



**以希望和勇气，
将逆境扭转为胜利**

**2020年9月《创价时报》
赠阅册子四**

目录

1. SSA郑永吉理事长给予会员的致词 - **34页**
2. 持师子王之心的弟子之声
 - i) 帕利亚·潘娜丽 - **35页**
 - ii) 张光骐 - **37页**
 - iii) 邓金科 - **38页**
 - iv) 李佳颖 - **40页**
 - v) 吴采嫣 - **41页**
 - vi) 冯筱媚 - **43页**
3. 新常态 - **45页**
4. 烦恼即菩提——小说《新人间革命》摘录 - **46页**
5. 通过妙法的力量将烦恼之“薪”转变为幸福之“火焰”——池田先生的鼓励摘要 - **51页**

扩大自身生命 取得绝对胜利

SSA郑永吉理事长给予会员的致词

我们已经进入今年最后一季。经历了多个月来的焦虑与不安，相信大家也跟我一样，喜见我国冠状病毒的社区感染人数近期在稳定下降。

很高兴向大家报告，随着本地的疫情有所好转，榜鹅新会馆的建设已获得有关当局的批准，不久即将动工。这也是由于大家诚恳的题目和供养，才成为可能，非常感谢大家！让我们继续唱题祈求，使这座新的广布城的建设顺利无事故，直至竣工。

今年是池田先生展开世界广布旅程的60周年纪念。就在1960年10月2日（在创价学会被定为“世界和平日”），池田先生初次踏出日本，访问美国并播撒了世界和平的种子。今年的9月27日将举行一场意义重大的线上世界青年部总会以纪念“世界和平日”。

朝向这个意义重大的线上集会，我们踊跃投入由青年部率领先锋的“大家一起来对话”活动，跟多一个人联系，使他们通过日莲佛法的生命哲理，得以自强。吁请壮妇部，让我们全心全力支持青年部，尽所能使这个总会取得大成功。此总会除了有青年部的参与，也邀请壮妇部员参加这场来自世界192个国家与地区的青年结集、前所未有的线上盛会，希望各位绝对不要错过！

我也很高兴SSA出版部再推出第4本的赠阅册子，题为“以希望与勇气，将逆境扭转为胜利”。在日莲佛法历史中的1271年9月12日，于龙口面临斩首的日莲大圣人的发迹

显本。池田先生在最近的指导中谈及这一点时写道：“恩师户田城圣先生认为，大圣人在师弟会座达成‘发迹显本’含有深奥的意义。那是大圣人的想告诉全体门人，甚至末法的一切众生，只要显现作为‘地涌菩萨’的元初大生命，任何苦难都能克服。”先生还说：“不论人生或社会，当面临最困难危机时，能发挥最伟大的生命力，开启新时代。”

我们要如何扩大生命，涌现无穷的内在力量呢？

我认为我们能采取这三个行动：(1) 抱持对御本尊的坚定确信诚挚祈求。(2) 通过化他行。透过积极投入这项强调对话能引发变革之力的“大家一起来对话”活动，我们能唤醒对方生命中的佛性，使对方自强自立，从而开启自身及他人的胜利之门。(3) 通过为推进广布做真诚的供养。来临10月是我们学会的年度会员财务供养月。即便在此艰难时期，让我们以“当转祸为福”（御书1169页）的确信，诚心祈求仍能竭力做供养。

这本赠阅册子里头有会员本着喜悦的信心及池田先生的指导，将逆境扭转为胜利的振奋人心的体验，尤其对处于现今艰难时期的我们更适用。就如册子的标题所示，衷心希望大家以欢喜与勇气，挺身而出去面对眼前的挑战。让我们通过日莲佛法的修行，彻底战胜所有苦难，谱写自身无以伦比的幸福与胜利的人生史！

持师子王之心的弟子之声



红山支部
妇人部员
帕利亚·潘娜丽

我在2015年开始唱念南无妙法莲华经的题目。当时纯粹是为了要为儿子祈求，希望能实现他进网球队的梦想。自此我视佛道修行宛如鱼不能没有水般的重要。之前我每天都唱题至少3小时、学习佛法及每星期访问两三位会员。虽然祈求都如愿实现，但我最初对于唱题的心态更多是害怕、焦虑和怀疑。只要我无法达到设定的某个时数的题目，我就感到愧疚，因此我没有体会到唱题的喜悦。之后我被诊断患有严重的自身免疫性的皮肤疾病，须住院6个星期。那时期成了我信心的转折点，也给予我机会去实践我的人间革命。许多信心同志也为我祈求。

透过与信心同志的对话，我学习到我不应带着战战兢兢和怀疑的心态唱题。也发现

我须以信心将害怕化为勇气，以题目将怀疑化为确信。通过强盛地祈求，我获得对症下药的治疗。现在的我是以喜悦、勇气和涌现智慧的心态唱念题目。至今为止我已跟在新加坡及印度的许多人分享我的信心旅程，鼓励他们尝试这个改变生命的佛法哲理。我感觉自5年前开始入信以来自己取得长足的进展！

今年政府实施的阻断措施期间也让我有很多反思，成长为更富人性的人。因为阻断措施，许多人被迫须留在家，或许这段期间是我们与家人共处的最长时间，因此难免产生家庭纠纷。

在这段期间，我家的两个少年孩子也面对被“关”在家的挑战。然而，通过我的真诚祈求，我提醒自己要成为如池田先生时常鼓

励我们作为母亲的，要抱持很大的耐心及慈悲心，才能将孩子培育成明智又有才干的未来广布人才。

实际上，我们已将家庭转变成“佛国土”，将家打造成一个愉快又和谐的环境。这一切都要归功于我的佛道修行让我得以涌现更高的生命境界所致。

御书教示：“崇奉我们自己内心的妙法莲华经为本尊，以南无妙法莲华经呼唤我们自己心中的佛性而使它显现出来，就叫做佛。好比笼中的小鸟鸣叫，飞翔空中的鸟听到呼唤而聚集前来。飞翔空中的鸟聚集前来，笼中的小鸟也会想飞出去。口中唱出妙法，我们身中的佛性听到呼唤，也一定会显现出来。梵王、帝释的佛性听到呼唤，就会守护我们。佛、菩萨的佛性听到呼唤，就会感到欢喜。”（御书582页，白话文）唱题不仅能呼唤出我自己心中的佛性，进而能呼唤出我家人的佛性。阻断措施期间，我也把握多余的闲暇时间研习池田先生的指导，并通过zoom视频与会员们进行对话。

