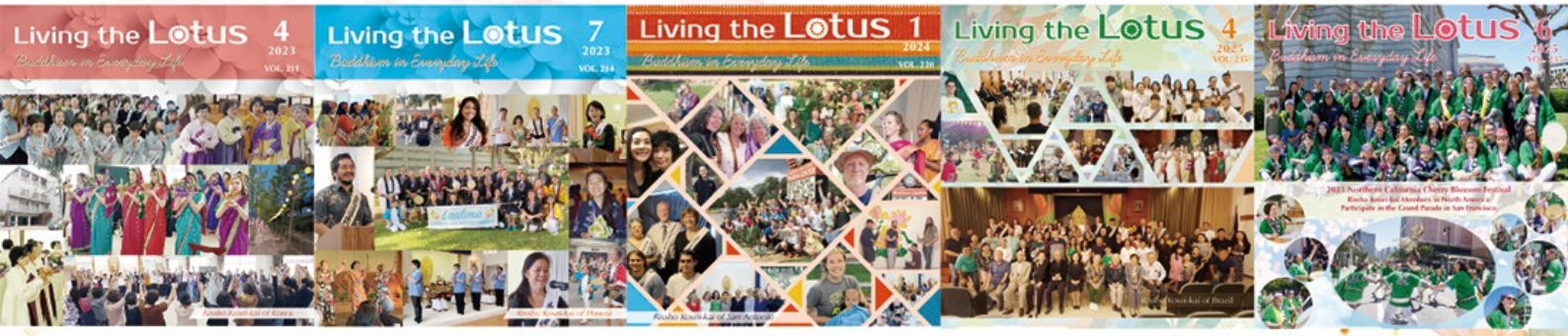
Living the Lotus 10

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 253

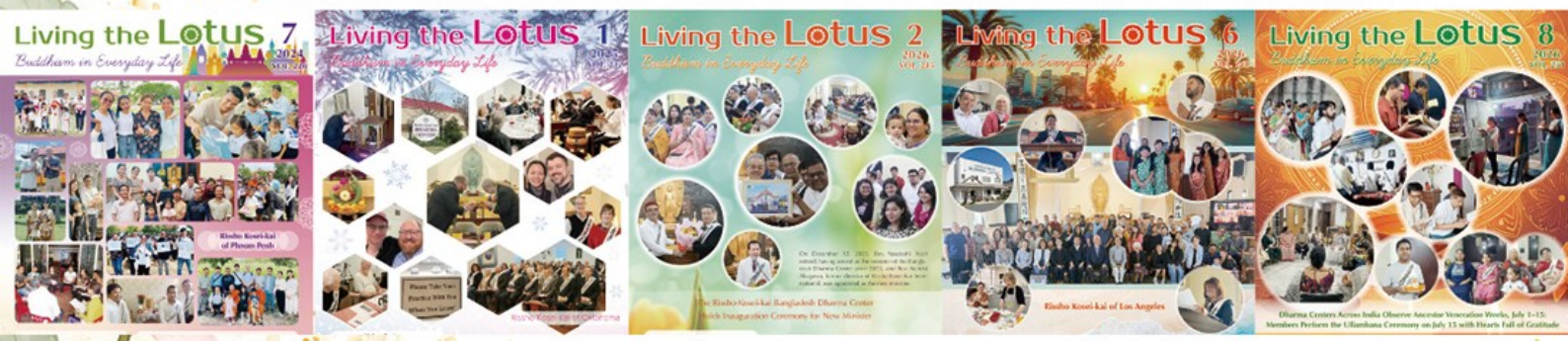


毎月『Living the Lotus』をご愛読くださり、ありがとうございます。本誌は皆さまに支えられて今月で創刊21周年を迎えます。さまざまな形で支えてくださった皆さまに、こころより感謝申し上げます。

このたび、立正佼成会の英語サイトのリニューアルに伴い、『Living the Lotus』 はこれまでのPDFのニュースレターに代わり、11月からはウェブマガジンとして、新たな形で発行することになりました。

今月号がPDF版の最終号になりますが、『Living the Lotus』 は引き続き会長法話をはじめ、日常生活に仏教を生かすためのさまざまな記事を皆さまにお届けしてまいります。

