

Living the Lotus 8

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 251



印度各地法座中心於7月1日至15日舉行祖先供養週：

會員們於7月15日懷著感恩的心舉行盂蘭盆法會

Living the Lotus Vol. 251 (August 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・編集：矢島希和子・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，在會長庭野日鑽的指導下，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。

若為他人點亮燈火

庭野 日鑛
立正佼成會 會長



參加了由學民生耕作的青梅練成道場田地的「插秧祭」（今年6月）

「為他人」是指為了誰？

平日裡，我們經常會不經意提及人與人之間相互扶持而活著的緣分的可貴。諸如「有困難時，彼此互相幫助」，或者「外出靠旅伴，處世仗人情」這樣的諺語，這些在日本都是自古以來被大家接受，覺得理所當然的話語。

雖然我剛才說「在日本」，但例如在非洲的迦納共和國，據說「無論多麼窮困，也絕不會流落街頭等死」的觀念深植於許多人的心中。因為他們堅信，總會有人伸出援手幫助自己。也因為彼此都深信這一點，所以無論何時都能以開朗積極的態度生活。當然，我想世界各地都存在以人與人互助為前提的價值觀，習俗等文化，以及表達這些文化的語句。

有著相同含義的「施恩不為人」，也是日本人耳熟能詳的諺語。當然，這句話的意思是：對他人的關懷善意，終究會回到自己身上，也表達了「這個世界，本來就是彼此依靠，相互扶持的世界」。

另外，日蓮聖人曾將布施的意義與功德，以淺顯的方式說道：「施予他人物品，終究會成為自身助益。譬如為他人點亮燈火，自身眼前也會隨之明亮。」這句話與「施恩不為人」所傳達的寓意是相通的。不過，聽說近來有人對這種「為他人」的想法和行動感到疑惑，又或者覺得奇怪。有不少人將「為他人」理解為自我犧牲，不願將其視為美德，也不願為他人花費自己的時間。

在這樣的現代社會裡，究竟要如何將人類生活的根本前提——亦即「相互扶持」「彼此體諒」的精神自然而然地在各個角落發揮展現，並維持一個人人都能友善待人，生活安適的社會呢？



南無志工菩薩

我想，也會有人利用這個暑假，把自己的時間實際用於幫助他人，投入志工活動。

所謂志工，是指「出於關懷，自發性為有困難的人提供服務(奉仕)的人」。而日文「奉仕」一詞，本來也有「侍奉神佛」的意思。去年是阪神大地震三十週年，我曾前往該災區，以及東日本大震災與熊本地震等受災區。當時，我看見許多志工為了成為災民的力量，以侍奉神佛與珍貴生命的態度，拼命奔走付出。我由衷感動，心想：「這些人無庸置疑，就是菩薩啊！」每回接觸到這樣的「志工菩薩」，我都有種體悟，其實每個人心中都有一種願望——「不只有自己，也希望和大家一起獲得幸福」。

另一方面，對於那些無法接受「為他人」這種想法的人，即便不斷告訴他們「這個世界本就是要彼此相互扶持」恐怕會產生反效果。因為每個人的想法都不同，強加價值觀只會讓彼此的心更加疏遠。

不過，每個人心中都有「十界互具」，無論是誰，內在都有佛與菩薩之心，也都抱持著讓世界變得更美好的願望。如果我們相信這一點，並為他人投入身心，那麼即使面對言語難以溝通的人，我們的身影也一定能讓對方感受到為他人盡心盡力的喜悅，以及「這個世界本就是要彼此相互扶持」的真實。透過這樣的態度，藉由每個人身體力行，將「關懷他人的文化」傳承下去是非常重要的。

但是放眼世界，現況仍難以說人人都能安適生活。為了讓大家能和睦共生，關於日常即可實踐的方法，我將在下回再與大家分享。

(『佼成』2026年8月号)



