

Living the Lotus 6

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 237



2025年北加州櫻花祭立正佼成會北美會員參加舊金山的大遊行



Living the Lotus
Vol. 237 (June 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，在會長庭野日鑛的指導下，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。

「孝順」是什麼？

立正佼成會會長 庭野日鑛



不憎人，不與人爭

有句諺語是這麼說的：「子欲孝而親不在。無法為墓碑蓋上棉被」這句話讓人明顯感受到「要是趁父母還有元氣的時候，好好孝順他們就好了」的後悔之情，相信也有很多人不住點頭，認為「真的就是如此」吧。不過，即使「無法為墓碑蓋上棉被」，也不代表我們就什麼都做不到，或不需要做。

如同上個月所說，在可以回溯到宇宙誕生的壯闊生命歷史中，我們現在之所以活著，是因為無一缺失的緣分以及生命的接棒。對這樣的我們而言，在思考「孝順是什麼」的時候，也就等於是透過父母及祖先審視自己生命的根源，詢問自己現在可以為了未來做到什麼。

此外，「孝順」中的「孝」字是由「老」和「子」兩個字組合而成的，似乎是表示長輩傳給年輕人的「連續」不會斷絕，重要的事情會傳承下去，統合為一的「統一」。因此，孝順包含比對父母盡孝更深的意義和內容，似乎是無庸置疑的。

不過，在《論語》中，當有人問孔子「何謂孝」時，孔子簡明扼要的回答：「父母唯其疾之憂」（父母時時刻刻都會擔心子女的安危，所以子女應該愛護自己，不要讓父母擔心）。這當然也很重要，不過如果查詢「疾」的字義，會發現除了「病」以外，「疾」還有「憎，妒，恨，苦」等意思，而根據安岡正篤師的調查，「疾與爭鬥相同」。

因此，在親子以及所有人際關係中，應該小心謹慎，以避免因私慾和紛爭而造成關係斷絕，這是我們平日就能做到的一種孝順吧。



名為不孝的殺生

行基是一位以對窮人的賑濟以及治水而聞名的僧侶，世人敬仰他，將他奉為菩薩，而他寫過這麼一首和歌：「耳聞山鳥咕咕聲，心覺亡父亡母聲」。這首和歌充滿了對已故父母的思念之情，就連山鳥的啼叫聲都像是父母的呼喚，令人懷念，傷感之情觸動人心。

不過，有時候我們很容易沉浸在這種感傷之中，而忘記對生下我們的父母的感謝，哀嘆自己的容貌，或對不盡如意的人生產生怨恨。然而，這也是一種沒對受領的生命懷抱感謝之情的不孝，曹洞宗的余語翠巖師說這是「犯不殺生戒」。余語師斷言，如實活出「天地間滿盈生命」的我們，也就是佛性本身的我們的人生，都一樣美好，世界上不存在沒有意義的人生，也沒有任何存在是毫無意義的。對自己或自己的人生「評斷優劣」，是不顧根源生命的一種殺生，也就犯了在家修行佛教徒應遵守的五戒之一，即不殺生戒。

就這層意義上來說，能盡量抑制憤怒和不滿等充滿自我的情緒，不與人爭，相信身為佛性本身的自己，遇到事情時認為那是佛（真理）的作用，如實的接受，對我們而言就是孝順。此外，包含人類在內的大自然運行，都以不斷的進步，提升及創造為原則，因此在自我成長的同時，擔負培養下一代的「樹人」職責也很重要，而這也可以說是一種孝順，目的是延續從過去到未來的生命連鎖。

而這其中的關鍵，就是包含先前講述的所有內容的「忠恕」心態與態度。寬恕，接納，盡心盡力，關懷他人，每天實踐這些行為的過程中，就能讓非常重要的大和精神得以發揚與傳承。

（『佼成』2025年6月号）



希望依據佛陀的教法 盡可能幫助更多的人

格爾戈·米雅達格瑪女士 蒙古·額爾登特法座

這個體驗說法是在2025年3月15日於大聖堂舉行的釋迦牟尼佛御命日(布薩日)典禮上發表的。

各位請指教。

我在1959年作為十個兄弟姊妹中的長女出生。由於父母都在車站工作，我們一家人過著經常在各地車站之間的遷移生活。父母從早到晚都很忙碌地工作，因此我代替父母照顧弟妹並做家務。在熱鬧的家庭中，我每天過著幸福的日子。或許是因為有很多弟妹的緣故，我從小就希望能從事與孩子有關的工作，夢想是將來想成為一名學校老師或小兒科醫生。