今後はウェブサイトから『Living the Lotus』のページにアクセスしていただき、引き続き本誌をお楽しみいただければ幸いです。



Living the Lotus
Vol. 253 (October 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

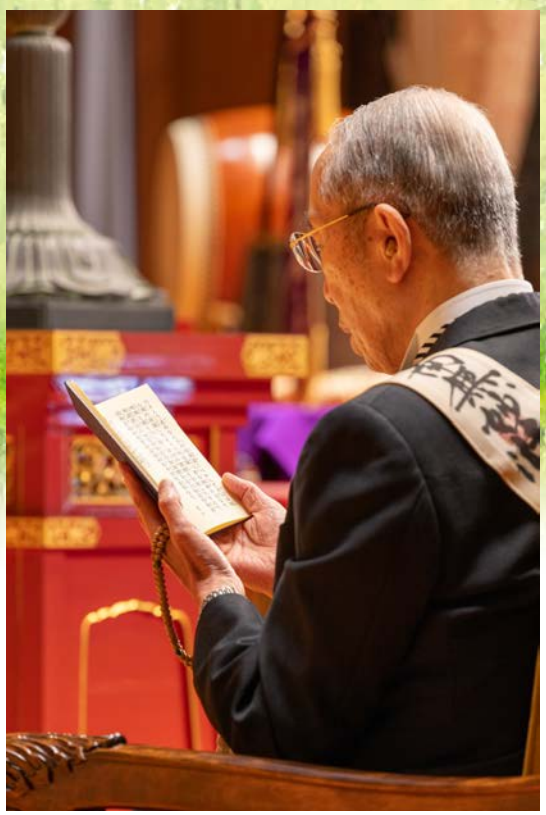
立正佼成会は1938年に庭野日敬開祖、長沼妙佼脇祖によって創立された、法華三部経を所依の経典とする在家仏教教団です。家庭や職場、地域社会の中で釈尊の教えを生かし、平和な世界を築いていきたいと願う人々の集まりです。現在は庭野日鑛会長とともに、私たち会員は仏教徒として布教伝道に励みながら、宗教界をはじめ各界の人々と手をたずさえ、国内外でさまざまな平和活動に取り組んでいます。

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。

会長法話

生も死も妙法のうち①

庭野日鑛
立正佼成会会長



「死」を乗り越える

「仏道修行の肝心要のことは『生老病死を度す』ということ」――これは開祖さまが、仏教の生命観と人の死について述べた法話の一節です。「死」は、人生におけるもっとも大きなできごとですから、「死んだらどうなるのだろうか」「死ぬのが怖い」「死にたくない」といった不安や恐れや苦しみを「度する」、すなわち乗り越えることは、確かに仏道の要点の一つといえます。そうして安心を得るとともに、自他の幸せを願って身心を磨くのが仏道精進です。

その仏道の要点の一つである「生死」の受けとめ方について、私はこれまで、たとえば死は「大いなるいのち」というふるさとに帰ることとし、生命については、理論物理学者である佐治晴夫先生の著述を参考に、私たちの生命は宇宙と一体であり、「極論すれば私たちは日々、永遠を生きている」といった生命観をお伝えしてきました。

法華経の教えにも通ずる宇宙的な視点で「生命」を見つめると、私たちはみな宇宙発生以来の過去から未来へとつづく「永遠のいのち」を生きているのです。そう受けとめれば、死は恐れとはならず、死にまつわる憂いも心配も和らぐと思うのです。

現実に死と向きあい、仏のいのちは永遠と説く法華経の信仰によって生死の苦を乗り越えたと考えられるのが、詩人の宮沢賢治です。賢治は「われやがて死なん／今日又は明日」と書きだす詩のなかで、自身の心境を「われ死して真空に帰するや／ふたゝびわれと感ずるや／（略）／その本原の法の名を妙法蓮華経と名づく」と吐露しています。死んだあとは宇宙という「大いなるいのち」のもとへ帰り、やがて生まれ変わる、それが法華経に示されている、と。

法華経をとおして「永遠のいのち」を生きる自己に気づき、病の悩み苦しみから救われた賢治は、さらに「生もこれ妙法の生／死もこれ妙法の死」と綴ります。病を得る「生」も、身に迫る「死」も、妙法（真理）のはたらきのまま、あるがままと受けとめることができたということです。

