

Living the Lotus 10

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 241



8月10日、ロサンゼルス「2025年二世週日本祭」パレードに立正佼成会が参加
北米と日本のサンガの仲間が感謝と笑顔で万灯行進



Photo@EricXiong

Living the Lotus Vol. 241 (October 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。現在は庭野日鑑会長とともに、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。



「読書」という「学び」

庭野日鑑
立正佼成会会長

聖人も賢人も友だちに

この季節になると、「読書の秋」という言葉をよく聞きますが、前号の結びで「学びを深めることについては稿をあらためて」と申した、その学びの手がかりとして、私は「読書」が大切であり、身近なことだと受けとめています。

幕末の思想家、吉田松陰は、元服（かつての成人の儀式・十五歳前後）を迎える従弟に贈った「士規七則」のなかで、「人として生きながら古今の真実に通ぜず、聖賢を師として学ばなければ、自分の利益しか考えない心のいやしい人になってしまう。だから、読書をとおして聖賢を友とすること（読書尚友）が徳のある人のつとめなのだ」と、読書が学びを深めるうえで大いに意義があることを説いています。

古代ギリシャの哲人ソクラテスも、「本を読むというのは、人が辛苦して得たことを容易にとり入れ、自分を成長させる最良の方法である」といっていますから、すぐれた人物の思想や著作にふれることは人として善く生きる道を知る「学び」そのもので、それはいつの世も変わらないのです。

もちろん聖賢の教えにかぎらず、多様なジャンルの本が心躍る感動や不思議、人の悲しみや喜びを教えてくれて、その一つ一つが心の栄養になります。ただ、昨今は書店も少なくなり、デジタル信奉者からは「いまどき紙の本なんて……」と笑われそうです。しかし、一方で読書には、年齢を問わず身心両面にわたるたくさんのすぐれた効果があることが、さまざまな研究で明らかになっています。

紙の本を読む効果

ある研究によると、人は「物語」を読んでそのなかの世界を想像したり登場人物に感情移入したりすることで自己を知り、同時に人の立場や気持ちを理解する共感力や感受性が養われて、他者を思いやるなどの情緒が育つそうです。また、幼少年期に本をたくさん読んだ人とそうでない人とは、語彙力に約三倍の差が出たというデータもあります。

「七歳の子どもの読書量が二十年後のイギリスの存在価値を決める」。イギリスのブレア元首相の言葉ともいわれますが、その意味するところは、読書によって情緒と知性をバランスよく育てた人が多い国は、教養豊かで穏やかな人が多く友好的で、それだけで国力が高いということでしょう。

スマートフォンなどで得られるのは「情報」ですが、数学者の藤原正彦さんは「人間は本を読むことで初めて孤立した情報が組織化され知識となり、体験や思索や情緒により知識が組織化され教養となる」（『本屋を守れ』／PHP研究所）といっています。つまり、「情報」を適正に判断するには教養と豊かな心の働きが必要で、そのもととなる情緒や思索体験の多くは、読書によって養われるということです。

そのほかにも、リラックス効果やストレスの軽減、認知症の改善等々、「紙の本を読む」ことの効果は多々あるのですが、何よりも、私たちは釈尊からも孔子からも、本（経典）をとおして教えを受けることができます。伝記には、読んだ数だけ他者の人生を追体験できる喜びがあります。さらにいえば、次代を担う幼児が紙の本に親しむ機会はいへん重要で、本の感触や親が読み聞かせる声・言葉のすべてが、脳の発達とともに人間らしい知と情を育てるのです。

私自身は、人としての生き方を学び、心を育てていきたいと願って読書を楽しんでいます。子どもたちが幼いころには、寝る前に絵本を読み聞かせていて私のほうがうっかり寝入ってしまうこともよくありました。ただ、そうした時間も、親子双方の情緒を育む大切な「読書の記憶」だと思うのです。ともあれ、自己を磨く意味でも人を育てる観点からも、秋の夜長の楽しみに「読書」という「学び」を加え、生活習慣の一つにしてみたいはいかがでしょうか。

（『佼成』2025年10月号）



Spiritual Journey

自分が変われば、世界が変わる

プノンペン法座 ソー・ブンティー

この体験説法は、2025年5月24日にオンラインで行なわれた南アジア伝道区青年リーダー教育で発表されたものです。

私は1991年にカンボジアのソール家に生を受けました。両親と兄、姉、そして私の5人家族でした。わが家は果物屋を営んでおり、両親と姉は店を開けるため朝早くから働き、毎日忙しく暮らしていました。現在、兄はカンボジアの首都プノンペンで日系企業に勤めながら、立正佼成会プノンペン法座の拠点長のお役をしています。

家族の中で最初に佼成会に入会したのは兄でした。兄は2007年に佼成会に入会し、その後学林で2年間法華経を学び、カンボジアに戻りました。私は兄の帰国後の2012年に佼成会に入会しました。いつも自分のことより相手のことを考えて行動する島村雅俊教務員さん（現在は宇和島教会長）と兄の姿に感動し、入会することにしました。また、法座所に届いた『佼成新聞』に開祖さまの写真が載っており、笑顔がとても素敵な開祖さまを大好きになったことも入会の一つのきっかけでした。入会後はさまざまな活動に兄と一緒に参加させていただきました。

