瓦谷山

瓦谷山だより

発行日　2013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【瓦谷山たより】
http://sinkoji.cocolog-nifty.com/news/

vol.22

ごあいさつ

願いは人生の羅針盤
祈りは心の糧

追われ続けた感のある平成二十四年を送り、新たな年は未来に向け、基礎を固めてまいりたいと考えています。昨年は「ガイアの夜明け」で紹介いただくなど、メディアに取り上げられることで樹木葬という言葉も浸透し、真光寺縁の会は会員一千名に近づこうとしています。これに伴い樹木葬墓地も第三期の造成に入ります。また現在の建物が手狭になってきたことを鑑み、新たな伽藍建設のための準備を始めます。今春には庫裡の屋根に太陽光発電パネルを設置します。これは当初の構想にはあったものの、資金不足のため断念していた計画ですが、大震災から原子力発電所の事故に至った状況を受け、未来のために、たとえわずかであっても今できることからすべきであると考え、導入を決意しました。具体的には１５ｋｗ／ｈの発電が見込まれ、これにより真光寺の年間電気使用料の八割が賄われることになります。

真光寺入山の当初より、私が願っていたのは僧侶としての活動ができる伽藍の整備でした。時代の変化に伴い価値観も多様化し、昔ながらの地縁、血縁、習俗は失われつつあります。社会の寺院を見る目は厳しくなり、檀家制度の疲弊を身にしみて感じます。そのような中、仏教の精神を活動の中心に据え、子供から老人までが心の休息と栄養補給のできる聖地の実現を目指してきました。これは伽藍のみならず、寺域やそれをとりまく地域の整備までを含めた総合的な環境整備と言ってよいと思います。

ようやくそうした展開も現実のものとして視野に入ってきた今こそ、ソフト整備にも力を入れていきたいと考えています。おかげさまで真光寺は檀信徒の皆様と固い絆で結ばれていますが、その絆をより強いものとしていく一方で、新しい信徒の方々との関係性も広く模索しなければ、寺院の存続そのものが危うくなると思うからです。慣習、儀礼離れは都市部ですさまじい勢いで進行しています。本来あるべき思想、主義を基として、さらに負担が少なく、誰でも納得できる形を、具体的には誰でも納得できる葬儀や供養、さらには新しい寺檀関係も提案していかなければならないと思っています。

一般に宗教といえば自分が誰かに頼ることと考える人が多いと思います。もちろん心が疲弊したときに超越的な存在に頼るのは、痛みをやわらげる重要な手段です。しかし仏教の根幹は努力し学び続けることであり、困難を忍び乗り越える心を鍛えることであるという視点に立てば、次の世代のために自分は今何をすべきかを考え、実際に行動することが第一義であるといえるでしょう。

「何てつまらない人生なんだ」と落ち込んでいたとしても、何か一ついいことがあれば、「これまでの人生はこの時のためにあったのか」と思え、またこれからの人生も夢と希望を持って生きられるような気がしてきます。たった一つの成功が過去も未来も幸せにするのです。頼るばかりで努力なしに幸福を成し遂げることはできません。お釈迦様は、ただ単純に、常に正しく努力を積み重ねていくことを説かれました。人生最後の時に「楽しい人生だった」と思えれば、過去現在未来がすべて良いものになります。それが釈迦の究極の教えであると思っています。

さらなる良い寺を目指し、職員一同努力を続けます。ご意見ご希望は遠慮なくお申し付け下さい。皆様のご参詣をお待ちします。

合　掌

住職　岡本和幸

ご寄進者ご芳名

金　参拾　萬円　平城美智子様

ご寄進いただき心より御礼申し上げます。皆様からのご寄進は仏具等に使わせていただきます。当山寄進帳にお名前を記入し、永く寺録に残します。

拝敷と座褥を新調いたしました
（法要時、導師が御拝する際使う座蒲団）

行事報告

◇七日法要〔十二月〕

午前は授戒式、午後は大掃除をしました。

◇一泊二日忘年会プラン〔十二月十二日～〕

参加者五名という小人数ではありましたが、夜の忘年会を盛り上げるため、日中より竹で器作り。竹藪に入り青竹を切るところから、コップや皿、徳利まで丁寧に作りました。

二日目は、朝のお勤めの後、寺報の準備や御守り作りをしました。本年も宿泊行事を計画します。沢山のご参加をお待ちしております。

自分で作った器での一杯は一味違います。

細かい作業の御守り作り、ありがとうございました。

◇七日法要〔一月〕

授戒式、月例供養の後、午後は新年の安全、諸願成就を祈念し年頭祈祷法要、お焚きあげ供養を行いました。

◇修証会『年頭大般若祈祷』

恒例の大般若祈祷法要を行いました。皆様の家内安全・交通安全・諸願成就をご祈祷致しました。法要にご参加頂けなかった方も一年のご多幸をお祈りしております。

また、法要後には当山の正月の顔になりつつある，コラアゲンはいごうまん，さんの漫談ショーを行いました。

本山修行から戻り、実践に励む手島師(右)

