

Living the Lotus 2

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 245



12月12日、森康年バングラデシュ教会長(2023年より現職)が退任し、新たに赤川恵一教会長(前国際伝道部長)が就任

立正佼成会バングラデシュ教会で教会長就退任式 感謝を胸に新たな歩みへ

Living the Lotus Vol. 245 (February 2026)

【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: 前田 貴史

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。

宮沢賢治に学ぶ ② 西ニツカレタ母アレバ

庭野日鑑
立正佼成会会長



地涌の菩薩のように

「雨ニモマケズ」ではじまる宮沢賢治の詩は、おそらくどなたもご存じだろうと思いますが、本誌で先月、読んでいるとお経文を唱えているように感じると私が申しあげたその全文を、現代的なわかりやすい文字遣いでご紹介します。

「雨にも負けず／風にも負けず／雪にも夏の暑さにも負けぬ／丈夫な体をもち／欲はなく／決して瞋らず／いつも静かに笑っている／一日に玄米四合と／味噌と少しの野菜を食べ／あらゆることを／自分を勘定に入れずに／よく見聞きしわかり／そして忘れず／野原の松の林の蔭の／小さな萱ぶきの小屋にいて／東に病氣の子どもあれば／行って看病してやり／西に疲れた母あれば／行ってその稲の束を負い／南に死にそうな人あれば／行ってこわがらなくてもいいといい／北に喧嘩や訴訟があれば／つまらないからやめろといい／日照りのときは涙を流し／寒さの夏はオロオロ歩き／みんなにデクノボーと呼ばれ／ほめられもせず／苦にもされず／そういうものに／私はなりたい」

信仰に基づく賢治の決意が率直に歌われていて、私にはただただ「すごい」としかいえません。とくに圧倒されるのは、東西南北の四方に「行って」とあるくだりです。病む児のもとに駆けつけ、農作業に疲れた女性を労り、死の床にある人に命の真実を説き、争う人たちをなだめて融和を促すといった具体的な実践の誓いです。人の苦しみや心の痛みに思いを馳せ、とにかくそこへ「行って」自分にできることをしよう——それが現実の娑婆世界で菩薩として生きるものの使命なのだ、という強い意志が見てとれます。

この詩のあと、手帳にはお題目（南無妙法蓮華經）を中心として両脇に多宝如来と釈迦牟尼仏を置き、その外側に上行・無辺行・浄行・安立行の四菩薩を配した法華經曼荼羅が再び図示されています。この四菩薩は、仏の願いを身に体して衆生を実際に苦しみから救う地涌の菩薩のリーダーですが、自分に何ができるのかを考えて他者に寄り添うこの姿勢に、いま私たちが学ぶところは大きいと思うのです。



「よく見聞きしわかり」

また、詩のなかの「自分を勘定に入れずに／よく見聞きしわかり」の部分を読むたび、これは本会の支部長さんや主任さんをはじめとするみなさんが、ふだん当たり前のよう実践されていることではないかと私はいつも思います。

自分の意見や思いをさしはさまず、相手の仏性を信じて、ただひたすら苦悩の訴えや嘆きに耳を傾ける。それは、相手が苦しみや悩みから抜けだす出口へ向かう大切な時間であり、尊い菩薩行です。話す人は、聞く人の慈愛に包まれながら愚痴や文句や嘆きの感情を語りつづけるうちに、おのずから何が自分を苦しめ、その原因はどこにあるのかに思い至り、心が軽くなって苦境の出口にたどりつくのです。

私がかつて、内戦による民族間の対立が残る地域にうかがい、現地の主要な宗教指導者の方々とお会いしたときも、賢治の言葉に影響されたからか、私はただじっと話を聞いていただけですが、対話すら困難だったみなさんの間にやがて少しずつ話しあうムードが醸成されていきました。思うにそれは、それぞれが胸中を吐露するなかで、一人ひとりの心に宿る神仏ともいえるものが、「争いなどしてはつまらない」という気づきを、それぞれに与えたからです。

世界を見れば苦悩する人は多く、私たちにできることはあまりにわずかです。なんとかしたいと思っても、それこそ、なんの役にも立たないデクノボーのような私たちです。それでも、大きな視点をもちながら、人には合掌礼拝の心で向きあい、やさしくあたたかく——身近で何気ない日々の実践が世界の問題につながる根底にあることを忘れず、毎日をおろそかにしないようにと賢治は教えているのです。