私自身も2015年に学林入林のお手配をいただきました。学林で開祖さま、会長先生の教えを学び、ご法に照らし合わせながら自分の心を磨きました。2017年に卒林し、その後はカンボジアに戻り、社会人として仕事を始めました。

2019年には結婚のお手配をいただきました。結婚してしばらくは夫婦仲もよく、妻も仕事を持っていたため、生活には大きな問題はありませんでした。しかし、2020年ころから、コロナ禍によって状況がしだいに変わっていきました。政府から外出禁止の指示があり、妻と私の給料は半分に減り、それまでの生活を維持していくことが難しくなっていきました。

当時の私は、半分になった給料を、すべて妻に預けていて、自分の欲しいものは何一つ買えない状況でした。妻も仕事をしているのに、妻が自分の給料をどう使っているのか知らされなかったため、私の心はすっきりしないままでした。私はやがて、妻が無駄遣いをしているのではないかと、一人だけ贅沢しているのではないかと、などと考え始め、妻



ソー・ブンティーさん

に対して不信感を抱くようになりました。その気持ちが怒りに変わり、私たち夫婦には喧嘩ばかりの日々が続きました。コロナ禍で外出が制限されていたため、誰かに聞いてもらって気分転換を図ることもできず、ただ妻に怒りをぶつける日々を過ごしていました。

そんな日々ではありましたが、ある時ふと冷静に妻の話を聞いてみようと思いました。お金のことで不信感があったので、それについて率直に聞いてみたところ、妻が銀行の通帳を見せてくれました。そのとき初めて、妻が私の預けていたお金をすべて貯金していたことが分かったのです。妻から「実は自分の給料から生活費を出していて、あなたのお金は家族のために貯金しているのよ」と言われました。それを聞いて、自分だけが家庭を支えていると思っていたことは、思い上がりだったことに気づきました。そんな自分が恥ずかしく、妻に「ごめんね」と謝りました。妻と冷静に話ができることで、妻の考えていたことが分かり、妻に対しての見方が変わりました。その後、二人の関係は変わり、穏やかな暮らしに戻ることができました。

今思えば、不信感を持ち続けてモヤモヤするより、最初から妻と冷静に話をしていれば悩まずに済んでいたでしょ

Spiritual Journey



2017年3月、学林の卒林式のあと、修了証書を手に学林の講師や同期の仲間と(左から二人目がブンティーさん)

うし、心の中で悪業を積んでしまうこともなかったことでしょ
う。

この体験を通して学んだことは、物事の表面だけを見て判断するのではなく、冷静に人の話を聞く姿勢の大切さです。人の話を聞くことでその人の考えや抱えている事情を知ることにもつながり、人間関係が改善していくことを、体験をとおして実感させていただきました。

また、こんな体験もありました。カンボジアでは、結婚してすぐに子どもを持つことが一般的です。しかし、私たち夫婦には結婚して3年経っても子どもが授かりませんでした。友達や親戚と会うたびに「赤ちゃんはまだなの？」と聞かれましたが、なぜ子どもができないのか私たちにも分からず、負い目を感じてひどく落ち込んでいました。

ある時実家に帰省した折に、妻が親戚のある女性から「どうしてまだ子どもができないの？早く子どもをつくりなさい」と強く言われました。その言葉を聞いて、妻は責められているように感じ、深く傷ついていました。

私は妻と一緒に、なぜ親戚の女性にそこまで言われなくてはならないのだろうと考えました。そして同時に、言葉の

表面にとらわれずに、その奥にある心を見つめようと努力しました。するとその強い言葉の奥には、「早く私たちに子どもが生まれて幸せになってもらいたい」という強い思いがあったのだと考えられるようになりました。そう思えたのも、実は以前にも似たような経験があったからでした。

それは私が学林生だったころの出来事でした。海外修養科の研修旅行の会計のお役をしたとき、旅行の残金が合わないことがありました。そのことで、私は担当のA講師さんから4時間近く、厳しく注意されたことがありました。とてもつらい体験で、ひどく落ち込みました。すると、別の講師さんが私のそばに来てくれて、私の話を親身に聞いてくださったあと、「A講師さんはどんな思いでブンティーさんを叱ったと思う？きっとブンティーさんに成長してほしいと願っているからではないかな？言葉の表面ではなく、言葉の奥にどんな心があるのか見ていけるといいよね」とお話ししてくださいました。

思い返してみると、A講師さんの顔は私を叱っている間、真剣そのものでした。決して私が憎いからとか、嫌いだからといって叱っているわけではないことは、講師さんの真剣な表情からすぐに分かりました。すると、A講師さんは4時間近くの時間を私のために使って叱ってくださっていたことに気づきました。私はA講師さんの中に、私のことを心配する思いやりの心を感じることができました。その時、A講師さんに対する私の見方は、厳しい人から温かい人へ変わったのです。



