Living the Lotus 10

Buddhism in Everyday Life

2023

VOL. 217

Living the Lotus
Vol. 217 (October 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 惠一
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。

心も体も傷つける「怒り」

立正佼成会会長　庭野日鑛

怒りをどう抑えるか

貪欲・瞋恚・愚痴。仏教で人の心を毒する煩悩とされるこの三つは、心だけではなく体の状態にも影響を与える毒といわれます。ことに「瞋恚＝怒りや憎しみ、恨みの感情」が肉体に与える悪影響は、科学的にも証明されています。

怒ると、自律神経のバランスが乱れて心拍数や血圧が上がり、血流の悪化を招いて不整脈や心筋梗塞、脳梗塞など重大な病気につながる可能性が高いといわれます。怒りっぽい人は、そうした病気に罹るリスクが大きいということです。アメリカ先住民のホピ族には、「怒りは自分に盛る毒」という言い伝えがあるそうですが、怒りの感情が自身を害することを、この言葉は端的に示しています。

「瞋恚」の正体は、自分の思いどおりにならないとか、人に軽んじられたといっては怒ったり、人を恨んだりする「小我にもとづく自己中心の怒り」で、釈尊いわく、それは「猛火よりも甚だし」く自他の身心を傷つけるのです。

ただ、「公憤」という言葉があるように、怒りには国や社会を思う憤りもあって、ときに多くの人の役に立つ行動を起こす動機にもなります。

ですから、怒りの感情をなくそうとするのではなくて、その感情をいかにコントロールするかが大事になります。

人が怒りを覚えると、それを鎮める脳の働きが機能するまでに数秒かかるそうです。また、怒りのピークは「イラッ」としてから六秒後ともいわれ、その間に別の何かに心を移せば怒りが抑制できるといわれます。これまで、腹がたったときにはゆっくりと深呼吸をして「ひと呼吸おく」とか、真言のかたちを借りた「おんにこにこ　はらたつまいぞや

そはか」という言葉を唱えるなど、怒りを鎮める方法をいくつかご紹介してきましたが、いずれもちょうど六秒ほどの所作になります。こうした簡にして要を得た怒りの抑制法を心得て、毎日を笑顔ですごしたいものです。

損して「徳」を得る

法華経の観世音菩薩普門品に「若し瞋恚多からんに、常に念じて観世音菩薩を恭敬せば、便ち瞋を離ることを得ん」とあるのも、怒りを覚えた瞬間、観音さまを念ずることで自分のなかの仏と向きあい、仏と一体の自分を自覚すれば、怒りもおのずと鎮まってくるということでしょう。

それでも、ひとたび怒りに火がついたとき、その怒りの猛火をいかにして鎮めるのか。怒りを覚える現象をどう受けとめれば、損得勘定やプライドへのとらわれから生じる怒りから離れられ、自他の身心を傷つけずにすむのか――。

易経に「山澤損」という教えがあります。だれしも、ふつう「損をする」のはいやなものですが、ここでいう「損」は、へりくだるとか差しだすという意味で、人を思いやって譲ることに満足を覚えることをさします。「山澤」とは、山裾を刻む沢のことです。沢は、それが深ければ深いほど、山容を高く美しく見せます。同じように、自分が損をするように思えることも怒りや欲をおさえて受け入れ、身を削って人の役に立つならば、結果としてその人の「徳」が高まると教えるものです。すなわち、そういう「損」は、めぐりめぐって自分に喜びや心の安定をもたらすのです。同じ損得勘定で動くなら、目を血走らせて欲得に走るよりも、人に譲る気持ちで損を引き受けるほうが、身心両面においてよほど健康的で、つまりは「得」だということです。

以前、人との争いにおいて「負けることができる」のが、平和を願う宗教の智慧だと述べたことがあります。自他ともにおだやかに生きる智慧として、ときには「損をする」ことも、怒りに冒されない一つの心の備えといえそうです。

先のホピ族の名の意味は「平和の民」だといいます。そのような生き方を、すべての人が願っているはずです。

（『佼成』2023年10月号）

Spiritual Journey

「自分が変わる」ことの大切さを学んで

ジョセフ・ロゲル
シアトル支部

この体験説法は、2023年3月19日にシアトル支部で行なわれた
「春季彼岸会」式典で発表されたものです。

皆さん、こんにちは。私は、ジョセフ・ロゲルと申します。ワシントン州のシアトルで2人兄弟の次男として生まれました。人生のほとんどをアメリカの北西部で過ごしてきましたが、父が20年ほど海軍に勤務していたため、幼い頃は引っ越しが多く、アラメダやサンディエゴなどカリフォルニア州内を転々とし、フィリピンに住んでいたこともありました。

