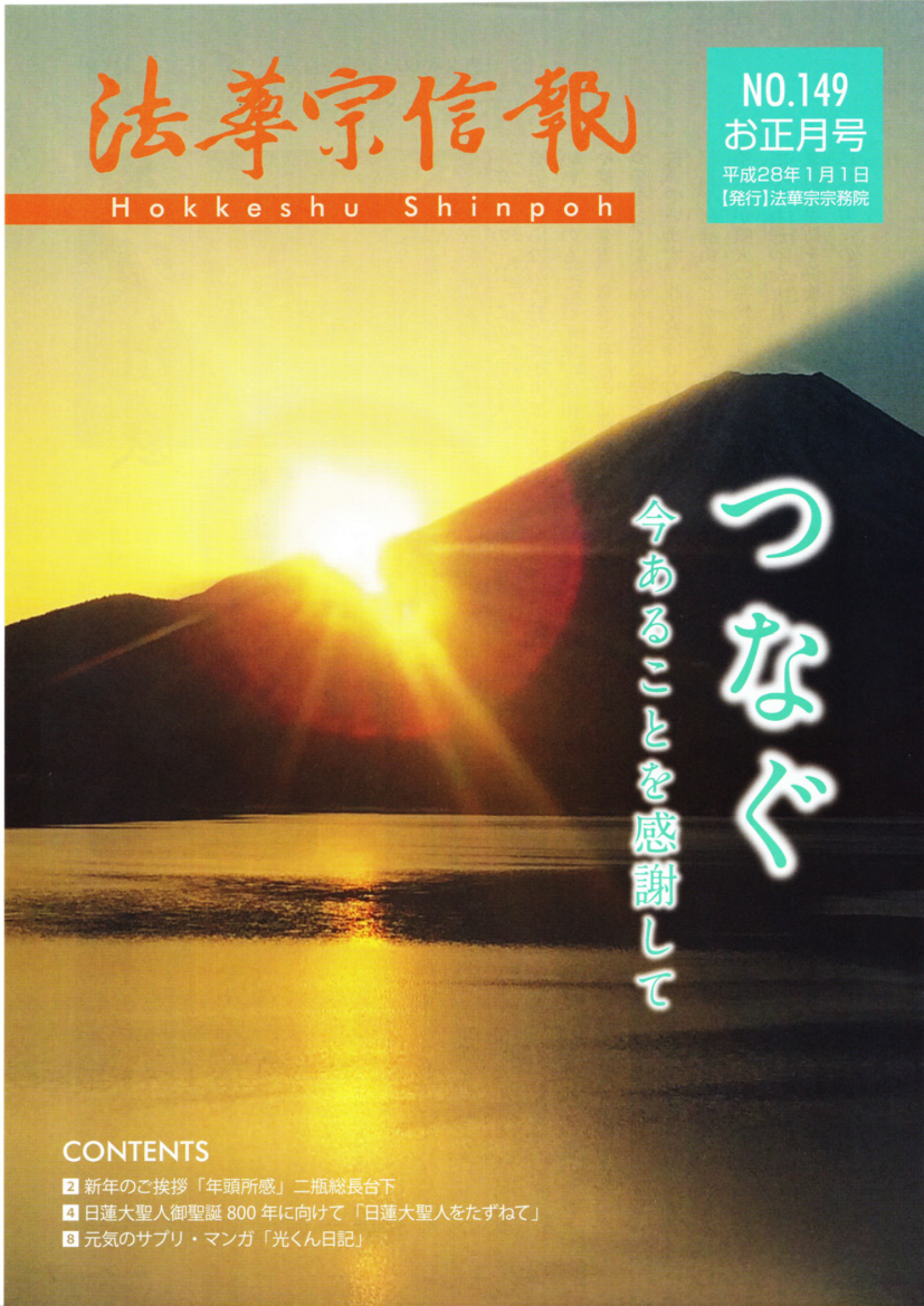
法華宗信報

Hokkeshu Shinpoh

NO.149
お正月号
平成28年1月1日
【発行】法華宗宗務院



つなぐ

今あることを感謝して

CONTENTS

2 新年のご挨拶「年頭所感」二瓶総長台下
4 日蓮大聖人御聖誕 800 年に向けて「日蓮大聖人をたずねて」
8 元気のサプリ・マンガ「光くん日記」

年頭所感

法華宗宗務総長　二瓶海照

法華宗信報読者の皆様に対しまして謹んで新年の御挨拶を申し上げます。新しい年を迎え、気持ちも新たにこの一年、この一日、この一時を大切に生きねばならないと感じております。と、いいますのもここ数年来、火山の噴火や豪雨、豪雪、竜巻と自然の猛威がいつ牙をむくかわからないような状況が続いています。昨年だけでも、口永良部島や阿蘇山などが噴火し、関東でも箱根山が噴火の兆候を見せ、猛烈な暑さを乗り切った九月、東日本を襲った豪雨は堤防を決壊させ、瞬く間にそこに住む方々の日常を押し流してしまいました。テレビの映像を通してですが、わなわなと足が震え、ただただ手を合わせ皆様が無事でありますように、一刻も早く事態が収束するようにと祈るばかりでした。

