

Living the Lotus 1

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 232



Risho Kosei-kai of Oklahoma

Living the Lotus Vol. 232 (January 2025)

【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

翻譯：矢島希和子

編集：國際傳道部專員

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，在會長庭野日鑽的指導下，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的和平活動。

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中活用的佛教帶給全世界的人們。

每個人皆為「綠洲」

立正佼成會會長 庭野日鑞



以新年為名的「始發站」

新年快樂。新年是所謂一年的「始發站」，能讓大家一起迎接新一年的開端，讓所有人重新出發。而新年也是一個在對前一年進行反省的基礎上，立下新誓願重新開始的絕佳機會。正如歌人齊藤茂吉所歌詠的「新年之初，願心中所願，能生根發芽」這般，我希望在始發站就好好為未來一年的旅途做好準備。順帶一問，各位誓願什麼在心中「生根發芽」呢？

托各位的福，我今年即將迎來米壽（虛歲八十八歲），為此我心懷感恩，感到無上欣慰。然而我覺得無論到幾歲，若人類生來的意義是成長向上，那麼八十八歲仍只是人生旅途中的「停車站」而已，也就是個通過點，越過此山後，就該以下一座山為目標前進。就這點來說，我今年也祈願自己能夠時刻不忘精進與關懷之心，持續前進成長下去。

雖說這是不變的「一年之計」，但近年我特別重視「育人」這件事上。

地球是一顆漂浮於宇宙中的碧水之星，但其環境年年惡化，住在上頭的人類也在彼此爭吵，戰爭不斷……一想到此現實，我便深深感受到，培育出能明白他人痛苦而富有人性的人，是每個人都應當重視，並納入自己「計畫」的一件事。因為我們有責任，將無論人心或環境都和諧美麗的地球留給後世。



植木於心

迎向本會創立百周年，我以前說過，要重視「培育人才」（樹人）這件事。對我們佛教徒來說，這代表透過佛法，不僅是自己的幸福而已，也祈願家人和同個地區的居民，甚至遠方的人們都能獲得幸福及救渡，並培養出竭盡全力付出具有關懷心的人，這就是培育菩薩。

也就是說，若菩薩心中常存能讓人安心休息的「綠洲」，那麼有菩薩在的地方便是綠洲。若這樣的人聚在一起，便會形成名為地區僧伽（同修）的綠洲。我心中的理想便是拓展這種滋潤人心的地方。當然，這並非只為了本會的發展為目的，而是對地球和人類的未來感到確實的危機感，繼而生成的理想。

如同過去，有人對釋尊都抱有殺心一般，人類自誕生以來，想為所欲為的欲念都不曾改變，甚至欲望和暴力還有增無減。然而，正如欲望是無限的一樣，前輩也教導我們「理想也必須是無限的」。沒有理想就沒有進步，所謂人的生活，便是將理想轉變成現實的活動。而我們每個人都站在實現理想的起跑線上。首先讓自己成為家中的綠洲，繼而讓自己的家成為鄰居的綠洲，這便是開始。

在佛教中，殺害其他生命——「殺生」是最大的罪過。因此，我們應該透過關懷的行動和言語實踐慈悲，每天體悟生命的尊貴和自他一體的想法。這樣的做法等同利他，也會在人們心中種下能成為新綠洲的一草一木。像這樣與許多人成為朋友，帶著對彼此的感激之情，努力活在當下。開祖恩師稱此為「對後繼者的供養」，也是連結到未來的「未來供養」。

（『佼成』2025年1月號）



仏佛・法・僧的力量為支柱邁上菩薩道 ——透過教會長的任務得到的學習

前奧克拉荷馬教會長 克裡斯·拉德索女士

這個體驗說法是2024年11月18日在法輪閣舉行的「教團幹部會」中，代表即將退任的教會長發表的。

久遠本佛 開祖恩師 請多多指教
會長先生請多多指教
大家請多多指教

非常感謝今天給我機會與大家分享我以作為立正佼成會的教會長透過體驗所學到的東西。接下來，我將談談自己從中學到的一些重要事情。

最初的學習到是：「沒有任何事情是憑一己之力完成的」。

法華經中指出，在獻身於法並宣揚其教義「法師」身邊，一定會出現支持其努力的人們和事物。我至今為止也在很多人的支援下履行了任務。

（我透過這一點的領悟，讓我相信了精進的力量。）

第二個學習是：「珍視走佛道的人們各自的步調」。成員中也有在教學實踐和成長上需要花費很長時間的人。但是，法華經的《信解品》中所說的窮子，在得到佛子的領悟之前需要20年的歲月，知道了每個人都有適合自己成長的步調。