私の父はフィリピン系二世のアメリカ人で、サンフランシスコで生まれました。父は6人兄弟の末っ子で、一番上の兄とは20歳年齢が離れています。父の両親は父が7歳の時に離婚し、父は父親と暮らすことを決めました。そのため、まだ幼かった父が、何週間も一人で留守番をさせられたことが何度もあったそうです。17歳の時、国への貢献を決意しアメリカ海軍に勤務しました。その後世界中の基地を転々とし、フィリピンの基地に転勤した時、基地内の化粧品販売店で働いていた母と出会いました。その6か月後、両親は21歳という若さで入籍し、父の転勤のためアメリカに引っ越しました。

父の家庭は特に信仰を持ってはいませんでした。母は敬虔なカトリック教徒の多いフィリピンの出身ですが、母の家庭は宗教よりも教育に力を入れていました。

海軍勤務の父はほとんど家にいることがなく、母は頼る人のないアメリカの地で、手探りで生活をしている状態でした。そのため、宗教は二の次になっていました。

やがて私たちは、時折家族でカトリックの教会に足を運ぶようになり、私は兄と一緒に聖書学校にも通うようになりました。教会では、ひざまずくタイミングや立ち上がるタイミングなど、私たち家族にとっては不慣れな儀式作法も多くありました。私が退屈しないように、母がキャンディーをくれたことを覚えています。

中学生の時、私は母にフィリピンに住んでいた頃、家族で教会に行っていたか尋ねたことがありました。母はためらうことなく「我が家では信仰はあまり重要ではなかったわね」と答えました。「信心深い人は病気の時も、知り合いが亡くなった時も、お休みの時もいつも教会に行くものよ」という母の言葉は、私にはとてもわかりやすいものでした。

1988年頃、大学生になった私はカルーザ家のキムさん、カズヨシさん、ルディーさん、ジミーさん、恵子さんと出会いました。当時はカルーザ家が立正佼成会の主要な会員であることを知らず、恵子さんが立正佼成会シアトル支部の開設に多大な貢献を

シアトル支部で説法するロゲルさん

された方であることも知りませんでした。私は毎月27日に行なわれていたカルーザ家のご命日のご供養に招待され、初めて読経供養に参加しました。読誦はすべて日本語でした。

私はこれまで、カルーザ家のご家族を含め誰からも仏教徒になるように言われたことはありません。しかし、カルーザ家のご命日のご供養に参加しているうちに、私自身の中に仏教に対する興味が静かに湧き上がってくるのを感じました。

1990年、フィリピンの祖母が亡くなりました。葬儀に参列するため、子どもの頃に父の転勤で住んでいた時以来、久しぶりにフィリピンのオロンガポ市を訪れました。

祖母の遺体は、丘の上にある先祖の墓地に埋葬されました。洪水を避け、ほとんどのオロンガポの墓地は丘の上につくられています。

葬儀の数日前、私は叔母やいとこたちと一緒に墓地を訪れました。叔母は亡くなった親族の名前を紹介してくれましたが、その中にジュンという叔父の名前がありました。叔母の話によると、叔父は妻が子どもを出産した直後に、34歳の若さで亡くなったそうです。自分の早すぎる死を受け入れられないでいた叔父のたましいは、今も安らいではいないとのことでした。また、叔父は親族とは疎遠で、そのため葬儀には数人しか参列しなかったそうです。

墓地を去る時、ふと叔父の墓石を見ると、地面に墓石のかけらが落ちているのに気がつきました。私は家に持ち帰って叔父を供養しようと思い、かけらを拾ってポケットに入れました。数日後、祖母の埋葬を済ませ、私たちはシアトルの自宅に戻りました。

しばらくして、毎月のカルーザ家のご命日のご供養に参加した時、私はフィリピンから持ち帰った墓石のかけらをポケットに入れて後ろの席に座りました。「叔父を供養したい」と、自ら意識してご供養に参加をしたのは、その時が初めてでした。

ご供養の後、恵子さんが後ろの席に座っていた私の前に立って、ご供養の最中に私を訪ねて来た人がいたことを教えてくれました。そして、その人は私の叔父で、自分のために祈ってくれたことを喜んでいたとおっしゃるのです。

