

Living the Lotus 3

Buddhism in Everyday Life

2023
VOL. 210



立正佼成会 国際仏教教会 (東京)

Living the Lotus 2023年3月号 (Vol.210)

【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。

健康と元気は「心」から

立正佼成会会長 庭野日鏡



体と心は深くつながっている

外出の機会が減ったここ数年、家に籠ることが多くて運動不足だという人は少なくないと思います。歩かないと足の筋肉も落ちてきますから、少し歩くだけでも疲れやすく、それですます外出するのがおっくうにもなりがちです。

その筋肉については、筋肉の量の多い人ほど長生きができるという報告があるようです。筋肉と、免疫や血糖値との関係などからそのようにいえるそうですが、加齢とともに筋力が衰えてくることは私も実感するところなので、酷暑の夏は別にして、健康のため一日一時間ほどの散歩はいまもつづけています。ただ、健康維持に欠かせないのは、何も「体の筋肉」の鍛錬だけではないように思います。

体と心は相即不離の関係で、精神作用は体に影響しますから、「心の筋肉」にも日々、感動や感激などの刺激を与え、つねに活性化させて、身心両面から衰えにくく病気になりにくい体質をつくるのが、いつも元気であるためには大切なのです。以前から私淑する安岡正篤師も、不健康や老化の原因は、肉体よりも精神にあると述べています。

とくに「身の雑事、日常の俗務以外」のことへの関心が薄れたり、つまらないことにとらわれたりしていると、向上の喜びや感激を味わうことがなくなって心から活気が失われ、それがひいては体に影響をおよぼすというのです。

では、雑事や俗務に追われるなかにあっても、感激や向上を喜ぶ心をたもち、活発な精神を維持するために大切なことは何か——安岡師はつぎの三つを挙げています。

「健康の三原則」

まず一つめは、「^{しんちゅう}心中常に^{きしん}喜神を含むこと」です。喜神の神とは、深く根本的な心のことです。つまり、いつも心の奥深くに喜びをもつということです。それは、目の前で起こる一つ一つのできごとを、^{せっぽう}仏の説法を^{ちゅうだい}頂戴する気持ちでつねに^{よろこ}悦びをもって受け入れるということではないでしょうか。たとえ苦しくても「仏さまはいま、私に何を教えてくださっているのだろうか」と、目の前の現実を前向きに受けとめるとき、その苦しきの向こうに救いの光があることに気づいて、私たちの心は^{みが}磨かれ、成長するのです。

「心の筋肉」を落とさないための原則の二つめは、「^た心中絶えず感謝の念を含むこと」だといいます。たしかに、「ありがたい」という感謝の思いは、その言葉を口にするだけでも、私たちにいつも新鮮な感動をもたらしてくれます。

三つめは、「^{いん}常に^{とく}陰徳を^{こころざ}志すこと」です。これは、実際に人知れず善い行ないをすることだけにとどまらず、日々の暮らしのなかでふれあう人を思いやることも、相手の^{りえき}利益や幸せを願って「まず人さま」の実践を心がけることも含まれると思います。そして、このような心になれば体も健康になるという意味で、安岡師はこれらを「健康の三原則」というのです。ただ、私たちからすれば、この三つが心に^{おさ}修まっている人をこそ^{ぼきつ}菩薩と呼ぶのではないのでしょうか。

ところで、私が健康に関心をもったのは、昭和三十五年に神田の^{こしよてん}古書店でみつけた「^{にしき}西式健康法」に関する本がきっかけなのですが、その年、私は開祖さまから「次代会長に」と指名されています。いま思えば、二十二歳の私にとっては不安ばかりがつのるなかで、その精神の不安を肉体の健康をたもつことで^{おさ}抑え、身心の調和をたもとうとする本能的な行動だったのかもしれません。

その私も今月、おかげさまで八十五歳となり、本会も八十五周年を迎えます。いまだコロナ禍という長いトンネルを抜けだせないなかですが、まずは身近な人に心の健康法ともいえる^{みょうほう}妙法の^あ有り難さをお伝えし、われひとともに元気で生き生きとした家庭や社会を築いてまいりましょう。

(『佼成』2023年3月号)



