

Living the Lotus

10
2022

VOL. 205

Buddhism in Everyday Life

คติธรรมจากท่านประธานใหญ่

วิถีปฏิบัติที่ช่วยจัดแจงชีวิตประจำวัน

ริชโชโคเซไกคือองค์กรพุทธศาสนาระดับนานาชาติ ซึ่งรวมผู้คนที่มุ่งมั่นจะประยุกต์ใช้คำสอนของสังฆธรรม ปุณฺทริกสูตร อันเป็นหนึ่งในพระสูตรที่สำคัญที่สุดของ พระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวันเพื่อก้าวไปสู่สันติภาพ โลก ริชโชโคเซไกสถาปนาขึ้นในปี พ.ศ.2481 โดยท่าน ประธานใหญ่นิคเคียว นิวาโนะ (มีชีวิตอยู่ในช่วงปีพ.ศ. 2449-2543) และท่านรองประธานเมียวโกะ นางานูมะ (มีชีวิตอยู่ในช่วงปีพ.ศ.2432-2500) และในปัจจุบันโดยการนำของท่านประธานนิชิโกะ นิวาโนะ สมาชิกของ ริชโชโคเซไกมุ่งมั่นที่จะเผยแผ่ธรรมะให้กว้างขวาง ยิ่งขึ้นพร้อมทั้งมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านสันติภาพทั้ง ในประเทศญี่ปุ่นและต่างประเทศโดยการประสานความร่วมมือกับผู้คนจากหลากหลายสาขาอาชีพทั่วโลก

Living the Lotus
Vol. 204 (September 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

ผู้ศรัทธาจะเริ่มปฏิบัติจากการบูชาหิ้งพระเช้าเย็นในทุก ๆ วัน จากนั้นจะไป สักการะที่ศูนย์ธรรมะหรือสาขาในวันครบรอบต่าง ๆ และจะเข้าร่วมวงโฮชะ เมื่อ เรพพยายามที่จะนำคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาประสานเข้ากับ ตัวเองแล้ว ทุกอย่างในวิถีชีวิตจะกลายเป็น “วิถีปฏิบัติ” ขึ้นมา คำว่า “วิถีปฏิบัติ” นั้น หมายถึงการปฏิบัติหรือการกระทำ การจัดแจงการกระทำของตัวเองในชีวิตแต่ละวัน ให้เทียบเคียงไปกับคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ละอย่างนั้นเรียกได้ว่าเป็นวิถีปฏิบัติ ของพุทธฆราวาส

การศึกษาหาความรู้เพียงอย่างเดียวไม่ได้หมายความว่าเข้าใจพุทธศาสตร์ ถ้า ให้ง่ายตัวอย่าง ก็คงเหมือนกับการอ่านหนังสือพัฒนาเทคนิคตีอล์ฟเพียงอย่างเดียว ก็ไม่ได้ทำให้สามารถตีอล์ฟได้ หรืออ่านหนังสือสอนเล่นดนตรีเพียงอย่างเดียว ก็ไม่ได้หมายความว่าจะสามารถบรรเลงเพลงได้ ข้าพเจ้าคิดว่าคงไม่มีคนที่คิดว่า จะ ทำได้ด้วยวิธีดังที่กล่าวไป ซึ่งก็เหมือนกับการฝึกปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนานั้นเอง

ศาสนาไม่ใช่สิ่งที่ศึกษาเพื่อหาความรู้ แต่เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติในชีวิตให้ติดตัวเป็น ประจำ เมื่อศึกษาคำสอนแล้วก็ควรลงมือปฏิบัติตามเพื่อช่วยบ่มเพาะตัวเอง และหาก มีคนที่คอยเฝ้ามองการปฏิบัติของเราอยู่ใกล้ ๆ ก็จะช่วยปฏิบัติงายขึ้นอีกด้วย การได้ อยู่ท่ามกลางหมู่สังฆะนี้ จะช่วยให้ท่านปฏิบัติธรรมได้อย่างแท้จริงยิ่ง ๆ ขึ้น

(จาก “โคโตะ-ซุกกัน” เล่มที่ 10 หน้า 250-251)

