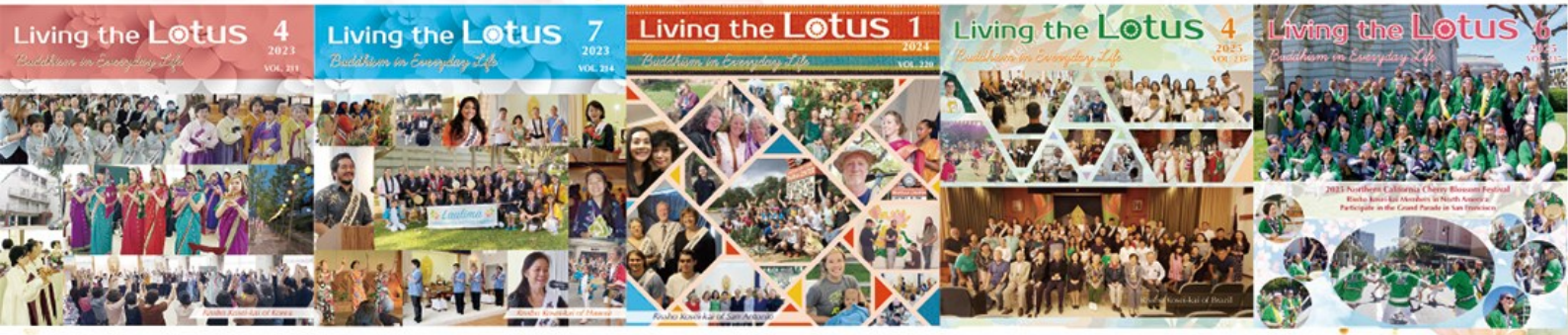
Living the Lotus 10

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 253

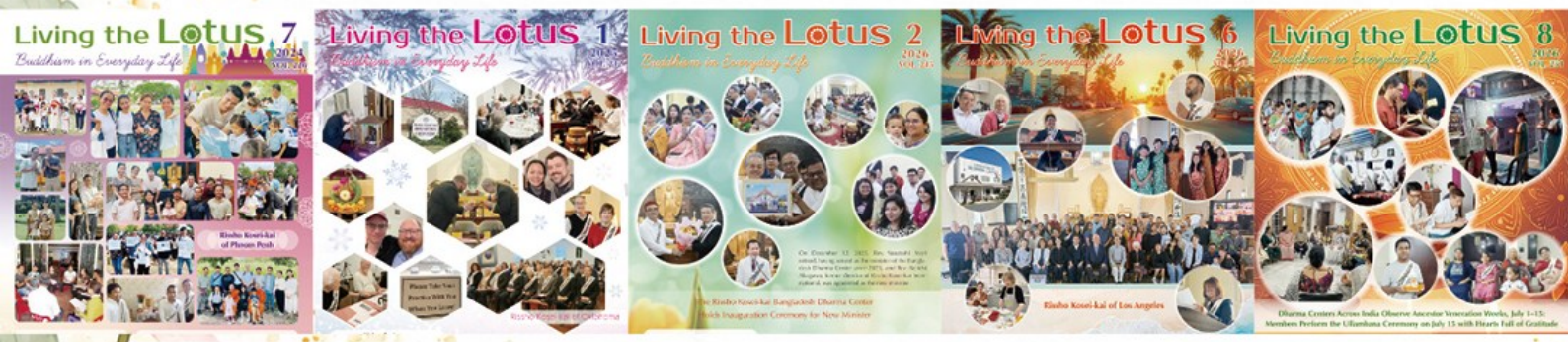


感謝各位每月持續閱讀《Living the Lotus》。本刊承蒙各位的支持，本月將迎來創刊21週年。謹向以各種形式給予支持的各位，致上最誠摯的謝意。

此次，配合立正佼成會英文網站的改版，Living the Lotus 將結束以PDF電子報的形式發行，而是自11月起以網路雜誌的新形式與各位見面。

本月號將是PDF版的最後一期，但Living the Lotus 仍將持續為各位傳達會長法話，以及各類將佛教融入日常生活的相關文章。

今後敬請透過網站進入Living the Lotus 專頁，期待您能繼續閱讀享受本刊的內容。



Living the Lotus
Vol. 253 (October 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。