2023年11月、プノンペン法座による「カンボジア食プロジェクト」の学用品支援が行なわれた。支援への出発に先立ち、島村雅俊元南アジア国際伝道センター長(後列右から二人目)と鈴木秀光国際伝道部次長(後列左から三人目)を迎えて行なわれたご宝前へのご挨拶のあとで。

Spiritual Journey



2024年、娘さんの1歳の誕生日に奥さまと

この時の学林での体験を振り返り、私は妻と一緒に「言葉の表面にとらわれずに、言葉の奥にある心を見ていく」ことを実践させていただきました。やがて、親戚の女性に対する見方が変わり、お互いの関係も良くなりました。そしていつしか妻と私の中にあつた葛藤や負い目も消え、その後、子どもを授かることができました。

最後に、もう一つ体験をお話しさせていただきます。私はカンボジアに帰国後、日系企業で7年間働いています。私の部署の上司は日本人で、私には35人ほど部下がいます。私はこれまで、上司と部下たちの関係をどうまとめていけばよいか悩んでいました。上司から受けた指示をそのまま部下に伝えれば、部下からはそれはできないと反発され、一方で、部下の意見を上司に報告すれば、上司から厳しく指導されたりすることの繰り返しでした。上司の気持ちも部下の気持ちも無視できず、私は上司と部下の板挟みの状態になり、いつも気持ちがイライラして家に帰っても心が落ち着かず、仕事のストレスで頭がいっぱいでした。

ある日、抱えていた悩みを法座の中でお話しすると、法座主をされていた島村センター長さんから、「上司と部下の架け橋となるお役は大変ですね。それぞれの気持ちを受け入れる容器になったつもりで、自分の器を広げていきましょう」とご指導をいただきました。私はそのご指導のとおり、上司の指示も部下の意見も大きな容器のように受けとめていこうと心に決め、実践しました。

以前の私は上司から指示を受けると、それを部下に伝えて実行させることだけを考え、部下に反発されると腹を立てていました。上司の気持ちも部下の気持ちも、どちらも真剣に受けとめようとせず、ただ問題の解決方法ばかりに気を

取られ、うまくいかずにイライラしていました。そうした気持ちが相手に伝わってしまい、職場の人間関係や仕事に良くない影響を与えていました。当時の私は目の前の人に言うことを聞かせ、人を変えることしか考えていませんでした。

しかし「人の気持ちを受け入れる容器になる」とご指導ただいてから、しだいに上司や部下の意見の受けとめ方が変わっていききました。縁あってせっかく一緒に仕事をしているのだから、どんなことでもまずいったん受けとめていくのだと心に決め、相手を変えるのではなく自分を変えようとして努力しました。上司の考えや願いをきちんと受けとめることに集中し、部下にも指示のままやらせようとするのではなく、部下の思いもしっかり聞かせていただくように意識しました。すると、周りの人から「自分の気持ちを分かってもらえた」と言ってもらえることが増え、上司や部下たちとの関係が良くなっていききました。

私はこの体験を通して、日々の生活で出会うさまざまな問題を解決するためには、相手を変えようとするのではなく、自分の受けとめ方を変えていくことが大切であることを学ばせていただきました。そうすることで、相手の状況や立場を本当に理解することができることを教えていただきました。

開祖さま、会長先生、そして導きの親である兄のおかげさまで佼成会と出会い、尊いみ教えと結縁することができました。そのみ教えのおかげさまで、家庭や職場の中で起こる問題も乗り越えることができました。尊いみ教えに、そして私をみ教えに出会わせてくださったご縁に、心より感謝を申し上げます。

皆さま、ご清聴ありがとうございました。



「カンボジア一食プロジェクト」の活動に共に取り組むプノンペン法座の仲間と(2024年6月、左から二人目がブンティーさん)

即是道場

Practicing the Dharma in the Here and Now

六道輪廻



今月から、英訳『法華經の新しい解釈』（2019年版）の翻訳者ドミニク・スカランジェロ博士による新連載が始まります。連載のタイトル「即是道場（Practicing the Dharma in the Here and Now）」は、法華經の「如来神力品第二十一」に示される「道場觀」に由来し、在家仏教徒である私たちが自宅や職場、学校など、いま自分のいる場所を修行の場として仏教を実践していくための指針となる言葉です。

