

Living the Lotus

4

2023

VOL. 211

Buddhism in Everyday Life



Rissho Kosei-kai of Korea

Living the Lotus
Vol. 211 (April 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。



一日之計在於晨

立正佼成會會長 庭野日鑛

「每天都在感謝中醒來」

「彷彿置於春眠和慈母的懷抱裡」（佐藤春夫）。閱讀這首俳句，我們可以感受到春日的溫暖，以及作者舒暢的心情。也許這就是為什麼漢詩中有「春眠不覺曉」這樣的句子，「貪睡」也才會是春天的季語。雖然偶爾睡晚一點也沒關係，但有句話叫「早晨決定一切」。既然早晨如此重要，我便想在年度伊始（日本通常在4月開始新的年度）的時刻，重新思考一下早晨作為一天起點所代表的意義。

先說說我自己的情況吧。我現在每天早上四點起床。這是我效仿人生上的前輩千玄室大師（裏千家大宗匠）所展開的習慣。但最近我經常在三點左右醒來一次，也就是在設好四點的鬧鐘響起之前，自己就先起來並關掉鬧鐘。如果把這種情況想成是自己隨著年齡的增長，養成了能夠有效運用時間的體質，那可以說是一種令人高興的變化吧。

洗完臉後，接下來要做的第一件事，就是打開御寶前（佛壇）御本尊的門板。在寂靜的清晨中，雙手合掌禮拜，再次體會「今天也充滿元氣的見到了佛祖」所帶來的新鮮感受。像這樣懷著感恩之心開始新的一天，是我度過每一天的活力來源。

離早晨的御供養還有一段時間，所以接下來我會在書房裡朗讀以前寫下來的古今箴言（教誨和警言），做一些簡單的體操，或是在室內騎健身車。

只要大聲朗讀箴言，心情就會感到振奮，而運動則可以調動一個人的積極性。像我這樣受腰痛所苦或心中有所擔憂時，人就容易因為疼痛和不安而束手束腳，並因此變得軟弱。正因如此，我認為早晨先透過感恩，誓願和運動來保持積極的心態是非常重要的。

以誕生偈開始一天

在我們的早課中，對神佛的問候和誦經供養是必不可少的，而無論是禮拜或供養都通用的合掌，似乎能夠帶來元氣與活力，這一點值得關注。

上個月稍微提到過，有一本書引發了我對健康的興趣。那本書中記載著，將兩隻手掌貼合在一起，保持在臉的高度持續合掌四十分鐘，就會形成像古希臘神文中所說，「合掌後覆手就能治癒萬病」的手形，也就是在羅馬神咒中提到的「合掌通神」手形。此外，書上亦記載著，合掌五分鐘就能「保證當天無病無災」。

但是，這裡要注意的是，與其說是長時間合掌所帶來的力量，不如說是當一個人透過合掌禮拜與神佛相通後，這種虔誠的心情可能會幫助緩解壓力，激發出自然治癒力等潛在的力量。況且，如果早上一起來，就真誠地面對神佛合掌的話，在加深皈依心的同時，或許也會喚醒我們天生的活力吧。所以，我們每天早上都會做這樣的合掌。

另外，有句話說「一天就是一生的縮影」。從這個角度看來，當我們早上起床的時候，就是誕生的瞬間。「今日方才誕生」。用這種新鮮感迎接早晨的話，每天都會是嶄新的一天，能夠擺脫昨天的束縛，以積極的心情開始這一天。

結合釋迦牟尼誕生之日，每天早上細細品味誕生偈「天上天下唯我獨尊」的含意，也是一件相當有意義的事。嬰兒用啼哭這種強而有力的宣言來宣告自己的誕生，而據說誕生偈是以話語表達這樣的宣言，讚揚所有生命的尊貴，蘊含著「你很美好」的鼓勵。就讓我們在釋迦牟尼的鼓勵之下，一起展開美好的早晨吧。

（『佼成』2023年4月號）



Spiritual Journey

把苦作為是成長的食糧

夏威夷 教會
肖恩·理查茲先生

這個體驗說法是2023年2月12日在夏威夷教會舉行的「涅槃會」式典上發表的。

各位，早安。我的名字是肖恩·理查茲。我出身於美國亞利桑那州。我是在父親文斯，母親瓊以及弟弟菲利浦的一家四口中長大。

父母親對教養孩子很積極，很疼愛地養育我和弟弟，給了我們自己在年輕時得不到的各種機會。在父母親的建議下，我們兄弟倆參加體育，表演戲劇，樂團演奏，合唱團等活動，只要有比賽和發表的機會，父母親一定會趕來為我們加油。

