

Living the Lotus 5

Buddhism in Everyday Life

2023
VOL. 212



Living the Lotus Vol. 212 (May 2023)

【発行】立正佼成会 国際伝道部

〒166-8537

東京都杉並区和田2-7-1 普門メディアセンター3F

Tel: 03-5341-1124

Fax: 03-5341-1224

E-mail: iiving.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

編集責任者: 赤川恵一

編集チーフ: 三川紗知

校閲者: 小坂和正、菊池克之

立正佼成会は1938年に庭野日敬開祖、長沼妙佼脇祖によって創立された、法華三部経を所依の経典とする在家仏教教団です。家庭や職場、地域社会の中で釈尊の教えを生き、平和な世界を築いていきたいと願う人々の集まりです。現在は庭野日鏡会長とともに、私たち会員は仏教徒として布教伝道に励みながら、宗教界をはじめ各界の人々と手をたずさえ、国内外でさまざまな平和活動に取り組んでいます。

Living the Lotus—Buddhism in Everyday Life (法華経を生きる～生活の中の仏教)というタイトルには、日々の生活のなかに法華経の教えを活かして、泥水に咲く美しい蓮の花のように、人生を豊かに、そしてより価値あるものにしていきたいとの願いが込められています。本誌を通じて、世界中の人々に日々の生活のなかで活かす仏教の教えをお伝えします。

自分を思いやる

立正佼成会会長 庭野日鏡



心が傷つきやすい時代

洋の東西を問わず、人は昔から「自分に厳しく、人にやさしく」あることを美德としてきたように思います。しかし、最近では「人にやさしく、自分にもやさしく」というあり方が必要だともいわれるようです。なぜなら、心に傷を負って苦しむ人が、以前よりずっとふえているからです。

インターネットの世界で、匿名投稿によって人格を否定され、自死にまで追いこまれた事件などに象徴されるように、事実無根の中傷をくり返して人の心を傷つける人も少なくないのです。現代においては、心を守るために、むしろ自信過剰なくらいでちょうどいい、という学者もいます。それほど、心が傷つけられやすい時代だということです。

また一方では、幼児虐待の報道や、人を苦しめるイジメやハラスメントにまつわる問題もいっこうに減りません。それらが被害者一人ひとりの心に多くの傷を残し、その傷がもとで自虐的になる人や自己否定をする人がいるという現実もあります。そのような意味では、「自分にやさしくあること」が、いまほど必要なときはないかもしれません。

そういう時代の要請でしょうか、近年、たとえ失敗やトラブルが起きても、そのことで自分を責めないで、自分に思いやりをもって現象と向きあう——セルフ・コンパッションという考え方が注目されているようです。心の健康の向上に関する心理学の考えで、仏教に由来するともいわれます。自己の尊厳を大事にして、現象をありのまま受けとめるといふ仏教の基本が、心の健康を守るということです。

自分が元気になることで

自分を思いやるというのは、たとえば何か失敗をしたときでも、そのできごとを否定的に見ないで、「こういうことはだれにもあることなんだ」と大きな受けとめ方をしたり、「この経験は私の財産になる」と前向きにとらえたりして、一方的に自分を責めたり罰したりする感情に支配されないことです。ものごとの善し悪しを一概に判断する見方から離れると冷静に事象と向きあえますし、そこにあるのは悪いことばかりではないと気がつけば、心は楽になるはずですよ。

ただ、「自分を思いやる」という表現は自分を甘やかすことのようにも聞こえて、自己を律する仏道精進などとは正反対のあり方だと思う人がいるかもしれません。しかし、自分を思いやるというのは、つまるところ自己と冷静に向きあって唯一無二の自分と出会い、心の調和を保つことで、それは私たちの精進にも通じます。その意味でいうと、私たちは日々、心の健康法を実践しているともいえるのです。

ともあれ肝心なことは、自分を思いやることによって憂いが払われ、「私」が元気になることです。一人ひとりの心に憂いがなくなることが、家庭や社会を明るく元気にするポイントですし、自分にやさしい人ほど他者に思いやりをもって接することができるとの研究報告もあるようですから。

「そういわれても、どうやって自分を元気にすればいいのか」と戸惑う人に、『トム・ソーヤーの冒険』の作者であるマーク・トウェインは、「自分を元気づけるいちばんいい方法は、だれか他の人を元気づけてあげることだ」と教えてくれています。思い悩んでいた人が、他者のつらい気持ちに寄り添っていたら、いつの間にか自分の悩みを忘れていたという話は本会でもよく聞きます。利他は自利に通じ、自利を得た人は利他の行ないをせずにはいられないのです。