仏さまの教えに育まれた私の人生

ロサンゼルス教会
宇都宮キャサリン久枝

この体験説法は、2022年12月4日にロサンゼルス教会で行なわれた「成道会」式典で発表されたものです。

本日はコピナ地区の安達主任さんのお勧めをいただき、私の人生について、そして仏さまの教えによって私自身がどう変わり、成長できたかを皆さまの前でお話しする有り難い機会をいただきました。

私は宇都宮キャサリン久枝と申します。私は1982年、宇都宮一盛と希維子の長女としてロサンゼルスで生まれました。私が仏さまの教えを深く信仰するようになったのは、母方の祖母、故・日下部美津のおかげです。我が家は4人家族で、私は母から最も大きな影響を受けて育ちました。父は仕事にベストを尽くす働き者でしたが、仕事にかかりきりでほとんど顔を合わせる事がなく、子どもの頃からずっと母が父親代わりでした。父は常に仕事が最優先だったため、両親の仲はぎくしゃくしていました。母は子どもたちに厳しく、当時はそれが愛情からくるものだとはわかりませんでした。私には4歳年下の弟がいましたが、性格が正反対だったせいか、あまり仲の良いきょうだいではありませんでした。

家族のほかにも、私の身近には従兄の高倉クリスファー由憲がいました。クリスは従兄であると同時に、私の親友でもありました。私たちは多くの時間を共にしながら成長し、10代の頃は困難があると彼はいつも私を支えてくれました。悩みを相談すると、彼は常に理性的に考え、私を導いてくれました。

思春期をとおして、私はさまざまな理由で両親に反抗していました。学校でのストレスが一番大きな理由で、もう一つは父の不在により家族のつながりを感じられなかったことでした。我が家には父が仕事で家を空けていたこと以外にも問題があり、両親の関係はますます悪化し、家の中はピリピリした雰囲気になっていました。そんな中、私はしだいに勉

強に興味を持てなくなり、ある日学校に行くのをやめ、家族のつながりを取り戻したいという思いも失ってしまいました。

生活の中心を占めていたものを失ったことで、私はしっかりした判断力を持てなくなりました。両親の注意を引こうと反抗しましたが、何をやってもうまくいかず、無視されているように感じて孤独でした。両親が私にはどうすることもできない自分たちの問題を、私に投影しているように感じました。私の心は疲れ切って、すべてを重荷に感じるようになりました。食べることも、眠ることも、家にいることさえも苦痛でした。

悲しさと家庭での拠り所のなさから、私は自分を



説法をする宇都宮キャサリン久枝さん

支えてくれるものを求めて問題のある人たちと付き合い始め、やがて深刻なトラブルに巻き込まれるようになりました。私の変化に気づいた両親は、何とかしてもとの私に戻そうと手を尽くしましたが、私はどうなっても構わないという気持ちでいました。そんな荒れた生活が19歳まで続きました。あまりにもひどい私の生活態度を見かねて、ある日祖母が私に言った言葉を今も忘れることができません。「お父さんお母さんを悲しませないで！誰もあなたをこんなふう育てた覚えはないよ。仏さまの教えを信じて育てたのに、こんなことをするのはもうやめて！」そう祖母に言われ、私は自分のことが本当に恥ずかしくなりました。このときの祖母の言葉のおかげで、人生には自分が理解していた以上に意味があることを知りました。私の人生は、私自身にとっても、まわりの人々にとっても大切なものだったのです。

自分の責任を自覚し、私は再び学校に通い始めました。長期欠席をした分を取り戻すために、二倍の努力をしなければなりませんでしたが、何年もかけてようやくもとの自分に戻ることができました。人生の目標もでき、努力さえすればできないことはないように思えました。

しかし、そんな自信に満ちた日々が続いたのも、2003年3月に、自分が妊娠していることに気づいた時まででした。私は薬科大学の2年生でした。私は茫然とし、心の中は「両親にどう話そうか。またがっかりさせてしまうのではないか。なんて言われるだろう。まだ若いし、結婚もしてないのに……」などと、さまざまな思いが交錯していました。しかし、精神的な重圧と将来の不安を感じながらも、なぜか私の中には「この子を守らなければ」という確信のような思いがありました。私はその確信にしたがうままに、その年の12月、娘のアリスを出産しました。

アリスは私の人生にとって最大の贈りものでした。まだ若いのにシングルマザーになり、家族から敬遠されることを恐れていましたが、実際はそれとは正反対でした。アリスが生まれてきてくれたことで、祖母を含め家族全員が一体になったのです。何をする時も私はアリスからインスピレーションをもらっています。あまり人には言っていないことですが、彼女は天使からの贈りものだと私は心から信じています。

アリスの誕生は喜びや楽しみを与えてくれましたが、一方で私は子育ての現実と直面することになりました。私の人生は一変し、それまでの努力だけでは不十分になりました。もう自分のためだけに生きているのではなく、私には養育すべき娘ができたのです。私はアリスを母に預けて昼は大学に通い、そのあとはウェルズ・ファーゴ銀行で夜勤の仕事をし、毎晩遅く帰宅して娘の世話をしました。毎日2～3時間の睡眠でしたが、母の励ましのおかげで自分には到底できそうもないことをやり遂げることができたのです。私は大学を卒業し、薬剤師の免許を得ることができました。それからは、最愛の娘にいつも心に思い描いていた人生を歩ませてあげたい一心で、私は一生懸命に働きました。

私にはジェイソンという名前の友人がいます。彼も若くして一児の親になりました。シングルファーザーである彼は、育児のアドバイスや手助けをよく私に求めてきました。彼は娘のライラをアリスと遊ばせることが多かったため、私はその愛らしい2人の女の子を見守りながら育てました。私はライラを娘のように思い、ライラも私のことを母親のように慕っています。2人の女の子は切っても切れない関係になり、今も大の仲良しです。

アリスとライラが10歳になったとき、私は両親に捨てられた14歳の少女を養女として育てる決心をしま

Spiritual Journey

した。私は3人の可愛い女の子の母親になったのです。

すべてがうまくいくように感じられた日々でしたが、3年後の2017年、我が家は大きな危機に直面しました。3月に従兄で親友だったクリスが自殺したのです。私の父はその4カ月後に職を失いました。クリスの父親である私の叔父は、病気で入院したあと危篤状態に陥り、クリスが亡くなって間もなく息を引き取りました。一人息子と夫を失った叔母は、重度のうつ病を発症して入院することになりました。

私は打ちのめされた気持ちになりましたが、生活面でも経済面でも家族の面倒を見なければならない立場にあったため、いつまでも嘆き悲しんではいられません。私はその頃、この世界には何か大きな存在があって、私を最も必要としている人たちの支えになるよう力を与えてくださっているように感じました。そして、それが仏さまのはからいであることに気づきました。祖母が教えてくれたことを改めて思い出し、いのちの有り難さと、自分が今ここにいる意味がわかったのです。今でも毎日亡くなった人たちのことを思い出し、悲しみが癒えることはありませんが、私にはまわりの人たちのために果たす役割があり、家族を養っていく責任があります。私にはいくつか目標がありました。そのなかで、両親を仕事からリタイアさせてあげること、薬科大学を卒業すること、起業すること、などの目標はすでに達成することができました。しかし、薬科大学を卒業してからの最大の目標は、医療を最も必要とする高齢者に、薬剤や医療支援を提供する長期療養のための薬局を開業することでした。

私は祖母から両親を許し、両親に対するやさしさの実践を教えてもらったことで、日々の生活のなかにも仏さまの教えを感じられるようになりました。そして、長い間抱え続けてきた恨みや怒りの心を捨て

去ることで、家族を愛し、心の平安を得ることができました。仏さまの教えに出会えたからこそ、こうして大きく成長をさせていただくことができたのです。

私はこれまで、自分のキャリアと娘たちの幸せを追い求めて生きてきました。私の関心事はその二つだけでした。しかし、ある友人との出会いをとおして、私はキャリアや娘たちのほかにも何か大切なものがあるのではないかと思い始めました。

その友人とは、のちに私の親友となり、最大のサポーター、ビジネスパートナー、便利屋、シェフ、そして運転が嫌いな私のドライバーになってくれた、すべてをこなしてしまう人、私の夫スティーブンです。2021年にスティーブンと私は素敵な家を購入しました。スティーブンは大家族の出身で、11人きょうだいの末っ子です。スティーブンとの結婚をとおして、私は仏さまの教えについて、新しくいくつかのことを学びました。それは我慢すること、愛すること、生きること、そして執着しないことです。

