

Living the Lotus

7

2023

VOL. 214

Buddhism in Everyday Life



立正佼成会 ハワイ教会

Living the Lotus Vol. 214 (July 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

編集スタッフ: 国際伝道部スタッフ

立正佼成会は1938年に庭野日敬開祖、長沼妙佼協祖によって創立された、法華三部経を所依の經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かし、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。



身心を養う「食」とは

立正佼成会会長 庭野日鏡



四つの栄養

私たちは、「生きるため」に食事をとります。そうして摂取した栄養によって、身心のはたらきを保っています。

いっぽうで、度を越して食を貪る人に対して、釈尊は「大食らいをして眠りを好み、転げまわって寝て、まどろんでいる愚かな人は、餌を食べて肥る大きな豚のよう」(法句経)だと厳しい指摘をされています。釈尊は、「食を節して過食しない」とも説かれましたが、仏教では、ほどほどの量の食事を感謝とともにいただくことを大切にしています。その感謝は、あらゆるご縁によってもたらされた食材を無駄にしない工夫や命を尊ぶ心につながるものです。

さらに仏教で特徴的なのは、身心を健康に保つ「栄養」を、口からとり入れる飲食物だけとは見ていない点です。

では、仏教でいう飲食物以外の「栄養」とは何か――。

その一つは、眼耳鼻舌身意という感覚器官をとおして、体や心に受ける情報という栄養です。これは、とり方によって、私たちの欲や怒りの心を育てることもあれば、穏やかな心を育てる滋養にもなります。また、「あれがしたい」とか「こうありたい」と考える意思や意欲も、心の栄養といわれます。前向きな意思から積極的な行動が生まれるように、どのような意思や意欲をもつかで、心も行為も変わるのです。そしていま一つは、経験や習慣によって根づいた意識や、先祖から受け継いできた知識等にもとづく意識で、いずれも「心を養う栄養」とされます。

飲食物を含むこれら四つを、仏教では「四食」といいます。食物が体をつくり、種々の情報や身心で受けとめる感覚などが心を育み、私たちは存在しているという見方です。

禅宗などで食前に唱える「五観の偈」の最後に、「成道のためのゆえに、いまこの食を受く」とあります。ここでいう「食」とは、もちろん健康な体を保つための食べ物や飲み物のことですが、「四食」に照らして解釈すると、つねに人を思いやることのできる人間になるために、心に良質な栄養をとり入れることが大切ということにほかなりません。

何ごともバランスよく

身の健康を気遣って私たちが体に悪いものを食べないのと同じように、心の健康のために何を「食べ」、何を「食べない」ことが大切だとみなさんは思われるでしょうか。日ごろ、何を耳聞きし、話すと心が乱れ、どのような人や言葉や光景に出会うと気持ちが安らぐかを考えてみましょう。

「生長の家」の創始者である谷口雅春師は、「食事は自己に宿る神に供へ物を献ずる最も厳粛なる儀式である」と記されていますが、仏教的に受けとめれば、自他の仏性を開くような「食」、つまり感謝や思いやりにあふれる言葉と、人に寄りそうあたたかな行ないが、人としてよりよく生きるための「心の栄養」になるということです。

ただ現実には、怒りや憎しみの心を肥らせる言葉を受けたり、発したりすることもあれば、欲をつのらせる情報に浮き立つこともあるでしょう。ですから、過剰な欲や自分本位のものの見方といった毒がなるべく身心に入りこまないように、実際の食事同様、何ごとも「好き嫌いをいわず、適度に、バランスよく」を心がけることが大切なのです。

「ただ生きる」のではなく「健康で幸せに生きる」ことは、人間に与えられた一つの特権です。その本領を發揮するという意味で、釈尊は「真実(真理を説くこと)は、諸々の飲料のうちですぐれて甘美なるものである。明らかな智慧によって生きる人を、最上の生活と呼ぶ」と説かれました。仏の教えを学び、人にも伝え、あらゆるおかげさまに感謝して生きるなかに、健康で幸せな人生があるということです。それは、たとえば食事の際に「いただきます」と手をあわせる一瞬に育まれるといえるのです。

