



Living the LOTUS

Buddhism in Everyday Life

《感恩》

立正佼成會會長 庭野日鏡



**正因為經歷過痛苦、悲傷才更明白什麼是重要的，
才能變得寬和**

新年好！

每一位會員應該都在各自的願望中迎來了新的一年了吧。釋尊告訴我們，人類活著的既不是過去也不是將來，而是活在當下，這個瞬間。希望大家能夠重視眼前的事情，認真細緻地著手去做。

眾所周知，日本是一個自然災害頻發的國家。去年，熊本、鳥取地區都發生了大地震，有很多民眾遭受了災害。此外，颱風引起的水災也相繼發生。

我自己在去年六月也走訪了熊本，親眼目睹了受災狀況。另外，十月還走訪了東日本大震災五年半後的岩手，看到聽到了不少恢復重建、以及現在居民們的生活狀態。

在與災區會員們見面、談話中，有一點令我相當的印象深刻。那就是，經受了如此困難經驗的會員們，話語中一直重複著「感恩」「感謝」。

失去親友的悲痛當然是還未治癒的。也有很多人對未來抱有不安。然而，在佛法的支撐中，對於僧伽們攜手並肩、一點一點地前進，是發自內心的充滿感謝的。

只有失去越多的人才會懂得什麼才是最重要的。只有經歷過痛苦與悲傷，才會更理解他人的痛楚，付出關懷——通過會員們，再一次讓我強烈地感受到了這一點。

在這種交匯的基礎上，我對「平成二十九年度方針」做如下提示。

今年也要不陷入現實的紛繁，下功夫把精力集中在一直都很重要的事情上，秉持「主題」投入佈教弘法。

讓我們把釋尊教導的「難有（感恩）」「感謝（謝謝）」的精神在日常生活中表現、實踐。

讓我們秉持佛陀及開祖恩師·脇祖恩師對人慈悲為懷、人類原本的品質（明朗、親切、溫暖）在菩薩道（人道）前進。

秉持「主題」的活著，懷著明朗、親切、溫暖之心走菩薩道這一點，一直是近幾年來持續主張的「方針」。

凡事都要反覆實踐才能掌握。自己究竟是以什麼為「主題」，誓願做怎樣的精進——希望通過強調這一點令大家回想起最初的決意，常保新鮮的精神面貌投入實行。

此外，今年還提出了『讓我們把釋尊教導的「難有（感恩）」「感謝（謝謝）」的精神在日常生活中表現、實踐。』這個方針。仔細思考釋尊的教誨，就會發現行文最後都會有「難有（感恩）」「感謝」的精神。如此重要的精神包含在這兩個詞語中。

把「感恩」「感謝」的精神在日常生活中表現、實踐

一般來說我們會在有人為自己做了什麼或者事態向著好的方向變化的時候會產生感謝之情的。

這是極為自然的心理活動，但是釋尊所教導的真正的感謝是指對沒有什麼特別，極為普通的事情都能發自內心懷有感謝地接受。

法句經有一經典名句：「得生人道難，生得壽終難，得聞正法難，遇佛出世難」。

人類獲得生命是很難的，必定難逃一死的人們當下剛好獲得生命是很難得的。即便獲得了生命，活著的那一段時間，能接觸到正確的教義是既稀有又難得的，而得以降生在充滿佛陀的世界，這個地球上更是難得——就是這個意思。

平時我們會說「謝謝」以表達感謝之意，據說日語中這個詞的詞源就是來自日語原文這一名句中的「有難」一詞。也就是說，最根本的就是作為人降生到這個世上是一件非常難得值得感激的事情。

