

Living the Lotus

8

2023

VOL. 215

Buddhism in Everyday Life



Living the Lotus Vol. 215 (August 2023)

【發行】 立正佼成會 國際傳道部
〒166-8537 東京都杉並區和田2-7-1
普門傳道媒體中心3F

Tel: +81-3-5341-1124

Fax: +81-3-5341-1224

E-mail: living.the.lotus.rk-international

@kosei-kai.or.jp

編輯負責人：赤川惠一

主編：三川紗知

翻譯：矢島希和子

編集：國際傳道部專員

立正佼成會是1938年由開祖庭野日敬、脇祖長沼妙佼創立的以法華三部經為所依經典的在家佛教教團。是一個在家庭、職場、地域社會中實踐釋尊的教誨，以構築世界和平為理念的人們聚集的地方。目前，在會長庭野日鑽的指導下，全體會員以佛教徒的身份，致力於弘法傳道的同時，偕同宗教界及各界人士在日本國內及海外開展著各式各樣的和平活動。

Living the Lotus - Buddhism in Everyday Life (活用法華經～生活中的佛教) 在這個標題中，包含了在在日常生活中活用法華經的教義，就像在污泥中綻放的美麗的蓮花一樣，豐富人生，並把這個人生變得更有價值這個願望。我們將通過這份刊物，利用網路把可以在日常生活中活用的佛教帶給全世界的人們。

為了安穩的生活

立正佼成會會長 庭野日鏡



尋找讓所有國家生生不息的方法

所謂的健康是什麼呢？根據世界衛生組織的定義，健康是「在生理、心理、社會方面都處於完整美滿的狀態，而不僅是沒有生病或不虛弱」。這和幸福的定義有異曲同工之妙。

然而，綜觀世界的現狀，諸如俄國進攻烏克蘭，敘利亞、蘇丹和緬甸等地接連不斷的內戰，各地的難民和人權問題，日本與周邊國家的各種問題等，我們不得不承認，沒有人真正過著健康又幸福的生活。事實上，國際政治受到軍事力量的支配，各國透過擴充軍備來互相牽制，因而得以抑制武力衝突，即使是看似和平的國家或地區，也隨時處於軍事緊張的狀態。

不過，這並不是現在才出現的光景。開祖恩師曾於1982年開示：「現今的世界局勢緊迫，隨時都可能發生第三次世界大戰。」開祖恩師敲響了警鐘，指出「一切的軍備均來自恐懼之心，可能遭受他國侵略的疑心和恐懼強化了軍備發展」，並訴說當時廢除核武與縮減軍備的連署運動之意義。

話雖如此，自己的國家被他國攻擊與消滅——光是想像就令人心生不安。而且，保衛國家的念頭是保護自己的生命與家人的延伸，仰賴抵禦外敵的武力便如同人類的本能。但是，害怕他國的侵略，以及敵視與責難的心思，絕對稱不上心理健全。因此，為了使我們真正活的健康有元氣，必須以擴充軍備之外

的方法，來保衛自己的國家，換句話說，我們要尋找讓所有國家生生不息的方法，並且努力實現它。

愛自己

「八月六日九日十五日」——如同此日本俳句述說殘忍投下原子彈的慘劇和日本的戰敗，我們對於戰爭的悔恨與憂愁，對於逝者安息的緬懷，在戰後七十八年的現在仍是心中的一塊大石。因此，我們打從心底強烈希望，地球上的所有人都能真正安穩的生活。

開祖恩師曾云：「戰爭和紛爭都起源於利己心，起源於差別之心，起源於憎惡與妒忌。若無法壓抑或削弱此醜陋之心，便無法將爭鬥從人類世界抹去。」其明確指出：「透過宗教修整人類之心才是通往和平的康莊大道。」佛教講求慈悲，基督教將愛視為最重要之事，其他宗教應該也有相同的教誨。基於這些通往和諧的教誨，我們每個人都要愛自己無可取代的生命，也要同等的愛他人，尊重他人。而宗教人士的使命，正是建構那樣的世界。世界宗教和平會議的誕生，也是為了彼此合作與協助完成使命。

