

Living the Lotus 2

Buddhism in Everyday Life

2023
VOL. 209



立正佼成会ウランバートル支部

Living the Lotus 2023年2月号 (Vol.209)

【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: living.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。

「他人事」を「自分のこと」に

立正佼成会会長 庭野日鏡



「慢心」や「おごり」に気づく

「健康で長生きをしたい」という願いは、多くの人に共通するものだろうと思います。しかし現実には、年とともに老いを実感したり、病気になったり、人の死に直面したりするたびにうろたえ、嘆き、悲観してしまう私たちです。

平安時代の歌人、在原業平も「ついでに行く 道とはかねて 聞きしかど 昨日今日とは 思わざりしを」(いつか死の道を通ると聞いていたけれど、自分のこととして、これほど間近に迫ってくるとは思いもしなかったなあ)と、自分の慢心を悔いて嘆くような辞世の句を詠んでいます。

老いも病も死ぬことも、それを自分のこととして受けとめるのはだれしもいやなものです。いつまでも、それらが他人事であってほしいと願うのが人情なのかもしれません。釈尊でさえ、若いころには、お年寄りを見て「私もまた、老いゆくものであるにもかかわらず、このことは私にふさわしくない」と恥じて嫌い、病気の人を見ては「私にふさわしくない」と悩み、人が死ぬのを見ても、同様に悩み、恥じ、嫌悪したということが古い経典に記されています。

釈尊はしかし、そのように思ったことは、若さや健康や命をいただいていることに対する「おごり」であったと反省されます。「若さ」を誇り、「健康」に甘え、「命あること」を当たり前と受けとめてその意味を知ろうとせず、いたずらに老病死を嫌う——そうした考えの誤りに気づかれ、ご自身の「おごり、高ぶり」を省みられたお言葉が、「三つのおごり」というお諭しとして経典に残されているのです。

若いときには、少くも向こう見ずなほうがいいといわれたりもしますが、命は自分のものだから、人生を自分勝手にすごしていいというわけではありません。神仏、そして大自然から頂戴した限りある命ですから、その不思議さや有り難さに早く気づき、与えられた生をいつでも精いっぱい生きることが大事と釈尊は教えてくださるのです。

真に健康な人生を

先の在原業平が亡くなったのは五十五歳ごろのようですが、その年齢のころの私は「レッツ・ゴーゴー歳です」などといっていましたから、いま考えると、私にも元気な自分を誇る「おごり」があったように思います。さすがに最近、外出するための着替え一つにも思った以上に時間がかかり、「こんなはずではなかった」と老いを痛感させられることがよくありますし、腰の痛みなどで体調がすぐれない日々がつづくつらさも経験して、健康ですごせることの有り難さが身に染みてわかってきました。また、開祖さまが少しずつ衰えていく姿を間近で見ながら、かつては「自分もあのように老いていくのだな」と漠然と思っていた私ですが、実際に年をとってくると、老病死を切実に自分の問題として受けとめるようになってきたのもたしかです。

経験を重ねると、私たちは人の気持ち、とくに人の悲しみや苦しみがよくわかるようになるといわれます。それは、人間が成長するということですが、私はそれを仏に近づいていくことでも受けておめています。ですから、命のありようやその有り難さに早く気づくことが大切なのです。

師の入滅を前にして号泣する阿難に、「阿難よ、泣くな。生じたものは必ず滅するのだ」と、釈尊は決然と真理を伝えられたといわれます。ただ、命の真実を学ぶのに私たちが受けとりやすいのは、「生まれては死ぬるなりけり おしなべて釈迦も達磨も猫も杓子も」(一休)などの洒落な表現かもしれません。どちらにしても、命のありようを自分のことと受けとめて、感謝と喜びで日々を送る——寿命の長短にかかわらず、それが健康を望む私たちにとって真に健康な人生といえることを、涅槃会を迎える今月、ともどもにあらためてかみしめてみたいと思います。

(『佼成』2023年2月号)



