

- 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)
 - ・智浄寺聖徒団 伝統の海施餓鬼法要(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)
11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

愛知県名古屋市中村区 常泉寺聖徒団(矢島文昭団長)

護り続ける秀吉公のお寺

名古屋市中村区、矢島文昭
団長の御自坊「太閤山常泉寺」
は山号にもある通り、豊臣秀吉公と天変ゆかりの深いこと



修復された秀吉公のお像

秀吉公が加藤清正公に命じ創建された常泉寺は、不幸にも昭和五十八年に火災によって本堂が全焼してしま

まった。しかし多くのご縁により、国宝指定仏像の修理を日本で唯一許されている公益財団法人美術員の手により修復がなされた。

祈りが叶い、必死の思いで修復が完了されてからは、多くの方が秀吉公を拝せられるようにお厨子から出してお祀りすることになった。

毎月の盛運祈願会、信行会では、多くの檀信徒が仏さまと共に、秀吉公の御力を頂きに欠かさず参拝されている。



霊断法と修法で布教に邁進してきた団長



団長のお話を有難くいただく様子

本年より御子弟の昭輝上人が勤め先のお寺から名古屋へ移り、常泉寺での給仕を重ねている。新たな力が加わった常泉寺は、聖徒や檀信徒の方々だけでなく、参拝される一般の方々へ秀吉公をより身近に感じて頂けるように様々な取り組みを行っている。

秀吉公ゆかりの御朱印だけでなくスマートフォンに御朱印を保存できる「スマート御朱印」を活用したり、複数のSNSを利用した多岐に渡る布教がなされ、今日も多くの参拝者が秀吉公を一目見ようと訪れている。

(愛知県 山川潮悦通信員)



アイデアが詰まった御首題と御朱印



矢島団長と昭輝上人

お題目の道を歩む

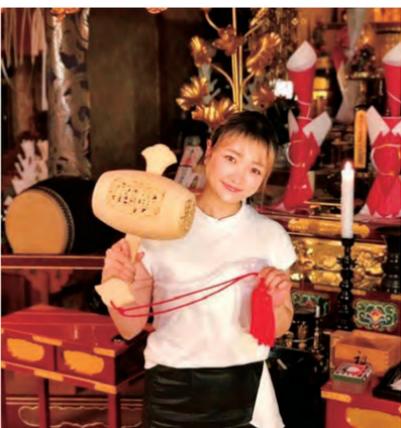
「俱生神月守と共に」

千葉県市川市 所願寺聖徒団 (岩田妙誠 団長)

武井あすかさん

武井さんは、元々から友人だった副団長の智恭上人に前厄のご祈禱をして頂きたいという事が縁で、俱生神月守を着る事にしました。それからは、友人を誘って七面山

に登詣をしたり、所願寺でご祈禱を受けたり、お正月には法華経寺の荒行堂でご祈禱を受けています。令和元年度に智恭上人が参拝に入行するにあたって子大黒天を開眼して



頂き、今まで以上に守護を頂いていると話してくれました。

また武井さんは、Visionary Award2017 世界大会二位

また武井さんは、Visionary Award2017 世界大会二位

Visionary Award 2018 世界大会一位という功績を持ち、フリーランスのヘアメイクアップアーティストとして活動しています。「自分のヘアメイクアップアーティストとしての名前をつけた時や、自分の経営するアトリエの名前をつける時にも智恭上人に相談し命名してもらいました。仕事も恋愛もフ

【アクセス】
地下鉄東山線 中村公園・日赤病院下車 徒歩約十分
市バス 名古屋駅から豊公橋行に乗り豊国神社で降りてすぐ
車 名古屋高速五号万場線・鳥森ICより車で十五分

