Living the Lotus 3

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 234

Rissho Kosei-kai in India: Delhi, Gaya, and Assam

Living the Lotus
Vol. 234 (March 2025)

Senior Editor: Keiichi Akagawa
Editor: Sachi Mikawa
Copy Editor: 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

ริชโชโคเซไก คือองค์กรพุทธศาสนาระดับนานาชาติ ที่รวมผู้คนจากทั่วโลกที่มุ่งมั่นนำคำสอนจากสัทธรรมปุณฑรีกสูตร ซึ่งเป็นหนึ่งในพระสูตรที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมสันติภาพโลก องค์กรริชโชโคเซไกก่อตั้งขึ้นในปี ค.ศ. 1938 โดยท่านประธานใหญ่นิคเคียว นิวาโนะ (ค.ศ. 1906 - 1999) และท่านรองประธานเมียวโกะ นางานูมะ (ค.ศ. 1889 - 1957) ปัจจุบัน สมาชิกของริชโชโคเซไกยังคงมุ่งมั่นในการเผยแผ่ธรรมะอย่างต่อเนื่อง และมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านสันติภาพทั้งในประเทศญี่ปุ่นและต่างประเทศ โดยการร่วมมือกับผู้คนจากหลากหลายสาขาอาชีพทั่วโลก ภายใต้การนำของท่านประธานนิชิโกะ นิวาโนะ หรือประธานท่านปัจจุบัน

ชื่อวารสารฉบับนี้คือ “Living the Lotus — Buddhism in Everyday Life” ซึ่งสะท้อนถึงความหวังของเราในการนำคำสอนจากสัทธรรมปุณฑรีกสูตรมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันในโลกที่ไม่สมบูรณ์แบบนี้ เพื่อเติมเต็มและสร้างคุณค่าให้กับชีวิต เปรียบเสมือนดอกบัวที่เบ่งบานจากโคลนตม วารสารฉบับนี้มุ่งหวังที่จะช่วยให้ผู้คนทั่วโลกสามารถนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น

การขอบคุณธรรมชาติ

นิชิโกะ นิวาโนะ
ประธานริชโชโคเซไก

คุณเอร่า ราเมช บัตต์ ผู้ได้รับรางวัลสันติภาพนิวาโน ครั้งที่ 27 ณ กรุงโตเกียว ปี 2010

มนุษย์คือ “ผู้ทำลาย” ธรรมชาติ

ไม่ต้องอธิบายอะไรก็คงทราบดีว่าพวกเราได้รับการเกื้อหนุนให้ดำรงชีวิตอยู่โดยทุกสิ่งที่มีอยู่ภายนอกตัวเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากปราศจากดวงอาทิตย์ น้ำ และอากาศ ไม่เพียงแค่มนุษย์เราเท่านั้น แต่สิ่งมีชีวิตทุกชนิดจะไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้เลย เพียงเท่านี้คงทำให้เราเข้าใจได้ดีแล้วถึงความหมายของ “การขอบคุณธรรมชาติ”

ถึงกระนั้น เรามักจะลืมขอบคุณต่อการโอบอุ้มของธรรมชาติเหล่านี้ ยิ่งไปกว่านั้น มนุษย์ที่มีปัญญาหลักแหลมยังหลงคิดว่าตนเองดีเลิศที่สุด และทำลายสภาพแวดล้อมของโลกเรื่อยมาจากการแสวงหาความสะดวกสบายและความสุขส่วนตัว จากมุมมองของธรรมชาติอันกว้างใหญ่จะเห็นว่ามนุษย์เราไม่ได้เป็นอย่างอื่นเลย นอกเสียจาก “ผู้ทำลาย”

อาจารย์ฮะขุโด อะยุคะวะ พระสงฆ์แห่งนิกายรินไซ ได้ใช้แนวคิด “หากพืชและสัตว์สามารถพูดได้” ในการล้อเลียนความหยิ่งยโสของมนุษย์ โดยท่านกล่าวว่า “เฮ้ย เจ้ามนุษย์ พวกข้าอยู่มาเนิ่นนาน และพวกข้าขอบคุณโลกนี้ที่เกื้อหนุนชีวิตของพวกข้า เราช่วยกันดูแลรักษาโลกนี้มาเสมอ แต่คนมาใหม่อย่างพวกแกกลับกินอย่างตะกละตะกลาม... แค่เพราะพวกเจ้าฉลาดกว่าพวกข้าเล็กน้อย ก็จงเลิกทำตามใจตัวเองสะเถิด (จาก “หน้าต่างแห่งธรรมเทศนา” ของวัดไดฮงซังเมียวชินจิ)” จากนั้น อาจารย์อะยุคะวะได้กล่าวอย่างชัดเจนด้วยว่าการขอบคุณธรรมชาติและส่งต่อโลกที่สวยงามสู่คนรุ่นต่อไป คือปัญญาที่แท้จริงของมนุษย์เรา

