

# Living the Lotus 2

Buddhism in Everyday Life

2023  
VOL. 209



## Living the Lotus Vol. 209 (February 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。

## 從「他人之事」成為「自己之事」

立正佼成會會長 庭野日鑛



### 察覺「自負之心」和「傲慢尊大」

想要「健康長壽」，應該是許多人共同的願望吧。然而，在現實生活中，隨著年齡的增長，我們可能會切身感受到衰老，罹患疾病，或是直接面對人的死亡，為此感到驚慌失措，每每唉聲嘆氣，並由此產生悲觀的情緒。

日本平安時代的詩人在原業平曾吟詠過以下辭世詩句：「平生已耳聞，此路終將行。惟未曾設想，竟就在今日」（每個人都知道自己最後會踏上名為死亡之路，卻沒想到就近在咫尺），為自己的自負之心感到悔恨與歎息。

無論是老，是病，還是死亡，誰都不願意接受這些是會發生在自己身上的事。大家都祈願，希望這些事永遠都發生在他人身上。這或許也是人之常情。在古老的經典中也有記載，就連釋迦牟尼年輕的時候，看到老人，也會覺得「儘管我亦會老去，但老與我並不相稱」，而感到羞恥和厭惡；看到生病的人，也會煩惱「疾病與我並不相稱」；看到他人的死亡，同樣也會感到煩惱，羞恥和厭惡。

然而，釋迦牟尼之後反省自己，發現這種想法是對自己享有的年輕，健康和生命的一種「傲慢」。以「年輕」為榮，自恃「健康」，把「有生命的活著」視為理所當然，甚至不曾去探究其中的意義，便無來由地厭惡老病死——認識到這種想法的錯誤之後，釋迦牟尼反省了自己的「傲慢尊大」，而他的這番話也被保存在經典中，成為「三傲慢」的教誨來源。

或許有人會說，年輕的時候還是稍微莽撞一點比較好，但我們不應有生命是屬於自己的，因此可以隨意揮霍的想法。釋迦牟尼教導我們，我們的生命來自神佛及大自然，是有限的，所以應該及早發現生命的不可思議與可貴，無論何時，都要將我們所獲得的生命活到極致。

## 遇上真正健康的人生

剛才提到的在原業平詩人似乎是在五十五歲左右去世的。我在同樣年紀的時候，曾經說自己活到了「Let's Go Go的歲數」（日文Go與五同音），現在回想起來，那也是一種以健康的自己為豪的「傲慢」表現。最近，光是在出門前的更衣，所花費的時間都變得比想像中還長，常常讓我浮現「自己以前不是這樣」的想法，切實感受到了自己的衰老，身體也開始經歷腰痛等病痛，而這些都是讓我意識到能夠健康生活是多麼可貴的事。另外，在我的眼前看著開祖恩師日漸衰老的模樣的同時，也漠然地認為「有一天我也會像那樣的老去啊」，但實際上隨著年齡的增長，便會確實將老病死當成是自己要面對的課題來接受了。

常有人道，隨著經驗的增長，我們會變得越來越能體會他人的心情，尤其是悲傷和痛苦。這就代表一個人的成長，但我同時也將這個過程看作是我們接近佛的一種方式。因此，及早認識到生命的可貴是非常重要的。

據說，當阿難因師入滅而痛哭之時釋迦牟尼曾經對阿難講述真理說道：「阿難，不要哭，因凡有生者，終將滅亡」。然而，在學習生命的真諦時，我們可能更容易接受一休禪師「由生向死，從無例外；釋迦牟尼也是達摩也是，貓與杓子，盡皆然也」這樣灑脫的表現。無論是哪種狀態，接受生命真實的貌相如同接受自己，用感謝和喜悅的心度過每一天——無論壽命是長是短，對於希望活得健康的我們來說，這樣的人生才是真正健康的人生。在迎接涅槃會的這個月，我希望能和大家一起再次的反思其中的道理。

