

2021 年 5 月份教學

「邁向健康的世紀-福德長壽的智慧」(2)
變毒為藥——以宿命轉換的信心度過光榮的人生

講義由加拿大國際創價學會教學部
Kate Greco 撰寫

為了全力支持婦人部的總會，我們在五月份將不會舉行地區的教學會。不過，我們希望你們也不要錯過學習池田先生給我們這個充滿希望的講義。

如標題所講，今個月學習的內容全關於如何以信心把即使是最嚴峻的宿業 - 病業 - 也能轉換為使命，這就是形容「變毒為藥」這個過程的另一個解說方式。當中池田先生提到他與加拿大蒙特利爾大學兩位博士 - 勒內·西馬博士和泰斗蓋·布爾若博士之間共著的對談錄《健康與人生——暢談生老病死》。

在上一個學習講義裡，我們學習到辨別「病」與「病魔」的重要性。眾所周知，沒有人可以避免生病。不過，當我們生病時，我們一定要戰勝「病魔」 - 比起「病」本身更令人沮喪的絕望感，因為「病魔」能使人放棄人生，喪失活下去的氣力。在上個月的講義中，池田先生說：

因此要認識到這就是「病魔」，勇敢地以信心來迎擊，絕不能「敗給病魔」。與病魔搏鬥，戰勝的話，就能成為「佛」。

池田先生向我們保證必會幸福，他在本月講義開首部份說：

疾病，絕不會成為達成人生使命的阻礙。對唱念妙法、畢生為廣布而奮戰的人來說，病反而會讓自己的生命散發出最高的光輝，成為不可或缺的「財寶」。

我將會和大家分享一個有關於這個指導的會友體驗！

日蓮大聖人流刑佐渡三年，期間他經歷病痛，又沒有足夠的食物，但他能夠取勝到底，因為他知道自己是在完成他偉大的使命。同樣地，牧口會長由於不肯屈服於無理的鎮壓，而被囚於一個狹小的牢獄中超過 500 日。

在這個狹小的牢房裡，牧口會長寫的家書中說：

彼此要以信仰為第一。雖說遇上災難，但與大聖人相比不過是九牛一毛，應如此想開一點，進一步加強信仰。生活在廣大無邊之大利益的我們，絕不可怨恨災難，如經文和《御書》所言，一定會『變毒為藥』，按我到目前為止的經驗來看，將來必能理解。

想像一下如此的勇氣和信心 - 縱使困在監獄的牢房！

第一節御文是來自寫給大田乘明的《覆大田居士書》。池田先生首先引述中國天台大師所說有關於疾病發作的六種原因，之後，他用現代用語來加以說明。由於時間的關係，我把這個部份留待你們自己學習。在同一個御書中，池田先生特別強調這一句：

「尊恙之事，一則為歎，二則是悅。」(御書 1048 頁)

這一句，大聖人表達出其對大田乘明的深切關懷，與此同時，讓他知道這是宿命轉換的契機。當我們生病時，我們能夠得到鍛鍊信心、深化佛道修行和磨練生命的考驗。池田先生說：

以唱題為根本與疾病搏鬥，不但可以奠定三世永遠不朽的佛之境界，同時也必能變毒為藥，所以感到「喜悅」。

池田先生告訴我們，一方面尊重醫學，一方面正確面對疾病，謀求能於現實世界活得更更好的方法，就是佛法之眼。他接著提醒我們健康的四項基本原則：

1. 「鏗鏘有力的勤行」
2. 「適度儉樸的生活」
3. 「獻身的行動」
4. 「有節制的飲食習慣」

池田先生再加上，睡眠充足，不積累精神壓力，也是非常重要。說易行難，對嗎？不過，運用我們的信和行，我們一定能識破「病魔」，展現出賢明的「信心即生活」的人生。

要將任何考驗或苦難的「毒」，變為增加人生深度、豐富內涵的「藥」，池田先生強調貫徹堅定信心的重要。貫徹堅定的信心是指甚麼？我們必須唱唸題目、為別人帶來勇氣，和把尊貴的使命人生活到底。我們的唱題絕不能只是出於習慣，而是要唱誦如噴射機之勢的題目衝破雲層，使藍天敞開，自身的佛性太陽將燦爛生輝。

當我們生病時，我們可能會想：「我做了些甚麼會令自己得病？」又或是：「為甚麼會得這種病？」如果我們改變思想，認為「這是宿命轉換的契機！」「這是我尊貴的使命！」就是這刻我們得以變毒為藥。

以下的一節文段是來自寫給大田乘名夫人的御書《覆大田夫人書》。再一次，你們可在*新世紀*中拜讀整個文段，但今天我們將討論其中一節：

所謂的「毒」，就是苦集的二諦；生死的因果，有如毒中之毒。把此毒轉為「生死即涅槃、煩惱即菩提」，就稱為妙的極致。所謂的「良藥」，就是毒所變成的藥，才稱為良藥。（御書 1046 頁）

池田先生闡明，能在苦惱的生命中開顯佛界的，就是「妙法蓮華經」，而當中的「妙」這一字，就是妙法的極理 – 能把毒變為藥的力量。煩惱就是煩惱，苦就是苦，我們要坦然接受，正面奮戰。

我肯定大家非常熟識大聖人對四條金吾的鼓勵：「苦悟其苦、樂開其樂，苦樂與共，同唱南無妙法蓮華經」。（御書 1189 頁）這就是把煩惱轉換，建立起幸福境界的關鍵。

池田先生說，即使呈現生病的狀態，但生命原本的偉大、尊貴、美妙絲毫不變。

我想告訴大家一個有關於我朋友 Valerie McCall 的故事，她從十多歲開始便已經在愛民頓修行這一個佛法。在她 20 多歲時，她被診斷患上多發性硬化症，50 歲時，她已經需要離開自己的共管公寓，搬到長期護理院。你們可以想像，她在那裡是最年輕的一個，其他院友的年齡差別和她很大 – 因此她祈求有一個同齡的院友。現在，那裡有兩名女院友跟她是同齡，她們變成了朋友。在沒多久之前，Val 獲批得到一部高端科技的豪華輪椅 – 你或許已經見過 – 它能上下移動以及旋轉 – 能讓你在視線水平和人談話。Val 的朋友也申請了一部同樣的輪椅，但卻不獲批 – 因此 Val 鼓勵她提出上訴，並且唱題 … 她的朋友在僅僅一個月的時間內便成功得到她的新輪

椅！現在，Val 和另外兩位女院友在護理院裡定期唱題。Val 祈念住在那裡的每一個人都幸福。

由於疫情關係，人人在飯堂裡也只可一人獨坐飯枱旁，大家是禁止出入對方房間。因此，當其中一位女院友問 Val 可否於課堂之間在飯堂裡一起唱題 — 他們真的可以！每個在飯堂裡的人都可以聽到南無妙法蓮華經。Val 是一個被形容為從不埋怨的人！雖然她有多發性硬化症，也可能由於她有這個病，她得以在人生上創造出如此大的價值，她可以每天唱題和鼓勵身邊的人們。

Val 就是一個不比「病魔」打敗的最好例子，我很希望她的故事能激勵到我們大家！

一如池田會長所言：「現實上即使患上難治之症，也有人拼命於有「生」之年唱盡題目，為別人帶來勇氣，把尊貴的使命人生活到底。這種人生將能轉變病的含意。」

非常感謝大家收聽這個月的播客。我希望它能有助你們學習這個月的講義。

讓我們緊遵池田先生的教導：面對一切困難時，要認為「達成使命的時候到了！」，如此歡欣、奮勇、凜然地鼓起勇氣，明朗地活下去。

在 5 月 2 日，我們將會舉行「創價學會日」和「創價學會母親日」的紀念總會。我希望你們能出席由本部舉辦的總會。倘若你們還未知道，我們現已在 sgicanada.org 網站內設立了在線門戶(online portal)。你們登記了之後便可進入你們的線上訂閱，又可以隨時做供養，尤其是五月份的特別供養。我希望你們會加入和我們一起唱題，通過題目和邀請新朋友來支持我們的婦人部總會！

多謝大家！