

スズラン
(和名・鈴蘭)

花言葉

再び幸せが訪れる、

純粹、純潔

心の宝

令和4年 春号

宗華法本顯

- 一、私たちの宗旨は顕本法華宗です
- 一、顕本法華宗の総本山は京都の妙満寺です
- 一、私たちは日蓮大聖人が定められた大曼荼羅を御本尊として篤く仏・法・僧の三宝さまに帰依します
- 一、私たちは妙法蓮華経と日蓮大聖人の御書を教への拠り所とします
- 一、私たちはお釈迦さまを教主と仰ぎ日蓮大聖人を宗祖日什大正師を開祖として経巻相承を宗是とします
- 一、私たちはお釈迦さまの大慈大悲を信じて努めて菩薩の行を実践します

春季大法要に寄せて

新緑の好季となり、本年も春季大法要を迎える時期となりました。昨年、一昨年とコロナ禍により例年通りの大法要を奉修することはできませんでしたが、感染防止対策を徹底するなど工夫をこらし、日蓮大聖人の「立正大師」諡号宣下100周年を迎える今年は、少しでも盛大に奉行したいと切に願っております。

日蓮大聖人は『立正安国論』の中で、「汝早く信仰の寸心を改め、速やかに実乗の一善に帰せよ」とお示しになられています。一寸四方の小さな心を改め、迷いを払い、すぐさまお釈迦さまが説かれた真実の教えである法華経に帰依しなさいという意味です。

「信仰」とか「修行」と申しますと難しく考えがちですが、何も特別なものではありません。お釈迦さまのご存在と法華経の尊いみ教えを素直に信じ、一心にお題目をお唱えして、毎日ご先祖さまに手を合わせることで自然と佛心が備わってまいります。

目次	
春季大法要に寄せて	1
はじめてのオンライン参拝	2
「立正大師諡号宣下100周年」を迎えて	4
聖訓カレンダー	7
おつとめのお経一語一話	10
ぶらり寺々を訪ねて	12
ひとくち法話	14
檀信徒のひろば	15
写して学ぼう写経体験	16
本宗HP・本山HP紹介	18
住職からのまごころ一品	20
ケンボンクイズ	22
こちら編集局	23
宗門だより	24
本山だより	25

総本山妙満寺 総務
土持栄孝



本山での大法要は、「春季報恩大法要」と、「報恩」の二文字に見えますように、三祖と仰ぐお釈迦さま・日蓮大聖人・日什大正師と、顕本法華の教えを命がけで守り伝えてこられた数多の先師や、今の私たちの命と信仰をつないでくださったご先祖さまへ報恩感謝の誠を捧げる大切な行事であり、法華経修行を実践する貴重な機会なのです。

私たちの生命は、他の多くの命に支えられ、生かされています。それは他の多くの命と「共に生きていく」ということです。苦しい世の中にある今こそ、日々の信仰や本山・菩提寺での行事を通じて万物に感謝し、お互いに他者を思いやる気持ちを育てていただきたいものです。

新型コロナウイルス感染症や健康状態にご留意のうえ、一人でも多くの方にご参詣いただきますよう関係者一同お待ちしております。

合掌

はじめてのオンライン参拝

頭本法華宗 布教部長
千葉県東金市 願成就寺住職

小川正展
おがわしょうてん



一昨年来のコロナウイルスが猛威を振るい、矢継ぎ早に姿を変えて襲い来る新型コロナウイルスに、私たちは翻弄され続けています。恐怖そのものです。

コロナ禍中、「ソーシャルディスタンス」(社会的距離…心理的なものも含む人と人との距離)という言葉もよく耳にするようになり、今までになかったこの難しい状況の中、今後どのように私たちは様々な苦悩と向き合い、お釈迦さまの真理の教えを求め、信仰に生きていく道を見出していけば良いのでしょうか。

私たちの信仰を表すひとつの形に「参拝」があります。今、家に居ながらにして参拝ができる「オンライン参拝」(リモート参拝、ヴァーチャル参拝、遠隔参拝など)という新しい方法があります。メリットとしては「密」を避け、感染リスクを減らすほか、高齢者や足腰が悪い方や、遠方(海外)にいるなどの諸事情で来られない方、それに人混みが苦手な方などにとってはありがたい参拝手法となります。しかし反面、参拝特有の雰囲気味わうことができない、お参りした気がしない、などと感じるデメリットもあります。

