

# Living the LOTUS

*Buddhism in Everyday Life*

12  
2014

VOL. 111



## Living the Lotus

Vol. 111 (December 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,  
Nawamin Mukdathong

Editorial Staff: Mayumi Eto,  
Sayuri Suzuki, Eriko Kanao,  
Sizuyo Miura, Sachi Mikawa,  
Yurie Nogawa, Yoshihiro Nakayama  
and Bold Munkhtsetseg

ริชโซโคเซไกเป็นองค์กรพุทธฆราวาสที่มีสัทธรรมปฎิเทศริคสูตรเป็นพระสูตรหลัก ก่อตั้งขึ้นโดยท่านประธานนิกเคียว นิวาโนะ และท่านรองประธานเมียวโกะ นางามุมะ ในปีค.ศ.1938 ริชโซโคเซไกประกอบด้วยผู้คนที่ปรารถนาจะสร้างโลกแห่งสันติภาพโดยใช้หลักคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าในชีวิตประจำวัน เช่น ในสังคมที่อยู่อาศัย สถานที่ประกอบอาชีพ และในครอบครัว ซึ่งปัจจุบัน สมาชิกริชโซโคเซไกได้ร่วมกันกับท่านประธานนิชิโกะ นิวาโนะ ในการทำกิจกรรมต่างๆเพื่อสันติภาพทั้งภายในและนอกประเทศญี่ปุ่น อีกทั้ง แสดงความร่วมมือกับศาสนาต่างๆ ไปพร้อมกับการกระตุ้นให้มีการเผยแผ่พุทธศาสนาในฐานะพุทธศาสนิกชนอีกด้วย

หัวข้อ Living the Lotus - Buddhism in Everyday Life เป็นการนำหลักคำสอนสัทธรรมปฎิเทศริคสูตรในชีวิตประจำวันดังเช่นดอกบัวที่บ้านในโคลนตมแต่มีความงดงาม ในวารสารนี้ได้รวมเอาความปรารถนาที่จะทำสิ่งมีคุณค่าเพื่อชีวิตที่มั่นคง โดยจะส่งต่อข้อคิดธรรมะอันจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตผ่านทางอินเตอร์เน็ตถึงคนทั่วโลก โดยริชโซโคเซไกได้รับความร่วมมือจากสำนักงานสาขาในต่างประเทศในการแปลเป็น 14 ภาษา แต่ทว่า บางภาษาจะไม่ได้ลงเผยแพร่ตามกำหนดเวลาที่แน่นอนและบางภาษาจะมีเพียงแค่อีวาทของท่านประธานเท่านั้น และเพื่อการเพิ่มประสิทธิภาพที่ดีของวารสาร เราจะพัฒนาให้ดียิ่งๆขึ้นไป ทั้งนี้ หากได้รับความเห็นและข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์จากทุกท่าน จักขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

# หัวใจของการไหว้

ประธานองค์การริชโซโคเซไก ท่านนิชิโกะ นิวานะ

## มองดูตนเองด้วยความอ่อนน้อม

เมื่อถึงสิ้นปี จะรู้สึกถึงความเร่งรีบวุ่นวาย โดยมีความ คึกคักของสังคมส่งผลประกอบด้วย แต่ถึงกระนั้นก็ควร จะหาเวลาที่จะหวนคิดทบทวนดูว่า "1 ปีที่ผ่านมา ีตนเองใช้ชีวิตอย่างไรบ้าง" ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญ

โดยทบทวนดูเรื่องราวต่างๆ เช่น คำพูดและการ กระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร เรายังมีความรู้สึกที่ เข้าใจผิดกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนฝูงหรือไม่ แล้ว ตั้งเป้าหมายเพื่อความเพียรพยายามและต้อนรับปีใหม่ ด้วยความรู้สึกที่เบิกบานแจ่มใสแต่กระนั้นก็ได้มีอะไร ที่เป็นพิเศษ

ในบทกวีที่คนโบราณเคยอ่านไว้ มีเนื้อหาว่า "มือขวา คือพุทธะ มือซ้ายคือตัวเรา สองมือประสานพนมไหว้ รำลึกหนึ่งเสียง คือ นโม" มีความหมายว่าเวลาที่พนมมือ จิตใจของเราจะเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และรู้สึกว่า ตัวเราดำรงอยู่ได้ด้วยความเมตตากรุณาของสรรพสิ่ง ในองค์การริชโซโคเซไก การไหว้ทักทายถือเป็นเรื่อง ปกติที่ปฏิบัติกันอยู่จนเป็นนิสัย กริยาท่าทางและหัวใจ ของการไหว้นั้น ถือเป็น การมองดูตนเองด้วยความอ่อน น้อมด้วยเช่นกัน