Spiritual Journey

サンガによって救われた私

ニューヨーク教会
平松克仁

この体験説法は、2022年10月2日にオンラインで行なわれたニューヨーク教会「開祖さま入寂会式典」で発表されたものです。

本日は開祖さま入寂会の式典で説法のお役をいただき、まことにありがとうございます。

皆さまお願いいたします。

私は1959年、大阪市天王寺区で平松家の二人兄弟の長男として生まれました。両親は東京生まれ、東京育ちでしたが、結婚後は父の転勤で大阪に住んでいました。

中学2年生の時、私たち家族は東京に引っ越しました。私は東京で高校、大学に進学しましたが2年で中退し、その後フリーター生活を経て美容師になりました。しかし、あることからアメリカバイクの魅力にとりつかれ、勤めていた美容院を辞めて自動二輪の免許を取り、ヤマハ発動機の系列バイク販売会社に転職しました。レースにも参加し、地方大会で優勝も経験しました。その後店長に昇格し、結婚もしましたが、充実した生活は長くは続かず、28歳の時、腰痛が悪化し身体が痺れて歩くこともままならなくなり、やむなく会社を辞め、同じころ妻と離婚しました。自宅療養を続けながら、いくつか病院を訪ねましたが、リハビリに通ってくださいと言われるばかりで、一向に良くなる兆しは見えず自暴自棄になっていました。そんな時、自宅にあった仏壇に、病気が治るようにと手を合わせたのが仏さまとの最初の出会いでした。

その後、身体を鍛えることでようやく腰痛を克服することができ、食品関係の仕事に就きました。そして1988年、29歳の時にシカゴにいた親友から誘われ、アメリカで仕事をするために移住しました。現在の妻とは37歳の時に結婚しました。

私の母と母方の祖父は佼成会の会員でした。東京都の北区に住んでいた祖父は、佼成会の熱心な

会員で、会の創立当時、開祖さまや脇祖さまと親しくお話をさせていただいたそうです。母が佼成会に入会したきっかけは父の病気でした。父は1989年11月に肺がんと診断され、その後入退院を繰り返し、4度目の入院の時に余命1年の宣告を受けました。悲しみと不安で泣き明かした母は、気がつくくと北区の北教会を訪れていたそうです。その後、地元の大田教会を紹介され、1991年に入会しました。

父の2年半の闘病生活を懸命に支え、疲れがたまっていた母を助けるため、私は少しでも親孝行をしようと、1993年にしばらく日本に帰国し、看病のため父の病室へ通いました。見舞客を迎える時、父はいつも髭剃りをしてきちんとした服に着替えていました。そんな父の姿に心を打たれ、それまで何も親孝行ができなかった自分を情けなく思いました。アメリカに戻る前日「ママを頼むよ、ありがとう」と言われたのが私にとって父の最後の言葉でした。言葉を託して安心したのか、そのあとすぐに父はこの世を去りました。

父の死を乗り越え、落ち着いた日々を送っていた



シカゴ支部のサンガと共に

私たち家族に、次の苦しみがやってきました。2012年、今度は弟に肺がんが見つかったのです。社会人として活躍していた弟でしたが、2年後に他界しました。53歳でした。

父と弟を肺がんで失い、二人の叔父と父方の祖父もやはりがんで亡くしていましたので、私もいつかがんになるのではという思いが常に心の片隅にありました。

2012年から、私はテキサス州のダラスに単身赴任をしていました。食品を扱う日系の倉庫会社のマネージャーとして30人近い社員を監督する傍ら、配送業務もこなす多忙な毎日でした。仕事は好きでしたが、休日出勤が増えてくると様々なストレスを感じるようになり、お酒を飲むことが多くなっていきました。単身だったせいもあって好き勝手な生活をし、ことあるごとに「どうせいつかはがんになる家系なんだから」と考え、自暴自棄になる時も少なくありませんでした。また管理職として、今になって思えばパワハラまがいの人事を行ない、社員に対して気のむくまま好き勝手な指導をしていました。それでも業績は右肩上がり、本社のトップの役職者たちの評価は高かったのです。私は有頂天になり、また単身赴任が続いていたこともあって、妻と会話をする機会も減っていきました。