参拝にはいろいろな形がありますが、そのひとつに「遥拝」といって、「仏様(神様)がいらっしゃる方角を向いて念じて拜む」という方法があります。

海外や遠方にいる方など、事情があつて直接お参りできない方もいらっしゃると思いますので、そういった場合は、遥拝でも問題ありません。実は、遥拝という遠隔で参拝するスタイルは昔からありましたので、オンライン参拝でも決して失礼に当たりません。

もちろん直接参拝するに越したことはありませんので、コロナ禍が収束した折には、本山や菩提寺にお参りしていただければよいかと思えます。

心静かにお寺の動画や写真と向き合い、合掌くわしやうする。それだけでも心がリセットされ、前向きになれるはずです。

合掌くわしやうは南アジアなどでは日常の挨拶としていますが、その対象が本尊となれば【信心しんじん】となり、父・母ならば【孝養こうよう】となり、お互いに合掌し合えば【和合わごう】(穏やかな気持ち)となり、目上・上司・先輩に向かい合掌すれば【敬愛けいあい】(敬いの心、親しみの心)を表し、また事物に向かつて合掌すれば【感謝かんしゃ】となります。合掌の形は二つですが意味は色々ありますので、私たちは常にその意味を噛み締めながら実践したいものです。

今年もインターネットを活用したオンラインにて、春季報恩大法要の様子を全国に配信します。このご時世でもオンラインを通じてなら安全に「参拝」ができます。場所が離れていようと、私たちが健康や幸せを祈願する気持ちに変わりはありません。参拝がかなわない時にはお寺に足を運ぶ代わりとして、オンライン参拝を是非試してみてください。合掌



「立正大師諡号宣下100周年」を迎えて

第2回 本多日生上人の

ご功績とご生涯

宗務次長 千葉県経胤寺住職 小松正学



本多日生翁下。写真提供(2校)：本多日生記念財団

本多日生上人(1867～1931)は、明治38年から大正15年までの21年間に亘り本宗の管長を務められるとともに、日蓮主義といわれる、日蓮大聖人(立正大師)の教義を信仰のみならず生活意識までに及ぼし、現実の社会活動を展開しようとする運動を、本宗はもとより一般社会にまで広く普及された方です。

日蓮主義普及のための講演や著書の発刊を中心に社会活動を幅広く展開され、大正期には一大ブームを巻き起こしたことから、全国に多くの信者や支援者を得られました。それにより「立正大師諡号宣下」は実

現されたのです。本多上人のご功績は多岐にわたりますが、上人本葬儀の折、盟友の田中智学居士(たなかちがく)(1861～1939) 国柱会創設者 が弔辞の中で、特に左記の三点を挙げられています。

- 一、勸請の雑乱を排し、信行の妄謂を糾す。
- 二、門下教団の統合帰一をはかる。
- 三、大師号勅諭欽奏の議を起し、

立正大師号を勅諭せらる。本多上人のご功績を皆様にご紹介したいと思っております。

本多上人は慶応3年(1867)に姫路藩士 国友堅二郎と勝子の二男(幼名・長二)として出生され、幼年にして母方の菩提寺である兵庫県姫路市・妙善寺の本多日鏡上人に隨身し、その姓を継がれました。

小学校卒業後、同市妙立寺の池田日昌上人のもと13歳で得度、聖心と称され、日昌上人亡き後は、岡山県津山市・本蓮寺の児玉日容上人の弟子となり、日付大正師の教学を学ばれます。その才が認められ18歳の時に本山の命により、大阪府堺市・妙満寺住職となられますが、勉学のため20歳の時に上京、21歳の時に私立哲学館(後の東洋大学)に入学、西洋哲学や東洋哲学など諸学を幅広く修学されました。

時あたかも宗門の近代化が各宗において活発に議論されている時期で、宗門改革派の若手の第一人者として、24歳の若さで教務部長に抜擢され、宗派内の重要機関を東京へ移し、雑乱勸請(信仰の中心となる本尊と共に関係ないものまで祀り、あがめること)の廢