昨年、被災地で懸命な救助活動をされてた自衛隊美唄駐屯地で慰問ライブを行い、防衛大臣より感謝状をいただいたそうです。

真光寺日記

永平寺日記【二】　衆寮～掛塔明け

平成二十四年三月十一日の上山から一週間後の三月十八日、無事旦過寮（たんがりょう）を終えた私は入堂の拝を済ませ、正式な修行僧（雲水、うんすい）の一歩手前の暫到（ざんとう）という

立場になった。これからは見習い期間とはいえ古参和尚さんと同じ生活に入ることになる。永平寺には約二十あまりの寮舎（りょうしゃ、会社でいう部署にあたる）があり、その中でも旦過寮明けの暫到が必ず入る寮舎が「衆寮（しゅりょう、鐘洒（しょうしゃ）と呼ばれることもある）」となる。私も三月十八日の午後より衆寮に配属になった。衆寮は主に四つの公務がある。衆寮当番所に詰める「当番系」、永平寺の一日の流れを鐘や太鼓で知らせる「鳴らし物系」、修行僧に食事を配膳する「送供（そうぐ）系」、僧堂や本衆寮の管理をする「お堂の管理系」となる。私が衆寮にいたころは最高三十八人の大所帯だったため、上記四つの公務に当たらない暫到も多く、その場合は「非番」となり、本山で行われる朝のお勤めから夜の坐禅まで全てに随喜（ずいき、参加すること）しなければならない。

十八日から二十日までの三日間は「衆寮公務帳」と呼ばれるいわゆるマニュアルを、与えられた自分のノートに必死に写し、そして内容を覚えなければならない。当番所では足を崩すことは許されないため、公務帳の写しと暗記は正座して行うことになる。ここで徹底的に正座を鍛えられる。痺れた場合は立つことは許されているので立つが、立ったまま筆記はできないため、またすぐに正座に戻る。少しでも足を崩しているのを古参和尚さんに見つかると、指導を受けることになる。こうして旦過寮からの疲れと、緊張と、そして足の痺れに耐えながら三日間が過ぎていった。ただ同安居（どうあんご、同じ年度に上山したいわゆる同級生）同士は、公務についてのことならば話しをすることを許されているため、いくらかは気持ちが楽にはなるが・・・。

さて私が最初に与えられた公務は「直堂（じきどう）」といって修行僧が就寝したり、食事をしたり、そして坐禅をする「僧堂」の管理者だった。僧堂内の掃除をしたり、お線香を立てたり、線香立ての灰をきれいにしたり、坐禅の開始や終了の合図の鐘を鳴らしたりという公務を行う。ただ公務帳を覚える時間が短時間だったため、公務内容をほとんど覚えておらず、講送寮（こうそりょう、衆寮に配属された修行僧の管理指導を行う部署）の古参和尚さんから付きっきりで指導をいただく。翌日の配役は「直堂加番（じきどうかばん、略して直加、直堂の補佐役）」。飯台（食事のこと）の準備や、鳴らし物など公務は多岐に渡る。翌日は「直寮（じきりょう）」。衆寮に配属された修行僧の荷物が置いてあり、ここで着物に着替えたり、あるいは勉強したりするお堂の管理を行う。

このように毎日違う公務を与えられ、ようやく七日目に非番となった。非番は前段で説明したように永平寺の修行僧として公務以外のすべての行事に随喜しなければならない。代表的な一日は、起床（夏場は午前三時三十分、私は必ず三時十分に起床していた）から順に、暁天坐禅→朝課（朝のお経）→僧堂飯台（小食、朝ご飯）→廻廊清掃（永平寺名物の長い階段や山門の廊下など主に室内の清掃）→全山作務（主に外回りの清掃）→十一時　日中諷経（お昼のお経）→僧堂飯台（中食、昼ご飯）→全山作務（主に外回りの清掃）→十六時三十分　晩課諷経（夕方のお経）→各寮飯台（薬石、晩ご飯）→十九時十分　夜坐二炷（一炷四十分の坐禅を二回、二炷目の間に普勧坐禅儀の読誦）となっている。最後の夜坐が終わるのが概ね午後九時となりこれが開枕（かいちん、枕を開くという意味でこれ以降であれば寝ていいことになっている、が実際は寝ることはできない）となる。大きな行事などが入った場合は、時間が短縮されたり、行持自体がなくなったりして対応する。行持の間が休憩時間となるが、まずは公務を覚えなくてはならないので、一人で覚えたり先上山（同安居でも私より前に上山した人）の人に聞いたりして必死に覚えていった。ただ眠さだけはどうにもならない。必死に堪えるのだが、ついつい正座したまま目を閉じてしまう。そうなると必ず古参和尚さんよりご指導をいただく。安居中はこの眠さとの戦いがすべてといっても過言ではないぐらい、眠かった、、、、。

