

# Living the LOTUS

10

2014

Buddhism in Everyday Life

VOL. 109

## در عوض چه کاری می‌توانستم بکنم؟

FOUNDER'S  
ESSAY

غرض از عنوان زیستن همچون نیلوفر - آیین بودا در زندگی روزمره این است که آرزوی ما را در تلاش برای عمل به آموزه‌های سوره‌ی نیلوفر در زندگی روزمره نشان دهد، تا زندگی‌هایمان را غنی و ارزشمندتر کنیم، مانند گل‌های سوره‌ی نیلوفری که در برکه‌ی گلین می‌شکفند. هدف از ویرایش آنلاین قابل عمل‌تر کردن آیین بودا در زندگی‌های روزمره‌ی مردم سراسر جهان است. زیستن همچون نیلوفر با همکاری شعبه‌های خارج از کشور ریئو کوسی - کاپی به چهارده زبان منتشر می‌شود. نشر آن در بعضی از زبان‌ها نامنظم است و برخی از شماره‌ها فقط حاوی راهنمایی رئیس نیوانو هستند. ما به سعی‌مان در بهتر کردن خبرنامه ادامه خواهیم داد و از حمایت مداوم و نظرات شما متشکریم.

مردمی را که همیشه در کارهای دیگران اشتباه پیدا می‌کنند دیده‌اید، مثل آن‌هایی که از دیارتمان یا بخش دیگری در یک اداره انتقاد می‌کنند؟ در حالی که این افراد هرگز از تعریف از خودشان دست نمی‌کشند (و اطمینان حاصل می‌کنند که برای کارهایی که انجام می‌دهند امتیاز بگیرند)، همیشه تلاش‌های دیگران را بی‌اعتبار می‌کنند. فکر می‌کنم مردمی که جهان را به این روش می‌بینند، حتماً از خودشان و دیدگاه و آگونه‌شان خسته می‌شوند، اما این‌ها همه ریشه در نگرش آن‌ها دارد که خود را بزرگترین می‌دانند.

نوعی درمان هست که درمان نایکان خوانده می‌شود که در آن با پیروی از نصایح مربی، هر شرکت‌کننده به درون‌نگری می‌نشیند و به دلش خودش نگاه می‌کند و روی گذشته، از بچگی تا زمان حال تأمل می‌کند. یکی از روش‌های این درمان پیدا کردن چیزی است که والدین، رئیس و زیردستان آن شخص به او داده‌اند و او در عوض برای آن‌ها چه کاری انجام داده است. بعد این افراد چاره‌ی ندارند جز این که کاملاً دریابند که در واقع در ازای کارهای دیگران هیچ کاری نکرده‌اند، اگرچه عمیقاً مدیون تعداد فوق‌العاده زیادی از مردم هستند. با دریافت این موضوع، یک احساس قدردانی از هدیه‌ی زندگی کم‌کم در درونشان آکنده می‌شود.

این وضعیت درست مانند تأمل در خود در تمرین‌های هوزا است. بعد از این که از پوسته‌ی خود بیرون آمدیم (پوسته‌ی که با آن در مقابل همه چیز از خود دفاع کرده بودیم) می‌توانیم به وضوح جنبه‌ی حقیقی‌مان را دریابیم وقتی مستقیماً به خود نگاه می‌کنیم، می‌توانیم جهان اطرافمان را به صورتی کاملاً متفاوت ببینیم، چنان که در سوره‌ی نیلوفر توصیف شده: «این سرزمین من امن و آرام باقی می‌ماند، / همواره آکنده از انسان و موجودات آسمانی.»

از کایسو زوایکان ۷ (شرکت نشر کوسی) صص ۲۵۰-۵۱

### زیستن همچون نیلوفر شماره‌ی ۱۰۹ (اکتبر ۲۰۱۴)

Published by Risho 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: [shanzai.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:shanzai.rk-international@kosei-kai.or.jp)