父親是一位不求回報，樂於助人的人。母親則是一位總是願意施與食物，充滿關懷心的人。父親因罹患重病，在45歲那年英年早逝。母親現在已經87歲了，但身體健康，至今還充滿元氣的親手為子孫們縫製蒙古的民族服飾。前年，在母親85歲生日的慶祝會上，從父母兩人開始的這個家庭，已經成長為一個擁有108位成員的大家庭了。

1982年，我從蒙古首都烏蘭巴托的國立醫科大學畢業，實現了成為小兒科醫師的夢想。之後，我遇見了我的先生，1985年生了長女，1989年生了長男。然而，我與我先生的想法和價值觀不合，後來我先生甚至對我施暴。結婚七年之後，為了逃離我先生的暴力，我選擇離婚，帶著孩子搬到蒙古第二大城市額爾登特市，並在當地的社區醫療



在大聖堂說法的米雅達格瑪女士



家族紀念照片（約1991年，中段右邊是米雅達格瑪女士）

中心擔任醫師工作。

在那裡，我遇到了現在的丈夫。他是一位溫柔體貼，善於照顧人的好人，對我的兩個孩子也是一位好父親。在平靜安穩的日子中，我們一起度過了無比幸福的時光。

剛好就在那個時候，有位認識的朋友向我提起關於不動產投資的機會。考慮到孩子們的未來需要更多的經濟支持，我決定借錢參與這項投資。然而事情並沒有如我所願，生意完全沒有起色，最後才發現自己其實是被那位朋友欺騙了，令我震驚不已。更雪上加霜的是，在那之後不久的2005年，我的先生因病去世了。我不得不獨自一

人背負起撫養兩個孩子與償還債務的重擔，我感覺就像是從幸福的巔峰一下子被推到了谷底。

在我先生過世不久之後，我遇見了後來成為我人生的引導人的恩夫特雅女士，她向我介紹了蒙古立正佼成會。用蒙古語誦經，並教導人們珍惜大自然，孝順父母，關懷他人的團體。這些理念深深觸動了我，讓我心中萌生出「有一天想親自去看看」的想法。

2006年，我終於有機會實地造訪烏蘭巴托的蒙古立正佼成會。那裡位於一間公寓的一室，由現任支部長索利格瑪女士等五位女性，用蒙古語進行供養。我也參與了誦經供養，當中我看到《無量義經·十功德品第三》中的一句話：「行十惡者，起十善心。」當時，我被償還的債務壓得喘不過氣來，無法好好的養育孩子，內心充滿了自責。然而，這樣的我感到「只要每天誠心誦讀這部神聖的經典，心靈就能淨化」，甚至想著：「如果讓心地純潔的孩子們從小就開始誦經，那將會是多麼美好的事啊。」供養結束後，在法座中我提出了希望讓額爾登特的孩子們也能誦讀這部經典的想法。

兩個月後，以索利格瑪支部長為首的五位會員，特地從220公里外的烏蘭巴托來到額爾登特佈教。我在工作場所的一間房間裡，與鄰近的六位朋友及他們的孩子們共二十位，一起聆聽了法話。之後，我家勸請了總戒名，安置御供養也有當時一同聽法話的孩子與大人們參加。索利格瑪支部長告訴我們：「如果能連續21天不中斷地進行誦經供養，願望就會實現喔。」於是，我家也每天晚上七點，在家中一起進行誠心的誦經供養。



與在自家參加供養的人們（最後一排左起第三位是米雅達格瑪女士）



2018年，額爾登特法座入佛式的參加者（前排左起第四位是米雅達格瑪女士）

「誦經供養就能實現願望」這句話深深印在大家心中，因此每個人都非常努力地誦經供養。那是讓我們的心導向佛法的一種方便法門，後來陸續有新的參加者加入進來。最後一位完成21天供養的參加者，已經是三個月之後的事了。參加者們透過供養心靈也逐漸清淨，在法座中，我們也分享了「本來快要離婚的夫妻重修舊好」，「愛喝酒的先生戒了酒」等等，在生活中的喜悅變化與所得到的功德。就這樣，以我們家為據點所展開的額爾登特法座活動持續了三年。

