

Living the Lotus

1

2023

Buddhism in Everyday Life

VOL. 208



Los Angeles Dharma Center

Living the Lotus
Vol. 208 (January 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。



健康最上利

立正佼成會會長 庭野日鑽

我們要隨時「充滿元氣」

每年的第一天，即一月一日，在日本稱為「元日」。「元日」中的「元」字，據說帶有「基本」，「始」及「整體」三個含義，因此人們會在新年伊始思考未來一年的規劃，並為自己制定「要如此生活」的計畫。如此想來，便也不難理解為何人們一向重視這項為構築心靈基礎的習慣了。各位都做了什麼樣的計畫呢？

這幾年不僅新型冠狀病毒疫情蔓延，甚至還有俄國進攻烏克蘭、自然災害以及安倍前首相遭到槍擊身亡等事件，常常令人沉浸於悲傷或憂慮的這幾年，所以今年特別是為了讓各位能夠度過「充滿元氣」的一年，因此祈願各位多花點心思。

說這樣的話，可能會覺得「什麼呀，也不過如此而已」，但事實上「元氣」一詞有著遠比日常使用時有更深的含義。

根據東洋思想研究學者安岡正篤的解釋，「元氣」的「氣」是指「生命的能量」，同時也具有萬物生成之根源的含義。也就是說，包含人類在內的一切萬物起源都充滿了生氣勃勃的「氣」的作用，所以我們本質上就是「充滿元氣」的存在。

在儒教中教導，天之運行，也就是大自然，自宇宙之始，周而復始，永不停息，維持和諧，永保健康（天行健，《易經》）。這是指與自然融為一體的我們的身心，也接受了大自然的美德，而其本質就是「健康」。

從這個意義上來說，我認為不要去做任何會損害我們原本擁有「生命的能量」的作用的事，並過著健康又充滿元氣地生活是很重要的。

菩薩行就是健康行

釋尊在法句經中說法：「無病（健康）最上利」。只要活著能夠身體健康是最好的，所以當我們聽到同為人類的釋尊說出這句話時，便會對釋尊是親近的存在。

但釋尊接著又說：「知足最上財，信賴最上親，涅槃最上樂（斷滅貪瞋癡的境界）。」結合先前所述，本來每個人天生就擁有健康安祥的身心，為了充分活用這個，要知足以及與周圍的人和睦相處，並放下貪婪、憤怒和不被自我為中心的心所動搖是很重要的，這就是釋尊的教義。

每個人都會生病老去，這就是自然的法則，所以健康並不等於沒有生病或是身體機能正常。釋尊說法我們要心懷感恩地受生活在這個世上，能在和諧中安心的生活就是人類最上利，也就是真正的健康。

我以前曾說過，因為自己活著，能讓世界少一些悲傷、多一些幸福而祈願的活著，對我們而言便是所謂的健康狀態。如果將此應用到現實中，在關懷他人時實踐六波羅蜜的菩薩行，我們每天修行重要的精進的同時，也是活性化自己天生的元氣，並將元氣分享給人們的「健康行」。祈願他人的幸福時，我們的「氣」便會生氣勃勃的運行。

我在字典中找到了「康福」這個詞，祈願全世界的人們每天都能得到心康體健與幸福的日子，讓我們的「元氣」發揮最大的作用吧。

（『佼成』2023年1月號）



Spiritual Journey

胸懷五個實踐誓言

曼谷教會
朱達拉特·布法拉女士

這個體驗說法是2022年10月9日在曼谷教會舉行的「曼谷教會發跡40周年慶典」上發表的。

各位，早安。今天，在立正佼成會曼谷教會發跡40周年的佳日，非常感謝得到體驗說法的任務。我叫朱達拉特·布法拉。我是1972年12月16日出生於曼谷東北的那空叻差是瑪縣。我是再婚，有兩個女兒。我入會以來，在每天的生活中實踐著立正佼成會的教義。現在擔任泰國立正友好基金會理事和佈教主任的任務，主要是支援青年部的活動。