(『佼成』2026年2月号)



相手の仏性を起こさしめられるような縁に

インド・コルカタ支部 オヌブ・ボルア

立正佼成会の教えに出遇ったのは、いつごろ、どのようなきっかけだったのですか？

私が立正佼成会コルカタ支部に入会させていただいたのは2017年10月のことで、ある晩不思議な夢を見たことがきっかけでした。その夢の中で日本人らしき僧侶が「これから一緒に仏さまの教えを広めましょう」と私に問いかけてきました。しかし、上座部仏教を信仰する家庭で生まれ育った私は、これまで瞑想や戒律を守る修行が中心でしたので大乘仏教については何も知りませんでした。ですから夢の中で私は「どう布教しているかわかりません」と答えました。するとその僧侶は「大丈夫ですよ、仏さまの教えは同じですから心配ありません」と優しく言ってきたのです。

そのような夢を見たことと、以前から大乘仏教に関心を持っていた私は、インド国内で大乘仏教を実践している団体をインターネットで調べました。すると、西ベンガル州の州都コルカタに立正佼成会という名前の仏教団体があることがわかりました。インド東部最大の都市コルカタと私が住むオンダルは、どちらも同じ州でしたが距離にすると実に約200キロも離れていました。そのため私はコルカタの親戚を通じて立正佼成会コルカタ道場の責任者であるシュモン・ボルア支部長さんの自宅の電話番号を調べてもらい、その後、シュモン支部長さんにお会いしました。

コルカタ道場を初めて訪問した時の印象を教えてください。

道場を訪れ、最初に目に入ったのは荘厳なご宝前に安置されていたご本尊さまでした。そして果物と野菜のお盛物が整然と供えられていることが、とても新鮮に映り、感動を覚えました。その後、シュモン支部長さんから、ご宝前のお給仕の仕方、大乘經典である法華經をご供養することなどの説明を受けました。また、初めて座った法座では、参加者が自分の悩みを本当に正直に打ち明けられ、それをリーダーである法座主の方が慈悲の心でかかわってしま



オヌブ・ボルアさん

た。そのように法華經の教えをお互いが学び合い、深い信頼関係で結ばれている姿を目の当たりにして、「私も法華經の教えを学び、それを毎日の生活の中で生かし、人びとの幸せのためにお役に立ちたい」と決意し、立正佼成会に入会させていただきました。

昨年10月に大聖堂で教師資格を拝受されましたが、現在の心境を聞かせてください。

教師資格を拝受したことは、私にとって大きな喜びであり、誇りに思っています。そして同時に、「仏さまの教えを広める」という夢の内容が現実になった今、お釈迦さまのお生まれになったインドで法華經の教えを広めるために教師のお役をいただいたと受け止めています。仏教発祥の国とは

Interview

言われますが、残念ながら現在では、お釈迦さまが説かれた智慧や慈悲、平等といった本当の教えを知らない人がたくさんいることも事実です。そのためにも法華經を深く学び、日々の実践をとおして教えを身につけられるよう心新たに精進していきたいです。そうすれば今まで以上に自信を持って教えを伝えることができると思います。

立正佼成会の教えを学び、日常生活で実践していることがあれば教えてください。

以前、開祖さまのご著書『見えないまつげ』を読んで、あらためて簡素な生活によって心の豊かさを求めることが重要であることに気づかせていただきました。開祖さまは「布袋さまの袋の中身」というページの中で「あの袋の中身は、食事の残りを種類ごとに分けて入れてあるのだそうです。福を与える神ではなく、節約を教える和尚さまなのです。（中略）食べ物をはじめ、私たちの生活に役立っている道具など、すべての物がいのちを持っています。そのいのちを十分に生かし、その価値を完全に発揮したとき、それを大乗的な意味で『成仏』というのです」と教えてくださっています。

この本を読んでから私は《もっとあれが欲しい、もっとこれが欲しい》という必要以上の欲望を慎み、今あるもので満足して、節約による簡素な生活を心がけるようになりました。例えば、古くなった物や不用品を資源として再利用し、



コルカタ支部の新入会員と(右端)



会員宅でご供養を行なうボルアさん(左端)