「永遠のいのち」を生きる私たち

宮沢賢治がこの詩（「一九二九年二月」）を書いたのは、亡くなる四年ほど前、三十三歳のときですが、その若さでこうした死生観に立てる人は稀です。もちろん、そこに法華経の教えによる支えがあるのは間違いないと思います。

死んだあと自分がどこへ行くのか、どうなるのかは、だれにもわかりません。それでも私たちは、いまも、死んだあとも、ずっと「永遠のいのち」を生きていると教えていただくと心が安らぎます。妙法蓮華経にめぐりあってそれを知った賢治の喜びは、信仰を同じくする私たちもまた味わうことのできる喜びといえるのではないでしょうか。

私自身も以前、「安らかに生命の故郷へ帰っていった開祖さまの姿を見届けたことで、『ああ、あのように死んでいけたらいいなあ』と、落ち着いた気持ちで死を受けとめられるようになった」と述べたその心情は、いまも変わりません。これも、先人たちによる生命に関する研鑽の積み重ねと、信仰のおかげさまと受けとめています。

とはいえ「死」は、自他の別なくやってくるのです。心から納得のいく死など、ないかもしれません。だからこそ、「生老病死を度す」ことが人生の大きなテーマになるのです。そして、だれもが死を迎えるからこそ、いま命あることの喜びをかみしめ、その「いま」を多くの人と相和して生きることが何よりもの幸せといえるのです。

では、宇宙発生以来、連綿とつづく「永遠のいのち」の流れのなかに現世があり、私たちがいま「生老病死」の苦を負ってその現世を生きる理由は何か――そのことについては、またあらためて考えてみたいと思います。

（『佼成』2026年10月号）



Interview

観世音菩薩を理想の姿として、慈悲の心で精進を

バングラデシュ教会　プリヨ・ロンジョン・ボルア

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

私は上座部仏教を信仰する家庭で生まれ育ち、また二人のおじが上座部仏教の僧侶だったという環境もあり、子どものころから仏さまに対する篤い信仰心を持っていました。大学を卒業後、私はバングラデシュの政府職員として自宅があるチッタゴンで勤務していましたが、やがてそこから約400キロ離れたシレットに転勤になりました。シレットはイスラム文化の中心地として発展した都市で仏教寺院は点在する程度で、いつしか寺院への参拝や仏さまの教えにふれる機会が少なくなってしまいました。

その後、2000年のある日、友人のビプロブ・ボルアさんと親戚のオシム・ボルアさんに出会いました。その時に初めてお二人からチッタゴンに立正佼成会という在家仏教教団の連絡所があることを教えていただき、当時拠点長をされていたビマン・クマール・ボルアさんをご紹介いただきました。

お二人の温かいお勧めを受け、私は勤務先のシレットから遠く離れたチッタゴンまでたびたび足を運び、毎週金曜日に行なわれるご供養と法座に参加するようになりました。

上座部仏教と立正佼成会は、どちらも仏さまの教えを根本としていますが、その修行や実践の方法には違いがあります。上座部仏教では、一般的に僧侶がパーリ語で経典を読誦し、説法を行ないます。一方、在家の信徒は礼拝や読経、布施などの儀礼的な実践が中心となることが多く、また、パーリ語を理解できないために、仏さまの教えを十分に心に受け止めることが難しい場合もあります。

しかし、立正佼成会では会員自らがベンガル語で法華経をともに読誦し、仏さまの教えについて語り合い、学び合っています。



プリヨ・ロンジョン・ボルアさん

私が最も心を打たれたのは、立正佼成会の会員の皆さんが、在家仏教徒として家庭や仕事を大切にしながら、人びとの幸せと平和のために仏さまの教えを伝え、菩薩行を実践している姿でした。この新鮮で感動的な体験は、私の心を深く動かし、≪私もこの道を歩みたい≫という思いを強く抱かせてくれました。そして、その後、私は立正佼成会に入会させていただきました。

その二人の方との出会いが信仰の大きな転機となったのですね。

はい、そのとおりです。お二人との出会いがあったからこそ、私は立正佼成会と法華経の教えに出遇うことができました。そして、その教えを日々の生活の中で実践することによって、多くの功徳と心の支えをいただいています。まさに、お二人との出会いは、私の人生に新たな地平を切り開いてくれた、かけがえのないご縁だったと思っています。