虽然我们现在须在新常态下生活，但我心中充满无限感激与喜悦。我很感谢只要唱题，我就能涌现智慧看清事物的实相，通过身、口、意，为自身及他人的绝对幸福制造好的因。

我也深感与师匠池田先生缔结的深厚宿缘。没有恩师，我们今天就不可能修行日莲佛法。怀着感慨万千的心情，我写了以下的这首诗歌献给恩师池田先生：

**此阻断措施让我暂时放慢脚步自省
我醒觉到微笑的重要性是为造善因
一个微笑足以令某人的一天变不同
对此效应我感谢此佛道修行与师匠
若没此信心修行我将完全不知所措
此信心修行教导我信心即无疑曰信
我祈求涌现智慧并选择希望为决定
努力学习及鼓励他人成为我的使命
我越是唱题越使生命境界大大提升
看到座谈会的86位地涌菩萨更提升
我们异体同心必能改变世界大不同
总之我们有南无妙法莲华经此妙法
感谢阻断教会我们向他人伸出援手
为所需者我们同心祈求国土的安稳
深深向恩师鞠躬，就是现今这时候
今天我再次重新立下我的广布誓愿**

持狮子王之心的弟子之声



女皇镇本部
本部副男子干事
张光骥

大公司决定关闭新加坡分行，我在3月底遭裁员。受冠病疫情影响，全球经济一片阴霾，越来越多人失业。

在此最艰难的时候失业，我不知所措。但是，我意识到在决定下一步该怎么做，我先唱题。

正好当时男子部展开了全国题目运动，祈求全员的安康及疫情早日终结。我决定也要积极参与，挑战并突破自己的局限。我挑战自己每天唱更多的题目，从每天两小时，到5小时，甚至是一天6小时的题目。5月1日，我们各自在家中举行11小时的马拉松题目。那天，我唱了10个半小时的题目，是我目前唱题最长时间的一次。能在这么多让人分心的情况下（如手机、简讯、杂念等）完成这个题目的确极具挑战。但与自身的无明（恶作用）挑战的过程，让我觉悟到强盛的决心及再次决意向前进，能将不可能化为可能。

在进行题目运动当中，我决定从“被裁的经历”创造出最大的价值，以自己的体验去

鼓励面临同样挑战的男子部员。令我惊喜的是，起初担忧的心情转化成前所未有的希望与使命感！而且，是我从不曾感觉过的满溢希望！

当然，有些时候我会觉得进展得太慢，好像都不会实现。感谢有信心同志的鼓励和关心，我才能坚韧不拔地持续挑战。大概两个月后，我找到了新工作并在阻断措施刚结束后开始上班。

我在这段时间获得的真正功德远大过找到新工作。首先，我加强对题目能使不可能成为可能的力量的确信。而在这段时间所唱念的空前未有的题目量提高了我的生命境界，让我感受到浩瀚境界的喜悦。

其次，为了支持被裁员的我，女儿也开始定时和我一起唱题。再来，我祈求新的工作的薪水至少要一样或更高，同时也要能让我学习到新东西。许多人觉得我不切实际，但我展示了信心实证。我目前的工作是高升，也给予我学习新科技的机会！

更让我惊喜的是，被裁员时，我收到了最低的一个半月薪水的遣散费。但是，从我正式离职的最后一天到开始新工作的第一天，正好一个半月，也就是说我在这段时间没有任何收入损失！

池田先生鼓励道：当抱持我们“最终一定拥有胜利人生”的确信，致力于自身内在生命的变革，即人间革命，我们的生命境界将无限扩大，能获得克服所有困苦与烦恼，如大海般浩瀚无垠、自由自在的生命境界。到时我们将悟得所经历的一切的涵义。

回想起来，在这时候经历这一切必定是我的使命也是福运。我体会了题目的力量，加深了信心修行，也打造了另一个人生的原点。

持狮子王之心的弟子之声



奥云支部
地区副壮年部干事
邓金科(第一排,右一)

2000年初,我经营服装零售业。这20年我经历了几个重大危机如2003年的沙斯、2007年至2008年的全球金融危机。我很感激一路走来在我面对经济挑战时,有信心前辈不断给予我鼓励。他们鼓励我说:“任何一个人都可能经历同样的问题,但身为佛道修行者,你必须展示信心修行的现证。”深受前辈的鼓励,我每次都能振作起来继续挑战。一次又一次我不被打败,持续抱持对御本尊诚挚的信心唱题,也在广布的前线奋战。我所经历过的这些危机的体验其实反倒帮助我变得更坚强,做好准备迎战这次的冠病疫情。

2010年期间,透过友人的推荐,我对房地产感兴趣。当时虽然我已40出头,但我认真思考是否该转行,离开我已经感到很舒适又有丰裕利润的零售业。

我认真唱题祈求。在友人的鼓励下,我决定孤注一掷参加了房地产经纪考试。我一边努力读书应考一边继续经营我的生意,也竭尽全力投入学会活动。我从小六毕业后就没再碰过书本,所以我很惊讶竟然能一次通过考试取得了执业许可证!

