

# Living the Lotus 3 2023

Buddhism in Everyday Life

VOL. 210



立正佼成会 国際仏教教会(東京)

---

**Living the Lotus**  
2023年3月号 (Vol.210)

【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: living.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

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佛教教団です。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、私たち会員は佛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～生活の中の佛教)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佛教の教えをお伝えします。

# 健康と元気は「心」から

立正佼成会会长 庭野日鑛



## 体と心は深くつながっている

外出の機会が減ったここ数年、家に籠ることが多くて運動不足だという人は少なくないと思います。歩かないと足の筋肉も落ちてきますから、少し歩くだけでも疲れやすく、それでますます外出するのがおっくうにもなりがちです。

その筋肉については、筋肉の量の多い人ほど長生きができるという報告があるようです。筋肉と、免疫や血糖値との関係などからそのようにいえるそうですが、加齢とともに筋力が衰えてくることは私も実感するところなので、酷暑の夏は別にして、健康のため一日一時間ほどの散歩はいまもつづけています。ただ、健康維持に欠かせないのは、何も「体の筋肉」の鍛錬だけではないように思います。

体と心は相即不離の関係で、精神作用は体に影響しますから、「心の筋肉」にも日々、感動や感激などの刺激を与え、つねに活性化させて、身心両面から衰えにくく病気になりにくい体質をつくることが、いつも元気でいるためには大切なのです。以前から私淑する安岡正篤師も、不健康や老化の原因は、肉体よりも精神にあると述べています。

とくに「身辺の雑事、日常の俗務以外」のことへの関心が薄れたり、つまらないことにとらわれたりしていると、向上の喜びや感激を味わうことがなくなつて心から活気が失われ、それがひいては体に影響をおよぼすというのです。

では、雑事や俗務に追われるなかにあっても、感激や向上を喜ぶ心をもち、活発な精神を維持するために大切なことは何か——安岡師はつぎの三つを挙げています。

## 「健康の三原則」

まず一つめは、「心中常に喜神を含むこと」です。喜神の神とは、深く根本的な心のことです。つまり、いつも心の奥深くに喜びをもつということですが、それは、目の前で起こる一つ一つのできごとを、仏の説法を頂戴する気持ちでつねに悦びをもって受け入れるということではないでしょうか。たとえ苦しくても「仏さまはいま、私に何を教えてくださっているのだろうか」と、目の前の現実を前向きに受けとめるとき、その苦しさの向こうに救いの光があることに気づいて、私たちの心は磨かれ、成長するのです。

「心の筋肉」を落とさないための原則の二つめは、「心中<sup>た</sup>絶えず感謝の念を含むこと」だといいます。たしかに、「ありがたい」という感謝の思いは、その言葉を口にするだけでも、私たちにいつも新鮮な感動をもたらしてくれます。

三つめは、「常に陰徳を志すこと」です。これは、実際に人知れず善い行ないをすることだけにとどまらず、日々の暮らしのなかでふれあう人を思いやることも、相手の利益や幸せを願って「まず人さま」の実践を心がけることも含まれると思います。そして、このような心になれば体も健康になるという意味で、安岡師はこれらを「健康の三原則」といいます。ただ、私たちからすれば、この三つが心に修まっている人をこそ菩薩と呼ぶのではないでしょうか。

ところで、私が健康に関心をもったのは、昭和三十五年に神田の古書店でみつけた「西式健康法」に関する本がきっかけなのですが、その年、私は開祖さまから「次代会長に」と指名されています。いま思えば、二十二歳の私にとっては不安ばかりがつのるなかで、その精神の不安を肉体の健康をたもつことで抑え、身心の調和をたもどうとする本能的な行動だったのかもしれません。

その私も今月、おかげさまで八十五歳となり、本会も八十五周年を迎えます。いまだコロナ禍という長いトンネルを抜けだせないなかですが、まずは身近な人に心の健康法ともいえる妙法の有り難さをお伝えし、われひとともに元気で生き生きとした家庭や社会を築いてまいりましょう。

(『佼成』2023年3月号)

# まんが 立正佼成会入門

## お釈迦さまの生涯と仏教の教え

### 世のため人のために(正命)

食べ物や衣服、住む家といった、生活のもととなるものを正しい方法で求めることを説いているのが「正命」の教え。つまり、仏さまの教えに従って正しい生活設計を立てるということです。

また、私たちが仕事に従事するときにはそれぞれの職場において「世のため、人のため」に何ができるかを考えて仕事をすることが大切です。

生徒、学生は家庭や学校で、社会人は職場で、それぞれの生活を規則正しく行なうように心がけましょう。





『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/>

## 正しいことをくり返し行なう(正精進)



正しい道を進むことに努力しましょうというのが「正精進」の教えです。

正しい道とは、これまでに説明した正見、正思、正語、正行、正命のこと。「精進」には、よいことを心をこめてくり返し行ない、それをコツコツと続けていくという意味があります。

急がず、あせらず、あきらめず、わき道にそれたりしないで努力していくことが大切なのです。



願いをもって生きる

仏さまがいつもそばに

立正佼成会開祖 庭野日敬



私が通った大池小学校には、壁のいたるところに金言、名句といったものが掲げられていました。

「なせばなる、なさればならぬ、何事も、ならぬは人の、なされなりけり」「天は、みずから助くる者を助く」といった言葉です。校長先生が書いたその文字が、いまでもはっきりと網膜に焼きつき、脳裏に刻みつけられています。それが私の人生にどれほどの影響を与えたか、はかり知れないものがあります。

