

Living the Lotus 1

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 244



12月7日、立正佼成会モンゴル・ウランバートル支部で「成道会」式典

Living the Lotus Vol. 244 (January 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。

宮沢賢治に学ぶ① 大きな視点と菩薩のころ

Rev. Nichiko Niwano
President of Rissho Kosei-kai



「銀河系」を意識して生きる

新年、おめでとうございます。令和八（二〇二六）年が、世界じゅうに安らぎがゆきわたる転機となるよう、お互いさま一日一日を大切に、精進いたしましょう。

そのよりどころともなる言葉が、ちょうど百年前の初春のころ、日本の岩手県は花巻で綴られています。

「世界がぜんたい幸にならないうちは個人の幸福はあり得ない／自我の意識は個人から集団社会宇宙と次第に進化する／この方向は古い聖の踏みまた教へた道ではないか／新たな時代は世界が一（ひとつ）の意識になり生物となる方向にある／正しく強く生きるとは銀河系を自らの中に意識してこれに応じて行くことである／われらは世界のまことの幸福を索ねよう 求道すでに道である」（『農民芸術概論綱要』序論）

童話「銀河鉄道の夜」や、「雨ニモマケズ」の詩で知られる宮沢賢治の言葉です。賢治は今年、生誕百三十年を迎えますが、この文章を現在の世界情勢に重ねて読むと、いまの私たちにに向けた貴重なメッセージとも受けとれます。

私はこれまでしばしば、宇宙空間から見た美しい水の惑星・地球の有りさと、その「宇宙船地球号」に乗りあわせるあらゆる命を尊重することの大切さを述べてきましたが、銀河系にまで広がる賢治のこうしたスケールの大きな精神と慧に学び、より大きな視点で他の幸福を考え実践することが、私たちの課題であり責務だと感じます。

またこの一節は、岩手国民高等学校（花巻農学校）での講義において、人間が農業を中心として創造的に生きるための視座と根本精神を賢治が生徒に語った際の草案の一部ですから、このような意識を若者の心に「植える」ことこそ「人づくり」の本質であるとの思いがするのです。



「雨ニモマケズ」手帳は「経典」

ご承知のとおり、宮沢賢治は篤い法華経信者ですが、法華経に示されている一乗の教えや永遠のいのちという思想を、詩や物語のかたちをとって伝えていると私は受けとっています。ただ、そこに人を教化しようという意図がないことは、賢治自身が「断ジテ／教化ノ考（かんがえ）タルベカラズ！」と戒めているとおりです。ただひたすらに「世界のままことの幸福」を願い、みんなが救われてほしいと念じながら、自分の信じる处を純粹に、正直に文学作品として表現したものにちがひありません。

しかし、その詩や物語を読んだ人は、自然に他を思いやる利の喜びを知り、貪りや怒りの愚かさ気づかされ、命のはかなさと永遠性に胸をつかれるからこそ作品が長く愛され、その精神に共感する人が絶えないのです。それは、いわば「自ら信じ人をして信ぜしむ」という信仰姿勢そのものです。私たちもまた、仕事や家事や育児のその折々で、菩薩のように生きようという純粹な決意と願いによって自然に人さまを深く思いやり、それが共感や共鳴を呼んで菩薩を生む—そういう一人ひとりでありたいと思うのです。

ところで、有名な「雨ニモマケズ」の詩を読むと、私は経典を読誦するような感慨を覚えます。そもそもこの詩が記された手帳は、最初のページに「道場観」が書かれ、次いで「南無妙法蓮華経」のお題目を中心に四菩薩（上行・無辺行・浄行・安立行）を配した略式の曼荼羅を記して「勧請」を表わす構成で、それはあたかも本会の経典の如くです。そのあと、賢治の決意や誓いの言葉につづく「雨ニモマケズ」の詩が経文のように私の胸に響き、み入るのです。

私は以前、この詩を「賢治の言葉でやさしく翻された『常不軽菩薩品』」と表現しましたが、次号ではこの詩を手がかりにして、菩薩としての生き方とその精神をあらためて考えてみたいと思います。

（『佼成』2026年1月号）



生かされているいのちに感謝

ニューヨーク教会（フロリダ州在住） サラ・アン・ジャンソン

立正佼成会の信仰に出会ったのは、いつごろ、どのようなきっかけですか？

私が仏さまの縁に触れたのは13～14歳の頃、ミドルスクールの宗教の授業で仏教を学んだことからでした。それ以来、少しずつ仏教に興味を持ち始め、ある時、書店で『The Way of the Bodhisattva』（菩薩の道）という本を読んだから、より深く仏教に関心を持つようになりました。そして、2011年に出身地のウィスコンシン州からフロリダ州タンパベイに引っ越してきて、立正佼成会の信仰に出会いました。その当時、自宅からハーフマイル（約800メートル）ほどの距離に立正佼成会のタンパベイセンターがあり、しかも英語による式典や集いが行なわれていたことから徐々に活動に参加するようになりました。また、アメリカではメディテーション（瞑想）がとても人気を集めていましたが、私としてはメディテーションよりも声を出してお経を読むことのほうが心にフィットするというか、私の求めていた修行だったと思います。

日ごろ、どのような修行や活動をしているのですか？

以前はタンパベイに駐在のスタッフの方がおりましたが、拠点をシアトルに移したため、今は残念ながらタンパベイセンターは閉鎖されました。そのため現在は、主にオンラインでニューヨーク教会のサンデーサービス（日曜礼拝）や法座、そしてジェームズ・リンチ教会長さんによる法華経の勉強会に参加させていただいています。また、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）を受講して、北米のサンガの皆さんと交流しながら共に法華経を学び、研鑽を深めてきました。個人的には開祖さま、会長先生のご法話を学ぶことに多くの時間を費やして、生活の中に



サラ・アン・ジャンソンさん

仏さまの教えを生かせるよう努力しています。これからも教えの実践を重ね、敬虔な信者になりたいと思っています。

昨年9月、大聖堂での勧請式でご本尊を拝受されましたが、その式典の印象と現在の心境を聞かせてください。

立正佼成会本部の大聖堂を初めて訪れた私は、荘厳で光り輝く久遠のご本仏さまを仰ぎ見て、今までにない高揚感を覚えました。式典では雅楽の演奏が流れたあと、モンゴル・ウランバートル支部の会員さんをはじめ大勢の日本のサンガの皆さんと一緒に読経供養をさせていただくという貴重な体験をしました。また、ご本尊を拝受させていただいた今、ご宝前でご供養を行なうたびに何か霊的なインスピレーションを感じながら、この尊いみ教えに出遇えたことにあらためて感謝するとともに、これからもっと法華経や立正佼成会の教えを深く学び、一步一步仏さまの道を歩んでいきたいと思っています。



日本人会員から万灯の花飾りの折り方を習うジャンソンさん

法華経の中で心に留めている経文や教えはありますか？

私が好きなお経は観世音菩薩普門品第二十五です。観世音菩薩さまは人々が救いを求める声を聞き、一切の苦しみから救ってくださる慈悲深い菩薩と教えていただいています。これは私の体験ですけど、2年前、親知らずを抜歯したあとに炎症を起こし、高熱とともにそれまで経験したことのない激しい痛みに襲われました。その強い痛みと不安感から何とか救われたい一心で、私は観世音菩薩さまをイメージしながらひたすら25番を唱えました。しばらくすると不思議なほど痛みや不安な気持ちが和らぎ、本当に癒された気持ちになりました。それはきっと観世音菩薩普門品の功德だと思っています。この体験をとおして私は観世音菩薩さまを信じ、慈悲の働きを心に念じることがいかに重要であるかを学びました。

立正佼成会のどんなところに魅力を感じていますか？

立正佼成会のいちばんの魅力は「生かされているいのちに感謝する」ことを教えてくださっていることだと思います。私たちのいのちは、まさに仏さまからのギフトと言えます。その自分のいのちが尊く大切に思えれば、人のいのちも尊く大切に思えます。また、いただきたいのちに感謝ができると、毎日の小さな出来事に対しても新鮮な喜びや感動を味わうことができ、自分の成長とともに人生をより豊かに生きることができます。さ

らに生かされていることを心から実感すると、自分が多くの人々の存在や自然の恵みなどに支えられて生きていることに気づき、その感謝の表れとして人のためにお役に立ちたいという行動につながっていくと信じています。

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。

ご本尊拝受を機に、仏さまの教えをもとに周囲の人の良き縁となり、寄り添い、励まし、勇気づけられるようなリーダーに成長したいと思っています。会長先生は日ごろ、ご法話の中で「無常を認識することが大切」と教えてくださっています。人生において変化を受け入れることは、とても難しいことです。特に現実の生活で良くない変化が起これば、その変化に対してイライラしたり、パニックになったり、時には怒りによって大きなトラブルに発展してしまうこともあります。

しかし、変化は避けられない自然な摂理であり、それに逆らって生きることはできません。だからこそ、「すべてのものは常に変化している」と理解することが大事であり、そう受け止めるとどんな苦難が襲ってきても前向きに、つらい状況もまた変化していくという希望を見いだすこともできます。人生のさまざまな変化に対して一喜一憂することなく、一人一人が仏さまの教えの根本である無常を認識する——私はその大切さを多くの方々にお伝えさせていただくことをこれからの修行の目標にしていきたいと思っています。



2025年9月28日、大聖堂で行なわれた御本尊勧請式のあと、海外拠点から参加した他の拝受者と（左がジャンソンさん）



懺悔とは反省して改めること—— マインドフルネス（正念）の実践

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」に基づき、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を伝えています。



ドミニク・スカランジェロ博士

なにかよこしまな心が起こったり、ムラムラと腹が立ってきたりしたとき、「これが仏の道なのか？」と、瞬間に反省することができるのです。

庭野開祖「正念について」
『法華經の新しい解釈』378項

私たちはこれまで、心の中に存在する十界について学びました。私たちの心は十種の境地を巡っていますが、そのうち六つは苦しみに満ちた迷いの境地であり、残りの四つは苦からの救われと真理への目覚めにつながる悟りの境地です。また、庭野開祖からは、幸せになり、心が満たされるためには、六道の「火宅」から脱出し、修行者の境地である悟りの世界へ入ることが必要であることを学びました。

迷いの境地をさまよっていることに気づくと、私たちの心にはおのずと「変わりたい、悟りの境地を得たい」と願う心に灯が点ります。そしてその気づきの瞬間、私たちは迷いの世界の中に潜む悟りの境地の種子を発見するのです。そして幸いなことに、仏の教えの通りに修行すれば、その悟りの世界へ自らの脚で歩んでいくことができるのです。

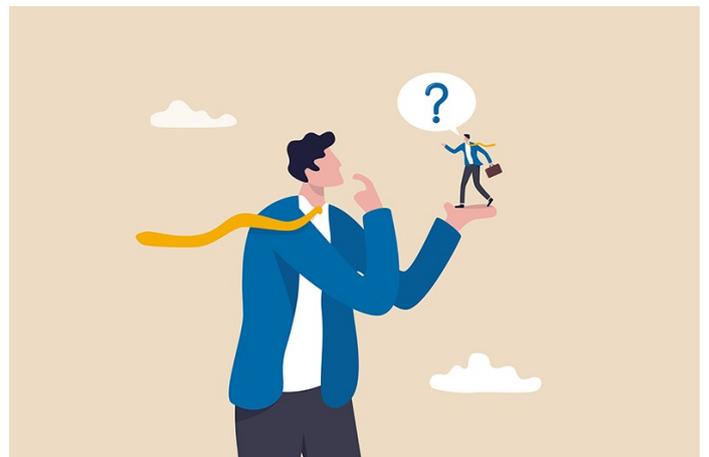
しかし、法を実践するには、自己を認識することが重要な第一歩となります。もし私たちが他者への接し方に無頓着で、自身の心の在り方を自覚していなければ、それが何らかの問題や苦しみを招くまで、迷いの世界の只中にいることにすら気づかないでしょう。そして、苦しみを感じられるようになったとしても、その苦を苦として認識しなければ、悟りの世界に近づくことはできません。つまり私たちには、自らの心の状態と他者との接し方を常に意識し続けること、すなわち「マインドフルネス(正念)」を実践する必要があるのです。

