

Living the LOTUS

8

2014

Buddhism in Everyday Life

VOL. 107

หัวข้อ Living the Lotus ~ Buddhism in Everyday Life
(ใช้พระสังฆธรรมปฎนทริกสูตรในการดำรงชีวิต ~
พระพุทธานุชาสนาในชีวิตประจำวัน) เป็นการใช้ประโยชน์
ธรรมะของพระสังฆธรรมปฎนทริกสูตรในชีวิตประจำวัน
เหมือนกับดอกบัวอันงดงามที่เบ่งบานในโคลนตม และรวม
ความปรารถนาที่จะทำสิ่งมีคุณค่ามากขึ้นเพื่อชีวิตที่มั่นคง
โดยจะส่งมอบธรรมะของพระพุทธศาสนาอันจะเป็น
ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละวันทางอินเทอร์เน็ตถึง
คนทั่วโลกผ่านวารสารนี้ จดหมายข่าวนี้ ได้รับความร่วมมือ
จากสำนักงานในต่างประเทศขององค์กรริชโชโคเซไก
จัดพิมพ์เป็น 14 ภาษา บางภาษาจะไม่ได้ลงเผยแพร่ตาม
กำหนดเวลาที่แน่นอนและบางภาษาจะตีพิมพ์เพียงแค่
โอวาทของท่านประธานองค์กร เพื่อการเพิ่มประสิทธิภาพที่
ดีของวารสาร เราจะพยายามให้มากขึ้นหลังจากนี้ ทั้งนี้
หากได้รับความเห็นและข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์จาก
ทุกท่าน จักขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

Living the Lotus Vol. 107 (August 2014)

Published by Rishso Kosei-kai
International, Fumonkan, 2-6-1 Wada,
Suginami-ku, Tokyo, 166-8537 Japan
TEL: +81-3-5341-1124
FAX: +81-3-5341-1224
Email: living.the.lotus.rk-International
@kosei-kai.or.jp
Senior Editor: Shoko Mizutani
Editor: Etsuko Nakamura
Translator: Ketsarin Somrit
Copy Editor: Mayuree Mukdathong
Editorial Staff: Mayumi Eto,
Sayuri Suzuki, Eriko Kanao,
Sizuyo Miura, Sachi Mikawa,
Yurie Nogawa, Yoshihiro Nakayama
and Bold Munkhtsetseg



ดื่มด่ำอากาศร้อนในฤดูร้อน

ประธานองค์การชินโซโคเซไก ท่านนิชิโกะ นิวานะ

มุ่งอยู่กับเรื่องๆเดียว

กล่าวกันว่า อุณหภูมิทุกที่ทั่วโลกนั้นสูงขึ้น แต่ไม่แน่ว่าจะเป็นเพราะอิทธิพลของภาวะโลกร้อนหรือไม่ ประเทศญี่ปุ่นก็มีอุณหภูมิสูงขึ้นเช่นเดียวกัน ยิ่งกว่านั้น เนื่องจากมีความชื้นสูง ทุกปีคงมีคนจำนวนมากที่รู้สึกว่ายฤดูร้อนช่างร้อนแสนสาหัสจนอ่อนล้าไปทั่วร่างกาย

"ในยามที่ความร้อนของฤดูร้อนรุนแรงขึ้น เป็นการดีที่จะขอให้เราได้รับมาซึ่งความร่มเย็นของการรู้แจ้งเห็นจริง และห่างไกลจากความรุ่มร้อนของกิเลส" นี่เป็นคาถาบทหนึ่งของอวตังสกสูตร ผมคิดว่า(คาถานี้)กำลังสอนว่า แม้อุณหภูมิจะเท่ากันเราก็รู้สึกไม่เหมือนกันได้ ขึ้นอยู่กับวิธีถือครองใจเท่านั้น มากการที่จะบอกว่าจะรู้สึกเย็นลงได้ในทันทีที่อธิษฐานขอ ยกตัวอย่าง การมุ่งอยู่กับอะไรสักอย่างจนแทบลืมความร้อนไปก็เป็นวิธีการถือครองใจอีกอย่างหนึ่งเหมือนกัน

ผมนึกถึงกีฬาฟันดาบที่คุ้นเคยเมื่อครั้งที่ผมยังเป็นวัยรุ่น ในช่วงที่อากาศร้อนจนถึงขีดสุดยังอุตสาหะมีการจัดฝึกซ้อมภาคฤดูร้อน เราจะลืมความร้อนนั้นไปด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายให้เป็นหนึ่งเดียวกับมัน และยังเป็นการเสริมสร้างพลังกายให้สามารถทนต่อความหนาวเย็นของฤดูหนาวได้อีกด้วย

มีคนกล่าวว่า หากขับเหงื่อออกมามากๆในขณะที่อากาศร้อน การหลังของต่อมเหงื่อก็จะทำงานได้ดีและจะสามารถควบคุมอุณหภูมิร่างกายได้ดีทั้งในฤดูร้อนและในฤดูหนาว

อนึ่ง ในแง่ของการลดอุณหภูมิของร่างกาย การอดอาหาร ก็มีผลช่วยลดอุณหภูมิของร่างกายเหมือนกันแต่จะต้องอดอาหารอย่างปลอดภัยภายใต้การดูแลของผู้ฝึกสอน ดังนั้น โดยทั่วไปจึงควรเอาใจใส่ต่อการรับประทานอาหาร



อาหารแต่น้อย(ไว้ก่อน) จะว่าไปแล้ว มีคนจำนวนมากที่พอถึงหน้าร้อนก็จะไม่อยากอาหารทำให้ผมมตอนหน้าร้อนแต่นั้นอาจเป็นเพราะร่างกายของพวกเรากำลังเอาชนะความร้อนเองโดยธรรมชาติก็เป็นได้

ตัวอักษร "คะ (過 = เกินพอดี)" ในคำว่า "คะโชคุ (過食 = การกินอาหารเกินพอดี)" สามารถอ่านได้อีกอย่างหนึ่งว่า "อะยามะชิ (過ち = ผิด)" การกินแต่น้อยอยู่เสมอลดอดทั้งปีจะทำให้มีสุขภาพดี ยกเว้นกรณีที่ต้อง(กินให้มากเพื่อ)เสริมคุณค่าโภชนาการให้ร่างกายเวลาที่เหนื่อยล้าจนกินอะไรไม่ลง

จะขอบคุณต่อฤดูร้อน

เคยมีนักการศึกษาท่านหนึ่งกล่าวว่า "หยุดบ่นว่า ร้อน ร้อน ในฤดูร้อนเถอะ" ผมคิดว่าคำพูดนี้เป็นการเตือนว่า การพูดว่า "ร้อน" จะยิ่งทำให้เรายึดติดกับความร้อนมากขึ้น และเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่จะทำให้ลืมความร้อนไปได้ด้วย

จากที่กล่าวมาข้างต้น ดูเหมือนว่าเราน่าจะสามารถทำจิตใจให้กลมกลืนไปกับความร้อน จนไม่รู้สึกเดือดร้อนรำคาญได้ แม้จะไม่ถึงกับรู้สึกว่าเป็น "เย็นสบาย" ทั้งๆ ที่อยู่ท่ามกลางความร้อนระอุ เหมือนคำกล่าวที่ว่า "หากไม่เก็บมาเป็นอารมณ์ แม้แต่ไฟก็ยังรู้สึกเย็น" ก็ตาม

ฤดูร้อนก็ต้องร้อนเป็นธรรมดา แต่ถึงอย่างนั้น การที่เราไปเกลียดชังความร้อนผมคิดว่าเป็นเรื่องที่ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์และจะยิ่งรู้สึกทรมานมากขึ้นไปอีกเมื่อใจพะวงอยู่กับความร้อนและยอมรับความเป็นไปตามธรรมชาติไม่ได้

ถ้าหากสามารถเปลี่ยนความรู้สึกที่ "ไม่ชอบ" แล้วก็พยายามอีกสักนิดในการเปิดมุมมองและวิธีคิดให้กว้างขึ้นเกี่ยวกับความร้อน ความรู้สึกไม่ชอบนั้นก็จะมี การเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาเกิดขึ้น

นักการศึกษาท่านที่พูดถึงไปเมื่อสักครู่นี้ ได้กล่าวว่า "ความร้อนนี้แหละ ทำให้พืชผลในฤดูใบไม้ร่วง ออกดอก ออกผลอย่างมากมาอย่างเช่นข้าว เป็นต้น" และยังกล่าวอีกด้วยว่า "มาขอบคุณต่อฤดูร้อนที่ร้อนกันเถอะ"

สำหรับเรื่องที่เราจะขอบคุณต่อสิ่งที่คิดว่าไม่ชอบ นั่นคือ

การยอมรับและตีความกับสิ่งที่รู้สึกไม่ชอบหรือไม่ถนัด ถ้าหากลองพิจารณาดูอย่างละเอียดถี่ถ้วนถึงสิ่งที่รู้สึกว่ามันยากลำบาก เราจะตระหนักว่า แม้แต่ความร้อนระอุ ที่จริงก็เป็นแสงสว่างที่อุ้มชูพวกเรา หรือแม้แต่ฝนที่แสนจะน่ารำคาญที่จริงก็เป็นฝนแห่งความเมตตา

ผมคิดว่าการระลึกขอบคุณอยู่เสมอนี้ มันเชื่อมโยงกับปัญญา อย่างเช่น เนื้อเพลงท่อนหนึ่งของเพลงประจำสถาบันโคเซไกที่ว่า "ด้วยแสงที่โชติช่วง สะท้อนให้เห็นชีวิตที่มีความสุข" หรือ จะเป็นเรื่องที่ผมได้พูดถึงไปตั้งแต่ต้นว่า "ได้รับความร่มเย็นของการรู้แจ้งเห็นจริง"

ดูเหมือนว่า เมื่อคนเราอายุมากขึ้น ร่างกายจะควบคุมอุณหภูมิได้ไม่ดี ทำให้มีอาการขาดน้ำได้โดยไม่รู้ตัว ดังนั้นจึงจำเป็นต้องดื่มน้ำให้พอเพียง บวกกับการใส่ใจที่จะดูแลรักษาสุขภาพด้วยการใช้เครื่องปรับอากาศอย่างมีประสิทธิภาพก็เป็นสิ่งสำคัญ

และในอีกทางหนึ่ง นี้อาจใช้ไม่ได้กับทุกประเทศ คือการใช้เช่าวีลแชร์ในการดำรงชีวิต เช่น การนั่งพักอาศัยได้ร่มไม้หรือจัดประเพณีรดน้ำอย่างที่มีการถ่ายทอดต่อกันมาจากอดีตที่ประเทศญี่ปุ่น เป็นต้น

และตัวของผมอยากจะให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตแบบเรียบง่ายไปด้วย และอยู่อย่างตีความ(สัมผัส)กับฤดูร้อนอย่างเต็มที่ว่า "เวลาร้อนก็ควรจะร้อน"

『วารสารโคเซ』ฉบับเดือนสิงหาคม 2014



Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

2014

Rissho Kosei-kai International

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224

Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)

2707 East First Street Suite #1 Los Angeles
CA 90033 U.S.A.
Tel: 1-323-262-4430 Fax: 1-323-262-4437
e-mail: info@rkina.org <http://www.rkina.org>

Branch under RKINA

Rissho Kosei-kai of Tampa Bay
2470 Nursery Rd. Clearwater, FL 33764, USA
Tel: (727) 560-2927
e-mail: rktampabay@yahoo.com
<http://www.buddhismtampabay.org/>

Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 Fax: 66-2-716-8218
e-mail: thairissho@csloxinfo.com

Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii

2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, U.S.A.
Tel: 1-808-455-3212 Fax: 1-808-455-4633
e-mail: info@rkhawaii.org <http://www.rkhawaii.org>

Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center
1817 Nani Street, Wailuku, HI 96793, U.S.A.
Tel: 1-808-242-6175 Fax: 1-808-244-4625

Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center
73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, U.S.A.
Tel: 1-808-325-0015 Fax: 1-808-333-5537

Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Los Angeles

2707 East First Street, Los Angeles, CA 90033, U.S.A.
Tel: 1-323-269-4741 Fax: 1-323-269-4567
e-mail: rk-la@sbcglobal.net <http://www.rkina.org/losangeles.html>

Rissho Kosei-kai Dharma Center of San Antonio
6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.
Tel: 1-210-561-7991 Fax: 1-210-696-7745
e-mail: dharmasanantonio@gmail.com
<http://www.rkina.org/sanantonio.html>

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Colorado

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Diego

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Las Vegas

Rissho Kosei-kai of San Francisco

1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, U.S.A.
Tel: 1-650-359-6951 Fax: 1-650-359-6437
e-mail: info@rksf.org <http://www.rksf.org>

Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center
28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, U.S.A.
Tel: 1-253-945-0024 Fax: 1-253-945-0261
e-mail: rkseattle@juno.com
<http://www.buddhistLearningCenter.com>

Rissho Kosei-kai of Sacramento

Rissho Kosei-kai of San Jose

Rissho Kosei-kai of Vancouver

Rissho Kosei-kai of New York

320 East 39th Street, New York, NY 10016, U.S.A.
Tel: 1-212-867-5677 Fax: 1-212-697-6499
e-mail: koseiny@aol.com <http://rk-ny.org/>

Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, U.S.A.
Tel: 1-773-842-5654
e-mail: murakami4838@aol.com
<http://home.earthlink.net/~rkchi/>

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma

2745 N.W. 40th Street, Oklahoma City, OK 73112, U.S.A.
Tel & Fax: 1-405-943-5030
e-mail: ok.risshokoseikai@gmail.com <http://www.rkok-dharmacenter.org>

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Klamath Falls

1660 Portland St. Klamath Falls, OR 97601, U.S.A.

Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver

1571 Race Street, Denver, Colorado 80206, U.S.A.
Tel: 1-303-810-3638

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

446 "B" Patterson Road, Dayton, OH 45419, U.S.A.
<http://www.rkina-dayton.com/>

Rissho Kosei-kai do Brasil

Rua Dr. José Estefno 40, Vila Mariana, São Paulo-SP,
CEP 04116-060, Brasil
Tel: 55-11-5549-4446 / 55-11-5573-8377
Fax: 55-11-5549-4304
e-mail: risho@terra.com.br <http://www.rkk.org.br>

Rissho Kosei-kai de Mogi das Cruzes

Av. Ipiranga 1575-Ap 1, Mogi das Cruzes-SP,
CEP 08730-000, Brasil

Rissho Kosei-kai of Taipei

4F, No. 10 Hengyang Road, Zhongheng District, Taipei City 100, Taiwan
Tel: 886-2-2381-1632 Fax: 886-2-2331-3433
<http://kosei-kai.blogspot.com/>

Rissho Kosei-kai of Taichung

No. 19, Lane 260, Dongying 15th St., East Dist.,
Taichung City 401, Taiwan
Tel: 886-4-2215-4832/886-4-2215-4937 Fax: 886-4-2215-0647

Rissho Kosei-kai of Tainan

No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701, Taiwan
Tel: 886-6-289-1478 Fax: 886-6-289-1488

Rissho Kosei-kai of Pingtung

Korean Rissho Kosei-kai

423, Han-nam-dong, Young-San-ku, Seoul, Republic of Korea
Tel: 82-2-796-5571 Fax: 82-2-796-1696
e-mail: krkk1125@hotmail.com