我有兩個姐姐，一個哥哥是兄弟姊妹中最小的一個。母親是家庭主婦，父親在村裡的學校擔任勤務員，經營著小雜貨店和製白米所。兩個姐姐和哥哥住在同一個村子的祖父母家裡，最小的我和父母親一起住在父親工作的學校用地內的宿舍。

父母親不會透過教育給孩子們灌輸些什麼，而是培養我們成為能夠判斷自己本身的事情的人。因此，我們兄弟姊妹無論是升學還是就業，都各自選擇了自己喜歡的道路。父母親從來沒有要求我們做功課，我們兄弟姊妹都對自己該做的事情負責，自己的事情都是由自己來做。

在小學畢業之前，我經常幫忙父親。主要以打掃廁所和打水為中心。因為以前沒有自來水，所以需要去水井用水桶打水，隔天早上準備用平板車搬運。上了中學之後，我和姐姐，哥哥一起

住在祖父母家生活，但父母親在那之後也一直住在宿舍生活。

初中畢業的時候，我拜託父母親讓我去曼谷學習。於是，父母也沒有細問學校的事情和學習的事情，只是聯絡了當時在曼谷生活的姐姐，安排了我住的地方。雖然和父母親一起吃飯，交談的時間不多，但總是優先的考慮我們的心情，無論什麼時候都是支持我們的夢想。父母親不僅是



在“曼谷教會發跡40周年慶典”上說法的布法拉女士

支援孩子們，還經常照顧祖父母，幫助親戚和周圍的人積累了功德，給我們樹立了人生的好榜樣。另外，父母親非常重視祖先供養，母親每天都去寺廟參拜。

而且，我們還從父母親那裡學到了尊敬佛祖的教導。因此，我現在也有幫助他人的力量，擁有堅強的心，以成為能領導家人和周圍的人這樣的人為目標。另外，我一直用心留意不要給他人添麻煩。

1988年，我17歲的時候，父親在51歲這麼年輕的時候去世了。父親的死對我們家人來說是非常悲傷的事情。但是，正如父親一直教導我們的那樣，我們一家人決定接受現實，以堅強的心迎向未來前進。特別是母親總是持有著堅強的心。

我從來沒有聽過母親，也沒有聽過姐姐和哥哥抱怨家人所處的困境。母親，姐姐，哥哥都為了讓我順利地從學校畢業，從不向我透露家庭困苦的開支，也解決了各種各樣的困難。另外，哥哥為了支援家人，辭去了在泰國的工作，在高薪的日本工作。

當時，母親經常對我們說：「沒有什麼可以給你們的，只能靠自己的腳站起來，不要指望他人的幫助。」。我也總是把這句話告訴自己。因此，19歲從專科學校畢業後，為了幫助家庭開支，我決定一邊工作一邊繼續學習。

透過父母親的寬容之心，對祖先的感謝的實踐，以及信仰者應有的姿態，給我的人生帶來了很大的影響。感謝父母親賜予我生命，並在人生的艱難局面中時時刻刻的引導著我。正

如父親和母親教導我們的那樣，我自己也想向兩個女兒傳達寬容的心和祖先供養的重要性，以及佛祖的教義。

2001年，29歲的時候，我成為了一名單親的母親。大女兒才4歲。由於種種原因，我決定把女兒託付給老家的姐姐們和母親照顧。那時，在為了就業而開始上的英語學校，與同樣是學生的阿蒙拉德·凱奧潘納萊相遇結了緣，邀請我去曼谷教會，2001年成為了立正佼成會的會員。

入會後，學習了開祖恩師的教義，教導我立正佼成會的修行。特別是透過法座，學習各種各樣的苦的解決方法和順隨佛祖的教義的看法，我的意識發生了變化，變得更想學習佛教和開祖恩師的教義了。

2001年，我參加了東京本部的團參。從團參回來的時候，有一位會員對我說：「在第一次見面的時候，因為我不和藹可親，所以不喜歡我。」我很在意這句話，於是我問了職場的同事，發現大家也都是這樣認為的。我覺得必須要馬上改變自己，決定馬上實踐在佼成會學到的「自己改變了，對方就會改變」的教導。然後，決定在日常生活中繼續實行以下的5個實踐。