珍惜每一次相遇 引導更多人學習教法帶來幸福

蒙古·烏蘭巴托支部
巴揚賈布·奧尤恩格勒爾 女士

您大約是在什麼時候、什麼契機加入立正佼成會的呢？

我在2015年受到長女夫家的婆婆引導，加入了立正佼成會，至今仍深深的感謝。

一聽到「日本佛教團體……」這句話，腦海中立刻浮現出2007年我先生在日本醫院接受腦腫瘤手術時的景象。雖然我先生手術後身體留有麻痺的後遺症，但現在身體狀況良好，非常健康。從那時起，我便對日本這個國家以及日本人產生了強烈的親近感。基於這樣的背景，我便自然地生起了一份信任與感恩之心，並懷著珍惜這份因緣的心情。

請分享您在入會後，是否曾有因佛陀的教義而轉變心態的經驗。

立正佼成會的法座，是一個基於佛陀教義互相學習生活方式的場所，我認為那是我能轉變心念的地方。在加入立正佼成會之前，是把所有的煩惱深藏在心裡，自己一直獨自努力著。第一次參加法座時，我親眼見到僧伽的大家毫無保留地坦誠自己的煩惱，真的讓我感動不已。入會當時，我正全心投入照顧我先生及日常生活的看護，身心都相當疲憊。

我總是心想：「這只是我自己的心情，說了也沒有用……」「這就是我的人生，只能由我自己承擔……」懷著這般強烈自我意識且不願認輸的我，無法向任何人傾訴自己的心情，只能獨自將一切埋在心底。然而，在法座上，法座主的幹部以及僧伽的各位溫柔地貼近我，對我說：「這段時間妳一定很辛苦吧」，「妳一直以來獨自撐下來真的很不容易啊」，並給予我鼓勵。正因如此，終於能坦率地傾訴內心的想法。就這樣，我開始坦率地表達如實的自己，也能以積極的態度看待事物，內心也變得平靜了。

法座成為了妳人生中的一個重大轉捩點吧。

在法座上聽會員們的分享時，我深刻反省到：「一直以來，我只是一味擔心需要照護的先生，卻沒有真正理解他想要靠自己的力量生活的心願……」「我總以為凡事替他做好，就是對他最好的照顧；其實，這種過度介入的方式，反而讓他感到不自在。」

從那時起，我尊重先生的意願，能做的事情就交給他自己做，只有做不到的部分才幫忙協助。我只在日



在烏蘭巴托支部成立22週年慶典上說法的奧尤恩格勒爾女士

常作息中必要的地方給予支援，努力讓生活本身成為我先生的復健過程。透過這樣的教導，我調整了心態，改變了自己的想法和態度，與我先生的關係也逐漸改善。現在偶爾看到我先生幫忙做家务的樣子，他充滿了自信和喜悅，最重要的是，他也開始支持我在立正佼成會的修行。

學習佛陀的教義您有銘記在心的內容嗎？

在日常生活中，我感受最深的是「一切事物彼此相互關聯」的緣起教義。此外，正因為一切都是由關係構成的，所以我也對「一切存在沒有獨立存在的個體」的諸法無我教義也深感興趣。蒙古有句著名的諺語：「一個人無法成為一個家庭；一根木柴，無法讓火焰持續燃燒。」這句諺語說明了在蒙古嚴酷的自然環境和遊牧生活中，家庭與夥伴間的合作與團結是不可或缺的，

同時我也發現到這句諺語與佛法所說的「緣起」及「諸法無我」，竟有著許多相通之處。「人類是在與許多人及社會的關係中生活的」「正因為有許多柴火，火才能持續燃燒」——這樣的觀點正是緣起與諸法無我教義的體現。由此，我們再次認識到，我們並非獨自生活，而是在與家人及周圍人的連結與關係中，彼此互助，相互扶持而得以生存。

您覺得立正佼成會的哪些地方最具有魅力呢？

立正佼成會の我認為立正佼成會的供養，是一項重要的實踐，能讓我們體悟到從祖先那裡傳承下來的生命的尊貴。我每逢早晚誦讀《法華經》進行供養時，總會感到一種難以言喻的清爽心情，並始終對佛陀與祖先心懷感激。在蒙古，傳統上信奉藏傳佛教的人很多，我以前也曾去寺廟參拜，聆聽僧侶誦經及佛教解說，但因為全是藏語，我完全無法理解。然而，立正佼成會能讓我以母語蒙古語誦經供養，這點是最有魅力；每天都能切身感受到佛陀的教義，且能充分理解其內容，對此我深懷感謝。如今，我已深深喜愛上誦經，託此之福，也開始誦讀蒙古語版的《法華三部經》。此外，我亦由衷感激地閱讀每個月的會長法話。

最後請告訴我，您現在的願望以及今後的修行目標。

我一直懷著感謝能遇見立正佼成會教義的心情，至今我已經有幸引導了六位親戚和朋友走入立正佼成會。

其中一位是我的小姑艾雷德內奇瑪格，她是個很努力的人，擁有閃耀的佛性，也取得了教師資格。2024年秋天，我和小姑一起從國際傳道部的鈴木次長那裡受領了御本尊，並將其安置在各自的家裡。今後，我將珍惜每一次的相遇，盡力引導更多的人接觸這尊貴的教義，讓大家得到幸福——這是我目前最



在降誕會團參訪日期間，與烏蘭巴托支部的各位一同拜訪國際傳道部辦公室（中排右起第三位）

大的願望和修行目標。我也希望透過《法華經》的教義，使每個人都能覺察到自己本身具有的尊貴佛性，讓自己的生命更加閃耀。

今年，我和兒子三知爾以及兩個孫子一起參加了「降誕會團參」，參拜了大聖堂，真的非常高興能夠學習佛陀的教義。我深深感受到這是因為在家庭實踐立正佼成會及佛陀教義的信仰見證，衷心感謝。今後，我也希望能夠在立正佼成會所學的基礎上付諸行動，並期盼信仰能夠傳承給孩子和孫子們，日日精進不懈。

最後，我想向蒙古烏蘭巴托支部的佐里格瑪支部長，以及幹部和所有的會員們表達感謝。



參加烏蘭巴托支部成立22週年慶典並擔任講師的出射優行先生（前教團職員）與一從左起為三知爾先生，孫子，出射講師，奧尤恩格勒爾女士



參加降誕會團參而來日的奧尤恩格勒爾女士（左起第二位），於4月4日在南多摩教會參加了「入學畢業會（慶祝今年春天入學及畢業的孩子們的會）&賞花會」。



法華經與四諦的法門

多明尼克·斯卡蘭傑洛博士
立正佼成會國際顧問



法華經如來神力品中所示的「即是道場」，是教導我們能將家庭、職場、學校等日常生活中的各個場所，作為修行之地來實踐教義，並溫柔地給予我們支持和鼓勵的教義。

「苦諦」——願望與現實之間的落差

從這個月開始，我想和大家一起學習「四諦的法門」。談到佛教時，通常會從四諦的法門開始，但因為我們是從法華經的觀點來理解這個法門，所以到目前為止沒有涉及這個主題。

據傳，悟道成佛的釋迦牟尼佛在首次說法（初轉法輪）時，最先講授的是四諦的教義。四諦常被比喻為醫生對病人疾病的診斷與治療方法。四諦中的第一諦（苦諦），是對人類精神疾病的診斷，也就是苦。佛陀教導我們眾生的人生充滿了苦。然而，這所謂的苦究竟是什麼呢？

當我們聽到「苦」這個詞時，會聯想到極度的煩惱，疾病，身體或精神上的痛苦。在經典中，也有許多地方講述了「生，老，病，死」這四苦。然而，倘若僅以這些來定義「苦」，許多人可能會認為「大多數的苦是在生命的末期才會到來」，並對佛陀所說的「人生充滿了苦」這句話產生疑問。

然而，若將這個套用於日常生活來思考，就會發現「生，老，病，死」也有其他含義。我們每天都以自己的標準來判斷事物，認為「這是好的」「這是不好的」「這是理想的」「這是不理想的」等等。正因為有這種自私的差別心，我們才會產生不滿，憤怒，悲傷和失望等各種痛苦。「生」指的就是這樣一種苦接連不斷產生的狀態（《法華經的新釋》132頁）。而「老，病，死」則可以被理解為與這些苦的掙扎，也就是當我們所期望的各種事物和狀況發生變化，變舊，破損，最終消失時所感受到的苦惱和不安。從這樣的觀點來看，許多人應該能夠理解佛陀所教導的「人生充滿了苦」這一說法。我們在一生中多次經歷「生，老，病，死」

這一連串的事件。這麼一想，人生確實是充滿了苦。

這段說明同時也闡明了用巴利語寫作「dukkha」的苦的本質意義。會長先生教導我們：「苦是因為事情不如自己所願而產生的。」換句話說，佛陀所說的「人生充滿了苦」，其含義是「現實往往不如我們所願」。我們的願望與現實之間產生的落差，以及在其中感受到的心靈波動，正是苦。因此，佛陀也說過，「與所愛之人分離」，「無法逃避討厭的事物」，「得不到想要的東西」都是苦。這些都是事情不如自己所願的非常貼近生活的例子。

佛陀教導我們，要過上更幸福且充實的人生，首先必須認清「人生充滿了苦」這一事實，並且當苦生起時，要正確地將其認知為苦。這一點或許讓人感到意外，但我們常常沒有察覺自己正處於苦之中。佛陀洞察到，人們雖然身處苦之中，卻常常誤以為那是樂。由於混淆了苦與樂，我們反覆陷入帶來更大的悲傷與痛苦的思維與行為模



式。因此，「苦諦」的實踐，就是將人生充滿了苦作為活著的切身體驗來接受，並在日常生活中當苦生起時，能夠正確地認識它。

那麼，該如何才能更察覺到自己的苦呢？一種方法是，將注意力放在「事情不如自己所願時的情緒」上。即使當下沒有立刻察覺，我們內心深處往往會感受到不安與苦惱。另一個線索是「六道」的心境狀態，特別是當「四惡趣（地獄，餓鬼，畜生，修羅）」的心態顯現時。