“ต้นไม้ใบหญ้า พื้นปฐพี ทั้งหลายเหล่านี้ จักบรรลุพุทธะ” “ทุกสิ่งล้วนมีพุทธะภาวะ” ในพุทธศาสนาญี่ปุ่นมองว่าทุกการดำรงอยู่ แม้กระทั่งภูเขา แม่น้ำ ต้นไม้ ใบหญ้า ทุกสิ่งล้วนเป็นการแสดงออกของชีวิตเดียวกันกับพระพุทธเจ้า คุณทาเคะ อุเมฮาระ นักปรัชญา ได้เน้นย้ำถึงความจำเป็นเร่งด่วนที่แนวคิดนี้จะต้องเป็นสิ่งที่มนุษยชาติเข้าใจได้ตรงกัน เพื่อให้ผู้คนได้สัมผัสถึงพระคุณของธรรมชาติอันยิ่งใหญ่ และพื้นฟูจิตใจที่มีความเคารพต่อธรรมชาติ

มนุษย์เรามีนิสัยเสียอย่างหนึ่งคือ ถ้าไม่เจอกับความลำบากจริง ๆ จะไม่รู้สึกสำนึก ข้าพเจ้าจึงคิดว่าก่อนที่เราจะลำบาก เราทุกคนจำเป็นที่จะต้องสำนึกขอบคุณต่อดวงอาทิตย์ อากาศ และน้ำ รวมทั้งทบทวนดูวิธีการใช้ชีวิตของเราอย่างจริงจังโดยเร็วที่สุด

ความสุขที่สามารถเอ่ยคำ “ขอบคุณ” ได้

นานมาแล้ว ตอนที่ข้าพเจ้าได้ไปที่หมู่เกาะโอกาซาวาระ ข้าพเจ้าจำได้ว่ารู้สึกประทับใจความงดงามของพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกตรงเส้นขอบฟ้าที่มองเห็นได้จากบนเรือ ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจิตใจได้รับการชำระล้าง ซึ่งในขณะเดียวกันก็รู้สึกได้อย่างลึกซึ้งว่าตัวเองได้รับการโอบอุ้มให้มีชีวิตอยู่โดยธรรมชาติอันยิ่งใหญ่ ปกติแล้วอาจไม่แปลกที่จะมีคนรู้สึกประทับใจเมื่อได้สัมผัสกับดอกไม้ใบหญ้าที่เบ่งบานและพยายามมีชีวิตเติบโตอยู่ในสวน และรู้สึกถึงการได้รับความกล้าที่จะใช้ชีวิตจากการได้เห็นความแข็งแกร่งของดอกแดนดิไลออนที่บานแทรกระหว่างรอยแยกของยางมะตอย ข้าพเจ้าเชื่อว่านั่นเป็นสัญญาณของความเป็นหนึ่งเดียวของชีวิตทุกชีวิต มีจิตแพทย์ท่านหนึ่งกล่าวไว้ว่า หากเราใส่ใจอย่างใกล้ชิดและรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับดอกไม้และต้นไม้ใบหญ้า ความรู้สึกของเราจะได้รับการปลอบประโลม และมีพลังกระปี้กระเปร่า ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นทางด้านจิตใจและด้านร่างกาย เราควรที่จะขอบคุณสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติ อาทิเช่น ดวงอาทิตย์ น้ำ และอากาศ

เมื่อเราเข้าใจเรื่องนี้ได้ดี เราจะใช้ชีวิตด้วยความพอดี เช่น เข้าใจว่าอาหารที่วางเรียงรายอยู่บนโต๊ะนั้น มีอยู่ได้เพราะดวงอาทิตย์และน้ำ เราก็จะรับประทานแค่พออิ่มและไม่ทำให้เสียของ หรือตอนที่รับประทานเราจะพยายามไม่กินเหลือ อีกทั้งคิดหาวิธีปรับใช้ทรัพยากรอย่างเช่นน้ำอย่างประหยัด แม้ว่าจะมีความไม่สะดวกสบายบ้างเล็กน้อย ขาดแคลน และยุ่งยากสักหน่อย แต่หากเราเข้าใจด้วยความขอบคุณ เราจะยอมรับได้อย่างมีความสุข ในตอนที่เราสามารถคิดถึงสิ่งเหล่านี้ด้วย “ความขอบคุณ” แสดงว่าขณะนั้นเรากำลังได้รับการปลดปล่อยจากความทุกข์

