

Living the Lotus 7

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 250



**RKINA於6月5日至7日在洛杉磯舉辦全國幹部教育
特邀多明尼克·斯卡蘭傑洛博士擔任講師**

**Living the Lotus
Vol. 250 (July 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。

能遇見你真好

庭野 日鑛

立正佼成會 會長



坦然順隨緣分

「今宵妻歸來，共望孟蘭月」(森澄雄)——這句俳句，或許描述了孟蘭節的第一夜，迎接亡妻歸來，與她共賞明月時，讓人動容的緬懷之情。這句俳句也讓人感覺是在對先行踏上旅途的伴侶訴說著：「我過著不辜負妳的人生，請安心吧。」

即便緣分不及夫妻那般深厚相連，我們每個人都無法真正獨自活著。正如日文中「人間(人)」這個詞所表達的意思，我們在「人與人之間」生活，透過與人事物一次次的相遇，逐漸編織出自己的人生。就如開祖恩師所直言的「人生即是相遇」那般。

但在各式相遇中，也有讓人懷恨在心或憎惡不已的存在，屬於帶來痛苦的相遇。就算不至於如此，由於人們各自的人生經驗和價值觀皆不同，遇到合不來的人，也是常有的事。這種時候，若是認定了「我和他合不來」，通常就會下意識想要遠離那個人。然而不知為何，我一直以來似乎常常會覺得：「這個人擁有我所沒有的特質，真是個有趣的人啊」，或是以「原來也有這樣的想法啊」的心情來接納對方。

俗話說：「擦肩而過也是多生(他生)之緣」，而佛教也有云：「對面同席五百生」，即使是在路上偶然相遇的人，都是因為前世深厚的緣分而聯繫在一起，那麼僅憑自己的方便或一時的感情，就斷定一次的相遇是好是壞，未免有些可惜。

詩人谷川俊太郎曾說：「托了與人相遇的福，才得以遇見自己。」透過與人相遇，我們得以察覺自己未曾發現的一面；而那些與自己意見相左之人的想法，有時也會成為磨練自己的砥石。據說，若要提升人格與人性，身邊若能同時有贊同與反對自己意見的人，且兩者比例相當，是一件重要的事。由此看來，順隨緣分，坦然與他人面對交流，便能豐富自己的人生。



與亡者再次相遇

即便如此，要坦然接受令人厭惡的事物和討厭的人，實屬不易。不過，幸虧能以佛陀的教義來端正自己的思想，讓我們得以在面對人事時，能夠以較為坦然的心去看待。在本會中，我們在面對阻撓自己人或情況時，會將其視為一個契機，能夠去反思：「這是佛陀想告訴我什麼呢？」同時冷靜審視，為何自己會視為不利？當下又該做什麼才重要？如此這般，養成將自身內心與佛心重疊的習慣，能讓我們的心變得坦然。

另外，仔細想想便會發現，人與人的相遇是由各種因緣不斷交織而成的不可思議的機緣。若查閱字典，單字「緣」的解釋為「連結人與人，超越人之力的不可思議的力量」，因此只能說，與任何人的相遇都是註定會相遇的結果。若能這麼理解，那麼無論夫妻，親子間，抑或兄弟姐妹，乃至所有曾經相遇的人，我想，我們都應當能由衷表示「能遇見你真好」的感受。而這樣的彼此友善，笑臉相迎，正是順應一切皆相互關聯此一緣起法理的生活方式。

在即將迎來的盂蘭盆會上，我們將再次與祖先和已故的家人重逢。回憶往昔，想必會更深刻感受到「能遇見你真好」的思念與感謝之情吧。與此同時，當我們細細品味當下生命的珍貴，那些誦經供養的三歸依文與普回向等誓願精進之語，將比以往更加有所感觸，使我們再次誓願，要過著不辜負亡者心願的生活方式。

(『佼成』2026年7月号)