その日から、私は自分のことを仏教徒だと自覚するようになりました。仏教徒になったことを両親に告げると、とても喜んでくれました。

しばらくして、私はシアトル支部の旧道場で行なわれた仏教の勉強会に参加しました。しかし、当時は英語会員のための教材はとても少なく、教えを理解するまでには至りませんでした。

その後、私生活に変化があったことで、私の心は佼成会から少し離れていきました。また、その頃シアトル道場が移転したため、私は道場が閉鎖されたものと思っていました。私の手元には、お数珠と何本かのろうそく、そしていくつかの仏具と経典が残されました。

こうして、1993年から再びシアトル支部に通い始める2020年までの27年間、私は佼成会で学んだことを自分ながらに解釈して実践をしていました。

道場に行っていた頃の記憶に頼りながら、簡単なご宝前を自分で作り、いろんな種類のお香をはじめ、手に入るあらゆるものを利用しました。

縁起の法則に従って、私は仏教徒であるための最善の努力をしました。生活するなかで問題に出会った時は、常に過去を振り返り、なぜこのような結果になったのか、その原因を探るようにしました。何かを求めて祈るのではなく、善い行いをすることを常に念じていました。

しかし教義や実践を学べる場所が無かったため、正しい教えから外れてしまうことがあったことは

否めません。私の仏教徒としての生き方には「一貫性」が欠けていたのです。

そんななか、Facebookでシアトル支部のページを見つけ、再び立正佼成会とのご縁に導かれました。拠点長のニック・オズナさんに連絡をすると、道場参拝へのお誘いをいただきました。最初のうちは何かと理由をつけては、道場参拝をためらっていましたが、ある日、Zoomによるシアトル支部の活動に参加することにしました。Zoomから退出する時には、仏さまの教えで心が高揚しているのを感じました。ただ、当時はまだ実践への意欲というよりも、教義を勉強したいという気持ちが強かったように思います。

私は対面での活動に参加するようになり、それからはもう迷うことはありませんでした。ずっと求めていた仏教徒としての一貫した生活が、目の前に開けたのです。私の人生は大きく変わりました。仕事、人間関係、自分自身の見方に至るまで、すべてが変化しました。

再び立正佼成会の活動に加わってから、私が得ることのできた一番大きな学びは、「他人を変えることはできない。自分が変えられるのは、ただ自分だけ」ということです。私が変われば、私に対する人の見方が変わり、より良い結果が得られるのです。車の運転中にイライラしてクラクションを鳴らした経験を、法座の中でお話ししたことがありました。小さな例ではありますが、私がいかに自分自身を変え、周囲に対する見方を変える必要があるかという点では重要な話だと思います。立正佼成会は私に自分の欠点を受け入れる勇気を与え、人格向上の努力ができる人間であることに気づかせてくれたのです。

佼成会の活動に再び参加し始めた数年前、私は職場である問題を抱えていました。仕事の能力の問題ではなく、上司から正当な評価を受けていないことを不満に思っていたのです。私は他の会社への転職を決心し、以前から知り合いだったある会社の副社長に面接を申し込みました。副社長から社内の主要なポジションを紹介された私は、その場でオファーを受け入れ、1か月以内に転職することを決めました。しかし、心のどこかに引っかかるものがありました。「もしかしたら、問題の原因は自分自身にあったのではないか。問題は自分自身の見方であって、上司の評価ではなかったかもしれない」と思い始めたのです。

ある日、シアトル支部の式典の中でオズナさんがある人の話をしてくださいました。その方は職場の上司や同僚との折り合いが悪く転職を果たしたものの、新しい職場でも同じく人間関係の問題に悩まされたというのです。その話を聞いた時、私は心の中で、「私のことだ」と思いました。

私は転職するのをやめ、上司や周りの人たちを変えようとするのではなく、「自分が変わる」ことを心に誓い、同じ仕事を続けることにしました。その結果、昨年は、会社の創業以来、人材確保の分野で過去最高の収益をあげることができたのです。