家庭で野菜や果物などの捨てる部分を肥料として植物の生育のために使い、また農家の方には堆肥としてお分けして、とても感謝されています。

法華經の中で特に感動した教えを聞かせてください。

それは常不輕菩薩品第二十です。私は、この品で常不輕菩薩が会うすべての人に合掌し、「あなたは必ず仏になれる人です」と仏性礼拝に徹した行ないに、とても感銘を受けました。

そうした常不輕菩薩の礼拝行に対して、一般の人びとは意味がわからないために、ある人は怒って石を投げたり、また別の人は棒を振り上げたりしました。しかし、常不輕菩薩は変わることはない信念を貫いて礼拝を続け、ついに悟りを得たことが説かれています。この常不輕菩薩のどんな人も軽んじることなく、「あなた方は、みんな仏になれるのです」と、すべての人の仏性を礼拝し続けた忍耐と慈悲の実践は大乗仏教の真髄だと思いました。

また、この常不輕菩薩の精神は、現代を生きる私たちにとっても大事なことを教えてくれていると思います。家族や友人、職場の同僚や部下に対して、いつも敬う心で接し、欠点ではなく、長所や可能性に目を向けること。そして地域では宗教や文化の違いを超えて、対話によって平和と尊厳を守る社会を目指すこと——このすべての人の仏性を信じて、尊重することが仏さまの心であり、法華經の核心だ

と思っています。私も常不輕菩薩をお手本として、これから出会う人に対して「あなたは素晴らしい可能性を持っています」と相手の仏性を起こさしめられるような縁になりたいと思っています。

最後に今後の修行目標、さらに将来の夢を教えてください。

今いちばんの目標は、私の住むオンダルにおいて、これからも法華經と立正佼成会の教えを精いっぱい布教し

ていくことです。また、私がお導きや手どりをさせていただいた方がより教えを学び、教師資格やご本尊を拝受され、リーダーとして活躍されることを願っています。そして将来、もっともっと教えが広がり、新たな布教拠点としてオンダルに道場が建設されることが私の大きな夢です。そのためにも多くの人に「すべての人が仏になれる法華經の教えによって、みんな一緒に幸せにならしましょう」と力強くお伝えしていきたいと思っています。



2025年10月26日、大聖堂で行なわれた教師授与式後に他の拝受者と(前列右から3人目)



十如是

先月に引き続き、立正佼成会の国際アドバイザー、ドミニク・スカランジェロ博士による「即是道場(Practicing the Dharma in the Here and Now)」を掲載します。即是道場は法華經の「如来神力品第二十一」に示される「道場觀」——あらゆる場所が修行の場になり得るという教え——に由来しています。即是道場は、家庭や職場、学校など、日常生活のどのような場所でも教えが実践できるよう、私たちの背中をそっと押してくれる教えです。



前回は、常に「反省し改める」こと——多くの人が「マインドフルネス」と呼んでいる正念の実践——が、日々の生活に仏の教えを生かすためにいかに重要であるか考察しました。

みなさんはこれまで、「私たちの心にはなぜ苦しみが生まれ、その根源はどこにあるのか。それを明らかにして、自分の考え方や行動を仏さまの教えに調和させる方法はないだろうか。それさえあればもっと簡単に苦しみから救われて幸せになれるのに」と考えたことはありませんか？

幸いなことに、法華經にはまさにそのような便利な方法が示されているのです。それは「十如是」と呼ばれ、私たちの心や行動からどのように苦しみや幸せが生まれるのか、その仕組みを解明する実践的な教えです。仏さまは法華經の「方便品第二」のなかで、物質であれ生物であれ、あるいは出来事であれ、この世のあらゆるものは「如是相」「如是性」「如是体」「如是力」「如是作」「如是因」「如是縁」「如是果」「如是報」「本末究竟等」という十種の側面を具えていると説いておられます。

十如是と聞くと複雑な教えに思えるかもしれませんが、よりわかりやすく、物事が生起するときの十の段階と言い換えることもできそうです。今回は、その最初の二つの段階である「相(そう)」と「性(しょう)」について学んでいきましょう。

