

- 今月の内容**
- ・全国の聖徒団を訪ねて(1面)
 - ・新聞智雄僧正本葬儀(2面)
 - ・日蓮大聖人の歩まれた道(3面)
 - ・岩田先生の心も体も生き生き!(4面)
 - ・全国の聖徒さん紹介(5面)
 - ・よろこび法話(6面)
 - ・全国のよろこびちゃん(6面)

**日蓮大聖人御降誕800年
平成33(2021)年2月16日**

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
よろこび投稿メール
yorokobi@yorokobi-reidanshikai.jp

2018年(平成30年) 7月号

発行所
日蓮宗全国霊断師会連合会

会長 末吉観道
編集人 濱田壽教
購読料 1部 100円(税別)
毎月1回1日発行

全国の聖徒団を訪ねて

誰もが癒されるお寺に

新潟県長岡市

真浄寺聖徒団
団長 武見 潮裕



真浄寺本堂と枝垂れ桜

真浄寺は、縄文時代の火災土器が発掘された関原丘陵の

閑静な町に在る。百四年前に堀之内妙法寺第二十九世武見日恕上人が両親供養と法華経流布を発願し、廃仏毀釈が激しい時代の中で建立された。昨年には日恕上人百回忌法要と第二世紀の船出を期す慶讃事業を奉行した。立正大学名誉教授中尾堯先生と共に日恕上人の調査が現在も続いている。

武見団長の師父である先代住職は、二女をオートバイに乗せて送迎途中に事故に遭い、二人とも帰らぬ人となった。その



真浄寺開山 武見日恕上人

時、武見団長は身延山にて修行道場の修行中であり、朝勤の最中であった。事故の同時刻に落雷に打たれた様な衝撃が体中に走ったという。以来、魂の存在を信じ、お釈迦様・日蓮大聖人の教えを体現する住職を目指し現在に至る。

昭和四十八年三月より、その年の大荒行を成満された僧侶を招き、師父と妹の供養と事故・災害からの加護と安泰を祈念する鬼子母神交通安全祈禱会を始めた。雪上に作られた水行場での水行は、雪国新潟の春を告げる行事となっている。



荒行僧による雪中水行

また、親戚である末吉観道上人の勧めで霊断師になることを決意する。一級霊断師になり霊断での指導を行いながら、現在も研鑽を深めている。毎月盛運祈願会では、真剣な読経で聖徒と共に、俱生神月守着帯者の御守護を願う。祈願会後は、茶話会を開催し各自が持ち寄ったお菓子で語らいに花が咲く。聖徒と共に体験や思いを話合った『よろこび』『今月の法話』



武見団長と聖徒さん



40回目の菩提コンサート

「信行聖典」を題材に学び合ったりして境内に広がる杉、花木と音楽を楽しむ「菩提コンサート」も四十回を数え、いつでも誰でも目と耳で癒されるお寺を目指して境内の整備に努めている。

アクセス・関越自動車道長岡インターより柏崎方面に走って五分、またはJR長岡駅下車・バス六番線乗車二十五分・関原三丁目下車徒歩三分。

宗祖日蓮大聖人御降誕八百年にむけて

日蓮宗宗会議長
日蓮宗霊断師会連合会副会長
千葉県市原市正蓮寺聖徒団長
大塩 孝信

我深敬汝等(がじんきょうによとう)【われふかくなんだちをうやまつ】

不敢輕慢(ふかんきょうまん)【あそびてきょうまんせず】

所依者何(しよいしやが)【ゆえはいかん】

汝等皆行菩薩道(にょとうかいぎょうぼさつどう)【なんだちみなぼさつどうをきようじて】

當得作佛(とうとくさくぶつ)【まことにさくぶつすることを得べし】

「妙法蓮華経常不軽菩薩品第二十一」

「私は深くあなたを敬いませぬ。けっして軽んじたりしません。なぜならあなたは菩薩の修行を行い必ず悟りを得た仏さまになられるからです」

日蓮大聖人さまは、この二十四文

字を「略法華経」であると重視され「過去の不軽菩薩は今の日蓮、今の日蓮は過去の不軽菩薩」と仰せられています。

平成三十二年一月十六日は、宗祖日蓮大聖人がご誕生になられてより八百年の記念すべき年を迎えます。

私は、三年前よりご降誕八百年の記念すべき日にむかって八百万遍のお題目修行を誓願し実行させて頂いておられます。自坊はもちろんです。月に一度の身延山・小湊誕生寺蓮華が湧く本山やご寺院さま等で唱えさせて頂いておられます。