2017年、私が信頼を寄せていた上司が会社を去りました。そのことで、私の気持ちにある変化が起きました。言いようのない寂しさと共に、意欲的に仕事に取り組んでいた心に空洞ができたように感じたのです。しかし、ちょうどその頃、トヨタの本社がダラスに移転し、日本食関連のレストランが市内に急展開で出店されていたため、私たちの仕事の量も大幅に増え、仕事に追われる日々が続いていました。

そんな超多忙な生活が常態化し、私は心身ともに疲弊して精神的に不安定な状態になっていまし

た。2019年6月には妻と話し合い、私は会社を辞めてシカゴに戻る決心をしました。

2か月後の8月にはシカゴで新しい仕事に就き、妻と3匹の犬たちとの楽しい生活がスタートするはずでした。しかし、7月と8月の2か月間は、その間の記憶がほとんどないほど不安定な精神状態で、後ろ向きなことばかり考えては、食欲もなく毎日お酒ばかり飲んでいました。心の病はますますひどくなり、妻との会話もなくなって部屋に閉じこもるようになり、外出もできず、人と会うのを避けて過ごしました。そんな私を抱え、妻も体調を崩してしまいました。私の精神状態はますます悪化し、大声を出したり、車で徘徊したりするようになり、妻に何度も心配と迷惑をかけました。やがて私は自殺を考えるようになり、死に場所や自殺の方法をネットで検索する日々が続きました。将来のことを何も考えられなくなり、少ない蓄えもほぼ消えて何もかも嫌になりました。そんな私の異常な様子に、妻は自分の母親を日本から呼びよせました。そして、日中は仕事で出かけている妻の代わりに、私は義母に監視されながら毎日を過ごすようになりました。妻と結婚する前から義母とは仲が良かったので、徐々にいろいろなことを話すようになり、おかげで自殺願望は薄らいでいきました。

その後、病院に行き検査を受けると、重度のうつ病と診断されました。過労が原因とのことでした。多忙を理由に、ものごとくにゆっくり向き合う時間を作らなかったことも原因のひとつと指摘されました。すぐに投薬治療が始まり、アルコールも治療の妨げになるとのことで、禁酒を告げられました。そして義母に見守られながらリハビリ生活が始まりました。

日本にいる私の母が心配して、佼成会のシカゴ支部の方々と会う手配をしてくれましたが、私はまだそのような精神状態ではなく、義母が一人でシカ

ゴ支部の村上支部長さんと松橋会計さんに会ってくれました。義母が「お二人ともとても感じの良い方たちでしたよ」と言っていたのを今も鮮明に覚えています。義母の帰国後は、妻が仕事から帰るまで話し相手がいなかったため、立正佼成会をネットで検索して活動内容などを読むようになりました。ある日荷物を整理していると、母からもらった『佼成』が2冊出てきました。何度か繰り返して読むうちに心が落ち着き、同時に誰もが大変な思いをしながら生きていることに気づきました。

なかでも、2019年5月号の会長法話「なぜ、苦しみが続かないのか」と、1995年8月号の杉原品川教会長さん(当時)の体験説法に特に感銘を受け、何度も読み返しました。私個人に語りかけていただいているようで、自分がいかに自己中心的な人間であったか考えられるようになりました。そして、しばらく人と会話をしていなかったせいで、声が出なくなっていたこともあり、リハビリのため読経の練習をするようになりました。同時に体力を取り戻すため自宅マンションの非常階段の昇り降りと、ジムでのトレーニングも開始しました。

また、大型トレーラーの免許を取得するための勉強も始めました。テキサス州での免許は持っていましたが、シカゴがあるイリノイ州では一から免許を取り直す必要がありました。当時の私には大きなチャレンジでしたが、おかげさまで無事、試験にパスすることができました。免許の取得にかかった費用は、すべて妻が負担してくれました。妻には感謝しています。合格後、松橋会計さんに初めて私からメールをしました。2019年の10月中旬のことです。その後就職先を探し始め、友人の紹介でシュナイダーというトラック会社の試験を受けました。合格率は50%とのことでしたが、採用通知をいただくことができました。