さて衆寮では与えられた公務を行い、その合間に行持に随喜しあるいは公務を覚えと、毎日が永平寺での生活（修行）を円滑に進めるための基礎訓練が続いていった。そんな中、三十八人の衆寮に属する同安居と話す機会も増えてきた。一番多いのは同日上山（八番）の八人で話す機会が多かったが、私がいたころの衆寮は八番上山が一番の先上山だったため、以下十四番上山までの面々が主に公務のことについて私たちに聞いてきた。ほとんどが、いや全員が私より年下だったので次第に私がそのメンバーの中心みたいになっていき、立場的にも八番の一だったために、衆寮の

トップである「鐘点長」という役目につくことになった。私がいたころの鐘点長は一日の終わりに行う反省会の司会をすることが唯一の公務となっている。反省会は、開枕の午後九時より十時二十分くらいまであり、正座で行われる。公務に当たっていた者の反省などを述べるが、ここでも古参和尚さんからのご指導をいただく。永平寺では基本、連帯責任のため、誰かが大きなミスをすると全員が正座に加えて、合掌をしながらとなりこれが反省会のすべての時間に適用される。一時間以上の合掌正座は大変な苦痛を伴うが、我慢、我慢、これも修行という訳だ。それに加え個人的にも合掌正座をしなければならない時もあり、これが何回か続くと正座することに慣れてくるのだから不思議なものだ。

衆寮に配属されて一箇月、四月中旬を過ぎると、永平寺の雰囲気は一変する。四月下旬の一週間に行われる「お授戒」という年に一度の行持があるからだ。お授戒は全国の曹洞宗の信徒さんが永平寺に来山し、禅師様より直接「戒」を授かり、戒を授かった者に与えられる「戒名」をいただく儀式である。そのために全国各地からの随喜ご寺院さんも大勢見えられ、「ケ」の永平寺から「ハレ」の永平寺と様変わりする。私たち衆寮の暫到は四つのグループに分けられた。随喜ご寺院さんの接待をする「行者（あんじゃ）」、随喜ご寺院の食事の給仕をする「菩提坐飯台の係」、全国から集まった信徒さんの食事を給仕する「戒弟飯台の係」、通常の衆寮の公務を行う「内献係」に分けられた。私は法堂（はっとう）に随喜されるご寺院さんの接待を行う行者となり、荷物の持ち運びの手伝いやお茶を出したりと、随喜ご寺院さんに気持ち良く随喜していただくために公務を行った。この期間二つのことが忘れられない思い出として残っている。一つはお授戒中の後半、三十八度五分の熱を出し少し寝込んだことである。ちょうどこの時期永平寺山内は、インフルエンザに感染した者が多数出ていた。私ももしかしたらと思い、同じ行者をしていた同安居と一緒に医務室に行き検査をしたところ、私は幸いに感染していなかったが、彼は感染が確認され即刻隔離されてしまった。熱はなかなか下がらなかったが、何とか気力も含めてお授戒終了まで持ち堪えることができた。もう一つの思い出は、見知った顔の者が私を訪ねてきてくれたことだ。彼は東長寺にお勤めされている平島慶壽和尚。行者の公務をしている最中、ちょうどその時は何もすることがなく熱もあったせいかボーっとしており、突然目の前に作務衣を着た誰かが私の前に立った。「手島さん」と声をかけられたが、普段永平寺では下の名前しか呼ばれないため、久しぶりに苗字を呼ばれた旨く言い難い気持ちの中、よく顔を見るとそれが平島さんだと気付いたのは、少しだけ空白の時間があったような気がする。それでもすぐに「何で？」と声をかけ、続けて「何でいるの？」と。話を聞くと、平島さんは永平寺安居中、禅師様のお世話をする「不老閣行者」を長くお勤めされており、お授戒など大きな行事の際は、必ず随喜されている旨を聞き、突然の訪問にもやっとの思いで納得する始末であった。さらに彼はお土産で大量のパンやその他お菓子を差し入れてくれて、後日衆寮のみんなでおいしくいただいた。三月の上山以来、見知った人との会話は初めてで、正直彼が去った後、涙が頬を伝った。これまでの緊張と疲れの中、初めて味合う「気が抜けた」瞬間だった。

