

"いつでも、どこでも、誰にでも、いつまでも"

一食を捧げる運動

ニュースレター



一食を捧げる運動

wakachiai
sharing meals for friends

VOL. **01**
2017. February

CONTENTS

【会長先生ご法話】

愛に満ちた母のように、人々の心に寄り添い、悲しみ、苦しみを分かち合う

【インタビュー】

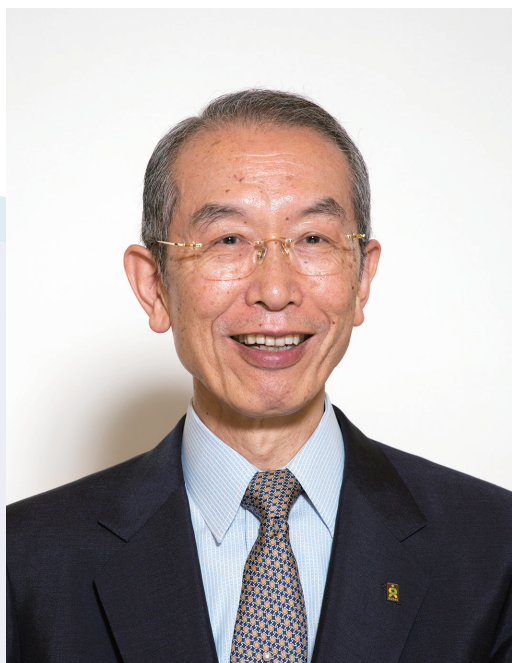
「一食運動」は自分づくり、国づくり

中村 記子 一食平和基金運営副委員長

「一食ニュースレター」

4つの活用術





2015年、「一食を捧げる運動」は40年の節目を迎えました。
その際に会長先生から頂いたお言葉をいま一度かみしめ、
今後の実践の心構えにしましょう。

会 | 長 | 先 | 生 | ご | 法 | 話 |

「一食を捧げる運動」40年の節目を迎えて

愛に満ちた母のように、人々の心に寄り添い、 悲しみ、苦しみを分かち合う

「一食を捧げる運動（一食運動）」が今年で40年を迎えた。月に数回食事を抜き、その分を献金するという地道な運動は、青年を中心に全国の会員へと定着してきた。浄財は、「立正佼成会一食平和基金」として、世界各国のプロジェクトに役立てられ、支援総額は130億円を超えた。40年という節目に当たり、「一食運動」に取り組む精神などについて、庭野日鏡会長にインタビューした。

菩薩の精神が40年続く原動力に

——「一食運動」が40年の節目を迎えました
会員の皆さまが継続的に取り組んでくださっていることに、感謝を申し上げます。
自分だけでなく、人さまにも幸せになって頂きたいと願い、実践するのが菩薩です。その精神が、40年も継続する原動力となってきたのだと思います。

「一食運動」による浄財は、世界各地のさまざまなプロジェクトに役立てられています。と同時に、本会の会員が、世界の現状を知り、より広い視野を持っていく機縁となってきたことは、大変有り難いことです。

誰もが持ち合わせる仏性の発露

——一般的な献金運動と「一食運動」の最も大きな違いはどこにあるとお考えですか

実際に一食を抜いて、空腹感やひもじい思いを味わう——そうした体験をすることが、「一食運動」の特長であり、素晴らしいことです。

世界には、その日の食べる物さえなく、慢性的な飢餓に瀕しながらも、精いっぱい生きている人が大勢います。現実を知れば知るほど、「本当に大変だ」「何とかしてあげたい」という気持ちが湧いてきます。それは、人間の本性の発露であり、誰もが持ち合わせている心です。

相手の苦しさ、ひもじさを全て分かることはできませんが、せめて一食を抜いて、一歩でも近づこうと努力していく。そのことを通して、相手への理解を深めると同時に、自分の本性、仏性に気づいていくのだと思います。