私が立正佼成会を訪ねた時、長年にわたってバングラデシュに法の種を蒔いてくださった飯澤一雅さん（元・大分教会長）が日本から布教に来られていて、貴重なお話をたくさん聞くことができました。特に、立正佼成会では人さまの幸せのために日々菩薩行を実践しているというお話に興味を覚えました。それ以来、私は毎週金曜日に勤務地のシレットからチッタゴンの立正佼成会を訪れ、サンガの皆さんと一緒にご供養や法座に参加するようになりました。その後、私は立正佼成会の素晴らしい教えをシレットにいる多くの人たちに伝えたいという思いから、友人や知人をご供養や法座に誘い、その結果、おかげさまで25世帯をお導きさせていただくことができました。



教会で毎週金曜日に行なわれるご供養の司会を務めるプリヨ・ロンジョンさん

法華経の教えを学び、いちばん印象に残っていることは何ですか？

法華経には文殊菩薩や弥勒菩薩、常不軽菩薩など、実にたくさんの菩薩が登場します。それらの菩薩にはみなそれぞれ素晴らしい徳や役割があり、私たちが目指すべき生き方のお手本が示されていると思います。私はその中で慈悲の象徴である観世音菩薩に強く魅かれ、憧れとともに大きな目標としています。観世音菩薩普門品第二十五に「三十三身を現じて法を説く」とありますが、それは観世音菩薩が人びとを救うためさまざまに姿を変え、相手に合わせて救いの道を示す慈悲の働きをしているということです。私も観世音菩薩を理想の姿として、これから慈悲の心をもって悩み苦しむ人たちに少しでも寄り添っていけるよう精進していきたいと思っています。

立正佼成会の教えで心に留めているものはありますか？

私は「まず人さま」という言葉が好きで、日常生活の中で実践できるように心がけています。なぜなら、「まず人さま」というのは法華経の教えの真髄である菩薩の生き方であり、菩薩行の実践そのものだと思うからです。教会では日ごろ、自らが悟りを求めつつ、人びとの幸せのために行動し、自他ともに幸せになる道を歩んでいるのが菩薩と教えていただいています。ところが、私たちの現実の社会を見ると、自分中心の考えや行動、自分本位の生き方をしている人が少なくありません。それはとても残念なことですけれども、だからこそ、「まず人さま」を合言葉にして、人さまの幸せを願って行動していくところに私たちの本当の喜びや生きがいが生まれるのだと思っています。

Interview

立正佼成会のどのようなところに魅力を感じていますか？

立正佼成会のさまざまな修行の中で、私は先祖供養と法座、一食を捧げる運動に非常に魅力を感じています。その理由は、ご供養をとおして仏さまとご先祖さまに感謝を捧げ、法座修行をとおしてサンガの皆さんとともに法を語り、学び合い、お互いの体験や信仰の功徳を共有することができるからです。さらに一食を捧げる運動は、毎月数回、自ら一食を抜き、空腹感を味わい、世界中で貧困や病気などで苦しんでいる人たちの幸せを祈り、献金するという「同悲・祈り・布施」の仏教精神に基づいた具体的な菩薩行の実践であり、今日的な平和運動だと思っているからです。

最後に今後の修行目標と将来の夢を聞かせてください。

私たちが日ごろ、唱和している会員綱領には「人格完成の目的を達成するため」と「家庭・社会・国家・世界の平和境（常寂光土）建設のため菩薩行に挺身する」という修行目的と規範が明確に示されています。ですから、これからも変わることなくこの会員綱領に沿って日々修行し、精進していきたいと思っています。また、将来の夢としては3年後に私は定年を迎えるのですが、第二の人生を新たなスタートラインと受け止め、人さまの幸せのために布教伝道と菩薩行の実践に一途に取り組み、生きがいある豊かな人生を送りたいと願っています。



バングラデシュ教会の法座に参加するプリヨ・ロンジョンさん（向かい側の左から二人目）

法華経と四諦の法門

ドミニク・スカランジェロ
立正佼成会国際アドバイザー



法華経の如来神力品に示される「即是道場」は、私たちが家庭や職場、学校など、日常生活のあらゆる場所を修行の場として教えを実践できるよう、そっと背中を押してくれる教えです。