現實上，像我們平凡的人難以杜絕戰爭。不過，我們可以透過信仰提升我們的心靈，幫助社會與國家往更好的方向前進。用慈悲心看待自己和他人，將慈悲心擴展開來，向他人傳達整個社會和國家都與自己同等重要之道理。無論是否有信仰，也無論本國或他國，當越來越多人珍愛與關懷世界各國及世人，大家都能安穩生活的世界將得以實現。

（『佼成』2023年8月號）



Spiritual Journey

從重傷中學習到苦在接受方式

濱北教會
森下悦道

這個體驗說法是編輯《佼成》2023年3月號上刊登的「信仰體驗生命新生」的一部分內容。

當醒來的時候，森下悦道先生已躺在醫院的床上。那是住院一星期之後的事。從二哥隆幸那裡得知了住院的經過和後遺症。

事故發生在2016年8月中旬的半夜。本來就喜歡喝酒的森下先生這一天，在當地的節祭會場喝了很多的酒，喝得酩酊大醉地回到了濱松市內的老家。在上2樓自己的房間，想用夜風清醒醉意而坐在窗架上，但因酒醉的森下先生失去了平衡，從窗口跌下來，後腦勺撞上水泥地的地面。跌落在路邊被行人發現時是在墜落約2小時之後。父母親馬上叫救護車，緊急送往醫院。

二哥說，森下先生的右眼看不見，左半身有輕度的麻痺，還會有因注意力下降和記憶障礙所引起的腦神經機能障礙。

之後，住院期間在眼科接受診察時，醫生明確地告訴他說。「森下先生在活著的時候，右眼是不會再看得見的」。對淡然告知的醫生的語調感到冷漠而憤怒，在下一個瞬間，被對於未來的不安襲擊，害怕而動搖。那是對從事有意義的工作，和親愛的家人一起生活——那種理所當然的人生被破壞的恐怖感。

長年作為護理師工作的森下先生，在事故的2年前被調到銷售·租借福利用具的營業部。對於努力的成果能用數位表現出來的營業單位感到了很大的響應。另外，因為工作態度優良被任命為負責區域的管理，這也正是抱著責任感致力於業務的時候。

果然，在出院的時候，復健科的主治醫生忠告他「因為有後遺症，所以今後請不要開車」。開車是營業工作必要的。在那之後，每次都被診斷為會留下後遺症的時候，都會覺得被剝奪了自由，心裡很鬱悶。「為什麼那個時候喝那麼多的酒……」真是讓他後悔莫及。

結束了半年的住院生活，回到家的森下先生接到了公司上司的聯絡。因為停職的期間是1年，所以剩下的半年以作為準備復職，通知他一星期要不要來工作2天左右看看。

從那之後，比他小6歲的全職主婦的太太開始接送他去工作。但是，不是營業的工作，而是使用電腦簡單的事務工作。一旦著手工作，左手的麻木就不能如意的那樣打字，只用左眼看畫面很模糊。曾經是理所當然的事卻做不到的自己而



在濱北教會御命日的式典上進行說法的森下先生

焦躁，與認真工作的營業部同事相比，心情覺得悲慘。終於，無法忍受這種感覺的森下先生，在復職的一個月後就離職了。

抱著什麼都做不到的無力感和自我厭惡的森下先生，開始閉門不出。對太太依然是大男人主義的態度，喝著買來的酒，一大半天都窩在被子裏度過。雖然當初太太很擔心，但在當時忙於養育6歲和2歲的女兒們和家務的情況下，發牢騷不耐煩地說：「為了孩子們去工作吧。」於是，森下先生怒吼的說：「因為是這樣的身體，肯定沒辦法工作。你工作就好了！」內心是希望能理解他痛苦的心情，但是性格上不能坦率地表現出自己的弱點。不想傾聽太太的意見，遷怒的森下先生與太太之間，漸漸產生了隔閡。

「我是個廢人。但是，必須養活女兒們……。可是，現在的我什麼都做不了。那個時候，如果沒有發生那樣的事的話……」

一心的想逃避，甚至考慮過放棄自己的生命。在太太外出的那天，在房間的欄杆上掛上了繩子。正要穿過脖子的瞬間，浮現起女兒們哭泣的身影。一想到再也見不到自己的孩子，眼淚就奪眶而出，癱坐在地上。但是，在那之後也沒能和太太交談，冷淡的關係也沒有改變。終於達到忍耐極限的太太帶著兩個女兒離開了家。森下先生更加失去毅力，對人生悲觀持續著什麼都不能做的日子。