フリーランスなので、是非素敵の方とも巡り会える事を願っています。その時にはまた智恭上人に霊断指導を仰ぎたいと思います」と素敵な笑顔で語ってくれました。

連絡先にメッセージを頂けたら、出張でヘアセットやメイク講習(男女問わず)ハロウィン等の仮装の時のメイク、宣材写真等を行いますのでご連絡ください。

連絡先アドレス
info@hairmake-asuka.com

日持上人給出の靈場
間法寺
monpa
毎朝 5時30分より
「朝勤祈禱会」
毎月 最終日曜日 11月28日
「盛運祈願会」
〒030-1403
青森県東津軽郡外ヶ浜町平館元宇田52-2
TEL 0174-25-2712
住 職 工藤 義慎・院 首 工藤 義幸

妙正寺聖徒団
川嶋映子さん
花房
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
常唱寺 聖徒団
岐阜県美濃市千畝町2738-2
TEL/FAX 0575(33)1430

本山 妙頭寺
日蓮大聖人御真骨奉安
齊藤日軌貫首の著書&CD
その現代の戒壇、スリチナルム、その現代の意義、感通百万遍陀羅尼
〒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

二十三名の新霊断師誕生！ 養成講習会を開催



熱心に講義を聴く参加者

日蓮大聖人御降誕八百年慶讃の本年九月八日～十六日、令和三年度霊断師養成講習会が開催された。

当会では感染症拡大防止のため開催中止も検討していたが、九識霊断法による俱生神様のお導きによりコロナ禍であっても無事に開催できると判断し、徹底した感染症対策の中での開催となった。

例年、養成講習会は身延山の宿坊で開催しているが、感染防止の観点から止むを得ず本年度は名古屋での開催となった。二年ぶりの開催となった本年は十八歳～六十二歳までの教師・寺院婦人など二十三名が参加し、新たに霊断師として布教に邁進するため全国各地の寺院・結社へ帰路についた。



末吉院長から修了証を受け取る様子



無事終了し、笑顔の受講者



仲間で集まり喜びを分かち合う

最後に受講生を一組紹介する。



(左) 森信子さん (右) 森泰慧上人

『親子で霊断師を目指して』

熊本県 森信子さん

十数年前に取得したいと思いつつながら整わず、諦めていた霊断師への道。

今年の初旬、息子が「霊断師の資格を取りたい」と言ったことで一緒に講習会に参加する運びとなりました。不安な気持ちもありましたが、一緒に受講したことで安心して勉強に励むことが出来ましたし、息子は何かと私を支えてくれる力強い存在でした。

これからは霊断師として互助しながら共に成長していきたいと思えます。

智浄寺聖徒団 伝統の海施餓鬼法要



豪華に飾った精霊船

八月十六日宮崎県川南町の智浄寺聖徒団(片寄智康団長)に於いて伝統の海施餓鬼法要が開かれた。

聖徒の大半が漁師である智浄寺聖徒団では、法要前にお施餓鬼のいわれと海施餓鬼の水向供養の大切さを智康団長が優しく説明をし、大勢の人たちと心を

一つにする異体同心の法要となつた。
お施餓鬼法要の後にはみんなで精霊舟を海まで運んで、お盆の送り火も兼ねた、お焚き上げをしてご先祖様との別れを惜しんだ。



最後はお焚き上げのお供養を行う

宗祖ご降誕八〇〇年 記念度蝶交付式

宗祖ご降誕八〇〇年 記念度蝶交付式

八月二十七日、二十八日の二泊二日で、宗門の宗祖降誕八〇〇年慶讃事業の一つとして、特別記念度蝶交付式が行われた。

度蝶交付とは、子弟(徒弟)が各寺院で出家(得度)したことを、宗門で認める儀式のことです。日蓮宗の僧侶となるためには必ず通らなければならない儀式で

ある。年に数回行われている儀式であるが、今回は記念事業として特別なカリキュラムが組まれて開催された。

当霊断師会から、和歌山県龍光寺聖徒団 松森孝雄団長 子弟 松森愛羅さん 和歌山県安楽寺聖徒団

一人で悩まずに九識霊断法



わからないことは
ほとけさまに相談

九識霊断法

悩みを抱えたとき、進路に迷ったときには、九識霊断法があります。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