連載をとおして、スカランジェロ博士は法華經や開祖さまの教えの中から多様なテーマを取り上げ、日常生活の中で仏教をどう活かすか、その実践について語っていきます。

「心が迷いや欲望にとらわれている限り、六道輪廻を繰り返し、この世の悩みや苦しみは尽きることはない。」

庭野日敬『庭野日敬法話選集』

皆さんは仏教では輪廻転生が信じられていることを聞いたことがあると思います。仏教によれば、生きものはこの世に生まれ、死に、再び生まれ変わる「輪廻」と呼ばれる生と死のサイクルを繰り返しています。輪廻はインドの人々の考え方の中に太古の昔から存在しています。生きとし生けるものがこの世に生を受けるとき、六種類の生きもの、あるいは六つの境遇のいずれかに生まれるとされ、これを「六道」と呼びます。六道とは、怒りと憎しみによって極限の苦しみを受ける「地獄」、満たされない欲望に苦しむ「餓鬼」、衝動的に行動し理性を顧みない「畜生」、自己中心的なものの見方によって、他者との対立を招く「修羅」、肯定的感情、否定的な感情の



ドミニク・スカランジェロ博士は2012年にバージニア大学で博士号を取得。同大学で教鞭をとったのち、2013年から二年間、カリフォルニア大学バークレー校で日本仏教の博士研究員を務める。現在



は立正佼成会の国際アドバイザーとして、主に欧米の会員を対象とした教育や講演に加え、本会主催の「法華經国際セミナー」の運営、本会の書籍や文書の翻訳、さらには日本在住の外国人のための「国際仏教教会」への協力など、本会の国際活動に大きな貢献をしている。



両方を体験しつつ、慈悲心も持ち得る「人間」、そして一時的ではない快樂と安らぎを享受する「天上」（神々と呼ばれることもある）のことです。仏教は、最終的には六道のすべてが苦の領域であり、天上界にいる者も、その快樂と安らぎは終わりを告げ、苦悩することを教えます。

しかし、六道にはもう一つ、非常に重要で実践的な意味があります。それは、この世における私たちの一瞬一瞬の存在のあり方として、六道を捉えることができるということです。私たちの心は不安定で、外界の変化で容易に揺れ動くため、私たちは心の六道を行き来する「転生」を繰り返しています。そして、地獄の怒りと憎しみから、天上の刹那的な、まやか

しの快樂まで、六道のあらゆる心の状態を常に行ったり来たりして苦しんでいるのです。例えば、怒りに支配されている時、私たちは地獄界に閉じ込められています。周囲の人々は皆、私たちを苦しめようとしているように見えます。しかし、心が地獄界に閉じ込められている間も、私たちの怒りは心の中だけに留まってはいません。心と行動は一致する関係にあるため、心の状態が行動として現れるのは避けられないからです。心が怒りに満ちている時、その怒りは必然的に行動として現れて他者や物事に害を及ぼし、その結果自分自身にも痛みを招くことを仏教は教えています。法華經の「譬喻品第三」の中で、六道の心の状態を表すために用いられている「火宅」の譬えのように、幸福を成就し、満足を得るためには、燃え盛る火宅から脱出し、仏教修行者の境地、すなわち悟りの境地へと入らねばならないのです。

私たちの修行の第一の目的は、火宅という六道の心の状態を脱することです。幸いなことに、法華經にはこのような心、とりわけ私たちに最大の苦しみをもたらす三つの心——貪（むさぼり）、瞋（怒り）、痴（無知）——から解放されるための確かな道が示されています。立正佼成会の会員が日々読誦する法華經の「提婆達多品第十二」の重要な一節には、この品の教えを聞き、さらには信じて敬う者は、貪・瞋・痴の心から離れることができると説かれています。少なくとも、私たちは人間や天上の心を保つことができ、さらには仏の境地にまで至ることも可能なのです。

提婆達多品が伝えるメッセージとは何でしょうか？庭野開祖によれば、それは逆境に怒りや憎しみの心で対峙するのではなく、自己の成長を促し、より良い世界を築く機会として受け入れ、私たちを苦しめる人々を人生の師として受け止めるということです。それはつまり、あらゆることに感謝する心を育むことです。心の中の怒りや憎しみは、時とともに強大になり、苦しみは増大します。怒りや憎しみからは何も得られません。どのような状況にあらうと、それは物事を悪化させるだけです。しかし、感謝の心を育むことで、逆境の負のエネルギーはポジ



六道を描いたチベットの仏教絵画

ティブな力に変わり、私たちの心は貪・瞋・痴の苦悩から解放されるのです。

しかし、逆境に感謝すると言われても、多くの人にとっては荒唐無稽な助言に聞こえるかもしれません。ではなぜ苦難に感謝しなくてはいけないのでしょうか？それは、トレーニングで使用するダンベルの重さに似ています。軽すぎるダンベルでは筋肉を鍛えることも健康を維持することもできないことは自然に理解できます。これまでの人生での大きな成果を思い返してみてください。その成功の背後には数多くの逆境や困難があり、それを受け入れたからこそ成功を得られたのではないのでしょうか。法華經が教えてくれているように、私たちが遭遇するすべてのものは、私たちに気づきを与えてくれる存在なのです。

人生の苦難に感謝の心で向き合った時、私たちは最大の苦から解放されます。それだけでなく、私たちの心は「仏の御前に生まれる」ことができるのです。それはつまり、仏が常に私たちと共にいてくださること、そして私たちは決して一人ではないことへの気づきでもあるのです。



