

- 今月の内容**
- ・全国の聖徒団を訪ねて(1面)
  - ・お題目の道を歩む(1面)
  - ・本光寺聖徒団 初めてのよろこび寺子屋(2面)
  - ・日蓮大聖人の歩まれた道(3面)
  - ・よろこびちゃんの質問箱(4面)
  - ・岩田先生の心も体も生き生き!(5面)
  - ・よろこび法話(6面)

令和3年  
(2021年)



日蓮聖人降誕800年

# よろこび

聖徒のための情報誌



〒101-0051 東京都千代田区神田神保町3-25-11  
喜助九段ビル702  
九段事務所  
電話 03-6272-9340  
FAX 03-6272-9341  
ホームページ  
www.yorokobi-reidanshikai.jp

2021年(令和3年)  
10月号

発行所  
日蓮宗全国霊断師会連合会

会長 大塩孝信  
編集人 吉田憲由

毎月1回1日発行

よろこびウェブ  
検索



## 全国の聖徒団を訪ねて

### 静岡県田方郡函南町 霊光寺聖徒団(山崎海淳団長)

霊光寺は伊豆半島の入り口、熱海と三島の間に、箱根の南の函南にある。



富士山を背にした新本堂

山本山本立寺第三世京春院日生上人が、隠居として開山された。その約百年後の寛文十年(一六七〇)に、時の地元代官江川太郎左衛門と本立寺の助力により、慈雲山霊光寺の寺号を頂戴したと寺録に

残っている。現在、南東向きに平成二十八年に落慶した本堂が建てられ、すぐ横に北西向きの旧本堂が客殿として残されている。旧本堂は築九十年程だが、昔は竹林に囲まれて落ちた笹の影響で腐食し、雨漏りがひどく、本堂新築を余儀なくされた。

建設を進めるには資産が必要だが、土地も無ければ財産も無く途方に暮れていた。平成十四年から積立を各檀家より募ってはいたが、集まりは悪く、悩んでいた。平成二十三年春に近隣の寺院・檀信徒と共に七面山に登詣した際、当時執事の身延山麓坊の望月浄教住職に「七面山に月参りしてみなさい。絶対七面様が見てくれていて、前からお月参りを勧められ、今回はこの進まない建設計画を自ら祈念しよう」と、その翌月から始められた。その間、五十丁の上り下りを自問自答し、時にはすれ違いの方からの激励、七面様



木剣修法を行う山崎団長

への報恩祈願、更には別当様・山務員達の有難い言葉に支えられた。半年ほどした時、建設計画に進展が見られ、「寄付の方が元気なうちに新本堂を建てる」という目標を掲げた。建設会社を決定し、その後はトントン拍子で進んだ。積立を合わせた各家の寄付金額を確定し、消費税の変更前のうちに(平成二十八年以前)建設依頼できた。二十六年三月地鎮式・六月上棟・二十七年一月引き渡し・四月遷座と晴れて平成二十八年四月落慶法要と法燈継承式を無事に行う事が出来た。

功徳が頂けるよう、日々読経精進して皆様をお待ちしております」と山崎団長は最後に強く優しく語られた。(静岡東部 須藤充康通信員)

お車でお越しの方  
東名高速沼津IC・新東名高速長泉沼津ICから伊豆縦貫道三島・下田方面へ↓伊豆縦貫道大場・函南ICおろる↓高速の側道七〇〇m先「ハッ溝」交差点左折↓二・五km先(四つめの信号)左に小学校(アリ)左折↓七〇〇m先一旦停止の先の登り坂の左折 霊光寺  
熱海方面から  
熱函道路を函南方面へ向かい「函南駅入口」交差点を過ぎ一〇〇m先「松屋精米店」の看板のところを左折↓二五〇m先突き当たりを左折し、すぐ右折電車でお越しの方  
JR東海道線函南駅下車タクシにて(駅から寺まで二・三km)  
伊豆箱根鉄道駿豆線大場駅下車タクシにて(駅から寺まで二・三km)

## お題目の道を歩む

### 俱生神月守と共に

三重県 寿量寺聖徒団 加藤英慶 団長

山田好子さん (九十歳)