Senior Editor: Shoko Mizutani

Editor: Etsuko Nakamura

Editorial Staff: Mayumi Eto,

Sayuri Suzuki, Eriko Kanao,

Sizuyo Miura, Sachi Mikawa,

Yurie Nogawa, Yoshihiro Nakayama  
and Bold Munkhtsetseg



## برای تن و جانی سالم با اعتدال غذا بخورید

نیچی‌کو نیوانو  
رئیس ریشو کوسی - کایی

### مقدار درست برای خوردن را بدانید



در حال حاضر در ژاپن سالانه به ازای هر نفر معادل ۶۰ وعده (حدود ۱۵ کیلوگرم) غذا دور ریخته می‌شود. این را «اتلاف غذا» می‌خوانند. مقدار زیادی غذا که هنوز قابل خوردن است دور ریخته می‌شود. این واقعاً باعث خجالت است. و با وجود این، بسیاری از ما بیش از حد چاقیم یا اضافه وزن داریم، یا از بیماری‌هایی رنج می‌بریم که ناشی از عادات سبک زندگی مان هستند که به نظر می‌رسد بهای سنگینی را برای مصرف بیش از حد اسراف‌کارانه‌مان می‌پردازیم در زمانی که منابع غذایی کافی در دسترس هستند.

داستان قدیمی‌ای درباره‌ی امیر کشوری به یادم آمد. او که آنقدر خورد تا معده‌اش کاملاً پر شد احساس ناراحتی کرد و آه بلندی کشید. با دیدن او مردی فرزانه نصیحتی به او کرد:

«مردمی که همیشه دل و جانشان را آرام نگه می‌دارند و مقدار درست را برای خوردن می‌دانند، دردهای کمی را تجربه می‌کنند، با شادی پیر می‌شوند و زندگی طولانی‌ای دارند.»

امیر که نگران کاهش قدرت جسمی و ضعف سلامت بود، عمیقاً به حرف‌های مرد فرزانه فکر کرد و با تکرار آن‌ها برای خودش در هنگام غذا به تدریج مقدار غذایی را که می‌خورد کم کرد و به زودی سلامت کامل را به دست آورد.

در واقع این یک تبادل افسانه‌ی میان شاکیه‌مونی و شاه کوسله در حدود ۲۵۰۰ سال پیش بود، اما این چیز مهمی را به ما می‌آموزد

که در مورد مردم امروز نیز به همان اندازه صدق می‌کند. مهم‌تر از همه، این تراژدی انسان است که اسیر آرزوهایش است. دل و جانمان پر می‌کشد وقتی علامت «هرچه می‌توانید بخورید» را جلوی رستورانی می‌بینیم، پس ما درست مثل آن امیر هستیم. در واقع باید مقدار غذایی را که مناسب سن و شرایطمان است یاد بگیریم و در هر وعده مراقب باشیم که بیش از حد نخوریم. در این داستان شاکیه‌مونی راه بنیادی زندگی را به ما می‌آموزد. تحقیقات اخیر پزشکی به وضوح نشان می‌دهد که رعایت یک رژیم غذایی سبک از نظر سلامتی فواید مسلمی دارد. برخی متخصصین

می‌گویند که مقدار عالی غذا برای شخصی که در دهه‌ی پنجاه زندگی است فقط آن مقداری است که معده‌اش حدود ۶۰ درصد احساس پرشدگی کند و در دهه‌ی ۶۰ زندگی احساس کند که ۵۰ درصد پر است.

در حالی که کم غذا خوردن مرتب و رعایت رژیم غذایی ساده، سالم محسوب می‌شود، اما انجام سختگیرانه‌ی آن می‌تواند به فقر غذایی منجر شود، پس کسانی که در میانه‌ی دهه‌ی هفتاد زندگی‌شان و پیرتر از آن هستند باید مراقب باشند.

## قبل از غذا شکر کنید

پس، همچنان که از اثرات بد خوردن بیش از حد چیزهایی که دوست داریم آگاه می‌شویم، طبیعتاً شروع می‌کنیم که با اعتدال غذا بخوریم که به ما کمک می‌کند شرایط سالمی را حفظ کنیم. البته لازم به گفتن نیست که قدرانی دل و جانی را می‌پرورد که به تقدس زندگی احترام می‌گذارند و نقطه‌ی شروع پدید آوردن دل و جانی سالم هستند.

در مورد مشکل «اتلاف غذا» که در آغاز گفتم، در خانواده‌ام ما سعی می‌کنیم غذاهایی را بخریم که به تاریخ انقضای تازگی‌شان نزدیک می‌شوند. با این کار حس می‌کنیم که تعداد چیزهایی را کم می‌کنیم که در غیر این صورت تاریخ تازگی‌شان می‌گذرد و دور ریخته می‌شوند. پیروی از چنین عملی، انگیزه‌ی برای اعتدال در غذا خوردن هم هست. در ریثو کوسی - کای قبل از این که شروع به خوردن کنیم «شکر قبل از غذا» را می‌خوانیم که به ما انسان‌ها که شکار راحتی برای امیال‌مان هستیم، این فرصت را می‌دهد که آن‌چه را که مهم است به خاطر بیاوریم.