そうして心が救われた人は、みんな元気になります。元気な人が多いのは、それだけ幸せな社会だといえますが、そのためにこそ、そして私たちのまわりに救いと魂の成長を求めている人がいればこそ、まず「自分」が明るく元気になって思いやりの輪を広げていくことが大切なのです。

(『佼成』2023年5月号)



Spiritual Journey

2年間の学びとこれからの決意

バングラデシュ教会
タルクダール・オトシ

この体験説法は、2023年3月2日に青梅練成道場で行なわれた海外修養科生による卒林説法会で発表されたものです。

2020年、私は学林の入林試験に3度目の挑戦をしました。2回目までは家族も応援してくれましたが、残念ながらご縁がありませんでした。3回目は、最後のチャンスでした。なぜなら、両親が私の就職や結婚のことを心配していたからです。

私の家は父、母、姉、弟との5人家族です。当時、父は港湾労働者、母は専業主婦、姉は海運会社で船舶の運航に関わる仕事に就いており、弟はまだ小学生でした。私は衣料品会社に勤めていました。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で父は仕事を失い、私も給料が半減しました。姉は海外への渡航が禁止されたため、船舶運航の仕事を辞め、給料の安い別の海運会社で働き始めました。そんな中、学林合格の報せをいただくことができました。私は会社を辞め、入林の準備を始めました。しかし、コロナの影響でビザの申請窓口が閉鎖されたため、予定通り日本に渡航することができず、2021年4月からオンラインで学林生として生活をスタートさせました。しかし、そこにはいくつかの問題がありました。

一つ目はオンライン授業に必要なネットワーク環境を整えるのに苦労したことです。バングラデシュは日本のように年中電気が使えるわけではありません。エリアごとに毎日、日中4時間ほど停電になります。天候の影響で電波が届かなくなることも度々あります。パソコンが故障して修理ができなかった時は、友人からパソコンを借りてオンライン授業に参加しました。また、受講に支障がないように、電気が通っているうちにパソコンと携帯の充電を済ませていました。天候の影響でネットが中断したときは仕

方なく諦めるのですが、同期と連絡を取り合って遅れた授業内容を補いました。

二つ目は、日本語による授業以外は家族とベンガル語で話していたため、日本語の単語を覚えるのに時間がかかり、発音もなかなか上達しなかったことです。しかし、先生方はいつも私たち海外修養科生にわかりやすく教えるためにベストを尽くしてくださいました。私が授業内容をきちんと理解できなかった時には、先生方は授業時間を延長して教えてくださいました。

日本とバングラデシュとは3時間の時差があり、そ



卒林説法会で説法するオトシさん



のため日本時間で午前10時にスタートする授業の場合、バングラデシュでは朝の7時に始まります。ご供養や朝の準備を済ませてから授業に参加するためには早起きをしなければなりません。姉と弟も私と同じ部屋を使っていたので、授業中の私の声や部屋の明るさのせいで二人を起こしてしまい、喧嘩になることもありました。

一方、私たち海外修養科生が実際には学林の教室にいないことを感じさせないほど、先生方やスタッフの皆さん、そして日本人の学林生の皆さんが私たちを様々な形でサポートしてくださいました。例えば、日本人の学林生の皆さんがわかりやすい日本語で話しかけてくれたり、講義や一日のお役を終えた夜の時間に、ズームでのパーティーや法座などを計画して、一緒に学林生活を送っている仲間意識を深めてくれたりしました。千葉講師さんは、私が勉強や家族のことなどで悩みがあると、休日でもLINE電話で相談にのってください、不安を取り除いてくださいました。こうして、多くの人に様々なかたちで助けられて今日があります。本当にありがとうございます。

三つ目は、学林生になってしばらくした頃、修養科をこのまま続けるかどうかで心が揺れ動いたことです。衣料品会社で働いていた頃は微力ながらも家計を支えていました。しかし、退職後は金銭面で両親に支えてもらう側に回り、その状態を恥ずかしく思っていました。家族の力になれないばかりか、負担をかけてしまうのではないかと感じていた矢先、コロナ禍のため日本に行くこともできなくなり、とても無力で悲しい気持ちになりました。