為了家庭社會及世界的和平 我想傳達「首先改變自己」的重要性

孟加拉教會 斯米·博魯亞小姐

您大約是什麼時候、因為什麼契機開始信仰立正佼成會的呢？

我的父親在2000年立正佼成會於孟加拉成立時加入，因此，我是信仰第二代。我父親多年來擔任支部長的任務，並持續努力傳達佛陀的教義以救渡眾生。我也記得小時候被父親帶到道場，和同齡的朋友們一起玩耍，並參加供養。在我11歲時，父親因心臟病發作去世，享年45歲，對我來說雖然非常痛苦。但我認為繼承最親愛的父親的遺志，是克服悲傷的力量，因此我開始參加青年部的活動。之後，成為我信仰上的重大轉捩點的是2017年，我第一次參加在孟加拉教會舉辦的青年研討會，首次聆聽了開祖恩師的法話。

開祖恩師開示：「如果人活著的目的，只是為了吃飽，維持生命，那麼人類和其他生物之間就沒有區別了。若想獲得真正的幸福，就必須捨棄自我中心的心態，為他人的幸福而努力。」開祖恩師這一番話深深震撼了我的心，也讓我開始思考，自己能為他人的幸福做些什麼。當時我擔任家庭教師，作為我的一個實踐，我開始免費教導許多經濟困難，無法支付學費的學生。與他們共度時光，見證他們的成長，給了我深深的喜悅。

此外，在孟加拉教會中，有超過三十位畢業於學林的前輩，正活躍於教會及當地社區擔任領導幹部。親眼目睹這些前輩的身影，讓我更加堅定「想要更深入學習佛陀的教誨，成為像前輩們那樣能為他人盡心盡力的自己」的心願，因而決心進入學林。

您於今年3月自學林(蓮澍·海潮音科第31期)畢業。在畢業研究發表會上，您以「自我的覺醒與家庭教育」為題進行發表，請問您選擇這個主題的理由是什麼？



學林畢業說法會的斯米小姐

透過在孟加拉擔任家庭教師約八年的經驗，我了解到，無論經濟條件多麼優渥，因夫妻不和或親子關係破裂而飽受煩惱與痛苦的家庭並不少見。我切身感受到，家庭的和睦與生活的富足屬於不同的層面，反而深受日常家庭關係及心態的影響，這正是我選擇這個主題的動機。我認為，家庭是讓孩子心靈安寧，培育人格的重要場所，而家庭教育則是所有教育的起點。此外，在學林與

不同文化背景的夥伴共同生活，並接觸立正佼成會的教誨過程中，我深刻體會到「與其改變他人，不如先改變自己的觀點與行為，這才是改善關係的第一步」這一觀點。這段經驗，成為我思考家庭和諧與和平時極為重要的基礎。

回國後，您打算如何具體地將這個主題付諸行動？

在孟加拉教會，目前主要針對正在育兒的母親們定期舉辦家庭教育研討會。今後，我們將積極參與這些研討會，並與曾經學習過家庭教育的幹部們一起，舉辦針對青年的工作坊及家庭教育課程，期望能在孟加拉為家庭和平的建立盡一份心力。

請分享您銘記於心的、開祖恩師與會長先生的教誨。

在開祖恩師的教導中，最令我銘記於心的是「如實看待事物」。我認為，我們平日總是透過以自我為中心的觀點，偏見與先入為主的觀念這層濾鏡來看待事物，因而會憑藉喜好或自己的標準來判斷善惡，以致無法看清事物的真實面貌。正因如此，我認為開祖恩師教導我們，唯有透過學習並實踐佛陀的教誨，獲得智慧，才能真正做到「如實的看待」萬物。

還有，會長先生常常在法話中強調「齊家」（整治家庭）的重要性，教導我們要端正自己的心，修身養性，使家庭和諧，這樣才能促進國家的和平與世界的和平。我也將銘記這「齊家」的理念，希望家人之間能彼此尊重，真誠地說出「謝謝」和「對不起」，建立充滿關懷與溫暖的關係，並將立正佼成會的教義及家庭教育的重要性傳達給更

