

Living the Lotus 1

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 244



蒙古烏蘭巴托立正佼成會於2025年12月7日
舉行釋迦牟尼佛成道會

Living the Lotus
Vol. 244 (January 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：前田貴史
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，在會長庭野日鑲的指導下，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。

LotusLiving 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。

向宮澤賢治學習① 宏觀的視野與菩薩心

立正佼成會會長 庭野日鑠



意識著「銀河系」而生活

新年快樂。願，西元2026年，全世界能迎來轉機之年，安穩平和。讓我們珍惜每一日，努力精進。

正是在百年前的初春時節，有人在日本岩手縣花卷寫下了一段足以成為精神依歸的話語。

「在全世界獲得幸福前，不會有個人的幸福／自我的意識，會從個人漸漸進化到集體社會宇宙／這個進化的方向，不正是古代聖者所曾走過，並傳授於後世的道路嗎？／新的時代正朝著世界意識合一，生命共融的方向前進／所謂活得正直而堅強，是指意識自身內在的銀河系，並依循指引行動／讓我們一同探求世界真正的幸福吧，求道本身，既已是『道』（《農民藝術概論綱要》序論）

這段話出自寫下童話《銀河鐵道之夜》與詩篇〈不畏風雨〉而廣為人知的宮澤賢治。賢治在今年迎來誕辰一百三十週年，當我們將這篇文章與當今世界局勢相互對照閱讀時，仍然能感受到這段文字，正向現代的我們傳遞珍貴的訊息。

我過去常談到，從宇宙空間看見那顆美麗的「水之星球」——地球，是多麼難能可貴的存在，也強調了尊重同乘在這艘「宇宙太空船地球號」的所有生命的重要性。如今，要學習賢治涵蓋整個銀河系的宏觀精神與慧眼，以更全面的視野去思考並實踐「自他的幸福」。我深深覺得，這是我們當下的課題與責任。

另外，這段文字是賢治在岩手國民高等學校（花卷農業學校）授課時的部分草稿，內容是向學生闡述「為了讓人類以農業為中心，實現充滿創造力的生活」所應有的觀點與根本精神。我認為，像這樣把觀念「種植」在年輕人心裡，正是「培育人才」的核心本質。



記事本裡的〈不畏風雨〉堪稱為「經典」

誠如各位所知，宮澤賢治是虔誠的法華經信者。我認為，他透過詩與故事的形式，傳達出《法華經》中所揭示的「一乘之教」與「永恆生命」的思想。然而，賢治並未意圖教化他人，正如他本人所告誡的：「絕不可懷有教化他人之念！」他只是一心一意祈求「世界真正的幸福」，願眾人皆能獲得救度，並以純粹真誠之心，將自己所信的真理化為文學表現。

即使如此，只要讀過其詩篇與故事，便會自然從中感受到關懷他人的利他喜悅，察覺到貪婪與憤恨的愚昧，並因生命的無常與永恆而感觸良多。正因如此，他的作品才能長久受人喜愛，而對其精神產生共鳴的人至今從未間斷。可以說，他實踐了「自信亦教人信」的信仰態度。至於我們，只要在工作，家務，育兒的每一刻，抱持著「像菩薩一樣生活」這樣純粹的決心和願心，自然而然地深切關懷他人，進而讓這份關懷喚起他人的共感與共鳴，最後孕育出菩薩——我誠心希望每個人都能成為這樣的人。

說來，每當讀起〈不畏風雨〉這首有名的詩篇，我都會有一種誦讀經典的感慨。其實，這首詩原先是書寫在記事本上的，第一頁抄錄著「道場觀」，接著以經題「南無妙法蓮華經」為中心，個別配置寫下四位菩薩名（上行，無邊行，淨行，安立行），是以簡化的曼荼羅形式來表現「勸請」之意，而這正如同本會的經典一般。之後的內容，是賢治筆下的決心和誓願，接著是像經文一樣深入我心，令人久久無法忘懷的〈不畏風雨〉詩篇。

我曾將這首詩比喻成「以賢治的話語所溫柔轉譯的〈常不輕菩薩品〉」，在下期中，我想以這首詩為引線，重新思考身為菩薩的生活之道及其精神。

（『佼成』2026年1月号）



感謝受生活著的生命

紐約教會（居住於佛羅里達州） 薩拉·安·詹森女士

您大約是何時、因何契機接觸到立正佼成會的信仰的呢？

我接觸佛緣是在13~14歲的時候，當時在中學的宗教課上學習佛教。從那時起，我開始對佛教逐漸產生興趣。有一次，在書店裡讀了《The Way of the Bodhisattva》（菩薩道）這本書後，我對佛教的關注更加深入。然後，2011年我從故鄉威斯康辛州搬到了佛羅里達州坦帕灣，遇見了立正佼成會的信仰。當時，我家距離立正佼成會坦帕灣中心約半英里（約800公尺），且那裡舉行英語的儀式典禮和聚會，因此我逐漸開始參加活動。此外，在美國，冥想（Meditation）非常受歡迎，但對我來說，比起冥想，我更喜歡大聲誦經，這更符合我的心意，也更像是我所追求的修行。

平時，您進行哪些修行或參加哪些活動呢？

以前曾有駐在坦帕灣的工作人員，但由於據點移至西雅圖，現在坦帕灣中心遺憾地已經關閉。因此，目前主要是在線上參加紐約教會的Sunday Service（週日禮拜）及法座，並參加由詹姆斯·林奇教會長主講的法華經學習會。此外，我也參加北美國際傳道中心主辦的進階研習會（《法華經》高階研習），一邊與北美的僧伽會員交流，一邊共同學習《法華經》，深化學習。就個人而言，我花了大量時間學習開祖恩師及會長先生的法話，努力將佛陀的教義融入生活中。今後也將持續實踐教義，期望成為一名虔誠的信徒。

去年九月，在大聖堂的勸請式勸請了御本尊，能否談談您對勸請式的印象以及目前的心境呢？

我第一次造訪立正佼成會本部的大聖堂，仰望那莊嚴且光輝閃耀的久遠本佛，感受到前所未有的激動與振奮。在典禮中，雅樂演奏結束後，我有幸與蒙古烏蘭巴托支部的會員以及眾多日本僧伽夥伴們一同誦經供養，這是一段非常珍貴的體驗。此外，現在能夠拜授御本尊，每當在御寶前



薩拉·安·詹森女士

進行供養時，我都感受到某種靈性的啟發，並再次感謝能遇見這尊貴的教法。同時，我也希望今後能更加深入學習法華經及立正佼成會的教義，踏實地一步步走在佛陀的道路上。

在《法華經》中，有您特別銘記於心的經文或教義嗎？

我喜愛的經文是《觀世音菩薩普門品第二十五》。經中教導，觀世音菩薩是慈悲深厚的菩薩，傾聽人們求救的聲音，並從一切苦難中救度眾生。這是我的親身體驗：兩年前，我拔了智齒後發炎，伴隨著高燒，感受到前所未有的劇烈疼痛。因為那強烈的疼痛和不安感，我懷著渴望獲得救助的心情，一邊想像觀世音菩薩的形象，一邊不斷誦念第二十五品。過了一會兒，不可思議的疼痛和不安的感覺緩和了，我真的感到被療癒了。我相信這一定是觀世音菩薩普門品的功德。透過這次體驗，我學會了信仰觀世音菩薩的重要性，以及在心中念誦慈悲的行持是多麼的重要。

您覺得立正佼成會的魅力在哪裡呢？

立正佼成會最有魅力的地方，我認為是教導我們



詹森女士向日本會員學習詹森萬燈花飾的摺法（左）

「感謝受生活著的生命」。我們的生命，正是佛陀賜予的禮物。如果能夠珍惜並重視自己的生命，也會同樣珍惜並重視他人的生命。此外，當我們能夠感謝所得到的生命時，即使是日常生活中的小事，也能感受到新鮮的喜悅與感動，隨著自身的成長，生活也會變得更加充實豐富。更進一步，當真切感受到自己被賦予生命時，也會意識到自己是被許多人，自然的恩惠所支撐而活的，並且相信這份感謝會自然會轉化為願意為他人貢獻的行動。

最後請告訴我您現在的願望以及今後的修行目標。

藉由勸請御本尊，我希望能以佛陀的教義為基礎，成為周圍人們良好的緣，體諒關懷，鼓勵並賦予勇氣，成長為這樣的幹部。會長先生平時在法話中教導我們「認識無常是很重要的」。在人生中接受變化是一件非常困難的事。尤其當現實生活中出現不如意的變化時，人們往往會因此感到焦躁，驚慌，有時甚至因為憤怒而引發嚴重的麻煩。

然而，變化是無法避免的自然法則，無法逆著它而活。因此，理解「萬物皆在不斷變化」是非常重要的，若能如此看待，即便面對再大的苦難，也能以積極的心態去應對，並在艱難的境遇中看到變化帶來的希望。面對人生中的各種變化，不因一喜一憂而動搖，認識佛法根本的無常—我希望將這份重要性傳達給更多的人，並把它作為我今後修行的目標。



2025年9月28日，在大聖堂舉行御本尊勸請式後，與來自海外據點參加的其他勸請者合影（左邊是詹森女士）

Practicing the Dharma in the Here and Now

懺悔是反省並改正—— 靜觀(正念)的實踐



多米尼克·斯卡蘭傑羅博士

接著上個月，本期繼續刊載立正佼成會國際顧問——多米尼克·斯卡蘭傑羅博士所撰寫的〈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。

突然心懷不軌，起了歹念，或者是按耐不住心中的嗔念等等，在念頭生起之瞬息間，能力即警覺到「這是佛陀之道嗎？」

庭野開祖〈關於正念〉
《法華經的新釋》第277頁

我們至今已經學習了存在於內心的十界。我們的心不斷在十種境界之間輪迴，其中六個是充滿痛苦的迷惑境地，剩下的四個則是通向解脫痛苦與領悟真理的悟境。此外，從庭野開祖那裡，我們學到了若要獲得幸福並使心靈充實圓滿，必須脫離六道的「火宅」，進入作為修行者境界的領悟世界。

當我們察覺自己正徘徊於迷惘的境地之中時，內心自然而然會點燃一盞「想要改變，想要得到領悟境地」的願心之燈。就在這個覺察生起的瞬間，我們便能發現潛藏於迷惘世界中的領悟種子。並且，幸運的是，只要依照佛陀的教導修行，我們便能夠親自踏上通往領悟的道路。

然而，要實踐佛法，認識自我是一個重要的第一步。如果我們對待他人的方式漠不關心，且未能覺察自身內心的狀態，直到這種狀態引發某種問題或痛苦之前，甚至不會意識到自己正處於迷惘的世界之中。即使能感受到痛苦，如果不能將其認知為苦，也無法接近領悟的境界。換言之，我們必須時刻意識自身的心境以及與他人的相處方式，也就是需要實踐「靜觀(正念)」。

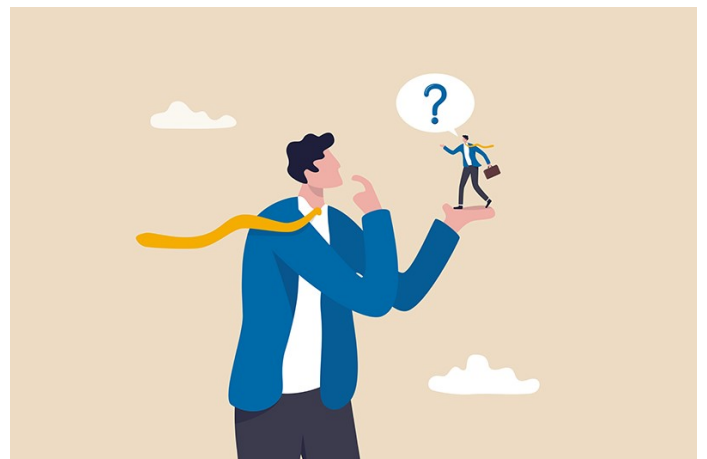
今日提到靜觀，許多人會認為這是一種在佛教寺院或道場，坐在坐蒲(禪坐用的坐墊)上進行的冥想。然而，為了從苦中獲得解脫，並邁向領悟而不可或缺的實踐靜觀，乃是《法華三部

經》中所說的「懺悔」，或者借用奧克拉荷馬教會前教會長克里斯·拉多索牧師的說法，就是「反省並改正」的意思。

「反省並改正」有兩種方法。庭野開祖對第一種方法作了如下說明：「向法堂的師長以及同修道友坦承自己身心所犯的過錯。透過懺悔，洗滌與淨化我們的身心。」(《法華經的新釋》第503頁)。此一實踐的場所，便是法座。第二種方法則是「經常以佛陀的教誨，反省己過以及用心不及之處」(《法華經的新釋》第504頁)。作為實踐的場所，於家庭中的御寶前誦經供養應是最為適宜。

所謂「反省」，是指承認自身思考與行為的特性，並立誓改正其中的錯誤之處。然而，這並非終點。實際上，必須努力改變導致痛苦的想法與行為，也就是迷惘世界中的思考與行動。這正是「改正」所蘊含的意義。依據庭野開祖的教導，所謂誓願，誓願不僅僅是懷抱宏大志向，更是為實現該志向而盡最大努力。所謂「改正」，就是實踐佛陀的教義，為了實現「想要得到救度，想要得到領悟」的願望而盡最大努力。

法座與誦經供養，的確是能夠實踐懺悔的特



殊場所；然而，若要在真正的意義上遵循佛法而生活，就必須在日常生活之中實踐「反省並改正」，也就是實踐靜觀（正念）。在立正佼成會中，長沼妙佼脇祖也將「時時觀照自身內心，反省並改正」作為主要教義之一。妙佼恩師教導會員，切勿忽視關注對自身的心念與行為，並要經常遵循佛陀的教義持續內省。

在日常生活中，每當我們遇見各式各樣的人與情境時，便可以反省自身的內心與行為，例如：「面對對方或當下的狀況時，我的內心是如何反應的呢？我又是以怎樣的態度與行動應對呢？周圍的人是如何感受與我的相遇？我對周

遭造成了什麼樣的影響呢？」等等。換言之，這正是在自問：此刻的自己，究竟是在表現迷惘的世界，還是在表現領悟的世界；自己的心念與行為，是否已偏離了通往成佛之道。

若能時時將此牢記於心，便能透過「此時，此地」的實踐，朝向苦的解脫與深化領悟的方向，當下覺察並即時改正錯誤之處。如此一來，在日常生活中「反省並改正」，亦即實踐靜觀（正念），正是為了實現在法座中，藉由僧伽支持而燃起的宏大志向，並以達成在佛前所立之誓願為目標，使我們每一個人都能竭盡所能，踏實前行的修行之道。



僧伽現場小故事

夏威夷教會 蘿拉·梅雅教會長

看不見的連結

幾週前的一個早晨，剛從休假回來的會員A先生在教會迎接了我。他精神非常好，感謝佛陀讓他平安歸來，並虔誠地參拜。

在供養後的法座上，A先生分享了他旅行中的經歷。我們也很期待聽他的故事。A先生說：「這是一段有趣的旅程。」說完後沉默了一會兒，接著似乎無法抑制情緒的開始訴說起來。

A先生被好友邀請去旅行，原本很期待能一起出遊。然而，旅行一開始沒多久，他便開始注意到之前未曾察覺到的好友的各種言行。好友輕視他人，使用粗暴的言語，表現出傲慢且缺乏關懷心的態度，沒過幾天，A先生便感到心情很壓抑與膽怯。

A先生含著淚水，坦承自己曾經有過和好友完全一樣的言行。他說年輕時曾對父母說過粗暴的話，現在也以同樣的態度對待自己的兒子。他由衷地感到羞愧，回顧過去的言行，反省自己傷害了許多人，並向大家表示歉意。

此外，A先生從旅行回來後，曾試圖聯絡他的兒子，但因電話無法接通而感到擔心。就在我正要與A先生交談的那一刻，A先生的電話響了。那是無法聯絡上的兒子打來的電話。親眼目睹這一幕，我由衷地感受到佛陀的存在與作用。並且，我感覺到A先生對過去行為的懺悔，已經傳達到了佛陀和兒子的心中。法座結束時，A先生立下誓願，將把與兒子及周圍所有人的對話，作為自己的修行。

我感謝A先生分享了他自身的體驗。因為那一天，我也得以反省自己過去可能會傷害過他人的行為，並進行懺悔。懷著滿滿的感恩之心，今後我也想將發生在自己身上的一切，視為是佛陀傳達的訊息來接受。



育人的喜悅

祖父與父親的教誨

立正佼成會 庭野日敬



我到現在都覺得，自己在成長過程中有一位好祖父與好父親，是件非常值得感恩的事。托此之福，在不知不覺中，我的生活意義就是在引導及培育眾多的人，並且能充分享受育人的喜悅。

我是在新潟縣一個名為菅沼的村莊出生長大的，那裡是降雪量最大的地區，積雪可達到三公尺高。一到冬天，兒童會用鐵絲綁在細竹子上，自製滑雪板，整天玩耍到身上都是雪。

不斷倒下及翻滾，到了傍晚後，衣服的邊緣就會開始結出小小的冰柱。當我嘴唇跟手背都凍成紫色回家後，祖父就會抓著我說：「你這不是都凍僵了嗎？」



並迅速把我的衣服脫下來，把我包進他自己的棉襖中。祖父的背很溫暖，很舒服。祖父像這樣用自己溫暖的皮膚把我緊緊包裹起來後，總會這樣對我說：

「鹿（我的舊名是鹿藏），你聽好了。我非常疼愛你。等你長大成人後，也要成為一個能為了世間及他人付出的人喔。」

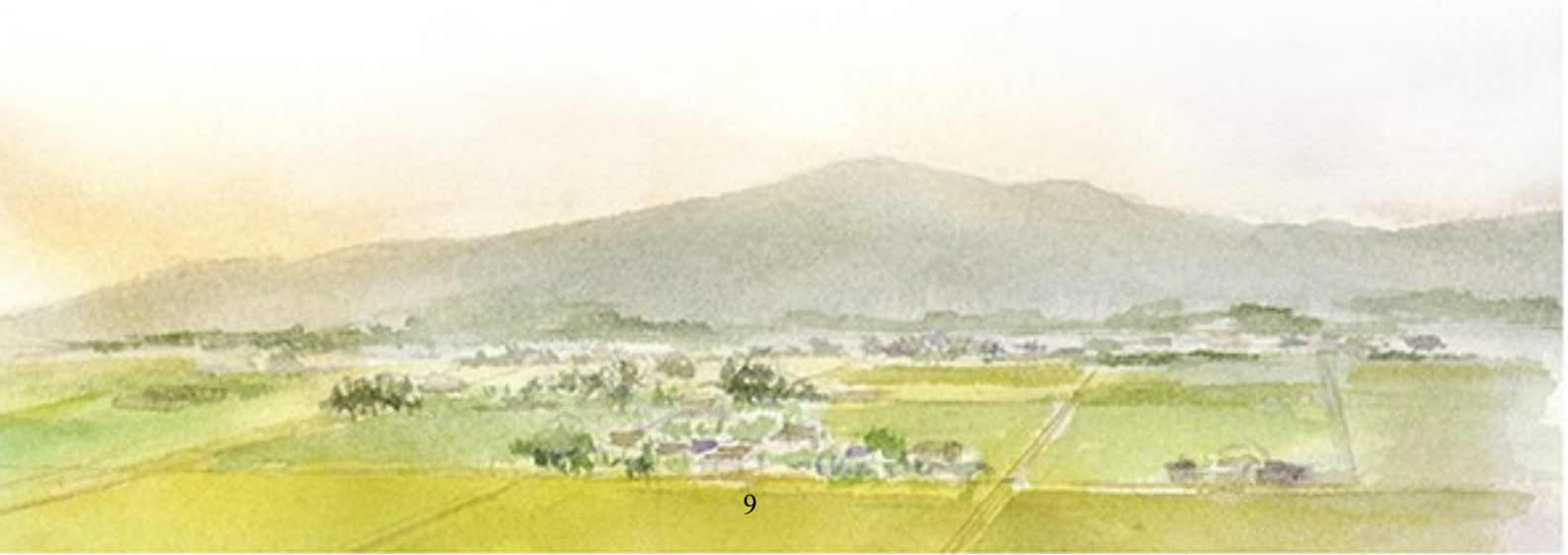
當時年幼的我，還不知道祖父說的「為了世間及他人付出」是什麼意思，但在祖父的背上一遍又一遍的聽到後，這句話似乎也在不知不覺中深深烙印在我的心底。

我的父親是一位沉默寡言又老實的農夫，工作熟練，村裡的人都把他視若神明。從小學開始，父親就教我怎麼用鋤頭耕地，用鐮刀割草，而我看著父親工作的樣子，真的覺得他看起來像神一樣。

而且他的教導方式也很容易理解，還會實際演示給我看：「鐮刀要這樣握，姿勢要這樣，切下去要這樣」。只要照著他教導的做，就連小孩子都能輕鬆割草。這讓我非常開心，而在全心全意模仿父親工作的過程中，我也開始能自己獨力做一些辛苦的工作，例如拉著馬鼻（引導）耕犁稻田。

之所以會這樣提到祖父與父親的故事，也是因為我認為其中有些重點，是在培養人時能夠參考的。

庭野日敬平成法話集1『發起菩提之萌』p.90-92



我心靈的朋友「宮澤賢治」

國際傳道部長
前田貴史



2025年12月13日，前田貴史部長（右）在孟加拉教會教會長就任與卸任式上致詞。

大家好。初次見面。我是接替前任赤川惠一部長的前田貴史。請大家多多指教。

在本月的會長法話中，祈願「全世界能迎來轉機之年」。並且提到宮澤賢治的思想與生活方式，對於現今的我們是一則珍貴訊息。

我從年輕時起就喜歡《不畏風雨》這首詩。我每天至少背誦三遍，希望能與宮澤賢治的心靈相通。一旦養成習慣，詩的內容便會不由自主地浮現在腦海中，我感覺自己開始走上一條能讓人感到喜悅的人生。

宮澤賢治沒有把這首詩寫在稿紙上，而是寫在他隨身攜帶的筆記本上，這其中一定蘊含著更深層的意義。正如會長先生所說「筆記本就是經典」。

宮澤賢治以詩歌和故事的形式傳達《法華經》的思想。會長先生表示，賢治並未意圖教化他人。

如果我們也能像宮澤賢治一樣，以自己的生活方式喚起他人的共感與共鳴，最後孕育出菩薩，那豈不是最棒的生活方式嗎？各位，讓我們在新的一年里，發揮自身的特長，帶給更多人安寧吧。



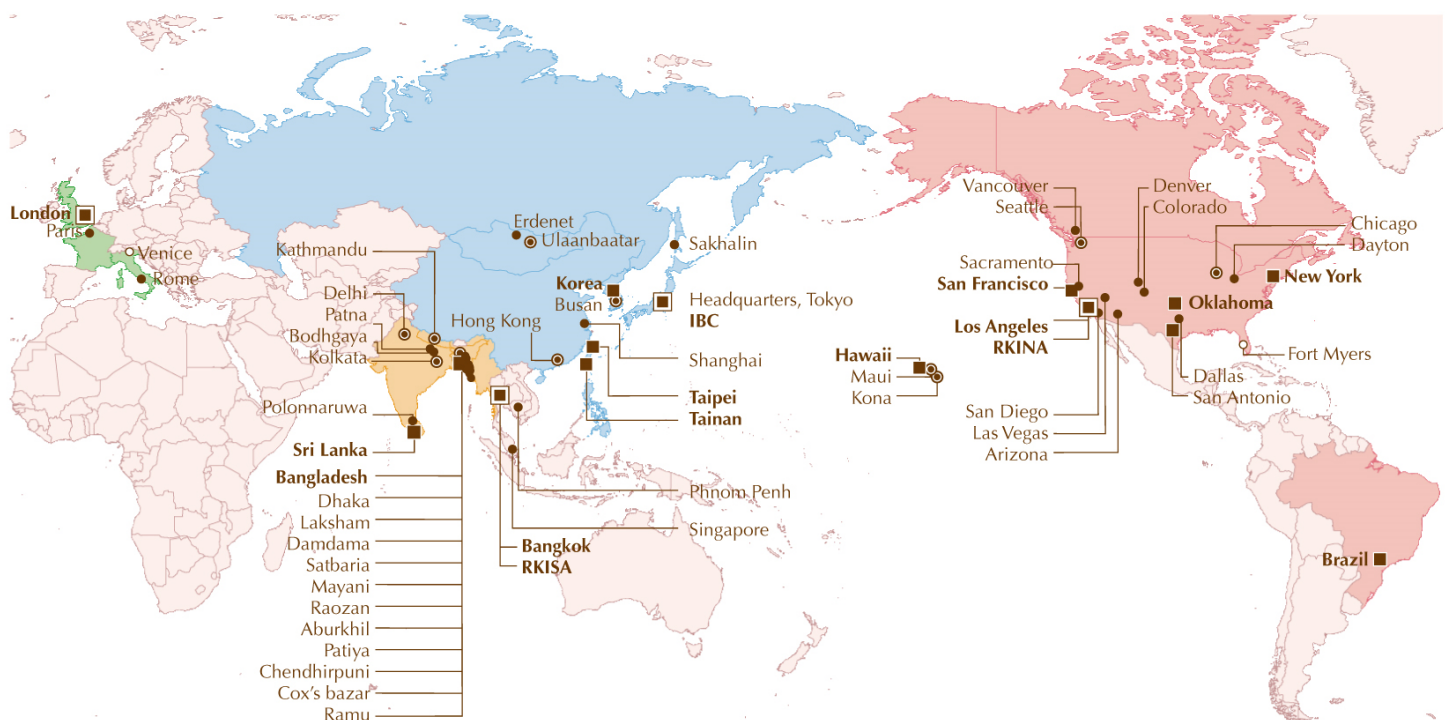
孟加拉教會教會長就任與卸任儀式後與參加者合影（第三排中央為前田部長）

Rissho Kosei-kai International

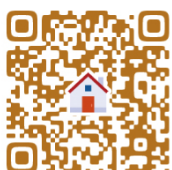
Make Every Encounter Matter



🌸 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