หากในใจเรามีความไม่พอใจหรือความโกรธ การรู้สึกถึง “ความขอบคุณ” อาจเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก แต่ถ้าเราพิจารณากฎของธรรมชาติ (สัจธรรม) และเกิดความขอบคุณขึ้นมาได้ แม้ว่าเราจะอยู่ในภาวะที่ยากลำบาก เราจะรับรู้ได้ถึงความขอบคุณและมีความสุข เมื่อนั้นจิตใจของเราจะหลุดพ้นจากความทุกข์

แต่เดิม เราเกิดมาเป็นมนุษย์ที่มีความสามารถในการตระหนักรู้ถึงสัจธรรม ดังนั้น เราจึงสามารถกล่าวได้ว่า การที่เรามีชีวิตอยู่ในตอนนี้นับว่าเป็นสิ่งที่เราควร “ขอบคุณ” อย่างแท้จริง ขอให้ทุกคนช่วยกันบอกเล่าความสุขที่เราบอกต่อกันมาตั้งแต่ก่อตั้งองค์กร ให้ผู้คนได้รับทราบมากยิ่งขึ้น และช่วยกันปกป้องโลกที่ “ความขอบคุณ” ของทุกคนสอดประสานกันให้ดำรงอยู่สืบไป

จาก “วารสารโคเซ” ฉบับเดือนมีนาคม 2025

สร้างสรรค์โลกให้เป็นสังฆะที่ยิ่งใหญ่

สังฆะที่สอดคล้องกับพุทธภาวะ

ท่านประธานใหญ่นิคเคียว นิวาโนะ
ประธานผู้ก่อตั้งริชโชโคเซไก

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างเรากับพระพุทธเจ้า เราจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าโลกแห่งศรัทธาประกอบด้วยการประสานกันระหว่าง “พระพุทธเจ้ากับมนุษย์” และ “มนุษย์กับมนุษย์” อย่างไรก็ตาม การประสานกันนี้ไม่ได้จำกัดแค่ในโลกแห่งศรัทธาเท่านั้น แต่ทั้งจักรวาลเกิดจากการพึ่งพาอาศัยกันและการประสานกันของทุกสรรพสิ่ง ทุกสิ่งในโลกมนุษย์ล้วนเป็นเช่นนี้

ดังนั้น อะไรคือสิ่งที่จะช่วยยกระดับการประสานซึ่งกันและกันของมนุษย์ให้สมบูรณ์และงดงาม เราคงไม่ต้องกล่าวอะไรมาก เพราะทุกคนรู้ดีว่าสิ่งนั้นคือ “ความรัก” และมี “ความเมตตา” ความรักเรียกหาความรัก และความเมตตาก็หล่อเลี้ยงความเมตตา

เมื่อไม่นานมานี้ ข้าพเจ้าได้พบเรื่องราวในบทบรรณาธิการของหนังสือพิมพ์ “ชูไก นิปโป” ซึ่งทำให้หัวใจรู้สึกอบอุ่นมาก เรื่องนี้อ้างอิงมาจากจดหมายฉบับหนึ่งที่ส่งถึงคอลัมน์ชื่อ “ระยะเวลาหนึ่ง (ภ.ญี่ปุ่น Hitotoki)” ของหนังสือพิมพ์อาซาฮี เป็นเรื่องราวของซิสเตอร์ (แม่ชีคาทอลิก) ท่านหนึ่งที่อาศัยอยู่ในเมืองฟุกุชิมะ และได้เดินทางไปยังกรุงโตเกียว ขณะอยู่ที่สถานีรถไฟเพื่อจะกลับฟุกุชิมะ

