

# Living the Lotus 3

*Buddhism in Everyday Life*

2026  
VOL. 246



タイ



カンボジア



日本



南アフリカ

国境紛争下のタイ・カンボジアの青年による平和の祈りに世界のサンガが参加

**Living the Lotus**  
**Vol. 246 (March 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](mailto: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。

## 「一つ」をかみしめる

庭野日鑛

立正佼成会会長



### 法華經の人間観・世界観

私たち立正佼成会の会員がよりどころとする経典は、いまさらいうまでもなく「法華三部経」（無量義経・妙法蓮華経・仏説観普賢菩薩行法経）です。とりわけ、「妙法蓮華経」（法華経）に示される人間と世界のありようを大切にしています。

その人間観とは、慈悲の心から出発して、周囲の人の幸せが増すように、苦悩が減るようにと念願し、行動する人——つまり菩薩になることです。そして、万人が菩薩であると自覚し、それぞれが仏性を自覚し発揮すれば、この世（娑婆世界）——人間の現実世界が、たちまち寂光土となるとの教えが法華経の世界観です。

また、昨今、見聞きする世界の問題から身近なことまで、だれかが、あるいは何か解決してくれるのではなく、私たち一人ひとりが人の道を踏み外すことなく、地から湧きだす如く立ち上がることがなければ、何ごとも解決しないと説き示してあるのが法華経だと私は受けとめています。

大雑把な受けとめ方かもしれませんが、「私たちのような無名・平凡な人間にこそ、人生と世界の問題を解決する能力と責任がある」——法華経は、そのことを人びとに伝えて、菩薩としての自覚をうながしているのです。それを支えるのが、法華経の核心である「すべての生命は、ただ一つの大きいいのちに生かされている」「すべては一つ」という理念であります。



## 宇宙は一つ、世界も一つ

「わたしがこの会を創立した目的は、ただ一つ『人を救ってあげたい』ということでした」とは、かつて開祖さまが語った言葉ですが、どうしていま、あらためて法華經の解説のような話をしたかという、それが本会の創立精神をかみしめるとともに、「人を救う」原動力となる「すべては一つ」という重要な考え方を心に刻む基本となるからです。

「すべては一つ」。これは、もちろん法華經の一乗の教えに基づく考えです。むずかしいことを抜きにしていえば、「宇宙は一つ、地球は一つ、世界は一つ」ということです。

宇宙が、まるで一個の生命体のように一体となって進化するなかで地球が生まれ、その地球上ではあらゆるものが相互に生かし生かされあって存在している。その事実は、宇宙全体が一つの「大いなるいのち」といえることを意味し、私たち個々の命もすべてと一体であることを示しています。また宗教の世界においても、あまたある宗教の多くに共通するのは、万物の一体性や「慈悲」「慈愛」の心と教えていただきます。そして何より、みな神や仏を尊び、敬う気持ちにおいては「一つ」です。ですから、宗教者同士にかぎらず、だれもがお互いに細かな点を突きあうのではなく、自他の共通部分に目を向け、「一つ」であることを認識すれば、それぞれの心にいっそう深い思いやりと寛容の精神が生まれ、安らぎと生きる希望を与える「救い」の世界が広がるはずですが、それができないのもまた人間です。

そのことに対して開祖さまは「あの人にはあの子の個性がある。立場がある。事情がある。それを理解すれば、自然とその人を包容する寛大な気持ちが湧いてきます」と諭す一方、世界宗教者平和会議の第三回大会（一九七九年）で「世界はいまや偏狭なナショナリズムを超えて地域主義に、そして、やがては地球主義に向かわざるを得ないことは明白」と、地球と世界の現状を見越したかのような警鐘を鳴らしています。それからおよそ半世紀がたついまも、本会の創立精神「人を救う」という目的が十分に果たされていないことに忸怩たる思いを抱きつつ、お互いさま「一つ」の世界を築いていく使命をあらためてかみしめたいと思います。

（『佼成』2026年3月号）



今救いを求めている人たちに、この法を伝えずにはられない

イギリス・ロンドンセンター マーカス・スタッフ

立正佼成会の教えには、いつごろ、どのような経緯で出遇ったのですか？

私が立正佼成会の教えに出遇ったのは2001年でした。10代の頃から宗教をはじめ物質世界を超えた精神的・霊的な世界に興味を持っていた私は、やがて仏教に強い関心を抱き、さまざまな本をとおして仏教を学んできました。ある時、そうした仏教書の中に『FIRE IN THE LOTUS』という法華経と日蓮仏教について書かれた本があり、仏教団体を紹介するページに立正佼成会の概要が記載されていました。そこには基本的な説明しかありませんでしたが、法華経への関心に加え、本の内容が当時の私の心にしっかりとくるといふか、不思議なほど胸にストンと落ちたのです。

その後、私は当時オックスフォードで英国立正佼成会の拠点員を務めていた廣田めぐみさん(現・和田恵久巳・本部総務部長)に連絡をとりました。そして直接、和田拠点員さんにお会いして、立正佼成会の教義や修行について教えていただきながらご供養や法座などに少しずつ参加し、サンガの一員として修行させていただくようになりました。それから2020年にロンドンセンターが開所し、細谷恭一郎センター長さんが赴任するまで、ロンドンから約250キロ離れている私が住むウェールズ南部のカーディフを中心に、サンガの皆さんと一緒に一生懸命布教を続けてきました。

これまでの信仰活動で転機となった体験、あるいは影響を受けた出来事があれば教えてください。

2006年に第3回世界サンガ結集大会に参加したことが、私の人生にとって大きな転機となりました。当時、うつ病を患い、つらい毎日を送っていた私は、大聖堂でロサンゼルス教会の会員さんの体験説法を聞かせていただいた時、心を揺り動かされ、とても勇気づけられました。その方は脳腫瘍の手術を何度もくり返すという苦難を経験されながらも、信仰を支えに心の強さを身に着け、深刻な病気にもかかわらず人生を前向きにとらえて、心から感謝されていました。



マーカス・スタッフさん

私はその説法を聞かせていただき、うつ病という苦しみを取り除くという考えではなく、病を自分の人生の一部と受け止め、これからは「病とともに生きていこう」と心を切り替えることができたのです。

そう思うと同時に、日々生かされているのちに感謝ができるようになり、人さまに法華経や立正佼成会の教え、そしてうつ病や不安障害に苦しんだ自身の体験をお伝えすることによって、少しでも誰かのお役に立てるのではないだろうかと思えるようになりました。

また、諸行無常の教えをとおして、良いことも悪いことも永遠に続かないことを知りました。すべてのものが常に変化するからこそ、「今、ここを一所懸命に生きる」ことを大事にして、目の前のことに真剣に向き合い、行動していこうと決意したのです。

# Interview

現在、ウェールズ布教の中心的なリーダーとして活躍されているとお聞きしましたが、日ごろどのようなお気持ちで布教に取り組まれているのですか？

今救いを求め、必要としている人たちに、この素晴らしい法を伝えずにはいられないという気持ちで布教させていただいています。立正佼成会の教えは、いつでも、誰にでも当てはまる普遍的な教えであり、日常生活の中で生かせる実践的な仏教だと受け止めています。それが立正佼成会の最も大きな特色であり、魅力だと思っています。そのような思いを持ちながら、私がこの法華経の教えによって救われたように一人でも多くの人にこの教えをお伝えして幸せになっていただきたい——そのためにもサンガの力が必要であり、その輪を広げていきたいと心から願っています。

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大変光栄であり、立正佼成会の会員として長年にわたって修行してきた私にとって大きな節目であり、新たな修行の始まりだと受け止めています。今後は自宅があるウェールズ南部とイングランドのウェスト・



ウェスト・ミッドランズ州の会員宅で、読経供養の導師をつとめるスタッフさん

ミッドランズという主に二つの地域での布教活動に全力で取り組んでいきたいと思っています。具体的には、きめ細かな手どり活動を徹底し、私の家や各地域の会員宅で立正佼成会の基本信行であるご供養や法座修行などを定期的に行なっていきたいと考えています。

立正佼成会のどういうところに魅力を感じていますか？

先ほど立正佼成会の教えは普遍的で実践的な仏教だと言いましたが、それに加えて法座が大きな魅力だと思います。人生における喜びも悲しみも苦しみも、サンガとともに分かち合い、切磋琢磨し合いながら、仏さまの教えをもとに歩いていく場——私はそれが法座修行だと思っています。また、教師資格を拝受し、これから法座主を務める機会もますます増えると思います。そうした時、特に相手の話を注意深く、共感する姿勢で聴くことを心にとどめて、会員さんとかかわることが何よりも大事だと思います。慈しみの心をもって「傾聴」することによって、法座に参加している方の心が自然と開き、重い気持ちが軽くなり、「この人なら、自分のすべてを打ち明けられることができる」という信頼感を持ってもらえるようなふれ合いを常に心がけていきたいと思っています。