นั่นก็คือ เวลาที่เราไหว้เราจะมีรู้สึกว่า "ด้วยความ เมตตากรุณาที่มีต่อเรา" หรือ ความรู้สึก "ขอบคุณ" และ ลึกลงไปจากความรู้สึกนั้น ก็จะมีความคิดทบทวนตนเอง มีบางคนอาจคิดว่า "การทบทวนตนเองป็นเหมือนการ ต่ำหนีดตนเอง ทำให้รู้สึกเจ็บปวด" แต่ความจริงแล้ว ตรงกันข้ามอย่างสิ้นเชิง เพราะว่าสิ่งที่อยู่คู่กับความปิติ ยินดีกับ "ความโชคที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์" คือการ ทบทวนตนเองนั่นเอง

มีเรื่องเล่าว่า นักบวชนิกายเซ็นชาวจีนท่านหนึ่งที่มี



ชื่อว่าไปฉาง ฮั่วไห่ (Baizhang Huaihai) ถูกถามว่า " อะไรในโลกนี้ที่ท่านคิดว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุด" ท่านตอบว่า "คือการนั่งอยู่ลำพังบนยอดเขาต้าสยง" ยอดเขาต้าสยงนี้ เป็นชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งของภูเขาที่ นักบวช นิกายเซ็นอาศัยอยู่ กล่าวคือ "สิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุด คือ ขณะนี้ ฉันนั่งอยู่ ณ ที่นี้ กล่าวคือ การมีชีวิต อยู่"นั่นเอง เมื่อตระหนักได้ว่า การมีชีวิตอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ ประเสริฐสุดเป็นชีวิตที่มีค่ายิ่ง แล้ว ยังต้องนำพาจิตใจให้ ไปสู่ความเพียรพยายาม เพื่อไม่ให้ดูหมิ่นเหยียดหยาม ตนเอง

## ยินดีกับการได้เกิดมาเป็น มนุษย์

พระสทาปริภูตะโพธิสัตว์ที่กล่าวถึงในพระสังฆธรรมปณ  
ทริกสูตรบทที่ 20 นั้น ถือเป็นแบบอย่างของการฝึกฝน  
การทบทวนตนเองอย่างลึกซึ้งด้วยการไหว้แสดงความ  
เคารพ

พระสทาปริภูตะโพธิสัตว์จะไหว้แสดงความเคารพต่อ  
ทุกคนไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม พร้อมกับกล่าวว่า "ข้าพเจ้า  
จะให้ความเคารพท่านทั้งหลาย เพราะว่าท่านทั้งหลายจะ  
ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธะทุกคน" ซึ่งแน่นอนว่า ตัวท่านเองก็  
ตระหนักในการเคารพยกย่องตัวของตนเองด้วยเช่นกัน  
แต่ยิ่งไปกว่านั้น พระสทาปริภูตะโพธิสัตว์ยังคงสำรวจ  
ทบทวนดูตนเองอยู่เสมอว่า "เราเยอหยังยะโสอยู่หรือไม่"  
ซึ่งความจริงแล้วจุดนี้เป็นประเด็นที่สำคัญยิ่งสำหรับพวก  
เรา นอกจากนี้ จากการทำพระสทาปริภูตะโพธิสัตว์พนม  
มือไหว้และกล่าวว่า "ข้าพเจ้าจะไม่ดูหมิ่นท่านทั้งหลาย"  
นั้น กล่าวได้ว่าเป็นการบอกให้คนเหล่านั้นที่ยังไม่รู้สึกรู้  
จนถึง ณ ขณะนั้น ได้รู้สึกตัวถึงการเคารพยกย่องในตนเอง  
ซึ่งท่านได้ใช้การกระทำของท่านถ่ายทอดให้รู้ถึงคุณค่า  
ของ "การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ที่สามารถตระหนักถึงการ