會長法話

生死皆在妙法中 ①

庭野 日鑛

立正佼成會 會長



超越「死亡」

「佛道修行的關鍵核心，在於『度生老病死』。」——這是開祖恩師講述佛教生命觀與人的死亡時所說的一段法話。「死」是人生中最重大的事，因此「度」——亦即超越「死後會如何」「害怕死亡」「我不想死」等不安、恐懼與痛苦，的確可說是佛道的要點之一。如此獲得內心安寧，同時祈願自己與他人幸福，不斷磨練身心，便是佛道精進。

至於如何看待「生死」這個佛道要點，我過去曾分享過這樣的生命觀：例如，死亡就是回到「偉大生命」這個故鄉；而談到生命，則參考理論物理學家佐治晴夫的著述，說明我們的生命與宇宙是一體的，「說得極端一點，我們每一天都活在永恆之中」。

若從與《法華經》教義相通的宇宙視角來看待「生命」，我們每個人都活在自宇宙誕生以來，由過去延續至未來的「永恆生命」中。如果能這麼看待，死亡便不再令人恐懼，圍繞著死亡的憂愁與擔憂也會隨之緩解。

詩人宮澤賢治在現實中面對死亡，並透過闡述佛之生命永恆不滅的《法華經》信仰，超越了生死之苦。賢治在以「我終將死去／或在今日，或在明日」開頭的詩中，吐露了自己的心境：「當我死後歸於真空／我還會再次感知到我／（略）／而那本源之法之名，即為妙法蓮華經。」這正是《法華經》所揭示的：死後回歸宇宙這個「偉大生命」，並終將再次轉生。

賢治透過《法華經》意識到自己正活在「永恆生命」裡，並從病痛折磨中獲得救渡，他接著寫道：「生，亦是妙法之生／死，亦是妙法之死。」這代表，無論是身患疾病的「生」，還是逼近眼前的「死」，他都能順應妙法（真理）的運行，坦然接受這一切。

活在「永恆生命」中的我們

宮澤賢治是在三十三歲時寫下〈一九二九年二月〉這首詩，約莫是他過世的四年前。如此年輕，就能抱持這般生死觀，實屬罕見。當然，我想這無疑有《法華經》的教義在支撐著他。

人死後會去哪裡？會變得如何？沒有人知道。即便如此，只要知道無論當下或死後，我們始終活在「永恆生命」中，內心便能獲得安寧。賢治因緣際會接觸《妙法蓮華經》並明白這一道理，他所感受到的喜悅，不也正是與他有著相同信仰的我們能夠感受到的喜悅嗎？

我以前說過：「見證了開祖恩師安詳回歸生命故鄉的身影後，我也開始能以『啊，如果我也能那樣死去就好了』這般平靜的心情接受死亡。」至今，我的心境依舊不變。我認為，這也要歸功於先人們對生命不斷累積的鑽研，以及信仰的恩澤。

話雖如此，「死亡」不會區分你我，終將來臨。或許世上沒有任何一種死亡，能讓人由衷釋懷。正因如此，「度生老病死」才會成為人生的重大課題。也正因為每個人終將迎來死亡，細細體會此刻活著的喜悅，並在這個「當下」與許多人和諧共處，便可說是至高無上的幸福。

那麼，在自宇宙誕生以來便連綿不絕的「永恆生命」之流中存在著現世，而我們此刻背負著「生老病死」之苦活於這個現世的理由究竟是什麼？——關於這一點，我想留待日後再重新思考。

（『佼成』2026年10月号）



Interview

以觀世音菩薩為理想典範，以慈悲心精進修行

孟加拉教會 普里約·隆宗·巴魯亞

您是大約在什麼時候，透過什麼契機接觸到立正佼成會的信仰的呢？

我出生並成長於一個信仰上座部佛教的家庭，且有兩位叔叔是上座部佛教的僧侶，因此從小便對佛陀懷有虔誠的信仰。大學畢業後，我作為孟加拉國政府的公務員在家鄉吉大港工作，後來被調往距離約400公里的錫萊特。錫萊特作為伊斯蘭文化的中心城市發展，佛教寺廟零星分布，不知不覺間，我前往寺院參拜或接觸佛法的機會便日漸減少。