止などの運動を宗内に指示されました。しかし迅速な宗内改革には反対意見も多かったため、部長職の解任や僧籍剥奪等の処遇にあわれました。

その後、各地に顕本法華宗布教所の開設や、盛んな布教・教化活動を展開され(一、勸請の雑乱を排し、信行の妄謂を糾す)、その活躍もあって、明治28年、仏教各宗協会による『各宗綱要』(日本各宗派の歴史や教義について、分かりやすく編纂された書物)の原稿執筆を本多上人に求める声が発せられ、復権を果たされました。

そして、宗義の講究と門下統合を目的として僧俗門派を越えた組織として「統一団」を結成、明治31年の宗務総監の際、現在の宗名である顕本法華宗の公称許可に尽力されました。これらの功績により、明治38年には39歳の若さで管長に当選、以後21年間宗門を統率されたのです(二、門下教団の統合帰一をはかる)。

本多上人の活動は宗内のみにとどまらず、一般社会

に日蓮主義を弘めるため明治42年天晴会を組織、44年には女性のために地明会を設立、浅草に一般布教講演道場として統一閣を建設、政治家、軍人、名士(犬養毅、佐藤鉄太郎、小笠原長生、豊田佐吉、幸田露伴など)を信徒にして積極的に社会に働きかけられました。本多上人の生涯における講演は1万座といわれ、その著作は、刊行物200余、諸論掲載は500を越えるなど非常に活発な布教活動を展開されたのです。



写真中央・本多狷下

大正11年、本多上人より日蓮門下への呼びかけもあり「立正大師諡号」の宣下は遂に実現されましたが(三)、大師号勅諭欽奏の議を起し、立正大師号を勅諭せらる、大正15年に管長職を退かれた後も品川・天妙国寺

で社会教化を続けられ、昭和6年3月16日、65歳でご遷化されました。本多上人は、立正大師のみ教えを広く一般社会にまで普及するために、宗門の教義だけでなく、仏教はもとより東洋の思想(儒教など)や、西洋の思想(キリスト教や西洋哲学)を学ばれ、講演を依頼されれば様々な場所でも講演されています(澁澤栄一氏の帰一協会など)。それによって幅広い人脈ができ、そこから活動が広がると考えられていたからでしょう。また、どんな人にも分け隔てなく接しられ、訪ね来る人あれば、病気で床に寝ていようととも床を上げ、立正大師のみ教えを何時間も説かれたといわれています。まさしく本多上人のご生涯は、立正大師のみ教えを広く一般社会にまで普及するために捧げられたものであったのです。

(次号へ続く)

聖訓カレンダー

解説

岡山県和気町 本成寺 早川義正



教主釈尊の出世の本懐は
人の振舞にて候いけるぞ

宗峻天皇御書

建治三年(一二七七) 大聖人五十六歳

このご遺文は日蓮大聖人が56歳の時に身延において四条金吾氏へ宛てて書かれた書状です。

四条氏は、大聖人が斬首にあわれかけた龍口法難の時には、殉死の覚悟を示され、その後大聖人が佐渡流罪となられると、自身も海を渡り大聖人を訪ねられました。

大聖人の信者となつてからは、法華経を強く信仰している

ことにより迫害を受け、閉門謹慎中であつた四条氏が主君江馬氏の病氣治療のために主君のもとへ出仕することとなり、大聖人は四条氏に対し、身の安全のために油断してはならないと事細かに注意されています。

そして最後に法華経の不軽菩薩品の「決して人々を軽ずる事無く、どんな迫害を受けても礼拝する不軽菩薩の修行」を示さ

れて、これが法華経修行の肝心であると諭されます。

大聖人は四条金吾氏の身を法難から守るためにも、法華経を仰ぎ信じ、日々「忍」のこころを持ち、人としての行いを大切にすることを願われたのです。そのことは法華経の教主であるお釈迦様の御心でもあります。

五月

藤は松にかかりて千尋をよじ
鶴は羽を恃みて

万里をかける

孟蘭盆御書

弘安三年（二二八〇）大聖人五十九歳

このご遺文は日蓮大聖人が59歳の時に、身延において大聖人の弟子である治部房の祖母に宛てて書かれたものです。

治部房の祖母がお盆供養として身延の大聖人へ、白米、焼米、うり、なす等を送られた折り、お盆の起源を尋ねられ、大聖人は「目連尊者が餓鬼道に堕ちて苦しんでいる母を救おうと、お釈迦様に教えを請い、そしてお