入社後は、世界最大のスーパーマーケットチェーンであるウォルマートの商品を配送する部署に配属されました。勤務地はイリノイ州とアイオワ州の州境の近くで自宅から遠かったため、週6日間はトラック泊で週1日妻のもとへ帰る生活が始まりました。仕事初日は小雪の中で心が折れそうになりましたが、一からの人生の再スタートと自分に言い聞かせました。仕事は単純なのでストレスを感じることは少なく、運転中は一人で他人に気を遣うことがないため、私には天職かも知れないと思いました。

しかし、トラックに寝泊まりすることは楽しいのですが、身体を動かさないので運動不足になっていきました。そこで、妻と相談して、会社の近くにアパートを借りることにしました。うつ病になって初めての冬を迎えていました。担当医師からは「シカゴの冬はうつ病の人にとって厳しいですから気を付けて」と言われていたので、運転中はもちろん、それ以外のときも前向きな気持ちで毎日を過ごすようにしました。冬が終わり春が過ぎて夏になったころ、再度、松橋会計さんにメールをしました。近況報告が終わると松橋会計さんから「一度村上支部長さんと3人でZoomで顔合わせをしませんか？」と返信があったので、「はい、お願いします」と返事をしました。うつ病を発症してから約1年が経っていました。

一週間後、Zoomを介して村上支部長さん、松橋会計さんと初めて対面しました。想像通りとても素敵な方たちでした。義母がお世話になったことや、私自身のうつ病の発症から現在までの状況などをお話しして1回目のZoomは終わりました。30分くらいだったように思います。その間、村上支部長さんからも松橋会計さんからも佼成会への入会のお誘いはありませんでした。私も佼成会について特に質問はしませんでした。Zoomのあと何故か気持ちがすーっと楽になり、「私のことを心配してくれている

Spiritual Journey

人がいるんだ」と思ってうれしくなりました。1か月後、私から松橋会計さんに連絡を取り、直接お会いすることになりました。すでにZoomで顔を拝見していましたので、特に緊張することもなくお話しすることができました。そしてその時、佼成会のシカゴ支部に入会させていただくことを決めました。2020年9月のことです。その後、松橋会計さんとは月1回のペースでお会いして、『やくしん』『佼成』『佼成新聞』をいただくようになりました。お会いするたびに松橋会計さんの優しい人柄に触れ、心が癒されました。

その頃から、毎週日曜日にニューヨーク教会が行っていた、開祖さまのご著書『菩提の萌を發さしむ』の勉強会や、シカゴ支部主催のZoomミーティングに参加するようになりました。私はどちらも仕事のため電話で参加させていただいています。ある日、村上支部長さんからコロナウイルスのパンデミックへの対応としてZoomミーティングが始まった経緯をお聞きし、コロナ禍の中で入会させていただけたことは、私にとってとても幸運だったと感じました。会長先生のご法話と、畠山教会長さんの解説を毎回お聞きして、今まで自分がいかに仏道と正反対の生き方をしてきたか振り返り、反省できるようになりました。

Zoomミーティングに参加させていただくようになって一年が過ぎたころからは、シカゴ支部に参拝してサンガの皆さんと食事をする機会もいただいています。

『やくしん』『佼成』を通して会員の皆さんの体験説法を拝読するようになってからは、私自身の悩みなどとても小さいものだと思うことがよくあります。入会後は「物欲を抑える」、「人の話をよく聞く」、「物事を様々な角度から検討する」、「人にやさしくする」を常に意識し、特に運転中は「いらいらしない」、「リス

ペクト」、「思いやり」、「譲り合い」を心掛け、安全運転に努めています。また、毎日3つ何か人のために良いことを実践し、ノートに記録するようにしています。もちろん、その日の反省点も記入しています。良いことを重点的に記入したほうが自分自身の向上につながるそうですが、決して有頂天にならないよう心掛けています。何か問題が起きた時は、できるかぎり松橋会計さんに報告させていただき、アドバイスをいただくようにしています。さらに、Zoomを介してサンガの皆さんの声を聴き、様々なお話を伺えるようになったことは、とてもとても大きなプラスになっています。

少しずつですが今までの自分の行動や発言を振り返り、反省を実践に移しながら、これからの人生を生きていきたいと思えるようになったのも、佼成会に入会させていただいたからこそと感謝しています。何もかも失ったように思えた3年前の精神状態を振り返ると、今生きていることに、いや生かされていることに感謝せずにいられません。自殺を思いとどまって本当に良かったと、今、心から思っています。

