

Living the Lotus 5

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 236



2025年降誕会団参に Bangladesh 教会、台北教会、ブラジル教会、コルカタ支部の会員が参加
自他のいのちの尊さをかみしめ、布教伝道を誓願



Living the Lotus Vol. 236 (May 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 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 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。

父母あればこそ

庭野日鑑
立正佼成会会長



「母の日」と「父の日」

日本の江戸時代の終わりごろ、アメリカでは奴隷制度をめぐるといふ対立で国を二分する南北戦争が起きました。その戦いが終結してほどなく、一人の女性が、夫や子どもを戦場に送ることを今後いっさい拒否するという目的で「母の日宣言」を発したのですが、それが「母の日」（日本では五月の第二日曜）の起源といわれます。母親の慈愛を基として、その母に感謝する日が生まれたのです。また「父の日」（同六月の第三日曜）も、南北戦争と無縁ではありません。復員後すぐに妻を亡くし、六人の子を男手一つで育てあげた父親を尊敬する子どもの一人が、『母の日』があるなら父親を讃え、感謝する日も」と声をあげてできた日なのです。

ただひたすら家族を愛し慈しむ母親の思いと、子どもの父親に対する尊敬の念が、父母それぞれに感謝をあらわす日を起こさしめ、しかもそれがいま世界各国で制定されている——この事実は、家庭における慈愛と尊敬と感謝こそ、人の心を育て、人をつくり、だれもが誇りをもてるりっぱな国を築く基盤となることを示しているように思えます。

その意味でも、父母への感謝をかみしめる日は、かねてお伝えしている「父は子の尊敬の的でありたい。母は子の慈愛の座でありたい」という先達の言葉とともに、家庭と親のあり方を見直す大切な機会といえるかもしれません。

親孝行は宇宙と結びついている！？

父母の存在について思いをめぐらせているとき、「人の身は父母を本とし、天地を初とす」という、『養生訓』などの医書で知られる貝原益軒の言葉に出会いました。ただ、私たちの身が父母よりずっと以前の「天地を初とす」とはどういうことかと考えて、私はふと理論物理学者の佐治晴夫さんが書かれたある一文を思いだしたのです。その趣旨を縮めていえば、私たちの体は宇宙で爆発した星のかけらでできている「自然の分身」であり、人間は「宇宙が百三十八億年かけてつくった産物」というものです。これは、まさに私たちが天地自然から誕生している証しといえます。

そうすると、父母の縁によって生まれた私たちではありますが、孝行の考え方も親孝行のあり方も、単に親を大事にして孝を尽くすとか、感謝の贈り物をするだけにとどまらない見方、つまり仏の教えにも通じる「大いなるいのち」の流れのなかで受けとめることが大切な気がします。

ただ、間近に迫った「母の日」や「父の日」についていえば、恥ずかしながら、両親に感謝の思いを伝えたり贈り物をしたりした明確な記憶が薄い私なのです。家内が用意してくれた花などを夫婦で贈ったことはありますが、私はむしろ親に反発ばかりして素直になれなかった記憶のほうが鮮明で、その意味では、貝原益軒と同じ江戸初期の学者、中江藤樹のつぎのような考えに救われる思いがします。

「親への孝養ということは、単に自分を産んでくれた一人の親を大事にするというだけではなくて、自らの親への奉仕を通して、実は宇宙の根本生命に帰一することにほかならない」（『真理は現実のただ中にあり』／森 信三・致知出版社）

以前にもご紹介した言葉ですが、ここには、はっきりと親孝行が宇宙の根本生命と結びついているとありますから、両親への贈り物に関する私の感謝の足りなさは少し大目に見ていただき、次号ではあらためて孝行の意味や親孝行のあり方を仏の教えや先人の智慧と重ね、より大きな見方で具体的に深めてみたいと思います。