（『佼成』2023年2月號）



# Spiritual Journey

## 我是因僧伽所救度的

紐約教會  
平松克仁先生

這個體驗說法是2022年10月2日線上舉行的紐約教會「開祖恩師入寂會式典」上發表的。

非常感謝今天在開祖恩師入寂會的式典上得到了說法的任務。

請大家多多指教。

我出生於1959年大阪市天王寺區，是平松家兩兄弟的長子。父母親是在東京土生土長，但是結婚後因為父親的工作調動搬到大阪。

國中二年級的時候，我們全家搬到了東京。我在東京上了高中，大學，但2年後中途退學，之後經歷自由職業者的生活成為了美容師。但是，因為某件事被美國機車的魅力所吸引，辭去了美容院的工作，取得機車的駕照，更換職業到了山葉發動機下屬的機車銷售公司。我也參加了比賽，在外地的大會上也獲得了冠軍。之後昇職為店長，也結婚了，不過，充實的生活持續的時間並不久，28歲的時候，腰痛惡化身體麻痺無法行走路，別無選擇的辭職，同一時期也和太太離婚了。我繼續在家療養的同時，也去了幾家醫院，但只被告知要去做復健的訓練治療，但沒有任何改善的跡象，變得自暴自棄。正在這個時候，對著在家裡的佛龕，為了治病而向在家裡的佛桌雙手合十是和佛陀的第一次相遇。

之後，透過鍛煉身體終於克服了腰痛，從事了食品業相關的工作。1988年，29歲時受芝加哥

好友的邀請，移居到美國工作。我37歲的時候和現在的太太再婚了。

我的母親和母親的祖父是佼成會的會員。住在東京都北區的祖父是熱心的佼成會會員，據說在佼成會創立當時，與開祖恩師和脇祖恩師進行了親切的交談。母親加入佼成會的機緣是因為父親生病。父親1989年11月被診斷為肺癌，之後反復的住院出院，第4次住院時被宣告餘生1年。因為傷心和不安而哭個不停的母親，不知不覺地去拜訪了北區的北教會。之後，被介紹到本地的大田教會，於1991年入會。

為了幫助努力支撐父親2年半的與疾病鬥爭的生活和疲憊的母親，我為了盡可能孝敬父母，



和芝加哥支部的僧伽們一起

# Spiritual Journey

1993年回到了日本，為了看護住在病房的父親。在迎接來探望的客人的時候，父親總是會刮鬍換上整齊乾淨的衣服。被這樣的父親的姿態所動心，覺得在那之前一點都沒有盡到孝道的自己很羞恥。回美國的前一天，父親對我說「媽媽就拜託你了，謝謝」這是父親對我說的最後的話。也許是托詞放心了吧，沒多久父親就離開了這個世界。

克服父親往生的悲傷，過著平靜的日子的我們家人，接著下一個苦又來了。2012年，這次是在弟弟身上發現了肺癌。以身為社會人士活躍的弟弟，2年後去世了是53歲。

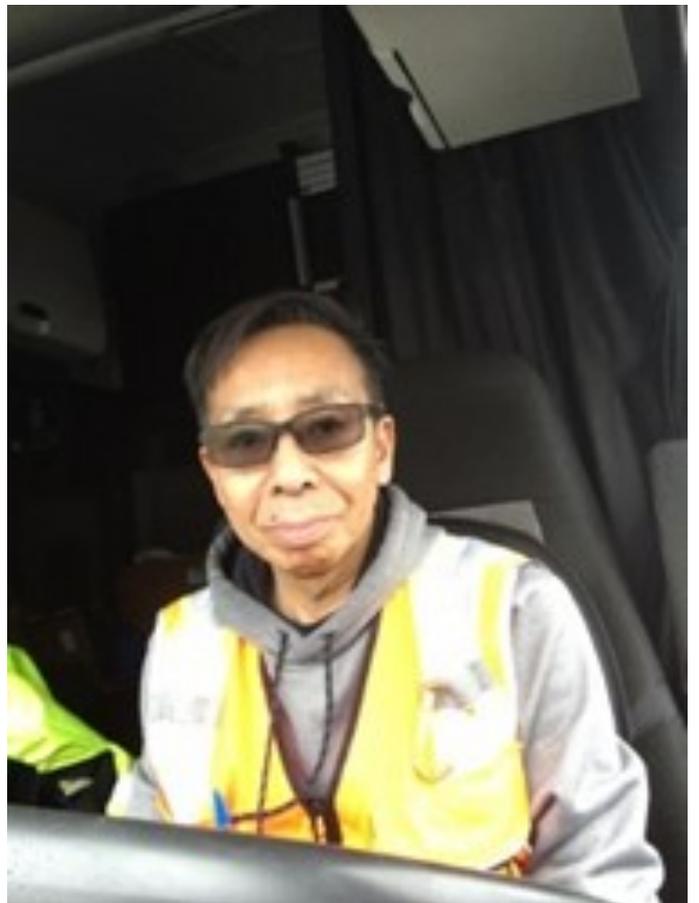
因為肺癌失去了父親和弟弟，兩位叔父和父親的祖父也因為癌症去世的，所以我總是在心裡的角落中想著總有一天我可能也會得癌症吧。

從2012年開始，我隻身前往德克薩斯州的達拉斯赴任。以作為經營食品的日系倉庫公司的經理，監督將近30名的員工的同時，也達成完成發送的業務，每天都非常的忙碌。雖然喜歡工作，但是休息日也要加班的日子增加的話會感覺到各種各樣的壓力，酗酒的時候變多了。因為是單身赴任，所以過著随心所欲的生活，每次有事情發生時都會想著「反正是癌症家族總有一天會得癌症的」，有時會自暴自棄。另外，以作為管理人員，現在回想起來，做了類似職權騷擾的人事，對員工進行了任性隨意的指導。儘管如此，業績還是不斷的上升，總公司的高層職員們給我很高的評估。我

高興的得意忘形所以又單身赴任，和太太說話的機會也減少了。

2017年，我信賴的上司離職了。因為這件事，我的心情發生了某種變化。是一種無法形容的寂寞的同時，積極地致力於工作的心態產生了一個空洞。但是，正好那個時候，豐田的總公司搬到了達拉斯，與日本料理相關的餐廳在市內突然開店，我們的工作量也大幅的增加，持續的每天都忙碌於工作。

這樣繁忙的生活變得常態化，我身心疲憊，精神上處於不安定的狀態。2019年6月和太太商量，我決定辭職回芝加哥。



在卡車的駕駛座上

# Spiritual Journey

2個月後的8月，在芝加哥從事了新的工作，認為應該能與太太和養的3隻狗狗們開始快樂的生活。但是，在7月和8月的兩個月之間，在這期間幾乎沒有任何記憶不穩定的精神狀態下，都是消極的思考事情，每天都沒有食欲，用酒來充饑。心病越來越嚴重，也不和太太說話，獨自關在房間裏，也不敢外出，避開和人見面。照顧著這樣的我，太太也病倒了。我的精神狀態每況愈下，開始大喊大叫，並開車的四處徘徊，給太太帶來了無數次的擔心和麻煩。最終我開始考慮自殺，每天都在網上查詢死亡地點和自殺方法。無法想到未來的事情，一點點的積蓄也幾乎用完了，厭倦了一切。看到異常的我的樣子，太太把自己的母親從日本叫來。然後，代替白天工作外出的太太，在岳母的監視下度過了每一天。因為和太太在結婚之前與岳母的關係很好，所以漸漸地談了很多的話，托這個的福，自殺的想法漸漸淡薄了。

之後，去醫院接受檢查，被診斷為重度抑鬱症。原因是過度勞累。以繁忙為理由，沒有抽出時間慢慢地面對事物也是原因之一。馬上開始吃藥治療，喝酒也會妨礙治療，所以被告知戒酒。然後在岳母的守護下開始了復健的生活。

在日本的母親很擔心我，安排我和佼成會的芝加哥支部的會員們見面，但我還不是能和大家見面的精神狀態，岳母一個人去見了芝加哥支部的村上支部長和松橋會計。我到現在還清楚地記得岳母說「兩位都是感覺很好的人哦」。岳母回國後，因為太太出門工作的這段時間沒有說話的

