

# Living the Lotus 12

*Buddhism in Everyday Life*

2023  
VOL. 219



立正佼成会 ロンドンセンター

## Living the Lotus Vol. 219 (December 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](mailto: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、長沼妙佼脇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。

# いつでも元気 ——病も辛苦も善知識

立正佼成会会長 庭野日鏡



## 「災難に逢う時節には……逢うがよく」

十二月八日は、釈尊しやくそんが悟りを開かれた日を祝して感謝の誠を捧げる「成道会」です。釈尊の説かれたご法にめぐりあえたことのすばらしさ、有り難あ がたさを、お互いさま心からかみしめさせていただきたいと思います。

さて、同じく十二月八日、といっても文政十一年(一八二八)の成道会りょうかんの日に、良寛りょうかん禅師は、釈尊が悟られた真理を「血の通った生きた法」として伝える一通の手紙を、大地震おお じしんに見舞われた友に書き送っています。

「うちつけに死なば死なずに長らえて かかる憂き目を見るがわびしき」(だしぬけに死ぬこともなく、生き長らえて、このような憂き目を見ることの、なんと苦しいことよ)と詠んで、まず友をいたわったうえで、「しかし」とつづけ、

「災難あに逢う時節には災難そらうに逢うがよく候。死ぬ時節には死ぬがよく候。これはこれ、災難の が みょうほうを逃る妙法にて候」

と諭されたのです。災難さいなんや生老病死しょうろうびょうしの苦しみは、この世のだれ一人として避けることができないものです。人の力ではなすすべのないもの、仕方がないことなのだから、それをあるがまま受けとめることが、その辛苦しんくに押しつぶされないですむ唯一の手立てなのです、と。

「災難さいなんに逢うがよく候」とは、一見、冷淡なものの言いですが、私はこの言葉を目にし、口にするたびに、なんと歯切れのいい言葉かと感じ入り、心がすっきりとします。真実

を伝える厳しさとそこにあふれる慈しみ、そしてそれを受けとめられるだけの機根をもちあわせた友人(サンガ)との信頼関係に、すがすがしささえ覚えるのです。

健全やかに、おだやかに生きるとは、こういう心持ちで、日々を感謝とともにすごすことにちがいません。

## ただ「心田を耕す」のみ

ところで、法華経の一節に「提婆達多が善知識」とあります。提婆達多は釈尊の弟子であり身内であるにもかかわらず、釈尊を殺害しようとした人物です。釈尊は、その人を「善知識」——開祖さまによれば、「人生をどう生きなければならないかという大問題に眼を開かせてくれる友」——だということです。また、「病はこれ真の善知識なり」といったのは、京都・禅林寺の永観律師です。「病弱な自分を救ってくれたのは、真理に気づききっかけとなった病気そのものだった」という感謝の思いがここに見てとれます。

災難も病も、それに遭えば嘆きたくなるのがふつうです。しかし、それらをこの世のことでわりとして受け入れ、善知識ととらえれば、辛苦に打ちひしがれるどころか、心静かに、たくましく前へと進む智慧に目ざめるということです。

また、健康と病は対立するものではないという見方もあります。生と死が表裏一体であると同様に、健康だから病気にもなり、病気になればこそ健康の有り難さもわかる。つまり、「病も健康のうち」というわけです。

今年一月号の本誌で、私たちは本質的に元気な存在だとお話ししましたが、こうして見てくると、もともと健康で元気な身心を与えられ、ときに不調があっても、それを生きる力に変えていく能力を私たちはいただいているのです。

ある方は「全力をだしきって行動し、ぐっすり眠ること」が健康の秘訣とっていますが、それは自分のなすべきことに精いっぱいとりくむと、もちまへの「生のエネルギー」がはたらくということでしょう。そのうえで、私たちにとってさらに大切なのは、欲や怒りを越えて、和やかな心をもって日々、精進をつづけること、心田を耕すことです。

新たに迎える年をいっそう元気にすごすために、私はまた新鮮な気持ちで釈尊をたずね、拙著などもふまえつつ、「心田を耕す」ことについて考えてみたいと思っています。

(『佼成』2023年12月号)



