

Living the Lotus 11

Buddhism in Everyday Life

2023

VOL. 218



*Chihkan Tower, a historical building
in Tainan, Taiwan / Shutterstock*

Rissho Kosei-kai of Tainan

Living the Lotus
Vol. 218 (November 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。

抱怨要適度

立正佼成會會長 庭野日鏡



當「知」生了「病」，就會變成「痴」

大家都說，今年的夏天的酷熱程度有如天災，而即使沒到這種程度，一到了夏天，我們就常常開口閉口抱怨「好熱，好熱」，到了冬天就換埋怨天氣很冷。像這樣「訴說無可奈何的事情（天地自然的狀態或過去發生的事情等）並發出怨嘆」的行為，一般稱為「吐露愚痴（編按：愚痴為日文抱怨之意）」。

聽到「訴說無可奈何的事情」，各位會想到什麼呢？

除了平日的愚痴之外，我覺得「痴」這個字的組成尤其有意思。這個「痴」字所表現的，是我們用來理解並判斷事情的能力（知性），以及支持知性的知識與智慧，其中的「知」被「疒」所圍起來的狀態。也就是說，因為「知」生了「病」，人們才會使用「吐露愚痴」這種表達方式。

不過，也有人說，人類具有可以先思考再行動的知性。佐治晴夫先生這位理論物理學博士就曾提到，組成人類的物質，雖然與存在於宇宙中的氫與碳相同，但人類的特點並非在於物理上的性質，而在於我們是「會自行思考，行動，並與對方分享心情，在互相幫助中生活的不可思議的存在」（《寫給14歲讀者的時間理論》春秋社）。這是因為，人類具有「對未來或他人發生的事進行想像與推測的能力」，也就是心靈。

但我們卻用同樣的心靈招致以自我為中心的慾望及忿怒，不斷重複折磨自己與他人的愚蠢行為。這都讓心靈被名為愚痴的疾病所苦。那麼，我們要怎麼做，才能讓以自我為中心的慾望及忿怒不要失控呢？在治療名為愚痴的疾病時，什麼才是關鍵呢？

傾聽他人訴說愚痴

請回想一下剛才佐治晴夫先生所說的話語。既然我們難得擁有與他人互助，為他人著想，以及想像並推測未來的能力，那麼，只要發揮這樣的天性就好了。當以自我為中心的心靈快要顯露於外的時候，我們可以用多種面向去看待一件事，或是試著思考他人的心情。又或如《涅槃經》「對愚癡病者教導緣起觀」的教誨，了解自己是因為各種因緣而得以生活，並試著擴大這種意念。如此一來，多少會在生活中滿懷感謝，愚痴也就會自然減少了吧。

如果按照緣起法來看，有研究顯示，如果家長在家中總是抱怨或嚼別人的舌根，孩子也會跟著受到影響，遇到事情就會比較常抱怨。要塑造引起旁人吐露愚痴的因緣，還是要塑造讓他人智慧開悟的因緣。這樣的變化都取決於我們的一念之間。

不過，這也不代表完全就不能吐露愚痴，畢竟這反而會造成壓力。雖然我們不應被慾望及忿怒牽著鼻子走，但在無可奈何的情緒驅使下吐露的愚痴及喪氣話，有時候可能也是必要的。這樣的愚痴，有時會讓我們自己覺察「別再拘泥於無可奈何的事情了」，促使我們思考，最後成為以嶄新的情緒向前邁進的起點。

我認為，如果是這樣的話，我們也應該像茶碟一樣，去傾聽他人的愚痴。

儘管有人可能無法承受一直傾聽愚痴，但只要我們秉持關懷的心情，去傾聽對方苦悶的心情，讓對方吐露喪氣話。這樣一來，聽者與話者就能在一同尋找可以作為人生突破口的「智慧心靈」的過程中，常保心靈健康，維持元氣，並在人格上有所成長。