山田さんが法華經にご縁をいただいたのは、六十年以上も前になる。姑さんが亡くなったのをきっかけにお寺にお参りをするようになり、今では誰よりもお寺に詳しく、

婦人会の中心的なメンバーとして活動している。六十年にもわたる法華經への信仰を通して、山田さんは様々な経験を重ねてきた。各地のお寺を廻り、身延山へ



の参詣も数え切れない程だ。九十才を超えても活発に動き回る元気の源は信仰にある。毎月の盛運祈願会は勿論、行事の前には大掃除や準備の為に午前中からお寺の手伝いに行

く。住職や婦人会の面々で食べるお寺でのお昼ご飯は、山田さんの楽しみでもある。旦那さんを二十年以上前に亡くした山田さんが、婦人会には似た境遇の方が多く、心の拠り所になっている。独り身の住職のために、いつもおにぎりを握って来てくれる山田さんは、ひとりで食べる自宅のご飯よりも、大勢で食べるご飯の方が断然おいしいと言

普段の日常生活でも朝は三時に起き、六時から散歩をし、その後にお仏壇に手を合わせる。この信仰に根ざした規則的な生活も元気の源だ。人との繋がりが、季節ごとの行事、仏様に仕える喜び、様々な法華經の功徳や楽しみが山田さんを支えている。大人数の炊き出し等の給仕が大変だったこともあったと言いが、九十歳になっても笑顔で元気よくお参りを続けてくれている。

日持上人給出の靈場  
**間法寺**  
monpo  
10月31日(日) 午前9時半より  
「日蓮大聖人御会式」  
毎月 第2土曜日  
午後3時より「唱題修行」  
〒030-1403  
青森県東津軽郡外ヶ浜町平鏡元宇田52-2  
TEL 0174-25-2712  
住 職 工藤 義慎・院 首 工藤 義幸

妙壽寺聖徒団  
佐伯千鶴子さん  
北海道妙正寺聖徒団  
〒071-1423  
北海道上川郡東川町東町2丁目6-3  
TEL 0166(82)2714  
FAX 0166(82)2914

いかされるよろこび  
美濃乃國  
常唱寺 聖徒団  
〒501-3734  
岐阜県美濃市千畝町2738-2  
TEL/FAX 0575-33-1430

山野 妙頭寺  
本佐野 日蓮大聖人御真骨奉安  
齊藤日軌貫首の著書&CD  
日蓮宗の戒壇、その現代的意義  
スリチナル  
アルパム  
感通寺 百万遍陀羅尼  
〒327-0843 栃木県佐野市堀米町264  
TEL 0283-22-1524/FAX 0283-22-4194

本妙山 感通寺聖徒団  
〒162-0044  
東京都新宿区喜久井町39  
TEL 03-3209-8782  
FAX 03-3208-7966

# 本光寺聖徒団 初めてのよろこび寺子屋

宮崎県日向市 本光寺聖徒団(吉良貴徳団長)

七月二十八日、宮崎県日向市本光寺聖徒団(吉良貴徳団長)で、初めてのよろこび寺子屋が開催された。

宮崎・鹿児島・沖縄県の日蓮宗青年会で、寺子屋が毎年一泊二日で開催されていたが、昨年はコロナ禍の為中止となった。毎年、多くの申し込みをいただいていたので、本光寺単独で寺子屋を開催することに決めた。

十五名の市内の子どもたちと総代会、婦人部が協力してくださり、数珠作り、写仏、感謝のお手紙、夏休みの宿題、婦人部特製カレーライス、スイカ割り、絵本読み聞かせ「地獄のお話」、瞑想、祈りと盛りだくさんのスケジュールの中、時には笑顔で時には真剣に仏さまの教えに触れた。

寺子屋に二回目参加の三浦湊士くんは「今日は全部の体験を楽しみにきました。お寺は静かで涼しくて気持ち落ち着きました」と笑顔で話してくれた。

吉良団長は「これからも地域の子どもたちに仏さまの教えを伝えていき、たくさんのお寺を育んでいきたい。また来年も開



参加者スタッフ笑顔の集合写真



合掌で祈る子どもたち

催します」と夏の暑さに負けず、とても熱く語ってくれた。

# 子供は地域の宝！聖徒団の未来

宮崎県児湯郡都農町 龍雲寺聖徒団(吉田憲由団長)



みんなで集合写真

職だけではなく、総代役員さんや檀家さんが何日も前から、準備をし、みんなで地域の子どもの成長を見守り、支え続けている大切な行事である。寺子屋の中で吉田団長は「寺子屋の3つの約束！みんなで助け合いますよ。元気な声であいさつをしましょう。はきものをそろえましょう。を守ってみんなで成長しましょう」と挨拶。

七月三十一日宮崎県児湯郡都農町の龍雲寺聖徒団にて、第十一回龍雲寺わんぱく寺子屋が開催された。二十名の元気な子どもたちが集まり、三密に気を付けながら規模を縮小しての開催となった。龍雲寺の寺子屋は住