お祭り騒ぎのお授戒は無事終了し、四月三十日にはまた普段の日常が始まった。しかし一点だけ、翌五月一日から大きく変わったことがある。それが「掛塔明け」だ。これまでの暫到から正式に永平寺の修行僧（雲水）となり、「新到（しんとう）」と呼ばれる立場になった。これ以降、家族との手紙のやり取りや面会、差し入れをして頂くなど、大きく「自由」を手にすることができた。そして衆寮から次の寮舎に移る転役もそろそろありそうだ、と噂が飛び回った時期でもある。

公務も含めて、振鈴から開枕まで、一つ一つの進退には意味がありその一つ一つを誠実に丁寧に行う。疲れていようが眠かろうが、それを淡々と行う。掃除も修行であり、食事を配膳するのも修行であり、坐禅も同じく修行である。永平寺の生活のすべてが修行である、というのは今ではその事がはっきりと理解できるが、実際に安居している時はその余裕さえなく、「何故こんなことをしなきゃいけないんだ」とか「面倒くさい」とか、感情の起伏が激しい日々を過ごしてきた。そしてそう感じている「自己」という問題といよいよ向き合っていく時が訪れようとしていた。

上総自然学校（里山再生活動）

お寺ヨガ

ヨガと坐禅や写経、精進料理を組み合わせたプログラム。静寂な時間の中で自身と向き合います。

手作り凧あげ

ビニールで簡単に作れるグニャグニャ凧。思い思いの絵を描いてオリジナルの凧作り。ちゃんと飛んだよ！

干柿作り

渋柿を採ってきて干し柿作り。お家で柿が吊るされている風景が楽しいですし、干し柿になるまでの変化も楽しい。渋柿は近所の方々に譲っていただきました。ありがとうございます。

紫米稲刈りとヨガ

農作業とヨガを組み合わせたプログラム。農作業で程よくリラックスしたところでスローヨガに入ります。時にはとことんリラックスして交感神経を休めることも大切です。

お米作りの季節も過ぎ去り、広葉樹の葉も落ちると、里山の景色は初夏のあらゆる生命がこれからどんどん育っていくぞ！といったエネルギー溢れる様子とは打って変わって、すべての生命がひっそりと息を潜めているような、落ち着いた静けさが映し出されます。上総自然学校のイベントもアウトドアのものよりも、室内での物作りといった比較的落ち着いた内容のイベントに変わります。やはり冬は室内でぬくぬくとしていたい、そんな本音もありますが、冬だからこそ楽しめるものもあります。春夏にはちょっと気を付けなければならない毒蛇やスズメバチも大人しくしていますので、山に入るようなイベントや、また刈った竹を田んぼで燃やして焚火をするなど、冬ならではの里山時間です。今冬は上総自然学校でも新しい冬の遊びにチャレンジしてみました。その名も『里山マウンテンバイクトレイルコース作り』です。田んぼの周りのあぜ道をマウンテンバイクで走っちゃおう！という企画でございます。冬の里山活用法のひとつです。今冬は初心者用の田んぼの周囲を回るコースですが、来冬は山に入って中級者用のコースを作る予定です。これは山の整備にもつながります。子供も大人も楽しめる贅沢な冬の里山時間となりそうです。

イベント日程

『焚火で豆腐パン焼き』☆
・三月二十四日（日）　十三時～十五時

『畦塗』★
・四月十三日（土）　十時～十六時
　十四日（日）　※各日日帰り

『ヨモギ餅作り』☆
・四月二十日（土）　十四時～十六時半

『巨木トレッキング』◎
・四月二十七日（土）　十三時～十六時

『赤米田植え&サツマイモ植え』◆
・五月三日（金）　十三時～十六時

『田植え』★
・五月十八日（土）　十時～十六時
　十九日（日）　※各日日帰り

『補植&ゲンジボタル鑑賞』●夕食付
・五月二十五日（土）　十五時半～二十時

『紫米田植え&ヨガ』□
・五月二十六日（日）　十三時～十七時

『田んぼの水路の生物観察』◎
・六月一日（土）　十三時～十六時

『ホタルナイトウォーク』◎
・六月十五日（土）　十八時半～二十時
　十六日（日）　※各日日帰り

『草取り&ホタル観賞』■三食付
・六月二十二日（土）　十一時～翌十三時
　二十三日（日）　※一泊二日

『紫米草取り&ヨガ&ホタル観賞』○精進料理付
・六月三十日（日）　十四時～二十時

『草取り&夜の昆虫探し』■三食付
・七月十三日（土）　十一時～翌十三時
　十四日（日）　※一泊二日

『里山の昆虫探し』◎
・七月二十七日（土）　十時～十三時
　三十一日（水）　※各日日帰り
八月　四日（日）

ゴマ豆腐作り

ゴマ豆腐といえば永平寺が本場です。永平寺で修行してきたお坊さんにご指導いただきました。時間と手間暇をかけて作るからこそ、贅沢な一品となります。

里山マウンテンバイク トレイルコース作り

冬こそ里山で遊ぼう！をモットーにマウンテンバイクのトレイルコースを自分たちで手作りします。水路に橋をかけたり、斜面を削って道を作ったり、田んぼを水平にするために土を削って、その土をコースに盛って拡幅したりと、作業はいろいろ。材料は端材や間伐材など。田んぼを自転車で走り回るなんて、なんて新鮮！子供も大人もご家族でも楽しめます。そして健康にもいいですよー。