รู้ต้นตอที่ทำให้เกิดทุกข์...ปัญญา ①

ท่านนิชิโกะ นิวาโนะ
ประธานองค์กรริชโซโคเซไก



รับปัญญาเยี่ยงพระพุทธเจ้า

“ตอนวิ่งเล่น รู้สึกช่างคับแคบ ครั้นถูกสั่งให้เก็บก้อนหินตอนเช้าแถวเช้า กลับรู้สึกกว้างนัก” คือโคลงกลอนที่มีชื่อว่า “สนามกีฬา” ที่ข้าพเจ้าเคยแนะนำไปแล้วในผลงานเขียนหนังสือชื่อ “บ่มเพาะจิตใจ (ชินเด็น โอะ ทะกะยะสุ)” หากใครกำลังคิดสงสัยว่า “ปัญญา” ในการบำเพ็ญปารมิตา 6 นั้นคืออะไร โคลงกลอนที่เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 แต่งขึ้นนี้ ก็กำลังบอกสิ่งสำคัญให้ทุกคนได้รับทราบ ฉะนั้น ข้าพเจ้าอยากให้เราเก็บโคลงกลอนนี้ไว้ในใจก่อน

“ปัญญา” ในพุทธศาสนา ได้ถูกอธิบายไว้ว่า “เป็นพลังอันแรงกล้าในการมองทะลุถึงกันบึ้งในหลักธรรมแห่งความไม่เที่ยง (จาก “อิวานามิ พจนานุกรมพุทธศาสนา” สำนักพิมพ์อิวานามิโชะเต็ง), หรือ “ปัญญาเป็นความสามารถในการพิจารณาและรับรู้สรรพสิ่งอย่างถูกต้องตามสัจธรรมในคำสอนทางพุทธศาสตร์ อาทิเช่น คำสอนเรื่อง ‘สุญญตา (ความว่าง)’” รวมถึง “ปัญญาคือ ‘ปรัชญา’ หนึ่งในปารมิตา 6 (จากพจนานุกรม “ไดจิริโน” สำนักพิมพ์ซังเซโดโชะเต็ง)” เป็นต้น ถ้าพูดอย่างย่อ ๆ “ปัญญา” จะหมายถึง “พลังในการรับรู้ธรรมแห่งความว่างและความไม่เที่ยง” หรือหมายถึง “การทำงานของจิตที่พิจารณาอย่างถูกต้องโดยใช้วิจรณญาณแยกแยะอย่างมีระบบและมีเหตุมีผล” บางครั้ง พวกเรา ในหมู่สังฆะ (หมู่มวลมิตรผู้มีศรัทธาร่วมกัน) ก็มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับ “ปัญญา” คำที่ฟังดูเข้าใจยากนี้อยู่บ้าง

ไม่ว่าใครก็คงเคยได้รับกำลังใจจากคนที่คอยรับฟังความทุกข์ของเราอย่างเอาใจใส่ใช่หรือไม่ อย่างเช่นคนมีคนเดียวพูดกับเราว่า “มาหมั่นฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อให้มีปัญญาแบบพระพุทธเจ้ากันเถิด” หรือ เราอาจจะมีความกล้ามากขึ้นจากการได้ฟังคำพูดว่า “ถ้าภาวนาขอให้มีปัญญาแบบพระพุทธเจ้า ก็จะช่วยได้”

เว้นเสียแต่ว่า “ปัญญา” นั้น เดิมทีแล้ว เป็นสิ่งที่เราได้รับจากพระพุทธเจ้า หรือเป็นสิ่งที่เราเรียกร้องจากพระองค์ได้จริง ๆ หรือ

ข้าพเจ้าคิดว่า ในแง่ของความหมายของการพิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ ด้วยการระลึกถึงธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ และยึดหลักธรรมนั้นเป็นพื้นฐาน ก็คงจะพอพูดได้ว่า “นี่ก็เป็นการ ‘รับปัญญา’ จากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เช่นกัน” เพราะว่าเป็นการรับด้วยจิตที่สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณและจิตที่เคารพนับถือพระองค์ แต่อย่างไรก็ตาม ในความเป็นจริง ปัญญาก็มีใช้สิ่งที่พระองค์ทรงประทานให้แก่พวกเรา แต่เป็นสิ่งที่ศิษย์สาวกแจกเช่นเรา ได้มาจากการตระหนักรู้ว่า “ปัญญาคือพลังแห่งการพิจารณาและการระลึกถึงธรรมที่สถิตอยู่ในตัวเรา” และตัวเรานี้ได้นำปัญญานั้นมาดำเนินอยู่ในชีวิตประจำวันของเราทุกวันนี้เอง