（『佼成』2023年11月號）



Spiritual Journey

在佼成會學到的佛教的日常實踐

韓國立正佼成會

金蓮淑女士

這個體驗說法是在2023年5月27日在首爾的韓國立正佼成會舉行的「降誕會」式典上發表的。

各位，請多多指教。衷心的感謝在「降誕會」的佳日得到說法的任務。我是釜山支部的金蓮淑。

我是1955年4月9日，在廣尚北道永川市以做為八個兄弟的三女出生。今年68歲。

23歲的時候，我和我先生相親結婚。我們夫妻都是天主教的信徒，在參加教會俸仕活動的同時也過著幸福的生活。我先生在40多歲的時候開始做家電製造商的代理店。生意進展順利，工作上的關係喝酒應酬的機會也增多了。我先生是個沉默寡言溫柔的人。但是，每當先生喝酒回家時，我們夫妻變得經常吵架，吵架的次數也日俱

越增。我的自尊心很強，如果我先生對我說一句不滿的話，我就兩倍三倍的回嘴，即使我先生回到家也不跟他說話。不久之後我先生和公司的女性會計發生了關係，要求和我離婚。我說因為是天主教徒所以不能離婚，並且主張說在倆個孩子結婚獨立之前我是不會離婚的，但是我的心情卻是無法用語言形容的悲慘。

在這種情況下，我先生的公司經營不順，負債累累，公司破產了。之後我先生以體力勞動賺取收入，但是有一天因腦溢血而住院了。那發生在女兒舉行婚禮的前一個禮拜，所以女兒只能在父親不能出席的情況舉行婚禮。為了給因後遺症身體不方便的先生做復健的訓練，我每天做便當，和先生一起去登山運動等，努力地看護他。結果，我先生的身體一年左右就康復了，隔年就可以參加兒子的婚禮了。

之後先生在工地工作，但是沒有把收入拿回家裡。因此，我開始打工，但是和先生心靈上的隔閡越來越大。那個時候，孩子們各自獨立有自己的家庭，所以2010年，我終於在離婚申請書上蓋了章。從此我不再去天主教的教堂了。

為了自己一個人的生活，我在澡堂的商店打工，在那裡遇到了寺廟的法師。法師對我說：「你家會遇到這樣的事情，是因為祖先的墳墓狀



在首爾市內的韓國立正佼成會舉行的「降誕會」式典中說法的金蓮淑女士

態不好。需要每天佈施三千韓元，祈願供養三年。」之後，2013年我成為了這個法師的寺廟的供養主（俸仕寺廟飲食的在家信徒）。法師最初像母親一樣溫暖溫柔地對待我。

我每天早上七點去寺廟準備法師的飯菜，之後從事寺廟廚房的工作。包括佛堂的工作在內，一整天都沒有休息的時間。每天在法會和寺廟活動中忙得回不了家，不知道自己做的不是在修行，每天都忙著寺廟的活動。

我因為工作很累，而且隨著年齡的增加膝蓋痛的很嚴重。醫生說需要動手術，但是法師說「如果動手術一輩子就不能走動了」，所以我拒絕動手術。還說：「如果和先生復緣的話，妳就會死。因為妳是個運氣不好的女人，如果出了這座寺廟的話，孩子們和孫子們都會變得不順利，不久妳的家就會滅亡。」如詛咒般的話語。正因為是教導我修行的法師說的話，所以不得不感到害怕。為了我所愛的家人，我下定決心努力犧牲自己，但是最後因為膝蓋痛的無法走路，所以我決定接受動手術治療，辭去供養主的職務，離開了寺廟。

女兒結婚後在澳大利亞生活，2006年回國的時候，為我和離婚的先生牽線，我再次和先生一起生活。因為腦溢血的後遺症而部分喪失記憶的先生，連自己曾經有外遇的事都不記得了，知道了他認為離婚的原因都是出在我身上，所以責備我。為此，雖然經歷了各種各樣的曲折，之後和先生再次復緣入籍，今年已是第八年。

但是我也因為擔心，若真如法師所說，由於我和寺廟斷絕關係導致家裡發生不幸的事怎麼辦，因為不安一直持續無法入睡的日子。我感到很恐慌，恐慌到甚至幻覺的聽到法師呼喚我的名字。當時讓我想起的是一直對我很溫馨的李英順女士。李女士是首爾市內韓國立正佼成會城北支部的副支部長，李女士的公公和我的父親是朋友，非常的疼愛我。