釈迦様の教えに従い、7月15日に多くの僧侶に沢山の食べ物などで供養すると、目連尊者の母は餓鬼道の苦しみから救われた」という『孟蘭盆經』にあるお盆（孟蘭盆）の起源を治部房の祖母にこのご遺文の中で述べておられます。

また大聖人は、目連尊者の母が救われたのは、目連が法華經に帰依し、お題目を唱え、自ら

が佛になったからであると明言されます。

それゆえ法華經こそが成仏の大法であり、法華經の信心により、先祖、子孫にその功德が必ず及ぶことを説かれました。

ご遺文にある「藤のつるは、松にからみついて高く伸び、鶴はその羽を使ってはるか遠くへ飛ぶ」の、「松」と「羽」はまさしく法華經であります。

六月

毎朝読誦せらるる自我偈の功德は
唯佛与佛乃能究尽なるべし

法蓮鈔

建治元年（二二七五）大聖人五十四歳

このご遺文は日蓮大聖人が54歳の時に身延で書かれたもので、大聖人に帰依した曾谷教信へのお手紙です。

曾谷氏は大聖人が佐渡へ配流中にも堅固な信心を貫き、また身延へも度々訪れ、大聖人は「法蓮」の法号を授けられるほどに、曾谷氏をとっても大切に思っておられました。

大聖人はこのご遺文のなかで、

曾谷氏が父の十三回忌に当たる

まで、毎朝「自我偈」を読誦したことをほめて、その功德は、「唯佛与佛乃能究尽なるべし」と述べておられます。そして、「父逝

去の後、13年間の間、毎朝自我偈を読誦された、その功德は、ただ佛と佛とでなければ、究めつくすことのできない、はかりしれないほどの大きな功德です」と述べられました。

法華經は一番大事なお経です。

法華經の中心は、如来寿命品第十六で、その中でも、「自我偈」は法華經の魂です。

どうか皆様も、大聖人が強く説かれた「自我偈」を大きな声で読み、そして、お釈迦様への恋慕の気持ちを抱いて、お題目「南無妙法蓮華經」をお唱えください。

おつとめのお経 一語一話

第十二回

お経の中には、たくさんの言葉が出てきます。
このコーナーでは、毎回ひとつの言葉にスポットを当てて解説いたします。

「寂光」

春 がやってきました。

この文章を書いている今は、正月行事の慌ただしさが終わったのも束の間、境内には雪が降り積もってきました。早く春がこないかなと、しみじみと思い願っております。

さ て今回は「寂光」についてお話しいたします。「ぜんまいのの字ばかりの寂光土」

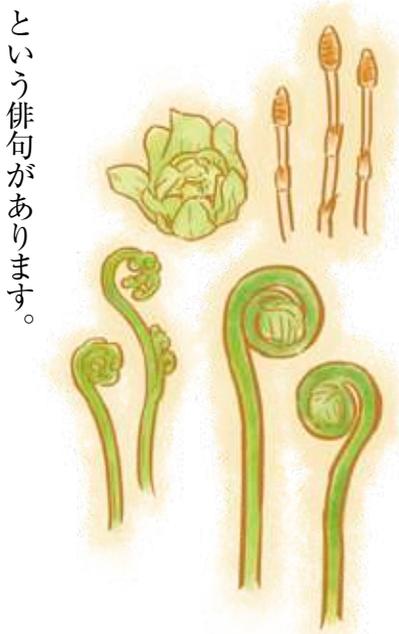
俳句の言葉の中に時折仏教の言葉を取り入れられた川端茅舎の作です。

春の季語であるぜんまいが絵画の如く描かれており、なおかつ「寂光土」という仏教用語を添えることにより、春の風景がまるで浄土のように言葉となって描かれています。

日本には四季があります。雪が降ることに慣れているとはいえ、それでも冬の我慢を超えていつしか時が経ち雪が溶けていくにつれて、ふきのとう、ぜんまい、わらび、つくしが芽吹いてきます。

春の短い時季の、つかの間の春を感じさせる風景が、まるで浄土のようであるとしております。私は、冬を超えたところにある春を浄土と表現しているように感じましたが、一方で冬も必要なものと感じっております。