これからも日々精進し、毎日の生活の中で開祖さま、会長先生の教えを繰り返し実践させていただくよう努力してまいります。

本日はありがとうございました。



トラックの運転席で

まんが 立正佼成会入門

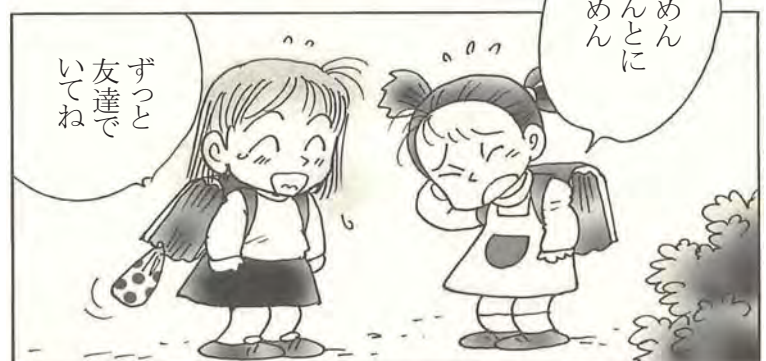
お釈迦さまの生涯と仏教の教え

正しい言葉をつかう(正語)

正しい言葉づかいをし、正しいことを話す。これが「^{しょうご}正語」の教えです。

かげで悪口を言ったり、嘘をついたり、^{うそ}嘘をついたり、^{にまいじた}二枚舌をつかったり、口からでまかせを言ったりするのは、良くないことです。相手の立場に立って、思いやりのある正しい言葉をつかえば、友達も同じように正しい言葉でつきあってくれますが、嘘をつけば友達はなれていきます。

やさしい言葉、思いやりのある言葉を話して、友情を深めていきましょう。





『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/>

正しい生活を送る(正行)



毎日の生活を清らかに、決まりごとを守って送るのが「正行(正業)」の教えです。

朝は規則正しく起きる。約束は守る。「おはようございます」「いってきます」などのあいさつは元気な声で。宿題や予習、復習もきちんと行なうこと。

他にも、むだづかいをしない。ご飯は残さず食べる。家事や手伝いをする。ご宝前にあいさつをする……。これらはすべて正行といえるのです。

みなさんはどうですか？自分の生活をふり返ってみましょう。





願いをもって生きる

誓いを立てて、実践し

立正佼成会開祖 庭野日敬



私は新潟県の農家の生まれですが、六人きょうだいの次男でしたので、兄が家を継ぎ、私は十六歳のときに上京して働くことになりました。その際、夜行列車のなかで六つの誓いを立て、自分自身に言い聞かせたのです。

それは「これからは、けっしてうそはつくまい」「力いっぱい働こう」「他人のいやがることを進んでやろう」というのが、最初の三つです。

さらに「他人と争わぬこと。どんなひどい目に遭^あっても、神仏のおぼしめしと思って辛抱すること」「仕事をするときは、人が見ていようとまいと、陰日向なく働くこと」「どんなつまらぬ仕事でも、引き受けた以上は最善を尽くすこと」の三か条です。

また、祖父や父から、「正しいことをしなくてはいけない」「人をごまかしたりしてはいけない」「世間のためになる人間になれ」「早起きして、遅くまで稼げ」と、毎日のように教えられていましたので、それも合わせて心に刻んで上京したのです。

その誓いを固く守り、苦勞をいとわずに実践したお陰で、奉公先の主人から「君のような働き者で正直な青年は、めったにいない」といわれ、大いに信頼されたものでした。



二粒の錠剤

国際伝道部長
赤川 恵一

今月のご法話では「命あること」への「おごり、高ぶり」を題材に、健康の有り難さと毎日感謝と喜びで送ることの大切さを教えていただきました。

私個人の話で恐縮ですが、去年は自身の体力を過信して無理を重ねてしまい、健康に黄色信号が灯る体験をしました。定期健康診断で高血圧を指摘されて、降圧薬を常用するようになったり、過労を押して3年ぶりの海外出張を敢行したことで、長期にわたりおなかを壊してしまったり、また、4回目のコロナワクチンの接種後には、体力が落ちると発症する「痒みアレルギー体質」になってしまったようで、抗アレルギー薬も常用するという事態を迎えてしまいました。

