

# Living the Lotus

# 7

## 2023

## VOL. 214

### *Buddhism in Everyday Life*



Living the Lotus  
Vol. 214 (July 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。





## 滋養身心的「飲食」

立正佼成會會長 庭野日鏡



### 四大營養

「為了生存」，我們都會進食。藉由進食所攝取到的營養，可以幫助我們維持身心運作。

然而，釋迦牟尼曾言：「樂睡又貪食，轉側唯長眠，如豬食無厭，愚者數入胎」（法句經），嚴厲的批判過於貪吃的人。釋尊亦曾提到：「節量食，不過食」，顯示佛教重視抱持感謝之心領受適量的食物。這種感謝，能讓我們努力不浪費經過無數之緣而得來的食材，培養出一顆尊重生命的心。

另外，佛教還有一個特點，就是認為能讓身心保持健康的「營養」，不僅僅是吃下去的飲食而已。

那麼，佛教所謂的飲食以外的「營養」究竟是指什麼呢？

其中一種營養，是我們透過眼耳鼻舌身意這些感官，讓身體及心靈接收到的資訊。這樣的吸收方式可能會助長我們心中的欲望或忿怒，但也可能滋養出一顆安穩的心。另外，「想做這個」，「想成為那樣」，這樣的意志與動機，對心靈而言也是一種營養。就像積極的意志會導向積極的行動一樣，只要我們的意志與動機一變，心靈跟行為也會跟著產生變化。另外，源自經驗或習慣的觀念，奠基於祖先代代相傳的知識等的觀念，也都是「滋養心靈的營養」。

包括飲食在內的這四種食物，在佛教稱為「四食」。這種觀念認為，身體是由食物構成的，而各種資訊及身心接收的感覺都會培養心靈，進而塑造了我們的存在。

禪宗等宗派會在進食前誦念「五觀文」，而其中最後一句即是「為成道業，應受此食」。這裡的「食」，自然是指為了讓身體保持健康而領受的食物或飲料，但若對照「四食」的觀念解釋，就代表，如果我們要成為一個能隨時關懷他人的人，就必須重視讓心靈攝取優質的營養。

## 任何事物皆講求平衡

就像當我們注重身體健康時，會避免吃下對有害身體的食物一樣，各位不覺得為了心靈的健康，選擇「要吃什麼」，或「不吃什麼」，是件很重要的事嗎？讓我們一起想想，平日裡，什麼樣的見聞，什麼樣的話語，會擾亂我們的心靈；遇到怎樣的人，話語，景象，又會讓我們的情緒安穩下來。

「生長之家」的創辦人谷口雅春師曾寫下：「飲食是為寄宿於自己體內的神明獻上供品的最嚴肅的儀式」這樣的句子，若以佛教的觀點來理解，代表充滿感謝及關懷的話語，關懷他人的溫暖行為，都是可以開顯自他佛性的「食」，也是可以增進人格，讓我們活的更好的「心靈營養」。

但在現實中，我們很有可能接收或發出會助長忿怒與憎恨之心的話語，或為刺激欲望的資訊感到興奮。因此，重要的是盡量不讓過剩的欲望，以自己為中心的觀念這種毒素進到我們的身心，跟有形體的飲食一樣，在面對任何事物時都應注意「不挑食，適度，平衡」。

不僅僅是「活著而已」，可以「活的健康又幸福」，是人類所享有的特權之一。為鼓勵人們發揚這種天性，釋迦牟尼曾說法：「真實（說法真理）乃果實，是最上美味。智慧之生活，謂生活最勝。」這句話教導我們，當我們在生活中學習佛祖的教誨，將佛法弘揚給他人，並對各種事物心存感謝，就是在過健康且幸福的人生。而這樣的人生，可以說都來自開飯前雙手合十，說出「感謝，我開動了」的那一瞬間。

（『佼成』2023年7月號）





# Spiritual Journey

## 透過祖先供養得到的功德

烏蘭巴托支部  
加瓦阿·奧雲女士

這個體驗說法是2023年6月10日在烏蘭巴托支部舉行的支部成立19周年慶典上發表的。

各位大家好。我叫加瓦阿·奧雲。1956年出生於蒙古的烏蘭巴托市，現年67歲。我的先生因病於1995年去世，年僅39歲。從那以後，我一手扶養了三個女兒，努力的讓女兒們大學畢業自立。托大家的福，三個女兒都大學畢業了，現在都結婚獨立，有孫子六人。

我在大學是學習建築工程，1979年畢業以來44年間，一直以作為建築工程師工作。在國家和民間的幾家企業工作之後，2002年獨立成立了建築顧問公司一直到現在。

2010年，我的第二個女兒阿爾坦茲的10歲的女兒被診斷出癌症，治療了也沒有用，僅僅一年之後就去世了。由於喪失了女兒的打擊，二女兒精神上低落，有時會失去意識或是痙攣發作。醫師診斷為羊癲瘋，35歲時被認定為殘障。看到無法工作的二女兒的樣子，我的心情也非常低落。