最後に、これからの修行目標を聞かせてください。

私自身は、朝夕のご供養をはじめ手どりやお導き、法座修行などとおして、今後も日々の修行をコツコツと実践して、一人の信仰者として成長していきたいと思っています。



自宅のご宝前前で南ウェールズのサンガの仲間と

# Interview

また、リーダーとしてサンガの皆さんを精いっぱいサポートさせていただくことも大きな修行目標と言えます。私はイギリス人として最初の、またウェールズで初めての教師資格者ですけれども、これから私のあとに続く教師が次々と誕

生することを願いながら、法華經の教えをもとに多くの人材が育っていただけるよう会員の皆さんと一緒に修行し、精進していきたいと思っています。



2024年11月23日、拠点創立28周年を記念して旧ロンドンセンター道場で行なわれた式典に参加したスタッフさん(2列目、右から2人目)

# 即是道場

## Practicing the Dharma in the Here and Now



### 十如是：「体」「力」「作」

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。



ドミニク・スカランジェロ博士

前回、私たちは法華經に説かれる十如是の法門について考察を始めました。十如是とはあらゆる物事が生起する過程における十の段階のことです。十如是を知ることは日々の生活で仏の教えを実践するうえでとても大切です。なぜなら、この教えを学ぶことで私たちの心や行動がどのように苦しみや幸せを生み出すのかが分かり、自分の心の状態をリアルタイムで自覚できるようになるからです。

前号では十如是のはじめの二つ、「如是相」と「如是性」について考察し、私たちが態度や表情などの外見を変えることで、私たちの心も変わることを学びました。西洋では一般的に外見は内面の心の状態の現れであると考えますが、仏教はその逆も真理であると説きます。つまり私たちの心の状態は外見や振る舞いに左右され得るというのです。仏教が礼儀や正しい行動を重んじ、立正佼成会が常に明るく朗らかな表情や行ないを心がけることを大切にしているのはそのためです。

今回は「如是体」「如是力」「如是作」について考えてみましょう。「体(たい)」は私たちの存在の総体を指します。私たちの内面の状態である心(「性」と外側に表れた姿(「相」)が一体になったものです。シンプルに言えば、相+性=体ということです。

仏さまは、この世界に存在するすべてのものは「力(りき)」と「作(さ)」という二つの要素を持ち合わせていると教えています。「力」とは潜在能力や可能性であり、「作」はその能力や可能性が行動となって外界に現れたものです。

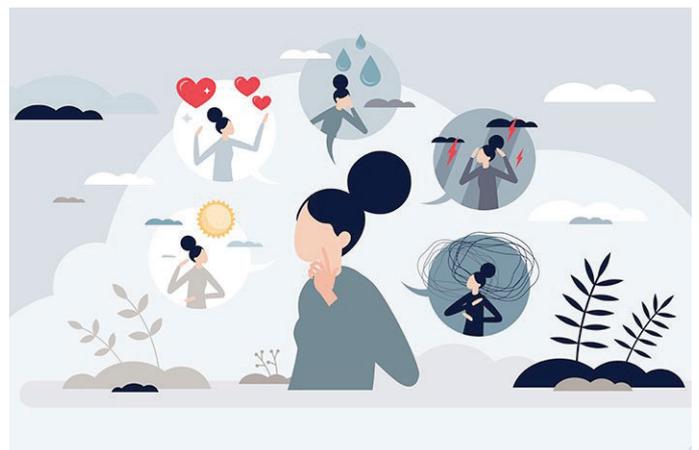
今回も十界の地獄界、つまり怒りの状態を例に説明しましょう。怒りにとらわれている時、私たちの心と体は言葉や行動によって他人を身体的・精神的に傷つけかねない状態にあります。それはネジを強く巻いた玩具や圧縮したバネ、あるいは弾丸を込めた銃のように、強いエネルギーを溜めている状態と言えます。

「作」(この場合は怒りを爆発させて他人を傷つけてしまいかねない行動)は、溜め込まれた怒りのエネルギーが解放される条件に出合った時に起こります。それは潜在エネルギーが運動エネルギーに変化する瞬間です。