サンガの現場レポート

国際伝道グループ次長 鈴木秀光

数年前のことですが、あいさつをしても返事が返ってこない人が身近にいました。返事をしないどころか、にらむような目つきでこちらを見てくるのです。次第にムカムカする気持ちが膨れ上がってきて、「どんなにあいさつをしても意味がない」「こちらが嫌な気持ちになるだけだからもうやめよう」という思いが正直湧き起こりました。それでもあいさつを続けていくと、たまに聞こえるか聞こえないかくらいの小さな声で返事が返ってくることもありました。返事があるとやはり嬉しいもので、それが何度か繰り返されるうちに、返事があれば「何か良いことでもあったのかな?」、返事がなければ「何か嫌なことでもあったのかな?」と、相手の気持ちを想像するようになっていきました。どんなことがあったのか知りたいと、むしろ相手に関心が向くようになってきました。それは、怒りに支配されていた自分からすると驚きの発見でした。

今になって思うと、相手の態度に腹が立ち、あいさつをしても無駄だと思った時は「地獄」にいたのかもしれない。当然のように相手に返事を求めている心は自分本位な「修羅」の心だったのかもしれない。返事があることを嬉しく思った心は「天上」だったのかもしれない。相手の気持ちを想像しようとする心は「人間」だったのかもしれない。このようにとらえると、日常生活において自分がいかに六道輪廻しているかに気づかされます。しかし、渦中にいるときはなかなかそのことに気づくことはできないものです。だからこそ、そうした自分に気づかせてくれる相手は貴重な存在なのかもしれません。

「相手のおかげさまで自分を知ることができる」「相手のおかげさまで自分が成長する機会を頂いている」、そのことを忘れずに一日また一日と精進していきたいと思います。





仏さまのご恩に報いる

生かされているように生きる

立正佼成会開祖 庭野日敬



私たちは常に仏さまのご守護を受けているのですから、自分にできることで「仏さまのご恩に報いていきたい」という気持ちが大切です。では、そのご恩に報いるには何をすればいいのでしょうか。

私たちが帰依する仏さまは、「久遠実成大恩教主釈迦牟尼世尊」とお呼びします。「如来寿量品」に示されているように、「久遠実成の本仏」と、この世にお出ましになった「釈迦牟尼世尊」はもともと一体なのですが、そのご恩を考える場合は、久遠のご本仏さまと仏教をお説きくださったお釈迦さまを、分けて考えるほうがいいでしょう。

まず第一に心がけたいことは、私たちは「宇宙の大生命」ともいえる「久遠実成の本仏」に生かされているのですから、「生かされているように生きる」ということです。人それぞれに役目があって、この世に生かされているのです。



そのことを常に意識して、その役目を大切にして、それを果たすなかで自分を磨いていくことです。仏教ではそれを「精進」といいますが、この「精進」こそが仏恩に報いる第一歩なのです。

次に、「久遠の本仏」は私たち人類だけでなく、あらゆる生物から無生物にいたるまで、すべてを生かしてくださっています。そのことが胸の奥に落ちると、「私は自分で生きているのではなく、久遠の本仏に生かされ、ひいてはすべての人びとや万物に支えられて生きているのだ」という思いが、しみじみと湧いてきます。

そして、「久遠の本仏」のご恩に報いるためには、自分と同じように生かされている人びと、動植物たち、そして空気、水、大地といった無生物にいたるまで、きょうだいとしての友情をもち、いたわり、親切を尽くさなければならないことがわかってくるはずです。その行為を「布施」といいます。

こういう「精進」と「布施」の実践こそが、久遠実成のご本仏さまのご恩に報いる道なのです。

庭野日敬平成法話集 1『菩提の萌を発さしむ』P.84-86



秋の夜長に学びを深める

国際伝道部長
赤川恵一

皆さん、こんにちは。秋のお彼岸も過ぎたというのに、まだまだ残暑の熱気が漂う日本列島です。皆さん、お元気でお過ごしでしょうか。

毎年秋が近づくと、「読書の秋」「秋の夜長」「読書週間」といった言葉を耳にします。今月の会長法話では、秋の深まりを前に、「心田を耕す」一つの方法としての生活習慣、すなわち「読書」についてご指導を頂戴しました。無類の読書好きでいらっしゃる会長先生ならではの視点から、読書の効用について豊かな至言をいただきました。

ところで、本コラムの読者の皆さんは、読書の嗜好は「紙派」ですか？それとも「デジタル派」でしょうか。近年では、従来の紙の書籍に加え、電子書籍の形で画面越しに読書を楽しむ人も増えています。そうした流れの中で、創刊 52 年の歴史を誇る本会の英文広報誌『ダーマ・ワールド』も、この秋号をもって紙媒体からデータ配信へと移行することとなりました。この場をお借りしてご報告申し上げるとともに、今後とも変わらぬご愛読をお願い申し上げます。