# Spiritual Journey

## 学林で見つけた私の人生の目標

バングラデシュ教会  
ショウロブ・バルア

この体験説法は、2023年3月2日の学林海外修養科生による卒林説法会(青梅練成道場)で発表された体験説法の内容に、卒林後の体験を加筆したものです。

皆さま、お願いいたします。

私は14歳の時、父に連れられて立正佼成会バングラデシュ教会のダッカ支部にはじめて参拝しました。バングラデシュの仏教は上座部仏教のため、それまで見たこともない儀式が佼成会で行なわれているのを見て驚きました。鐘と木鉦を叩きながらベンガル語で経典を読誦したり、会員さんたちが法座に参加している様子を見て、とても興味を引かれました。その時が、立正佼成会との最初の出会いでした。その後も父と一緒に、ダッカ市内の自宅から支部道場に通うなかで、活動に参加する青年部員たちの明るさに心を惹かれ、のちに自分も実際に参加してみるととても楽しく、毎週道場に通うようになりました。支部の友達の家を集まって皆でご供養をしたり、お役を一緒にしたり、たくさん話をしたりして、楽しい時間を過ごしました。「なぜ、佼成会の人たちは一人ひとりを大切に、誰にでも優しくできるのだろう。」そうした疑問や佼成会への関心は、ご供養や法座に参加するなかで強くなっていきました。しかし、やがて学校の勉強が忙しくなると、佼成会の活動に参加する機会は少なくなっていました。

2015年にWCRPバングラデシュ委員会が進めていた「ハンドウォッシュ・プロジェクト」に参加したのをきっかけに、私は再びダッカ支部に通うようになりました。青年部の集まりに参加するため、バスで6~7時間の距離にあるチッタゴンの教会道場に行くこともありました。教会道場では、東京の学林で法華経を学んで帰国した多くの先輩たちの挨拶の仕方や、話し方、法座で真剣に人の話に耳を傾け共感をしている姿を見て、とても感動しました。子どもの

頃の活動を思い出し、また先輩たちから学林生活の様子を聞いて、学林で法華経を学びたいと思うようになりました。

学林の受験を考えている頃、父が脳梗塞で倒れ、教会の多くの方々のお世話になりました。お世話になったことへの感謝の気持ちから、自分も法華経を学んで、教会の皆さんの力になりたい、青年部の発展のためお役に立ちたいという気持ちが強くなりました。

おかげさまで2020年末に入林試験に合格し、翌年の4月から東京での学林生活が始まるはずでしたが、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、日本に行くことができなくなりました。そのため、しばらくはインターネットを通じて自宅で日本語の授業を受け、学林の講師さんや先輩、また同期と様々なオンラインのプログラムを通じて交流することになりました。ところが、バングラデシュでは雨の影響でインターネットの接続が悪くなることが多く、そのため日本語の授業に参加できないこともしばしばありまし



船橋教会の信者さん宅のご供養で鐘のお役をするショウロブさん

た。日本語が分からなければ法華経を学ぶこともできません。そのことが不安で、インターネットの接続が不安定な時はとても心配でした。学林の先輩や同期と法座で話すことができない時はとても残念でしたが、そんな日は自宅の近くで雑貨屋を営んでいた父の手伝いができるというメリットもありました。

父は毎朝5時半に起き、私が授業に遅れることのないよう、いつも私を起してくれました。脳梗塞の後遺症で左半身に麻痺が残っていた父は、普通に体を動かせるようになるように、毎日自宅でリハビリをしてから店に行っていました。父はいつも、「私たちのことは心配せずに、自分の目標のために頑張りなさい。ショウロブならできる。家族だけじゃなく、人に尽くすために、ショウロブはこのチャンスを頂いたんだと思うよ」と言ってくれました。私のことを心配し、病気を抱えながらも諦めずに頑張っている父の姿を見て、私には勇気が湧いてきました。

雨でインターネットが繋がらない時は、店で父の仕事を手伝いながら日本語学校の教科書を読んだり、YouTubeを見たりして日本語を学びました。平日の午前中は、インターネットが繋がれば日本語学校の授業を受け、午後は父の店を手伝い、夜は自宅に帰って宿題をする生活が続きました。日本に行けず父の店を手伝うことで、今まで家族のために父が大変な苦勞をして仕事をしてきていたことを知り、感謝の気持ちで一杯になりました。