(『佼成』2023年7月号)



Spiritual Journey

先祖供養を通して頂いた功德

ガワー・オユン
ウランバートル支部

この体験説法は、2023年6月10日にウランバートル支部で行なわれた
支部発足19周年式典で発表されたものです。

皆さま、こんにちは。私はガワー・オユンと申します。1956年にモンゴルのウランバートル市で生まれ、現在67歳です。主人は病気のため、1995年に39歳という若さで亡くなりました。それ以来女手一つで三人の娘を育て、娘たちが大学を卒業し自立できるようにと努力してまいりました。おかげさまで娘たちは三人とも大学を卒業し、現在は結婚をして独立しており、六人の孫がおります。

私は大学で建築工学を学び、1979年に卒業して以来44年間、建築エンジニアとして仕事を続けてまいりました。国や民間のいくつかの企業に勤めたあと、2002年に独立して建築コンサルティング会社を立ち上げ、現在に至っております。

2010年、次女アルタンズルの10歳の娘ががんと診断され、治療の甲斐もなく、わずか一年後に亡くなりました。娘を失ったショックから次女は精神的に落ち込み、意識を失ったり痙攣の発作を起こすようになりました。病院でてんかんと診断され、35歳のとき障がい認定を受けました。仕事もできなくなってしまった次女の様子に、私も気持ちが落ち込みました。

2013年、同じく建築エンジニアとして働いていたバーサン・ニャムダワさんの紹介で、私ははじめて佼成会のことを知りました。次女の病気のことでも悩んでいた私は、ニャムダワさんのお誘いを受け、立正佼成会ウランバートル支部に足を運ぶようになりました。道場でご供養をさせていただき、法座にも参加しました。しかし、社会主義教育を受けて育った年代の私には、宗教に対する不信感があり、すぐには入会しませんでした。

しかし、職場では管理職のため人に悩みを相談することもできず、家では子どもたちに心配をかけまいと努力し、また夫を早く亡くし心の内を打ち明ける相手があまりいなかった私にとって、法座でサンガの皆さんが悩みを隠さずにお話しされ、涙を流し、救われた経験を分かち合っている姿に接することは、とても新鮮な体験でした。次第に私も法座で自分の悩みをお話できるようになり、2015年に佼成会に入会させていただきました。

2016年10月15日、自宅に額装ご本尊をご安置していただき、家でご供養をあげるようになりました。当時、次女の家族も私の家に同居していたので、次女も一緒にご供養をするようになり、佼成会に入会しました。次女はご供養をするようになってから心が安定し、痙攣の発作を起こす回数も減っていきました。その後、無事に男の子を出産し、2019年からは少しずつ仕事に復帰できるようになりました。

私はその頃からご法をもっと学びたい、苦の原因



ウランバートル支部で説法するオユンさん

に目を向けられる自分になりたいと思うようになり、積極的に研修に参加するようになりました。そして自分のためにご法を学ぶだけでなく、学んだことを人さまに伝え、菩薩行ができる自分になろうと誓願しました。そして、常に身施、財施、法施の実践を心がけてまいりました。

はじめて東京の立正佼成会本部に参拝させていただいたのは、2016年5月29日に大聖堂で行なわれた「開祖さま生誕110周年式典」と、その日の午後法輪閣を中心に開催された「第4回世界サンガ結集参拝」に参加したときでした。本部参拝をとおして、立正佼成会が世界平和のために活動している団体であることも知りました。

2018年10月20日と21日の二日間、私は大聖堂で行なわれた教師授与式に参加させていただき、教師資格を拝受し、仏さまのみ前で人さまの幸せのために更なる精進を誓願しました。