後來，在2000年的某一天，我遇見了朋友比普羅布·巴魯亞先生和親戚奧西姆·巴魯亞先生。我第一次從他們口中得知，在吉大港有一個名為立正佼成會（當時是聯絡所）的在家佛教團體，並介紹了當時的據點長比曼·庫馬爾·巴魯亞先生。

在兩位的熱情推薦下，我經常從工作地錫萊特遠赴吉大港，參加每週五舉行的供養和法座。

上座部佛教與立正佼成會雖然都以佛陀的教義為根本，但修行和實踐方式有所不同。一般而言，在上座部佛教中，由僧侶以巴利語誦讀經典並進行說法；，而在家信徒多以禮拜、誦經、布施等儀式性實踐為主，此外，由於一般信徒不一定能理解巴利語，有時難以充分領會佛陀的教義。

然而，在立正佼成會中，會員們親自以孟加拉語共誦法華經，並互相交流、學習佛陀的教義。

令我最感動的是，立正佼成會的會員們作為在家佛教徒，重視家庭與工作，同時為了人們的幸福與和平傳揚佛陀的教義，實踐菩薩行。這種新鮮且感人的體驗深深觸動了我的心，使我強烈產生「我也想走這條路」的願望。之後，我便加入了立正佼成會。

看來與那兩位人士的相遇，成了您信仰上的重大轉捩點吧。

是的，正是如此。正因為遇見了這二位，我才能接觸到立正佼成會和法華經的教義。並且，透過在日常生活中實踐這些教義，我也獲得了許多功德，以及心靈上的支持與力量。



普里約·隆宗·巴魯亞先生

我深信，與這二位的相遇，是我人生中開闢新視野，無可取代的緣分。

當我拜訪立正佼成會時，來自日本，長年在孟加拉播撒法種的飯澤一雅先生（前大分教會長）正好來此佈教，讓我得以聆聽許多寶貴的教誨。特別是關於立正佼成會為他人幸福而日日實踐菩薩行的說法，讓我深感興趣。從那時起，我每週五都從工作地點錫萊特前往吉大港的立正佼成會，與僧伽會員們一同參加供養和法座。之後，出於想將立正佼成會的優秀教義傳達給錫萊特的更多的人的心願，我邀請朋友和認識的人參加供養和法座，結果托大家的福，最後有因緣引導了25戶家庭。

學習法華經的教義中，給你印象最深刻的是什麼？

法華經中出登場的文殊菩薩，彌勒菩薩，常不輕菩薩等許多菩薩。這些菩薩各自擁有卓越的德行和任務，我認為他們為我們指示了應該追求的人生典範。在這其中，我深受慈悲象徵觀世音菩薩的吸引，並懷抱著崇高的嚮往，將其視為自己的人生目標。觀世音菩薩普門品第二十五章中提到「現三十三身說法」，這表示觀世音菩薩為了救度眾生，變化出各種形象，根據對方的情況示現救度之道，這正是慈悲的體現。我也希望以觀世音菩薩為理想的典範，今後希望能懷抱慈悲心，精進不懈，盡己所能地貼近那些正在痛苦煩惱的人們。

在立正佼成會的教義中，是否有您特別銘記於心的內容呢？

我喜歡「首先為他人」這句話，並且努力在日常生活中實踐。因為我認為，「首先為他人」是法華經教義的精髓，是菩薩的生活方式，也是菩薩行的具體實踐。在教會裡，經常教導我們，菩薩是在追求自我覺悟的同時，為了他人的幸福而行動，走上讓自己和他人都能幸福的道路。然而，當我們觀察現實社會時，不難發現不少人抱持以自我為中心的思想與行為，過著以自我為本的生活。這雖然令人感到遺憾，但正因如此，我認為以「首先為他人」作為口號，懷著對他人幸福的祈願而行動，我們才能產生真正的喜悅和生命的意義。