1. 增加笑容

佛教有「無財的七施」的教義。我的榜樣是開祖恩師。開祖恩師的笑容非常的溫暖，看著開祖恩師的笑容，我也會自然而然地露出笑容。我也想總有一天能像開祖恩師一樣，所以決定先練習無論什麼時候都能保持笑容。

Spiritual Journey

2. 向他人打招呼問安，傳達感謝的話

在家庭和職場，透過早晚互相打招呼問安，傳達感謝的話的實踐，從周圍的人那裡得到了笑容和喜悅，朋友也增加了。剛開始有點不好意思，但是慢慢地習慣了，不知不覺地就可以自然的實踐了。打招呼問安和笑容的實踐，現在已經成為我的個性之一了。

3. 理解發生的事情一定是有原因的

以前，我為了不給他人添麻煩，自己也為了不給他人添麻煩而生活著。我不能原諒自己是個讓他人感到討厭或是不愉快的人，對於讓我生氣的人我是一定絕對不會原諒的人。但是，透過學習和理解開祖恩師的教導，我改變了。教導我所有的事情和狀況都有它發生的原因和條件，然後發生什麼問題的時候，首先要敞開自己的心胸，改變自己的態度，思考為什麼會發生這樣的問題，其原因。

4. 與他人互相幫助，分享幸福

當他人向我傾訴煩惱，向我尋求建議時，我會用心認真地傾聽。一邊祈願能幫助那個人減輕痛苦，一邊親切地傾聽他說的話，按照佛祖的教義說出建議。

5. 理解周圍所有的人

如果我們能接受彼此的不同，正如立正佼成會的會員綱領所示，家庭，社會，國家以及世界的和平應該會實現的。

以上的事情，我正在家庭和職場中實踐著。在泰國的文化中，不太習慣早上的打招呼問安，但我會用心的將立正佼成會的教義融入家人的習慣中。為了讓打招呼問安能夠自然地做到，刻意

用英語交談。例如，早上說“Good Morning”，睡覺前說“Good Night”或者“Have a good dream做個好夢”。

有一次，我回家的時候，二女兒為了和我一起吃飯，在餐廳等我回來。女兒對我說：「在學校發生了不愉快的事情，希望能和我商量。」這也是將至今我學習到的教義在家庭中實踐的功德。

我想學習更多的立正佼成會的教義並實行實踐。今後，為了減輕他人的苦惱，讓家人，親戚，朋友歡喜，我會努力精進的。祈願10年後，20年後，還能和大家一起慶祝教會的發跡紀念日。

最後，感謝今天傾聽我的說法的佛祖，開祖恩師，會長先生，教會長，職員，會員們。並且，我想向一直支持我，鼓勵我堅強地活下去，一直在我身邊的重要的家人，傳達我感謝的心意。

今天真的非常的感謝。



在北碧府縣和家人合照

漫畫 立正佼成會入門

釋迦牟尼的一生與佛教的法門

用正確的眼光看(正見)

