

2022 年 4 月份教學

度過開朗健康第一的人生

講義由加拿大國際創價學會教學部

Sadaji Mori 撰寫

大家好，我是 Sadaji。隨著日光開始變長了，我發覺日子變得更豐盛。四月份，我們將會學習池田會長的講義「度過開朗健康第一的人生」。

「健康長壽的信心」是創價學會永遠五指針其中的一項。

日蓮大聖人在《御書》所說的病，分為(1)「身病」和(2)「心病」兩類。「身病」不只肉體的病，也可包括當今所說的精神疾病。「心病」則是因貪瞋癡所衍生的生命無明之病。

本回特別講述如何戰勝生命無明之病，以及何謂贏得「生命健康」的信仰。

第一節御文教示治病最好的良藥就是南無妙法蓮華經。這篇御書是大聖人給門下的回信，以回應他對健康的不安。在這個播客，我們刪減了御文的下半部份，不過在學習會中請你們要從頭到尾朗讀。

不過，《法華經》這部經，是身心各種疾病的良藥。

因此，《法華經》說：「這部經是全世界的人在病痛時的良藥。如果有人生病，聽到這部經，疾痛就會消除，成為不老不死」（《藥王菩薩本事品第二十三》），又如：「於現世可得安穩，來世也一定重生在善處」（《藥草喻品第五》）等有說。又如：「其餘的許多怨敵，通通都可以殲滅」（《藥王菩薩本事品第二十三》）有說。

池田先生一開首就教示，我們效法日蓮大聖人的言行，由衷送題目給受苦的人，包括那些生病的人，很是重要。他說：

總是想透過拔苦與樂的希望與有勇氣的對話，讓煩惱摯友的佛性覺醒，這就是日蓮佛法。所以大家會為了讓摯友的生命蘇生、變毒為藥，能踏出人間革命的第一步而竭盡真誠。

大聖人在御文中聲言《法華經》是身心各種疾病的良藥，他引用法華經文段：「疾病就會消除，成為不老不死。」當然，「老」、「病」、「死」，是任何人都無法避免的經歷。但「病」卻能夠令我們感到挫敗和絕望。從佛法眼光來看，令人喪失力量和生命力的是「病魔」。我們的佛道修行能消除疾病。同樣地，「不老不死」的意思是指自己的佛生命不會被老苦、死苦所侵犯。這個無所畏懼且永不動搖的生命境涯不僅延伸今生，更會達至來世。池田先生說：

將隨著人生的年輪越來越生氣勃勃地燃起信心的火焰，獲得莊嚴的人生總結 … 畢生為廣布而奮戰的生命，不只是今世，來世甚至三世永遠皆能闊步在福德滿盈的軌道上。

池田先生接著把我們焦點放到「聽到這部經」的這句話。「聽到」法華經並非單指耳聞，而是指唱題，並且鼓勵別人也要唱題。他說：

而是指，奠定對御本尊無二的信心，致力自行化他的唱題，不僅自己要聽「是好良藥」此題目之宏大聲音，也要讓大家聽到，如此妙法的偉大功力將會滾滾湧現。

至於唱題，他鼓勵我們唱出白馬奔騰般的題目。他經常如此的形容。他在這個講義中說：

祈求看氣勢。希望大家要像白馬奔騰般，輕快地響徹爽朗的唱題聲，生命力飽滿地一起推動廣布的活動。

我認為最好大家要切記，池田先生從來沒有說過最理想的唱題速度應該是多快。這全看你的年紀，以及有多少人和你一起唱題等等。

現在讓我們繼續學習第二段御文，它教示我們獲得的功德其實是指永不動搖的幸福境界。文中有些日本字，在博客裡你們會很難跟得到，所以你們或許想要看看「新世紀」的原文，又或是下載這個博客的文稿。

針對「法師功德」，親口所傳的教義說：所謂的「法師」，是指五種法師（修行受持、讀、誦、書寫、解說的人）。所謂的「功德」，就是「六根清淨（眼、耳、鼻、舌、身、意的六根清淨）」的果報。

歸根究底，現在日蓮及門下弟子們，若唱南無妙法蓮華經，就會成為「六根清淨」。因此，成為實踐弘揚妙法蓮華經此法的師（法師），將有大福德。

所謂的「功」也是幸運的意思。此外滅惡稱為「功」，生善稱為「德」。所謂的功德，就是即身成佛，也是「六根清淨」。

如《法華經》所說的經文修行，可意會為「六根清淨」。

這段御文教示，法師、或是唱念南無妙法蓮華經、並弘揚妙法的人，會獲得「即身成佛」和「六根清淨」的功德。六根是指，眼、耳、鼻、舌、身、意，這六種感覺、認知的器官。六根清淨是指，不受煩惱影響，能正確理解一切事物。結果，我們能夠正確認識、判斷、行動。若遇到有苦惱的人，我們能發起慈悲心，並依據佛法的哲理，與對方一起開拓邁向彼此皆幸福之道而奮起。就這一個講義的主旨，御文教示我們，在我們磨練生命的當中，我們會看到病和死其實是生命本有的，我們可以將之轉為創造價值的機會。

池田先生在解釋這節御文後，他強調那些努力廣宣流布的人、那些實踐菩薩行助人獲得幸福的人，將會累積起三世不崩潰的「心之財」。他說：

總之，越是跨越過痛苦經驗的人，越有偉大的使命。能如此前瞻，就是信心之眼，就是行菩薩道的人生。這種人生也可說是以「心之財」為第一的人生。不是追求「倉之財」、「身之財」，而是爽朗地以貫徹自己的使命而自豪，不斷積聚三世不朽的「心之財」，勇往直前。若能以此宏大的廣宣誓願前進，將積下無量無邊的福德。

如果你是講師，你可以請地區會友分享他們戰勝病業或其他困難的體驗，究竟他們是怎樣保持強盛的信心。其實有很多活出真正健康的偉大例子，這就是這篇講義的關鍵。如果你不是教學會的主持人，你也可以令到教學會大成功，如提出問題、發表與講義內容相關的體驗、鼓勵會友預先閱讀教材，又或是和未能出席的會友進行視像家訪。會議的成功不是單靠講師一人。

講義的結尾，池田先生引用了《立正安國論》的一節文段，進一步把個人的健康概念，擴展至構築「健康社會」、「共生世界」的範疇，並呼籲大家努力建設。讓我們確信每一個人的佛法對話，在構建「立正安國」此正法上，有直接聯繫。

我希望你們全都有一個以討論為本的教學會，讓人人可以抓到至少一個重點，將之實踐。如有任何問題，請聯絡 study@sgicanada.org。再見！