每週五在教會舉行的供養中擔任司儀的巴魯亞先生

您覺得立正佼成會的魅力在哪裡？

在立正佼成會的各種修行中，我對祖先供養，法座以及奉獻一食的運動特別感興趣。其原因在於，透過供養，我們能向佛陀和祖先表達感謝；透過法座修行，能與僧伽的大家一起討論佛法，相互學習，分享彼此的體驗和信仰的功德。此外，奉獻一食的運動是每月數次自發省下一餐，體驗飢餓感，為全球因貧困和疾病而痛苦的人們祈福並捐款，這是基於佛教「同悲・祈禱・布施」精神的具體菩薩行實踐，我認為這也是當今的和平運動。

最後，請告訴我您今後的修行目標與未來的夢想。

我們平日唱誦的會員綱領中，明確地示範了修行的目的與規範，即「為完成高尚之人格的目的」以及「為建設家庭・社會・國家・乃至世界大同之境界（常寂光土）獻身菩薩道」。因此，今後我也將一如既往地遵循這會員綱領，日日精進修行。此外，作為未來的夢想，三年後我將退休，我將把第二人生視為新的起點，一心一意地投身於布教傳道與實踐菩薩行，為他人的幸福貢獻心力，並期盼能過上充滿意義且豐盛的人生。



參加孟加拉教會法座的巴魯亞先生（對面左起第二位）

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。

「道諦」的實踐

上個月，我們探討了用以認識苦之原因的真理，也就是四諦中的第二項「集諦」。本月，我們將探討用以滅除苦的真理「道諦」。通常，道諦是置於四諦最後的真理；但之所以在第三次的這次探討中特別探討道諦，是因為從日常生活的實踐角度來看，當我們理解了不安與苦惱的原因（集諦）之後，接下來最重要的便是了解如何從苦中解脫自己的步驟與實踐方法（道諦）。

上個月，我以交通堵塞這項容易理解的痛苦的例子為例，談到了「事情不如自己所願而產生的痛苦」。然後，透過實踐「集諦」，我審視了我的痛苦是如何由因果連鎖所引起的。

為了遠離苦，我能做的事就是實踐佛陀的教誨；然而，正如苦的因果關係是多層次的，實踐的方法也並非僅有一種。不過，其中首先能做到的，就是停止將怒氣發洩在他人身上的行為。《法華三部經》中的《無量義經》中，闡述了關於此點的重要教誨。那就是：「瞋恚盛者，起忍辱心」的教誨。當情緒激動時，若能覺察自己的內心，便應能抑制怒氣的爆發。此外，若能不將憤怒或煩躁表露於外，便能避免與人發生衝突，也不會給自己或周遭的人帶來苦痛。

然而從長遠來看，若不正視憤怒的情緒，僅一味地壓抑下去，這種情緒反而會日益增強，終有一天可能會引發更劇烈的爆發。換言之，這種自制雖具成效，有時亦屬必要，但終究只是種應急措施罷了。這不能稱為真正意義上的菩薩「忍辱」。開祖恩師也曾說過：「咬牙切齒地忍受外來的迫害與嘲笑，表示這種忍辱心還只是初入門者」（《法華經新釋》 第203頁）。

法華經的法師品第十中，說法了忍辱需要具備兩個條件。一是對所有人懷有慈悲之心。另一是具備平等看待一切事物的眼光。如果我能擴大慈悲之心，用平等的眼光看待眾人，當遇到交通堵塞或類似的不便情況時，也不會將周圍的人視為敵人，而是會自然而然地體會到：「這些人也和我一樣感到困擾」，從而自然地與他們產生共鳴。

那麼，為了培養慈悲心與平等心，具體需要進行怎樣的修行呢？其中之一，正如《法華三部經》的結經《佛說觀普賢菩薩行法經》（懺悔經）中所說：「視一切人猶如佛想，於諸眾生如父母想」，也就是將一切人視之如佛，以感恩心將一切眾生當做父母。此外，在每日誦經供養的最後，在回向結束時唱誦出正在痛苦的親友的名字，為其祈願幸福，祈求苦難結束，這也是培養慈悲心的修行。再者，將這份願望轉化為具體行動，為他人行善，也就是一般所說的布施行，這同樣能培養與他人的一體感，進而養成慈悲心和平等心。

這些實踐是為了行菩薩道所必須的，也是平息怒氣的處方，但只執著於消除怒氣並非好事。因為執著於消除怒氣，心便無法從對怒氣的反應連鎖中解脫出來。開祖恩師曾如此提醒我們說：

「只要還一直在念誦『要遠離煩惱，要遠離煩惱』，心便會被『煩惱』這個觀念所牽絆，因此無論如何都無法徹底遠離。」（《新釋 法華三部經》第1卷第307頁）

此外，若將內心的憤怒視為「應予排除的敵人」，便會看不見隱藏在憤怒深處的慈悲。便無

法察覺到「地獄界」之中其實早已存在著「菩薩界」。我的憤怒確實顯得有些不成熟，但其中也蘊含著對自己的慈悲心；在憤怒的深處，更藏著童年時因未能守住約定時間而遭受的痛苦經驗，以及「絕不想再經驗第二次」這份切實的願望。當心底深處存在著這樣的願望時，只要察覺並接納它，便能治癒潛藏在憤怒根底的心靈創傷。

更進一步了解到的是，因為我沒能守時等原因而嚴厲責罵我的大人們的憤怒（地獄界）中，存在著慈悲心（菩薩界），我當時應該要察覺到這一點。雖然大人們自己也承受著痛苦，無法以恰當的方式引導我，但他們內心仍然希望我能幸福。從佛教的觀點來看，這份體悟正是所謂的「寬恕」。

實踐「道諦」意味著「系統性地進行各種針對苦的原因的修行」。如果能在日常生活中意識到自己的心境，就能在怒氣即將爆發的瞬間抑制它。在此基礎上，不僅停留在權宜之計的對策，而是需要努力修行，擴大慈悲心和平等心，逐漸克服怒氣。透過這樣做，最終能夠深入觀照自己的怒氣，並在怒氣中發現菩薩的願望。這也是將怒氣視為引導自己的良友（善知識）——自己內在的提婆達多——並加以接納的方法。這種方法不是壓抑怒氣或將其視為敵人而戰鬥，而是透過引出怒氣本具的慈悲心（佛性），來轉化怒氣本身。

下次，我想從「當下・此處之法的實踐」這個觀點來探討「滅諦」——苦消失後的安穩境界——並以此為本系列畫下句點。



活出佛的本願

想成為佛陀那樣的人

立正佼成會開祖　庭野日敬



我們信受《法華經》的教義，即使僅是點滴，仍然努力實踐菩薩行。這表示，我們正一步步走在佛道上，也就是通往成佛的道路上。

當然，「成佛」並非易事。但我認為，與其把事情想得很困難，不如想成「是容易實踐的事」會更好。

「佛陀」這個詞，原意是指「覺醒之人」，也就是說，擁有一雙能夠毫無一絲迷濛地看清世上所發生的一切本來面貌，以及我們心靈運作方式的眼睛。

反過來說，我們一般人無法看清事物，也無法時常保持正確的心態。因此，遵循佛陀的教導，努力成為「覺醒之人」，即是菩薩行，也就是佛道。

順帶一提，佛陀在《法華經》＜方便品＞中言明：「我本立誓願，欲令一切眾，如我等無異。」

意思是：希望一切眾生都能和自己一樣，抵達毫無迷惘與充滿慈悲的境界。面對佛陀的本願，我們該如何去理解接受呢？

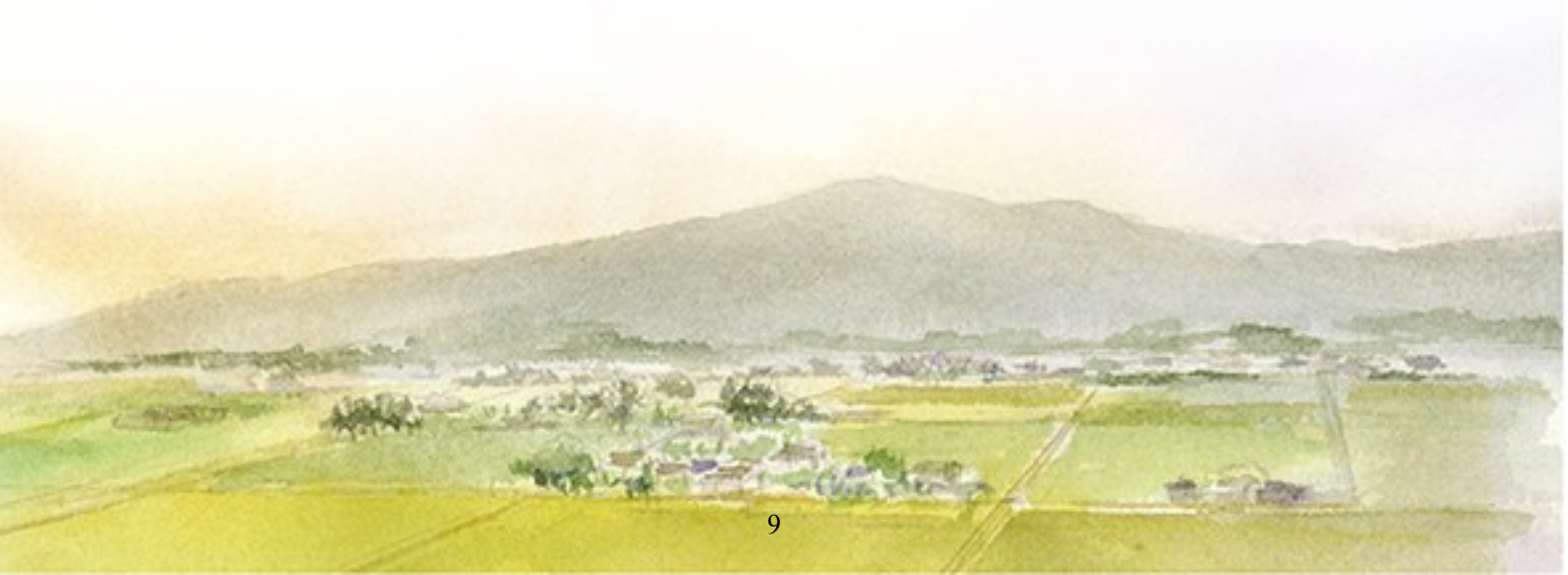
聽到這樣的話，或許有不少人一開始就不以為然，心想：「即使這麼說，我怎麼可能變得跟佛陀一樣呢？」但換作是我，我會想：「既然佛菩薩都保證了，並伸出手要帶領我們，那我一定能成為『覺醒之人』。」而坦然接受——心懷希望與感恩生活會更加愉快，也能毫不迷惘地走過人生。

我們常認定自己的生命僅存於此生，才因此拚命追求眼前的享樂。然而，無論一個人的物質多麼富足，都逃不離「生老病死」的「四苦」。此外，還有與所愛之人不得不分離的痛苦（愛別離苦），以及不得不面對所厭惡人事物的痛苦（怨憎會苦）等，這些精神上的煎熬也始終相伴左右。

況且，我們的生命不限於此世。因此，哪怕在世時，稍微行些菩薩道，藉其功德，便能在每次投胎時，逐漸擺脫那些執著於自身幸福的心態，越加接近能關心周邊人幸福的寬大胸懷。

也就是說，佛陀會立下「欲令一切眾，如我等無異」的誓願，正是保證我們每一個人都具備能夠接近與佛陀同等醒悟境界的資質。

庭野日敬平成法話集1『發起菩提之萌』p.108-110



度生老病死，活在當下

國際傳道部長
前田貴史

大家好。佛教教導我們，人生有四種苦「生・老・病・死」開祖恩師教導我們，佛道修行的關鍵核心在於『度生老病死』。

那麼，「度」是什麼意思呢？我認為，它並非消除痛苦，而是找到一種與這四種苦共處的方式。

「生苦」指的是我們活不如意的人生。但正因為我們出生，我們才能遇到形形色色的人，建立各種聯繫。生活本身也是一段與這些聯繫相遇的旅程。

「老苦」是身體的逐漸衰老。但隨着年齡的增長，我們積累了更多的經驗，也更能理解他人的痛苦。

「病苦」同樣痛苦難熬。然而，正是透過經歷疾病，我們才能體會到健康的珍貴，以及會發現身邊人給予自己的支持。

最後，還有「死苦」每個人的生命終將走向終結。正因為我們終將一死，所以更應該珍惜每一天。

我們無法消除四苦。然而，透過這些苦難，我們可以體會生命的珍貴，並珍惜與他人的聯結。如此看來，或許四苦並非折磨人生的「四面牆」，而是通往更深刻人生的「四扇門」。

我想「度生老病死」並非追求無苦人生，而是在苦難中尋找意義，並活出生命中的每一刻。

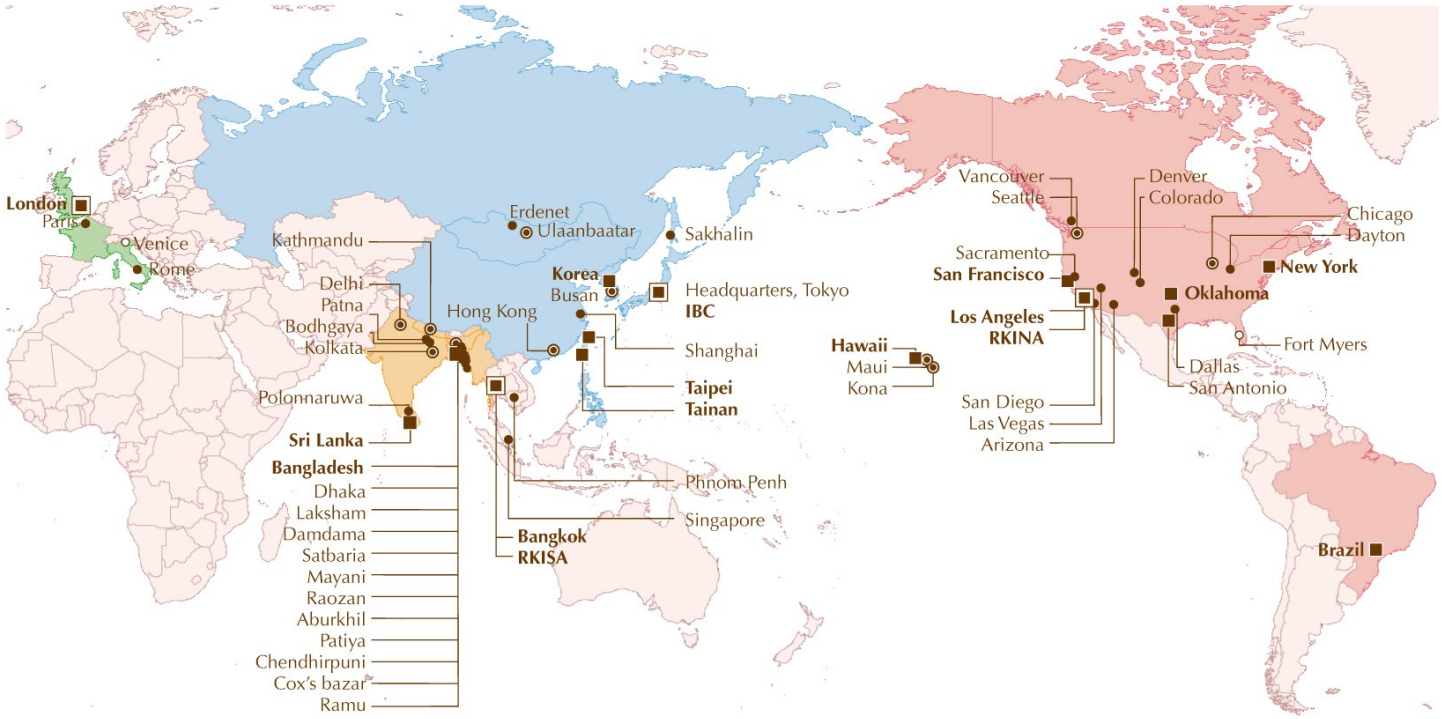


8月12日，我們接待了倫敦中心會員馬丁·泰勒先生及其夫人到訪國際傳道部辦公室。泰勒先生是一位居住在蘇格蘭的世界知名吉他演奏家，此次來日本是為了在東京公演。前田部長位於前排最右側。

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