ともあれ、父母あればこそ私たちはいまこの世にいます。そのご恩をかみしめ感謝するなかで、私たち自身が成長し、それが「人を植える」ことにもなり、さらには世の中の調和にもつながる道を一緒に考えてまいりましょう。

（『佼成』2025年5月号）



Interview

人のために生き、この道を歩むことが私のベストな道

サンアントニオ教会 ジョシュア・ポリナード

立正佼成会には、いつごろ、どのような経緯で入会されたのですか？

私が立正佼成会の教えに出遇ったのは2018年6月のことです。立正佼成会のサンアントニオ教会道場(当時・サンアントニオ支部道場)はアメリカ南部のテキサス州サンアントニオ郊外の幹線道路の近くに建っています。その道路沿いに『BUDDHISM FOR TODAY』(現代のための仏教)と書かれた目立つ看板があり、私は毎日通勤時に車で通り過ぎるうちに少しずつその看板に引きつけられていったのです。その後、私は教会道場を訪ね、初めてケヴィン・ロシェイ教会長(当時・副教会長)さんにお会いしました。その頃、アルツハイマー病を患っていた父の病状がかなり進行していて、私にとってはとてもつらい時期でした。ケヴィン教会長さんは、私の苦しみをまるで自分の苦しみのように親身になって聞いてくれました。その後、仏教の教えを語りながら、これから私自身が父の病気や悩みとどのように向き合い、受け止めていけばいいのかということを優しく教えてくださいました。当時、苦の渦中にいた私にとってケヴィン教会長さんは本当に心強い大きな存在であり、その出会いは人生の大きな転機となりました。

ケヴィン教会長さんとの出会いによって、サンアントニオ教会で修行するようになったのですね。

その後、私が教会道場で修行するようになった直接的な動機は、サンデーサービス(日曜礼拝)に参加したことでした。そして、私は毎週火曜日の夜に行なわれていた法華



サンアントニオ教会法華経勉強会に参加するジョシュアさん(左側下から2番目)



2024年10月、教師授与式に参加するため来日したジョシュア・ポリナードさん

経勉強会に関心を持ち始めたのです。高校で英語の教師をしている私は、それまでベトナム人仏教者のティク・ナット・ハン師の著書をはじめとして数々の仏教書や難解な書籍も読んできた経験があったので、何でも理解できると自信を持っていました。しかし、ケヴィン教会長さんや教師資格者のリーダーたちから毎週、法華経を学ぼうちに、その自信が慢心だったことに気づき、同時に法華経の奥深さや素晴らしいさに感銘を受けたのです。そして、『法華経は人生を懸けて学ぶべき教えだ』と、それまでの私の人生観が大きく転換し、以後、開祖さまのご著書を一生懸命くり返し読むようになりました。

今は法華経勉強会のリーダーをされているのですか？

法華経勉強会は私と教師資格者の女性と二人で交互に担当しており、毎回約30人の会員さんが参加しています。

この勉強会に臨むにあたり、事前の準備はとても重要ですが、私が講義をして皆さんに教えるというより、サンアントニオ教会の場合、参加型の勉強会と言えます。まず参加者が『法華三部経』(英訳)各品の経文を読み、そのあと開祖さまのご著書『法華経の新しい解釈』(英訳)を用いて、みんなでディスカッションをして、お互いに学び合うことを大切にしています。勉強会には新しいメンバーや仏教に関してあまり詳しくない人も参加しますので、皆さんの意見や感想を大事にしています。そして、何かわからないことがあれば質疑応答をして、最後に講師がまとめのコメントを述べ、その日勉強した品の大事なポイントを確認させていただいています。

また、新型コロナウイルス感染症のパンデミックの頃、私は北米国際伝道センター主催のアドバンスセミナー(法華経上級セミナー＝2年間で修了)を受講していたのですが、コロナ禍の影響と両親を亡くしたために少し講義を残し、修了することができませんでした。でも、2024年9月に最後の講義を受講し、無事に終了することができたので、これを機にサンガの皆さんと共に法華経を学び合い、研鑽を深めていきたいと思っています。

