
◇五百円

※小学生以下無料

※ご参加頂くにはお申込みが必要です。ファックス・電話・メールにてお申込み頂けます。（連絡先は最後のページに記載あり）

# バームクーヘン



焚火でじっくりと一層一層  
焼けました！！  
焼いていきます



お餅と一緒に食べる大根  
おろしの大根を収穫



まずはこねます



つくのはまかせて！！  
べったんぺったん



ちゃんとバームクーヘン  
の年輪ができています。  
一層一層地道に焼き上  
げた証です！

## 里山の生物

### ニホンアカガエル



両生綱無尾目アカガエル科。  
草むらや森林、平地等の地上で暮らします。昆虫やクモ類を食べ、サギやサシバなどの鳥やヘビに食べられます。産卵は他のカエルより早く、1月から冬の田んぼに残った水たまりや止水域に産卵し始めます。ひとつのお塊で500~3000卵もあります。そのままだと田起こしの時に田んぼに混ぜ込まれてしまうので、3月の開墾イベントの時にみんなでバケツと柄杓で卵をすくって池に放流します。

☆千葉県レッドデータブック・A  
最重要保護生物



冬の谷津田

里山米 販売しています！



【品種】こしひかり  
【農薬】いもち病予防の種子消毒。田植えから  
収穫まで田んぼでは農薬は使用していません。

【肥料】有機肥料  
【精米】一時間かけて低温で自家精米

【価格】玄米五百五十円/kg  
白米六百円/kg  
ファックス・電話・メールにてお申込

【申込】み頂けます。（連絡先は最後のページ  
に記載あり）

☆玄米の放射線測定結果（自主検査）  
ヨウ素・セシウム<sup>134</sup>・セシウム<sup>137</sup> 検出せず  
(検出限界値 10ベクレル/kg)  
☆収益金は「上総自然学校」の里山再生活動  
費に充當します。

お  
餅  
つき

# 修証義に学ぶ

住職 岡本和幸

## お葬式で感じること

これまで私たちの生活は、相互扶助を中心としてきました。たとえば農繁忙期になると親族や隣近所がお互いに協力し合って乗り切らなければならなかつたし、社会福祉という思想が浸透するまでは、「困つたときはお互いさま」という言葉に示されるように、困窮した人を助けるのはお役所ではなく、人々相互の善意でした。

昔は結婚式もお葬式も近所の人が集まって万事を取り仕切ったのですが、今はどちらも専門の会場があり、お金さえ払えばすべて至れり尽せりでやつてくれます。私のお寺のある地域では、お葬式だけは今でもほとんどが相互扶助で行われています。台所ではかつぱう着姿の近所の奥さんたち（当地では「女たち」と総称しています）が畑からとれたての野菜で天ぷらを揚げたり煮物をつくつたり、大忙します。お葬式ではありますが、みんなにぎやかに世間話をしながら、手だけはきびきびと作業をこなしていきます。また「男たち」は祭壇を除く会場の準備や受付、進行、ときには埋葬まで行います喪主や親族が頭を悩ます事がないよう、すべての差配はベテランによつて行われ、その手際は本当に見事なのです。

都会のお葬式の一切を仕切るのは葬儀社ですが、こちらでは葬儀社の社員はほとんど表に出ることがありません。会場は自宅ですし、食材も自家製

の米や野菜、さらにボランティアの労働力ですから、すべて葬儀社まかせにして後日請求書を見たらびつくり、ということはまず起こらないのです。また経済的に苦しい家や高齢者だけの家でも、みんなが力を合わせて喪主にそれほど負担をかけずにお葬式ができるというのはすばらしいことだと思います。

さすがにここ数年で町場の方から都会式の会場を借りて行うお葬式のやり方も入つてきつつありますが、「ああいうのは味気ないよ」と言う人も多く、また「向こうにやつてあげたのだからうちもやつてもらう」というような考え方の存在をときに感じことがあります。

十年ほど前に真光寺に来たときには、こうした何から何まで手作りのあたたかみのあるお葬式に感動しましたが、しばらくしていろいろな仕組みが見えてくるにつれ、このいわば善意の貸し借りとでもいうべき考え方には多少の圧迫感のようなものを感じたのも事実です。

葬式というのは故人を悼み、故人に縁あつた人々への感謝を示す儀式であると同時に、残された親族がこれまで通りに相互扶助システムの中で生きていくことを地域社会の人々と確認し合う大切な機会でもありました。ところが都市部を中心とした相互扶助システムの崩壊によって、前者の意味がより強調され、昨今では私の葬儀なのだから、私のやりたいようにするのだという意識も生まれてきたのは、皆さんもよくご承知かと思いま