無事に海外旅行へ行けますか

(相談者) 二十一歳 女性 大学四年生

平成十二年二月来寺。大学の卒業旅行で、友人と三人で十三日間のヨーロッパ旅行に行きたい。チェコスロバキアのプラハ、オーストリアのウィーン、デンマークのコペンハーゲン、ドイツを経て帰国するプラン。帰国後すぐに卒業式がある。初めてのヨーロッパ旅行なので、道中安全に楽しく行けるかどうか心配しての請断である。

【御宝前にて霊断】

【霊断師による指導】

楽しい海外旅行ですが、わずかな旅程でたくさん場所を詰め込みすぎです。そのため各地で準備不足や、予期せぬことが起こる可能性があります。帰国後、卒業式が間近ということもあり、体調等を考えると、あまり欲ばらずに日程を考え直した方が良いでしょう。また、旅行先の情報を集めてしっかりと準備するよう指導し、俱生神月守もトランク用と二体持たせた。

【結果】

霊断指導に従い、旅行日程を縮小。最後のドイツを一日早く切り上げ帰国した。旅行先は厳寒期で行動が限られ十分満喫したとは言えないが、事前の準備をしたため有意義な旅行であった。卒業式も無事に出席することが出来た。後日、現地の土産を持参してお礼参りに来寺した。

吉野俊幸団長
子弟 吉野隆甫くん
子弟 吉野総甫くん
の二組が出席された。

一日目は大本山誕生寺の祖師堂にて誓願式が行われ、導師から参加者ひとりひとりの頭部に御剃刀(おかみそり)が当てられ、数珠が授けられた。最後に日蓮大聖人ご尊像に向かって出家の誓いを述べた。

続いて二日目は大本山清澄寺にて、大聖人が立教開宗をされた旭が森でお題目を唱えながら旭日(日の出)を遥拝した。この日は綺麗なお光を拝むことができ、子弟たちの門出に相応しい日となった。その後、度牒交付式が行われ、導師から度牒交付書と沙弥(しゃみ)の証である白い折五条袈裟が授けられ、一連の行事を終えた。

吉野上人は「次男が今年ちょうど度牒に参加できる年齢になりました。ご降誕八〇〇年のこの特別な年に、長男と次男が参加させていただき、大変感慨深く、ありがたい限りです。二人とも小学生ですので、まだまだ出家の実感はないと思いますが、誕生寺での誓願式、旭が森での綺麗な日の出、清澄寺での度牒交付式と、全てが子弟たち



スタッフとして参加されていた当会の石黒研究局局長、小泉教務部長と共に

第百十八回 日蓮大聖人の歩まれた道

『立正安国論』客四に問う(その二)

靈断院教務部長

小泉 輝泰

「聖道、浄土、難行、易行の旨を建て、法華、真言、総じて一代の大乗、六百三十七部二千八百八十三巻、一切の諸佛菩薩及び諸の世天等をもつて皆聖道、難行、難行等に撰して、或は捨て、或は閉じ、或は開き、或は抛つ。この四字をもつて多く一切を迷わし、剩え三国の聖僧、十方の佛弟をもつて皆群賊と号し、併せて罵詈せしむ(中略)故に佛堂零落して瓦松の煙老い、僧房荒廃して庭草の露深し。しかりといえども、各護惜の心を捨てて、並に建立の思を廢す。ここをもつて住持の聖僧行きて帰らず。守護の善神去りて来ることなし。これ偏に法然の選択に依るなり」 (立正安国論)