サンアントニオ教会では「法座主演習」が行なわれていますが、どのような目的で始められたのでしょうか？

「法座主演習」は文字通り、法座主を育てるトレーニングの場と言えます。サンアントニオ教会では年々会員が増え



教会道場でご供養の導師をつとめるジョシュアさん



教会道場で法座主をつとめるジョシュアさん

てきているため、法座の充実と法座主の質的向上を図るという目的で始められました。私自身は2020年に法座主演習を修了し、現在は法座主演習のリーダーをつとめています。

私は日頃、法座で悩みや苦しみを抱えながらも、精いっぱい話をしてくれる人の心が癒されるような「心のスペース」をつくってあげることが大切だと思っています。法座で悩みを話してくれた人には、サンガの仲間を支えられ、励まされながら、いつしか少しずつ心が癒され、「心のスペース」が広がっていくように感じてほしいと思います。また、今置かれている現状を吐露することで問題が整理され、苦の原因が何であるのか、ということが自分自身でも少しずつ明らかになっていくような法座であってほしいと思うのです。そして何より法座主が、常に法華経の精神を念頭に置いて、悩んでいる人や法座に参加している人たちを尊い法に結び、導いていくことが大事だと受け止めています。

2024年10月に教師資格を授与されましたが、現在の心境を聞かせてください。

私は教師資格を拝受したことを誇りに思うとともに、今、不思議なほどとても謙虚な気持ちです。この教師資格を生かす意味でもこれからさらに修行を重ねて、私はサンアントニオ教会のサンガの皆さんの良き聞き役として、法座や勉強会などで相手の話や悩みにしっかりと耳を傾けられる自分になりたいです。そして、お釈迦さまや菩薩の行動を手本にして、常に自分の行動をもってサンガの皆さんを導いていけるリーダーに成長していきたいと願っています。実は私は2022年12月8日に父を亡くし、その8カ月後に母を亡

くしました。両親を続けて失ったことは、私にとってはつらく悲しい現実でした。しかし、立正佼成会の教えや先祖供養のおかげで、時間が経過するほどに父と母の霊的な存在を感じるようになったのです。特に教師資格授与式で雅楽の演奏が始まった時、《あー、父と母と一緒にこの大聖堂にいる》と強く感じたのです。そしてその瞬間、《立正佼成会で修行することが私の生きる道なんだ。人のために生き、この道を歩むことが私のベストな道なんだ》と確信したのです。

立正佼成会のどういうところに魅力を感じていますか？

最大の魅力は「法華経を生きる」ということです。仏教には数多くの宗派があり、そのアプローチもそれぞれだと思っています。例えば、宗派別に座禅や唱題などの行がありますけれども、立正佼成会のアプローチは法華経の教えをい

つも心に留めて、家庭や学校、職場、地域コミュニティーなどの生活のさまざまな場面で生かし、実践していくことです。それこそが、私は在家仏教である立正佼成会の特色であり、「法華経を生きる」ということだと思っています。

最後に今、願っていることや今後の修行目標を聞かせてください。

私のこれからの修行の目標は、ひと言で言えば、サンアントニオで必要としている人の精神的支えとなり、寄り添っていくことです。そして、サンガの皆さんと人生の一瞬一瞬の価値ある時間と法華経の教えを分かち合いながら、そこに生きて働いている法を見つけ、精進していきたいと思っています。



教師授与式の前日に同じく教師資格を授与された海外教会の参加者らと(右から2番目)

