

# Living the Lotus 2

## Buddhism in Everyday Life

2026  
VOL. 245



12月12日，森康年孟加拉教會長(自2023年起現任)退任，新任赤川惠一教會長(前國際傳道部長)就任。

### 立正佼成會孟加拉教會教會長就任與退任儀式 懷著感謝之心邁向新的步伐

Living the Lotus

Vol. 245 (February 2026)

【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。

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② 當西邊有疲累的母親

立正校成會會長 庭野日鑛



### 如同地湧菩薩一般

「宮澤賢治那首以「不畏風雨」開頭的詩作，想必大眾皆已耳熟能詳。上個月我曾於本刊提及，每當讀起此詩，心中便生出如同誦念經文般的感受。此處特別以現代易懂的文字，將全詩介紹予諸位。

「不畏雨／不畏風／也不畏冰雪與酷暑／擁有強健體魄／沒有貪欲／也絕不生氣／總是面帶微笑／每天吃四合糙米／還有味噌與野蔬些許／無論任何事情／不考慮自己／仔細觀察傾聽與理解／並銘記於心／居所在原野松林的樹蔭下／一間小小的茅草屋／當東邊有生病的孩子／前往照顧／當西邊有疲累的母親／前往幫忙扛起那稻束／當南邊有人即將死去／前往安撫他的恐懼／當北邊有人爭吵或訴訟／前往勸阻：「停止無意義的爭執吧」／逢旱災時我傷心落淚／遇夏天凍害我憂心忡忡／即使人人稱我愚人／沒人讚揚／也不以為苦／我想成為／這樣的人」

這首賢治基於信仰而寫下決心的詩作，能以如此直率的方式歌詠出來，我只能讚嘆「了不起」。尤其是「前往」東西南北四個方向那一段，著實撼動人心。那些具體的實踐誓願，有奔赴到病童身邊，有分擔疲憊於農作的婦女，還有對臨終之人講述生命的真實，以及平息人們的爭執並促成和解。賢治懷抱著對他人苦楚與內心疼痛的關懷，無論如何先「前往」那處，去做自己力所能及之事——由此可見一股強烈的意志，那便是現實娑婆世界裡，以菩薩之身活著的使命。

這首詩作之後，賢治的記事本中再次繪出法華經曼荼羅圖：以經題「南無妙法蓮華經」為中心，左右兩側為多寶如來與釋迦牟尼佛，而在其外側，則有上行，無邊行，淨行，安立行這四位菩薩。這四位菩薩以行動體現佛的誓願，實際救度眾生脫離苦難，是地湧菩薩的領導者。我認為那種思考「自己能做什麼」並「主動關懷」他人的態度，是我們現代人該學習的精神。

## 「仔細觀察傾聽與理解」

另外，每當讀到詩中「不考慮自己／仔細觀察、傾聽與理解」的文句，我總會想，這不正是本會的支部長，主任以及各位平日就在實踐的事嗎？

不摻雜自己的意見和想法，相信對方的佛性，全然傾聽對方苦惱訴求和哀嘆。這樣的過程，是對方擺脫痛苦和煩惱，走向出口的重要時間，也是尊貴的菩薩行。說話的人在傾聽者的慈愛包容中，不斷傾吐不滿抱怨與哀嘆的情緒，自然就能察覺到究竟是什麼在困擾自己，其根本原因又在哪裡，心情也因此逐漸放鬆，最終走到困境的出口。

我過去曾造訪內戰後仍然族群對立的地區，當時和當地主要的宗教領袖們見面時，也不知是否是受賢治話語影響，我只是靜靜傾聽，在對話都難以進行的眾人之間，終於逐漸醞釀出願意交談的氣氛。我認為，那是因為在彼此吐露心聲的過程中，寄宿於每個人心中的神佛般的存在，讓他們察覺到：「爭鬥其實毫無意義」。

放眼世界，苦惱的人很多，我們能盡之事其實少之又少。即便想著「想做些什麼」，到頭來還是覺得自己就是毫無用處的愚人。即使如此，我們仍要有宏觀視野，以合掌禮拜之心待人，保持貼心溫暖的態度——切勿忘記，正是周遭這些平凡無奇的日常實踐，奠定了解決世界課題的根基。宮澤賢治正是在提醒我們：不要輕忽每一天的生活。

（『校成』2026年2月号）



## 能喚起對方佛性之緣

印度・加爾各答支部 奧努普·博魯亞先生

**您是大約在什麼時候，透過什麼契機接觸到立正佼成會的教義的呢？**

我於2017年10月加入立正佼成會加爾各答支部，這一切的契機是某晚做了一個奇妙的夢。在夢中，一位看起來像日本人的僧侶對我說：「接下來讓我們一起弘揚佛的教法吧。」然而，我出生並成長於信仰上座部佛教的家庭，過去主要修行是以冥想和遵守戒律為主，對大乘佛教一無所知。因此，在夢中我回答說：「我不知道該如何弘法。」那位僧侶溫柔地說：「沒關係的，佛陀的教法是相同的，所以不用擔心。」

我做了那樣的夢，加上我一直以來對大乘佛教抱有興趣，於是在網路上查詢在印度國內實踐大乘佛教的團體。結果發現，在西孟加拉邦的首府加爾各答，有一個名為立正佼成會的佛教團體。印度東部最大的城市加爾各答和我居住的翁達爾雖然同屬一個邦，但實際距離卻有大約兩百公里之遠。因此，我透過加爾各答的親戚查到了立正佼成會加爾各答道場負責人舒蒙·博魯亞支部長的家用電話號碼，之後便與舒蒙支部長見了面。

**請告訴我您第一次造訪加爾各答道場的印象。**

當我造訪道場時，最先映入眼簾的是莊嚴的御寶前中安置的御本尊，以及整齊擺放供奉的水果和蔬菜，這讓我感到非常新鮮與感動。隨後，我接受了舒蒙支部長的說明，了解了如何侍奉御寶前，以及如何供養大乘經典《法華經》。此外，在我第一次參加的法座中，參加者們能夠真誠地傾訴自己的煩惱，而作為領導者的法座主則以慈悲之心回應大家。親眼見證大家彼此學習《法華經》的教義，並以深厚的信賴關係相連結，我下定決心：「我也要學習《法華經》的教義，並將其活用於日常生活中，為人們的幸福盡一份心力」，於是決定加入了立正佼成會。



奧努普·博魯亞先生

**去年十月您在大聖堂拜領了教師資格，請問您現在的心情如何？**

拜領教師資格對我來說是莫大的喜悅與榮耀。同時，當「弘揚佛陀教義」的夢想成為現實時，我也深刻體會到自己肩負著在佛陀誕生的印度傳播法華經教義的使命。雖然印度被稱為佛教的發源地，但令人遺憾的是，現今仍有許多人不了解佛陀所宣說的智慧，慈悲和平等等真正的教義。為此，我希望能深入學習法華經，並透過日常實踐來體會教義，重新立志努力精進。如此一來，我相信自己能夠比以往更加充滿信心地傳達佛法。

**請告訴我您學習的立正佼成會的教義，並在日常生活中的實踐。**

以前，我讀過開祖恩師的著作《看不見的睫毛》，再次讓我體會到透過簡樸的生活來追求心靈的富足是多麼重要。開祖恩師在「布袋和尚的袋子裡」一章中教導我們：「那一個袋子，是分



與加爾各答支部的新會員合影（最右端）

門別類地，把吃剩了的東西，裝在裡面。亦即，他並不是帶給我們福益的神，而是教我們節約的和尚。（中略）從我們所吃的東西算起，到日常生活所用的物品等，所有的物都擁有生命。使其充分發揮其生命和價值時，照大乘的思想來說，這就是『成佛』。」

讀了這本書之後，我開始克制「還想要更多這個，更多那個」這種超出必要的慾望，學會對現有的東西感到滿足，並努力過著節約且簡樸的生活。例如，將舊物或不需要的物品作為資源再利用，在家中將蔬菜和水果等丟棄部分的廚餘用作肥料，用於植物的生長，並且還分送給農家作為堆肥，因而深受他們的感謝。

### 請告訴我《法華經》中讓您特別感動的教義。

那是《常不輕菩薩品》第二十品。我對於常不輕菩薩在這品中，對所有遇見的人合掌，並以「你必定能成佛」一心貫徹對眾生佛性的禮拜之行，感到非常感動。

對於常不輕菩薩的禮拜行，一般人因為不理解其意義，有的人憤怒地向他投擲石頭，也有的人揮舞棍棒加以威嚇。然而，常不輕菩薩堅持不變的信念，持續禮拜，最終證得了領悟。常不輕菩薩不輕視任何人，持續禮拜所有人的佛性，並說：「你們大家都能成佛。」我認為這種忍耐與慈悲的實踐，正是大乘佛教的真髓所在。

此外，我認為常不輕菩薩的精神，對於生活在現代的我們來說，教導了非常重要的事情。對家人，朋友，職場的同事及部屬，總是以敬重的心相待，並且不著眼於缺點，而是關注長處與可能性。並且在社會層面上，超越宗教與文化的差異，透過對話來追求守護和平與尊嚴的社會——相信並尊重所有人的佛性，這就是

佛陀的心意，也是法華經的核心。我也以常不輕菩薩為榜樣，希望成為與未來相遇的人們，能喚醒對方佛性的緣，讓他們知道「你擁有美好的可能性」。

**最後請告訴我您今後的修行目標，以及未來的夢想。**

我目前最重要的目標是在我居住的溫達爾，繼續全力弘揚法華經與立正校成會的教義。此外，我也期盼那些我引導和手取的人，能更加深入學習教義，取得教師資格並受領御本尊，成為活躍的幹部。未來，我最大的夢想是教義能夠更加廣泛傳播，並在溫達爾建立新的佈教據點道場。為了實現這個夢想，我希望能向更多的人有力地傳達：「藉由讓所有人都能成佛的法華經教義，大家一起得到幸福吧！」



在會員家中進行御供養的博魯亞先生（最左端）



2025年10月26日，在大聖堂舉行的教師授予式後，與其他受領者合影（前排右起第三人）



## 十如是

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。



多米尼克·斯卡蘭傑羅博士

上次我們探討了時時「反省並改正」—許多人稱之為「靜觀」的正念實踐—對於在日常生活中活用佛陀教義是多麼的重要。

大家是否曾經想過：「我們的心中為什麼會產生痛苦？其根源究竟在哪裡？能否將其釐清，並使自己的想法和行為調和於佛陀的教義之中呢？若真能做到這一點，不就能輕易地從痛苦中解脫，獲得幸福了嗎？」

幸運的是，法華經中正好揭示了這樣便利的方法。這就是所謂的「十如是」。這是一種從我們的內心與行為之中，闡明痛苦與幸福如何生起之機制的實踐性教義。在法華經方便品第二中，佛陀開示：無論是物體，生物與各種現象，世間的一切存在都具足「如是相」「如是性」「如是體」「如是力」「如是作」「如是因」「如是緣」「如是果」「如是報」「本末究竟等」這十種面向。

「十如是」聽起來或許是複雜的教義，但也可以更容易理解為事物生起時的十個階段。我們先從最初的兩個階段「相」和「性」開始學習吧。

「相」是我們感官所捕捉到的事物的形貌。這裡所說的感官不僅包括視覺，還包含聽覺、觸覺、嗅覺和味覺等一切感受。「性」是指事物的性質。對我們人類來說，「相」是指透過態度，舉止，表情等所展現出來的外在樣貌，而「性」則是指性格或氣質。

即使無法透過五感直接捕捉「性」，但正如佛陀所開示的，事物的內在與外觀彼此相關聯，只要仔細觀察某物的「相」，便能了解對應的內在性質的

「性」。例如，要判斷一個人是否在生氣，該怎麼做呢？我們無法直接看到他人的內心，但卻可以從外表推知其心境。。若臉部僵硬，咬牙切齒，或是跺腳，呼吸急促，這些都是憤怒的表現。當心處於「地獄」狀態時，無論再怎麼壓抑，憤怒都會自然顯現在外表，終究無法長久隱藏在内心之中。

只要掌握了關於十如是教義的這些要點，便能將其運用於日常生活中的實踐之中。

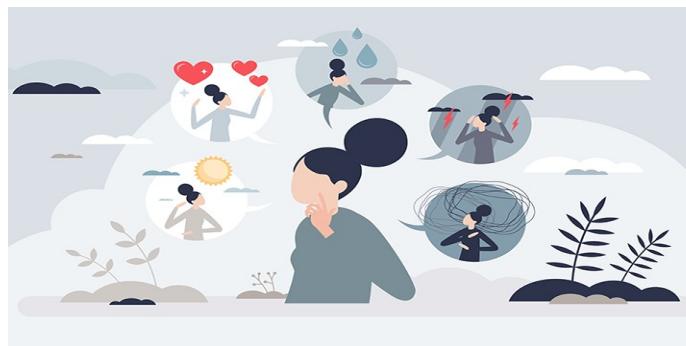
憤怒並非令人愉快的情緒。然而，一旦被憤怒驅使，這種狀態往往會持續一整天，甚至更久。這是非常危險的，因為憤怒容易導致自己更加痛苦或傷害他人的行為。如果在自我反省中察覺到憤怒，就需要盡快加以改正。但僅僅在心中命令自己「不要生氣」，往往效果不大。那麼，該怎麼做呢？

佛教中講述「心身一如」。這不僅意味著心靈會影響身體，反過來身體也會影響心靈。因此，透過改變相，即外在表現的樣貌，就能改變內心的心「性」。這或許讓人感到意外，但這正是「十如是」教義中的重要要點。

這正是立正佼成會重視明朗開朗態度的原因之一。透過保持表情明朗開朗，內心也會隨之變得明朗開朗。庭野開祖曾這樣說明：即使心情低落，只要不斷地保持微笑，心情終將變得明朗；相反地，如果帶著悲傷的表情，心情自然會變得低落。以溫暖包容一切聞名的庭野開祖，也親自實踐微笑。為什麼保持明朗開朗的表情，心情也會變得明朗呢？學習十如是就能明白其中的原因。

鏡子裡的臉龐若是緊張著，或是緊握著拳頭，抑或感覺周圍的人與自己保持距離，那即使自己沒有察覺，也可能是心中潛藏著怒氣的徵兆。要改變心境，首先請嘗試改變自己對周遭的態度。向社會散發笑容。這個簡單的行動，正是改變心態的契機。

透過這樣改變「相」，不僅我們自己的心靈會變得明朗，對周圍的人們以及我們所處的環境也會產生良好的影響。關於這一點，將在下次詳細說明。



## 瑜伽現場小故事



聖安東尼奧教會 教會長 凱文·羅謝

### 相與性

今年年初，我們的瑜伽中一位重要員向我敞開心扉，談及她內心的情感掙扎。我們坐下來交換了意見。她身心健康，精神成熟且富有關懷心。交談中，我感受到她內心深處的痛苦，神經的緊繃以及極度的疲憊。她的人生中發生了意想不到的事件，事態朝著令她心神不寧的方向發展。在這樣的情況下，她正努力走在一條從絕望走向領悟的極其艱難的道路上。

在被痛苦封閉的內心深處，她將自己所抱持的憤怒，失望與焦躁化為言語。然而，她的態度始終溫和且深思熟慮，保持冷靜。從她的經驗中，能清楚感受到她尋求真理與智慧的決心。這一切彷彿是觀察風暴中的池塘水面，儘管水面波動不已，那些波動是淺顯且短暫的，彷彿在等待著最終會到來的池塘本質上的寧靜與平和。

為了找回內心的平靜，她做出了一個特別的決定。決定將這段辛苦的經歷視為「教法的旅程（達摩之旅）」中所遇到的事情。在接下來的半年期間，她一邊接受持有教師資格的前輩會員的指導，一邊持續實踐慈悲行，因而得以覺察到本來的自我，也就是具足於真實佛性的智慧。她反省自己在人生事件中的角色，將痛苦以新的視野重新看待，作為修行佛法的學習，並在探索如何修正和改善自己的行為的同時，重構過去的經驗。

不久之後，她發現到自己現在所專注的是關於自

覺與接納的高階課程學習。這是在佛法的引導下，將自身的困難經歷最終轉化為幫助他人解脫的指引之學習。

能夠親眼見證一位菩薩誕生的每一個過程，對我而言是一種莫大的榮幸。而她的成長，也是所有人都已察覺到的事實。

這一次我的經驗，是擔任守護並見證一位迅速成長中的修行者之心的角色。同時，這也是一次學習如何發現每個人的佛性，以及在「因」產生時，將那「因」培育並整備在成熟時，如何為其提供合適的緣來促進成長的寶貴經驗。



## 育人的喜悅

### 如羽翼般的撫育

立正佼成會 庭野日敬



據說日文的「撫育(はぐくむ)」，原本是指「用羽翼包覆」的意思，就像親鳥會用全身羽毛包覆著蛋，施予體溫，在雛鳥孵化後，也會用羽翼包覆孩子不受外敵傷害。因此「用羽翼包覆」後來就轉為「撫育」的意思。



我記得祖父曾把我擁入懷裡，用他穿著的棉襖把我整個包住，反覆叮嚀道：「要成為對別人有幫助的人喔。」這樣的行為，不也就是「用心撫育」著我嗎？如果同樣的教誨，是跪坐在榻榻米上聽祖父以嚴厲的口吻說教，我想他的話語不會如此深入我心。這就是單純「養育」及「撫育」的不同。

而在育人的過程中，還有一件重要的事，就是像我父親那般，率先以正確的方式，力行身教言教。如此一來，被教導的人也會開始體會到學習模仿的樂趣。

庭野日敬平成法話集1『發起菩提之萌』p.92



## 在差異中的共同之處

國際傳道部長

前田貴史



2025年12月20日，前田貴史部長在斯里蘭卡教會教會長舉行就退任儀式上發言。

大家好。去年年底，我有幸前往孟加拉和斯里蘭卡，參加了教會長的就退儀式。雖然同屬南亞國家，但我注意到無論在語言上、還有服飾、飲食、生活方式等方面都讓我感受到相當大的差異。然而，這兩個國家的共同之處在於會員們的，以熱情和慈悲之心款待我們的態度。

在停留期間，我常常在黎明前的靜謐時刻仔細聆聽，感受風的低語和鳥的鳴唱。當我閉上雙眼時，一種奇妙的感覺湧上心頭，彷彿迷失了方向。儘管我們所見的景色各不相同，只要閉上眼睛，順其自然地與大自然融為一體，我開始感受到一種強烈的歸屬感：我們都生活在同一個星球上。那一刻，心中浮現出當地所遇見的會員們的身影，與活躍於世界各地的地涌菩薩的形象重疊在一起。

在本月的講道中，會長引用了宮澤賢治的詩歌《不畏風雨》，教導我們如何踐行地涌菩薩的生活方式，並反思我們能為他人做些什麼。

通過實踐佛陀的教誨，我們可以為許多人提供精神上的支持。我們每個人都有不同的外貌、性格和興趣。然而，或許正是因為這些差異，我們才能幫助形形色色的人。

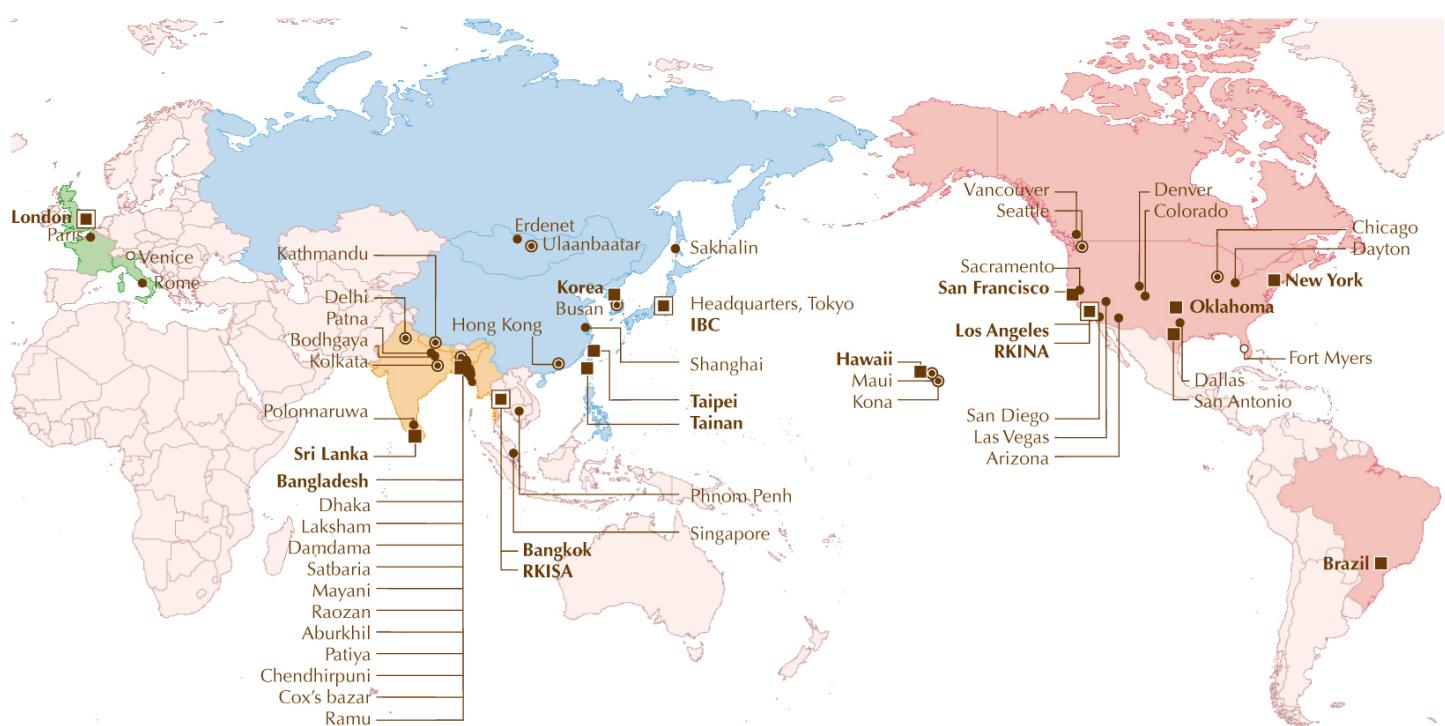
讓我們在這個月繼續以積極的態度和飽滿的熱情努力工作，充分發揮我們各自的優勢，並堅信我們日常的、簡單的行動將帶來世界和平。



就退任式後，與會員合影（前田部長位於前排中央）。



## ✿ A Global Buddhist Movement ✿



Information about  
local Dharma centers

**facebook**

