

Living the

LOTUS

Buddhism in Everyday Life

2 2015

VOL. 113



Living the Lotus Vol. 113 (February 2015)

Published by Rissho 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: Staff of RK International

ริชโชโคเซไกเป็นองค์กรพุทธฆราวาสที่มีสัทธรรมปฎิเทศเป็นพระสูตรหลัก ก่อตั้งขึ้นโดยท่านประธานนิคเคียว นิวาโนะและรองประธาน เมียวโกะ นางานุมะ ในปีค.ศ.1938 ริชโชโคเซไก ประกอบด้วยผู้คนที่ปรารถนาจะสร้างโลกแห่งสันติภาพโดยใช้หลักคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าในชีวิตประจำวัน เช่น ในสังคมที่อยู่อาศัย สถานที่ประกอบอาชีพ และในครอบครัว ซึ่งปัจจุบัน สมาชิกริชโชโคเซไกได้ร่วมกันกับท่านประธานนิชิโกะ นิวาโนะ ในการทำกิจกรรมต่างๆเพื่อสันติภาพทั้งภายในและนอกประเทศญี่ปุ่น อีกทั้ง แสดงความร่วมมือกับศาสนาต่างๆ ไปพร้อมกับการกระตุ้นให้มีการเผยแพร่พุทธศาสนาในฐานะพุทธศาสนิกชนอีกด้วย

หัวข้อ Living the Lotus -Buddhism in Everyday Life เป็นการนำหลักคำสอนสัทธรรมปฎิเทศในชีวิตประจำวันดังเช่นดอกบัวที่บ้านในโคลนตมแต่มีความงดงาม ในวารสารนี้ได้รวมเอาความปรารถนาที่จะทำสิ่งมีคุณค่าเพื่อชีวิตที่มั่นคง โดยจะส่งต่อข้อคิดธรรมะอันจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตผ่านทางอินเตอร์เน็ตถึงคนทั่วโลก โดยริชโชโคเซไกได้รับความร่วมมือจากสำนักงานสาขาในต่างประเทศในการแปลเป็น14 ภาษา แต่ทว่า บางภาษาจะไม่ได้ลงเผยแพร่ตามกำหนดเวลาที่แน่นอนและบางภาษาจะมีเพียงแค่โอวาทของท่านประธานเท่านั้น และเพื่อการเพิ่มประสิทธิภาพที่ดีของวารสาร เราจะพัฒนาให้ดียิ่งๆขึ้นไป ทั้งนี้ หากได้รับความเห็นและข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์จากทุกท่าน จักขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ตระหนักว่า "มีชีวิตอยู่"

ประธานองค์การชินโซโคเซไก ท่านนิชิโกะ นิวานะ

ใส่ใจกับ "ที่ตรงนี้ ขณะนี้"

โดยปกติ คนเราบางครั้งจะใช้ชีวิตอยู่ไปวันๆ โดยไม่มีจุดหมายตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน คาดว่าคนส่วนใหญ่ วันหนึ่งๆ ผ่านไปโดยไม่ค่อยจะสนใจกับการกระทำของตนเอง และรับวันใหม่ราวกับเป็นเรื่องปกติธรรมดา

เรื่องนี้ ไซว่าจะเป็นเรื่องใหญ่แต่อย่างไร เพียงแต่ในช่วงนี้ มักจะได้ยินคำพูดที่ว่า "ไม่รู้สึกถึงการมีชีวิตอยู่" "ไม่รู้สึกถึงความปิติที่มีชีวิตอยู่" "ไม่รู้ว่ามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร" และทุกครั้งที่ได้ยินเช่นนี้ ก็มักจะทำให้คิดว่า ในชีวิตประจำวันที่มีแนวโน้มว่าจะอยู่กันไปวันๆนี้ มีอะไรที่ทำให้รู้สึกถึงการมีชีวิต อะไรที่ยังผลให้รู้สึกถึงความปิติที่ได้มีชีวิตอยู่

ผมพบบทความที่น่าสนใจอย่างยิ่งในหนังสือที่เขียนโดยท่านพระอาจารย์ยุกิ นรเทโว พระสงฆ์ชาวญี่ปุ่นที่มุ่งมั่นปฏิบัติธรรมที่วัดแห่งหนึ่งในประเทศไทย(วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ)

"เมื่อตื่นนอนลืมตาขึ้น แต่ไม่ลุกขึ้นทันที ก่อนอื่น ลองตรวจสอบท่าทาง แล้วลองลิ้มรสกับอารมณ์ความรู้สึกขณะเพิ่งตื่น"