いずれの形式であっても、読書が心を育む習慣であることに変わりはありません。忙しい日常に流され、単純で味気ない言葉にばかり触れて満足することのないよう、今月のご法話を機に、法華経が説き示す尽きることのない慈悲と智慧の世界を、この秋の夜長にゆっくりと味わってみたいと思います。皆さんもご一緒にいかがでしょうか。



9月6日、韓国教会で行なわれた盂蘭盆会式典を前に、献灯献花のお役をつとめる会員に心構えを伝える赤川部長。
右：式典後に行なわれた法座で法座主をつとめる赤川部長（中央）。





一食を捧げる運動

Donate-a-Meal Movement



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。

1975年に日本で「月に数回一食を抜き、その分を献金する」というスタイルで始まった同運動ですが、今では、それぞれのライフスタイルに合わせ、世界各地で様々な実践がされています。先月号に引き続き、実践する世界のサンガの声をご紹介します。



ウン・ブーダリット（通称：ダリット）さん
プノンペン法座

一食平和基金のプロジェクトの一環として、カンボジアの小学校支援活動に参加するブーダリットさん

はじめまして！

カンボジアの会員のダリットと申します。まずはこの機会に、立正佼成会の会員として今の気持ちをお話しさせていただきたいと思います。立正佼成会の会員になれたことはとてもうれしく、いつも感謝しております。立正佼成会に入会して、仏教だけではなく、様々なことを学ばせていただきました。毎月の勉強会や社会貢献活動などで、皆さんと協力して、いろいろな体験をしました。

初めて毎月の勉強会に参加したとき、「一食を捧げる運動」について学びました。カンボジアで一食の活動のことを聞いたのは、その時が初めてでした。最初は、本当にできるだろうかと思いましたが、皆さんの協力で活動が実現しました。

立正佼成会の「一食を捧げる運動」のおかげさまで、

カンボジアと日本との間の絆となって、カンボジアで社会貢献活動を行なうことができました。カンボジア郊外にある小学校では、貧しい子どもたちの支援をすることもできました。活動に参加させていただき、とても嬉しい気持ちになりました。子どもたちの喜ぶ姿や明るい笑顔、そして先生方の誠実に努力する姿を見て、感動しました。これからも活動を続けていきたいと思います。

仏教が社会と繋がることはとても大事だと思います。ともに助け合い、成長することで、心も体も健康で、互いに調和した生き方をしていきたいと思います。

「一食を捧げる運動」に参加させていただき、本当にありがとうございます。カンボジアの人々を代表して、感謝の気持ちを申し上げます。いつもありがとうございます。これからもよろしくお願いいたします。



サンガの仲間と支援活動に参加するブーダリットさん（左端）



ラフル・クマール・ジャーさん
デリー支部

私は立正佼成会のインド・デリー支部を通じて、「一食を捧げる運動」を知りました。8年前に立正佼成会と出会い、デリー支部会員の皆さんが人類の幸せのためにこうした活動を行なっていることを知りました。「一食を捧げる運動」は今年で50周年を迎えます。2週間前の釈尊降誕会の日には、私たちはデリー支部で「一食を捧げる運動」を実施しました。

一食分の食事を抜き、一食分の食事代を必要としている人に寄付するという考え方は、小さなことに思えるかもしれませんが、実際には大きな影響を生み出します。昨年、私も一食を抜いて寄付をする活動に参加しましたが、その経験は私に謙虚な心と、たくさんの学びを与えてくれました。空腹を一言で定義するならば、「単なる食べ物の不足ではなく、何百万人もの人々が日々直面する闘い」と表すことができるでしょう。

コロナ禍によって日常の生活がストップしたとき、私は多くの人々が食べるものに困っていることを知りました。そして、多くの家庭が最低限の食料さえ確保できていないことを目の当たりにしました。その時、私は食べ物の本当の価値を理解することができました。私は世界的な視野を持って「一食を捧げる運動」に取り組まれた開祖さまに敬意を表します。私は食べることが大好きな人間ですが、セミナーで島村雅俊元南アジア国際伝道センター長さん（現：宇和島教会長）のお話を聞き、このような素晴らしい意義があるのなら私も月に一度、一食を抜こうと決意し、食事にかかる費用を計算し、この活動に参加しました。

立正佼成会デリー支部の一員であることで、私は

本当に恵まれています。私たちには素晴らしいサンガがあり、サンガのリーダーたちは運動に対してとても協力的です。私は立正佼成会の寄付活動に大きな魅力を感じています。会員さんたちから頂いた寄付を集計し、計画を立案し、リーダーの指導を受けて活動を実行する。これが立正佼成会の素晴らしさです。これこそが団結の力なのです。

この過程で私はいくつかの貴重な教訓を得ました。まず、食べ物の大切さを痛感し、自分のお皿の上の食べ物を無駄にすることがなくなりました。一食を抜いても私にはあまり大きな影響はありませんが、他の誰かにとっては、その一食が飢えをしのぐ大事なものかもしれないと思いました。その気づきから、廃棄や消費に対する私の見方は変わり、食べ物の本当の価値に対する見方も変わりました。