の大きな宝物となるはずです。スタッフの皆様ありがとうございました。」と語った。



主人は更にこう続けます。

「今申した『選択集』を見るに、法然は先師の誤った解釈を引用し、佛一代の聖教を「聖道(門)と浄土(門)」「難行と易行」「正行と難行等に勝手な分別をし、或いは聖道を難解としたた浄土を選び、或いは難行を嫌って易行を好み、真実の教えであるはずの『法華經』を捨てて、念佛のみを専らとってしまったのです」

あらゆる經典の中で『法華經』こそが積尊の最高の教えであることは、誰もが否定できない真実であり、それは法然といえども異を唱えるものではありません。しかし佛の滅後より数千年の時を隔た今となっては、その難解な教理によって智慧を高め、修行を為して成佛に至る者など、千人に一人もないというのです。そこで法然はこの難行を抛ち、ただひたすらに念佛によって西方浄土への往詣を願えと、そう大衆に強く勧めました。

蓮正寺聖徒団 念願の納骨堂落慶式

大分県由布市 蓮正寺聖徒団 飯盛義教団長

本年九月九日、大分県由布市挾間町蓮正寺聖徒団(飯盛義教団長)において、日蓮聖人ご降誕八〇〇年記念事業納骨堂(蓮華堂)落慶法要が開催された。

当日は、晴天に恵まれたが、コロナ感染拡大防止にあたり事業関係者だけで行われた。

法要後、団長の挨拶で「パラリンピックの名言に、失われたものを数えるな。残されたものを最大限に生かせ。とあるが、今持っている能力を最大に活用せよ」という意味でこれから、お題目の輪を広げるために、今持っている能力を最大限に活用し

一層精進していきます」と述べた。

飯盛団長は平成七年四月法燈を継承。今はしき責任総代が「祖先が大事にしてきたお寺ですから立派なお寺にして行きますよ」と言われ、以来「常にチャレンジ」をモットーに境内の整備をし、寺門興隆を目指している。近年、地域の人口増加に伴い、五年前頃から布教の一つの方法として地域に開かれた納骨堂建立を提案。いつ頃建立していいのかわからないか、業者は何処がいいのかを九識靈断法によって決めた。納骨堂の中のコンセプトは、

一度この世の有様を眺めれば、とばかりに主人は客をそう論じます。

そして、「今この成り行きを申し上げた通り、そのすべては法然の示した「選択本願念佛集」を発端として始まったことなのです」と、憤る客に対しての傍法の論拠を明らかに示したのです。



納骨堂の外観

光る大曼荼羅の光明に照らされて尊い姿になる。池の蓮の華が



立派な納骨堂内部

咲いて亡くなった人が蓮の華に座しているというイメージである。これから団長の手腕が試されるであろう。

(大分県 後藤正軌通信員)

第56回身延大会を開催しました

10月10日(日)に、少人数にて身延山久遠寺で輪番委嘱法要、祖廟参拝を行い、全国の聖徒団よりお申し込みいただいた祈願・回向の祈りを捧げてまいりました。誠にありがとうございました。詳細は12月号でご報告いたします。

日蓮宗全国靈断師会連合会
会長 大塩孝信

みおしえ



我心本来の佛なりと知るを即ち大歓喜と名く、所謂南無妙法蓮華経は歓喜の中の大歓喜なり

『御義口伝』(日興上人筆録 弘安元年(一二七八) 聖寿五十七歳 訳・自分自身の生命が「本来、佛である」と悟ることを、すなわち大歓喜というのである。南無妙法蓮華経と唱えることこそ、歓喜の中の大歓喜である。



教学部長 和歌山県龍光寺聖徒団長 松森孝雄

『御義口伝』は、日蓮大聖人が晩年に身延で行われた法華経の講義を、日興上人が筆録されたものである。

この御文は法華経の五百弟子受記品第八に説かれる「貧人は此の珠を見て、其の心は大いに歓喜し」の文についての御義口伝である。

御本尊を受持し、南無妙法蓮華経と唱えることによって、自分自身の中にある佛の生命を顕わしていきけるという大歓喜を教えて下さっている。生命の奥底からの歓喜に、五体は躍動する。これが「歓喜の中の大歓喜」なのである。

