

Living the Lotus 12

Buddhism in Everyday Life

2023
VOL. 219



Living the Lotus
Vol. 219 (December 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。

時時充滿元氣
——疾病與辛苦皆為善知識

立正佼成會會長 庭野日鏡



「災難來臨時……即應遭逢災難」

十二月八日「成道會」，是我們為釋尊開悟之日獻上祝福與誠摯感謝的節日。我希望我們能藉此機會，在心中細細體會，能夠遇見釋尊所說的法，是一件多麼美妙且值得感恩的事情。

同樣在文政十一年（一八二八）十二月八日成道會的時候，良寬禪師曾將釋尊所領悟的真理寫成一封信，寄給剛遭逢大地震的朋友，傳達「有血有肉的活法」。

他在信中首先附上一首詩詞：「如能驟死尚好／然無可死而久觀此慘況／該是多麼苦痛」（沒辦法立刻死去，而要長久活著看這人間煉獄，是一件多麼痛苦的事啊）來寬慰友人，卻又隨後寫下「然而」，

「災難來臨時即應遭逢災難，死亡臨頭時即應接受死亡，此乃避開災難之妙法」這樣一段教誨。

這個意思是，世上無人可以逃脫災難及生老病死所帶來的痛苦。因為這種事情是人力所不能及而又無可奈何的，所以要不被這種磨難所壓垮，我們唯一的方法就是全然接受。

「於災難來臨時即應遭逢災難」這句話雖然乍看不近人情，但每次我看到這句話，並宣之於口的時候，總能感受到這句話的乾脆俐落，心情也就隨之變得釋然。傳達真實的嚴厲，滿溢而出的慈悲，以及與具有能夠接受這些話語的機根的朋友（僧伽）之間的信賴關係，這些都甚至讓人生起神清氣爽之感。

所謂健康安穩的生活，想必就是抱持這種心情，每天在感恩中度過吧。

唯有「耕耘心田」

話說回來，《法華經》中有一節提到了「提婆達多善知識」。提婆達多是一個儘管身為釋尊的弟子及親戚，卻是想要殺害釋尊的人。釋尊說，提婆達多「善知識」——而依據開祖恩師的話，這代表「在應該如何活出我們的人生這個重大課題上，幫我們打開眼睛的朋友」。另外，京都禪林寺的永觀律師也曾說過，「疾病方為真正的善知識」。在這句話中，我們可以看到他的感激之情，認為「救渡了病弱的自己的，就是給予我認識真理契機的疾病」。

無論是災難或疾病，遇到的時候想要哀嘆都是很正常的。但如果我們接受這些磨難，將它們視為世上自然的道理以及善知識，就不會被這些辛苦打倒，反而能夠覺醒智慧，讓我們能夠平心靜氣，勇往直前的向前邁進。

另外，也有人認為，健康與疾病並非對立的概念。如同生死互為表裡一體，人是因為健康才會生病，也是因為生病才能發覺健康的可貴。一言以蔽之，就是「疾病也是健康的一部分」。

在佼成月刊今年一月號的文章中，我曾說過，我們本質上就是充滿元氣的存在，但現在回頭來看，我們與生俱來就擁有健康元氣的身心，以及將偶然的不適轉化為生活動力的能力。

有人說過，「在行動的時候全力以赴，在睡覺時睡的香甜」就是健康的秘訣，這應該是因為，當一個人盡力去做自己該做的事情，就能激發出自己與生俱來的「生命能量」吧。除此之外，對我們而言更重要的是跨越慾望及忿怒，保持平和的心情，每天不斷精進，也就是耕耘心田。

為了在新的一年里過的更有元氣，我打算再用全新的心情詢問釋尊，並結合拙作，去思考「耕耘心田」的意義。

（『佼成』2023年12月號）



在學林找到 我的人生目標

孟加拉教會
舒拉布·巴魯阿先生

這個體驗說法是在2023年3月2日的海外修養科生的畢業說法會（青梅練成道場）上發表的體驗說法的內容，再加上畢業後的體驗。

各位請指教。

我14歲的時候，父親第一次帶我去參拜立正佼成會孟加拉教會的達卡支部。孟加拉的佛教是上座部佛教，在佼成會我很吃驚在佼成會舉行的儀式是至今我從未見過的。一邊打鐘和木柁一邊用孟加拉語誦讀經典，看到會員們參加法座的樣子，我非常感興趣。那時是我第一次接觸立正佼成會。之後也和父親一起從達卡市內的家去支部道場，被參加活動的青年部員們的開朗所吸引，之後自己也實際參加了，非常開心，每週都去道場。在支部的朋友家聚集，大家一起做供養，一起做任務，談了很多話，度過了快樂的時光。

「為什麼佼成會的人們能夠珍惜每一個人，對任何人都很溫柔呢？」這樣的疑問和對佼成會的興趣，在供養和參加法座的過程中變得越來越強

了。可是，不久之後學校的課程越來越很忙碌，參加佼成會活動的機會也變少了。

2015年，我參加了WCRP孟加拉委員會推進的「洗手專案計劃」，以此為契機，我再次去了達卡支部。為了參加青年部的聚會，有時也要花6~7個小時坐巴士去吉大港教會道場。在教會道場，看到在東京的學林學習法華經回國的很多前輩們的問候方式，說話的方式，在法座認真地傾聽他人的話，產生共鳴的姿態，讓我非常感動。我想起了小時候的活動，又從前輩們那裡聽到了學林生活的情况，讓我想去學林學習法華經。

在我考慮參加學林考試的時候，父親因阻塞性腦中風而病倒，受到了教會很多人的照顧。出於對得到關照的感謝的心情，自己也想學習法華經，為教會出力，為了幫助青年部發展的心情增強了。

托大家的福，我在2020年底通過了學林考試，隔年4月開始在東京的學林生活，但是由於冠狀病毒感染擴大的影響，我不能去日本。因此，有一段時間，我透過網路在家中學習日語，並透過各種線上企劃與學林的老師，學長和同學進行交流。但是，在孟加拉，由於下雨的影響，網絡的連接常常不順，因此我經常不能參加日語課。如果不懂日語的話，就無法學習法華經。我



在船橋教會的會員家的供養中擔任木柁任務的舒拉布先生

對這件事感到不安，當網路連線不穩定時我非常擔心。不能和學林的前輩和同學在法座談話的時候我很失望，但是這一天也有好處可以幫助在家附近經營雜貨店的父親。

父親每天早上5點半起床，為了不讓我上課遲到，總是叫我起床。因腦中風後遺症左半身癱瘓的父親，為了身體能正常活動，每天在家進行復健訓練後去店裡。父親總是對我說：「不要擔心我們，為了自己的目標努力吧。如果是舒拉布的話，一定能做到。我覺得舒拉布得到了不僅只是為了家人，為他人努力的機會。」看到為我擔心的父親，儘管生病也不放棄，這給了我很大勇氣。

當我因為下雨而無法上網時，我一邊在父親的商店幫助工作，一邊閱讀日本學校的教科書和觀看 YouTube 來學習日語。平日早上，只要能上網，我就會去日語學校上課，下午去父親的店裡幫忙，晚上回家做功課。不能去日本，在父親的店裡幫忙，得知父親為了家人而辛苦工作，心中充滿了感謝。

之後，由於疫情更加的擴大，導致商店關閉了大約三個月，在此期間商店無法營業。然而，這三個月也是我們一家五口第一次一起能夠在家裡度過一整天的時光。疫情帶來的經濟問題，妹妹和弟弟的學校停課等，雖然有各種各樣的不安和痛苦，但同時由於疫情，全家人能一起度過的時間，加深了家人的愛。早晚三餐共食，一起做晚上的供養，每天聊天說很多的話，度過了快樂的時光。看到母親每天為家人做飯，打掃家裡的樣子，我發現到父親和母

親每天都不休息地努力，養育我們兄弟姐妹，再次感受到了父母的親情。我因為不能去日本而沮喪，曾一度想退學，但是看到父母的身影，我查覺到了能不能去日本不是問題，而是自己想要學習而開始的事情，直到最後不放棄地完成的重要性。

那時，我每週都會透過 Zoom 與日本學林的老師和前輩們交談。我還參加了每個月的御命日儀式和善友會。此外，學林的各種線上課程，法座和研修等課程，即使我不在日本，也讓我覺得就像和學林的夥伴在一起。我感覺到學林的夥伴們都在祈念我的幸福。第一年課程結束時，孟加拉的新冠疫情狀況終於平息，二年級生終於許可前往日本學習。

