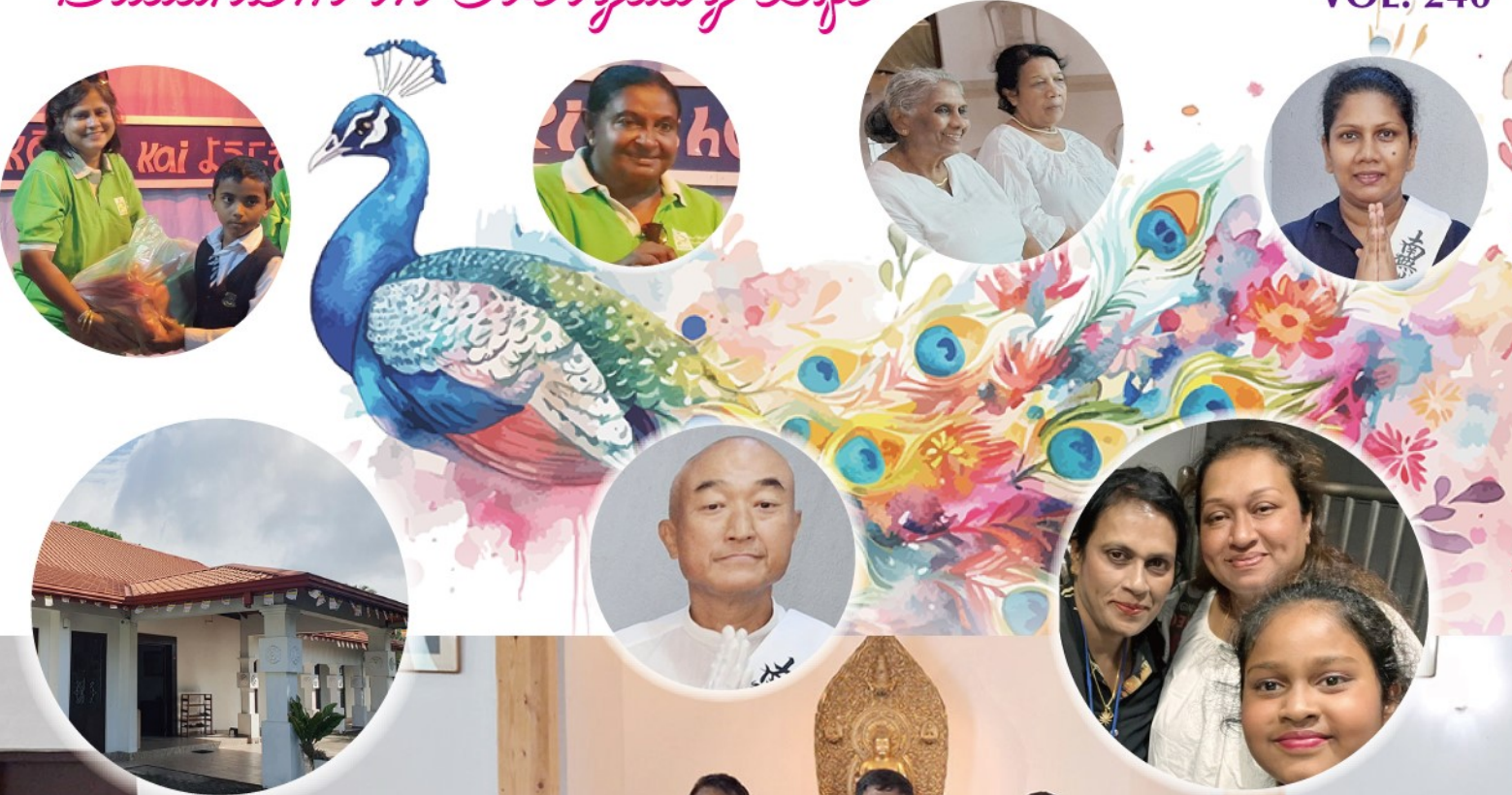


Living the Lotus 9

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 240



斯里蘭卡立正佼成會

Living the Lotus
Vol. 240 (September 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。

人生，由秋入冬的準備

立正佼成會會長 庭野日鑛



去者已去，又富充實

人生經常被比喻為四季。生命之芽萌發的茁壯成長期為春；活力滿溢，在社會上施展拳腳的活動期為夏；在人格上趨於成熟，迎來累累果實好備冬的收穫期為秋；收穫人生果實，安穩度日，待自身留下的種子於新春抽芽，則是冬。

或許見解因人而異，但我想，若以「人生百年時代」的現今來說，春季應該是指二十五歲左右之前的人生階段，接續前期的夏季是指到五十歲，往後的秋季到七十五歲，再之後便是冬季。

但在四季之中，秋日入冬給人的印象通常無法說是朝氣蓬勃，反倒是樹葉枯黃凋零，忍受寒冷孤寂風雪的畫面更深植人心。

恰好古印度的「四行期」也將人生分成四階段，不過在此教理中，對應「秋季」的「林棲期」正是人生的黃金時期。在這段期間所做的準備，是為了人生最終階段（遁世期）能夠不被各種羈絆所煩擾，能以豐足的內心好好過日子。

「去者已去，又富充實，秋空澄明，萬物自歸。」（飯田龍太），這句話是說人生秋季，是逐漸從過往令人煩憂的種種中解放，心懷豐足和對未來的期許，以愉快的心情邁向冬季的時期。

只是人生旅途中，我們有時會有「如果那時候這麼做就好了」的後悔念頭，尤其是在人生後半段，這樣的念頭更加常常浮現。但我認為，那些悔恨和反省，不也是邁向人生冬季過程中，必然收穫的「果實」嗎？

秋收的柿子和栗子亦是如此。若一直嫌棄其澀味或外殼，就無法將其當作食糧，唯有視其為豐收的果實，花費心思處理，將其變得美味後，方能享用。人生亦同，將苦澀的經驗也納入「收穫」之中，將其轉為精神上的食糧，做為步入冬季的能量，也是只有秋季才能獲得的碩大果實吧。



冬季是學習之時

由今日算起約兩千六百年前，享年七十四歲的孔子在其著作《論語》中闡述了自身的精神歷程，即「五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不踰矩」這句話。意旨人到了秋季階段，會逐漸懂得天地自然的道理；聽見他人的言語，便能意會其中道理；一旦步入冬季時期，即便隨心而行，也不會逾越禮儀和規範。

如今，我正處於冬季時期，但以做人來說，卻遠遠未及如此圓熟通達的心境。不過，若考量當時和現今的平均壽命，孔子的七十歲就約是今日的一百一十歲。像我這樣八十多歲的人依舊需要繼續充實修養，還有許多不知道和不明瞭的事情，因此就這層意義而言，我真心覺得自己還有很多想要學習的事物。

如此願望，似乎是所有人類與生俱來的本能。而且，只要有心學習，無論到了幾歲，都能遇見新的事物。這份感動與喜悅，不僅能帶來生活中的活力，也能賦予度過人生冬季的樂趣。

為此，健康也很重要。雕刻「長崎和平祈念像」的知名雕刻家北村西望在虛歲百歲時，曾與當時七十七歲的開祖恩師有過一場對談，表示健康長壽的秘訣是「不生氣，對事情不鑽牛角尖」。對此，開祖恩師添了一句「不打妄語」，北村西望則回應：「不打妄語，心自清澈，有益健康」，並透露自己平日受人之託題字的時候，常會寫下「洗心長壽」四字。

努力在學習上更進一步，並保持率真誠實的態度——如此，必定能成為年輕世代的榜樣。至於如何在學習上更進一步，我想之後再寫成文章與各位分享。

（『佼成』2025年9月号）



為了南非人民的幸福，想要傳達佛陀的教法

義大利·羅馬法座(居住於南非) 安德魯·克里斯蒂先生

請問您大約是在什麼時候，什麼樣的契機加入立正佼成會的呢？

我於2013年5月加入立正佼成會。現在居住在位於非洲大陸最南端的南非共和國約翰內斯堡，加入立正佼成會之前，我曾經信仰日本的某個佛教教團長達約二十年。然而，有一天，我對該教團的排他且不寬容的思想產生了懷疑，便漸漸疏遠了。即使如此，我對佛教始終保持著濃厚的興趣。直到某一天，我在網路上偶然看到了立正佼成會的網站，深受感動。那是一則有關光祥小姐前往東日本大地震災區探訪的報導。她不僅為災後重建祈福，更以慈悲心貼近並鼓勵受災民眾，其無私奉獻的身姿讓我感動。看完那篇報導後，我立刻打電話到立正佼成會的日本本部。遺憾的是，對方告知當時南非尚未設立佈教據點。不過，他們介紹我聯繫羅馬中心(現羅馬法座)，於是我便開始與當時的中心長水藻克年先生(現濱北教會長)取得聯繫。

之後，我從立正佼成會的網站上下載了英文版經典的PDF，開始實踐早晚的供養。此外，網站上還能下載到開祖恩師的著作《法華經的新釋》和《看不見的睫毛》，於是我開始閱讀，並且還購買了會長先生的著作《耕耘心田》、光祥小姐的著作《效仿開祖恩師》等電子書，逐漸加深了對立正佼成會的理解。

之後，您是如何與羅馬中心保持聯繫的呢？

參加羅馬中心所舉辦的線上課程，會長先生每月的《佼成》法話一起與僧伽的大家輪讀並討論，有時候在聽完大家的體驗說法後，還會舉行法座，彼此分享感想。在持續參與這些活動的過程

中，2013年12月，水藻中心長親自來到我在約翰內斯堡的家，安座了教會勸請御本尊，令我感激且感動不已。令人高興的是，我母親和姊姊們約十人也參加了這次的安座儀式。92歲去世的母親生前與我同住。母親雖然是基督徒，但不知為何，她很高興我信仰立正佼成會。疫情期間因為增加咯線上課程，母親對研修和法座都很感興趣，聽完後會跟我分享各種感想。

您對立正佼成會的哪些地方感到魅力呢？

立正佼成會最有魅力的地方，就是一個非常寬容的教團。我認為它對不同的價值觀與宗教信仰都展現出深切的理解，可以說是超越差異，尋找共通之處，這一點我覺得很棒。立正佼成會目前在國內外積極推動宗教對話和宗教合作，也可以說是非常寬容的表現。

此外，立正佼成會將誦經供養作為基本的修



安德魯·克里斯蒂先生

行。我非常重視早晚的供養，每天必定誦讀英文版《法華三部經》中的一品，藉此進行供養，這讓我的內心感到非常平靜。尤其是早晨的供養，因為是在上班前，能讓我以堅定的意志和信念開始新的一天。此外，透過實踐供養，我深刻體會到許多功德：如何與朋友及熟人建立良好關係的智慧、面對任何事物都能以挑戰的心態投入、以及深刻自我反省。

請問您在立正佼成會的教義中，有特別重視的地方嗎？

我會將會長先生每月在《佼成》雜誌上的法話下載到平板電腦，並且每天早晚反覆閱讀。早上的供養結束後，我會讀會長先生的法話；晚上下班回家後，晚間供養結束後則會閱讀開祖恩師的法話，這已經成為我每天的習慣。最近讓我印象深刻的是，會長先生反覆強調「耕耘心田」的重要性，並以「智慧是我的犁，知恥是轅」這句詩來教導我們會員要持續耕耘自己的心靈。對我而言，開祖恩師與會長先生的法話是日常反省自我與精進修行不可或缺的人生指引。

請問您在2024年訪問立正佼成會本部的目的。

我目前居住在約翰內斯堡，過去只能參加羅馬中心的線上活動，因此，能夠在立正佼成會本部進行面對面的研修和法座修行，親身體驗，以及拜授本部勸請的御本尊，是我最大的目標。我認為佛教不僅是個人的修行，更是為了將教義傳達給更多人，讓大家共同得到幸福。因此，回國後我決心活用在本部所學，帶著勇氣和自信廣傳佛陀的教義。

日程方面，我於10月中旬起以個人參拜的形式，訪問了立正佼成會本部，為期約兩週。具體來說，我參觀了大聖堂及本部各設施，並前往新

潟縣十日町市參拜開祖恩師的誕生地。此外，我聆聽了立正佼成會國際顧問多米尼克·斯卡蘭傑羅博士有關佛教及法華經的講座，還參加了練馬教會的儀式研修（學習鐘、木鉦的作法）及布教實習，得到了寶貴的經驗。我也有幸與練馬教會的僧

伽們一起參加本部舉行的御會式一乘祭。訪日期間，我懷著如海綿吸水般渴望從各種緣中學習的心情。此外，在回國前的10月27日，我從國際傳道的赤川惠一部長拜領了非常感恩的御本尊的安排；而於11月2日，水藻中心長再次親赴我位於約翰內斯堡的家中，為我舉行了御本尊的安座儀式。

我認為您克里斯蒂先生是南非弘法的一粒種子。最後，能否請您分享一下今後的修行目標，以及對未來的夢想呢。

我目前個人的目標是希望能消除自我與憤怒，成為一個寬容的人。就日常的人際關係而言，就是不否定他人的意見，不因自己的情緒責備或生氣。任何人我想擁有一顆寬大的心，能夠不分彼此地接納對方的言行，成為一個讓人感到安心、



從國際傳道的赤川惠一部長拜領御本尊的克里斯蒂先生

Interview

心境平和的人。這或許是理想，但我相信這正是佛教所教導的宗旨，因此我想比現在更加深入學習佛教和法華經，持續修行，努力精進。

還有作為立正佼成會的一員，我未來的目標是希望能將這份美好的教義傳達給更多的人們。我心中也懷抱著一個願望：希望在不久的將來，能在南非建立佼成會的僧團。如果有可能的話，我也希望能將自己的住家作為南非的佈教據點，舉辦研修與法座修行等活動。南非於1994年廢除了種族隔離政策(Apartheid)，但由於歷史背景與其深遠影響，至今仍面臨著貧困、治安惡化與高失業率等重大社會問題，許多人依然生活在苦難之中。儘管如此，我相信佛教具有改變國家和社會的力量。我堅信立正佼成會的教義，能為這個國家和社會的和平與和諧帶來深遠的影響。



參加御會式・一乘祭的克里斯蒂先生(中央後方)

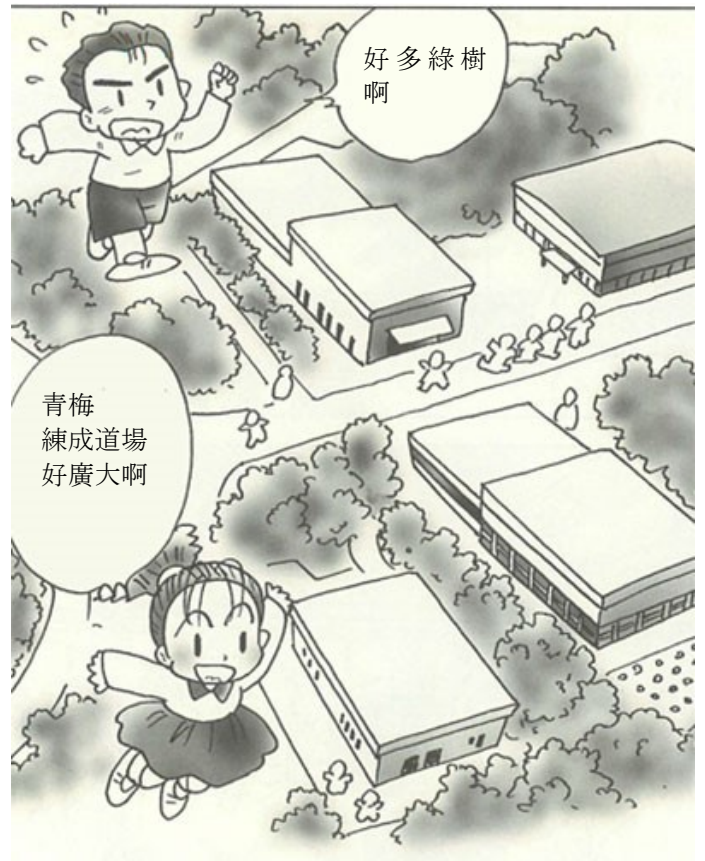
立正佼成會的設施

青梅練成道場・誕生地道場



小知識

開祖恩師出生之家在2006年（平成18年）作為開祖恩師誕生100年的紀念事業而復原。大家去菅沼的時候，不妨造訪此地，追憶當時開祖恩師的生活情景。



青梅練成道場是1966年（昭和41年）在東京都青梅市作為青年會員的練成道場而建造的。這片被綠樹圍繞的廣大土地上設有兩棟研修樓，田徑場，棒球場等設施。現在，該設施作為所有會員的研修場所使用。

誕生地道場是1978年（昭和53年）在開祖恩師的誕生地 新瀉縣十日町菅沼所建造的誕生地參拜的據點。在附近有復原的開祖恩師出生之家。



遍布國內外的教會道場



為了讓所有人無論何時何地，都能在身邊學習法華經的教義，全國各地設有教會道場和地方道場。

另外，在美國，巴士，英國，台灣，泰國，斯里蘭卡，印度，尼泊爾，孟加拉國，韓國等也有教會道場以及據點。

教會道場不但為了舉行典禮，研修會，練成會，而且也是可以解決煩惱，困難的地方的。在布薩日或是休假日，讓我們前往參拜吧。

小知識

我們誦經時的前唱文有「道場觀」。這裡講說家庭，學校等所有的生活場所都是修行的場所。但是，要實踐這一點是非常的困難。因此，必需要有教會道場。



如佛的心情

救渡一位身邊的人

立正佼成會 庭野日敬



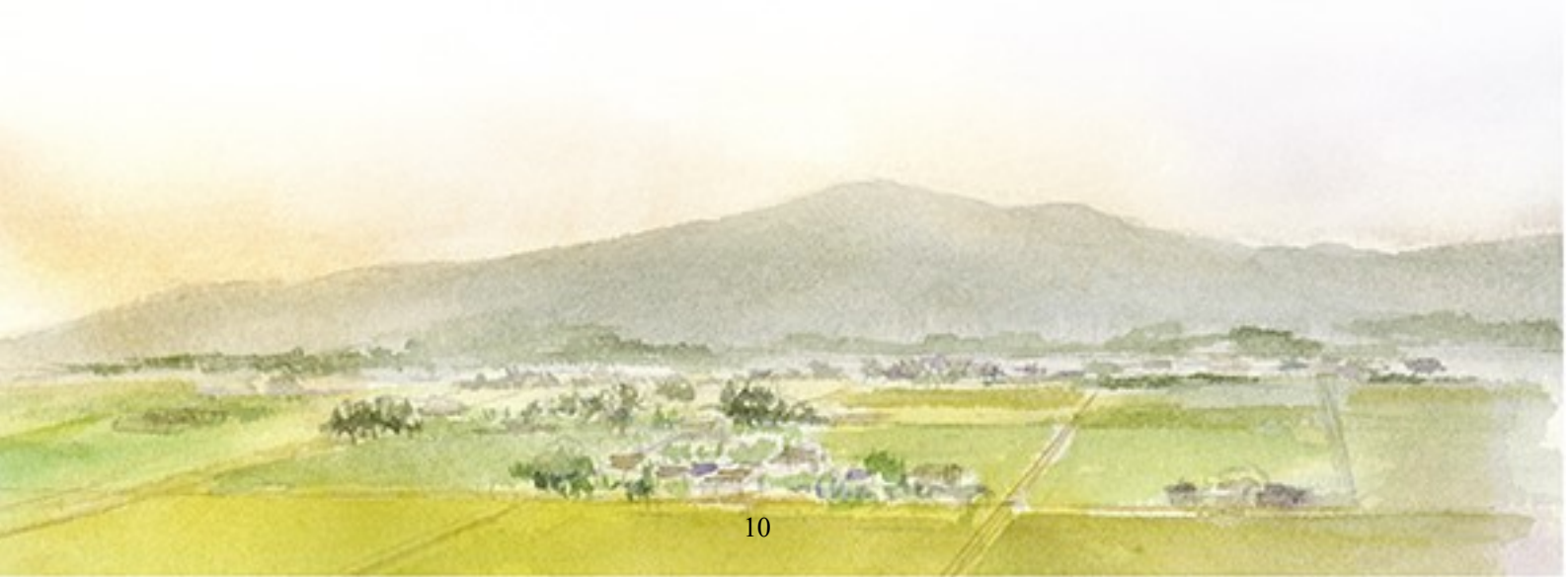


為此，我們的第一要務仍是救渡身邊的每一個人，幫他們脫離煩惱與痛苦。也許有人認為從「貧·病·爭」中救渡人們是創立初期的想法，但現在依然還是有許多新形式的「貧·病·爭」在不斷產生。

因此，我們必須透過反覆誦讀法華經，重複閱讀解說書，學習佛法的真實，來獲得能夠在時時刻刻變化的世界中看清情勢的智慧。若不如此，就無法理解接觸到的每個人所抱持的煩惱與痛苦，也就無法想出適合的「方便」。

最後，我想請各位記住，即使各位所說的佛法並未當場產生顯著的結果，也會在對方的心裡播下貴重的種子。播下的種子一定在未來某個時刻，因為某個機會發芽。我深切希望各位能對此堅信不疑，無畏無倦的挺身菩薩行。

庭野日敬平成法話集1『發起菩提之萌』p.83-84



從四行期學習心靈富足的生活方式

國際傳道部長

赤川惠一

大家好。日本自古以來就有「暑熱寒冷直到彼岸」的說法，雖然現在仍是殘暑難耐的日子，但偶爾撫過臉頰的涼風，讓人確實感受到季節的變遷。大家近來一切安好嗎？

會長先生在本月的法話中，以人生比喻為四季，並介紹了古代印度將人生分為四個時期、主張心靈富足生活的「四行期」這一思想。我知道這種人生哲學，可追溯到四十多歲時閱讀五木寬之先生著作《林棲期》的時候。該教義將人生分為學生期、家住期、林棲期、遊行期四個階段，並主張依照各自的規範生活。雖然我當時覺得，在現代社會要完全依照這些規範來實踐，在身體和經濟上都很困難，但我也曾想過，若是以「精神上的四住期」來理解的話，或許還是可行的。如果真的能夠以這樣的方式生活，那應該就能享受到一種自由自在的境界吧。

會長先生對應人生之秋，也就是林棲期，教導我們：「是逐漸從過往令人煩憂的種種中解放，心懷豐足和對未來的期許，以愉快的心情邁向冬季的時期。」如同春夏秋冬各自有其難得的收穫，我們也應時時警惕，不因內心的不足而迷失信心，牢記「現在是過去果報的結果，而現在將創造未來」的真理。本月我也將以謙虛與感恩的心持續精進。



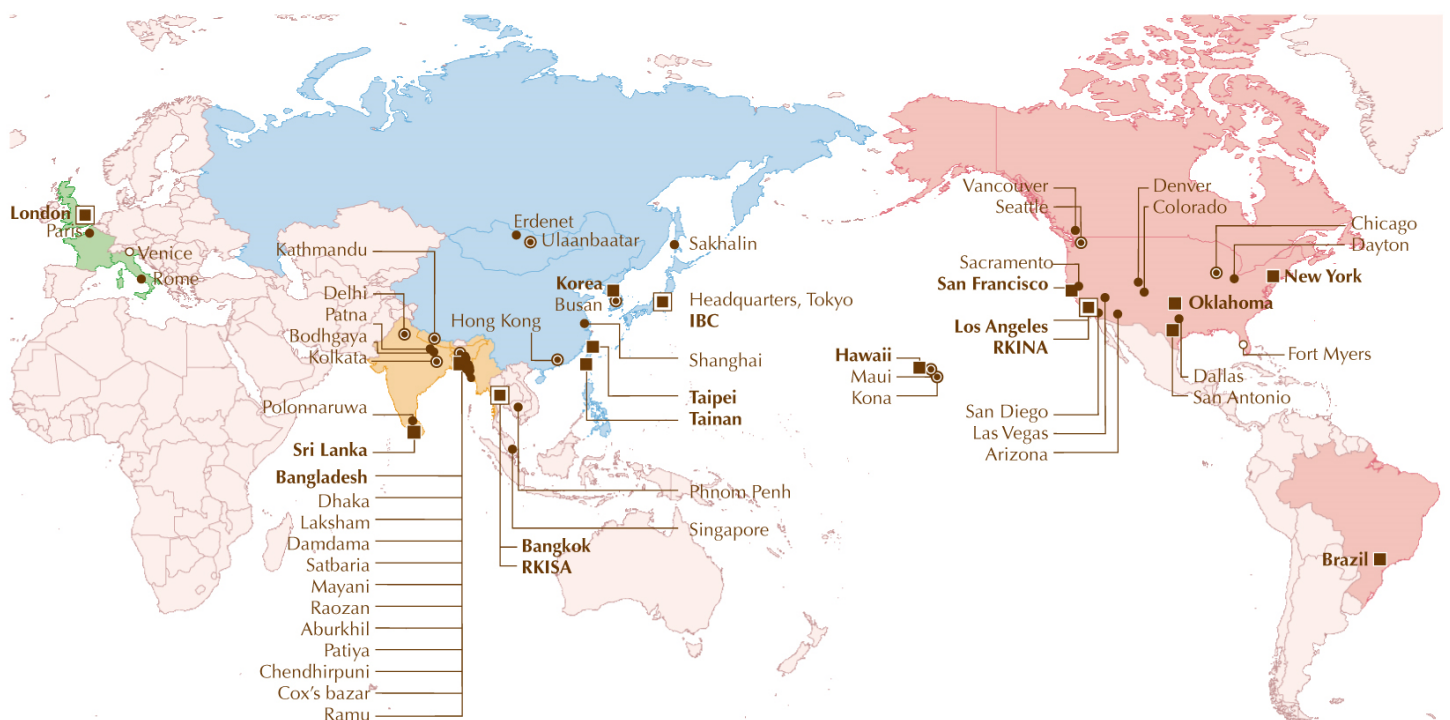
8月2日，與參加「東亞幹部教育」本部集合研修的韓國、蒙古幹部們合影。
今年台南教會也參加線上研修共進行了三次，第四次則在本部進行了集合研修。

Rissho Kosei-kai International

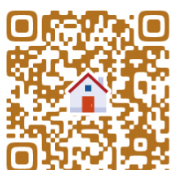
Make Every Encounter Matter



🌸 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