このような自然災害を目の当たりにしたとき、思い出されるのが法華宗の宗祖日蓮大聖人が生き抜かれた鎌倉時代の様相です。私たちは、宗祖の残された書簡や同時代の古文書などを通して当時のことを伺い知ることができます。例えば、宗祖が鎌倉幕府に進覧した『立正安国論』の冒頭には、

旅客来りて嘆いて曰く、近年より近日に至るまで、天変・地夭・飢饉・疫癘、遍く天下に満ち、広く地上に迸る。牛馬巷に斃れ、骸骨路に充てり。死を招くの輩、すでに大半に超え、これを悲しまざるの族、あえて一人もなし。

と、あります。大地震や大風などの天変地異が続発し、これによって疫病が蔓延し、飢饉が起こり、牛や馬はいたるところで死んでおり、路上には骸骨が散乱していて、すでに大半の人は死に絶え、この現状を悲しまないものなど誰一人としていない。と、当時の状況が克明に記されています。悲しみ、不安が渦巻く、まさにこの世の地獄と言っても過言ではない世の中にあって宗祖は、文字通りその生涯をかけて、この苦しみや不安を打ち破り、真の平和の為、そして私たち一人一人の心の安穏をせつに願って教えを弘められたのです。

本年より五年後の平成三十三年には大聖人がお生まれになってから八〇〇

年の聖年を奉迎いたします。今一度、宗祖の御生涯を振り返るとき、そこに見えるのは南無妙法蓮華経への絶対的な信仰とそこから生まれる慈悲の心をもって、ひとりひとりと真摯に向き合われ、その人その人の境遇を鑑み、折に触れ温かい言葉をおかけになられていたお姿です。さぞ、ご信者の方々は心強かったことでしょう。

私たち法華宗は、その宗祖のお姿を御聖誕から八〇〇年を経たこの平成の世に千分の一、万分の一でも示そうとする宗団であります。法華宗では、永年に亘り「一天四海皆帰妙法お題目総下種運動」の大目標を掲げ布教してまいりました。そして昨年より宗祖御聖誕八〇〇年に向けて「咲かそう、いのち」をスローガンに加えました。これまで以上に自らの命、他人の命、先祖の命、動植物の命などについて深く考え、尊重していく必要があります。誰も自分一人では生きられないのです。優しく大きな命のつながりの中で私たちは生きています。これらの命を考えるとき、そこに恐れや不安が湧いてくることもあるでしょう。そんなときは是非、手を合わせ、私たちと一緒にお題目をお唱えしましょう。心が落ち着き、自分の命は勿論、ありとあらゆるものの命が輝き出すことでしょう。

一時を積み重ね、一日を積み重ね、それが今の自分となり、明日の自分となり、未来を紡いでいくのです。明日の自分に希望を抱ける毎日が送れるよう、法華宗信報読者の皆様の信心増進、家内安全をお祈りして新年の御挨拶とさせていただきます。

日蓮大聖人をたずねて

ご霊跡――それは日蓮大聖人が御自らその足で訪れ、ご布教された聖地

日蓮大聖人御在世当時の状況は、現在と大きく異なります。移動手段は基本的に徒歩、しかも整備された街道ばかりではありません。道なき道を進まれたことも少なくなかったでしょう。その上、武士が政治を担い、誰もが刀を持ち得る時代です。「大難四ケ度、小難数知れず」という日蓮大聖人、幾度も命の危機に遭遇されたことが偲ばれます。

五年後の平成三十三年には、宗祖日蓮大聖人御聖誕八〇〇年を迎えます。「一天四海皆帰妙法」の為、ご自身の苦難を省みず、一切衆生を救うために邁進された日蓮大聖人。そのご威徳に少しでも触れるべく、大聖人のご霊跡を数回に分けて紹介させて頂きます。