2023年7月16日にシアトル支部で行なわれた「盂蘭盆会」式典の後、サンガの皆さんと（後列、右から3番目）

1年前、自宅にご本尊勧請のお手配を頂きました。それまでは、手作りのご宝前を家のあちこちに場所を変えて置いていました。ご本尊勧請の当日は、オズナさんが自宅に来てくださり、サンガの皆さんもZoomで参加してくださいました。この日は私にとって特別な日になりました。ご宝前は先祖をはじめ霊界で悟りを求めているあらゆる人へのプレゼントだと思っています。ご宝前は、命を繋げてくださった先祖に感謝の気持ちを伝える場所なのです。

立正佼成会の会員として、サンガの皆さんのお役に立てるよう精一杯精進してまいりたいと思います。立正佼成会、オズナさん、そしてサンガの皆さんに心より感謝申し上げます。

ご清聴いただき、誠にありがとうございます。

まんが 立正佼成会入門

お釈迦さまの生涯と仏教の教え

長者窮子のたとえ

幼い時に家を出た男が、長者となった父の家とは知らずに仕事を求めてたずねてきました。男は長者を父と知りませんが、父はすぐに自分の息子とわかり、掃除の仕事を与えます。そして少しずつ大きな仕事を任せ、ついに全財産を管理させました。

数年後、死期がせまった父は、男が自分の息子であることと全財産を与えることを町の人びとに告げました。長者は仏さま、息子は私たちです。仏さまはいつも私たちをわが子として見守ってくださっていることを説いている話です。

豆知識

『法華経』「信解品第四」にあるたとえ。「みんな仏の子」と言われても素直に信じられない私たちを、仏さまはやさしく導いてくださる。だからこそ、私たちは安心して仏さまの懐に飛び込むことができるのだ。

※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/

三草二木のたとえ

雨はすべての草木に平等にふりそそぎ、生長させてくれます。しかし、草木にはいろいろな大きさ、すがた形、性質があり、同じように雨のめぐみを受けても種類によって生長の度合いやすがた形、咲く花などが違います。

私たち人間も草木と同じで性格、容姿や体型、生活環境などは違いますが、仏さまは差別なく平等に教えを説いてくださっています。

しかも、それぞれの理解力にふさわしい表現で導いてくださるということなのです。

豆知識

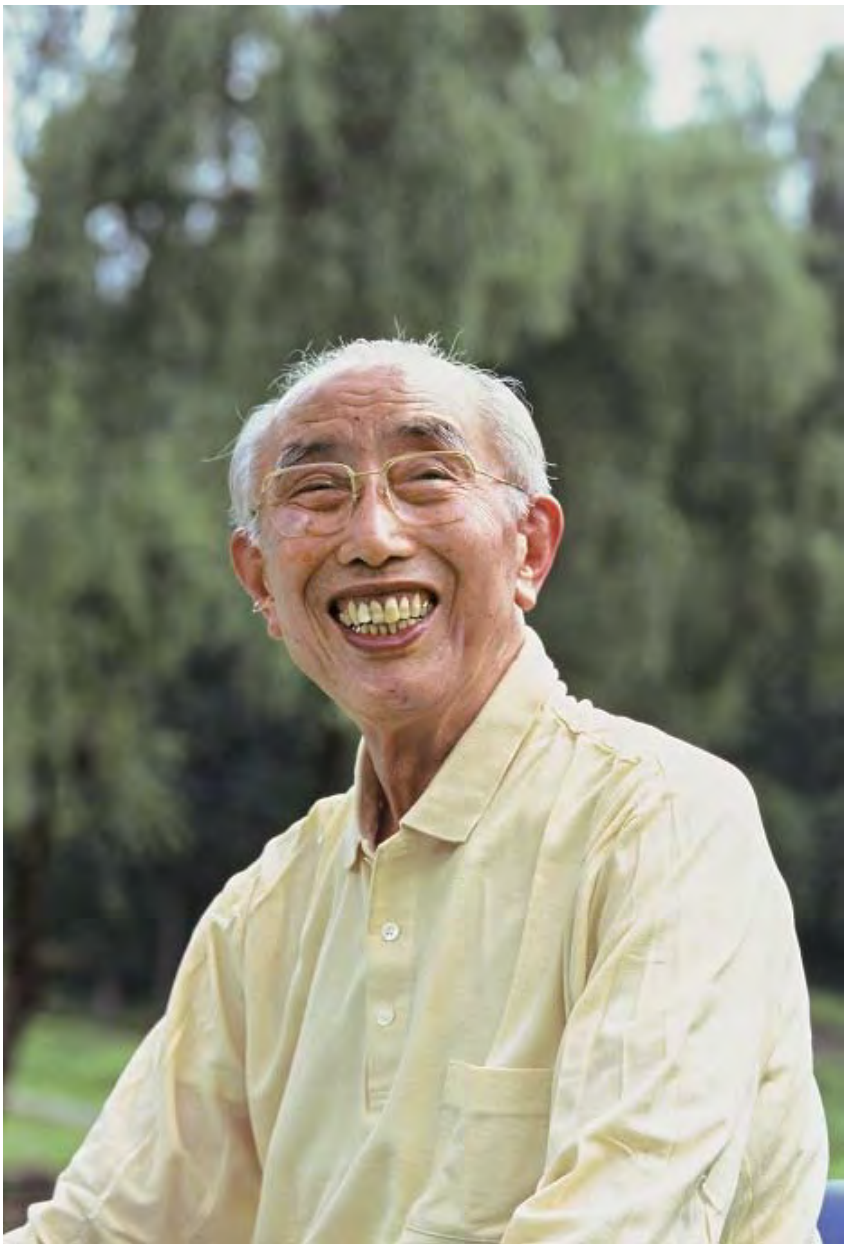
『法華経』「薬草諭品第五」に説かれている。人それぞれに能力や素質の違いはあっても、仏さまは平等かつ理解力に応じて説法され、ついには真実の世界である「仏のさとり」に導いてくださることを教えている。

