

Living the Lotus 3

Buddhism in Everyday Life

2024

VOL. 222



Rissho Kosei-kai of Kolkata,
Gaya, and Patna, in India

Living the Lotus
Vol.222 (March 2024)

【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。

「謹慎」從「慈悲」來

立正佼成會會長 庭野日鏡



「謹慎」即關懷

「蜘蛛絲藏於家中草木，我立即停下，那正要拂去的手。」有這麼一首歌句，不僅溫暖人心，更深深的展現出良寬禪師的溫柔。我的眼前好似浮現良寬禪師正準備拂去蜘蛛絲時，看到了努力求生的小生命，便不自覺停下了手，展露微笑的身影。

在如此從容自得的微小動作中，我感到一個人謹慎自持，包容萬物的慈悲心。

就如上月號陳述的「知恥」那般，對於謹慎自持一事，釋尊以「謹言慎行」，「修持身口意，便是善行」等等，再三闡述其重要性。我們往往將釋尊的這些話語理解為一般的生活規範，但在讀過良寬禪師的歌句後，我想應該便能明白，所謂的謹慎，正與慈悲同為一體。根據佛學者，曹洞宗僧侶的奈良康明師所說，釋尊的教誨「全是以『慈悲』為基礎來說明」，所以「謹慎」也是因為會加深關懷之情，才作為佛的教義來闡明。

那麼，若問我們能否做出像良寬禪師一樣的行動，或許會心虛的認為自己仍有不足，達不到那樣的境界吧。即便如此，我們至少該在有所覺察的範圍內，時刻記得在言行上留意謹慎與關懷才是。

借用奈良師的話來說，這是因為「慈悲是由實踐慈悲的過程而來，即是會經由訓練而逐漸增長成熟」的事物。也就是說，並非要開悟才能發起慈悲心，才做得到謹慎自持的舉動，重要的是在關懷他人，謹言慎行的過程中，意識到「大家連結在一起成為自他一體的生命」，而在此才會有一個領悟。



從身邊的實踐到世界的問題

開祖恩師曾在本會的根本道場，即大聖堂建立之年起算，距今已有六十年的三月四日說過：「教團註定會成就大伽藍（寺院）」。開祖恩師想告訴我們的，應該是並非有了宏偉的建築物就稱得上優秀教團，教團也並非在寺院落成後就因此成熟。重要的是，讓聚集在那裡的同信夥伴，每個人學習佛之教義後都能生機勃勃，謙虛又謹慎自持，進而為地區為社會的人們帶來溫情與元氣。

就此意義而言，本會「奉獻一食運動」能長久持續下去，著實意義重大。這原本是松綠神道大和山教團的成員進行的善舉，活動內容是每月數次各自少吃幾餐，並將餐費捐贈出去，把慈悲心化為實際行動，在日常生活中為社會貢獻。我祈願這樣的活動往後也能確實進行下去。

此外，各方跨越宗教和宗派框架的夥伴，之所以能在世界宗教和平會議等場合，以解決世界課題為目標反覆進行對話，是因為參與的各方人士都有著自制心與謹慎的態度，懷著一顆謙虛的心去面對問題。開祖恩師為我們所建的根基，可說是一件值得我們自豪的事，但為了不讓活動流於形式，我認為我們應該時刻不忘謹慎，依著釋尊教誨的根本——「慈悲」去思考並採取行動，這才是最為重要的。

釋尊還有句話，「萬事謹慎，知恥者，便自護」。若把這個「自己」理解為「和宇宙一體的自己」，就更能感受到謹言慎行的重要性，會不禁的祈願世界上的所有人都能做到謹言慎行。

（『佼成』2024年3月號）



Spiritual Journey

從火宅脫離，現在，在安樂的佛的世界裏

奧克拉荷馬 教會

羅傑·威廉姆斯

我的名字是羅傑·威廉姆斯。我2010年加入立正佼成會奧克拉荷馬教會。並且，透過立正佼成會的信仰與佛教和法華經的相遇，是改變我的人生中最重要的事情。而且，托了奧克拉荷馬教會的僧伽的溫柔和溫暖，開祖恩師的教導和法華經成為我身邊親近的教育之福，至今為止自己人生中發生的所有事情，都認為是引導我走向佛世界的安排。今天，非常感謝給我這樣的說法的機會，讓我來分享自己本身的體驗，成為我更加深刻地理解佼成教義的機緣。