（這一發現教導了我忍耐和方便的重要性。）

第三個學習是：「教會的會員們，對我來說是很重要的教師」。

會員的大家都在模仿我的行動。因此，當他們的生活態度出現問題時，作為教會長的我首先需要重新審視自己。

（這一發現拓寬了我的視野，使我能夠從各種事物中學習。）

第四個學習是：知道了「在我的人生中，能夠學習法，傳達給他人是一件多麼感恩的事」。法的學習和實踐，引導我並支持了我的一生。

（這一點的領悟使我能更深刻地懷抱感恩之心。）

有一次，當我冥想時，我腦海中浮現出我自己坐在御本尊像和其中一位會員之間的畫面。那個會員向我傾訴了他的痛苦。我伸手去觸摸佛的手，另一隻手握住會員的手。那時的我，我成為了佛和會員之間的連結，將佛的智慧連結到需要的人的一個管道。



去年11月18日，代表退任教會長在法輪閣說法的克裡斯·拉德索前教會長

（這一點的領悟幫助我放下了自我，能以更純粹的方式弘揚教法。）

透過這些領悟，我以新的心態，比以前更加努力修習佛法。然後，和會員們一起前進時，開創了許多新的「可能性」。

至今為止，我多次親眼目睹了佛的力量，法的力量以及僧伽的力量。

作為「佛的力量」的一個例子，我首先想到的是，久遠的本佛和立正佼成會，位於美國中央，基督

Spiritual Journey

教徒占人口大半的奧克拉荷馬這個地區，也就是對日本的佛教團體來說，在不可能的地方建造了教會道場。

當我想到「法的力量」時，我腦海中浮現的是一位一直怨恨已故母親50多年的奧克拉荷馬的會員。由於對母親的怨恨，她從來沒有給母親掃墓過，墓地裏也沒有立下墓碑。然而，當她開始實踐法的時候，開始想要尋找母親的墳墓，給母親立一塊墓碑。由於她的母親曾有酒精依賴症，年幼的她必須照顧母親，度過了很不幸的童年。而且，令人悲傷的是，她小的時候，母親因交通事故喪命了。由於母親在通勤途中連車帶人從橋上墜落，家人都以為她是自殺的。

為了找到母親的墳墓，她來到墓地，基地的管理員記得當時的情況，給我看了警方關於母親事故的報告書。上面寫著，當母親的車開到橋上時，她看到迎面駛來的一輛汽車逆向行駛，為了避免迎頭相撞，她急速轉向，導致她的車從橋上掉下來。她的母親不是自殺，而是為了避免與逆行車的正面衝突而遭遇事故，結果救了對面車司機的命。得知這個事實後，她對母親的看法發生了很大的變化。而且，50多年來所抱有的悲傷也稍微得到了治癒。這樣的發現是，如果沒有透過與立正佼成會的法相遇和祖先供養的實踐，是絕對不可能體現的。

當我在思考僧伽的力量時，我想起了一位僧伽，在他已故的哥哥的法會上，親自要求擔任供養的導師。法會開始後不久，她就按捺不住感情哭了起來，導致她無法繼續擔任導師。於是，另一個會員自然地接替了導師的任務，直到她心情平靜下來，再次擔任導師繼續地完成導師的任務。



與奧克拉荷馬教會第一任教會長希爾德布蘭德靖子女士

所有這些經驗都成為了我的寶物。我現在心裡充滿了感激。

這些寶物，是立正佼成會的寬宏大量和仁慈賜給我的。衷心感謝開祖恩師，脇祖恩師，會長先生，光祥小姐。

雖然是好幾年前的事了，在日本旅行的時候有機會去了幾個傳統的日本庭園。我明白了每個庭園都有獨特的美麗，都是基於各自深刻的思想精心建造的，並且維護管理得很好。在某個庭院裏，作為庭院設計的一部分建造了一個大池塘。鋪設了鋪路石，以便遊客可以穿過池塘到對面，為了能從新的角度眺望庭院，而鋪設了「鋪路石」。

後來過了幾年，我發現鋪石和佛道修行有相似之處。為了走菩薩路的我，我注意到了教導我的各位前輩，為我放了「鋪石」。在我需要的時候，他們輕輕地推著我的背，告訴我應該實踐什麼，讀什麼，說什麼，怎麼告訴我。雖然也有覺得下一步前進有點害怕的時候，但是前輩們也一樣，知道了那個前輩的教導，我對他們有了全幅度的信賴。

後來過了幾年，我發現鋪石和佛道修行有相似之處。我也意識到，那些教導我、引導我的前輩們，為我走菩薩道鋪下了「鋪路石」。當我需要的時候，他們溫柔地推著我的背，教導要我實踐什麼、讀什麼書、說什麼話，以及如何分享教義。有時我感到有點害怕不敢踏出下一步時，知道我的前



與奧克拉荷馬教會的僧伽夥伴們（左起第二位）

Spiritual Journey

輩們也都受到了他們的前輩們教導和引導，我對他們有全面的信任。

得到了教師的任務，不久之後才意識到，我也繼承了培育我的各位前輩的指導風格。那就是密切的關注每位會員，努力的瞭解他們各自的能力、實踐力、精進的深度，為了讓每位會員透過學習和實踐繼續的成長，給每個人展示踏腳石的場所，也同時思考最有效率的方法。

我今天能在這裡，托了很多前輩們的福。得到了在奧克拉荷馬，與靖子·希爾德布蘭德（Yasuko Hildebrand）前任教會長一起為教會的發展盡力的極好的機會。她是位很優秀的指導者。到目前為止，很多人都用「相乘效果」這個詞來讚揚我們的共同努力。

和靖子（Yasuko）教會長一起度過的日子，讓我成長。信任我用美國式的方法經營教會的設施，有時，溫柔地告誡我要仔細思考我的想法對周遭人的影響。我一直相信她會在我需要的時候向我展示「更大的圖景」。真的非常感謝。

在日本，問我「你好嗎？元氣ですか？」的時候，知道了回答「托您的福，我很好おかげさまで、元氣です」。我想這是成功地表現了對周圍的

人們和自然的連結的深刻理解的言詞。我這輩子收到了很多禮物。今天也是對那個禮物表示感謝的日子。回顧過去的事情來感謝是非常簡單的。但是，如果你把心靜靜地集中起來，即使在現在的這一刻，也就會有一顆感恩的心。這是因為，如果有發現到一瞬間產生的「生命」禮物的心眼的話，感謝就會自然產生的。那真是充滿喜悅的體驗。

奧克拉荷馬教會迎接克里斯·彼得斯新教會長，我的心充滿了安穩和充實。他是一位智慧與熱情兼備的領導者。我衷心祈願他能在這佼成教義之道繼續走下去。

為了立正佼成會的「世界僧伽」，以作為領導者之一完成職責，這對我來說是非常大的榮譽。在這多年來中，得到支持我的所有人的幫助，我深表感謝。懷着這份感恩的心，我將繼續在佛法之道上繼續的邁進。

久遠本佛
開祖恩師感恩
會長先生感恩
大家感恩



在去年12月7日舉行的教會長就任式，慶祝新任克里斯·彼得斯教會長就任的拉德索前教會長

開祖恩師入寂會

10月4日是開祖恩師的入寂會的日子。

這是向1999年（平成11年）10月4日，滿92歲圓寂的開祖恩師供奉追慕，讚歎，報恩感謝之心，並誓願繼承教義和它的實踐，這樣的典禮。

開祖恩師自從創立了立正佼成會以來，傳教法華經而拯救人們的同時，但願着由於不同

宗教之間的對話而實現世界和平而精力充沛地活動過來。這過程里他有貫注互相禮拜，互相承認，互相分享，互相合作的“一乘精神”在內。



小知識

1979年，開祖恩師獲得了鄧普頓獎。這是1972年創設的獎項，被授予那些對世界宗教發展促進做出貢獻的人們，因此被成為“宗教界地諾貝爾獎”。



御會式 一乘祭



在勇敢的Matoi的帶領下，笛子、鈺鼓、鼓出節奏，萬燈花在天空中翩翩起舞。

「御會式」一般指日蓮聖人逝世當天（10月13日）舉行的追悼法會和萬燈遊行。

在立正佼成會，我們銘記傳播《法華經》的日蓮上人，以及創立立正佼成會並為世界和平奉獻一生的創始人開祖恩師的美德，並為重新“報恩感謝，異體同心，廣泛傳播”的決心而目標，每年10月的第一個星期日被指定為“御會式/一乘祭”，並在總部和大聖堂周圍舉行一乘遊行。

小知識

日蓮聖人是鎌倉時代出生於現在的千葉縣的僧侶。16歲出家，一邊學各派教義，一邊在鎌倉、比睿山積攢修行。他著述了《立正安國論》等著作，是一位一生致力於傳播《法華經》的教義的人。



讓世界變成一個大僧伽

僧團是佛道的一切

立正佼成會開祖 庭野日敬





在思考過很多關於僧伽的問題後，常隨弟子阿難曾對釋迦牟尼提問：「擁有善友或善伴，相當於佛道修行的一半。您以為如何呢？」

當時，釋迦牟尼回答他：「不，並非一半。與善伴在一起，乃佛道的一切」。

成為一個佛教徒的基本條件是「皈依三寶」。皈依法，皈依佛及皈依僧是成為釋尊教團成員的必須條件。在這之中，即使我們時時刻刻牢記自己要皈依佛，皈依法（教義），是不是往往卻不太具有皈依僧（僧伽＝信眾之集合，僧團）的意識呢？

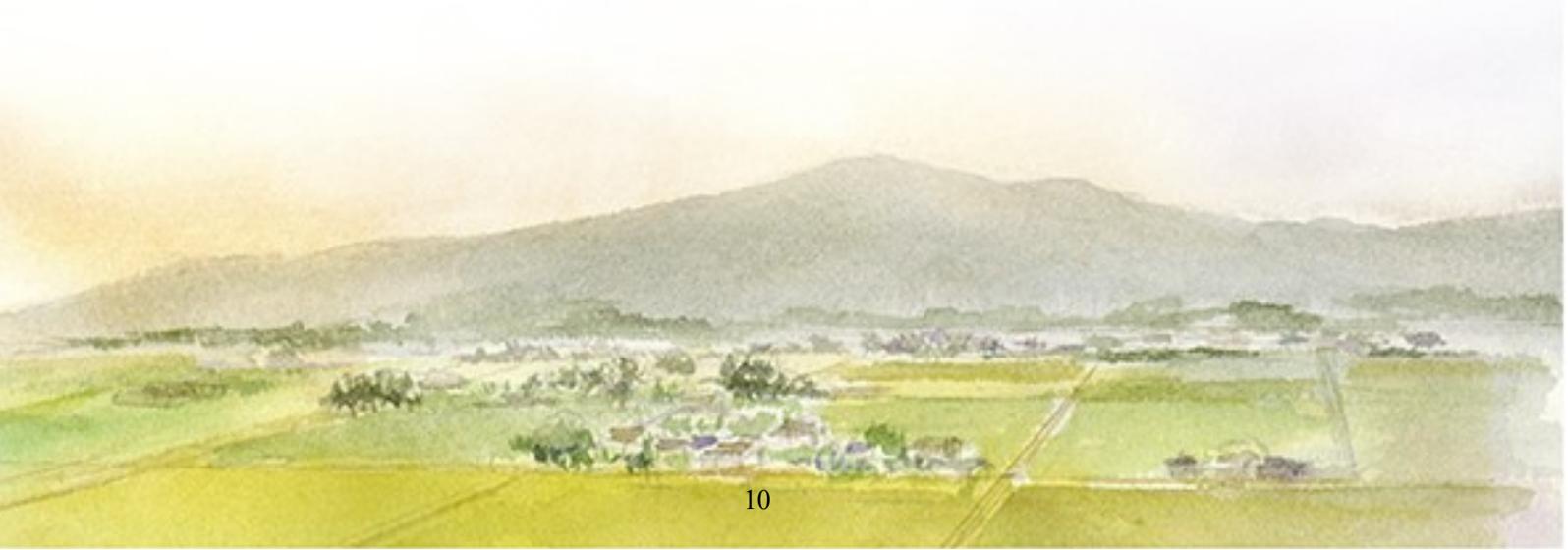
我認為釋迦牟尼話中的「一切」應解釋為「由此而完成」，「無此則不成就」的意思。

這是因為，當我們一個人上孤獨信仰時，往往會升起怠惰心或疑惑心，容易屈服於生活上的各種慾望。在這樣的時候，若有信仰相同的同伴能給予鼓勵，勸諫或指出思考方向的話，就能度過這樣的危機。

這也不僅只有避免危機的作用。當我們經歷神妙的信仰體驗時，有一位能與其分享喜悅的對象，與對方一起見證「法」的真實不虛，是一件多麼快樂的事啊？而這又可以多麼加深我們彼此的信仰心呢？這也是件非常重要的事情。

在《法華經》裡面，也解說這種相互證明的重要性。光只有釋迦牟尼說「法」，並不足以讓《法華經》完成。是在〈見寶塔品〉中多寶如來出現，從寶塔中出聲歎言「善哉善哉，釋迦牟尼佛說法皆是真實」，證明其所說的「法」真實不虛後，《法華經》始得完成。釋迦牟尼與多寶如來兩尊如來在寶塔中並排而坐的姿態，就象徵著《法華經》的完成。

因此，以《法華經》的教相來看，立正佼成會的會員在法座上談論自己的體驗，相互印證「法」的可貴，也是一件至關重要的事。



珍惜僧伽溫暖的一年

國際傳道部長

赤川惠一

新年快樂。衷心祝福希望今年對各位來說是美好的一年。

去年，日本元旦發生能登半島地震，這讓年初變得格外沉重。過了一年的現在，震災的傷痕也還無法治癒的狀況，令人深感痛心。另外，正如聯合國事務總長所說的「全球暖化的時代已結束，全球沸騰化的時代已到來」，這一年由於海水溫度的上升，世界上因異常氣象引起的自然災害頻繁的發生。還有，也看到了因酷暑而導致很多人喪命的令人痛心的新聞。

我衷心希望今年是集合人類從痛苦和悲傷中得到睿智，迎向建設自然和人類和諧的寂光土，哪怕是一點點也能夠前進的一年。

前幾天，我從一個致力於酒精依賴症對策的團體成員那裡學到了一句非常有啟發性的話。「addiction(成癮)的反義詞是connection (連結)」。換成我們佛教徒的言詞，可以說「執著是在僧伽溫暖的緣當中才能脫離的」。正如會長先生在本月的法話中教導的那樣，相信在明朗溫柔溫暖的人際關係產生的場所，也就是所謂的「綠洲」般的僧伽的力量才是應對各種課題的能量。因此，我願以三寶歸依的精神來開始2025年。



2024年11月13日與參加本部活動的海外教會長（法輪閣，前排中央：赤川部長）



Donate-a-Meal Movement

奉獻一食運動

立正佼成會的「奉獻一食運動」今年將迎來50周年。今年隔月將介紹此運動。

歡喜心

「所謂「奉獻一食運動」

所謂「奉獻一食運動」，是為了關心在世界各地發生的紛爭、災害、貧困等痛苦的人們，捐贈用於膳食和興趣愛好的金錢來支持併互相分享的活動。

如果你有今天不愁吃的東西，能和家人彼此交談，有安心生活的家，如果有這樣的幸福的話，希望能和沒有幸福的人們分享。然後希望大家能感受到彼此理解互相分享的喜悅。

以「歡喜心的一食」為主題

透過一食運動的實踐感受到，關懷他人行動時的快樂和喜悅為焦點，珍惜在自己心中培育出的溫柔和關懷的實感。

雖然以「少吃一餐」為基本的實踐方式，但我們也建議每個人思考更符合自己特質的實踐方式。

例如，不僅限於節省一餐的費用，還可以選擇少花一些在自己的興趣或嗜好品上的金錢，將其用於捐獻。或者，當自己遇到好事時，將這份幸福分享出去，也是一種捐獻的形式。在各自致力於自己的歡喜心的實踐，可思考各種各樣的實踐的方式來實現。



非洲馬拉威的學校供餐事業

每天都吃著美味的玉米和大豆粥！在伙食支援開始之前，肚子餓了，不能集中精神上課。但是，有供餐的話就會努力學習，也會很期待地去學校。未來我一定會繼續努力，不缺課，好好學習！

班森（13歲）

奉獻一食運動 三項精神



透過節制飲食和興趣來奉獻，將正在貧困和紛爭之中的人們的痛苦作為是自己的事情。

祈禱身處困境人們的和平。另外，凝視自己本身的生命，提高創造和平社會的願望。

為了支援處於困境的人們而捐款。同時，回顧貪慾之心來深入少欲知足的心。

在一食實踐日唱和「禱告的話」，默禱吧。

禱告的話

願世界和平
願充滿關懷他人的人越來越多
首先從我開始變得溫柔（默禱）



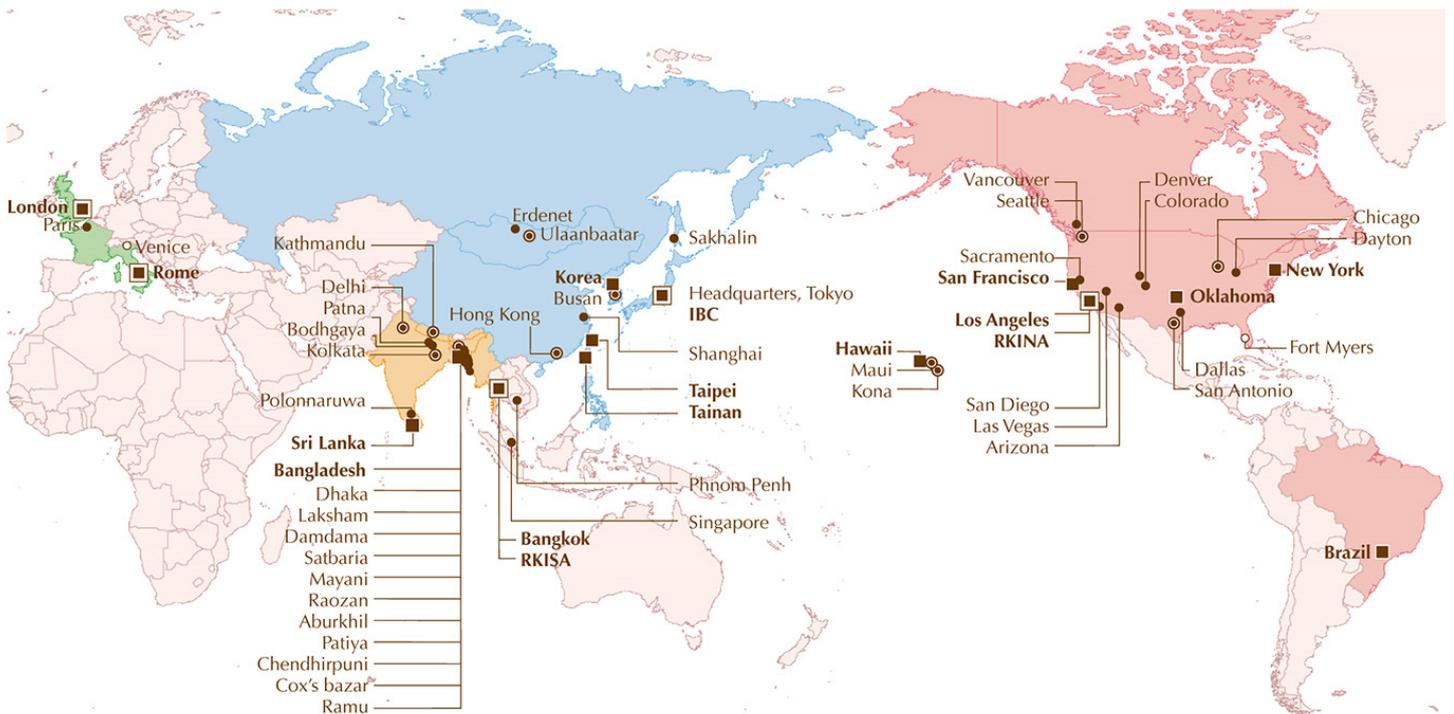
透過聯合國世界糧食計劃署（WFP）的學校供餐支援中，領取強化營養餅乾的孩子們（緬甸）

Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



facebook



X



✉ 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