

Living the Lotus 6

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 249



立正佼成會洛杉磯教會

**Living the Lotus
Vol. 249 (June 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。

痛苦亦是人生摯友

庭野 日鑛
立正佼成會 會長



苦惱是自身所做

我先前常向各位提出一個問題：「當杯中裝有半杯水時，你會如何看待，如何接受眼前情況呢？」作家小林正觀說過，有人以「只有一半」的角度埋怨看待；有人以「居然還有半杯，真令人開心」的角度喜悅看待；還有人以「是誰替我留了半杯水，實在太感謝他了」的角度感激接受。然而，無論哪一種看待角度與接受方式，賦予事情意義的人仍是自己，客觀事實始終都只是「杯中裝有半杯水」而已。感到不滿也好，心懷喜悅和感激去接受也罷，一切皆來自「我」自己的內心。

我認為，對我們這些在家修行的信眾而言，佛陀的教義要盡可能簡明易懂，並且能在日常生活中運用，這點相當重要。而小林正觀的著述，正是以《般若心經》中所說的「色即是空」為基礎，告訴我們無論快樂或痛苦，一切現象全是我們自己任意賦予其意義，然後為其或喜或憂。尤其那些我們認為造成痛苦和煩惱的現象，大多都是因為自己的獨斷專行和偏見，先入為主的想法和渴求，還有迷惘和執著等因素，讓其成為痛苦的種子。也就是說，「只要改變看待角度與接受方式，就能活得更輕鬆」。我覺得這「半杯水的比喻」，正是其中一個貼近生活的佛教觀的示例。



苦也是人生重要的瞬間

「人稱生老病死為四苦，但對我而言，那不是四苦，是四喜。」這句話出自平澤興教授(京都大學前校長)，說明人生若換個角度來看，就是一連串的喜悅和樂趣。而詩人坂村真民則將一般視為痛苦的疾病，寫成「病痛／為我展開／另一個世界／如桃花／綻放」之詩句，流露出帶有暖意的感謝之情。小說家下村湖人也曾說：「我所嚮往的世界中，苦惱不會帶來絕望，它會激發出勇氣。」正如前述的小林正觀透過杯中水的寓意闡述「空」的教義，他在書中說道：「『這是在訓練如何針對同一個現象，從中發現喜悅和樂趣。』這或許就是釋迦牟尼想傳達給我們的。」(《宇宙盟友的看法道》／弘園社)即使是我們認為的痛苦現象，也能依不同的看待角度和接受方式，轉化成活下去的勇氣，或者全新的生活方式。如果只是單方面覺得「好痛苦，好難受」，人就會被「苦」所束縛，甚至可能錯失難得的成長機會。

話雖如此，這不代表我們要勉強把痛苦現象做正面解讀，而是要學習從多面向看待事物。若依無常真理和緣起教義來看，無論多深的苦惱，也都是人生中必然的因緣際會，而且那些痛苦也可能通往具有創造性的未來，如同年幼孩子終將成長為成熟大人一般。即使需要一些時間，我們依然有將苦惱轉化為生存食糧與喜悅的力量。

某部小說中，有這麼一段話：「好的事與不好的事，種種一切造就了現在的自己。若沒有那些不好的事，就不會有現在的你；若沒有那些好的事，也不會有現在的你。」無論痛苦還是悲傷，那都是自己人生中重要的瞬間，亦是珍貴的人生經驗。理論物理學家佐治晴夫曾說：「如果過去的累積造就了『現在』，那麼，著眼遙遠未來，思考如何規劃『從現在開始』的人生，便能改變未來與過去。」從這個意義而言，過去累積起的苦與樂，都應視為陪伴一生的摯友，為了未來的自己，未來的成熟大人，以及未來的地球，最重要的就是我們要活在「現在」。

(『佼成』2026年6月号)