寂光 という言葉は、「寂光土」もしくは「寂光浄土」という仏教用語からきています。



という俳句があります。

俳句というのはその情景が思い浮かんでくるように言葉にしていくものですが、春の情景の

静かな真理の光であり、汚れない清らかな国をさして寂光土といえます。仏の住む安寧とした平安な世界、煩惱から解放された悟りの境地をいいます。

先師である中川日史猥下が著された『聖語録』の一節の中に「寂光の浄土」という一項があります。その中では法華経で説くところの寂光は、「娑婆即寂光」という言葉であらわされます。私たちが普段読んでいる「お自我傷」の中でも大切にされている「衆生劫尽きて、大火に焼かるる」と見る時も、我がこの土は安穩にして天人常に充満せり」の一節、「我此土安穩から而衆見焼尽」が「娑婆即寂光」に相当します。

この浄土は汚したり壊れたりすることのない世界であり、お題目の修行を通して行きつくことのできる境地であります。この世は寒き苦しみの世界と思うかもしれませんが、仏様が見守られる修行の場でもあります。

(成洋)

ぶらり 奇々を訪ねて

かつて好評をいただいた連載コーナーが新しくなりました。ご住職からの一言も紹介いたします。

第4教区

慈雲山 安住寺

千葉県長生郡白子町古所 2257



開基 正善院日眞上人

創建 大永元年(1521年)

住職 第26世 小川正義師

お寺の見どころ

当山は昨年、開創500年を迎え、室町時代より綿々と法灯が受け継がれて今日にいたります。関東平野の温暖な気候に恵まれている地域で、近くの九十九里浜は昨年の東京オリンピック・サーフィン競技場にもなりました。春には境内の桜が満開に咲き誇ります。

1872年に寺子屋制度が廃止となり、全国各地で学校建設や教育制度が整うまでの、1877年から1914年まで、当山本堂が地域の教育施設の場所として使用されていたと記録に残っております。



住職として心がけていること

お通夜の時や供養の時などには、お釈迦様の教え、日蓮大聖人の教えを少しでも分かりやすく、聞かれた方の心にも残るような法話を心がけております。また、若い頃は様々なスポーツに取り組み、激しいトレーニングで体を鍛えておりましたが、最近ダイエットと健康のための運動に取り組んでおります。



第6教区

上行山 妙祐久遠寺

京都市右京区嵯峨二尊院門前長神町 16



開山 常楽院日經上人

開基 境智院日秀上人(上行寺)、正善院日寿上人(久遠寺)、常照院日惠上人(妙祐寺)

創建 慶長14年(1611年)、三ヶ寺合併 大正5年(1916年) 住職 合併第6世 鹿野恒仁師

お寺の見どころ

当山は、嵐山の渡月橋より徒歩20分程山手に入った小倉山の麓に位置し、近隣には、紅葉で有名な二尊院など観光名所も多いことから、桜や紅葉の時期には、多くの観光客が訪れますが、当山の境内は一般開放はしていません。光客が訪れますが、当山の境内は一般開放はしていません。め、一歩足を踏み入れると喧騒を離れ、鳥のさえずりが聞こえる、静寂な空気の中でゆつくりとお参りいただけます。お近くにお越しの際には、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

住職として心がけていること

在家から出家をした時の気持ちをお忘れしないようにして、檀家さんに寄り添った仏事のご提案や、説明ができるように努めています。教義・教学に反することはできませんが、時代に合った解釈の仕方もあって然りだと思っておりますので、檀信徒から気さくに相談してもらえれば住職を目指しています。



岡山県 本経寺

(住職 藤本智成 師)

責任総代 吉ヶ原自治会長
西山正則氏



400年以上も続く地区行事を通じて、全世界に広がった現在の感染症が一日も早く終息し、元の穏やかな生活に戻れることを願っております。



檀信徒のひろば

～私たちの菩提寺～

このコーナーでは、各寺院で行っている特色のある法要や、催し物、檀信徒の旅行会や、青年会等の取り組みなどを紹介します。

昭和初期の私たちの地域のお話です。お寺の小僧さんが親寺から葬儀を終えて帰ってくる途中のことです。提灯を手に白衣姿で歩いていると漸く村境の芦が生い茂る河原へさしかかりました。小僧さんはこの芦原の中で用を足すことにしました。