ควบคุมความยึดมั่นถือมั่น

ทุกท่านทราบกันหรือไม่ว่าทำไม “ปัญญา” จึงเป็นสิ่งสำคัญในพุทธศาสนา เมื่อดูจากโคลงสรรเสริญคุณธรรมในสุตตนิบาต (sutta nipata / คัมภีร์รวบรวมพระสูตรเบ็ดเตล็ดต่าง ๆ) ที่ข้าพเจ้าจะกราบเรียนต่อไปนี้ ก็อาจจะเข้าใจความสำคัญของคำว่า “ปัญญา” ขึ้นมาได้บ้างเล็กน้อย สำหรับคนที่ต้องการให้ความปรารถนาของตนเป็นจริง หากเป็นไปได้ดีตามที่หวัง พวกเขา ก็จะปลื้มอกปลื้มใจเพราะได้ในสิ่งที่ตนต้องการจริง ๆ แต่กลับกัน ผู้ที่มีความละโมภโลภมากปรารถนาอยากให้ความต้องการของตนเป็นจริง ถ้าไม่สำเร็จตามที่ต้องการแล้ว พวกเขาก็จะเจ็บปวดทุกข์ทรมานแจกเช่นเดียวกับการโดนลูกธนูแทง ซึ่งพูดอีกนัยก็คือ “ความทุกข์ทั้งหมดที่มีอยู่ในโลกใบนี้ ล้วนเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นเป็นปัจจัยนั่นเอง (อ้างอิงจากหนังสือ “คำของพระพุทธเจ้า” แปลโดยคุณนากามูระ ฮาจิเมะ สำนักพิมพ์อิวานามิบุงโกะ)

หากเราทำให้ปัญญาที่ช่วยควบคุมความยึดมั่นถือมั่นและความอยากได้อยากมีทำงานได้แล้ว ความทุกข์ก็จะอยู่ไกลตัวเราออกไปอย่างอัตโนมัติ ทุกท่านกรุณาลองนึกถึงโคลงกลอนในตอนต้นดูอีกทีหนึ่ง พวกเรามักมีจิตที่เฝ้าแต่คิดถึงตัวเองกันอยู่ อย่างเช่น ตอนที่กำลังเล่นสนุกอยู่ในสนาม เราก็จะบ่นว่าแคบ ๆ ส่วนตอนที่ถูกสั่งให้เก็บก้อนหิน กลับเฝ้าแต่บ่นคำบ่นด่าว่ากว้าง ๆ แม้จะเป็นสนามเดียวกันก็ตาม นี่เองที่เป็นต้นตอที่ทำให้เกิดความทุกข์และความขมขื่นทั้งปวง

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าศากยमुณีจึงทิ้งคำใบ้ที่สอนให้เรามีปัญญาประดับไว้ประจำตน เป็นปัญญาที่ช่วยควบคุมความโลภและความยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง โดยทรงตรัสว่า “จงเอาชนะทัศนคติที่ยึดมั่นในอัตตา และมองโลกให้เป็นสัจจญาณเถิด”

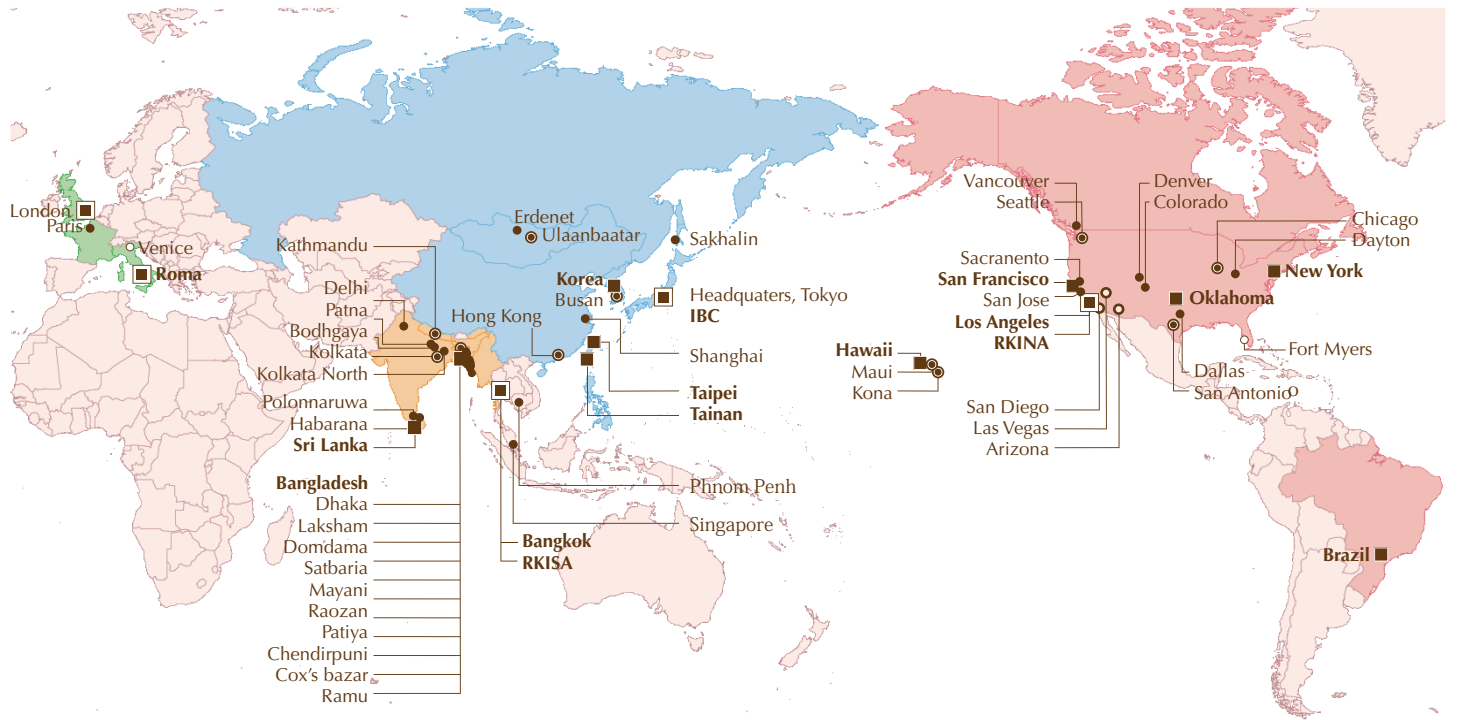
เมื่อพูดถึงความว่างแล้ว เราก็อาจจะมองเห็นว่าเป็นเรื่องยากขึ้นไปอีกชั้น ดังนั้น ข้าพเจ้าจึงคิดว่าในฉบับหน้าเราควรมาศึกษาเกี่ยวกับความว่างกันอีกสักเล็กน้อย แต่ถ้ากล่าวสรุปสั้น ๆ ก็จะหมายถึง เราควรเลิกตัดสินคุณค่า และหยุดประเมินว่ากว้างหรือแคบจากความสะดวกของตัวเองหรือความคิดเอาตัวเองเป็นใหญ่ พร้อมกับควรรับและทำความเข้าใจข้อเท็จจริงอย่างตรงไปตรงมาด้วย

เมื่อทำเช่นนี้ได้แล้ว ก็จะทำให้ “ปัญญา” ซึ่งเป็นคุณสมบัติโดยกำเนิดของพวกเราทำงาน และจะทำให้เราสามารถก้าวหน้าออกเดินได้อย่างมั่นใจในฐานะอย่างก้าวของพระโพธิสัตว์ที่มีใจเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น ด้วยความรู้สึกสดชื่นแจ่มใสแจ่มใสร่วมกับท้องฟ้าในฤดูใบไม้ร่วงที่สดใสนั่นเอง

จากวารสาร “โคเช” ฉบับเดือนตุลาคม 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: <https://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: info@rk-la.org URL: <https://www.rk-la.org>

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 New York

320 East 39th Street, New York, NY 10016, USA
TEL: 1-212-867-5677 Email: rkny39@gmail.com URL: <https://rk-ny.org>

Rissho Kosei-kai of Chicago

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

Rissho Kosei-kai of Fort Myers

Email: rkftmyersbuddhism@gmail.com URL: <https://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: dharmacenter@rkok-dharmacenter.org
URL: <https://rkok-dharmacenter.org>

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Denver

1255 Galapago St. #809, Denver, CO 80204, USA
TEL: 1-303-446-0792

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 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: dharmasa@rksabuddhistcenter.org
URL: <https://rksabuddhistcenter.org>

Rissho Kosei-kai of Seattle

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

Rissho Kosei-kai of Vancouver

Please contact RKINA

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://rkk.org.br>
Facebook: <https://www.facebook.com/rishokosseikaidobrasil>
Instagram: <https://www.instagram.com/rkkbrasil>

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

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

Ambedkar Nagar, West Police Line Road, Rampur, Gaya-823001,
Bihar, India

Rissho Kosei-kai of Patna

Please contact Rissho Kosei-kai Society of Kolkata

Rissho Kosei-kai of 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

Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)

Thai Rissho Friendship Foundation
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, Huaykhwang, Bangkok 10310, Thailand
TEL: 66-2-716-8141

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 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

Bashundhara R/A, 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 Aburkhil

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, khoro-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 Roma

Rissho Kosei-kai di Venezia

Rissho Kosei-kai of Paris

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
YouTube: https://www.youtube.com/c/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: <https://www.ibt-rk.org>