「相」は私たちの感覚が捉えた物事のすがたです。ここでいう感覚とは視覚だけでなく、聴覚、触覚、嗅覚、味覚のすべてを含みます。「性」は物事の性質のことです。私たち人間にとって、「相」とは態度、振る舞い、表情などをとおして現れる外見のことであり、それに対して「性」は性格や気質を意味します。

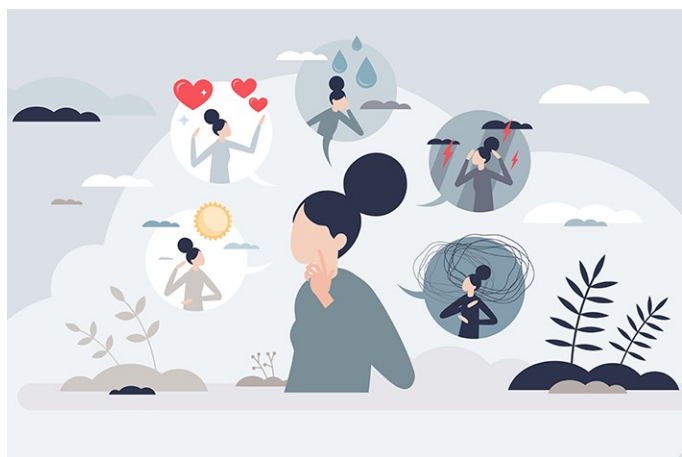
五感を通して直接「性」を捉えることはできなくても、仏さまが物事の内面と外観は互いに関連し合っていると説いておられるように、あるものの「相」を注意深く観察すれば、それに対応する内面の性質である「性」を知ることができます。例えば、人が怒っているかどうかを判断するには、どうすればよいのでしょうか。人の心の中

を見ることはできません。しかし、心の状態を外見から窺い知ることはできます。顔をこわばらせていたり、歯を食いしばっていたり、あるいは地面を踏み鳴らしたり、息を荒げたりしていれば、それは怒りの表れです。心が地獄にいるときは、いくら抑え込もうとしても怒りは外見に表れ、いつまでも心の中に留めておくことはできないのです。

十如是の教えについてこれだけのことを知っていれば、日々の教えの実践に役立てることができそうです。

怒りの感情は心地良いものではありません。しかし私たちは一度怒りに駆られると、一日中、あるいはそれ以上、怒りの状態から抜け出せないことがよくあります。それは危険なことです。なぜなら怒りは自らをさらに苦しめたり人を傷つけたりするような行動につながりかねないからです。内省によって怒りの心に気づいたなら、できるだけ早く心を修正する必要があります。しかし単に「怒るな」と心に命じても、あまり効果はありません。では、どうすればよいのでしょうか？

仏教は「心身一如」を説いています。それは、心が身体に影響を与えるだけでなく、逆に身体も心に影響を与えるという意味です。つまり、外に表れている身体(「相」)を変えることで、内なる心(「性」)を変えることができるのです。意外なことに思われるかもしれませんが、これは十如是の教えの重要なポイントです。



立正佼成会で明るさや朗らかさが大切にされているのは、このことがその理由の一つです。明るく朗らかな顔でいることで、心も明るく朗らかになるからです。開祖さまは、「気分が落ち込んでいるときでも、笑顔を繰り返しているうちに、しだいに明るい気持ちなる。逆に、悲しい顔をしていれば、自然と気分が落ち込んでくるものです」と言って、私たちを励まされました。すべてを包み込むような温かさで知られた開祖さまも、自ら笑顔の実践をされていたそうです。なぜ明るく朗らかな顔でいると心まで明るくなるのか、十如是を学べばその理由がわかるのです。

鏡の中の顔が緊張していたり、拳を握りしめていた

り、あるいは周りの人が自分と距離を置いているように感じられたら、それは自分では気づいていなくても、心に怒りが潜んでいるかもしれません。心を変えるには、まず周囲に対する自分のすがたを変えてみてください。社会に向けて笑顔を発散するのです。このシンプルな行動ひとつが、心の持ち方を変えるきっかけになるのです。

このように、「相」を変えていくことで、私たち自身の心が明るくなるだけでなく、周囲の人々や私たちが置かれている状況にも良い影響が広がっていきます。この点については次回、詳しくお話ししたいと思います。

サンガの現場レポート

サンアントニオ教会教会長 ケヴィン・ロシェイ



「相」と「性」

今年のはじめ、サンガの大切な仲間の一人と、その方が抱えていた心の葛藤について話し合う機会がありました。その方は健康で思いやりのある心身ともに大人の女性ですが、話を聞いていると、彼女が深い心痛と不安を抱え、心が疲れ切っている様子が伝わってきました。人生の出来事が思いもよらぬ方向に展開し、彼女にとっては苦しい毎日でしたが、そんな状況の中にも人生に意味を見出して絶望から抜け出すために、彼女は困難な道を懸命に前に進もうとしていました。

苦しみに閉ざされた中から、彼女は自身が抱える怒りや失望、苛立ちを言葉にしていました。しかし、その様子は穏やかで思慮深く、常に落ち着いていて、そこには自身の経験の中から真理と智慧を見出そうとする決意が容易に見てとれました。それはまるで嵐の日の波立った湖の様子を見ているかのようなものでした。それでも波は激しいものではなく、やがて収まり本来の静かな湖面へと戻ってゆくように思われました。

心の平安を取り戻すために、彼女はある特別な決断をしました。この辛かった経験を「ご法の旅（ダーマ・ジャーニー）」で出遇った出来事と考えることにしたのです。その後の半年間、教師資格を持つ先輩会員から教えを受けながら慈悲行の実

践を続けることで、彼女は本来の自己、すなわち真の仏性に具わっている智慧に気づくことができました。彼女は人生の出来事における自身の役割を反省し、苦しみを新たな視点で捉え直すことでご法の学びとし、どうすれば自身の行ないを修正し改善できるか模索しながら、過去の経験を再構築していきました。

しばらくすると彼女は、自分がいま打ち込んでいるのは、自覚と受容に向けた上級課程の学びであることに気づきました。それはご法に導かれながら、自身の困難な体験をやがては人さまの救いに向けた手引きとして生かしてゆくための学びでもあったのです。

こうして一人の菩薩が生まれるひとつひとつの過程を目の当たりにできたことは、私にとって光栄なことでした。そして彼女が成長することは誰もが気づいていたことでした。

今回の私の経験は、急成長する修行者の心を見守る役目を果たすことでした。同時にそれは、あらゆる人の中に仏性を見出すにはどうしたらよいか、そして因が生じた時に、どうしたらその因を育てる条件（縁）を整え、活性化してゆけるかを学ぶ経験でもありました。



人をはぐくむ喜び

羽で包むように

立正佼成会開祖 庭野日敬



「はぐくむ」という言葉のもともとの意味は、「羽包む」だったようです。親鳥は卵を全身の羽で包んであたため、孵った雛を羽で包んで外敵から守りながら育てます。そこで、大事に大事に育てることを「はぐくむ」というのです。

祖父が、自分の着ている綿入れのなかに私を入れてすっぽりと包み、「人のためになる人間になるんだぞ」と繰り返し言い聞かせたのも、そっくりそのまま、私をはぐくん

でくれたのです。同じことを教えられるのでも、畳に正座させられて、厳しい口調でいわれたのでは、これほど心にしみ入ることはなかったと思います。これが、単なる「育てる」と「はぐくむ」との違いです。

人を教え育てるうえでもう一つ大切なことは、私の父のように、正しいやり方を率先して実行して見せることです。そうすれば、教えられる人のほうも、見習うことの楽しさを知るようになるのです。

庭野日敬平成法話集1『菩提の萌を發さしむ』 p.92



違いの中にある同じもの

国際伝道部長
前田貴史



2025年12月20日、スリランカ教会の教会長就退任式で講話を行なう前田貴史部長

皆さん、こんにちは。昨年末、私はバングラデシュとスリランカを訪れ、教会長就退任式に出席させていただきました。同じ南アジアの国とはいえ、言語はもちろんのこと、服装、食べ物、生活習慣などに大きな違いを感じました。しかし、そうした二つの国に共通していたのは、私たちに寄り添い、あたたかさと思いやりをもって接してくださる会員の皆さんの姿でした。

滞在中、夜明け前の静かな時間に耳を澄ますと、風の音や鳥の鳴き声が聴こえてきました。目を閉じていると、今自分がどこにいるのかわからなくなるような、不思議な感覚に包まれました。目に見える景色は違っても、目を閉じてあるがままに自然と一体になることで、同じ地球に生きているのだという実感が湧いてきました。そのとき心の中で、現地で出会った会員の皆さんの姿が、世界各地で活躍する地涌の菩薩の姿と重なって見えました。

今月の会長先生のご法話では、宮沢賢治の「雨ニモマケズ」の詩を通して、自分に何ができるのか自問しながら他者に寄り添う地涌の菩薩の生き方を教えていただきました。

私たちは、仏さまの教えを実践することで、多くの方々の心の支えになれる存在です。一人ひとり、姿形や個性、関心は異なります。けれども、その違いがあるからこそ、さまざまな方のお役に立つことができるのではないのでしょうか。

それぞれの持ち味を生かしながら、日々の何気ない実践が世界の平和につながっていくことを信じて、今月も明るく元気に精進してまいりましょう。



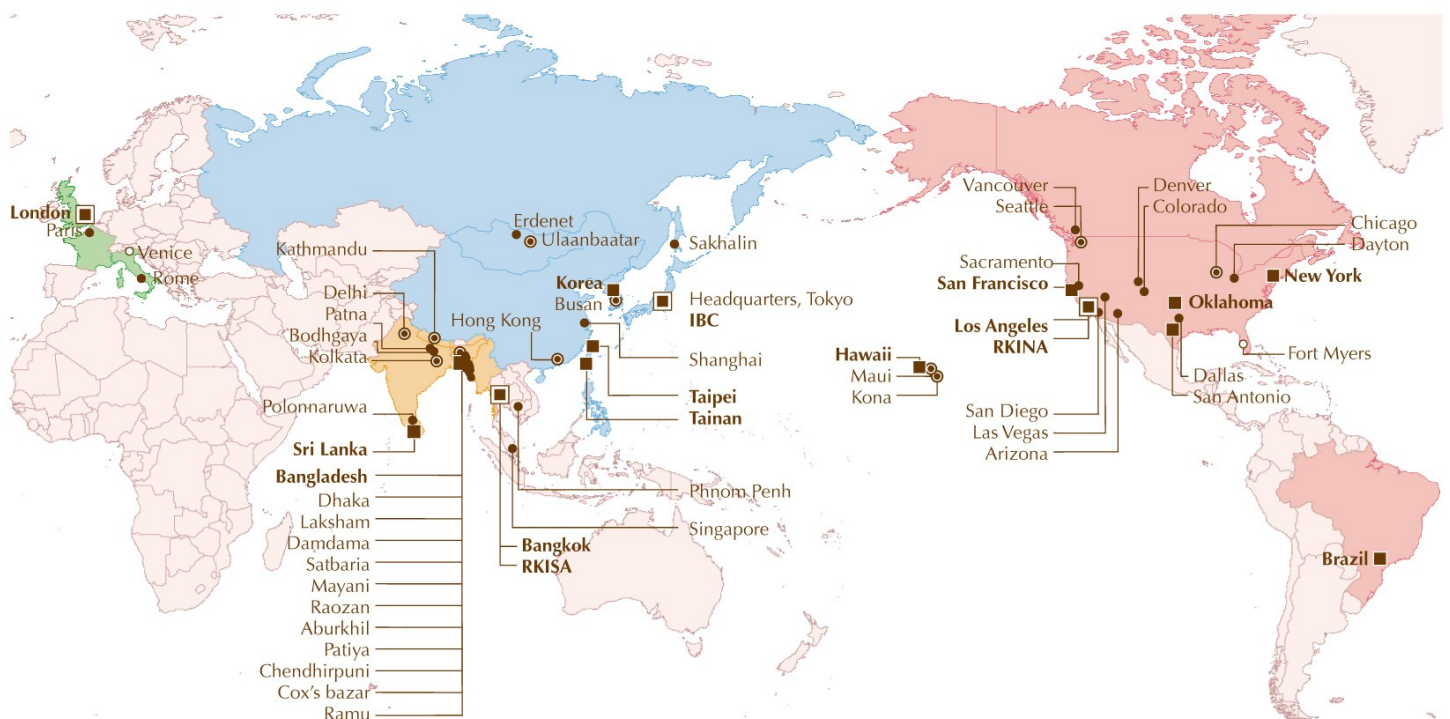
スリランカ教会の教会長就退任式後に参加者と（前列中央が前田部長）

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