この御文の背景には「衣裏珠の譬え」がある。

それは、釈尊の弟子たちが、師匠の教えによって本来の使命に目覚めることができた感謝を、譬喩に託して述べた物語である。

り、お酒に酔って寝てしまう。急用で出かけなければならなくなった親友は、男の衣の裏に値がつけられないほどの高価な宝石を縫い付けて出かけた。 まったく気づかない男は目覚めた後も放浪を続け、その日暮らしを繰り返す。時が経ち、男は親友に再会し、実は自分が宝を持っていたことを知り、大歓喜した。 「自分にも佛の最高の生命が具わっていた、大きな使命を持つ宝の存在なのだ」と自覚できた歓喜は計り知れない。 それは誰もが「南無妙法蓮華経」と唱えることで実現できるのである。 「御題目に過ぎない」(口先ばかりで実質が伴っていないこと)という慣用句があるが、毎月の盛運祈願会や日常のお勤めの中では、ただただ時間を浪費するかの如くに御題目を唱えるのではなく、そこに「自分の中に佛の生命があり、『本来、佛である』」ことを知り、大歓喜の中に浴しながら唱えていきましよう。

身延山で お会いしましょう

本行坊



西谷の坂の上に鎮座する本行坊は、日蓮大聖人が開眼され比企能本(ひきよしもと)に与えた霊像の帝釈天王をお祀りしています。

比企能本は、鎌倉の儒学者で幕府の仕官を務めていた大聖人の帰依者です。大聖人が「立正安国論」を幕府に呈上する前に、内容の意見を求められたと言われるほど信頼を受けていた人物で、程なくして弟子となり出家しました。大聖人が身延山中に度々訪れ、止宿の庵を造立されたのが本行坊の始まりです。

本山にも近いので、朝勤に参加する方におすすりめです。ぜひ当宿坊で癒しの時間とお食事をお楽しみください。

開創：弘安9年(1286)
開基：本行院日学上人(比企能本公)
住職 下里是龍上人
〒409-2524 山梨県南巨摩郡身延町身延3610
電話：0556-62-0019



よろこびちゃんの質問箱



そもそも数珠ってなに？

数珠はもともと、僧侶が念誦の回数を知るために使っていたもので「数を数える」ということから「数珠」と呼ばれるようになった。仏具のよ。日蓮宗で使う数珠は、主に房が丸く球になった「勤行数珠」、房が紐状に長い「装束数珠」の二つがある。聖徒や檀信徒は「勤行数珠」、僧侶は日常で持ち歩く用に「勤行数珠」、法要などでは「装束数珠」を使う。数珠には煩悩の数に由来して一〇八の珠がついている。珠の一つ一つに煩悩の数珠が引き受けてくれると言われていることから、魔除けやお守りとして持っているだけでも功德があるものなのね。

数珠にある二つの親玉には「釈迦如来」と「多宝如来」。四つの天玉(四天)には、上行菩薩・無辺行菩薩・浄行菩薩・安立行菩薩の四菩薩、(または持国天・増長天・広目天・毘沙門天)の仏様がいらつしやるの。つまり数珠が私達を護ってくれているのね。 お寺への参拝や仏壇でのお勤めの時には必ず数珠を持ってお参りする様にしましょう。

よろ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 表参道登詣口



法華経の聖地として名高い七面山は、南アルプスをめぐる山々のひとつ。法華経の山岳信仰をもつて広く知られている標高一九八二メートルの美しい霊山。七面山が身延山とともに法華経信仰の聖地となったのは、文永十一年(一二七四)日蓮聖人が身延山に入山されてからのこと。 身延山に草庵をかまえ、法華経読誦の日々を送る日蓮聖人の草庵をとり囲む山々の西方にひときわ高く屏風のようにそびえ立っていたのが七面山。

現在の七面山は、山頂に近い平坦地に身延山久遠寺に属する敬慎院があり、日々登詣する人々で賑わっている。この敬慎院には、身延山を守護する鎮守神として七面大明神が祀られている。

七面山への登詣は、五十丁もの険しい山坂を越えて行く大変な苦行を伴うが、その道程が修行の道であり、祈りの道。一歩ずつ南無妙法蓮華経のお題目と共に登って参りましよう。

表参道と裏参道があり、表参道での所要時間は個人差があるが、山頂までの片道を大人で約四〜五時間が目安。五十丁の敬慎院にて宿泊も可。

進め！ 繋がる霊断師

静岡県伊東市蓮慶寺聖徒団
田中龍海副団長

吉良上人より繋がりました
田中龍海です。

先輩上人に誘われ、平成三十年に霊断師となり日々お題目布教活動中。山あり谷ありの人生ですが、日々お題目と共に生き、お題目に生かされているなあと実感しています。

趣味は、先輩からクラブセットを頂いて始めたばかりのゴルフ、読書、落語、BisHというバンドグループのライブ鑑賞等々。

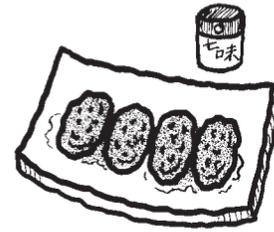
結婚を焦る三十歳。次年度までに良い方と出会えなければ、九識霊断法にお尋ねしようかな…



「信行のあり方を伊豆法難から学ぶ」
伊東川奈 蓮慶寺 田中龍海上人

よろこびちゃんのクッキング

甘辛鶏つくね



〈材料 2人分〉

- 鶏ひき肉200グラム、卵1個、エノキダケ2分の1束、小麦粉大さじ2、A(しょうゆ大さじ1.5、みりん大さじ3、水100C、片栗粉大さじ1)、七味唐辛子少々。

〈作り方〉

- ① エノキダケの石づきを取り除き、細かく刻む。
- ② ボウルに鶏ひき肉と①、卵、小麦粉を入れて、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③ 8等分に分けて、楕円(だえん)形に形を整える。
- ④ フッ素加工のフライパン

- ⑤ 焼き色がついたらひっくり返す。両面に焼き色がついたら、よく混ぜたAを注ぎ、ふたをして2分煮る。
- ⑥ ふたを取り、スプーンでたれをつくねに回しかける。とろみがついたら、器に盛り付け、七味唐辛子をふる。

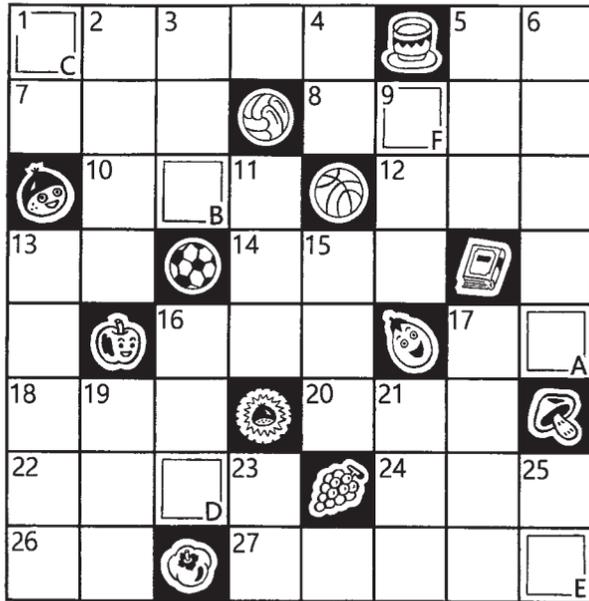
【おススメの食べ方】

エノキダケの代わりに、長ネギや玉ネギのみじん切りを使ってもおいしいですよ。たれにからめても、からめなくても冷凍は可能。冷凍保存期間は2週間です。

みなさん自慢の郷土料理レシピを募集します。郷土料理のレシピと、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。