2022年4月30日，我終於開始了在日本的生活。在美麗的自然包圍下，開始了青梅的學林生活。我很高興能夠見到去年我只能在電腦螢幕上見到的我的同學。雖然離開家人生活很寂寞，但是學林的夥伴成為了我新的家人。從早上的供養開始到晚上的供養結束的宿舍生活，全部都是新的體驗。在前輩和同期的溫柔教導下，各種各樣的任務也漸漸能夠完成了。我感覺到自己受生於很多人和事物而活著的。透過宿舍生活和不同文化風俗習慣的人們接觸，漸漸地能用感謝來接受彼此的不同和生活的變化，透過基本信行和法華經的實踐，能對夥伴們感受到的高興，悲傷，痛苦產生共鳴。

青梅的練成道場有稻田，透過種植水稻的體驗，我對每天得到的食物湧出了感謝的心

Spiritual Journey ❄️

情。同時，也想起了開祖恩師少年時期所體驗的務農的辛苦。

我作為每天的實踐，努力的做好「充滿元氣的问候」「禮拜佛性」「珍惜對方」「重視任務」「做感謝的供養」「確實地打掃」。

從2022年9月1日開始的一個月之間，我去了船橋教會的佈教實習，一邊實踐基本信行，一邊得到了很多和高齡會員們接觸的機會。托了教會的會員們的福，讓我體驗了各種各樣貴重的體驗。真的非常感謝。

另外，從10月4日開始舉行了三天兩夜的練成會，訪問了京都和奈良的其他教團進行了交流，得到了學習日本傳統宗教的機會。也參拜了一般人不能進入的古寺，非常溫馨地迎接了我們。我感覺到也是開祖恩師的和平願望和對人的溫柔超越宗派之牆而相通的證明。開祖恩師不僅是日本，透過WCRP的活動，所有的宗教都齊心協力為世界和平開拓了貢獻的道路。我感覺開祖恩師是真正的宗教指導者。現時，WCRP在世界90多個國家擁有委員會，不同宗教的人們一起致



回國前和學林的各位（前排右起第4位）

力於人類的共同課題。開祖恩師的教義，現在正廣宣於全世界。我想把我感動的開祖恩師的教義傳達給孟加拉教會的僧伽的各位，透過對話和其他宗教的人們一起分享此教義，為解決世界問題而努力。

學林畢業後我懷著為孟加拉的人們貢獻的願望來到了日本。為了實現這個願望，今後也不忘記感恩的心，我會竭盡全力的精進。作為第一步，我們將在孟加拉教會內成立青年部員組群，推進各項活動以喜悅明朗的心態向青年們傳達基本信行和御供養的精神和形態。在畢業研究報告中，像開祖恩師一樣透過與其他宗教的人們對話，合作的同時，發誓致力於「推進植樹造林的環境保護」「零饑餓」「消除貧困」「在孟加拉實現衛生健康的生活」這4個企劃。

懷着這樣的抱負，我今年3月畢業，回到了孟加拉。回國後我做的第一件事就是找份工作養家。在人口眾多的孟加拉，要找到一個好工作並不容易。不過，幸虧我會說日語，以及像我一樣畢業於學林的前輩介紹了幾家公司，我終於在五月在一家日語和孟加拉語翻譯公司就職了。我很高興透過立正佼成會，能和優秀的前輩們結緣。此外，在學林學習了「充滿元氣的问候」「總是用笑容與人接觸」「主動的招呼幫忙」，並且知道了「確實地傾聽他人的話」，知道了這些在工作上是非常重要的事。在自己繁忙的時候還去幫助他人工作的人可能不多。但是，不管多忙都不抱怨，把自己的事情先放在一邊，首先為他人考慮幫忙別人，因此我得到了同事的信賴。

在工作之餘，我一直在思考畢業報告中誓願的四個企劃該從哪裡開始。回國後，我馬上有機會在吉大港的一個教會道場和達卡的支部道場兩個地點與青年部成員介紹我在學林學習到的內容。當時我向孟加拉教會森康俊教會長和青年部長報告了關於這個企畫案，得到了很多關於如何一步步推進這個計劃的建議。

現在達卡支部道場租借會員的家，所以很難自由出入，頻繁開會。為此，首先從自己身邊的小事開始，每月1~2次，與達卡的青年部員們線上聯絡，逐步傳達企劃的目的和內容。並且作為具體活動，以明年的3月為目標，開始推進「在孟加拉實現衛生健康的生活」項目的企畫。3天

的企畫，第一天在達卡市內選定一個地點，全天進行清掃活動，剩下的2天從市內的學校中選擇2所學校，向學生們分發衛生管理的方法和效果總結的資料，並簡單易懂地向學生們傳達預防疾病的清掃方法。然後和學生們一起打掃教室和校舍的周圍，還有學校周邊的道路。透過4個企劃，正如開祖恩師所示，我希望能與其他宗教的人們友好地攜手，為建設所有人都能健康生活的社會貢獻。

托立正佼成會的福，讓我成為了能够感謝現在受生活著的自己。如同開祖恩師的教誨，與很多人分享得到的幸福，以大家一起感受幸福的實現社會為目標，今後也將更加精進。



漫畫 立正佼成會入門

釋迦牟尼的一生與佛教的法門

化城寶處的譬喻

為了某個國家的國王給了在戰爭中立功的人寶物。但是，只有梳繫在國王頭髮中的寶玉是不給任何人的。那是因為寶玉非常的珍貴，收到的人會不知如何是好。然而，國王最終把寶玉賜給了立下大功的人。釋迦牟尼也是在人們的境界提高的時候初次說法法華經。在此，法華經是最棒的教義，同時也教導我們，為了理解最棒的教義，必須從初步開始。



小知識

《法華經》、《安樂行品第十四》中所說，此寶玉乃法華經之教義。另外，國王是轉輪聖王，是以正義治理全世界的理想之王。



良醫的譬喻



有一天，作為名醫的父親不在家的時候，孩子們喝了毒藥。回家後父親給孩子們解毒藥，但是因為毒而失去真心的孩子不肯喝。於是父親放下藥出去旅行，請僕人幫忙告知自己已經死了。聽到這個消息的孩子們恢復了真心，喝了藥得救了。

父親(=佛陀)本來沒有死卻裝死，這是救渡(=接觸佛緣)不相信藥效(=教義)的孩子們(=眾生)的手段。

小知識

《法華經》、《如來壽量品第十六》中說法。佛陀不會強迫把我們的嘴張開，讓我們喝藥。也就是說，教導我們信仰是主動去追求、去掌握是很重要的。



我之所以在這裡
大家一起共創未來

立正佼成會開祖 庭野日敬



一個不珍惜過去、馬馬虎虎地生活在當下的人，很少會受到周圍人的尊敬。反之，能夠受到尊敬的都是珍惜過去，且努力活在當下的人。不過其實還有人更值得我們尊敬，那就是開拓未來、創造未來的人。

我認為真正的信仰者——也就是「菩薩」——正是開拓未來的人。我堅信能建構未來的人，會在尋求自己悟性的同時，引導更多人走上真實的道路，並帶給遇到的人幸福。

我對於美國前總統吉米·卡特的有著很高的評價。他在任職總統的期間，國民似乎提出了許多要求。而且由於過度推動緩和政策（旨在緩和美國和前蘇聯之間冷戰狀態的政策），導致蘇聯獲得核能的優勢地位，卡特總統也因此受到嚴厲的指責。

但卡特總統其實是位對一切都貫徹和平信念的總統。他在十一歲的時候受洗成為虔誠的基督徒，要做出影響國家命運的重大決定時，他總說：「關於那個決定，我會尋求神的引導」。

1979年（昭和54年）8月，在美國紐澤西州的普林斯頓召開第三次「世界宗教和平大會」時，我在白宮見到了卡特總統。那時他對我們說：「各位最重要的任務，就是教育領導人。不只是宗教界，政治界的領導人也是如此。我希望藉由引導和培養所有領域的領導人，帶領世界走向和平，在此祝各位能在重大的事業上獲得成功」。

然後在1992年（平成4年）的今天，美俄間的冷戰已經結束，緩和政策實現，核子武器也在朝著廢除的方向發展。卡特總統想要開拓的未來，現在正在開花結果。誠如大家所知，立正佼成會為卡特總統的財團提供了支援，因此各位會員們也擔負著和平活動的一環。

想必各位都是為了最親近的人著想，希望帶給對方幸福而努力展開菩薩修行。不過這種個人的活動累積起來，其實也能改變政治的走向，為世界和平貢獻一份心力。我相信這才是「我之所以在這裡」最珍貴的體現。





