

Living the Lotus 3

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 234



Rissho Kosei-kai in India: Delhi, Gaya, and Assam

Living the Lotus Vol. 234 (March 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，在會長庭野日續的指導下，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。

托天地自然的福

立正佼成會會長 庭野日鑛



人類是自然的「破壞者」

雖然已是老生常談，但我們是由於自己以外的萬物受生活著的。特別是太陽，水，空氣，要是沒有這些，不只人類會活不下去，任何生物也不外如是。光是這樣，就能充分理解「托天地自然的福」是什麼意思了。

不過，我們常常會忘記對天地自然的恩惠表示感謝。甚至自以為智慧發達的人類最為偉大，而在不斷尋求便利與舒適的過程中破壞地球的環境。在大自然的眼中，我們人類就只是「破壞者」而已。

臨濟宗的鮎川博道師曾經透過如果其他動植物也能說話的點子，幽默的對蠻橫的人類進行勸諫。「喂喂，我說人類啊，我們可是好長一段時間，都在感謝受生活著的自己，並大家一起珍惜這顆地球。結果你們這些菜鳥卻隨便糟蹋（中略）就算你們比我們稍微聰明了那麼一點，也不該這麼任性妄為」（節錄自大本山妙心寺「法話之窗」）。鮎川師也明確表示，對天地自然表示感謝，讓下一個世代繼承這顆美麗的地球，才是我們人類的智慧所在。

「草木國土悉皆成佛」，「悉有佛性」——日本佛教認為，山川草木等一切存在（悉有）都是佛之生命的表現。哲學家梅原猛呼籲，當務之急是讓全人類一起接受這種想法，讓人們親身感受到大自然的恩惠，並重拾對大自然的尊重之心。

人類有個不到真的困擾的時候就不會深切反省的壞習慣，因此需要讓大家在感到困擾前儘早感受到太陽，空氣跟水的寶貴，認真審視自己的生活方式。



能說出「感恩」的幸福

記得以前前往小笠原諸島時，曾經在船上因為欣賞從水平線上升起的朝日及落下的夕陽而深受感動，內心受到洗滌的同時，也強烈感受到自己是因大自然而受生活著的。有些人可能會在平時的生活中接觸開在庭園的花草，為它們努力綻放生命的樣子所感動吧。我們有時候會從在柏油路的縫隙間屹立綻放的蒲公英身上獲得活下去的勇氣，這也是因為生命的一體感使然。有一位精神科醫師說過，當我們將心貼近花草樹木，與之融為一體後，心情往往就會獲得救渡，湧現出力量，這代表我們不只在物理上接受太陽，水，空氣的恩惠，精神上也是，都領受許多天地自然的「恩惠」。

如果能好好理解這件事，人們就能活的謹慎節制。例如，這樣的人想必會把托了太陽和水的福才能擺在餐桌上的食物通通吃完，毫不浪費的吃到八分飽，並且也會想辦法珍惜使用水資源等自然資源。這是因為，即使會多少有些不便，不足或需要費心思的地方，但只要有一顆「感恩」的心，就能欣然接受。而能夠像這樣「感恩」的時候，代表我們也獲得了救渡。

當心裡有不平，不滿或怒氣時，心中就難以升起「感恩」的想法，但如果可以深刻體會天地自然的法則（真理），湧現感謝之情，那麼即使在困頓之中，也就能察覺「感恩」的心情，進而獲得幸福——心靈也就獲得救渡了。

能夠作為能夠自覺真理的人類出生，現在也還受生活著，這本身就是一件值得「感恩」的事了。讓我們一起繼續分享和傳播本會自創立以來便不斷傳達的喜悅，並守護能讓每個人的「感恩」之聲此起彼落的地球吧。

（『佼成』2024年3月号）



以建立責任感和關懷和諧共存的職場為目標

斯里蘭卡教會 拉特納亞克·斯達塔先生

您是什麼時候，以什麼樣的契機入會立正佼成會的呢？

立正佼成會於2010年由岳母（家庭據點長）引導入會。現在的斯里蘭卡教會道場是2017年6月落成的，距離我家約15分鐘的車程。但是，我入會的時候，因為舊道場離家很遠，所以早上騎機車大約花一個半小時送岳母到舊道場，然後再去上班是我每天的功課。有時一進入道場，就看到莊嚴的御本尊被安置在那裡，而且僧伽們總是微笑著合掌向我打招呼，感受到非常溫暖親切的氣氛。斯里蘭卡很多人是信仰上座部佛教的國家，所以在各寺院都有安置著莊嚴的佛像，但是佼成會的御本尊給人一種安詳的印象。以此為契機，我開始對佼成會是什麼樣的團體，是什麼樣的教導產生興趣，漸漸地參加了教會的活動。

在那之後，累積修行・精進，2023年勸請了御本尊。

勸請御本尊是我最大的願望。斯里蘭卡教會的「御本尊授予式」之後，鈴木啟修教會長來到我家，舉行了御本尊的安置儀式。那天有很多的僧伽趕來參加安置儀式，是很歡喜和感謝的一天。因此，在勸請御本尊之後，在早晚的御供養時，強烈地感受到被佛的巨大慈悲所擁抱，在職場也能平心靜氣安心地工作，另外，回家後對佛獻上一天的感謝，即使在職場發生了各種各樣的事情，也能安然平靜地度過。我覺得這也是供養的功德。



在斯里蘭卡教會舉行的青年研習會的供養中，擔任打木柩的斯達塔先生

您目前從事什麼樣的工作？

我現在在科倫坡的一家餐廳酒吧擔任經理，負責管理廚房，大廳，接待處等約50名員工。因為科倫坡是斯里蘭卡最大的都市，是經濟中心，所以很多人都來觀光和購物，托大家的福，我工作的餐廳酒吧每天都有來自國內和海外的觀光客，絡繹不絕。

請告訴我您在職場活用教義並實踐的事情。

在佼成會學習了「自己改變了對方就會改變」「用背後的身姿引導他人」的教導之後，我就把改變自己作為首要任務，而不是在工作場所指導員工各種細節，讓身為負責人的我成為員工們的榜樣。例如，我不會口頭指示員工如何丟棄垃圾，而是首先自己以行動示範丟棄垃圾的正確方法。

此外，在不同性格的人一起工作的職場中，團隊合作極為重要。因此，我一直很重視在佼成會



在斯里蘭卡教會說法的斯達塔先生

學習的「和諧」理念。以建立個人的責任感與關懷他人的和諧共存的職場，我不斷思考如何讓大家舒適地工作，如何讓大家相互合作，以及我自己本身該如何的改變來實現這一目標，並努力付諸實踐。現在，員工們齊心協力，透過認同彼此的能力和特點，信任度和凝聚力都得到了提升，團隊合作精神也有了進一步的改善。

法華經中有您銘記在心的經文嗎？

每當我早晚誦讀《法華經》的《如來壽量品》時，「常住此說法」這句經文總會在我的心中迴響。這表示本佛常在我們身邊，守護著我們，教導我們救渡的教法。此外，教導我們本佛的生命是永恆的，而我們的生命也是永恆的。我相信透過如來壽量品，繼承本佛生命的我們也可以透過實踐教誨，一定能達到本佛般的境界。在每一天的生活中，我的身心都時常感受到本佛永恆的生命，我也會繼續努力，保持「本佛永遠與我們同在」的念頭。

請告訴我加入佼成會後覺得最好的事情。

佼成會的僧伽的各位，無論何時，對任何人都會微笑合掌的打招呼。我長年的習慣和有點害羞，我從來不主動跟別人打招呼，除非別人先跟我打招呼。但是現在，我可以主動向職場的工作人員和家人打招呼了。真的非常感謝，托了學習了教義的福，讓我能改變自己的心和行動也是因為加入了佼成會。

最後請告訴我您現在的願望和今後的修行目標。

我現在最大的願望就是讓我的太太去斯里蘭卡的教會並和我一起在道場修行。我的太太是公務員，工作繁忙，雖然會參加在我家裡舉行的法座，但卻很少去道場。將來如果可以的



御本尊勸請後，在自家的御寶前雙手合十的斯達塔先生的家人

話，我希望我太太能和我一起去教會，聽鈴木教會長的說法，參加法座，並與僧伽們互相交流。為了實現這一目標，我想學習更多地佛法，並在家庭裡實踐，為了讓我太太理解佼成會和教義的妙義而精進。



去年10月，兒子大學畢業典禮



斯達塔先生家的御本尊勸請日，在鈴木啓修教會長（左）的領導下，與參集者一起供奉的斯達塔先生（右）

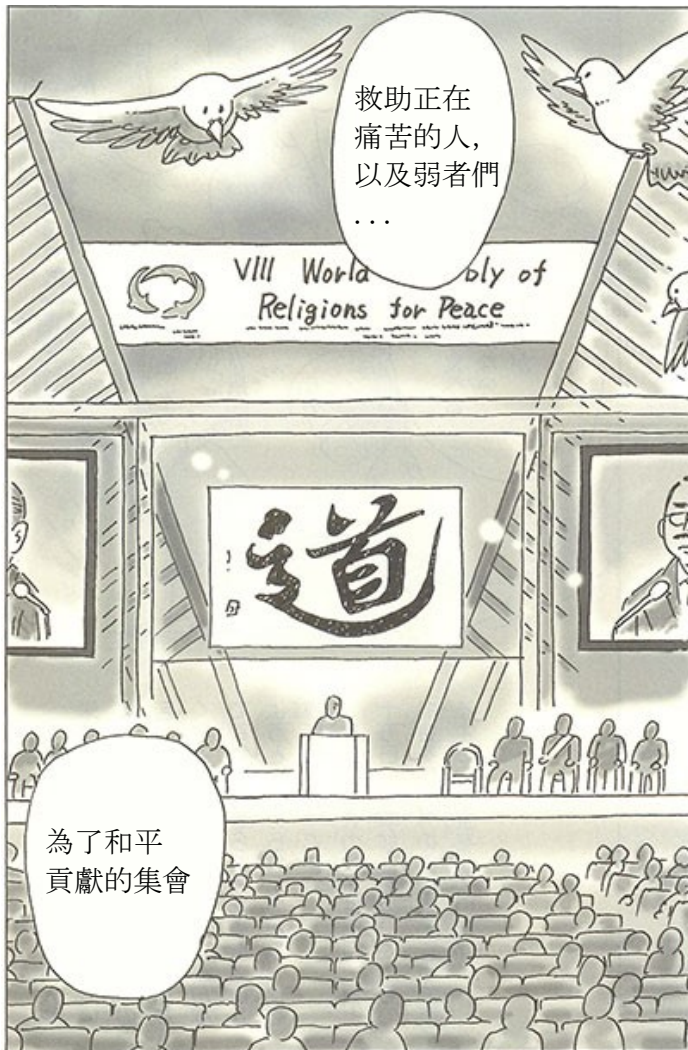


為和平而做的努力

世界宗教者和平會議

在世界上有各種各樣的宗教。每個宗教都希望世界和平。為了讓世界上的宗教者互相攜手，討論關於世界和平並付諸行動，開祖恩師與世界的宗教領導者合作而創設了「世界宗教者和平會議」。

自1970年（昭和45年）在京都召開了第一屆大會以來，幾乎隔每四年都在世界各地召開。2006年（平成18年）迎接「開祖恩師誕生100年」時在京都召開了第八屆大會。



小知識

在世界宗教者和平會議的第一屆，就「非武裝」「開發」「人權」這一世界性課題討論了宗教者的使命。此後，還致力於「環境」「教育」「女性」等問題。



奉獻一食運動



世界上有很多人因饑餓而死亡，也有很多人因營養狀態不好而生病而痛苦。理解這個痛苦，並祈禱能消除饑餓和疾病，為了大家能過幸福的生活而開始支援的活動是「奉獻一食運動」。

立正佼成會會員每個月1日和15日省下一餐飯，為了國內國外的支援活動把那份錢捐款。

小知識

這個運動的起源可以追溯到江戶時代。天保年間發生大饑荒的時候，禊教的教祖井上正鐵師說要把自己的一餐飯獻給饑餓的人們，開始著手救濟。



讓世界變成一個大僧伽

與佛性呼應的僧伽

立正佼成會開祖 庭野日敬



從這樣的角度來看，就能清楚明白，所謂信仰的世界，是建立在「佛與人」，以及「人與人」之間的相互呼應上的。不，或許不僅限於信仰的世界而已。這整個宇宙都是建立在萬物萬象之間相互的呼應以及互相幫助上，而人世的一切事物也是如此。

那麼，是什麼將人類之間相互的呼應作用，完整為一種美好又高尚的事物呢？不用說，就是愛。就是「慈悲」。愛會呼喚愛，慈悲會培養慈悲。

前些時候，我在《中外日報》的社論中看到了一則讓人心裡湧現一陣暖意的故事。這則故事出自朝日新聞的「一時片刻」專欄投書，提到一位住在福島市的修女（天主教的女性修行人員）來到東京處理完事情後，在車站準備返回福島。此時，她遇到一個穿著粗鄙的男人向她央求要錢。



修女與以前的比丘或比丘尼一樣，不被允許私有金錢。在為了修道院的事務外出時，也只會攜帶最低程度的需要費用。於是修女雖然感到困惑，卻還是拿出小小的錢包開始計算，說道：「扣掉回程所需的車資後，我全部能給你的就只有這些了」，並把剩下的零錢全部交給了那個男人。

男人一看，嚇了一跳。「這點錢連個便當都買不起啊。我還比你有錢咧。拿著。」男人這麼說著，並拿出了一張千元鈔票。修女當然嘗試婉拒了，但最後還是只能道謝收下。周圍看到這件事始末的人們，便鼓起了溫暖的掌聲。

這位投書的人在結尾寫道：「這個男人或許會因此反芻向他人施予的喜悅，並將這件事作為新的起點，朝『施予的人生』前進也不一定」。

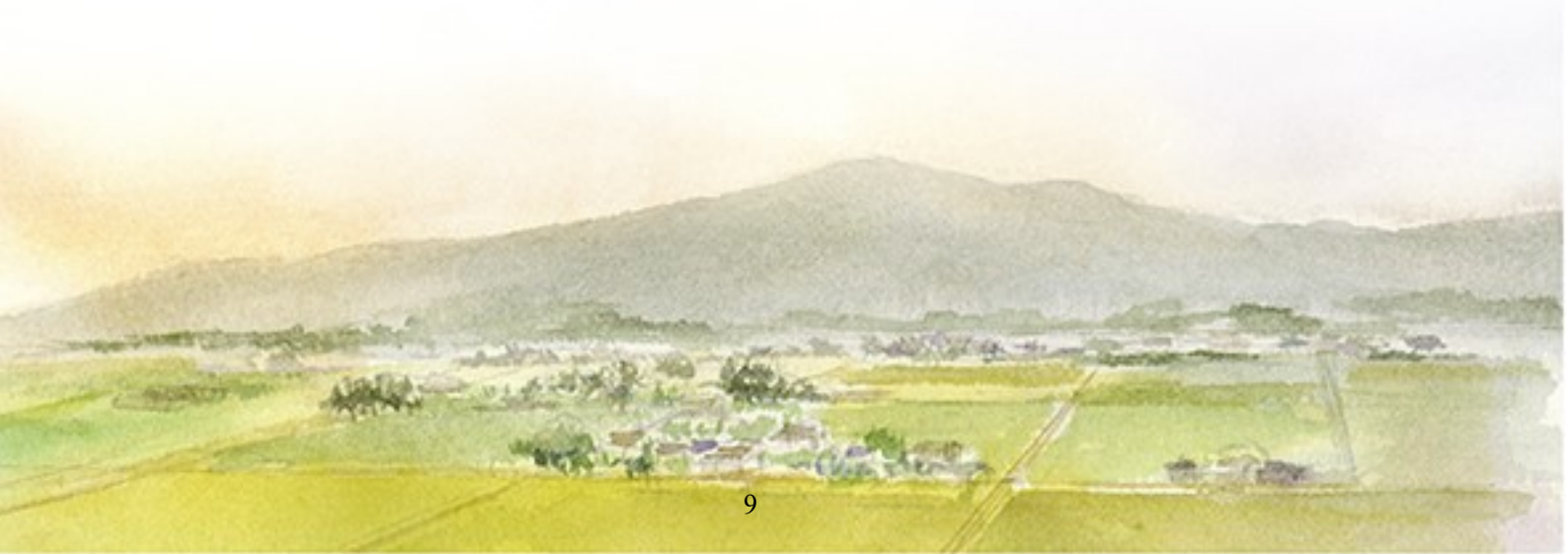
我對讀到這裡時，心中浮現的感動還記憶猶新。「啊，所有人都有佛性，佛的教義果真如此啊！！」

現在的世上，有太多汙穢不堪的事情。媒體往往傾向於多加報導這類事情，所以我們或許很難聽聞理應會在各地發生的美談。因此，我認為要培養「讓愛呼喚愛」的相互呼應作用，是很困難的。

我們信仰者雖然不應該蒙眼無視世間讓人不忍卒睹的一面，但該積極將目光投向的，果然還是「佛性」迸發閃耀的那一面。這種事實會藉由我們彼此互相的談論及感動而相互呼應，讓彼此的人性又更上一層樓。

立正佼成會就是以這種作用為目標的僧伽。就讓我們先盡善盡美的完成這個僧伽吧。此外，我們可以懷抱夢想與理想，即這種作用會無限擴散，將人類社會轉變為一座巨大的僧伽。因為佛道的完成就在此處。

庭野日敬平成法話集1『發菩提之萌』p. 69-71



從天地自然學習

國際傳道部長
赤川惠一

大家好。進入3月，天氣漸漸緩和了。本月將舉行教團成立87周年紀念慶典，並開始慶祝會長先生米壽的特別企劃等活動（一年8次），是一個充滿歡樂的月份。

這個月法話的主題是「托天地自然的福」。我反覆研讀，思索其中的深意，並誓願要努力克服「不到難處不深思的壞習慣」，透過內省，將佛的智慧成為自己的智慧的精進。在春天這個自然生命開始活動的季節，我們得以體會「受生活著」，「感受托福，以謙虛和感謝之心生活」的意義。

然後也想起了會長先生經常引用的二宮尊德翁的詩歌《天地無聲無息，反覆重複著不成文的聖書》。隨著春天新芽萌發，我透過五感領受天地自然的變化，將其視為經文，撫心自問自己的生活方式是否遵循著真實的道理，這個月也精進再精進。請多關照。



於1月18日，拜訪韓國教會釜山支部，並參加了寒中讀誦修行供養的赤川部長。



奉獻一食運動（多國語言）

歡喜之心。

1. 實踐的型態

〈任何時間，任何地點，對任何人，永久的，以任何方式〉

「奉獻一食運動」不是分享自己持有的「多餘」，而是「奉獻」對自己來說是必要的，重要的東西。

一食運動重視的精神是「同悲」「祈禱」「佈施」。在這三種精神的基礎，發展出「省一餐的飯錢，為世界人民的幸福祈禱，捐款」的基本型態，作為對吃不飽飯的人們表示切實的關懷。

然而，這「一餐」不一定只限於「一餐」。在生活方式多樣化的今天，人們在經營生活中重視的價值觀也變得多種多樣。正如豐富生活的事物對每個人來說都是不一樣的，關懷表達的方式也應該有所不同。

試著用自己的行動來表現這三項精神吧。以完全適合每個人的「自我獨特風格的一食」，來擴大關懷之輪吧。

2. 實踐的步驟

STEP 1 決定實踐「自我獨特風格的一食」

決定如何將其付諸實踐。何時實踐？捐獻什麼？

三頓飯中的一餐，愛好・興趣等生活中不可缺少的東西，思考如何實踐「自我獨特風格的一食」的型態吧。

例

■ 試著不吃正餐或是零食

- 每週一次不吃午餐
- 每月幾次，或者一次忍耐不吃零食或是不去喝咖啡
- 每週日的午餐，大家一起分享一個麵包，感受分享的重要性的時間

■ 除了食物之外，也可以依照自己的生活方式選擇捐出的東西！

- 節省每月兩次的電玩費用
- 節省每月一次的美甲費
- 在週末想熬夜的時候，早點睡覺，把省下的電費捐出（照顧自己，也把省下的錢捐給世界各地有需要的人）
- 將一站公車或電車的距離改成步行，捐出一站的車費（分享注意自身健康的喜悅）

■ 也以自我獨特風格設定實踐日

- 有高興的事的時候，會與他人分享
- 家人和朋友的生日，紀念日等，對自己來說是特別的日子
- 喜歡的節目的播放日





STEP 2 捐出自己決定的東西

藉由捐出生活的必需品，短暫的體驗飢餓和心靈空虛的感覺，這樣的狀況在日常生活中，讓我們反思那些面對貧困和紛爭的人的苦難。

STEP 3 祈禱全世界人們的幸福

祈禱身處困境的人們的幸福和世界的和平。

在立正佼成會，為了實現這一目標，思考自己能做些什麼，懷着希望能成為有點幫助的人的願望，與下面的話語一起祈禱。

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）

不僅只限用〈禱告的話〉，可以使用自己的禱詞和型態。請以適合自己的想法和願望的方式來祈禱。

STEP 4 捐款

把省下來的錢捐獻給因貧困和紛爭等而痛苦的人們的支援團體。

如果您願意支援立正佼成會「立正佼成會一食平和基金」，請捐款至「一食平和基金」。

一食平和基金的捐款帳號

Bank: Mizuho Bank, Nakano Branch

Account Type: Saving Account (USD)

Account Number: 9115262

Name of the Account Holder: RISSHO KOSEI-KAI ICHIJIKI HEIWAKIKIN

「目前正在研究如何進行網上匯款。」

還有，也可以選擇在你居住的地區活動的團體，或者支援你關心的領域的團體，捐款。在透過捐款進行經濟上的支援的同時，重新審視自己的要求是否超過自己的需要，並培養一顆感恩和知足的心。