แม่ชีถูกชายคนหนึ่งซึ่งมีลักษณะรุงรังเข้ามาขอเงิน

โดยปกติแล้ว แม่ชีจะไม่ได้รับอนุญาตให้ถือเงินสำหรับใช้จ่ายส่วนตัว เช่นเดียวกับภิกษุหรือภิกษุณีในสมัยก่อน ขณะที่ออกไปทำธุระ แม่ชีจะถือเพียงเงินสำหรับค่าใช้จ่ายจำเป็นเพียงเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำขอของชายคนนั้น แม่ชีจึงหยิบกระเป๋าเงินใบเล็ก ๆ ออกมาด้วยความลังเล และคำนวณดูเงินที่มี จากนั้นแม่ชีได้กล่าวกับชายคนนั้นว่า “หลังหักค่าตั๋วรถไฟขากลับแล้ว เราจะเหลือเงินที่ให้คุณได้เพียงเท่านี้” และมอบเงินทั้งหมดที่เหลือให้ชายคนนั้น

ชายคนนั้นตกใจเมื่อเห็นจำนวนเงินและพูดกับแม่ชีว่า “เงินแค่นี้ซื้อข้าวกล่องยังไม่ได้เลย ผมมีเงินมากกว่าคุณเสียอีก ฉะนั้น ผมจะให้เงินคุณ” แล้วเขาก็นำธนบัตรหนึ่งพันเยนออกมา แน่นอนว่าแม่ชีปฏิเสธในตอนแรก แต่สุดท้ายเธอก็ยอมรับเงินนั้นไว้พร้อมกับกล่าวคำขอบคุณ บทบรรณาธิการเขียนไว้ว่า ผู้คนที่อยู่บริเวณนั้นซึ่งเห็นเหตุการณ์ต่างปรบมือให้ด้วยความรู้สึกอบอุ่น

ผู้ที่เขียนจดหมายส่งเรื่องราวนี้ถึงหนังสือพิมพ์ได้สรุปว่า “ชายคนนั้นคงได้ทบทวนถึงความสุขจากการได้ให้คนอื่นและเรื่องราวนี้อาจเป็นจุดเริ่มต้นของการนำเขาสู่ชีวิตแห่งการให้ครั้งใหม่ก็เป็นได้”

เมื่อข้าพเจ้าได้อ่านเรื่องนี้ ก็รู้สึกประทับใจเหมือนเพิ่งเคยได้รู้เรื่องนี้เป็นครั้งแรก และคิดว่า “โอ้ คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่ามนุษย์ทุกคนมีพุทธภาวะนั้นเป็นความจริงสินะ”

ในโลกปัจจุบันมีเรื่องราวที่สกปรกและเลวร้ายมากมาย สื่อมวลชนมักนำเสนอเรื่องเหล่านี้ จึงอาจทำให้เรื่องราวที่สวยงามเช่นนี้ซึ่งเกิดขึ้นในทุก ๆ ที่ มาถึงหูเราได้ยากขึ้น ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงเชื่อว่านี่คือสิ่งที่ทำให้ “ความรักเรียกหาความรัก” หรือการทำงานของการประสานซึ่งกันและกันยากที่จะพัฒนาได้

พวกเราซึ่งเป็นผู้นับถือศาสนาไม่ควรเพิกเฉยต่อสภาพที่ไม่สวยงามของสังคม แต่สิ่งที่เราต้องมุ่งให้ความสนใจอย่างจริงจังก็คือ “พุทธภาวะ” ที่ส่องประกายออกมาแม้เพียงชั่วขณะ การที่เราได้พูดคุยถึงความจริงข้อนี้และได้ซาบซึ้งร่วมกันย่อมช่วยยกระดับคุณค่าของความเป็นมนุษย์ของเราผ่านการประสานซึ่งกันและกัน

ริชโชโคเซไกมุ่งมั่นที่จะเป็นสังฆะที่ทำหน้าที่เช่นนี้ อันดับแรก ขอให้เราช่วยกันทำให้สังฆะนี้สมบูรณ์แบบ จากนั้นให้เราช่วยกันแผ่ขยายการทำหน้าที่นี้ออกไปอย่างไม่สิ้นสุด มาร่วมกันสร้างฝันและอุดมคติที่จะทำให้สังคมมนุษย์เป็นสังฆะที่ยิ่งใหญ่ เพราะการบรรลุเส้นทางแห่งพุทธะนั้นอยู่ที่ความอุตสาหะนี้เอง

รวมเล่มโอวาทจากท่านประธานใหญ่นิคเคียว นิวาโนะ

“ผลิเมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะ『菩提の萌を発さしむ』หน้า.69-71

Donate-a-Meal Movement

รณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ

โครงการ “รณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ” ซึ่งดำเนินการโดยริชโชโคเซ่ไกกำลังจะครบรอบ 50 ปี ในปีนี้ เราจึงจะนำเสนอเรื่องราวของกิจกรรมนี้ทุก ๆ สองเดือนตลอดทั้งปี

ทำให้หัวใจของเรามีความสุข

1. รูปแบบการปฏิบัติ

ทุกคนสามารถเข้าร่วมได้ทุกที่ ทุกเวลา ทุกแนวทาง และเข้าร่วมไม่จำกัดเวลา

โครงการ “รณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ” ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อบริจาคสิ่งของส่วนเกิน แต่ผู้ร่วมกิจกรรมจะต้องสละสิ่งที่จำเป็นสำหรับตนเองเพื่อแบ่งปันให้แก่ผู้อื่น

หลักการสำคัญของโครงการนี้คือ “ความเห็นอกเห็นใจ” “การอธิษฐาน” และ “การบริจาคเงิน” ภายใต้หลักสามประการนี้มีรูปแบบการปฏิบัติพื้นฐาน ได้แก่ “การงดรับประทานอาหาร 1 มื้อ” “การตั้งจิตอธิษฐานขอให้ผู้คนในโลกมีความสุข” และ “บริจาคเงิน”

“อาหาร 1 มื้อ” ไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นอาหารที่เราจะรับประทานต่อ 1 ครั้งเสมอไปเท่านั้น ด้วยวิถีชีวิตที่หลากหลายในปัจจุบัน ย่อมทำให้คุณค่าและสิ่งที่ผู้คนหวงแหนความแตกต่างกันออกไป เช่นเดียวกับความแตกต่างของสิ่งที่จะช่วยทำให้ชีวิตเราแต่ละคนสมบูรณ์ ดังนั้นวิธีที่ตัวเราจะแสดงความห่วงใยต่อผู้อื่นก็ควรแตกต่างความสะดวกของแต่ละคนเช่นกัน

ขอเชิญทุกคนมาร่วมขยายวงแห่งความมีน้ำใจโดย “การงดรับประทานอาหาร 1 มื้อในแบบของฉัน” โดยให้เป็นวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมและตรงกับใจของแต่ละคน

2. 4 ขั้นตอนการปฏิบัติ

STEP1 เลือกวิธีการงดรับประทานอาหาร 1 มื้อในแบบของคุณ

ตัดสินใจเลือกว่าจะปฏิบัติอย่างไร? คุณจะปฏิบัติเมื่อใด ? คุณจะแบ่งปันอะไรแก่ผู้อื่น ?

ขอให้พิจารณาวิธีการปฏิบัติที่เหมาะกับวิถีชีวิตของคุณ เช่น งดมื้ออาหารหนึ่งมื้อจากสามมื้อ งดบางสิ่งที่คุณชอบ หรือแบ่งปันสิ่งที่สำคัญสำหรับคุณให้แก่ผู้อื่น

ตัวอย่าง:

■การงดอาหารบางมื้อหรืองดของว่าง

・งดอาหารกลางวันสัปดาห์ละครั้ง

・งดของว่างหรืองดไปร้านกาแฟอย่างน้อยเดือนละครั้งหรือมากกว่านั้น

・ทุกวันอาทิตย์ แบ่งขนมปังหนึ่งชิ้นกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อสัมผัสและได้เข้าใจถึงความสำคัญของการแบ่งปัน

■เลือกสิ่งอื่นที่ไม่ใช่อาหาร เพื่อแบ่งปันตามแนวทางการใช้ชีวิตของคุณ

・หลีกเลี่ยงการซื้อของในเกมเดือนละสองครั้ง

・งดการทำเล็บเดือนละครั้ง

・เข้านอนเร็วในวันหยุดสุดสัปดาห์ แทนที่จะนอนดึก และบริจาคค่าไฟฟ้าที่ประหยัดได้ (ดูแลตัวเองพร้อมกับสนับสนุนผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ)

・เดินหนึ่งป้ายรถเมล์หรือรถไฟแทนการนั่งรถ และบริจาคค่าโดยสารที่ประหยัดได้ (แบ่งปันความสุขในการดูแลสุขภาพของคุณ)

■กำหนดวันพิเศษของคุณเป็นวันทำกิจกรรม

・วันที่มีเรื่องน่ายินดี (เพื่อเป็นการแบ่งปันความสุข)