另外我們並不是僅依靠自己的力量而活著的，都是依賴於雙親、祖先，周圍人，太陽光、水、空氣、動植物等，宇宙一切事物而能夠活著的。

像手能動，腳能走，吃飯，呼吸，說話，睡覺等等，已經獲得的恩惠還有許多。

更進一步說，與其他動物不同的是，作為具有極高的知性，具有理解力，並將之以文字、語言的形式表現出來，以期形成溝通從而成長起來的「人類」，在這個世上共享生命。

不要是在遇到什麼特別的事情了才去感謝，感謝這種生命的實相才是釋尊教導我們的感謝。

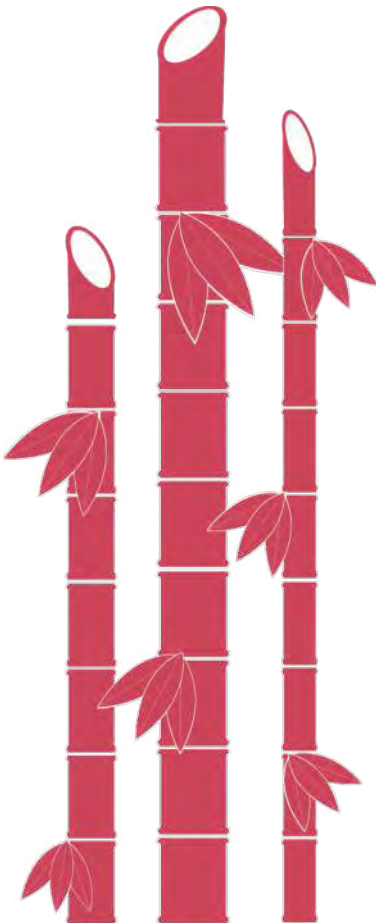
那麼，所謂把「難有（感恩）」「感謝」的精神在日常生活中表現、實踐是指什麼樣的動作呢？

首先，好好體悟作為人類獲得了的尊貴、不可思議的生命的意義，秉持生存價值，竭盡全力過好每一天。

同時，正因為是由宇宙萬物而受生的自己，自覺尊重其他一切事物的存在，與之和諧共生。

還有就是，成為感謝繼承了無比尊貴的生命的基本的可以說是孝順父母，先祖供養。

更深入的領會與佛法相遇的意義，就會更明白令更多人了解真正的宗教價值的手取（TEDORI），引導（MICHIBIKI）是多麼的重要。



比如一個經營商店的店主，可以實踐對顧客對感謝。用溫暖的笑容來迎接顧客，以溫和的態度接待顧客。把店面打掃的舒服乾淨，等等。這些都是高潔的實踐。

還有在家中、學校、職場、社區等自己所置身的場所，都有各種各樣不同的實踐方式。希望大家每一個人都能以主體觀念來思考與行動。

成為懂得感謝的人，這是與救度、幸福一體的

此外，日常生活中尤其須謹記的就是把「難有（感恩）」「感謝」的精神好好用語言來表達出來。也許有人會覺得說「我在心裡已經感謝過了」「不用說應該也會明白的呀」，但還是需要用語言來表現出來，自己的感受才能傳達給對方。

以前我曾訪問過一個教會，在會員們的報告中，有一位怨恨他的父親，甚至到不可原諒地步的青年。我建議他，「即使做不到感謝，但就算是表面工夫也好，試著說一聲『謝謝』看看吧。如果沒有你的父親，你也不可能誕生到這個世上的。所以為了這個至少也口頭上表示一下感謝吧。接著，你會發現道路被打開了。」

就算心裡並不這麼情願，即便只是一個形式，先開口說出來看看。這樣做就能踏出那一步、半步了。由「型」作為切入口，其實是非常重要的動作。「型」能夠形成了，心自然也會調整好的。

「產生謝意了就说一聲『謝謝』。」這種狀態並不是任何時候都能做到的。讓我們都拿出些微的勇氣，用語言來表現出來吧。

感謝之意，在困難的狀況中，在已經快被擊潰的時候，是會給人帶去巨大能量的。

之前訪問岩手的時候，有機會見到了一位在地震中往生的幹部的先生。那位先生不僅失去了太太也失去了一個家，現在學習著太太留下的佛法，感謝從中獲得了很多感悟，並大聲地說出「我重生了。謝謝！」

要克服悲傷與痛苦，需要更多的時間。然而，當一個人能夠說出「感恩」「感謝」之詞的時候，無論這個人處於多麼痛苦的境況，都能獲得活下去的力量——通過這位先生令我再次實際感受到了這一點。

懷有感謝之心，換言之就是人類完成的境地，因此，人們的救度，幸福，都包含在其中。能夠感謝，是我們最重要的生存價值，正是與救度、幸福融為一體的東西。

另外，諸行無常、諸法無我這個釋尊的基本教義的真髓也包含在「感恩」「感謝」中，也是同一個意思的。

成為了一個懂得感謝的人——說到底難道不就可以說我們信仰的目標嗎？

如果一直不停地抱怨或吐槽不平不滿，那麼身體也會受影響。如果總是保持開朗，感謝一切的話，就會變得健康、精神飽滿，就算生病也能好轉的。

我們每一個人秉持「主題」走菩薩道，就是相互表現「感恩」「感謝」的實踐的積累。

摘自『佼成新聞』平成29年1月1日號