我出生在美國中南部奧克拉荷馬州的一個普通家庭，是姐弟兩人的長子。我和姐姐相差六歲。我父親來自德克薩斯州，我母親來自威斯康辛州。父親是第二次世界大戰的退伍軍人，戰後從軍於日本佔領軍。之後，父親當了教師，成為鎮上一所小規模的大學的副校長兼經營負責人的工作，母親是一位把所有的時間都獻身於家庭的主婦。父母親都非常溫柔、深思熟慮、寬宏大量的人，我在一個自由派新教信仰的家庭中長大。我自己本身並沒有因為基督教的信仰而有過什麼不好的經驗，但對當時的我來說，基督教並不是那麼有魅力的。而且我本來可以在充滿父母愛的家庭環境中長大，但是因為我的病，卻沒能充分發揮這樣的環境。我想這是現代所說的「廣泛性焦慮障礙」和「衝動控制障礙」。但是當時這種診斷並不普遍，所以被周圍的人貼上了「自私」「問題兒童」的標籤。所以父母從小就很在意我的行動，嚴格地教育我。我不知道這是為了保護我的人身安全和健康，我卻漸漸地疏遠了父母親，有時甚至感到憤怒和憎恨。

直截了當地形容幼年時期的我，可以說是個衝動性非常強的孩子。如果有在意的東西，即使是在吃飯的時候也會離開座位，在更換衣服的中途也會開始玩耍。還有，即使在外面走路自己有興趣的事情也會朝著那方向跑去等，對父母來說每天都是緊張的連續，應該是不能放鬆的日子。至今仍留有強烈記憶的是，我坐在離我家兩個街區遠的一棟老房子的走廊，這棟房子已經改建為老人和殘障者護理院，我與那裏的居民聊天時，而我的母親擔心幼小的我，母親改變臉色，喊著「羅傑！」把我帶回家。



在奧克拉荷馬教會說法的羅傑先生

小學入學後仍持續這種傾向，無論如何也無法抑制自己的衝動的我，經常和老師和朋友發生衝突。當時，在學校受到各種各樣的懲罰，漸漸地，我闖出去了，只要接受懲罰，我就可以做任何我想做的事的態度。隨著年齡的增長，我的行為問題越來越嚴重，包括偷竊和破壞行動，但我從未犯過任何嚴重的犯罪行為。感謝父母認為我的問題行為不是需要藥物療法的精神疾病，而是長大後一定就能治好的。

但是我從高中時開始吸膠，之後也沉溺於酒精和藥物中毒。我度過的青年時期是20世紀60年代後半期到20世紀70年代前半期，那是反越戰的抗議活動和非裔美國人的民權運動非常活躍的動盪時期，我想我受到了很大的影響。那個時候，我父親說：「羅傑，你只是自己在折磨自己。」但我相信這句話。之後，以我家搬家為契機，我決心在新的環境中重新振作自己，謹慎行動，但由於酒精和藥物容易得手，陷入越來越深，終於在18歲時入獄，20歲時被收容在精神科醫院。

此外，在大學期間，我踏上了尋找自我的冒險之旅。我搭便車周遊了全美，對於潛在的危險和讓父母擔心的事情漠不關心的我，無視父母的警告踏上了旅途。旅行有時是一星期有時持續一個多月，有很多的相遇和不尋常的體驗非常開心，也學到了很多東西。但最終，這只是我逃避問題的一種方式。在父母的關懷支援下，我大學畢業，獲得了心理學學士的學位，並於1977年在奧克拉荷馬州福利局開始工作。

儘管生活在如此優越的環境中，我還是輸給了誘惑，1981年再次開始沉溺於酗酒的每一天。因為宿醉去上班，頻繁的缺勤，最後，因為無法控制自己酗酒的行為，開始在工作中飲酒。終於，陷入抑鬱狀態，被失去工作的不安

和死亡的恐懼所困擾。當我處於這樣危機的狀況，一位從酗酒中康復的高中朋友強烈的鼓勵我加入依賴症自助小組。那年我28歲。

自助小組是和有著同樣煩惱的人們互相支持，互相鼓勵，以克服困難為目的的聚會。即使是依賴症的人也有《想戒酒》《再也不喝酗酒》的想法，也可能會屈服於飲酒的衝動並為自己的飲酒辯護，或者在頭腦中天真地認為只喝一點就好了，當意識到時發現已回到和以前一樣的喝酒方式了。

酗酒依存症被稱為否認的病，不認同自己生病是很大的問題。我自己當初也否定「自己不是酗酒依存症」，不相信依存症康復治療企畫的有效性。但是另一方面，很多朋友都沉溺於酗酒和藥物而死亡，這讓我感到非常的害怕。

之後，我親眼看到有很多人透過參加自助小組而成功戒酒。在集會上分享自己的體驗談，傾聽他人的體驗。和有著同樣煩惱的朋友交流成為精神上的支柱，成為成功戒酒的巨大力量。在自助小組的集會上傾聽參加者的體驗的過程中，我面對自己的內心，《這不是他人的事，是我自己的事》，並且正面的接受了依存症。

在那個時候，從加州到紐約，然後前往歐洲的途中，遇到了在奧克拉荷馬旅行的一位女性。當時，正在接受依存症治療計劃的我，無法向她誠實地傳達自己病狀的嚴重性。酗酒依存症這種疾病，有某種自我欺騙和自我否定，也有我自己曾對於依存症的無知，讓我無法認識到她的精神問題。因為她也有自己的精神問題，這讓她也很難理解我的問題。

在彼此無法理解的情況下，以她懷孕為契機我們結婚了。之後，我積極致力於依存症康復計畫，幸運的是避免了發生禁斷症狀。終於在1982年戒酒成功了。

酗酒依存症的康復，誠實是很重要的，徹底的坦白自己的缺點是必要的。我認同自己的缺點，並試圖彌補，但是我太太認為我是她問題的根源，執著地攻擊我，將她一生中的所有失敗歸咎於我。後來從我太太的家人那裡得知，她從小就患有情緒上的問題。我繼續嘗試透過個人治療和婚姻諮商來彌合夫妻之間的隔閡，但最終我們無法一起生活，我們在1992年離婚了。

另外，離婚時夫妻雙方主張監護權的話，可能會發展成激烈的監護權之爭，所以我們優先考慮孩子的幸福，關於監護權進行了多次的協商。其結果是，離婚後我們也互相幫忙，同意共同撫養孩子們的共同監護權。在這期間，對全家人來說也是痛苦的時期，但最令我感謝的是我的孩子們健康快樂地成長。現在，長子住在洛杉磯，住在當地奧克拉荷馬的長女有兩個孩子。最令人高興的是，最大的孫女今年上了大學，成為奧克拉荷馬教會的活動會員。

我在青年時期覺得宗教對我沒有太大的魅力，但由於經歷了依存症，我開始認為宗教在人生中具有重要的意義和作用，開始讀道教，佛教等宗教相關的書籍。最感興趣的是佛教，我開始尋找能學到更多關於佛教的地方和團體。雖然我已經戒酒了，但心裡還是有些不踏實的感覺。有一次，我拜訪了越南和中國的佛教寺院，但是沒有擅長英語的修行者和領導是很大的障礙。

2010年的某一天，我受朋友邀請，參加了在立正佼成會奧克拉荷馬教會舉行的根本佛教班。「為了日常生活的佛教」的概念讓我感受到了魅力，在學習《四諦》，《八正道》，《六波羅蜜》等根本佛教時，發現了《怎麼有這麼好的對事物的看法和想法》等這是我長年尋找的，我內心充滿了喜悅和感激。與此同時，我發現佛教是一種可以應用於日常生活的實踐性問題解決工具。

不僅能用英語接受研修，和每次都熱情迎接

我的教會的僧伽一起，把佛教活用在日常生活中的非常易懂的教育課程我漸漸地被吸引了。最終，我開始定期參加週四晚上的禪修小組，在那裡我第一次體驗了讀誦經典，打坐，行禪，後來開始參加週日禮拜和法座修行。

特別是法座修行，在互相傾訴、分享彼此的煩惱這一點上，因為和我過去一年的酗酒依存症自助小組的集會很相似，所以認識到這是非常有益的修行。但是有很大不同的是，法座主對參加者的煩惱和痛苦，根據佛教的真理提出《希望透過這個教義變得幸福》的建議，用慈悲之心試圖引導進入佛的世界。

現在回想起來，加入立正佼成會後我的人生發生了很大的變化。並且得到最大的領悟是，2017年7月參加了在東京立正佼成會本部舉行的國際傳道部的領導教育。在教育中進行了《法華三部經》的集中授課，我一邊聽譬喻品的《三車火宅的譬喻》的解說，一邊審視著自己的內心，回顧了至今為止的人生。

年輕時，沉溺於酗酒和藥物，過著充滿世俗慾望生活的我，如果適用於《三車火宅的譬喻》的話，就和沉迷於遊戲而沒有注意到房子



擔任導師的羅傑先生

著火的孩子們一樣。然後，父親（佛陀）用三車的方便法（引導孩子們認識真理的手段）救出孩子們，轉念一想，我為了想從依存症中恢復而加入自助小組，這是為了與法華經相遇而佛陀給予我的方便法。

從酗酒依存症康復後，我每週都會出席自助小組的集會，一邊講述自己的體驗，一邊繼續支援和以前的自己一樣為依存症而煩惱的人們。對與佛教無緣的人說：「在所有人的內心深處，都有想成為好人的願望。」對於對佛教表示理解的人說：「要不要跟我一起去教會呢？」。自己以前的痛苦的體驗，能夠活用在同樣受苦於依存症的人們，在傳達佛的教義的同時看到自助小組的成員重新站起來的身姿成為了我的喜悅。

《三車火宅的比喻》教導我們，無論處於任何境遇的人，只要按照佛的教導一個一個地克服眼前出現的煩惱和痛苦，終究必定能得悟。我加入立正佼成會，學習並實踐了教義，從火宅中脫離出來，得到了心靈安樂的佛世界這一大白牛車的心境。

我現在日常的功課是每天早上在家裡的御寶前誦讀經典，之後打坐冥想20分鐘，閱讀各種佛教書籍。特別是祖先供養，與我加入立正佼成會之前對祖先的看法完全不同，對我的精神成長有著很大的作用。每天，在感謝佛的同時，也向祖先，恩師，朋友們奉上回向誦經的功德。透過這個祖先的供養，對於我年輕時魯莽地濫用藥物和酗酒，而輕視的寶貴生命加深了感謝之情。我每週直接或Zoom參加4-6次的教會活動。我深深的感謝奧克拉荷馬教會的僧伽，以及可以透過網路連結的北美國際傳道中心和國際傳道部更大的僧伽。

我現在從酒精依存症中恢復過來，一邊感受著恢復了身體和心靈健康的喜悅，一邊成為能稍微幫助別人的人，真的很感謝。最重要的

是，在感謝引導我進入立正佼成會奧克拉荷馬教會的佛的偉大慈悲的安排的同時，也教導了我人生中發生的各種事情都有來自佛陀的深刻訊息。我誓願今後每天繼續學習佛的教義，珍惜每一次的相遇，更加努力菩薩行的實踐。



成為會員之後

把教義活用在生活裡

不是離開村莊的地方當和尚修行，而是和大家過著同樣的生活，在家庭、學校、職場、地域社會等地方活用佛陀的教義，繼續努力成為優秀的人的人們的聚會叫做在家佛教教團。立正佼成會是其在家佛教教團。

雖說是實踐教義，但獨自一個人也會氣餒的時候。因此，尋求能成為榜樣的前輩和夥伴，經常聽取正確的教義，互相鼓勵是很重要的。



小知識

立正佼成會重視「保持謙虛」的修行。那是因為人變得（謙虛）能發揮自己內在的佛心。這是為了完成人格重要的修行。



和夥伴們一起（僧伽）



活用佛陀的教義在自己的生活中，推薦給他人是尊貴的，但是只是獨自一個人的話會容易挫敗，很難實踐。於是，佛陀把互相學習教義的人的聚會加進了「三寶」（參照在130頁）之一。這就叫僧伽（僧）。

和夥伴一起的話就能抑制住想偷懶的心，如果有不懂的事情也可以請教。另外，還可以互相磨練，一起成長。

擁有好的朋友和夥伴是非常重要的。

小知識

「僧伽」是古印度的語言，意思是「集合、集團」，佛教中是「修行者的集會」。在印度佛教中，僧伽的構成員是只有指出家修行者，但現代的日本佛教中也包含在家修行的佛教徒。



向人解說，自己也會跟著開悟
為人而解說

立正佼成會開祖 庭野日敬





先前提到「解說很重要的理由有兩個」，其中第二個理由，就是藉由為人說法，自己也能貫徹「法」的真實，以達到真正的覺悟。

釋迦牟尼亦有明示：「我於先佛所，受持讀誦此經，為人說故，疾得阿耨多羅三藐三菩提」（〈常不輕菩薩品〉）。

「阿耨多羅三藐三菩提」的意思是「佛的領悟」，因此，釋迦牟尼才會說「為人講解這個教義，才得到了佛的覺悟」。這顯示了為人而說法是一件多麼重要的事。

當一個人決定將他人引導至《法華經》的教義時，除了功底深厚的人以外，多數人都會覺得自己也尚未達到「法」的真實。於是，我們就會重讀解經書，或是和前輩商量，再試著自己思考。這麼一來，自己就也在不知不覺之間提升精進了。

我的恩師新井助信老師寫得一手好字。我曾問他是做了什麼樣的練習，他則回答：「我開了一個習字班，在教孩子的過程中，自己也有所成長」。我聽說，像日本小曲或三味線這種技藝，也是從可以教人開始，技藝才會變得精湛。引導也是一樣。

不是只把理論裝到腦袋中，而是實際運用，去跟各式各樣的人接觸，經過不斷試錯後，就能學會「方便力」，提升自己作為菩薩的實力。

有些人可能會拒絕聞法，也有人會反彈吧。「想做點什麼好讓他們明白佛法」，這樣的努力與苦工就會讓自己更加成長精進。當然，也會有老實聞法，順利得到救渡的人。這種引導成功時所獲得的喜悅，是什麼都難以取代的。

總而言之，我們該做的就是實踐，就是體驗。通過體驗昇華人性，經過無數體驗，一個人的深度也會跟著增加。

禪宗有句話叫「一寸坐禪一寸佛」。即便只是打坐一寸線香燃燒的時間，在那段時間，人就能體會佛的心境。

而我想將這句話換成「每引導一人，就有一人份的佛」。因為「佛」指的是「覺醒之人」，因此如果能引導一個人，就能生出一人份的「覺醒」。這一點，我可以用我長年的經驗跟各位保證。

無論如何，《法華經》是在現實生活中救渡他人，救渡此世之法。因此，就算只多一人也好，我們都必須盡可能的向他人傳達法華經，讓其獲得救渡，如此才能報答釋迦牟尼說法的心。我由衷希望，各位能將這件事烙印在心上，時刻精進。

結願文中所寫的救渡的原點

國際傳道部長
赤川惠一

大家好。感謝您這個月也閱讀「部長專欄」。3月的會長法話的標題是「『謹慎』從『慈悲』來」。拜讀了法話，首先想到的是「身口意的三業」這個詞。

安置在大聖堂的久遠實成的本佛的體內中，有開祖恩師所寫的法華三部經，與開祖恩師對造立御本尊表示決心的結願文。1960年10月，在法華三部經抄經完成的時候，這個結願文中有以下一節。『受持三乘三業之修行 直達涅槃妙境之大道』。這是透過「四諦」「十二因緣」「六波羅蜜」三乘的修行，齊備身・口・意的三業，將相互接觸的緣提升到充滿希望的重要性的一節。

本會會員的目標「人格完成」，是從在日常生活中謹慎的生活，為周圍的人著想開始的。今年是大聖堂建立60周年值得紀念的一年。現在正是透過去實踐「慈悲」，用心體會包含開祖恩師心願的結願文的時候。



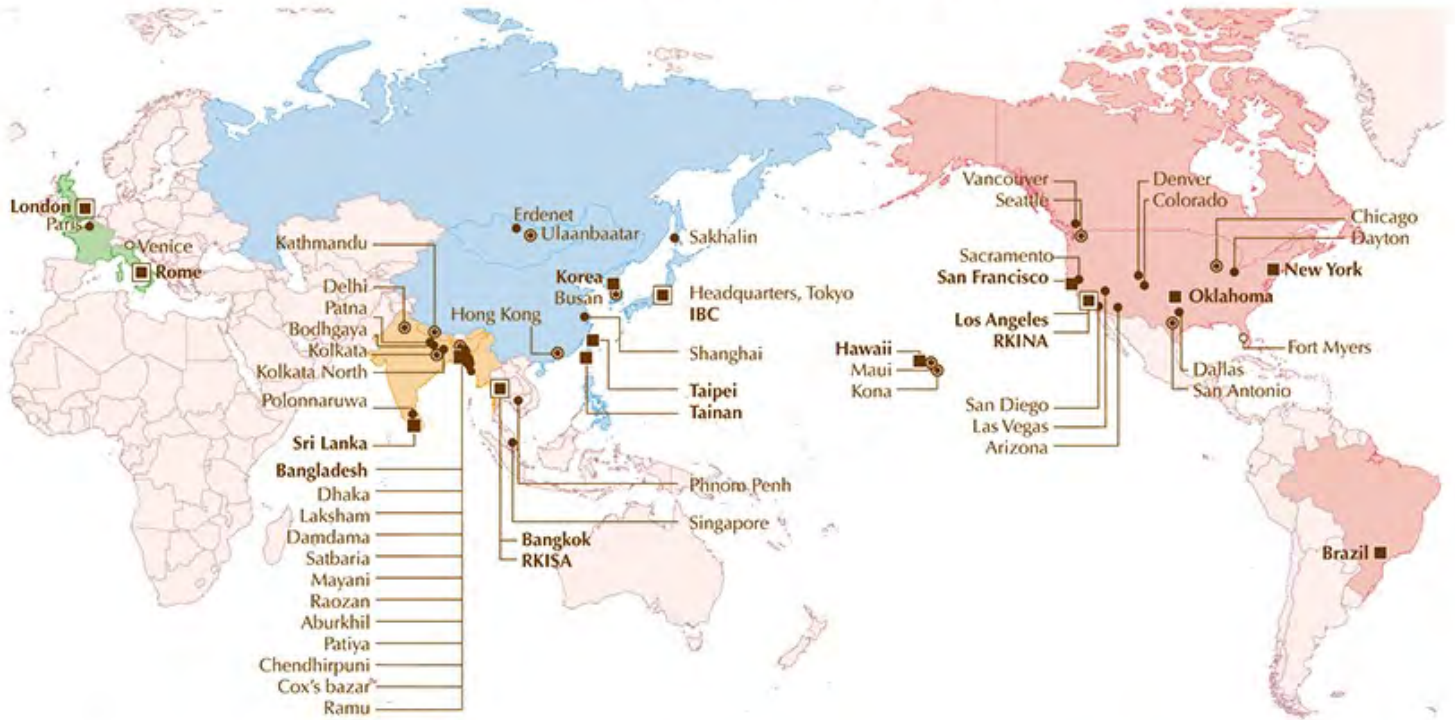
2023年10月29日，與參加教師授予式的海外據點會員一同（大聖堂正門前，最前排左起第二位是赤川部長）

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