そのような中、6月に姉が26歳になると、両親は姉の結婚を考え始めました。バングラデシュでは、ほとんどの女性が25歳までに結婚します。結婚式にはたくさんのお金が必要です。12月になり、姉の結婚式が行なわれるのと同時に、私は学林の2年生に進

むかどうか迷い始め、私の心は揺れていました。そんな私をたくさんの方が抱きかかえてくださいました。日本語学校の先生方をはじめ、学林の先生方や先輩たちは進級に向けて私を励ましてくださいました。学林の千葉講師さんは、いつも私たち海外修養科生の味方で、どんな悩みでも聞いてくださいました。大友次長さんは、「毎日100回以上『ありがとう』と言って、感謝の気持ちを持つ練習をすること。人生で起きるすべてのことを、より良い未来を築くための仏さまからのプレゼントだと受け止めるように」とご指導くださり、どんなことでも前向きにとらえることの大切さを教えてくださいました。また、海外修養科の同期に自分の気持ちを打ち開けると、心がとても楽になりました。同期は私より大変な状況にいるにもかかわらず頑張っていて、その姿から力をもらうことができました。こうして様々な形で皆さんに支えられ、私は「学林で与えられた2年間でたとえオンラインで終わっても、最後まで学び切ろう」と決心しました。すると自分が忍耐強くなったように見え、人生最悪の時でも生きていける自信ができました。

そして、すぐに日本に行けなかったのは、私が家族の気持ちを理解するために、仏さまが用意してくださったプレゼントだったことに気づきました。なぜなら、自宅にいながら仏さまの教えを学ぶことで、一緒に過ごす家族一人ひとりの思いに気づけるようになったからです。特に母の日々の苦労がよく見えるようになりました。母は朝から晩まで休む間もなく家事をこなしていました。そんな母の姿を知らなかった私は、社会に出て仕事をする方が大変だと思っていました。しかし、母が抱える家事の量のあまりの多さに驚いた私は、母に感謝しそれまでの自分を反省しました。ところが、恥ずかしさから、なかなか母に感謝の気持ちを伝えられずにいました。一方、学林の皆さんはどんな小さなことでも、必ず「ありがとう」と言います。仲間のその姿に次第に感化され、

「自分も感謝を伝えなければ」という気持ちになりました。そして、ようやく母に感謝の言葉が言えるようになった時、来日のお手配をいただくことができ、2年目の学林生活は日本で過ごすことになったのです。

日本では大きく二つのことを学ばせていただきました。一つ目は前年の祖母の死をとおして学んだ先祖供養の大切さです。学林1年目の夏休みの直前、祖母は病気で亡くなりました。以前から祖母が私に会いたがっていることは聞いていましたが、学林の授業を優先し、夏休みになったら会いに行こうと思っていました。しかし、夏休みが始まる前の日の夜、祖母は私にテレビ電話をかけてきて、携帯に映った私の顔を見たあとすぐに息を引き取ってしまったのです。私は早く会いに行かなかったことをとても後悔しました。葬儀では従妹たちに「今ごろ何をしにきたの？」と言われ、とても悲しい気持ちになりました。そして祖母の最後の願いを聞いてあげられなかった罪悪感を胸に秘めたまま来日しました。その後、祖母が夢に現れ、私に何か言おうとしているように感じて怖くなりました。千葉講師さんと大友次長さんにお話しすると「ビデオ通話でも最後の瞬間に会えたのは良かったね。お祖母さまはあなたのことがとても愛しくて、夢の中で会いに来てくれたのですよ。ご供養してあげてください」とアドバイスしてくださいました。しかし、私は教会実習の準備に追われてご供養ができずにいました。実習先の取手教会の鈴木教普^{のりゆき}教会長さんにそのこととお話しすると、祖母のために一緒にご供養して下さったのです。私は気持ちが楽になり、「祖母は私のことを怒ってなどいない。とても愛してくれているんだ」と、心から思うことができました。

二つ目の学びは、自分が変わればすべてが変わるということです。学林生活をとおして、異文化の理解、先輩と後輩の関係、同期との人間関係など、

様々な課題に直面しましたが、「自分が変われば相手が変わる」という教えを実践することで克服することができました。教えに照らして自分自身を見つめることで、いつも「得をしたい、楽をしたい、いい思いをしたい」と思っている私がいて、望みが満たされないと、すぐに不平不満の心が湧いてくるのがわかりました。そこで自分が変わるために、自分の考えを伝える前に、まず相手の思いを聞くようにしました。すると相手が必ずしも自分と同じような考え方をしているわけではないことに気づきました。自分にとって良いことが、相手にとっては良くないことの場合があることも学びました。