「擔心的父母親把他帶回了老家。患上了後遺症，辭去了喜歡的工作，失去了家人，跌到了人生的谷底。」

在這種心情之下，有人伸出了援助之手。那是職場的前輩，隸屬於立正佼成會濱北教會的一瀨浩庸先生。

森下先生調到營業部的時候，教他工作的是一瀨先生。對任何人都很溫柔，注重細節，是受到客戶指名一位德高望重的人。這樣的人品森下先生打從心裡的尊敬他。還有，對於雖然在出院後有回到公司，但中途沒去的森下先生，一瀨先生也多次寫信鼓勵。信中還寫了自己本身過去痛苦的事情和以佼成會的信仰為支柱重新站起來的體驗。從字間中感受到了擔心和溫暖的心。

並且，一瀨先生和太太桂子一起多次拜訪了在老家閉門不出的森下先生，傾聽了森下先生的心聲。在累積了這樣的接觸，一瀨先生推薦去教會道場參拜，森下先生回答說：「我先參觀看看吧。」那是因為抱有一絲希望，希望自己尊敬的一瀨先生可以改變一無是處的自己。

2018年11月，第一次來到濱北教會，很多會員都笑臉相迎。之後每個月一瀨先生都會邀請他去教會一次。每次都說，「森下先生好久不見，好嗎？」。森下先生很高興能得到大家的關心。

這是會員們坐成圓形講述自己的煩惱和痛苦，對照佛教的教義參加共同探索解決之道的「法座」時的事情。從僧伽那裡聽到了各種各樣的體驗，森下先生覺得「辛苦的不是只有自己」。然後，想著如果是在這樣的場合說不定自己也能說出真心話。

在那裡第一次赤裸裸地講述了自己因失態而遭遇到事故，不僅失去了工作，連重要的家人也失去的事情。此外，還吐露了因後遺症而在人生找不到希望，只剩下後悔而獨自痛苦的心情。僧伽們產生了「好辛苦啊」的共鳴。一直以為沒人能理解他的森下先生，說出了痛

苦的心情，因接受了這樣的心情，心情變得輕鬆了。

開始去教會3個月的時候，在一直很開朗對待的鈴木佐知子的推薦下，森下先生入會了。森下先生說「覺得入會可能是改變自己的機會，已經跌到谷底了，只剩下往上爬了。」。兩個月之後，一瀨先生委託他「在釋迦牟尼佛的夜間御命日式典上，說法至今的體驗」。因為是恩人的一瀨先生的委託，二話不說一口就答應了。

2019年3月15日的說法之日，令人高興的事情接二連三。得到駕駛的許可。其實大約在一個月前，主治醫生建議「為了診斷是否可以駕駛，試著做一次模擬駕駛看看吧」，因此接受了檢查。這天早上，去了醫院，醫生給了診斷書「沒有問題，今後可以開始駕車」。馬上去警察局辦理了最終的手續，正式得到駕駛的許可。在夜間式典前的瞬間，森下先生在說法原稿上補充了他的喜悅：「今天托大家的福，我又能開車了。」想儘快地告訴在谷底時是自己支柱的僧伽們。

能夠開車，森下先生感覺恢復了自由，「這樣的自己也還有能做的事」，恢復了失去的自尊心。而且，高興的事情還在持續著。那就是每月可以和離婚的太太一起生活的女兒們見一次面。和心愛的孩子隔了幾個月見面的時候，由於過於高興而緊緊地抱住了兩個孩子。雖然高興得不得了，但同時森下先生的心中也湧起了自己破壞了家庭，做了對不起太太和女兒們的事的懺悔之心。

在與僧伽的接觸中，有一句深入人心的話。後來才知道，這是2019年7月1日「朔日參拜（布薩日）」的典禮上庭野日鑛會長所說的法話中的一節。

「我們把本來neutral（中立）的事任意的定為『不是那樣的，不是這樣的』，煩惱的事情真

的很多。還有，我們平時都會容易的認為『自己的人生是自己創造的』。但是，自己的人生是由自己以外的神，佛，朋友，熟人，家人而成立的，這似乎是事實。如果是這樣的話，在抱怨各種各樣的事情之前，對讓自己的人生成立的神，佛，還有朋友，熟人，家人，只有一味地感謝」

