

Living the Lotus 5

Buddhism in Everyday Life

2023
VOL. 212



Living the Lotus
Vol. 212 (May 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。

關懷自己

立正佼成會會長 庭野日鑽



心靈容易受傷的時代

無論東西方，自古以來人們都將「嚴以律己，寬以待人」視為一種美德。不過，最近似乎也有人開始提倡「寬以律己，寬以待人」的重要性。因為現在遭受心靈創傷之苦的人，遠比以前要多得多。

網路世界中，以匿名投稿否定人格甚至被逼自殺為象徵，也有透過反覆進行無端誹謗來傷害人心的案例也不少。有些專家認為，若要在現代社會中保持自己的心理健康，有時候過度的自信說不定剛剛好。我們現在就處於心靈如此容易受傷的時代。

與此同時，虐待兒童的新聞，使人痛苦的霸凌及騷擾問題也絲毫未減。事實上，這些行為都在每位受害者的心中留下了許多創傷，導致他們變得自暴自棄或容易否定自己。從這個意義上來看，也許沒有任何一個時代比現在更需要「善待自己」了。

也許是為了順應時代需求吧，近年來，即使發生了失敗和糾紛，也不要因此而責怪自己，而是以關懷自己的方式來面對所發生的現象——自我關懷的想法受到注目。這是關於提高心理健康的心理學的想法，據說來源於佛教。重視自己的尊嚴，如實地接受現象是佛教的基本是守護心靈的健康。

讓自己充滿元氣

所謂關懷自己，比如即使在失敗的時候，也不要否定地看那件事，而是要以「任誰都會遇到這種事」的大度的態度面對，或者積極地認為「這次的經驗將成為我的財產」不要被單方面責備自己或懲罰自己的感情所支配。當我們從世俗判斷善惡的觀念中抽離時，便能冷靜的面對事物，當意識到裡頭不全是壞事時，心中應該就會輕鬆許多。

然而，有些人可能會認為這與講求自律的佛道精進背道而馳，所謂「關懷自己」不過是放縱自己的藉口。不過所謂體諒自己，歸根結柢便是冷靜的面對自我，與獨一無二的自己相遇，並保持心靈和諧，這也與我們的精進有所相通。從這個意義上來看，說我們每天都在實踐心靈保健法也不為過。

總而言之，最重要的便是透過關懷自己來驅散憂慮，讓「我」充滿活力。每個人無憂無慮的內心，就是讓家庭和社會充滿活力的關鍵。而且根據研究表明，善待自己的人更能關懷他人。

有些人可能會心想：「就算是這麼說，也不知道要如何讓自己振作有元氣」，並為此感到迷茫。在此送給各位《湯姆歷險記》的作者——馬克·吐溫說過的一句話：「讓自己有元氣的最佳方法，就是給其他人元氣。」我在本會也時常耳聞，有些本來在為自身的煩惱所困的人，在貼近他人的苦痛後，就會不知不覺間忘了自身的煩惱。利他亦能利己，故得利者需施利他之行。

這樣心靈被救渡的人，大家都會變得有元氣的。一個社會中若有許多充滿活力的人，便會是個幸福的社會。為了打造出幸福的社會，也為了我們身邊在尋求救渡及靈魂成長的人，我們的首要之務便是讓「自己」變得開朗又有元氣，並擴大這個關懷之輪。

（『佼成』2023年5月號）



Spiritual Journey

2年的學習與今後的決心

立正佼成會孟加拉教會
阿塔西·塔盧克德爾小姐

這個體驗說法是2023年3月2日在青梅練成道場舉行的海外修養科生的畢業卒林說法會上發表的。

今天2020年，我第三次挑戰學林的入林考試。到第二次為止家人很支持我，很遺憾的是沒有緣分。第三次是最後挑戰的機會。因為父母親擔心我的就業和結婚。

我的家有父親，母親，姐姐，弟弟5口人。當時，父親是港口工人，母親是全職主婦，姐姐在海運公司從事船舶航運相關的工作，弟弟還是個小學生。我是一家服裝公司上班。但是，由於新冠病毒感染擴大的影響，父親失去了工作，我的薪水也減半了。姊姊因為海外渡航被禁止的關係，所以辭去了船舶航運的工作，在另一家低薪的海運公司開始工作。在這種情況下，我得到了學林合格的通知。我辭掉工作，開始準備入林。但是，受疫情的影響，申請簽證的櫃台關閉，無法按計畫出國到日本，從2021年4月開始在網上視訊開始了以作為學林生的生活。但是在那裡有幾個問題發生。

