

Heart of the Lotus, International

(Zaibekkyo KOKORONOKAI)

Heart of the Lotus, International (日本語で：在家仏教こころの会) 略して、こころの会は、2004年11月18日に日本の東京を本拠として創立された非宗教的仏教団体です。その創立の日付からすると、こころの会は新しい団体であるように思えますが、現在の姿になるまでには80年もの歴史のある団体なのです。

こころの会の活動と運動は、釈尊の教え、とりわけ法華經に示された(釈尊の)教えに基づいています。

こころの会の創立者は久保継成博士です。久保博士は、法華經の研究者として国際的にも著名な仏教学者です。彼の父である、故久保角太郎氏もまた、日本における空前の規模の非宗教的な在家仏教運動の創始者として有名ですが、彼の運動は1930年に霊友会と言う団体の創立という形で結実しました。

久保継成博士は、自らの学術的な法華經研究が、彼の父が創始した運動の考え方の正当性を裏付けるものであることを確認し、妻である久保克児夫人とその他の多くの支持者とともに、父である久保角太郎が本来、霊友会の運動を通じて実現しようとしていた法華經に描かれた各人に期待される理想の活動を現実のものにするために、こころの会を創立したのです。

こころの会は現在、一言で言えば釈尊の教えを現実的な方法で実践している訳ですが、それは端的に言えば「他者に対して自分自身を開け放ち、同様に他者を忌憚なく受け入れること」です。

日々の日常生活の中で関わりのある人々とお互いの思いを忌憚なく誠実に伝え合える空間を持てることを示し、誰もがその空間へと歓迎されていることを分かってもらえる努力を続けているのです。皆さんにもぜひ挑戦して頂きたいと思います。

皆さんにも参加して頂けることを心から歓迎致しますが、それは私達の団体などに入会してほしいと言っている訳ではありません。皆さんにも是非一度ご自分で挑戦して頂ければと思っているのです。

ただ、やってみる前に皆さんは「何が起ころんだろう？」と思われると思いますが、そのような心構えでは何も起こらないと思います。そうではなくて、最初の心構えとしては「どうやろうかな？」というぐらいが良いと思います。

また「こんなことを本気でやることに意味があるのか？」とも思われるかもしれませんが、しかし、実際に誰かとお互いに心を開いて打ち解けることができると、その意義を実感できると思います。これが、法華經に説かれた、生きていく上での欠かせない重要な仏の教えです。

最初に言いましたように、私達は日々の日常生活の中で関わりのある人々と、お互いの思いを忌憚なく誠実に伝え合える空間を持てることを示し、誰もがその空間へと歓迎されていることを分かってもらえる努力をしています。これは法華經に示された釈尊の教えです。こういう視点から仏教を見直すことは有意義な事であると思いますし、そこに私達の運動の原点があるのです。

仏教には様々な実践方法があります。こころの会では釈尊の教えを普通の毎日の生活の中に活かして行くことに努めているのです。それは、気づきを伴う充足感が得られる前向きな生き方なのです、

Roots of Kokoronokai (こころの会のルーツ)

1923年に日本の東京を直撃した関東大震災の後の混乱の時期に、久保角太郎と言う人は、急速な近代化の中での大惨事により、多くの人々が混乱状態にあることを気づきました。彼は、人々がそのような困難な状況を克服して自立の道を歩めるだけの智慧を身につける必要があると感じました。そしてその為には仏教が重要な役割を果たせるのではないかと期待しました。しかし、伝統的には僧籍にある者だけが、仏教から得られる智慧の担い手となってきたことから、誰でもそのような智慧を得ることができ、それによってより充実した人生が送れるようになるもっと普遍的な方法が必要であると感じました。

日本では19世紀の終り頃には、全国的教育制度が普及し、20世紀の初頭には殆どの日本人は読み書きができるようになりました。久保角太郎はこのことの意味に気づいたのです。法華經の中に見出した教えを数年にわたり自ら研究・実践した末、小谷安吉、小谷喜美とともに、普通の人々が法華經に示された釈尊の教えを自ら体得し日常生活の中で活かしていけるような修行方法を体系化しました。その様な方法が、一般の人々に提示されたのは空前のことだったのです。それ以前は、お經を読むというのは教育を受けたエリートや僧侶だけの特権であり、一般の人々が法華經などのお經を自ら読んで生活の中でその智慧を求めていくことを促されるようなことは稀でした。