このように、行動は心の状態によって予見されるため、自らの心の状態と身の処し方を意識することが大切なのです。「相」や「性」の段階で軌道修正できれば、怒りの負のエネルギーが表に出ることはなく、怒りの行動を他に向けずに済むのです。

その一方で、もし私たちが悟りの境地に至り、そうした心で身を処すことができれば、智慧に基づいて適切な行動をする能力を蓄え、それによって人を苦しみから解放し、社会を今よりも明るくしていくことができるのです。

もし誰かに怒りの眼を向け、つらく当たっている自分に気づいたなら、自分の感情や心の持ち方を振り返って見る必要があります。そこで大切なのは、誰かに対して怒りが湧き上がった時、その原因は決して相手にはないことを認めることです。十如是が教えてくれているのはそのことです。私たちの怒りの原因、すなわち「因」は私たち自身にあり、相手は「縁」に過ぎません。



いふならば、相手は自分の中にすでにあるものを転嫁する都合の良い対象に過ぎないのです。

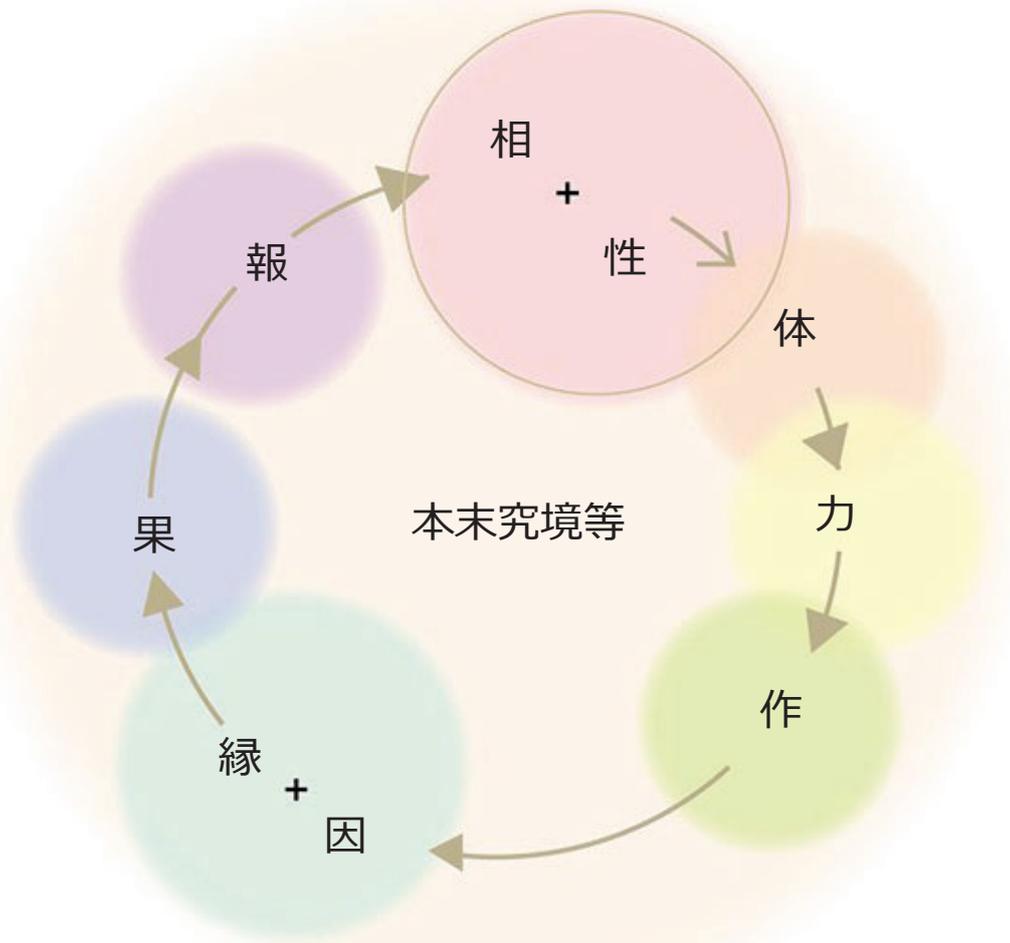
そのことは、同じような状況にあっても穏やかでいられる人がいる一方で、感情を爆発させてしまう人がいることから分かります。例えばスーパーや役所で長い列に並ばなければならない時などに、心穏やかな人がいる一方で冷静さを保てない人もいます。同じ環境にいても人は異なる反応をするのです。この違いは個人の心のあり方の違いです。置かれた状況が人を怒らせるのではなく、個人の中に怒りの原因があるのです。

周囲の人に対して声を荒らげたり、腹を立ててしまったり、きつく当たってしまっていたとしたら、それは相手に対してではなく、私たち自身に腹を立てているのです。私たちの怒りは他人が「作る」ものではありません。怒っているのは、自分が怒りの素質を具えているからです。「誰々が私を怒らせた」と思った時、私たちは「因」と「縁」を入れ替えてしまっています。あくまでも相

手は「縁」、つまり条件やきっかけであり、私たちこそが「因」なのです。この真理を受け止め自分の行動に責任を持てた時、私たちは自分の内面に目を向け、初めて自分の中で起きていることに対処することができるのです。「因」と「縁」を逆転させることは、相手に怒りの責任を転嫁することであり、そうしている間は、救われて幸せになりたいと思っても、そのために必要な実践を自分からしようという気持ちは起きてきません。

ここで私たちに必要なになってくるのは、他人を責めることではなく、何が自分の中で起きているのか、なぜそうなったのかと、自分自身に問うてみることです。自分の心はどう苦しんでいるのか、そのために何ができるのか。この苦しみをなくすためにどのような実践ができるのか。そうした問いが必要なのです。

お気づきの方もいらっしゃるかもしれませんが、私たちはすでに「如是因」「如是縁」「如是果」の考察に入っています。この三つについては来月号でさらに詳しく考察したいと思います。





## サンガの現場レポート

オクラホマ教会 クリス・ピーターズ教会長

### 法座、手どり、サンガによる癒し

一昨年の2024年、オクラホマ教会を何度も訪れてくれた青年がいました。彼は30代前半で、親切で礼儀正しく、物腰もおだやかで、静かにサンガの話に耳を傾けていることがほとんどでしたが、日曜日の朝の法座では時折発言することもありました。

サンガと共に過ごす時間が増えてきた頃、彼は私たちに、大学院進学のため故郷を離れて暮らしていた間にがんが診断され治療を受けていたこと、そして、その後しばらく寛解の状態にあることを話してくれました。がんが寛解し、これ以上の治療は必要ないと分かり安心したものの、私には彼が精神的重圧や緊張感を抱えているように感じられました。しかし、当時の私にはそれが何か理解できませんでした。

昨年の1月はじめに彼は正式に会員になり、サンデーサービス(日曜礼拝)や研修、瞑想のクラスに頻繁に参加するようになりました。そしてそれまで以上に私やサンガに心を開き、手どりにも参加するようになりました。そのようななか、サンガの仲間がその年に大切な存在を亡くした経験を分かち合う場にも同席し、私たちが互いの話に耳を傾け、直接的な助言を与えるのではなく、ありのままの気持ちを受け止め合っている姿を目の当たりにしていました。

彼は20代という人生の早い時期に命に関わる病気に直面し、そのなかで大学院生活を送ることのつらさを私に話してくれました。アメリカの医療保険制度の複雑さは患者にとって深刻な課題であり、その点が彼には特に強いストレスになっていたようです。加えて、がん治療による身体的・精神的負担と病気の深刻さから、彼は仲間からの孤立感をつのらせていました。

しかし、オクラホマ教会に参拝して手どりの実践を重ね、法座でサンガの話に耳を傾けているうちに、彼が最初に抱えていた精神的重圧や緊張感がゆっくりと消え去っていくのを私は目の当たりにしました。それは彼にとっては癒しの行程であり、同時に私にとっては、法座と手どりの組み合わせが大きな癒しの力を持つことを学んだ貴重な体験でした。法座では参加者同士が互いに心のスペースを保ってふれあうことによって信頼や安心が生まれ、たとえ状況が変わらず受け入れざるを

得ないときも苦は乗り越えられるという気づきが得られます。私は、こうした法座の体験を通してサンガに一体感が生まれ、その結果メンバーたちは安心して手どりができるようになるのだと思います。

無常は人生と切り離すことのできない要素であり、人は生まれてから死ぬまであらゆる困難に出会います。病気はもちろんのこと、家族との死別、仕事上の不安やストレス、さらには世界の出来事に至るまで、私たちの心はさまざまなことで揺れ動きます。それでも、どのような状況であっても、毎週日曜日の朝に教会に行けば、私たちはサンガに迎えられ、心の声に耳を傾けてもらえます。サンガは常に安全な集いの場所なのです。サンガだけがいつも変わらず安心できる唯一の居場所と思っている方もいるのではないのでしょうか。