取手教会の教会長さんからは、「調和」と「感謝」の大切さを教えていただきました。教えのとおり素直に「ありがとう」「ごめんなさい」と言うと、相手に自分の気持ちが伝わり、良い関係が結ばれていくのを感じました。常に目の前の人から学ぶ姿勢で、相手の願いを理解することを心がけると、周囲の人たちとの調和も深まり、感謝の心を持てるようになりました。

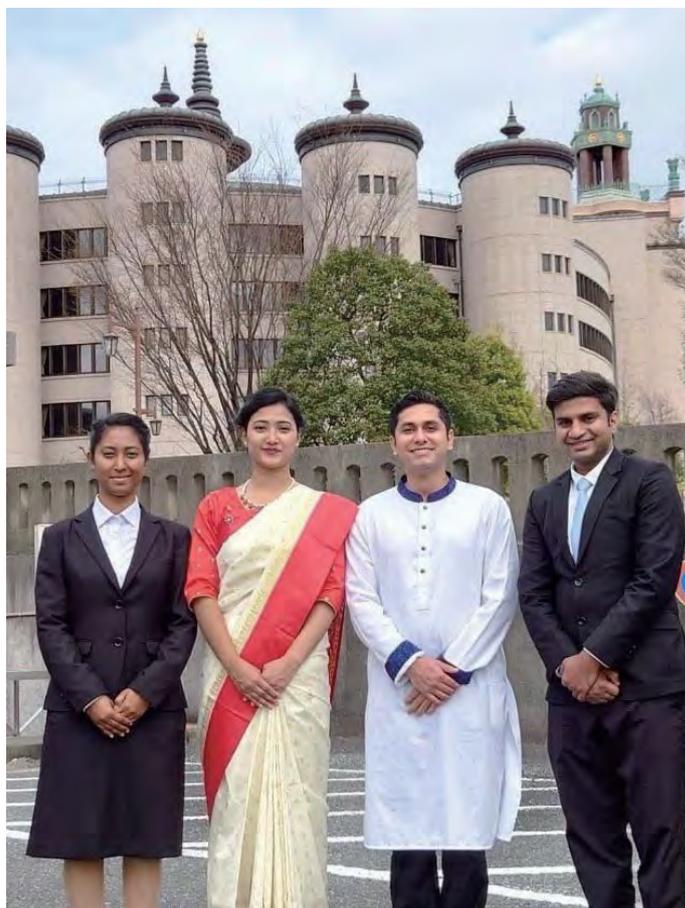
2年目の学びには卒林研究への取り組みがあります。私はバングラデシュの女性たちが幸せな人生を送るためにはどうしたらよいか、その一助となるような研究をしたいと考えましたが、具体的に何を研究テーマにすればよいかわかりませんでした。そんな時、卒林研究ゼミの講義で、杉野学長先生から、「四諦の法門」に照らして帰国後の使命を具体的に考えるように教えていただきました。法華経は、すべての人間は平等で、仏性を具え、だれもが仏になれることを教えています。しかし、バングラデシュではそういう考え方はまだ一般的ではありません。バングラデシュの伝統仏教には、女性は仏になれないという考えが残っています。また、バングラデシュの女性は自分の意思だけで人生の決断をすることが許されていません。進学先も、職業も、結婚相手

Spiritual Journey

も、すべて両親が決める文化です。女性たちもその文化に慣れ親しんでいるせいか、自分の思いを伝えようとせず、また伝えても変わらないと思う人が多いのです。そのため、私は自分の経験を振り返ることで、まず女性自身が考え方を換え、周囲と調和を保ちながら自ら人生を切り開いていく、そんな社会にしていきたいと思いました。

そこで私は、バングラデシュの女子部員リーダーを育成するTOT (Training of Trainers) 計画を立案し、その計画をとおして、全ての人に仏性があるという考え方をバングラデシュ全国に弘めていくことを卒林研究の目標に決めました。計画の具体的な方策と実践項目は、現在中村習学部長さんにご指導をいただきながら作成しています。

帰国後の布教に向けて背中を押してくださった國富理事長さん、中村習学部長さん、大友次長さん、学林の皆さん、ありがとうございます。2年間の学林生活をとおし私を育ててくださった皆さまには感謝の気持ちでいっぱいです。帰国後は、バングラデシュの女性たちが幸せになる道の案内役として、一生懸命お役に精進します。皆さま、ありがとうございました。



