Living the Lotus

Buddhism in Everyday Life

4
2023
VOL. 211

Living the Lotus
2023年4月号（Vol.211）

【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: 赤川惠一
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。現在は庭野日鑛会長とともに、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。

朝が大事

立正佼成会会長　庭野日鑛

「日々感謝で目覚め」

「春眠や慈母の懐にあるごとく」（佐藤春夫）。春の朝のぬくもりと、心地よい気分が伝わってくる一句です。だからでしょうか、漢詩に「春眠暁を覚えず」と詠われ、「朝寝」は春の季語になっています。たまにはそういう日があってもいいでしょうが、「朝こそすべて」といわれるくらい朝のありようは大切ですから、年度初めにあたり、一日のスタートである朝の意義をあらためて考えてみたいと思います。

まず自分のことから申しあげれば、私はいま、毎朝四時に起床します。人生の先輩である千玄室先生（裏千家大宗匠）に倣ってはじめた習慣です。ただ、最近では三時ごろに一度、目が覚めて、四時に設定した時計のアラーム音が鳴る前に自分で目覚まし時計を止めて起きだすことが多いのですが、それも年齢を重ねて時間を有効に使える体質になってきたと受けとめれば、うれしい変化と申せましょう。

まず洗面をすませ、そして最初にすることは、ご宝前のご本尊の扉を開けることです。早朝の静かななかで合掌し、礼拝をして、「きょうもまた、元気で仏さまにお会いできた」と新鮮な感慨を覚える――そうして一日を感謝でスタートできることが、私のその日一日をすごす活力の源になっています。

朝のご供養までにはまだ時間がありますから、そのあとは書斎で昔から書き溜めてある古今の箴言（教訓や戒めの言葉）を朗読したり、軽い体操をしたり、室内でエアロバイクをこぐ運動にもとりくみます。

箴言は声にだして読むだけで気持ちが高揚してきますし、運動はそれをしようと気持ちを前向きにすることに大きな意味があります。私のように腰が痛いとか、あるいは心配ごとがあるとき、人はその痛さや不安にとらわれて弱気になりがちです。だからこそ、朝いちばんに感謝や誓いや運動をとおして心を前向きにすることが大切だと思うのです。

誕生偈ではじめる一日

私たちの朝の日課で、神仏へのごあいさつと読経供養は外せないものですが、礼拝にもご供養にも通じる合掌には、元気と活力につながる着目すべき点があるようです。

先月少しお話しした、私が健康に関心をもつきっかけになった本に、両掌を密着させて、顔面の高さで合掌を連続四十分間行なうと、古代ギリシャの神文に「合掌して按手すれば万病を癒す」とあるような手をつくり、ローマの神咒で「合掌は神に通ず」といわれる手をつくるとあります。また、その手掌をもって行なう五分間ほどの合掌は「その日の無病息災を保証する」とも記されているのです。

ただ、ここで大切なのは、長く合掌するということよりも、合掌礼拝が神仏に通じており、その敬虔な気持ちがストレスを和らげ、自然治癒力など潜在的な力を引きだす可能性があることです。まして、朝いちばんにまごころをこめて神仏と向きあう合掌ともなれば、帰依心の深まりとともに、持ち前の活気がより呼び覚まされるのではないでしょうか。私たちは、そういう合掌を毎朝しているわけです。

また、「一日は一生の縮図」といわれますが、その意味でいうと、朝の目覚めは誕生の瞬間そのものです。「今日ただいま誕生」。そういう新鮮な気持ちで朝を迎えると、日々新たになり、きのうまでのとらわれを離れた前向きな心で一日をはじめることができるのです。

釈尊降誕の月にちなめば、毎朝、誕生偈「天上天下唯我独尊」の意味あいをかみしめることにも意義があります。赤ちゃんの産声という力強い誕生の宣言を、すべての生命の尊さを称える言葉で表現したといわれる誕生偈にこめられた「あなたはすばらしい」という釈尊の励ましを受けて、お互いさま、朝のスタートをきることにいたしましょう。

（『佼成』2023年4月号）

Spiritual Journey

苦を成長の糧にして

ハワイ教会
ショーン・リチャーズ

この体験説法は、2023年2月12日にハワイ教会で行なわれた「涅槃会」式典で発表されたものです。

皆さま、おはようございます。私はショーン・リチャーズと申します。出身はアメリカのアリゾナ州です。父のヴィンス、母のジョーン、そして弟のフィリップとの4人家族の中で育ちました。