久保は、法華經の教えは人間の心と日々の生活の現実根ざしたもので、人間の理解と向上に関するものである、従って、その様な教えは普通の日常生活の中で応用できるもので、各人の伝統的な信仰とは別にあるいはそれと調和しながら、誰にでも有用なものであると考えました。久保は科学的な原理がどのような科学者にも発見され（再発見され）、検証・応用され得るように、法華經の原理も、誰にでも再発見され日々の生き方をより豊かなものにしていくために応用されうるものであるということに気づいたわけです。

Shakyamuni Buddha's timeless wisdom (釈尊の時間を越えた智慧)

2500年前、インドにゴータマ・シッダルタという人がいました。彼は、王族として富と安楽の中で育ちましたが、他の人々や生物が苦しみながら、生存競争の中で互いに傷つけあっている姿を見た時、深い悲しみを感じ、どうすれば、全ての生き物が幸せに生きて行けるのだろうと思うようになりました。そして、その答えを見つける為に、求道の旅に出、6年間わたる様々な試行錯誤の末、ついに35歳の時にその答えを見つけることができたのです。

ゴータマは、この世の全てのものは互いに繋がり合い支え合っているということに気づいたのです。その様な相互の繋がりは広く複雑に絡みあっており、一つ一つのものの見かけ上の分離や分別も、見た目どおりの実体があるわけではなく、全てのものは広大な相互依存関係の中でのそれぞれの掛け替えの無い役割を果たしているという意味で等しく大切であり、特別扱いされるべきようなものは何一つ無いということも分かりました。

しかし、その事実気づかない故に「孤立した自分」と言う觀念にとらわれ、それがあらゆる軋轢や苦しみの原因に成っていると言う事を彼は見抜いたのです。その様な、「自分」ばかりに執着する癖を克服し、あらゆるものの繋がりとの一体性を自覚するには、自分だけでなく「他者」の幸せを常に意識し行動することが、肝要であることが分かりました。しかし、区別したり分離したりする癖は大変に根

深く、それを克服するには相当な努力が必要な事も分かりました。難しい挑戦ではありましたが、彼には目的地とそこに至る道がはっきりと見えていました。

命ある者達が自分というものに拘れば拘るほど苦しみや破壊や他者との軋轢が増すのに対して、他者を認めて尊重すればするほど苦しみや争いは和らぎ、そのような努力が常に続けられれば、やがては全てのものとの完全なる一体感を感じられる時が来るでしょう。

ゴータマ・シッダルダはそれを極めた境地に到達したのです。彼はすべてのものの相互の繋がりとその仕組み、すなわち「縁起の理法」を悟りました。そして、自分の心構えと行動を変えることによって、そのような（孤立した自分という）妄想とそれがもたらす苦しみを克服できることが分かりました。そして、彼は、そうすることによって（自分と言う観念に対する囚われを完全に克服して）、他者に対する思いやりの心が無限に広がり、「目覚めた者」つまり「仏」になったのです。そして釈迦族の賢者として釈迦むにとして知られるようになりました。

Dependent Origination（縁起）

仏となった釈尊が悟られた「縁起」の理法とは、この世にそれ自体だけで存在できるものは何一つなく、他のものとの依存関係によってのみ存在しうるとするものの見方です。

例えば、この考え方を持って「木」というものを見てみると、そのものとまわりのものとの繋がりの様子が分かります。木が種から成長するのを育む太陽の光、土壌、雨、そしてその木が生み出す酸素が大気を新鮮にしてそれが他の生きものの命を支えています。このように「木」一つがあらゆる他のもののお蔭で存在し、他のものもその木のお蔭で存在している事が分かります。