まんが立正佼成会入門

社会を支え、文化をになう

佼成図書館

約6万冊もの宗教の本を読むことができる文化施設として佼成図書館があります。1953年（昭和28年）に開館しました。

現在は、歴史や、哲学、文学などの本も納められ、仏教書を中心とする宗教書もふくめた総蔵書数は14万7300冊以上にのぼっています。

また200人が収容できる視聴覚ホールをそなえ、市民を対象とした講演会や研究集会も開催しています。





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

その他の社会・文化活動



立正校成会では、ほかにもいろいろな活動を行なっています。

校成カウンセリング研究所では、精神的な悩みをかかえる人びとからの相談に、電話や面接などでこたえています。また、カウンセラー養成講座も開催し、受講を修了した人が各分野で活躍しています。

家庭教育研究所では、子どもの豊かな人間性を家庭で育てることの大切さと実践方法を、研修会や講演会を通して伝えています。

スポーツでは、校成武徳会があります。ここでは地域の子どもや青年に柔道、剣道を教えています。

豆知識

校成カウンセリング研究所のカウンセラーは四年間の養成講座を修了し、全日本カウンセリング協議会から「カウンセラー２級」の認定を受けた有資格者たちだ。安心して相談できる。



嫌いな人を好きになる

相手の表面にとらわれない

立正佼成会開祖 庭野日敬



第二に、相手の表面の言動だけでなく、その奥の真実の相を見ることです。ズケズケものをいう人は、あっさりした、腹蔵のない人が多いものです。いろいろと注文をつける人は根が親切で、ちょっとお節介だという程度のことでしょう。

「無量義経」には、「人びとは目の前の現象だけを見て、これは善い、これは悪い、これは得だ、これは損だと勝手に計算して、苦しんでいる」という意味の一節があります。

私たちは、人に対しても、ものごとに対しても、ふつうは善悪や好き嫌いによって判断することが多いものですが、正しい見方というのは、そういう表面的な分別を超えたところにあるということです。

正しい見方からいえば、どんな人でも「仏性」をもっているのです。そして、

その「仏性」の表面をおおっているさまざまな不純物のほうが、私たちの目につきやすいというだけのことです。そこで、そういう表面の相にとらわれずに、その奥にある「仏性」を見るように心がけていけば、嫌いな人も好きになれるはずです。それだけでなく、仏さまに生かされているもの同士だという気持ちが湧いてくるでしょう。

第三としては、柔らかな心をもつことです。仏教では「柔軟な心」ということを強く説いています。これが、人間関係をなごやかに保つ大事な要件なのです。

心の扉を固く閉ざしていると、人さまの言動がことごとくにその扉に突き当たって跳ね返っていきます。それでは相手の気持ちを受けとめられないだけでなく、相手も気分を害してしまうでしょう。

反対に、常に柔らかな心もち、心の扉をおおらかに開いていると、人さまの言動も柔らかに心に入ってきて、どんなことでも善意に解釈できます。こちらが常に善意で接していけば以心伝心ですから、相手も素直に善意を表に出してくれるようになります。そこに「和」が生まれるのです。

嫌いな人に出会ったときでも、「この人は仏さまのお使いなのだ」と柔らかな気持ちで受けとめる——そうなると、仏さまとの「縁」がいちだんと深まっていくのです。

庭野日敬平成法話集 1『菩提の萌を発さしむ』P.75-76



三つの大切な実践

国際伝道部長
赤川 恵一

みなさん、こんにちは。寒暖差の激しかった先月までの気候から一変し、待ちに待った薫風香る季節が到来いたしました。自然界のいたるところでいのちが躍動する嬉しい季節です。

さて、会長先生が、開祖さまの長年にわたる布教伝道のご活動を三つのカテゴリーにまとめられたことは、広く知られていることと思います。その三つとは、①親孝行、②先祖供養、③菩薩行です。

私たち人間は、この世に生まれてきた以上、誰もが「親」という存在を持っています。このことは、仏教徒である私たちに馴染み深い「縁起」の教えからもよく分かることです。縁起とは、「すべての物事には原因があり、その結果として今がある」という仏教の基本的な考え方です。「親孝行」、「先祖供養」、「菩薩行」という三つの実践も、この教えに根ざしています。