我們的生活不僅只有快樂的事，也有很多的煩惱和痛苦的事。
那個解決的方法就是四諦的法門。

那麼，具體的該如何實踐呢。 其中之一就是「八正道」。 八正道是「正見，正思，正語，正行，正命，正精進，正念，正定」的八項正確的行為。

所謂「正確」，就是按照佛祖的教義的看法和思考的方式。

八正道最初出現的「正見」是，不要以自己為中心的看法和單方面的看法來看，要正確地觀看事物。

例如，同班的A君被認為很粗暴，所以不敢靠近。 但是，實際交往的話是很開朗，很活潑。 而且也有體貼朋友的一面，這樣的經驗誰都有吧？

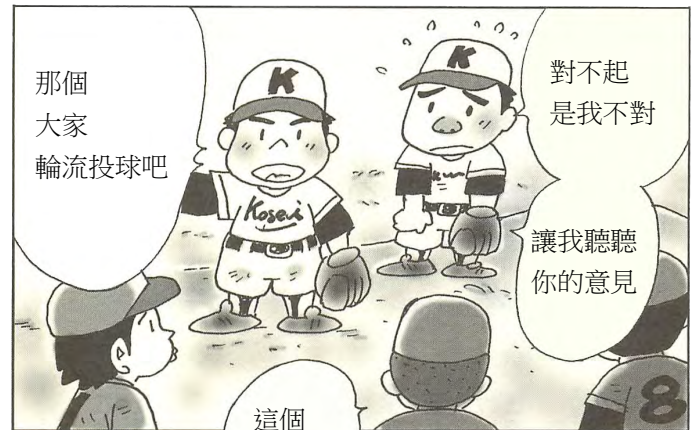
這是指，重新審視和A君交往前的想法，正確地觀看了之後，看到了A君的真實面貌。

還有，正見也包含了「正確的聽聞」的意思。





用寬大的心思考(正思)



不以自己為中心來看待所見所聞之事，根據當時的狀況和問題適當地考慮，這叫做「正思」。不要只想著自己的利益，也不要隨心所欲。

只是一味主張自己的意見，不聽大家的聲音的人不能說是「正思」。

聽取朋友，父母親，老師，前輩的意見，經常確認自己的意見是否正確是很重要的。



持著願望生活

讓所有人都能邁向幸福之道

立正佼成會開祖 庭野日敬



本月起，將開始連載庭野日敬平成法話集1『發起菩提之萌』（佼成出版社，2018）。

庭野日敬師(1906-1999) 出生於新潟縣。1938年創立立正佼成會。多年來持續倡導宗教合作，曾任新日本宗教團體聯合會會長、世界宗教和平會議國際委員會會長等職務。著有《新釋法華三部經》（共計十卷）、《法華經新釋》、《開祖隨感》、《看不見的睫毛》、《庭野日敬自傳（求道七十年）》等多部著作。

所謂「持著願望生活」，就是在人生中懷抱著理想生活。我認為以讓所有人都能邁向幸福之道為目標，是人類的共同理想。也就是為了造福世界與人們的「利他」的願望。

所謂「願望」，並非懷抱著空泛的想法就能實現。必須堅定地發願，而非空泛地發願。此外，我們要持續發願，而不是短暫地發願。這種堅定的發願稱為「心念」或「祈願」。

心懷「願望」時，首先應表現在行動上。若無實際行動，即使心中再怎麼祈願，最終也只是個虛無縹緲的「願望」。由於付諸實際行動，那這人所懷抱的「念願」便會成為照亮角落的燈明。

在我們的生活中，每天都會發生各種事情。若只專注於眼前的事物，腳步將會變得凌亂不堪，也可能走錯方向。只要堅持遠大的理想，就能勇往直前而不迷失方向。而每踏出一步，那充滿自信的步伐便會愈來愈有力。

我們年輕時很多人都會談論「志向」，還時常把「男兒立志出鄉關，學不成名死不還」這句話掛在嘴邊。

然而現今人們對於出人頭地只有更多的渴望，似乎已經忘了自己的「志向」，這不禁令人感到憂傷。或許有些人的內心還埋藏著「志向」，我希望他們能充分地展現出來。

然後，我認為自從人們不再談論「志向」後，似乎就逐漸遠離了驕傲或高貴情操。

人類會想在心中樹立自己崇高的目標。如若不然，人們便會很快地向現實妥協、想要逃避困難，最終耽溺在安逸的生活方式中。

所謂「理想」並非在實現的當下才有價值，其實邁向「理想」的第一步比什麼都重要。在踏出第一步後，「理想」才能邁向實現。





制定年度計畫

國際傳道部長

赤川惠一

新年快樂，各位的新年過得如何呢？我相信每個人都希望能度過幸福滿溢、充滿活力與體力的一年。

在本月的會長法話中，明示了「元氣」這個關鍵字。雖然這幾年人們總是沉浸在悲傷或憂慮中，不過會長先生指導我們要仔細思考每件事情發生的含義並確實的從中深思，更提醒我們在充滿憂慮的社會環境中保持健康活下去的重要性。

我曾為自己健康的身體感到自豪。然而歲月不饒人，最近我的身體也開始出現令人意外的變化。

舉例來說，我從上個月開始服用高血壓藥物。令人欣慰的是我在服藥後立即有了效果，但另一方面，難憑一己之力維持健康的現實也讓我感到十分震驚。我在失去健康之後，才第一次切身體會到要「感謝理所當然的一切」。我想接受這是對理所當然的尊貴過於遲鈍的自己的警鐘，並內省上進。

因此，我的新年計畫就是「相信健康是最上利，度過充滿元氣及感恩的一年」。各位又有什麼樣的新年志向呢？

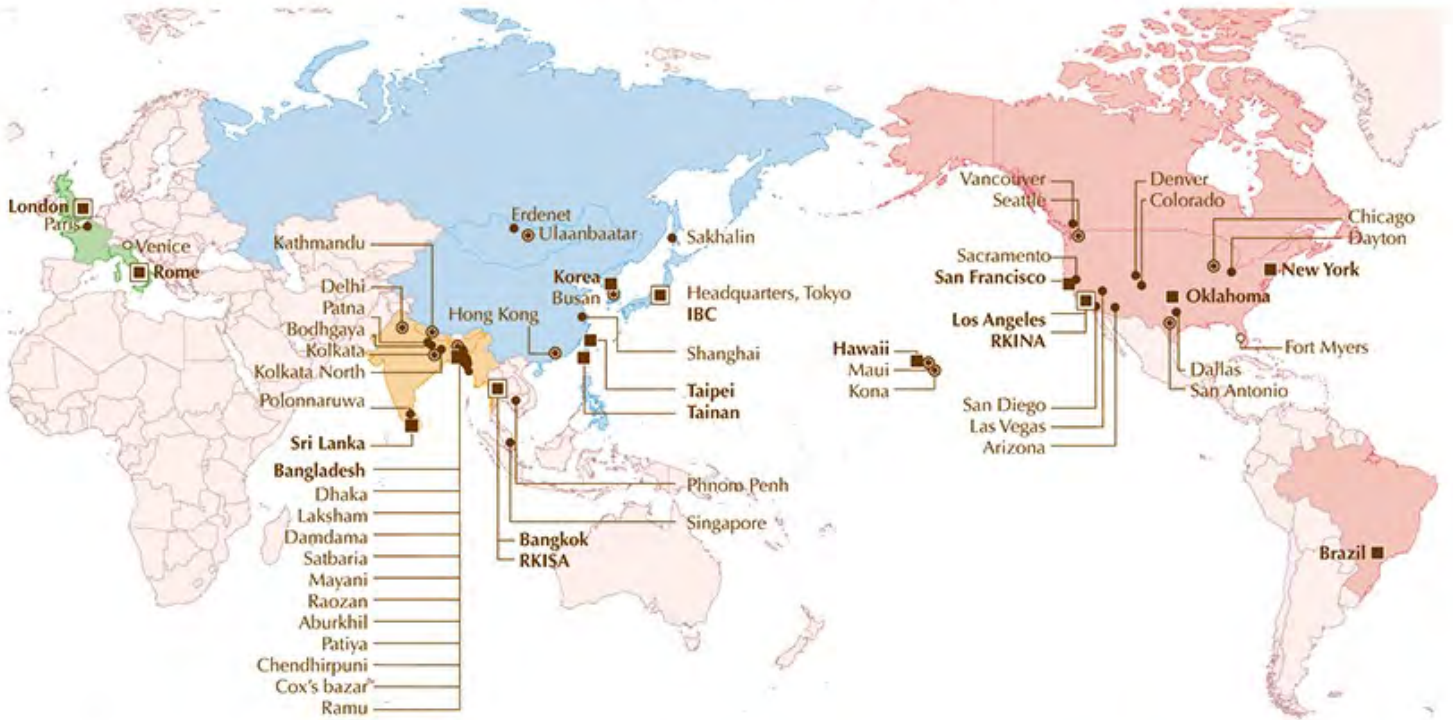


Rissho Kosei-kai International

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