直至最後一口氣 都將在布教之路上一步步前行

斯里蘭卡教會 斯瓦爾娜·帕德米尼·德爾戈達女士

這個體驗說法是在2025年3月5日於大聖堂舉行的「教團創立88週年紀念典禮」中，代表功勞者發表的。

各位，請多多指教。

我名叫德爾戈達·斯瓦爾娜·帕德米尼，來自漂浮於印度洋上的光輝之島——斯里蘭卡。前擔任斯里蘭卡教會總務部長，以及立正佼成會斯里蘭卡教會基金會理事長的重任，作為佛陀的手足，奉獻自身之力。今日的體驗說法，我由衷感謝佛陀的慈悲安排。

我出生在一個大家庭中，是六兄弟姊妹中的第四個女兒。原本我們是一個非常幸福的家庭，但當我六歲時，作為一家之主的父親因腸傷寒而離世。父親的去世對我來說是巨大的悲痛，也是恐懼。之後很長一段時間，我都感覺彷彿世界已經結束了。

之後，由於家庭因素，我與家人分開，進入了一所英語授課的天主教全寄宿學校就讀。寄宿生活非常愉快，以至於連假日都從未想過要回家。母親擔心我會改信天主教，於是後來讓我轉學到一所佛教學校。這件事成為我人生中的一個重大轉折點。在寄宿學校老師和朋友們的支持下，我度過了充實的日子，而讓我最感興奮的，是每逢假日挑戰製作點心和蛋糕。「怎樣才能做得更美味呢？」「怎樣才能讓吃的人露出笑容呢？」這份「想讓他人開心」的年輕熱情，後來成為我開創人生道路的起點。

畢業後，在我25歲那年，人生迎來了一段徹底改變我人生的機緣。那就是進入斯里蘭卡家喻戶曉的老字號製造商「馬里班餅乾工廠」工作。起初雖然只是以一名普通作業監督員的身份受聘，但我發揮了自幼便有的求知慾，拼命地工作。我前往海外工廠參觀學習最新技術，日復一日地埋首於新產品的開發。經過不斷的努力，我以當時女性中罕見的、破例迅速的速度，晉升為承擔重責



在大聖堂說法的德爾戈達女士

的工廠經理。

同一時期，透過朋友的介紹，我也遇見了一位很優秀的先生。感恩的是，我和我先生一生中從未吵過架也不會說過尖銳傷人的話，我們夫妻感情融洽。工作和家庭逐漸充實，還有了心愛的兒子，建立了一個幸福的家庭。

然而，1989年，斯里蘭卡被政府軍與反政府武裝團體之間激烈的政治暴動風暴所吞噬。街道上不斷傳來槍聲和爆炸聲，隨時隨地都有可能喪命，真是進入了「前路茫茫」的可怕「恐怖時代」。由於我擔任公司的管理職位，開始擔心自己的安全會受到威脅，夜晚也無法安眠。「這樣下去，我無法守護年幼兒子的未來。」我帶著斷腸之痛，決定辭去多年來傾注熱情的餅乾工廠工作。

之後，我尋找一個能安全生活的地方，並在朋友的建議下，獨自一人前往澳洲。與先生和兒子分離是痛苦的經歷。然而，幸運的是我會說英語，且我的職業經歷得到了認可，因此很快就在墨爾本找到工作，並且能夠接兒子過來，讓他入讀私立學校。就這樣，生活逐漸恢復了平靜的同時，我心中也萌生了「為了今後能一直和平地生活，我

Spiritual Journey

是否能做些什麼」的疑問。

1993年，由於斯里蘭卡國內局勢開始趨於穩定，我決定回國。將已成為大學生的兒子留在澳洲，回到先生的身邊，開始新的生活。我們準備了各種慶祝用品，開設了一家策劃製作生日和婚禮的「派對商店」。當時在斯里蘭卡這樣的店還很少見，生意很快就步入正軌。