道諦の実践

先月は苦の原因を知るための真理、すなわち四諦の二番目にあたる「集諦」について考えました。今月は苦を滅するための真理である「道諦」を見ていきたいと思います。通常、道諦は四諦の最後に置かれる真理ですが、三回目の今回、道諦を取り上げる理由は、日常生活での実践的な観点から見れば、不安や苦悩の原因が分かってきたとき（集諦）、次に大切なのはその苦から自己を解放するための手順や実践方法を知ること（道諦）だからです。

先月は苦の分かりやすい例として、交通渋滞に巻き込まれた私の実体験を紹介し、「物事が自分の思い通りに進まないことから生まれる苦」についてお話ししました。そして「集諦」の実践を通して、私の苦がどのような因果の連鎖によって生じたのかを見つめました。

苦を離れるため、私にできることは仏さまの教えを実践することですが、苦の因果関係が重層的であるのと同様に、実践の方法もひとつでありません。しかし、その中でまずできるのは、人に対して怒りをぶつけるような行為をやめることです。法華三部経の無量義経には、このことに関する大切な教えが示されています。それは、「瞋恚盛んなる者には忍辱の心を起さしめ」という教えです。感情的になったとき、自分の心の動きに気づくことができれば、怒りの爆発を抑えることができるはずです。また怒りや苛立ちを表に出さずにいることができれば、人との衝突を防ぎ、自分自身や周囲の人に苦しみを与えることもありません。

しかし長い目で見ると、怒りの感情と向き合わずにただ抑え続けるだけでは、その感情はかえって強まり、いつかもっと激しい爆発を引き起こすかもしれません。つまり、このような自制は効果的で、ときには必要であるものの、あくまで応急処置のようなものです。本当の意味での菩薩の「忍辱」とは言えません。開祖さまも、「歯をくいしばって耐え忍ぶのはまだまだ初心の人」と述べておられます（『法華経の新しい解釈』 283頁）。

法華経の法師品第十には、忍辱には二つの条件が伴うことが説かれています。一つは、すべての人に対して慈悲の心を持つこと。もう一つは、あらゆるものを平等に見る眼を具えることです。もし私が慈悲の心を広げ、人びとを平等の眼で見ることができれば、交通渋滞やそれと同様の不都合な状況に巻き込まれたときも、まわりの人々を敵と見なすのではなく、「この人たちも私と同じように困っているのだ」と、自然と彼らの気持ちに共感できるはずです。

では、慈悲心と平等心を育てるためには、具体的にどのような修行が必要でしょうか。その一つは、法華三部経の結経である仏説観普賢菩薩行法経（懺悔経）に「一切の人を視ること猶お佛の想の如くし、諸の衆生に於て父母の想の如くせよ」と説かれているように、すべての人をまるで彼らが仏であるかのように見、生きとし生けるものを自身の父母であるかのように見ることです。また、日々の読経供養の最後に唱える回向の終わりに、苦しんでいる知人の名前を読み上げることで幸せを願い、苦しみが終わることを祈るのも慈悲心を育む修行です。さらに、その願いを具体的な行動に移して、人のためになる行ないをすること、つまり一般的に布施行の実践とされている行為もまた、他の人との一体感を育み、慈悲心と平等心を養うことにつながります。

こうした実践は菩薩道を歩むためのものであり、怒りを静めるための処方として必要なものですが、怒りの排除だけに固執するのは良いことでありません。なぜなら怒りの排除に固執することで、心が怒りに対する反応の連鎖から抜け出せなくなってしまうからです。開祖さまは、次のように注意を促しています。

「煩悩から離れよう離れようと念じているうちは、心が煩悩という観念にひっかかっているために、どうしても離れきれない。」(『新釈法華三部経』第1巻307頁)

また、自分の中の怒りを「排除すべき敵」のように見ていると、怒りの奥底にある慈悲の存在が見えなくなってしまいます。「地獄界」のなかにすでに「菩薩界」が存在していることに気づけなくなるのです。私の怒りはまさに大人げないものでしたが、そこには自分自身に向けた慈悲心の一面もあり、怒りの奥には子どもの頃に約束の時間を守れなかったことで受けたつらい思いを、もう二度と経験したくないという切実な願いがありました。心の奥深くにそうした願いがあるとき、それに気づき、受け止めることで、怒りの根底に潜む心の傷を癒すことができるのです。