在《佼成新聞》中讀到這個法話之後，森下先生接受了「正如自己的事」。因為患了後遺症，認為自己是什麼都做不了的人而煩惱。而且被這種想法所束縛，不僅不感謝支持自己的太太，女兒，父母親和兄弟，因不理解自己的心情由生不滿。然而，實際上任何現象都是中立的，根據自己的掌握方法應該能給人生加分～。這樣想的話，現在，即使有後遺症也能得到周圍的人的支持，對這樣的生活充滿了感謝的心，以作為對家人的補償和對周圍的人的報恩，下定決心今後什麼事都要積極地接受。

2020年1月，向正在尋找新工作的森下先生，一瀨先生詢問他是否有重返職場的意志。一瀨先生回顧當時的心情說「以前會擔心，因為覺得辛苦而放棄工作。但是，看到變得積極的森下先生，我想應該沒問題吧，於是就問他看看。」為了回報這樣的心思，森下先生說：「過去的已經過去了。我和以前的我不一樣了。」傳達了復職的堅定決心。

之後，在一瀨先生的協助下，作為打工人員再次就業。雖然開始是從事事務工作，但是和以前不同，森下先生體味著能夠工作的喜悅和感謝。

經歷了人生的谷底，知道了自己的弱點的現在，森下先生說：「我更想把目光轉向我所能做的事情,而不是做不到的事情。」。之所以

能這樣想，也是因為在一瀨先生的引導下與佼成會相遇，在與僧伽的接觸中重新審視了苦的接受方法。對於後遺症的想法也有所改變。「老實說，我現在仍然對酒醉和受傷感到後悔。但是，希望有一天，以身為人我能超越沒有受傷的自己，過著沒有任何不便的人生，我將會很高興的。」