開祖さまは「両親の深い慈しみへの感謝」や、「いのちを連綿と繋ぎ育んでくださったご先祖さまへの報恩の心」を、実践の形にして具体的に示してくださいました。会長先生から親孝行についてご法話をいただいた今月は、両親への感謝をとおしていのちの源へと思いを馳せる絶好の機会かもしれません。この感謝の念がやがて、「自利利他」の菩薩行へと発展していくことは自然な流れといえます。今月も、感謝の心で精進を重ねてまいりましょう。



2025 年降誕会団参の参加者を国際伝道部の事務所に迎えて

上：コルカタ支部、ガヤ法座からの参加者
右：バングラデシュ教会からの参加者





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。

「一食を捧げる運動」とは

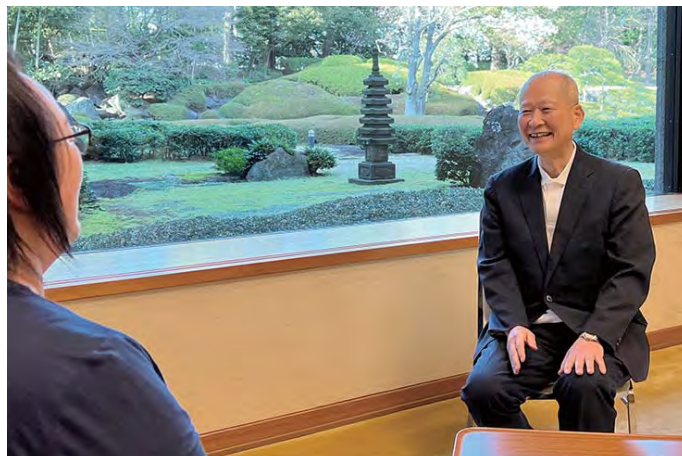
「一食を捧げる運動」とは、世界各地で起きている紛争や災害、貧困などで苦しむ人々に思いをはせ、食事や趣味に使う自分にとって必要なお金から献金し支援活動に役立てる、わかちあいの運動です。

今月号では、長年にわたり一食運動の推進を担われ、現在は毎月1日と15日に大聖堂で行なわれている「一食マインドフルネス瞑想」を通じて、食事を抜くことで感じる空腹感にやさしくむきあい、さらに自らのいのちを見つめる取り組みを進めている、立正佼成会国際仏教教会（IBC）責任者の水谷庄宏氏に、一食平和基金事務局の秀島くみこ事務局長が同運動の精神についてお話を伺いました。

秀島事務局長：本日は、お時間をいただきありがとうございます。おかげさまで、立正佼成会が「一食を捧げる運動」の取り組みを開始して、今年で50周年を迎えました。この運動では、当初から「同悲」「祈り」「献金」の三つの精神を大切にしてきました。現在は、「こころがよろこぶ一食」をテーマに、実践を通じた「誰かを思い、行動できた時のよろこび」にも焦点を当て、実践によってやさしさや思いやりの気持ちが育まれていく実感を大切にしています。

水谷さんと「一食を捧げる運動」とのお付き合いは長いと思いますが、出会いはどのようなものだったのでしょうか？

水谷責任者：一食運動との出会いは、はっきりとは覚えていませんが、1979年に開祖さまが朝日新聞の「論壇」で『一食運動』の国民運動化に向けて「一食運動を広く一般社会に呼びかけられるなど、当時、この運動が活発に推進されていたので、耳にしていました。私は学林を卒林後、アメリカに留学。その後帰国して国際課に配属され、アフリカの医療活動支援に派遣されました。一食運動を強く意識するようになったのは、当時同運動の献金による支援活動の実施