3. 以「歡喜心的一食」為主題

～現在，「奉獻一食運動」重視的事～

當為某人付出行動，並收到「謝謝」的回饋時，一定會感到很歡喜。這個時候，和那個一樣，或者比那個更能付出行動的自己產生喜悅的心情和驕傲吧。這可以說是發揮了自己內心的「關懷」，培育出更大的瞬間吧。

在實踐一食運動的時候，請一定要把眼光投向自己的心。放棄自己所愛之物的痛苦，心中蔓延的溫柔之感，按照目標實踐的成就感—在你的心中，蔓延著什麼樣的心情呢。

一食運動是為世界上的某人而進行的實踐，同時也是發自自己內心的喜悅，主體的努力。和更多人一起分享這個「歡喜心的一食」的體驗。



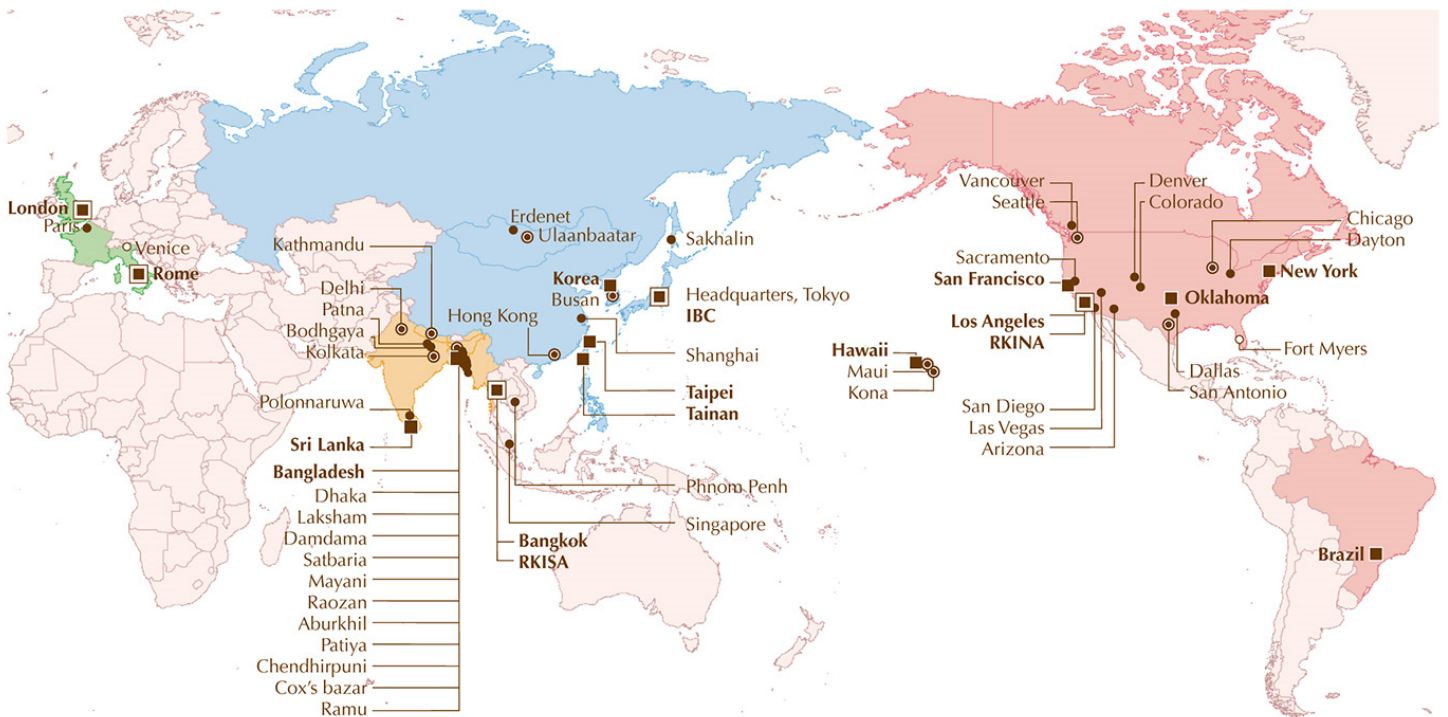
烏干達難民營的孩子們

Rissho Kosei-kai International

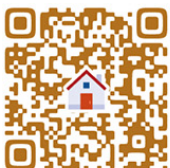
Make Every Encounter Matter



🌸 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