人間も、両親をはじめ自分へと繋がる多くの人々の存在のお蔭で誕生し、その後も多くの周りの人々との関わりのお蔭で生きて行くことができます。このように、自分という存在1つを取ってみても、それは多くの他の存在との時間的・空間的な繋がりの中で存在し、それらすべての関係性の結果として今の自分があることが分かります。ということは、縁起の観点から「自分」というものを考えるとき、自分に繋がる様々な関係性の総体も広い意味での「自分」であると言えるかもしれません。

このよう広い意味での「自分」というものは1) 私達が「自分」としてみなしているものはそれを成り立たせているあらゆるものやできごとの総体であり2) それらのものは常に変化しているため「自分」も常に変化している。3) 「自分」は、生きていく過程でそれのみで孤立して存在しているのではなく、各々の「自分」は他の存在や多くの他者とそれぞれに影響を与え合っている。つまり、「自分」というものを縁起の現れとして観ることができるのです。

ゴータマ・シッダルダは、孤立した「自分」という妄想から自由となり、あらゆるものとの無限の関係性の総体と一体となることが出来ました。そのようにして、彼は究極的な悟りを得たのです。同様に、そのような悟りの道は、暗いトンネルのような偏狭な自我というものの見方から自由となり、縁起の中で活かされている広い意味での「自己」という認識に光を当てることから始まるのです。

The Uniqueness of the Lotus Sutra（法華経の特長）

釈尊の発見と教えは弟子達によって「お経」と言われる形で後世に残されました。様々なお経に説かれた釈尊の教えの中でも、全てのものが仏の悟りを得ることできるとする大乘仏教の伝統では、他者の存在を認識して大切に思うことによって全てのものとの一体感を得ることの重要性を説きます。

法華経は、大乘仏教の經典の中でも最も有名なお経の1つです。特筆すべきことは、それが、普通の人が日常生活の中で仏の経験したことを共有すること目標として強調していることです。そして、仏の悟りは、求める心さえあれば誰にでも一瞬だけでも共有されうるものであるとしています。また、そのような瞬間を積み重ねることにより一何度も繰り返して経験することにより一仏の経験したことを少しずつ理解できるようになり、そこで学んだ事を日常生活の中で活かしていけるようになります。そして、そのような経験を得た人は、他の人にも同じ道を歩むように励ますようになり、そうして社会の隅々まで仏の教えが共有されて行くことになります。

Method to Realize an Ideal（理想を実現するための方法）

1920年代には義務教育の普及によって、もはや特権各級のみならず、誰でもお経を読んで読誦することが可能になりました。久保角太郎は、今こそ、法華経の理想である普通の人々が仏の代理人として重要な役割を果たすための修行の機が熟したことに気づきました。彼が予見し、小谷安吉と小谷喜美と共に創案した修行のポイントは、私達の周りに広大に広がる関係性のネットワークの存在を認識し、より確かに自覚していくための日々の行いの積み重ねです。

まずは、青経巻という日々の読誦のための短いお経を編纂しました。それは、一部経（無量義経・妙法蓮華経・仏説観普賢菩薩行法経とう三つのお経を一巻にまとめたもの）からの抜粋からなっています。次には、縁起の観点から「自分」というものを捉えなおすことができるようになるための、自分に繋がる父母双系の先祖すべてを象徴した総戒名というものを創案しました。

そして、その総戒名の前で青経巻を読誦するのです。経の読誦により得られた自分自身に関する気づきや発見を、日々の生活の中で周りの人々とも分かち合います。そのような語り合いによって気づきを他者にも誘発し、気づきの連鎖が広がり始めるのです。このように、久保角太郎は日常生活の中で人びとが仏の経験を分かち合っている姿を予見したのです。

Sokaimyo: Symbolizing the broadened perspective of “self” along the axis of time

（総戒名:時間軸上でのより広い意味での自己の象徴）

総戒名は母方と父方の名字を含む漢字で書かれたものです。それは細長い紙に書かれ、木やボール紙で出来たタブレット上のものに張られます。その目的は、私達の実の父母から始まる全ての先祖の存在を象徴して心に留めておくためのものです。つまり、それは様々な存在の無限の相互の繋がりが現実として私自身の命へと最終的に結実したネットワークを象徴するものです。各自の総戒名は自分自身への繋がりを確認するものです。