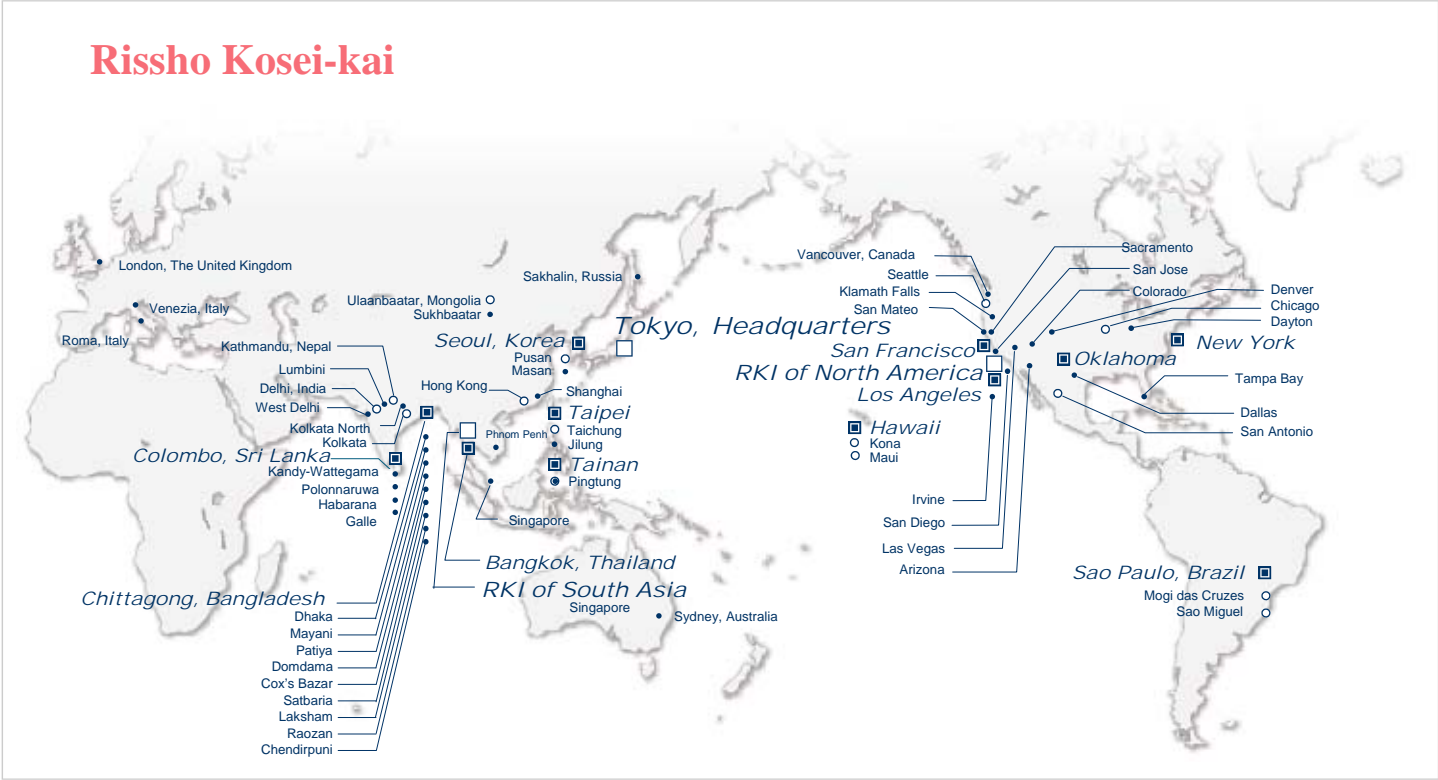
เคารพยกย่องในตนเอง"

คงไม่ค่อยมีใครที่จะรู้สึกไม่ชอบใจ เมื่อมีคนมายกมือ  
ไหว้ บางคนอาจรู้สึกสบายใจก็ได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละคน  
ยิ่งไปกว่านั้น ในสถานที่ที่ต่างฝ่ายต่างหันหน้าเข้าหากัน  
ด้วยท่าที่ที่พนมมือไหว้นั้น จะมีความสามัคคีกลมเกลียว  
เกิดขึ้น ความเป็นปฏิปักษ์หรือความขัดแย้งที่มีอยู่  
ระหว่างกันและกันก็จะลดเลือนลง แต่ในทางกลับกัน  
เวลาที่ไม่สามารถพนมมือไหว้แสดงความเคารพได้จาก  
หัวใจ ก็จะมี "อึดตา" เกิดขึ้น ณ สถานที่นั้น

ดังนั้น หากตอนนี้มีคนที่คุณใส่ใจผัดกันอยู่ อยากขอให้  
ลองพูดคุยด้วยหัวใจของการไหว้แสดงความเคารพ และ  
ระลึกถึงคำกล่าวที่ว่า "ยินดีกับการที่เราต่างก็เกิดมาใน  
โลกมนุษย์ ซึ่งยากที่จะได้มาเกิดนี้" แล้วซื่อสัตย์ต่อ  
ตนเองเหมือนเด็กเล็กดู จะทำให้ก้าวไปสู่โลกแห่งความ  
สามัคคีปองตองได้ โดยไม่ยึดติดกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ  
และอยากต้อนรับปีใหม่ด้วยความรู้สึกที่สบายใจไม่มี  
อะไรติดค้างคาใจร่วมกัน

『วารสารโคเช』ฉบับเดือนธันวาคม 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 Buddhist Center of Dallas**

## 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 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, 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**

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, Sugunami-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, Sugunami, 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**