——今年、日本は、戦後70年の節目を迎えます

日本も戦後の貧しい時期は、アメリカや国際機関から援助を受けてきました。その後、今日まで平和な時代を過ごし、経済的にも豊

——「同悲」「祈り」「布施」が、運動の柱となる精神とされています。なかでも何が一番大事なのでしょうか

「同悲」「慈悲」の「悲」、「かなしい」という文字は、子供のことを心底から案ずる母の感情を表していると言われます。

例えば、子供が病気をした時に悲しむのは当然ですが、母は、子供が出世した時でさえ、「どれほど苦勞するのだろう」と案じ、悲しみます。それほどまでに子を思う心が、「悲」に込められているのです。

また古典では、「愛情」の「愛」という字をあてて「愛（かな）し」と読みます。ですから、愛に満ちた母のように、人々の心に寄り添い、悲しみ、苦しみを分かち合おうとすることが最も大切であると思います。

そうした「同悲」の心は、やがて「苦しみから解放されてほしい」「みんなが幸せになってほしい」という純粋な「祈り」へ本来は神仏のみこころとなります。

そして「祈り」は、具体的な行動に結びつきます。キリスト教では、「与える」ということを大事にしているようですが、仏教でも、六波羅蜜の最初に「布施」へ物・体・心のあらゆる面で他に施し与えることが説かれています。与え合ってこそ、一歩一歩、平和な世界が実現していくのだと思います。

かになりました。そうしたご恩をかみしめ、今度は自分たちが、人のため、平和のために役立つ存在になろうという気持ちを起こしていくことが大事です。

1月7日（御親教）には、「追遠」へ先祖の徳を追慕して心をこめて供養することということをお話ししました。いわば自分のいのちのもとを振り返るということです。

会員の皆さまの祖父、曾祖父にあたる方々は、戦争を経験され、精神的にも、肉体的にも非常に困難な時代を、身をもって知っておられます。そうした体験を聞かせて頂くことも、「一食運動」を進める上では、とても意義あることです。

日本の国の礎として聖徳太子は、「和を以て貴しと為す」という言葉を十七条憲法の第一条に掲げられました。そうした日本の国家的、民族的な理想をしっかりと「追遠」し、思い起こして、平和な国家、世界を築いていくことが、「一食運動」の真の目標と言えるのではないのでしょうか。

——「一食運動」も40年経ちますと、一部にはマンネリ化を指摘する声もあります

私は、「平成二十七年次の方針」の中で、「テーマ」を持って取り組むこと、大切なものごとに集中することができるよう工夫を凝らしていくこと、などを提示させて頂きま

一食平和基金運営副委員長に聞く “一食の理念・精神・功德”



「一食運動」は自分づくり、国づくり

習学部長・一食平和基金運営副委員長
中村 記子

会長先生のインタビュー記事を拝読し、あらためて二つの大きな観点に気づかせて頂き、実践の誓いを新たにしました。

領解させて頂いた観点の一つは、「一食運動」によって、自分自身の心が豊かに養われ、仏性に目覚めていくことができるという点です。

私たちはともすると、節食をして、生活の困難な方々に献金をしてあげる、という思いになりがちです。しかし、会長先生は、「一食運動」を通じて、また支援対象の人々との縁があるからこそ、「思いやり」「分かち合い」「相手の幸せを願う心」という豊かさや、自分の仏性が引き出されると、運動の本質を教えてくださいました。

縁によって自分が豊かになる。このことは「一食運動」に限らず、私たち信仰者の歩み方そのものです。献金をさせて頂くという縁によって、「思いやり」が養われ、「少しでもお役に立ちたい」と祈る自分にならせて頂く。そうした私たちの一念が世界に広がるのだと、イメージを強く持つことが大事です。

もう一つの観点は、日本は「少欲知足」の精神を持って進むべきであり、

仏教徒の私たちが、「一食運動」を通して世の中を牽引する使命を持っているということです。

確かに、金銭も物も生きていく上においては必要に違いありません。しかし、それらを過剰に求め、調和を損なう生き方が正しいと言えるでしょうか。欲深い心は苦しみをもたらします。いまこそ、現在のライフスタイルを振り返り、「もったいない」という精神を取り戻し、すべてに感謝する生き方へシフトチェンジしたいものです。

実際に、「一食運動」を行なう中で、買い過ぎない、溜めない、ごみを出さないなど、心の変化が普段の生活にも表われてきます。そのように、実践を通して自らの豊かな心を育て、「少欲知足」の精神を広めていく役割が、私たちにあります。