上総 鷲巣

鷲山寺

法華宗四大本山のひとつである大本山鷲山寺（千葉県茂原市）は、開基が日蓮大聖人、開山を日弁大正師と仰ぎ建治三年（一二七七）の創建と伝えられます。

その由縁は、文永元年（一二六四）にはじまります。日蓮大聖人は小松原（千葉県鴨川市）で法難に遭われた後、鎌倉へ帰られる途中、笠森観音堂（千葉県長生郡）にて一夜を過ごされました。翌朝、観音堂をお参りした当時の領主・小早川内記は、鷲巣の自宅にお泊まり頂くよう宗祖に懇請いたしました。そして、宗祖は小早川邸裏山の山頂にて、九十日間に亘り日夜読経唱題し、天下泰平・広宣流布のご祈願をされたのです。

その後、宗祖が身延に御入山されて四年目の建治三年の春、直弟であった日弁大正師を召され、「上総鷲巣の地は、先に房州布教のみぎり一夏九旬安居の地にして、小

早川内記との師檀の盟約なれば、彼の処に一寺を建立すべし」と命じられました。命を受けた日弁大正師は小早川氏の外護により、諸伽藍を建立、「長国山鷲山寺」と命名されたのです。このことから「一夏九旬のご霊跡」として有名です。

鷲の巣のお祖師さま

《鷲の巣のお祖師さま》

鷲山寺は、かつて関東法華の棟領と言われ、徳川家や宮家からも厚遇され、七堂伽藍を備えていましたが、四度の火災に遭い諸堂を焼失しました。しかし、日蓮大聖人ご尊像や宗祖ご真筆御本尊などのご宝物は護持され、今なお多くの人々の信仰を集めています。特に宗祖ご尊像は、大本山光長寺同時二祖のひとりで大変彫刻に優れていた日法聖人の作によるものと伝わり、宗祖が御自ら開眼されたと伝わり「鷲の巣のお祖師さま」として九十九里地方の人々に信仰され親しまれています。また四度の火災の難をくぐり抜けてきたことから「火伏せのお祖師さま」とも言われています。

ご尊像の法衣は、六月と十月の年二回お取り替えされ、御更衣法要が厳修されています。参詣の方々は、お召し替えになったお衣やお袈裟を頭や肩、腰に当てて頂き、我が身の身体健全を願うのであります。そして、お召しになっておられたお衣の一片をお守りとして参詣者に授与されています。

鷲山寺本堂

暮地

遠妙院教会

山梨県の富士吉田市上暮地に日蓮大聖人一泊のご霊場、御越山遠妙院があります。

大聖人の御一代記である『日蓮聖人註画讃』によると、弘安五年（一二八二）九月、身延を出発し、九日に大井、十日に曽禰、十一日に黒駒、御坂峠を越えて、十二日に河口（河口湖）、霜山を越えて、十三日に呉地（現在は暮地）の遠山家に宿泊、十四日は足柄の竹の下（現在の常唱院）に到着、十五日に関本、十六日に平塚、十七日に瀬谷と宿を重ね、十八日に武蔵国池上（池上宗仲邸）に到着されました。しかし、旅の疲れも加わりその先には進むことができなくなり、十月十三日辰の刻、六十一年のご生涯を静かに閉じられたのです。

《日蓮大聖人と遠山家》

上暮地に弘安五年九月十三日、日蓮大聖人がご宿泊された遠山家があります。

遠山家に伝わる話によると、大聖人が訪れた際に、庭の大きな榎の木の枝を筆として曼荼羅を顕わされ、その榎曼荼羅をお祀りしたのがはじまりです。このことから土地の人は遠山家を「おまんだら」という屋号で呼ぶようになりました。

この遠山という姓の由来についても、大聖人が宿泊した際に家のものに時刻をたずねたところ「遠き山に日は暮れて」と答えたことから大聖人は、その家を遠山（家）と名づけ、その地も暮地といわれるようになりました。

現在の本堂（遠山家祖師堂）は昭和六年に遠山家十九代の遠山蔵三良氏が常在寺第三十六世（初代宗務総監・大本山光長寺加歴六十世）日要聖人とともに、日蓮大聖人第六五〇遠忌を記念して建立されたものであり、本堂前には、天保十一年（一八四〇）に建立された光長寺四十五世・本能寺八十二世の日肇聖人御染筆の題目塔があります。

遠妙院　本堂

平成二十年には暮地の宿跡、日蓮大聖人ご宿泊の地として、法華宗の宗門史蹟に指定されました。

日蓮大聖人ご宿泊の地としての遠妙院は法華宗のみならず、日蓮門下共通の霊蹟として、広く信仰を集めています。また、遠山家は現在までも代を重ねつつ続いており、大聖人直伝の息吹を守り伝えています。