その後、コロナのさらなる感染拡大により約3カ月間ロックダウンが続き、その間は店を開けることができませんでした。しかし、その3カ月間は、久しぶりに家族5人が一日中自宅で一緒に過ごすことができた期間でもありました。コロナ禍による経済的な問題や、妹と弟の学校が休校になったことなど、様々な不安や苦しみはありましたが、同時にコロナ禍のおかげで家族全員が一緒に時間を過ごすことができ、家族愛を深めることができたのです。三食を共にし、一緒に夜のご供養をし、毎日色々な話をしながら、楽しい時間を過ごしました。母が毎日、家族のために料理をし、家の掃除をする姿を見て、父と母が一日も休むことなく頑張っていて、私たちきょうだい

を育ててくれていたことに気づき、両親の愛情をあらためて感じることができました。日本に行けないことで気持ちが落ち込み、一度は学林を辞めようと思ったこともあった私でしたが、両親の姿を見て、日本に行けるかどうかは問題ではなく、自分が学びたいと願って始めたことを、最後まで諦めずやり遂げることの大切さに気付くことができたのです。

その頃は、毎週Zoomで日本にいる学林の講師さんや先輩たちと話をしました。毎月のご命日式典や善友会にも参加しました。また、法座や研修など、様々な学林のオンラインプログラムは、たとえ日本にいらなくても、学林の仲間と一緒にいるような気持ちにさせてくれました。学林の仲間たちが私の幸せを念じてくださっているのを感じました。1年生の授業が終わる頃には、バングラデシュのコロナ感染状況もようやく落ち着き、2年生のはじめには日本への渡航が許可されました。

2022年4月30日、ついに私の日本での生活が始まりました。美しい自然に囲まれて、青梅での学林生活が始まりました。1年間パソコンの画面上でしか見られなかった学林の仲間と直接会うことができ、とても嬉しく思いました。家族から離れて暮らすことは寂しかったですが、学林の仲間が新しい家族になりました。朝のご供養から始まり夜のご供養で終わる寮生活は、すべてが新しい体験でした。先輩や同期から優しく教えていただきながら、様々なお役も次第にできるようになりました。私は自分が多くの人やものに生かされて生きているのを感じました。寮生活をとおして異なる文化や習慣を持つ人たちと触れ合うことで、少しずつお互いの違いや生活の変化を感謝で受け止められるようになり、また基本信行と法華経の実践をとおして、仲間が感じている嬉しさ、悲しさ、苦しさに共感できるようになりました。

青梅の練成道場には田んぼがあり、田植えの体験をとおして、毎日頂いている食への感謝の気持ちが湧いてきました。同時に少年時代の開祖さまが体験された農作業の苦勞を偲ばせていただきました。

私は日々の実践として、「元気に挨拶する」「仏性を礼拝する」「人を大切にする」「お役を大切にする」「感謝のご供養をする」「掃除をしっかりとる」ことに努めました。

2022年9月1日から1ヶ月間、船橋教会に布教実習に行かせていただき、基本信行を実践しながら、年配の信者さんたちと触れ合う機会をたくさん頂きました。教会の会員の皆さんのおかげさまで、様々な貴重な体験をさせていただくことができました。本当にありがとうございました。

また、10月4日から二泊三日で行なわれた練成会では、京都と奈良にある他教団を訪問して交流をし、日本の伝統宗教について学ぶ機会を頂きました。一般の人は入ることのできない古刹も参拝し、とてもあたたかく迎えていただきました。これも、開祖さまの平和の願いと人への優しさが宗派の壁を超えて通じ合った証であると感じました。開祖さまは、日本だけでなく、WCRPの活動を通じて、すべての宗教が心をつなげて世界平和に貢献する道を拓かれました。開祖さまはまさに真の宗教指導者だと感じました。現在、WCRPは世界90カ国以上に委員会を持ち、異なる宗教の人たちが一緒になって人類の共通課題に取り組んでいます。開祖さまの教えは、今、世界中に広がっています。私が感動した開祖さまの教えを、バングラデシュ教会のサンガの皆さんにお伝えし、対話をとおして他宗教の人たちとも分かち合い、世界の問題の解決に向けて、自分も活動していきたいと思いました。