将来の夢や願いを込めながらプラ板でのお守り作り、慣れない筆を使い、写佛体験(今年アマビエ様)や、数珠作りと沢山の仏教に触れ、修行に打ち込んだ。子供は地域の宝！聖徒団の未



アマビエ様に願いを込めて

# リモート沙弥校・僧風林開催!!

八月二十五日コロナの影響で開催中止となっていた沙弥校・僧風林がリモートで開催された。

夏休みも終わりが近い中の開催で、沙弥校・僧風林生十人・卒業OB四人、沙弥校を担当する先生七名総勢二十一名が参加した。

参加した子供たちは、コロナ禍の中でどのように過ごしているのか、学校の様子はどうか、など互いに近況報告を行い、リモートでありながら沙弥校の縁で繋がった全国の友達や先生方と再会

できたよろこびを分かち合った。二年ぶりに全国の子供たちと顔を合わせた先生方は、会えない間に大きく成長した姿に涙を誘った。

先生達は、「こうしてみんなの顔を見ることができてとても嬉しいです！沙弥校のみんなに会える事が先生たちの励みで何物にも変え難い「喜び」です。来年こそは沙弥校・僧風林を開催し、再び一同に集まり握手できる事を願っています。来年こそは必ず会いましょう！」と熱い想いを伝え、無事にリモート



リモート沙弥校の様子

沙弥校は閉校した。

# 一人で悩まずに九識靈断法

わからないことは  
ほけさまに相談

## くしきれいだんほう 九識靈断法

悩みを抱えたとき、進路に迷ったときには、九識靈断法があります。これは日蓮大聖人のお教えから生まれた運命鑑定です。幸せな人生のために、よりよき人生のために。

### 相談内容

家運 業運 金融 縁談 交渉 取引 選挙 訴訟 失物 病氣 就職 受験 人物 移転 旅行 企画 など

### 相談例 井戸を掘る方向

(相談者) 四十八歳 男性 農家

台所の井戸をポンプにより使用しているが、赤サビで水質が悪くなってしまったので、新しく井戸を掘りたい。掘削の費用を叔父さんに出費してもらおう関係上、なるべく費用をかけたくない。そこでなるべく台所に近くて浅いところで、良水が出る場所はどこか、靈断法で調べてもらいたい。

### 【御宝前にて靈断】

#### 【靈断師による指導】

請談者に家の略図を書いてもらい家の中心より北東にあたる場所を掘削することを指示した。

#### 【結果】

請断者は北東方位、いわゆる鬼門を掘ることを嫌い、最も台所に近い所を掘りたいと言った。途中で岩盤があるから駄目だと指導したが請断者は強行し、井戸掘りは失敗。

二度目は靈断に従い掘ったところ、深さ八間で豊富な良水を得て、請断者は靈断の不可思議を再確認した。

# 愛知県霊断師会で管区研修会

八月二十三日、名古屋市本住寺にて愛知県霊断師会管区研修会が開催された。

コロナ禍でありながらも十名ほどの参加者が集った。各委員のマスク着用はもちろんのこと、本堂を広く使い、席を離し、扇風機を使い、換気を十分にしながら感染対策を徹底した運営を行った。

伊藤秀温講師

が運命観と俱生神観について講義をされた。運命観では「運命」についての講義から始まり「輪廻」へと展開し内容の深い講義となった。また、九識靈断法とは何かについて改めて講義を頂いた。俱生神観では俱生神とはどのような神様か、御遺文や現代においての例を用いながら説明され、改めて俱生神月守を着帯することの大切さを理解できた。



伊藤秀温師の教学講義



永田智瑛師の霊断法解説講義

た。霊断法講義では、九識靈断法の大切さから始まり、様々な種目の霊示表を解説する内容となった。質疑応答では活発な議論が行われ、有意義な時間を過ごした。

すことが出来た。今回学んだことを自己の研鑽に活かし、布教に努めていきたい。(愛知県 山川悦通信員)

## 第百十七回 日蓮大聖人の歩まれた道

『立正安国論』客四に問う

霊断院教務部長 小泉 輝泰

小泉 輝泰

「客なお憤りて曰く、明王は天地によつて化をなし、聖人は理非を察して世を治む。世上の僧侶は天下の帰するところなり。悪侶においては明王信ずべからず。聖人にあらずんば賢哲仰ぐべからず。(中略) 誰人をもつて悪比丘と謂うや。(中略) 主人の曰く。後鳥羽院の御宇に法然というものあり、選択集を作れり。すなわち一代の聖教を破し、遍く十方の衆生を迷わす」(立正安国論)