Korean Rissho Kosei-kai of Pusan

1258-13, Dae-Hyun-2-dong, Nam-ku, Kwang-yok-shi, Pusan,
Republic of Korea
Tel: 82-51-643-5571 Fax: 82-51-643-5572

Branches under the Headquarters

Rissho Kosei-kai of Hong Kong

Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road,
North Point, Hong Kong,
Special Administrative Region of the People's Republic of China
Tel & Fax: 852-2-369-1836

Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar

39A Apartment, room number 13, Olympic street, Khanuul district,
Ulaanbaatar, Mongolia
Tel & Fax: 976-11-318667
e-mail: rkkmongolia@yahoo.co.jp

Rissho Kosei-kai of Sakhalin

4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk
693005, Russian Federation
Tel & Fax: 7-4242-77-05-14

Rissho Kosei-kai of Roma

Via Torino, 29-00184 Roma, Italia
Tel & Fax : 39-06-48913949
e-mail: roma@rk-euro.org

Rissho Kosei-kai of the UK**Rissho Kosei-kai of Venezia**

Castello-2229 30122-Venezia Ve Italy

Rissho Kosei-kai of Paris

86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France

Rissho Kosei-kai of Sydney**International Buddhist Congregation (IBC)**

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1230 *Fax:* 81-3-5341-1224
e-mail: ibcrk@kosei-kai.or.jp <http://www.ibc-rk.org/>

Rissho Kosei-kai of South Asia Division

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami, Tokyo, 166-8537, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 *Fax:* 81-3-5341-1224

Thai Rissho Friendship Foundation

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 *Fax:* 66-2-716-8218
e-mail: info.thairissho@gmail.com

Rissho Kosei-kai of Bangladesh

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
Tel & Fax: 880-31-626575

Rissho Kosei-kai of Dhaka

House No.467, Road No-8 (East), D.O.H.S Baridhara,
Dhaka Cant.-1206, Bangladesh
Tel: 880-2-8413855

Rissho Kosei-kai of Mayani

Maitree Sangha, Mayani Bazar, Mayani Barua Para, Mirsarai,
Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Patiya

Patiya, sadar, Patiya, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Domdama

Domdama, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Cox's Bazar

Ume Burmese Market, Main Road Teck Para, Cox'sbazar, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Satbaria

Satbaria, Hajirpara, Chandanish, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Laksham

Dupchar (West Para), Bhora Jatgat pur, Laksham, Comilla,
Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Raozan

West Raozan, Ramjan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Chendirpuni

Chendirpuni, Adhunagor, Lohagara, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Sri Lanka

382/17, N.A.S. Silva Mawatha, Pepiliyana, Boralesgamuwa, Sri Lanka
Tel & Fax: 94-11-2826367

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa**Rissho Kosei-kai of Habarana**

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Galle**Rissho Kosei-kai of Kandy****Branches under the South Asia Division****Delhi Dharma Center**

E-112 (Ground Floor), Greater Kalkaji Enclave - I
New Delhi 110048, India

Rissho Kosei-kai of West Delhi

66D, Sector-6, DDA-Flats, Dwarka
New Delhi 110075, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata

E-243 B. P. Township, P. O. Panchasayar,
Kolkata 700094, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata North

AE/D/12 Arjunpur East, Teghoria, Kolkata 700059,
West Bengal, India

Rissho Kosei-kai of Kathmandu

Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,
Kathmandu, Nepal

Tel: 977-1-552-9464 *Fax:* 977-1-553-9832

e-mail: nrkk@wlink.com.np

Rissho Kosei-kai of Lumbini

Shantiban, Lumbini, Nepal

Rissho Kosei-kai of Singapore**Rissho Kosei-kai of Phnom Penh**

#201E2, St 128, Sangkat Mittapheap, Khan 7 Makara,
Phnom Penh, Cambodia

Other Groups**Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai**

1F, ZHUQIZHAN Art Museum, No. 580 OuYang Road,
Shanghai 200081 China