「健幸」的秘訣是什麼？

國際傳道部長

赤川惠一

大家好，2023年也已經接近尾聲了。

會長先生透過今年一整年的法話，祈念我們每天都活的健康又幸福。而在具有總結意味的本月號，會長先生將《隨時充滿元氣——疾病與辛苦皆為善知識》的觀念展現在我們的面前。

教導我們，在《法華經》中有一種看法，是將「提婆達多，疾病，災難都視為幫助我們打開眼睛，看見真理的機緣」。

然而，我們往往會以「健康與疾病」，「災難與幸運」，「艱辛與舒適」以及「感恩與理所當然」等二元對立的價值觀來接觸這些緣。

每個人都希望每天能過的健康安穩。為此，法話再次讓我們體認到，「耕耘自己的心田」，就是讓我們培育能說出「提婆達多善知識」的感性，跨越任何機緣的不二法門。

在年末將至的現在，我在此立下誓言，希望未來能更加精進，以便看清容易以自我為優先的心理習慣，並培育出一顆明白事理的感謝之心，讓它在心中牢牢扎根。

衷心感謝各位讀者一年來的支持。

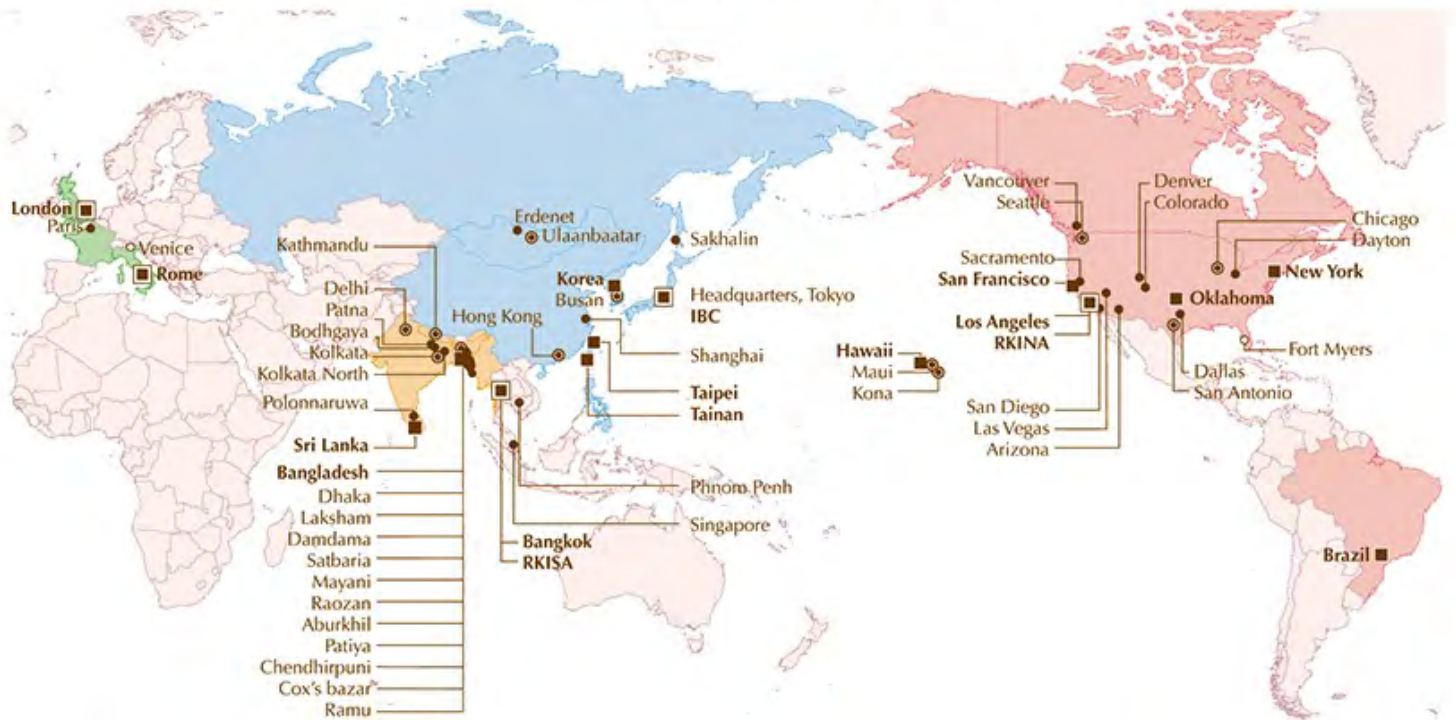


Rissho Kosei-kai International

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