

Living the Lotus 12

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 243



立正佼成會國際佛教教會 (IBC)
心靈連結，為在日外國人而設的佛教社群



訪問會員家



法座修行



插花班



東京國立博物館見學



日語班

Living the Lotus
Vol. 243 (December 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。

大家一起奏響和聲② 應具備的自覺與使命

立正佼成會會長 庭野日鑠



處於和諧狀態的我們

「細胞一邊執行自己的工作，一邊幫助其他細胞，所以器官才能運作。同樣的，器官也在運作的同時協助其他器官。」（《致知》2011年1月號）——出自筑波大學名譽教授村上和雄。上個月，我觀照了世界現狀，談到了那些擾亂人民與國家和諧的心態，以及我們當下應該珍視的事物。但想想我們的身體細胞，每一個細胞各自都以極其自然的方式，彼此互助，維持和諧。這麼一想，只要人們能夠像自己體內的細胞一樣，發揮本來具備的和諧力量，理論上「世界和平也不是不可能」是說得通的，但這並非易事，這點是人人皆知的。

即便如此，我覺得只要能達成以下幾項中的其中一項，人類的和諧與世界的和平都將不再是夢想。

若每個人都能懷著感恩之心度過每一天，家人之間和樂相處，這樣的氣氛還能影響左鄰右舍，使社區的人們能和睦共處。再者，若一個國家成為能讓人安心生活的和平之地，也能贏得其他國家信任，和對方建立友好關係。

以前提過儒家的「修身，齊家，治國，平天下」中，我特意著重於「齊家」（治理家庭）這點，是因為我覺得健全的「家庭細胞」將有助於實現世界和平。之所以將家庭喻為「苗床」，正是因為家人能和樂相處，才能培育出能夠明白為人之道的人格，藉由這些培育出的人，我相信他們能帶來世界和平的果實。



「愛國心」的真正意義

那麼，大家平日在各自的家庭和社區，學校和職場中，都擔任什麼樣的角色呢？是否意識到自己所擔負的角色，是以何種方式在幫助人呢？之所以提出這個問題，是因為以方才的「細胞」為例來說，正是每個人各盡職責，發揮利他作用，才能維持和諧。

因此，若想與周圍人們和諧共處，奏出美麗的和聲，首先要明白自身特質和角色使命，並竭盡全力去完成。在此基礎上，其次重要的是仔細傾聽他人的聲音和內心。為了將自己的力量發揮到極致，不妨把自己當作交響樂團的一員，彼此傾聽對方的聲音與內心，留意自己的音量是否過大，是否走音……用心去調整。如此一來，就能演奏出能讓所有人都備感安寧的和諧樂章。此外，理論物理學家佐治晴夫教導我們，若每個人都能坦率傳達「謝謝你，托你的福，彼此彼此，對不起」這些「拯救混亂社會的話語」，勢必能常保和諧。

開祖恩師更斷言：「無法真正愛自己國家的國民，世界上也不會有人真心與之共鳴。」意指，若要與他國保持和諧，國民的愛國心將是不可或缺。但這並非以自國優先主義和霸權主義為背景，導致可能引向戰爭的愛國心。而是基於熱愛祖國，將國家引向真正和平的心念。我們希望留給子孫能夠安心生活的國家，而他國人民也同樣愛護自己的國家，正因如此，才會產生彼此都不願有戰爭發生的和睦相處之心。這樣的愛國心同時也是尊敬他人的表現，有時甚至能讓人反省自身，感到羞愧，化作提升自我的動力。

我希望每個人都能愛自己的國家，珍惜他人，秉持真正人之所以為人的「人道」，以自身為燈明，以法為燈明，將「非爭相搶奪，而是彼此共享的幸福」帶給世界，並將之託付給下一代。