コースは日本マウンテンバイク協会公認インストラクターの方にアドバイスを頂きながらみんなでわいわいと作っています。

お米　販売しています！

里山米

【品種】こしひかり
【農薬】いもち病予防の種子消毒。田植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

☆玄米の放射線測定結果（自主検査）
ヨウ素・セシウム134・セシウム137　検出せず
（検出限界値　1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当します。

【ご注文方法】
①氏名 ②住所 ③電話番号 ④白米か玄米 ⑤数量（二キログラム以上）を明記し、ファックス・電話・メールにてお申込みください。（連絡先は最後のページに記載あり）

〈参加費〉
各イベント名の下にある記号です。

■大人　六千円／小学生　三千円
○大人　四千五百円／小学生　三千円
□大人　三千五百円／小学生　二千円
★大人　二千円／小学生　千円
●大人　千二百円／小学生　千円
◆大人　千円／小学生　五百円
◇千円
☆八百円
◎五百円

※小学生以下無料
※すべて保険代込

〈申込み方法〉
参加される方の①氏名 ②住所 ③連絡先 ④生年月日 ⑤血液型 ⑥緊急連絡先（ご本人様が怪我をした時などの連絡先）を明記の上、メール・ファックス・電話でお申込みください。（連絡先は最後のページに記載あり）

里山の生物

サワガニ

エビ目(十脚目)・カニ下目・サワガニ科に分類されるカニの一種。日本固有種。甲幅は20～30mm、脚を含めた幅は50～70mmほど。色は地域個体群によって異なります。和名通り水がきれいな渓流(沢)・小川に多いので、水質階級Ⅰ(きれいな水)の指標生物ともなっています。上総自然学校のフィールドでも、山からの湧水が入り込む上流に主に生息しています。食性は雑食性で、藻類や水生昆虫、陸生昆虫、ミミズなど何でも食べます。一方、天敵はヒキガエル、イノシシ、サギ類などがいます。寿命は数年から10年ほどです。

☆千葉県レッドデータブック・D
一般保護生物

修証義に学ぶ

今回は「南無帰依僧」について考えてみたいと思います。

「南無」とはインドの言葉で「帰依」を意味します。「帰依」とは「仏教をよりどころとして信仰します」という意味です。「僧」とは出家者、僧侶のことですが、同時に仏教信者の団体である教団への帰順を述べる言葉です。仏教信者とはどういう生き方をする人たちなのかを考えれば、南無帰依僧という言葉の意味が明らかになってくると思います。

明眼の人

曹洞宗を日本に伝えられた道元禅師様が、後に二祖となられる懐奘禅師様に親しく法を説かれた『正法眼蔵随聞記』の中に、

はづべくんば明眼の人をはづべし。

という一文があります。辞書を見ると、「はづ」とは元来、相手に対して自分が劣っている点を自覚し、引け目を感ずるということで、自らの行いを他と比較して、己を省みることとあります。「明眼の人」は真実を悟れる人という意味です。真実を知り尽くした人の言葉を参考にして己を反省しなさいというお示しです。もう少し深く考えてみると、明眼の人は世の中の真実ありようを知る人であり、人の都合で変わることのない真理を知り、その立場から諸事象を見ることができる人と言うことです。つまり「はづべくんば明眼の人をはづべし」というお示しは、真理や法という真実に照らして己をはずづべしとも読み替えられると思います。

電池が切れるまで

『電池が切れるまで
子供病院からのメッセージ』
（すずらんの会編・角川書店）

という題名の本がありますが、この中に収録されている宮越由貴奈さん（小学四年生）の詩を紹介致します。

命　　宮越由貴奈（小学四年生）

命はとても大切だ
人間が生きるための電池みたいだ
でも電池はいつか切れる
命もいつかはなくなる
電池はすぐにとりかえられるけど
命はそう簡単にはとりかえられない
何年も何年も
月日がたってやっと
神様から与えられるものだ
命がないと人間は生きられない
でも
命なんかいらない。
と言って
命をむだにする人もいる
まだたくさん命がつかえるのに
そんな人を見ると悲しくなる
命は休むことなく働いているのに
だから　私は命が疲れたと言うまで
せいいっぱい生きよう