第二に、私はチームワークの力を目の当たりにしました。個人的な慈善行為として始まったものが、集団の取り組みへと発展し、友人たちが寄付をして私たちを支援してくれるようになり、販売業者までもが食事代の割引を提供してくれるようになりました。そして何より、多くの人々に笑顔を届けることができたのです。

最後に、この活動は私の共感する心を深めてくれました。喜びを分かち合い、心に安らぎを感じ、感謝の気持ちに触れる——そうした子どもたちとの直接の触れ合いが、忘れがたい経験として私の心に刻み込まれました。私にとって、もはやこの活動は単なる「寄付行為」ではありません。それは、尊厳、尊敬、連帯を分かち合う実践なのです。

本当にありがとうございます！





**ルジヴィギ・ブルゲル・カヴェナギさん
ブラジル教会**

教会道場で協導師のお役をつとめるルジヴィギさん

初めて「一食を捧げる運動」について知ったのは、立正佼成会の学林で学んでいた時でした。最初はその意味をよく理解できませんでしたが、私なりに実践を続けていました。

まわりの学林生たちが真剣に、そして運動への敬意をもって実践している姿を見て、私ももっと深く学び、常に実践することに挑戦しようと決意しました。正直に言うと、毎回食事を抜くことはできませんでした。が、お布施だけは欠かさず行っていました。

私はできる限り強くこの実践を体感したいと思い、一食を捧げる日には昼食を抜くことを決めました。朝はほとんど何も食わず、夕食も一日の中で最も少なく済ませることが多い私にとって、昼は一番空腹を感じる時間帯からです。そのため、昼食を抜くことが、空腹の状況にある人々の苦しみを少しでも理解するために、最も効果的な方法だと感じました。

こうした実践は、卒林まで続けていました。ブラジルに帰国してからも、常に実践することを心に決め、教会で一食運動に関するニュースや活動を耳にしたときは、いつも注意深く聞いていました。

食事を抜く実践は、最近はまだできていませんが、お布施は今も続けています。活動に対する意識は以前よりもずっと高まりました。それだけでなく、今では他の社会的な活動にも積極的に関わるようになり、様々な困難に直面している人たちに対して、より深く共感できるようになりました。教会の内外を問わず、今も連帯を目的としたキャンペーンに参加しています。ま

た、私や仲間のメンバーが教会で支援活動を提案したときも、ブラジル教会のサンガは暖かく協力してくださいました。

私はこれからも一食の実践を続け、共感の心をさらに育てていきたいと思っています。そして、孤独に苦しむ人々や自己中心的な言動が増えている世界の中で、少しでも人々の生活が向上するように力を尽くしたいと思います。私にとって「一食を捧げる運動」は、「希望の存在」や「他者を思いやり、行動する多くの人々の存在」を常に思い起こさせてくれる運動なのです。本当にありがとうございます。合掌

ヴィヴィアン・マイラ・コンラードさん ブラジル教会



貧困地域の子どもたちの支援イベントでフェイスペイントを担当するヴィヴィアンさん

私は2010年に立正佼成会ブラジル教会に通うようになって、「一食を捧げる運動」のことを知りました。その時からとても意義深い取り組みだと思っていましたが、空腹を感じている誰かのために自分の一食を抜いて、その分の金額を寄付するという実践を、自分自身が行なうことはなかなかできませんでした。というのも、私は低血圧で、これまでに食事を抜いたことが原因で公共の場で倒れてしまったことがあり、食事を抜くこと自体が身体的に大きな負担だったからです。

しかし、寄付をしたいという思いは、毎年10月12日にマリア・エ・シニーニャというNGOが開催する「子どもの日パーティー」のお手伝いをする中で実践しています。このNGOはサンパウロの貧困地域に住む人々が社会から疎外されることのないよう、重要な支援活動を行なっている文化団体です。このイベントは毎年、地域住民から心待ちにされており、朝食や果物、



そしてボランティアの方々が心を込めて用意するボリュームのある昼食が、何百人もの来場者に無料でふるまわれます。親子で楽しい時間を過ごすだけでなく、栄養のある食事がとれる貴重な機会でもあります。当日はアイスクリームも配られ、子どもたちは大喜びです！

このパーティーの主な目的は、子どもたちに楽しく、喜びに満ちた時間を届けることです。しかし、サンパウロの多くの家庭が食料不足に直面している現実を考えると、実際には一番の目玉は、誰にも無料で提供される食事かもしれません。イベントの最後に、子どもたちは皆、良質な新品のおもちゃと、お楽しみ袋をお土産に持ち帰ることができます。これも毎年の欠かせない楽しみのひとつです！

準備から開催に至るまですべてが、細心の注意と心配りの中で行なわれます。イベントの準備は数か月も前から始まり、協賛者や寄付者、そして当日の運営にご協力くださるボランティアの方々を募るなど、多くの人が熱意をもって取り組んでいます。こうして毎年、このパーティーが喜びと安心に満ちたひとときになるよう、みんなで力を合わせています。

私はこのイベントに、立正佼成会に入会する前から15年以上参加しており、来場者への昼食の配膳を手伝っています。しかしメインのお役は、フェイスペイント体験コーナーの担当です。この体験コーナーに子どもたちは大喜びです。大好きなキャラクターやスーパーヒーローを顔にペイントしてもらったり、頬にカラフルな「ちょうちょ」を描いてもらった子どもたちはとても嬉しそうで、満ち足りた表情を見せてくれます。

当日の運営は大変で体力も使いますが、毎年約2,000人の方々に食事を提供するこのイベントで、たくさんの笑顔と満たされたお腹を見るたびに、心の底からやりがいを感じます。また毎年、夫のステファノと、現在9歳になる息子のサミュエルと一緒に連れて行って手伝ってもらっています。困っている人に喜びを届けることや、分かち合うことの大切さを息子に伝えることは、とても大切なことだと信じているからです。

立正佼成会もまた、「一食を捧げる運動」を通じて

集まった献金を、コロナ禍の期間を含め、これまでに何度もマリア・エ・シニーニャに直接ご寄付くださり、取り組みを支援してくださいました。こうした支援のおかげで、困難な状況にあるご家庭への支援を継続することができているのです。そして、寄付という形だけでなく、「人に喜びを届けたい」という思いに気づかせてくださった立正佼成会に心から感謝しています。

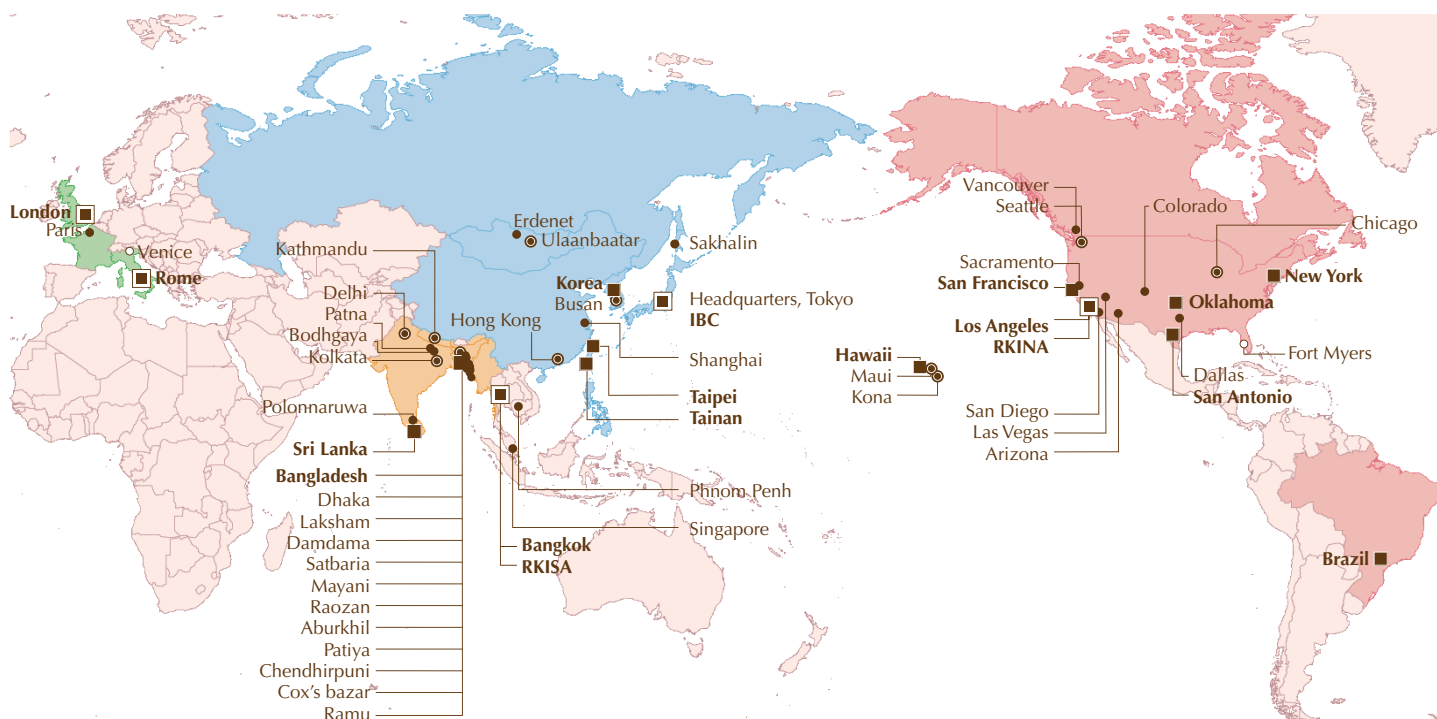


マリア・エ・シニーニャ主催の「子どもの日パーティー」に参加した子どもたち





🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about
local Dharma centers



facebook



X