私は、サンガに帰属することで常に得られる一体感が、サンガの仲間の手どりと相まって、メンバーにとって自分自身の心の中だけでなく、自身が置かれた状況を深く理解するために、いかに大きな力になっているか知っています。その気づきは法座に参加して仲間の話を聞くことや、法座主として関わること、あるいは手どりをするなかで経験するものであり、そのなかから相手の仏性がはっきりと見えてくるのです。ここで紹介した青年だけでなく、熱心なメンバーの姿を通してはっきりと言えることは、私たち人間に根本的に必要なのは、つらい経験を打ち明けた時に評価や判断ではなくありのまま話を聞いてもらうことであり、心の通ったやり取りのなかで自分が受容されていることを知ることなのです。そのニーズが満たされ、仏性が開かれた時、人は再びいきいきとした人生に踏み出すことができるのです。

今回紹介した青年は、少し時間はかかりましたが、最近博士課程を修了し、新しい仕事にも就きました。私が最初に出会った頃と比べると、今はずっと穏やかで落ち着いた様子です。自らの努力と三宝帰依から得られたサンガの支えによって、彼は再び元気に人生を歩み続けています。



## 人をはぐくむ喜び

### 慈しみの眼で見る

立正佼成会開祖 庭野日敬



こうして育った私は、人さまを法華經の信仰に導き、はぐくむことを生涯の仕事とする身となりました。一人、また一人と導いていくうちに、いつのまにか現在の立正佼成会になったのですが、人を導き育てることは苦勞でも何でもなく、何ともいえない喜びなのです。世の中に、これほど幸せを味わえる仕事はないと思います。

人を育てていくうえで大事なことは、私の経験からすると、その人の得意なところを見いだしてあげることだと思います。人はだれしも、より向上したい、人さまの役に立ちたいという「仏性」をもっています。ですから、その発露を慈悲のまなざしで見なければいいのです。それが「はぐくむ」ということで、祖父や父が私にしてくれたのも、そういう慈しみの接し方だったのです。

一方では、「人はみな、欠点やくせを抱えているのだから、そこをきちんと直さなければ、一人前の人間に育たない」という考え方もあるようです。けれども、批判されるとだれでも気持ちが沈んだり、しぼんだりしてしまうものです。欠点にだけ目をやるのでなく、なごやかな気持ちで「どこかに仏性が発露しやすいところがあるはずだ」と、長所を見いだしていくことです。

お経文に「慈眼をもって衆生を視る福聚の海無量なり」(觀世音菩薩普門品)とあるように、人さまを慈しみの眼で見えていくとき、「福聚海無量」という幸福感や喜びにあふれた結果になるのです。

現実の社会ではいろいろむずかしい点もあるでしょうが、実生活と佼成会での修行を相撲にたとえて、「職場や家庭での生活を本場所とすると、佼成会の法座は稽古場だ」といわれます。

それは、実生活で失敗を繰り返さないために、幹部さんが「ああしなさい」「こうしなさい」と、こと細かに指導してくれるからです。また、私の父が草の刈り方を見せたように、手とり足とりで、具体的な実践方法を教えることもあります。ですから、法座は「はぐくみ合い」の場であり、親鳥の羽のような役割を果たしているのです。

人を育てる、人を教え導く、これほど喜びの大きな仕事はありません。それこそが「仏性」を発揮しての菩薩行だからです。そうして人を育てていくうちに、自分自身が自然に向上できて、自信がそなわってくるのです。そして、多くの人を導き育てるほどに、人をはぐくむことが喜びとなり、おのずと大きな「徳」を授かっていくのです。

庭野日敬平成法話集1『菩提の萌を発さしむ』p.93-94



## 「すべては一つ」の原点に立ち返って

国際伝道部長  
前田貴史

皆さん、こんにちは。今から88年前の1938年3月5日、立正佼成会は創立されました。開祖さまは、「わたしがこの会を創立した目的は、ただ一つ『人を救ってあげたい』ということでした」と、その創立の精神を語っておられます。その原動力となっているのが、「すべては一つ」という法華経の一乗精神です。

