

Living the LOTUS

10
2014

Buddhism in Everyday Life

VOL. 109

หัวข้อ Living the Lotus ~ Buddhism in Everyday Life
(ใช้พระสัทธรรมปฎิพัทธสูตรในการดำรงชีวิต ~
พระพุทธานุชาในชีวิตรประจำวัน) เป็นการให้ประโยชน์
ธรรมะของพระสัทธรรมปฎิพัทธสูตรในชีวิตรประจำวัน
เหมือนกับดอกบัวอันงดงามที่เป่งบานในโคลนตม และรวม
ความปรารถนาที่จะทำสิ่งมีคุณค่ามากขึ้นเพื่อชีวิตที่มั่นคง
โดยจะส่งมอบธรรมะของพระพุทธศาสนาอันจะเป็น
ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละวันทางอินเตอร์เน็ตถึง
คนทั่วโลกผ่านวารสารนี้ จดหมายข่าวนี้ ได้รับความร่วมมือ
จากสำนักงานในต่างประเทศขององค์กรริชโชเคสไก
จัดพิมพ์เป็น 14 ภาษา บางภาษาจะไม่ได้ลงเผยแพร่ตาม
กำหนดเวลาที่แน่นอนและบางภาษาจะตีพิมพ์เพียงแค่
โอวาทของท่านประธานองค์กร เพื่อการเพิ่มประสิทธิภาพที่
ดีของวารสาร เราจะพยายามให้มากขึ้นหลังจากนี้ ทั้งนี้
หากได้รับความเห็นและข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์จาก
ทุกท่าน จักขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

Living the Lotus Vol. 109 (October 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



การกินน้อยกับสุขภาพที่ดีของร่างกายและจิตใจ

ประธานองค์การชินโซโคเซไก ท่านนิชิโกะ นิวานะ

รู้ปริมาณที่เหมาะสมเพื่อ สุขภาพที่แข็งแรง

กล่าวกันว่าในประเทศญี่ปุ่นปัจจุบันนี้ อาหารถูกทิ้งไปประมาณ 60 มื้อ(ราว 15 ก.ก.)ต่อคนใน 1 ปี นี้เรียกว่าเป็น "อาหารสูญเปล่า (Food Loss)" ข้างเป็นเรื่องที่น่าเสียดายอย่างยิ่งกับสิ่งที่ยังสามารถบริโภคได้แต่ถูกทิ้งไปจำนวนมาก และอาจกล่าวได้ว่าผลเสียของการมีกินอย่างเหลือเฟือทำให้มีคนจำนวนมากเป็นทุกข์กับโรคอ้วนหรือโรคที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต

มีเรื่องเล่าว่ากษัตริย์ของแคว้นแห่งหนึ่ง หลังจากทีพระองค์เสวยพระกระยาหารจนกระทั่งอิมหน้าสำราญแล้วก็ทรงรู้สึกอึดอัดจึงได้ถอนหายใจออกมาเสียงดัง ขณะที่นักปราชญ์ผู้หนึ่งที่ได้เห็นเช่นนั้น ก็ทูลถวายคำแนะนำแก่กษัตริย์ว่า "มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนาที่ได้มา ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า ครองอายุได้ยืนนาน"

กษัตริย์ผู้ทรงกำลังทุกข์อยู่กับสภาพอ้วนและไขมัน เสื่อมโทรมลงของร่างกายผู้นี้ ก็ได้ไตร่ตรองพระองค์อย่างลึกซึ้งและทรงท่องคำกล่าวของนักปราชญ์ผู้นั้นในทุกมื้ออาหาร แล้วค่อยๆลดปริมาณอาหารลงทีละเล็กละน้อยจนกระทั่งกลับมามีพระพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง

แท้จริงแล้ว นี่เป็นเหตุการณ์หนึ่งระหว่างพระพุทธเจ้ากับพระราชกษัตริย์แห่งแคว้นโกศลเมื่อ 2500 ปีก่อน เหตุการณ์นี้สอนสิ่งที่สำคัญซึ่งใช้ได้แม้แต่กับคนยุคปัจจุบัน" สิ่งสำคัญประการแรก (ที่เหตุการณ์นี้สอนเรา)ก็คือ ความน่าเศร้าของมนุษย์ผู้ตกอยู่ในวังวนแห่งความโลภ กษัตริย์พระองค์นี้ก็เหมือนกับพวกเราที่รู้สึกตื่นเต้นดีใจเมื่อได้เห็นป้ายแสดงข้อความ"กินไม่อั้น"ในร้านอาหาร เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงให้เราเห็นว่าหลักเบื้องต้นในการดำรงชีวิต อยู่ที่การรู้ปริมาณบริโภคที่เหมาะสมกับอายุและไม่ทานจนเกินพอดีในแต่ละมื้อและเมื่อไม่นานมานี้เอง ก็มีสถิติหลาย



อย่างที่บ่งชี้ถึงผลดีต่อสุขภาพของการบริโภคอาหารในปริมาณที่น้อย และยังมีแนวคิดดีกว่าคนวัย 50 ปีควรบริโภคแค่ 60% ส่วนคนวัย 60 ปีนั้นควรบริโภค 50% ถือว่ากำลังพอดี

อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีการระบุด้วยว่า นิสัยในการบริโภคอาหารที่เรียบง่ายหรือบริโภคแต่น้อยหากปฏิบัติเช่นนี้อย่างต่อเนื่องอาจทำให้เกิดภาวะโภชนาการต่ำได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่อายุเกิน 75 แล้วจะต้องระมัดระวัง

มากล่าว "คำขอบคุณก่อน รับประทานอาหาร" กันเถิด

มีคำพูดของพระพุทธเจ้าที่ยกขึ้นมากล่าวถึงก่อนหน้านี้ว่า "มีสติอยู่ทุกเมื่อ" คำพูดนี้หมายถึงถึงการมองสิ่งต่างๆ อย่างโดยใช้ปัญญาและรับรู้ด้วยทัศนคติที่เปิดกว้าง

ถ้าเช่นนั้นลองใช้สายตาที่ว่ามีมองดูอาหารที่อยู่ตรงหน้า แล้วเราจะพิจารณาเห็นอะไรได้บ้าง

สิ่งแรกเลยที่เราจะพิจารณาเห็น ก็คือ ความจริงที่ว่าตัวเรารับประทานชีวิตของพืชและสัตว์ ต่อมาก็จะมองเห็นความยากลำบากของคนทีเพาะเลี้ยงพืชผลและสัตว์เหล่านั้น แปรรูป และนำมาส่งถึงเรา รวมทั้งมองเห็นความรู้สึกของคนทีประกอบอาหารให้แก่เราด้วย

มีบุคคลท่านหนึ่งพูดว่า เขารู้สึกได้ในถ้วยชุปหนึ่งใบ ถึงความรักความหวังใยของคุณแม่ ผู้ที่ถึงแม้ว่าจะมีชีวิตที่ขูดข่วน แต่ทุกๆ วันท่านก็จะปรุงชุปเต้าเจี้ยวอย่างพิถีพิถันเพื่อบำรุงร่างกายที่อ่อนแอของเขา

และผมคิดว่า อาจจะมีคนที่รู้สึกถึงคุณค่าของการมีสุขภาพดี ในยามที่นำเอาขามข้าวมาวางไว้ตรงหน้าแล้วเกิดความอยากอาหารขึ้นมาเองโดยธรรมชาติ และคงจะมีคนอื่นอีกไม่น้อยที่นึกถึงคนที่เขาไม่มีอะไรจะกินแม้แต่มีมือเดียวในวินาทีหนึ่ง แล้วก็หันย้อนมานึกทบทวนถึงความสุขในชีวิตปัจจุบันของตัวเอง จากนั้นก็คิดว่าตัวเราจะสามารถทำอะไรเพื่อคนอื่นเหล่านี้ได้บ้าง

เมื่อเรารับประทานอาหารอย่างมีสติ โดยไม่เพียงแต่กินไปตามความเคยชิน เราจะตระหนักถึงสิ่งที่ควรขอบคุณ

เมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็จะตระหนักถึงข้อเสียของการกินสิ่งที่อยากกินเท่าที่อยากจะกิน เราจึงบริโภคน้อยลงไปเอง ซึ่งนี่ก็จะช่วยเรื่องสุขภาพที่ดีได้และแน่นอนว่าการระลึกขอบคุณนั้นก็เป็นการเสริมสร้างจิตใจที่ยกย่องให้เกียรติแก่ชีวิต ซึ่งแม้ไม่ต้องกล่าวก็รู้ว่า นั่นเป็นจุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพจิตที่ดี

อนึ่งในตอนต้นที่ได้กล่าวถึงปัญหาเกี่ยวกับ "อาหารสูญเปล่า" ไปนั้น สำหรับครอบครัวของผมจะพยายามซื้อหาของที่ใกล้เวลาจะหมดอายุเพราะผมคิดว่าถ้าหากทำเช่นนี้ ก็จะลดจำนวนของที่จะถูกทิ้งเพราะหมดอายุได้แม้จะแค่ชิ้นเดียวเองก็ตามและการที่ทำเช่นนี้ก็อาจจะเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ทำให้บริโภคอาหารน้อยลงก็เป็นได้

และ "คำกล่าวขอบคุณก่อนรับประทานอาหาร" ที่องค์กรริชโซโคเซโกของเราจะกล่าวก่อนทานอาหารสำหรับพวกเราผู้ที่เกิดกิเลสได้ง่ายดายแล้วก็อาจจะกลายเป็นแรงจูงใจหนึ่งให้คิดถึงสิ่งสำคัญนี้ขึ้นมาได้

ผมขอให้พวกเราสามัคคีกับความเพลิดเพลินกับการรับประทานอาหาร ด้วยการตั้งใจให้มันแล้วออกเสียงท่องคำกล่าวขอบคุณว่า "ขอขอบคุณต่อพระพุทธเจ้า ความโอบอ้อมของธรรมชาติและผู้คนที่ทั้งหลายสำหรับอาหารมื้อนี้" กันเถิด เพราะว่าการบริโภคอาหารเป็นเรื่องของทุกๆ วัน ฉะนั้นนิสัยที่ทำให้มีสุขภาพดีจึงเป็นสิ่งสำคัญนั้นเอง

『วารสารโคเซ』ฉบับเดือนตุลาคม 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 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.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, 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, 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****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**