"หายใจเข้าลึกๆ อากาศเย็นๆ ยามเช้าที่ไหลผ่านเข้ารูจมูก รับรู้ความรู้สึกที่สัมผัสได้นี้และตระหนักถึงการไหลผ่านของกระแสลมไปพร้อมกัน กระบังลมในอกค่อยๆ ขยายตัวออกพร้อมกับการสูดอากาศ สังเกตการเคลื่อนไหวนั้นๆ และดื่มด่ำกับความรู้สึกที่ได้สัมผัสเวลานี้ที่นี้" (ใช้ชีวิตด้วย "สมาธิแห่งการรู้ตัว" / สำนักพิมพ์โคเซ)

เวลาที่เรารู้สึกถึงการกระทำแต่ละการกระทำเช่นนี้ จะทำให้สังเกตเห็นบางสิ่งบางอย่าง เช่น หากเราเดินด้วยเท้าเปล่า อาจทำให้เรารู้สึกได้ว่าเป็นหนึ่งเดียวกับโลกจากการสัมผัสผืนดินที่รู้สึกได้จากฝ่าเท้า หรือ อาจตระหนักถึงความประเสริฐของชีวิตจากการคำนึงถึงแมลงที่คลานอยู่บนพื้น เมื่อเรารู้ซึ่งถึงการมีชีวิตอยู่ จากการสังเกตเห็นสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ก็จะเกิดความรู้สึกขอบคุณและให้ความเมตตา



ต่อทุกสิ่งทุกอย่างเราได้สัมผัสพบเจอ

พุทธศาสนาจะให้ความสำคัญกับ "ที่ตรงนี้ ขณะนี้" ความสุขอยู่ตรงที่เราว่าชีวิตที่มีอยู่ในขณะนี้ไม่ใช่เป็นเรื่องธรรมดา แล้วใช้ชีวิตด้วยความขอบคุณ แน่ใจว่าเราสามารถสัมผัสกับความสุขได้ทุกเวลาขึ้นอยู่กับการครองใจ แต่สำหรับเราทั้งหลาย จะรับรู้ความสุขได้ ก็ต่อเมื่อได้ผ่านประสบการณ์ความทุกข์ยากลำบากแล้วรู้สึกที่จะขอบคุณ แต่หากเราสังเกตโดยใส่ใจกับ "ที่ตรงนี้ ขณะนี้" ของตัวเราเพียงเล็กน้อย เราก็จะได้รับรสชาติของความปิติยินดีและความประทับใจจากการรู้ซึ่งถึงการมีชีวิตอยู่

สัมผัสความสุขของการมีชีวิต

ในสังคมของเรา มีบางคนที่เจอประสบการณ์อันเจ็บปวดอย่างแท้จริง จนทำให้พวกเขาหมดหวังต่อโลก และบางคน ที่รู้สึกได้แค่ว่าทรมารกับการมีชีวิตอยู่ สำหรับคนเหล่านี้ ถึงแม้ว่าเราจะบอกเขา "ให้ตระหนักรู้และมีความสุขต่อการมีชีวิต" ก็ตาม เขาก็คงจะไม่ได้การตอบรับกลับมาในทางบวก แต่กระนั้น หากใกล้ๆตัวเรามีคนเช่นนี้อยู่ และหากเราต้องการที่จะให้เขาดีขึ้น เราก็ลองขอร้องให้เขาทำอะไรบางอย่างที่ไม่เป็นการลำบาก

การทำให้ผู้อื่นมีความสุขนั้น จะทำให้เรารู้สึกถึงจุดมุ่งหมายของชีวิตและเกิดพลังในการใช้ชีวิต ท่านประธานนิกเคียว นีวานะ กล่าวว่า "การที่ *มนุษย์เราทำงาน เป็นการทำให้รอบข้างสบาย*" หากเราทำงานอย่างพยายามเต็มที่ ด้วยความรู้สึกเช่นนี้แล้ว ท่านประธานกล่าวไว้ว่า ตัวเราเอง จะสนุกมากกว่าใคร นั่นคือ เป็นความสุขที่เราได้มุ่งทำบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งไม่มีอะไรนอกเหนือไปจากการที่เรารู้สึกมีความสุขจากคำขอบคุณจากผู้อื่นที่เราสร้างความสุขให้กับเขา

ในรัชโชโคเซโก เวลาที่เราต้องทำบางสิ่งบางอย่าง เรามักจะใช้คำพูดว่า "ขอให้ฉันได้ทำ" ไม่ใช่ "ฉันจะทำ" ซึ่งนี่ก็เป็นคีย์เวิร์ดอันหนึ่งที่เชื่อมต่อไปถึงการตระหนักรู้ว่ากำลังมีชีวิตอยู่

ตอนที่เรารู้ว่า "ขอให้ฉันทำ" เราก็จะเกิดความรู้สึกถ่อมตน และการที่กล่าวเช่นนี้ได้ ก็น่าจะเป็นเพราะการตระหนักรู้ว่า เรามีชีวิตอยู่ด้วยความเกี่ยวเนื่องกับทุกสิ่งทุกอย่างนั่นเอง ทุกครั้งที่เราใช้คำพูดนี้ นั่นเป็นการเริ่มต้นความรู้สึกซาบซึ้งใจ(ต่อทุกสิ่งทุกอย่าง) นี่หมายถึงว่าเราสามารถอยู่อย่างถ่อมตนได้อย่างเสมอ ฉะนั้น ผมจึงคิดว่าคำว่า "ขอให้ฉันได้ทำ" นั้นมีความหมายลึกซึ้งมาก

เดือนนี้ เราจะปฏิบัติพิธีเนื่องในวันเสด็จปรินิพพานของพระศรีศากยมุนี ผมจึงอยากให้เราสัมผัสกับความสุขของการให้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันให้เต็มที่ให้มากๆ โดยไม่เกียจคร้าน ดังเช่นพระศรีศากยมุนีที่ทรงออกเดินทางเผยแผ่พระธรรมจนถึงกระทั่งวาระก่อนจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน

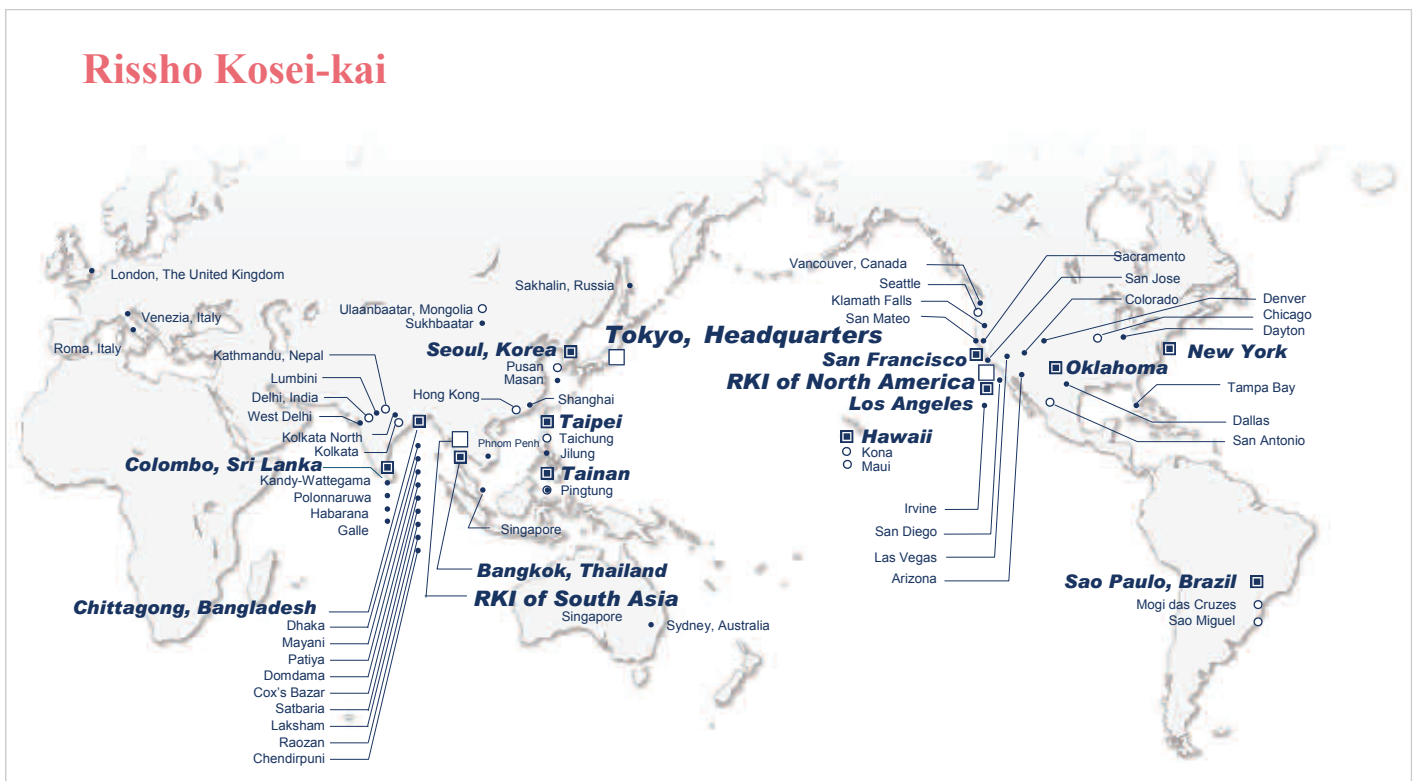
『วารสารโคเซ』ฉบับเดือนกุมภาพันธ์ 2015



Living the LOTUS

Please give us your comments!

We welcome comments on our e-newsletter Living the Lotus.
Please send us your comments to the following e-mail address.
E-mail: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp



Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

2015

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 Fort Myers

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, 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, 140210, 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, 608816,
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 taiwii 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.ibrk.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**