翌年の2019年5月26日には、大聖堂で行なわれた勧請式で、本部勧請のご本尊を拝受しました。

その後、2019年12月には地区主任のお役を頂きました。お役を頂いてからの四年間、地区のサンガと共に行事や当番修行への参加はもちろんのこと、サンガの輪を広げられるように手どり修行に励み、布施行をはじめとする菩薩行の実践に取り組ませていただきました。仏さまのご守護と皆さまのご教導のおかげさまで、入会してから現在まで、12名の方をお導きさせていただくことができました。

そのなかのある会員さんのご自宅には、入会して間もなく額装ご本尊をご安置させていただきました。そして、お戒名と先祖供養の意義を説明し、ご先祖を含む17体の戒名を頂くことができました。先祖供養をするようになってから、体調のすぐれなかったその会員さんは健康を回復され、30代の娘さんはその後結婚され、お孫さんにも恵まれました。

布教する上で私が大事にしていることはお戒名と先祖供養です。最初はその意味をしっかりと理解できていませんでしたので、私は積極的に研修に参加し、戒名申請と開眼供養の意義と方法を学ばせていただきました。その学びのおかげさまで、自分

から三代遡った先祖、それから義父母、夫、親戚や水子など22名のお戒名を頂き、ご供養をさせていただくようになりました。

2021年と2022年には、二人の義理の息子たちの生家の三代遡ったご先祖のお戒名と、地区の会員さんのお戒名、合わせて44体のお戒名を頂くことができました。そして親戚同士で一緒にご供養をするオンライングループを作り、毎月22日間、先祖供養と法座をさせていただくようになりました。

先祖供養の実践によって、私は体に生じた二つの異変を乗り越えることができました。

一つ目は、2019年11月に右肩の腱板に断裂が見つかり、翌年4月7日、無事に手術を受けて完治できたことです。

二つ目は、昨年11月、脳の三か所に脳動脈瘤が見つかり、今年2月3日に手術を受け、大事に至らずに済んだことです。医師の話によると、脳内出血を起こす寸前だったそうです。早く発見できたのは仏さまのご守護のおかげさまです。脳動脈瘤の手術を受けることをシュゲル・ゾリグマ支部長さんと導きの親のニムダワさんに報告すると、手術をしてくださる医師と看護師の心の安寧とご家族の幸せ、手術の成功を念じながらご供養してくださいとのご指導を頂きました。

私は医師と看護師のお名前を調べて、道場でサンガの皆さんとご供養をさせていただきました。ちょうどその頃、ウランバートル支部ではオンラインで寒中読誦修行が行なわれており、私は入院したあとも休まずに参加させていただきました。

2月3日、私は寒修行の最終日に病院のベッドの上で仏説観普賢菩薩行法経を読誦させていただき、その10分後に手術に臨みました。手術前、三か所の脳動脈瘤を一度に切除するのは難しく、手術は三回に分けて行なう必要があると医師から告げられましたが、このときの手術で全て取り除くことができ、手術を一回で終えることができました。三か所の動脈瘤を切除したため、手術は8時間ほどかかりました。待合室にいた娘たちは、手術が予定よりも長引いたため、とても心配したそうです。そして「経典」

を持参していた娘たちは、待合室で一心にご供養をしてきていたそうです。娘たちの祈りのおかげさまで、手術は無事に終わり、術後の経過も順調です。

私はこれからも手どり、お導きの実践をとおり、布教と次世代の会員の育成に向けて精進させていただきます。そして、自分の身で感じた身施、財施、法施の実践の功德を、サンガの皆さんにお伝えしてまいります。

また、教師として戒名の意義と儀礼儀式について更に理解を深め、モンゴルの人びとにお伝えしてまいります。

立正佼成会に入会させていただいたおかげさまで、私の人生はたくさんの良い転機に恵まれました。その中でも、私の健康や幸せを念じてくださり、共に喜びや悲しみを分かち合える素晴らしいサンガに出会えたことは、私にとって何よりも得難い財