毎朝服用する米粒のように小さな「二粒の錠剤」に助けいただきながら、私の日常は保たれている状態です。「無事に過ぎゆく普段の日常」が医学の結晶によって支えられている現実に思いを致しながら、改めて命の不思議と有り難さを「自分事」として受け止めて、50代の時には想定さえしえなかった豊かな学びの時を過ごしている毎日です。

会長先生がお説きになる「真に健康な人生」に向かって今後とも内省を深めていきたいと願っています。

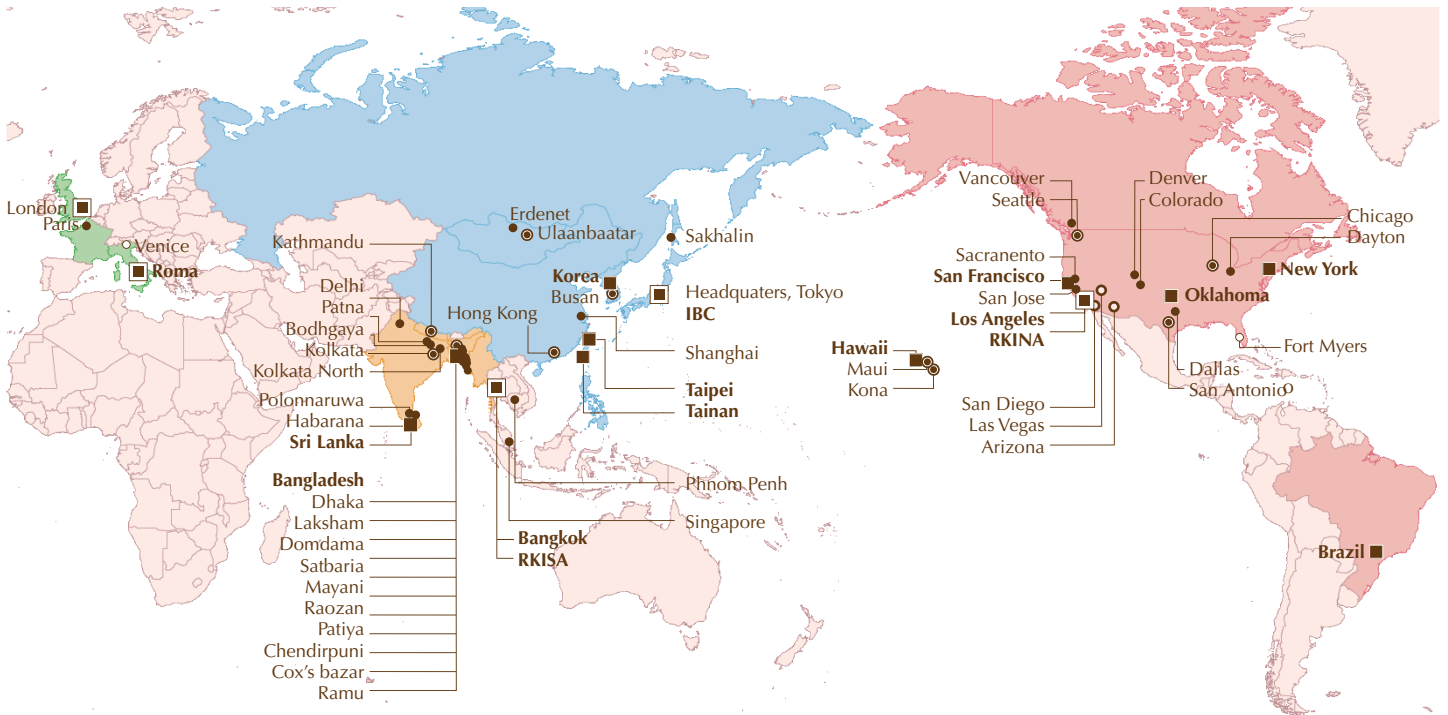


Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



facebook



twitter

