

# Living the LOTUS

Buddhism in Everyday Life

8  
2015

VOL. 119



## 開祖隨感

### 불성을 깨닫게 하는 한 마디

「여래의 방이라 함은 일체중생 중의 대자비심이 이것이니라.」라고 경전에 설해 있습니다.

선인도 악인도 모두 대자비심으로 안아주고 구제한다는 것이 부처님의 마음입니다.

그러기 위해서는 사람들이 서로 다르다는 것을 제대로 잘 알고 그 위에 모든 사람이 불성을 지니고 있다는 것을 간파하는 안력(眼力)을 갖추어야만 합니다.

특히 눈앞의 이해(利害)에 휘둘림당하고 전도된 시각 때문에 당장 괴로움에 빠져 있는 사람은 자기 힘으로 그곳에서 탈출한다는 것은 아마도 불가능합니다.

또한 괴로워하는 사람을 보면 「그렇게 하면 안 되지 않습니까?」라고 질타하고 싶겠지만 잘못까지도 모두 몽땅 받아들여 주는 것이 모든 사람의 불성을 인정하는 것입니다.

주변 사람들로 부터 자신의 잘못을 비난받고 있을 때 따뜻한 말을 듣게 되면 그 한마디 때문에 깨우치게 되는 경우가 있습니다. 지금까지 단혀 있었던 불성이 저절로 표면으로 드러나는 것입니다. 자신이 하고 있는 일이 어떤 것인지 자신이 확실하게 깨닫는 것이 법좌에서의 설법입니다.

개조수감 8 p92~93

## Living the Lotus Vol. 119(2015年8月)

【発行】立正佼成会 國際伝道本部  
〒166-8537  
東京都杉並区和田2-6-1 普門館5F  
Tel: 03-5341-1124  
Fax: 03-5341-1224  
E-mail: [living.the.lotus.rk-international@koseie-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@koseie-kai.or.jp)

編集責任者: 水谷庄宏  
編集チーフ: 中村悦子  
校閲者: 成 淑姫  
編集スタッフ: 國際伝道本部スタッフ

입정교성회는 1938년 개조 니와노 닛교, 협조 나가스마 모꼬에 의해창립된 법화삼부경을 소의 경전으로 하는 재가 불교 교단입니다.

가정, 직장, 그리고 지역사회에서 석존의 가르침을 살려서 평화로운 세계를 구축하고 싶다고 바라는 사람들의 모임입니다. 현재는 니와노 니찌꼬 회장과 함께 우리들 회원은 불교도로서 포교전도에 힘쓰면서 종교계는 물론, 각 계 사람들과 손을 잡고 국내외 여러 가지 평화활동에 노력하고 있습니다.

Living the Lotus-Buddhism in Everyday Life-(법화경에 살다- 생활속의 불교)라고 하는 타이틀에는 법화경의 가르침을 매일 생활 속에 살려서 흙탕물에 피는 연꽃처럼 인생을 풍요롭게 그리고 보다 가치 있는 것으로 만들기 위해라는 바람도 담겨 있습니다. 온 세계 사람들에게 매일 생활 속에서 활용할 수 있는 불교의 가르침을 인터넷을 통해 발신하고 있습니다.

## 스트레스를 받지 않고 사는 법

입정교성회 회장 니와노 니치코(庭野日鑽)

### 테마 혹은 목적을 가진다

근래에는 정규직도 비정규직도, 혹은 아르바이트로 일하는 사람도 모두 다 매우 어려운 노동조건에서 일하는 경우가 늘어나고 있다고 들었습니다.

몸과 마음이 너무 심하게 지쳐있으면 일에도 지장을 줄 우려가 있습니다. 열악한 노동조건은 물론 개선되어야 하지만 피로와 스트레스도 받아들이기에 따라서는 가볍게 할 수도 있습니다.

우선 먼저 생각나는 것이 「화성보처의 비유」입니다. 귀중한 보물(진짜 행복)을 찾아 험한 길을 걷어가는 일행의 리더(부처)가 극심한 피로 때문에 중도에 포기하려는 동료(중생)에게 환상의 성(화성)을 보여주고 「저기까지만 가면 편안해질 겁니다。」라고 격려합니다. 목표가 생긴 일행은 기운을 내어 화성으로 향하고, 그곳에서 피로를 풀게 됩니다. 그런 다음 다시 멀리 있는 보물이 있는 장소로 인도했다고 하는 법화경의 유명한 비유 이야기입니다.