客はまだ怒りの収まらぬ様子で、さらに問いかけます。「賢王は道理にしたがって国民を導き、聖人は物事の正否をわきまえて世を治めます。今いわゆる高僧と呼ばれる方々に対



し、国じゅうの人々が帰依をしています。もし貴殿の主張するようになれば、賢明な王が信頼を寄せたり、賢人が師として仰ぐはずがありません。なぜそのような妄言を吐いて、そのように世の僧侶を中傷するのですか。いったい誰を指して悪僧だといわれるのでしょうか」

悪世の僧の謗法について、様々な経文に明らかであるとの文証をあげられれば、もうそこで納得せざるを得ないように思えますが、まだまだ客としては腑に落ちないようです。主人の話に「妄言」と断じ、もし本当だというのは、現に誰がそ

うなのだ問い結めます。

それに対して主人は、「様々に例をあげれば切りがありませんが、ここに一人の者を紹介しますので、そこから万事を推察して下さい」と前置きをし、例として一人の高僧について話し始めました。

「後鳥羽上皇の治世に法然房源空という僧がいて、『選択集願念佛集』という書物を著しました。そして釈尊ご一代の尊い教えを破棄して、多くの人がびとを迷わせたのでした。日蓮宗の檀信徒であってもほとんどの方が「法然」という名前をご存じでしょう。おそろしく誰もが歴史の時間に習ったであろう、ご存じ「日本浄土宗の祖」と称される高僧です。これはいきなり大物を例に出してこられたものです。

法然上人は他の開祖、宗祖と呼ばれる方々と同様に比叡山にて学僧となりました。ですから

当然『法華経』を中心とした天台教義を深く学んだことでしょう。まして日蓮大聖人よりもひと時代前の方ですから、山内の学風は宗祖の時代よりも一層濃く天台色に染まっていたものと思われまふ。であるにもかかわらず、法然上人は『法華経』を捨て置き、『無量壽経』に代表されるような浄土經典に心を寄せていくのです。そしてついに称名念佛による往生を説く「選択集」を著すにまで至るのですから、まさしく主人のいう通り「釈尊の尊き教えを破した」と非難されても致し方ありません。



# 「第56回身延大会は、規模を縮小」

本年10月9日(土)～10日(日)に開催予定の第56回身延大会について、

- 1、 昨年の第55回大会同様、聖徒団の参加を中止し、少人数の霊断師による開催とします。
- 2、 10月10日(日)に現地集合し、輪番奉仕の後、祖廟にて祈願・回向を行います。
- 3、 祈願・回向を全国の聖徒団より受け付けます。



全国の霊断師・聖徒の皆さまには、ご自宅にて10月10日共にお経・お題目を大きな声でお唱え頂き、新型コロナウイルスで亡くなられた方々のご回向と罹患された方々の一日も早い回復、また感染の終息をお祈りしましょう。身延山とご自宅、ご寺院が一つ心、異体同心で全世界にお題目を轟かせましょう。

日蓮宗全国霊断師連合会会長 大塩孝信

# みおしえ



我等は佛に疑いなしとをばせば、何の嘆きか有るべき。きさき(皇妃)になりても何かせん。天に生れてもようしなし。龍女があとをつぎ摩訶波舎波提比丘尼のれち(列)につらなるべし。あらうれし。南無妙法蓮華経、南無妙法蓮華経と唱えさせ給え。

『富木尼御前返事』建治二年(一二七六) 聖寿五十五歳 訳：私たちは、佛になることは絶対に疑いがないと思えば、何の嘆きがあるでしょうか。皇妃になっても、また天界に生まれても、何になるのでしょうか。龍女 のあとを継ぎ、摩訶波舎波提比丘尼の列に並ぶことができるのです。なんと嬉しいことでしょうか。ただ南無妙法蓮華経、南無妙法蓮華経と唱えていきなさい



教学部長 和歌山県龍光寺聖徒団団長 松森孝雄

本抄は、日蓮大聖人が下総国の女性門下である富木尼御前に与えられたお手紙である。尼御前の夫・常忍は、亡くなった母の遺骨を携えて、身延の大聖人の元を訪れ、母の臨終の様子や家族の近況等を報告したようである。その帰途につく常忍に託して、妻の尼御前に与えられたのが本抄である。本抄の冒頭では、尼御前が姑の介護に尽くしてくれたことを、夫が心から感謝していたと、常忍の気持ちを代弁するように綴られている。また、尼御前の病気を思いやられ、「法華経の行者」が病魔に負けることなど断じてないと激励されている。