第一個是為線上教學有必要整頓網路的環境費了很大的心思。孟加拉並不像日本那樣全年都能用電。各個區域每天白天停電4個小時左右。由於天氣的影響，網路經常不穩定。電腦故障不能修理的時候，跟朋友借電腦參加線上的視訊課程。另外，為了不影響上課，在有電的時候將電腦和手機的電充滿。由於天氣的影響網絡中斷的

時候沒辦法只好放棄，但是和同學保持聯繫彌補了跟不上的課程內容。

第二，除了日語課以外，因為和家人用孟加拉語對話，所以花時間很多的时间記住日語的單字，發音也沒什麼進步。但是，老師們總是盡最大努力簡單易懂的教導我們海外修養科的學生。我不能確實地理解上課內容的時候，老師們會延長上課時間教導我。

日本和孟加拉有3個小時的時差，因此在日本時間上午10點開始上課的情況下，孟加拉是早



在卒林說法會說法的塔盧克德爾小姐

上7點開始。為了進行誦經供養和早上的準備之後參加上課必須早起。因為姐姐和弟弟也和我住同一個房間，所以上課的時候因為我的聲音和房間的亮度會把兩個人吵醒，也會有吵架的時候。

另一方面，老師們和工作人員們，還有日本人的學林生們以各種各樣的形式支援我們，讓我們感覺不到海外修養科生實際上不在學林的教室裏。例如，日本人的學林生們用容易理解的日語跟我對談，在結束了課程和一天的任務的晚上的時間，計畫線上視訊的派對和法座等，加深了一起度過學林生活的夥伴意識。千葉講師說，我在學習上和因為家人的事情等而煩惱的時候，即使是休假日也用LINE電話商量，除去了我的不安。像這樣的得到了很多人的各種各樣的幫助才有今天。真的非常感謝。

第三，在成為學林生不久的時候，讓我的心動搖了是否繼續修養科。在服裝公司工作的時候，雖然微不足道，但能支撐著家庭的開支。但是，離職後在金錢方面的支援完全轉到父母親的這一邊，對這種情況我感到羞愧。感覺到不僅不能幫助家人，還會給家人帶來負擔，正好也是因為疫情而不能去日本，我感到非常無助和悲傷。

在這種情況下，在6月姐姐26歲時，父母親開始考慮姐姐的婚姻。在孟加拉，大多數的女性在25歲之前結婚。辦婚禮需要很多錢。到了12月，在姐姐舉行婚禮的同時，我開始猶豫要

不要上學林的二年級，我的心在動搖。很多人擔心這樣的我。以日語學校的老師們為首，學林的老師們和前輩們為了升級而鼓勵我。學林的千葉講師，總是貼近我們海外修養科生，無論什麼樣的煩惱都傾聽我們的心聲。大友次長說：「每天練習說100次以上的『謝謝』，帶著感謝的心。把人生中發生的所有的事情看作是為了構築美好未來的佛陀送的禮物。」教導了我無論什麼事情都要向前看的重要性。另外，與海外修養科同學敞開自己的心，心情變得非常輕鬆。雖然同學的情況比我更辛苦，也還是繼續地在努力，我從那個姿態中得到了力量。像這樣在大家的支持下，我下定決心：「在學林的2年間即使結束線上視訊，也要學習到最後。」。於是我覺得自己變得堅定而有耐



學林的式典供養時擔任導師的塔盧克德爾小姐

心，有了即使在人生最壞的時候也能活下去的自信。

然後，沒能馬上去日本，我發現這是為了讓我理解家人的心情，佛陀所準備的禮物。這是因為，在家裡一邊學習佛的教義的同時，也意識到了一起過日子的每一位家人的想法。特別是能切實地看到母親每天的辛苦。母親從早到晚不休息的做家務事。如果不知道母親的辛苦的我，覺得進入社會工作更辛苦。但是，對母親承擔的家務量之多感到吃驚的我，感謝母親，反省了在那之前的自己。但是，因為害羞，很難向母親表達感謝的心意。另一方面，學林的各位無論多小的事情，都一定會說「謝謝」。漸漸被夥伴們的姿態所感化，產生了「自己也要表達感謝」的心情。然後，終於能對母親說感謝的話的時候，得到了來日本的安排，在日本度過了第二年的學林生活。

在日本讓我學習到了兩件事。第一個是透過前一年祖母的死學習到的祖先供養的重要性。在學林第一年暑假之前，祖母因生病而去世了。以前就聽說祖母想見我，但是我想以學林的課程為優先，到了暑假再去看她。但是，暑假開始前天的晚上，祖母打視訊電話給我，看到手機上的我的臉之後馬上就去世了。我很後悔沒有早點去見祖母。在葬禮上，表妹們對我說：「你現在來做什麼？」我感到非常悲傷。然後懷着沒能聽到祖母最後的願望的罪惡感回到了日本。那之後，祖母出現在夢裡，感覺像是要對我說些什麼而感到

害怕。千葉講師和大友次長指導說：「即使是視訊通話，最後的瞬間也能見到祖母真是太好了。祖母非常疼愛你，才會來夢中見妳的。誦經供養回向給祖母吧。」但是，我忙於準備教會實習，沒能做供養。對實習的取手教會的鈴木教習教會長說了這件事，於是為了祖母教會長一起跟我做供養。我的心情變得輕鬆了，打從心底的想：「祖母並沒有生我的氣。是非常愛我的。」

第二個學習是，如果自己改變了，一切都會改變。透過學林生活，雖然面臨了不同文化的理解，前輩和學弟妹的關係，同學的人際關係等克服了各種各樣的課題，但透過實踐「自己改變了對方就會改變」的教導。對照著教義，審視自己，總是想著「想得到，想輕鬆，想要好的」的我，如果不能滿足願望，馬上就會產生不平不滿的心。因此，為了改變自己，



學林的千葉講師，海外修養科同學的羅布先生

在傳達自己的想法之前，首先傾聽對方的想法。於是我發覺到對方並不一定和自己有同樣的想法。我也學習到了對自己是好的事情可能對對方來說是不好的事的情況。

取手教會的教會長教導我「和諧」和「感謝」的重要性。正如教義所說，坦率地說「謝謝」「對不起」的話，能向對方傳達自己的心意，感覺到能連結良好的關係。經常以從眼前的人學習的姿態，用心理解對方的希望的話，能加深和周圍的人的和諧，成為持有感謝的心。

第2年的學習是採取對畢業學林的研究。我想研究為了讓孟加拉的女性們能夠過幸福的人生該怎麼做才好，但是不知道具體應該以什麼為研究的主題。在那個時候，在畢業學林研究研討會的課程中，杉野校長教導我，依照「四諦的法門」來具體思考回國後的使命。法華經教導我們，所有的人都是平等的，具有佛性，無論是誰都能成佛。但是，在孟加拉這種想法還不是很普遍。在孟加拉的傳統佛教中，殘留著女性不能成佛的想法。另外，孟加拉的女性不允許憑著自己的意願做出人生的決定。升學，就業，結婚對象都是由父母親決定的文化。也許是因為女性們也習慣了這種文化，很多人都不傳達自己的想法，即使傳達了也不會有所改變。為此，我想透過回顧自己的經驗，首先改變女性本身的想法，一邊保持與周圍的和諧一邊來開創自己的人生，構築這樣的社會。因此，我企劃立案了培育孟加拉女子部員幹部的TOT（Training of Trainers）計畫，

透過該計畫，將所有的人都有佛性的想法推廣到孟加拉全國作為畢業學林研究的目標。計畫的具體方案和實踐項目，現在在中村習學部長的指導之下製作。

感謝回國之後為佈教而支援我的國富理事長，中村習學部長，大友次長，學林的各位。對透過2年的學林生活培育我的各位，我充滿了感謝的心情。回國後，作為孟加拉的女性們邁向幸福之道的嚮導，我將認真的精進。謝謝大家。



在大聖堂前和海外修養科的學妹（左二）

漫畫 立正佼成會入門

釋迦牟尼的一生與佛教的法門

做一個對人們有益的人(布施)

在佛教中，以八正道為基礎，以為了得到幸福的六個實踐，說法佈施・持戒・忍辱・精進・禪定・智慧的「六波羅蜜」。

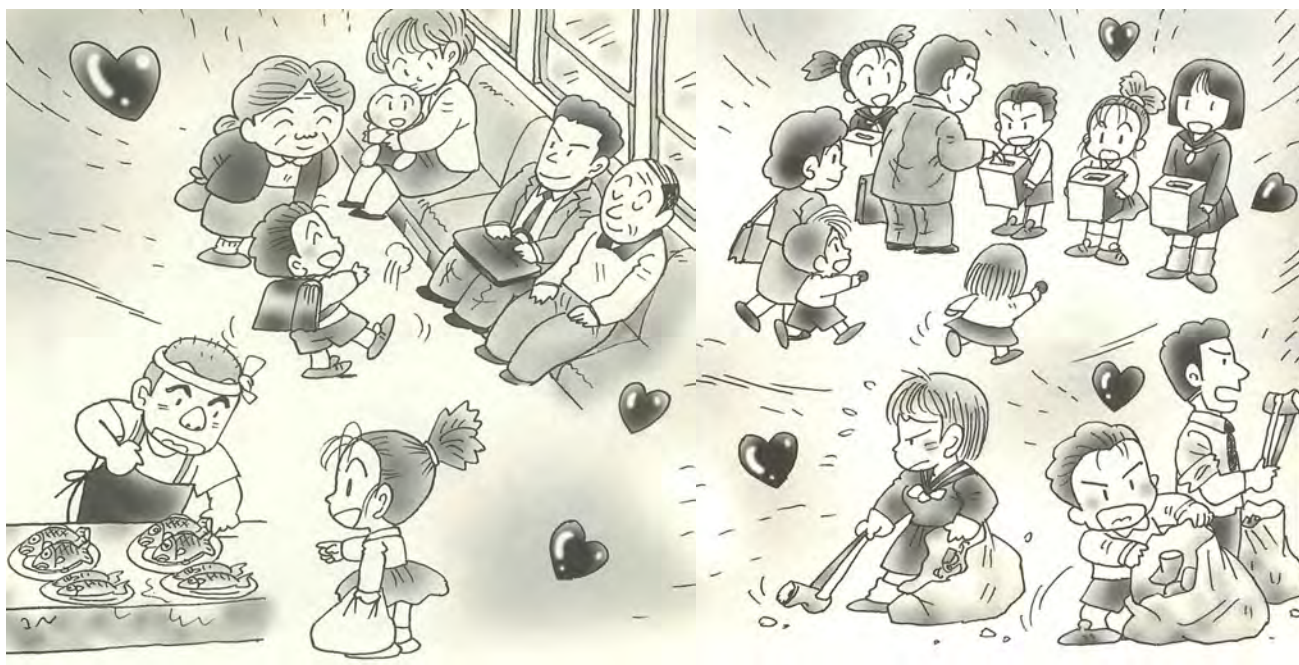
六波羅蜜用一句話來表達的話，是為了社會為了其人們盡力，自己也一起成長的教義。也就是不但只是自己而且把更多周圍的人也一起帶到幸福的世界，為了這個願望而引起行動。可以說是，作為菩薩的教義。

在六波羅蜜首先說法的是「布施」。是為了人們做有用的，而正確的行為。

佈施是有使用自己的金錢和物品或是身體，向人們傳達正確的教義的事，除去對方的不安。

為保護地球環境的運動捐贈零用錢，在電車裏讓座，幫助母親做家事，都是很棒的佈施。

另外，向家人朋友，說溫柔體貼的話，以笑容接觸，這些都是佈施。從身邊的小事情來開始實行吧！

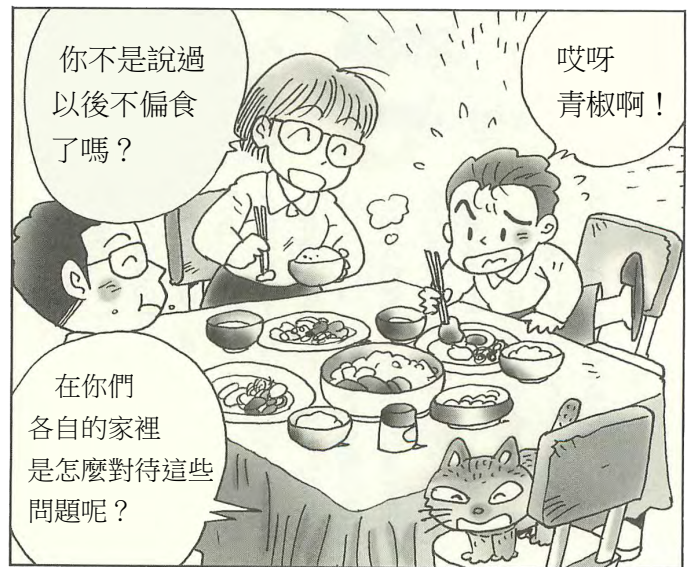


● 小知識

佈施是，提供佈施的人，接受佈施的人，還有佈施的東西本身都要清淨，這是很重要的。提供佈施的人不能驕傲，接受佈施的人也沒必要卑屈。



遵守規則(持戒)



遵守佛陀的教導，遵守約定和規則，提升自己的教義就是「持戒」。

運動也是遵守規則進行的，才會做得開心。另外，如果遵守交通規則，就不用擔心會發生事故，可以安心地穿過人行道。像這樣，為了讓大家幸福，確實的遵守規則是很重要的。

與家人，朋友決定正確的規則，試著實行看看吧。

小知識

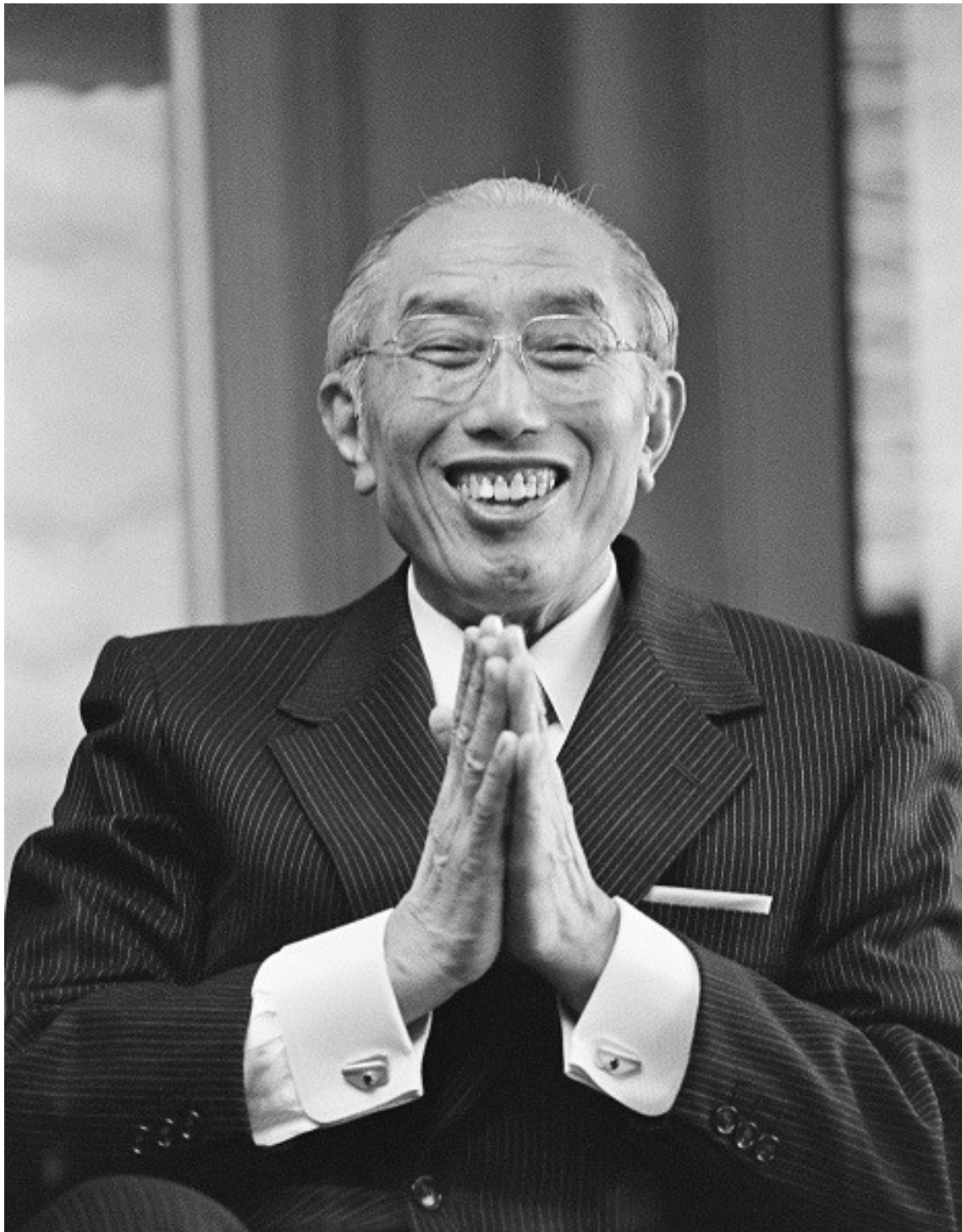
「持戒」就是「遵守戒律」，是作為一個佛教徒基本的實踐。佛教的戒，如同為了立正佼成會的會員那樣在家修行的佛教者，出家的和尚有很多的種類。



為成佛而誕生

成為「覺者」

立正佼成會開祖 庭野日敬



話說回來，「佛」這個詞還有另一個含義。

「佛」，也就是「佛陀」，意指「覺醒之人」。若有人能領悟到這個世界的共通法則與真理，並且對於世上所有發生事件的真實之相——也就是實相——有所覺醒，那作為「覺者」的人便能稱為「佛陀」。每個人都應該有潛力成為這種「覺者」意義上的「佛」。

當然，要領悟這個世界的真理，是一件非常困難的事。但我們不必靠一己之力去證悟，因為釋迦牟尼已經毫無保留地解釋了一切，所以我們只要坦誠地信受真理即可。

比方說，即使是「一切眾生皆有佛性」這般簡單的道理，也不可能靠一己之力和普通的修行精進證悟。不過若能像：「原來如此，人類都被賦予了佛性啊。那麼只要盡情發揮佛性的話，自己也一定能成為佛」這般坦率地接受，便可說是開悟了。這種「竭盡全力發揮佛性，想要成為佛」的決心，才是邁向「覺者」的第一步。

在日常生活中修行成佛的第一步，就是每日早晚誦讀法華經。若能透過誦經儀式把佛祖的教誨銘記於心，自然會對佛產生仰慕渴望之情。

並且這也會讓我們期許自己能如佛祖一般，用慈悲心來對待我們遇見的每一個人。這種菩薩行的累積，便是成佛之道。



受生活著的我

國際傳道部長
赤川惠一

大家好，感謝大家本月也閱讀《部長專欄》。現在日本全國各地的櫻花季即將結束，而新型冠狀病毒也從本月開始被降為傳染病法的第5類了。時代的變化讓人感受到諸行無常之理。

在今年1月號開始的一連串法話中，會長先生藉由與自身健康相關的經歷，教導我們保持元氣的秘訣在於擁有一顆積極的心，而這樣的心來自稱頌「生命的尊貴」。如果疫情這種「苦」的體驗，能讓大家察覺到，原本以為是自己「活著」的生命，實際上是「受生活著」，那就太好了。我相信，這種觀點上的大幅轉換，能讓自己充滿元氣的精進。

經過過去3年以來超乎想像的疫情體驗，讓我不禁在本月繼續咀嚼「生命的不可思議」和「對現有生命的感謝之心」，也促使我在今後的修行中能一直培養一顆抱持「感謝與謙虛」的心。

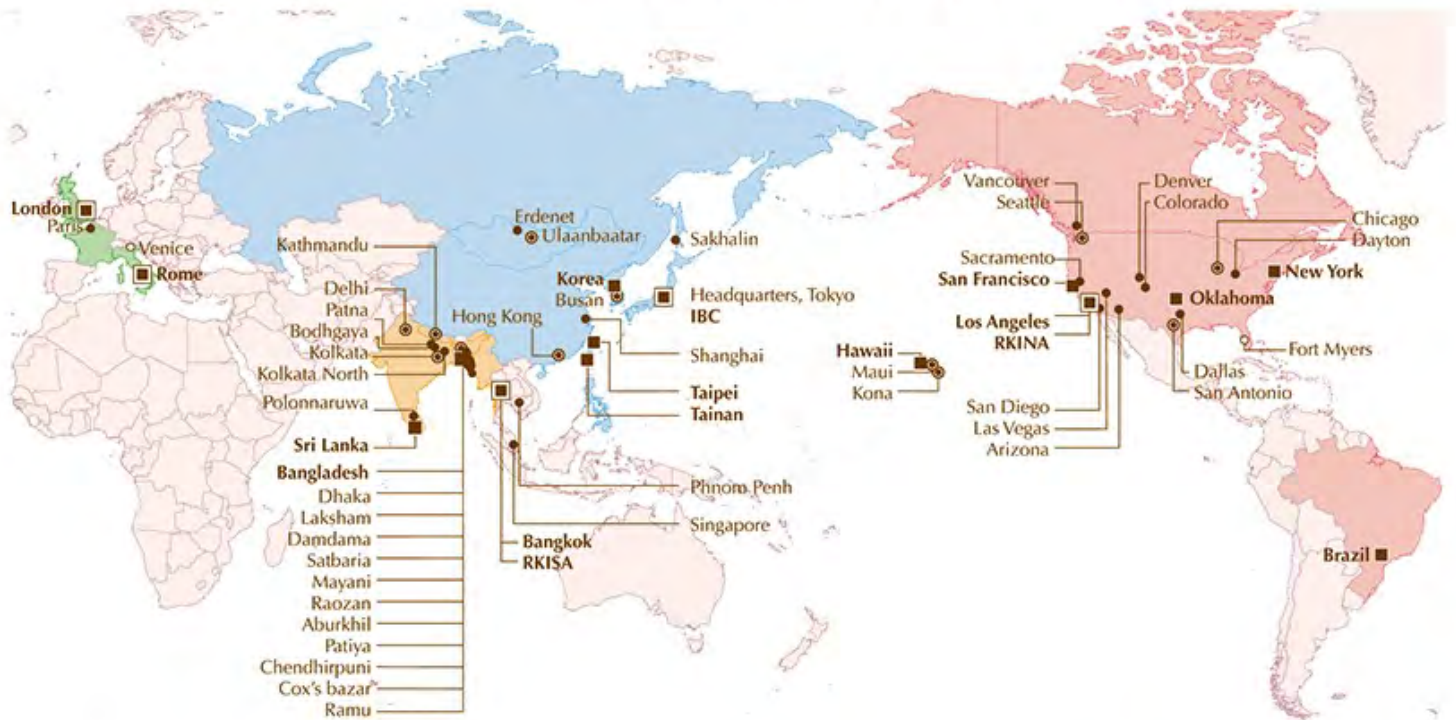


Rissho Kosei-kai International

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