

Living the Lotus

5

2024

VOL. 224

Buddhism in Everyday Life



Rishso Kosei-kai
of Seattle



Living the Lotus
Vol. 224 (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

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，在會長庭野日續的指導下，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

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

柔和的人，心亦自由

立正佼成會會長 庭野日鏡



放開牛軛

志每年到了這個時節，我總會懷念起翻土，整地等，那些幫忙做插秧準備的日子。還記得大約是小學五六年級或國中一二年級的時候，我拉著耕牛鼻子上的鼻環，在田裡做著「牽牛」的工作。雖然因為耕牛體型巨大，導致當牠「呼」的對我噴出很大的鼻息時，曾經讓我感到害怕，但對我們而言，那頭牛仍是同住在一個屋簷下的重要家人。初次造訪開祖恩師位於新潟縣菅沼的老家時，當我打開門，踏入昏暗居所的那一刻，我便聞到了一股自牛廄飄出的氣味，而那股氣味至今依舊鮮明的留存於我的記憶中。

對曾經像這樣與牛馬一起過日子的我而言，《經集》這部彙整釋尊話語的經典中所記載的「柔和是放開牛軛」一節，讓我非常能連結到自己與飼養過的牛馬間的交流，以及從中生出的關懷之情，教人印象深刻。農活結束後，從耕牛身上取下名為軛的裝具時，心底想必會萌生出想向牛傳達「你今天也辛苦工作了一天呢，謝謝你」的感謝與關懷之情。這樣的舉動，可以用「柔和」一詞來表示。「柔和」的意思是「溫柔沉穩的樣子」。如同農夫對家庭成員之一的耕牛展露關懷之情一般，這一段經文也蘊含著釋尊希望所有人皆能變的「溫柔沉穩」的願望。



如能擺脫束縛

換個角度來看，「放開牛韉」也是一種象徵性的說法，教導我們人類擺脫束縛自己的事物，活出自己的重要性。

我們人類的心中存在思惑以及對事物的執著等諸多束縛，讓我們無法像動物或植物那樣不被任何事物所限，自由自在的活著。而苦惱也從這些束縛中相應而生。不過，縱使無法達到如佛或菩薩那般遊戲三昧的境界，每個人也都渴望能夠稍微遠離這些心理束縛，少煩躁，悠閒安穩的度過每一天。

至道無難禪師這位江戶時代的禪僧曾說：「不思不慮，乃佛之修行」，「一切行事皆以不思不慮的態度進行即可」，平時便注重不拘泥，不受任何事物所束縛的心境。有這樣一則軼事流傳下來。

從前，有位富裕的老人相當敬重禪師，為了挽留他，甚至在自己居住的村裡蓋了間僧房。然而有一天，他發現女兒有了身孕。老人不斷逼問對方的身分，女兒便撒謊答道：「是那位和尚大人……」。他在盛怒之下立刻跑到禪師的住處破口大罵，並將對方趕出村子。但沒過多久，女兒說出了真相：「我很害怕遭受責難，以為只要說對方是大家都尊崇的和尚大人就沒事了」。

於是老人連忙拜訪禪師，流著淚向他道歉。根據留下的文獻記載，禪師「莞爾一笑，毫無一絲責備之意」。毫無疑問，至道無難禪師便是一位內心不受一切束縛，對待任何人都充滿慈悲的柔和之人。

順帶一提，「至道無難」是一句禪語，指的是「抵達真實之道一點也不難」。只需要注意，別被自己的好惡或定見所束縛就行了。這便是所謂的佛道。

關於柔和，開祖恩師也曾說過：「即使從徒具形式的微笑主義開始也無妨，只要努力提醒自己保持柔和的心態，自然而然就會內化到精神之中」。因此，希望各位在祈願自己成為如佛一般柔和且自由之人的同時，也盡量以笑臉迎接一切事物。

(『佼成』2024年5月號)



Interview

採訪

5月刊和7月刊，我們將採訪2024年3月從立正佼成會學林畢業的兩位青年。

學林是「實踐性的佛教」和為了「宗教間的對話與合作」的全球培訓中心。透過以佛教和法華經為基礎的全人格教育，培養實踐性的佛教指導者以及從事國際宗教合作和建設和平的國內外領導者。

學林英文網站



一個克服國家、種族和宗教差異，人人都能和平相處的世界

孟加拉教會

請告訴我回顧在學林的兩年，你印象最深刻的事情。

對我來說，我最深刻的回憶是我第一次在宿舍共同生活的經驗。尤其一開始，由於語言、文化等隔閡，很難向他人表達自己的感受，曾經與同學的關係也出現了問題。起初，那個人即使我打招呼她也不回答，無論我如何嘗試與她交談，她也不會聽我說話。

《為什麼那個人總是採取那樣的態度呢？》我和當時的大友次長商量了和那位同學的關係，她教導我「不是想改變對方，而是先改變自己是很重要的」。

之後，《我自己該如何地改變呢？》的自問自答的同時，一邊不管對方的言行如何，我都會積極地跟她打招呼，站在對方的立場上繼續努力地傾聽。於是漸漸的，對方的表情和態度變得溫和，變成了互相能夠說真心話的關係。我透過這個體驗，



接受採訪的穆克塔小姐

學到了「因為自己的改變，現在的狀況和關係會發生變化的」。

在學林鑽研了佛教和法華經，最大的收穫是什麼呢？

立正法華經的提婆達多品中的「提婆達多是善知識」這一節印象最深刻。佛陀對提婆達多多次試圖殺死他並沒有懷恨在心，但他很感激提婆達多讓他能夠加深證悟。因此，如果我們能像佛陀視提婆



和學林的夥伴們一起迎接特別講師（學林講堂，前排右邊是穆克塔小姐）

達多為善友一樣進行徹底的禮拜，相信對任何人都不会有歧視和偏見，而是會變成尊敬和尊重的看法。

畢業研究發表會發表了以『實踐一乘精神～當地市民和羅興亞難民的和平共存』為主題，請告訴我選擇這個主題的理由。

我出生成長於一個居住在孟加拉科克斯巴薩爾地區的佛教徒家庭。從我19歲的時候開始，在報紙和電視上報導了關於伊斯蘭教信徒的少數民族羅興亞難民，家人和周圍的人對接受羅興亞難民感到不安。當時的我，因為緬甸是佛教國家，應該不會做壞事，問題是出在羅興亞難民，同時藉助周圍人的批評態度，對羅興亞難民抱有排他性的想法。

然而，進入學林後，我開始對自己的想法產生疑問。在學習剛才法華經的提婆達多品和各種宗教對話的過程中，我只是批判羅興亞難民，到底能不能稱之為佛教徒呢。

所以我開始思考羅興亞難民和科克斯巴扎爾的公民如何才能共存，因為我想探索這個問題才選擇了這個主題。

回國後，打算如何將這個主題具體化，付諸行動呢？

2017年夏天，在佛教徒占90%的緬甸，伊斯蘭教徒的羅興亞人們遭遇了激烈的武力鎮壓和迫害，在孟加拉避難已經過了6年以上。現在孟加拉



入住宿舍當天和學林的夥伴們一起（前排右數第二位是穆克塔小姐）

境內大約有97萬的難民，其中我居住的科克斯巴薩爾大約有93萬人過著野營生活。而且，其中半數以上是女性和孩子們。現在，聯合國機構和NGO（非政府機構）的人們繼續支援羅興亞難民的人道活動，不過，以我個人托佼成會的福能說日語，首先想從能做的事開始行動這樣的心態進入日本的NGO在難民營從事支援活動。

此外，還考慮與孟加拉教會科克斯巴薩爾支部的青年們一起進行難民營周邊的清掃志工活動，加深當地市民對羅興亞難民的關注，同時為了跨越宗教障礙，想設定佛教和伊斯蘭教的對話交流場所。

在法華經中，所有的人都和佛一樣是尊貴的存在，講說了互相認同，互相支持的「一乘精神」。為達成羅興亞難民和科克斯巴薩爾的人們透過互相交談來相互理解，來打開彼此的心扉需要繼續堅持不懈耐心地的活動，我想跨越國家，民族，宗教的差異，以每個人都能和平生活的世界為目標。

最後請告訴我你未來的夢想。

以前的我從未想過畢業後的希望在立正佼成會俸職。但是，在佈教實習的福井教會，每天都看到信徒們的佈教活動和奉獻的姿態，《我該怎麼做才能報答開祖恩師和會長先生的恩情？》的想法越來越強烈了。回到孟加拉後，想將在學林學到的東西在工作 and 教會活動中活用並實踐，為了更深入地學習文化和宗教也有考慮出國留學等多種選擇。



在佈教實習地的福井教會與會員們合照

立正佼成會的御本尊

立正佼成會的御本尊是「久遠實成大恩教主釋迦牟尼世尊」（久遠本佛）。法華經記載，久遠本佛從很久以前就在這個世界上，用各種各樣適合很多人的方便法來說法。開祖恩師根據這一節，以久遠本佛為御本尊。還有，

立正佼成會的御本尊是立像，表現了救渡一切眾生的活動姿態。

在御本尊的內部，供奉著開祖恩師傾注全力抄寫的法華經。



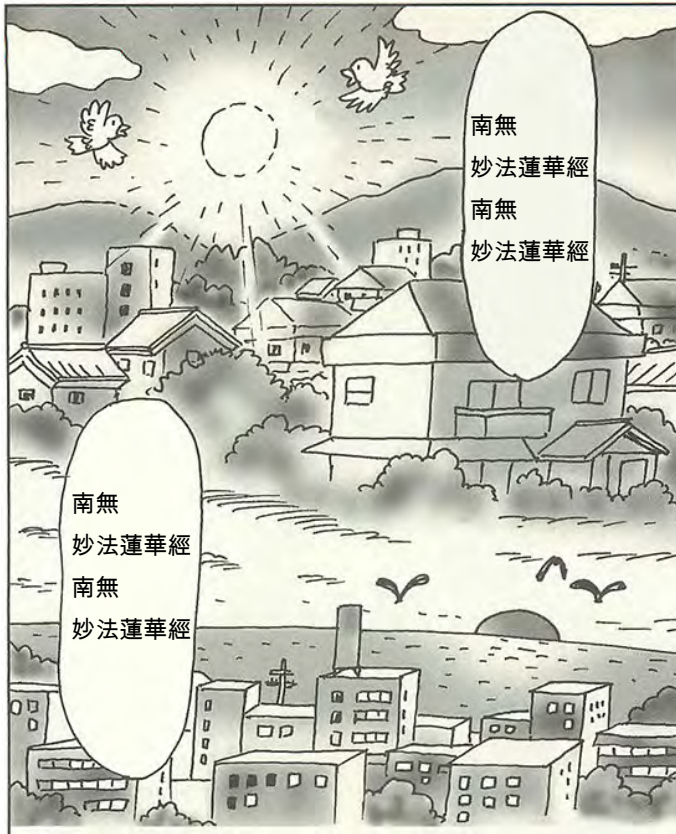
小知識

御本尊的背光（背光的象形裝潢），配置了多寶如來和四尊的菩薩像。

中央上面為多寶如來，面向右上為上行菩薩，右下為無邊行菩薩，左上為淨行菩薩，左下維安立行菩薩。



早晚的御供養



早晚進行兩次供養（誦經供養）。掛上護念，拿著經典和念珠坐在御寶前。每天確實地誦經供養的話，心情會變得很神清氣爽。在誦經之前，先供奉水、茶、飯，更換花瓶裏的水。在蠟燭上點火，燒香的時候要注意點火喔。

這樣準備齊全了。早上，立下當天一天的誓願，傍晚懷着感謝之心誦經吧。





有任務的人

將人引導至佛道的菩薩行

立正佼成會開祖 庭野日敬





本來，所謂的「任務」是說，只要是以作為人出生在這個世界上，無論處於怎樣的境遇，無論從事什麼樣的工作，任何人都持有的。。不，不只是人類而已。一切眾生，甚至空氣或水，甚至是土壤這樣的非生物皆具備「任務」。

例如，許多人或許都認為蚯蚓存在的意義就是當釣魚用的餌，但事實絕非如此。蚯蚓會不斷吞食孔洞前方的土壤，再從後面排出，代表牠經常在耕土。此外，這種孔洞會幫助空氣流通，而蚯蚓吃過的土會成為肥料，對植物的生長也有助益。

在土壤裡面，比蚯蚓更小的微生物，實際上也有非常大的作用。一小匙的土裡驚人的含有數以億計的微生物，而這些微生物會分解落葉跟動植物的屍體，具有讓屍體重歸大地的作用。如果微生物不再發揮作用，地球上就會被動植物的屍體所覆蓋，我們就無處可住了。

即使是肉眼不可見的微生物，也都像這樣為了他人的利益而出色的完成自己的任務。

更別說身而為人的我們了。如果我們不為世界，為人類完成自己的「任務」，不就成了比蟲豸都不如的生物嗎？

人類還有一項不同於其他生物的優秀之處。就是我們可以有意識的為其他眾生盡力。其他的生物在為自己努力的同時，自然為其他眾生帶來益處，但只有人類可以有意識的為其他眾生盡力。我們人類不只有為自己的工作付出精力的自然任務，更可以積極的為其他眾生的利益有所作為。

義工活動就是其中之一。而最有價值的活動，就是引導他人踏上佛道的菩薩行，此自不言自明。正如我在開頭談到的，這是遵循佛陀出世的「一大事因緣」的任務。



從安樂行品中學習柔和忍辱之心

國際傳道部長
赤川惠一

大家好。五月份是一個綠意盎然的月份。在日本，5月初有一個長假，是很多人內心喜不自禁的時期，但是由於觀光地區和高速公路的塞車，會遇到預想不到的混亂情況應該不少見吧。

會長先生也許已預料到了那樣的事態，在本月題為「柔和的人，心亦自由」的法話中，指導我們應該持有怎樣的心態和行動來用心做才好。

首先聽到「柔和的人」，我的心裡浮現出的是《法華三部經》的「安樂行品第十四」中的一段「住忍辱地，柔和善順而不卒暴」。「安樂行品第十四」是個博大精深的一品，以至於會長先生將其選作為研究所碩士論文的主題。如同生活實用書的一樣，充滿了紮根於生活的智慧。好像能聽到釋迦牟尼平靜的聲音說「有耐心，溫柔地行動哦」。



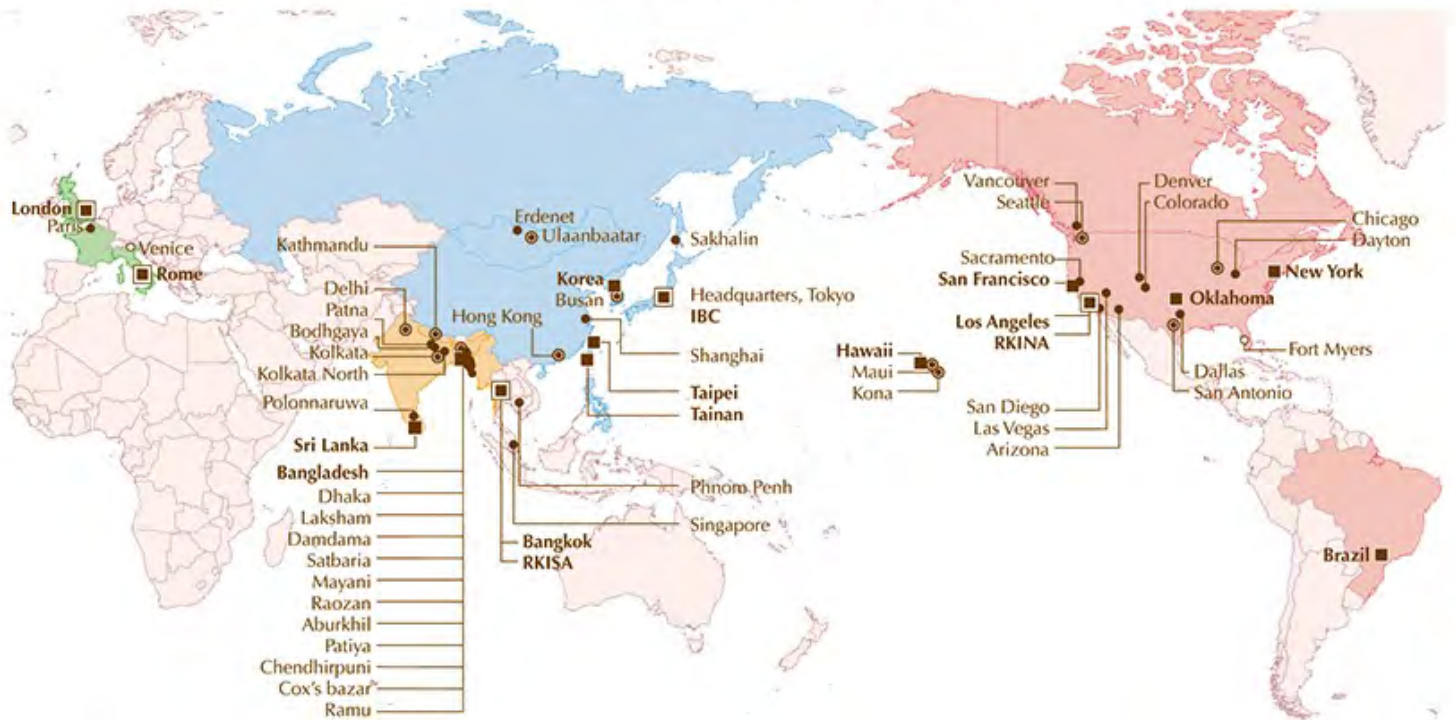
2024年3月22日和23日兩天，赤川部長（前排中央）參加了在洛杉磯教會召開的北美教會長及法人理事會議

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