ひとくち法話

「ちょっと昔の話」

第五教区
千葉県山武市 妙光寺
中村昌義



すると道のほうから声を抜ける風音に混じって村人数名の話し声が徐々に近づいてきました。小僧さんは話し声に驚き、持っていた提灯を思わず投げ捨てたためにポワーと燃え始め、それを見た小僧さんは火の玉だと大混乱し、一目散に逃げ帰っていきました。数日後、芦原に白衣の幽霊が出たと噂が立ちました。

私たちの地域では火の玉のことを方言で「たませ」(魂)と呼んでいきます。春のお彼岸の時節です。「たませ」を思う時でもあります。迷い多き我が身である「此岸」から、迷いのない「彼岸」に到るまでの菩薩行「六波羅蜜」を実践する時です。それは

①「布施波羅蜜」完全な恵み、施しをする。

②「自戒波羅蜜」戒律を守り、自己反省する。

③「忍辱波羅蜜」完全な忍耐。

④「精進波羅蜜」努力の実践。

⑤「禅定波羅蜜」身体を安静に保ち心を穏やかに精神を統一する。

⑥「智慧波羅蜜」物事をありのままに掌握し真理を見極める、以上です。

この六つの実践はすぐにはできないものではありませんが、だからこそ、このお彼岸に心がけることが大切です。また、春彼岸中日である春分の日「自然をたたえ、生物をいつくしむ」といわれる日です。実践を重ね、「心の宝」を皆さんで磨き育んでいきましょう。

合掌

岡山県久米郡美咲町吉ヶ原の伝統行事として、毎年夏、土用入りに「二夜三日」と呼ばれる健康祈願を本経寺本堂で行います。これは昔、村に疫病が流行り、困った人たちがお寺に集まり、昼夜問わず「南無妙法蓮華經」とお題目をひたすらお唱えし、疫病調伏したことが始まりと伝えられています。今日では2時間足らずの行事ですが、地区の子供からお年寄りまで集って、住職と共に読経し、お題目を唱え、錦糸の布に包まれた寺宝の御本尊を一人ずつ頭にいただき、「この夏無事に過ごせますように」と、ご自身やご家族の健康を祈願します。

新型コロナウイルス感染症拡大等により、外出を控え、ご自宅でお過ごし読者も多いことと思いますが、この大切な時間を有意義に過ごしませんか。本コーナーでは、前号に続いて「自我偈」の写経を体験していただき、ご自身の「身と心」を清める楽しさを味わっていただければと思います。

写経作法の一例

- 手を洗い、口をすすいで身を清めましょう。
- 着座して(正座・椅子どちらでも結構です)、静かに目を閉じ、心を落ち着かせましょう。
- 合掌して、お題目を三回お唱えし、家族やご先祖に感謝の気持ちを持ちましょう。
- 写経は、ペン・鉛筆・筆ペン等何でも結構です。書きやすいもので丁寧に写しましょう。
- 写し終えたら、合掌して静かに目を閉じ、お題目を三回お唱えして終わりです。
- 写経の字に、上手下手は関係ありません。一文字一文字心を込めて丁寧に写すことが大切です。

出典

妙法蓮華經法華經第十六章如来寿量品の偈文は、冒頭の文字をとって、「自我偈」あるいは内容から「久遠偈」と呼ばれます。すべての仏典の頂点に立つ法華經、その中で特に大事な偈文が如来寿量品で、さらにその中でも一番の肝心が「自我偈」になります。この經文の底にこそ、末法の衆生が等しく救われる南無妙法蓮華經の法門が秘められていると日蓮大聖人は教えられています。

經文の意味

我^が此^し土^ど安^{あん}穩^ん
 園^{おん}林^{りん}諸^{しよ}堂^{どう}閣^{かく}
 寶^{ほう}樹^{じゆ}多^た花^け果^か
 天^{てん}人^{にん}常^{じやう}充^{ちゆう}滿^{まん}
 種^{しゆ}種^{じゆ}寶^{ほう}寶^{じやう}莊^{じやう}嚴^{ごん}
 衆^{しゆ}生^{じやう}所^{じやう}遊^{じやう}樂^{らく}



意味…仏である私の心の世界は実に安らかで、天人たちで満たされている。そこには美しい花園や樹林があり、堂塔は様々な宝石で美しく飾られ、また宝石や果実をつけた樹木が多くあつて、天人や人々が遊び楽しんでいる。

解説文 顯本法華宗 おつめのお経の解説より

我此土安穩 天人常充滿
 園林諸堂閣 種種寶莊嚴
 我此土安穩 天人常充滿
 園林諸堂閣 種種寶莊嚴
 寶樹多花果 衆生所遊樂
 寶樹多花果 衆生所遊樂

書：秋葉敬真師（東京 法成寺住職。毎日書道展審査会員、書道誌三耀社副会長）

正式な写経をされたい方

法華經「自我偈」全文の写経をされたい方は、総本山妙満寺にお問い合わせください。

〒606-0015 京都市左京区岩倉幡枝町91番地

顯本法華宗 総本山 妙満寺

電話番号 075-791-7171

URL <https://myomanji.jp>



1

ゆずは表面の汚れを洗い落とし水気を拭き取る。



2

十字の切り込みを入れ皮をむき5ミリ幅目安で細切りにする。



3

沸騰したお湯で5分間茹でたらザルにあけ、再び新しい湯で茹でる。これを繰り返し合計3回茹でる。



合計3回



住職さんのメモ

今回の調理法は二つのレシピを参考にし、なるべく簡単な方法をそれぞれ取り入れました。乾燥時間は季節や環境、出来上がりの食感の好みによるかと思います。



4

茹でたゆず皮を鍋に入れ、水をひたひたになる程度に入れ、砂糖を加え焦がさないように煮詰める。



5

あらかた水分が無くなりドロドロのゼラチン質が残るようになったら火を止める。



6

クッキングシートに、ゆず皮同士がつかないように並べ5時間乾かす。



7

乾かしたゆず皮にグラニュー糖をまぶして完成。

ポリ袋にグラニュー糖とゆず皮を入れ、揚げ物の衣を付ける要領でやると手早くできます。

ゆずピール

材料 2～3人分(目安)

ゆず	2個
上白糖	大さじ約6杯半
グラニュー糖	適量
水	適量



お檀家様からゆずをたくさんいただいたので、ゆず皮も食べられる料理はないものかと考え、ゆずピールを作ることになりました。ほどよい苦味があり、お茶請けにぴったりなお菓子です。

吉田広心師

1984年12月26日生、千葉県市原市出身。立正大学仏教学部卒業。総本山妙満寺奉仕生修了後、品川天妙国寺山務職員の経験を経て、現在は本妙寺(市原市滝口)、妙照寺(市原市東国吉)住職を務める。



住職が、心のこもった一品を紹介していただくコーナーです。皆様もぜひ。

(食前の食法)

「天の三光に身を温め、地の五穀に魂を養う。皆これ本仏の慈悲なり。南無妙法蓮華経。いただきます。」
(天の三光：太陽、月、星。地の五穀：米、麦、粟、豆、黍などの穀物)

一晩から1～2日間乾燥させる方法も有るので、お好みで調整してみてください。梅雨時など湿度の高い時期は、保存状態にご注意ください。





岡山市 岡部^{なみ}凧生さん(高2)
パソコンで描きました。
私たちを笑顔にしてくれる文
鳥ここあ・ゆき(ペット)です。



京都市 M.Oさん(中2)
今年の干支の寅で描きました。
体は鏡もちのオリジナルキャラです。

わげんあいご
和顔愛語

“笑顔”や“感動した言葉”
募集します!!

皆さまからの“笑顔”の写真や似顔絵、心
温まる言葉・感動した言葉を募集します。官
製はがきまたは封書にて、ご自身・家族・兄
弟・ペットなどの「笑った顔」の似顔絵(写
真でもOK)また、感動した言葉をお送りく
ださい。絵は大人でも子どもでも、どなたが
描かれても結構です。

このコーナーにて掲載の方々には、粗品を
プレゼントいたします。

※写真のみ掲載後お返し致します。



岡山市
藤川 杏さん(4歳)
「みんなのえがお」

「ケンボンクイズ」 「和顔愛語」 応募要項

官製はがきまたは封書にて、住所・氏名・年齢・菩提寺名・『心の宝』への感想を記入の上、
下記宛先までご応募ください(匿名で掲載希望の方は、その旨お書きください)。

〒700-0818 岡山市北区蕃山町3-5 本行寺内『心の宝』編集局

〆切り 4月末日(当日消印有効)

学んで
トクつむ
ケンボンクイズ

問題に答えて、ご応募ください。
全問正解の方に抽選で記念品を
お送りします。



② 仏様(神様)がいる方角
を向いて念じて拜む事を
なんと言いますか?

ヒントは
P2に

① 三祖とは
誰を指していますか?

ヒントは
P1に

⑤ 天の三光とは何を
指していますか?

ヒントは
P20に

④ お盆は正確には
何と呼びますか?

ヒントは
P8に

③ 日蓮大聖人は
何大師と呼ばれて
いますか?

ヒントは
P4に

宗務院

東部・西部合同
布教講習会

昨年11月4日、リモートによる布教講習会が開催され、講師の佛教大学教授・大谷栄一氏により「本多日生上人の生涯と立正大師諡号宣下」についての講義が行われました。講義後には、多数の参加者より様々な質問等があり、意義ある講習会となりました。

公開研究会

令和4年2月7日、教育学研究所主催(所長 窪田哲正師)の「公開研究会

会」がオンラインにて開催され、吉田英心師(千葉

葉県 寿福寺内)、秋葉妙琳師(東京都 法成寺内)、藤崎裕学師(千葉県大経寺内)より研究発表がありました。発表後には、河村日斌殿下による特別講義と、駒澤大学名誉教授 石井公成氏により講義が行われ、参加者からは活発な質問や意見交換がありました。

什青会
清掃奉仕

昨年11月16日、什青会(会長 福井県妙正寺・児玉常陽師)会員有志と塔頭執事による、総本山妙満寺境内の清掃奉仕が行われました。

本山だより

積尊成道会、
除夜の鐘・新歳国禱会

12月4日、大川日仰殿下導師のもと、お釈迦さまの成道をお祝いする積尊成道会が本堂と仏舍利塔において奉行されました。

新型コロナウイルスの第5波は収束していたものの、感染拡大を懸念



若手僧侶の清掃奉仕

活動は夏と秋に継続して行っており、今回も雪の庭、墓地など、境内全域が清掃されました。



遷化

安正院日悟上人



千葉県長生郡白子町・安住寺第25世、本福寺第46世、蓮成寺第40世 小川正章師が、令和3年12月30日に世寿82歳にて遷化されました。令和4年1月14日、安住寺において石鳥龍象師(千葉県茂原市・本源寺住職)を導師に本葬の儀が厳修されました。

略歴 昭和15年、東京都生まれ。平成元年、千葉県大網白里市・蓮成寺就任。平成3年、同県東金市・本福寺、長生郡白子町・安住寺就任、伽藍復興や寺門興隆に尽力された。宗内においては、第4教区参事を務められるなど、宗風発揚に貢献された。

し、成道会恒例の「大根だき」の接待も2年連続中止としました。

また、大晦日の除夜の鐘、毎年元日の午前0時から営まれる新歳国禱会についても、オミクロン株の感染拡大を鑑みて参詣者の受け入れを中止、山内僧員のみで奉修し、世界平和と国土安穩、疫病退散を祈念しました。

「雪の庭」
令和の改修工事

本山では年明けより、本坊「雪の庭」令和の改修工事を行っています。「雪の庭」は、昭和42年に挙行された「昭和の大遷堂」の折、寺町二条より

石組みをそのままに当時の成就院から本坊(客殿)の庭として再興された枯山水の庭園で、毎年大勢の観光客が訪れます。

しかしながら、50年の年月が過ぎ、大きくなり過ぎた植木や実生の樹木、後から手を加えた石造物などが増え、本来あるべき空間が狭くなり、さらには排水設備が脆弱なため台風や集中豪雨の際には水没してしまうなど課題を抱えていました。

これらを解消する第1期工事は、本年1月から3月中旬までの予定で、この間、拝観は可能です。工事の様子には、本公式SNSでご覧いただけます。



「雪の庭」改修完成イメージ