但这也只是开始,房地产的前路艰辛,一切都要从零学习起。我埋头在一堆的笔记和资料以加深我在这方面的理解与技能。

我深知这个时候更要使用“法华经的兵法”（题目），而且我会遇到来自生活各层面的人，我更需将佛法法理实践在工作上。我每天诚挚地祈求，珍惜与我的每一位客户的会面。在我真心诚意与客户的交流下，我跟他们建立起紧密联系，取得他们的信赖。

阻断措施期间由于我们房屋经纪不能带客户到实际地点看房子，我的工作受到影响。与其埋怨，我善加利用更多的时间在家唱题，有时一天可唱题4小时。在这段艰难时期，我也阅读学会刊物自我勉励，同时鼓励会员。4月底，我意外地接到找我服务的请求，但我需以虚拟的形式进行看房。我沉着地克服每一个关卡，与客户见面，甚至为他们争取到好价位的房子交易。不可思议的，阻断措施期间我反而获得大量的商机，比阻断措施前的收入更多！

池田先生写道：“只有身处几乎不能自拔的痛苦深渊，才能切身体会人生与生命的真髓。正因尝过苦恼，才更要活下去，不断前进。让悲伤成为使自己更成长的粮食，造就更出色的自己。这是经历苦恼的你才能办得到的。”

这些年我领受的最大的功德，并不是事业的成功，而是看到自己的改变。之前我一遇到逆境，会怀疑自己的佛道修行，心中满是愤怒、恐惧和担忧。但今天我能自信地说，我能以挑战和感激的心去面对每个问题，也正因如此我能以高昂的精神度过每一天。

更为重要的是，对于池田先生和SSA在这过去20年给予我的培育，我感激不尽。在创价家族中修行和学习，我才能着实地成长并成为一个人。

持师子王之心的弟子之声



湖畔支部
地区女子部干事
李佳颖

在5月考试结束之前的4月起我就开始找工作。我顺利毕业但也成为“冠病疫情毕业生”。我一直以来为事业的祈求是，能展示实力；克服缺点；贡献于广布及社会；也能对家里的经济有所贡献。

然而就业市场也在冠病疫情冲击下大受影响，一职难求。虽然我寄出了多份工作申请，却只有几个面试，之后就石沉大海，了无音讯。考完试一个月后，我很沮丧想放弃，想说干脆做兼职算了。

就在那时信心前辈来电。听了我的情况，前辈分享了她先前找工作的挑战体验，鼓励我绝对不要放弃。那个对话让我又燃起希望。我坚持不懈地申请，终于获得更多的面试，开始有工作机会找上门。

结果，我必须从两个工作机会——一个是全职工作；另一个是政府特别为帮助毕业生求职的先驱培训及见习机会。虽然全职工作是固定的，有发展的潜能，但我也觉得见习是个难得的机会。两者间实在很难取舍。

我唱题祈求涌现智慧做出最正确的决定。我最终选择了见习机会。

怎知做了决定后，挑战开始。先是见习的日期多次延后，该计划所承诺的条件及提供的内容一直在更动。我开始怀疑自己的选择，心想要是当初选择了全职工作，我早就工作一个月了，有一个月的薪金及经验。

这时我另一个信心前辈跟我恳谈。通过和前辈的对话让我发现自己的态度不正确。不论我做怎样的决定，人生中难免有各种挑战。最为重要的，是要通过我们的佛道修行，将每个挑战扭转向最好的方向。我重新决意定要克服所有的困难，视每一个经历为更大的成长的跳板。8月，我成为了第一个正式加入这项计划的毕业生！

经历了这个事件，我学习到对话的重要性。我们能在关键时候给对方带来希望。就像之前我的两位信心前辈如何鼓励了我，使我能强化信心，在必要的时候鼓起勇气面对。

这段期间，我将池田先生的这节指导铭刻于心并加以实践：“解决问题的能力，并非某部分人的专属。迎头面对现实，挺身扛起一部分重担，带起行动的浪潮——这是任何人都可以办到的。只要把痛苦化为决心，就必定可以发挥力量超越困难。”（摘自池田SGI会长2017年的和平倡言）

持狮子王之心的弟子之声



德惠支部
地区副女子部干事
吴采嫣

我之前是一名建筑设计师。因为工作性质我需要经常加班。更具挑战的是，我的上司极为苛刻又不讲理，这让我常常倍感压力。尽管如此，我鼓励自己再坚持多一年，然后去追求升学的梦想。

今年3月，由于持续加班累积的疲劳，我病倒了。因冠病疫情，患有类似流感、发烧等症状的患者，医生都给五天病假。我记得当天我看了医生后还回去工作，第二天才开始拿病假。当我跟老板说我身体不适并将拿病假，老板却说不满意我的工作表现，说我没有很好地规划时间，最后说我没有通过试用期，将我辞退，尽管我已经在公司做了9个月。那天是马来西亚锁国前夕。虽然同事为我感到不平，但我庆幸终于能离开这个不良的工作环境。

隔天早上，我收到了新加坡国立大学的入学通知书。感到欢喜的同时，我也觉得前

途一片茫然，不知所措。我是应该返回马来西亚的家乡？还是另谋高就？或是继续升学？当下最迫切的其实是我该如何在失业的情况下继续缴付下个月的房租。

通过题目，我自觉不应该浪费时间沮丧，而是善加利用这个空档期做之前因忙碌而无法做的事。我也把握时间阅读池田先生的和平倡言、联络女子部员、尽量唱大量的题目。

许多国家因疫情爆发开始锁国封城，新加坡的客工宿舍感染群开始增加。随着越来越多的建筑公司受到冲击，我更加彷徨与不安。我决定以信心为根本并开始唱诵10小时的马拉松题目，而当天我就找到了在职总平价社做接触追踪及体温检测的兼职。

这份兼职也相当挑战，每天须面对各种各样的人并说不下500遍的“谢谢”，感觉就像在做白莲组（女子部培训及后勤组）的值勤。

但我回想起池田先生的指导：青年就是要通过挑战来磨练自己。因此，我继续每日竭尽所能，做到最好。

我知道这份兼职不是长期的解决方案。我持续地以题目挑战现状，也积极地参与SSA的线上活动，与人分享佛法。一次我邀请到房东参加我们的线上座谈会，倍感欢喜。一天我接到母亲的来电，她告诉我家里正面临严重的经济状况。这让我清楚知道我必须找到一份全职工，升学计划须搁置。