某一天，一位男士偶然走進了店裡。那人是斯里蘭卡教會還只是聯絡處時期的負責人，名叫加米尼·昌德拉塞克拉先生。加米尼先生說：「德爾戈達女士，請務必來看看我們的活動。」即使我多次拒絕，他仍然前來拜訪。被他的熱情所感動，有一天，我帶著朋友拜訪了斯里蘭卡聯絡處。在那裡，我目睹了一生難忘的景象。那是一尊站立著的佛像。

斯里蘭卡是上座部佛教的聖地，提到佛像，人們通常會想到坐著打坐冥想的形象。然而，在聯絡處的佛像，正是邁出一步，準備來救渡我們的姿態。「不是坐著等待，而是佛陀向我們走來。」這種新鮮的感動溫暖了我的心，讓我感受到滿滿的喜悅。

之後，我透過一本用英語撰寫的著作，了解了開祖恩師的一生，並學習了開祖恩師的教義。在其中，我找到了自己一直以來心中「為了和平生活，我能做些什麼呢？」這個疑問的答案。我深信「這個教義正是我所追求的真理」，於是於1998年正式入會了。

隨著學習佛法，我的心中湧現了希望。那是一種強烈的願望：「像開祖恩師一樣，想讓所有人都幸福。為此，我願將自己的一生全心奉獻給佛陀。」我決定關閉那家曾經生意興隆的店舖。雖然周圍的人都勸我「太可惜了」，但我毫不猶豫。因為我覺得，與其靠生意賺錢，不如透過傳播佛法來豐富人們的心靈，這價值要高出數百倍。從那時起，我給自己訂下了一條規則那就是，無論是口中還是心中都要徹底摒棄「做不到」「不行」「不懂」這些否定性的話語。

2010年，終於得到了成立斯里蘭卡教會的安排，並從首任教會長山本芳久教會長那裡得到了擔任總務部長的任務。教會長時常說的一句話是：「德爾戈達女士，我們每一個人心中都活著尊



在斯里蘭卡教會擔任誦經供養導師的德爾戈達女士

貴的佛的生命。」這句話改變了我看待世界的方式。讓我意識到，自己的生命是寶貴的，同樣，眼前這個人的生命也同樣的尊貴。

然而，佈教的道路十分艱難。在上座部佛教傳統根深蒂固的斯里蘭卡，對於我們這些傳播大乘佛教立正佼成會教義的人，寺廟和當地居民發出了嚴厲的批評聲音。尤其成為巨大障礙的是「法人登記」。斯里蘭卡政府未批准我們作為宗教法人，迫使我們在不穩定的狀態下進行活動。即使教會長是否能繼續留在斯里蘭卡也令人擔憂，我們仍拼命尋找出路。

「禮拜並堅信每個人內心的佛陀。」或許是這個願望得到了回應，雖然花了些時間，但終於開啟了「以NGO財團名義可以註冊」的路，正式被認可為官方團體。這並非人力所為，而是我們每個人內心的佛陀合而為一所創造的奇蹟。

在斯里蘭卡教會，自2015年開始以「家庭據點」為中心，展開以法座為核心的日常布教活動。這是借用信徒家中，向地區居民呼籲，由據點長帶領大家一起對話煩惱與喜悅的場所。漸漸地，來自斯里蘭卡全國各地出現了許多立下「我也想成為據點長！」熱切誓願的人。目前，這樣的人數約有80名。

作為家庭據點長之一，我每月24日都會在家中舉行御本尊的御命日法座。家庭法座的美妙之處在於，因為是在家庭這個可以放鬆的場所，參加者能夠輕易地吐露內心深處的煩惱。

有一次，在法座上聆聽會員們的煩惱時，我突

Spiritual Journey

然得到了一個領悟。「我到底有多感謝我的先生呢？」這是我對自己的反省。十年前去世的先生性格沉穩，總是溫柔地包容我那倔強的脾氣。無論是去澳洲、回來，加入佼成會，還是說想辭掉生意專心佈教時，他都默默點頭支持我。透過法座，我懺悔了過去的自己，也能向現在仍在靈界守護著我的先生獻上比以往更多的感謝。

84歲的現在，我比以往任何時候都更加充滿熱情。斯里蘭卡的和平，以及世界的和平，不是由某個人在某個地方創造出來的。我們每一個人，都應該讓自己心中的佛陀閃耀光芒，並禮拜身邊人的佛陀。正如第二代教會長鈴木教會長常常指導我們的那樣，我想深刻體會法座的重要性。這個小小的「家庭據點法座」的圈子擴大，正是通往真正和平的道路。今後我也將透過「家庭據點法座」，向更多的人傳達佼成教義。

斯里蘭卡有句諺語說：「即使牛車再慢，只要路是對的，就能到達目的地。」不需要急躁。只要積極向前，相信正確的教義並堅持走下去。向各位會員展示這樣的姿態，是我的修行。



說法當日，與趕來大聖堂聲援的大家一起

作為總結，我將珍惜「此時此刻的生命」，懷著對大宇宙、大自然恩惠的感恩之心，直到最後一口氣，踏實地走在這條尊貴的佈教之路上。今後也願蓮花在斯里蘭卡的土地上繁盛綻放，在赤川教會長的帶領下，與大家一同努力精進。

今天非常感謝各位的聆聽。



赤川教會長(前排右起第三位)的就任式後與典禮參加者合影



所有的經驗都是為了覺悟

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·斯卡蘭傑洛博士

這幾個月以來，我們一直以去除痛苦為目標，學習「十如是」的法則。無需多說的是作為佛教徒，我們所追求的是自己與他人從痛苦中得到救度。然而，在一心追求救度的過程中，我們或許忽略了《法華經》教義中十分重要的一面。上次介紹開祖恩師「將所遇到的一切都視為幸福之因」的教導時，曾觸及到這一點。本月想就此作更深入的探討。

光祥次代會長在《立正佼成會基本構想(2018—2037年)》中如此開示：「透過實踐教義，我們確實從現實的痛苦中得到救度，人生也有了很大的轉變。然而，立正佼成會的教義並不是為了消除痛苦而存在。」

這段訊息起初或許會讓人感到意外。因而心中可能會浮現這樣的疑問：「我們不正是為了要去痛苦、獲得幸福，才追求佛陀的教導嗎？痛苦難道不是問題嗎？所謂佛道修行，不就是要明白痛苦的原因並將其去除嗎？」

光祥次代會長接著如此開示：「立正佼成會的教義，是以痛苦為契機而得到救度的教義。正因為有泥沼，才會綻放出大朵的蓮花。」

這裡呈現的是對痛苦的一種逆向說法的理解。我們因為想從痛苦中得到救度，所以探求教義。然而另一方面，正是在與痛苦相遇、與痛苦奮鬥的過程中，我們才能獲得覺悟。若以這樣的眼光來看，就會明白痛苦也能成為一種緣，使我們的人格趨於完成，並引導我們走向更有意義、更充實的人生。

相信各位，有許多人都曾看過大聖堂境內盛開的蓮花。蓮花是最美麗的花之一，也是清淨與覺悟的象徵。然而，蓮花並不是在清澈見底的清

水中生長的。它是在看似一喝就會生病般的混濁泥水中生長的。正是那些看似不潔、令人不快的條件之下，才孕育了蓮花並使其綻放。

我們也是一樣的。

《法華經》宣說眾人皆能成佛，而「方便品第二」中記載：「佛種從緣起。」然而，這裡所說的「緣」，或許也包含我們在人生中所面對的痛苦。

在「提婆達多品第十二」中，釋迦牟尼佛說明，自己在過去世曾與提婆達多的前身阿私仙人相遇，並因其緣故而獲得覺悟。多年以來，阿私仙人對過去世的釋迦牟尼佛施加了嚴格的修行。

