

化も進み、正しい信仰の在り方を守り、  
伝承してきた家族のすがたも大きく変  
わつていきます。

親の正しい信仰の姿を見ながら、親か  
ら子へ、子から孫へと受け継がれるはずの、  
「心の帰るべき正しい信仰」を持たされて  
ない人が増えている現実が、危惧されて  
なりません。

私たち、顕本法華宗の僧侶は、人々が  
正しい信仰を深め、より良い心豊かな人  
生を歩んでいただきたく、心の帰るべき正  
法をお伝えするために、常にわかり易く  
丁寧語りかける努力を、全力で重ねて  
まいります。

また、時代に即応し、お一人でも多くの

方々にお伝えするために、総本山妙満寺  
のホームページから、どなたでもお参りで  
きる大法要や様々な新情報を発信し、イ  
ンターネット参拝や法話等の配信もさせ  
ていただいております。

まずは、この『心の宝』誌を手に入れ  
ている皆様には、み佛の智慧を敬い、大  
慈大悲に生かされ見守られていることに  
感謝しつつ、常に平常心を保つことを心か  
け、正しい信仰生活にとめられることを  
念じております。

未だ災禍の冬ですが、遠からず必ず穏  
やかな春が来ることを祈りつつ、日々を大  
切に過ごしてまいりましょう。

南無妙法蓮華經 合掌

## 聖訓カレンダー

解説

千葉市 本行寺 朝倉俊泰

# 四月

## 釈迦佛と法華經の文字とは かわれども心は一つなり

四条金吾殿御返事

文永九年（一二七二）大聖人五十一歳

このご遺文は、日蓮大聖人が  
文永9年（一二七二）に御歳51歳  
にして、佐渡で信者の四条頼基  
（通称・四条金吾）へ宛てて著さ  
れた文書の一節です。

本書には、鎌倉幕府に対して  
※諫曉かんきょうを行い、極寒の佐渡に流罪  
となつた大聖人に対して、はる  
ばる使いを送つて、母親の供養の  
ためにと大聖人に支援の品々を  
届けた金吾への感謝の言葉とと

もに、国や王のありようや、王  
法と仏法の関わり、法相宗・真  
言宗・華嚴宗・阿弥陀信仰につ  
いてのご教示と、法華經の功德  
の尊さが記されています。

大聖人は「私たちの教主であ  
る釈尊は、覺りを得た仏陀に具  
わる三十二相という聖なる特徴  
をすべて具えた真の仏さまです。  
とくにその中でも、梵音ぼんのおんと  
いって、釈尊の発せられるお声は

すばらしく尊いもので、そのお  
声を文字にしたものが經文であ  
り、すべての經文の中で最上の  
『法華經』の文字は、まさに釈尊  
のお声そのものであり、私たち  
は『法華經』を拝読することで  
釈尊の御心に接することができ  
るのです」としめくくられました  
た。『法華經』を読むことは孝養  
の極みなのです。