私たちの一念が一致して太い束になる時、少しでも世の中を善導していく力になるのではないのでしょうか。会長先生は、「自分たちが、人のため、平和のために役立つ存在になろうという気持ちを起こしていくことが大事です」と教えてくださっています。その心意気を皆で共有し、それぞれの歩みを、まず踏み出してまいりましょう。



した。このことは、「一食運動」においても同様であり、それぞれが自身に当てはめて、実践して頂ければと思います。

大事なのは、心をこめて、継続的に取り組むことです。慈済基金会（台湾の仏教ボランティア団体）の創始者である證嚴法師は、「第24回庭野平和賞」（2007年）の受賞者ですが、とても印象的なエピソードがあります。慈済基金会が誕生した際、證嚴法師は、信徒一人ひとりに竹筒を手渡し、毎日5毛（約50円）を食事代から節約して、人助けのために献金するよう促されたそうです。

ある日、一人の信徒がこう問いました。「毎月まとめた15元を献金すればよいのではないですか」と。すると證嚴法師が答えられました。「5毛を筒に入れるたびに、人を救済するという気持ちを持ってほしいのです。5毛を節約する時、同時に人を愛し、救済する心も貯金して頂きたいのです」。

これは、とても大事な考え方です。私たちもまた、「一食運動」を通して、「同悲」「祈り」「布施」、つまり慈悲の心を育てて頂いているということです。そうした運動の本質を忘れないにいたいものです。

いのちを頂く恩に報いる実践

——会長先生は以前、「一食運動」について、「単に一食を抜き献金すること」に

とどめず、生活全般を見つめ直し、省みる機縁とすることが大事」とおっしゃっています

食事をするということは、生き物のいのちを頂くことです。他のいのちの犠牲の上に、生かされているわけです。ですから、そのご恩に報いることは、人間として当然のことです。「もったいない」という精神を大事にするということでもあります。

日本は、物が豊富ですから、つい食べ過ぎて、健康を害してしまうことがあります。しかし、他のいのちを頂いて、生かされている私たちの心から、本来は、なるべく小食にして、健康を維持していくことが肝心であり、それが、ご恩に報いる一つのあり方ではないかと思えます。「一食運動」の実践者が、その手本を示すことができれば、素晴らしいことです。

ライフスタイルを振り返り、無駄を省き、簡素な生活を心がけつつ、真心の献金をする——その意味では、一食を抜くこと以外にも、さまざまな実践が出来ると思います。「ご恩に報いたい」「もったいない」という心があれば、運動の形は多様であっていい、私はそう考えています。

（『佼成新聞』平成27年2月1日号より）

「一食推進担当のお役を頂いたけど、何から始めればいいのかわかんない……」。そんなあなたに本レターを使った4つのアクションを紹介します。

まずは、本レターをじっくり読むところからスタートです！

実践的！

「一食ニュースレター」

4つの活用術



1 『一食ニュースレター』を教会内に掲示する



2 『一食ニュースレター』を読んで、感じたこと、学んだことを身近な人に伝える



3 一食実践日に『一食ニュースレター』の内容を皆さんにお伝えする



4 次の『一食ニュースレター』を楽しみに待つ！

特別出演／足立教会支部長 高田有里子さん（左上の写真左）

足立教会文書布教部長 鈴木 孝枝さん（右上の写真右）

一食推進担当者の皆さまへ

THANK YOU



（写真後列左より時計回りに）
中山悦宏・秀島くみこ・佐藤真由・大井佑記・木塚季代子・
峯坂光重習学部次長・新天寺宏枝

『一食ニュースレター』は、一食推進担当者の皆さまを通じて、「一食を捧げる運動」に関する最新情報を多くの方にお伝えすることを願って発行されます。ぜひ、いつ、どのような形でお伝えすれば、教会の皆さまや周りの方々に「一食運動」のことをよく理解してもらえるのか、お考え頂き、工夫をしながらお伝えください。このニュースレターの広がりは一食推進担当者さんに支えられています。皆さまと共に、分かち合いの輪を広げていきたいと願っております。

青年ネットワークグループ 一食平和基金事務局