両親は子育てに積極的で、私と弟を大切に育て、自分たちが若い時にできなかった様々な機会を私たちに与えてくれました。両親の勧めで私たち兄弟は、スポーツ、演劇、バンド、合唱などの活動に参加し、試合や発表の機会があれば両親はいつも応援にかけつけてくれました。

私は勉強が苦手で、そのため自尊心を持てないまま学校生活を送っていました。また、成長期に入るのが遅かったのか、当時は背が低く痩せていました。合唱や演劇の活動には積極的で、そのほかにサッカーやダイビングやテニスのチームにも入りましたが、良い成績を出せなかったためチームに残ることはできませんでした。高校3年生の時、私は通っていた学校を中退し、翌年別の高校に編入して卒業しました。

私の身長は高校在学中に急激に伸び、165cmだった身長は185cmになりました。私は2人制のビーチバレーを始め、ハイレベルの選手たちと試合をするまでになりました。ビーチバレーはとても楽しく、プロ選手になることも考えましたが、右膝の軟骨をひどく痛めてしまい、プロになる夢は断念せざるを得ませんでした。

私は高校卒業の数年前からアルコールに依存するようになり、大学に進学はしたものの過度の飲酒のせいで中退してしまいました。当時は父の会社でコンピュータープログラマーをしていましたので、大学に残る必要性は感じていませんでした。しかし、その後飲酒運転で2回検挙され、その結果、父の会社での職も失ってしまいました。

ビーチバレーは高校卒業後も続け、トーナメントに出場して報酬を得ていました。ビーチバレーで知り合った友人を通して、1996年3月に前妻と出会

ハワイ教会の「涅槃会」式典で説法をするリチャーズさん

い、その年の12月に結婚し、長男のライリーが生まれました。1998年、前妻の出身地であるハワイに移住しましたが、私の飲酒が原因で1999年に離婚しました。息子の近くにいるため、私はハワイへの定住を決め、2000年には現在の妻であるキナと一緒に暮らすようになりました。

しかし、その後も酒量は増え続け、2007年にはアルコール性肝炎と診断されました。医者から飲酒をやめなければ肝硬変になると警告されましたが、それでも飲酒をやめられず、その後も11年間飲み続けました。

キナは私にとって頼もしい心のよりどころになってくれました。彼女のおかげで、私は息子のライリーに隔週で会うこともできました。仕事は順調でしたが、私は職場以外では非常に自己中心的な人間で、酒を飲んで酔っ払ったり、友人たちと出歩いたり、ソフトボールや野球、ゴルフをしたりして遊びまわっていました。その間もキナは週40時間働いて家計を支え、家事までしてくれていたのです。妻には言葉に言い尽くせないほど感謝しています。

私はこれまでにいくつかの職業を経験しましたが、その中にはホノルルにあるセント・アンドリュー大聖堂の施設管理の仕事もあります。諸宗教の対話に興味を持ったこともあります。また、真如苑の地域への影響力に特に強い印象を受けていました。

数年後、ある職場で同僚だったのが、ハワイ教会で支部長を務めるカレン・フジイさんでした。彼女に連れられて私はハワイ教会を訪れ、2017年1月、47歳の時に入会しました。

私は意欲的に仏教を学びました。立正佼成会の出版物である『法華三部経』や『法華経の新しい解釈』を何度も繰り返し読みました。また根本仏教の講座に参加し、インターネットでも仏教について調べ、フジイさんに何度も質問をしました。その後教会でお役を頂いたり、道場当番に参加したり、特別な教会行事の際にはお手伝いをするようになりました。私はありとあらゆる活動に参加し、自ら進んで活動をする楽しさを知りました。人の役に立てることがうれしく、サンガの一員であることを実感しました。立正佼成会は私の日々の生活のとても大きな部分を占めるようになりました。

2018年3月、私は自宅にご本尊を勧請しました。仏さまと先祖の存在が身近に感じられて、とてもうれしく思いました。キナもライリーも私の変化をとても喜んでくれて、私は二人を、そしてライリーのガールフレンドまで佼成会にお導きすることができました。毎日ご宝前にお参りすることで、精進や慈悲の心、また忍辱の心が養われているように感じました。

当時の私は人生に疑問を抱くこともなく、自分自身が苦の中にいることなど気づきもしませんでした。煩悩について学んだ時も、自分には無関係なことのように思いました。自分は聡明で煩悩に惑わされることもなく、欠点も自覚した人間だと思っていました。教会では財施や、自分の時間と才能を人のために使うことで得られる達成感に満足し、教会のメンバーからパソコンなどに関する技術的なアドバイスを求められることにプライドを感じていました。常に誰かの役に立ち、必要とされることに心地よさを感じていたのです。

しかし、過去を振り返ってみると、実際に苦の中にいて人さまから助けていただいていたのは私自身だったです。そのことに気づくまでに2年の歳月が必要でした。

自宅にご本尊を勧請してまもなく、北米国際伝道センターが主催する上級者向けの法華経講座がロサンゼルスで行なわれることになり、私もお誘いを頂きました。その講座は2018年4月から2年間にわたって行なわれるもので、私は受講をとても楽しみにしていました。しかし、第1回の講座を目前に、それまで数か月間やめていたお酒を再び飲み始めてしまったのです。講座に向かう日は酒に酔った状態で飛行機に乗り、受講している間は自分が場違いなところに来てしまった気がして不安でなりませんでした。

そのため、初回の講座を終えてハワイに戻ってから、私は何度も教会を辞めようと思いました。しかしその一方で、教会には誰一人私を評価してくれる人がいないように思えて、教会の幹部さんたちと何

度も口論になりました。人を勝手に判断しては、自分と較べてばかりいました。そんな驕慢な私でしたが、一方でそうした行動をする自分自身をたいへん恥ずかしく思っていました。

やがて私のアルコール依存は仕事中にも飲酒をしてしまうほど悪化しました。教会での当番修行中、教会幹部の一人のユミ・ドミンゴさんが私のそばに来て話を聞いてくれました。私は何とかして自分自身を変えたいと思っていました。私の話を聞いた後、彼女はあるバイク好きの人で、以前私のようにお酒で苦しんだ経験を持つ人がいることを教えてくれました。その人の名前はマイケルといい、彼自身は既にお酒をやめていて、現在は依存症に苦しむ人たちの支援活動をしているとのことでした。マイケルという名前は聞き覚えがありました。実は以前アルコール依存症を克服しようとする人々の集まりに参加した際に、彼の電話番号を渡されていたのです。数か月後、私はマイケルに電話をしました。そして、その年の12月10日を最後に、私は飲酒をやめることができたのです。このようなご縁に導いてくださった仏さまに心より感謝しております。

翌年の2019年、私は無事に法華経講座を修了することができました。人生は良い方向に進み始めました。しかし30年以上アルコールに依存する生活を続けた結果、私は情緒的に未熟なままでした。体力の回復にも数か月かかりました。人間的に成長できてはいたものの、まだ教会では周囲の人たちの評価を求めていました。実のところ、私は非常に感情的で、自分の弱点や恐怖心を認めるかわりに、怒りの心で人に突っかかっていくような人間でした。

私はローラ・メヤ教会長さんに、その年を限りに佼成会を辞めようと考えていることをお伝えしました。するとメヤ教会長さんは「辞めてはダメ。私はあなたのチャレンジにずっと付き合っていくつもりよ」とおっしゃってくれました。メヤ教会長さんはそれから3年間にわたって、週に1度、私との面談の時間を作ってくださいました。

そんなある日、メヤ教会長さんからハワイ教会のある日本人の幹部さんを紹介されました。そしてクリスという名前のその方の息子さんが薬物依存で苦しんでいるので、彼の力になってほしいとメヤ教会長さんからお願いされました。私はクリスの支えになりたいと思い、その後彼と何度も教会で顔を合わせ、話をしました。クリスのお母さんとも話をし、苦しんでおられるお母さんの力になりたいと強く思いました。私と話をするたびに、お母さんは目に涙を浮かべ、深く頭を下げて、「クリスをお願いします。どうか助けてあげてください」とおっしゃるのです。その姿に表われたお母さんの息子への愛情の深さに、私は強く心を打たれました。私がかつて皆さんに助けていただいたように、クリスが薬物依存から立ち直れるように全力で支援しました。クリスを見ていると、まるで過去の自分を見ているかのようでした。クリスとの出会いを通して、両親をはじめ、たくさんの人々に心配をかけた自分の姿に気づき、わが身を真摯に振り返り、謙虚であることの大切さを学ぶことができました。

コロナ禍になってからも、毎週日曜日には教会に行き、ズームを通して式典配信のお役をさせていただくことができました。一昨年の2021年は、年間を通して日曜日には欠かさず教会に行き、コロナ禍で閉鎖中の教会の郵便受けを見たり、防犯の確認をしたりしました。また、たくさんの会員さんから、パソ

奥さまのキナさんと

コンのトラブルなどに関して相談を受けることもありました。そのうえ、自分自身の経験を通して、アルコールなどの依存症で苦しむ人たちの力になることもできました。

私は今まで得られなかった穏やかな心を持つことができました。この数年間に様々な苦難に出会いましたが、逃げることなく今日を迎えられたことをとても有り難く思います。苦のおかげさまで信仰心を深め、寛容さと柔軟さを身につけることができました。また、逆境を有り難く受けとめる心も持てました。自分について知れば知るほど、ものごとにはたくさんの見方があることが分かってきました。

数か月前、皮膚科の検診に行ったところ、背中に非常に大きな腫瘍があり、皮膚がんの可能性があると言われました。組織の一部を採取して検査したあと、医者は緊張した面持ちで、ステージIVのがんの特徴であることを私に告げました。思い返せば、数年前から背中に黒いホクロができていることに気づいていました。また疲れやすくなり、背中には痛みがあり、肝酵素値も上昇していました。しかし、がんの診断を受けても、私は自分でも驚くほど落ち着いていました。そして、その時「何が起きても飲酒はしない。節制をし、修行を続ける」と心に決めました。そしてその誓願を、メイ・タカモト支部長さんとメヤ教会長さんにお伝えしました。

すると、メヤ教会長さんは私に「集中的にご法の実践をしてみない？」と言ってくださいました。それは21日間欠かさず教会に参拝し、敷地の掃除を続け、掃除の後は教会長さんに私の胸の内にあることをお話しするというものでした。私はやってみようと思いました。

私は心に浮かんでくることをすべてお話しし、教会長さんはただひたすらそれを聞いてくださいました。私の受け答えがきちんと会話になっていたか分かりませんでしたが、教会長さんはただただ私の話を聞いてくださいました。すると修行を始めて3日目、病院の担当医師から電話があり、背中の腫瘍は良性のものだったことを知らされました。私はがんではなかったのです。しかし、その結果を受けた後も、私は教会に通い続け、21日間の修行をやり遂げることができました。

修行の1日目、私は教会長さんから「もし目の前にあなたと同じショーンという人が立っていたとしたら、そのショーンはあなたになんて質問をすると思う？」と聞かれました。しばらく考えたのち、私は「そのショーンは私に、自分自身を良い人間だと思うか、自分のことを好きか、と質問すると思います」と答えました。そして修行の最終日には、私は自分自身を良い人間だと思うことができたのです。過去の自分の行為を良いものとは思いませんが、今はそれも人生の道のりの一部なのだと理解しています。21日間の修行はとても実り多く、日を重ねるごとに心が穏やかになり、内省が深まっていきました。私の人生に前向きな変化が起き始めているのを感じ、未来のことを心配するよりも、目の前のものごとに集中できるようになりました。そして、自分の力では変えられないものごとを受けとめることも学びました。

私は常に視野を広げることを心がけています。そんな私の好きな言葉のひとつに、開祖さまのご著書『人生、心がけ』の中にある「円錐形の物体を上から見れば丸ですが、横から見ると三角です」があります。丸も三角もどちらも真実なのです。仏さまからたくさんのご縁を頂戴している私ですので、慈悲の心を忘れず、人の心に耳を傾けられるよう努力をしてまいります。そして、視野を広げて他の人の立場に立ってものごとを見つめ、人さまの苦しみを理解できるような自分になりたいと思います。メヤ教会長さんがよくお話ししてくださることのなかに、釈尊の弟子の一人である富楼那のお話があります。富楼那は人々に釈尊の教えを説くとき、常に人の半歩手前に立って導く「半歩主義」の実践をされた方です。人の批判をせず、慈悲の心を持ち、思いやりの心で苦しんでいる人々に寄り添う、そんな人間に私もなりたいと思います。

仏さまを信ずる心、ご法を愛する心、そしてサンガへの感謝の心が、私を幸せで心の満ち足りた人間にしてくださいました。今、そのことに心から感謝しています。

まんが 立正佼成会入門

お釈迦さまの生涯と仏教の教え

仏さまと同じ心で（正念）

「念」の字を二つにわけると「今の心」となります。だから、念とはいまこの瞬間の思い、考えということになります。

それに「正」をつけて、仏さまと同じ正しい心をもっていまを生きていこう、というのが「正念」です。

「仏さまと同じ」とは、人や動植物、土や水などすべてのものにやさしい心でふれていこうということです。もちろん、家族や友達に思いやりの心をもってふれていくこともわすれないでください。

※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/

フラフラしない（正定）

「定」とは定まるという意味で、フラフラしないことです。それに「正」の字をつけて「正定」。心がいつも静かで、まわりの変化に動じないことをいいます。

これまでに学んだ八正道の教えをしっかり守ることができれば、仏さまの教えに心が定まっているわけですから、フラつくこともありません。

八正道の一つひとつを正しく実行できるよう、努力していきましょう。

※私的使用を除き、無断で複製・転載をしないでください。

仏になるために生まれてきた

みんなが仏になる道

立正佼成会開祖　庭野日敬

私が新井助信（すけのぶ）先生から法華経の講義を聞いたのは昭和十年のことで、数えで三十歳のときでした。そのとき「法華経こそすべての人を幸せにする教えだ」と直感し、踊躍（ゆやく）歓喜（かんぎ）したのでした。

新井先生のほうはだれかに説きたい、私はそれを聞きたい。「啐啄同時（そったくどうじ）」という言葉もありますが、二人の気持ちがぴったり合い、毎日のように新井先生のお宅に通い続けました。そして、先生の後押しもあって、法華経の教えを実践する立正佼成会を創立することになったのです。

お釈迦（しゃか）さまの教えは「八万四千（はちまんしせん）の法門」といわれ、たくさんの教えがありますが、いちばん大事な教えは「みんなが仏になるための道を歩む」ということです。

ところが、ごく一般の常識としては、「仏」というのは特別な存在ですから、「人間が仏になれる」とは考えにくいようです。それは無理もないことです。

「仏」というとき、多くの人が共有している一つのイメージがあります。「仏」とは、「宇宙の大生命」としてこの世のすべてを生かしているお方で、そのお体に三十二相という尊い相をそなえ、すべての人を苦しみから救い出してくださり、「幸せになりたい」という願いをかなえてくださる大慈大悲のお方であると、このように思うようです。

大聖堂の聖壇にお祀りしている「久遠実成大恩教主釈迦牟尼世尊」のご尊像も、そういう「仏さま」を形として顕現したわけです。

ですから、「人間は、たとえどんなに修行しても、仏になることなど、できっこない」と考えるのも、常識としてはそのとおりです。ところが法華経には、「仏さまの願いは、すべての人間を仏にすることである」と、明確に説かれているのです。

「方便品」には、「我本誓願を立てて　一切の衆をして　我が如く等しくして異ることなからしめんと欲しき」というお言葉があります。仏さまは「すべての人を、私と同じようにしてあげたい」と、誓願を立てておられるのです。

また「如来寿量品」には、「毎に自ら是の念を作す　何を以てか衆生をして　無上道に入り　速かに仏身を成就することを得せしめんと」と説かれています。

仏さまは、「どうしたら人びとが迷うことなく、仏になってもらうことができるかと、それを常に念じている」とおっしゃっているのです。

このように、私たちが仏になることが仏さまの願いなのですから、私たちはその仏さまの願いをありがたく頂戴して、仏になる道に勇往邁進していくのが人間として当然のつとめなのです。

