

# Living the Lotus 4

*Buddhism in Everyday Life*

2025  
VOL. 235



巴西教會

## Living the Lotus Vol. 235 (April 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、脇祖長沼妙伎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。

The 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。



## 所謂相信並敬仰

立正佼成會會長  
庭野日鑛

### 何謂「信仰」

對信仰佛教的人來說，釋尊降生的日子意義無比深遠。在日本，主要會在新曆四月八日舉行法會來慶祝釋尊的誕辰。

森澄雄在「生辰之日，我亦年幼，巧與佛誕節同日」俳句中所說的佛誕節，亦名灌佛會，花會式，降誕會，皆是指慶祝釋尊誕辰的法會。從這句話能感受到，當天在寺院中，給花佛堂的誕生佛澆灌甜茶時，將自己的出生與年幼的釋尊身影交疊，恍然意識到「自己和釋尊一樣，得到了尊貴的生命」的感慨。

就如釋尊的誕生偈「天上天下唯我獨尊」所示，開祖恩師也曾說過，「深刻體悟到生而為人的尊貴，也感悟到生而為人是何等的感恩」，並藉由這份安心感浮現「佛的心與自己的心彼此相通」的心情，這便是「信仰心」。因此，藉由降誕會等儀式，讓眾人體悟自己和他人生命的尊貴，並理解到感恩的可貴，是件極其美好的事。

再者，開祖恩師也說過：「信仰即是教導人類真實的生活方式」。意即宗教和信仰，是在教導人類的生活，精神，生活方式的根本。而信仰中最為基本的觀念，正是「知曉自己生命的尊貴，以及生而為人的難能可貴」一事。

釋尊的母親摩耶夫人在釋尊誕生七天後去世，這象徵著生老病死，代表世間一刻也不停息，不斷變化的真理（無常），以及萬象皆是因緣作用帶來的相關關係（無我，又稱為空）的真理，並率性接受本來的面貌，與他人和平共處，才是「真實的人類生活方式」。

也就是說，從神佛的教義中學習這種生活方式，將其視為能使自己成長的寶貴指標，相信並敬仰的心便是所謂的「信仰」，而我們每日的菩薩行，即是信仰的創造性實踐之一。



## 不被時代的變化所迷惑

近幾年，聽說有一位信徒在家中，曾和女兒對近來成為社會問題的「打黑工」案例，有過這番對話。信徒問女兒：「為何年輕人能夠毫不在乎犯下強盜和殺人罪呢？」，而女兒極其自然的回應道：「不就是因為沒有信仰嗎？」

藉由信仰，意識到自己和他人生命的尊貴，明白沒有人是僅靠自身之力活著的，如此一來，每個人都具備的關懷心，以及想要幫助他人的心便會覺醒，不僅不會犯下上述罪行，反而能在內心生成對人和善的「生活核心」吧——這是我在「有信仰的家庭」這個「苗床」中成長的女兒的話語裡感受到的想法。

然而，這絕不代表有信仰就不會作惡，或者只要信仰就能遠離貧困和病痛。信仰教導我們真實生活方式的寶貴教誨＝信仰宗教的生活中，我們能從中學到很多東西，也能將目標放在作為人的提升。

據說，在多元的現代社會中，人們對宗教和信仰的看法十分嚴苛。不過，人的內心總會想要了解和學習可以相信並當作人生依歸的教誨，同時也有著渴望成長的心，因此，我認為每個人都已經是宗教的「信仰者」了。

有了此認知，就能知道現下最重要的不是表面上的做法，而是讓我們以佛道的根本，即徹底的慈悲與關懷心來接觸人，並在關鍵時刻成為每個人的心靈支柱。在這種情形下，若有了無法言喻的安心感，原本心中就有信仰心的人，便自然會被導向「真實生活方式」的道路上。

（『佼成』2025年4月号）



# Interview

我想把自己的苦作為成長的食糧，並盡我所能的去救助他人

夏威夷教會 肖恩·理查德

**您是什麼時候，以什麼樣的契機入會立正校成會的呢？**

2017年1月，47歲時，我在公司的同事，擔任夏威夷教會支部長的卡倫·藤井支部長的引導，加入了立正校成會。我從高中畢業的幾年前開始有了酗酒的習慣，雖然順利考上大學，但是因為過度酗酒而中途退學了。之後酒量也增加到了自己無法控制的程度，因為酗酒的原因而換了好幾次工作。2007年被醫生診斷為酒精性肝炎，警告說如果不戒酒的話就會引起肝硬化。然而，即便如此，我仍無法停止飲酒。