産になりました。私をこれまでお導きくださった会長先生、ゾリグマ支部長さん、ニャムダワさん、そしてサンガの皆さまに心より感謝申し上げます。

ご清聴、ありがとうございました。



大聖堂で行なわれた「勸請式」にてサンガの皆さんと(右から3番目)

まんが 立正佼成会入門

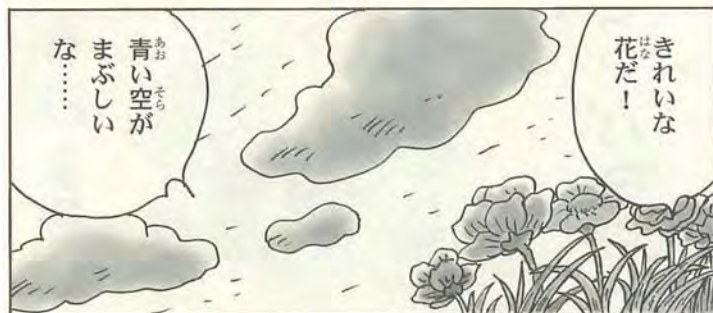
お釈迦さまの生涯と仏教の教え

揺るがない心を(禅定)

正しい目標に対して、心がしっかりと定まって動じないのが「ぜんじょう禅定」です。

「禅」とはおだやかな心、グラグラしない心という意味で、「定」は心が落ち着いて動揺しない状態をいいます。

目標に向かって一直線につき進むのもよいですが、どんなことが起こっても、迷ったり、心がゆれ動いたりしない、どっしりと落ち着いた静かな心をもって、いつも仏さまの教えに心を向けていくことが大切です。



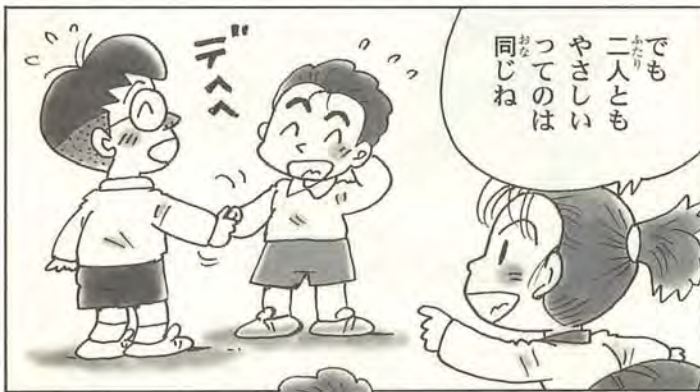
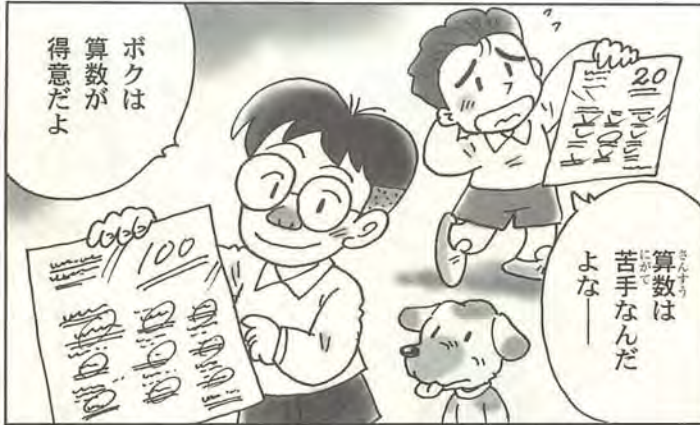
豆知識

「禅定」と同じような意味の言葉に「さんまい三昧」という語がある。三昧とは何か一つのこと心に集中することによって、精神が安らかに定まった状態になることをいう。



『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/>

本質を見きわめる力(智慧)



これまでに学んだ五つを実践すると身についてくるのが「智慧」。ものごとのほんとうのすがたを見わける力です。

「智」はものごとの違いを見きわめる力、「慧」はものごとの共通点を見つける力をいいます。

たとえば、友達の特徴や自分との共通点をわかってつき合えばケンカにはならず、ほんとうの親友になれるかもしれません。

もう一つ大事なことは、すべての人を認め合い、人それぞれの個性を尊重し、協力し合うことです。

豆知識

「チエ」には「知恵」と「智慧」がある。「知恵」は、勉強で得た知識や経験から生まれた考えのこと。「智慧」は真理を見きわめ、真理によって判断・処理できる深い心のはたらきのことをいう。



すべてが仏という世界

仏知見を開く

立正佼成会開祖 庭野日敬



仏さまが世に出られる目的は、「いちたいじ いんねん一大事の因縁」として教えられています。つまり、一切衆生のぶつちけん仏知見を開き、示し、悟らせ、仏知見の道に入れるということで、これを「かいじ開示ごにゅう悟入」といいます。

「仏知見を開く」ということは、つまりは、私たちの「仏性」を開くということです。そして、仏の智慧によるものの見方を示して、無上の喜びを悟らせてくれます。さらには、

仏にいたる道、つまり正しい人生を歩む道に入らせてくださるのです。それが、諸仏が出世される「一大事の因縁」なのです。

ところで、私たち人間の心のありようについて、「十界互具」という教えがあります。まず「十界」というのは、人間の心を十段階に分けたもので、下から地獄界、餓鬼界、畜生界、修羅界、人間界、天上界という六つの「迷いの世界」があります。そして、その上に「悟りの世界」として声聞界、縁覚界、菩薩界、仏界という四つの世界があつて、合わせて十の世界があるとされます。そして「十界互具」というのは、その十界の一つ一つに、ほかの九つの世界をそなえているという考え方です。

ですから、私たちの一刹那の心のもち方によって、そこに地獄界が生まれることもあれば、菩薩界が現われることもある、ということです。ということは、「すべては自分の心がけ次第」ということになりますから、「自分の一念が無限の広がりをもっている」ということになります。

世の中のものごとの移り変わりを、この法則によって受けとめていくことが仏の智慧です。心のもち方がすべてに影響することがわかれば、「まず人さま」の気持ちを心がけることによって、あたたかな出会いを広げていけるのです。

法華經の「譬諭品」には、「今此の三界は 皆是れ我が有なり 其の中の衆生は 悉く是れ吾が子なり」と説かれています。

仏さまは、私たちのすべてを、「みんな、わが子だよ」とおっしゃってくださったのです。私たちの命は、仏さまに生かされているのです。仏さまと私たちは親子なのです。そして私たちは、この世に生きとし生けるものすべてと、きょうだいなのです。

そのことをすべての人に伝え、生かされているありがたさに気づいてもらうことが、仏さまの「一大事の因縁」であり、私たち一人ひとりの役割、「一大事の因縁」でもあるのです。

立正佼成会では、親孝行や先祖供養を大切にしています。生きとし生けるものすべてが、一つのいのちに生かされているのですから、親も先祖も仏であつて、自分をとりまくすべてが仏さまです。親孝行や先祖供養は、そのことに気づいて、感謝の気持ちを深めるための実践なのです。



健康と幸福感を頂く修行

国際伝道部長
赤川 恵一

みなさん、こんにちは。7月を迎え、四季が明確な日本では夏本番の季節となりました。

今月は会長先生から「身心を養う食とは」というテーマでご法話を頂きました。ご法話には「元気で精進する」ための智慧が、毎回さまざまに角度を変えて示されています。そのため、私には毎月のご法話がとても待ち遠しく、いつも新鮮な気持ちで拝読させていただけることを、たいへんありがたく感じております。

今月のご法話で会長先生は、私たちの身心は仏教が説く「四食」、すなわち①「飲食物」②「六根をとおして得る情報」③「意志や意欲」④「経験・習慣による意識、先祖から受け継がれた知識に基づく意識」から栄養を受けて存在していることに触れ、そんな私たちが「健康で幸せに生きる」ことは、人間としての特権であると記されています。「健康で幸せに生きる」という言葉は、新型コロナウイルス感染症の蔓延以降、教団から示された行法指針である「健幸行」を想起させます。

法句経に「おのれこそ おのれのよるべ」(160)とあるように、どうすれば内省をとおして自分を因とする縁起の世界を「健康的」で「幸福感」溢れるものにしていけるのか。ご法話の拝読をとおしてその課題を再認識し、心新たに精進させていただきたいと思えます。

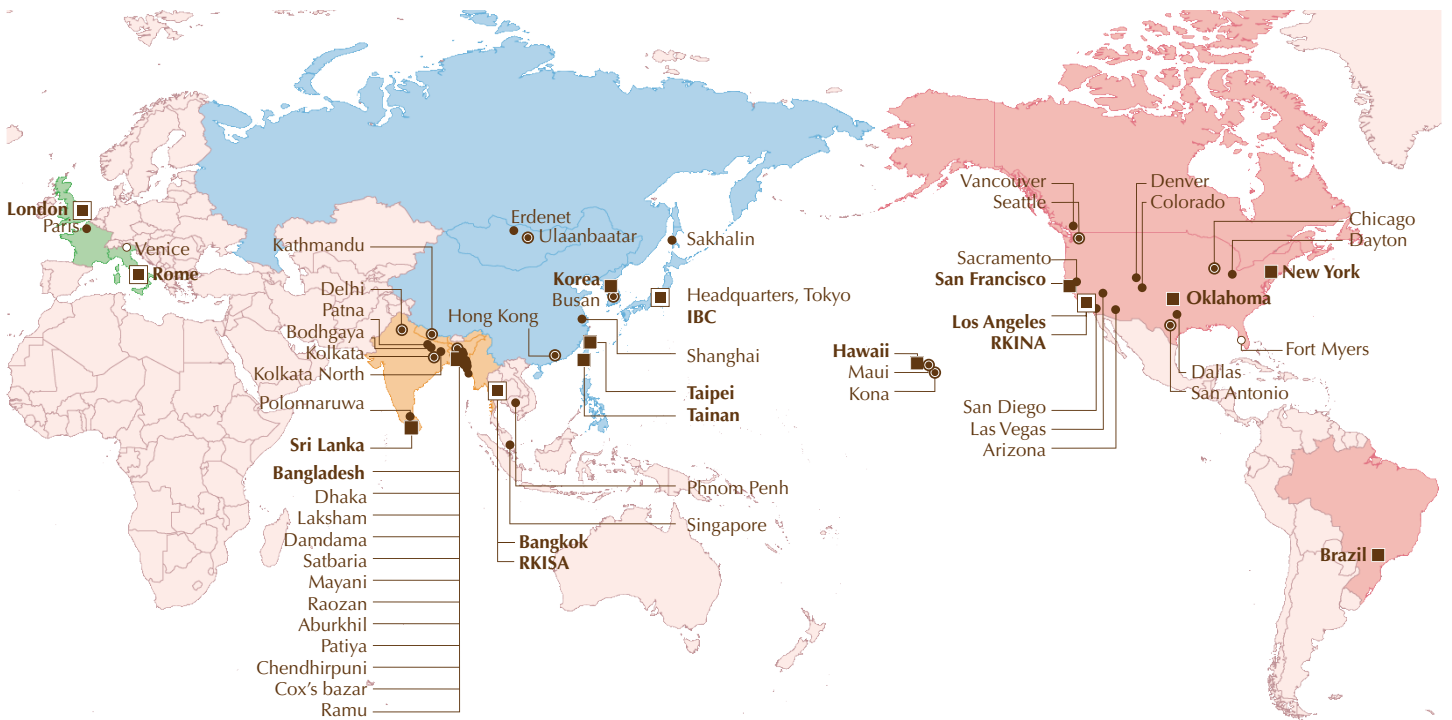


Rissho Kosei-kai International

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