お題目の功德、合掌に込められた深い心に思いを寄せながら

から胸には家族の数の俱生神月守をしっかりと着帯し唱えさせて頂いて

おります。どうぞ聖徒の皆さまも自ら誓願を御たて下さり願いの成就に向けて俱生神月守を着帯し合掌しお題目を御唱え下さい。



本年十月二十日(土)二十一日(日)第五十三回身延大会で全国の聖徒の皆さまと共に心ゆくまでお題目を御唱えたいしましょう。

第三十四回沙弥校 第二十回風林 開催
七月二十四日～二十七日
会場・新宿感通寺

今年の身延大会は 十月(土・日)に開催!!
今年の身延大会(第五十三回大会)に参加を予定する聖徒団の皆様は、宿泊先のある宿坊・旅館等に早目のご予約をお願い致します。

宿泊先を特定出来ない聖徒団の皆様は、「日蓮宗霊断師会・九段事務所」までお問い合わせ下さい。

日持上人給出の霊場 **間法寺**
monpo 間法寺

毎朝5時半より「朝勤祈禱会」
7月29日(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 堯幸・副住職 工藤 堯慎

妙正寺聖徒団
長沢ヤエ子

7月15日(日)11時
さいしやういらいおんたいほ まつたいさい
最上位経王大菩薩大祭。
まつぼがやつほうなんえ
松葉ヶ谷法難会。

毎月1日午前10時 盛運祈願会

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

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
日蓮宗の戒壇、その現代的意義
スリチナルム
C D
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

終身名誉会長

新聞智雄僧正 本葬儀

五月三日、本会終身名誉会長新聞智雄僧正こと本妙山感通寺第二十一世常流院日良上人が遷化されました。十一日午後六時通夜、翌十二日午前十一時本葬儀が御自坊の感通寺にて、大導師に総本山身延山久遠寺総務・全国潮師法縁法縁長・本山谷中瑞輪寺貫首井上日修院下、副導師に大本山京都妙顕寺貫首及川日周院下、本山京都本法寺貫首瀬川日照院下により厳粛に奉行されました。通夜本葬儀には靈断師会連合会から末吉觀道会長を始め、終身名誉顧問吉田亮善上人、靈断院長建光行上人、副会長大塩孝信上人、芝崎惠應上人、本部長天野行淳上人、副本部長蔵本知宏上人、靈断院副院長野澤壯監上人、各部長課長、本部長、理事等、有縁の名聖が多数参列下さいました。新聞上人は、昭和四十年創行日道院日焯上人による最後の相



大導師 身延山久遠寺総務 井上日修院下



大勢の参列者が衷心より感謝を捧げる

伝講習会を受講されて創祖の警咳に接し、第五期新日蓮教学研究室における研鑽を経て、日蓮大聖人の思想信条と信仰の真義に魅せられ、長年相道興隆と本会発展の為に尽力して来られました。常に人材養成をモットーとし、時に厳しく、また時に人情味にあふれて涙もろく、熱き思いを傾けながら多くの優れた靈断師を育てて下さいました。

今日、靈断師会連合会が健全に存在し、有意義な活動を続けられるのも、ひとえに新聞上人の熱意あふれる叱咤激励あつてのものです。昨年十月に住職を退かれて後徐々に体調を崩されるに至り、一族の皆さまの手厚い看護と孝養の心に包まれながら安祥として化を他土に遷されました。本会への多大な法功と貢献に対し、衷心より感謝申し上げるとともに、増円妙道をお祈りいたします。

富山市

利生寺聖徒団 「清道衆講習会」開催

五月六日(日)富山県富山市の利生寺に於いて、清道衆講習会が開催された。利生寺聖徒団(末吉觀道团长)、本證寺聖徒団(櫻栄亮介团长)、本行寺聖徒団(櫻栄優一团长)、真浄寺聖徒団(武見潮裕团长)四ヶ寺合同。講師は吉田憲由講師(教宣部出版課長)、阪口映徳講師(総務部総務課長)を迎えての講習会となった。



末吉会長から修了証が授与される

島根県大慶寺聖徒団で「日伝道」

五月一日、島根県大慶寺聖徒団(文谷孝順团长)において、岡田法弘師(島根県為久寺聖徒团长・本部聖徒部員)を講師に、五十名の参加者の中、一日伝道が開催された。この日は曇一つない快晴。少し汗ばむ陽気の中で法話が始まった。岡田師は持ち前のユーモアを交えた話しぶりで、参加者も笑顔が多くあったが、自分自身が学生時代素行不良であったが大きな仏縁によって僧侶の道が開けたという体験談を話し、どんどん話に引き込まれていた。



力強く語る岡田講師

「皆が大きな仏縁をいただいて生きていく。その大切さを教えるのが、俱生神月守」一靈断布教により一人でも多くの方がお題目を唱え幸せになって頂きたいと力強く話す姿に、参加者は一様に心を動かされた様子であった。「お題目の大切さ、縁の大切さを痛感した」「楽しさも心に響く言葉もあり感動した」「もっとたくさんの人、特に若者に聞いて欲しい話だった」など、多くの参加者が今後良い仏縁を弘めていってくれる予感がする、素晴らしい一日伝道となった。(島根県通信員 橘亮光)



法話を熱心に聴聞する聖徒さん

感想文

御縁があったことを、我々が感じながら、日常を生かして頂きましょう」と、約三時間に渡っての講義となった。御題目をお唱えし、「仏縁」の大切さと共に、「三大秘法」の「祈り」「悟り」「行い」を実践しなければならぬということを変更して自覚することができた。(富山県通信員 櫻栄亮介)

富山県小矢部市 本行寺聖徒団 掛作芳昭さん

今回、櫻栄優一任職からお誘いを受け、初めて清道衆聖徒講習会に参加させて頂きました。元より凡人の私にとって講師の方々のお話を聞いてすぐに理解が出来るものとは思っていませんでしたが、お話の中で身近に感じられた項目が二点ありました。

一つが俱生神月守のお話と、もう一つがお題目を唱えることの意味と目的でした。特にお題目を唱えることが祈り・悟り・行いの意味を持ち、自分のみならず皆と一緒に幸せになるよう行動するのが日蓮宗の教えだというお話は勉強になりました。

富山県富山市 利生寺聖徒団 佐藤安司さん

妻と共に、大勢の聖徒が受講される厳粛な雰囲気の中、皆様と共に心張り詰める気持ちで拝聴させて頂きました。吉田講師からは、長い人生を悔いなく過ごす力を養うために俱生神月守を着帯し、お題目を唱え御守護を頂き、更に人生のよるこびを他人に弘める役目の大切さと、そのことが自分自身を豊かにすることを教示頂きました。

また、総和の理想社会を創る活動に付きましても熱く説かれました。团长上人を補佐して敬い信頼の念を抱ける聖徒団を創ること、そして総和の理想社会を作る努力を怠らず励み、お互いに良い人生を過ごすことを心から願うことを教示頂きました。

阪口講師は、善行を積み重ねることによって、自分自身のみならず、子孫まで幸福がその報いとしてやってくることから善行を積み必要性を力説されました。また、回向供養の作法や形態などを具体的に分かり易く教えて頂きました。

両講師の生い立ち、現在に至るまでの経歴、世情を通じた辛苦を忍ぶでの努力、自分を豊かにしてきたプロセスを笑いを交え、興味を惹く話しぶりに、深く感動し涙する思いでした。恥ずかしながらこれからは、小生も妻と共に、年齢に相応しい心が豊かになるように信仰に励んでいきたいと思えます。

新潟県長岡市 真浄寺聖徒団 遠藤雄三さん

この度、初めて清道衆聖徒講習会に参加することが出来たのは、日頃よりご指導頂いている武見团长のお陰です。受講の前後共に感謝の気持ち一杯でございました。会場の利生寺様の本堂では大勢の聖徒の方々と共に学び合える喜びを感じました。

私が一番心に残ったことは「お題目の信仰」とは自分勝手な祈りや悟りではなく、大勢の人と喜び合える悟り・大勢の人と共にいる実践」と言う事でした。今回の講習会で学んだ事を手帳に書き記し、忘れないようにしました。そして、介護の仕事に於いて、職員やご利用者が共に喜び合えるように頑張りたいです。参加させて頂き本当にありがとうございました。

富山県富山市 本證寺聖徒団 本多美恵子さん

清道衆聖徒講習会に行き、俱生神月守の力を頂き、日々是精進の気持ちで奮い立たせ頑張っ折り、悟り、行っている。自分自身に合った様に思いとても良い時間を作ることが出来ました。今まで少々病気になることがありましたが、ご先祖様に守られ健康で過ごすことが出来た為、辛い事、悲しい事を乗り越え心の財産を作ることが出来たと思えます。

楽なことより自分に厳しい事があればあるほど乗り越えた時に自分の心が豊かになり、自分や家族、他の人々に役立つ人間であることが、自分が生きてきた証になると思えます。どれだけ年を重ねても心の財産を持つて人生を生きることは大変難しいのですが、仏様、先祖様がいつも見守っていらっしゃると思いい精進し一日一日大切に善根功徳を積み事が出来ればと願っています。

日本人の価値観は先進国に比べて財力、物欲に偏りすぎている様に思いますが、心の財産を俱生神月守の力を頂き、自分の力で作る事が生きている限り、無くなる事が無い大切な財産であり、その姿こそが人々に祈りを弘めると信じています。



4聖徒団合同で講義を受ける

第八十回 日蓮大聖人の歩まれた道

石渡左衛門尉の挺身

靈断院教学部長

小泉 輝泰

「佛の滅後において四味三教等の邪執を捨て、実大乘の法華経に帰せば、諸天善神ならびに地涌千界等の菩薩、法華の行者を守護せん。この人は守護の力を得て本門の本尊・妙法蓮華経の五字を以てて閻浮提に広宣布布せしめんか」
(顕佛未来記)

不思議な猿に導かれ、ようやく目指す半島を目前にした一行ですが、逸る気持ちとは裏腹に船は一向に先へ進むとはしません。

それもそのはず、猿島より陸地へ至る一体は延々と浅瀬の続く遠浅の浜で、船を漕ぎ入れるには水深が足らず、かと言って歩くには距離も深さもある難儀な場所でした。まして衣をまとった坊さまに、ずぶ濡れになつて海の中を歩かせるわけにもゆかぬもの。船頭もほとほと困り果てていたところ、一人の男が袴の裾をたくし上げ、海の中をこちらに向かって来たのです。「見るに難儀をしている様子。どうぞ私の背におつかまり下さい」。そう言うところ、その男は大聖人を背負って陸へ歩き出しました。

無事に陸地へと送り届けられた大聖人に、その男はこんな話を



を告げました。「私は昨夜不思議な夢を見ました。その夢は、東方より高貴な方が訪れるというお告げなのです。そこで今朝方より海を見ておられますと、あなた様が船で立ち往生している様子。お告げはきつとこのお方に違いな」と、急ぎお助けに参った次第にございます。大聖人は「それは大変有り難きこと。どうか貴殿の名をお聞かせ願いたい」と訪ねると、その男は「公卿村の石渡左衛門尉と申します」と名乗りました。



この者の出来はきつと諸天のご守護に相違ないと思ひながら、ふと改めて左衛門尉の姿を見ると、その足下は傷だらけで血に染まっているではありませんか。これは何事かと訪ねれば、「これは今方浜のサザエで切つたものです。どうかお気に召されるな」と知らされました。それは不憫と思ひ、大聖人が再びお題目をお唱えすると、不思議なことにそれ以来この浜のサザエには角がなくなつてしまつたと伝えられています。

この者を大変気に入られた大聖人は、雨風を凌ぐのに格好の岩屋を見つけたら、そこに一月あまり滞在しました。そして左衛門尉の庇護を受けながら、鎌倉布教の成就を祈願されたと言われています。後にこの場所には聖人垂跡の聖地として「御浦法華堂」が結ばれ、現在に続く猿海山龍本寺の礎となるのです。

九識靈断法解説講師 養成講習会を開催

四月二十三日から二十五日の二泊三日で、愛知県名古屋市の妙泉寺を会場に、九識靈断法解説講師養成講習会の開講式並びに講習会が開催された。

この講習会では靈断布教に邁進する人材の育成と、明解な靈断法解説を行なえる講師を育成するために、本部の厳正なる審査により十名の靈断師が選定された。

一年間を通して計四回の厳しい講習会の開催が予定されており、今後の靈断布教の活躍が期待されている。



講習会の模様



開講式を終えて、本堂で記念撮影

新たに十二名の靈断師が誕生!! 身延山で靈断師養成講習会を開催

本年度の靈断師養成講習会が、五月十四日より二十二日まで身延山智寂坊を会場に開催された。受講生は、講習第一日目(十五日)に本山朝勤にて講習会の無事円成を祈念した後、第三日目(十七日)の昼まで教学の研鑽に励んだ。

十七日午後からは、建光行伝主、末吉観道伝師より九識靈断法の相伝を受けると、最終日までひたすら靈断法実習に取り組んだ。各講師の熱心な講義・指導により、初めは戸惑いの面持ちだった受講生も最終日には自信に満ち溢れ、全日程を修了した十二名の靈断師に認定された。



大聖人の御廟所にて



講習会終了後の記念撮影

閉講式では、受講生を代表し加藤智正上人が「本講習会で学んだ全てを基礎とし、檀信徒、未信者の多くの苦悩を除く為、九識靈断法を駆使し、法華経、御題目の信仰に導く」ことを力強く誓った。受講生より「素晴らしい講義を聞くことができ感動しました」「勇気をいただきました。今後は研修会に積極的に参加し靈断法の研鑽をしていきます」などの感想が聞かれた。

よろこびちゃん 質問箱



土用について教えて!

今年も暑い季節がやってきたわね。こんな時は美味しい鰻でも食べてしっかり夏バテ予防したいわね。鰻と言えば「土用丑の日」が定着しているけれど、そもそも土用ってどんな日か知ってる? 強いけれど、実は四季ごとにあって、年四回もあるのよ。日本には昔、中国から伝わってきた、この世の全てのものは「木・火・土・金・水」の五つ

要素から成り立っている。という「五行」という考え方があって、その中で、四季は春は木、夏は火、秋は金、冬は水、土はそれぞれの季節の変わり目にあたる日と考えられているのよ。だから、暦の上では次の季節がやってくる前(立春・立夏・立秋・立冬の前)が土用の期間とされている年四回あるってわけ。土用は十八日間続くけれど、この期間中、十二支の丑の日がやってくるよ。「土用丑の日」と呼ばれているわ。

夏の土用は一年の中でも暑さが厳しい時期(今年七月二十日〜八月六日)、現代と同じように江戸時代でも暑い時期を乗り切る為に、精の付く食べ物(鰻)が人気だったわ。そこで、やっぱり夏は栄養価の高い鰻! って、ちよつと待つて! 実は鰻の旬は冬なのよ! なぜ、旬でもない鰻が夏の土用の定番になったかと言うと、当時の鰻屋さんが暑くてなかなか売れない鰻を売る為の苦肉の策として「土用丑の日、鰻の日」として看板をだしたら、その「夏の土用は鰻」が定着したってわけ(諸説あり)。あ、私も美味しい鰻を食べたいわ。



日蓮大聖人に感謝を捧げる聖徒の為の結集大会です

第53回

全国聖徒団結集身延大会



仲間に行こう。

10月20日(土)・21日(日) 開催

みおしえ



法華経を耳にふれぬれば是を種として必ず佛になるなり。されば天台、妙楽も此の心を以て強いて法華経を説くべしとは釋し給へり

『法華初心成佛抄』建治三年(一二七七) 宗祖御年五十六歳



靈断院教学部主任
和歌山県龍光寺聖徒団団長
松森 孝雄

本抄を著された時期、与えられた人物についての詳細は不明である。内容から、かつて念佛(南無阿弥陀仏)を唱えていたか、未だ念佛阿彌陀佛への信仰に未練を残している女性に、法華経信仰の根本を教えられた書であると推察される。

妙法蓮華経(法華経)こそ、一切経(全てのお経)の中で最も優れた経典であり、悪世末法に弘めるべき成佛の法は、南無妙法蓮華経であることとを問答形式で明かされている。

この一節は「法華経を説き聞かせても信じようとしない人は、かえって正法誹謗の罪で悪道に墮ちるのではないか?」との問いに対する答えの一文である。

日蓮大聖人は「相手の機根(佛様の教えを受け入れる能力)がどうであれ、法華経(南無妙法蓮華経)以外に成佛の法はないのだから、『強いて』説き聞かせるべきである」と教えられている。『強いて』とは、相手の生命に佛性があると信じて、臆

さずに語ることである。相手の幸福を祈って勧めれば、たとえ反発されようとも、それが成佛の種となって、必ず花開く時が来るのである。

これだけを聞けば、『強いて』と「無理矢理」を同一視して信仰の強制に繋がり、対人関係自体に問題を生じかねない。新宗教において、「折伏」と称して無理矢理に信仰を押し付けるようなことをしばしば耳にするが、そうではない。

自分が法華経の信仰の中で得た幸福は、自分自身の信仰による賜物であるという独善的な思い込みではなく、今ある幸福は佛様をはじめ、家族、友人、そして自分を取り巻く全ての環境による賜物であるという「感謝」の一念が大切である。

そこで、その環境たる家族や友人、また身近な人が悩んでいれば、九識靈断法を勧めてご本佛様のお導きを頂き、俱生神月守の着帯を勧め、俱生神様のお力を高め、月例祈願会に共に参って俱生神様に感謝の誠を奉げ、さらにご守護を共に頂くことが大切です。この「共に」幸福への道を歩もうとする慈悲の心こそが『強いて』であり、日蓮大聖人は「そうすれば必ず佛になるなり」と本抄で仰せなっています。

宮崎県 龍雲寺聖徒 薬師整骨院 岩田行敏院長

「お酢の」の魅力！ 「お酢」がダイエットに効く理由！

岩田先生の
心も体も
生き生き！

お酢には、酢酸によるエネルギー燃焼、アミノ酸による脂肪分解など、ダイエットに役立つ効能がたくさん！
特に、お酢に含まれる豊富なアミノ酸が体内に入ると、脂肪燃焼酵素が活発になり、脂肪の蓄積を抑制してくれるので、健康維持やダイエットに



効くのは、最高の食材となるのです。人間の体内は『弱アルカリ性』に保たれている状態が健康なのですが、現代の食生活は、体を『酸性』にする傾向にある』と言われていています。しかし、お酢を摂ることで、体内はアルカリ性に近づき、結果、新陳代謝が正常になり、血液もサラサラ、老廃物の溜まらない、理想的な痩せ体質になることが期待できるのです。

実は、お酢には、冷えや便秘解消など、女性に嬉しい美容効果もたくさんあるのです！

その1：抗菌効果

腸内の有害細菌を減らし、腸内の働きが活発になることで、便意がスムーズになるといった効果が期待できるというわけですね。



便秘を解消すれば、肌アレや吹き出物も改善されるので、女性には嬉しいですね！

その2：口臭予防

また、この抗菌効果が発揮されることで、胃からくる口臭予防にも効果的と言われて

います。

お口の中や消化器官の有害菌に対し、雑菌の繁殖を抑えることで、口臭予防ができるのがその理由です。

その3：冷え性改善

血流改善効果による冷え性の軽減にも期待大！



お酢には、ビタミンCやビタミンEを効率的に摂取できるようサポートする働きもあるので、ビタミンC&Eを含む食品を食べる際は、お酢と一緒に

摂るのがオススメです。

「お酢」を摂るタイミングは食前or食後？

お酢を摂るタイミングは『食事中か食後』がベストです。空腹時は、胃壁が荒れる原因にもなるので要注意！



食中にお酢を摂れば、血糖値の急上昇を抑制する働きがあるので、ダイエットには効果的だし、食後に摂れば胃液の分泌を促進し、食べ物の消化を助けてくれます。

お酢の魅力…覚えておきましょう(^o^)/



7月10日締切!

※7月10日締め切り
校長 吉田 憲由
お問い合わせ
九段事務所
☎(03) 6272-9340

募集!! 『小坊主の心』の夏の修行
当会伝統の第34回沙弥校・第20回僧風林が今年も7月24日(27日)3泊4日新宿感通寺を会場に開催されます。
どっか皆さんの聖徒団の小坊主さんを是非、我々にお預けください。優しく楽しく規律正しくをモットーにお釈迦様・日蓮大聖人様の教えを伝え、お経を一文々で指導します。責任を持つてお預かりを致します。
●沙弥校 小学3年生から中学3年生までの男子女子
●僧風林 高校1年生以上の本宗教師を目指す男子
(参加費無料・定員がありますので早めにお申し込みください)

募集!! 『小坊主の心』の夏の修行



(右) 佐藤チエ子さん
(左) 柴野順子さん

身延大会にはずっと参加しています。今年も元気に大聖人のところにお参りできたことが、とても嬉しいです。これからもできる限り参加させていただきます！



相川かよ子
(右から2番目)

今回は家族みんなで来ました。お父さんは初めての参加です。長年参加していますが、唱題行が早い時間になったり、毎年大会が良くなっていますね。身延大会に参加させていただくと、気持ちがすっきりします。孫も小さい頃から来ていますが、小さい時からの発作が治ってきました！これからも来れる限り続けていきたいです。

聖徒団身延大会に参加しました
北海道妙正聖徒団(関正龍団長)



三門より百メートルほど下った、井物・蕎麦・うどんの食事処です。
おすすめは揚げたての海老・野菜の天ぷらに秘伝のタレをかけた天丼。
肉厚の煮た椎茸と山菜を、ふわふわの卵でとじた椎茸丼。
ところどころの身延湯葉が入っている、湯葉椎茸そば・うどんも好評です。
駐車場も完備しておりますのでご利用下さいませ。

身延山下町紹介

河内屋食堂

全国の聖徒さん紹介

名古屋市円立寺聖徒団

(近藤潮賢団長)

品田淳一さん 七十四歳



「お参りするのことはいいことです」と話してくださる品田さんは、円立寺総代として毎月の盛運祈願会に欠かさず参加されています。

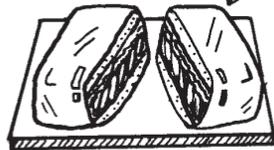
十六歳から料理人の道を歩み、五十年以上たった今も現役です。初めてついた師匠の厳しくも優しい指導が現在の礎になりました。しかし駆け出し当時料理の世界は大変厳しく、修行を積むうちに自身の性格も厳しいものとなっていきました。そんな中、母親との別れがあり、それを機にお寺へ通うようになり、始めは母の串いのための参詣でしたが、ある時、悩み事の相談を九識靈断法で解決して以来、お寺へ通うことは自身の生きる道を見つめ直し、心の癒しを感じられる時間にもなりました。

その甲斐あって、厳しかった性格がだんだんと穏やかにになりました。現在は仕事に加え、趣味の日本画教室に通い、さらにご首題帳を手に全国寺院を参拝し、日々を充実して過ごしています。二十年以上毎年通う身延大会は、一年の中の大きな楽しみのひとつだと話してくださいました。

よろこびちゃんのクッキング

わんぱくサンドイッチ

ラップでしっかり包んで
ラップごとと切る!



〈材料 2人分〉

- 食パン(8枚切り) 2枚
- 人参1/3本、A(塩少々、レモン汁小さじ1)、サラダチキン又はハム適量、アボカド1/2個、パプリカ(赤)1個、レタス2/3枚、マヨネーズ大さじ2〜3。

〈作り方〉

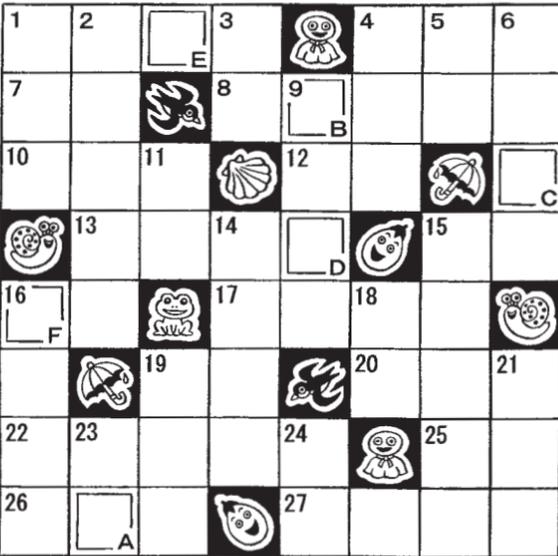
- ①人参とパプリカは千切りにする。アボカドは食べやすい厚さに切る。レタスは半分の大きさにちぎる。
- ②人参は耐熱皿に広げ、水大さじ1をふりかけてラップをし、電子レンジで1分ほど加熱する。粗熱がとれたら水

実際に料理をしてみても完成写真をお送りください。(九段事務所まで)

- 気をきり、Aで和える。
- ③サラダチキンは食べやすい大きさにさく。
- ④食パンの片面にマヨネーズをぬり、パプリカやレタスは、しっかりと水気をふき取る。大きめにラップを切り、真ん中に食パンを1枚置き、レタス↓人参↓サラダチキン↓パプリカ↓アボカド↓食パンの順番に重ねていく。食パンを押さえながらラップでしっかりと包み、新しいラップで全体をきつめに包む。最後にラップごと包丁で半分に切る。

脳トレクロスワード

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



■ヨコのカギ

- 1 水無月のこと
- 4 葉や食品の濃縮液
- 7 頭隠して……隠さず
- 8 おそろいの運動服
- 10 聖徳太子が法隆寺を建立したのは……時代
- 12 大勢。……集心理
- 13 ボクサーが選手権をかけた……マッチ
- 15 柱の……。玉に……
- 16 ……まね。……知恵
- 17 駅・駒・駐の漢字に共通する偏は?
- 19 ひよっ子のこと
- 20 ……っ子。弱い者……
- 22 佐藤錦とか紅秀峰は?
- 25 船の大きさを表す単位
- 26 眠っているときの雑音
- 27 火事など見に来る人

【問題】A〜Fを並べてできる言葉は?

■タテのカギ

- 1 サッカーW杯の開催国
- 2 水晶。英語では?
- 3 傘の出番が多い季節
- 4 幼児向けの本
- 5 鍵。……ホルダー
- 6 物事がすらすらと……に運ぶ
- 9 人や馬が荷物を運ぶ車
- 11 日本……。瀬戸内……
- 14 金品が盗まれました
- 15 ピラミッドを日本語で言うとは?
- 16 ワラビやゼンマイなどの家の境目に作ります
- 18 宴会終了。お……です
- 19 シナチクとも言います
- 21 真珠の……飾り
- 23 小さい火事

ひとりで悩まない くしきれいだんぼう 九識靈断法



人生には必ず迷いがあります。日々の生活における悩みや不安を取り払い、あらゆる生活の課題を解決するべく、「九識靈断法」という方法があります。信じているお手に相談ください。完全予約制。

★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】

T101-0051
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 宛て

◎先月号の答えは「ドワフツエン」

- 五月号クロスワード当選者
- ①島根県出雲市 古川美重子様
- ②埼玉県大宮区 和知節子様
- ③愛媛県西条市 佐伯弥生様

俱生神月守をみんなで持ちましょう!

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



俱生神月守

俱生神月守は、宗旨(家の宗教)に関係なく持つことができるお守で「ぐしようにんつきまもり」と読みます。

日蓮大聖人様は「乙御前御消息」の中で、「人には必ず二の天影の如くに添いて候。所謂一をば同生天(どうしようてん)と云ふ、二をば同名天(どうみょうてん)と申す。左右の肩に添いて人を守護すれば失なき者をば天もあやまつ(誤る)事なし。」俱生神(ぐしようにん)とは、同生・同名の二人の神様を一緒に言います。

人が命を宿した時にすでに守護を始めているとお釈迦様は仰っておられます。お釈迦様と日蓮大聖人様の教えの如く、いつもその人だけを守っている神なのです。

【同生天】…あなたの生命(健康)を守って下さる神さま。

【同名天】…あなたの生活(経済)を守って下さる神さま。

この二神の守護をしっかりと受けるために持つのが「俱生神月守」です。あなたの俱生神はあなただけを護ります。だれもが持つことができます。

安心・安全・幸せのために、皆で俱生神月守を持ち、家族・友人・知人にも勧めましょう。

●家族みんなで着帯しましょう…家庭円満に安心して過ごせます。

●知人の悩みにも…分かち合うことの喜びを味わえます。

●引越しや旅行の時に…方位除け・盗難除けとして。

●霊断を受けたら…まず着帯して下さい。良い結果が訪れます。

※お寺の鬼子母神様、お稲荷様等のお札・お守と一緒に持たれても結構です。

◎大切なこと◎
◎お題目を信じ、唱えて下さい。
◎いつも肌身離さず、俱生神月守を着帯して下さい。
◎毎月、月初めに新しい月守と必ず交換して下さい。

よろこび法話

俱生神と盛運祈願会について



日蓮宗霊断師会総務部員
東京都 感通寺聖徒団団長

新聞 正興

昨年の正月に不思議な体験をしました。夜寝ていると金縛りのように体が動かなくなり、非常に寝苦しくなりました。それだけではな、心臓がドキドキし、どうしたら良いのか分かりませんでした。その日は一月八日の盛運祈願会が終わった夜で、普段なら寝つきが悪いという事は一切なく、その日に限った出来事でした。苦しい中ふと横を見ると白いボヤっとしたものが浮かんでいました。何だろうと思っ

と、その白いモヤは消えていきました。次の夜にも同じことが起こりました。何かあるのだろうと思いが、翌朝の朝勤を行っている時、当山のお稲荷さんの扉が開いていたことに気付きました。普段なら夕方に閉めておくのですが、忘れてしまい、寒い中お叱りのために現れたのだろうと感じ、すぐに、揚げ・酒・塩・水・米をお供えし法味言上を行いました。

その日の夜は、何事もなく眠りにつくことができました。不思議に怖いという感情はなく、きちんとお給仕しなければいけないと改めて教えていただきました。神様の中には道場神と呼ばれている神様がいらっしゃいます。道場神とは、寺院によってお祀りされていて、大古久様・鬼子母神・摩利支天・七面大明神等、様々な神様がいます。私たちがお寺に通い、信仰することによってご守護をいただくのです。道場に通いご守護をいただく事が出



来るので道場神と言います。

それらの神様には役割があります。仏様「本仏」の教えを伝えるために、幸福、縁結び、厄除け、土地を守る等、その人が必要とされるように姿・形となって顕れているのです。

私たちが信仰しているのは、俱生神です。読んで名の如く、俱に寄り添い生きていく神様です。いわゆる自分専属の神様であり、ボディガード・SPのような存在です。そして道場神のご守護は俱生神を通して、お護りいただけるのです。その俱生神の力の源となるのが、日々の南無妙法蓮華経とお唱えする信心にあるのです。

自分自身の護りを強くするためには、しっかりと月守りを着帯すること、お唱えすること、さらには毎月の盛運祈願会に参加し、俱に生きていく仲間と修行を共にすることが大切です。

一人の力というのは限界があります。大きな岩を動かすには、一人だけでは大きく大勢の力を必要とします。どんなに大きな岩でも、一人一人が力を出し合えば、一十一が二ではなく、十にも百にもなっていくのです。そこにご利益が生じるのです。ですから、勝利という字は、目標に向かって祈ることによって勝れたご利益を生じるという意味があるのです。

また開経偈に「見聞触知・皆近菩提」とあります。「見」というのは自分が見るのもそうですが、仏さまから自分を見てもらう、見つめなことです。一カ月の自分がどうであったかを、仏様と一緒に見つめること



です。「聞」というのは、人が唱えているお経の声を聞くことによっ

て、毛穴からお経が入り、心身共に

清浄になるのです。「触」というのは

「ふれる」ということ。お経に触

れ、また色々な人との出会いの中で

「法」に触れていくこと。そこに幸

せを感じ、気付くことにより、改め

て縁によって生かされている喜びに

触れることです。「知」というのは、

知ること。法話や他の聖徒さん同士

の色々な話、「よろこび」を手にとって

教えるを知ること。これによって

一人ではない、正しい信仰を行っている

ことを知ることです。

ほつと絵手紙



福岡県糸島市の坂本貞夫さん(右)、宮崎県の大橋厚子さん(左)の絵手紙です。ありがとうございました。



「ほつと絵手紙」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 日蓮宗霊断師会連合会 九段事務所

全国のよろこびちゃん vol. 58



新しいアイドルが誕生しました。お兄ちゃんたちが面倒を見てくれるので、お母さんも大助かりです。

- (右) 荒閑獅穩くん H 21・11・24
- (中) 荒閑嶺志くん H 28・5・10
- (左) 荒閑俐穂くん H 23・5・9

青森県北津軽郡中泊町 妙法寺聖徒団

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

信用第一の専門店

◇格調高い関東風仏具◇

宗務院指定
仏壇・仏具 仏像彫刻
内陣荘厳具 設計製作

(株)中野三佛屋

東京都台東区寿2丁目7の12
電話 03 (3843) 6951
FAX 03 (3843) 6973
定休日 日曜日

利生寺

日蓮宗霊断師会会長
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

日蓮宗霊断師会 副会長
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