

# Living the Lotus 3

*Buddhism in Everyday Life*

2025  
VOL. 234



立正佼成会デリー支部

## Living the Lotus Vol. 234 (March 2025)

【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 専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。



## 天地自然のおかげさま

庭野日鑑  
立正佼成会会長



「第27回庭野平和賞」受賞者のエラ・ラメシュ・バット氏

### 人間は自然の「破壊者」

いまさらいうまでもありませんが、私たちは自分以外のあらゆるものに生かされています。ことに、太陽や水や空気は、それがなければ人間のみならず命あるものは何一つ生きていけません。すでに、これだけで「天地自然のおかげさま」ということの意味あいは十分に理解できます。

ところが、私たちはそうした天地自然のおかげに対する感謝を忘れがちです。しかも、知性が発達している人間が一番偉いと思い上がり、便利さや快適を求めつづけて地球環境を破壊してきました。大自然から見れば、私たち人間は「破壊者」以外の何ものでもないのです。

臨濟宗の鮎川博道師は、他の動植物が言葉を使えたらという発想で、ユーモラスに人間の横暴を諷めています。「おいおい人間さんよ、俺たち長い間、生かされている自分を感謝しながら、みんなでこの地球を大切にしてきたんだ。それを新米のおまえさんたちが、勝手に食い散らかして（中略）俺たちより少しくらい頭がいいからといって、自分勝手はやめてくれ」（大本山妙心寺「法話の窓」より）と。そして鮎川師は、天地自然に感謝してつぎの世代へ美しい地球を引き継ぐことこそ、私たち人類の智慧だと明言するのです。

「草木国土悉皆成仏」「悉有は仏性なり」——日本仏教では、山も川も草木もあらゆる存在（悉有）はすべて同じ仏のいのちのあらわれと見ます。哲学者の梅原猛氏は、この思想を人類共通のものにして、人が大自然の恩恵を肌で感じ、尊ぶ心を取り戻すことが急務と訴えていました。

人間は、ほんとうに困らないと深く反省しない悪い癖<sup>くせ</sup>がありますが、困る前に一日でも早く、みんながお日さまや空気や水のおかげさまを感じとり、真剣に生き方を見直す必要があると思うのです。

### 「おかげさま」といえる幸せ

以前、小笠原諸島に行った際、水平線上に昇る朝日や沈む夕日の美しさを船上から見て感動し、心洗われると同時に大自然に生かされていることを強く実感した覚えがあります。平生、庭に咲く草花<sup>へいぜい</sup>にふれて、いのちを懸命に生きる姿に感動を覚える人もおられるでしょう。アスファルトの隙間<sup>すきま</sup>に咲くタンポポの健気<sup>けなげ</sup>さから生きる勇気をもらうことがあるのも、いのちの一体感のなせるわざだと思います。ある精神科医は、花や草木に心を寄せて一体化していくと、気持ちが救われ、力がわくことがしばしばあるとっていますが、私たちは精神的にも、また太陽や水や空気などから物理的にも、天地自然の「おかげさま」をたくさん頂戴<sup>ちようだい</sup>しているのです。

そのことがよく理解できると、人は慎み<sup>つつ</sup>深く生きようになります。たとえば、お日さまや水のおかげで食卓に並ぶ食べ物は、腹八分目<sup>むだ</sup>にして無駄にせず、いただく際には残さないようにするでしょうし、水などの資源も大切に使う工夫をするはずです。それは、多少の不便・不足や手間暇<sup>てまひま</sup>も、「おかげさま」の心があれば喜びをもって受け入れられるということです。そして、そのように「おかげさま」と思えるとき、私たちは救われているのです。

心に不平不満や怒りがあると、とても「おかげさま」とは思えませんが、天地自然の摂理<sup>せつり</sup>（真理）をかみしめ感謝がわき上がると、仮に困難<sup>かり</sup>のなかでさえ「おかげさま」に気づいて幸せが得られる——心が救われるのです。

そもそも、真理を自覚できる人間として生まれ、いま生かされていること自体が「おかげさま」そのものといえます。本会が創立以来お伝えしてきたその喜びを、これからもみなさんとともに伝え、広めて、みんなの「おかげさま」が響きあう地球<sup>まも</sup>を護ってまいりましょう。

（『佼成』2025年3月号）





# Interview

## 責任感と思いやりが調和した職場づくりをめざして

### スリランカ教会 ラトナヤケ・スタット

立正佼成会には、いつごろ、どのようなきっかけで入会されたのですか？

立正佼成会には2010年に義母(家庭拠点長)に導かれて入会しました。現在のスリランカ教会道場は2017年6月に落慶したもので、自宅から車で約15分の近い距離にあります。しかし、私が入会した当時は旧道場が自宅から遠く離れた場所にあったため、朝は義母をバイクに乗せて約1時間半かけて旧道場まで送り、そこから職場に向かうのを日課にしていました。時々道場の中に入ると荘厳なご本尊が安置されているのが見え、またサンガの皆さんが必ず笑顔と合掌であいさつしてくれるので、とても温かい雰囲気を感じました。スリランカは上座部仏教を信仰している人々が多い国ですので各寺院に素晴らしい仏さまが安置されていますが、佼成会のご本尊は何か心が安らぐような印象を受けました。そうしたことがきっかけで、私は佼成会がどんな団体なのか、どんな教えなのかと関心を持ち始め、少しずつ教会活動に出るようになったのです。

その後、修行・精進を重ねられ、2023年にご本尊を授与されたのですね。

ご本尊を拝受することは私の念願でした。スリランカ教会での「御本尊授与式」のあと、鈴木啓修教会長さんが自宅まで来られて、ご本尊の安置式を執り行なってくださいました。その日は大勢のサンガの皆さんが安置式に駆けつけてくれ、喜びと感謝の一日となりました。ですから、ご本尊を拝受してからは、朝夕のご供養の時には仏さまの大きな慈悲に抱かれていることを強く感じ、職場でも安心して落ち



スリランカ教会で行なわれた青年セミナーのご供養で、木鉦のお役をつとめるスタットさん



スリランカ教会で説法をするスタットさん

着いて仕事ができますし、また帰宅後には一日の感謝を仏さまに捧げ、たとえ職場でいろいろなことがあっても、問題を後に引きずらずに心穏やかに過ごせるようになりました。それもご供養の功德だと思っています。

現在、どのような仕事をされているのですか？

私は今、コロンボにあるレストランバーで、キッチンやホール、受付などのスタッフ約50人をまとめるマネージャーとして働いています。コロンボはスリランカ最大の都市で経済の中心地であるため、観光やショッピングなどを楽しむ人々が多く、お陰で私の働くレストランバーも毎日、国内や海外からの観光客が絶えないですね。

職場で教えを生かし実践していることがあれば教えてください。

佼成会で「自分が変われば相手が変わる」「後ろ姿で人を導く」という教えを学んでからは、職場のスタッフに対して



いろいろ細かいことを指示することよりも、まず自分が変わることを第一にして、責任者である私自身が模範となるように努力してきました。例えば、ゴミ捨てひとつにしてもスタッフに口頭であれこれ指示をするより、まず自分が行動して正しいゴミの捨て方を示すようにしています。

また、さまざまな個性の人たちが働く職場ではチームワークが非常に大切です。そのため私は佼成会で教えていただいた「調和」を大事にしてきました。個々の責任感と他者に対する思いやりが調和した職場づくりをめざして、どうしたらスタッフ同士が気持ちよく働けるか、どうしたらみんなが協力し合えるか、そのために自分がどう変わればよいかということを考え、実践するように心がけてきました。現在は日々スタッフが一体となって仕事に取り組み、お互いの能力や特性を認め合うことで信頼関係や結束力が高まり、チームワークも一段と向上しています。

## 法華経の中で心に留めている経文はありますか？

朝夕、法華経の如来寿量品を読誦するたびに「常に此に住して法を説く」という言葉がいつも心に響いてきます。それは、仏さまがいつもそばにいて私たちを見守り、私たちが救われるように教えを説いてくださっているということです。さらに仏さまのいのちが永遠であると同時に、私たちのいのちもまた永遠であることが説かれています。如来寿量品をとおして、仏さまのいのちを受け継ぐ私たちも教えを実践することによって、必ず仏さまのような境地に達することができるのだと信じています。毎日の生活の中で常に仏さまの永遠のいのちを心と身に感じ、《仏さまは、いつも私たちのそばにいてくださっている》という思いを持ち続け、これからも努力していきたいと思っています。



スダッタ家のご本尊勧請の日、鈴木啓修教会長(左)導師のもと、参集者のご供養をあげるスダッタさん(右)



ご本尊勧請のあと、自宅のご宝前に手を合わせるスダッタさんご家族

## 佼成会に入会して、いちばん良かったと思うことを教えてください。

佼成会のサンガの皆さんは、いつでも、だれに対しても笑顔で合掌してあいさつをしてくれます。私は長年の習慣や少し照れくさいこともあって、以前は相手があいさつするまで自分のほうからあいさつをすることはありませんでした。でも今は、自分から職場のスタッフや家族に対して積極的にあいさつができるようになりました。そのように自分の心や行動を変えることができたのも佼成会に入会して、教えを学んだお陰だと感謝しています。

## 最後に今願っていることや今後の修行目標を教えてください。

私の現在のいちばんの願いは妻にスリランカ教会に参拝してもらって、道場で一緒に修行をすることです。公務員として働いている妻は仕事が忙しいこともあり、自宅で法座を行なう時は参加してくれるのですが、道場まではなかなか足を運んでもらえません。今後できることならば私と一緒に教会へ行って、鈴木教会長さんのご講話を聞いたり、法座に参加してサンガの皆さんと交流してもらいたいと願っています。そのためには私自身がもっと仏さまの教えを学び、家庭で実践して、妻に佼成会や教えの素晴らしさを理解してもらえるように精進していきたいと思っています。



昨年10月、息子さんの大学卒業式の日



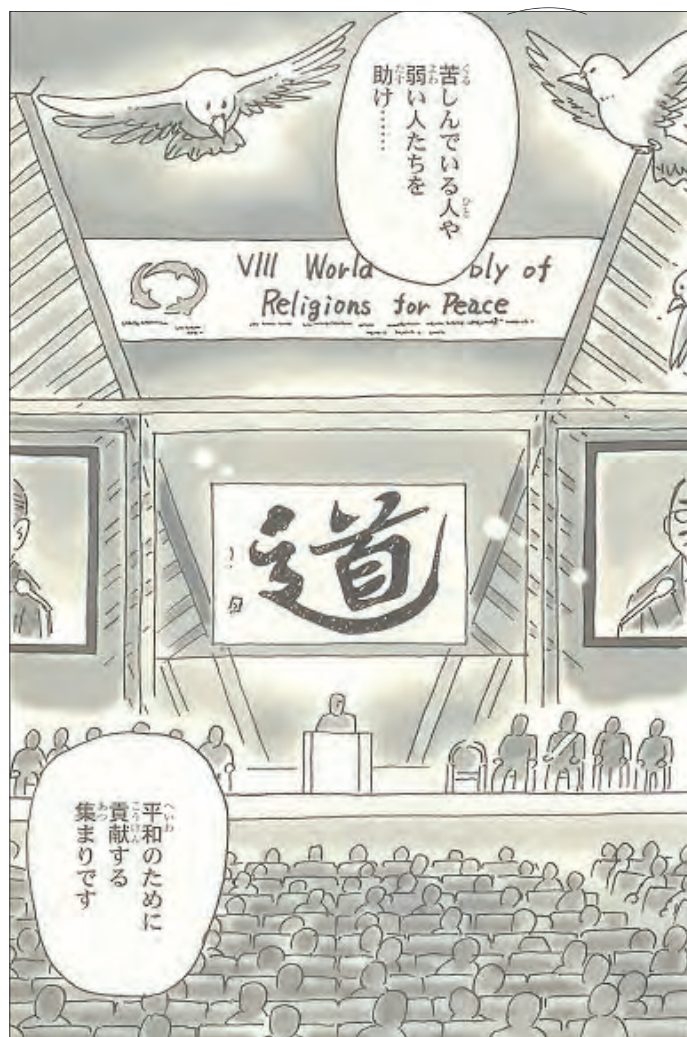
# まんが立正佼成会入門

## 平和のための取り組み

### 世界宗教者平和会議

世界にはいろいろな宗教があります。どの宗教も世界の平和を願っています。世界の宗教者が手を取り合い、世界平和について話し合い、行動を起こしていくために、開祖さまが世界の宗教指導者と協力して創設したのが「世界宗教者平和会議」です。

1970年（昭和45年）、京都で第1回の大会が行なわれて以来、ほぼ四年ごとに世界各地で開かれています。「開祖生誕100年」を迎えた2006年（平成18年）には、第8回の大会が京都で開催されました。



#### 豆知識

世界宗教者平和会議の第1回は「非武装」「開発」「人権」という世界的な課題について宗教者の使命を語り合った。以後、「環境」「教育」「ジェンダー」などの問題にも取り組んできた。





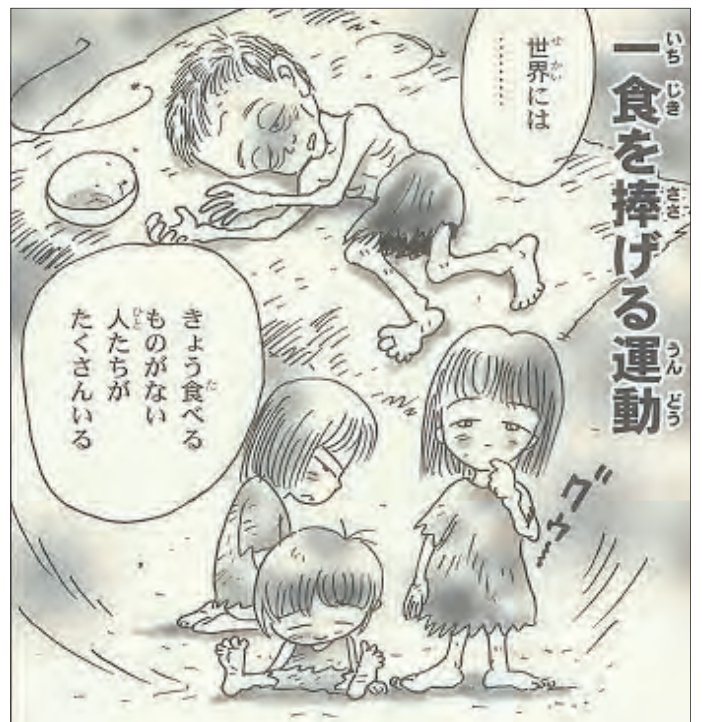
『まんが立正佼成会入門』は、佼成ショップにて好評発売中です。  
<https://www.koseishop.com/>

## 一食を捧げる運動

世界には、飢えで亡くなる人や、栄養状態が悪く病気で苦しんでいる人たちがたくさんいます。その苦しみを理解し、飢えや病気がなくなるように祈りながら、みんなで幸せに生きられるために支援しよ

うとはじめられたのが「一食を捧げる運動」です。

立正佼成会の会員は毎月1日と15日、食事などをぬいて、そのお金を国内外の支援活動に役立てるよう、献金をしています。



### 豆知識

この運動のおおもとは江戸時代にさかのぼる。天保年間の大飢饉（みそぎきょう）が起こった時、禰教（みそぎきょう）の教祖、井上正鐵師（まさかね）が自分の一食分を飢えた人びとにささげようと言い、救済に乗り出したのが始まりとされる。



世界を大きなサンガとしよう  
仏性の呼応するサンガに  
立正佼成会開祖 庭野日敬



こう見てきますと、信仰の世界というのは、「仏と人」「人と人」との相互の呼応によって成り立っていることが、ハッキリわかってきます。いや、信仰の世界にかぎるものではありません。この宇宙全体が、万物万象の相互の呼応、もちつもたれつによって成立しているのであって、人間世界のすべても同じなのです。

では、人間相互の呼応の働きを、高く美しく完成させるものは何でしょうか。いうまでもなく、愛情にほかなりません。「慈悲」にほかなりません。愛情が愛情を呼び、慈悲が慈悲を育てるのです。

このあいだ、心あたたまる話を「中外日報」の社説に見つけました。それは朝日新聞の「ひととき」欄の投書によるものでしたが、福島市に住む一人のシスター（カトリックの修道女）が上京して、福島に帰ろうとした駅で、粗末な身なりの男にお金をせびられた、という話です。

シスターたちは、昔の比丘や比丘尼と同じように、金銭の私有を許されておらず、



修道院の用事で外出するときも、必要最小限の費用しかもたされていません。それで彼女は当惑しながら、小さな財布を出して計算し、「帰りの自動車賃を引くと、あなたにあげられるのはこれだけです」と、残りの小銭を全部、その男に渡しました。

すると、男はそれを見てびっくりし、「これじゃ、弁当も買えないでしょう。おれのほうがあんたよりもっているからやるよ」といって千円札を出した。もちろんシスターは断りましたが、最後には「ありがとう」といって受けとらざるを得ません。まわりでことのてんまつを見ていた人たちのあいだから、あたたかい拍手が湧き起こった、というのです。

そして、その投書をした人は結びに、

「その男も、人に施しをした喜びを反すうしつつ、このことが新しく "与える人生" への出発点になったかもしれぬ」と、記していたというのです。

私はこれを読んで、「ああ。すべての人間に仏性があるという仏さまの教えは、ほんとうなんだ!」と、いまさらのように感動しました。

いまの世の中には、あまりにも汚い、いやしい話が多すぎます。マスコミはそういう話を多くとりあげる傾向があるので、あちこちにあるはずの、こういう美しい話が耳に入りにくいのでしょう。そのために、「愛情が愛情を呼ぶ」相互呼応の働きが育ちにくいのだと思います。

私たち信仰者は、世相のみにくい部分に目をつぶってはいけませんが、むしろ積極的に目を向けるべきは、やはり「仏性」が一瞬パッと輝く部分でありましょう。その事実をお互いが語り合い、感動し合うことによって、その相互呼応によって、お互いの人間性が一段と高まっていくのです。

立正佼成会は、こうした働きをめざすサンガなのです。まず、このサンガをりっぱに完成させましょう。そして、その働きを無限に広げ、人類社会を大きなサンガとする夢と理想をもちましょう。仏道の完成はそこにあるのですから。



# Director's Column

## 天地自然から学ぶ

国際伝道部長  
赤川 恵一

みなさま、こんにちは。3月に入り、しだいに陽気も和らいできました。今月は教団創立 87 周年記念式典が行なわれ、また会長先生の米寿をお祝いする特別プログラム（年間 8 回）も始まるなど、楽しいことの多いひと月になりそうです。

さて、今月のご法話のテーマは「天地自然のおかげさま」です。私はその深い意味をかみしめながら、何度も繰り返し拝読し、「本当に困らないと深く反省しない悪い癖」を乗り越えて内省することで、仏さまの智慧を自分のものにできるよう精進していこうとお誓いしました。「生かされて生きる」、「のおかげさまを感じて謙虚と感謝のところで生きる」ことの意義を、春を迎え自然のいのちが動き出す季節にかみしめることができました。

そしてまた、会長先生がしばしば引用される二宮尊徳翁の歌「音もなく香もなく常に天地は書かざる経を繰り返しつつ」を思い出しました。春の芽吹きをはじめ、天地自然の移ろいを経文として五感に受けながら、自分の生き方が真実の道理に沿っているかどうか自問自答し、今月も精進してまいりたいと思います。よろしく願いいたします。



1月18日、韓国教会釜山支部を訪問し、寒中読誦修行中のご供養に参加する赤川部長





# 一食を捧げる運動

## Donate-a-Meal Movement

立正佼成会の「一食を捧げる運動」は今年で50周年を迎えます。本年は隔月で、この運動についてご紹介します。

### こころがよろこぶ。



「一食を捧げる運動」の日本語ウェブサイト。精神、概要、支援している団体からの情報、現地の声、ボランティア活動の様子など、さまざまな情報を掲載しております。

#### 1. 実践のスタイル〈いつでも、どこでも、誰にでも、いつまでも+どのようなやり方でも〉

「一食を捧げる運動」は、自分の持っている「余分」を分け与えるのではなく、自分にとって必要な、大切にしているものを「捧げる」ことを大切にしています。

一食運動が大切にしている精神は、「同悲」「祈り」「布施」です。この三つの精神のもと、満足に食事を得られない人々に思いを寄せる実践のかたちとしてできたのが、「一食を抜き、世界の人々の幸せを祈り、献金する」という基本スタイルでした。

ただ、この「一食」は「一回の食事」にとらわれる必要はありません。ライフスタイルが多様化した今、人が生活を営むうえで大切にしている価値観も多種多様になっています。暮らしを潤すものはみんな違うように、思いの寄せ方も人それぞれのはずです。

三つの精神を自分らしい行動で表現してみませんか。一人ひとりの心にぴったりと合った「私らしい一食」で、思いやりの輪を広げていきましょう。

#### 2. 実践のステップ

##### STEP 1 「私らしい一食実践」を決める

どのように実践するかを決めます。

いつ実践するか？ 何を分かち合うか？

三度の食事のうちの一食や、嗜好品・趣味の一品など生活に欠かせない何かで、「私らしい一食実践」のスタイルを考えましょう。

#### 例

##### ■ 食事やおやつを抜いてみる

- ・週に1回、昼食を抜く
- ・毎月数回、または1回でもおやつやコーヒーショップに行くのをガマンする
- ・毎週日曜日の昼食は、一つのパンをみんなで分け合い、分かち合うことの大切さを感じるひと時にする

##### ■ 食事以外でもライフスタイルに合わせ、分かち合う物をチョイス!

- ・月に2回、ゲームの課金をガマン
- ・毎月1回のネイル代をガマン
- ・夜更かしをしたい週末、早めに就寝して電気代を節約した分を献金(自分をいたわり、いたわった分を世界の苦境にいる人々へ)
- ・バスや電車1駅分を徒歩に変更して、その分を分かち合う(自分の健康を気づかえた喜びを、おすそわけ)

##### ■ 実践日の設定も私らしく

- ・うれしいことがあった日は「おすそわけ」として
- ・家族や友人の誕生日、記念日など、自分にとって特別な日に
- ・好きな番組が放映(配信)される日に







## STEP2 自分で決めたものを捧げる

自分の生活に欠かせないものを捧げ、少しの間、空腹や心が満たされない感覚を体感することで、そうした状況が日常である、貧困や紛争に直面している方々の苦しみに思いを馳せます。

## STEP3 世界の人々の幸せを祈る

苦境にいる人々の幸せや世界の平和を祈ります。  
立正佼成会では、その実現に向けて自分に何ができるかを考え、少しでも役に立つ人間でありたいという願いを込めて、次のことばとともに祈りを捧げています。

### 祈りのことば

世界が平和になりますように  
人のことを思いやる人がふえますように  
まず私からやさしくなります (黙とう)

この『祈りのことば』に限らず、オリジナルの言葉やスタイルでもかまいません。ぜひご自身の思いや願いにふさわしいあり方で祈りを捧げてください。

## STEP4 献金する

節約した分の代金を、貧困や紛争などで苦しむ人々を支援する団体に献金します。

「立正佼成会一食平和基金」の支援にご賛同いただける方は、「一食平和基金」にご寄付をお願いします。



### 一食平和基金振込先

#### 日本国内からの振込:

みずほ銀行 中野支店 普通預金

【口座番号】519418

立正佼成会 一食平和基金

#### 海外からの振込:

Bank: Mizuho Bank, Nakano Branch

Account Type: Saving Account (USD)

Account Number: 9115262

Name of the Account Holder: RISSHO

KOSEI-KAI ICHIJIKI HEIWAKIKIN

※ 現在、オンライン決済の振り込み方法を検討しています。

または、あなたの住む地域で活動している団体や、あなたが関心を持っている分野を支援する団体を選び、献金いただくこともできます。献金を通じて財的な支援を行なうとともに、必要以上に求める自分の心を見直し、今あるものに感謝し満足する心を育てていきます。

### 3. 「ところがよろこぶ一食」をテーマに

#### ～今、一食を捧げる運動が大切にしていること～

誰かのために行動を起こして、「ありがとう」の言葉が返ってくるとうれしいものです。このとき、それと同じか、もしくはそれ以上に、行動できた自分によるこばしい気持ちや誇らしさが湧き起こらないでしょうか。それは、自分のなかにある“思いやり”が発揮され、さらに大きく育まれている瞬間といえるでしょう。

一食運動を実践したとき、ぜひ自分の心に目を向けてみてください。好きなものをがまんしたつらさ、じんわりと広がるやさしい気持ち、目標通りに実践できた達成感——あなたの心には、どのような気持ちが広がっているでしょうか。

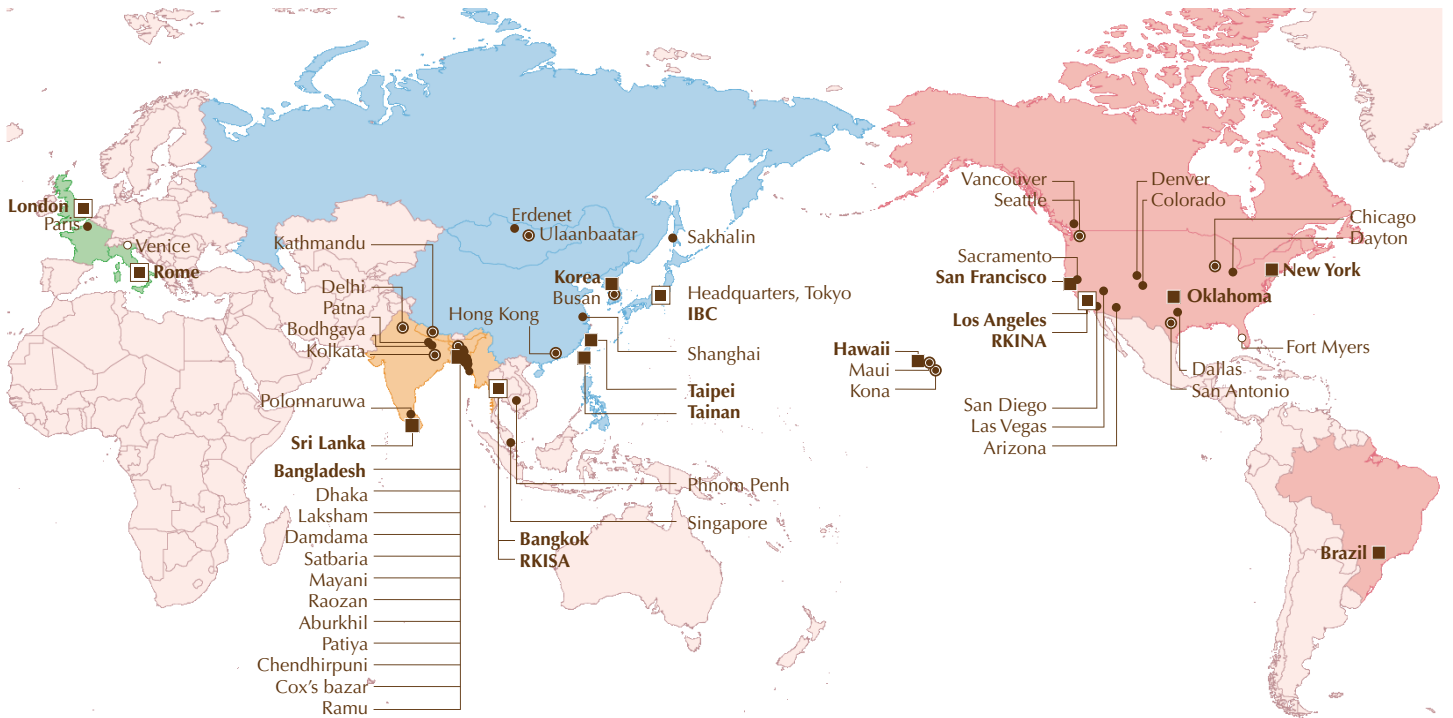
一食運動は世界の誰かのための実践であると同時に、自分の心がよろこぶ自発的、主体的な取り組みです。この、『ところがよろこぶ一食』体験を、多くの方と共有していきます。

# Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



## 🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



facebook



X



✉ We welcome comments on our newsletter *Living the Lotus*: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)