在李副支部長家裡住了一個星期左右，盡情地傾訴心中的煩惱，我的心情變得輕鬆多了。在接受膝蓋手術之前，因李副支部長的引導加入了韓國立正佼成會，隸屬於釜山支部，安置供奉總戒名。手術之後，因為疫情而呆在家裡的時候，李副支部長教導我誦經供養的方法，我慢慢地讀誦在安置時給我的經書。開始誦經供養的第二天，我的內心非常的感動，經書上寫的佛陀的話深入我的心裡。我感覺到內心湧上了些什麼。那是「按照佛陀的教義活生就沒問題」的安心感。從第二天開始我每天早上六點誦經供養，恐怖害怕的心也消失了，晚上也能安心入眠了。

接受膝蓋手術一年後，終於能夠參拜釜山支部了，並且第一次聽到了李幸子教會長的說法。在那之前，對於沒有直接從教會長那裡聽到「感謝」的重要性的我來說，教會長說「當下自己能活在此處真是很感恩的事情。托了所有的人和事物，自己才能受生活著」，我聽到這話覺醒。「感謝早上醒來，感謝呼吸的空氣，感謝太陽。感謝這個世界。如果一直保持感謝的心，作為果報，還會循環出更多感謝的

事情」這句話，讓我簡單易懂的理解佛陀的教義。那時，我下定決心「要去實踐這個教誨」。最近，從教會回到家的時候，我先生問我「今天在教會學到了什麼？」我回答說：「我學到了要溫柔的溫暖地對待先生。」於是，我先生隔天也會問「今天學到了什麼？」我回答說「教導我要愛先生」，我先生說：「哦，那裡真是個好寺廟啊。希望你能努力去吧。」和先生很有趣的笑著這樣的對話。

剛開始的時候，不能對先生問候打招呼，我對著洗手間的鏡子練習說「你回來了」「今天也辛苦你了」。雖然有點不好意思，但是撫摸著先生的臉頰打招呼的時候，我先生很驚訝地說「誼，妳怎麼了？」但是並不討厭。也許是因為這個原因，我先生也喜歡上了佼成會。兩個人約定一年做一次總供養，那個時候為了能夠以感謝心佈施，每個月都一起存錢。



在釜山支部道場和先生崔達柱合照

女兒的朋友的兩個小學生的孩子在下課後我現在幫忙帶他們。向八歲和六歲的孩子們一一傳達在校成會學到的「三個實踐」。「問候打招呼，將鞋子排齊，被人叫到的時候回答『是』」這三個實踐，和孩子們說「用語言表達感謝」的重要性，兩人馬上就實踐。這樣的孩子的姿態讓我覺得非常溫馨，托了這兩個孩子的福，我自己本身得到了充滿元氣的生活力量。

只有我自己幸福，真的覺得很可惜也很抱歉，我打電話給以前在寺廟裏認識的A女士。「最近，我去了一個寺廟，教導我如何在生活中實踐佛陀的教誨，但是只有我一個人聽真的覺得很可惜。要不要和我一起去聽呢？」A女士馬上說：「我也想去。」

A女士的先生是一個從來沒有認真工作過的人，所以A女士為了家計生活很辛苦。A女士是護理師，雖然有點頑固，對於不如自己意的狀況感到不滿。讓我如實地傾聽她的內心，A女士的心情就平靜下來了，「能和金女士相遇真的很幸福。我說出自己的煩惱時，大部分的人都會教我解決的方法，但是金女士總是傾聽我全部的心情。至今我從來沒有遇到過這樣的人。」傳達給我她感謝的心情。我認為從別人那裡得到些什麼是理所當然的，如果不是這樣的話，我會覺得寂寞而不滿，但是透過和A女士的緣，無論多麼微小的事情都能感謝。用感謝來接受事物的話，自己的心情和人際關係都會變得好，每天都很開心很幸福。

迎接83歲生日的A女士的母親，最近因為手臂受傷而接受手術治療。包括A女士在內，至今

為止一直依賴著母親的兄弟姐妹們不知所措，為了照顧母親而互相抱怨。這時，我傳達了在校成會學習的這樣的話：「這是一個回報母親盡孝道的機會。其他的兄弟姊妹暫且不說，首先由A女士來孝敬父母親吧。」於是，A女士說：「是啊。母親至今為止一直為我們努力著。必須要感謝母親。」反省自己認為母親的愛是理所當然的，之後用心地照顧著母親。

我們家的兒子和女兒都加入了佼成會，兩人都安置供奉總戒名。兒子是至今為止從來沒有出過問題的孝順的孩子，最近好像和妹妹在情緒上不能溝通，不來家裡露面。如果是以前的自己的話，無論用什麼樣的方法都會讓兒子來家裡，但是現在就交給佛陀安排等待著。回顧自己，發現到我自己也有因為一些小事而失去聯繫的姐姐，先生的兄弟們在離婚之後也沒有聯絡了。像我一樣，我也為孩子們的不和感到心痛。我去世的父母看到自己與兄弟姐妹失去聯繫的樣子，也會同樣的痛心吧。我想鼓起勇氣和兄弟們連絡看看。

和寺廟的法師的相遇也不是惡緣，是守護著在離婚後無法轉換心情而迷惘，不偏離橫道的我，非常感恩的緣，現在沒有怨恨之心，用感謝來接受。一切都是托了佼成教義的福。再次向引導我的李副支部長表示感謝。並且，衷心感謝將佛陀的教義，開祖恩師的指導傳達給我的李教會長。

感謝各位的傾聽。



漫畫 立正佼成會入門

釋迦牟尼的一生與佛教的法門

化城寶處的譬喻

為了尋找有寶物的地方，很多人在漫長而險峻的旅途上。但是，也有人由於艱苦而半途返回。知道引導人們方法的響導人建造了幻影的城堡，讓人們休息的同時，終於引導到了寶物的地方。

漫長而崎嶇的道路，就是我們的人生。響導就是佛陀。在這個物語中，佛陀向在人生中失望氣餒的我們展示了各種各樣的方法（方便法），引導我們順沿著教義的生活方式。

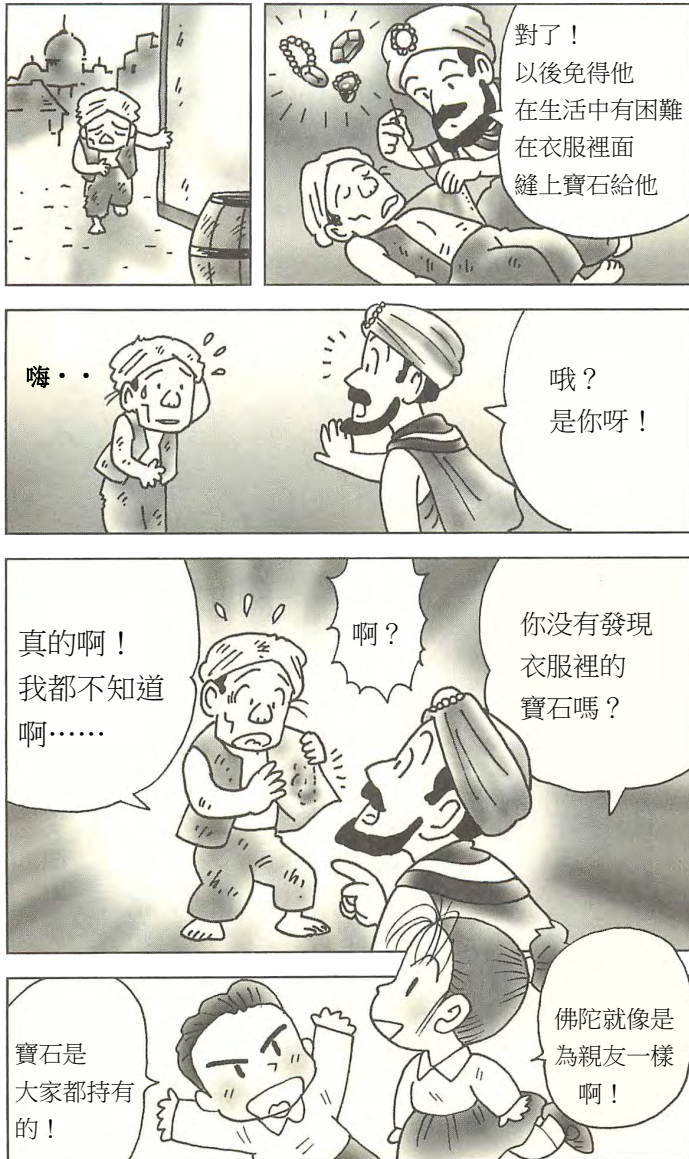


小知識

『法華經』「化城喻品第七」說法的譬喻。佛陀把讓我們眾生成佛的「一佛乘之教義」比喻成「寶物」。這裡所說的「成佛」是指人格的完成和真正幸福的人生。



衣裏繫珠的譬喻



有一個貧窮的男人被邀請到親友家作客，吃完飯後睡著了。親友把寶物縫在他的衣服裡。但是，他沒有發現到寶物，之後還是很貧窮。幾年後，偶然重逢的親友告訴他寶物的事情。親友是佛陀，寶物是「成為佛」的誓願，親友的告知對他來說是「受記」的意思。

雖然很難成佛，只要不忘記自己立下的誓願，說法我們就能從佛陀那裡得到受記。

小知識

『法華經』「五百弟子受記品第八」說法的譬喻。親友縫的寶物，意味著我們的誓願是托佛陀的福才能立下的。「受記」是指「能夠成佛」的保證。



我之所以在這裡
讓幸福的圓圈蔓延

立正佼成會開祖 庭野日敬



若想確認「我」這個人現在的位置，那應該會意識到自己並非獨自一人在生活。

佛教中有「諸法無我」的教義，意思也就是說：「這個世上的所有現象都並非獨立存在，而是在無形的關係之中聯繫交織在一起」。

我們靠著與許多人的聯繫才能活在這個世上，所以我們要是做了讓旁人悲傷的事，也會使旁人的旁人感到悲傷。反之，如果讓一個人幸福的話，那麼幸福就會像圓圈般蔓延到周圍的人身上，而這肯定會影響到許多人。

不僅僅是橫向的聯繫，縱向的聯繫也很重要。「我之所以在這裡」是多虧了父母、父母的父母、以及世世代代的祖先之賜。想到這一點便會心生「珍惜父母，珍惜祖先」之情，並用心布置早晚的供奉。

而且身為佛教徒也不能忘記要從引導之子傳承到孫子，從孫子傳承到曾孫的縱向聯繫。若是你所引導的孩子，培育出了好的引導之孫，而孫子又培養出好的曾孫，那麼「佛法」便會繼續存在，世代相傳下去。

〈如來壽量品〉中提到佛祖的壽命是永恆的。當然，它的原義是指「久遠實成之本佛」有著永恆的壽命，不過也可想成是：「訴說宇宙和人生真實的佛法永遠不滅。」

經文中提到：「常住此說法」，在行佛道、說佛法的人當中，佛的生命確實活著。

所謂的「一個人引導一個人」，也就是要建立這種佛法的橫向聯繫與縱向聯繫。若你能認為自己是這些重要聯繫的中心，這便是最珍貴的為人之道，也可以說是「我之所以在這裡」的極致意義。





「傾聽」的重要性

國際傳道部長

赤川惠一

大家好，才剛覺得日本夏日尾聲的炎熱暑氣總算消散了，沒想到樹葉這麼快就開始變色，帶來了一股濃濃的秋意，讓我這幾天不禁感嘆自然界的循環往復，生生不息。

會長先生藉由這次的法話，向我們講解苦的根源「三毒」中的最後一個「癡」。儘管《涅槃經》教導我們要「對愚癡病者教導緣起觀」，但即使我們有條有理的向心靈因以自我為中心的慾望及忿怒而瀕臨破滅的人講解緣起法，對方也不容易聽進去。因此，會長先生就教導我們「傾聽他人訴說愚痴」的重要性。

「傾聽愚痴」的這個「聽」字，有「聽取願望」的涵義。當我們側耳傾聽對方無可奈何的情緒及喪氣話，說一句「那真的很令人難受」，真心與對方的心靈產生共鳴，給予與對方同悲同苦的回應，這樣的舉動必然會給被「癡」所侵蝕的人的心靈帶來巨大的寬慰。

本期的法話又一次深深觸動了我，讓常常不顧對方心情，想單方面以理服人的我發覺「傾聽」這件事在對抗「三毒」的智慧上有多大的重要性。

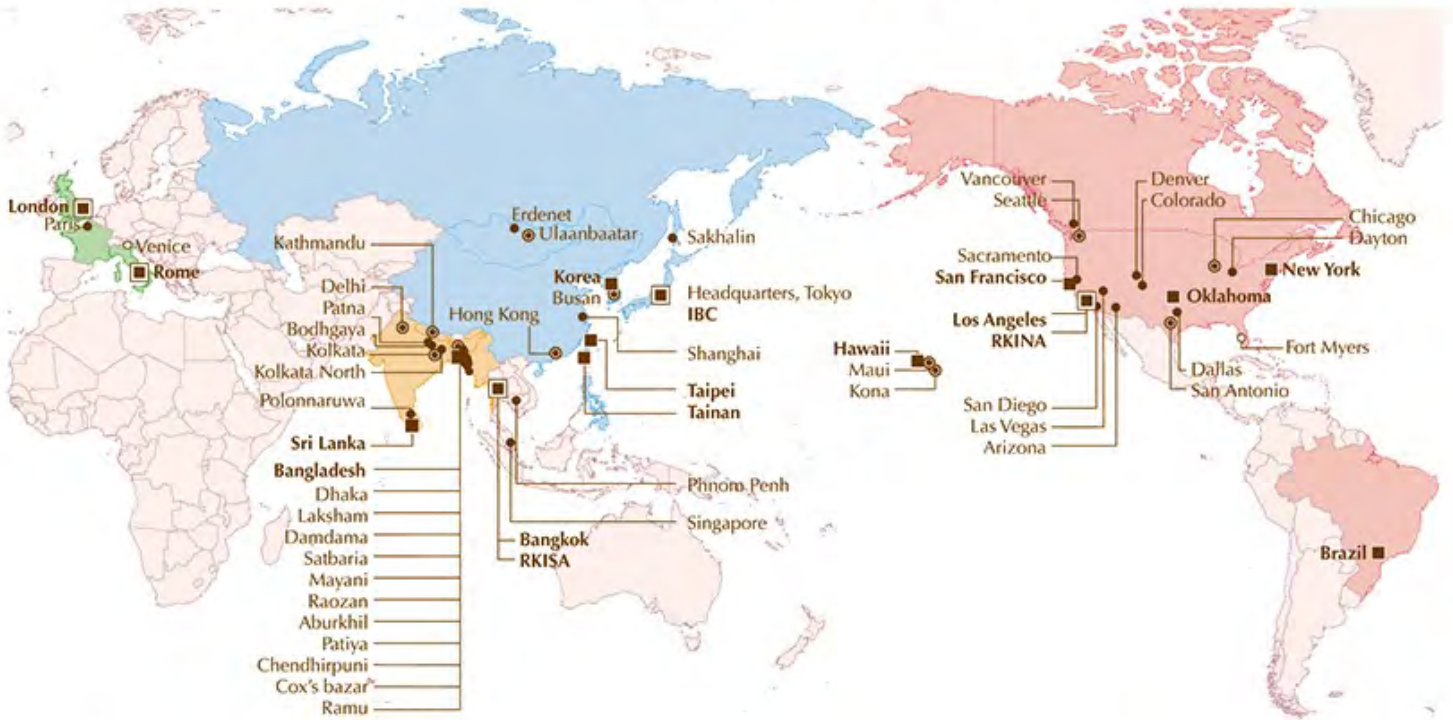


Rissho Kosei-kai International

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