さらにもう一歩進んでわかったのは、時間を守れなかったことなどを理由に、私を厳しく叱った大人たちの怒り(地獄界)のなかにも、実は慈悲心(菩薩界)の存在があったことに、その時気づくべきだったということです。大人たち自身が苦を抱えていたために、上手な導き方はできなかったものの、彼らも心の中では私の幸せを願ってくれていたのです。仏教の視点から見れば、この気づきが「ゆるす」ということなのです。

「道諦」を実践するということは、「苦の原因に取り組む様々な修行を体系的に行なう」ことを意味します。日常生活で自らの心の状態を意識できれば、怒りが爆発しそうになった瞬間にそれを抑えることができます。その上で、その場しのぎの対策に留まることなく、慈悲心と平等心を広げ、徐々に怒りを乗り越えていくための修行に取り組むことも必要です。そうすることで、最後には自分の怒りを深く見つめ、怒りのなかに菩薩の願いを見出すことが可能になるのです。それは怒りを、自分を導いてくれるよき友(善知識)――自らの内なる提婆達多――と見なし、受け入れる方法でもあります。このアプローチは、怒りを抑え込んだり、敵として闘ったりする代わりに、怒りに本来具わっている慈悲心(仏性)を引き出すことで、怒りそのものを変容させていく方法なのです。

次回は、「今・ここの法の実践」という観点から「滅諦」――苦が消滅した安穏の境地――について考察し、このシリーズを締めくくりたいと思います。



仏さまの本願に生きる

仏さまのようになりたい

立正佼成会開祖　庭野日敬



私たちは法華経の教えを信受して、少しずつでも菩薩行をさせてもらっています。それは一歩ずつでも仏道、つまり、仏になる道を歩んでいるということです。

もちろん、「仏になる」というのは容易なことではありません。ただ、ことさらにむずかしく考えるよりも、私は少しでも実践しやすく考えたほうがいいと思っています。

「仏陀」という言葉は、もともと「目ざめた人」という意味です。この世に起こるものごとのありのままの相や、私たちの心の動き方すべてについて、一点の曇りもなく見とおす目をもっているということです。

逆にいえば、私たちは、ものごとをありのままに見ることができず、自分の心を常に正しく保つこともできません。そこで、お釈迦さまの教えを守って歩むことで「目ざめた人」になろうというのが菩薩行であり、仏道なのです。

ところで、お釈迦さまは、法華経の「方便品」で、「我本誓願を立てて　一切の衆をして　我が如く等しくして異ることなからしめんと欲しき」と言明されています。

すべての人間を、自分と同じように曇りのない智慧と慈悲に満ちた境地に到達させたいとおっしゃっているのです。このような仏さまの本願を、私たちはどう受けとめていけばいいのでしょうか。