我自己也透過供養得到了意想不到的功德。我曾經一直怨恨著我離婚的前夫。然而，托了佼成教義的福，我重新審視了自己和前夫，也改變了看法，認為我們的相遇是命中註定的。回顧過去，我發現自己在與前夫相遇之前，也曾經做出過傷害周圍的人，讓身邊的人悲傷難過的行為。我想，是佛祖為了讓我察覺那樣的自己，才安排我與前夫相遇的。用這樣的方式去理解之後，我才覺得那個多年來被我怨恨的前夫，其實真的很可憐，也對他感到非常抱歉。深深體會到，當看法改變時，心靈也會隨之改變。

2008年，我被任命為主任。令人感恩的是，額爾登特的會員人數持續增加，我們在市中心租下了一間公寓作為法座所，開始正式展開活動。每週我都懷著興奮與喜悅的心情前往法座所，與信者們一同誠心供養，互相學習教義。努力的引導家人，朋友與同事，使僧伽的團體逐漸向外擴展到偏遠地區。如今我所引導的佛子已多達240人。與立正佼成會相遇，我的人生徹底改變了。透過御供養與學習佛法，我漸漸的能夠接受人生中所發生的一切事，這些全是本佛為了提升我，

Spiritual Journey



2018年，額爾登特法座入佛式後（左起齋藤傳道部長，米雅達格瑪女士，廣瀨國際傳道部次長）

是本佛慈悲的安排。

然而，要達到這樣的心境，我還需要克服另一個考驗。2014年，我的孫子出生了，為了照顧孫子，我決定暫時搬到烏蘭巴托生活，並將額爾登特法座所的任務交給了我引導的佛子A女士來負責。然而，一年後當我回到法座所時，發現A女士已經取代了我，成為主任。這一切在沒有與我商量的情況下決定，讓我感到非常震驚。從法座所成立以來，我一直全心全意投入其中，為什麼沒有與我商量，這讓我感到非常寂寞和失落。我深感沮喪，對於教義的熱情也逐漸冷卻，甚至開始無法快樂地參與供養。這種心情持續了大約三年，心情總是處於不穩定的狀態，悲傷的情感始終無法釋放。

有一天，當我在誦讀懺悔經時，突然間有一個念頭閃過我的腦海：這一切的原因或許是出我自己吧。當我回顧自己時，我發現自己內心有一種傲慢的心態，認為「是我成立了額爾登特法座所」。那一刻，我發現到我痛苦的根源是「我比任何人都努力」，「我才是正確的，錯誤的是對方」這種自我中心的心態。這時，我想到《行十惡者，起十善心》這段經文，我覺得這個痛苦或許是佛陀對我驕慢的自我所施予的巨大慈悲。當我領悟到本佛的安排時，整個身體都充滿了喜悅，眼前的一切似乎都在閃耀光芒。我立刻前往法座所，向大家懺悔自己過去的錯誤。信者們熱情地迎接我，並寬容地接納了我。我由衷地感謝他們的包容與支持。

2018年，在本部正式登記為額爾登特法座所，當時的齋藤高市國際傳道部部長和廣瀨幾世國際傳道部次長來到了額爾登特法座所，並舉行了御本尊入佛式。儀式結束後，廣瀨次長鼓勵我接受教師資格，我也決心感激地投入自己的使命。正是在這樣的過程中，當我發現到自己的不足並進行懺悔時，本佛賜予了我意想不到的禮物。

2020年，我被診斷出患有肝臟癌。然而，當我聽到診斷結果時，不可思議的是並沒有感到恐懼。肝臟的四個部位發現了癌症，必須進行大範圍的肝臟切除手術。在那時，僧伽的各位為我誦讀了一個月的三部經，並為我祈福。僧伽們的溫暖給我極大的鼓勵，托這個福我強烈的希望「克服這個困難，長命百歲，繼續將佛法傳達給更多的人」。2021年和2023年，癌症再次復發再次接受了手術。每次都托佛法的福，心靈安穩地渡過這些難關。最近癌症再次復發，我也接受了治療。即便如此，我仍然沒有恐懼，也不再擔心。如果沒有遇到佛法，作為醫生的我可能只會專注於手術和治療，並可能讓癌症惡化也不一定。然而，托至今的痛苦的福，現在能夠安穩地接受一切。