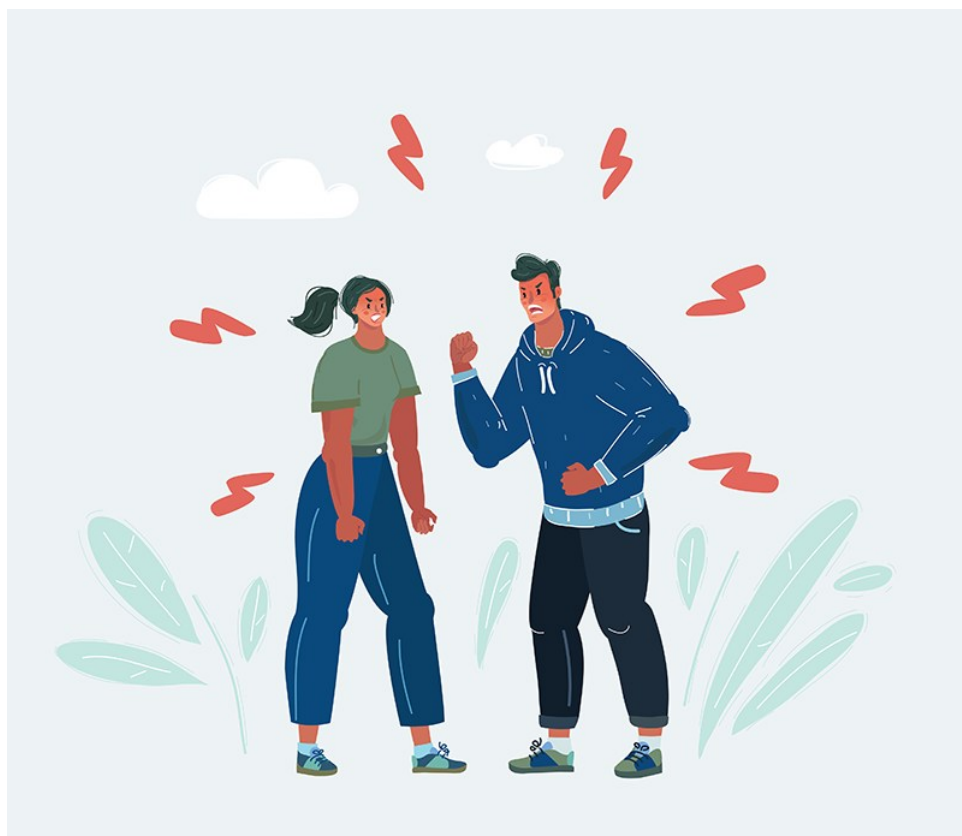
我們心中產生瞋恚，貪欲，愚痴，嫉妒，是因為對理想世界的期望與現實之間的落差感到不滿和憤怒。當別人不聽我們的話，或事情不如我們所願時，我們會生起「瞋恚」的心，感到憤怒或怨恨他人。當得不到想要的東西時，我們的心中會顯現出「貪欲」。當缺乏洞察力和判斷力時，我們的心便處於「愚痴」的狀態。而當看到別人似乎比自己實現了更多願望時，我們便會被「嫉妒」所籠罩。歸根究底，這些都是我們在「事情不如意」時所經歷的各種苦的表现。

然而，我們起初並不會將這些狀態視為苦。比如，當我們對沒有按照自己意願行事的人發怒時，有時會瞬間感到一種滿足感。像這樣，尚未達到覺悟的我們的心，有時會錯覺將苦當作一時的樂。

正因如此，當這種心境生起時，即使並不覺苦，也必須接受「現在自己正在經歷願望與現實之間的落差所帶來的痛苦」這一事實，這是非常重要的。

最後，我們的身體也給了我們關於苦的重要線索。學習「十如是」時，我們了解到「如是體」指的是我們的心身整體，也就是心與身體合而為一的存在。即使在意識上沒有察覺到苦，苦也可能以身體的生理變化形式表現出來。

透過實踐正念（將意識集中於「此時此地」）與身體覺察（全身的覺知），我們能夠察覺「願望與現實之間的落差所帶來的苦」，才能能夠實踐「苦諦」。





僧伽現場小故事

斯里蘭卡教會／孟加拉教會 教會長 赤川 惠一

親子的羈絆克服了苦

本月的「即是道場」，我們正深入研習四諦法門中的「苦諦」。教義中說：「苦是由於事物不如自己所願的時候而生起的。」當現實與願望相差甚遠時，我們的心中會產生深刻的苦惱。前些日子，我遇見了一對來訪孟加拉教會的夫妻，這次的相遇深刻地教導了我「苦諦」的本質，以及人類從苦中站起來的尊貴。

那對夫妻有一個在銀行工作的獨生子，有一天，他們帶著沉痛的表情坐在我面前。「最近，兒子突然不說話了，似乎在刻意避開我們，」他們如此迫切地訴說著。隨著我詳細聆聽，他們兒子所處的嚴酷現實逐漸浮現出來。那位優秀的兒子取得了卓越的存款業績，竟被一位因嫉妒他能力的穆斯林女性上司全部奪走，並將所有業績據為己有。在幾乎全是穆斯林的高層幹部中，無論他如何控訴上司的不正當行為，都無人理會，且上司也未受到任何懲罰。身為少數族群在社會中生活的逆境與絕望邊緣，他獨自封閉了心扉。

「為什麼正直的人會受害。」這種無法如願以償，過於不合理的現實，對他來說是難以忍受的「苦」本身。而他的父母也因為看到兒子受苦的樣子，感到極大的不安，這也在家庭中投下了陰影。

我沒有跟著這對父母親一起譴責對不正的憤怒和對社會感到憤慨，而是靜靜地思考並貼近他們兒子的心痛。然後，我對眼前的父母親說了這樣的話：「你們的兒子為了不讓父母親擔心，一直獨自承受著苦。真是一位非常體貼父母親，溫柔善良的兒子啊。」

就在那一瞬間，母親的眼中滾落下大顆的淚珠。那不是用來審判社會不正的話語，而是一句貼近她兒子受傷的心的話，彷彿溫柔地打開了之前一直緊繃在父母心頭的「結」。

之後，傳來了令人欣喜的消息。卸下心中獨自承受苦的兒子，在親戚的幫助下，積極地開始尋找新的工作，展開了正向的就職活動。他沒有繼續被憤怒與絕望這四惡趣（地獄，餓鬼，畜生，修羅）的迷惘世界所困住，而是接受了現實，邁出了嶄新的第一步。這無疑是因為父母深厚的愛與兒子溫柔善良的心所織成的「親子的羈絆」，那是勝過一切的光芒。

正是在面對不如意的現實時，我們才能遇見真正的溫柔與堅強。今後，我們將繼續全力支持這對以尊貴羈絆相連結的親子，並與地區的大家一同分享克服苦的智慧。



發自慈悲心的嚴厲

釋迦牟尼訓誡羅睺羅

立正佼成會開祖 庭野日敬



於日本武道館舉行的全國戰歿者追悼式（1989年8月15日）



於是，我想起「嚴愛二法」，也就是養育和指導他人時，要兼具嚴厲與慈愛。

釋迦牟尼佛正是典型代表。內心蘊藏著無限大慈悲，但實際指導時，也有極為嚴厲的一面。曾有過這樣的事：

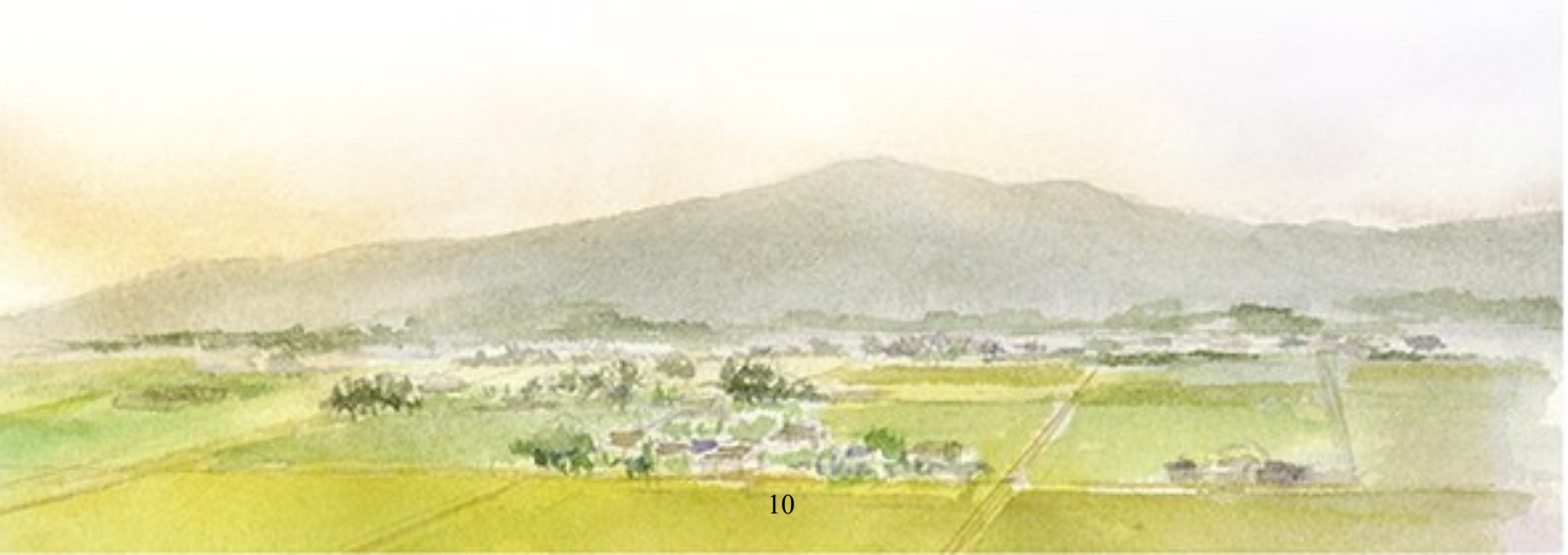
既為佛陀親生之子，亦為其弟子的羅睺羅，少年時在王舍城外的溫泉精舍修行。有時候在家信眾想去謁見佛陀，就會問：「世尊現在在哪呢？」羅睺羅調皮心起，佛陀在靈鷲山時，他回答：「在竹林精舍。」佛陀在竹林精舍時，他就說：「好像在靈鷲山。」這兩個地方大約相距八公里，結果人們白跑一趟，疲憊不堪，最終仍無法得見佛陀。

佛陀知道這件事後，親自前往溫泉精舍，對羅睺羅說：「去打水把盆子裝滿。」然後佛陀用那盆水洗了腳，接著問羅睺羅：「羅睺羅啊，你能喝下這盆水嗎？」羅睺羅回答：「洗過腳的水，不能喝。」佛陀便說：「是啊。原本乾淨的水，一旦變成這樣就不能喝了。已經出家的你，本該走清淨的修行之道，然而你不但沒有努力修心，還說謊造成別人困擾，並以此為樂，你就像這盆水一樣。」

然後，他讓羅睺羅把水倒掉，接著問：「這盆子還能用來盛裝食物嗎？」羅睺羅答：「不能。因為已裝過不乾淨的水。」佛陀說：「正是如此。現在的你，就像這個盆子一樣。」說完，便踢了盆子一腳。盆子滾動起來，在地面彈了幾下才停下來。

佛陀又問：「你剛才有擔心過盆子會被踢壞嗎？」羅睺羅答：「沒有。因為是便宜的東西，壞了也無所謂。」於是佛陀便告誡他：「如果你還像之前那樣，拿話開玩笑戲弄人，讓人困擾，那你將不被人所愛，也不會被珍惜。」

羅睺羅領教了這番嚴厲的訓誡後，深有體悟，就像換了個人似的，潛心修行，在不引人注目的地方默默累積「德行」。最終，得到「密行第一」的名號，成為十大弟子之一。



那天的眼淚教導了我

國際傳道部長
前田貴史

大家好。我踏上信仰之旅的契機是於高中二年級暑假期間參加的一次志工活動。當時，我和佼成會僧伽的會員們一起，去探望一位在戰爭中失去先生和右腿的婦女，幫她搭建了一個廚房裡的架子。

當我們完成工作準備離開時，她拄着拐杖出來送我們。我們向她道了一聲：「謝謝您。」隨後騎上腳踏車離去。就在那一瞬間，身後突然傳來一聲沉重的「砰」的聲響。

我們回頭一看，那位婦女正坐在地上，一邊哭泣一邊揮手告別。

作為一名高中生，我被這一幕深深地觸動了。我意識到，我們微小的善舉竟能給別人帶來如此巨大的喜悅，這深深地觸動了我的心。我永遠不會忘記那一幕；它是我信仰的起點，也是我持續參與志工活動的動力。

在本月的法話中，會長先生教導我們，「每個人都渴望幸福，不僅是為了自己，也是為了與他人共享幸福。」我們為他人點燃的火焰，不僅照亮他們的心靈，也溫暖我們自己的心靈。無論是布施、志工服務，還是一句溫暖的話語、一份細微的體貼，都是一盞照亮人心的燈火。

願我們都能珍惜菩薩慈悲利他的心，為身邊的人點亮一盞又一盞小小的心燈。我相信，如此日積月累的善舉，不僅能給他人帶來幸福，最終也能帶給我們自己的喜悅。



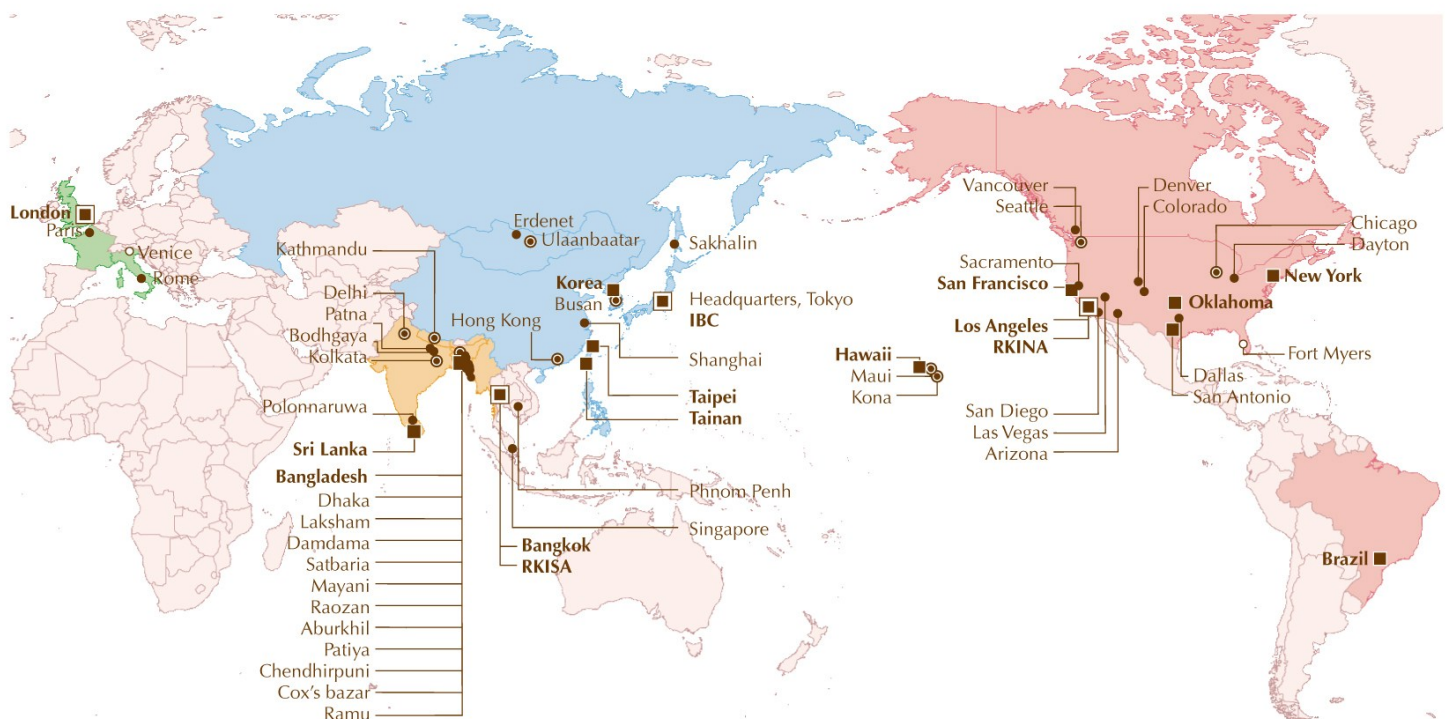
6月1日，歡迎倫敦法座會員菲利普斯洋子女士（前排左側）來到國際傳道部辦公室（前排中央為前田部長）

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