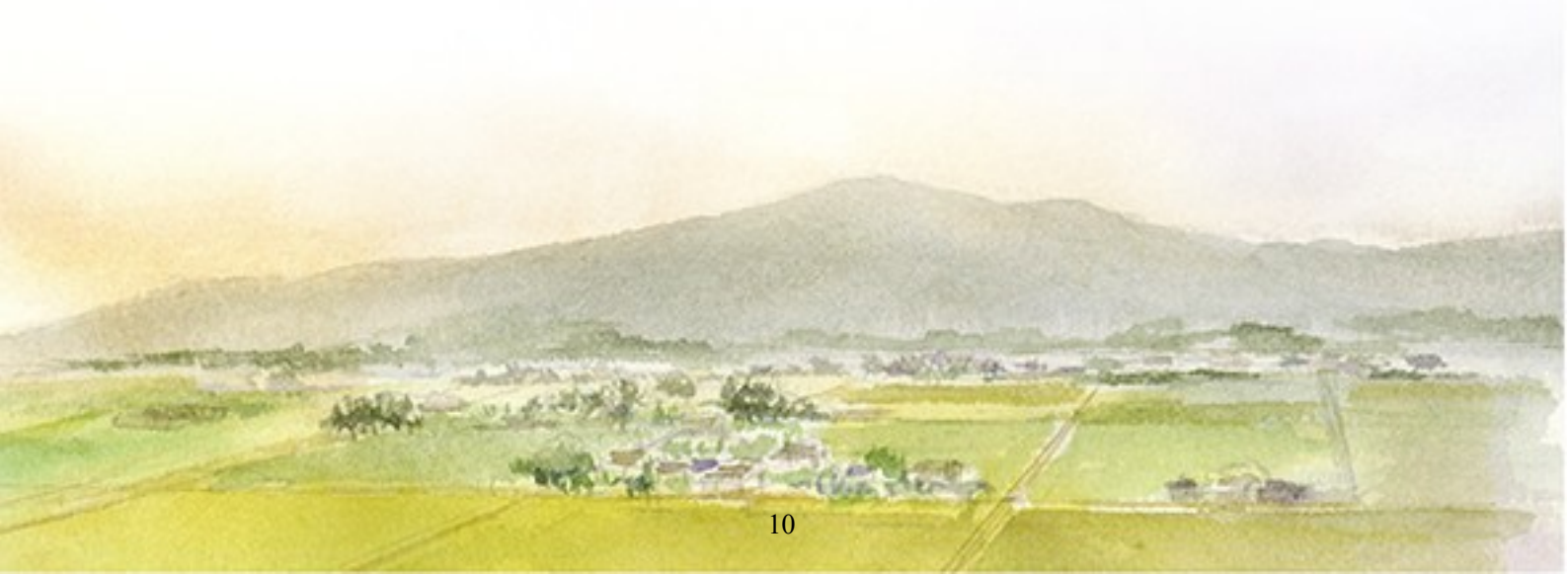
こういうお言葉を聞いて、「そういわれても、とても仏さまと同じようになれるわけがない」と、頭から否定してかかる人も多いのではないでしょうか。それでも、私の場合は「仏さまが保証してくださり、手をさしのべてくださるのだから、私も必ず『目ざめた人』になれるはずだ」と素直に受けとめています。そういう希望と感謝の心でいるほうがよほど楽しく、迷わずに人生を歩むことができるのです。

私たちはとかく、自分の命はこの世かぎりのものと考えがちで、目の前の楽しみだけを求めて懸命になっています。ところが、どんなに物質的に恵まれた人でも、「生老病死」の「四苦」から逃れることはできません。また、愛する人と別れなければならない苦しみ（愛別離苦）や、嫌いなものごとにも会わなければならない苦しみ（怨憎会苦）など、精神的な苦痛もついてまわります。

しかも、私たちの命はこの世かぎりのものではありません。ですから、この世にあるとき少しでも菩薩行をしていれば、その功徳によって生まれ変わるたびに、自分の幸せだけに執着する気持ちから少しずつ離れることができて、まわりの人の幸せを考えることができる大きな心に近づいていけるのです。

つまり、お釈迦さまが「一切の衆をして　我が如く等しくして異ることなからしめん」と誓願されたのは、私たち一人ひとりに、仏さまと同じ目ざめた境地に近づくことができる素質があることを保証されていることにほかならないのです。

庭野日敬平成法話集1『菩提の萌を発さしむ』p.108-110





四苦を度して、今を生きる

国際伝道部長
前田貴史

皆さん、こんにちは。仏教は、人生には「生・老・病・死」という四つの苦があると教えています。そして開祖さまは、「仏道修行の肝心要のことは『生老病死を度す』こと」と教えてくださいました。

では、「度す」とはどういうことでしょうか。私は、苦しみをなくすことではなく、四苦のある人生をいかに生きるのかを見つけることではないかと思います。

「生苦」は、思い通りにならない人生を歩むことです。でも、私たちは生まれたからこそ、さまざまな人と出会い、多くのご縁をいただくことができます。生きるとは、ご縁に出会う旅でもあるのです。

「老苦」は、身体が少しずつ衰えていくことです。でも、年齢を重ねることで、経験が増え、人の痛みを理解できるようにもなります。

「病苦」も、つらく苦しいものです。しかし、病を経験したからこそ、健康のありがたさや、周囲の人に支えてもらっていることに気づくこともあります。

そして、最後に訪れるのが「死苦」です。人生には、誰にでも必ず終わりがあります。だからこそ、いつか死ぬからこそ、今日という一日を大切に生きることができます。

四苦をなくすことはできません。しかし、四苦を通して、いのちの尊さに気づき、人とのご縁を大切にすることはできます。そう考えると、四苦は人生を苦しめる「四つの壁」ではなく、人生を深く生きるための「四つの入り口」なのかもしれません。