關於提婆達多的故事，相信許多人都很熟悉。然而，《法華經》要求我們從根本上重新思考如何看待逆境。提婆達多並不只是單純令人困擾的存在；他和歷史上那些惡名昭彰的犯罪者一樣，犯下兇惡的行為，帶給許多人難以衡量的痛苦，十足是一位充滿惡意的人物。然而，釋迦牟尼佛卻說，提婆達多透過履行菩薩的職責，最終為自己成就覺悟提供了必要的緣。



一位帶來如此重大痛苦的人，為什麼能被稱為菩薩呢？其理由究竟何在呢？

其實，理由就在於釋迦牟尼佛的慈悲心意之中。

我們當中，有許多人曾因艱難的環境或他人的行為，而經歷了巨大的痛苦。要在這樣的經驗中，找到某種有意義或有益的事，似乎是非常困難的。此外，這個世界上也存在著疾病，衰老，所愛之人的死亡，以及最終自身死亡等無法避免的痛苦。

然而，依照佛陀的教導，當我們不放棄，不氣餒，並將這些現實作為邁向覺悟的契機來接受時，其意義便會完全轉變。

那麼，究竟要如何才能做到這樣的實踐呢？要用言語說明並不容易。然而，我從兩位因癌症而離世的重要之人身上，學到了這項真理的重要性。

其中一人無法接受癌症的診斷，內心被對周遭世界的憤怒所束縛。那份憤怒遮蔽了他對被賜予的生命，以及至今所受恩惠的感謝之心，也阻

礙了他珍惜與家人，朋友所剩不多的時間。最後，他懷抱著內心的苦澀與怨恨，在深沉的痛苦中離開了人世。

另一人則以完全不同的方式面對疾病。他接受了現實，並選擇將疾病視為自己的修行。他把時間用來加深與重要之人的牽絆，也察覺到自己的人生其實充滿了愛。當時所感受到的溫暖與愛，是他過去人生中未曾經歷過的。即使死亡近在眼前，他的內心依然充滿著對自身生命，以及人生中所經歷一切的感謝。正因為接受了現實，他才能將疾病本身視為通往覺悟的緣。

這兩位為了我而成為菩薩，以自身的生命教導我，為了走向覺悟而接受所有經驗，是多麼重要的一件事。

人生中的每一件事，無論多麼艱難，都能成為讓我們內在所具備的佛種開花的緣；不僅使自己的人生，也使周圍人們的人生變得更加美麗。將這項真理銘記於心，並以感謝之心度過每一天，正是我現在的願望。





僧伽現場小故事

西雅圖支部布教負責人 尼克·奧茲納先生

去年的這個時候，有一位西雅圖支部的會員，經歷了一場足以改變人生的考驗。這位會員信仰虔誠，平日也一直以奉獻之心支持西雅圖支部，是一位非常優秀的人。

某個春天的日子，在不合時節的溫暖天氣中，他騎自行車時心臟病突然發作，被緊急送往醫院。由於一度心臟停止，他接受了急救處置，之後便在昏迷狀態中躺在病床上。家人陪伴在他身邊，僧伽的夥伴們也每天聚集，為他祈禱。

一個月後，令人驚訝的是，原本處於昏迷狀態的他，在人工呼吸器被取下後突然醒了過來。僧伽的所有人都為他恢復意識而感到喜悅，並再次為他的早日康復舉行祈願供養。當時，他本人也能從醫院病床上透過 Zoom 參加。後來，他告訴我，在最痛苦的時候，他由衷感謝僧伽所給予的強而有力的祈禱，也正因為那些祈禱，使他擁有了相信自己能完全康復的力量。

過了一段時間，當他能夠行走、說話之後，他參加了在西雅圖支部舉行的式典。僧伽的夥伴們一看到他的身影，便與他一同分享喜悅。他在僧伽面前，懷著深切的感謝之心說，自己現在仍有生命，都是托佛陀，家人，僧伽夥伴，以及醫師們的福。他也表示，希望將這份寶貴的生命，更多地用於幫助他人。