對象，所以在網上查詢立正佼成會，開始閱讀活動內容等。有一天在整理東西的時候，找到從母親那裡得到了兩本《佼成》。反復讀了幾次之後，心情平靜下來，同時也發現到每個人都是很辛苦地活著。

其中，2019年5月號的會長法話「為何無法斷絕痛苦呢」，1995年8月號的杉原品川教會長（當時）的體驗說法讓我特別感動，反復讀了好幾次。就像在對我個人說的那樣，我開始思考自己是一個多麼以自我為中心的人。而且，因為有一段時間沒有和人對話，所以很難發出聲音，為了復健開始練習誦經。同時，為了恢復體力，在自家公寓的緊急樓梯爬上爬下，也開始了在健身房的鍛煉。同時，為了取得大型拖車的執照也開始學習了。我有在德克薩斯州的駕照，但是在芝加哥所在的伊利諾伊州，需要從頭開始重新考駕照。雖然對當時的我來說是很大的挑戰，但是托大家的福順利的通過了考試。取得駕照的費用都是太太負擔的。我很感謝我的太太。合格後，我第一次傳電子郵件給松橋會計。這是2019年10月中旬的事。之後我開始找工作，在朋友的介紹下參加了名為施耐德的卡車公司的考試。雖然合格率是50%，但是收到了錄取的通知。

進入公司後，被分配到世界最大的超市連鎖店沃爾瑪的商品發送部門。因為工作地在伊利諾伊州和愛荷華州的州界附近離自己家很遠，所以一星期有6天式住在卡車裡，開始了一週一天回到太太的身邊的生活。工作第一天在

下小雪當中我的心都快要崩潰了，但我告訴自己，從一開始再重新開始的人生。因為工作很單純，所以沒有感覺到什麼壓力，開車的時候一個人不需要在意他人，所以我覺得對我來說可能是我的天職吧。

但是，住在卡車裏雖然蠻愉快，但是因為身體不能動彈因此運動不足了。於是，我和太太商量了，決定在公司附近租一間公寓。是我得了抑鬱症迎接的第一個冬天。擔任的醫生說「芝加哥的冬天對抑鬱症的人來說很嚴厲，因此要注意」，再開車的時候當然不用說了，除此之外的時候也要以積極的心情度過每一天。

冬天結束春天過去到了夏天的時候，我再次給松橋會計傳了電子郵件。報告近況結束後，松橋會計回信說：「能和村上支部長三個人Zoom見面嗎？」我回答說：「好的，拜託了。」是我患抑鬱症大約過了一年的時候。

一星期之後，我透過Zoom與村上支部長，松橋會計初次見面。和想像的一樣是非常好的人。我說了岳母對我的照顧和我自己抑鬱症的發病到現在的狀況等，第一次的Zoom結束了。我想大概是30分鐘左右吧。在這當中，村上支部長和松橋會計都沒有邀請我加入佼成會。我也沒有特別提問關於佼成會的事情，但是Zoom之後不知為何心情變得輕鬆起來，想著「有人在擔心我」而覺得高興。一個月之後，我聯絡了松橋會計，直接見面。因為已經在Zoom見過面了，所以沒有特別緊張的就可以說話了。然後在那個時候，我決定加入佼成會的芝加哥支部。這是2020年9月的事。

之後，和松橋會計以每月一次的速度見面，收到了《躍進》，《佼成》，《佼成新聞》。每次見面都能接觸到松橋會計溫和的人品，心靈上得到了癒療。

從那個時候開始，每週的星期天都會參加紐約教會舉辦的開祖恩師的著作《發起菩提之萌》的學習會和芝加哥支部主辦的Zoom會議。因為我都是在工作中，所以用電話讓我參加。有一天，村上支部長向我說明了Zoom會議是作為應對冠狀病毒疫情的經過，讓我能在疫情中人會，對我來說是非常幸運的事情。每次聽會長先生的法話和畠山教會長的解說，回顧自己至今為止是如何與佛道完全相反的生活方式和行動，來反省自己。

參加Zoom會議已經過了一年了，也有得到去芝加哥支部參拜，和僧伽的各位一起吃飯的機會。

透過《躍進》，《佼成》拜讀會員們的體驗說法之後，經常會覺得我自己的煩惱是很渺小的。人會後常常意識到「抑制物欲」，「傾聽他人的話」，「從各種角度探討事物」，「溫柔對人」，特別是在駕駛中注意「不急躁」，「尊重」，「體諒」，「互讓」，執行安全駕駛。另外，每天為他人實踐三個好的事情，並記錄在筆記本上。當然，也填寫了當天的反省點。據說重點寫好的事情能夠提升自己，但我會留意自己絕對不要得意忘形。在發生問題的時候，我盡可能地向松橋會計報告，並得到建議。並且，透過Zoom聽僧伽們大家的

# Spiritual Journey

聲音，能夠聽到各種各樣的話，對我來說是非常大的加分。

雖然只是漸漸地，但回顧至今為止自己的行動和發言，將反省付諸實踐的同時，想要在今後的人生中認真活著，這也是因為加入了佼成會而表示地感謝。回顧覺得失去一切3年前的精神狀態，對現在活著，不，是受生活著，我不得不感謝。我現在從心底覺得能夠放棄自殺的念頭真是幸運了。

今後也會日日精進，在每天的生活中努力反復的實踐開祖恩師、會長先生的教導。

今天非常謝謝了。



與同事駕駛的卡車

# 漫畫 立正佼成會入門

## 釋迦牟尼的一生與佛教的法門

### 使用正確的話語(正語)

使用正確的話語，說正確的話。這就是「正語」的教義。

在背後說壞話，說謊，說謊話，信口開河，是不好的。站在對方的立場上，用關懷體諒心的正確話語的話，朋友也會用同樣正確的話語來對談的，但是說謊的話朋友就會離你而去。

說溫柔的話、關懷體貼的話語，加深友情吧。





## 過正確的生活(正行)



保持每天清爽的生活，遵守規則是「正行（正業）」的教義。

早晨有規律地起床。遵守約定。用有元氣的聲音說「早上好」「我走了」等問候。也要確實地做好功課，預習和複習。

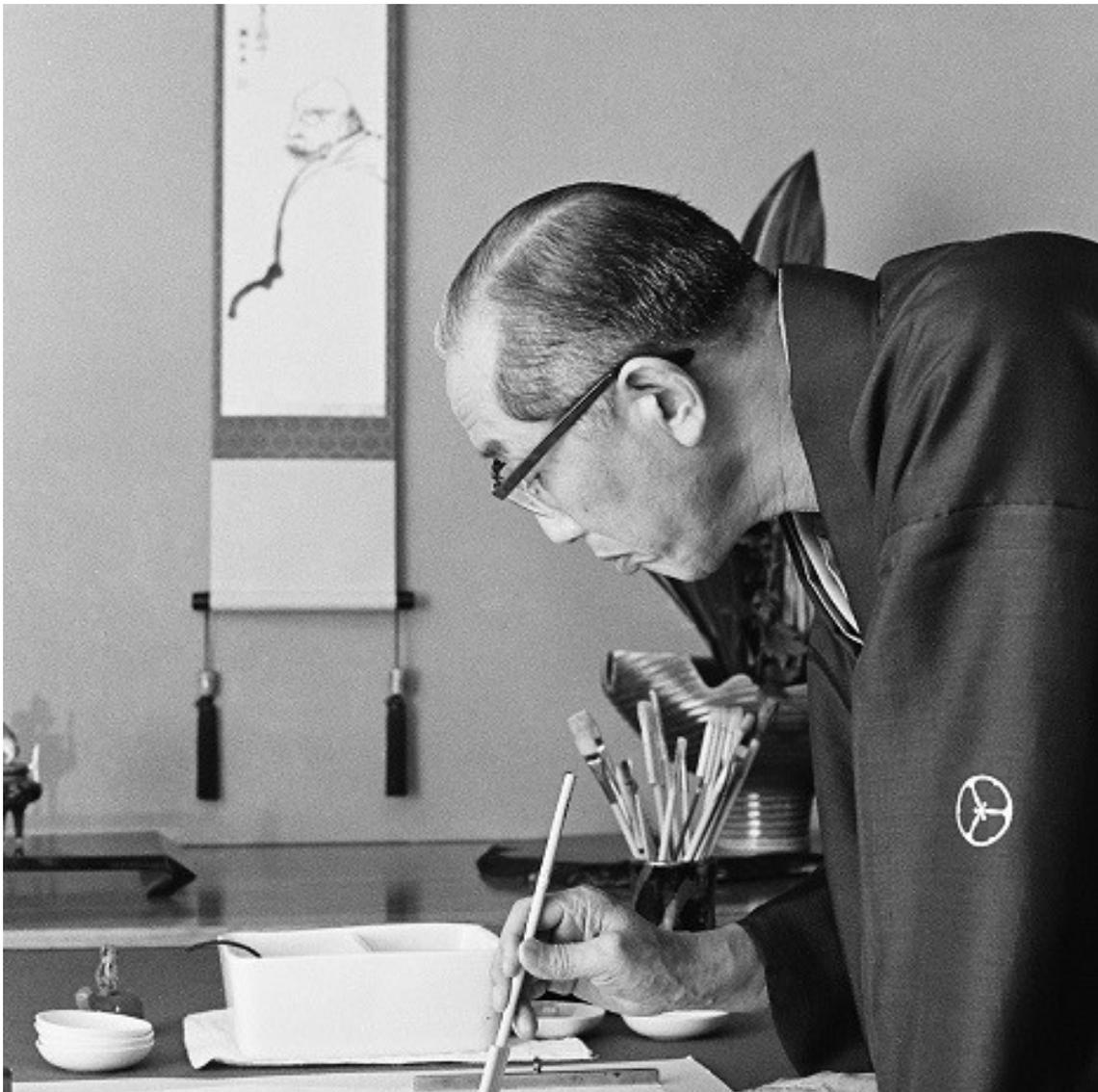
其他的還有不浪費。把飯吃完不剩。幫忙做家事。在御寶前（佛堂）禮拜……。這些都可以說是正行。

大家怎樣呢？試著回顧一下自己的生活吧。



持著願望生活  
立下誓言並實踐

立正佼成會開祖 庭野日敬



我出生於新潟縣的農家，是六個兄弟中的次子。因為哥哥繼承了家業，所以我在十六歲時便前往東京工作。那時，我在夜車上立下了六個誓言，並且一直以此告誡自己。

首先的三個誓言分別是：「從今以後絕對不說謊」，「做什麼事都全力以赴」，「他人厭惡的事情也率先去做」。

接著是「不和他人競爭。即使遭遇到多麼糟糕的處境，都視為是神佛的試練來忍耐」，「工作的時候，不管是有沒有人在看，要表裡如一地工作」，「即使是再無聊的工作，只要接受就要盡到最大的努力」這三點。

此外，祖父和父親每天都會告誡我：「必須做正確的事情」，「不能欺騙他人」，「要成為對社會有用的人」，「要早出晚歸努力工作」，因此我也謹記這些的教誨來到了東京。

由於我堅守這些誓言且不遺餘力地實踐，所以雇主對我說：「像你這般勤勞正直的青年很少見。」並給予我極大的信任。





### 兩粒藥片

國際傳道部長

赤川惠一

在這個月的法話中，會長先生以對「有生命的活著」感到「傲慢尊大」為題材，教導我們健康的可貴，以及抱持著感謝和喜悅之心度過每一天的重要性。

接下來想提一下我自己的私事，還請各位包涵。去年，我對於自己的體力太過自信，並給自己太大的壓力，導致健康亮起了警示燈。在定期健康檢查中，醫生說我有高血壓的症狀，因此我便開始定期服用降血壓的藥，我無視於過度疲勞的症狀，三年來第一次去海外出差，結果導致我長期的腸胃失調。另外，在接種第四次新冠疫苗之後，我的體力比較弱之時就會發生瘙癢的過敏反應，依此我也開始定期服用抗過敏的藥物。

靠著每天早上服用米粒般大小的「兩粒藥片」，才得以維持我的日常生活。這讓我想到了，「能夠平安的度過日常生活」事實上都是拜醫學發展的成果所賜，並再次的以「自己之事」來接受這是生命的不可思議和可貴，並再次的以「自己之事」來接受這是生命的不可思議和可貴。在我五十多歲的時候，可從未想過自己現在每天都會沉浸於豐富的學習時光中。

我期許自己今後繼續內省己身，朝著會長先生所說的「真正健康的人生」邁進。

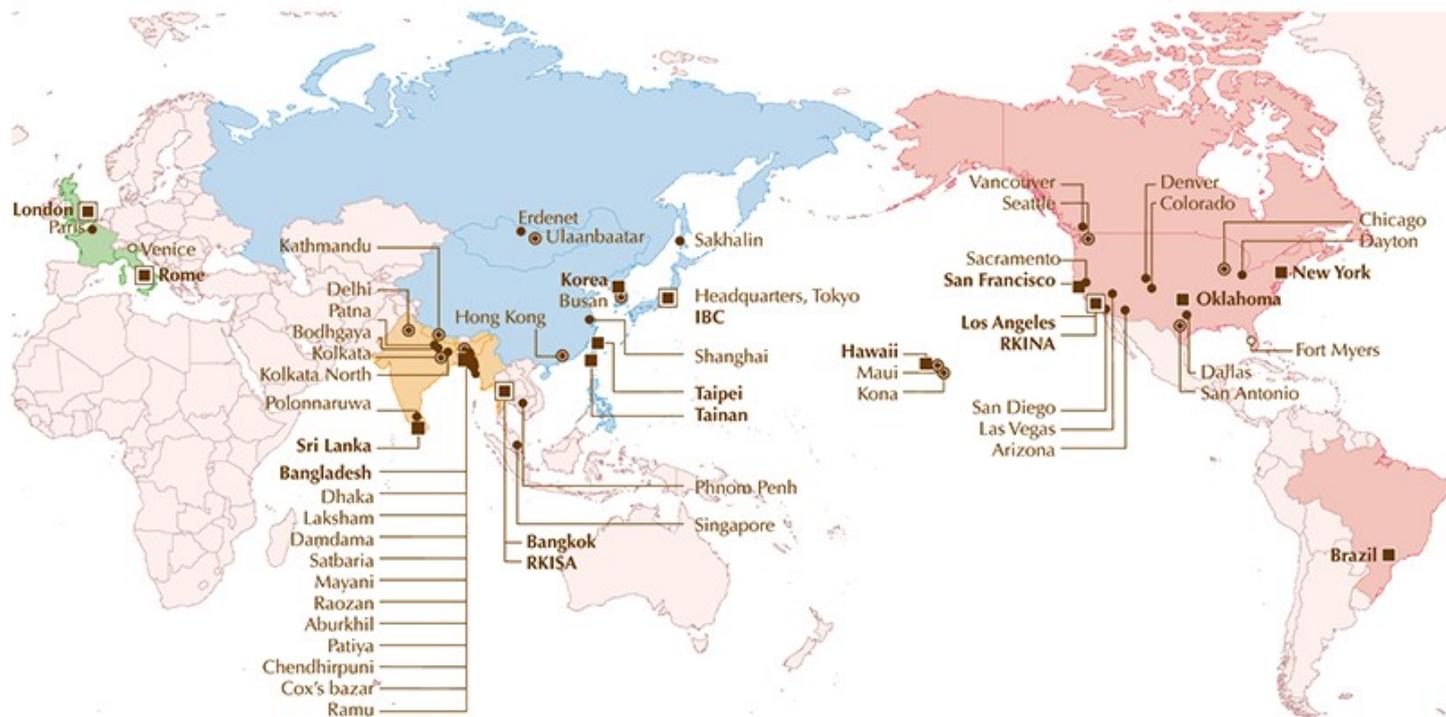


# Rissho Kosei-kai International

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](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)