「生老病死を度す」とは、苦しみのない人生を求めることではなく、苦しみの中にも意味を見いだし、今を大切に生きていくことではないかと思うのです。

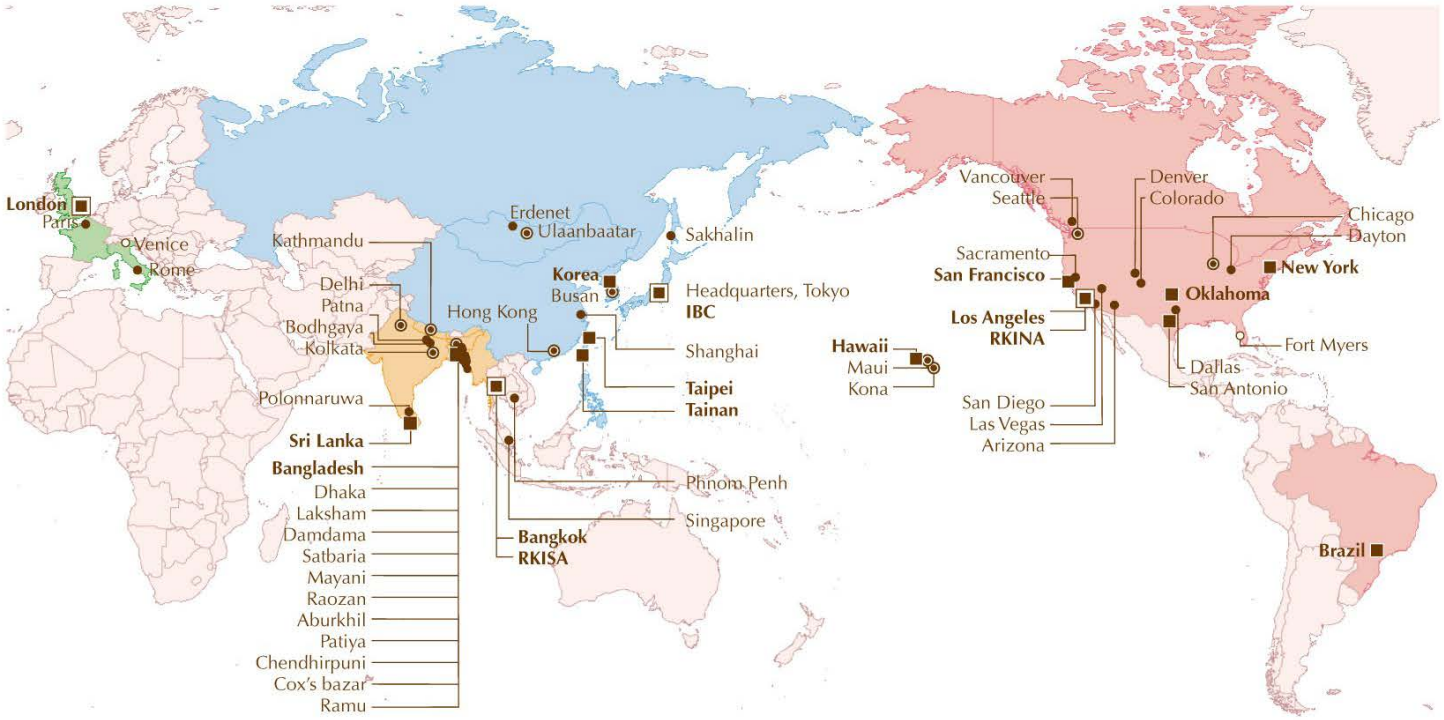


8月12日、ロンドンセンター会員のマーティン・テイラー氏と奥様を国際伝道グループのオフィスにお迎えして。テイラー氏はスコットランド在住の世界的ギタリストで、東京公演のため来日。前列右端が前田部長。

Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter

A Global Buddhist Movement



Information about local Dharma centers

facebook

We welcome comments on our newsletter Living the Lotus: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp