

Living the Lotus 3

Buddhism in Everyday Life

2023

VOL. 210



International Buddhist Congregation, Tokyo

Living the Lotus
Vol. 210 (March 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。

身體與心靈密不可分

立正佼成會會長 庭野日鑛



健康與元氣都由「心」而來

近幾年來，外出的機會減少，在家的時間變多，我想不少人應該因此運動不足吧。如果不走動的話，腿部肌肉也會跟著減弱，只要走幾步路就會感到疲憊，就會越來越不想出門。

關於肌肉，有醫學報告指出，肌肉量越多的人越能長壽。這也可說是根據肌肉跟免疫與血糖值的關係而來。隨著年齡增長，我自己也的確深刻感受到肌力在不斷衰弱，所以除了酷熱的夏天之外，我每天都會為了健康散步一小時左右。但我認為，想要維持健康的話，不該只專注於鍛鍊「身體上的肌肉」。

身體與心靈是相即不離的關係，因為精神上的作用會影響到身體，每天鍛鍊「心靈的肌肉」，用感動感激等給予其刺激，經常促使它活性化，為自己塑造在身心兩面都不容易衰弱生病的體質，對時常保持健康是很重要的。我從以前便私自仰慕的安岡正篤師也說過，導致不健康與老化的原因比起在肉體，更在於精神上。

特別是對「身邊雜事，日常俗務以外」的事情漠不關心，或者被無聊之事所束縛的話，就會失去體會上進的喜悅與感動之心，也就會跟著喪失活力，甚至影響到身體。

「健康的三原則」

首先，是「心中常蘊喜神」。喜神的神，指的是深層，根本的心。換句話說，就是常常在內心深處保持喜悅。那是，眼前發生的每一件事，都是以領受佛的說法的心情，總是以喜悅的心情接受的吧。無論多麼痛苦，當想著「佛陀現在是要教導我什麼呢？」，並正面的接受眼前的現實，就會覺察到痛苦的彼岸蘊藏著救渡之光，我們的心靈即會因這樣的磨練獲得成長。

為了不讓「心靈上的肌肉」衰弱的第二個原則，是「心中常保感謝」。的確，光是將「感謝之意」宣之於口，就能時常帶給我們新鮮的感動。

第三，「常立志於積陰德」。這不僅僅是實際做不為人知的善行，也包含了我們在日常生活中接觸關懷的每個人，祈願對方的利益和幸福，用心實踐「首先為他人」。而且，如果成為這樣的心，身體也會變得健康，因此安岡師將以上原則命名為「健康的三原則」。但以我們的角度看來，心中修持這三個原則的人，應該也足以被稱為菩薩吧。

（『佼成』2023年3月號）



Spiritual Journey

在佛陀的教導下育成了我的人生

洛杉磯 教會
宇都宮凱薩琳久枝女士

這個體驗說法是2022年12月4日在洛杉磯教會舉行的「成道會」上發表的。

今天在科維納地區安達主任的推薦下，得到了在大家面前講述我的人生，以及依據佛陀的教導我自己是如何變化、成長的感恩的機會。

我是宇都宮凱瑟琳久枝。1982年，作為宇都宮一盛和希維子的長女在洛杉磯出生。我之所以虔誠地信仰佛陀的教誨，是托已故的日下部美津外婆的福。一家4口，我是在深受母親的影響下長大的。父親是非常勤勞認真工作的勞動者，但是因為工作繁忙很少見面，所以從小時候母親就

母代父職。因為父親總是以工作為最優先，所以父母親的感情並不是很好。母親對孩子們很嚴厲，當時不知道這是出於愛情。我有一個比我小4歲的弟弟，也許是因為性格正好相反，我們姊弟倆的關係也不太好。

除了家人之外，我身邊還有表哥高倉克里斯托夫由憲。克里斯是我表哥，同時也是我最好的朋友。我們在一起的時間很多共同成長，十幾歲的時候只要有困難時他總是支持我。當我有煩惱商量時，他總是理性地思考，引導我。

青春期時，我以各種各樣的理由反抗父母親。在學校的壓力是最大的理由，另一個是因為父親常常不在家而感覺不到與家人的連結。我家除了父親因為工作不在家以外也有其他問題，父母親的關係越來越惡化，家裡氣氛變得戰戰兢兢。在這種情況下，我漸漸對學習不感興趣，有一天我不去上學了，也失去了想要找回與家人的連結的想法。

因為失去了生活的中心，我也失去了正確的判斷力。雖然想引起父母的注意而反抗，但是無論做什麼都不順利，感覺被無視，感到很孤獨。我覺得父母親把無能為力的自己的問題，投射到我身上。我的心疲憊不堪，覺得一切都很沉重。連吃，睡，在家裡都覺得很痛苦。



體驗說法的宇都宮凱薩琳久枝女士

因為悲傷和在家庭沒有依靠，我開始尋求能支撐自己的東西，和有問題的人們交往，不久被捲入了嚴重的糾紛中。父母親察覺到我的變化，想盡辦法要拉回原來的我，但我卻抱著不管變成什麼樣都沒關係的心情。那樣荒蕪的生活持續到了19歲。看不下去我荒唐的生活態度，有一天外婆對我說的話至今仍然記得。

「別再讓父母傷心了！不是這樣教育你的。我們是在佛陀的教誨中將你養育大的，所以不要再這樣下去了！」聽到外婆這麼說，我真為自己感到羞愧。托那時外婆的那些話的福，我才知道人生是比自己理解的更有意義。我的人生，對自己本身，對周圍的人來說都是很重要的。

自覺到自己的責任，我再次開始去上學了。為了取回長期缺席的部分，我不得不加倍努力，我花了很多年的時間才回到原來的自己。立下人生的目標，我認為只要努力沒有做不到的事情。

但是，這樣充滿自信的日子一直持續到2003年3月，那是藥科大學二年級我發現自己懷孕的時候。我很茫然，心裡想：「我該怎麼跟父母親說？會不會又讓父母親失望呢？會被說什麼呢？我還年輕，又沒結婚……」等等，各種各樣的想法交錯在一起。但是，雖然感受到精神上的重壓和未來的不安，但不知為什麼我心中卻有著確信「一定保護這個孩子」。我按照這個確信，那年12月生了女兒愛麗絲。

愛麗絲是我人生中最大的禮物。我很年輕就當了單親的母親，害怕家人疏遠我，但實際上與此正好相反。因為愛麗絲的出生，包括外婆在內的全家都融為一體。做任何事情的時候我都曾從愛麗絲那裡得到靈感。雖然很少對人說，但我衷心地相信她是天使送的禮物。

愛麗絲的誕生給了我喜悅和快樂，但另一方面我也面臨了養育孩子的現實。我的人生完全改變了，光靠之前的努力是不夠的。我已經不是只為自己而活著，我有了一個必須要撫養的女兒。我把愛麗絲托付給母親，白天上大學，之後在富國銀行做夜班的工作，每天晚上很晚回家照顧女兒。雖然每天只睡2~3個小時，但是因為母親的鼓勵，我才能完成自己無論如何也做不到的事情。我大學畢業，拿到了藥劑師的執照。從那以後，我一心想讓最愛的



小學時的宇都宮女士。與表哥克里斯托夫

Spiritual Journey

女兒走上我心中描繪的人生，我拼命地認真工作。

我有一個叫傑森的朋友。他年紀輕輕就成為一個孩子的父親。作為單親父親的他，經常向我尋求育兒的建議和幫助。因為他的女兒萊拉和愛麗絲經常在一起玩，所以我一邊守護著那兩個可愛的女孩一邊撫養她。我把萊拉當成自己的女兒一樣，萊拉也把我當成母親一樣仰慕。兩個女孩子成為不可分離的關係，現在也是非常好的朋友。

當愛麗絲和萊拉10歲的時候，我決定把被父母拋棄的14歲的收來當養女撫養。我成為了三個可愛的女孩的母親。

雖然每天都感覺過得很順利，但是3年後的2017年，我家面臨了很大的危機。我的表哥也是摯友的克里斯在3月時自殺了。我父親在那四個月後失去了工作。克里斯的父親也就是我的叔叔因病住院後陷入了病危狀態，在克里斯去世後不久也去世了。失去獨子和先生的孀孀，因患重度抑鬱症而住院。

我有一種被打垮的感覺，但由於在生活方面和經濟方面都處於必須照顧家人的立場，所以我不能一直陷於哀歎悲傷之中。我在那個時候，感覺這個世界上有什麼巨大的存在，我最需要的人們的支柱成為我的力量。然後，我發現那是佛陀的安排。我再次想起外婆教導我的事情，明白了生命的可貴和自己現在在這裡的意義。即使是現在，每天想起去世的人們，悲傷也無法治癒，但

我必須為周圍的人盡自己的職責，有撫養家人的責任。我立下了幾個目標。其中，讓父母從工作中退休，藥學院畢業，創業等目標已經達成。但是，藥學院畢業後的最大目標是，開設一間提供長期療養支援的藥局，為最需要醫療的老年人提供藥劑和醫療支援。

外婆教導我原諒父母親，對父母親溫柔的實踐，在每天的生活中能感受到佛陀的教義。然後，捨棄長期以來一直抱有的怨恨和憤怒的心，愛惜家人，得到了心靈的平安。正因為遇到了佛陀的教義，才能讓我如此的成長。

到目前為止，我一直在追求自己的職業經歷和女兒們的幸福。我只關心這兩件事。但是，透過和一個朋友的相遇，我開始覺得除了職業經歷和女兒們以外應該還有什麼重要的東西。

那位朋友是之後成為我的摯友，最大的支持者，商務夥伴，便利商店，廚師，還有我討厭開車當我的司機，是全部都能處理的人，是我的先生史蒂文。2021年史蒂文與我購買了一間很棒的房子。史蒂文出身於一個大家庭，是11位兄弟中最小的。透過與史蒂文結婚，我對佛陀的教義，學到了一些新的東西。那就是忍耐，愛，活著，還有不要執著。

正如剛才所說的那樣，今天站在大家的面前，我有長年的夢想。那是為了幫助困難的人們，報答照顧我的人們，開設支持長期療養的藥局的夢想。那個夢想再過幾天就會實現。史

Spiritual Journey

蒂文與我感謝佛陀賜予的恩惠，每天都給佛陀上香祈願。另外，我也很感謝父親為養活我們全家而努力工作。我也很感謝母親的鼓勵，讓我能繼續去讀書。我現在和父母親有著迄今為止最貼近的關係。我很感激史蒂文將那個忍耐心分享給我。我也感謝得到三位美麗的女兒，還有因體外受精可能會受孕的第二個新生命。而且最重要的是，在我過著黑暗的日子時候，我很感謝外婆傳達給我重要的教義。並且，也感謝祖母教導了

我人生中各種各樣發生的事情的意義。很傷心的是，那位祖母在今年5月去世了。我想再去日本和祖母見最後一面，無論什麼時候都疼愛我，支持我，想要表達感謝的心情。

正因為有這樣重要的人們的支持，我今天才能站在這裡。感謝大家一直以來支持我的人生。



與父母親和女兒愛麗絲

漫畫 立正佼成會入門

釋迦牟尼的一生與佛教的法門

為世為人(正命)

「正命」的教義是用正確的方法追求食物，衣服，居住的房子等生活基礎。也就是說，按照佛祖的教導建立正確的生活設計。

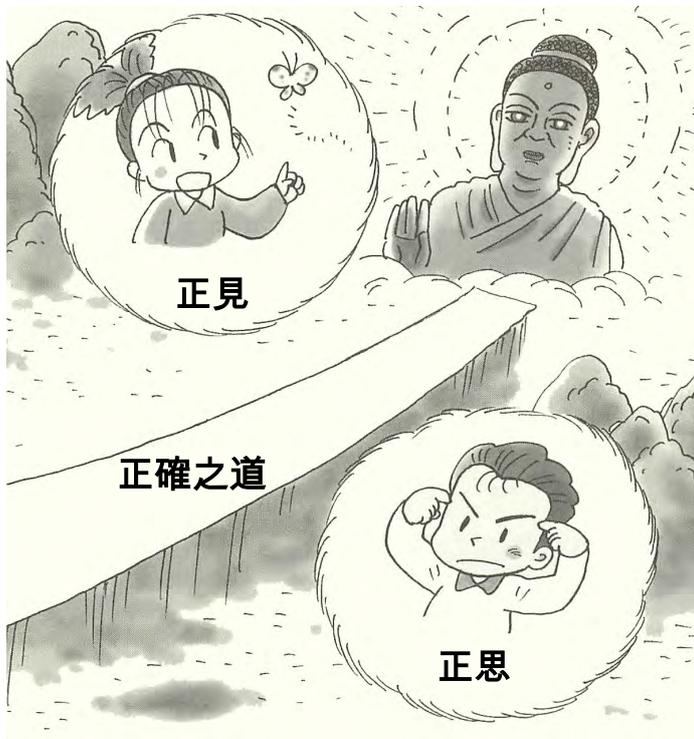
另外，我們從事工作的時候，在各自的職場中思考「為世為人」能做什麼而工作是很重要的。

學徒，學生在家庭和學校，社會人士在職場，要用心有規律地過著各自的生活。





正確的事反復的做(正精進)



努力走正確之道是「正精進」的教義。

正確之道是指在前一頁之前說明的正見、正思、正語、正行、正命之事。「精進」是指用心的反復做好事，孜孜不倦地持續地做好事的意思。

不急，不躁，不放棄，努力不走偏道是很重要的。



持著願望生活

佛永遠在身邊

立正佼成會開祖 庭野日敬



我出生我就讀的大池小學，牆上到處掛著各種金言名句。

上面寫著：「為則成，不為則不成。一事無成，乃人不為故」，「天助自助者」等話語。校長寫下的那些話，至今還清晰地烙印在我的眼中，銘刻在我的腦海裡。這些話語為我的人生帶來的影響，著實大得難以估量。

努力和精進，是讓我們成長的基石。但如此基本的道理，有時卻會被忽略。這是因為沒有發覺到神佛就在自己身邊，所以才會想要蒙混取巧怠惰。

我相信神佛一直都在守護我，所以總是心存感激。因此無論做什麼事情，都要認真的努力，認真的學習。

人只要活著就是要提升自己，並心存幫助他人與社會的「願望」。為了實現這個「願望」而努力・精進是很重要的。

為了讓我們擁有這樣的生活方式，佛才會將我們送出到這個世上。





身心和諧乃健康泉源

國際傳道部長

赤川惠一

感謝您本月也閱讀《Living the Lotus》。最近日本的天氣還是很冷，不知道各位都過得如何呢？

在本月的會長法話中，會長先生以「健康與元氣都由『心』而來」為題，舉了安岡正篤師所提倡的「健康三原則」為例，教導我們如何維持一顆能為感動與成長感到喜悅的心。

正如法話所說，身體與心靈之間存在相即不離的關係，因此，我想每個人在日常生活中，應該都有過身體因為精神上的變化而受到影響的經驗。

會長先生還講述了自己受指名為第二任會長時的事情。在回顧的過程中，會長先生說，自己應該是為了克服心中對繼承會長一事所產生的不安，才會在獲指名後開始實踐健康法，說這是一種出自本能的行動。對我而言，這讓我看到了會長先生充滿人情味的一面。

我本身為了保持每天身心健康的實踐，也在嘗試很多方法。其中之一是在每個周末早上健走，並順道撿垃圾。儘管心中還存有許多不安，但我還是打算以此為契機，展開新的挑戰。

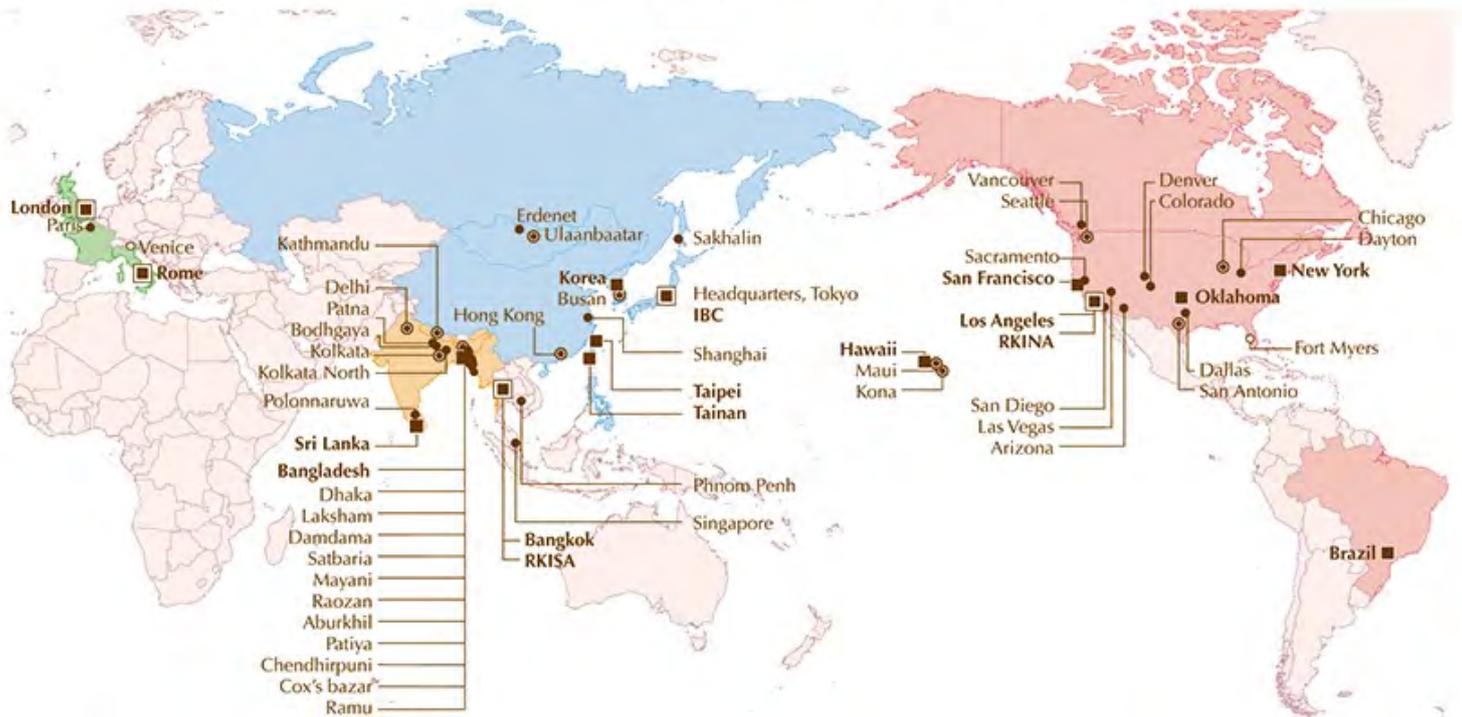


Rissho Kosei-kai International

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