不過，我從以前一直對佛法很有興趣，加入立正校成會之後，為了擺脫沉迷於酗酒的生活，我開始在同時在夏威夷教會學習根本佛教和《法華經》，並積極參與我開始積極參與道場值班，並協助準備教會活動，協助準備教會活動。當我認真投入各種修行和教會活動時，我很高興能有助於他人為人服務，也感受到身為僧伽的一員的喜悅。在這種情況下，我才得以開始不喝酒的生活。

然而，對於酒精成癮的人來說，即使暫時停止喝酒，也有可能再次開始喝酒並回到以前的狀態。2018年4月，我一時放鬆警惕，戒酒幾個月後又開始喝酒。最終，我的酒癮惡化，我甚至在工作時喝酒。然而後來在教會長蘿拉·梅亞（Laura Meya）等許多僧伽們的支持和鼓勵下，我開始參加戒酒互助會。在自助小組會議上，我

們分享了彼此的經驗，並按照 12 個步驟實現了康復。並於同年12月，酗酒30多年的我終於成功戒酒了。

**之後，聽說您有和同樣受苦的人分享自己的經驗。**

有一次，梅亞教會長請我幫助一位因藥物依賴症而痛苦的克里斯的青年。我自己親身經歷過，知道『想戒，也戒不掉』的戒癮過程中的艱辛，和康復的困難。因此，我想以慈悲之心成為克里斯的精神支柱，並關懷貼近他。之後，在教會多次見面，用心傾聽克里斯的話，我自己也如實地傳達了過去酒精成癮的經驗。在祈禱克里斯康復的同時，為了減輕他的孤獨感，對他說：「不管是半夜還是早上，24小時都可以打電話給我。」我會一直在你身邊的。

還有一次，我陪同克里斯參加了一個戒毒互助會。看著克里斯，就像看著昔日的自己。與克里斯的相遇，讓我察覺到我曾經讓很多人擔心，包括我的父母。雖然教導我“痛苦是成長的食糧”，但我深深的感覺到，正是因為我多年來一直飽受依賴症之苦的經驗，才使得我現在能夠幫助救渡他人，這要感謝立正校成會的教義。



在全美英語幹部教育中擔任供養導師的理查德斯先生



肖恩·理查德斯先生

### 您現在，是以怎樣的心情努力於修行呢？

2024年6月全美英語幹部教育在洛杉磯舉行，與我以前在法華經研討會上一起學習的夥伴重逢。參加法華經研討會的2018年是因酒精成癮而痛苦的時期，我經常被漠然的不安襲擊，也沒有感到幸福，多次想退出佻成會。6年後，我在幹部教育第一天的供養中擔任導師的時候，當時自己的影像像突然的浮現回到我眼前。同時，在法華經的教義和僧伽們的支援和鼓勵下，我重新的自覺到自己的成長，真正的得到了幸福。我因為酒精成癮的痛苦而堅定了信仰，用感謝來接受苦難。今後，比起擔心還沒有到來的將來，我更想珍惜今天一天、現在的一瞬間，為了豐富充實的人生而精進。



和太太基娜與侄女合照

### 2024年10月授領教師資格，請告訴我您現在的心情。

現在，我的心裡充滿了喜悅和驕傲，還有謙虛的心情。受領教師資格是我新的修行的開始，我從至今為止經歷過的各種各樣的痛苦中解放出來，再次地領悟到了自己的佛性。

### 法華經中有您銘記在心的教義嗎？

法華經的化城論品的「化城寶處論」深深地印在我心裡。其中，由於前往寶城的旅人在漫長而險峻的道路上走累了，一位領導者顯現出夢幻之城，讓他們休息、鼓勵，最終引導他們

到達寶城。這個譬喻，與到現在為止的我自己的人生過程有很多部分重疊，我衷心的感謝，以梅亞教會長為首的教會的幹部們一邊鼓勵我，一邊用各種各樣的方便法引導我走向真實的道路。

### 您覺得立正佻成會的魅力在哪裡？

我覺得《會員綱領》很有魅力。因為，《會員綱領》在個人的人格完成的同時，也清楚闡明了我們會員修行的目的和規範，即為了建設家庭・社會・國家・世界的和平境而實踐菩薩行。而且，我認為立正佻成會為了實現世界和平而推進國際宗教對話和宗教合作是最大的魅力。