接下來會發生什麼。成為能享受人生中發生的任何變化的人。這是森下先生的新目標。



在教會道場和引導人一瀨先生

漫畫 立正佼成會入門

釋迦牟尼的一生與佛教的法門

五個戒律——五戒

釋迦牟尼也教導我們以作為佛教徒關於自發性地應該保持的生活態度。其中最重要的是「五戒」（不殺生・不偷盜・不邪淫・不妄語・不飲酒）。

不殺生是指不得任意殺死生物，也包括不浪費重要的資源。不偷盜就是不偷竊。不邪淫是與異性交往必須是清純的。

不妄語是不說謊和信口開河。不喝酒是喝酒不過量。我們得注意吃喝不過量。

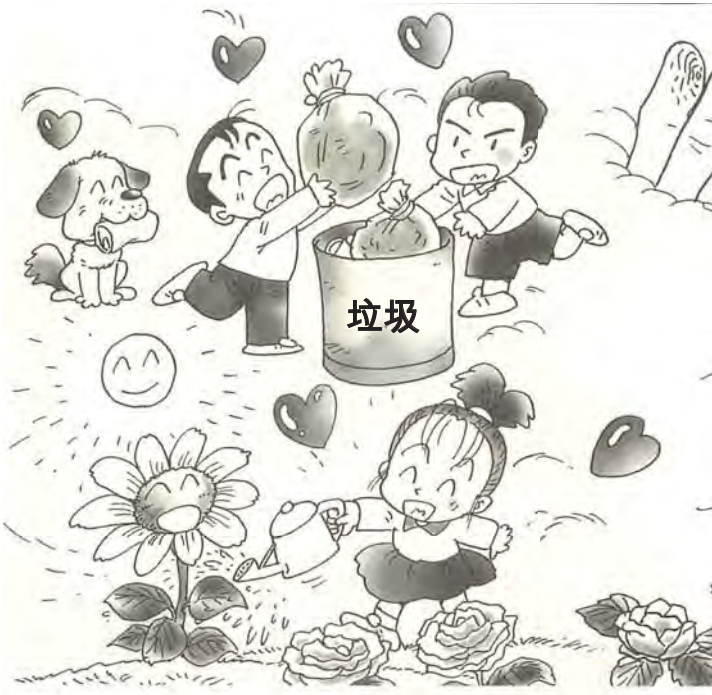


小知識

「戒律」是由戒和律兩個詞組合起來的佛教語。「戒」就是「佛教徒自發性的發誓遵守的規律」，還有「律」就是指「教團內決定的規則必須要遵守」。



大家都是佛的孩子——法華經的教義



佛教的教義被說為有「八萬四千的法門」，記載這個的經典多達幾千個。

其中，以作為最優秀的經典而信仰的是法華經（具體地說是妙法蓮華經），被稱為「諸經之王」。

其理由之一是法華經說法「這個世界的人們大家都是佛的孩子，必定能成佛」。

自古以來在佛教中，只有捨棄社會的身份出家，積累嚴格修行的僧侶才能成為佛。但是，不管是出家的僧侶，或者在家的佛教徒，誰都可以成為佛，這樣說法的只有法華經。

比如說，看到有困難的人就想幫忙，做了好事心情會變得清爽吧。相反的，對父母和朋

友說謊之後會殘留討厭的心情吧。

這是，大家都是「佛的孩子」的證據。而且，這也是希望成為像佛一樣的人的證明。

小知識

在『法華經』「譬喻品第三」中，以作為釋迦牟尼的話，說法「是諸眾生，皆是我子」。這是「這個世界上所有的人都是我的孩子，所以我會平等的，一視同仁說法給他們聽」的意思。



一切皆為佛的世界

我會守護你們

立正佼成會開祖 庭野日敬



剛才提到〈譬喻品〉又接著寫道：

「而今此處，多諸患難；唯我一人，能為救護」

這是佛祖在告訴我們：「世上雖然有各種各樣的苦難，但我會守護你們，所以不用擔心」。

「苦難」有時候也是接受佛祖智慧和慈悲的契機。當我們不知道是佛祖給



予自己的生命時，便會被慾望和自私所驅使，使得「苦難」不斷出現。因此遇到為此所苦的人時，也要抱著「只是遇到佛法的時機還沒有成熟」的心情，用溫和的態度來對待他們，這就是走上佛道者的任務。

知道是佛祖賦予我們生命後，若是遇到在苦惱中掙扎的人，首要之務便是讓他們能夠透過這些問題，領悟到佛祖的慈悲。一旦體會到佛祖教誨的可貴，便能時刻比對自己的心態與佛祖的教誨。並將這樣的體驗，運用在為人們解決苦惱的慈悲行為中。

有著歷經苦痛後獲得救贖的經驗者，更能讓他人體悟到佛祖的慈悲。如此一來，也就能逐漸啟發自己的「佛性」。若將所有相遇的「緣份」，都理解為開啟自己「佛性」的契機，便能在菩薩的道路上一路前行。

無論何時或是何種接觸，都能開啟對方的「佛性」。最重要的是無論工作還是地方事務，我們都要讓執行任務的人感受到，自己是「為了他人著想」而工作。

每當我早上一到大聖堂，就會有當天值班的會員出來迎接我。其中也有就讀幼稚園年齡的小孩，當我摸著他的頭說：「今天來值班了啊，要好好地做喔」時，他會用力地點頭說好，然後露出一副要認真幫忙的表情。儘管只是這樣的交流，但我想在那孩子心中，應該也會萌生「這是個重要任務」的自覺。

有句教義說：「萬善成佛」，若能從小開始體驗佛祖託付的使命，一定能促使他長大後從事「為他人著想」的行為。



Director's Column



「身口意」對和平的貢獻

國際傳道部長

赤川惠一

仲夏八月已經到來。日本是受過原子彈轟炸的國家，所以每年一到八月就會舉行慰靈儀式和祈求和平的活動。

我們對於戰爭的悔恨與憂愁，對於逝者安息的緬懷，在戰後七十八年的今天仍在流傳，我想，未來也會永遠流傳下去吧。

尤其今年五月在日本舉行了「G7廣島峰會」，G7領袖，受邀國領袖與國際組織高層，接到邀請的烏克蘭澤倫斯基總統分別前往廣島和平紀念公園，在原爆受難者慰靈碑前低頭致意，並參訪和平紀念資料館的樣子，都經由媒體報導出來，讓日本國內追求和平的聲音更加高漲。