水谷 庄宏 氏

立正佼成会国際仏教教会（IBC）責任者

大学で農学を専攻し、農業を通じて国際社会に貢献するためイギリスの大学で生物学を学ぶ。留学中、平和な世界をめざす自分の心が平和からは程遠い内なる葛藤に気づく。そして開祖さまの著書にあった「本当の自分は宇宙の命と一体である」という考えに出会い、自分のことを平和にする答えは佼成会にあるに違いないと直感し、1978年に立正佼成会に入会。そして仏教伝道こそ国際平和への大道であると確信し1980年に本部に奉職。その後、海外教会の教会長、国際伝道部長を務め、2023年12月より現職。

を担っていた部門であるこの国際課に配属されてからのことだったと思います。

秀島事務局長：当時はどのようなお気持ちで実践されていたのですか。

水谷責任者：一食運動は単なる人道支援活動でなく、人間が国境を越えともに生きる世界をつくる素晴らしい精神運動と受けとめていました。私自身は一食の日は食事を抜いていましたが、その空腹感や不足感がいつも心にあり、実践の喜びは、正直感じづらいものがありました。

当時は担当として海外の一食支援先団体を訪問する機会が多くありました。支援先で「私たち佼成会



会員は、食事を抜いて、みなさんの平和を願い、その祈りを込めたお金を寄付していますよ」とお伝えすると、支援先の方々は大変感動して運動の意義を受けとめてくださる。そんな姿に何度も出会いました。みなさんの純粋な受けとめ方にふれ、私たち自身は一食の精神をまごころから実践していないこともあるのではないかと反省したことが何度もありました。

秀島事務局長：やらなければならないという使命感や義務感はとても大切ですが、それだけでは一食運動がつらく苦しいものを感じられ、実践で人を思いやる気持ちや祈る心が育まれるなどの本来の意義を見失いがちになるように感じています。

水谷責任者：「誰かのために」「理想社会実現のために」と考えるだけでは、時に負担に感じたり、続けることが難しくなります。だからこそ、実践を通じて、喜びや自己の成長を感じられることが重要だと考えます。それが加わることで、一食運動の精神がより深く実感でき、長く続けていけるものになるように思います。

秀島事務局長：水谷さんが取り組まれている「一食マインドフルネス瞑想」には、一食実践を通じて喜びを感じることにつながる、大切なヒントがあるように思います。この取り組みが生まれた背景について、お聞かせいただけますか。

水谷責任者：1990年代、タイ上座部仏教の日本人僧侶であるプラユキ・ナラテボー師との出会いがありました。同師は、上智大学卒業後、タイで農村開発と僧

侶の役割を研究し、その後、瞑想指導者として有名なルアンポー・カムキアン師のもとで出家された方です。現在はタイの寺院の副住職をされながら、日本に上座部仏教を発信しています。そのナラテボー師から「マインドフルネス瞑想」の基盤となる「ヴィパッサナー瞑想」を体験する機会を頂きました。この瞑想では、瞑想中に雑念が生じて、それに気づき、意識を「いま、ここ」にやさしく戻すことを繰り返し実践します。これは、心の中で湧き上がる不快な感情や過去の出来事にとらわれる心を客観的に捉え、自分で苦しみを増幅させないための訓練にもなります。この瞑想を、アメリカでお役をしていた際も続けていました。

帰国後、一食と瞑想を実践する中で、空腹へのとらえ方が大きく変わる体験をしました。ある時、私は「空腹ちゃん」に出会いました。それまでは空腹ってただ「お腹が減った、つらい…」という我慢を必要とする感覚でした。でも空腹感は、自分にとって生きるための大事なサインなんだとその時気づいたんです。例えば、毎日飲まなきゃいけない薬をうっかり3日間忘れることってありますよね。でも食事は、空腹感があるおかげで、「お腹すいたよ」「食べた方がいいよ」と、ちゃんと思い出させてくれる。もし、空腹を感じなかったら、食べる事を忘れてしまうかもしれない。そう考えたら、自分を生かそうとしてくれる、大切な仲間のように思えてきたんです。そう思った瞬間、それまで嫌っていた空腹が、とても愛おしく感じられて、「空腹ちゃん」と呼びたくなるくらい、親しみを持てるようになりました。

秀島事務局長：空腹のとらえ方の変化が「一食マインドフルネス瞑想」につながったのでしょうか。

水谷責任者：これまで不快に感じていた空腹が、瞑想のなかで愛おしい存在の「空腹ちゃん」と感じられるようになり、不思議と心が落ち着いていく感覚がありました。そして食事を抜くことでの不足感、空腹感をマインドフルネス瞑想とつなげることで、一食運動の一番のネックになっている節食のネガティブイメージをこえられるのではないかと考えたのです。

そこで、浦崎雅代さんに相談しながら、「一食マインドフルネス瞑想」を形にしていきました。





一食を捧げる運動

Donate-a-Meal Movement

浦崎さんはタイのマヒドン大学で講師を務めたこともあり、いままタイに在住しタイ僧侶の説法や上座部仏教の著書の翻訳をし、日本にその教えを発信されており、また本会の会員でもあります。

秀島事務局長：とても興味深いお話です。空腹感を受け入れるだけでなく、そこから「愛おしい存在」へと変わっていく過程には、大きな変化があるように感じのですが、その「愛おしい」という感覚は、具体的にはどのようなものだったのでしょうか。

水谷責任者：最初は、瞑想を通じて空腹の不快感を超えられれば、一食の実践自体にもっと喜びを見出せるのではないかと、そんな思いだったと思います。しかし、空腹をじっくり見つめていくうちに、「お腹が空いた」という感覚の奥には、自分を生かそうとする力が働いていることに気づきました。そして、その「生かそうとする力」は自分だけでなく、あらゆる人に等しく備わっていることに気づきました。これは私たちの教えでいうところの、大いなる一つのいのち、仏さまの命と繋がっているということだと思います。そう考えると、「愛おしい」という感覚は、自分を生かそうとしてくれているものへの「ありがとう」や「感謝」の気持ちに近いのかもしれません。心臓や他の臓器も、自分の一部でありながら、何も意識しなくても休まず動き続けてくれている。それに気づいたとき、「すごいな、ありがとう」と思えてくる。そして、その部分に「ありがとう」と声をかけると、私とその部分との関係が変わっていくそんな感覚です。

秀島事務局長：一食実践に加えて「一食マインドフルネス瞑想」を行うことでの変化にはどのようなものがありましたか。

水谷責任者：私にとってこれまで一食の日は空腹に耐える日でしたが、いまでは一食の日が楽しみになりました。空腹を感じますが苦しまなくなりました。また一食実践の日には短くとも、瞑想の時間を確実に取ることができます。瞑想をすることで、感情に振り回される自分から、感情を観察する自分になります。この変化は日常にも役立ち、困難な状況や他の人とのやり取りの中でおこるネガティブな感情や心に気づく

ことができます。するといら立ちや不満感がきえていきます。執着や欲求に振り回されることなく、自分を冷静に見つめる力が育まれていると感じています。

秀島事務局長：「空腹」という状態と、「何か食べたい」という欲求は一体のものではないと教えていただきました。瞑想を通じて、それぞれを切り離して考えることができ、その結果、それぞれをより深く見つめることができるのだと感じました。

水谷責任者：瞑想を続けることで、だんだんと深く観察できるようになるのだと思います。

秀島事務局長：ありがとうございます。最後に一食実践をされている方々にメッセージをお願いできますか。

水谷責任者：「一食を捧げる運動」は、単なる募金活動ではなく、心を育てる精神的な実践です。この実践を通じて、自分の心がやさしくなり、そのやさしさが周囲に広がり、最終的にはやさしい世界の実現につながると思います。一食の実践の広がりが世界を変えるのです。カギになるのは一食の実践を深く味わうことです。そこに気づきや喜びがうまれます。その気づきや喜びが他の人にもポジティブな影響を与え、善い循環を生み出すと信じています。もし「一食マインドフルネス瞑想」がその手助けになれば非常に嬉しく思います。