先ほどもお話したように、今日こうして皆さんの



小学生の頃の宇都宮さん。従兄のクリストファーさんと

Spiritual Journey

前に立たせていただいている私には、長年の夢がありました。それは困っている人たちの力になり、お世話になった方々に恩返しをするために、長期療養を支える薬局を開業するという夢でした。その夢が、あと数日で実現します。スティーブンと私は仏さまが与えてくださった恵みに感謝し、毎日仏さまにお線香を上げてお祈りをしています。また、父が私たち家族を養うために一生懸命に働いてくれたことにも感謝しています。私が学業に励むことができるよう、母が背中を押してくれたことにも感謝しています。私はいま、両親とこれまでで一番近い関係にあります。スティーブンがその忍耐強さを私に分けてくれたことに感謝しています。3人の美しい娘に恵まれたこと、そして体外受精で新たに2人の子どもを

授かるかもしれないことにも感謝しています。そして何よりも、私が暗い日々を送っていた時に、祖母が大切な教えを私に伝えてくれたことに感謝しています。さらに、人生のさまざまな出来事の意味を教えてくれた父方の祖母にも感謝しています。悲しいことに、その祖母は今年の5月に亡くなりました。最後にもう一度日本に行って祖母に会い、どんな時も私を愛し支えてくれたことに感謝の気持ちを伝えたいかったです。

こうした大切な人たちの支えがあったからこそ、私は今日ここに立たせていただいています。皆さんにこれまで人生を支えていただいたことに感謝いたします。



ご両親と娘のアリスさんと

まんが 立正佼成会入門

お釈迦さまの生涯と仏教の教え

世のため人のために(正命)

食べ物や衣服、住む家といった、生活のもととなるものを正しい方法で求めることを説いているのが「正命」の教え。つまり、仏さまの教えに従って正しい生活設計を立てるということです。

また、私たちが仕事に従事するときにはそれぞれの職場において「世のため、人のため」に何ができるかを考えて仕事をするのが大切です。

生徒、学生は家庭や学校で、社会人は職場で、それぞれの生活を規則正しく行なうように心がけましょう。





『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/>

正しいことをくり返し行なう(正精進)



正しい道を進むことに努力しましょうというのが「正精進」の教えです。

正しい道とは、これまでに説明した正見、正思、正語、正行、正命のこと。「精進」には、よいことを心をこめてくり返し行ない、それをコツコツと続けていくという意味があります。

急がず、あせらず、あきらめず、わき道にそれたりしないで努力していくことが大切なのです。



願いをもって生きる

仏さまがいつもそばに

立正佼成会開祖 庭野日敬



私が通った大池小学校には、壁のいたるところに金言、名句といったものが掲げられていました。

「なせばなる、なさねばならぬ、何事も、ならぬは人の、なさぬなりけり」「天は、みずから助くる者を助く」といった言葉です。校長先生が書いたその文字が、いまでもはっきりと網膜に焼きつき、脳裏に刻みつけられています。それが私の人生にどれほどの影響を与えたか、はかり知れないものがあります。

努力や精進^{しゅうじん}というのは、私たちが成長させていくうえでの基本です。しかし、あまりに基本的であるために、時としておろそかになることがあるのです。それは、神さま仏さまが自分のそばにいらっしゃることに気づかないため、ごまかしたり、横着したりするからです。

私は、神さま仏さまが常に見守ってくださっていることを信じているので、いつもありがたくて仕方がないのです。ですから、何ごとにとりくむ場合でも、一生懸命に努力し、一生懸命に勉強するのです。

このように、人は生きているかぎり自らを向上させ、人さまのため、社会のために役立ちたいという「願い」をもって、その「願い」の実現に向けて努力・精進をすることが大切です。

そういう生き方をしてもらうために、仏さまはあなたを世に送り出されたのです。



身心の調和が健康の源

国際伝道部長

赤川 恵一

今月も『LIVING THE LOTUS』をお読みいただき、ありがとうございます。日本ではまだまだ寒い日々が続いておりますが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

今月の会長法話では、「健康と元気は『心』から」というタイトルで、安岡正篤師が唱える「健康の三原則」を例に、感激や向上を喜ぶ心の持ち方をお説きくださいました。

ご法話にもあるとおり、体と心は相即不離の関係のため、精神作用が体に影響を与えることは誰もが日常生活で経験することだと思います。

さらに、会長先生はご自身が二代会長に指名された時のことに触れられました。指名直後に始められた健康法が、会長位継承に対する不安を乗り越えるための本能的な行動だったと振り返っておられます。私にとっては、非常に人間味あふれる先生の一面を感じることでできる一節でありました。

私自身、心と体の健康をたもつ日々の実践として、いろいろな試みをしております。毎週末に行なっているゴミを拾いながらの早朝ウォーキングもその一つですが、相変わらず不安だらけの私ですから、これを機に何か新たな挑戦もしてみたいと思います。

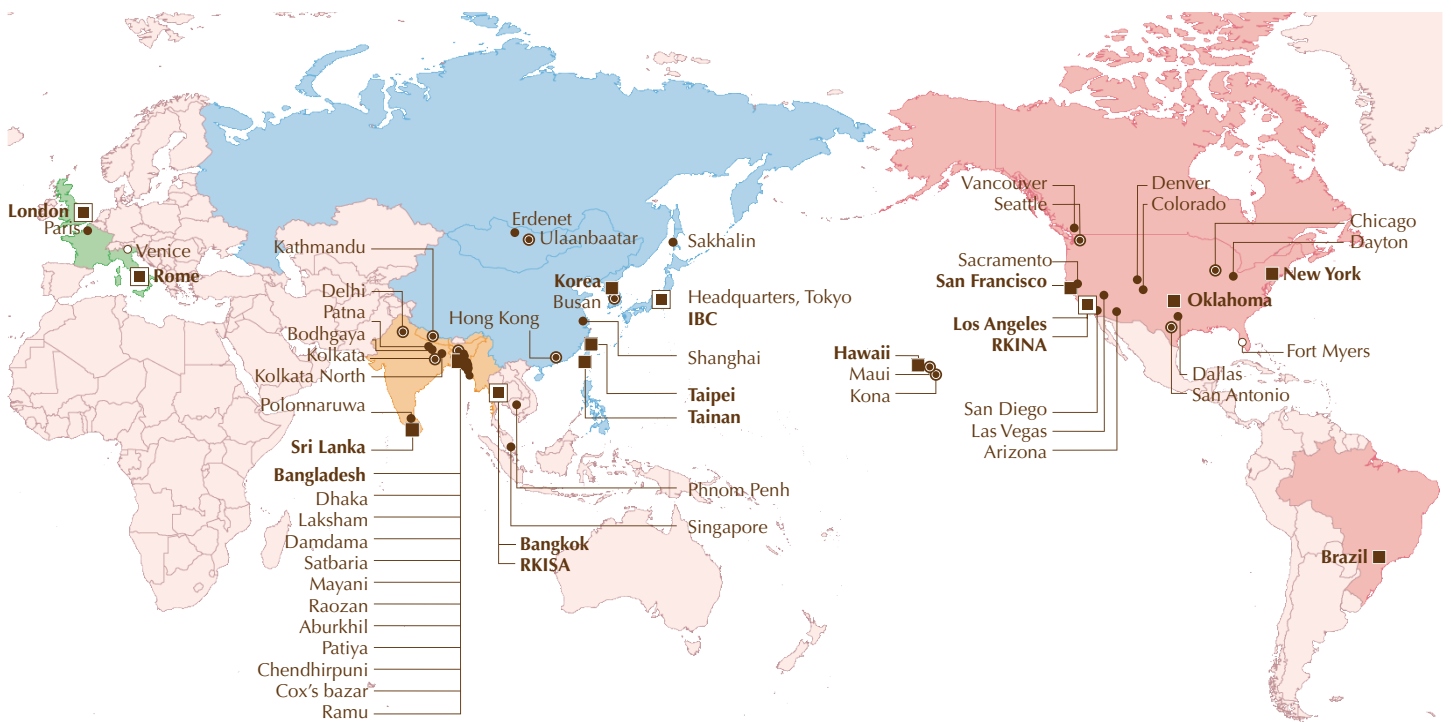


Rissho Kosei-kai International

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