我不擅長學習，因此很自卑地過著學校生活。另外，也許是青春成長期比較慢，所以當時個子很矮很瘦。雖然在合唱團和表演戲劇活動中很積極，除此之外還加入了足球、潛水和網球的隊伍，但由於成績不好，所以不能留在隊伍裡。我在高三的時候輟學，但是隔年就編入另一所高中就讀並完成學業。

在高中的時候我的身高急劇的長高，165cm長到了185cm。我開始參加雙人沙灘排球，也參加了和高水準的選手們的比賽。沙灘排球非常有趣，也考慮過成為職業選手，但是右膝蓋的軟骨受傷嚴重，不得不放棄成為職業選手的夢想。

我在高中畢業的幾年前就已經酒精上癮了，雖然上了大學，但是因為過度飲酒而中途退學。當時我在父親的公司工作擔任電腦程式師，所以

我覺得沒有必要讀大學。但是，之後因為酒後駕車被逮捕了兩次，結果也失去了在父親公司的工作。

高中畢業後也繼續沙灘排球，參加比賽獲得比賽的獎金。1996年3月透過沙灘排球認識的朋友與前妻相遇，那年的12月結婚，生了兒子名叫賴利。1998年時，我移居到前妻的出生地夏威夷，但是因為我酗酒的原因，在1999年離婚。為了住在兒子的附近，我決定定居於夏威夷，在2000年和現在的太太基娜一起生活。



在夏威夷教會的「涅槃會」式典上進行說法的理查茲先生

但是，我酗酒的情況繼續惡化，2007年被診斷為酒精性肝炎。醫生警告我如果不戒酒就會得肝硬化，但我還是戒不了酒，之後也持續喝了11年。

太太基娜成為了我的心靈依靠。托她的福，我才得以隔周見到我的兒子賴利。雖然工作很順利，但是在職場之外我是一個非常自我為中心的人，酗酒喝醉，和朋友們一起出外，打壘球、棒球、高爾夫，到處玩。在這期間，基娜一星期工作40個小時來支撐家庭的開支，甚至還做家務事。我對太太基娜的感謝是無法用言語來表達的。

我之前曾經歷過一些職業，其中有位於檀香山的聖安德魯大教堂的設施管理工作。我也對各種宗教的對話感興趣。另外，真如苑對地區的影響力給我留下了特別強烈的印象。

幾年後，在一個職場的同事是在夏威夷教會擔任支部長的卡倫·富藤女士。她帶我去了夏威夷教會，我在2017年1月，47歲的時候入會。

我積極地學習佛教。我反復閱讀了立正佼成會的出版品《法華三部經》和《法華經的新解釋》。另外，參加了根本佛教的講座，在網上也查詢關於佛教，多次向富藤女士提問。之後在教會得到任務，參加了道場的值班，在特別的教會行事的時候我也會去幫忙。我參加了所有的活動，知道了自己主動參加活動的樂趣。我很高興能幫助他人，切身感受到我是僧伽的一員。立正佼成會成為我每天生活中很重要的一部分。

2018年3月，我家勸請了御本尊。切身的感受到佛陀和祖先的存在，我感到非常高興。基

娜和賴利對於我的變化感到非常高興，我引導了這兩個人，還有賴利的女朋友進入佼成會。每天在御寶前參拜，感覺到像是在培養慈悲之心、以及忍辱之心的精進。

當時的我對人生沒有疑問，也從未意識到自己正在處於痛苦之中。在學習關於煩惱的時候，也覺得和自己無關。認為自己是一個聰明的、不被煩惱所迷惑，也意識到自己的缺點的人。在教會裡，我對財施、自己的時間和才能為他人奉獻而獲得的成就感感到滿足，幫助教會的會員關於電腦等的技術的建議感到自豪。經常覺得能夠幫助他人，有被需要感覺而覺得心情舒暢。

但是，在回顧過去時我最終意識到，在痛苦中得到他人幫助的是我自己本身。我花了兩年的時間才發現到這件事。

在家裡勸請御本尊之後不久，北美國際傳道中心主辦的上級者的法華經講座將在洛杉磯舉行，我也接受到了邀請。那個講座從2018年4月開始為期2年，我非常期待授課。但是，在第一次講座之前，戒了幾個月的酒我再次開始酗酒了。去參加講座的那天在喝醉的狀態之下搭乘飛機，在授課的過程中感覺自己來到了不適宜的地方，而覺得不安。

因此，在第一次講座結束回到夏威夷之後，我多次想辭去教會的任務。但是另一方面，我覺得教會裡沒有一個人認同我，所以和教會的幹部們發生了好幾次口角。任意評判他人，總是和自己比較。是這樣傲慢的自己，另一方面也為做出這樣的行為的自己感到非常羞愧。

終於我酒精上癮惡化到在工作中也會酗酒。在教會值班修行的時候，教會幹部的由美·多明哥來到我的身邊聽我說話。我想盡辦法要改變自己。聽了我的話之後，她告訴我，她有認識一個喜歡騎機車的人，他以前像我一樣有過因喝酒而痛苦的經歷。那個人的名字叫邁克，他自己已經戒酒了，現在正在幫助患有酒精依賴症的人們進行支援活動。我記得邁克這個名字。其實以前在參加努力想要戒酒的人們的聚會的時候，跟他交換了電話號碼。幾個月後，我打電話給邁克。然後，在那一年的12月10日是我最後喝酒一天，之後我戒酒了。衷心的感謝佛陀引導我與這樣的緣相遇。

第二年的2019年，我順利的完成了法華經講座。人生開始往好的方向進展。但是30多年來一直依賴酒精的生活，造成我在情緒上一直不成熟。也花了幾個月體力才恢復。雖然在作為人的方面有所成長，但是在教會還是要求周圍的人的認同。實際上，我是一個非常情緒化的人，不會承認自己的弱點和恐懼心，反倒是會用憤怒的心來抨擊他人。

我向蘿拉·梅亞教會長傳達了我想在那一年之內離開佼成會的想法。於是梅亞教會長對我說：「不能離開。我打算在你的身邊和你一起挑戰。」。梅亞教會長在那之後的3年裡，每週抽出一次的時間和我面談。

有一天，梅亞教會長介紹給我夏威夷教會的一位日本人幹部。她的兒子名叫克里斯因為藥物上癮而痛苦，梅亞教會長請我幫助他。我想成為克里斯的支柱，之後和他多次在教會見面，交談。我和克里斯的母親也談了話，我想成為正在

痛苦的母親的力量。每次和我談話時，克里斯的母親都會眼中含淚，深深地低下頭，說：「克里斯拜託你了，請你幫幫他吧。」我強烈地感受到那個姿態表現了母親對兒子深深的愛而被打動了。就像我曾經得到大家的幫助一樣，我想全力的支援克里斯從藥物依賴中康復起來。看著克里斯，就像看著過去的自己一樣。透過和克里斯的相遇，我發現到了讓父母親以及很多人擔心的自己的身影，真摯地回顧反思了自己，學習了謙虛的重要性。

即使在疫情發生後，每週日也會去教會，得到了擔任運用透過Zoom轉播式典的任務。前年的2021年，全年的週日都會去教會，確認因疫情而關閉的教會的信箱，防範設備的確認。另外，也收到了很多會員關於電腦故障等的諮詢。而且，透過自己的經驗，也成為了因酒精等依賴症而痛苦的人們的力量。

我的心得到了前所未有的平靜。雖然這幾年遇到了各種各樣的苦難，我非常感謝我沒有逃避面對的接受才有今日。托這些苦難的福，讓我加深了信仰心，學習了寬容和柔軟心。另外，也學習了接受逆境的感謝之心。我對自己瞭解得越多，就越明白對事物的看法也有很多種。

幾個月前，我去皮膚科檢查，背部有一個非常大的腫瘤，有可能是皮膚癌。在採取皮膚組織的一部分進行檢查後，醫生神情緊張地告訴我這是末期癌症的特徵。回想起來，我在幾年前就有發現到背上長著黑痣。而且容易疲勞，背部疼痛，肝酵素值也上升了。但是，即使被診斷為癌症，我很驚訝自己的鎮靜。然

後，那個時候在心中下定決新「無論發生什麼都不喝酒。要節制，繼續修行」。然後把這個誓願告訴了梅·塔卡莫特支部長和梅亞教會長。

於是，梅亞教會長對我說：「要不要試著集中地實踐佼成之法呢？」那是21天不間斷地參拜教會，持續打掃教會，打掃後將我內心的感受與教會長分享。我決定試試看。

我把內心的感受全部都說出來，教會長只是一直地傾聽我說。我不知道我是否有做到切實地對話，但是教會長只是一味地傾聽我的話。於是修行開始的第3天，醫院的主治醫生打了電話，告知背部的腫瘤是良性的。我不是癌症。但是，儘管在接到這個結果後，我還是繼續去教會，完成了21天的修行。

修行的第一天，教會長問我「如果眼前站著一個和你一樣叫肖恩的人，你認為那個肖恩會問你什麼問題呢？」考慮了一會兒後，我回答說：「我想那個肖恩會問我，你認為自己是好人嗎？還是，我喜歡自己嗎？」然後在修行的最後一天，我覺得能夠認為自己是個好人。我不認為過去自己的行為是好的，但現在我理解這也是人生道路的一部分。21天的修行收穫很多，隨著每天的修行，我的心情變得更加的平靜，不斷的加深內省。我開始感覺到我的人生發生積極的變化，比起擔心未來，我更能專注於眼前的事物。而且，我也學習了去接受自己的力量無法改變的事情。

我經常用心的開闊自己的視野。我喜歡的一句話是，開祖恩師的著作《人生，用心》中的「從上面看圓錐形的物體是圓形的，從側面看是三角形的」。圓形和三角形都是真實的。

因為我從佛陀那裡得到了很多緣，所以我不會忘記慈悲之心，努力傾聽他人的心。然後，我想擴大視野，站在他人的立場上注視事物，成為能夠理解他人痛苦的自己。在梅亞教會長常說的話當中，有釋尊弟子之一的富樓那的話。富樓那在向人們說明釋尊的教義時，經常站在人們的前半步進行引導的「半步主義」的實踐。我也想成為不批判他人，持著慈悲之心，用關懷心來貼近正在痛苦的人們的人。

我知道信仰佛之心，熱愛法的心，以及對僧伽的感謝之心，讓我成為了幸福而滿足的人。我現在衷心感謝這件事。



和太太基娜女士

漫畫 立正佼成會入門

釋迦牟尼的一生與佛教的法門

與佛同樣之心(正念)

把「念」字分成兩個字就是「現在的心」。所以，所謂的念頭就是現在這一瞬間的想法和觀念。

而且加上「正」，帶著和佛一樣正確的心態活在當下，這就是「正念」。

「與佛同樣」是指用溫柔的心去接觸人、動植物、土、水等所有東西。當然，也不要忘記用體諒關懷的心來對待家人和朋友。





不動搖(正定)



「定」是安定的意思，不會搖搖晃晃的。再加上「正」字，就是“正定”。心總是安寧的，不為周圍的變化所動。

如果能好好遵守至今為止學到的八正道的教義，佛祖的教誨就會讓人安心，所以也不會動搖。

為了能正確執行八正道中的每一項，讓我們努力吧。





為成佛而誕生
眾人的成佛之路

立正佼成會開祖 庭野日敬



昭和十年（西元1935年）正值三十的我，聆聽了新井助信老師講解法華經的課。那時我直覺地感受到「法華經才是讓所有人幸福的教誨」，因此感到欣喜若狂。

每當新井先生要向誰弘法時，我總想在一旁聆聽。有句話說「啐啄同時」，我們兩人意氣相投，我幾乎每天都會到新井老師府上拜訪。而我也在老師的支持下，創立了實踐法華經教義的立正佼成會。

釋迦牟尼的教誨被譽為「八萬四千法門」，其中含有許多教義，不過當中最重要教義便是「眾人都要走上成佛之路」。

然而在普遍的認知上，「佛」是一種特別的存在。因此「人可以成佛」的觀點似乎很難被接受，這也是無可厚非的事。

提到「佛」的時候，許多人都有一種相同的印象。各位應該會認為，「佛」是讓世間萬物生生不息的「宇宙大生命」，並且佛身具有名為三十二相的外貌特徵，不僅能將所有人從痛苦之中拯救出來，還會實現我們「想要幸福」的願望，是大慈大悲的佛。

供奉在大聖堂聖壇上的「久遠實成大恩教主釋迦牟尼世尊」像，也是以這樣的「佛祖」形象來呈現。

因此若以常識來思考，也會認為「人再怎麼修行也無法成佛」。但是在法華經中有明確地提到：「佛祖的願望，是讓所有的人都能成佛。」

〈方便品〉中提到：「我本立誓願，欲令一切眾，如我等無異。」而佛祖也曾發誓道：「普欲令眾生，亦同得此道。」

此外，在〈如來壽量品〉中則提到：「每自作是念，以何令眾生，得入無上道，速成就佛身。」

佛祖有云：「我總是想著要如何讓人們能毫不猶豫地成佛。」

同上所述，我們成佛便是佛祖的願望，因此我們要心懷感恩地領受佛祖的願望，並在成佛的道路上勇往直前，這便是身而為人應當善盡的努力。





櫻花季有感

國際傳道部長

赤川惠一

部長專欄的各位讀者，大家好。衷心感謝這個月也閱讀我的拙稿。

今年的四月來得早，又到慶祝佛誕的「降誕會」月份了。日本受大乘佛教影響頗深，對在日本出生與成長的我而言，春天到來後，代表日本的櫻花就會盛開，釋迦牟尼出生的日子也會一同來到，使得四月對我來說備感溫暖和煦，讓人不禁想歌頌生命的尊貴。不知道大家對這個季節有什麼印象呢？

言歸正傳，在這個月的法話中，會長先生說明了「早晨的重要性」。「每天都在感謝中醒來」，感受「生命的尊貴」，迎接一天的起點，毫無疑問，這對於世界上的任何人來說都非常重要。另外，對於我們這些研究因果法則的佛教徒來說，若想迎接有意義的早晨，自然就必須充分審視自己是如何度過夜晚的。這是不言而喻的道理，但我又再次意識到「早睡早起」正是健康和「充滿元氣的精進」的關鍵。

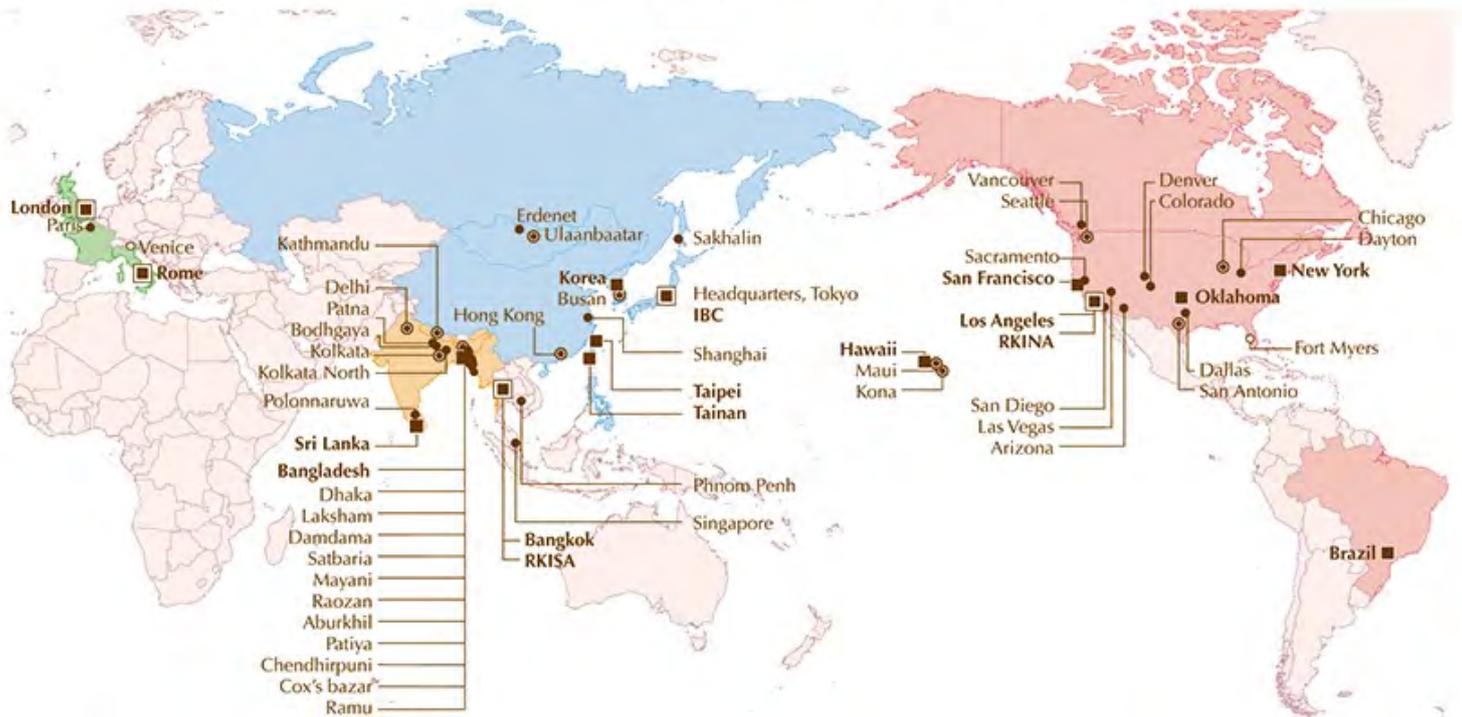


Rissho Kosei-kai International

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