一食マインドフルネス瞑想を実際に体験したい方は、ぜひこちらの動画をご覧ください。

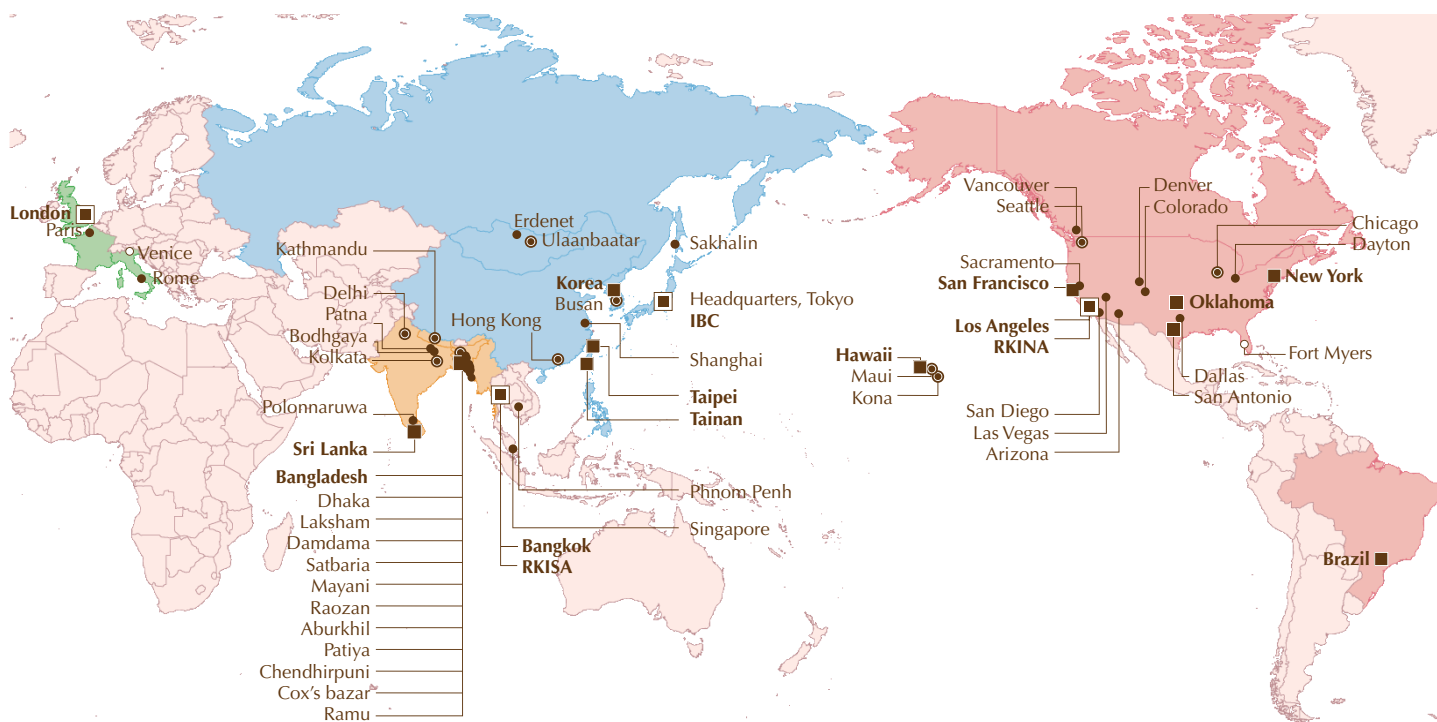
YOUTUBEのURL

<https://youtu.be/M3zNuKaGrFU>





🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about
local Dharma centers



facebook



X