직장에서의 일이든 일상에서의 용무든 그것을 그저 막연하게 해치우려고만 한다면 피로감만 남게 됩니다. 그런데 앞의 리더가 목표를 제시한 것처럼 일과 용무에도 자기 나름대로의 테마 혹은 목표·목적은 정하면 어떨까요.

「웃는 얼굴로 인사를 하자.」 「결코 투정하지 말자.」 「먼저 남부터라는 마음으로」 등 테마를 가지고 하게 되면 그 일과 용무는 자신을 성장시키는 계기가 될 것입니다. 목적이 있으면 일에서도 기쁨이 탄생합니다. 테마와 목표·목적은 피로와 스트레스를 에너지로 바꾸는 힘이 있다고 할 수 있습니다.



## 「지금」을 산다.

며칠 전 신문을 보니 「좋으니까 힘들지 않다」고 하는 제목이 눈에 들어 왔습니다. 이 말에는 「테마를 가지고 일을 한다」와 연결이 되는 것 같습니다.

단, 모든 사람이 다 좋아하는 일을 하고 있다고는 할 수 없으며, 또 스트레스의 원인도 인간관계라든가 일에 대한 평가와 같은 정신적인 피로감과 헛수고로 끝났을 때의 감정 등 여러 가지일 것입니다.

이전에도 말씀드린 바와 같이 스트레스가 쌓여 안절부절 못하고 투정과 불만을 말하고 싶어지면 한 번 크게 심호흡을 합니다. 그런 다음 뭔가 자기 나름대로의 주문을 외워본다든가 마음의 상태를 바꾸는 자기 나름대로의 말을 외워서 기분전환을 해보는 것도 비결입니다. 불만이나 투정은 스트레스를 증대시키며 피로감도 더 증폭시킵니다. 그러므로 먼저 「투정을 말하지 않는 훈련을 할 수 있다.」고 생각하여 마음을 가라앉혀야 합니다. 그 다음에 그 안에서 뭔가 고마운 것을 찾아내는 것입니다.

투정의 대상에서 무엇을 캐치하느냐에 따라 몸과 마음의 피로는 달라질 겁니다. 무엇보다도 가장 고마운 것은 이 세상에 태어난 것이고 거

기에서 탄생하는 감사입니다.

물론 극도로 피곤할 때는 휴식을 취하는 것이 가장 좋지만 그때 중요한 것이 하나 있습니다. 그것은 생각해도 소용없는 것은 생각하지 않는다는 것입니다.

석존께서는 숲에 사는 신으로부터 「이 숲에서 사는 행자(行者)들은 하루 한 끼만 먹는 데도 왜 저토록 화색이 밝고 환한가?」라는 질문을 받고 「그들은 지나간 일을 생각하며 슬퍼하지 않고 미래의 일로 불안해하지 않습니다. 단지 『지금』을 살기 때문에 화색이 밝고 환합니다.」라고 답하셨다고 합니다. 갈등과 근심에서 벗어나 「지금·여기」를 소중히 하는 것이 스트레스를 받지 않고 사는 방법이라고 생각합니다.

「당신에게는 안 보이겠죠. 내일이면 저 꽃은 질 텐데도 있는 힘을 다해 잠깐 피어 있다는 것이」 아무것에도 얽매이지 않고 지금을 산다. 그러기 위해 때로는 이와 같은 시를 읊미하고 마음을 윤택하게 만드는 것도 좋을 것입니다. 그리고 몸도 마음도 건강을 유지하여 이 더운 여름을 이겨나갑시다.