多人。

您覺得立正佼成會的哪些地方最有魅力？

我認為，立正佼成會最吸引人的地方是，會員們無論何時，對任何人都會合掌禮拜並以笑容打招呼。看到那樣的笑容，我感到非常幸福。與此同時，我也意識到，只要自己以笑容打招呼，對方一定也會感到幸福。現在，我也在實踐對遇見的人以笑容打招呼。

此外，我非常被僧伽（信仰夥伴）的溫暖與善良所吸引。僧伽的大家是以佛陀的教導為基礎，將他人的痛苦與悲傷，以及喜悅，視為自己的事，並且陪伴在身旁。因此，不管懷抱著多大的煩惱與不安，我相信「我絕不是孤單一個人。在我的身旁，永遠都有許許多多的僧伽陪伴著我，鼓勵著我，也一直為我的幸福祈願。」讓我才能夠始終以積極，正向的心，勇敢地走在人生的道路上。

最後，請告訴我們您今後的修行目標。

現在，我想懷著感恩之心，向孟加拉教會青年部的夥伴們分享我在日本所學到的許多經驗與功德，包括學林的生活與修行，以及在大田教會的布教實習等。此外，在學習以《法華經》及立正佼成會教義為基礎的家庭教育過程中，我確信家庭的和平始於個人的改變，而這種改變將轉化為家庭關係的改善，進而擴及社會乃至世界和平。基於這層意義，我將銘記「自己改變了，對方也會改變」這句話，並將「讓所有人都能得到幸福」的《法華經》教義傳達給更多人，作為今後的修行目標。



在穗割祭（稻米收割）上與海潮音科的同學及學弟學妹們



學林步道的團體照（前排右起第四位）



煩惱即菩提

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

在上一次的探討中，我們了解到，當我們將人生的苦痛視為自我成長與覺悟的契機時，我們的人生經驗將會產生何種轉變，甚至在痛苦之中也能獲得解脫。本月，我們將探討一個與此密切相關的主題——如何面對煩惱。

正如釋迦牟尼佛所教導的，我們可以透過覺悟來克服痛苦。也許有人會這麼想「那麼首先應該徹底消除煩惱，並盡快覺悟才是優先的」。然而，正如我們面對人生痛苦時採取的態度一樣，一味地否定煩惱，似乎未必是明智的做法。

法華三部經的結經《佛說觀普賢菩薩行法經》中，有一段看似矛盾的經文，不知道大家是否見過？那就是「菩薩所行不斷結使，不住使海」這一句，簡單來說，就是「菩薩的實踐，不是斷絕煩惱(結使)，但也不完全沉溺於煩惱之海(住)」。

為什麼釋迦牟尼佛既否定了沉溺於煩惱，也否定了斷絕煩惱呢？

釋迦牟尼佛在出家之前，身為釋迦族的王子，隨心所欲地滿足各種慾望，過著優雅的王宮生活。然而，他感到這種生活空虛無意義，於是決心離開王城，尋求克服人類根本之苦的途徑。他居住於山林之間，為了根除煩惱，投身於嚴苛的苦行之中。據說當時，他甚至經歷過一日僅食一粒米的苦行。然而，歷經六年的苦行仍未能斷除煩惱，某日，他便乾脆地放棄了這些苦行。之所以如此，是因為釋迦牟尼佛領悟到了，那樣極端的自我否定，不過是執著的另一種表現，自己依然受制於煩惱之中。否定與超越，並不相同。

相信各位若有過試圖戒掉某種習慣的經驗，應該都能理解這一點。舉例來說，即使我下定決心不再吃像多力多滋玉米片這類的零食，結果卻在

便利商店買了大包裝，最後還是自己一個人吃光光。正因為否定食慾，反而點燃了食慾之火。

如果只要輕輕一彈指，就能瞬間消除煩惱和慾望，那該有多好啊。然而，這樣一來，我們就會失去察覺其背後潛藏根源的機會。煩惱和慾望是更深層根本問題的表現，因此，我們不應該單純否定它們，而是需要傾聽它們在教導我們什麼。

在此再次介紹光祥小姐於《立正佼成會基本構想》(2018—2037年)中所說的話。

「我們，不是善良的人也不是壞人。很溫柔也很冷漠，很貼心卻也有暴力，因為緣的變化知曉「多面的自己」。自己的不足，不必害怕自己的不足。為什麼呢？因為不足是我們邁向幸福的引擎。」

就像人生中遇到的各種問題一樣，煩惱如果能正確面對，便能為我們帶來成長與進步的契機。因此，煩惱並非單純應該否定的東西。若加以否定，也就等於放棄了覺悟的機會。

在佛教中常說「煩惱即菩提」，也就是迷惘與覺悟是表裡一體的。那麼，我們究竟應該如何面對



煩惱呢？

在剛才的「立正佼成會基本構想」中，光祥小姐也這樣說過：「面對不完美的自己，凝視煩惱和欲望吧。在不足之中有幸福的種子，連接物語出動吧。」

透過深入凝視煩惱與欲望，我們能夠明白許多事情。敞開心胸，將自己的經驗分享給他人，並聆聽對方的經歷，實際上我們會彼此發現，在煩惱之中蘊藏著菩薩的願望，也就是追求自他幸福的心。這正是我們內在佛性的發現。

前些日子，由國際佛教教會(IBC，向居住在日本的外國人傳達佛教及法華經教義的立正佼成會僧團)主辦的「浴佛節」中，居住在東京的吳德華先生進行了體驗說法，並以美麗的詩句表達了自身的領悟。在此介紹其中一部分，作為本月學習的結語。

透過佛陀的教誨，
我開始領悟到，其實無需與執著抗爭。
只需溫柔地凝視、接納，然後一點一點地放手——
我逐漸學會了以這種方式去面對。
這便是我最大的收穫。
老實說，我還無法確信地斷言，
但我此刻仍在修行的路上。
即便如此，漸漸地，我開始有越來越多的時刻，
突然感覺到佛陀並非是遙遠的存在，
而佛性，早已存在於我的內心之中。



僧伽現場小故事

北美國際傳道中心長 吉澤孝之

某天，我接到 H 女士的來電，她是本會會員，任職於一家居家照護機構擔任經理。她告訴我，自己收到一封突如其來的法院通知後感到困惑，通知內容指出曾受僱於她的照護員 B 先生對公司提起訴訟。

根據訴狀內容，B 先生提起訴訟的原因是他在「職場上受到不公平的對待」，「遭受客戶的言語辱罵與歧視，但公司未妥善處理」，以及「沒有足夠的工作，導致他陷入經濟困境」。

當我詢問導致這起訴訟的背景時，H 女士解釋說，當時幾乎沒有客戶的需求能與 B 先生的條件和可工作時間相符，因此公司別無選擇，只能減少安排他的工作，對此他感到非常抱歉。H 女士還表示，由於當時她正準備長期回國，在將此事交給同事處理前自己未能充分處理，對此她深感

遺憾。她補充說，這件訴訟是在她回國後不久起訴的案件。

當我詢問此案的最新進展時，她告訴我：「我們已透過法院提交了勤務實態等證據及僱傭合約書，但對方對我們的回應並不滿意，並表現出堅決爭辯的態度。」

當我在法座上以及透過電話與 H 女士交談時，我建議她試著用另一個自己的眼睛，仔細觀察自己的內心。後來，她誠實地告訴我，當她最初得知這起訴訟時，曾自問「為什麼是我？」，並感到有被 B 先生背叛的感覺。她還提到，對同事的不滿，以及對自己的無知與懊悔，其他各種情緒也接連的湧上心頭。

幾天後，H 女士再次聯繫我說：「透過觀察自己的心，看到了許多以前未曾察覺的執著和情緒。」



而且，不僅是B先生表面的言行，還能思考他在提出訴訟之前經歷了怎樣的痛苦和心情，也看到了自己試圖貼近對方的心。首先，試著不去否認內心湧現的念頭與情緒，而是去接納。並以教義為依據，調整自己的心態。」向我分享了自己心靈上的變化。我對H女士說：「在每天早晨的供養時，不僅連結自己的祖先，也試著與B先生的祖先心靈的連結，來探求這個緣的意義吧。」。

幾週後，H女士在法座中說：「本來我對於B先生在前任上司的時候就對公司積累的不滿感到疑惑，為什麼這個問題會在我任內時發生，但後來我開始接受這或許是佛陀賜予我現在所需修行的機會，心漸漸地平靜下來。進一步審視自己內心深處時，我發現自己其實渴望心靈的修行。正如吉澤中心長常常教導的，佛陀會賜予我們真正所願之事。當這『真正所願望之事』在現象中顯現時，是否能以坦誠的態度去接受並努力面對。」H女士分享了現在的心情，而我就是默默的點頭贊同。

從我接到H女士商量的第一天起，我唯一的祈願便是希望H女士和B先生雙方得到最好的結果。經過近六個月的溝通與法律程序，終於迎來了審判當天。

後來，H女士打電話給我，向我報告了那天的情況，在法座上也這樣說：「審判當天早上，當我正在誦經時，我領悟到了『一切都是佛陀的慈悲』這句話的真義。那一刻，感覺內心深處彷彿聽見某種東西『啪』地一聲，豁然開朗的聲音。審判的結果完全出乎意料。據悉，原告稍遲一步趕到法庭，並向法官表示因家中突發緊急狀況，必須立即搭機離去。法官說明，若他撤回訴訟，便無法再次提出相同訴求。B先生接受了這項條件，案件當場即予被撤回。我感受到這不在於勝負，而是沒有人受到深刻傷害的結果，具有重大意義。透過這段經歷，我將深深的銘刻於心：只要依教法而行，佛陀自會為我們指引最佳的道路。」

自那時起已過了一年。我由衷地感到欣喜與感動，H女士沒有否定自己內心潛藏的情緒與執著，而是深刻審視這些情緒，從中察覺到自己真正的願望，並將訴訟這一考驗視為自身成長的機會。我願與每一位僧伽同修一同，深刻體悟從H女士的經歷中所教導的「對所有祖先的感謝以及對神佛的報恩感謝」所蘊含的意義。合掌



發自慈悲心的嚴厲

缺乏嚴厲氛圍的社會

立正佼成會開祖 庭野日敬





近年，不合常理的犯罪層出不窮。例如，專門誘拐年幼的女孩加以殺害，或因討厭工作而在自己上班的工廠縱火等等，這些異常行為著實令人費解。

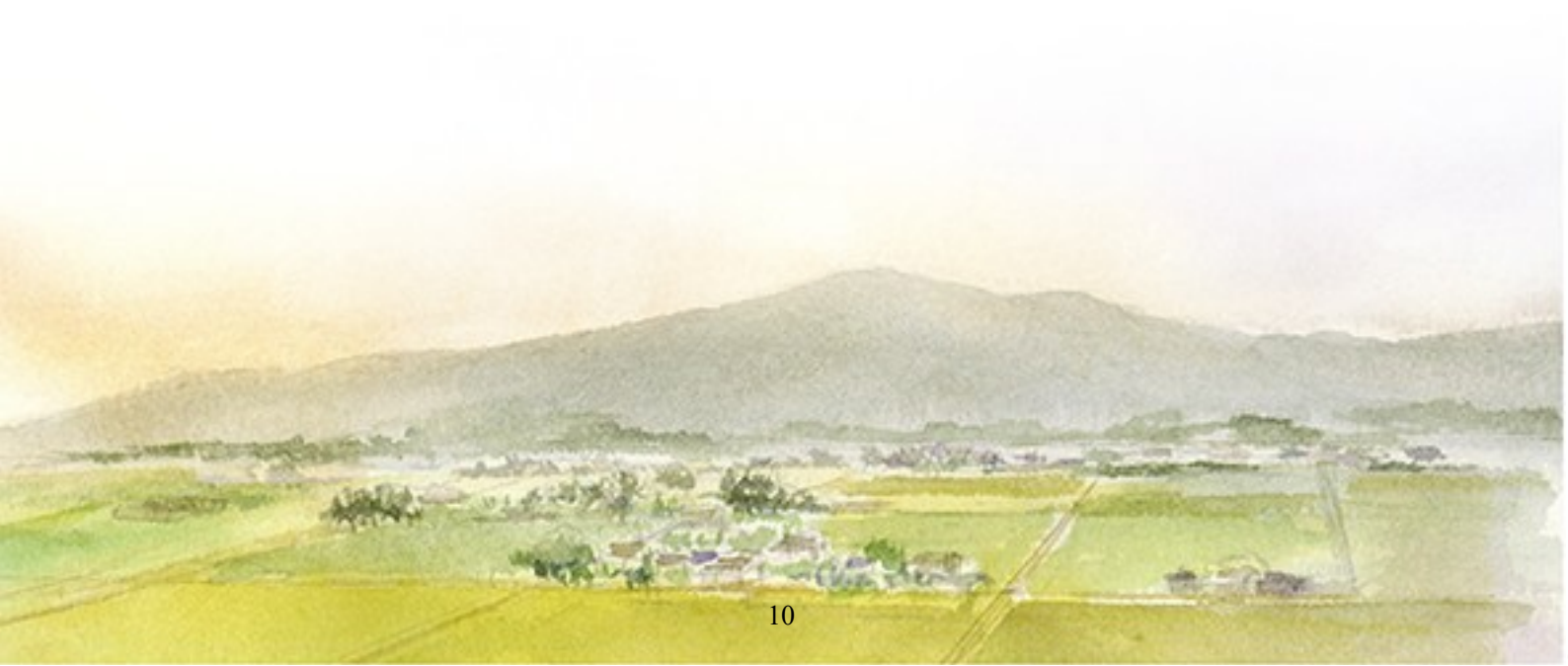
然而，當電視記者採訪附近居民，多半會聽到這樣的回答：「平時是個溫和，親切的人」「是個認真勤奮的人」。這究竟是怎麼回事？

心理學家指出，因為從小受到溺愛與過度保護，導致無法承受社會的嚴苛，而形成脆弱的性格，又因為缺乏以正當方式追求所欲之物的積極性，於是便不自覺的採取一般人難以想像的輕率手段。

即便沒有犯下那種異常罪行，近來我們也常聽聞一些少年少女毫無幹勁，意志薄弱，因為一點小事就輕生的消息。不只是少年，即便到了青年和壯年的年紀，也有不少人缺乏忍耐力與奮發精神，遇到事情就感到挫折。一般認為，這些情況同樣是由於受到過度溺愛與保護所造成的。

方方面面思考了一番，我深刻體悟到：養育孩子，必須要寬嚴並濟。說來，鳥獸也是如此——對於剛出生的孩子會萬般疼愛，呵護養育，等到孩子長大，即將離巢之際，牠們會漸漸遠離，放手讓孩子學會如何在大自然與天敵的危險中自保。

花木與果樹等植物也是如此，一旦過於愛護而過度施肥澆水，就會開不出美麗的花，也結不出好的果實。因此，適度修剪枝葉，激發其足以度過危機的生命力，實屬必須。人類也是生物的一種，道理完全相同。



從相遇學習，而感謝相遇

國際傳道部長
前田貴史

大家好。本月的會長先生法話的主題是「能遇見你真好」。想像一下，如果我們能時常抱持著這樣的心情對待家人，朋友，同事和社區的每一位有緣人，那麼我們的每一天，會該有麼溫暖幸福。

開祖恩師教導我們，「人生即是相遇」。

我們的人生是由與他人的相遇所構成的。我相信，每一次相遇都讓我們自身得到提升。

我們每天都會不自覺地做出諸如「喜歡·不喜歡」或「對·錯」之類的判斷。然而，如果我們堅信「只有自己的思維方式才是正確的」，就會滋生佛教所說的「執著」之心。甚至因此排斥，否定與自己有不同價值觀的人。

但是，與那些價值觀不同或我們覺得難以相處的人相遇，不正是我們人生中珍貴的「學習之緣」嗎？會長先生說，總是以「還有其他的思維方式」來接納持有不同觀點的人。從那姿態中，我學到了接納一切相遇的重要性。

《法華經》中教導我們，觀音菩薩會化現「三十三應化身」來引導世人。這意味著，我們與遇到的每個人相遇，都可能是一次，讓我們反思自身的視角和狹隘的思維的寶貴機會。

這個月也想以「能遇見你真好」的感謝之心，珍惜每一刻的相遇，日復一日地前行。



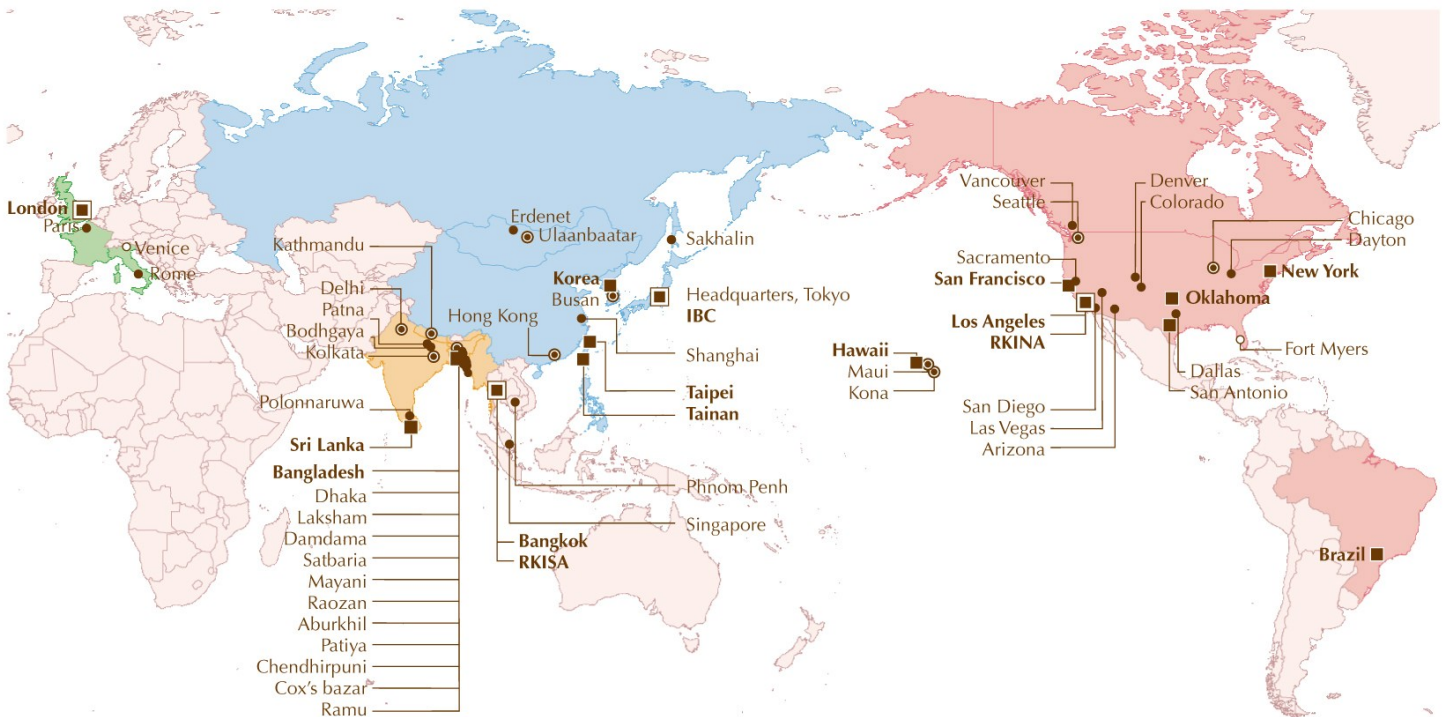
5月11日在韓國教會的大門入口前與會員們合影(前排中央)

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