為使人世再無紛爭與戰爭，我認為，除政治人物外，這個時代比先前任何一個時代，都需要我們宗教人士「對鎮魂與和平立下誓言並做出行動」。

這個月，我自己打算有意識地透過「身口意」的行為，在每天與緣分互動的過程中，創造和諧的世界，並且，也想號召具有相同信念的夥伴一起努力。

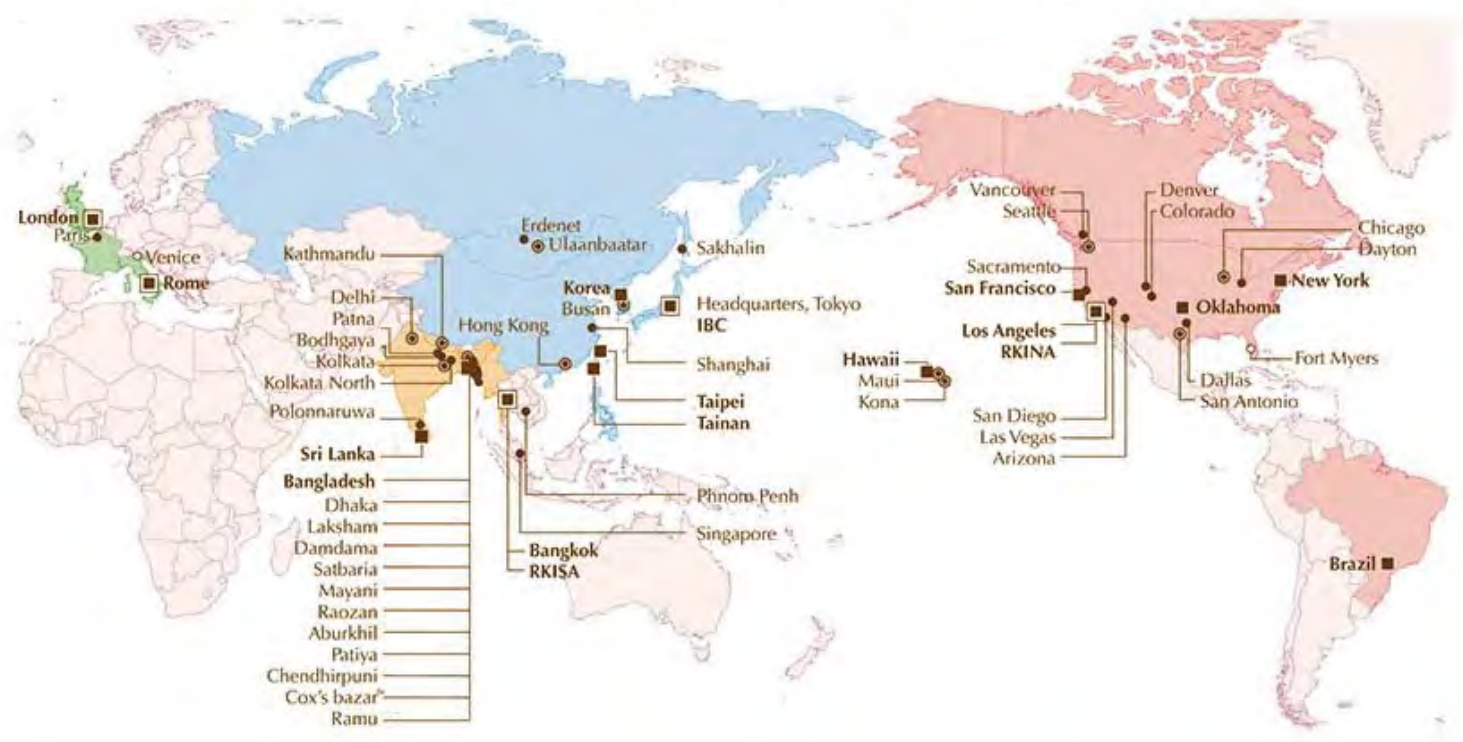


Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers

facebook

twitter



✉ Living the Lotus, 招募大家的意見·感想。如需諮詢, 請聯系以下電子郵寄地址。

Email: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp