



傷害身心的「忿怒」

立正佼成會會長 庭野日鑛

忿怒要怎麼抑制？

貪慾，嗔恚，愚痴。以佛教的觀點來看，這三者都是會毒害人心的煩惱，是會影響我們身心狀態的毒。科學上也證明，「嗔恚」，也就是「忿怒，憎恨及怨恨的情緒」會給肉體帶來惡劣的影響。

據說，當我們感到忿怒時，自律神經的平衡就會被打亂，心跳數跟血壓也會跟著上升，導致血流惡化，很有可能引發心律不整，心肌梗塞，腦梗塞等嚴重疾病。換言之，常生氣的人有較高的風險罹患這些疾病。美國原住民之一的霍皮族似乎也流傳著一句諺語：「忿怒乃對自身下的毒」，非常直觀的表示忿怒這種情緒對自身的危害。

「嗔恚」的真正成因，在於「基於小我，以自我為中心的忿怒」，也就是當事與願違或被他人看輕時油然而生的怒火及怨恨。以釋尊的話來說，這種忿怒「更甚於猛火」，會傷害自己和他人的身心。

不過，正如「公憤」這個詞所代表的意涵，忿怒也包含著為國家或社會著想而感到的義憤填膺，而這有時候會成為行動的動機，進而幫助更多人。

所以，我們不應該完全消除忿怒這種情緒，重要的是該怎麼控制它。

當一個人感到忿怒時，大腦似乎需要幾秒鐘才能開始平息怒火。此外，據說忿怒的高峰要在一個人感到「惱怒」的六秒後才會到來，因此，如果能夠在這段期間將注意力轉移到別的事物上，就可以抑制忿怒。我以前已經介紹過一些平息怒火的方法，例如在生氣時緩緩深呼吸的「呼吸沉澱法」，以及吟唱借用了真言格式的「唵 尼口尼口 哈拉他促嘛依走呀 薩婆訶」（編按：整句為「笑嘻嘻 請讓我不要動怒」之意）等，而這些所作都大約需要六秒。我們應該學習這些簡潔扼要的忿怒抑制法，並用笑容度過每一天。

因損得「德」

〈妙法蓮華經觀世音菩薩普門品〉中有這麼一句：「若多瞋恚，常念恭敬觀世音菩薩，便得離瞋」。當我們感到忿怒時，只要誦唸觀音大士的名號，便能將自己帶到內心的佛性面前。如果能夠自覺到，佛性與自己本為一體，那麼忿怒也就會自然平息下來了吧。

話雖如此，如果遇到火上澆油的情景，該怎麼做才能讓忿怒的猛火平息下來呢？要怎麼去面對「感到忿怒」的現象，才能遠離因斤斤計較和自尊心所產生的忿怒，避免傷害到自己和他人的身心？

易經裡有「山澤損」這種卦象。一般而言，沒有人喜歡「遭受損失」，但這裡的「損」指的是禮讓或拱手相讓，代表出自為他人著想的心而謙讓，並因此獲得滿足感。「山澤」是指在山麓的湖泊。當湖泊越深，山的姿容看起來就會越高美。這卦象是在教導我們，當我們在遇到覺得自己遭受損害的事情時，如果能夠按下怒火及慾望，像湖泊一樣，以犧牲小我，成就他人的心情接受這件事，就結果而言，我們的「德行」也就會隨之提高。亦即，這種「損失」，其實會在輾轉之中，為我們帶來喜悅及心靈的安定。如果都要計較得失，那麼比起兩眼通紅的隨著慾望起舞，不如以謙讓的心態接受損失，這樣的作法對身心而言反而更為健康，也就是所謂的「得」。

我之前曾說過，在與人相爭時，「能夠認輸」這件事，就是祈求和平的宗教的智慧。有時候，「遭受損失」也可以說是一種不會讓自己被怒火沖昏頭的心理準備，是讓自己和他人都能和平共處的生活智慧。

先前提到的霍皮族，他們的族名就是「和平的人民」。我想，無論是誰，應該都祈願過著這種生活方式吧。

（『佼成』2023年10月號）



Spiritual Journey

學習「改變自己」的重要性

西雅圖支部

約瑟夫·羅格爾 先生

這個體驗說法是2023年3月19日在西雅圖支部舉行的「春季彼岸會」上發表的。

大家好。我叫約瑟夫·羅格爾。我出生在華盛頓州西雅圖，是兩兄弟的老二。我人生的大部分都是在美國西北部度過的，由於父親在海軍工作20年左右，小時候常常搬家，在加利福尼亞州內搬來搬去，包括阿拉梅達和聖地亞哥，也曾住在菲律賓。

我的父親是來自舊金山的第二代菲律賓裔美國人。父親是6個兄弟中最小的，與其他兄弟年齡相差20歲以上。父親的父母在父親5歲的時候離婚了。因此，還幼小的父親不得不獨自一人看家好幾個星期。17歲時，下定決心為國家貢獻，加入了美國海軍。之後輾轉於世界各地的基地，移動到菲律賓基地的時候，遇到了在美軍基地內的販賣店工作販賣化妝品的母親。6個月後，父母親在年輕的21歲的時候結婚入籍，搬到了美國。

父親的家庭沒有信仰。母親在虔誠的天主教國家菲律賓長大，但母親的家人比起信仰宗教更致力於教育。

父親是軍人，幾乎不在家，母親在沒有人可依靠的美國土地上，處於摸索著要如何生活的狀態。在這種情況下，信仰宗教並不是特別緊迫的必要的東西。

當家人開始面對信仰的時候，我偶爾會去天主教堂，和哥哥一起去聖經學校。在教堂裏，跪下的時候和站起來的時候等，我們家人常常很不習慣儀式禮儀的情況。我記得母親怕我覺得無聊常給我糖果吃。

國中的時候，我曾問母親：「住在菲律賓的時候，我們有參加過信仰活動嗎？」於是，母親馬上回答說：「信仰不是我們生活的中心。」母親告訴我：「有信仰的人，在生病的時候和熟人去世的時候，還有在休假日的時候也會去教堂喔」，這對我來說是非常簡明易懂的。

1988年左右，還是大學生的我遇到了卡爾薩家的Kim, Kazuyoshi, Rudy, Jimmy, 及惠子女士。當時，我不知道他們是立正佼成會的主要會員，



在西雅圖支部說法的羅格爾先生

不僅如此，也不知道惠子女士對立正佼成會西雅圖支部的創立做了很大貢獻。邀請我參加每月27日舉行的卡薩家的御命日供養，是我第一次參加的誦經供養。都是用日語誦讀。

至今為止，卡爾薩家的家人沒有一個人叫我成為佛教徒。但是，參加了卡爾薩家的御命日供養，隨著時間的流逝，我自己對佛教的興趣靜靜地湧上來了。

1990年，住在菲律賓的祖母去世了。為了參加葬禮，在我小時候去過之後，就沒有再去的菲律賓的小島。

祖母的遺體被埋葬在山丘上祖先的墓地裏。為了避免洪水，幾乎所有的奧隆阿波墓地都建在山丘上。

我記得在葬禮的前幾天，我和姨媽和表哥去墓地，去見了睡在那裡的親戚們。姨媽給我介紹了去世的親戚的名字，其中有一位名叫俊(June)的舅舅。據姨媽所說，舅舅俊(June)在太太生完孩子後不久，34歲就去世了。因為舅舅年紀輕輕就去世了，所以對家人戀戀不捨，覺得不能成佛。另外，舅舅和家人的緣很淺薄，葬禮也只有少數幾個人參加。

離開墓地的時候，我突然看到舅舅的墓碑，發現地上掉了墓碑的碎片。我想把它帶回家供養舅舅，所以把它撿起來放在口袋裏。幾天後，我向祖母告別也祈願祖母能夠安息，回到了西雅圖的家。

過了沒多久，我參加了每月卡爾薩家的御命日供養，我把帶回來的墓碑碎片放進口袋坐在後面。意識「想為舅舅做供養」參加供養的。

供養後，惠子女士回頭站在我面前，說有人來找我。惠子女士接著說，那個人是我的舅舅，舅舅說很高興能想到他並為他做供養。

從這一天開始，我就自稱我是佛教徒。我記得第一次告訴父母親這件事的時候，對我說「太好了」。

時間的流逝，在西雅圖支部的舊道場參加了佛教班。但是，當時為英語會員準備的教材也很少，對我來說還有很多不能理解的事情。

在私生活中有了變化，我的心也漸漸地離開了佼成會。再加上伴隨道場的遷移，我認為已道場關閉。結果，手上只剩下念珠和蠟燭，工藝品和經典而已。

從1993年左右到2020年再次找到西雅圖支部，雖然並沒有特別熱心地學習教義，但在佼成會上相遇的各位為自己的榜樣，繼續自己盡可能的修行。

以當時去道場時的記憶，以各種各樣的香為首，利用了能買到的所有東西自己做了簡易的御寶前。

依照緣起的法則，我以身為佛教徒做出了最大的努力。當生活中遇到問題的時候，我常常會回顧過去，探究為什麼會這樣的原因。不是為了追求利益而祈願，而是祈願能經常行善。

因為沒有定期學習佛法和實踐的場所，不能否定有時會偏離教義。我以作為佛教徒的生活方式缺乏「一貫性」。

在這種情況下，在Facebook上發現了西雅圖支部的網頁，再次被引導了與立正佼成會的緣。與擔任據點長的尼克·奧斯納聯系。奧茲納

先生邀請我來道場，最初我找藉口，猶豫著去道場參拜。有一天，我參加了Zoom視訊的活動。下線後，我心中對追求佛的教義的心越來越高。回想起來，與其說是對修行實踐的熱情，不如說是對學習佛教的熱情吧。

我開始參加面對面的活動，從此不再迷茫。一直追求的身為佛教徒的一貫生活，就在我眼前。我的人生發生了很大的變化。從工作，人際關係到自己的看法，一切都發生了變化。

再次加入立正佼成會的活動後，我所能得到的最大的學習就是「無法改變他人，我能改變的，就是只有我自己」。如果我改變的話，對他人的看法就會改變，會得到更好的果報。在法座中，我說過在開車煩躁的時候會想按喇叭的經驗。雖然這只是一個很小的例子，我認為在我如何的改變自己，改變對周圍看法這一點上是很重要的。立正佼成會給了我接受自己缺點的勇氣，讓我意識到我是一個能夠努力提高人格的人。

幾年前，當我重新開始參加佼成會的活動時，我在職場上發生了些問題。與其說工作不順利，不如說當時的上司沒有給我正確的評估。我下定決心考慮要考慮換工作，和以前就有聯系的副社長進行了面試，以高職位邀請我轉職。那時我接受了這個邀請，決定在一個月之內轉職。但是，我的心裡好像被什麼東西卡住了。我開始認為「也許問題的原因在於自己。問題是自己的看法，也許不是上司的評估。」。不是別人如何的來評估我，而是我自己是怎麼審視我自己的。

有一天，在西雅圖支部的式典上，奧茲納先生說了一位某人的事情給我聽。據說那個人，與職場的上司和同事的關係不好，而換了工作，不

過，轉職後同樣也還是發生人際關係上的問題。聽到這話時，我心裡想，「是在說我的事」。

之後，我沒有換工作，在心裡發誓「要改變自己」，而不是上司和周圍的人，繼續現在的工作。其結果是，去年是公司以來，在科技招聘人員中獲得了歷史最高的利潤。

大約一年前，我家裡勸請了御本尊。在那之前，我自己做的簡易的御寶前，家裡常常更換安置的地方。御本尊勸請的當天，奧茲納先生來到了家，僧伽的各位也用Zoom視訊參加。這一天對我來說是非常特別的一天。御寶前是也給在靈界尋求領悟的祖先們的禮物。御寶前是向給我們連結生命的祖先表示感謝的場所。

作為立正佼成會的會員，希望能為僧伽的各位效勞，我會竭盡全力精進的。衷心感謝立正佼成會、奧茲納先生和僧伽的各位。

非常感謝各位的傾聽。



2023年7月16日在西雅圖支部舉行的「盂蘭盆會」，與僧伽的各位（後段右起第3位）

漫畫 立正佼成會入門

釋迦牟尼的一生與佛教的法門

長者窮子的譬喻

小時候離家出走的男生，為了尋求工作而來到了，不知道已成為富翁的父親的家。男生不知道富翁是父親，但是父親馬上就認出是自己的兒子，給他打掃的工作。然後慢慢地把大的工作交給他，終於將全部的財產交給他管理了。

幾年之後，死期臨近的父親告訴鎮上的人們，那個男生是自己的兒子並給予全部的財產。長者是佛陀，兒子是我們。這是一個講述佛陀總是把我們以作為自己的孩子守護著的故事。

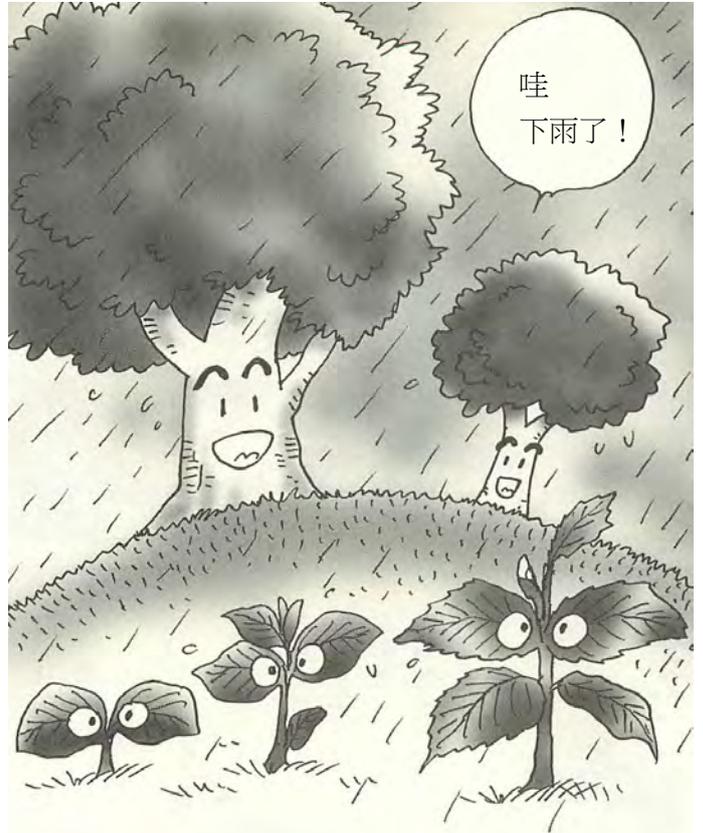


小知識

《法華經》、《信解品第四》的比喻。佛陀溫柔地引導著即使被說為「大家都是佛之子」也無法坦率相信的我們。正因為如此，我們才能安心地跳入佛陀的懷抱。



三草二木的譬喻



小知識

在《法華經》，《藥草論品第五》中有這樣的說法。雖然每個人的能力和素質都有不同，但是佛陀是依據平等和理解力來說法的，最終教導我們引導我們走向真實世界的「佛的領悟」。

雨會平等地灌注在所有的草木上，讓它們成長。但是，草木有各種各樣的大小，姿態，性質，同樣受到雨的恩惠，根據種類的不同，成長的程度，姿態，開的花等也不一樣。

我們人類和草木一樣，雖然性格，容貌，

體型，生活的環境等都不一樣，但是佛陀不會有差別，平等地向我們說法教義。

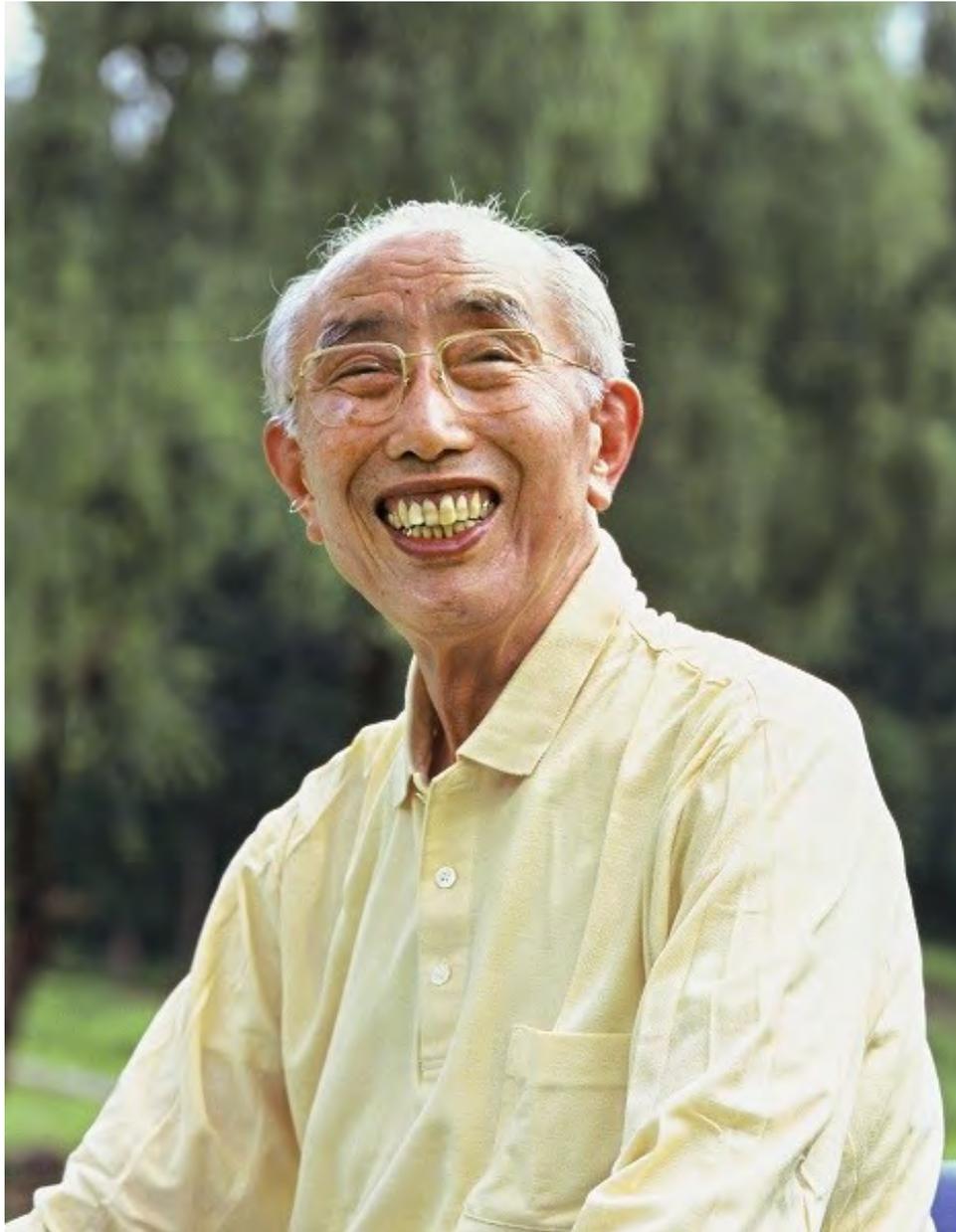
並且，用相應的各自理解力的表現來引導我們。





我之所以在這裡
受周遭喜愛之人

立正佼成會開祖 庭野日敬



在今年（1992年）的首場比賽中，貴花田關（現為貴乃花師傅）獲得了冠軍。畢竟他以十九歲零五個月的年紀獲得冠軍，創下了史上最年輕的記錄，所以大家都非常高興，也令我印象深刻。但我之所以感動，並不是因為他以最年少之姿斬獲冠軍，或是他格外出色的相撲技巧，而是感受到那位年輕人沉穩的存在感。

在接受採訪時，貴花田關也表現得不卑不亢、十分謙虛。雖然年僅20歲，不過他沉穩大方的氣度，卻給人一種紮根於地的感覺。

由於現代社會的生活太過豐富，所以每個人——尤其是年輕一代——缺乏自己的生存目的與目標，使得他們看上去總是飄忽不定。這不禁讓人覺得，年輕一代缺少了「我正堅定地站在這裡」般強烈的存在感。

我們往往會認為自己是個微不足道的人。但是仔細想想，正因為這個世界需要每一個人，所以各位才會存在於此。如果是可有可無的存在，那便不會出生在這個世上了。

法華經的〈方便品〉中提到：「諸佛世尊，唯以一大事因緣故，出現於世」。

這正如我常說的那樣，佛祖出現在這個世上，是為了讓人們知曉何為佛祖的「智慧」與「慈悲」，並且引導眾生走上佛道。

就如同佛祖的「一大事因緣」一樣，我們也是各自有著強烈的「因緣」，才會誕生到這個世上，這一點毫無疑問。如果「因緣」這個詞很難理解的話，也可以說是「應該扮演的角色」。

而這個角色和使命是什麼呢？這就因人而異了，可以說是百人百態。不過，也有些適用於所有人的事項。

第一：「做有益於他人之事」。無論是精神上的支持，還是物質上的幫助都可以，即使是身體上的勞動也沒關係。總之就是要做些有益於他人之事。這便是我們誕生在這個世上的意義及使命。而這就代表，我們要銘記佛祖帶給我們的慈悲心，並將其轉化為實際的行動。

第二：「成為受周遭喜愛之人」。如果身邊的人因為你的存在而感到喜悅、快樂、幸福，那便是一種「有價值的人生」了。要成為這樣的人，首先必須放空自己的心，並想著「我想做些能讓他人快樂的事情」，如此一來這種感覺便會成為出發點。

而且最重要的一點，便是要意識到「都是託了佛祖的福讓我誕生到這世上，我才能站在這裡」。





勇敢的嘗試

國際傳道部長

赤川惠一

上個月，我有幸在德國柏林參加了一場跨宗教交流會，這是由天主教平信徒團體——聖艾智德團體所主辦，名為「世界宗教人士祈禱聚會」的跨宗教交流會。本次聚會的主題是「和平的勇氣（The Audacity of Peace）」，而我出席的分組會議的主題則是「當今時代的人道危機」。

在分組會議中，我針對兩點提出了呼籲。第一點是，闡明釋尊在2500年前的印度社會倡導人人平等的觀念，以及開祖恩師在1978年聯合國大會第一屆裁軍特別會議（SSD I）上呼籲美蘇領袖等全球當權者裁軍的舉動，皆為「勇敢的嘗試」。另一點則是，唯有在擺脫了煩惱與執著等「三毒」後，人類所遭受的痛苦才能獲得解除。

藉由這次的交流會，我獲得了向其他宗教的信徒講述我從法華經學到的真實之道的機會。影片預計會在近期上傳，敬請期待！

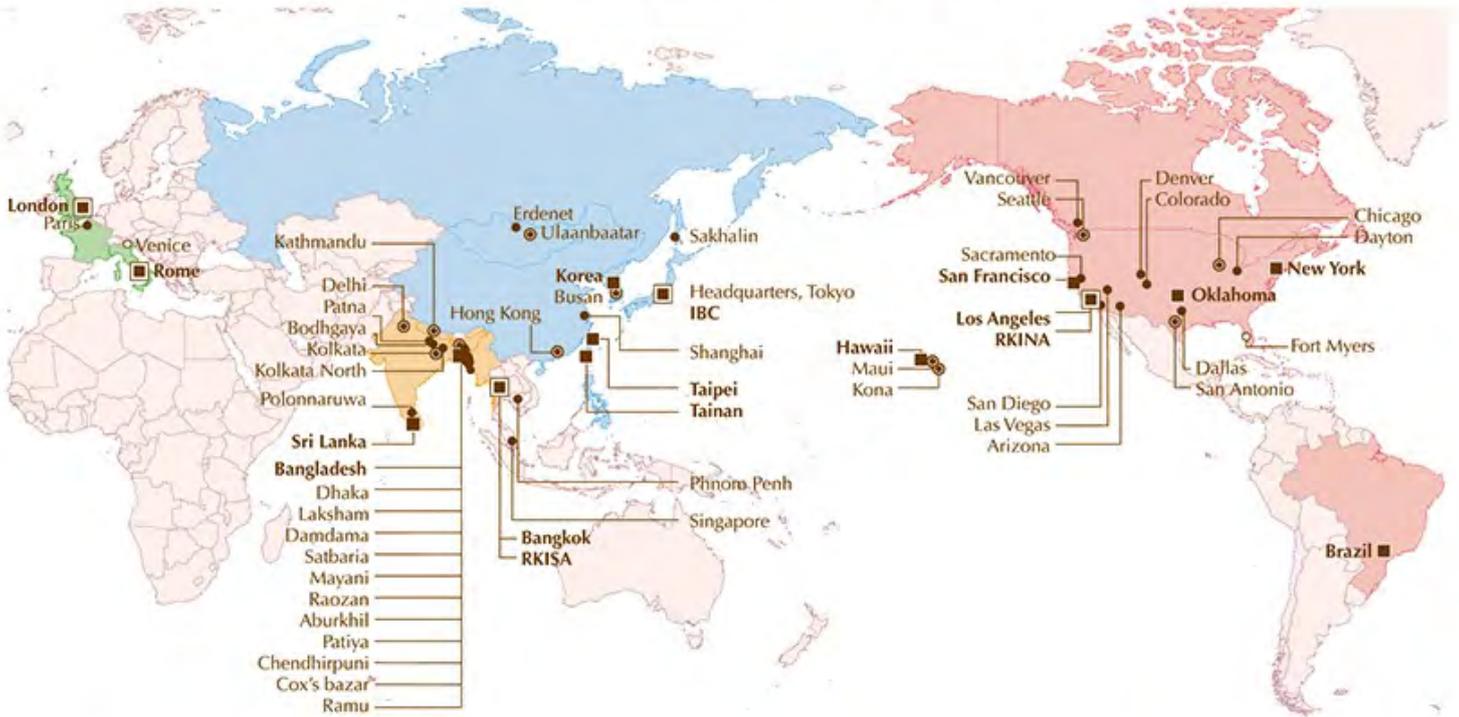


Rissho Kosei-kai International

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