大聖堂の前で海外修養科の仲間と(左から二人目)

まんが 立正佼成会入門

お釈迦さまの生涯と仏教の教え

人さまの役に立つ(布施)

仏教では、八正道とともに、幸せになるための六つの実践として布施・持戒・忍辱・精進・禅定・智慧からなる「六波羅蜜」が説かれます。

六波羅蜜をひと言でいうと、世のため人のためにつくしながら自分もいっしょに成長していく教え、つまり幸せな世界に自分だけではなく、まわりの多くの人も連れていこうと願って行動することなのです。菩薩としての教え、ともいえます。

六波羅蜜で最初に説かれるのが「布施」。他人のために、役に立つ正しい行ないをすることです。

布施には自分のお金やものや体をつかうこと、正しい教えを人に伝えること、相手の不安をとり除いてあげることがあります。

地球の環境を守る運動におこづかいを寄付すること、電車のなかで席をゆずること、お母さんのお手伝いをするこも、りっぱな布施です。

また、家族や友達にやさしい言葉をかけたり、笑顔でふれあうこも布施です。身近にできることから心をこめて実行していきましょう。



豆知識

「布施」は、「布施をする人も、布施を受ける人も、布施される物それ自体もすべて清浄である」ということが大切である。布施をする人が高慢であってはいけないし、布施を受ける人が卑屈になる必要もないのだ。

※私的使用を除き、無断で複製・転載をしないでください。



『まんが立正佼成会入門』は、佼成ショップにて好評発売中です。
<https://www.koseishop.com/>

ルールを守る(持戒)



仏さまの教えを守り、約束や規則を守って、自分を向上させようという教えが「持戒」です。

スポーツもルールを守って行なうから楽しくできます。また、交通ルールを守れば、事故にあう心配もなく、安心して横断歩道をわたれるでしょう。そのように、みんなが幸せになるためには、決まりごとをしっかりと守ることが大切なのです。

家族や友達と正しいルールを決めて、実行してみましょう。

豆知識

「持戒」とは、「戒を守る」ということで、仏教徒にとっての基本的実践である。仏教の戒は、立正佼成会会員のような在家仏教者のためのものから、出家したお坊さんのためのものまでたくさんの種類がある。



仏になるために生まれてきた

「目ざめた人」になる

立正佼成会開祖 庭野日敬



ところで、「仏」という言葉には、もう一つの意味があります。
「仏」つまり「^{ぶつだ}仏陀」というのは、「目ざめた人」という意味なのです。この世界を貫いてい

る法則、真理を悟って、この世に起こることすべての真実の相、実相に目ざめた人、それが「覚者」として「仏陀」と呼ばれたのです。こういう「目ざめた人」という意味での「仏」になることは、だれにでも可能性はあるはずです。

もちろん、この世の真理を悟ることはたいへんな難事です。しかし、私たちは自分の力で悟りを得るまでもなく、すでにお釈迦さまが余すところなく説き明かしてくださっているのですから、それをまっすぐに信受していけばいいわけです。

たとえば「一切衆生悉有仏性^{いっさいしゅじょうしつうぶつしょう}」ということでも、自分の力で悟るとなると、並たいていの修行精進では無理でしょう。けれども、「なるほど、人間はだれでも仏性^{ぶつしょう}を授かっているのか。それならば、その仏性を思い切り發揮していけば、自分もきっと仏になれるはずだ」と素直に受けとめれば、悟ったも同然とっていいのです。その「仏性を精いっぱい發揮して、仏になりたい^{けつじょう}」という決定こそ、「目ざめた人」への第一歩なのです。

日常生活のなかで、仏になるための修行の第一は、朝な夕なに法華經^{どくじゆ}を讀誦することです。この讀經供養で仏さまの説法を心に刻みつけると、自然に仏さまを恋慕渴仰^{れんぼかつごう}する心が湧いてくるのです。

そして、ふれあう人たちに対して、仏さまのように慈悲の心で接していきたいという願いも湧いてきます。そういう菩薩行^{ぼさつぎやう}の積み重ねが、仏になる道のりなのです。



生かされて生きている私

国際伝道部長

赤川恵一

皆さん、こんにちは。今月も「部長コラム」をお読みいただき有り難うございます。桜の季節も全国的に終盤を迎え、コロナ禍に関しては今月から感染症法上の分類を5類に引き下げるという措置が施されました。時節の変化に諸行無常の理を感じます。

