

Living the Lotus 3

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 246



Thailand



Cambodia



Japan



South Africa

在邊境紛爭下泰國與柬埔寨青年發起的和平祈禱世界僧伽共同參與

Living the Lotus Vol. 246 (March 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。

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。

細細體會「一體」之意

立正佼成會會長

庭野日鑛



《法華經》的人類觀與世界觀

我們立正佼成會會員所皈依的經典，無庸贅言，正是「法華三部經」（《無量義經》、《妙法蓮華經》及《佛說觀普賢菩薩行法經》）。其中，尤其重視《妙法蓮華經》（即法華經）當中揭示的人與世界的樣貌。

所謂的人類觀，是指從慈悲心出發，一心祈願並實踐讓周遭的人增加幸福，減少苦惱——也就是「成為菩薩」。而法華經的世界觀則教導我們：當眾生都自覺到自己是菩薩，自覺並發揮各自的佛性，這個世間（娑婆世界）——亦即人類所在的現實世界，便會瞬間化為寂光土。

至於近來，從我們見聞所及的世界問題到身邊的種種事情，並不是由誰、或靠某種力量就能替我們解決；唯有我們每一個人都不偏離做人的正道，如同「從地湧出」般挺身而出，才能解決所有問題——我認為《法華經》所啟示的，正是這件事。

或許這樣的理解方式略為籠統，但「正是像我們這樣的無名平凡之輩，才具有解決人生和世界問題的能力與責任」——《法華經》將此傳達給人們，並引導人們覺察自己作為菩薩的自覺。而支撐這個想法的，正是《法華經》的核心理念——「一切生命，皆受生於唯一偉大的生命」與「一切皆為一體」。



宇宙一體，世界也一體

開祖恩師曾說：「我創立本會的目的只有一個——『想要救渡世人』。」那麼，為何如今要再次談起像是在解說《法華經》的一番話呢？因為這不僅是細細體會本會創立精神的關鍵，也是將「救渡世人」原動力——「一切皆為一體」這個重要觀念銘刻於心的基礎。

「一切皆為一體」。這當然是以《法華經》的一乘教義為基礎的想法。簡單來說，就是「宇宙一體，地球一體，世界一體」。

宇宙宛如一個生命體般，在成為一體並演化的過程中誕生了地球；而在地球上，萬物皆處於相互依存、共生共榮的狀態。這個事實意味著，整個宇宙可以說是一個「偉大的生命」，也顯示了我們每個人的生命都與一切是一體的。此外，在宗教的世界裡，眾多宗教的共通點，便是教導萬物的一體性以及「慈悲」「慈愛」之心。最重要的是，那份敬仰神佛的心，大家都是「一致」的。因此，不僅限於宗教人士之間，若每個人都能不再互相挑剔細節，而是轉而關注彼此的共通點，並體認到大家都是「一體」的，那麼在各自的心中，必定會孕育出更深厚的關懷與寬容之精神，進而擴展出一個賦予心靈安寧與生存希望的「救度」世界。然而，無法做到這一點的，卻也正是人類。

針對這點，開祖恩師教導我們：「那個人有那個人的個性，立場與處境。只要理解這些，自然就會湧現出包容對方的寬大胸懷。」另一方面，開祖恩師彷彿早已洞悉地球與世界的現狀，在世界宗教者和平會議第三屆大會（一九七九年）上敲響警鐘：「顯而易見地，世界勢必會超越狹隘的民族主義，轉向區域主義，並最終朝著地球主義邁進。」自那時起，在過了約半個世紀的今日，想到本會的創立精神——「救渡世人」的目標尚未充分達成，我不禁感到慚愧萬分；同時，也想與各位再次共同細細體會，彼此共築「一體」世界的這份使命。

（『佼成』2026年3月号）



我無法不將這個法傳達給正在尋求救渡的人們

英國倫敦中心工作人員 馬庫斯先生

您大約是在什麼時候，又是透過怎樣的因緣，接觸到立正佼成會的教義呢？

我是在二〇〇一年接觸到立正佼成會的教義。從十幾歲開始，我就對宗教，以及超越物質世界的精神與靈性層面抱有興趣。後來，我逐漸對佛教產生了濃厚的關心，也透過各種書籍來學習佛教的思想。有一次，在閱讀這些佛教相關書籍時，我遇到了一本名為《FIRE IN THE LOTUS》的書，內容介紹了《法華經》與日蓮佛教。其中有一頁是介紹佛教團體的，也簡要地提到了立正佼成會。雖然書中只是做了基本的說明，但因為我本來就對《法華經》很感興趣，再加上書中所傳達的理念，和當時的我的心境非常契合，讀起來有一種不可思議地直入心中的感覺。

之後，我主動聯絡了當時在牛津擔任英國立正佼成會據點員的廣田惠美小姐（現為和田惠久巳，本部總務部長）。後來我也親自與和田據點員見面，一邊向她請教立正佼成會的教義與修行方式，一邊逐漸參加御供養與法座等活動，開始以僧伽一員的身分接受修行。此後，一直到二〇二〇年倫敦中心正式開所、細谷恭一郎中心長赴任為止，我居住在距離倫敦約二百五十公里的威爾斯南部卡地夫，與僧伽的夥伴們一起努力進行布教活動。

在您至今的信仰活動中，是否有過成為轉捩點的重要體驗，或是對您產生深刻影響的事情呢？

2006年參加第三屆世界僧伽結集大會，成為我人生中的重大轉捩點。當時我罹患憂鬱症，過著痛苦的日子，在大聖堂聆聽洛杉磯教會會員的體驗說法時，內心深受感動，獲得極大的勇氣。那位會員雖歷經多次腦瘤手術的苦難，卻以信仰為支柱，培養出堅強的心志，儘管罹患嚴重疾病，仍積極面對人生，並由衷感恩。我聆聽了那段說法，改變了以往想要消除憂鬱症痛苦的想法，而是接受



馬庫斯先生

疾病成為自己人生的一部分，從此轉換心念，決定「與病共存」地生活下去。

也正是在產生這樣想法的同時，我便開始能夠感謝每天被賦予受生活著的生命，並且透過向他人傳達法華經和立正佼成會的教義，以及自己曾經罹患憂鬱症和焦慮症所受苦的经验，漸漸覺得或許能夠稍微幫助到某些人。

此外，透過諸行無常的教義，我明白了無論是好事還是壞事都不會永遠持續。正因為一切事物都在不斷變化，所以我決定重視「當下、此刻全力以赴地活著」，認真面對眼前的事情，並付諸行動。**聽說您現在作為威爾斯佈教的核心幹部活躍著，平時您是懷著怎樣的心態從事佈教的呢？**

現在，我懷著無法抑制的心情，向那些正在尋求救助且需要幫助的人們傳播這優秀的法義。我認為立正佼成會的教義是普遍性的適用於任何時間，任何人的教義，是能夠在日常生活中實踐的

佛教。這正是立正佼成會最大的特色與魅力。懷著這樣的心願，我希望能將法華經的教義傳達給更多人，讓他們像我一樣得到救助並獲得幸福——為此，我深知僧伽的力量不可或缺，也衷心希望能將這份力量之輪持續擴大。

去年十月您在大聖堂受領了教師資格，請問您目前的心境？

受領教師資格對我而言是莫大的榮幸，作為立正佼成會的會員長年修行，這是我人生中的一個重要關鍵，也是新的修行的開始。我將全力以赴，在我居住的威爾斯南部以及英格蘭的西米德蘭茲這兩個主要地區進行佈教活動。具體來說，我計劃徹底實施細緻入微的手取活動，並定期在我家及各地區會員家中舉行立正佼成會的基本修行，如御供養和法座修行等。

請問您覺得立正佼成會的魅力在哪裡？

先ほど剛才提到立正佼成會的教義是普遍性且實踐性的佛教，除此之外，我認為法座也是一大魅力。人生中的喜悅，悲傷與痛苦，都能與僧伽會員們一同分享，彼此切磋琢磨，並以佛陀的教義為基礎共同前行——我認為這就是法座修行。此外，我已受領了教師資格，未來擔任法座主的機會也會越來越多。這時，我認為最重要的是懷著特別用心且同理心共感的態度傾聽對方的話語，與會員們互動。以慈愛的心「傾聽」，能讓參加法座的人心自然敞開，沉重的心情得以舒緩，



在西米德蘭茲州會員家中，擔任誦經供養導師的馬庫斯先生

並建立起「這個人可以讓我做開心胸傾訴一切」的信任感。我將時常努力實踐這樣的交流方式。

最後，請告訴我您未來的修行目標。

就我個人而言，我將從早晚的御供養開始，透過手取，引導，法座修行等，今後也會持續一步一腳印地實踐每日的修行，作為一名佼成信仰者不斷成長。此外，作為幹部全力支持僧伽的各位，也是我重要的修行目標之一。雖然我是第一位英國籍，也是威爾斯地區的首位受領教師資格者，但我期盼未來能有更多的教師陸續誕生，並希望能以《法華經》的教義為基礎，與會員們一同修行，精進，培育更多的人才。



在自家的御寶前與南威爾斯的僧伽夥伴們一起



2024年11月23日，為慶祝據點成立28週年，在舊倫敦中心道場舉行的典禮中與僧伽的夥伴們合影（第二排，右起第二位）

Practicing the Dharma in the Here and Now

十如是：「體」「力」「作」



先月接著上個月，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。



多明尼克·斯卡蘭傑羅博士

前回、上次，我們開始探討法華經中闡述事物生起之過程的十個階段「十如是」法門。了解十如是對於在日常生活中實踐佛法非常重要。因為透過學習這教法，我們能夠明白自己的心態與行為如何產生痛苦或幸福，並且能夠即時自覺自己的內心狀態。

在前一期中，我們探討了十如是的前兩項：「如是相」與「如是性」，思考了透過改變我們的態度與表情等外在表現，心靈會如何轉變。在西洋，一般認為外表是內心狀態的反映，但佛教則主張相反的觀點也是真理。換言之，我們的心境會受到外表與行為的影響。佛教重視禮儀與正確的行為，立正佼成會也非常重視時常保持明朗愉快的表情與行為，正是基於這個原因。

這次讓我們來思考「如是體」，「如是力」，「如是作」。「如是體」是對我們存在的總體。它是我們內在狀態的心（「性」）與外在表現的姿態（「相」）合而為一的東西。簡單來說，就是相+性=體。

佛陀教導我們，這個世界上存在的所有事物都具有兩種性質，也就是力與作。力是指潛在能力與可能性，而「作」則是指將這些能力與可能性轉化為行動，並展現在外在世界中的表現。

這次也以十界中的地獄界，也就是憤怒的狀態為例來說明。當我們被憤怒所困擾時，我們的心靈和身體透過言語或行動，可能會對他人造成身體或精神上的傷害。這就像是緊緊上緊發條的玩具，壓縮的彈簧，或者裝填了子彈的槍一樣，是積蓄著強大能量的狀態。

「作」（在此情況下指的是發洩憤怒並可能傷害他人的行為），是在積蓄的憤怒能量遇到釋放條件時發生的。那是潛在能量轉變為動能的瞬間。

如同這樣，行為是可以由心靈的狀態來預見的，因此意識到自身的心靈的狀態與處事方式是非常重要的。如果能在「相」或「性」的階段進行軌道修正，憤怒的負面能量就不會表現出來，也能避免將憤怒的行為

轉向他人。

另一方面，如果我們能夠達到領悟的境界，並以那樣的心態處事，就能積累基於智慧的適當行動能力，從而解救人們脫離痛苦，使社會比現在更加光明。

如果發現自己正以憤怒的眼神看著某人，並且對他們態度嚴厲，那就有必要反省自己的情緒和心態。在這裡重要的是，當對某人產生憤怒時，要承認其原因絕非對方。十如是教導我們的正是這一點。我們憤怒的原因，也就是「因」，存在於我們自己身上，而對方只是「緣」而已。換句話說，對方不過是我們將內心已有的情緒轉嫁出去的方便對象罷了。

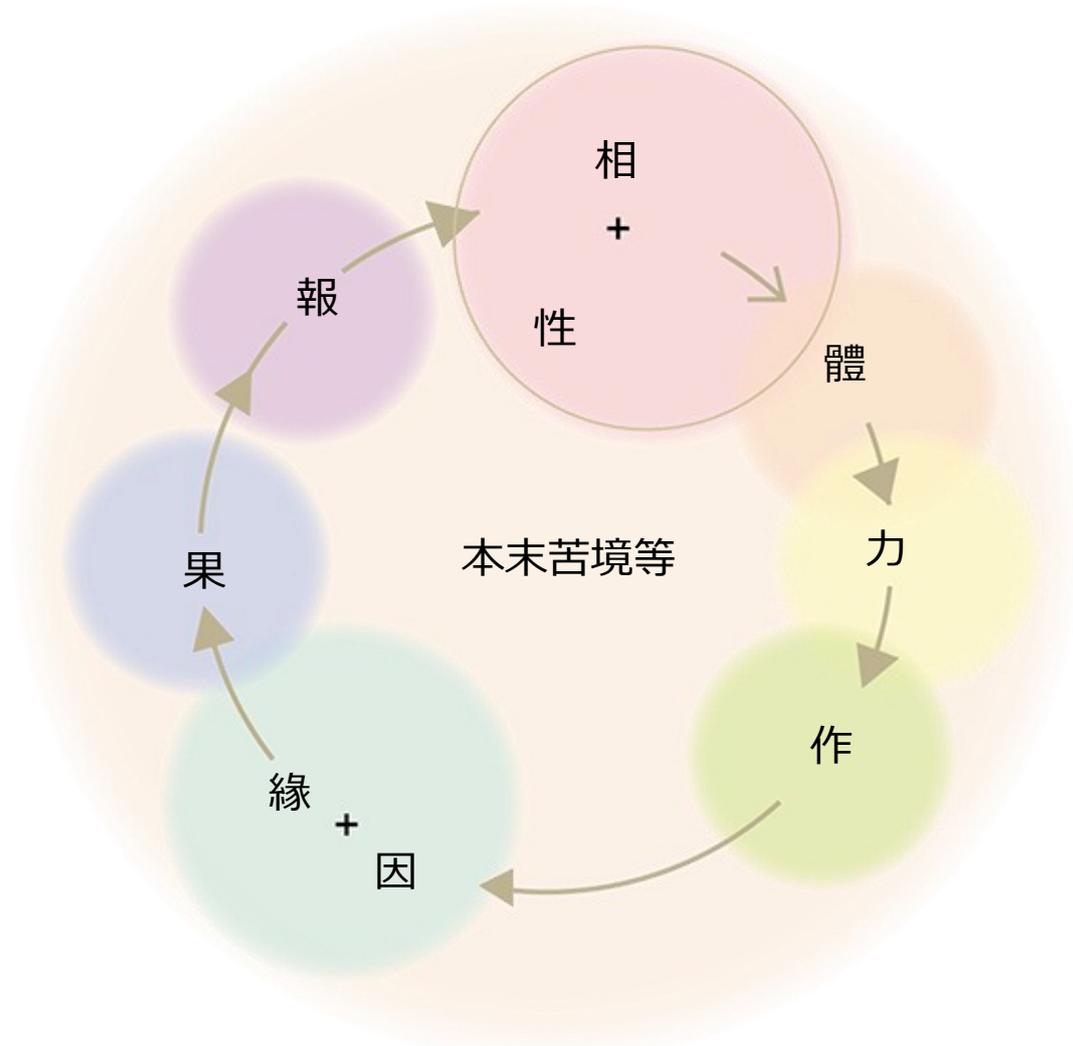
這一點，從即使處於相同的情況下，有些人能保持平靜，而有些人卻會情緒爆發，也可以看得出來。例如在超市或政府機關必須排很長的隊伍時，有些人能保持心平氣和，而有些人則無法保持冷靜。即使身處相同的環境，人們的反應也會不同。這種差異來自於個人心態的不同。使人憤怒的並非所處的情況，而是個人內心中存在著憤怒的原因。



如果對周圍的人大聲嚷叫，生氣或嚴厲對待，那並不是對他人生氣，而是對我們自己生氣。我們的憤怒不是由他人「製造」的。生氣是因為自己具備了生氣的素質。當我們認為「某某人讓我生氣」時，我們其實顛倒了「因」與「緣」。對方只是「緣」，也就是條件或契機，而我們自己才是「因」。當我們接受這個真理並對自己的行為負責時，才能將目光轉向自己的內心，首次真正處理自己內在發生的事情。顛倒「因」與「緣」就是將生氣的責任推給對方，在這種情況下，即使想要被救渡並獲得幸福，也不會產生自己主動去實踐所需行動的心情。

在這裡，我們需要的不是責怪他人，而是問問自己，究竟在自己內心發生了什麼，為什麼會變成這樣。自己的心靈是如何的痛苦，為此能做些什麼。為了消除這份痛苦，可以進行什麼樣的實踐。這樣的自我提問是必要的。

或許有些人已經注意到了，我們已經進入探討「如是因」「如是緣」「如是果」了。關於這三者，下個月我們將進一步更深入的來探討。





僧伽現場小故事

奧克拉荷馬教會 克里斯·彼得斯教會長

因法座，手取，僧團而療癒

在2024年大部分時間裡，奧克拉荷馬教會有一位三十出頭的訪客。他為人親切，有禮，舉止溫和，通常靜靜地傾聽其他會員的分享，但在週日早晨的法座中偶爾也會發言。

隨著與僧伽共度的時間逐漸增多，他向我們坦承，在為了攻讀研究所而離開故鄉，搬到另一個州生活期間，他曾被診斷出癌症並接受治療。隨後，他告訴我們，癌症已進入緩解階段。得知癌症緩解，不需進一步治療後，我感到安心。然而，我仍覺得他似乎承受著精神上的壓力與緊張感，但當時的我尚未完全理解這種感受。

2025年1月初旬，他正式成為會員，開始頻繁參加週日禮拜，研習會及冥想課程。他比以往更加向我和僧伽敞開心扉，也開始參加手取。在此過程中，他還參與了僧伽夥伴分享失去重要親人的經驗。我親眼見證大家如何傾聽彼此故事，不急於直接給予建議，而是真誠接納對方的感受。

他向我訴說，在二十多歲人生早期，面對涉及有關生命的疾病，同時度過研究所生活的辛苦。此外，美國醫療制度繁複的行政手續，使困難更加沉重，對他造成極大的壓力。再者，癌症治療帶來的身心負擔，以及罹患重病，使他在同學間感到孤立。

我親眼見證，隨著他持續實踐手取，參加法座，自從開始參拜奧克拉荷馬教會後，長達一年的精神壓力與緊張逐漸得以昇華。這段經歷對他而言是一段療癒之旅，同時對我而言，法座與手取的實踐皆能對會員帶來療癒力量，學習了寶貴的體驗。在法座中，保持與對方之間的心靈空間，不過度介入，成為所有參加者的基本意識，因此信任感與安全感得以建立。

即便外在情況未變，透過接納現狀，內心的苦感也能得到轉化。透過這樣的法座體驗，僧伽會員之間產生一體感，使會員能更安心地進行手取，也更自在地被手取，彼此的互動與支持逐漸深化。

無常是人生永恆不變的事實，人們從出生到死亡，都會面臨各種困難。疾病是其中最明顯的例子，還有與家人的生離死別，工作的不穩定與壓力，甚至新聞報導的世界事件，也可能動搖我們的心。然而，每週週日的早晨，無論身處何種境況，僧伽都在那裡，持續提供可以充分傾聽心聲的空間。僧伽始終是一個能讓人安心的社會歸屬之地。對某些人而言，僧伽是「唯一永遠不變，能讓人安心的所在」。

我了解到，透過歸屬僧伽所獲得的堅定一體感，以及其他會員的手取，我們不僅能深刻理解自己，也能深刻理解其他會員所面臨的狀況。當我參加法座傾聽對方的話，以法座主身份參與，在體驗手取的過程中，對方的佛性便能清晰可見。不僅是剛才介紹的新會員，透過恭敬且認真修持信仰生活的會員，可以明白：當我們人在傾訴痛苦經驗時，根本需要的是，不被評價或判斷，能夠被如實傾聽，並在心靈互通的交流中得到接納的姿態。當這種需求被滿足，彼此的佛性相互通達並得以表現，人們不僅只是活著，而是能重新找回生氣勃勃的人生之路，充滿活力地前行。

這次介紹的青年，雖然花了一些時間，但最近已完成博士課程，也找到新的工作。與我最初認識他時相比，現在的他更加溫和且沉穩。透過實踐三寶歸依，並在僧伽的支持下，他自身持續努力，再次充滿元氣地踏上人生的道路。



育人的喜悅

以慈愛之眼看待

立正佼成會 庭野日敬



受此養育長大的我，便以引導人們信仰法華經與育人為終生使命。而我在一個個引導人們的過程中，不知不覺便形成了現在的立正佼成會。我覺得育人並非辛苦之事，而是一種難以言喻的喜悅，世上恐怕沒有任何一種工作能讓人感受到如此幸福。

依我的經驗，在育人的過程中，最重要的是能發現並引導出那個人的長處。我相信，每個人都有想要更上層樓的進取心以及想成為他人助力的「佛性」。因此，只要以慈愛的目光，靜靜注視那份自然流露的心意就好。這便是「撫育」之意，如同祖父和父親對待我一般，也是如此充滿慈愛。

另一方面，也有人認為：「每個人都有缺點和習性，若在養育過程中不加以改正，就無法成長為一個成熟的人。」然而，人一旦被批評，無論是誰都會情緒低落或意志消沉。與其只關注缺點，不如以和諧的心境去想：「他身上一定有能讓佛性自然顯現的地方」，並從中發現他的長處。

正如〈觀世音菩薩普門品〉經文中所言：「慈眼視眾生，福聚海無量」，當我們以慈愛的目光看待他人時，最終將會收穫「福聚海無量」般的幸福與喜悅。

在現實社會中，的確會有許多困難之處，因此有人會把日常生活和佼成會的修行比喻為相撲，認為：「若把職場和家庭生活視為正式比賽，佼成會的法座便是練習場。」

之所以這麼說，是因為幹部會細心指導「要那樣做」「要這樣做」，好讓我們在日常生活中不再重蹈覆轍。有時也會像我父親示範如何割草那樣，手把手教導實際做法。因此，法座是一個「互相撫育」的地方，就如親鳥的羽翼般的作用。

培育人，引導人成長，是世上最令人喜悅的工作，因為這是發揮「佛性」的菩薩行。在育人的過程中，自己也會隨之提升，並逐步累積信心。當引導的人越多，育人的過程便會化為喜悅，也自然能夠獲得更深厚的「德」行。

回歸「一切皆為一體」的原點

國際傳道部長
前田貴史

大家好。88年前的1938年3月5日，創立了立正佼成會。開祖恩師講述創立的精神：「我創立這個會的目的只有一個，就是『想要救渡世人』」。而成為那個原動力的是《法華經》的一乘精神——「一切皆為一體」。

然而，我們往往容易將本來為一體的事物不自覺地分開，例如心與身、自我與他人、人類與自然，以及信仰與日常生活等。

法華經說法「即是道場」，教導我們現在所在之處即是道場，也就是說信仰就是生活本身。例如當心緒紊亂時，身體的變化會靜靜地提醒我們這一點，我們或許能透過察覺自身或神佛的呼喚，才能在每日的生活中活用教義。教義並非僅停留在書本中，而是在日常的迷惑與掙扎中，才能真正生動發揮作用。此外，人看似獨自生活，實則絕非憑一己之力，而是在與他人及大自然的連結中獲得生命的支持。

迎接創立紀念日的本月，我們希望回歸「一切皆為一體」的原點，重新踏出將教義融入生活的一步。在感謝先賢的足跡之餘，將他們的志向化為今日的行動，或許正是託付給我們的使命吧。



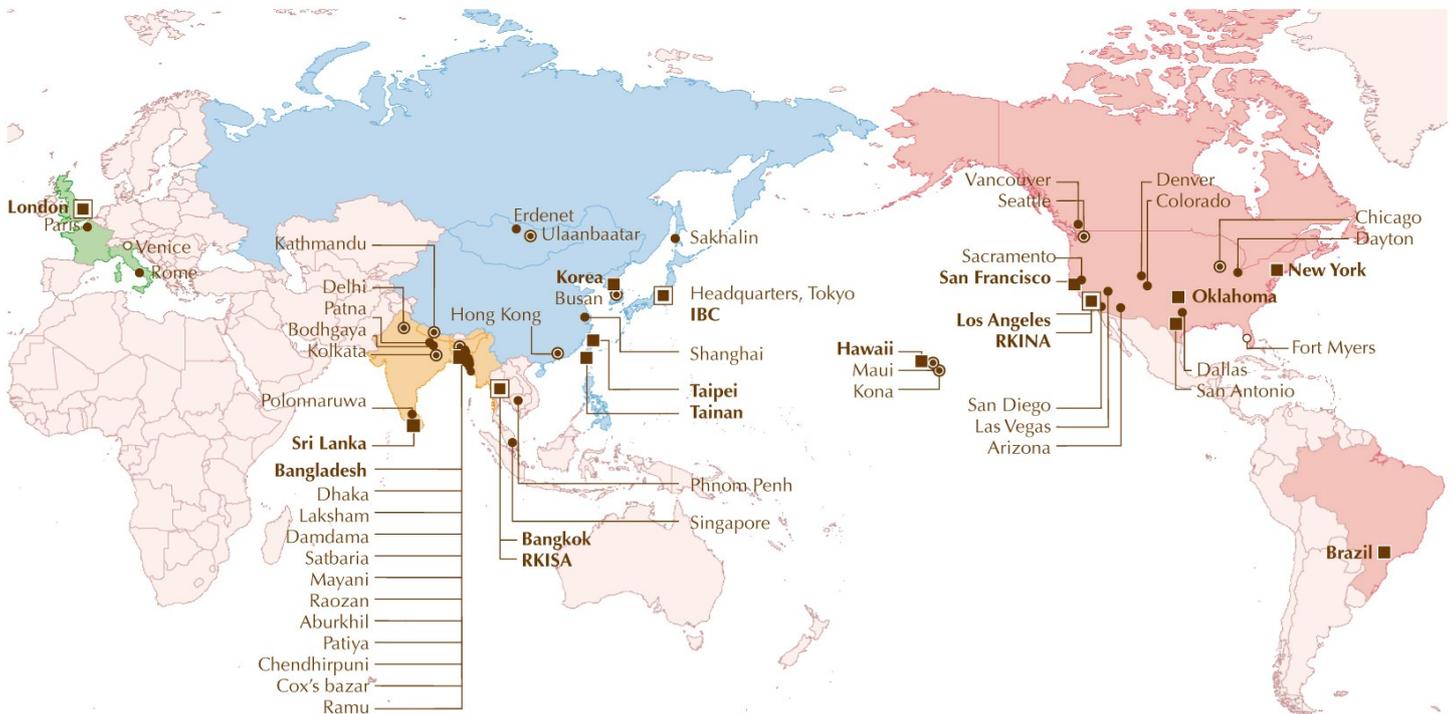
2月9日，在學林青梅校區上課結束後，與海潮音科二年級同學們一起

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