接下來的幾個月，他一邊持續復健，一邊真正將這份心意付諸實行。然而另一方面，他也感受

到，無論在身體或心理層面，健康的恢復情形有時並不如自己所願。最近，他向我坦承，這些健康方面的問題，讓他開始對自己產生疑問。他想知道，自己多年以來累積了許多善行，也每天不間斷地持續進行供養，為什麼仍然必須遭遇這樣的苦難。

在兩人交談的過程中，我對他說：「請試著回想一下，剛恢復意識時的心情。」於是他想起了，當時自己此刻能夠受生活著的深深感謝。實際上，根據主治醫師所說，像他那樣接受治療的患者，生存率僅有百分之十；甚至，即使症狀沒有那麼嚴重的患者之中，也有不少人雖然活了下來，卻被憤怒與怨恨的情緒所束縛，導致在康復過程中十分辛苦。

透過這場考驗，他察覺到自己能夠鼓勵並支持許多處於相似境遇的人。如此一來，他的經驗便從一件不幸的事，轉變成無可取代、極其寶貴的體驗。確實，他不得不忍受巨大的考驗。然而，正因為他一生持續相信佛陀的守護與引導，才能將那段痛苦的考驗，轉化為重新凝視佛陀所賜予的寶貴生命之意義的機會。這正是真正的救度。

透過回顧自身的經驗，他再次察覺到：所有經驗，無論是否幸運，都是為了走向覺悟而存在；也因此，所有經驗都是佛陀所賜予的珍貴禮物。



著如來衣

「忍辱」是原諒

立正佼成會開祖 庭野日敬



與直子夫人在沖繩縣久米島（1984年）

總體來說，我覺得「忍辱」就是「原諒他人」。記得有人說過：「愛，就是原諒。」這句話，我一直銘記在心。當然，像親子或戀人之間那種自然產生的愛意另當別論。但由一般人際互動中產生的「愛」，確實是從「原諒」當中所孕育出來的。

但我想再補充一句：「所謂原諒，就是理解。」

我之所以對新兵宣告「我不會動手毆打」，是因為我相信「在這些人當中，不會有需要用『打』才能明白道理的人。」當時正值軍縮時期，通過徵兵檢查並以甲種合格的成績進入海軍是非常困難的關卡。我當時的想法是，對成熟獨立的人甩巴掌，實在是非常失禮的事。這樣一想，自然而然就有了「這些人是重要的人」的想法，而這個想法也轉化成「絕不動手毆打」的決心。

這不是在誇耀自己，只是我依據自身經驗，談談「忍耐」「非暴力」「理解」與「愛」之間那些微妙的相互關係而已。



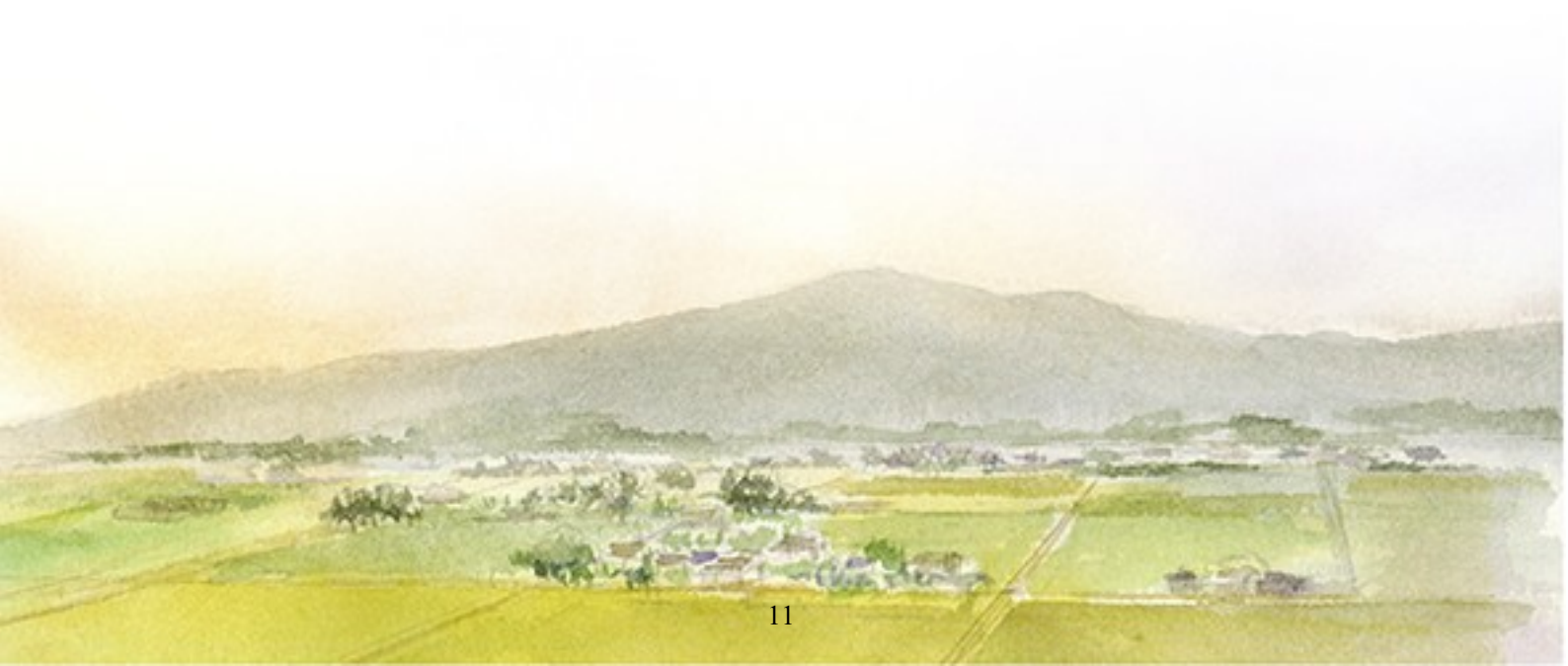
釋迦牟尼出家之後，養母摩訶波闍波提會希望釋迦牟尼有一天能穿上她親手製作的衣服。那是她親自紡線織布，用金線刺繡而成的華麗袈裟。釋迦牟尼成道後，初次回到故鄉迦毘羅衛城時，她將親製的袈裟供奉給了釋迦牟尼，而釋迦牟尼將其捐贈給了僧團。由於太過華麗，沒有人願意穿。

於是，釋迦牟尼命彌勒菩薩穿上那件袈裟。彌勒菩薩穿上後，身上顯現出如佛陀一樣的三十二相。據說，彌勒菩薩外出托鉢時，城裡的人看得目不轉睛，都忘記要供養食物了。

生活在兩千五百年後的現代，我們若能在心中穿上「柔和忍辱」的衣服，也會顯現出佛陀的相貌吧。比起昂貴的華麗衣裳，這才是最上乘的身心裝扮。

而這份「德行」會以各位為中心，如波紋般擴散開來，將社會，日本，乃至整個地球，轉化成一個「大和」世界。希望各位能有宏大的胸懷，著如來衣。

庭野日敬平成法話集1『發起菩提之萌』p.99-101



一心同向開啟未來

國際傳道部長
前田貴史

回顧歷史，每當時代發生重大變革，總會伴隨着類似的焦慮。而正是在這種焦慮之中，新的社會或者生活方式應運而生。由此可見，我們自身也生活在這股巨大的潮流之中。

會長先生教導我們：「無論我們感到不滿還是充滿喜悅和感恩，一切都源於我們的心。」加深或減輕痛苦的，並非事情本身，而是我們如何看待它。即使是同一件事，我們的心境也會因我們是哀嘆「為什麼會發生這種事？」還是接受它並思考「我能從中學到什麼？」而發生巨大的變化。

因此，與其對事情立即做出反應，還不如停下來片刻，思考一下其意義呢？佛教教導我們，萬物皆在相互關聯的環境中發生和變化。苦樂皆是生命的一部分，它們都具有滋養我們的重要功能。

回首往事，我們常常意識到，正是過去的經歷造就了今天的我們。當我們感到焦慮或懷疑時，更應該不是向外尋找答案，而是將目光轉向自己的內心。現在，讓我們邁出當下就能邁出的那一步。這一步或許很小，但絕不會徒勞。邁出這一步會開闢一條道路，而就在這條路的盡頭，嶄新的未來也將會開啟。



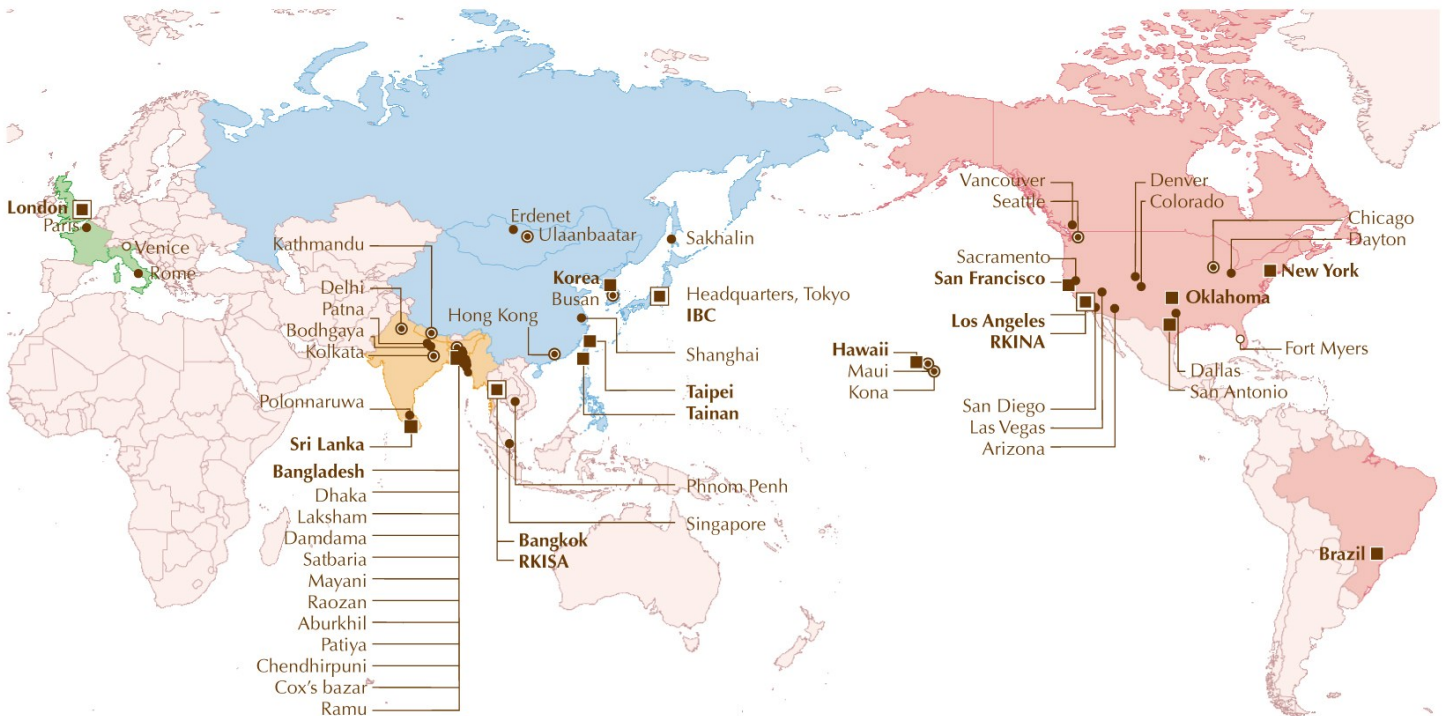
4月6日參加降誕會團參，迎接來訪日本的烏蘭巴托支部會員於國際傳道部辦公室（前排中央為前田部長）

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