（『佼成』2025年12月号）



Interview

希望透過SNS（社交網絡）的緣，讓更多人因法華經而得到救渡

立正佼成會 IBC（國際佛教教會） 森多拉瓦蒂小姐（印尼出身，日本在住）

您大約是什麼時候、因為什麼原因來到日本的呢？

我於2016年4月自印尼蘇門答臘島棉蘭的高中畢業後，由於從小就一直嚮往日本，於是報考了日本政府（文部科學省）提供的公費獎學金考試，希望能以公費留學生的身份在日本讀大學。結果在同年12月合格，隔年2017年4月以18歲時以公費留學生來到日本。之後在日本語學校和專門學校學習日語及會計事務等，於2020年4月編入駒澤大學經濟學部，並於2022年3月大學畢業。不過，大學在學期間因為新冠疫情影響，課程和考試幾乎都改為線上進行，也難以透過社團活動結交朋友，因此未能如願享受自己所期待的校園生活，感到相當可惜。現在我在東京一家日本食品出口及葡萄酒進口公司工作，無論國內外，有時也會有出差的機會。

之後，您是透過什麼樣的契機加入立正佼成會的呢？

我於2019年3月加入立正佼成會，契機是一張籤詩。2018年和2019年我都去神社參拜新年初詣時抽籤詩，奇妙的是連續兩年籤詩上都寫著「請接近神明」這句話。在印尼，伊斯蘭教徒佔了近九成，但我居住的棉蘭有很多佛教徒，也有許多佛教寺院。我自己也信仰佛教，因此我認為「籤詩一定是佛陀的重要訊息」，於是立刻在網路上搜尋「Buddhist community」（佛教徒社群），找到了IBC（國際佛教教會）的網站。之後，我透過電子郵件聯絡，首次參加了IBC的首次參加了 IBC 的星期日禮拜（Sunday Service）。第一次參拜發祥地修養道場時，IBC的成員們熱情友善地迎接我，讓我感到很高興，在寬敞的榻榻米道場中，我強烈感受到日本文化的傳統，那時的印象至今仍深刻地留存在我心中。



參觀IBC英語僧伽與東京國立博物館「運慶展」的森多拉瓦蒂小姐（前排中央）

請分享您迄今為止從IBC的活動和行事中學到了什麼。

IBC每逢週末都會舉辦以英語使用者為對象的聚會，而我則在每月第四個星期日的典禮中，擔任朗讀IBC講師河野公利先生的講義及開祖恩師的教誨的任務。這些講義和開祖恩師的教誨，不可思議的常常與我當下的心境相呼應，彷彿是直接對我說話一般。這讓我有「這句話正是我現在所需要的」的新體悟與學習。此外，在今年七月的盂蘭盆節聚會中，大家愉快地跳完盂蘭盆舞後，全體參加者一起唱了我所選的麥可·傑克森（Michael Jackson）《Heal the World》，懷著「療癒世界」的祈願，心靈合而為一，這讓人感動萬分。

您不僅日語流利，也很精通英語和中文等語言。

我的故鄉棉蘭市是出身福建省華籍人士比例很高的城市，因此講福建話的人非常多。所以我的母語是福建話，官方語言是印尼語，此外我還學會了中文，英語，韓語和日語。另外，我的母親有聽力障礙，因此從小我就透過肢體語言與母親溝通，也因此自然而然地學會了手語。

在佛陀的教義中，有什麼是您特別重視的呢？

我重視的是「諸行無常」的教義。這個真理教導：「一切事物必然會變化」，而我認為這個諸行無常的教義就是救渡的根本。教導我們，人生中的悲傷與痛苦不會永遠持續，終將轉化為喜悅與快樂。同時，也教導我們不應該永遠執著於這些喜悅。當我學習了這個諸行無常的教義時，感覺心中的重擔被卸下，彷彿從執著中解脫，充滿了難以置信的解放感。為了時時心懷感恩，不因變化而動搖，以積極的心態過每一天，我至今仍將這教誨作為人生的指引。

在立正佼成會的教義中，有什麼是您特別銘記於心的呢？

在IBC的法座中，當聽到「自己改變了，對方也會改變」這句話時，我感到非常感動。在日常生活中，當我們遇到不擅長相處的人時，往往會想盡量避免、不想與其交往。但是，立正佼成會教導，即使是自己覺得難以相處的人，也具有佛性，應當以禮拜之心對待。而且，不是試圖去改變他人，而是首先深刻反省自己的內心，思考自己該改變和改善哪些地方，並付出努力——我真的很感謝能學到這種積極且根植於慈悲心的態度和生活方式。

您覺得立正佼成會有哪些地方具有魅力？

作為一個社群，無論何時何地，都以「Everyone is Welcome歡迎每個人」的態度，溫柔而熱情地迎接大家。在法座中，大家可以分享彼此的經驗，煩惱，悲傷，痛苦與喜悅，並學習基於《法華經》教義的救渡與生活方式。而且，我認為信仰夥伴之間的信任關係與羈絆的深厚，是最大的魅力。

最後請告訴我您現在的願望以及未來的夢想。

我目前作為IBC宣傳活動的一環，積極在 SNS 上發布佛陀的教義，蓮花和佛像等圖片，以及療癒的背景音樂等資訊。最近，我也和IBC僧伽的大家討論著成立「IBC的青年團隊」的想法。目前英語使用者成員有十幾位，但未來希望能更加充實 SNS 的內容，但我們希望未來能透過更豐富的 SNS 活動，將佛陀的教義以及立正佼成會的教義傳達給更多人，特別是年輕一代。若能的話，希望這個SNS成為療癒之地，溝通之所，並藉此之緣，讓更多人因法華經的教義而得到救渡。至於未來的夢想，雖然不確定自己是否能勝任，但我希望能利用多語言能力，透過翻譯或口譯志工的方式，為國際傳道盡一份心力。



參加IBC主辦的Bon Festival（盂蘭盆會聚）的森多拉瓦蒂小姐（第二排，右數第四位）



十界互具

接著上個月，本期繼續刊載立正佼成會國際顧問——多明尼克·斯卡蘭傑洛博士所撰寫的〈即是道場（Practicing the Dharma in the Here and Now）〉。「即是道場」一語源自《法華經》〈如來神力品第二十一〉中所揭示的「道場觀」——任何地方都能成為修行的道場。「即是道場」是溫柔地推動我們在家庭，職場，學校等日常生活中的任何場所實踐佛法。



多明尼克·斯卡蘭傑羅博士

在 10 月號與 11 月號中，我們學習了「十界」的教法，也就是所謂的六道（地獄道，餓鬼道，畜生道，修羅道，人間道，天上道）這些屬於「苦」的心境，以及四聖（聲聞，緣覺，菩薩，佛）這些屬於「領悟」的境地。立正佼成會開祖恩師庭野日敬曾開示：「倘若身陷於所謂六道的熊熊烈焰的火宅之中，便無法從苦痛中獲得解脫。若要臻至真正的幸福，就必須到達領悟的境地。」

然而，當聽到「到達悟境」時，我們往往會認為這是一件看似困難的事，甚或從平常心來看，會覺得領悟的境地似乎遙不可及。

雖然，領悟並不是存在於遙遠之處。而卻正因為身處迷惘的世界之中，我們才能找到領悟的境界。

就以在地獄界的「憤怒」為例來想想看。當我們覺得自己受到不當的對待，或者認為這個世界充滿不公時，我們的心中便會湧起憤怒的情緒。那是因為我們每個人都渴望被珍惜，渴望被守護，渴望被疼愛。然而，一旦感到自己沒有受到應有的對待或應得的關愛時，渴望被疼愛的心願與現實之間便產生了落差，緣此，憤怒之火焰就在我們的心中燃起。

然而，其實在這樣的憤怒情緒背後，潛藏著一顆渴求著與其背道而馳的「慈愛」之心。而這正是在地獄界中所播下的菩薩種子。

再舉另一個例子讓我們看看餓鬼界的「貪欲」之心。乍看之下似覺矛盾，但在貪欲之心的深處，其實藏著一顆渴望圓滿與充足的心。人之所以會貪求，是因為內心深處有一種「想被滿足」的渴望。然而由於無明與缺乏佛陀的智慧，我們才會以為只要吃到想吃的東西，或買到想要的物品，就能獲得真正的滿足。但是那樣得來的滿足轉瞬即逝，隨即又被下一個欲望

所驅使，無論過了多久，欲求都不會消逝。可是，在餓鬼界，也就是貪欲之心的背後，其實有著一顆追求圓滿與充足的心。而這份心念，其實也是所有覺悟境界中共同的那顆寂靜圓滿之安寧種子。

這兩個例子所說明的是佛陀的教義，亦即在十界（十種境地）中的每一界，都內含著全部的十界。十界彼此互相含攝，這就稱為「十界互具」。也正因為在我們日常所經驗的痛苦與迷惘之中，早已蘊藏著領悟的境界，所以我們才有可能走向領悟的世界。領悟的世界，本來就存在於我們的心中。剩下的，只是如何讓它在現實生活中體現出來而已。

那麼，這個方法究竟是什麼呢？

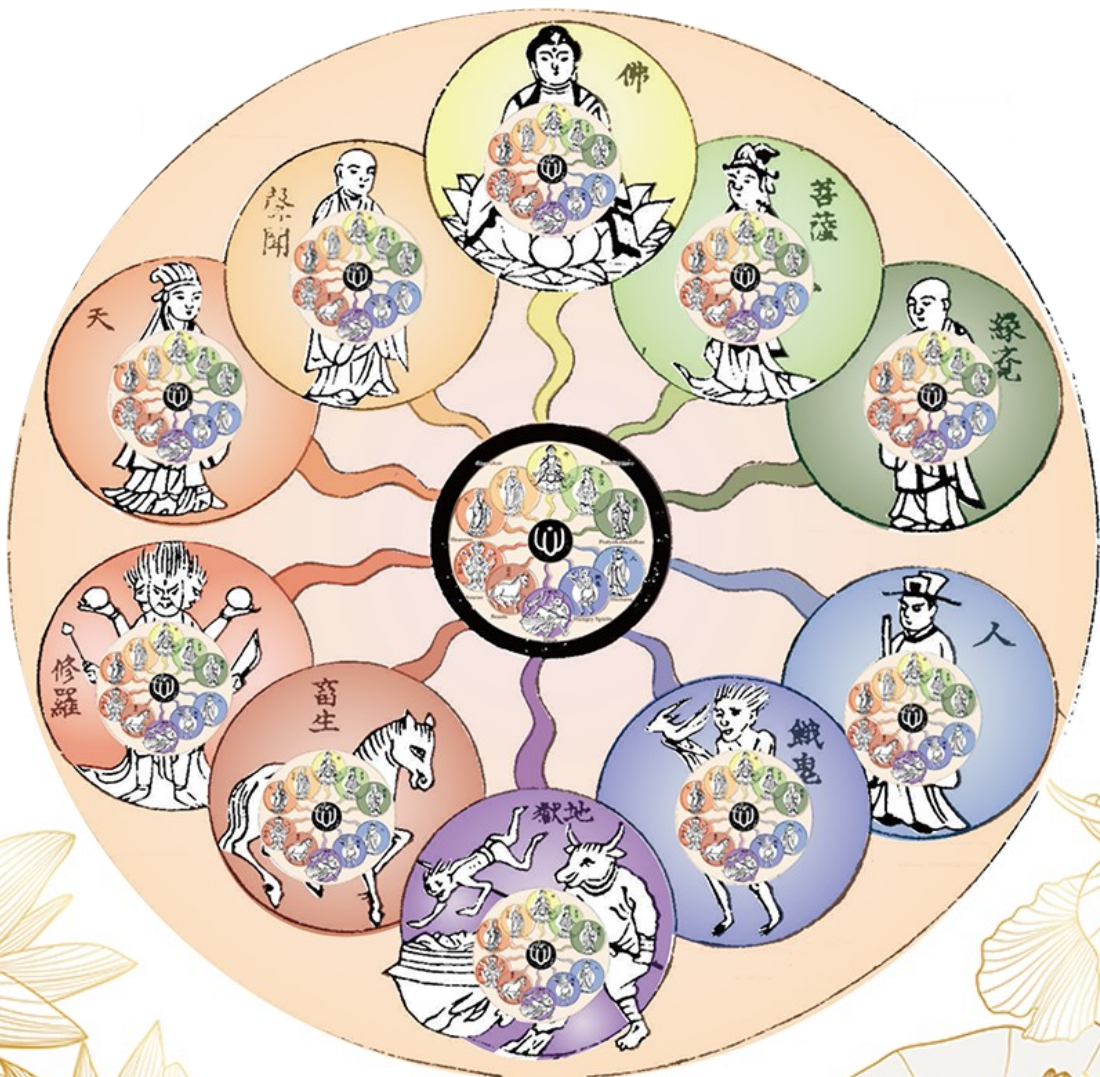
《無量義經》中的一段經文，為我們提供了重要的指針。其中之一，就是在當我們墜落到地獄界，因憤怒而讓心變得昏暗時，更要提醒自己，試著去實踐「慈悲」。其實這一點也不難，當有人感到悲傷時，只要給予一個溫暖的微笑，輕輕照亮此人的世界即可。如果陷入了餓鬼界的貪欲之心，那就試著去實踐「布施」。像是在街上看見募款箱時，投進一點零錢，或者，也可以像「奉獻一食運動」那樣，將心思放在那些無法獲得充分食物的人身上，自己少吃一餐，再把那一餐的費用捐出去——這樣微小的善行就足夠了。此外，當我們被以自我為中心的嫉妒所困，落入修羅界時，不妨試著讓自己反向而行，也就是努力去為他人的喜悅感到高興。與身邊的人交談時，多關心一下對方日常的大小事，並由衷地說一句「那真是太好了」。透過這樣的方式，把「你的喜悅也是我的喜悅」傳達給對方。

透過慈悲行與布施行的實踐，當能在那一刻以他人的喜悅為自己的喜悅時，我們便已轉生

到菩薩界。因為慈悲，布施，隨喜的心，原本就潛藏在憤怒，貪欲，與嫉妒之中。我們所需要的，是不倦怠於自我反省，並且時常誠實地承認自己當下的心境。當我們察覺到自己正徘徊於迷惘的世界時，這份覺察便會使自身產生轉化，進而自然而然的渴望點燃悟境世界的心燈。而正是在獲得這份覺察的那一刻，我們便發現了隱藏於迷惘世界間的領悟境地。但是，如果想要真正進到那領悟的世界，就必得實踐佛陀的教義。

不過，就算我們努力去實踐，一開始仍可能無法真正從心底生起對他人的關懷或喜悅。甚至會覺得這樣的實踐像是勉強自己，或懷疑自己的行為是否流於表面，不夠真誠。也許還會在不知不覺之間，很快地又回到迷惘的世界。

但是，請不必憂心。因為領悟的境地——亦即覺察自身佛性的世界——本來就一直存在於我們的迷惘與苦難之中。當我們把意識專注在所獲得的覺察上，將它留置在心中，並在每一個當下付諸行動時，我們便得以踏入通往領悟世界的門。而隨著一次又一次的實踐，會更深切地感受到內心的深化與澄淨，而我們的心可以安住於領悟世界的時間，也會一點一滴地變得更加久遠。



十界互具之圖（依《大日本續藏經》所載〈圓頓觀心十法界圖〉製作）



僧伽現場小故事

洛杉磯佈教負責人 三川恭平

我至今仍無法忘記在職場初次遇見那位上司的那一天。自那天起，我常常覺得他對我的工作做出了不公平的批評。一次又一次冰冷的言語與態度深深傷害了我的心，使我精神上逐漸疲憊不堪。大約過了一年，只要感受到他的氣息，我就會產生噁心與身體顫抖的反應，無論身在何處，恐懼和疲憊感總是揮之不去。

處於那樣危急狀況的我，向當時所屬的立正佼成會教會的幹部求助。經過我的同意，他邀請了兩位前輩會員，每週為我舉行法座。我至今仍忘不了第一次法座時感受到的心靈安寧。

我含著淚訴說了積存在胸中的痛苦，以及對無法改變困境的自己的失望。兩位沒有給我建議，也沒有試圖尋找解決方法，只是靜靜地傾聽我的話，溫柔地問道：「當你被批評或聽到冷言冷語時，感受到的是什麼樣的痛苦？」

「和上司的互動中，最讓你難受的是什麼？」

在傾訴的過程中，我自己也感到驚訝，對上司的怨恨與憤怒的話語接連湧現，才意識到自己長久以來一直壓抑著這些情緒。而在教會的幹部和前輩會員們所準備的溫暖空間中，充滿怨恨與憤怒的我的心，終於重新找回了安寧。在那裡，我不需要感到羞愧，也不必害怕被批評。兩位前輩會員既不強加自己的想法，也沒有引導我走向某個答案，而是透過溫和的提問，不斷地陪伴我，成為一面平靜的鏡子，讓我能清楚地照見自己的內心。

在持續數個月的法座中，我逐漸加深了對自己內心怨恨與憤怒的理解。然後，我意識到自己真正渴望的是鼓起勇氣誠實地表達自己的感受，並改變與上司的關係。我真想知道，誠實且平靜地傳達自己的心情後，情況會如何改變。

有一天，我決定直接和上司談話。因為很害怕，我在家裡反覆練習該怎麼說。終於到了那

一天，我沒有責備上司，而是誠實且平靜地表達了自己的感受。我告訴他，他的言語曾經傷害了我，希望他不要再那樣對待我。聽了之後，他沉默了，並說他並無意傷害我，對我的訴求感到驚訝。

就在那一瞬間，發生了不可思議的事情。原本在我心中，翻湧的怨恨與憤怒所帶來的痛苦，不知為何一下子消散了。更令我驚訝的是，上司也出現了變化。他對我說話的方式與態度明顯變得溫和了。我的目的並不是要改變他，希望自己能不再畏懼，懷著體貼之心，誠實地表達真實的感受。結果是，我們的關係也隨之改變了。

回顧過去，遇到嚴厲的上司（地獄界），由此在自己內心產生的憤怒與不滿（修羅界），以及在教會尋求幫助（人間界），這一切都是我「願望」的各種表現。

「願望之心」的本質是什麼呢？這個問題顯示了人類生命那難以測度的本性。也就是說，當我們經歷痛苦的時候，內心自然會同時產生結束這痛苦的願望。當感到不愉快時，我們自然而然地尋求安寧；感到寒冷時，我們渴望溫暖。有苦難時，我們便希望逃離苦難。

那麼，這份「願望」究竟從何而來呢？

我們無法窺知其根源。然而，正因為這是人類的本性，我們才得以繼續生存，並持續努力終結自己與他人的苦難。願望的本質，是生命本身渴望從苦難中解脫的願望，這與我們每個人所具備的佛的無限慈悲是相同的。這份慈悲之心，本來就存在於我們之中，無論人生何時，處於何種心境，都不會新增也不會消失。十界互具的教義教導我們，作為「願望之心」而顯現的人類本性，正是遍及十界的佛的慈愛之心。



報答佛恩

忘己利他

立正佼成會 庭野日敬



話說回來，要將人引導至佛道時，一個很重要的心得是要秉持「希望這個人能夠掌握真正幸福」的慈悲心來引導。

傳教大師最澄是日本天台宗的開祖，在比叡山開創延曆寺。這位傳教大師曾說過：「忘己利他，慈悲之極」。我想請各位好好咀嚼這句話。

忘了自己，對他人親切。解決他人的煩惱。這正是「菩薩」之行。

人在尚未入「法」時，對人生的方向沒有定論，只能在黑暗中摸索，左來右



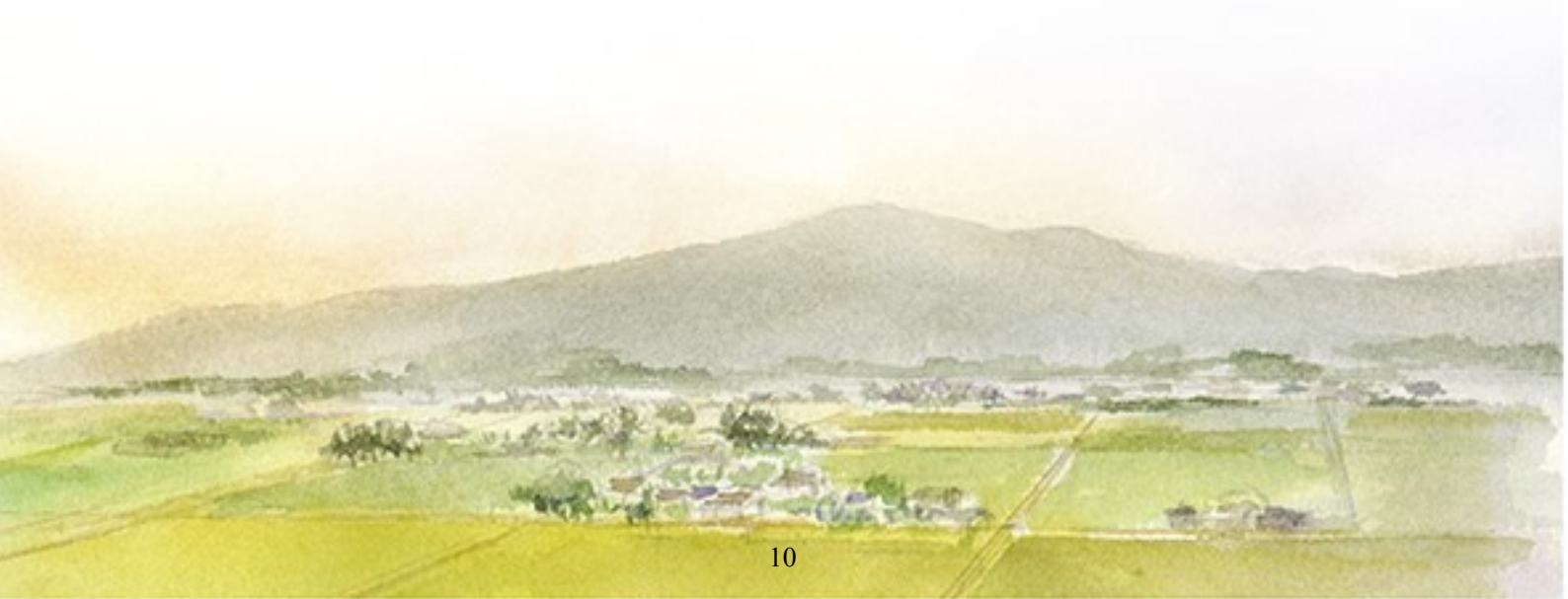
去，一喜一憂都受周遭事物的變化所影響，但進入佛法後，就能自覺到一條筆直的道路，也就是為他人付出的喜悅，心靈也會跟著安定。秉持想要讓人踏上這條筆直道路的慈悲心，才能達到真正的引導。

現在正在閱讀這段文字的人，應該大部分都已經藉由他人的教導或引導，踏上這條「道路」了。追本溯源，這也是大恩教主釋迦牟尼世尊的引導，各位是否切身感受到這份恩情了呢？如果不太能切身感受，還請試著引導他人，即使一人也好。

如同「養兒方知父母恩」這句話所說的，當自己有一位引導之子時，才能親身理解引導自己之人的恩情。也才能切身感受到這份恩情的源頭，即釋迦牟尼的恩情。

再重複一次，秉持「想要讓這個人獲得幸福」的心情，傳授《法華經》的教誨，就是報答佛之大恩的方法。

庭野日敬平成法話集1『發起菩提之萌』p.88-89



滿懷對這五年的感謝

國際傳道部長
赤川惠一



與繼任者前田貴史先生
(左)握手的赤川惠一部
長(右)

大家好。一年即將結束，回首過去，彷彿一瞬即逝。不知道各位迎接歲末時，心中都有著怎樣的感受呢？

本月，我們同樣聆聽了會長先生深深觸動人心的法話。他強調，和諧的世界並非一人之力所能及，唯有透過每個人的自我覺察和履行自身任務才能建構。這也呼應了開祖恩師四十年前教導：「只要我們每個人都能自我覺察並和諧行事，世界和平其實很容易實現。」回想起這些，我心中充滿感激，因為會長先生每個月的法話本身就是會長先生慈悲的體現，他不斷鼓勵我們提升自我覺察。

此外，在談論調和的世界時，會長先生也提到了人體細胞的運作。這段話，我心中浮現出會長先生經常引用的道元禪師的語句「他己」。所謂認識自己，就是忘卻自己。」換句話說，當我們忘卻自我時，我們便成為與他人融為一體的「他己」。我們不會以犧牲他人為代價來抬高自己，也不會被他人牽動而迷失自我。我們真正的自我在此時此地展現，成為一股賦予他人生命的力量，我希望今後也能持續以此作為生命的指標。

接著，容我以個人事項向大家報告，由於這次教團內部的人事變動，我已卸任國際傳道部長一職。從本月起，我將擔任南亞地區的斯里蘭卡教會和孟加拉教會的教會長。同時，我也想介紹我的繼任者：曾任東京西支教區板橋教會會長的前田貴史先生。他是一位能力出眾的人，在本部和布教領域都擁有多管理經驗，敬請各位期待。

由於人事變動，雖然很遺憾，本月將是我最後一次的「部長專欄」。我衷心感謝《Living the Lotus》雜誌所有愛讀者，感謝你們過去五年來的熱情支持。

今後，我將以一位布教者，我將繼續堅定不移地廣宣布教開祖恩師和會長先生教導我們的在家佛教徒之道。

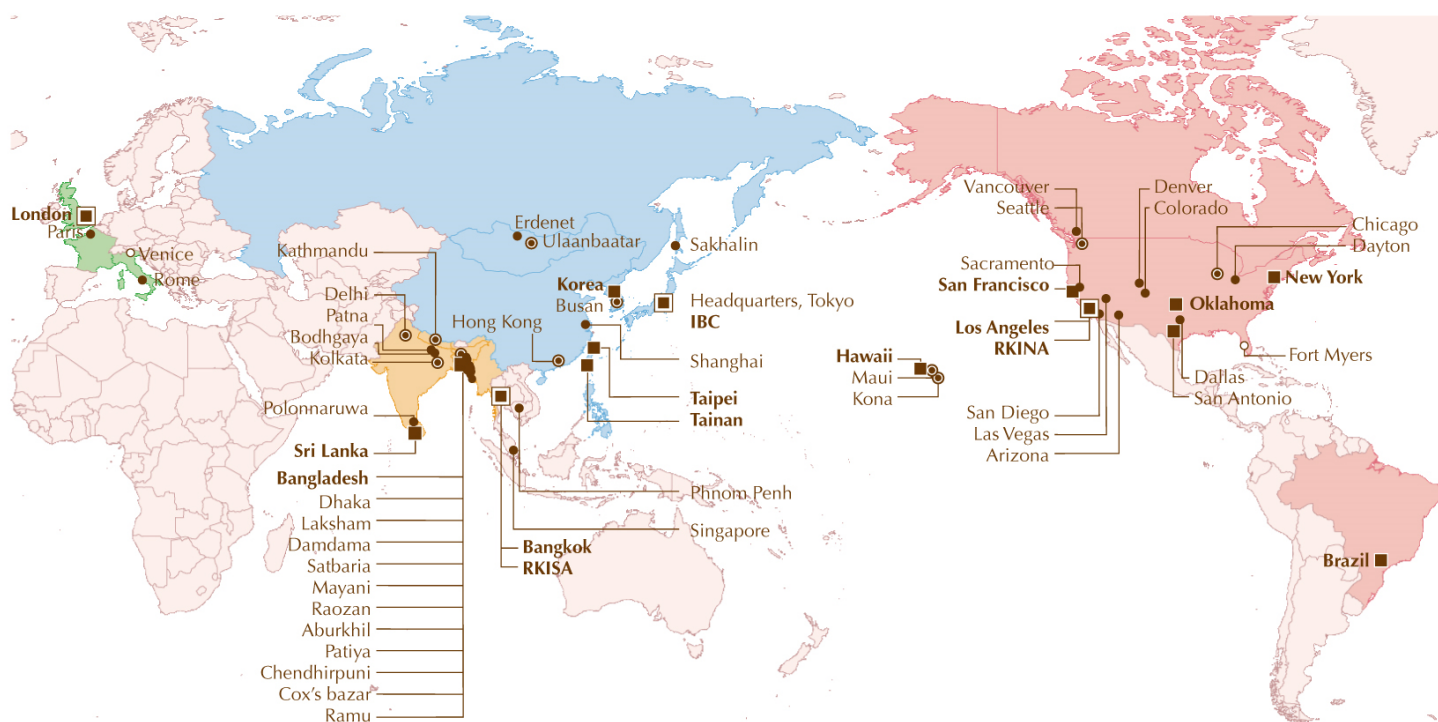
今後也請大家繼續支持國際傳道部和《Living the Lotus》雜誌。

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