努力や精進<sup>しょうじん</sup>というのは、私たちを成長させていくうえでの基本です。しかし、あまりに基本的であるために、時としておろそかになることがあるのです。それは、神さま仏さまが自分のそばにいらっしゃることに気づかないため、ごまかしたり、横着したりするからです。

私は、神さま仏さまが常に見守ってくださっていることを信じているので、いつもありがたくて仕方がないのです。ですから、何ごとにとりくむ場合でも、一生懸命に努力し、一生懸命に勉強するのです。

このように、人は生きているかぎり自らを向上させ、人さまのため、社会のために役立ちたいという「願い」をもって、その「願い」の実現に向けて努力・精進をすることが大切です。

そういう生き方をしてもらうために、仏さまはあなたを世に送り出されたのです。

庭野日敬平成法話集1『菩提の萌を発さしむ』, P.23-24

# Director's Column



## 身心の調和が健康の源

国際伝道部長  
赤川惠一

今月も『LIVING THE LOTUS』をお読みいただき、ありがとうございます。日本ではまだまだ寒い日々が続いておりますが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

今月の会長法話では、「健康と元気は『心』から」というタイトルで、安岡正篤師が唱える「健康の三原則」を例に、感激や向上を喜ぶ心のたち方をお説きくださいました。

ご法話にもあるとおり、体と心は相即不離の関係のため、精神作用が体に影響を与えることは誰もが日常生活で経験することだと思います。

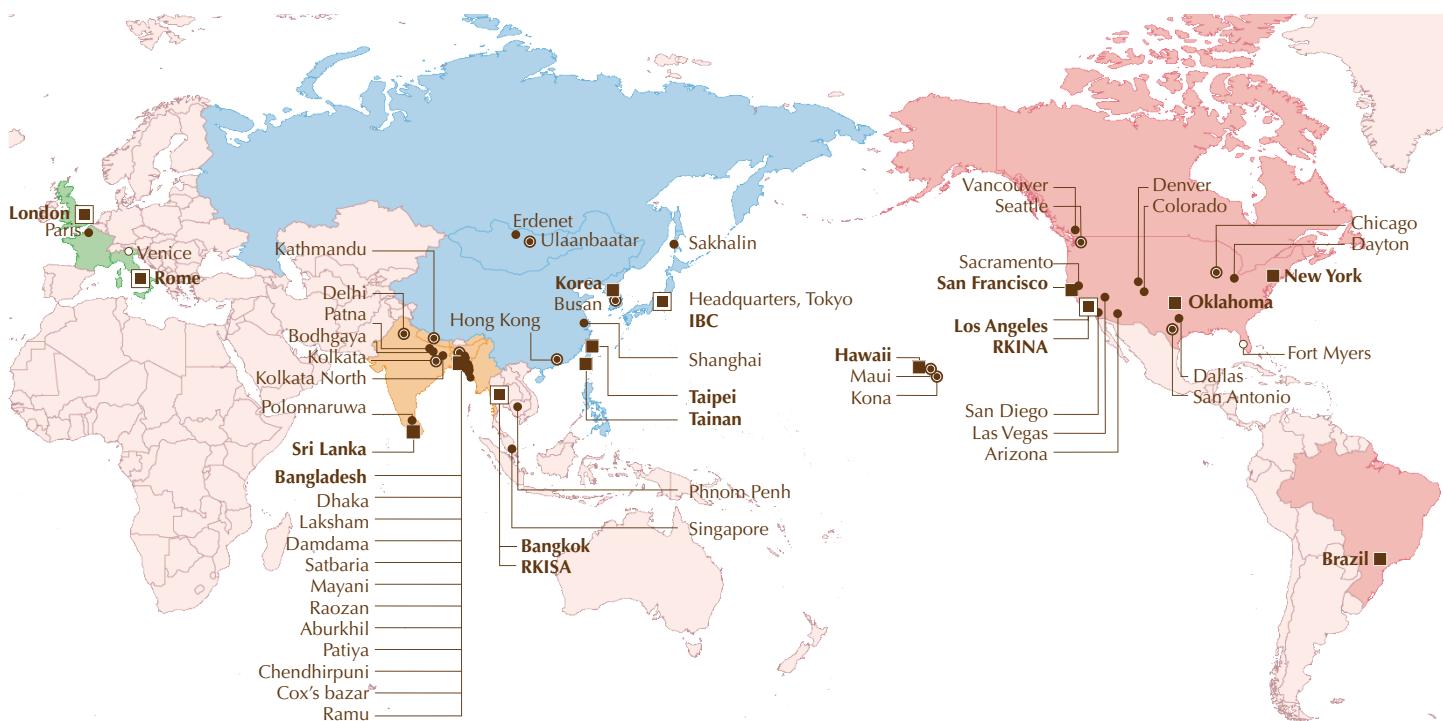
さらに、会長先生はご自身が二代会長に指名された時に触れられました。指名直後に始められた健康法が、会長位継承に対する不安を乗り越えるための本能的な行動だったと振り返っておられます。私にとっては、非常に人間味あふれる先生の一面を感じることのできる一節でありました。

私自身、心と体の健康をたもつ日々の実践として、いろいろな試みをしております。毎週末に行なっているゴミを拾いながらの早朝ウォーキングもその一つですが、相変わらず不安だらけの私ですから、これを機に何か新たな挑戦もしてみたいと思います。





## ◆ 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](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)