

常不輕菩薩の生き方に切り替えよう

【3月4月度の御金言】建長五年四月二十八日、安房国東条郷清澄寺道善の房の持仏堂の南面にして、浄円房と申す者並びに少々の大衆にこれを申しはじめて、其の後二十余年が間退転なく申す。

【清澄寺大衆中】（全集 894 頁）

法華講信条

- 1, 謗法厳戒の信仰を貫こう。（信心）
- 1, 行学絶へなば仏法はあるべからず。（行学）
- 1, ただ一言でも妙法を伝える勇氣を持とう。（破邪顕正）
- 1, どんなことがあっても憶持不忘の信心を貫こう。
- 1, 現世利益絶対否定の信心をしよう。（示教利喜）
- 1, 成仏大願、菩提心堅固の精進をしよう。
- 1, 御題目を唱える為にこそ生まれてきた自覚を持とう。
- 1, 噂に流されない、人に媚びへつらわない自立した信心をしよう。
- 1, 妙法聞法の縁を大切に求道の信心をしよう。

1991年2月13日掲揚

☆ どんなことがあっても憶持不忘の信心を貫こう。

4ヶ月位前に突然、最近深呼吸してないなあ〜ッと思って、三回ほどやってみた、すると毎日毎日寒くてちぢこまって硬くなっている身体が、何かのびのびして気持ちがいいなあ〜ッと感じたので、深呼吸だけでは何かもったいないなあ〜ッと思って、そうだ小学生、中学生、高校生の時にやっていたラジオ体操をやってみようと思った。学生時代は、やらされているという気持ちだったから、かったるいなあ〜ッと思いながら、元気は有り余っているので、自分の健康の為、身体の為などと微塵も考えないで、どこもかしこも痛みも無くグルグル回るのがにと不平不満を持ちながら、だらだらとやっていた。こんな考えだから、子供の時からやって来たはずなのに、どういう順番に身体を動かすのか憶えていないので、スマートフォンでNHKのラジオ体操の動画を出して、体操の御姉さんの動きを見ながらやりだした。たった3分間位の運動なのに、身体が火照ってくる、何か新鮮な気持ちになって、上がりにくくなっていた肩が上がりやすくなってくれ、前屈の苦しさが、少しずつ気持ち良くなっていく。やりはじめてから2,3日して、これは朝だけではもったいないなあッと思い夕方にもし、1日2回するようにした。先生に言われて嫌々やっていたラジオ体操じゃなくて、自分でやってみようと考えてやりだしたら、同じラジオ体操のはずなのに、まったく違うラジオ体操の様な気持ちになって来ました。歳を取って、あちこちが痛かったり、動きが悪かったりしているので、そう感じるのか分からないが、とにかく3分間で、すがすがしく、気持ち良くなれる事に、60年以上経って初めて気付いた。我ながら本当に馬鹿者だなあッと思った。

信心も、やらされてる、やらないと罰が当たるんじゃないかという罪悪感を感じながらやっている、面倒くさいなあッと思いながら嫌々仕事の様な気持ちでやっている、やりたくないやりたくないと思いながらやっている、常にどうやってさぼろうかと考えているでは、苦しみだけで、それでは信心の喜びは死ぬまで得ることは出来ないと思います。やら

されている信心と自分からやろう、自分の為にやろう、自分の生命と正面から向き合う為に朝晩勤行しようとする勤行が本当の信心の勤行だと思います。どんなに苦しい事や、悲しい事や、迷う事が起きた時に、ああこの時の為に信心して来たんだなと思える心を持つ為には、やらされている感の苦しみの信心で無く、自分がやっている感の喜びの信心修行をして頂きたいと思います。