بیایید با صدای بلند بخوانیم: «برای چیزهایی که قرار است بخوریم و بنوشیم، از بودا، طبیعت و مردم بسیاری سپاسگزاریم،» دل و جانمان را در نظم درستی قرار دهیم و از غذایمان لذت ببریم. چون غذا خوردن کاری است که به طور طبیعی هر روز انجامش می‌دهیم، به وجود آوردن عادات سالم اهمیت زیادی دارد.

در بالا عبارت: «همیشه دل و جان‌شان را آرام نگه می‌دارند» را از شاکیه‌مونی نقل کردم. این شامل دیدن صحیح چیزها براساس فضیلت و پذیرفتن آن‌ها از دیدگاهی گسترده است. پس وقتی با چنین چشم‌هایی به غذایی که در برابرمان گذاشته‌اند نگاه می‌کنیم، چه چیزی را می‌بینیم؟

اول از همه واقعیت دریافت کردن جان‌های جانوران و گیاهان را می‌بینیم. و بعد کار سخت مردمی را می‌بینیم که هدیه‌ی طبیعت را پرورش دادند، فرآوری‌اش کردند و آن را به ما رساندند، و نیز مهربانی کسانی که آن را به شکل غذا تهیه کردند. حالا ممکن است بعضی‌ها با دیدن یک کاسه سوپ میسو مهربانی مادری را احساس کنند که به رگم شرایط فقیرانه هر روز با دقت عصاره‌ی سوپ را برای سوپ میسو تهیه می‌کند تا برای بچه‌های در حال رشدش مواد مغذی فراهم کند. بعضی مردم وقتی یک کاسه برنج را که در برابرشان هست می‌بینند شاید به سپاس از سلامت خوب‌شان فکر کنند که با اشتهاى طبیعتاً قوی نشان داده می‌شود. و شاید مردم دیگری باشند که فکرشان به سمت آن‌هایی می‌رود که حتا نمی‌توانند یک وعده غذا در روز به دست بیاورند و از نو شادی شرایط فعلی‌شان را حس می‌کنند. آن‌ها ممکن است بعد فکر کنند که برای کمک به نیازمندان چه کارهایی می‌توانند بکنند.

اگر از روی عادت تندتند غذایمان را فرو ندهیم و در عوض با دل و جانی آرام با غذا روبه‌رو شویم، می‌توانیم حس سپاس را در خود بیدار کنیم.

از کوسی، اکتبر ۲۰۱۴



## چگونه تجربه‌ی دردناک گذشته‌ام گنج گران‌بهای شد

خانم لورا میا  
مرکز درمّهی هاوایی

مطلب زیر ترجمه‌ی مقاله‌ی است که اولین بار در شماره‌ی سپتامبر ۲۰۱۴ ماهنامه‌ی ژاپنی‌زبان یاکوشین چاپ شد، و برای چاپ در این شماره‌ی زیستن همچون نیلوفر تکمیل شده بود.

هاوایی بود، با گرمی به من خوشامد گفت. او در سکوت به من گوش کرد که از تنهایی می‌گفتم، که نمی‌توانم از زمانی که هفده سالم بود درمان شوم. این طرز برخورد آقای ماسودا یک حس راحتی فراوانی به من داد و احساس کردم که رنجم را درک می‌کند. شادی این که کسی درکم می‌کند هنوز در اعماق درونم هست. بعد از این که عالیجناب ماسودا حدود دو ساعت به من گوش داد، کتابی به من داد و گفت: «لطفاً یک فصل این کتاب را بخوان و فردا برگرد این‌جا.» آن کتاب آیین بودا برای امروز نوشته‌ی نیگیو نیوانو، بنیادگذار ریشو کوسی - کایی بود. روز بعد، دوباره از مرکز دیدن کردم و او محتوای فصلی را که خوانده بودم برایم توضیح داد. آن نوع آیین بودایی که برای اولین بار داشتم یاد می‌گرفتم خیلی جالب بود و می‌خواستم که بیشتر یاد بگیرم و درس‌های بیشتری بشنوم. از میان همه‌ی درس‌های او بیشتر همه وقتی تحت تأثیر قرار گرفتم که او گفت: «در مورد مجالس رقص اگر کف زمین را چنان برق انداخته باشند که برای کفش‌های مردم بیش از حد صاف و لیز باشد، رقصندگان نمی‌توانند خوب رقصشان