※私的使用を除き、無断で複製・転載をしないでください。

私がここにいるのは

まわりの人に喜ばれる人間

立正佼成会開祖　庭野日敬



今年(平成四年)の初場所で貴花田関が優勝しました。何しろ十九歳五か月で優勝というのは史上最年少記録ですから、みなさんが大喜びしましたし、私も強い印象を受けました。ただ、私が感動したのは、単に最年少で優勝したとか、相撲が人並みすぐれてうまいという点ではなく、あの若者のどっしりした存在感に感じ入ったのです。

インタビューに際しても、謙虚で、おごりがなく、淡々と受け答えしているその存在感たるや、じつに堂々としていて、まだ二十歳前だというのに、地に根が生えたような感じでした。

いまの社会はあまりにも豊かすぎるので、一人ひとりの人間が、とくに若い世代が、自分の生きていく目的や目標をもてず、何となくフワフワした存在のように見受けられます。「自分は確固としてここにいるのだ」という存在感が、希薄なような気がしてならないのです。

私たちは、ともすると自分をとるに足りない人間のように思いがちです。けれども、よくよく考えてみると、どのような人でもこの世に必要だからこそ、いま、ここに存在しているのです。いなくてもいい存在ならば、この世に出生はしなかったはずです。

法華経の「方便品」に、「諸仏世尊は、唯一大事の因縁を以ての故に世に出現したもう」と説かれています。

これは、いつもお話ししているように、仏さまがこの世にお出ましになったのは仏の「智慧」と「慈悲」がどのようなものであるかを人びとに知らしめ、すべての人を仏道に導き入れるためである、ということです。

私たちもまた仏さまの「一大事の因縁」と同じように、それぞれ大きな「因縁」があってこの世に出現したことは間違いありません。「因縁」という言葉がわかりにくければ、「果たすべき役割」と言い換えてもいいでしょう。

その役割、使命とは何か。それは、人によって違います。まさに百人百様でしょう。しかし、だれにでも当てはまることがあります。

第一に、「何か、人のためになることをする」ということです。精神的なことでもいい。物質的なことでもいい。体を働かせることでもいい。とにかく、人のためになることをする。それが、私たちがこの世に出生した意義であり、使命です。そして、それは私たちが仏さまからいただいた慈悲心を常に心のなかに働かせ、行動に移していくということです。

第二に、「まわりの人に喜ばれる人間になる」ことです。自分がそこにいることで、まわりの人が喜んだり、楽しかったり、幸せを感じたりすれば、それこそ「価値ある人生」であるといえるでしょう。そのような人間になるためには、自分の心を無にして、「あの人に喜んでもらえるようなことをさせてもらいたい」と思う、こういう気持ちが出発点になるのです。