### 最後請告訴我您現在的願望和今後的修行目標。

我最大的願望與目標，就是將能救苦救難的《妙法蓮華經》傳達給更多的人。希望加強會員同修之間的聯繫，以便能夠迎接那些目前正在尋求救贖和有需要的人成為僧伽的新夥伴。我下定決心今後懷著喜悅和感激之心去接受任何的任務，相信這是我成長所必需的任務。



2024年10月27日，在大聖堂舉行的教師授予式之後，和同樣授領教師資格的海外教會參加者一同(最後一排左二是理查德斯先生)

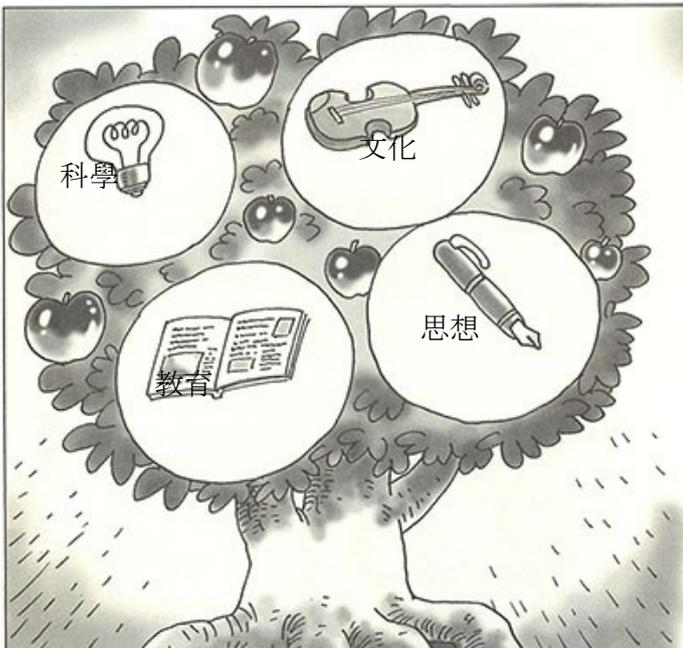
### 庭野平和財團

和平的社會並非只靠一個國家，宗教，政治和經濟的力量。可以說，通過與在教育，文化，科學，思想等各種領域為和平而工作的人們的協助，才能構築和平的社會。庭野和平財團是基於這樣的想法而設立的。

庭野和平財團是以宗教精神為基礎，著眼於各個領域，進行對社會貢獻的和平活動的團體。作為迎來創立40周年的立正佼成會的紀念事業，於1978年（昭和53年）設立。

財團每年都會頒發「庭野和平獎」。這個獎是以和各種宗教人士攜手致力於國內外紛爭，問題的人或是團體為對象，頒發給一位（或是一個團體）。

除此之外，還積極開展對為和平而活動和研究的團體的支援，舉辦研討會，積極促進與世界各地人們的文化交流等各個領域。



#### 小知識

在每年五月的「庭野和平獎頒獎儀式」的同時，該財團總裁會長先生和獲獎者進行對話。認同彼此的國家，文化，宗教的差異，談論共同努力於實現和平的重要性。



## 學校教育



立正佼成會以培育有關懷心的人才為目標創立了佼成學園。佼成學園有幼稚園，男女分開的國中學校，還有高中學校。

同時，芳澍女學院情報國際專門學校，根據佛教教義發揮每個人的個性的同時，以培養能夠貢獻給社會的人材而為目標。

## 佼成雅樂會



您知道笙，箏，龍笛這種樂器嗎？一千二百多年前就有的日本樂器，其音樂叫做雅樂。將傳統雅樂流傳至今的是佼成雅樂會。

1950年（昭和25年）成立的佼成雅樂會，除了在本部儀式上演奏之外，還舉行定期演奏會、神社和寺院的奉納演奏。同時，也在法國的巴黎和美國的洛杉磯，加拿大的溫哥華介紹著日本的傳統技藝。



喜歡討厭的人

好惡都是「自己的任性」

立正佼成會開祖恩師 庭野日敬





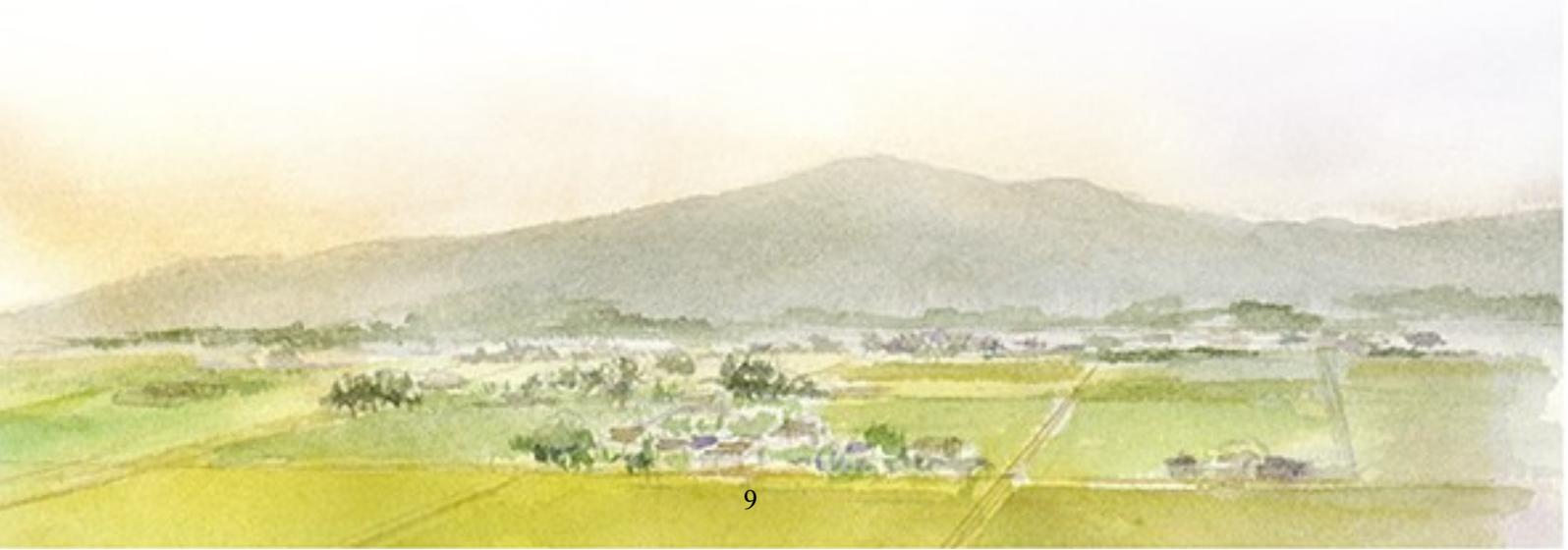
現在差不多是在今年春天就業，更動職位，進入新職場後超過三個月，開始在與上司或同事的人際關係上產生好惡等情緒的時候了。對一個人產生喜歡的情緒是沒關係，但如果產生討厭的情緒就很讓人困擾了。這不僅會導致壓力，如果嘴上一直掛著「我討厭那個人」，「我討厭這個人」這種話，世界就會隨之變的狹窄。因此，我們就需要努力做到不去討厭一個人，以及喜歡上討厭的人。

好惡都是一種情感，要反轉並不容易，但也並非不可能。原因在於，人類的心其實出乎意料的容易改變。請試著想想看。鐵能夠變成黃金嗎？木頭可以變成鋁嗎？與這些相比，心其實是更加富有流動性的東西。

那麼，該怎麼做才能喜歡上討厭的人呢？我認為大致來說有三種方法。

第一種方法是要反省自己。在好惡等情緒中，大多都會有「自己的任性」存在。我們應該認真反思這件事。舉例而言，我們常常會把對我們說出嚴厲話語的人歸類為討厭的人，但那些嚴厲的話語，都是可以告訴我們自己沒能覺察的缺點或不足的教導之語。因此，應該先努力改變自己的想法。當自己改變後，對方自然也就會跟著改變。與好幾十萬的會員接觸過的我可以對此打包票。

庭野日敬平成法話集1『發菩提之萌』 p.74-75



## 從釋尊的誕生偈中學習

國際傳道部長  
赤川惠一

大家好。到了春意盎然的快樂季節。草木發芽，草木萌發，大地逐漸被明亮的粉彩色點綴，生機盎然，讓人感受到生命的躍動。

本月我們將迎來佛教三大行事之一釋尊的「降誕會」。作為在家佛教徒，我們應當借此機會，再次深刻銘記對釋尊降世的感恩之心。那麼，我們應該從釋尊的誕生偈「天上天下唯我獨尊」，學習什麼呢？

會長先生在本月的法話中，認識到了以作為人得到生命的感謝，並且正視這樣一個事實—我們每個人都承載著與釋尊同樣尊貴的生命。往往容易認為釋尊是與自己相差甚遠的存在，但實際上我們也在腦海中想像著與釋尊寄宿著相同生命的光輝，這也是作為倭成會的信仰者非常重要的事情。會長先生平時就教導我們「愛自己，敬自己」，我覺得這也是因為我們祈願覺醒寄宿在自己生命中的尊貴的佛性的願望。

在此基礎上，本月正如會長先生所示，我將以徹底的慈悲和關懷之心與他人接觸，並在需要的時候努力成為他人心靈的支柱來精進。



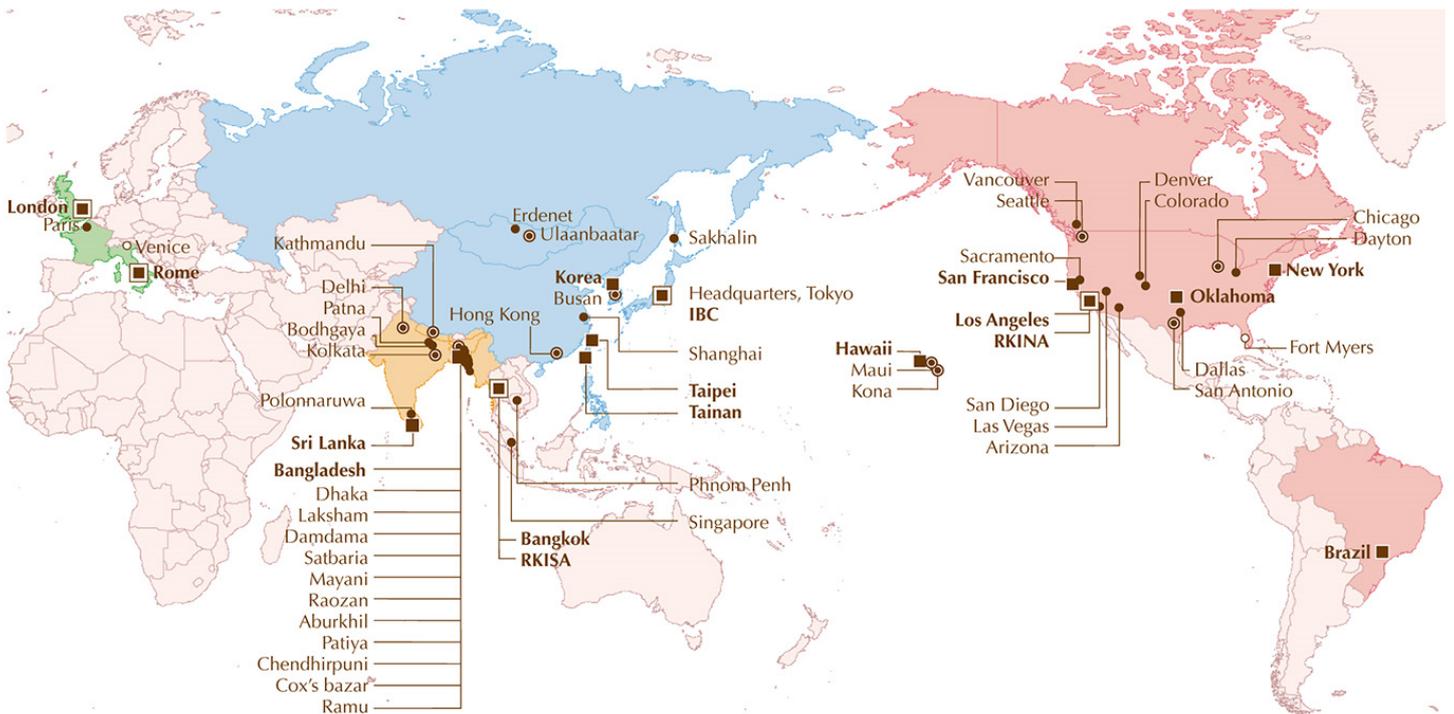
3月15日，在洛杉磯教會召開的全美教會長理事長會議與參加者合影  
(前排右起第三位是赤川部長)

# 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](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)