今月引用の御文は、いかなる境遇にあろうとも、妙法蓮華経への信心で必ず成佛できることを教えられている。大聖人は、法華経の行者である富木尼が成佛して、龍女や摩訶波舎波提と並ぶ存在になることは間違いないことを示されている。龍女は法華経の会座で、即身成佛の姿を示し、また、釈尊を養育した摩訶波舎波提は、釈尊の教団にあって、女性として最初の出家者であり、「一切衆生喜見如来」として未来の成佛を約束された。大聖人は重ねて、間違はなく成佛できる喜びを「あらうれし、あらうれし」と表現されている。生きていく上で、現実の苦しみや悩みが全くなくなるということはあり得ない。しかし、妙法蓮華経の信心を貫くことによって、試練や苦難にも揺らぐことなく、成佛という絶対的な安心の境涯を開いていくことができるのである。

## 身延山でお会いしましょう

清水房



清水房は身延山久遠寺の塔頭寺院の一つで、西谷の中にあります。

開基龍華樹院日像上人は、臨終間際の日蓮大聖人から京の都に教えを広めるよう託されました。その悲願を達成すべく身延山にて七日七晩加護を祈念したところ、満願の日に清水が湧き出しました。以来この水を「龍華水」と呼び、坊は「龍華樹院 清水房」と名付けられ、現在に至ります。途中、実教坊、妙福坊、光精坊を合併しました。現在の清水房の本堂は、富士川町(旧増穂町)青柳に在ったお寺を移築してきた物です。「笑顔の給仕、心の給油所」を信条として、身延山参拝の方のお手伝いをさせていただいております。

開創：永仁元年(1293年)  
開基：肥後阿闍梨日像上人  
ホームページ <http://www.shimizubo.org/>  
住職 内野光智上人  
〒409-2524 山梨県南巨摩郡身延町身延3616  
電話：0556-62-1054



## よろこびちゃんの質問箱

身延山にはどうやっていくの??



みんな元気?今月の身延大会は、昨年同様に規模縮小での開催となりました。来年こそはみんなで身延山に集まりましょうね。

今月の質問箱は身延山への行き方を教えるわよ。

電車 静岡・甲府方面から身延線特急「かわかみ」身延駅下車、バス・タクシーを利用して身延山へ

高速バス 新宿駅から直通バス 甲府や静岡からの高速バスで身延山へ

車 東名高速新清水JCT経由、中部横断自動車道身延山IC出口から約十五分

中央道双葉JCT経由、中部横断自動車道身延山IC出口から約十五分  
そしていよいよ念願の中部横断自動車道が全線開通したのよ!  
車での身延山がとっても便利になってとても行きやすくなったの。  
来年は身延山でみんなに会えるのを楽しみに待ってるわ。

よるこびちゃんに質問がある方は九段事務所までご連絡ください。



## 身延山の魅力

### 七面山

### お万の方と白糸の滝



七面山の登山口、羽衣橋の横にある白糸の滝。

徳川家康の側室であり熱心な法華信者であったお万の方は、家康の亡き後に尼となり、もともと女人禁制であった七面山であったが、「女人成仏を説く法華経の信仰の山が女人禁制なのは教えに背く」と信じ、白糸の滝に打たれて身を清め、衆僧の阻止をふりきって四三歳で登詣を果された。

お万の方は七面山女人踏み分けの祖として女人禁制を解き、以来、六四歳と七三歳の時に登詣されたと伝えられている。

以来、七面大明神の威光と靈験が増々輝き、急速に女性登詣者が増加し、七面山信仰が発展した。この法勲を永く讃えるために白糸の滝に銅像が建立されている。

進め!

繋がる霊断師

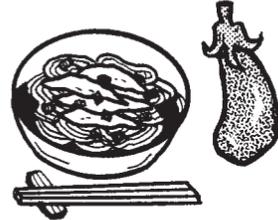
宮崎県日向市本光寺聖徒団  
吉良貴徳団長

先月号小野上人より繋がりました吉良貴徳です。  
只今、宮崎県日向市本光寺で日々、布教活動中。十年前に地元大分県から宮崎県へ。  
友達も知り合い誰一人いない中、不安でいっぱいでしたが、厄除水行や寺子屋など聖徒団のお力添えをいただき、地元を巻き込むお寺の行事を開催。今ではたくさん仲間ができました。  
趣味は草野球と温泉巡りとアジサイ園芸。宮崎県一のアジサイ寺を目指し、日々草刈りと剪定。  
アジサイのように、子どもの笑顔がたくさん集まるお寺を目指し、これからがんばります!



よろこびちゃんのクッキング

焼きナスのせそうめん



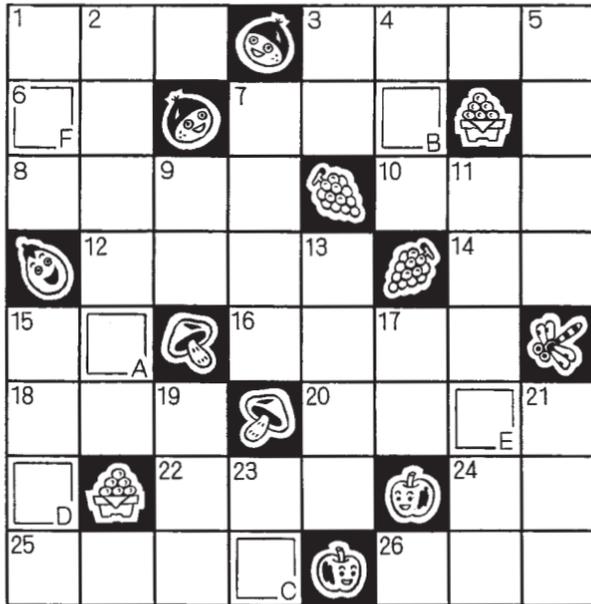
【材料 2人分】  
ナス3〜4個、そうめん3〜4束、麺つゆ・水各適量、万能ネギの小口切り適量、すりおろしシヨウガ少々。  
【作り方】  
①ナスは、へたを切り落とさないように注意しながら、包丁で根元に1周浅く切り込みを入れる。さらに縦に1〜2本浅く切れ目を入れる。  
②温めておいた魚焼きグリルにナスを並べ、時々転がしながら10分ほど焼く。  
③粗熱が取れたら、へたを落とし、皮をむいて食べやすい大きさに裂く。

④鍋でお湯をたっぷり沸かし、そうめんをゆでる。流水でもみ洗いして、ざるに上げる。水気をよく切ってから器に盛る。  
⑤③のをせ、好みの濃さにした麺つゆを注ぐ。その上に万能ネギをちらし、おろしシヨウガを添える。  
【おススメの食べ方】  
焼きナスを冷蔵保存する場合は皮付きのまま。皮をむくと水分が出て味が落ちてしまいます。保存期間は2〜3日。ぽん酢とラー油や、塩とエキストラバージンオリーブオイルをかけてもグッド!

みなさん自慢の郷土料理レシピを募集します。郷土料理のレシピを、完成した料理の写真一枚を添付し、九段事務所まで郵送またはメールでお送りください。

脳トレククロスワード

Answer key for the crossword puzzle: A, B, C, D, E, F



ヨコのカギ

- 1 劇などを演じる場所
- 3 陰暦で9月のこと
- 6 出船の時、鳴らします
- 7 たやすく訳ないこと
- 8 コンピューターにも感染します
- 10 現首相はメルケルさん
- 12 引きます
- 14 ……は本能寺にあり
- 15 五穀の一つ
- 16 パリは花の都、……は霧の都
- 18 新聞……。……会見
- 20 かなり痛いです
- 22 丑三つ時には寝ている
- 24 「独活」って読めますか? 植物です
- 25 眠いです。……不足
- 26 昔は店賃と言いました

- 23 タテのカギ
- 21 秋の味覚。山梨県が生産量トップです
- 19 あちこちの病院を……にされ、やつと診療災いのことです
- 17 案内書。……ブック
- 15 「啄木鳥」と書く鳥
- 13 「翌檜」と書く樹木
- 11 ベースともいいます
- 9 引越しのお知らせ
- 7 短い演劇
- 5 ギリシャ神話の英雄が矢を射られたのは……腱
- 3 古代の焼き物
- 1 わさびやねぎなど
- 23 香川県の別名は……県
- 21 アニメ映画「もののけ姫」のヒロイン

★抽選で毎月3名様に素敵な景品をお送りします。(締切は毎月20日消印有効)

①郵便番号 ②住所  
③氏名 ④電話番号  
を明記の上、葉書にてお申し込みください。

【答えの送付先】  
〒110-0051  
東京都千代田区神田神保町3-25-11  
喜助九段ビル702  
霊断師会九段事務所 宛  
◎先月号の答えは「カキキウウカ」  
八月号クロスワード当選者  
①栃木県さくら市 神山之雄様  
②新潟県新発田市 前田英則様  
③岩手県盛岡市 佐藤和子様

※景品は「よろこびちゃんトートバック」です。皆さんのご協力に感謝いたします。

景品が当たりました。

よく息をすることは、よく生きること!

宮崎県 龍雲寺聖徒 薬師整骨院 岩田行敏院長

岩田先生の  
心も体も  
生き生き!

人は一生の間に、なんと6〜7億回も息をするそうです!  
呼吸の仕方ひとつで、心身の健康が大きく左右されるのも道理ですね。

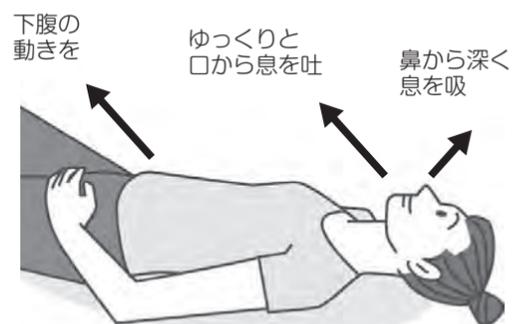
息が浅いとストレスが増える?

イライラしているとき、不安なとき焦っているとき…そんなときはいつの間にか呼吸は浅くなっているもの。  
浅い呼吸とは、肩や胸だけで行っている呼吸で、肺の一部にしか酸素を届けることができません。  
そうすると、体や心に好ましくない影響が出てくるのは当然のこと!  
また、脳や自律神経に影響を及ぼしストレスを増幅させ、酸素不足により、内臓の機能低下も招きかねないのです。

「腹式呼吸法」にチャレンジ!

意識して息を整えることで、心身の状態をコントロールする!これが呼吸法です。  
人前で話すとき、心を落ち着けるために深呼吸したりするのも、呼吸の力に着目した知恵と言えるでしょう。

- ① ゆっくりと口から息を吐きます。  
体の中の空気を全て外に出すつもりで、時間をかけて吐きましょう。お腹が徐々に引っ込むように気をつけます。
- ② 鼻から深く息を吸います。  
舌を上あごにつけるようにし、下腹が膨らむように気をつけます。
- ③ 再び口から息を吐きます。  
吸った時間よりも1.5倍から2倍かけるつもりで、長く、ゆっくりと!!!
- ④ この動作・呼吸を繰り返します。  
息を吐く時間が吸う時間の4倍くらいになるように頑張ってください!!!



# よろこび法話

## 御題目と共に今を生きる — 俱生神月守に護られて —



神奈川県小田原市 本典寺聖徒団  
靈断院講師 戸田雅子

戸田雅子

疫病や世界恐慌は歴史の教科書の  
中の出来事と置いていきましたが、現  
実に体験する事になりました。  
疫病も現代では感染症予防の為の  
ワクチンが出来ました。しかしそれ  
も未知のもの故に不安があります。  
接種しても良いのか、薬の副作用は  
大丈夫か・  
不安に思っているよりも九識靈断  
法に依って私を守護して下さい



神様にお伺いする事にしました。す  
ると多少の副反応はあるが接種した  
方が良いとの事でした。

皆様もどんな事でも一生懸命に考  
えても答えに迷う時は、九識靈断法  
で自分を守護して下さい。俱生神様  
にお尋ね下さい。人智では及ばない事  
を教えてください。より良い道をお  
示して下さい。

今年五月、百歳の女性がコロナに  
罹り一時は重症だったものの完治し  
たというニュースがありました。そ  
の方はとてもお洒落な方で九十歳を  
過ぎてても新しい習い事を始め、海外  
旅行にも行きたいと語っておられま  
した。その女性の座右の銘は「今を  
楽しく」で、女性がどの様な信仰を  
持っているかは分かりませんが、「今  
を生きる」事は法華経の大切な教え  
です。

「今 本時の娑婆世界は、三災を  
離れ四劫を出(い)でたる常住の浄  
土なり。」  
『観心本尊抄』

今の一瞬一瞬を楽しく充実した生  
活をする。その積み重ねが未来への  
幸せに繋がって行きます。今、辛い  
思いをされている方はその中でも一  
生懸命に生きている自分を抱きしめ  
て下さい。

「苦をば苦とさとり、楽をば楽と  
ひらき、苦楽ともに思合て、南無妙  
法蓮華経とうちとなへる(唱居)さ  
せ給へ。」  
『四条金吾殿御返事』

誰の人生にも苦楽があります。ど  
んな時も全てを御題目に委ね一心に  
お唱えし、乗り越えて参りましょう。

世の中には自分の過去にとらわれ  
て生きている方もいます。その昔に  
誰かによって傷つけられたことを、  
時折思い出しては怒りや悲しみを新  
たにします。

例えば怪我をして傷となっても、  
そこに癒蓋が出来て自然と剥がれて  
傷は治ります。剥がれるのを待てず  
癒蓋を取れば、また血が流れます。  
心の傷も同じで過去を何度も思い起  
こし、怒りや悲しみを新たにしてい  
るとしたら傷を付けているのは自分  
です。その事に気づかず昔の事に心  
捕らわれている人は過去を生きてい  
る人です。

「過去の現実を変えられないが過  
去への執着は変えられる」  
その辛い過去を乗り越えて来たか  
らこそ今の自分がある事に感謝し  
「今を生きる」事が大切です。

「只南無妙法蓮華経とだにも唱へ  
奉らば、滅せぬ罪や有べき、来らぬ  
福や有べき。真実也。甚深也。是を  
信受すべし。」  
『聖愚問答抄』

昔に傷ついていた自分、過去世で傷つ  
いた自分、人を傷つけてしまった自  
分も御題目は救って下さいます。今  
の自分の信仰生活が過去世の自分を

も成仏させ、将来の自分、未来世の  
自分へと届きます。  
大切な事は現実を受け止めて今日  
一日をしっかりと御題目と共に生き  
る事です。

### 自分のルーティン

良き習慣はそれが心地よい事だか  
ら長続きします。

私は毎日、就寝前に布団の上で正  
座をし、俱生神月守を手に挟み合掌  
をします。本堂に在る諸天善神・俱  
生神様・家族・今日出会った方々、  
そして一日動いてくれた自分の体に  
「ありがとうございます」と感謝の  
想いを込め、心の中で御題目をお唱  
えします。そして俱生神月守を枕の  
下に置き眠りにつきます。

朝は俱生神月守を手にその日の無  
事を願い、夜は何事もなく終えた事  
に感謝をします。俱生神月守は、常  
に私を見守っていて下さる俱生神様  
の御宿ですからとても大切です。

この世に人として生まれた一番の  
喜びは、御題目に出会えた事、その  
喜びを噛みしめて今を楽しく一日一  
日を御題目と共に生きて参りましょ  
う。



本誌イラスト 小川けんいち

ほっと絵手紙

宮崎県 大橋厚子さんの絵手紙です。  
ありがとうございます。

「ほっと絵手紙」を募集いたします。  
左記の宛先まで！  
〒101-0051 東京都千代田区神  
田 神保町3-25-11 喜助九段ビル702  
日蓮宗 全国靈断師会連合会  
九段事務所

宮城県仙台市  
経王寺聖徒団  
(元木蓮尚团长)

手嶋愛心ちゃん 九歳  
鉄棒名人と呼ばれています  
手嶋徠琥くん 五歳  
乗り物大好きな活発な5才です  
(宮城県 櫻井妙申通信員)

全国のよろこびちゃん vol.96

俱生神月守

毎月身延山で開眼・祈願し  
皆様の聖徒団に届きます

●家族みんなで持ちましょう。  
●経営者の方は、是非  
従業員皆で着帯しましょう。  
(異体同心の職場になります)

正蓮寺

日蓮宗靈断師会連合会 会長  
日蓮宗宗会議員  
正蓮寺聖徒団 团长  
大塩 孝信

〒290-0151 千葉県市原市瀬又134-1  
TEL 0436-52-0207  
FAX 0436-52-2288

利生寺

靈断院院長  
利生寺聖徒団团长  
末吉 観道

〒930-0055 富山県富山市梅沢町3-16-10  
TEL 076-421-8776 FAX 076-421-8250

長栄寺聖徒団  
植松 波月ちゃん

いつも家族みなでお参りします。

三松山 長栄寺

〒100-0402  
東京都新島村本村3-1-4  
TEL 04992(5)0168  
FAX 04992(5)0111

安房乃國隨一  
三十番神祈願道場

顕本寺聖徒団  
团长 小泉 輝泰

「1人で悩まず、まずは相談」  
〒295-0002  
千葉県南房総市千倉町川合690-1  
TEL 0470-44-1062  
FAX 0470-44-1524

砥森山  
法華寺

生きて救われの道場

住職 阿部 是秀  
副住職 阿部 是眞

〒028-0304  
岩手県遠野市宮守町下宮守31-69-1  
電話 0198-67-3166  
FAX 0198-67-2227