宮越由貴奈さんは精一杯生きて、小学五年生の時に亡くなりました

この文集の中には、次のような詩もあります。

ゆきなちゃん　　田村　由香（小学五年生）

ゆきなちゃんは
合計二年間も病院にいる
治療で苦しいときもある
それなのに
人が泣いているときは
自分のことなんか忘れて
すぐなぐさめてくれる
でも　たまあに
夜　静かに泣いていたときもあった
いつもなぐさめてくれるゆきなちゃんが
泣くと
こっちがどうしていいのか
わからなくなる
ゆきなちゃんの泣いている姿を
ただ　じっと見ているだけだ
ごめんね　なぐさめられなくて
ゆきなちゃん　ごめんね。

退院を前にして　上原久美子（高校二年生）

今は偉そうなことを書いている私も
苦しいときは　苦しくて
思いどおりにいかない自分が悔しくて
普通に暮らせる妹や友達がうらやましくて
なんで私が・・・って思ってた
でも　なんで私だけが、とは思わなかった
小さなころから周りを見れば
髪がない人ばかりで
小さいなりに　私は倖せなんだと
わかっていたから
私よりも長く入院している人はたくさんいて
皆頑張っていることを知っていたから
辛くて　悲しくて　苦しくて
そんなことを繰り返し乗り越えて
今の自分がいる
プラス思考という言葉を教えてくれた
あなたに感謝する
いつも支えてくれた皆に感謝する
あなたよりも先に退院するのは
とてもうしろめたくもあり　なんだか悲しい
でも　先にいくね
外は　ここよりも厳しくて大変だけど
がんばるね
ここで経験したこと　感じとったことを
絶対に忘れず　がんばるね
生まれたときから十七年間
ずっと　ずっと　つきあってきた病気
まだまだ　つきあうことになるけれど
とりあえず
今日で　さよなら
あなたもがんばって
ありがとね
ありがとね

お気づきかと思いますが、「ゆきなちゃん」という詩はまさに宮越由貴奈さんのことを詠んだ詩で、「プラス思考という言葉を教えてくれたあなた」というのも宮越由貴奈さんのことだそうです。この本には宮越由貴奈さんのおかあさんから寄せられた文章も収録されています。

五歳の時、神経芽細胞腫と診断され十一歳で亡くなりました。

信大病院での抗ガン剤治療や腎臓を片方取る手術に始まり、こども病院に移っての骨髄移植やその他にもいろいろな辛い治療を受けながら、入退院を繰り返してたころ、書いた物です。命という作品を書いた頃、テレビで流れるニュースと言えば、いじめだとか自殺だとかが多く、同じ頃病院では、一緒に入院していた友達が何人か亡くなりました。生きたくても生きられない友達がいるのに自殺なんて・・・そんな感じでした。それにちょうど院内学級で電池の勉強をしたばかりだったそうです。この詩を書いた四ヶ月後に亡くなりましたが、これに書いたとおり充分精一杯生きました。書くことが得意でなかった娘のこと『命』という詩は十一年という短いけれど凝縮された人生の中で得た勉強の成果なのではないかと思います。

（全文掲載）

宮越由貴奈さんは、抗ガン剤治療や骨髄移植などに耐え、がんと戦いながら、あまりの苦しさやつらさに一人で涙する時があっても、いつもプラス思考でみんなを励まし、明るく振る舞っていたことが想像できます。そんな宮越さんに対して、「励ましてあげられなくてごめんね」という田村由香さん、「ありがとう」という上原久美子さんのやさしい気持ちもすばらしいと思います。

この『電池が切れるまで』という本は、限りある命と向き合う子供たちの文章を集めたもので、ひとつひとつの文章に生きるということへの真摯な気持ちが綴られています。自らは病気と闘いながらも自分を支えてくれる家族と、看護師、医師への感謝の言葉を忘れない子供たちの心に、人の優しさの原点を見る思いがします。人は人の優しさを受けることで生きる力をもらいます。どんな人にも必ず優しさをくれた人がいるはずです。そうでなければ人は生きられません。遊びたい、楽しみたい、ゆっくりしたいと願い、つらいことも我慢し、自分を支えてくれている人に心の底から感謝して、ありがとうと言う。さらにはその気持ちに答えようと思う。この本の中に綴られる子供たちの心こそ、人が生きていくことの基本だと思うのです。子供たちこそ明眼の人なのかもしれません。

四諦八正道

人はいろいろな苦しみの中で生きています。仏教では生老病死の四苦に加え、愛する人と別れなければならない愛別離苦、会いたくない人と会わ

なければならない怨憎会苦、食欲性欲などの欲望が燃え上がる五蘊盛苦、欲しい物が手に入らない求不得苦の八苦をあげ、人は必ずこの八つの苦に悩まされる宿命を持っていると説きます。さらに四諦という教えがあります。さまざまな苦は複合的に作用し、人は苦しみに満ちているけれど、それは八つの正しい道を歩むことで滅することができると説きます。八つの正しい道とは、正しく見る「正見」、正しく考える「正思惟」、正しい言葉を用いる「正語」、正しい行動をする「正業」、正しい生活をする「正命」、道に励む「正精進」、正しい思い「正念」、正しい心「正定」の八つです。この八正道を歩む人、あるいは歩もうと努力する人を仏教徒といいます。

何が正しいのか。それが問題です。宮越さんが、その純真な心でとらえた命についての詩で示していることが、正しい命のとらえ方、人としての正しい思いであると私には思えてなりません。取り替えることのできない命、かけがえのない命を精一杯生きたいと願う心こそ、正しい命のとらえ方ではないでしょうか。

八苦の中でもがく私たちは、まず自分の生き方を変わらぬ真理に照らしてみて、正しいかどうかを考える必要があります。道元禅師が「はづべくんば明眼の人をはづべし」とお示しになったのはこのことです。自らがまだ至らぬことを自覚し、命を最大限に生かし、正しく生きようとする努力をおしまず、楽しい人生を目指して助け合い、人の優しさに応えていく。時にはうまくコミュニケーションが取れないこともあるでしょう。その時は反省し、ごめんねとあやまり、ありがとうといえる素直な感謝の気持ちを持つ。これこそが仏教徒としての生き方ではないでしょうか。

病院の中の人々には、病気を治して子供たちの命を救うという共通の願いがあり、この願いを中心に、皆が力を合わせています。仏教徒の願いは何かといえば、明眼の人となるべく力を合わせて生きていくことです。その気持ちを言葉にすると「南無帰依僧」という言葉になります。苦しみに満ちた世の中、人生はなかなかうまくいきません。つらいことにぶつかった時にはこの言葉を何度も唱え、命ある限りみんなで助け合い、よい人生を目指していこうと念じて下さい。

職員紹介

今回は、昨年一月に縁の会窓口として入寺しました、神谷氏を紹介いたします。

神谷　數房

「光陰矢の如し」昔の人は上手いことを言ったものだと、しみじみと実感しているところです。私が真光寺に入ったのは昨年一月五日でした。振り返ってみますと無我夢中で駆け抜けた一年でした。お世話になったきっかけは、ある方の紹介でしたが、お寺という世界、宗教のしきたり等まったく初めての経験ですし、以前業務としていたイベント企画やコンベンション・ビジネスと比較しますと一八〇度の開きがあります。しかし、全く興味が無いわけでもないしとお願いした次第です。

そして真光寺に入り最初に待っていた仕事が、旧本堂跡の整地作業で石垣作りでした。寒風に身を曝す毎日で、もともと虚弱体質な私でしたが石を積み上げる事を一心になんとか乗り切り、今は現場を見ると、私も少しはお役に立てたのかなと自分自身、悦びに入っています。

とはいえ寺の主業務である法事等、経験すればするほど奥の深さに驚くと同時に興味もより一層増してきました。自慢できる事ではありませんが昔から人一倍物覚えが悪く、還暦を過ぎた私にとってお寺という新しい世界の中で覚えることも多く、つまずきながらも方丈さまを始め職員の皆さんに支えられ足を進めています。また檀家の皆様、縁の会会員の皆様とも最近ようやくコミュニケーションが取れるようになり、お参りや見学に来られた方と挨拶を交わした後など、はっきりした理由は分かりませんが、小さな喜びが湧いてくると同時に心がすがすがしい晴れやかな気持ちになることも多々あります。以前もクライアントや広告代理店、協力会社の人たちと毎日のように打合せ、場合によっては顔を突き合わせる丁々発止渡り合ったことも幾度となくあります。また、イベント終了後お礼の言葉を掛けて頂いた事もありましたがビジネスの結果だと割り切っていたのかなと今頃になって気付きました。そんな事を思い出させてくれるのも現在の環境だと感謝しております。

そんな小さな喜びの気持ちが途絶えないよう、またお参りや見学に来られた方がそんな喜びを感じて頂けるよう日々精進し勤めてまいりたいと思います。

行事予定

［檀信徒］

◇三月十七日（日）『春季彼岸法要』
午後二時より　今回は住職都合により、法要前に余興をいたします。

◇四月　七日（日）『花まつり法要・檀信徒総会』
午前十一時より　お釈迦様の降誕会法要、法要後には総会を行います。

◇八月　九日（金）『山門大施食会』
午後二時より　お盆の先祖供養を行います。

◇九月二十二日（日）『秋季彼岸法要』

［ご詠歌練習日］

四月　九日・二十三日
五月　七日・二十一日
六月　十一日・二十五日
七月　九日・二十三日
八月　六日

場所　真光寺
時間　八時より　（十月から四月まで七時半）

※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。

◆新規梅花講員募集◆

檀信徒の方、縁の会会員、ほかご縁者の方、新規講員を募集いたします。女性はもちろん男性の方も大歓迎です。四月の練習日より一緒スタートいたします。気軽にお申し込み下さい。

2013 平成25年 行事予定表

■黒字 檀信徒　■青字 上総自然学校
■緑字 縁の会　■赤字檀信徒・縁の会合同

4

1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	七日法要(植樹)
7	日	花まつり檀信徒総会
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	畦塗り①
14	日	畦塗り②
15	月	
16	火	寺のある暮らし
17	水	寺のある暮らし
18	木	
19	金	
20	土	ヨモギ餅作り
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	巨木トレッキング
28	日	
29	月	
30	火	法話の会

5

1	水	
2	木	
3	金	赤米田植
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	七日法要
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	田植え①
19	日	田植え②
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	補植とゲンジボタル観賞
26	日	紫米田植え＆ヨガ
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	法話の会
31	金	

6

1	土	生物観察
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	七日法要(中元)
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	ホタルナイトウォーク①
16	日	ホタルナイトウォーク②
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	
22	土	草取&ホタル鑑賞
23	日	草取&ホタル鑑賞
24	月	
25	火	法話の会
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	紫米草取り＆ヨガ＆ホタル

7

1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	七日法要(盆施食)
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	草取り＆昆虫探し
14	日	草取り＆昆虫探し
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	里山昆虫探し
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	里山昆虫探し

援助物資の募集について

東日本大震災から二年の歳月が過ぎようとしていますが、被災地では多くのお年寄りが今なお自宅に残っています。また、ペットとの別離にたえられず、自宅にとどまった方もおおぜいいらっしゃいます。こうした在宅避難といわれる方々に対する公的な支援はほとんどなされていません。「全市民に公平性を保つ配布ができない」という理由で、行政が物資受け入れを拒んでいるからです。さまざまな困難を抱え、買い物に出ることもままならず、今も物資を必要としている方々に支援を続けるNPO団体「たすけあいネイチャーネット」が、福島県南相馬市に向けた支援物資の募集を行っています。要領は次の通りです。

◇ ご協力頂きたい物資（現地での要望品）◇

・これからの時期に着用可能な衣類（新品同様もしくはクリーニング済、段ボール２箱まで）
・食品（缶詰、飲料、乾麺類、菓子等　賞味期限をご確認ください）
・生活用品（洗剤、タオル、シャンプー、生理用品、ティッシュ等）
・ペット用品全般

＊物資はなるべく段ボールに詰めた状態でお願いします。また、段ボールには「中に何が入っているか」と「被災地への一言メッセージ」をお願いします。被災地の方はメッセージを楽しみにしています。

支援物資は袖ヶ浦市の活動拠点からトラックに積み込まれ、現地に直接届けられます。少量でも真光寺にご持参いただければ、取りまとめて梱包いたします。

NPO法人「たすけあいネイチャーネット」の活動詳細につきましては、
同会のホームページ http://www.tasukeai-nature.net/ をご参照ください。

行事予定

［縁の会会員］

◇三月二十日(水)　縁の会彼岸法要　午前の部　午前十一時より
午後の部　午後一時半より
※昼食用意の都合、事前にお電話等で申し込み下さい。また、お塔婆供養されます方は一緒にお申し込み下さい。

◇四月六日(土)　七日法要　『植樹祭』「花まつり」
午前十一時より授戒式・月例供養、午後は墓苑にて植樹を行います。樹木はお寺で用意いたします。区画により植えられない場合もございます。雨天時の午後は花まつり法要のみ行います。

◇五月七日(火)　七日法要

◇六月八日(土)　七日法要
午前十一時より法要、午後は坐禅・写経・写仏を行います。

◇七月七日(日)　七日法要　『大施食会法要』
午前十一時より法要、午後は『大施食会法要』にて先祖のご供養を行います。お盆行事の詳細は次号七月上旬の瓦谷山だよりにてご案内致します。

■送迎時間【七日法要】
□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30分→袖ヶ浦BT 10時17分着
・横浜発9時30分→袖ヶ浦BT 10時09分着
・川崎発9時25分→袖ヶ浦BT 10時14分着
・新宿発9時05分→袖ヶ浦BT 10時08分着
【平　日】
・品川発9時25分→袖ヶ浦BT 10時12分着
・横浜発9時30分→袖ヶ浦BT 10時09分着
・川崎発9時15分→袖ヶ浦BT 10時04分着
・新宿発9時05分→袖ヶ浦BT 10時08分着
□お車の方　10時40分頃までにお越しください。

各種お申込み連絡先
真光寺　〒299-0201 千葉県袖ヶ浦市川原井634
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）