今年の1月号から始まった会長先生の健康に関する一連のご法話からは、元気のもとである前向きな心は「命の尊さ」を称えることが基盤となっていると教えていただきました。コロナ禍のような「苦」の体験が、「生きている」とばかり思っていた自分の命が、実は「生かされて生きていた」という事実が目覚める契機となれば嬉しいことです。この視点の大転換が、元気に精進できる私につながっていくものと信じています。

想像だにしていなかった過去3年間のコロナ禍から得た体験を踏まえ、今月も「命の不思議さ」と「今ある命への感謝の心」をじっくりと味わって、「感謝と謙虚」の心を育てながら精進して参りたいものと存じます。

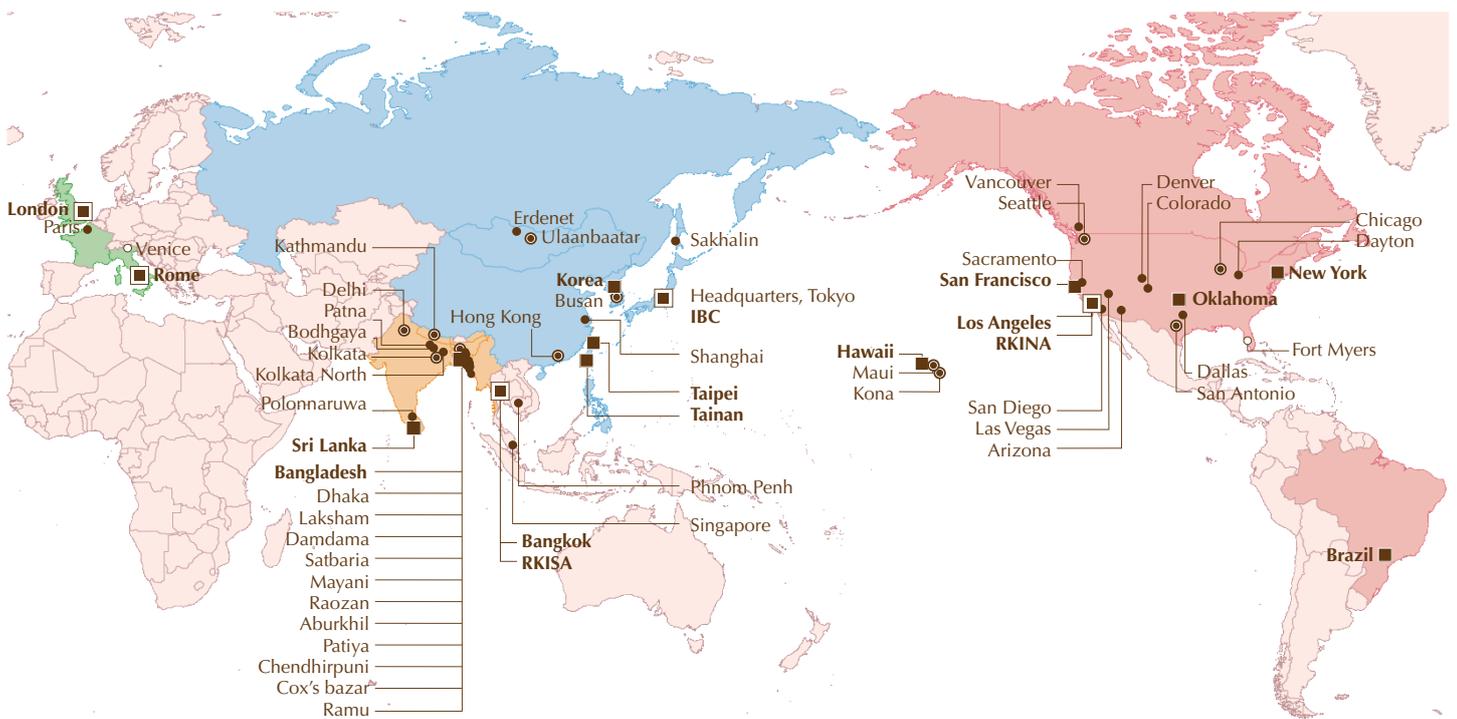


Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about
local Dharma centers

facebook

twitter



✉ Living the Lotus では、皆様のご意見・ご感想を募集しています。
お問い合わせは、以下の Eメールアドレスにお願い致します。
Eメール : living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp