

Living the Lotus



Buddhism in Everyday Life

คติธรรมจากท่านประธานใหญ่

ไดอารี่คือบันทึกประวัติศาสตร์ของตัวเอง

ริชโชโคเซไกคือองค์กรพุทธศาสนาระดับนานาชาติ ซึ่งรวมผู้คนที่มีมุ่งมั่นจะประยุกต์ใช้คำสอนของสังฆกรรม ปุณฺณทริกสูตร อันเป็นหนึ่งในพระสูตรที่สำคัญที่สุดของ พระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวันเพื่อก้าวไปสู่สันติภาพ โลก ริชโชโคเซไกสถาปนาขึ้นในปี พ.ศ.2481 โดยท่าน ประธานใหญ่คนเดียว นิวาโนะ (มีชีวิตอยู่ในช่วงปีพ.ศ. 2449-2543) และท่านรองประธานเมียวโกะ นางานูมะ (มีชีวิตอยู่ในช่วงปีพ.ศ.2432-2500) และในปัจจุบันโดยการนำของท่านประธานนิชิโกะ นิวาโนะ สมาชิกของ ริชโชโคเซไกมุ่งมั่นที่จะเผยแพร่ธรรมะให้กว้างขวาง ยิ่งขึ้นพร้อมทั้งมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านสันติภาพทั้ง ในประเทศญี่ปุ่นและต่างประเทศโดยการประสานความร่วมมือกับผู้คนจากหลากหลายสาขาอาชีพทั่วโลก

Living the Lotus
Vol. 202 (July 2022)

Senior Editor: Keiichi Akagawa
Editor: Jigjikhorloo Gereltuya
Copy Editors: Ketsarin Handa

Living the Lotus is published monthly
by Rissho Kosei-kai International,
Fumon Media Center, 2-7-1 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

ข้าพเจ้ามีนิสัยที่ต้องเขียนไดอารี่เป็นประจำทุกวัน เป็นการบันทึกเรื่องในหนึ่งวัน ว่าตอนเช้าตื่นก็โหมง เจอใครบ้าง มีเรื่องอะไรเกิดขึ้นบ้าง

พอทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ ตั้งแต่ตอนเป็นวัยรุ่น ก็เริ่มตระหนักเห็นว่าตนสามารถ มองเรื่องราวในสังคมโลก หรือเรื่องของตัวเองด้วยมุมมองแบบวัตถวิสัยตามที่เป็นจริง ได้ขึ้นเรื่อย ๆ

นอกจากนี้ พอลองย้อนกลับไปดูอีกที จึงเข้าใจว่าสิ่งที่เป็โอกาสยิ่งใหญ่ที่ทำให้ ตนเองเติบโตได้นั้น ล้วนมาจากตอนที่เจอปัญหาที่ตอนนั้นก็ไม่ได้ด้วยซ้ำว่าจะผ่านไป ได้หรือไม่ แต่ก็ดำเนินชีวิตมาอย่างสู้สุดกำลังเพื่อให้ผ่านมาได้ แม้ว่าจะเป็นการเขียน บันทึกง่าย ๆ แต่พออ่านซ้ำอีกที ก็มองเห็นความทรงจำในตอนนั้นได้อย่างแจ่มแจ้ง กลายเป็นบันทึกประวัติศาสตร์ของตัวเองที่ไม่มีอะไรมาแทนได้

สิ่งที่ข้าพเจ้าคิดว่าสำคัญที่สุดก็คือการได้เข้าใจอย่างสุดซึ้งผ่านบันทึกในไดอารี่ ว่า “เรื่องทั้งหมดที่เกิดขึ้นในชีวิตตัวเองที่ผ่านมานั้น ไม่มีสิ่งใดเลยที่เปล่าประโยชน์ แม้แต่เรื่องเดียว” ข้าพเจ้าจึงอดที่จะเขียนเติมไปในตอนท้ายของไดอารี่ในวันนั้น ไม่ได้ว่า “รู้สึกขอบคุณจริง ๆ”

(จาก “โคโตะ-ซุกกัน” เล่มที่ 10 หน้า 282-283)



ใช้ชีวิตทุกวันอย่างธรรมดา...การปฏิบัติธรรม ①

ท่านนิชิโกะ นิวาโนะ
ประธานองค์กรริชโซโคเซไก

การปฏิบัติธรรมคืออะไร

ข้าพเจ้ามักจะพูดอยู่บ่อย ๆ ว่า “ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติธรรมจนวันตาย แม้เกิดใหม่ก็ให้ปฏิบัติธรรมอีก” สำหรับมนุษย์ไม่มีคำว่า “สมบูรณ์” เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงเตือนตนเองด้วยถ้อยคำนี้เพื่อไม่ให้ล้มความตั้งใจที่จะทำให้ตัวเองพัฒนาและก้าวหน้า

แต่ถ้าเราได้ฟังคำว่า “ปฏิบัติธรรม” โดยไม่ได้เข้าใจความหมาย ก็อาจจะมีคนารู้สึกว่าต้องเตรียมใจให้พร้อมพอที่จะปฏิบัติธรรม หรืออาจจะมีคนคิดว่า “ตัวเองทำไม่ได้” และหันหลังกลับ

ถ้าเช่นนั้น การปฏิบัติธรรมมีความหมายว่าอย่างไร

ในพุทธศาสนา หมายถึง “การทุ่มเทใส่ใจต่อการฝึกปฏิบัติตนบนเส้นทางแห่งธรรมอย่างจริงจัง” พระอาจารย์โดเก็นเซ็นจิ กล่าวถึงการปฏิบัติธรรมไว้ว่า “เป็นการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบต่าง ๆ เพื่อผู้อื่นจากหัวใจโดยไม่หยุดพัก” แต่ที่บอกว่า “ไม่หยุดพัก” นั้น ฟังดูยากลำบากทีเดียว

สิ่งที่ข้าพเจ้านึกขึ้นได้ตอนนั้น ก็คือคำพูดของท่านประธานใหญ่ที่บอกว่า “ข้าพเจ้าปรารถนาอยากให้เราทุกคนเป็นมนุษย์ที่สามารถทำสิ่งธรรมดาให้เป็นเรื่องธรรมดาได้” สำหรับพวกเราผู้เป็นฆราวาส นั้นหมายถึงการไม่หยุดพักที่จะดำเนินชีวิตทุกวันอย่างต่อเนื่องด้วยทัศนคติว่าทุกที่ ทุกเวลา “คือสถานที่ปฏิบัติธรรม” ถ้าเช่นนั้น การปฏิบัติธรรมจะหมายถึงการใส่ใจในคำพูดและการกระทำที่ช่วยให้ผู้คนรอบข้างจิตใจสงบการมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อผู้คนในชีวิตประจำวัน มากเสียยิ่งกว่าเป็นการฝึกปฏิบัติที่เคร่งเครียดบ่าระเห่ หรือพูดอีกนัยคือ สำหรับผู้ที่นับถือศาสนาคงจะหมายถึงการใช้ชีวิตในทุก ๆ วันอย่างธรรมดาสามัญ

อาจารย์คุโบตะ โชบุง นักวิชาการด้านพุทธศาสนาแสดงความเห็นว่า “ควรอ่านพระสัทธรรมปุณฑริกสูตรตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง” เป็นคำพูดเพื่อชี้แนะให้เห็นถึงความสำคัญของ “การอ่านคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยตัวเอง” และชี้ให้เห็นถึงความซาบซึ้งที่เราได้รับเอาธรรมะมาอยู่ในชีวิตประจำวันผ่านการฝึกปฏิบัติ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมของพวกเราจึงมีอยู่ในวิถีชีวิตธรรมดาของพวกเราเสมออย่างแท้จริงนั่นเอง

การบรรลุธรรมและการปฏิบัติธรรมคือสิ่งเดียวกัน

พระอนุรุธเถระผู้พิการทางสายตาปนพิมพ์าดอนขุนตะเข็บจีวรว่า “จะมีใครไหมหนอมาร้อยเข็มกับด้ายให้อออกมา” และพระพุทธเจ้าศากยมนีตรัสว่า “ขอให้อาดมาได้สร้างกุศลนี้เกิด” เรื่องที่พระพุทธเจ้าศากยมนีทรงใช้เข็มร้อยด้ายประทานให้แก่พระอนุรุธเถระนั้นเป็นที่รู้จักกันดี

พระพุทธเจ้าศากยมนีทอดพระเนตรเห็นพระสาวกผู้ประหลาดใจและเกรงขามต่อคำพูดและการกระทำของครูผู้บรรลุถึงสภาวะจิตขั้นสูงสุดแล้ว พระองค์จึงตรัสว่า “ดูก่อน อนุรุธเถระ ไม่มีข้อจำกัดใดดอกในการเอื้อเฟื้อน้ำใจต่อผู้อื่น เพราะว่าตัวเรานี่เองจักเป็นผู้ที่ได้รับความสุขมากกว่าผู้ใดทั้งสิ้น” พระองค์ทรงตรัสสอนพระอนุรุธเถระอย่างอ่อนโยนว่า ไม่ว่าสถานภาพหรือระดับการเรียนรู้จะสูงต่ำเช่นไร การขัดเกลากิจใจโดย การกระทำที่เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นย่อมจะเกิดความสุข และการฝึกปฏิบัติเช่นนี้ต่อไปอย่างต่อเนื่องนี้แหละ ที่เป็นการปฏิบัติธรรม

เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้ แสดงให้เห็นว่าความปิติที่ได้จากการปฏิบัติธรรมนั้นมียู่ท่ามกลางการบรรลุธรรม ซึ่งข้อพิสูจน์ในการบรรลุธรรมนั้นก็คือ การที่สามารถปฏิบัติได้ตามหลักคำสอน เหมือนดังคำกล่าวที่ว่า “ชูชอิตโต (การปฏิบัติธรรมและการบรรลุธรรมคือสิ่งเดียวกัน)” ทุกครั้งที่เราลงมือกระทำโดยเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นก่อนตน พุทธภาวะก็จะเปล่งประกายและจะยิ่งเจิดจรัสเสียดมากกว่าตอนที่คิดว่าการปฏิบัติธรรมคือหนทางสู่การ ตีหรือบรรลุ เมื่อพุทธภาวะเปล่งประกายแล้ว ณ ขณะนั้นเราก็จะสำนึกในพุทธภาวะของตนเองได้อย่างลึกซึ้งด้วย วิธีการรับรู้และเข้าใจการปฏิบัติธรรมดังแบบที่กล่าวไปนี้ ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกปิดต่อความศรัทธาเลื่อมใสใน ศาสนาอย่างยิ่ง

อย่างไรก็ตาม แม้สาธุชนทั้งหลายจะตระหนักถึงความสำคัญของ “การลงมือปฏิบัติธรรมให้เป็นเรื่องธรรมดาสามัญ” แต่ในหมู่พวกเราคงจะมีผู้ที่เผลอแพ้ให้กับกิเลสจากใจที่เห็นแก่ตัวและใจที่เกียจคร้าน จนไม่สามารถปฏิบัติเรื่องปกติธรรมดาสามัญดังที่กล่าวมาได้

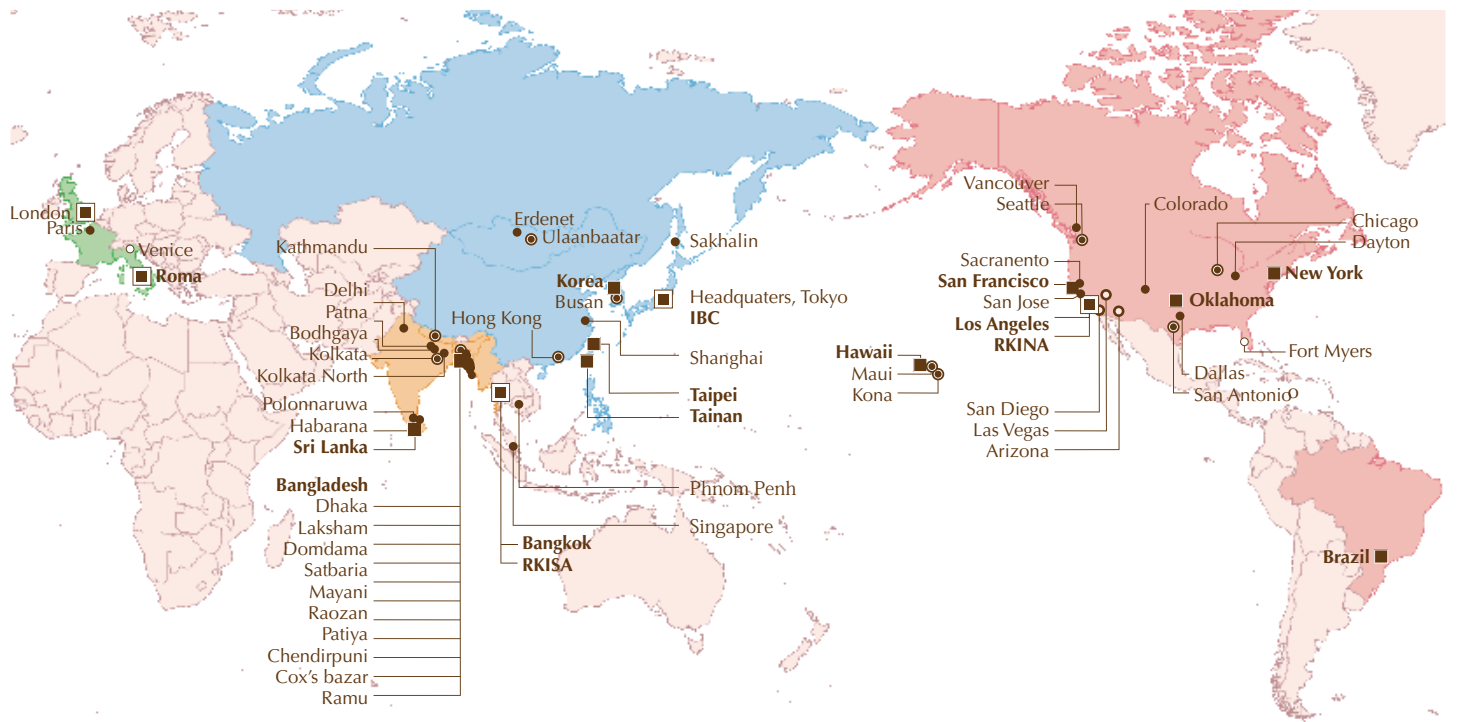
ในเวลาแบบนี้ก็จะมีคนจำนวนไม่น้อยที่นึกแวบขึ้นมาว่า “แบบนี้ไม่ได้การแล้ว” ใช่หรือไม่ ขอแค้นก็ขึ้นมาได้แค่แวบเดียวก็ถือว่าดีแล้ว มนุษย์เรานั้นจะไม่สามารถรีเซ็ตหรือตั้งต้นใหม่ในสิ่งที่ไม่เคยเกิดขึ้นในใจมาก่อนได้ แต่สำหรับสิ่งที่เคยยึดอยู่ในใจเรามาแล้วครั้งหนึ่ง ขอแค่มีสิ่งมากระตุ้นเพียงเล็กน้อย ก็จะสามารถกลับไปจุดเดิมได้ในทันที

แม้เรื่องนี้จะใช้เป็นตัวกระตุ้นเพื่อรีเซ็ตใจที่เกียจคร้านในการปฏิบัติได้ แต่ตอนที่เราระลึกได้ว่า “แบบนี้ไม่ได้การแล้ว” ณ ชั่วโมงที่นั้นเราก็ได้เรียกจิตที่มุ่มม่นอยากพัฒนากลับมาได้อย่างบริสุทธิ์แท้แล้ว เหมือนกับตอนที่ เกิดจิตศรัทธาปรารถนาอยากจะทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง

ในความหมายที่ข้าพเจ้ากราบเรียนไปนี้ สิ่งสำคัญก็คือ “ความมุ่มม่น” ที่ตั้งใจปฏิญาณว่าจะดำเนินชีวิตในวิถีทางนี้ การปฏิบัติธรรมหรือการปฏิบัติตนโดยเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นในทุก ๆ วันจะสามารถเกื้อหนุนความมุ่มม่นนี้ได้ และยิ่งไปกว่านั้น ยังผูกโยงไปถึงสันติภาพของโลกได้อีกด้วย

จากวารสาร “โคเช” ฉบับเดือนกรกฎาคม 2022

Rissho Kosei-kai: A Global Buddhist Movement



Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii

2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, USA
 TEL: 1-808-455-3212 FAX: 1-808-455-4633
 Email: sangha@rkhawaii.org URL: <http://www.rkhawaii.org>

Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center

1809 Nani Street, Wailuku, HI 96793, USA
 TEL: 1-808-242-6175 FAX: 1-808-244-4625

Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center

73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, USA
 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, USA
 TEL: 1-323-269-4741 FAX: 1-323-269-4567
 Email: rk-la@sbcglobal.net URL: <http://www.rkina.org/losangeles.html>

Please contact Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Los Angeles

- 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

(Address) 1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, USA
 (Mail) POBox 778, Pacifica, CA 94044, USA
 TEL: 1-650-359-6951 Email: lotusbuddhist@gmail.com
 URL: <https://sf-buddhism.org/>

Please contact Rissho Kosei-kai of San Francisco

- Rissho Kosei-kai of Sacramento**
- Rissho Kosei-kai of San Jose**

Rissho Kosei-kai of New York

320 East 39th Street, New York, NY 10016, USA
 TEL: 1-212-867-5677 Email: rky39@gmail.com URL: <http://rk-ny.org>

Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, USA
 TEL: 1-773-842-5654
 Email: murakami4838@aol.com URL: <http://rkchi.org>

Rissho Kosei-kai of Fort Myers

URL: <http://www.rkftmyersbuddhism.org>

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma

(Address) 2745 N.W. 40th St., Oklahoma City, OK 73112, USA
 (Mail) POBox 57138, Oklahoma City, OK 73157, USA
 TEL: 1-405-943-5030 FAX: 1-405-943-5303
 Email: rkokdc@gmail.com URL: <http://www.rkok-dharmacenter.org>

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

617 Kling Drive, Dayton, OH 45419, USA
 URL: <http://www.rkina-dayton.com>

The Buddhist Center Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)

2707 East First St., Suite #1, Los Angeles, CA 90033, USA
 TEL: 1-323-262-4430 FAX: 1-323-269-4567
 Email: info@rkina.org
 URL: <https://www.buddhistcenter-rkina.org>

Rissho Kosei-kai of Vancouver

Please contact RKINA

Rissho Kosei-kai International

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio

(Address) 6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, USA
 (Mail) POBox 692148, San Antonio, TX 78249, USA
 TEL: 1-210-558-4430 FAX: 1-210-696-7745
 Email: dharmasanantonio@gmail.com
 URL: <http://rksabuddhistcenter.org>

Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center

28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, USA
 TEL: 1-253-945-0024 Email: rkseattlewashington@gmail.com
 URL: <http://buddhistlearningcenter.org>

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
 Email: risho@rkk.org.br URL: <http://www.rkk.org.br>

在家佛教韓國立正佼成會 Korean Rissho Kosei-kai
〒 04420 大韓民國 SEOUL 特別市龍山區漢南大路 8 路 6-3
6-3, 8 gil Hannamdaero Yongsan gu, Seoul, 04420, Republic of Korea
TEL: 82-2-796-5571 FAX: 82-2-796-1696

**在家佛教韓國立正佼成會釜山支部
Korean Rissho Kosei-kai of Busan**
〒 48460 大韓民國釜山廣域市南區水營路 174, 3F
3F, 174 Suyoung ro, Nam gu, Busan, 48460, Republic of Korea
TEL: 82-51-643-5571 FAX: 82-51-643-5572

社團法人 在家佛教立正佼成會 Rissho Kosei-kai of Taipei
台灣台北市中正區衡陽路 10 號富群資訊大廈 4 樓
4F, No. 10, Hengyang Road, Jhongheng District, Taipei City 100, Taiwan
TEL: 886-2-2381-1632, 886-2-2381-1633 FAX: 886-2-2331-3433

台南市在家佛教立正佼成會 Rissho Kosei-kai of Tainan
台灣台南市東區崇明 23 街 45 號
No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701, Taiwan
TEL: 886-6-289-1478 FAX: 886-6-289-1488
Email: koseikaitainan@gmail.com

Rissho Kosei-kai South Asia Division

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

Rissho Kosei-kai of Kathmandu
Ward No. 3, Jhamsikhel, Sanepa-1, Lalitpur, Kathmandu, Nepal

Rissho Kosei-kai Society of Kolkata
89 Srirampur Road (VIP), Garia, Kolkata 700084, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata North
AE/D/12 Arjunpur East, Teghoria, Kolkata 700059,
West Bengal, India

Rissho Kosei-kai of Bodhgaya Dharma Center
Ambedkar Nagar, West Police Line Road, Rampur, Gaya-823001,
Bihar, India

Rissho Kosei-kai of Patna Dharma Center
Please contact Rissho Kosei-kai Society of Kolkata

Rissho Kosei-kai of Central Delhi
77 Basement D.D.A. Site No. 1, New Rajinder Nagar,
New Delhi 110060, India

Rissho Kosei-kai of Singapore
Please contact Rissho Kosei-kai International

Rissho Kosei-kai of Phnom Penh
W.C. 73, Toul Sampaov Village, Sangkat Toul Sangke, Khan Reouseykeo,
Phnom Penh, Cambodia

RKISA Rissho Kosei-kai International of South Asia
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

Rissho Kosei-kai of Bangkok
Thai Rissho Friendship Foundation
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, Huaykhwang, Bangkok 10310, Thailand
TEL: 66-2-716-8216 FAX: 66-2-716-8218 Email: info.thairissho@gmail.com

Rissho Kosei Dhamma Foundation
No. 628-A, Station Road, Hunupitiya, Wattala, Sri Lanka
TEL: 94-11-2982406 FAX: 94-11-2982405

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa
Please contact Rissho Kosei Dhamma Foundation

Rissho Kosei-kai Bangladesh
85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
TEL: 880-2-41360470

Rissho Kosei-kai Mayani
Mayani Barua Para, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai Damdama
Damdama Barua Para, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai Satbaria
Village: Satbaria Bepari Para, Chandanaih, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai Chendhirpuni
Village: Chendhirpuni, P.O.: Adhunogar, P.S.: Lohagara, Chittagong,
Bangladesh

Rissho Kosei-kai Raozan
Dakkhin Para, Ramzan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai Laksham
Village: Dhupchor, Laksham, Comilla, Bangladesh

Rissho Kosei-kai Dhaka North
408/8 DOSH, Road No 7 (West), Baridhara, Dhaka, Bangladesh

Rissho Kosei-kai Cox's Bazar
Ume Burmize Market, Tekpara, Sadar, Cox's Bazar, Bangladesh

Please contact Rissho Kosei-kai Bangladesh

Rissho Kosei-kai Patiya
Rissho Kosei-kai Ramu
Rissho Kosei-kai Aburkhill

Buddiyskiy khram "Lotos"
4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk 693005, Russia
TEL: 7-4242-77-05-14

Rissho Kosei-kai of Hong Kong
Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road, North Point, Hong Kong, China

Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai
Please contact Rissho Kosei-kai International

Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar
(Address) 15F Express Tower, Peace avenue, khoroo-1, Chingeltei district,
Ulaanbaatar 15160, Mongolia
(Mail) POBox 1364, Ulaanbaatar-15160, Mongolia
TEL: 976-70006960 Email: rkkmongolia@yahoo.co.jp

Rissho Kosei-kai of Erdenet
Please contact Rissho Kosei-kai International

Rissho Kosei-kai di Roma
Via Torino, 29, 00184 Roma, Italia
TEL/FAX: 39-06-48913949 Email: roma@rk-euro.org

Please contact Rissho Kosei-kai di Rome

Rissho Kosei-kai of Paris
Rissho Kosei-kai of Venezia

Rissho Kosei-kai of the UK
29 Ashbourne Road, London W5 3ED, UK
TEL: 44-20-8933-3247 Email: info@rkuk.org URL: <https://www.rkuk.org>
Facebook: <https://www.facebook.com/rkuk.official>
Twitter: https://twitter.com/rkuk_official
Instagram: https://www.instagram.com/rkuk_official

Rissho Kosei-kai International Buddhist Congregation (IBC)
166-8537 東京都杉並区和田 2-7-1 普門メディアセンター 3F
Fumon Media Center 3F, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo 166-8537, Japan
TEL: 03-5341-1230 FAX: 03-5341-1224 URL: <http://www.ibt-rk.org>