しかし私たちは、本来一つであるものをつい分けてしまいがちです。心と体、自分と他者、人間と自然、そして信仰と日常生活などです。

法華経は「即是道場」を説き、自分が今いるところが道場、すなわち信仰とは生活そのものであると教えています。例えば心が乱れると、体調の変化がそのことを静かに知らせてくれるように、私たちは自分自身、あるいは神仏からの呼びかけに気づくことで、毎日の生活の中に教えを生かしていけるのかもしれませんが。教えは書物の中にとどまるものではなく、日々の迷いや葛藤の中でこそ、生きて働くものです。また、人は一人で生きているようで、決して一人の力ではなく、他者や自然とのつながりの中で命を支えられています。

創立記念日を迎える今月、私たちは「すべては一つ」という原点に立ち返り、教えを生活の中で生かす一歩を、改めて踏み出していきたいものです。先達の歩みに感謝しつつ、その志を今日の行ないとして表していくことが、私たちに託された使命なのではないでしょうか。



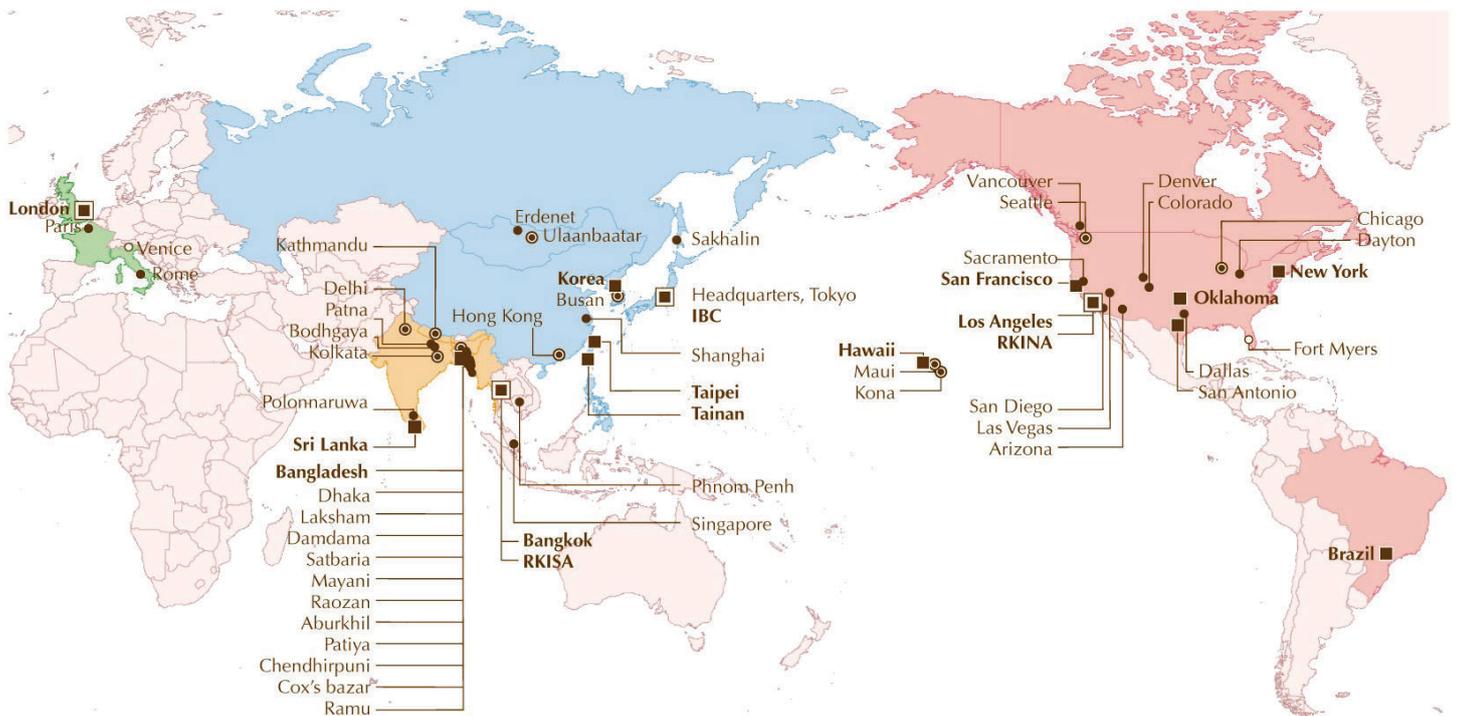
2月9日、学林青梅キャンパスでの講義のあと、海潮音科2年生の皆さんと

# 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)