各自の存在は自分の両親、祖父母など全ての先祖が流れ込む命の流れの直接的な結果です。その様な、今の自分へと繋がる遥かなる命の流れに思いを馳せるとき、それら全てが「自分」と言うものを形作っていることに気づきます。その事の重要性に気づくと、全ての人がその様な縁起の生き証人であることが分かります。その様な心構えでお経をあげると、その事がより強く実感できるのです。

Recitation（読経）

一部経は（長くて）日々読誦するのは難しいものでした。先に述べたとおり、久保角太郎と小谷夫妻は、その抜粋からなる青経巻を日々の読誦用として編纂しました。私たち一人一人の環境や置かれた状

況が違うため、お経の一節が皆にとって同じ意味を持つとは限りません。むしろ、各自が読誦するときの状況に応じて、それぞれの意義を見出すことになるでしょう。そのようにして、同じけ一部経によってもそれを読誦する人によって無限の数の自覚が生み出されることもありえます。（だからこそ、法華三部経の最初のお経であり、青経巻でも最初の抜粋になる経の名前が「無量義経」となっているのかも知れません。）この点を理解しておくことは重要です。何故なら、もし、経固有の意味をあるいは教えを見出そうすることに捕らわれると、本来の目的である、日常の中での縁起の理法の働きを意識と潜在意識の両方のレベルで自覚するということがおろそかになりがちだからです。

久保角太郎が創案した方法論に於ける法華経の重要性は、それを読誦した時に、経について学ぶだけでなく、自分自身についても学ぶという事実です。これはつまり縁起についての直接的な説明を見出すというよりも、(法華経の)読誦によって得られる思いや気づきは自分自身の状況に関することであるということです。自分の長所短所や心構えや態度に関することに気づくのです。そして、それらのことが自分や他者の人生にどのような影響を与えているのかが分かります。このように、経の読誦は心身を鎮め、自分の生き方を見直し、自分というものをより広い意味で捉えなおすきっかけをもたらします。つまり、誠実に求める心をもって行じる人は法華経の中に自分自身の姿を見出だすのです。

Embodiment（方法論の確立）

久保角太郎が創案した方法論において不可欠な点は、経の読誦によって得られた前向きな思いや心構えを、実生活での全ての関わりや出会いに活かして行くことです。そして、常に自分の周りの状況を縁起の観点から見きわめるようにし、家族・友人・知人などの人との関わりの中で積極的に思いを伝え合うことが重要に成ります。他者から学ぶ一つ一つのことが自分自身の成長に繋がります。そのように自分の成長にとって人との関わりは大きな役割を果たしているため、積極的にそのような人との関わりと思いを伝え合う機会を作っていくことが求められます。それにはグループミーティング（テーマがある場合も無い場合もあり得る）から個人的な話し合いまでいろんな形態があり得ます。

そのような集まりは、主催者にも、関心があって参加した人たちにも、出会いの場と、互いに意見と思いを伝え合い学び合い支え合う機会を提供します。その基礎となるのは、各自が他の参加者たちと積極的に誠実なコミュニケーションをとろうと努力することです。それは、各々が互いに自分の魂を裸にするほどの信頼に充ちたコミュニケーションを図ろうとするものです。そして、その様な関係をより多くの人と築いて行けるよう努力し、そのような行動によって得られた経験を分かち合い、自分自身のあり方でその結果を例証することによって、他の人々にも、同様の生き方に共感してもらえるように努めます。それらのつどいへの参加者はいろんなことに気づきます。ときには、他の人の考え方やものの見方を学ぶことによって自分自身の行動の糧にできるということに気づきます。

参加者は、縁起の生きた姿の実際例を見ることができ、自立することの重要性に気づき、日常の中での自分と言うものの見方がより広いものになって行く過程を垣間見ることができるのです。