そして、何よりも大事なことは、「私がここにいるのは、仏さまがこの世に出してくださったのである」と自覚することです。

庭野日敬平成法話集1『菩提の萌を発さしむ』, P.35-37

Director's Column

大胆な試み

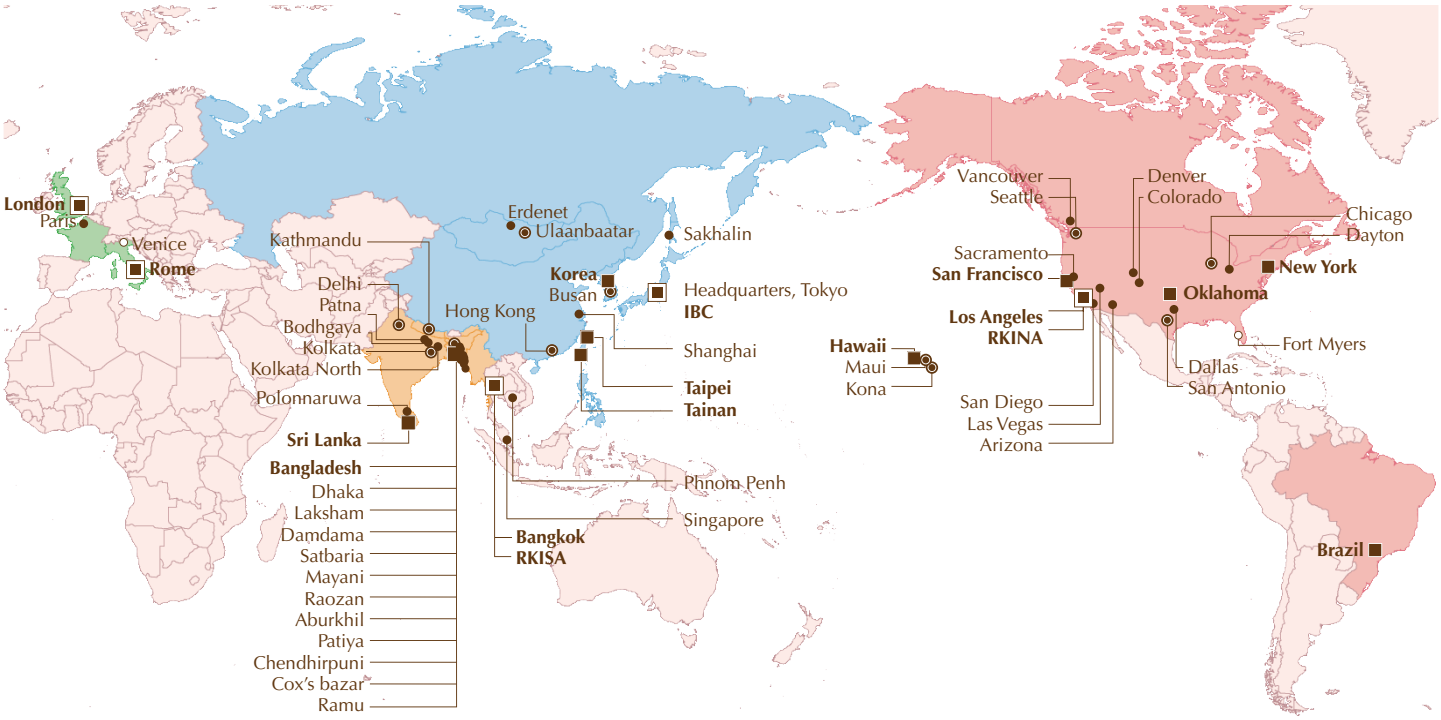
国際伝道部長
赤川惠一

先月、私はドイツ・ベルリン市で諸宗教対話に参加する機会を頂戴しました。向かったのはカトリックの在家団体である聖エジディオ共同体が主催する諸宗教対話集会「世界宗教者祈りの集い」です。集会のメインテーマは『宗教の大胆さ』。私が出席した分科会のテーマは「私たちの時代における人道的危機」でありました。

分科会で私が訴えたポイントは二つでした。ひとつめは、釈尊が2500年前のインド社会に向けて人間の平等性を説かれたことと、開祖さまが1978年の第一回国連軍縮特別総会（SSD-I）で冷戦下にあった米ソの首脳をはじめ世界の為政者に対して軍縮を訴えられたことは、どちらも同じく「大胆な試み」であったということ。そして、もうひとつは、人類が抱える苦の解決は、煩悩や執着などの「三毒」から解放されることで初めて実現できるということでした。

法華経で教えていただく真実の道理を、他宗教の方々にお話しする機会をいただきました。動画も近くアップされる予定です。乞うご期待！

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