卒林後はバングラデシュの皆さんのお役に立ちたい——そう願いながら私は来日しました。その願いを叶えるために、これからも感謝の気持ちを忘れずに、精一杯精進してまいります。その第一歩として、バングラデシュ教会内に青年部員のグループを作り、基本信行とご供養の心と形を、青年たちに楽しく明るく伝えていく活動を進めてまいります。卒林研究レポートでは、開祖さまのように他宗教の人々と対話・協力しながら、「植林による環境保全を進める」「飢餓をゼロにする」「貧困をなくす」「バングラデシュに衛生的で健康的な生活を実現する」とい

う4つのプロジェクトに取り組むことをお誓いしました。

そんな抱負を胸に、私は今年の3月に卒林し、バングラデシュに帰国しました。帰国後最初にしたことは、家族を支えるため仕事に就くことでした。人口の多いバングラデシュでは、良い就職先を見つけることは容易ではありません。しかし、日本語が話せることと、私と同じように学林を卒業した先輩たちがいくつか会社を紹介してくださったおかげさまで、5月には日本語とベンガル語の翻訳会社に就職することができました。立正佼成会を通じて、素晴らしい先輩たちとのご縁を頂けたことをとても嬉しく思います。また、学林で学んだ「元気に挨拶する」「いつも笑顔で人に接する」「自分から声を掛けてお手伝いをする」、そして「人の話をよく聴く」ことが、仕事をする上でとても大切なことを知りました。自分が忙しい時に人の仕事を手伝う人はあまりいないかも知れません。しかし、どんなに忙しくても不満をこぼさず、自分のことは差し置いて、まず人さまのことを考えてお手伝いをするので、私は同僚からの信頼を頂くことができました。

仕事の合間に、私は卒林研究レポートでお誓いした4つのプロジェクトをどこから始めたらよいか、いつも考えていました。帰国してすぐ、私はチッタゴンの教会道場とダッカの支部道場の2か所で、青年部員たちに向けて学林での学びについてお話をする機会を頂きました。その折に森康年バングラデシュ教会長さんと青年部長さんにプロジェクトについて



帰国前に学林の皆さんと(前列右から4番目)

# Spiritual Journey ❄️

ご報告すると、一步一步着実に計画を進めていくためのアドバイスをたくさん頂きました。

現在ダッカ支部道場は会員さんのご自宅に間借りしているため、自由に出入りしたり、頻繁に会合を開いたりすることが難しい状況です。そのため、まず身近な小さなことから始めようと、毎月1～2回、ダッカの青年部員たちとオンラインで連絡を取り合い、プロジェクトの目的や内容を少しずつ伝えていきます。そして具体的な活動として、来年の3月を目途に、「バングラデシュに衛生的で健康的な生活を実現する」プロジェクトを開始する計画を進めています。3日間のプログラムで、初日はダッカ市内で場所を決めて終日清掃活動を行ない、残りの2日間は市内の学校から2校を選び、学生たちに衛生管理の方法と効果をまとめた資料を配布し、病気を予

防するための清掃の方法について学生たちに分かりやすく伝えます。そして学生たちと一緒に、教室と校舎の周囲、また学校周辺の道路の清掃を行なう予定です。4つのプロジェクトをとおり、開祖さまがお示しくださったように、他宗教の人たちとも仲良く手を取り合って、すべての人が元気に生きられる社会づくりに向けて、お役に立つことが私の願いです。

立正佼成会のおかげさまで、今生かされて生きていることに感謝できる自分にならせていただきました。開祖さまの教えのとおり、頂いた幸せを多くの人と分かち合い、皆と一緒に幸せを感じられる社会の実現を目指して、これからも精進してまいります。



# まんが 立正佼成会入門

## お釈迦さまの生涯と仏教の教え

### 髻中の珠のたとえ

ある国の王が、戦いで手柄を立てた者に宝物を与えました。しかし、王の髪に結ってある宝玉だけはだれにも与えません。それは宝玉がとても尊く、もらった者が困ってしまうからです。ところが、王は最終的にすばらしい手柄を立てた者に宝玉を与えました。

お釈迦さまも人びとの境地が高まった時にはじめて法華経を説いたのです。ここでは、法華経が最高の教えであると同時に、その最高のものを理解するためには、初歩的なことから始めなくてはならないとも教えているのです。



#### 豆知識

『法華経』「安楽行品第十四」に説かれていて、この宝玉は法華経の教えである。また、王は転輪聖王という、正義によって全世界を治める理想の王のことだ。



『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/>

## 良医のたとえ



### 豆知識

『法華経』「如来寿量品第十六」に説かれている。仏さまは私たちの口を無理やり開けて、薬を飲ませるようなことはなさない。つまり、信仰は私たちが主体的に求め、つかむことが大事だと教えているのである。

ある日、名医である父の留守中に、子どもたちが毒薬を飲んでしまいました。帰った父は毒を消す薬を子どもたちに与えますが、毒で本心を失った子は飲もうとしません。そこで父は薬を置いて旅に出て、使いを頼んで自分は死んだと知らせます。それを聞いた子どもたちは本心を取り戻し、薬を飲んで助かったのです。

父(＝仏さま)が本当は死んでいないのに死んだことにしたのは、薬効(＝教え)を信じない子どもたち(＝衆生)を救う(＝仏縁に触れさせる)手段です。



私がここにいるのは  
みんなで未来を築いていく

立正佼成会開祖 庭野日敬



過去を大切にせず、現在をもいい加減に暮らしているような人は、まわりの人から尊敬されることは少ないでしょう。反対に、尊敬される人というのは、過去も大切にしながら、現在を精いっぱい生きる人です。ところが、もっと尊敬すべき人があります。それは、未来を開き、未来を創造していく人です。

私は、真の信仰者つまり「菩薩」こそが、未来を開く人であると思うのです。自らも悟りを求めつつ、同時に多くの人を真実の道に導いて、出会う人、出会う人を少しでも幸せな気持ちにしてあげられる人こそが、未来を築く人間であると確信します。

私は、アメリカの元大統領、ジミー・カーターさんを高く評価しています。大統領在任中は、国民からいろいろ注文もあったようで、デタント(アメリカと旧ソ連間の冷戦状態を緩和しようとする政策)を推進しようとするあまり、ソ連に核の優位を許したとして厳しい批判も受けました。

けれども、カーターさんはすべてに平和的な信念を貫く大統領でした。十一歳のときに洗礼を受けた熱心なクリスチャンで、国の運命を左右するような重大なことを決めるときは、「その決定については、私は神の導きを求める」と話される人でした。

私は一九七九年(昭和五十四年)八月、アメリカ・ニュージャージー州のプリンストンで第三回「世界宗教者平和会議」が開かれたときに、ホワイトハウスでお目にかかりました。そのとき、私たちに対して「みなさんの最も大きな仕事は、指導者を教育することです。宗教界におけるだけでなく、政治の世界の指導者を含めて、あらゆる分野の指導者を導き育てることによって、世界を平和に導こうとされているみなさんの大事業が成功されることを祈りましょう」と話されました。

そして一九九二年(平成四年)の今日を見ると、東西の冷戦は消滅し、デタントは現実のものになり、核も廃棄の方向へ向かっています。未来を開こうとしたカーターさんの仕事は、いま花開きつつあるのです。立正佼成会がカーターさんの財団に支援をしているのはご存じのとおりで、会員のみなさんもその平和活動の一翼を担っておられるわけです。

みなさんは、ごく身近にいる人のことを考え、その人を幸せにしてあげたいと菩薩行に励んでおられますが、そうした一人ひとりの活動が積もり積もって政治をも動かし、世界の平和につながっていくのです。それこそが「私がここにいる」ことの最も尊いあらわれであると信じます。

庭野日敬平成法話集1『菩提の萌を発さしむ』, P.39-41



## 健幸の秘訣って何だろう？

国際伝道部長  
赤川 恵一

皆さま、こんにちは。2023年も残りわずかとなりました。

今年一年ご法話を通し、会長先生は私たちが健康で幸せな毎日を過ごせるよう念じてくださいました。そして、その締めくくりとなる今月号では、私たちは『いつでも元気——病も辛苦も善知識』とお示しくさせていただきました。