脳トレクロスワード

答	A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---	---



■ヨコのカギ

- 1 食べ放題、セルフサービスです
- 5 福が来るのは笑う……
- 7 これが豊富な人は物知りです
- 8 沖縄伝統料理イラブー汁の材料は……
- 10 非常に遠いこと
- 12 仏ボルドー産が有名
- 13 容疑者。……を挙げる
- 14 自分が生まれた国
- 16 秋の味覚の代表格
- 17 白頭……は米国の国鳥
- 18 取引などの手数料
- 20 病気やけがを治します
- 22 切羽詰まった場面
- 24 今夏、何回食べた？
- 26 菊花賞などの主役です
- 27 順位のこと

- 25 タテのカギ
- 23 三味線を鳴らします
- 21 たたいて渡る？
- 19 フアンドとも言います
- 17 ……然、……発
- 16 硬貨や紙幣
- 15 マツタケ料理の一つ
- 13 人の心を引きつけ、惑わせること
- 11 新体操個人種目の一つ
- 9 レーズンパンには欠かせません
- 6 音を捉えるための気管
- 5 ミャンマーの人々の3本指は抗議の……
- 4 紙2枚に割って押す印物の上部を指すことも
- 3 尾花とも言う秋の七草
- 2 花言葉は「愛」。でも本数や色で変わります
- 1 たんすやいすなど

【問題】二重ワクの文字

を、A S Fの順に並べてできる言葉は、なに？

スマホかパソコンで検索してみてくださいね



★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「ワインレッド」

- 九月号クロスワード当選者
- ①青森県青森市 溝江浩子様
- ②青森県三沢市 堀内トサ子様
- ③島根県出雲市 高橋眞理様

※景品は「よろこびちゃんトートバッグ」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。

利き手に頼らず脳活性！



宮崎県 龍雲寺聖徒 薬師整骨院 岩田行敏院長

私たち人間の脳は、左脳と右脳がある訳ですが、どちらか一方ばかりを使っているのは、少しもったいない気がしますよね！

脳トレブーム以降、「脳を鍛える」とか「脳の健康」という意識が定着しました。

ゲームなどを使った脳トレも効果的ですが、ちょっとした日常動作を変えるだけでも脳の老化を防ぐことができます！！

一般的に普段右利きの人は左脳（論理脳）を、左利きの人は右脳（感覚脳）をよく使っていると言われます。利き手と反対の手を使うと、いつもと逆の脳が刺激され、一種の脳トレになるようです。

髪をとかす。なべのふたを持ち上げる。ドアを開ける。スイッ

チを入れる…このような、本当にちょっとした動作でもいいですし、歯を磨くケータイを操作するといった少し手間のかかることなら、より効果的でしょう。

特にオススメなのが…ケータイのメールです。

右利きの人なら左手でメールを打ってみてください。

これが案外じれったく、いつもの倍以上時間がかかる人もいるでしょう。

その分、脳に刺激が与えられます。

脳も筋肉も、何となく鍛えたのでは効果半減です。

「今、脳に刺激を与えているんだ～！」と意識しながら手を動かしてみてくださいね！

よろこび法話

お題目の功德



島根県浜田市 龍泉寺聖徒団団長

笹部一眞

みんな仏になる

心こそ 心まどわす
心なれ 心に心
心ゆるすな

(詠み人知らず)

手に持った丸いお盆の上にビー玉



を置けば、コロコロとあちに行ったり、こちに行ったりとなかなか位置が定まらないものです。私たちの心も同じように、一日朝起きてから夜眠るまで、あちに行ったりこちに行ったりと、実に定まりません。

朝起きて、天気が好いと気分好調、車で出かけて渋滞に合えばイライラして八つ当たり。体重を気にしながらも、ついつい手が出る三時のおやつ。「怒るは地獄、むさぼるは餓鬼、おろかは畜生」とは日蓮大聖人のお諭しです。
私たちの心には十の段階があり、仏教では十界と言います。下から地獄界・餓鬼界・畜生界。これを三悪道と呼びます。その上の修羅界は人と争う心です。そして人界は平常時の私たちの心。天界は喜んで有頂天になっている状態でしょうか。私たち衆生は、主にこの六段階をコロコロと回っているようです。死後の世界の六道輪廻(ろくどうりんね)もこのこと由来します。

それから仏様の教えを学ぶ心を声聞界(しょうもんかい)、何かのきっかけで覚る心を縁覚界(えんがくかい)、周りの人を助けようとする心を菩薩界(ぼさつがい)と言います。
仏界ばかりは衆生の心になかなか現れませんが仏様の心が「仏性」と呼び、実は全ての人々が十界の最上界として持っているのです。日蓮大聖人は、この「仏性」のことを南無妙法蓮華經とお題目で呼び頭わしたのです。

ですから素直にこのことを信じ、一心に南無妙法蓮華經とお題目を唱えれば、一人一人の心中にある仏性が呼び頭わされるのです。そうすると、日常の煩惱や自分中心の行いが慈悲に溢れた行動や言葉に変わり、仏様と同じ振る舞いが自然に出来るようになるのです。これがお題目の功德であり、仏に成る、つまり成仏ということなのです。

日蓮大聖人は末法の衆生である私たちの為に、お釈迦様より南無妙法蓮華經のお題目を授かりました。そしてお題目を唱えるためのご本尊として、一切衆生の心中の仏性を顕わした十界互具の大曼荼羅ご本尊を示されたのです。
現在は世界中がコロナウィルス感染症の影響を受け、日々の活動も制限され、心的ストレスの多い日々が続きます。こんな時こそ毎月開催される盛運祈願会に参加し、聖徒団の

お寺の本堂のご本尊の前に座り、心を静めて呼吸を整え、俱生神月守を胸に南無妙法蓮華經のお題目を大きな声で唱えましょう。そして自分の為だけでなく人の幸いを念じつつ、人々にもすすめて人生を一層明るく、楽しく、幸いなものにいたしましょう。

最後に私たちへの日蓮大聖人のお言葉を紹介します。
「籠の中の鳥なれば空飛ぶ鳥の呼ばれて集まるが如し、空飛ぶ鳥の集まれば籠の中の鳥も出んとするが如し、口に妙法を呼び奉れば我が身の仏性も呼ばれて必ず頭われ給う、梵王・帝釈の仏性は呼ばれて我等を守り給う、仏菩薩の仏性は呼ばれて悦び給う、中略、これらの趣をよくよく心得て仏に成る道には、我慢偏執の心なく南無妙法蓮華經と唱え奉るべき者也」

法華初心成仏鈔



本誌イラスト 小川けんいち

「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3-25-111 喜助九段ビル702
日蓮宗全国靈断師会連合会 九段事務所

今、美味しい旬のお届け
愛知県 小川秀雄さん(左)、宮崎県 大橋厚子さん(右)の絵手紙です。ありがとうございました。

ほっと絵手紙

全国のよろこびちゃん vol.97

埼玉県さいたま市 龍音寺聖徒団 (齋藤龍健団長)
齋藤千晏ちゃん 二歳

お腹にいる時から、お題目を聞いて育ちました。今では、朝勤にも参拝して「南無妙法蓮華經」と元気に唱えています。

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)

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

安房乃國随一 三十番神祈願道場

顕本寺聖徒団
団長 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

長栄寺聖徒団
山田 結愛ちゃん

新しい御守袋をおばあちゃんに買ってもらいました。

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

利生寺

靈断院院長 利生寺聖徒団団長
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

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 団長
大塩 孝信

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