竹の下

常唱院

金太郎伝説で有名な足柄山。その麓にあるのが、竹の下の要名山常唱院です。

時は文永十一年（一二七四）、佐渡から鎌倉に戻られた日蓮大聖人は、三度目の諫暁（政治や宗教政策について、過ちを正すこと）の後、檀越であった南部実長（波木井殿）の勧めで、身延山へと向かわれました。この時、大聖人は足柄路を通られ、竹の下に一泊なされました。

常唱院　御宝前

竹の下（宗祖直筆・転写）

その後、九年間を身延で過ごされた大聖人は、体調を崩され、常陸（今の茨城県）へと湯治に向われる途中、再度竹の下へとお泊りになられました。

弘安五年十月十三日、武蔵国池上（現在の東京都）で御入滅された大聖人はご遺言で、自らを身延へと埋葬するよう、御弟子方に託されました。その意を受け、大聖人の御遺骨は身延へと運ばれましたが、その際にも、竹の下に一泊されたと言われております。

日蓮大聖人はその御生涯を通じ、様々な場所へ行かれておりますが、三度の宿泊が言われている箇所は、この竹の下だけです。今、大聖人の御威光を偲び、建立されているのが、常唱院であります。

昭和六十年に日蓮大聖人ご宿泊の地として、法華宗の宗門史蹟に指定されました。

《足柄路について》

足柄路は、神奈川県南足柄市から、静岡県小山町にかけての山道で、足柄峠を県境としています。その歴史は箱根路よりも古く、平安時代にはすでに関所がありました。日蓮大聖人が通られたことでも知られていますが、その後は、『太平記』にも登場する合戦場となり、また豊臣秀吉の小田原攻めの際には足柄城が攻められるなど、東西の交通の要所でした。江戸時代以降、箱根路の整備に伴い、人通りは少なくなりましたが、現在でも昔ながらの山道が残り、大聖人の足跡を感じることが出来ます。

元気のサプリ その4

著者：三船美也子（健康運動指導士）

ロコモティブシンドロームを予防しよう①

最近よくつまずく、座ったら立ち上がるのが大変だ、電車やバスでは空いている席を探してしまう、重い荷物は持ちたくない、歩きたくない・・・といった感覚がある方は【要注意】寝たきり生活へのカウントダウンが始まっている可能性が高いです！

高齢になるに伴い、筋肉の量が減少して行く老化現象は、25歳～30歳頃から始まり、生涯を通して進行します。背中、腹、太もも、お尻などの筋肉において多く見られるため、立ち上がりや歩行が段々と億劫になります。そのままほっておくと、ロコモティブシンドロームと呼ばれる「運動器障害」を引き起こし、関節の痛み、歩行困難からの転倒、骨折などの怪我が元で寝たきりの状態など生活の質が落ちてしまうことになります。

まずは座っている時間をできるだけ減らしましょう。足首や膝、脚の付け根（股関節）、足の指を良く動かすことで関節の柔軟性を身につけていきましょう。関節などに痛みのある時は無理をせず、できる範囲で行いましょう。

◀【足首グルグル】
①床やイスにリラックスして腰掛け、足首を回す。両足首が滑らかに左右均等な円を描くように。

【グングン!もも上げ歩き】▶
①その場で足踏みをします。ももをできるだけ高く持ち上げましょう。
②ふらつく場合は壁などに手をついてバランスを取りながら行います。

【ニギニギ・グーパー!踏ん張り力アップ】
①足の指をグーの形に5秒間ほどキープ
②足の指をパーの形に（指の間をしっかり拡げる）5秒間キープ

編集後記

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

昨年中は、様々な天災・人災が起きてしまいました。今年は、そういうことのない年になりますよう編集部一同、願っております。

今号では宗祖御聖誕八〇〇年にむけて「日蓮大聖人をたずねて」と題し、当宗ゆかりの地をご紹介させていただきました。

我々東海教区の担当もあと一年となりました。残り一年も、皆様に興味をもって頂けるよう頑張ってまいりますので、よろしく、お願い致します。

法華宗信報
No.149
平成28年1月1日発行　発行人／二瓶　海照　編集人／中臣　智要
編集部／〒403-0006　山梨県富士吉田市新屋242　雲松院気付遠妙院教会内　TEL 0555-24-2068
発行所／〒103-0013　東京都中央区日本橋人形町2－19－1　法華宗宗務院　TEL 03-5614-3055
印　刷／YEBISU LLC　〒412-0021　静岡県御殿場市二枚橋312－1　TEL 0550-70-0022