法華経では、「提婆達多も病も災難も、全てが真理に眼を開かせてくれる機縁」と受け止める見方を教えていただきます。しかし、私たちは、ともすると「健康と病」「災難と幸運」「辛苦と安楽」「感謝と当然」のように二項対立的な価値観で縁に触れてしまいがちです。

健やかで心穏やかに日々を送りたいと望まない人はいりません。そのためにも、「提婆達多が善知識」と言える感性が育ち、どんな機縁をも乗り越えていく秘訣は、自己の「心田を耕す」以外にないと再確認させていただけたご法話でした。

自己を優先しがちな心の習慣を見直し、道理を心得たその先に芽生える感謝の心が盤石に根を張って育っていきますように、年の瀬にあたり、一層の精進をお誓いいたします。

今年一年を通した皆さまのご愛読に感謝申し上げます。

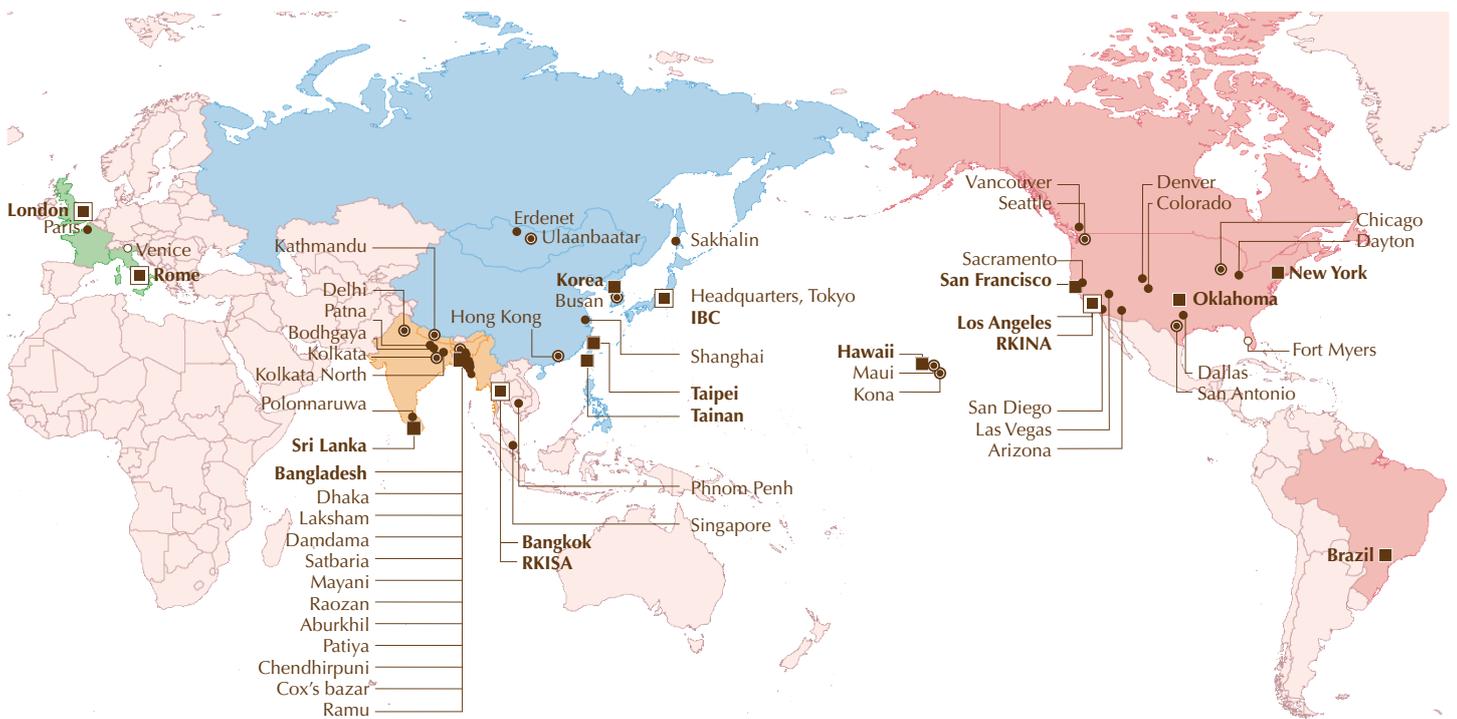


# Rissho Kosei-kai International

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](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)