# 五月

ただ法華経ばかりこそ女人成佛

悲母の恩を報ずる

実の報恩経にては候え

千日尼御前御返事

弘安元年（二二七八）大聖人五十七歳

このご遺文は、弘安元年（二二七八）

7月28日、日蓮大聖人が57歳の時

に、佐渡の信者の千日尼せんじちあまに宛てて

身延において記され、はるばる佐

渡から身延を訪れた千日尼の夫で

ある阿仏房あぶつぼうに託された書状の二節

です。

阿仏房はもともと遠藤えんどう為盛ためもりとい

い、承久の乱で佐渡に流された順

徳上皇に仕える北面の武士でした。

上皇が崩御ほうぎよされた後も佐渡に残つ

て、その菩提を弔うために夫婦と

もに出家して、念仏を唱える日々

を送っていました。

そんな時に、念仏を批判した大

聖人が佐渡に流されてきたために、

自身の念仏信仰の敵を責めるつも

りで配所を訪れたことが機縁とな

り、かえって大聖人の説かれた正

しい教えに帰依し、大聖人が佐渡

におられた約千日の間、夫婦で

支え続けたことで授かった名前が

「千日尼」だと言われています。

千日尼からの手紙に、女人の成

仏への疑問が記されていたのをご

覧になられた大聖人は、改めて『法

華経』功德の尊さと唯一の女人成

仏の經典であるということをして

ド・中国・日本の故事を例にして

ご教示されました。

『法華経』こそが女人成佛の經

典であり、父母への最上の孝養と

なる經典です。

# 六月

法華経を持つ男女の

すがたより外には宝塔なきなり

阿仏房御書

建治二年（二二七六）大聖人五十五歳

このご遺文は、建治2年（二二七六）

日蓮大聖人御歳55歳の時に、信者

の阿仏房あぶつぼうに宛てて書かれたお手紙の

一節です。

阿仏房夫妻については5月の解説

にて述べましたが、大聖人が佐渡に

おられた間のみならず、その後もた

びたび大聖人のもとを訪れており、

その信仰の深さがよくわかります。

『法華経』の宝塔は、何をあらわ

しているのでしょうか」との阿仏房

の疑問に対して、教示されたのが六

月のご聖訓です。

『法華経』の中では、「見宝塔けんほうとう旨品第

十二」において、宝塔が大地より出

現して、その中から多宝如来が声を

発せられ、釈尊が説かれている『法

華経』が正しい教えであることが証

明されます。

また釈尊は、大音声だいおんじょうを発せられ、

宝塔の扉を右の御指みゆびをもつて開かれ、

宝塔の中に入られて、多宝如来たほうにょらいと並

んで座られ、教えを説き続けられる

とともに、末法の法華経くつう弘通を託

すべき者を求められ、これに応じて

上行菩薩等の四菩薩を上首じょうしゅとする

地涌じゆの菩薩がたが出現されて、この

菩薩がたに末法弘通が託されます。

大聖人は、時代や場所、老若男

女を問わず、『法華経』とお題目を

唱えるすべての人々の姿そのものが

何よりも尊い大宝塔であると説かれ

たのです。

# おつとめのお経 一語一話

## 第十五回

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。

### 「安穩」その②

テレビで阪神淡路大震災から28年目の特集がありました。

災害直後の医療現場でのトリアージについての話でした。トリアージとは、傷病の重症度に応じて治療の優先度を決定することです。震災によって次々と病院に運ばれてくる被災者の方々に医師が治療を施すわけですが、すべての



患者を救いたいけれども非常に難しい状況で、現場の医師は葛藤を抱えながら、救える命を優先して救おうと強く決断し、救命していく姿がありました。阪神淡路大震災を契機に、救命救急の現場で命を救うこと  
修行の場でもあり、仏の道であると説かれたのです。

の方向性がクローズアップされ、重要視されていきました。絶望的な状況からでも、なお生かすべく道を切り開いていったのです。

さて今回も「安穩」についてお話しさせていただきます。

この「安穩」という仏教の言葉はいたるところに見られるのですが、私たちが普段聞くことの多い法華経の「お自我偈」、「我此土安穩」について、先師である中川日史（にっし）下はその著書『聖語録』の中で、「お自我偈」の中で大切にされている「我此土安穩」の一節は「娑婆即寂光の浄土」ということが説かれているといわれました。

皆様は、私たちの住んでいるこの世は苦しみの世界であると思われるでしょう。「お自我偈」の中でも、「衆生劫尽きて大火に焼かると見るときも」と見てとれますが、そこから大きく大転換し、「我がこの土は安穩にして天人常に充滿せり」と、この世は仏様が見守られている

私がこの『心の宝』誌の編集をさせていただいてから5年目になります。この間、コロナ禍や戦争が起き、カルトや新興宗教の話にも言及しました。世情は冬の時代だと思えます。世の中が悪い時には、冬の寒さを耐え忍んで春を待つかの如き心持ちも必要だと思いますが、ジツとしている中でも信仰生活をもととして、正しく生きようと心に思い行動に移す。先祖や両親から受け継いだ心と身体がイキイキとなるように、元気を積み重ねる。互いに励まし合う。そして願わくば、周囲の関わっている人達に感謝しあえる姿を、縁ある方々に見せてあげて欲しいと思っています。それが人の道でもあり仏の道、「安穩」たる道だと思えます。仏様やご先祖様が見守っています。ゆっくりでも少しずつでも頑張ってくださいませ。

(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1教区

## 常福寺

東京都世田谷区北烏山2丁目8-1

東京都★

開基 浄徳院日立上人

創建 永正8年(1511年)

住職 第32世 津村乗信師

お寺の見どころ

常福寺は、世田谷区の小京都と呼ばれている北烏山にあります。北烏山の地には、26ヶ寺(宗派も色々)ものお寺が集まっています。その理由は、大正12年の関東大震災後の都市計画で、東京各地の寺院が北烏山の地に移転してきたことに因ります。落ち着いた雰囲気のある町並みですので、ぜひ一度散策されることをお勧めします。