久保角太郎が創案した方法論は、気づきと行動の連続です。経の読誦は、気づきと理解をもたらし、それが私と言うものをより広い意味でとらえることができるようになるための動機づけとなります。そして、つどいなどの活動は自分の想いや気づいた事を他の人と分かち合い、他の人の努力の結果を学ぶことによって、互いに、刺激し合い動機づけ合うことができるのです。

From Reiyukai to "Zaiko Bukkyo Kokoronokai" (霊友会から在家仏教こころの会へ)

1930年、久保と小谷喜美（小谷安吉は1929年に逝去）は霊友会という在家による団体を公式に設立し、小谷女史が初代会長に任命されました。初期の試行錯誤の後、彼らの固い決意に基づいた、人々に霊友会の方法論が日々の生き方をより豊かなものにするものであることを説得しようとする努力がしだいに実を結び始めました。1944年には久保角太郎は他界しましたが、その運動は日本中に広がり、第二次世界大戦後の惨状から日本人が国を再建するのに、精神的にも物理的にも大きな役割を果たしました。

小谷女史と会員は会をあげて全国的な社会事業を展開しました。1953年、彼女の日本におけるそのような先駆的な活動は国際赤十字から認められるにいたり、世界一周視察旅行に招待されました。

1963年、育英会と中学・高校の教育機関を設立しました。1971年に、小谷女史は他界し、久保角太郎の息子である久保継成が、後を継いで、霊友会の第二代会長に就任しました。

彼の父親が考えた基本的な修行の要素は文化的・国家的な境界にとらわれず全人類に通じるものであるという認識の下に、久保継成はその運動を海外にまで広げ、1972年から1990年代前半までに18カ国に霊友会センターを設立しました。

会の国際化の努力と平行して、日本における会のビジョンの見直しにも尽力しました。久保継成は、彼の父親の考えによれば、人々が現代社会の日々の生活の中で努力することがその社会そのものにどのような影響を及ぼすかという事を忘れてはならない事を強調していると理解しました。会員たちは、個人的な幸福は成就していたため、会の発想の正しさがそれで裏付けられているようには思われましたが、久保は、自ら目覚めて、社会に広く及ぼす行動をするという重要な側面が、見落とされがちであることに気づきました。彼は社会の人々の霊友会に対する見方が彼の父親が本来意図していたものとは違ったものになってしまっていることに気づいたのです。この様な傾向を変革し彼の父が意図した創立の理念を再確立する為に、久保継成は組織改革や社会一般に向けた様々な新しい活動を展開しました。しかし、その様な彼のイニシアチブにもかかわらず、会全体の反応は鈍いものでした。大胆な変革を実行するには会の規模が大き過ぎたのです。

こうして、久保角太郎の思い描いた、自我が作り出した狭い意味での自分という観念から自由になり、全てのものが平等であることを理解し、自立した自分が気づきと行動の連鎖を実践するという理念と方法論を再確立するために、久保継成は久保克児夫人及び同じ思い共有する幹部と会員とともに、2004年の11月に「在家仏教こころの会」を設立しました。そして、「自由」「平等」「自立」という言葉がこころの会の会員の活動の指針となりました。

（会の名称は略して「こころの会」で、正式名称の直訳は「在家仏教のこころの会」となりますが、英語では"Heart of the Lotus, International"という名称を使っています）が設立発足されました。

在家仏教こころの会の設立後、久保継成博士と久保克児夫人他のこころの会の創立メンバーは、会の理念と実践方法を、誰にとってもより身近なものにする必要性を感じました。そこで、上記の会員向けの基本的な実践方法に加えて、（創立の理念から）必然的に帰結される運動を「聞く語るしあわせになる」というスローガンをもって展開しました。

この運動は誰にでも何処でも会員にならなくても実践できる内容で、言わば「こころの会主義」とも言えるものです。下記に掲げる「こころの会主義」には、法華經に説かれた釈尊の教えの本質と、久保角太郎によって思い描かれ、今現在、こころの会によって実現されつつある理想が、反映されています。

The Kokoronokai Principles

(こころの会主義)