6月10日，我与一位信心前辈恳谈。她鼓励我，找工作固然重要，但也不要只为了钱而工作，而应有更远的抱负。她建议我以广布的誓愿祈求，并朝向7月3日的师弟之日奋战。从恳谈中，我学习到我们如何看世界，感受到的人生，全然取决于每个人的境界。诚如《御书》云：“如饿鬼见恒河之为火，

人见之为水，天人见作甘露，水一而随果报所见各别。”（御书1064页）同样是恒河水，饿鬼道的众生看成是火，一般人把它看成水，天人把它看成甘露，因看的人之果报，见解就截然不同。

另一位跟我在同样业界工作的信心前辈也帮忙看我的履历书、留意工作招聘。我非常感激能有这么温馨的创价家庭。

前辈也要和我一起挑战，我们约好每天早上6点半在各自家中唱题。通过我们的共战，我在6月29日接获一间公司的来电，通知我被录取并在7月1日开始上班！这次的奋战虽稍微长了些，但却让我透过信、行、学强化信心基础。我体悟到唯有战胜自身生命中的无明并实践自身的人间革命，定能冬必为春，突破困境！

持师子王之心的弟子之声



盛港本部
本部副妇人部干事
冯筱媚

正当我期待在2020年展开崭新开始,做好准备要与恩师池田先生一起更推进广布,没想到一场冠病疫情的爆发,带给全球社会如此大的冲击。

不只是SSA的所有活动暂停,就连各行各业的公司、学校及人们的生活也大受影响。然后随之而来的就是从4月7日开始实施的阻断措施。这一切打乱了新加坡人包括我的生活,顿时让我措手不及。

由于外子的生意被视为非必要服务,我们的员工以及我们两人都必须居家办公。与其让不安的恶作用影响我,我决定尽我所能

继续为广布去奋斗,竭力通过社交媒体、简讯、电邮或电话,联系和鼓励多一个人。阻断措施开始之前,我得以跟一位新朋友及一位员工分享日莲佛法。

自2018年当我面对家庭和公司的巨大挑战时,我就开始每天唱念3小时的题目。所以阻断措施开始后,我心想这会是我唱更多题目和阅读更多书籍的大良机。于是我决定再接再厉唱多一个小时的题目,并阅读更多池田先生的指导和御书。

即使是在家办公,要唱多一个小时的题目也极具挑战。其实,我的工作时间更长,

须进行好几个线上的业务训练，又要适应居家办公的环境，还要处理家务如购买日用品等。与此同时我父亲在那时患上轻微的失智症，他不时会因为要引起我的注意而放声叫我，干扰我的工作。加上我的母亲患有焦虑症，儿子又面对严重的强迫症，我必须涌现智慧和生命力以应付他们情绪上的需求。

当中我最大的担忧是公司的业务。我们在4月是零收入，也不确定公司在接下来几个月要如何生存下去。尽管有许多问题在脑海里打转，但我一再提醒自己我绝不能被问题淹没，反而更要使用法华经的兵法(题目)去一一挑战和应对。我强盛地祈求绝不被三障四魔和自身生命的无明所败！

我继续增加唱题的时数，有时甚至一天唱7小时的题目。日子一天天过去，我感觉希望如泉涌般涌现。SSA的活动全都改为在线上举行，我也尽可能参加更多的活动。我决意要在这段期间创造最大的价值。我怀着宛如是最后一次见到对方的心，就像恩师池田先生所展示的行动般去鼓励每个联系到的人。

就在我积极在职场和家庭实践佛道修行及付出努力当中，5月3日我接到通知，我们的公司成功标到一个政府的招标计划！这真是雪中送炭的大好消息！也就是说我们的员工不会失业，我们也能还清公司的债务了！同时我在1月设定要为榜鹅新会馆的建筑基金做供养以报答御本尊及学会的恩惠的供养目标达成了！我再次深深感受到日莲佛法的伟大力量。

在家庭方面，透过心理学家的协助，我开始看到母亲和儿子的改善。我继续祈求他们的幸福。尽管在工作和家庭上有过去的挑战，现在依旧在奋战，但我却充满喜悦，因为我知道每个挑战是让我加强信心，实践我的人间革命的跳板。这些烦恼是让我前进的薪火，让我更能在与会员共战中体会他们的辛苦，并与他们同苦。

我永远不会忘记去年10月参加SGI研修会时在广宣流布誓愿堂许下的誓愿。我决意成为持有师子王之心的弟子，与师匠同心前进，带给更多人希望。



尽量通过网络或电话联系



保持至少1米的距离



凡是外出就得戴口罩



新常态



触摸多人碰触的地方后，
请洗手或使用
消毒搓手液



如果生病，请看医生
并留在家中休息



使用SafeEntry或“合力追踪”访客登记系统，登记入场
和离场以确保您的安全

烦恼即菩提

池田先生解释说：“佛法上说‘烦恼即菩提’。简单地说，烦恼是苦恼，也是引起苦恼的欲望，菩提是‘幸福’，是境界提升之意。

“一般人将烦恼和菩提看成两回事，将苦恼与幸福看成相反的两极。但在日莲大圣人的佛法就不这么认为。大圣人佛法阐明，燃烧烦恼之‘薪’始可得幸福之‘火’，可得幸福的光芒与能量。要以题目来燃烧烦恼之‘薪’。

“唱题的话，所有的烦恼都会转变为幸福的能源，前进的燃料。

“最苦恼的人，会变得最幸福。最有烦恼的人，会成就最伟大的人生，这就是佛法，就是佛法优越之处。”

创价学会员通过自身的体验证实了，即便是面对挑战的境遇和极限的凡人，他们同样能从中创造对他们的人生别具意义的价值，度过真正充实的人生，获得成佛即人生的悟达。以下就是摘自池田SGI会长著作的《新人间革命》中描述的会员的人生剧故事。池田先生即小说中的山本伸一的原型。

“考验，是将来从我们身上 要绽开崭新幸福之前兆”

扮演主角弥兵卫的青年说完最后的台词，眼光湿润，凝视坐在二楼的伸一。可是，那双眼睛几乎什么也看不见，他只剩下些微的视力。这位青年是长松正义，33岁。他就是出生在发生“郡上暴动”的岐阜县郡上。

高中毕业后，长松壮志凌云，满怀希望在东京的纤维批发公司就职。可是，第二年的某一天，看着墙上挂历上的大数字模糊不清。只能用右眼看，才看得很清楚，左眼出现

异常。过了两个多月，右眼也看不清了。他受到冲击，深感不安。前往眼科检查，却是原因不明。（中略）

医生说：“再过几个星期或许会失明，必须马上动手术。不过，手术只能控制住视力不再继续恶化，不能恢复视力。视力已无法恢复了。”那也只好进行手术。手术成功。

长松打算回岐阜。他怀念清新的水、空气与无际的绿野，感觉回到故乡视力也会渐渐恢复。医生让他再定期到医院观察一阵子。由于担心会再发作，所以在头盖骨进行了手术。

宿命的风雨常常无情地折磨人。因此，人生要胜利，非转变宿命不可。信心的目的就在此，学会活动的目的也在此。

倘若手伸到面前，长松正义的视力，勉强可以看到有五根手指头。1961年晚秋，由父亲陪伴，返回岐阜县郡上。丛林尽染，绚丽如锦，但在他的眼睛里只是一片模糊。更严重的是，他看不见自己的未来。

在东京想要闯一番事业的梦想破灭了，满怀挫折与空虚，还有对命运的怨恨，回到了故乡。两个月后，不幸的事又接踵而来，那是舍身救了自己性命的挚爱的母亲罹患癌症去世了。对着母亲的遗体，长松哭着说：“应该我代替您，我这个样子，活着也没用！”

母亲去世后，他必须承担起家务。某天，一个妇女来推销缝纫机，她是学会的妇人部。妇人部了解到长松的悲观，她为长松讲解佛法。学会的干部也来探望他，并且劝长松入会。长松生气地否定学会，虽然表面上自以为是地批评，内心却感到极度空虚。

学会员非常确信地诉说，依靠信心绝对能获得幸福，但是他驳倒了对方，可是，他心里却想着自己到底是确信什么呢！他这样自问，感到悲哀。长松想知道学会员那种确信与热情的泉源是什么？于是，抱着看看未知世界的心情入了会，那是1962年5月，他22岁那年的春天。

他参加集会。看到学会员那种纯真而充满感激的生活方式，令找不到人生希望的他羡慕。于是他开始唱题挑战，但不久后就癫痫发作，全身痉挛，失去意识。癫痫也是起因于他大约一岁多时，差点儿被火车碾死所发生的事。他内心对看不见的宿命锁链束缚着自己，感到很沉痛。

长松正义在铁路边发作，失去意识，幸而旁边有人，才未酿成大事故。学会的前辈听说长松发作了，非常担心，立即赶来关心。

“信心刚开始就发作，这是踏出了转变宿命的第一步啊！水管长时间放置，打开自

来水一开始流出来的是浑浊的泥水吧！但继续放水，就变成干净水。同样，开始勤于信心，沉积在自己生命中的宿业就会流出来。

“这就是生命法则。宿业一定能转变，一定能幸福。所以，无论发生什么事都要坚持信心。”

前辈亲切真心的鼓励使长松决心勤励信心。他开始如饥似渴地阅读《大白莲华》等学会出版刊物。眼睛看不太清楚，只有固定视点周围能模模糊糊看见。这样的视力读一页《大白莲华》需要三、四十分钟。他逐字逐句熟读，要把字字句句铭刻在生命中。他在学习佛法法理的过程中，增强了确信，涌现欢喜。

此后发作了七次，但一次比一次轻，之后就完全好了。就职的愿望也实现，先是保险公司，后来又进了金属加工厂。从简单的手工劳动开始，逐渐从事以厘米为单位加工铁板或钢材的高技术工作。为掌握精细的加工技术，用放大镜不屈不挠地反复挑战。

信心前，他每天为自己的视力唉声叹气，抱怨自己的宿命。但透过勤励信心，长松自觉在先天不良的条件下，全力做好工作，获得幸福，才是自己的使命。

诚如瑞士哲学家希耳提所言：“考验，是将来从我们身上要绽开崭新幸福之前兆。”

（《新人间革命》第17卷之“绿野”章，322-328页）

苦难之时是 奋起充满勇气的信心的大好机会

国学院大学经济系夜校四年级的田岛尚男还有半年就要毕业，但对于今后的去向尚未决定。在这次夜校学生大会上，他决心前往居住的东京多摩地区市政府工作。他思考着，以就读夜校所获得的力量为社区服务就是自己的使命。

田岛小时候随家人入会，但正式开始信心是在就读夜校以后。他高中毕业没考上大学，当时父亲工作的公司倒闭，母亲只好一早就出门做工。于是，他不补习了，开始打工，并且就读夜校，靠自己的力量上大学。在夜校里前辈彻底教导他信心，气势磅礴地指导：“你把人生的大目标放在哪里？要下定决心，为广宣流布此一使万众幸福的最高目的贯彻一生。这当中有真正的幸福，有人间革命。”

“夜校生当然要工作和学习同时兼顾。在公司展示实证，学业成绩也展现优秀成果。而且，社区和校内的学会活动，全都要做好。如此才能磨砺自己、锻炼自己，构筑人生的牢固基础。”

“若持有‘不可能’、‘我不行’这类想法，就是最大的败因，因为自己给自己制造了限界的壁垒。”

“我们的榜样是山本先生啊！要经常想，山本先生是如何奋斗的，如果是山本先生将会怎么做！”