『俊成』2015年8月号より

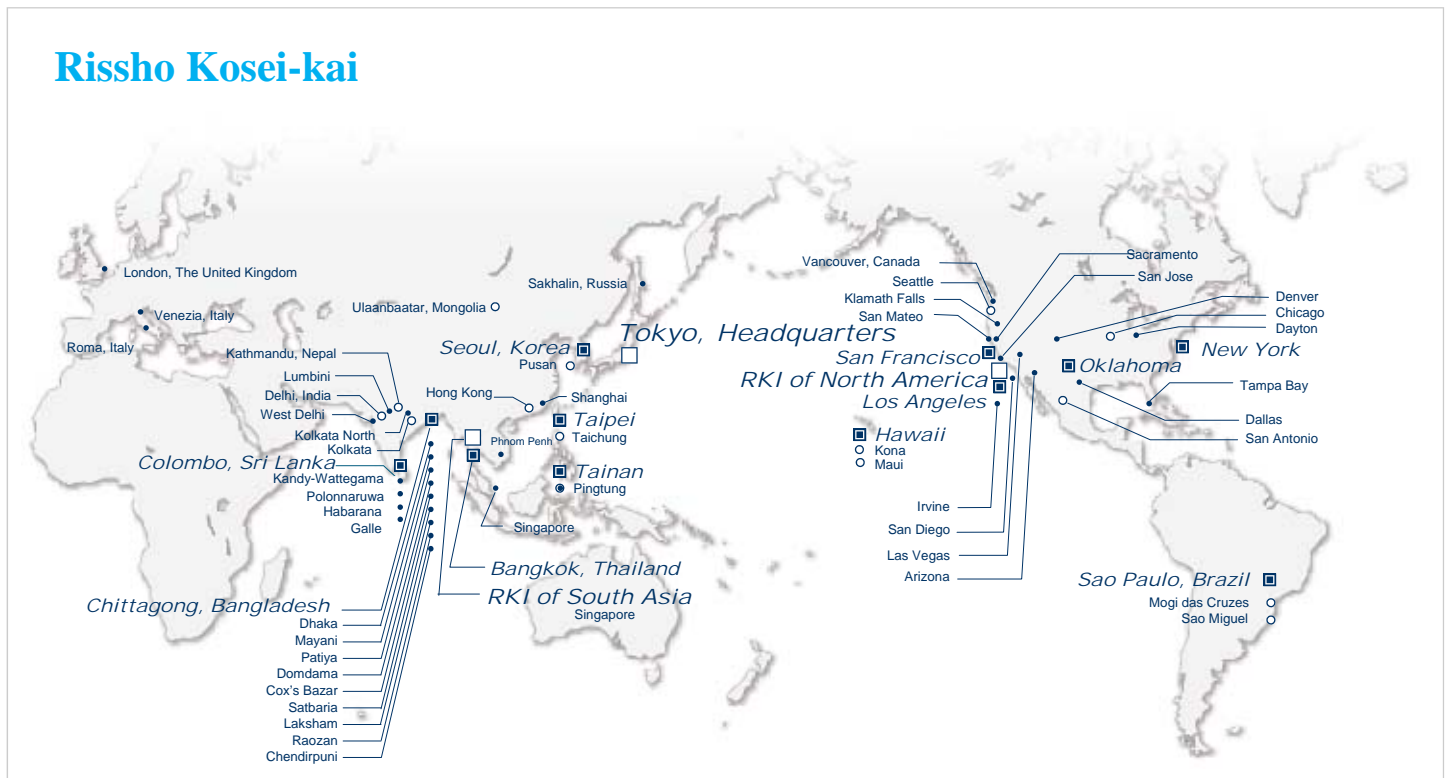


# Living the LOTUS

Please give us your comments!

We welcome comments on our e-newsletter Living the Lotus.  
Please send us your comments to the following e-mail address.  
E-mail: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)

## Rissho Kosei-kai



RISSHO KOSEI-KAI INTERNATIONAL BRANCHES



# Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

# 2015

## Rissho Kosei-kai International

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan  
Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224

## Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)

2707 East First Street Suite #1 Los Angeles  
CA 90033 U.S.A.  
Tel: 1-323-262-4430 Fax: 1-323-262-4437  
e-mail: info@rkina.org http://www.rkina.org

## Branch under RKINA

**Rissho Kosei-kai of Tampa Bay**  
2470 Nursery Rd. Clearwater, FL 33764, USA  
Tel: (727) 560-2927  
e-mail: rktampabay@yahoo.com  
http://www.buddhismtampabay.org/

## Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang  
Bangkok 10310, Thailand  
Tel: 66-2-716-8141 Fax: 66-2-716-8218  
e-mail: thairissho@csloxinfo.com

## Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii

2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, U.S.A.  
Tel: 1-808-455-3212 Fax: 1-808-455-4633  
e-mail: info@rkhawaii.org http://www.rkhawaii.org

**Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center**  
1817 Nani Street, Wailuku, HI 96793, U.S.A.  
Tel: 1-808-242-6175 Fax: 1-808-244-4625

**Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center**  
73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, U.S.A.  
Tel: 1-808-325-0015 Fax: 1-808-333-5537

## Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Los Angeles

2707 East First Street, Los Angeles, CA 90033, U.S.A.  
Tel: 1-323-269-4741 Fax: 1-323-269-4567  
e-mail: rk-la@sbcglobal.net http://www.rkina.org/losangeles.html

**Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio**  
6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.  
Tel: 1-210-561-7991 Fax: 1-210-696-7745  
e-mail: dharmasanantonio@gmail.com  
http://www.rkina.org/sanantonio.html

**Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona**

**Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Colorado**

**Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Diego**

**Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Las Vegas**

**Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas**

## Rissho Kosei-kai of San Francisco

1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, U.S.A.  
Tel: 1-650-359-6951 Fax: 1-650-359-6437  
e-mail: info@rksf.org http://www.rksf.org

**Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center**  
28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, U.S.A.  
Tel: 1-253-945-0024 Fax: 1-253-945-0261  
e-mail: rkseattle@juno.com  
http://www.buddhistLearningCenter.com

**Rissho Kosei-kai of Sacramento**

**Rissho Kosei-kai of San Jose**

**Rissho Kosei-kai of Vancouver**

## Rissho Kosei-kai of New York

320 East 39th Street, New York, NY 10016, U.S.A.  
Tel: 1-212-867-5677 Fax: 1-212-697-6499  
e-mail: rkny39@gmail.com http://rk-ny.org/

## Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, U.S.A.  
Tel: 1-773-842-5654  
e-mail: murakami4838@aol.com  
http://home.earthlink.net/rkchi/

## Rissho Kosei-kai Dharma Center of Fort Myers

## Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma

2745 N.W. 40th Street, Oklahoma City, OK 73112, U.S.A.  
Tel & Fax: 1-405-943-5030  
e-mail: ok.risshokoseikai@gmail.com http://www.rkok-dharmacenter.org

## Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Klamath Falls

1660 Portland St. Klamath Falls, OR 97601, U.S.A.

## Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver

1571 Race Street, Denver, Colorado 80206, U.S.A.  
Tel: 1-303-810-3638

## Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

635 Kling Dr, Dayton, OH 45419, U.S.A.  
http://www.rkina-dayton.com/

## Rissho Kosei-kai do Brasil

Rua Dr. José Estefno 40, Vila Mariana, São Paulo-SP,  
CEP 04116-060, Brasil  
Tel: 55-11-5549-4446 / 55-11-5573-8377  
Fax: 55-11-5549-4304  
e-mail: risho@terra.com.br http://www.rkk.org.br

## Rissho Kosei-kai de Mogi das Cruzes

Av. Ipiranga 1575-Ap 1, Mogi das Cruzes-SP,  
CEP 08730-000, Brasil  
Tel: 55-11-5549-4446/55-11-5573-8377

## Rissho Kosei-kai of Taipei

4F, No. 10 Hengyang Road, Zhongzheng District, Taipei City 100, Taiwan  
Tel: 886-2-2381-1632 Fax: 886-2-2331-3433  
http://kosei-kai.blogspot.com/

## Rissho Kosei-kai of Taichung

No. 19, Lane 260, Dongying 15th St., East Dist.,  
Taichung City 401, Taiwan  
Tel: 886-4-2215-4832/886-4-2215-4937 Fax: 886-4-2215-0647

## Rissho Kosei-kai of Tainan

No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701, Taiwan  
Tel: 886-6-289-1478 Fax: 886-6-289-1488

## Rissho Kosei-kai of Pingtung

## Korean Rissho Kosei-kai

423, Han-nam-dong, Young-San-ku, Seoul, 140210, Republic of Korea  
Tel: 82-2-796-5571 Fax: 82-2-796-1696  
e-mail: krkk1125@hotmail.com

## Korean Rissho Kosei-kai of Pusan

1258-13, Dae-Hyun-2-dong, Nam-ku, Kwang-yok-shi, Pusan, 608816,  
Republic of Korea  
Tel: 82-51-643-5571 Fax: 82-51-643-5572

## Branches under the Headquarters

## Rissho Kosei-kai of Hong Kong

Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road,  
North Point, Hong Kong,  
Special Administrative Region of the People's Republic of China  
Tel & Fax: 852-2-369-1836

**Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar**

15f Express tower, Enkh taiwii urgun chuluu, 1st khoroo, Chingeltei district, Ulaanbaatar, Mongolia  
Tel: 976-70006960  
e-mail: rkkmongolia@yahoo.co.jp

**Rissho Kosei-kai of Sakhalin**

4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk  
693005, Russian Federation  
Tel & Fax: 7-4242-77-05-14

**Rissho Kosei-kai of Roma**

Via Torino, 29-00184 Roma, Italia  
Tel & Fax : 39-06-48913949  
e-mail: roma@rk-euro.org

**Rissho Kosei-kai of the UK****Rissho Kosei-kai of Venezia**

Castello-2229 30122-Venezia Ve Italy

**Rissho Kosei-kai of Paris**

86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France

**Rissho Kosei-kai of Sydney****International Buddhist Congregation (IBC)**

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Sugunami-ku, Tokyo, Japan  
Tel: 81-3-5341-1230 Fax: 81-3-5341-1224  
e-mail: ibcrk@kosei-kai.or.jp http://www.ibc-rk.org/

**Rissho Kosei-kai of South Asia Division**

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Sugunami, Tokyo, 166-8537, Japan  
Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224

**Thai Rissho Friendship Foundation**

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, Huaykhwang  
Bangkok 10310, Thailand  
Tel: 66-2-716-8141 Fax: 66-2-716-8218  
e-mail: info.thairissho@gmail.com

**Rissho Kosei-kai of Bangladesh**

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh  
Tel & Fax: 880-31-626575

**Rissho Kosei-kai of Dhaka**

House No.467, Road No-8 (East), D.O.H.S Baridhara,  
Dhaka Cant.-1206, Bangladesh  
Tel: 880-2-8413855

**Rissho Kosei-kai of Mayani**

Maitree Sangha, Mayani Bazar, Mayani Barua Para, Mirsarai,  
Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Patiya**

Patiya, sadar, Patiya, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Domdama**

Domdama, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Cox's Bazar**

Ume Burmese Market, Main Road Teck Para, Cox'sbazar, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Satbaria**

Satbaria, Hajirpara, Chandanish, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Laksham**

Dupchar (West Para), Bhora Jatgat pur, Laksham, Comilla,  
Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Raozan**

West Raozan, Ramjan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Chendirpuni**

Chendirpuni, Adhunagor, Lohagara, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Dhamma Foundation, Sri Lanka**

382/17, N.A.S. Silva Mawatha, Pepiliyana, Boralesgamuwa, Sri Lanka  
Tel & Fax: 94-11-2826367

**Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa****Rissho Kosei-kai of Habarana**

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

**Rissho Kosei-kai of Galle****Rissho Kosei-kai of Kandy****Branches under the South Asia Division****Delhi Dharma Center****Rissho Kosei-kai of West Delhi**

66D, Sector-6, DDA-Flats, Dwarka  
New Delhi 110075, India

**Rissho Kosei-kai of Kolkata**

E-243 B. P. Township, P. O. Panchasayar,  
Kolkata 700094, India

**Rissho Kosei-kai of Kolkata North**

AE/D/12 Arjunpur East, Teghoria, Kolkata 700059,  
West Bengal, India

**Rissho Kosei-kai of Kathmandu**

Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,  
Kathmandu, Nepal

Tel: 977-1-552-9464 Fax: 977-1-553-9832

e-mail: nrkk@wlink.com.np

**Rissho Kosei-kai of Lumbini**

Shantiban, Lumbini, Nepal

**Rissho Kosei-kai of Singapore****Rissho Kosei-kai of Phnom Penh**

#201E2, St 128, Sangkat Mittapheap, Khan 7 Makara,  
Phnom Penh, Cambodia

**Other Groups****Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai**