

Living the Lotus 10

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 241



來自美國和日本的會員參加2025年8月10日

在洛杉磯舉行的Nisei Week 大遊行



Photo@EricXiong

Living the Lotus Vol. 241 (October 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，在會長庭野日鏡的指導下，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。



名為「閱讀」的「學習」

立正佼成會會長 庭野日鑛

聖賢皆為友

每到這個季節，常會聽到「讀書之秋」這個詞。在上月號結尾，我提到「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」。對學習來說，我認為「閱讀」是最重要，也是最貼近日常的方式。

幕末思想家吉田松陰，曾經贈與即將元服（以前的成年禮，約十五歲前後）的堂弟一篇名為《士規七則》的訓誡，其中指出：「若生為人，卻不通古今真理，不師從聖賢，便會成為只考慮自身利益且內心卑劣之人。因此，透過閱讀與聖賢為友（讀書尚友），是有德之人該力行之事。」這番話強調閱讀在加深學養上的重大意義。

古希臘的哲學家蘇格拉底同樣指出：「閱讀書籍，便能輕易吸收人們辛苦的成果，也是使自身成長的最好方法。」意旨接觸優秀人物的思想與著作，就是種讓我們明白該如何活成一個善良正直的人的「學習」，而這樣的學習之道，無論在哪個時代都不會改變。

當然，不只是聖賢的教誨，不同領域的書籍也能帶來讓人心情雀躍的感動與驚奇，還能體會到人世間的悲喜。每一次閱讀，都會是一次對心靈的滋養。然而近年來，書店越開越少，崇尚數位科技的人甚至可能嘲笑：「這年頭，還有誰看紙本書啊？」但另一方面，已有眾多研究指出，無論年紀多大，閱讀皆能帶給身心不少正向影響。

閱讀紙本書的效果

據一項研究指出，人們在閱讀「故事」時，會想像故事中的世界，或對角色產生情感共鳴，並藉此進一步認識自己，同時也會培養出能理解他人立場及心情的共感力與感受力，還有替人著想的同理心。此外，也有數據顯示，在兒童與青少年時期大量閱讀的人，詞彙量與沒大量閱讀的人相比，大約多了三倍之多。

「七歲孩子的閱讀量，將決定二十年後英國的存在價值。」這句話據說出自英國前首相布萊爾（Tony Blair）之口，意思是指，一個國家若有許多國民藉由閱讀，均衡發展感性與理性，那麼該社會往往會有較高的教養水準與溫和友善的民風，而有這樣的國民素質，就表示國力強大。

從智慧型手機接收到的只是「資訊」。數學家藤原正彥指出：「人類要透過閱讀書籍，才能將原本零散的資訊加以整理，化為知識。而這些知識，經由個人的體驗、思考與情感，才能進一步整合成教養。」（《守護書店》／PHP研究所）也就是說，人需要具備教養與豐富的內在思維，才能正確判斷「資訊」。至於教養與內在思維的基礎，亦即情感與思考經驗，往往是透過閱讀培養出來的。

此外，「閱讀紙本書」還能帶來許多效益，例如放鬆心情，減輕壓力，甚至改善失智症等。最重要的是，我們能透過書籍（經典），學習釋尊及孔子的教誨。而僅僅是閱讀傳記，我們便能獲得體驗他人人生的喜悅。再者，讓肩負下一代的幼兒熟悉紙本書也是件至關重要的事。因為書本的觸感，父母唸書給孩子聽的聲音和話語，都不僅能促進孩子大腦的發展，也能培養人類的理性與感性。

我自己一直很喜歡閱讀，想透過書本來學習「生而為人」的生活方式，同時培養自己的心靈。在孩子們年幼時，我經常在睡前唸繪本給他們聽，但常常唸著唸著，自己就不小心先睡著了。不過，我認為那樣的時光也是非常重要的「閱讀記憶」，能培養親子的感情。總之，無論是為了自我成長，還是從培養他人的角度來看，都不妨在漫長秋夜中，沉浸在名為「閱讀」的「學習」樂趣中，將其融入你的日常生活吧。

（『佼成』2025年10月号）



如果自己改變了，世界也會改變

金邊法座 索爾·布恩蒂先生

這個體驗說法於2025年5月24日在南亞傳道區青年幹部線上教育中發表。

我於1991年出生在柬埔寨的索爾家。家中共有五口人：父母，哥哥，姊姊和我。我們家經營水果店，父母和姊姊為了開店，從清晨就開始工作，每天都過得很忙碌。現在，哥哥在柬埔寨首都金邊的日資企業工作，同時擔任立正佼成會金邊法座的據點長。

家人中第一個加入佼成會的是哥哥。哥哥於2007年加入佼成會，之後在學林學習法華經兩年，然後回到了柬埔寨。我則是在哥哥回國後的2012年加入佼成會。因為被總是比起自己更關心他人而行動的島村雅俊教務員（現任宇和島教會長）和哥哥的姿態所感動，而加入佼成會。此外，法座所收到的《佼成新聞》上刊載的開祖恩師的照片，那個笑容非常燦爛的開祖恩師也成為我喜愛佼成會的重要原因之一。入會後，我和哥哥一起參加了各種活動。

我本身也於2015年獲得入學學林的機會。在學林中，我學習了開祖恩師和會長先生的教導，並以佛法為準則來磨練自己的心靈。2017年畢業後，我返回柬埔寨後，開始踏入社會從事工作。

2019年得到了結婚的安排。結婚後一段時間內夫妻關係良好，我太太也有工作，生活並沒有太大問題。然而，從2020年左右開始，因為新冠疫情，情況逐漸改變。政府發布了禁止外出的指令，我和我太太的薪水減半，維持原本的生活變得困難。

當時的我，將收入減半後的薪水全部交給太太管理，自己想要的東西都買不起。雖然我太太也有工作，但我並不知道她是如何使用自己的薪水，心裡總是感到不安。漸漸地，我開始懷疑我

太太是否在浪費錢，是否只有她一個人在奢侈，對我太太產生了不信任的感覺。這種感覺轉變成了憤怒，我們夫妻之間天天吵架。因為疫情期間外出受限，無法找人傾訴來紓解心情，只能每天將怒氣發洩在我太太身上。

雖然過著那樣的日子，但有一天，我突然冷靜下來，決定想聽聽太太的想法。因為對金錢方面有些不信任，所以我坦率地問了她，太太便給我看銀行存摺。那時我才第一次發現，我太太一直將我交給她的錢全都存了起來。她對我說：「其實家裡的生活費都是我從自己的薪水裡支付的，你的錢是為了家人而存的。」聽到這番話，我才意識到自己以為只有自己在支撐這個家庭，這是多麼自以為是想法。我感到非常慚愧，向太太道歉說：「對不起。」因為能夠冷靜地和太太



索爾·布恩蒂先生

交談，我開始理解她的想法，也改變了對她的看法。之後，我們兩人的關係有所改變，生活也恢復了平靜。

現在回想起來，比起一直抱持著不信感而感到悶悶不樂，如果一開始就冷靜地和妻太太交談的話，應該就不會煩惱，也不會在心中積累惡業了吧。

透過這次的體驗，我學到的是，不應該只看事物的表面來判斷，而是要冷靜地傾聽他人的話語的重要性。透過傾聽他人，可以了解對方的想法和所面臨的情況，進而改善人際關係，這一點讓我在體驗中深刻感受到。

此外，我也有這樣的經歷。在柬埔寨，結婚後很快就生孩子是很普遍的事。然而，我們夫妻結婚三年了，仍然沒有孩子。每次見到朋友或親戚，他們都會問：「還沒有寶寶嗎？」但我們自己也不知道為什麼無法懷孕，感到自責，心情非常沮喪。

有一次回老家時，我太太被親戚中的一位女性強烈地說：「為什麼還沒有小孩？快點生小孩吧。」聽到這句話後，我太太感覺像是在被責備，心裡受了很大的傷害。

我和太太一起思考，為什麼那位女性親戚要說出那樣的話。與此同時，我也努力不被言語的表面所困，試著去理解她話語背後的心意。漸漸地，我開始覺得，那些強硬的話語背後，其實蘊含著一種「希望我們早日有孩子、過上幸福生活」的深切心願。之所以能這樣理解，其實也是因為我過去也有過類似的經驗。

那是我還是學林生的時候發生的事。當我擔任海外修養科研修旅行的會計時，發現旅行的結餘不符。因為這件事，我被負責的A講師嚴厲地責備了將近四個小時。那是一段非常痛苦的經歷，我感到非常沮喪。這時，另一位講師

走到我身邊，親切地聆聽了我的訴說，然後對我說：「你覺得A講師是懷著什麼心情責備你的呢？或許是因為他希望你能成長吧？如果能看到言語表面之下，言語背後的心意，那會更好喔。」

回想起來，A講師在責備我的時候，臉上表情非常嚴肅。我很快就從講師那認真的表情中明白，他並不是因為討厭我或不喜歡我才責備我。接著，我意識到A講師花了將近四個小時的時間來責備我。從中我感受到A講師對我的擔心與關懷之心。那時，我對A講師的看法，從嚴厲的人變成了溫暖的人。

回顧在學林時的那段經歷，我和太太一起實踐了「不執著於言語的表面，而是去看見語言背後的心意」這個態度。漸漸地，我們對那位女性親戚的看法也改變了，彼此的關係也逐漸改善。隨著時間的推移，我和我太太心中的那份糾結與自責也慢慢消失了。之後，我們也順利地生下了我們的孩子。

最後，我想再分享一段經歷。回到柬埔寨後，我在一家日資企業工作了七年。我所在部門的上司是日本人，而我大約有三十五名部



2024年，在女兒一歲生日的時候與太太合照

Spiritual Journey

下。我一直在思考，如何能夠妥善協調上司和部下之間的關係。當我將上司下達的指示直接傳達給部下時，部下們會反抗說那做不到。另一方面，當我向上司反映部下的意見時，上司又會嚴厲指導我。這種反覆的狀況讓我左右為難。既不能忽視上司的心情，也無法忽略部下的感受，我夾在上司和部下之間，心情總是很煩躁。即使回到家，也無法平靜下來，工作壓力讓我腦袋裡充滿了煩惱。

有一天，當我在法座中談起自己所困擾的煩惱時，擔任法座主的島村教會長對我說：「作為上司與部下之間的橋樑，這個角色確實不容易。請把自己當作一個能接納彼此心情的容



2017年3月，學林的畢業典禮結束後，手持修業證書，與學林的講師及同期的夥伴們合影（從左數第二位是布恩蒂先生）



與共同參與「柬埔寨一食計畫」活動的金邊法座夥伴們合影（2024年6月，左起第二位是布恩蒂先生）

器，努力擴大自己的容量吧。」我遵循他的指導，下定決心像一個大容器一樣，接納上司的指示與部下的意見，並付諸實踐。

以前的我在接受上司指示時，只考慮將指示傳達給部下並讓他們執行，當部下反抗時便感到生氣。我既沒有認真體會上司的心情，也沒有認真體會部下的心情，只是一味地專注於解決問題的方法，結果事情不順利，自己也感到焦躁不安。這種情緒傳達給對方，對職場的人際關係和工作產生了不良影響。當時的我只想到讓眼前的人聽話，改變他人。

但是，自從接受了「成為能夠接納人心的容器」這樣的指導後，我對上司和部下意見的接受方式逐漸改變了。既然有緣一起工作，我決定無論遇到什麼事情，先暫時接受它，並努力改變自己，而不是試圖改變對方。我專注於認真理解上司的想法與願望，也不再只是要求部下照指示去做，而是更加重視聆聽部下的心聲。結果，周圍越來越多的人對我說：你理解了我的心情，我和上司以及部下之間的關係也逐漸變得更好。

透過這次的體驗，我學到了在日常生活中解決各種問題時，重要的不是試圖改變對方，而

是改變自己對事情的看法。這樣一來，才能真正理解對方的處境和立場。

托了開祖恩師，會長先生，以及引導我的哥哥的福，我得以與佼成會結緣，接觸到尊貴的佛法。正是因為托了這個教法的福，我才能克服家庭與職場中發生的種種問題。衷心感謝這尊貴的教法，以及讓我與這教法相遇的緣。感謝大家的聆聽。



2023年11月，金邊法座舉行了「柬埔寨一食計畫」的學用品支援活動。在出發支援之前，迎接了前南亞國際傳道中心主任島村雅俊（後排右起第二位）及國際傳道部次長鈴木秀宜（後排左起第三位），參拜御寶前後出發。



六道輪迴

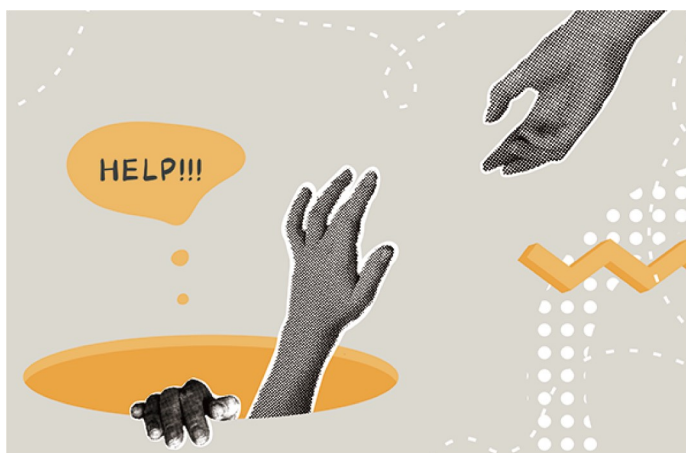
從這個月開始，我們很高興推出由《法華經新釋》(2019 年版)英文譯者——多明尼克·斯卡蘭傑洛博士撰寫的專欄(即是道場(Sokuze Dōjō / Practicing the Dharma in the Here and Now))。「即是道場」源自《妙法蓮華經》〈如來神力品第二十一〉中的「道場觀」，意思是：任何地方都可以成為修行的場所。這是指我們作為在家佛教徒，將自己當下所在的家中、職場、學校等場所視為修行道場，並以此作為實踐佛法的指針。

在接下來的每篇文章裡，作者會根據《法華經》和庭野開祖恩師的開示，談到各種不同的主題，並帶來一些新的角度，談論談論如何在日常生活中活用佛教，以及其實踐方法。

「若心為迷妄與欲望所束縛，則於六道中輪轉不休，
世間之煩惱與苦痛是永無止境。」

庭野日敬『庭野日敬法話選集』

大家可能都聽過，佛教相信有「輪迴轉生」。根據佛教，就是生命在這個世界上不斷的出生，死亡，然後再一次投胎轉生。這樣的生死循環，在佛教就叫做「輪迴」。輪迴的思想自古以來就存在於印度人民的觀念中。當眾生在這個世界獲得生命時，會投生於六種生命形態或六種境遇中的某一種，這被稱為「六道」。地獄道：因為憤怒和仇恨而受盡痛苦；餓鬼道：被永遠無法滿足的慾望折磨；畜生道：靠本能和衝動行事，不顧理性；修羅道：因自我中心的觀念而與他人發生衝突；人間道：在體驗正面與負面情感的同時



多明尼克·斯卡蘭傑洛博士於2012年取得美國維吉尼亞大學博士學位，並曾在該校任教，2013年至2014年間，於加州大學柏克萊分校(UC Berkeley)擔任日本佛教博士後研究員。現今，為立正佼成會的國際顧問，不僅針對歐美會員進行教育與演講活動，還負責協調由本會主辦的「法華經國際研討會」、翻譯本會的書籍與文獻，並協助為居住在日本的外籍人士所成立的「國際佛教教會」等事務，為本會的國際活動作出了重大的貢獻。



也能擁有慈悲心；天上道：享受短暫且虛幻的快樂與安寧的(有時也稱為神界)。佛教教導，最終六道都屬於苦的領域，即便是身處天上界的眾生，其快樂與安寧也終將結束，隨之而來的是痛苦與煩惱。

然而，六道還有另一層極其重要而且實踐性的意義。那就是，六道可以視為是我們在此世間中，每一瞬間存在狀態的體現。因為我們的心不穩定，容易隨著外界的變化而動搖，因此我們不斷在心的六道之間來回「轉生」。從地獄的憤怒與憎恨，到天上的瞬間快樂與虛幻安逸，我們始終在六道的各種心境之間不斷來回掙扎，受盡痛苦。

例如，當我們被憤怒支配時，就被困在地獄界之中，周遭的人似乎都在折磨我們。然而，即使心被困在地獄界，我們的憤怒也不僅僅停留在內心。由於心與行為是相互一致的關係，內心狀態必然會表現在行為之上，這是無法避免的。當心中充滿憤怒時，那份憤怒就必然以行為顯現，對他人或事物造成傷害，結果也會給自己帶來痛苦。佛教正是這樣教導我們。

正如《法華經·譬喻品第三》中所運用的「火宅」比喻，用以象徵六道的心靈狀態一般，要成就真正的幸福，獲得滿足，就必須逃離熊熊燃燒的火宅，進入佛教修行者的境界，也就是覺悟的境界。

我們修行的第一個目的，就是脫離被稱為火宅的六道心境。幸運的是，《法華經》為我們指出了一條明確的路，讓我們可以從三種最痛苦的心態中解脫出來，那就是：貪（過度的慾望）、瞋（憤怒）、痴（無知、迷惑）在立正佼成會的會員每天誦讀的《法華經·提婆達多品第十二》中，有一段非常重要的經文說明：聽聞並且信受敬重此品教義的人，能夠遠離貪·瞋·痴的心。至少，我們能保持在人間或天上界的平和，積極的心境，更進一步，甚至有可能達到佛的境界。

「提婆達多品」所要傳達的訊息是什麼呢？根據庭野開祖的解釋，那就是：我們在面對逆境時，不應該用憤怒或仇恨的心去對抗，而是要把它當成促進自身成長，建設更美好世界的機會，甚至把讓我們受苦的人視為人生的老師。換句話說，就是要培養一顆懂得感恩的心。因為心中的怒氣和仇恨，會隨著時間愈來愈強，讓我們的痛苦不斷加深。憤怒和仇恨帶不來任何好處，無論處於何種情況，那只會使事情惡化。但如果我們能培養感恩之心，那麼逆境中的負能量就能轉化成正向的力量，讓我們的心靈從「貪·瞋·痴」這三種煩惱中獲得解脫。

有人說「要感謝逆境」，聽起來可能是荒謬無稽的建議。但為什麼我們必須感謝苦難呢？其實，它就像運動時用的啞鈴一樣。如果啞鈴太輕，根本練不到肌肉，也達不到強身健體的效果。回想一下，你人生中那些最值得驕傲的成就，在那些成功的背後，必定有無數的的逆境和困難正因為你接受了那些困難，甚



描繪六道輪迴的西藏佛教畫作

至把它們當作養分，才有了後來的成功。如同《法華經》教導我們一樣，我們所遭遇的一切，都是賦予我們覺悟的存在。

當我們能帶著感恩的心去面對人生中的困難時，就能從最深的痛苦裡解脫出來。不只是如此，我們的心也能像「在佛的面前重生」一樣。這代表著，我們會發現佛一直都在陪伴著我們，而我們其實從來都不是孤單的。

僧伽現場小故事



國際傳道組次長 鈴木秀光

幾年前，我身邊有個人，不管我怎麼打招呼，他就是不回應。甚至還會用一種瞪著人的眼神看我。久而久之，我心裡開始覺得很煩，甚至想：「反正打招呼也沒用，只會讓自己心情不好，那乾脆別再打了吧。不過，我還是繼續打招呼。結果有時候，他會用幾乎聽不見的小聲回一下。雖然只是很小的回應，但我卻感到很開心。這樣的情況重複幾次之後，我開始會去想：有回應時，「是不是遇到什麼好事了呢？」；沒有回應時，「是不是發生了什麼不愉快的事？」漸漸地，我反而對對方的心情產生了興趣，想知道他到底經歷了什麼。對於以前那個總是被憤怒支配的我來說，這真是很大的轉變。

現在回想起來，我發現：當我因為對方的態度而生氣，覺得打招呼是白費力氣的時候，那就是掉進了「地獄」。當我理所當然要求對方一定要回應時，那就是「修羅」的心。因為對方的回應而感到開心時，是「天上」。而開始試著去理解對方心情的時候，就是「人間」。這麼一想，就會發現，原來我們在日常生活裡，其實一直都在六道之間輪迴。可是在那個情境中，我往往沒有意識到。也因為這樣，能讓我覺察到自己狀態的對方，其實是很寶貴的存在。

我將不忘記這些：「因為有對方，我才能認識自己。」「因為有對方，我才能得到成長的機會。」帶著這份心態，我想一天一天不斷精進下去。





報答佛恩

如受生活著一般生活

立正佼成會 庭野日敬



我們總是受到佛的守護，因此想要在力所能及的範圍內「報答佛恩」的心情非常重要。那麼，要怎麼做才能報答這份恩情呢？

我們以「久遠實成大恩教主釋迦牟尼世尊」稱呼所歸依的佛。雖然如同〈如來壽量品〉所示，「久遠實成本佛」與現於此世的「釋迦牟尼世尊」本為一體，但在思考這份恩情時，最好將久遠本佛與傳授佛教的釋迦牟尼分開。

首先，想請各位謹記，我們是因又稱「宇宙大生命」的「久遠實成本佛」而受生活著的，因此應該「如受生活著一般生活」。每個人都有各自的使命，才會受生到這世上。我們應該時常意識到這點，重視自己的使命，並在完成使命的過程中磨練自身。佛教將這個過程稱為「精進」，而這「精進」就是報答佛恩的第一步。

再來，「久遠本佛」不僅讓我們人類活著，也讓所有生物或非生物都能存在。當心裡深刻接受這件事，就會深深浮現出「我並非是靠自己活著，而是因久遠本佛而受生活著，進一步而言，是依靠所有人及萬物的支持活著」的念頭。

而為了報答「久遠本佛」的恩情，就會明白自己需要與同樣受生活著的人們及動植物，甚至空氣，水，大地等非生物都建立如同兄弟姐妹一般的友情，對其付出關懷與親切。這個行為就稱作「布施」。

實踐這種「精進」與「布施」，就是報答久遠實成本佛恩情的方法。

在秋夜漫長的時光中深化學習

國際傳道部長
赤川惠一

大家好。雖然秋季的彼岸已過，但日本各地依然瀰漫著殘暑的熱氣。大家都身體安康嗎。

每年秋季將近時，我們都會聽到「讀書之秋」，「秋夜漫長」，「閱讀週」等詞語。在本月的會長法話中，會長先生在秋意漸深之前，指導我們將「耕耘心田」作為一種生活習慣，也就是「閱讀」。作為一位極其熱愛閱讀的人，會長先生以獨特的觀點，給予了我們關於閱讀效用的豐富至理名言。

順帶一提，本專欄的讀者們，你們偏好「紙本派」還是「電子派」的閱讀方式呢？近年來，除了傳統的紙本書籍外，透過電子書籍在螢幕上閱讀的人也越來越多。順應這一趨勢，擁有52年歷史的本會英文通訊《Dharma World》將從今年秋季刊開始從紙本媒體轉為電子版發行。在此借此機會向大家報告，並懇請今後繼續不變地支持與愛讀。

無論形式如何，閱讀始終是滋養心靈的習慣，這一點不會改變。希望大家不要在忙碌的日常中隨波逐流，只滿足於接觸那些單調乏味的文字，藉由本月的會長法話，我也想趁著這秋夜漫長的時光，靜下心來細細品味《法華經》所開示的無盡慈悲與智慧的世界。誠邀大家來一同分享。



左：9月6日，在韓國教會舉行盂蘭盆法會之前，赤川部長指導擔任獻花獻燈的任務的心得。
右：赤川部長（中央）在法會結束後擔任法座主。

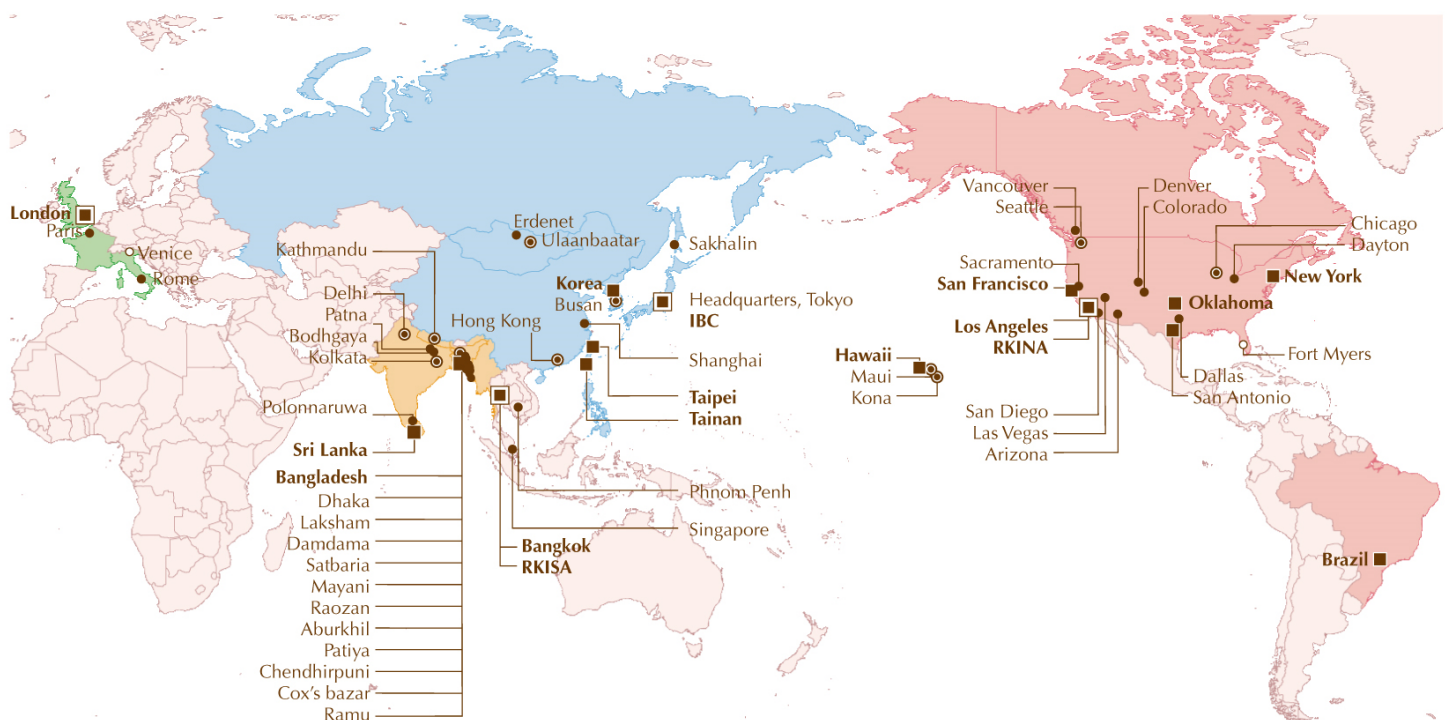


Rissho Kosei-kai International

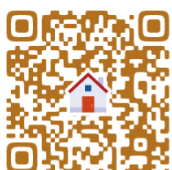
Make Every Encounter Matter



🌸 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