2013年，在同樣身為建築工程師工作的巴桑·尼亞穆達瓦女士的介紹下，我初次知道了佼成會。因為二女兒的病而煩惱的我，接受了尼亞穆達瓦女士的邀請，去了立正佼成會烏蘭巴托支部。在道場誦經供養，也參加了法座。但是，在接受社會主義教育的年代長大的我，對宗教有不信任感，所以並沒有馬上入會。

但是，作為公司裡的主管而無法和他人商量自己的煩惱，在家裡努力的不讓孩子們擔心，而且先生早逝，沒有什麼可以傾訴內心的對象的我來說，在法座上，僧伽的各位毫不隱瞞地說出了自己的煩惱，流淚並分享被救渡的經驗的樣子，對我來說是非常新鮮的體驗。漸漸地我也能在法座上說出自己的煩惱，也在2015年加入了佼成會。



在烏蘭巴托支部說法的奧雲女士

於2016年10月15日，在家裡安置了額裝御本尊，開始在家裡誦經供養。當時，二女兒一家也住在我家，二女兒也開始一起誦經供養，加入了佼成會。二女兒自開始誦經供養之後心情穩定，痙攣發作的次數也減少了。之後，平安順利生下了男孩，從2019年開始慢慢的可以恢復工作了。

我從那個時候開始想學習更多的佼成教義，想成為能面對苦的原因的自己，積極地參加研修。然後不僅是為了自己學習教義，還把學到的東西傳達給他人，誓願要成為能做菩薩行的自己。並且，經常用心於身施，財施，法施的實踐。

第一次參拜東京立正佼成會本部是在2016年5月29日在大聖堂舉行的「開祖恩師誕生110周年慶典」和參加當天下午以法輪閣為中心舉辦的「第4屆世界僧伽結集參拜」。透過參拜本部，也知道了立正佼成會是為了世界和平而活動的團體。

2018年10月20日和21日兩天，我參加了在大聖堂舉行的教師授予儀式，授領了教師資格，在佛祖面前誓願為他人的幸福而更加精進。

於隔年的2019年5月26日，在大聖堂舉行的勸請式，勸請了本部的御本尊。

之後，2019年12月接受了地區主任的任務。在擔任主任任務之後的四年之間，理所當然地與地區的僧伽一起進行活動和值班修行，為了擴大僧伽之輪，我努力修行手取，致力於以佈施行為首的菩薩行的實踐。托佛祖的守護

和大家的教導的福，從入會到現在，我引導了12人。

其中有一位會員，入會後不久就安置了額裝御本尊。然後，對她說明了戒名和祖先供養的意義，包括祖先在內取得了17位的戒名。自從開始祖先供養之後，身體不好的會員恢復了健康，後來30多歲的女兒結婚，也有了孫子。

在佈教上我最重視的是戒名和祖先供養。最初我並沒有確實地理解它的意義，所以我積極地參加了研修，讓我學習了申請戒名和開眼供養的意義與方法。多虧了那個學習，從自己追溯到第三代的祖先，然後也取得了公婆，先



在烏蘭巴托支部參加法座的奧雲女士



生，親戚和水子等22位的戒名，然後做了祖先供養。

2021年和2022年，取得兩位女婿的家人從出生到第三代祖先的戒名和地區會員的戒名，共計44位的戒名。然後和親戚們一起建立了一個用來做誦經供養的網路群組，每個月有22天做祖先供養與法座。

透過祖先供養的實踐，我克服了身體上發生的兩個異變。

第一是，2019年11月發現右肩的肌腱斷裂，隔年的4月7日，順利的接受手術的治療。

第二是，去年11月，在腦的三個地方發現了腦動脈瘤，今年2月3日接受了手術，還好沒有什麼大礙。據醫生說，差點就引起腦內出血。能盡早發現都是托了佛祖的守護的福。之後，向施格爾·佐利格瑪支部長和引導我的尼亞穆達瓦女士報告我將接受腦動脈瘤手術，得到了對於進行手術的醫生和護士心靈上的安寧與家人的幸福，手術成功的祈願供養的指導。

我查了醫生和護士的名字，在道場和僧伽的各位一起做祈願供養。正好那個時候，烏蘭巴托支部在線上視訊進行了寒中讀誦的修行，我在住院後也沒有缺席的參加了。

2月3日，我在寒中修行的最後一天，在醫院的床上讀誦佛說觀普賢菩薩行法經，在那10分鐘之後就進去動手術了。動手術之前，醫生告訴我，一次要切除三個地方的腦動脈瘤很難，手術需要分三次進行，但在當時動手術時說全部可以切除，手術一次就可以結束了。因為切除了三個地方的動脈瘤，手術花了8個小時左右。因為延