我現在有一個夢想，那就是希望能夠幫助更多的人。因此，我希望自己能夠活得久一點。此外，因為疫情的影響，額爾登特法座所的活動一度停滯，我希望能讓這些活動再次活躍起來，讓每一個人都能夠獲得健康和平靜的心靈。今後我將全心全意的努力精進。感謝大家的聆聽。



2018年，參加教師授予式的蒙古授領者（從左到右第二位是米雅達格瑪女士）

立正佼成會的設施

大聖堂

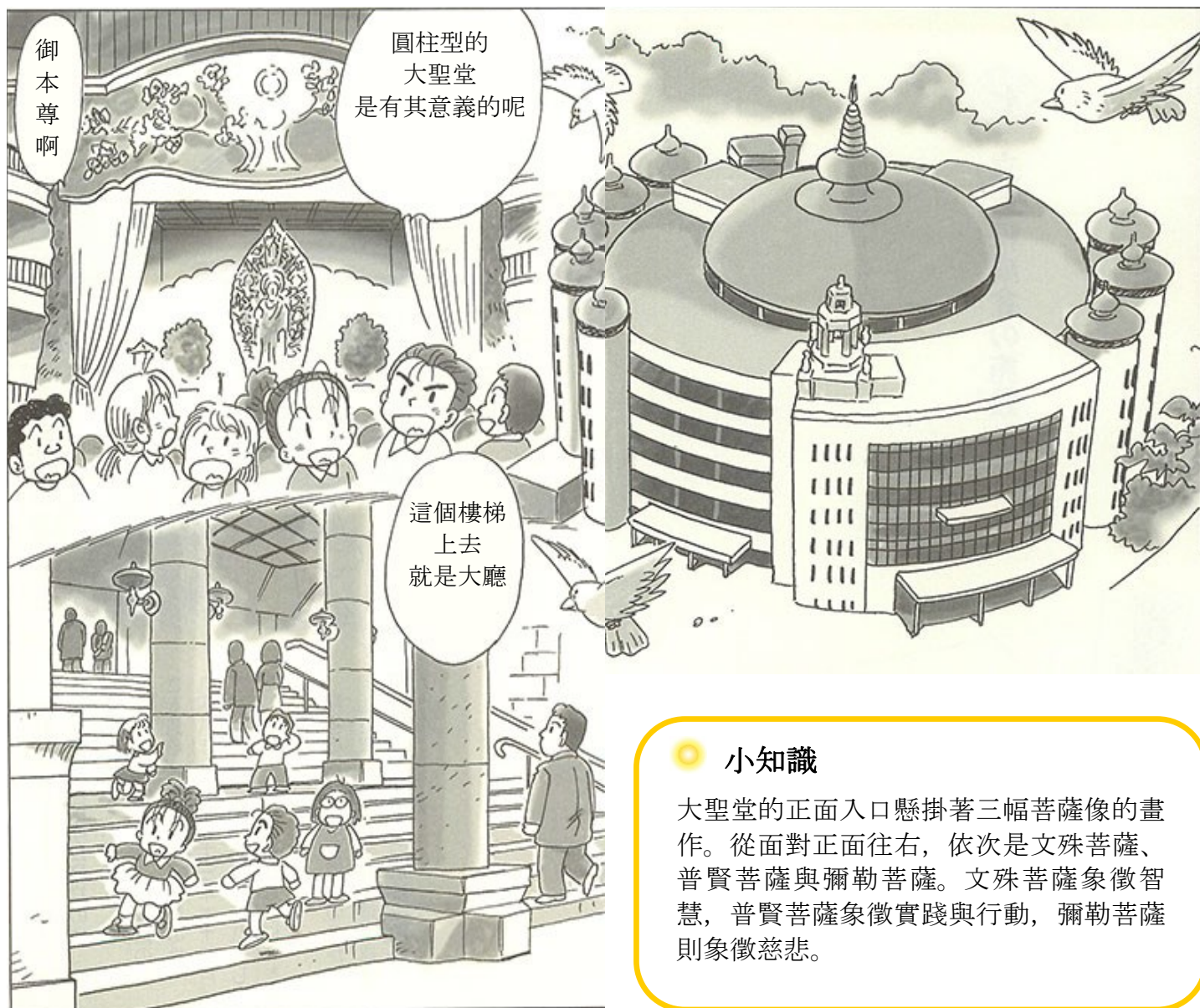
安置御本尊（久遠實成大恩教主釋迦牟尼世尊），並於1964年（昭和39年）建成，作為會員修行的道場。

法華經因被稱為圓教而以圓柱型建造，周圍的八隻柱子象徵著八正道（Living the Lotus 2023年1月號～4月號）。

四樓是安置御本尊的大殿，五樓到七樓則是法座席。

二樓是食堂，七樓有「禪定之房」。

在2006年（平成18年）進行了耐震工程，並完成整修更新。



小知識

大聖堂的正面入口懸掛著三幅菩薩像的畫作。從面對正面往右，依次是文殊菩薩、普賢菩薩與彌勒菩薩。文殊菩薩象徵智慧，普賢菩薩象徵實踐與行動，彌勒菩薩則象徵慈悲。



立正佼成會的發祥地・修養道場



大聖堂建成之前的本部所在地被稱為立正佼成會的發祥地・修養道場。

在一百七十坪的土地上，擁有一百張榻榻米大小的修養道場於1948年（昭和23年）12月建成。這一切都是由會員們的奉獻所建造的。據說開祖恩師也曾親自參與運土等工作，流下了汗水。

發祥地除了有修養道場外，還有開祖恩師和脇祖恩師的銅像，以及曾是脇祖恩師居所的妙佼殿。

小知識

開祖恩師與脇祖恩師的銅像是在1987年（昭和62年）建立的「立正佼成會發祥地紀念碑」時安置的。當參拜修養道場時，可以在境內漫步，回想立正佼成會創立時的情景。



喜歡討厭的人 培育「法子」

立正佼成會開祖 庭野日敬



先前我們站在「要如何看待對方的言行舉止」的角度進行過思考，但為了讓自己提升到更高的境界，促使職場與社會順利進步與提高，就需要更進一步的思考。

意思是，我們需要多花一點心思，透過積極的親切對待，奉獻和幫助，在自己和對方之間培育出些什麼。當我們彼此都這樣親切的善待對方，互相奉獻與幫助，彼此互相培育時，會形成一種共鳴的作用，讓職場與社會往光明與溫暖的方向提升與進步。

佛教之所以把「布施」作為菩薩行第一要義，立正佼成會之所以把「一人引導一人」當作目標，無非是因為重視自己主動作為的積極性。

所謂「一個人引導一個人」，就是培育「法子」。當孩子出生時，父母便會費盡心思的養育孩子。不管是閱讀育兒書籍，或是向有經驗的人請教，父母都會努力確保孩子能夠健全的長大。培育「引導之子」也是一樣的。過程中可能會遇到迷惘，也可能會被冷待吧。在克服這些不同的體驗與試誤的過程中，就能體會到彼此的提升和喜悅。

培育一個人，可以說是人類最大的喜悅之一吧。如果著眼在彼此切磋琢磨的關係上，那個人應該就會成為無可取代且值得感謝的人。

我相信，在面對「喜歡上討厭的人」這個問題時，不會只停留在反省並改變自己，觀看對方的真實之相，具備一顆柔軟的心這三種方法，想以某種形式對對方貢獻的積極性才是最後的關鍵所在。

即使不在身邊也能盡孝

國際傳道部長
赤川惠一

各位好。轉眼已進入六月，一年的時間已經走過一半。在這春夏交替的時節，東京這裡也似乎即將迎來梅雨季節。

那麼，本月會長的法語主題是「孝順」。對我來說，這也是一個讓我感到有些慚愧的主題。因為我自從離開秋田的家鄉，來到東京生活，今年已經是第39個年頭了。在這段期間，照顧臥病在床的父親直到他臨終的最後一刻的是我的大姐和她的家人。邁入90歲高齡，迎接卒壽的母親，也仍由大姐細心照顧。

母親有些輕微的失智症狀，雖然曾經也有過不少的苦勞。但托大家的福，現在她定期接受健康檢查，也利用日間照護服務，在家中安然地度過平靜的晚年生活。

去年年底，我回老家參加父親的十三年忌法會時，四十多歲的外甥突然對我說了這麼一句話。

奶奶在叔叔打電話的那天，明顯地情況不同。怎麼說呢，很有元氣，整天臉色都很開朗。所以，如果你能常常打電話回來，我覺得這樣也是對父母的孝順。」

雖然母親一向個性堅強，但在年老的過程中，內心卻承受著不安和生活上的不便，這讓我透過甥子的話再次意識到。身在遠方的我，雖無法時常陪伴在側，但我深深立下誓願，要更加貼近母親的心，並用心實踐會長先生所教導的「忠恕」之道，今後每日都要將這份心意落實在行動中。



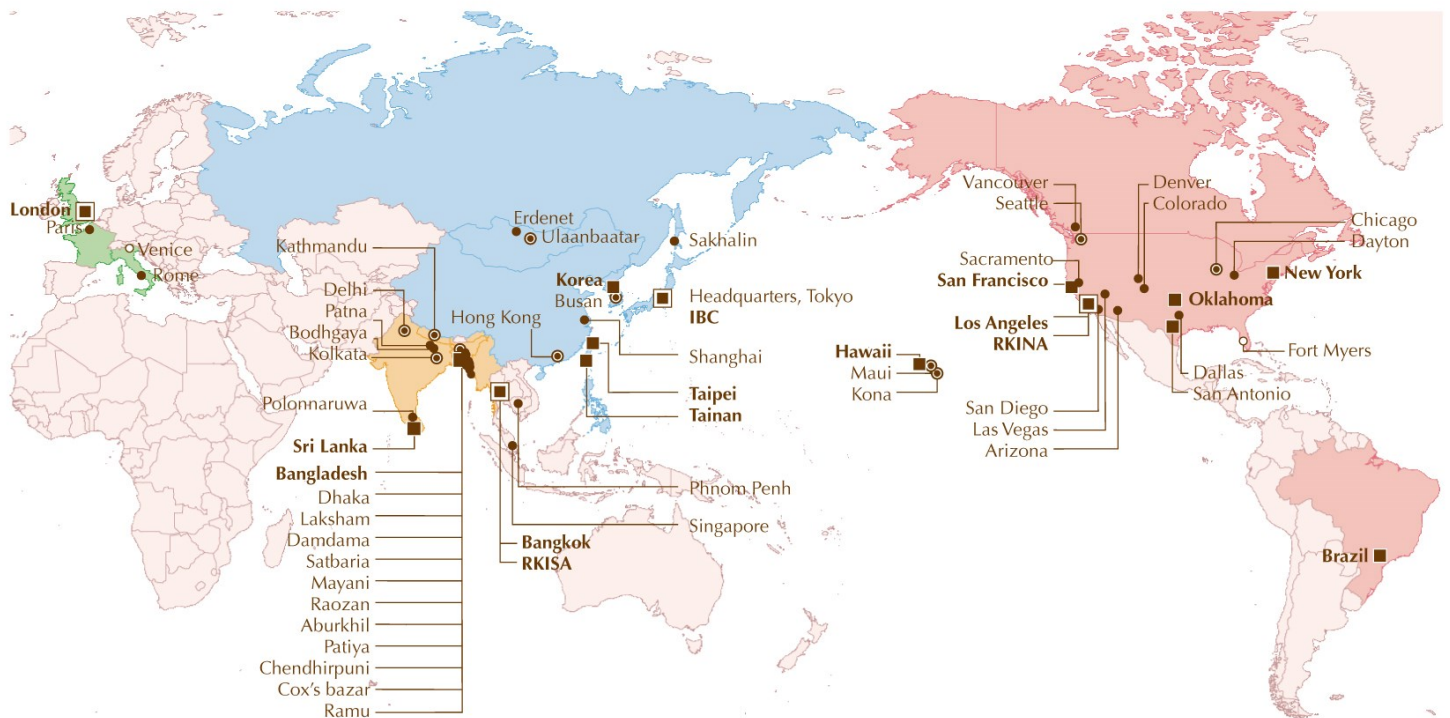
4月29日，訪問台南教會與會員合照（最前排中央是赤川部長）

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