当寺は最初、浅草新鳥越の地に開創され、その後江戸幕府の宗教政策により同吉野町に移転し、関東大震災により堂宇全焼。昭和3年に現在地に移転し再建されています。

住職として心がけていること

「檀信徒をはじめ、ご参詣の方が気持ち良くお参りいただけるように」を念じ、境内を清潔に保つことを心がけています。新しいことにも少しずつ挑戦しながら、百年後も皆様方にご参詣いただける寺院でありたいと思います。本誌の新年号とお盆号の巻末には、常福寺ホームページのQRコードを掲載していますので、ぜひご覧ください。



第8教区

## 長福山久成寺

岡山県赤磐市草生757

岡山県★

開基 成就院日祐上人

創建 江戸時代初期

住職 第43世 長濱良瑛師

お寺の見どころ

久成寺は、岡山県の吉井川と吉野川の合流地点、茶臼山城の麓、自然の美しい地域にあります。近くには片鉄ロマン街道というサイクリングロードが通っています。廃線になった片上鉄道の線路を利用してサイクリング用に整備され、桜の季節には足を止めて写真を撮っている人もいます。

山門脇の桜は樹齢150年近い老木にもかかわらず毎年勢いよく咲き、また境内には花木が四季折々の色を見せ、癒しを与えてくれます。

本堂は江戸時代に一度焼失しましたが、備前法華といわれる土地柄、檀信徒の皆様の篤い信仰に支えられて今の久成寺があります。

住職として心がけていること

令和4年10月に久成寺住職の任を拝受いたしました。若輩者ではありませんが、ここまで多くの皆さまに育てていただいたことへの感謝とともに、寺門繫栄に邁進する覚悟で、日々精進してまいります。



今さらきけない

# 仏教Q&A



Q 「読経」<sup>どつきやう</sup>について教えてください。

**A** よく標語や目標を社員全員で唱和する企業がみられます。

教育の場においても、建学の精神を朝礼で唱和したり、部活動でもチームの目標を練習の前後に唱和するなど、色々な場面で見かける光景です。

これは、企業においては営業方針を社員で共有し勤労意欲を鼓舞する、教育現場にお

いては、多感な時期の子どもたちに将来の目標を持たせているのですが、読経(お経を声を出して読むこと)もお釈迦さまの教えを一つも誤ることなく心に刻むための有効な方法でありました。

お経を中国語訳(漢文)のまま読むのは、訳文を尊重しただけでなく、漢字の音読みが経文を誤りなく覚え、

高らかに唱えるのに便利だからです。しかし当然ながら音読みは耳では全く理解できず、いつのまにかお経が慰霊や所願成就の呪文となり、「意味がわからない」から有難い」という解釈まで生まれる始末でした。

お経を覚えるのは日ごろの読経の賜物ですが、暗記して唱



えられるようになってからも、経文を目で確かめて、教えの中味に触れていただきたいと思

います。本宗ではお自我偈の後に、全く同じ内容の読み下し文(我仏を得てより〜)をお読みすることで経文の理解を深めることができますが、難しい語句の意味は、ご住職にお尋ねいただければと思います。

ある方が、「無信心だった故人に対して、難しいお経を聞かせてわかる

のですか?」という質問をされました。私たちは故人にお経を聞かせているのではなく、ましてや説教しているのでもありません。読経により教え(お経)を我が心に植えつけて自分を清めながら、「どうかこの功德が故人に届きますように」と念じているのです。

したがって、回向する時は慰霊の気持ちとともに、自らの修行として心を清め、生活を正そうとする自覚がなくしてはなりません。

(つづく)

## 「まちがい絵さがし」「仏教 Q&A」「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』編集部

〆切り 4 月末日 (消印有効)

新型コロナウイルス感染症拡大等により、外出を控え、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)如来寿量品第十六章の偈文は、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お経が如来寿量品で、さらにその中でも一番の肝心が「自我偈」になります。この経文の底にこそ、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。

### 経文の意味

柔<sup>にやうわ</sup>和<sup>しちじき</sup>質<sup>しや</sup>直<sup>しや</sup>者<sup>しや</sup>  
在此<sup>ざいし</sup>而<sup>に</sup>説<sup>せつ</sup>法<sup>ぽう</sup>

則<sup>そつ</sup>皆<sup>かい</sup>見<sup>けん</sup>我<sup>が</sup>身<sup>しん</sup>



意味…心が柔和にして素直な人々には、私がこの世界にあつて法を説いているのが見えるであろう。

解説文題本法華宗 おつめのお経の解説より

柔和質直者

柔和質直者

則皆見我身

則皆見我身

在此而説法

在此而説法

### 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  
顕本法華宗 総本山 妙満寺  
電話番号 075-791-7171  
URL <https://myomanji.jp>



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）



## かぶのポタージュ (材料 2~3人前)

カブ……………2個	オリーブオイル……大さじ1
タマネギ……………1/4個	お水……………200cc
米……………大さじ1	塩・コショウ……………適量
昆布……………ひとかけ	

1 カブはくし切りに、タマネギは薄切りに。



2 小さい鍋にオリーブオイルを大さじ1を入れ火を点ける。鍋が温まればタマネギを入れて中火で焦げないように炒めます。



3 タマネギが透き通りしなりましたら、鍋にカブと昆布・水200ccをいれ、米も入れます。



4 カブ全体に水がかぶり、均等に火が通るように少し混ぜます。塩をひとつまみ回し入れ、蓋をし弱火で10分ほど、煮込みます。



5 10分くらいたったら蓋をあげ、カブがしんなりし、米も柔らかくなったら火を止めます。



6 5をミキサー(フードプロセッサー)に入れ、トロッと真っ白になるまで回します。



7 器に盛り付けましょう。好みでオリーブオイルやフライドオニオン、塩コショウ等かけて完成。



アレンジでバターや豆乳、出汁調味料を加えていただいても美味しいご馳走スープになります。



できあがり



ご住職に、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。

じきほう  
(食前の食法)  
てんさんこうみあたらちごこく  
天の三光に身を温め、地の五穀に  
たましいやしなみなほんぶつじひ  
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。)

お家にあるもので簡単に。



## かぶのポタージュ

カブとタマネギと水だけでトロっとした優しいポタージュができます。生のお米と一緒に煮込むので口あたりがよく食べやすく、食欲不振や胃を休めたいときにおすすめです。

カブ以外でもブロッコリーやサツマイモなどで幅広く作れますので、色々な野菜でポタージュ作りを楽しんでみてください。材料によって火の通りは変わりますので適宜調整してください。

### 中村文治師

1976年5月5日生、兵庫県姫路市出身。身延山大学仏教学部卒業。岡山県の寺院で5年間の法務経験を経て、現在は円乗寺(兵庫県明石市)住職を務める。



# ひとくち 法話

「救われたひと言」

区市  
教区  
七石  
乗寺  
庫明  
乗円  
中村文治



性皮膚炎を患い、長い間肌に悩まされてきました。思春期の頃は特にひどく、荒れた肌を人に見られるのが嫌で夏でも長袖を着たり、外出するのが苦痛なくらいでした。大人になれば落ち着くからといわれていましたが、若い頃の私には、毎日がとても辛かったです。

少しずつ暖かくなってきました。春というのは新しい出会いのある良い季節ですが、近年では花粉症等のアレルギーに悩まされる人がかなり増え、少し嫌な季節に感じる方も多くなりました。

私自身も幼い頃からアトピー

ある日の朝、目を覚ますと、枕元に妹が笑って立っていました。私の荒れた顔を見て馬鹿にしていると思って苛立ちを覚え、「何がおかしい」と怒鳴ると、「一言「寝顔が可愛らしかったから」と返されました。その言葉を聞いた私は激しく泣きました。

今まで自分が不幸の中心で、こんな身体に産んだ両親を憎ん

だことさえありましたが、この妹の何気無い一言で全て救われた気がしました。それからは自分を産んでくれた両親に感謝し、特になんと側で同じように悩み苦しんでくれていた母親に恩返しをしたく、形は違えど同じように苦しむ方の支えになりたいと思い、私は僧侶を志しました。

日蓮大聖人が九年間お過ごしになられた身延山の奥の院には思親閣しんかくというお堂がございます。大聖人はこちらから故郷房州小湊に眠る両親や、師の道善房を追慕しご供養されました。皆様もどうか思親大孝の念を持って親孝行、先祖供養をしてください。また思いやりの心を大切にしてください。



## 宗門だより

宗務院

### 全国布教研修会

令和4年11月22日、全国布教研修会がリモート会議にて開催されました。研修会では特命布教

師 川崎英真師(千葉県茂原市・龍教寺住職)と、朝倉俊泰師(千葉市・本行寺住職)による「想定問答(一般問答、法華問答)と、秋山事遷師(岡山市・本行寺住職)による「社会課題に応える寺院を目指して」

岡山河畔芸術祭での取り組み」についての講義が行われ、参加者からは質問や活発な意見交換がありました。

### 全国布教講習会

令和4年12月9日、全国布教講習会がリモート

ト会議にて開催されました。講習会では法華宗本門流 矢吹康英師より「立正大師諡号宣下について」の講義が行われ、立正大師諡号宣下に至る経緯や、当時の社会状況等の詳細な説明がありました。

## こちら編集局

### 「心の宝」への感想・おたより紹介

皆様からのご意見、お手紙等多数いただき、誠にありがとうございます。

いつも心にしみる事柄ばかりです。もっと毎日の生活をおだやかに過ごしたいと思います。

(鳥取市・長門マキエさん)

## 編集後記

『心の宝』編集局は1期3年の任期で、東・西の僧員が交互に編集業務にあたり、現在は西日本編集局の2期5年目になります。

私は2期目から編集に携わっており、2年前は緊急事態宣言下で、取材はおろか会議すら憚られる時期でございました。

今となつては当たり前のことですが、

編集局員 兵庫県姫路市・妙立寺内 中村昌芳

会議も慣れないリモートで行い、当初はリモート特有の気の使い方に戸惑いを感じました。対面会議もリモート会議も、それぞれ善し悪しがありますので、毎回反省しております。

あと1年の任期ではございますが、一人でも多くの方が『心の宝』を読んでもいただけるように、先輩局員と協力して努めていきたいと思っております。

# 王舎城院通義日玄上人

おうしゃじょういんつうぎにちげん



千葉県山武市・円寿寺第38世、妙光寺歴世、光泉寺歴世の中村日玄猊下が、令和5年1月10日に世寿104歳にて遷化されました。

1月19日、吉田大願師（千葉県市原市・寿福寺住職）を導師に密葬が執り行われました。

2月25日、島田幸晴師（広島市・妙詠寺住職）導師のもと、各代表諸師も出座され、しめやかに本葬儀が厳修されました。

〔略歴〕大正9年、千葉県生まれ。

昭和20年、千葉県山武市・円寿寺住職。昭和21年同市・妙光寺住職に就任。伽藍復興、寺門興隆に尽力された。

宗内においては、昭和41年、第7教区教務所長。昭和57年、同教区布教師。平成4年、宗務次長。同年、教務部長。平成6年、大学林長。平成6年、本山総務。平成9年、妙塔学林林長。平成12年、宗務総長等歴任。

平成19年、頭本法華宗管長・総本山妙満寺第305世貫首に推挙され、2期6年の任期中には、常楽院日経上人慶長法難四〇〇年報恩法要、立正安国論奏進七五〇年奉讃法要、日蓮大聖人伊豆御法難七五〇年報恩法要、東日本震災追悼法要等、各法要の大導師を務められた。



平成20年春季大法要後に、俳優・大村崑氏と記念対談をされる中村猊下



2期6年の任期中には、総本山妙満寺にて多くの法要の大導師をつとめられました

平成23年春季大法要・東日本震災追悼法要にて、勸請文を読まれる中村猊下

## 本山だより

### 第4回貞徳忌俳句大会

11月14日、妙満寺大書院において「第4回貞徳忌俳句大会」が開催されました。

あいにくの雨模様でしたが、約70名の参加者で会場は賑わい、300点を超える事前投句と66点の当日句の中からそれぞれ優秀作品が選ばれ、佛教学名譽教授・坪内稔



典先生をはじめとする選者による表彰と、厳しくもユーモアあふれる講評に参加者は一喜一憂していました。

### 釈尊成道会



12月4日、大川日仰猊下大導師のもと釈尊成道

会が奉行され、本堂での法要後、成道の聖地に建つインド・ブッダガヤ大塔にならった当山仏舎利塔において慶讃法要が営

まれました。

法要後、足立幸謙師（塔頭大慈院住職）による法話があり、参詣者は真剣な面持ちで拝聴していました。

### 年送りの鐘・新歳国禱会

大晦日の深夜に、年をまたいで例年行っており、またした除夜の鐘を改め、「年送りの鐘」と称して夕方に鐘撞きを執り行いました。

午後3時、土持栄孝本山総務が祈念の後に第一鐘を撞き、続けて参詣者が新たな年の無事を祈り、午後5時半まで梵鐘を撞きました。



初めての試みでしたが、本山檀信徒のほか地元岩倉を中心にして300名を超える方が来山、用意していた108体の「年送りの鐘・特製御守」もすぐに授与が終わりました。

元旦の午前6時から、新年の安穩の祈る新歳国禱会を奉行、早朝より参列された檀信徒・一般参詣者とともに世界平和と国土安穩、疫病退散を祈念いたしました。