今日、マインドフルネスと聞くと、仏教寺院やダーマセンターで座蒲(座禅用の座布団)に座って行なう瞑想の一種と考える方が多いでしょう。しかし、苦からの

救われと悟りに向かうために欠かせない実践的なマインドフルネスとは、法華三部經に説かれる「懺悔」のことであり、またはオクラホマ教会の元教会長クリス・ラドソー師の表現を借りるならば、「反省して改める」ことなのです。

「反省して改める」には二つの方法があります。庭野開祖は第一の方法を次のように説明しておられます。「自分の過去における心や行ないの過ちを指導者や同信の人びとの前で告白することです。そうすることによって、われわれの心は洗い清められます。」(『法華經の新しい解釈』691頁)。この実践の場となるのが法座です。第二の方法は「つねに仏の教えに照らして、自分の足りないところや誤ったところを反省すること」(『法華經の新しい解釈』692頁)です。実践の場としては、読經供養を行なう家庭のご宝前が良いでしょう。

「反省」とは、自らの思考や行為の特性を認め、誤ったところを改めようと誓うことです。しかし、それで終わりではありません。実際に、苦しみの原因となっている考えや行為、すなわち迷いの世界の思考や行動を変える努力をしなければなりません。これが「改める」ことの意味です。庭野開祖の教えによれば、誓願とは単に大志を持つことだけではなく、それを実現するために最善を尽くすことを意味します。「改める」とは、仏



の教えを実践し、「救われたい、悟りを得たい」という願いを叶えるために最善を尽くすことです。

法座や読経供養は、確かに懺悔を実行できる特別な場ですが、真の意味で法に生きるためには、日常生活の中で「反省して改める」こと、すなわちマインドフルネスを実践することが必要なのです。立正佼成会の長沼妙佼協祖にも、「常に自らの心を見つめ、反省して改めること」がその主な教えの一つとしてありました。妙佼先生は、会員に対して自らの心と行ないへの注意を怠ることなく、常に仏の教えに照らして内省を続けるよう教えられました。

日常生活でさまざまな人や状況に出会うたび、私たちには「相手の人や状況に対して、どう自分の心が反応しているか？自分がどう振る舞っているか？周囲は自分との出会いをどのように感じているか？自分ほど

んな影響を周囲に与えているか？」などと、自分の心や行動を反省することができます。それはつまり、自分が迷いの世界を表出しているか、それとも悟りの世界を表出しているか、自分の心と行動が成仏に向かう道から逸れていないかを自問することなのです。

このことを常に心に留めておけば、苦からの解放と悟りの深化に向け、「いま、ここ」の実践を通して、誤っているところをその場で改めていくことが可能になります。このように、日常生活において「反省して改める」こと、すなわちマインドフルネス(正念)を実践することは、法座の中でサンガの支えを得て燃え立たせた大志を実現し、仏さまの御前で立てた誓願の達成をめざして、私たち一人ひとりが最善を尽くしていく道でもあるのです。



サンガの現場レポート

ハワイ教会 ローラ・メヤ教会長

目に見えないつながり

数週間前のある朝、休暇から戻ったばかりの会員Aさんが、教会で私を出迎えてくださいました。彼はとても元気で、旅行から無事に帰れたことを仏さまに感謝し、お参りをされていました。

ご供養後の法座で、Aさんは旅行中の体験を話してくださいました。私たちも彼の話を楽しみにしていました。Aさんは「面白い旅でした」と言ったあと、しばらく黙ったかと思うと、今度は感情を抑えきれない様子で話し始めました。

親しい友人から旅行に誘われたAさんは、一緒に旅行に出かけることを楽しみにしていました。ところが旅行が始まると間もなく、それまで気づかなかった友人の様々な言動が目につくようになったそうです。友人は人を見下しては乱暴な言葉を使い、傲慢で思いやりを欠けたところがあることがわかり、数日も経たないうちに、Aさんは萎縮した気分になってしまったとのことでした。

Aさんは涙を浮かべながら、かつて自分が友人と全く同じ言動をしていたことを打ち明けました。若い頃、両親に乱暴な言葉を浴びせていたこと、そして今、息子に対しても同じような態度で接していることに気づいたと話してくれました。彼は自分

自身を心から恥ずかしく思い、かつての言動を振り返って、多くの人を傷つけたことを反省し、お詫びをされました。

また、Aさんは旅行から戻ったあと、息子さんに連絡を取ろうとしたものの、電話が繋がらなかったことを心配されていました。そのことで私がAさんに話しかけようとしたちょうどその時、Aさんの電話が鳴りました。それは連絡が取れなかった息子さんからの電話でした。その光景を目の当たりにして、私は心の底から仏さまの存在とはたらきを感じました。そして、Aさんの過去の行ないに対する懺悔が、仏さまと息子さんの心に届いたことを感じたのです。法座の終わりに、Aさんは息子さんをはじめ、周りのすべての人々との対話を欠かさないことを、自らの修行としていくことを誓願されました。

私はAさんがご自身の体験をお話くださったことに感謝しています。というのも、その日、私もまた、これまでに誰かを傷つけたかもしれない自身の行ないを振り返り、懺悔することができたからです。たくさんの感謝を胸に、これからも自分の身に起こることの全てを、仏さまからのメッセージとして受け止めてまいりたいと思います。



人をはぐくむ喜び

祖父と父の教え

立正佼成会開祖 庭野日敬



私がいまでもありがたく思うのは、いい祖父といい父に育てられたことです。そのお陰さまで、私もいつしか多くの人を導き育てることを生きがいとするようになり、人をはぐくむ喜びを存分に味わうことができたと思うのです。

私が生まれ育った新潟県の菅沼という村は、雪が三メートルも積もる屈指の豪雪地帯です。冬になると、子どもたちは細い竹に針金を通して結わえた手製のスキーを作ってもらい、一日じゅう雪まみれになって遊んだものです。

倒けつ転びつして、夕方になると着物のすそに小さなツララが下がってきます。唇や手の甲を紫色にして家に帰ると、祖父が私をつかまえて、「こら、凍えちまうじゃないか」といって、クルリと着物を脱がせて自分の綿入れのなかに入れてくれました。祖父の背中にあたたかく、とてもいい気持ちでした。そうして自分の肌のぬくもりのな

かに私をすっぽり包みこんで、祖父はいつもこう言い聞かせるのでした。

「なあ、鹿(私の旧名は鹿蔵)よ。わしはおまえがかわいくてしょうがない。おまえも大人になったら、世のため、人のためになる人間になるんだぞ」

まだ幼い私には、「世のため、人のためになる人間」といわれても意味がわからないのですが、祖父の背中で何度も聞かされるうちに、それがいつのまにか心に深くしみこんでいったように思われます。

父は口数の少ない実直な農夫ですが、仕事はものすごく達者で、村の人たちから神さま扱いされたほどでした。私は小学生のころから、鍬で畑を耕したり、鎌で草を刈ったりすることを教わりましたが、父の仕事ぶりを見ていると、ほんとうに神さまのように見えました。

それに教え方も上手で、「鎌はこう握って、こう構えて、こう切りこむ」と、実際にやってみせるのです。教えられたとおりにすると子どもでも楽に草が刈れます。それがうれしくて、父の仕草を一心に真似ているうちに、田を耕す馬の鼻とり(誘導)のようなきつい仕事も、一人前にできるようになったのです。

こうして祖父と父のことをお話しするのも、そこに人を育てていくうえでの大切なポイントがあると思うからです。

庭野日敬平成法話集1『菩提の萌を発さしむ』p.90-92



私の心の友、宮沢賢治

国際伝道部長
前田貴史



2025年12月13日、バングラデシュ教会の
就退任式にて講話を行う前田貴史部長（右）

明けましておめでとうございます。皆さん、はじめまして。前任の赤川恵一部長よりバトンを受け継ぎました前田貴史です。どうぞよろしくお願いいたします。

今月は、会長先生より「世界じゅうに安らぎがゆきわたる転機の年となるよう」との願いがご法話の中で示されました。また、宮沢賢治の思想と生き方は、いまを生きる私たちに向けた大切なメッセージであるとのお話もいただきました。

私は若いころから「雨ニモマケズ」の詩が大好きで、今も一日に三回以上、この詩を誦んでいます。宮沢賢治の心に自分の心を通わせたいという思いで、長年続けてきました。習慣になると、意識しなくても自然に詩の言葉が心に浮かび、そのおかげで、少しは人に喜ばれる生き方ができるようになってきたのではないかと感じています。宮沢賢治がこの詩を原稿用紙ではなく、肌身離さず持ち歩く手帳に書き留めていたことにも、深い意味があるのだと思います。

そして会長先生は、宮沢賢治は法華経の思想を、詩や物語のかたちをとって伝えながらも、そこには人を教化しようという意図がなかったことも記しておられます。もし、自分自身の生き方そのものが共感や共鳴を呼び、菩薩を生むことにつながっていくとしたら、それは最高の生き方ではないでしょうか。皆さんも、それぞれの持ち味を生かしながら、多くの人にやすらぎを届けられるよう、新たな一年を共に歩んでまいりましょう。



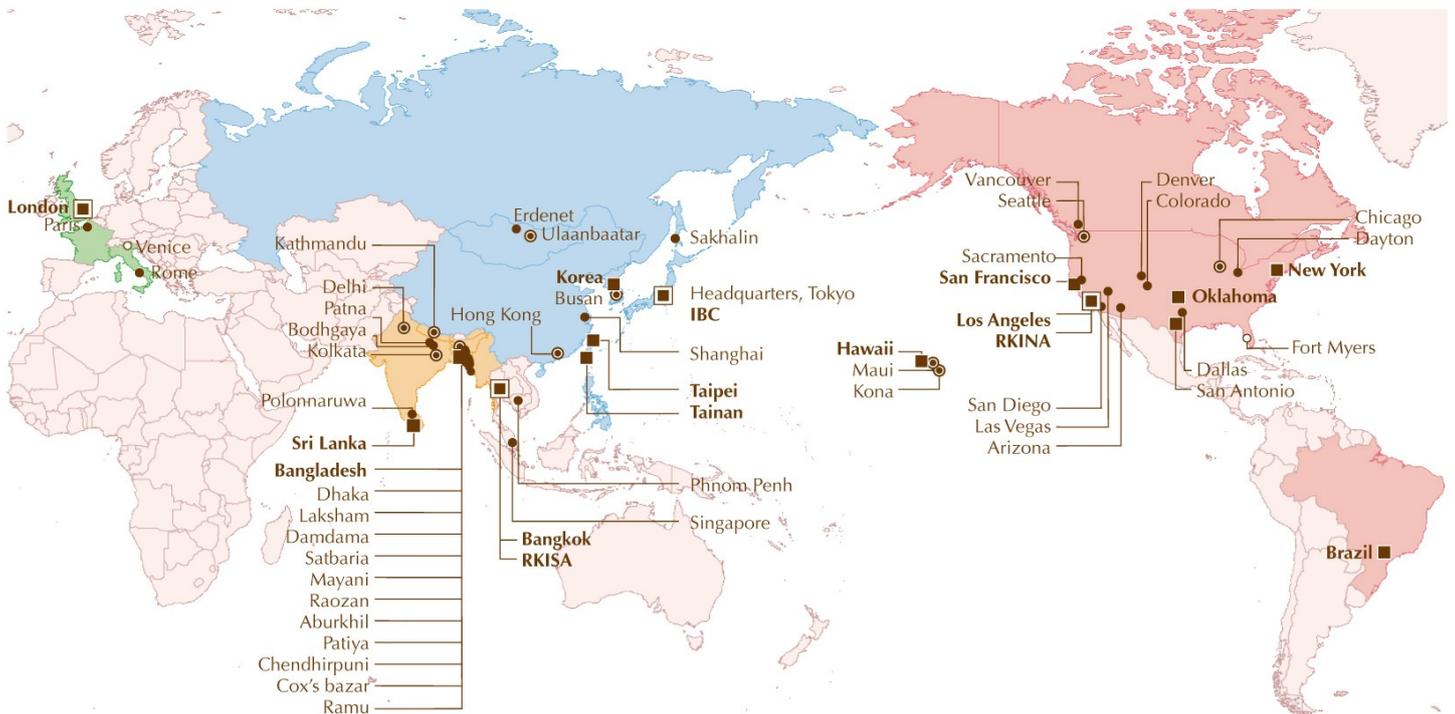
バングラデシュ教会の就退任式後、参加者とともに（前田貴史部長・三列目中央）

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