من از پدر و مادر مختلطی زاده شدم، پدرم فیلیپینی و مادرم ژاپنی است. در ژاپن بزرگ شدم و تا هفده‌سالگی آن‌جا زندگی کردم. چون پدرم از خدمت بازنشسته شده بود، خانواده‌ام تصمیم گرفت به هاوایی نقل مکان کند. در آن زمان در امتحان ورودی یک دانشگاه ژاپنی قبول شده بودم و مشتاقانه منتظر شروع زندگی نوی دانشجویی بودم، اما والدینم گفتند: «چون تو دختر هستی ما نمی‌توانیم تو را در ژاپن تنها بگذاریم،» و موافقت نکردند که من در ژاپن بمانم. از زمانی که به هاوایی آمدم حس کردم که زندگی‌ای که آرزویش را داشتم از من دریغ شده است و شروع به طغیان در برابر والدینم کردم. خشمگین بودم که ریشه در این داشت که حس می‌کردم به زور مجبورم کرده‌اند با خانواده‌ام به هاوایی بیایم. چون پدرم ارثشی بود و دور از خانه، تمام خشمم تنها به سوی مادرم هدایت می‌شد. گاهی اعتصاب غذا می‌کردم و هر وقت فرصتی پیدا می‌کردم بارها و بارها با او مخالفت می‌کردم. با رفتاری که داشتم، قلبم احساس خالی بودن داشت.

در هاوایی وارد کالج شدم ولی سرانجام ولش کردم. در بیست سالگی ازدواج کردم، و در بیست و یک سالگی بچه‌دار شدم و بعد جدا شدم. شاید وضعیتم تغییر کرده بود اما هر چه سعی می‌کردم نمی‌توانستم خالی بودن قلبم را به شکلی پر کنم که قبلاً در ۱۷ سالگی حس می‌کردم. ذهنم ثباتش را از دست داده بود و هر روز را با احساس افسردگی می‌گذراندم.

یک روز ناگهان به فکر دیدن کردن از ریشو کوسی - کایی هاوایی افتادم. وقتی در ژاپن بودم مادرم که برای عمل درمّه به مرکز درمّهی یوکوهاما می‌رفت، مرا هم به مرکز می‌برد تا دعا کنم. اما بعد از آمدن به هاوایی حتا با این که مادرم به عنوان رهبر بخش خدمت می‌کرد، هیچ‌وقت نمی‌خواستم که از مرکز درمّه دیدن کنم. اما این بار می‌خواستم که به تنهایی به مرکز درمّه بروم و از آن‌جا دیدن کنم.

تنهایی اتوبوس سوار شدم و بدون وقت قبلی به مرکز درمّه رفتم؛ اما عالیجناب شین ایچی ماسودا که کشیش مرکز درمّهی



خانم لورا میا

## سفر معنوی

باعث شد که این اتفاق بیافتد تا من از آنچه که مادرم فکر کرده بود آگاه بشوم.

فکر می‌کنم مادرم به خاطر من رنج بسیاری کشید، دختری که وقتی خانواده به هاوایی نقل مکان کرد به روش های گوناگون در برابرش طغیان کرده بود. اما وقتی توانستم فکر کنم که چگونه مادرم برای شادیم دعا کرده بود و سعی کرده بود بهترین کار را برای خانواده انجام بدهد، احساس کردم که دلم آزاد شد. این «رهایی» بود مثل آن که در سوگند اعضای ریشو کوسی - کایی هست، چون توانستم در دلم از تجربه ی پیشینم احساس رها شدن کنم، شاد بودم و از خالی بودن قلبم رها بودم که در هفده سالگی احساسش کرده بودم.

بعد از ماجرای پسرم یکی از اعضای بخشم مشکلی با یک بچه داشت. از طریق برخورد با این بچه و والدین، متوجه شدم که تجربیات من از رنج های گذشته (هم از جایگاه فرزند و هم والدین) گنج های من هستند.

من هنوز یکبار در هفته «هوزای سه شنبه» را با مادران جوان برگزار می‌کنم. بدون در نظر گرفتن این که آن ها عضو هستند یا نیستند، مردمی با مشکلات گوناگون در آن شرکت می‌کنند. می‌خواهم چیزهایی را که تجربه کرده‌ام و آموخته‌ام تا حد ممکن با مردم بیشتری در میان بگذارم. از کسانی که از من مراقبت کرده‌اند و دوستم داشته‌اند عمیقاً سپاسگزارم.

را اجرا کنند. این در مورد زندگی هم صدق می‌کند: دست اندازها چیزهایی هستند که ما را به سوی رشد هدایت می‌کنند.» آن کلمات هنوز در اعماق قلبم هست. مهم تر از همه شخصیت و طرز برخورد صمیمی عالیجناب ماسودا را دوست داشتم که با توجه گوش می‌کرد و هر روز به مرکز می‌رفتم. هر روز یک فصل یاد می‌گرفتم، و وقتی متوجه شدم، دیدم که یک ماه است هر روز به آنجا می‌روم. در برخورد با آموزه‌ها، با این که هنوز احساس خالی بودن را در قلبم داشتم، اما احساس می‌کردم که شروع تازه‌یی در زندگی به من داده شده است.

تقریباً ده سال بعد در ۱۹۹۸ وقتی به عنوان رهبر بخش برای گروه ژاپنی منصوب شدم، پسرم ۱۷ ساله شده بود و دچار مشکلاتی شد. وقتی این خبر را شنیدم، بلافاصله احساس کردم که این رهنمودی از سوی بوداست. چون سن پسرم - هفده - با سن من در زمانی که به هاوایی آمدم یکی بود. به عنوان مادرش لحظه‌یی فکر نکردم که او را مقصر بدانم. در عوض نگرانش شدم. و به عنوان مادرش سختی های زیادی کشیدم چون می‌خواستم او رفتاراش را اصلاح کند.

بچه‌ها هر کاری که بکنند، والدین شان اول از همه شادی آن ها را می‌خواهند، و همیشه دوست شان دارند. به عنوان یک مادر، فکرم در مورد بچه‌ام همان بود که مادرم درباره ی من داشت. فکر کردم که بودا از روی غم خوارگی اش



خانم لورا (نفر چهارم از سمت چپ) و رهبران دیگر بازاری را در مرکز ترمه‌ی هاوایی آماده می‌کنند.



زیستن همچون نیلوفر از تجربه‌ی دینی شما استقبال می‌کند. چرا از طریق زیستن همچون نیلوفر تجربه‌ی دینی خود را با مردم سراسر جهان سهیم نمی‌شوید؟ لطفاً نوشته یا سوالاتتان را به این آدرس ایمیل بفرستید: [Shanzai.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:Shanzai.rk-international@kosei-kai.or.jp) متشکریم.

## معجزه‌ها، این‌جا و اکنون

آیین بودا به ما «راه دیدن جهان آن چنان که هست» را می‌آموزد. دیدن جهان به روش خود ممکن است رنج به همراه بیاورد، در حالی که دیدن جهان به روش بودا مسلماً برایمان آرامش خواهد آورد. روش دیدن بودا دیدگاه درست خوانده می‌شود.

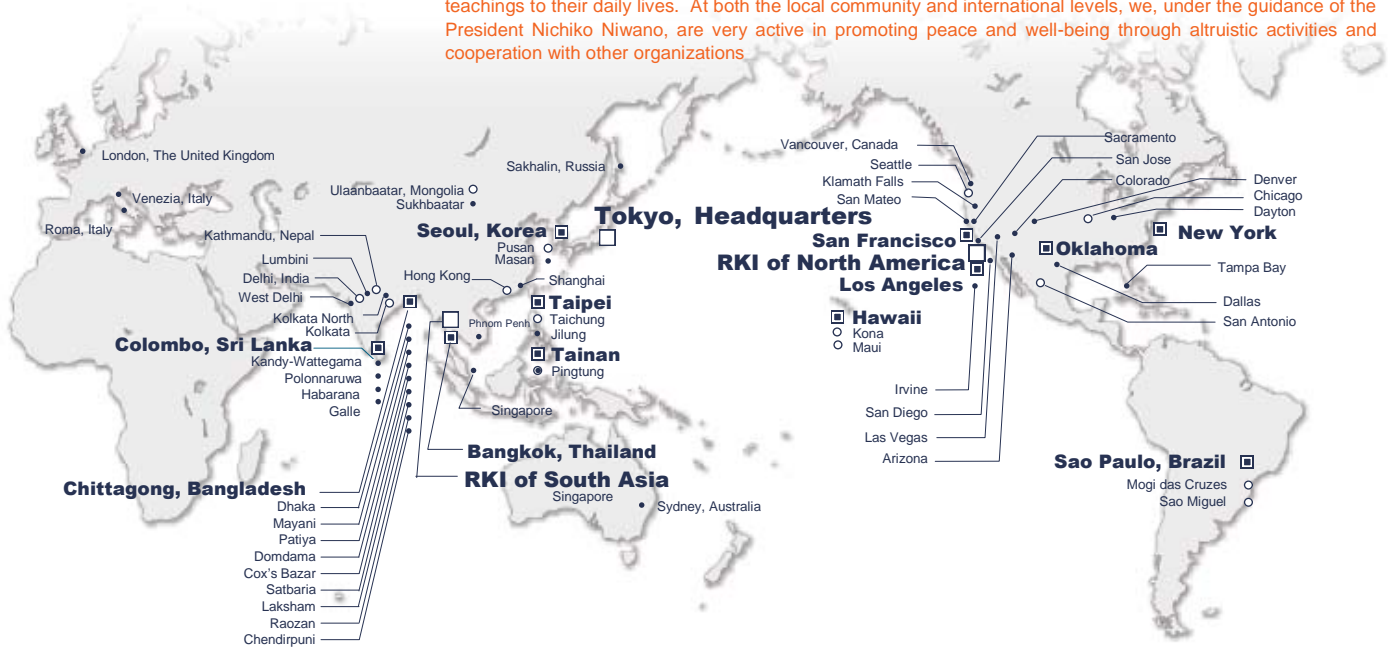
آیا می‌توانید «زندگی» را در یک دانه برنج یا یک تکه نان ببینید؟ آیا می‌توانید رحمت‌های طبیعت را ببینید که برنج را پرورش دادند و باعث رشد گندم شدند؟ آیا می‌توانید مردم زیادی را ببینید که در تولید و حمل و نقل برنج یا نان دخیل بوده‌اند، و نیز تعداد بی‌شمار موجودات و چیزهایی که زندگی‌هایشان و نیز خانواده‌هایشان را حمایت کرده‌اند؟ آیا می‌توانید معجزه‌ی بودن در این‌جا و اکنون را ببینید؟ من قبلاً عادت داشتم همه چیز را مسلم بدانم، از جمله تولدم و زندگی‌م. اما با مطالعه‌ی آموزه‌های بودا، برای اولین بار متوجه شدم که چقدر نادان بودم. به خاطر سنگه‌ی ریشو کوسی - کایی توانستم چشمم را به واقعیت حقیقی چیزها باز کنم. وقتی جهان را چنان که هست می‌بینیم، می‌توانیم معجزه‌ها را در این‌جا و اکنون ببینیم.

عالیجناب شوکو میزوتانی  
مدیر ریشو کوسی - کایی بین‌المللی



## Rissho Kosei-kai

Rissho Kosei-kai is a lay Buddhist organization whose holy scripture is the Threefold Lotus Sutra. It was established by Founder Nikkyo Niwano and Co-founder Myoko Naganuma in 1938. This organization is composed of ordinary men and women who have faith in the Buddha and strive to enrich their spirituality by applying his teachings to their daily lives. At both the local community and international levels, we, under the guidance of the President Nichiko Niwano, are very active in promoting peace and well-being through altruistic activities and cooperation with other organizations.



# 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 Center 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 Buddhist 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: rkny39@gmail.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

635 Kling Dr, 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  
Tel: 55-11-5549-4446/55-11-5573-8377

## Rissho Kosei-kai of Taipei

4F, No. 10 Hengyang Road, Zhongzheng 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**

15f Express tower, Enkh taiwnii urgun chuluu, 1st khoroo, Chingeltei district, Ulaanbaatar, Mongolia  
Tel: 976-70006960  
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.ibt-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, Bangkok, 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 Dhamma Foundation, Sri Lanka**

382/17, N.A.S. Silva Mawatha, Pepiliyana, Boralessgamuwa, 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****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**