長了預定的手術時間，在等候室等待我的女兒們非常的擔心。據說女兒們帶著「經典」在等候室裡一心的誦經供養。托女兒們的祈禱的福，手術順利地結束了，手術後的治療也很順利。

我希望今後也能透過手取，引導的實踐，為佈教和培育下一代會員而精進。我將把自己親身感受到的身施，財施，法施實踐的功德傳達給僧伽的各位。

另外，以作為教師，我想進一步加深對戒名的意義和禮儀儀式的理解，來傳達給蒙古的人們。

托加入立正佼成會的福，我的人生遇到了很多好的轉機。其中，遇到了為我的健康和幸福而祈禱，一起分享喜悅和悲傷的很棒的僧伽，對我來說是難得無可比的財產。衷心感謝一直以來引導我的會長先生，佐利格瑪支部長，尼亞穆達瓦女士以及僧伽的各位。

謝謝各位的傾聽。



在大聖堂舉行的「勸請式」，與僧伽的各位（右數第3位）

# 漫畫 立正佼成會入門

## 釋迦牟尼的一生與佛教的法門

### 養成不動搖之心(禪定)

對於正確的目標，下定決心不動搖是「禪定」。

「禪」是指安穩之心，不搖動的心，「定」是指平靜的心不動搖的狀態。

朝著目標一條直線前進也不錯，但是不管發生什麼事情，都不要猶豫，心不動搖，保持著沉靜安穩的心，總是把心轉向佛的教義是很重要的。



#### 小知識

有一個和「禪定」相似的詞叫做「三昧」。三昧是指由於把心集中到某一件事情，因而精神能夠得到平穩，安定的狀態。

※除私人使用外，請勿擅自複製或轉載。





## 看清本質的能力(智慧)



至今學習了五個如果實踐的話就自然會得到「智慧」。是能夠看清事物真正姿態的力量。

「智」是看清事物差異的能力，「慧」是找出事物共同點的能力。

例如，如果知道朋友的特徵和和自己的共同點交往的話，就不會吵架，可能會成為真正的好朋友。

還有一點很重要，就是所有的人都要互相彼此認同，尊重每個人的個性，互相協助。

### 小知識

日語的「智慧」有兩種，就是「知惠」和「智慧」。「知惠」是指從學習中獲得的知識和經驗中產生的想法。「智慧」是指看清真理，能夠根據真理來判斷・處理內心深處的心靈作用。





一切皆為佛的世界

開啟佛知見

立正佼成會開祖 庭野日敬



佛經有云，佛祖來人間的目的是「一大事因緣」。也就是說，開啟、開示、開悟一切眾生的佛知見，並引導眾生進入佛知見之道，便是所謂的「開示悟入」。

「開啟佛知見」指得便是開啟我們的「佛性」。並且藉由展現佛法智慧的見解，讓人領悟到至高無上的喜悅。此外，佛還會引導人們走上成佛之道，也就是走上正確的人生之道。這就是諸佛問世的「一大事因緣」。

然而，關於我們人類的心靈狀態，有一個名為「十界互具」的教義。首先，「十界」將人類的心分為十個階段，由下而上分別為地獄界、餓鬼界、畜生界、修羅界、人界、天界等六個「迷界」。而在迷界上方還有四個「悟界」，分別為聲聞界、緣覺界、菩薩界以及佛界，兩者相加共有十界。所謂「十界互具」，意指十界的每一界均與其他九界並存。

因此根據我們一瞬間的心態，可能會出現地獄界，也有可能會出現菩薩界。也就是說「一切都取決於自己的心境」，所以「自己的一個念頭有著無限廣闊的可能」。

而根據這個法則接受世間萬物的變化，就是佛的智慧。明白心態會影響一切的話，便能透過「他人優先」的心情，擴大人與人之間溫暖的相遇。

法華經的〈譬喻品〉中有云：「今此三界，皆是我有；其中眾生，悉是吾子」。

佛祖對我們所有人說：「大家都是我的孩子」。我們的生命因佛祖而得以延續，佛祖就是我們的父母，而我們與世界上的芸芸眾生都是兄弟姐妹。

將這個想法傳達給所有人，讓他們體會到活著是一件值得感恩的事，便是佛祖的「一大事因緣」，也是我們每個人的任務：「一大事因緣」。

立正佼成會非常重視孝敬父母和供奉祖先。眾生萬物皆因同一個生命得以延續，所以我們的父母和祖先都是佛，我們身邊的一切都是佛。孝敬父母和供奉祖先正是為了讓我們注意到這一點，並且加深感謝之心所做的實踐。





### 領受健康與幸福感的修行

國際傳道部長

赤川惠一

大家好，迎接7月後，四季分明的日本也就來到了盛夏時節。

本月會長先生的法話是以「滋養身心的飲食」為主題。會長先生每次都會以不同的角度，藉由法話教導我們「充滿元氣的精進」所需要的智慧。因此，我每個月都很期待讀到法話，也非常感謝會長先生總是能讓我在閱讀中體會到新鮮感。

在本月法話中，會長先生提到，我們的身心都是經由接收佛教所謂的「四食」，即①「飲食」②「透過六根所接收到的資訊」③「意志與動機」④「源自經驗或習慣的觀念，傳承自祖先的觀念」等營養而存在的，而「活的健康又幸福」，是我們人類所享有的特權。「活的健康又幸福」，這句話讓我想起疫情開始蔓延後，教團所指示的行法方針「健幸行」。

正如法句經的「以自為依怙」（160）所傳達的道理一樣，我們如何透過反思，才能讓以己為因的緣起世界變的「健康」又洋溢著「幸福感」呢？在拜讀本期法話之後，我又再度意識到這項課題，並打算以全新的心境持續精進自己。

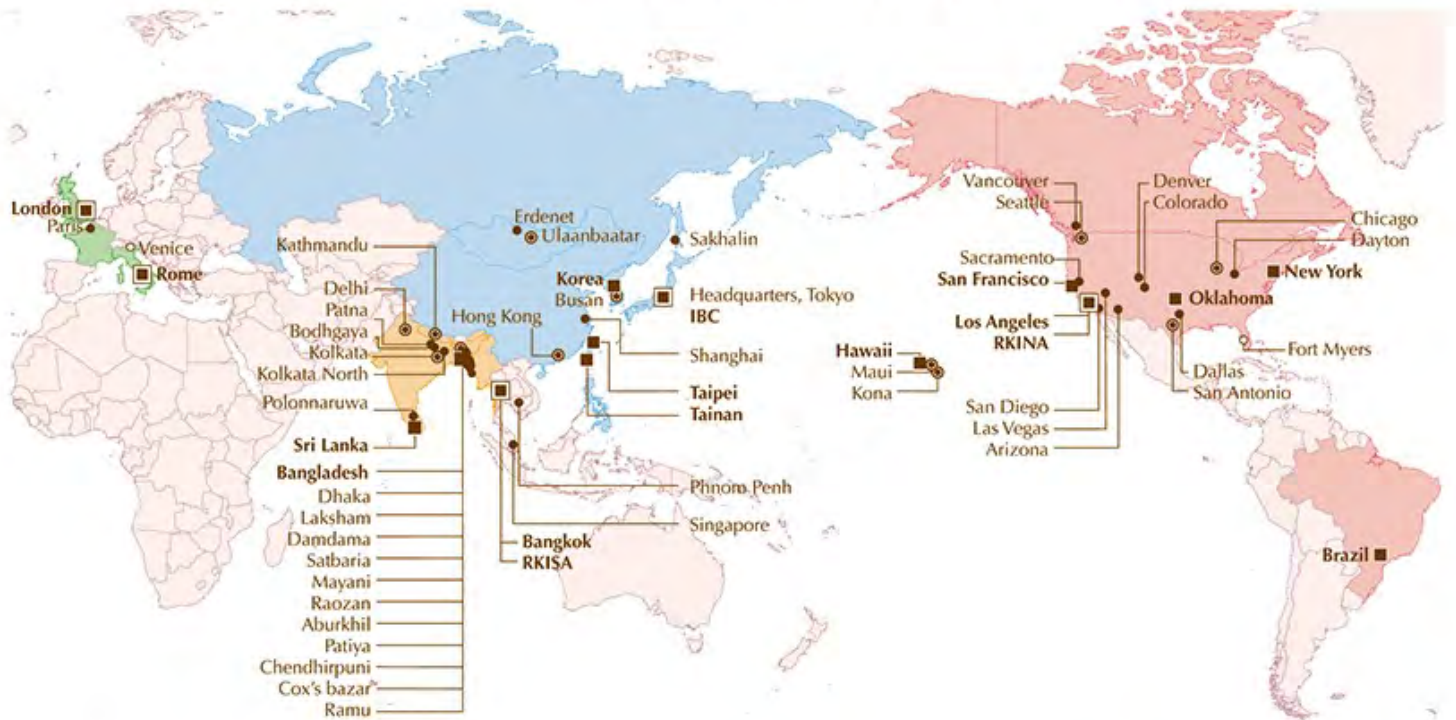


# Rissho Kosei-kai International

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)