んなが顔見知りの地域社会の中で綿々と相互扶助が行われてきたわけですが、戦後の経済成長に伴う交通の発達や情報化、サービス産業の発展は、それまでややもすれば閉鎖的だった地域社会に大きな風穴を開けたのです。

これもあながち悪いことではないよう思いました。これまで自分の考えを押し殺してもまわりとの協調をはかつて生きてきた日本人が、そうしたしがらみを脱し、自分の価値観をはつきりと持つて生きるようになるのは国際化の時代に必要不可欠のことですが、ただその変化の過程があまりに性急だったために、自分というものを見つめることもなしに、すべてが私の自由気ままに選択可能という、いわば違えた「個」の時代へと突入してしまったのです。

人は人から生まれ、たつた一度の人生を手探りで生きていきます。自分の存在が未熟なまま、独立独歩で我が気ままに生きていくこうとすると、そこには必ず悩みが生じます。しよせん人との関係性の中でしか生きられない人間が、無理に個を貫こうとするときに生じるギャップに悩み苦しむのが今の時代なのかもしれません。そしてその歪みは社会の中でのさまざまな出来事に如実にあらわれていると思うのです。同居や近所の干渉を嫌い、密室の中で子育てのあげくに起ころる育児ノイローゼや幼児虐待などは、まさに今の社会を象徴するものではないでしょうか。

## 説教なんていらない

私は、葬儀や法事の場ではお説教をするように

心がけております。「お説教」というのは文字通り僧侶の説教（説法・説経）から来た言葉で、お経の多くはお釈迦様がおおぜいの修行僧を前に話されたものだとされていますから、仏教では説法を非常に大切に考えます。

お布施というと、今ではお坊さんにあげるお金だと思いがちですが、これは布施の中でも「財施」という部分にすぎず、私たち僧侶の側からも皆さんにお布施をさしあげています。それがやさしいまなざし、あたたかい言葉で仏教の法を説く「法施」です。

ところが、現代人はその法施を受け入れなくなつてきているように感じます。お葬式で私がお説教をはじめると、まず葬儀社の人が困惑の表情を浮かべます。お坊さんの話は段取りに入つていなから、時間が押してしまふのを嫌うのでしょうか。また、親族や参列者の方も、「何がはじまつたのか」という表情をされることがありますし、中にはあからさまに嫌な顔をされる場合もありますが、偉くもない僧侶の説経に強い拒否反応を起こすのも仕方のないことかもしれません。お話を終わると、「これまでお葬式でお坊さんの話を聞いた事なんてなかつたので、今日は驚きました」という感想をいただくことがあります、これははつきり言えば僧侶の怠慢です。財施をいたくばかりで法施を行わないのですから、「葬式仏教」というレッテルを貼られるのも無理がないと思います。

それがともかくとして、元来、人は説経されることが嫌いです。親からも説経されない時代です。神様が尊いとは思わない、お釈迦様が偉いとは思わない、自分が考え、行つてきたことの正当性を信じて疑わないといった姿勢は、人ととの支え合いで成り立つていた昔からの人間関係が破壊されない、自分で自分を支えなければいけない現代においては、至極もつともな原理なのかもしれません。

ん。

仏教のお経の中に懺悔文（さんげもん）＝仏教では「ざんげ」といわず、「さんげ」と読みます）というものがあります。

我昔所造諸悪業 皆由無始貪瞋痴  
従身口意之所生 一切我今皆懺悔

という漢文ですが、これでは何を言つてゐるのかよくわかりませんので、私は次のように言い換えてみました。

過去は変えることができません。過去の思いは過ぎ去っています。私は今、すべての過去を仏様の前に投げ出し、すべてのことがらについて反省し、こだわりや憎しみ、いかり、悲しみの心を捨て、人の力ではえることのできない真理に照らし、未来に繋がる心を持つことを誓います。

『修証義』第十五節には具体的な戒が挙げられていて、これも私なりの言葉に置き換えてみたいと思います。

### 三聚淨戒（仏教徒が生きる上で根本となる三戒）

#### 第一 摂律儀戒（しようりつぎかい）

因果と縁起の道理に照らし、自らの心をいさめ、未来に夢と希望のない悪しき行いをしません。

#### 第二 摂善法戒（しようぜんほうかい）

因果と縁起の道理に照らし、未来に夢と希望がいい」という思いが失敗のもとであつたり、うまくいかない理由であつたりしませんか」と申し上げました。

#### 第三 摂衆淨戒（しようしゅじょうかい）

因果と縁起の道理に照らし、自らに繋がる全ての人々が幸せに生き、そしてそれが自らの幸せであることを心していきます。

### 十重禁戒（具体的な生活態度についての十戒）

#### 第一 不殺生戒（ふせつしょうかい）

我が命を繋ぐえにしてある、すべての生きものをやみに殺さない戒めを守ります。

仏様の前にすべてを投げ出し、仏法の真理に照らされながら、自分の行為を見つめ、心の中にこだわりや憎しみ、いかり、悲しみの心（煩惱）が常に渦巻いていることを気づかせていただくのが仏教の懺悔の原点です。そのことに気づいたならば、煩惱から脱してよりよい人生を送れるよう願い、お釈迦様が定めた決まりである戒を心にたもつて自らが生きていく上での指針とする。これが『修証義』第二章の「懺悔滅罪」から第三章の「受戒入位」に至る道すじです。

第二 不偷盜戒（ふちゅうとうかい）  
あたえられないものを取らない戒めを守ります。

第三 不邪淫戒（ふじやいんかい）  
みだらな心を持たず、またその行いをしない戒めを守ります。

第四 不妄語戒（ふもうごかい）  
人を惑わし、己を傷つけるうそを言わない戒め

を守ります。  
第五 不酒戒（ふしゅかい）  
己を見失う、過ぎたる酒を飲まない戒めを守ります。

第六 不說過戒（ふせつかかい）  
悪口を言わず慈悲の心を持つ戒めを守ります。

第七 不自讚毀佗戒（ふじさんきたかい）  
すばらしい縁によってある、自己および他をそ

しつたり、誹謗すべきではないという戒めを守ります。  
第八 不慳法財戒（ふけんほうざいかい）  
惜しみの心を待たない戒めをまもります。

第九 不瞋恚戒（ふしんいかい）  
自己と他を傷つける怒りの心を起こさない戒め

を守ります。

第十 不謗三宝戒（ふぼうさんぼうかい）  
仏法僧の三宝を大切にする戒めを守ります。

紙数が尽きてしましたので、続きは次回にし  
たいと思います。

ご寄進者ご芳名

金 壱萬円 平城美智子様

金 壱萬円 長田エミ子様

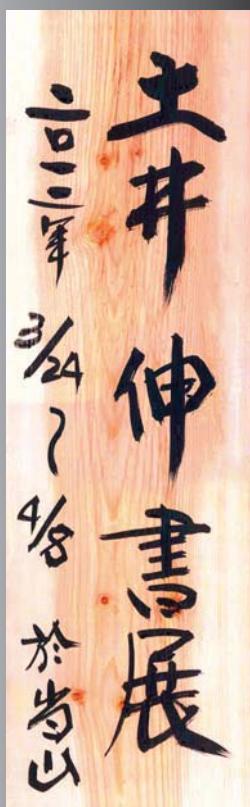
ご寄進いただき心より御礼申し上げます。  
また、皆様のお名前は記名し、仏像の中に  
奉納いたします。

住職

野草寸言

もし、他人をおしえるとおりに自分が実行したなら、自分はよく調べられて、他人をおしえることが出来るであろう。実際に自分こそもつとも調べがたいものである。

宗展



スケジュール

- 3/24 12:00 オープニングパーティー  
(軽食付き、参加自由、  
差し入れ歓迎！)
- 3/31 11:00 坐禅と書☆  
12:00 精進ランチ★  
13:00 写経と書☆  
14:00 里山散策
- 4/ 1 13:00 坐禅と書☆  
14:00 しつらい～季節の見立～
- 4/ 5 12:00 精進ランチ★  
14:00 里山散策
- 4/ 7 15:00 クロージングパーティー  
～ろうそくの灯りのなか  
三昧線と舞踏ライブ～

☆ 要予約 参加費 500円  
★ 要予約 参加費1,000円

自然に囲まれた静かな空間で、土井氏の  
ぬくもりある書をお楽しみいただければ  
と思います。開催中は桜などの春の花を  
楽しませてくれることでしょう。



# 行事予定

## 「檀信徒」

三月十八日（日）

### 『春季彼岸会法要』

午後二時より

お彼岸の供養を致します。法要後には“キヤラメルマシーン”さんの手品を予定しています。

四月八日（日）

### 『花まつり法要・檀信徒総会』

午前十一時より

お釈迦様の誕生を祝い法要を行います。法要後には総会を行います。

八月九日（木）

### 『山門大施食会』

午後二時より  
お盆の先祖供養を行います。卒塔婆の申込みは地域役員またはお寺へFAXにてお申し込み下さい。

九月二十三日（日）

### 『秋季彼岸会法要』

十月二十一日（日）

### 『十二日（月）『団体参拝旅行』

住職と行くお寺の旅行です。本年は新潟方面です。たくさんのご参加をお待ちしております。

## 「ご詠歌練習日」

三月十三日・二十七日  
四月十日・二十四日  
五月八日・二十二日  
六月十二日・二十六日  
七月十一日・二十四日  
八月七日・二十五日

場所 真光寺  
時間 八時より  
(十月以降七時半)

※ご詠歌はどなたでもご参加できます。気軽に  
お問い合わせ下さい。

## 「縁の会」

三月十七日（土）『縁の会彼岸会法要』

午後一時半より

本年より縁の会彼岸供養を行います。  
法要後には“コラアゲンはいごうまん”さんの漫談を予定しています。

花とうばの申込みはお寺までFAXにてお願い致します。

四月七日（土）

### 『七日法要』植樹祭

樹木葬墓地に植樹をして森を育てます。

五月七日（月）

### 『七日法要』田植え祭り

自然豊かな里山を散策いたします。

六月七日（木）

### 『中元祭』

坐禅・写経にて静寂な時間をお過ごしいただきます。

七月七日（土）

### 『大施食会法要』

大施食会法要にて先祖の供養を致します。

花どうばの申込みはお寺までFAXにてお願い致します。

\*七日法要は昼食準備の都合上、ご出席いただく場合は必ずお電話等でご予約下さい。

午前のみ・午後のみのご参加もできます。

\*電車・バスでの参加の方には送迎を致します。お電話等でご予約下さい。

## ■送迎時間

□電車の方 JR内房線「袖ヶ浦」駅 10時10分着

□バスの方

### 【土日祝】

品川発9時35分→袖ヶ浦BT10時22分着  
横浜発9時40分→袖ヶ浦BT10時22分着

川崎発9時25分→袖ヶ浦BT10時14分着

品川発9時25分→袖ヶ浦BT10時12分着  
横浜発9時30分→袖ヶ浦BT10時12分着

川崎発9時15分→袖ヶ浦BT10時04分着

10時40分頃までにお越しください。



4月、植樹祭のようす

# 里山 holiday

春の里山で休日を  
過ごしませんか

## 写経・坐禅体験日帰り

日 時 3月31日(土)

4月 5日(木)

参加費 4,000円

内 容 写経・坐禅体験

昼食(精進料理)

## のんびり修行 1泊2日

日 時 3月24日(土)～25日(日)

4月 2日(月)～ 3日(火)

参加費 6,000円

内 容 里山散策・作務・聞法

奉仕・禪定・夜参など

## 里山満喫 1泊2日

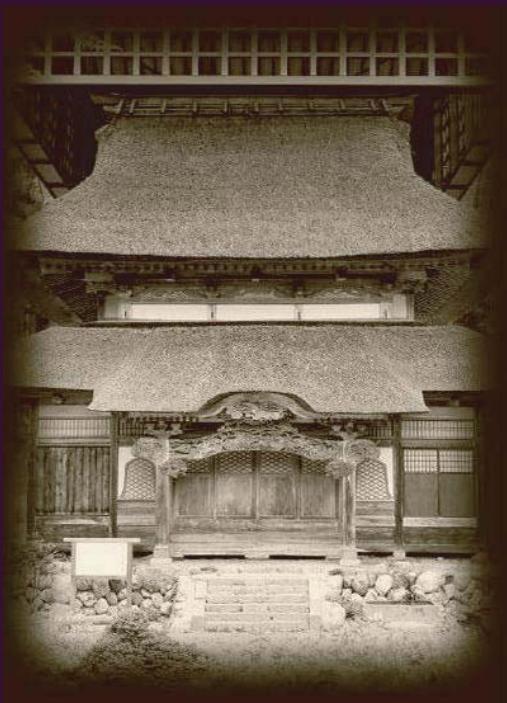
日 時 3月27日(火)～28日(水)

参加費 7,000円

内 容 里山散策・農作業・坐禅

鍋を囲んで懇親会など

## 団体参拝旅行のご案内



西福寺 開山堂

今年は、新潟県越後方面 魚沼の禅寺を参拝いたします。  
住職同行、檀信徒・縁の会合同での行事です。ご家族・友人お  
誘いあわせの上、たくさんのご参加をお待ちしております。

### 日 程

1日目 真光寺→千葉駅→東京駅→魚沼市→湯沢温泉

2日目 旅館→西福寺開山堂→石打→東京→千葉→真光寺



日 時 10月21日(日)

～22日(月)

費 用 30,000円

申込み 真光寺までご連絡  
をお願いします。また詳細につきましては次号(7月発行)にてご案内致します。

### 各種お申込み連絡先

TEL 0438-75-7414 (代表) TEL 0438-75-7365 (縁の会事務局) FAX 0438-75-7630

e-mail ennokai@shinko-ji.jp (縁の会)

satoyama@shinko-ji.jp (上総自然学校)