庭野日敬平成法話集1『菩提の萌を発さしむ』, P.24-26

Director's Column

サクラの季節に思うこと

国際伝道部長
赤川惠一

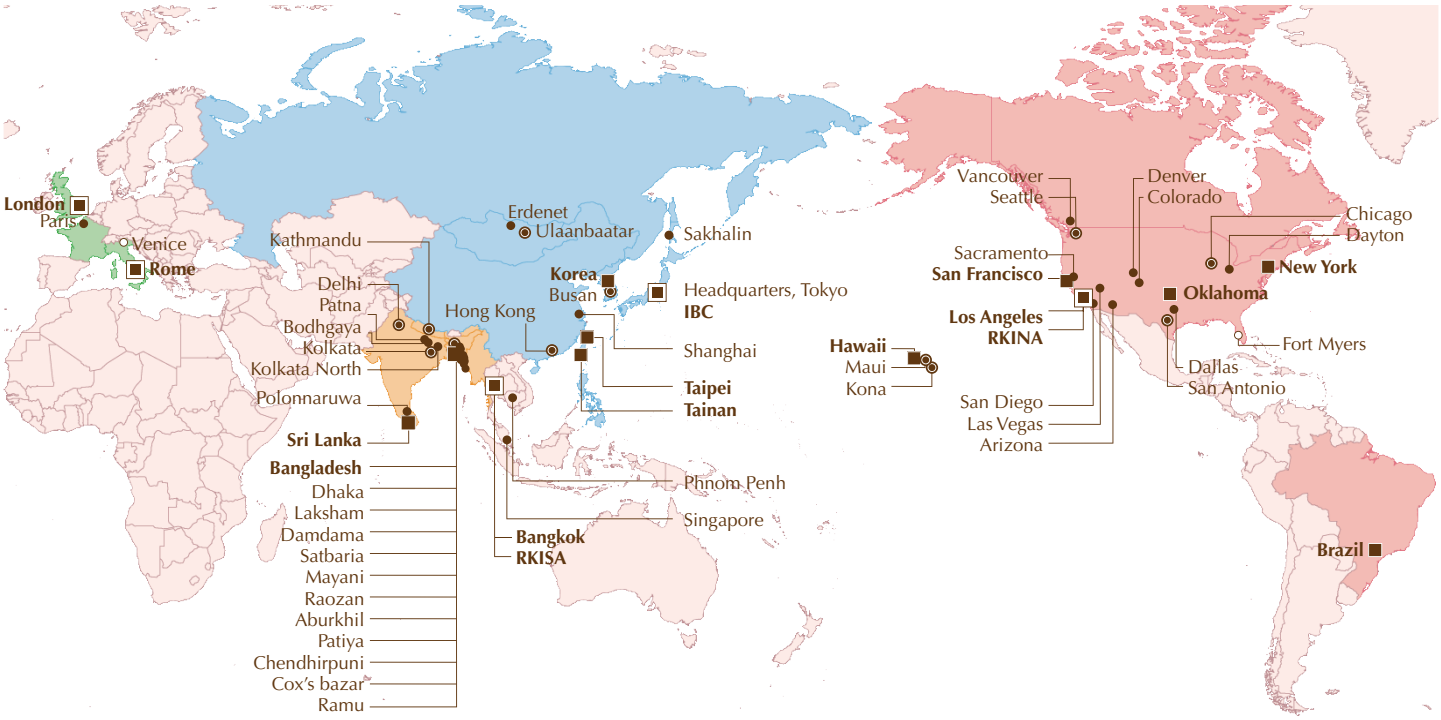
部長コラム読者の皆さま、こんにちは。今月も拙稿を読んで頂けましたことに心から感謝申し上げます。

早いもので今年も４月を迎え、お釈迦さまのご誕生を祝う「降誕会」の月が巡ってまいりました。大乗仏教の根付く日本に生まれ育った私にとって、日本を代表する花、桜の咲く春の季節と釈尊がお生まれになった日が同時期にやってくることで、４月は特に温かさ、明るさ、めでたさ、命の尊さ等のイメージが重なり合って感じられます。皆さまにはどのような季節が巡っていることでしょうか？

さて、今月のご法話で会長先生は「朝の大切さ」をお説きくださいました。「日々感謝で目覚め」「生命の尊さ」を感じながら一日のスタートを迎えることは、世界中の誰にとっても共通に大事なことに違いありません。

また、因果の理法を学ぶ私たち仏教徒にとって、有意義な朝を迎えるには、夜の過ごし方にも十分配慮がなされなければならないことは自明の理と存じます。今更ながら「早寝早起き」が健康で「元気に精進」するための大元であることに気づかされます。

A Global Buddhist Movement



Information about local Dharma centers

facebook

twitter

Living the Lotus では、 皆さんのご意見・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