・自分自身のものの見方や意見に頑なに固執することは、他者の見解を認め理解し受け入れることを難しくし、自分を偏狭な見解に閉じ込めてしまいます。私達は、偏狭な見解から生み出される苦しみから自らを解放した釈尊の道にならおうとしています。彼が到達した完全なる包括的なものの見方は、あらゆる固定的なものの見方を越えるものです。従って、私達が考えもなく自分自身のものの見方に固執している限りは、釈尊が得られた悟りの内容も意味も、垣間見ることも想像することもできません。そこで

・自分自身のものの見方から自由になる為の方法は、先ずは他者に対して予見をもたずに耳を貸すことから始まります。私達は、他者が心行くまで思いのたけをあらいざらい話し終わるまで聞くことに徹し続け、彼らの想いを理解しようとしします。他者に、偏見も制限もなく、自由に自分の思いを語ってもらうことは、彼ら自身にある種の開放感をもたらし、長年彼らの心の奥底に埋もれていた思いに光が当たり自分で気づくことにもつながります。同時に、私達の彼らの思いを予見抜きで聞こうとする努力は、私たち自身のものの見方をより広いものにし、自分を見つめ直し、自分自身の思いをあらわにするのに役立ちます。

・そして、今度は自分の思いを語る番になった時は、自分の思いを誠実に語り、本当のことを語るよう心がけます。自分の本当の状況を語ることは、自分の意見を考えもなくべらべらと喋るのではなく、自分の経験したことをありのままに語ることです。それは、自分を見つめ直し振り返ることによって気づいたことを正直に語ることです。このような努力を続けることによって、いつも自分自身を正直に語ることが習慣となり、時には長い間自分自身の中に埋もれていた思いに光が当たり、気づくこともあります。そして、そのように私達が正直に自分の思いを語るのを聞いて、他の人も自分を振り返り、自分の経験したことを包み隠さずに語りだす勇気を得ることもあります。

・こころの会の目的は、自分自身から始まる気づきの連鎖をもたらすことです。それは、まずは身近な人へと伝わり、それが更に多くの人に伝わり、ついには世界中に伝わるのが期待されます。私達は、そのような自覚の輪が広がることは自分自身に対する理解が深まるだけでなく、家族や隣人の中だけでなくやがては世界中で深い相互理解の輪が広がることに繋がると信じています。そのような相互理解は私達の社会に真の幸福をもたらすことでしょう。これを成し遂げる方法は釈尊によって示されましたが、その趣旨通りに、気づきの連鎖を多くの人々にもたらし、それによる相互理解によって人々が一体となって真の幸福と調和が実現することが私達の使命であり、大いなる挑戦です。こころの会はそれを成し遂げようとしているのです。

Kokoronokai's Role in International Society (国際社会の中でのこころの会の役割)

現在の、地域・宗教・民族の紛争対立の世界状況を見ると、あらゆる「違い」が殺人・破壊・分離の口実にされています。その様な状況を見るにつけ、もっと人間としての共通のつながりと一体性に目を向ける必要性が痛感されます

こころの会の教えと活動によって、人々があらゆる繋がりとその一体性に目覚め、その目覚めを多くの人々と分かち合うようになれば、それはやがて世界中に広がるかも知れません。

しかし、そのような究極的な目標を夢見る前に、先ずは自分達の最も身近な人間関係の中で、（理念を）実現しなければなりません。つまり、先ずは自分達の家庭や友人や同僚との中で始めなければならないということです。もし、「こころの会主義」と方法論を実践することで、身近な人達と互いに打ち解けた意思の疎通が図れるようになれば、私達の生き方そのものに明らかなより良い変化が現れるでしょう。そのような私達の前向きな生き方は、他の人にもより良い影響を与えることになります。

そのような私たち一人一人の地道で確実な日々の努力が、更なる展開に欠かせない基礎となること。そして、私達の家庭や友人関係の中で少しずつ相互理解を深めていく努力が、今この時点での最も確実なステップであり、そのような努力が遠い将来にも大きな影響を及ぼしていくのだと私達は信じています。