

## お大師様のことば(第12回)

毒箭を抜かずして、空しく来処を問う

『続遍照発掘性靈集』

毒矢が刺さっているのを抜こうともしないで、いたずらに毒矢が飛んできた方向を尋ねる。

頑固で理屈っぽい男が、数人の仲間と狩りに行きました。昔の狩りは弓で動物を射るのですが、矢には猛毒が塗ってあります。運悪く誰かが射た矢がはずれて、その男の胸に突き刺さりました。



「早く矢を抜け！一刻も早くくしないと、毒が全身に回って死んでしまうぞ！」  
仲間は大急ぎで胸に刺さった矢を抜こうとしましたが、その男は静かにその手を押しさえて、

「待って待って。この矢はどこから飛んできた？材料はなんだ？矢にはどんな種類の毒が塗ってあったか？それが判明しない

うちは、この矢を抜くことはまかりならん！」  
と大見得を切るのです。

「ばかなことを言うな。そんなことを言っている間に毒は刻々と回っているんだぞ。死んでもいいの？」

仲間はやっつきになりますが、その男はどこまでも頑固です。

「いや。それがわかるまでは、俺は絶対死なないぞ……」

と言いながら、とうとう死んでしまいました。この話は、カビの生えた古いお釈迦様の時代のことだと思いでしよう。ところがさにあらず。

あるとき高速道路で追い越しに失敗した乗用車がライトバンに接触し、2台とも横転しました。双方の運転手は共に助かったのですが、車からはい出てきて口論を始めたのです。

「お前が無茶な追い越しをするからだ！」

「きさまががのろのろ運転しているからだ！」

そのとき片方の乗用車のエンジンが火を吹きました。車の中から奥さんの金切り声が聞こえます。

「助けてー！」

2人とも頭に血が上って、車の火事も奥さんの金切り声もそっちのけです。

「どっちが悪いか決着がつくまで火を消すなッ！怪我人も助けるなッ！」

これは本当にあつた話です。

よく「うろたえる」と言います。人間、うろたえたときには頭の中が真っ白になって、何がなんだかわかりません。ものの道理がわからなくなるのです。今、こういう状況のときには、何をするのが最優先なのか？その次に何をするのか？こうした順序が、一瞬のうちに頭の中にひらめかなければなりません。頑固な人や理屈屋さんは、弘法さんのことば「毒箭を抜かずして……」をよく肝に銘じて、毎日を慎重にお過ごしください。



供養祭の報告

岡山地区

チボリメモリアルパーク(倉敷市)



平成 26 年 3 月 29 日(土)

大石 隆英 教師

愛媛地区

北道後太陽霊園(松山市)



平成 26 年 4 月 12 日(土)

谷川 龍玄 教師

広島地区

高取南太陽霊園(広島市)



平成 26 年 3 月 15 日(土)

岸野 英明 教師

兵庫地区

北神戸太陽霊園(三木市)



平成 26 年 4 月 26 日(土)

奥川 洪観 教師

九州地区

野口太陽霊園(熊本市)



平成 26 年 3 月 8 日(土)

上原 大幸 教師

宮崎布教所(宮崎市)



平成 26 年 4 月 12 日(土)

上原 大幸 教師

## 供養祭予定(下半期)

下半期の供養祭の予定をご案内いたします。尚、予定は変更になる場合がございます。詳細は事務局までお問合せください。

### 【岡山地区】

7月12日(土) 高松太陽霊園  
9月27日(土) 山地太陽霊園  
10月11日(土) 白石中央墓苑  
10月25日(土) 児島太陽霊園  
11月22日(土) 井原太陽霊園

### 【広島地区】

7月6日(日) 矢野太陽霊園  
8月24日(日) 聖家メモリアルガーデンソレイユ  
9月14日(日) 呉二河太陽霊園  
11月9日(日) 安佐太陽霊園

### 【九州地区】

7月12日(土) 南部太陽霊園  
9月6日(土) 始良太陽霊園

皆様のお越しを

心よりお待ちしております。



## 写経について(第2回)

お経を書くということには、実は歴史的にも大変重要な使命があったわけなのです。お経を読むのはその時だけのことでおしまい

ですが、書写しておけば誰もが見ることで、読むこともできるのです。考えようによっては書写さえしておけば、何千何万という人が、未来永劫にわたってそのお経を見たり読んだりすることができなのです。ですから、お経を書写しておくと言う事は、大変功德になることだと考えられたわけです。

また、書写したお経には一種の不思議なパワーがあると考えられました。ですから、何らかの目的の為に書写するということがよく行われたものです。

京都の曼殊院門跡(まんしゅいんもんぜき)には、後奈良天皇(一四九六〜一五五七年)が、天下の平和と飢饉の終息を祈願して、全国六十六カ所に奉納された紺紙金泥(こんしきんでい)の『般若心経』の写経のひとつが修蔵されているそうです。当時は戦国時代の始まりの頃で、天下の人々の



争いと、同時代に起きた飢饉のふたつを憂いられて写経されたと言います。

また、写経は人々だけでなく神々にも奉納され、各地の神社には今も多くのお経が残っています。

平安時代頃から、修行や病氣平癒、先祖供養など、祈りや願いを目的とした個人的写経が始まったようです。

写経をするときは、あくまで写すという気持ちが大切です。この写すというのは、お経の文字を書き写すことにより、お釈迦様の教えを自らの内に写していただくという意味です。この心が大切ですから、書写といわず写経というのです。写経を通じて、お経の心を自分の心に写すようにいたしましょう。

現代に生きる私たちは、写経によつて静かに落ち着いた時間を大切にするとともに、祈りや願いを生活の中に活かしていくひとつの証としたいものです。



つづく



# 太陽の塔

改定

高天原  
TAKAMAGAHARA



TAKAMAGAHARA 高天原

JR広島駅から車で5分

新時代の供養の形、近代的な外観に荘厳な室内スペース

## 新しい納骨堂が広島に誕生します!

### !!! 納骨堂をご存知ですか?

- 当納骨堂なら  
永代使用で末代までご利用いただけます
- 当納骨堂なら  
室内全天候型なので雨の日も安心です
- 当納骨堂なら  
一般的なお墓に比べて安価でご利用できます  
※当院比
- 当納骨堂なら  
永代使用料のみですすぐにご利用いただけます  
※年間管理料は別途必要です



※画像はイメージです

### 2014年秋完成予定



# 広島市内を一望する 高天原に新時代の納骨堂が誕生します



## 近年 納骨堂を希望される理由

### 例えば お墓の継承問題 費用の問題 距離的問題

- ・後継者がなくお仏壇を守れない方
- ・古いご先祖の供養方法がわからない方
- ・ご家族に負担をかけたくない方
- ・核家族のため自分たちのお墓がない方
- ・お墓はあるけれど供養が大変な方
- ・個人で入れるお墓がほしい方
- ・事情により自宅でお仏壇を守れない方
- ・遠方のお墓を近隣に移したい方

## 4種類の納骨壇

太陽の塔 高天原ではご人数やご予算に合わせた4種類の時絵入納骨堂をご用意いたしました



### 祈 ~いのり~ 1~2人用

個別壇	巾400
契約期間	永代
永代使用料	<b>298,000円</b>
年間管理料	9,800円



### 心 ~こころ~ 2~4人用

家族壇	巾400
契約期間	永代
永代使用料	<b>980,000円</b>
年間管理料	9,800円



### 和 ~なごみ~ 2~9人用

家族壇	巾600
契約期間	永代
永代使用料	<b>1,280,000円</b>
年間管理料	9,800円



### 雅 ~みやび~ 2~15人用

家族壇	巾800
契約期間	永代
永代使用料	<b>1,880,000円</b>
年間管理料	9,800円

## 平成26年5月 第1期各タイプ納骨壇先行予約お申し込み開始しました!

宗教法人 円蔵院太陽の会

ご一報いただければお迎えにあがります。お気軽にお問い合わせください

# 太陽の塔 高天原

# ☎ 0120-594-229

広島事務局: 広島市東区尾長東3丁目982-1 TEL:082-568-6465 FAX:082-263-6454

## 温泉めぐり

### 菊池温泉 (熊本県菊池市)

菊池温泉は湯量が豊富で肌触りがよく、美人の湯として女性を中心に人気を集めており「化粧の湯」とも呼ばれています。



ホテルや旅館など 11 件の加盟店で「湯くらべ」が楽しめる「周遊券」があり、3 枚セットで千円で販売されています。1 人で 3 枚使用することはもちろん、3 人で分け合って使用することもできます。

菊池温泉は、今から 60 年前もうもうと立ちこめる湯煙の中から現れた白龍のお告げから掘り当てられた、という伝説があります。毎年 8 月上旬には温泉湧出の際に夢枕に現れたと言われる「菊池白龍まつり」があります。

近くには、日本森林浴の森百選・日本名水百選・日本の滝百選・水源の森百選・くまもと緑の百景・熊本の自然百選・新しくまもと百景に選ばれた菊池渓谷もあり、夏の暑い時期にはおススメです。

【お問合せ】菊池温泉旅館組合

☎0968-259-2626



### 南あわじ温泉郷 (兵庫県南あわじ市)

南あわじ温泉郷には湯量豊かな六つの泉源があり、美白効果・神経痛・冷え性など、泉質によりそれぞれ特色の異なる効能を楽しむことができます。

道の駅「うずしおドーム」のない館の隣には福良湾を見渡す足湯「うずのゆ」があります。うず潮足浴をはじめ、たこ壺足浴、対面足浴、片面足浴、手浴とユニークな浴槽があり、無料で利用できます。



【お問合せ】淡路島観光協会

☎0799-527-2336



「休暇村南淡路」の露天風呂は、目の前に鳴門海峡が見渡せる最高のロケーションです。日帰り入浴は 12 時から 15 時までです。

【お問合せ】休暇村南淡路

☎0799-527-0291

暑い夏こそ温泉でリフレッシュしましょう！冷房で冷えた体を温めて、夏バテした体を癒しましょう。



## 事務局だより



### 納骨堂「太陽の塔 高天原」

納骨堂「太陽の塔 高天原」は、ご好評をいただき、既に、たくさんの方からお申込みをいただいております。

現地には、ショールームを設置し、各種、納骨壇の展示をしております。実際にご覧いただきながら、お客様の要望、ご予算に応じた納骨壇を、スタッフが丁寧に説明いたします。まだ、お考えが具体的でない方も、お気軽にお越しください。通路のそば、ご親類とお並びで等、ご希望の場所がある方は、お早めのご相談をおすすめいたします。

### 福山布教所



この度、布教所として相応しい建物施設を福山市引野町に取得いたしました。

信者の皆様はもとより、地元住民の方々にも幅広くご利用いただける、また地域に貢献できる施設として役立てたいと考えております。福山地区および周辺地区の拠点として、さらなる宗教活動の充実を目指していきたいと思っております。





## ままたんの『玉手箱』

今回は「眠り」について調べてみました。

なぜ私たちは、夜になると眠くなり、朝になると目を覚ますのでしょうか？その答えを握るのは、私達の体の中でリズムを刻む「体内時計」の存在です。この体内時計は脳の中、ちょうど目の裏側にある視交叉上核という場所で目からの光を受け、睡眠と覚醒や体温、ホルモンの分泌等、約24時間周期のリズムを刻んでいるのですが、リズムはぴったり24時間ではなく個人差もあると言われています。

しかし、社会の時計は24時間です。その上、現代社会には環境や生活習慣等から、「体内時計」を狂わせがちな要素が沢山あります。普段は意識する事が少ない「体内時計」ですが、海外旅行で4時間以上時差がある地域へ移動すると「体内時計」と現地の時間との間のズレで時差ボケが生じ、「体内時計」の存在を意識しますね。毎日の生活リズムが規則正しくないと、日本にながら時差ボケと同じ様な状態になってしまいます。

体内時計のリセットに最も影



響があるのは「朝の明るい光」です。研究結果からは、徐々に明るくなる様な環境で起きる方法が、スムーズな目覚めに一番効果がある様です。

目を閉じていても瞼を通して光を感知し、脳にある時計へ朝である事を知らせます。

また、体内時計の乱れは、食事のとり方によつて対処する事もできます。消化器系器官の体内時計は、通常、日中は活動の為にエネルギーを代謝し、夜はエネルギーを蓄える方向でリズムを作ります。

ところが、眠る直前に食事を摂ってしまうと、睡眠中に消化活動を行う事になり、睡眠と消化吸収のリズムがバラバラになる。体内時計が狂ってしまいます。それだけでなく、夜はエネルギーを蓄える方向で消化器が働いているので、脂肪がつきやすくなり太る原因にもなってしまうのです。

睡眠と「太りやすさ」の関係はそれだけではありません。夜更かしを続けていると、起きて活動する時の為の「交感神経」という自律神経が夜になっても働き続け、食欲を抑えるホルモン「レプチン」の分泌をジャマしてしまいます。同時に、「グレリン」という食欲を増進させるホルモンが増えてしまい、結果的に太りやすくなるのです。



大事なのは食事の「タイミング」です！食べてすぐ眠ると、消化器官に負担がかかり、睡眠が浅くなる原因にもなります。理想は、就寝の3時間前迄に食事を済ませておく事。また、消化に時間のかかる高カロリーのお食事は、避けた方が良いでしょう。

そうはいっても、なかなか早い時間帯に夕食が摂れない…という方には、1回分の食事を2度に分けて摂る「分食」がオススメです。仕事等が遅くまでかかりそうな時は、時間を決めて軽食を摂っておくと効果的です。そうする事で、昼と夜の食事の間隔が開きすぎず、体内リズムを保つ事ができます。また、一度にまとめて食事を摂る場合に比べて胃腸の負担を減らす事ができます。この場合も、消化に時間がかかるものができるだけ避けましょう。小腹が空いて「ちょっと夜食でも…」と言いたくなるのが人情ですが、耐えられない程の空腹でなければ、ガマンして寝てしまう方が、体にとっても、眠りの質にとってもはるかに良いのです。

次回は眠りについてもっと深く調べてみたいと思います。

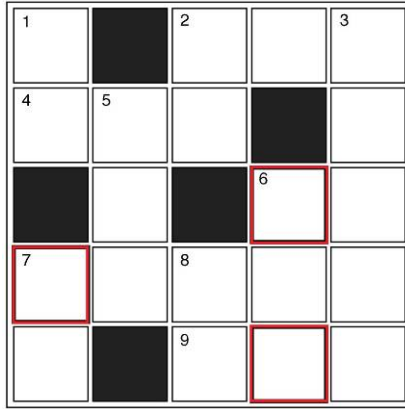


### クロスワードパズルにチャレンジ!!

ヒントを元に、マスに言葉を当てはめてください！

赤枠に入る文字を並べて出来る3文字の言葉は何でしょう？


ヒント★夏ならではのおしゃれです。



#### 【たてのカギ】

1. 犬を飼ったり物置にしたりする小さな建物。
2. ○○ビール。○○詰め。
3. 12月24日は○○○○○○イブ。
5. 窓を開けて部屋の○○○○をする。
6. カードを使った遊びの一種。
7. 寝ているときに見るもの。
8. 「こんな」をしたのは○○だ!?

#### 【よこのカギ】

2. スピードをあげること。
  4. お湯を沸かす時に使う道具。
  6. 必要なものをとった後に残る不要な部分。
  7. 
  9. サラダで食べることの多い野菜。
- 分かった方はハガキ・封書でご応募下さい。  
赤枠の文字を並べて出来た3文字の言葉を記入してお送り下さい。

50

〒700-0942

岡山市南区豊成2丁目10番113号

(宗) 円蔵院太陽の会  
岡山事務局  
クイズ係 行

#### ・クイズの答え

赤枠の文字を並べて出来た3文字の言葉を記入してお送りください。

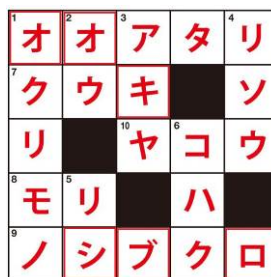
- ・今回の面白かった記事
- ・掲載を希望する記事
- ・ご意見ご感想

〒 住所  
電話番号  
会員番号  
氏名 年齢

#### 【94号の解答】

全問正解された方には抽選で豪華景品をご用意しておりますのでお楽しみに!  
【締切り】平成26年7月末日  
(当日消印有効)

今回もたくさんのご応募ありがとうございました。  
第94号のクロスワードの答えは「おおぶろしき」でした。皆さんいかがでしたか？



#### 【当選者の発表】

- ・神戸市 天野様
- ・岡山市 横田様
- ・広島市 原本様 田坂様
- ・安芸郡 吉田様



以上、5名様、ご当選おめでとうございませう!!  
当選された方には、「かき氷機」をお送りしました。色々なトッピングで、冷たくておいしいかき氷をお楽しみください!