夜校学会前辈的鼓励非常直接认真，严格之中渗透着诚恳与关爱。

田岛质朴地接受所有指导，因为他深切了解许多夜校生致力于学会活动要吃多少苦头。有的人要寄生活费给家里，但从工资里扣掉房租和学费，连吃饭都成问题，天天吃速食面或面包切边，也有的同学甚至为了生活精疲力竭，中途退学。

田岛参加活动后返家时，仰望明月，深有感触地思考：“许多人在与严酷的生活搏斗，而我住在家里，不用烦恼食宿问题，多么幸福啊！”

日莲大圣人教导：“若谓空腹，可教以饿鬼道；若言寒冷，可教以八寒地狱；若言恐怖，可教以雉之遇鹰、鼠之遇猫，不可以为是他人之事。”（御书1238页）

人陷于孤独，认为自己太苦，就会悲观，

心也变得软弱。可是，若知道有人在比自己更苦的状况中努力，就会勇气百倍，自我反省，成长起来，鼓励与艰苦搏斗的友人。苦难之时，奋起充满勇气的信心，切断生命苦恼的轮回，是提升境界的大好机会。

后来，田岛在校内负责照顾几名部员，这时前辈说：“许多夜校学生处于动辄被经济、精神压力压垮的状态，身为组织的领导者，重要的是不让一个会员退学或受挫。首先必须掌握谁没来上学。”（中略）

田岛规定自己，如果有成员连续缺课，放学后就前往探望。他把学习摆在第一位，平常打零工。但“即使是零工，也要做得出类拔萃”，这是学会前辈的指导。

田岛彻底挑战。在管理仓库时，动脑筋制作表格等，将资料整理得大家都容易明白，以致公司希望他正式就职，虽然很感谢，却只能婉拒。

他从大学三年级开始在当地市政府工读，勤奋积极，受到好评。许多职员鼓动他“毕业就到市政府工作吧”，连录用考试申请书都帮他准备了。

1973年秋，石油冲击引发不景气，被称作“低增长”、“就业难”时代。社会对夜校生的评价很苛刻，但田岛要透过自己的努力和行动改变这种状况。

让自己绽放黄金般的光辉，令周围的人另眼看待。这是改革社会的最坚实途径。“青年即使被践踏也将成长。”这是户田先生的鼓励。

田岛参加完夜校学生大会后，决定当市政府职员。他要以在学会学习到的服务精神维护市民，贡献社会，以此展现信仰佛法者的生活方式。他通过市政府录用考试，翌年成为职员。之后经历了各个部门，天天在挑战。

“我是飞翔会的！这正是发挥力量的机会！”他这么想便鼓起斗志，回想起同时向

几个课题挑战的夜校学生时代，现在反倒觉得很轻松。诚如伸一的祝词所言，青春时代的奋斗奠定了“人生的盘石般基础”。

不管在哪个部门，田岛都留下许多功绩，例如减少垃圾对策、设立社区FM电台等，后来担任了市政府要职。

(《新人间革命》第23卷之“勇气”章，190-194页)

将“宿命”完全盛开为“使命”之花

馆野光三于1928年8月出生在北海道的上砂川，三岁时父亲死于事故，过继馆野家，他一直以为养母就是生母。过继之后过了半年，养父也因病猝死。养母带着他再婚。依照养母的愿望，他没改名字，就姓“馆野”。

馆野的继父在煤矿工作，有几个孩子，都比馆野大。继父和孩子们热情欢迎他，后来养母又生了妹妹。馆野因为姓不一样，父亲不是亲生父亲，有时被附近的孩子欺负。

他就读国民学校高等科那年的12月，爆发了太平洋战争。馆野从高等科毕业，前往室兰的钢铁厂工作。那是一座兵工厂，必须将身份提交工厂，母亲拿来了户口名簿，看了之后他不由得倒吸一口气，这时才知道自己是养子，一直当作亲生母亲的是养母，他深受冲击，户口名簿从手里啪嗒一声掉到地上。

从那天起，他变得没有食欲。看见馆野日益憔悴，母亲察觉了原因，把真相告诉他。但他心情还是不舒畅。

虽然在室兰的钢铁厂任职，展开新生活，但他却闷闷不乐。“父亲、母亲、兄弟和我都没有血缘关系，死了大概也没人会感到悲伤。”这么一想，他一天比一天感到孤独，不知不觉地自暴自弃。“干脆当海军飞行预科生，或者敢死队，死了也没关系。”

他把这个想法写信告诉养父母。双亲大惊，

从上砂川搭乘五、六个小时的火车，一路颠簸，奔到室兰，费尽口舌，劝他“要活下去”。关怀自己的深厚关爱之情暖透他的心房，眼泪扑簌扑簌顺着脸颊流下来。“即使没有血缘关系，自己也有真正的父母！为了报答这份恩情，我要成为一个有用的人。”

这时馆野从父母身上学到了一点，那就是全心全意地灌注关爱之情，心意就一定相通。这成为他后来担任教师接触孩子的信念。

人生伴随着波折与考验。那时该如何跨越呢？所有的艰苦奋斗，都将成为人生之宝，使自己的生命绽放光辉。

进入钢铁厂第二年，1944年12月，馆野罹患坐骨神经痛。不得已返回上砂川的家，疗养中迎来停战。恢复健康后，他前往煤矿工作，那是苛刻的劳动。

24岁时，他结婚了。要想在煤矿从事不过度使用身体的工作，需要学历。馆野决定就读定时制高中，妻子也相当支持。定时制高中的教师里也有国民学校高等科时代的同学。

馆野夫妻有了女儿。

教师们看馆野非常关心人、勤奋认真，极力劝他担任教师，“你适合当教师，在煤矿终了一生太过可惜。”馆野愿意听从建议，挑战新人生。他刻苦努力，成绩相当优异。毕业时，当地报纸以“以优异成绩毕业的爸爸”为题做了报导。

毕业后，他就读北海道学艺大学岩见泽分校（当时）的两年课程。为了白天能够上学，经常上夜班从事煤矿工作，从晚上10点到早上8点。睡眠只有四个小时，利用上学搭车的时间来补眠。

19世纪巴西诗人弗朗西斯科·奥塔比阿诺有一句箴言：“度过人生而不曾劳苦，那不是真正的人，而是‘人的虚像’，只是走过人生而不曾活过。”

馆野为实现担任教师的梦想而拼搏。有目标就有希望，就会绽放青春的光芒，涌现人生的力量。

大学两年，对馆野来说，是睡眠不足，向身心极限挑战的“激战”岁月。为抵抗睡意，保持紧张感，他在教室里总是坐在最前排听课。

1959年毕业，他实现了愿望，当上教师，站到上砂川小学的讲坛。当时他已30岁。

他加入创价学会是1961年7月。入会之前，住在附近的岳母先入信。她体弱多病，但勤励信心后一天天好起来。妻子听母亲谈起“只有佛法能转换宿命”，两个多月前入信。妻子自从认真唱题，参加学会活动后，越来越明朗，生气勃勃。

“宿命”是馆野从来不曾离开脑际的问题，一想到自己的复杂身世，就不能不考虑人生和“宿命”。因此，对于能够转换“宿命”的佛法极为关心。

馆野开始读学会出版物。户田城圣的《生命论》打动他的心。读到《圣教新闻》上刊登的山本会长的演讲，他深受震撼，感受到坚决要实现全世界和平与人类幸福的热情和气概，以及慈爱和大确信。而且，听说伸一跟他同样生于1928年，大为惊叹。——同辈里竟然有这样的人！我也要成为教师这么活下去，朝着巨大的理想勇往直前。

馆野入会了。文豪托尔斯泰写道：“一个人生的好榜样，最能引起他人向善的意欲。”

(中略)

建札幌创价幼稚园过程中，筹备委员会上谈到由谁担任园长，立刻有人提出馆野光三的名字。筹备委员会人员也非常清楚他献身于教育的热情。

1969年9月，伸一访问北海道岩见泽会馆，拍摄纪念照时，曾和担任壮年总B长的馆野交谈过，感到他为人正直。可以说，这是担任教师最重要的资质。当时伸一听北海道干部介绍了馆野担任教师的情况等。

1974年初冬，筹建札幌创价幼稚园的学校法人创价学园理事长青田进向伸一报告，提议馆野担任园长，伸一也大为赞成。翌年（1975年）1月决定由馆野担任园长。

馆野认为自己的坎坷人生，在小学、中学担任教师的经历，全都是为了办好幼稚园而积累的财富。此时，他切实感受到自己的“宿命”完全盛开为“使命”之花。馆野下定决心：“我要为山本先生的教育蓝图而献身！”

他成为创价学园的职员，为筹建幼稚园奔波。一切都是第一次，他考察北海道各地的30多个幼稚园。要创办最好的幼稚园，探求心没有止境。

解放拉丁美洲的英雄西蒙·玻利瓦尔说过：“我不怕困难，这是因为对伟大事业充满热情”。热情的火焰将化为力量，烧尽困难和劳苦。

（《新人间革命》第23卷之“未来”章，25-35页）

通过妙法的力量将烦恼之“薪” 转变为幸福之“火焰”

池田先生的鼓励摘要

人生胜利剧的主角是自己

佛法教导，撰写“剧本”、“表演”人生剧的都是自己。不是别人写剧本。自己写，自己作为“名演员”演出。这就是包含在“一念三千”法理中最积极的人生哲学。

自己是作家，自己是主角。重要的是要表演得精彩，必须熟记“剧本”到鲜明地浮现眼前的程度。也许还需要在心中排练。把“胜利剧”的目标（考试、公司的成绩等）写在纸上，直到铭刻在心一再演练，这也是有效的办法。

有个男孩子，小时候因事故，一条腿变短了。但他父母对什么事都决不说“你做不到”，“你办不到”。什么事都让他跟其他孩子一样，也做运动。“自己认为行，就一定行”、“‘不行’，是因为你在做之前就觉得‘不行’”。这不是精神万能论，也不是唯心论，而是对人的潜在能力的确信。

那个孩子在学校里成为足球名将，在社会上也出人头地。正如俄罗斯的作家高尔基（M Gorky）所言：“所谓才能，就是相信自己，相信自己的力量。”（《底层》）……

拜读大圣人的书信，发现大圣人常常引用符合对方境遇的“譬喻”，或引用“文证”，尽力改变对方的“心”，加强对方的“一念”，带给他们“确信”和“自信”。经常像太阳般送上“希望”和“鼓励”。那是因为大圣人深谙只要“心”改变，则“一切”亦会随之改变

的道理。

许多人认为“赢得胜利的人是因为具备有利的条件”。这些人总想着“假如我有那样的条件……”、“假如我不是受到眼前这些问题牵绊的话……”。但最终来说这些是牢骚、怨言。因为世上不存在没有任何困难的人。

某实业家对朋友说：“你时常抱怨‘问题太多’，事实上，我知道有一个地方，那里‘有一万多人，但谁也没有任何问题、没有任何烦恼’，要不要我带你去呢？”

朋友高兴地请他带路，到了那地方才发现是“坟场”。这是告诉我们，人只要活着就必定有“烦恼”和“课题”。如何克服“课题”呢？这些挑战会使我们的人生变得更加丰富。

在佛法上说“烦恼即菩提”。凭着唱题的力量，越大的“烦恼”，能够转换成为越大的“幸福”。……

重要的是“提升自己的境界”。当人只想着自己的事情时，渐渐地就会被困在“狭隘的心”、“狭隘的自我”之中。为法、为众人、为社会贡献力量，向着远大目的努力的人，透过“一心的妙用”，将会构筑“辽阔的心”、“辽阔的自我”。“辽阔的心”就是能体会到“广大幸福”的心。原本对于“狭隘的心”来说是沉重的烦恼，也会变得感到轻松，能够悠然地面对一切困难。希望各位能够在人生上漂亮地证明这“一心的妙用”。

开创未来的“本因妙”佛法

人开始认真思考“生命的因果”、“人生的幸与不幸”这些问题，大多是在自己遭遇切身不幸的时候。安稳度日的时候，不太会想到人生的重大事情。因此，苦难正是通往更有深度的人生的重要步骤，而且这经历是必不可少的。

本来就不可能存在毫无苦难的人生。人生有许多情况是，即使看来似乎幸福的生活，反而会成为感到不幸的因。这个道理随着经验累积，年龄增长，看得越清楚。

例如，即使在众人的祝福下结婚，有时因为小孩先天有病、经济遭遇瓶颈、火灾、意外事故、离婚、家庭不和睦、人际关系不佳等，造成一辈子痛苦。人有旦夕祸福，应该没有人能一口咬定，说自己与不幸无缘吧。

有些一帆风顺的人，随着年岁增加，逐渐感到了无生趣，也有看起来忙得很充实的人，其实是无法面对自己，一味地逃避空虚、寂寞。

笑容底下有悲伤，欢乐之后感到空虚。痛苦、烦恼，都是人生无法逃避的现实。但人还是要活下去。至于该怎么活，怎样把痛苦转变为真实的欢喜，解决这对万众而言最大且最根本的课题的，就是日莲大圣人的佛法。

大圣人佛法是“本因妙”的佛法。阐明了成佛的根本原因是妙法莲华经，教示只要支持御本尊，在今世就可获得佛的一切“因行、果德”，是如此划时代的大法。把眼光放在未来，辉煌照亮未来而前进——这就是“现当二世”这大圣人佛法的真髓。……

重要的是，苦难来时绝不退缩。要确信佛的慈悲，以更强盛的信心向前迈进。……

凡夫在当下也许不明白这个道理，但以长远的眼光来看，一定会了解这个意义，而且还能“变毒为药”。从我40年的亲身体验来看，这是绝对不会错的。就算花5年不能明

白，有时10年就能明白。花10年无法体会，也许一生中会有了解的时候。而且从三世永恒的观点来看，一切都是佛智安排。

一念的力量转变苦难为安乐

日莲大圣人的一生历经两度流放，迫害、苦难连连。到底安乐何在？——许多门人心目中产生疑问。但是，大圣人表示难就是安乐，并再三教示“幸哉！”（御书531页）、“悦哉！”（御书531页）、“斯足大悦！”（御书255页）、“何等喜悦、何等喜悦！”（御书527页）等，处在“幸哉、乐哉！”（御书1010页）的伟大境界。

对照经文，发生难实属必然。重要的是，如何把它“变毒为药”，化为崭新的前进力量。

一遇风暴就受动摇、长吁短叹则无济于事，无论发生任何事情，只要有必将一切转变为“顺境”的强劲“一念”，必能开辟蹊径。

从“现在”经常以“未来”为目标，潜心向前迈进——秉持这“现当二世”的信心，建立了学会至今蓬勃发展的历史。如果没有“难”，就不是真正的“佛道修行”。如果没有“奋战”，就没有真正的“幸福”，那么就称不上真正的人生，也不会成佛。如此坚定的信心是不会走投无路的。

“境界”的力量很不可思议，“一念”的力量无边无际。就算在同样的环境、状况下，随着我们的“境界”与“一念”不同，会呈现180度完全不一样的结果，不一样的人生。

向“广布前进”的一念坚强的人，仿佛云朵被清风拂散般，能够迅速、辽阔地扩展福运的蓝天。

透过困难磨练生命

为什么我们必须忍受“难”呢？不用说，信心的目的是成佛。成佛就是绝对幸福。明

明为了幸福而入信，为什么必须超越困难呢？那是因为要在我们胸中奠定佛界此金刚不坏生命的“自我”，需要经过“难”的考验。

例如钻石是宝石之王，带有矿物中最大的硬度与光泽。象征清净无瑕，其名称来自希腊文，含有“不受征服之物”、“无敌之物”之意。

钻石，也就是金刚钻，是从何而来。我不是科学家，但一般常识的观点认为，本来钻石的化学组成是碳，和石墨一样。在地底深处，因某种催化剂，在极度高温高压的条件下，产生结构上的变化，形成钻石的结晶。

我认为，我们生命也是同理。被“难”这浓缩的压力与酷热淬炼，形成我们宛如钻石般金刚不坏的佛界生命的“一念”、“自我”。

意即正因为有“难”，我们的色心才可得佛身此“金刚身”，形成像金刚钻般坚固，不被任何苦恼或迷惘所摧残，绝对光辉幸福的境界。毫无任何苦难，平顺的修行，则无法彻底真正地砥砺生命。唯有超越最大的苦难，经历最大的热能与压力，才能辉耀钻石般最高“生命帝王”的光泽。

此生命纯粹无暇，散发美丽不朽的光芒。不论社会上任何惊涛骇浪，邪恶的阻挠都俨然不为所动，不受破坏。那是坚持南无妙法莲华经，贯彻广宣流布的生命。三世永远与妙法为一体，自在活跃于广布。并经由正确受持御本尊，让自己能够生生世世处在佛界此最高的生命状态。

我希望各位享有“金刚不坏的人生”，成就自我就像钻石般，心灵美丽辉耀的幸福结晶。为此不可畏惧艰难，不可败给恶言恶语，因为这些反倒是琢磨自我生命的可贵存在。

磨难越多，越能强盛发挥信心的大确信，愉快地做佛道修行的人生，才是像金刚钻般的王者人生。

希望以“美好的信心”、“瑰丽的同志情谊”漂亮妆点这重要的一生，散发金刚钻般美丽生命的重重光辉，彻底证明正法正义，终此一生。

(摘自池田SGI会长指导选集《创造幸福与和平的智慧》第一部，幸福的指针，第四章“突破苦恼迎向欢喜”)