・วันพิเศษส่วนตัว เช่น วันเกิดหรือวันครบรอบของครอบครัวหรือเพื่อน

・วันที่รายการโทรทัศน์ที่คุณชื่นชอบออกอากาศ

STEP 2 สละสิ่งที่คุณเลือก

เสียสละสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตของคุณ ด้วยการสัมผัสกับความหิวหรือการขาดแคลนในช่วงเวลาสั้นๆ เพื่อให้ตนเองได้ไตร่ตรองถึงความยากลำบากของผู้ที่กำลังเผชิญกับความยากจนและความขัดแย้งในแต่ละวัน

STEP 3 อธิษฐานเพื่อความสุขของผู้คนทั่วโลก

สวดมนต์เพื่อความสุขของผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก และสวดมนต์เพื่อสันติภาพของโลก

ริชโชโคเซไก เราจะไตร่ตรองถึงสิ่งที่เราสามารถทำได้ และจะกล่าวคำอธิษฐานเพื่อสันติภาพด้วยใจที่ปรารถนาจะปฏิบัติตนเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น:

อธิษฐานเพื่อสันติภาพ:
ขอให้โลกนี้มีสันติภาพ
ขอให้ผู้คนมีเมตตาและเห็นแก่ผู้อื่นมากขึ้น
ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้เริ่มต้นแสดงความห่วงใยนั้น
(ยืนสงบนิ่ง)

รูปแบบการกล่าวคำอธิษฐานเพื่อสัญติภาพไม่ได้จำกัดอยู่แค่คำกล่าวข้างต้นเท่านั้นทุกคนสามารถแสดงความคิดและความปรารถนาของคุณในแบบที่คุณเห็นว่ามีความหมายและเหมาะสมที่สุดสำหรับตัวเอง

STEP 4 บริจาคเงิน

บริจาคเงินในจำนวนที่คุณสะสมได้จากการงดกิจกรรมต่างๆ ให้กับองค์กรที่สนับสนุนผู้ที่ประสบกับความยากจนและความขัดแย้ง

หากคุณต้องการบริจาคผ่านกองทุน “โครงการรณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มื้อเพื่อสันติภาพ” ของริชโชโคเซไก สำนักงานใหญ่ประเทศญี่ปุ่น โปรดบริจาคเข้าบัญชีต่อไปนี้:

กองทุน “โครงการรณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มื้อเพื่อสันติภาพ”

ธนาคาร: ธนาคารมิซุโฮ สาขานากาโนะ
ประเภทบัญชี: บัญชีออมทรัพย์ (USD)
หมายเลขบัญชี: 9115262
ชื่อเจ้าของบัญชี: RISSHO KOSEI-KAI ICHIJIKI HEIWAKIKIN

一食平和基金振込先
みずほ銀行 中野支店 外貨普通預金(USD)
【口座番号】9115262
立正佼成会 一食平和基金
「現在、オンライン決済の振り込み方法を検討しています。」

นอกจากนี้ คุณอาจบริจาคให้กับองค์กรในชุมชนท้องถิ่นของคุณหรือกลุ่มที่ส่งเสริมกิจกรรมที่คุณสนับสนุนเป็นการส่วนตัว การบริจาคไม่เพียงแต่ช่วยเหลือผู้อื่นเท่านั้น แต่ยังช่วยปลูกฝังจิตใจที่เห็นคุณค่าและพึงพอใจในสิ่งที่เรามีอีกด้วย

3. หัวข้อของกิจกรรมคือ “ทำให้หัวใจของเราให้มีความสุข” ผ่านโครงการรณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ

เมื่อเราลงมือทำเพื่อช่วยเหลือใครสักคนและได้รับคำ “ขอบคุณ” จากใจจริง เราย่อมรู้สึกยินดี ในทำนองเดียวกัน หรือยิ่งกว่านั้น เราอาจรู้สึกมีความสุขและภาคภูมิใจในตัวเองมากขึ้น นี่คือเวลาที่เราจะได้แสดงออกถึงความเมตตาของเรา และทำให้ความเมตตาที่มีอยู่ภายในตัวเรานั้นเติบโตยิ่งขึ้น

ในขณะที่เราปฏิบัติ ลองใช้เวลาสักครู่เพื่อไตร่ตรองถึงความรู้สึกของตัวเอง ทั้งความรู้สึกเจ็บปวดจากการสละสิ่งที่คุณต้องการ ความอบอุ่นที่ค่อยๆ แผ่ซ่านไปทั่วหัวใจ และความรู้สึกสำเร็จจากการทำตามความตั้งใจจนสำเร็จ ลองถามใจตัวเองดูว่าคุณมีความรู้สึกแบบไหนอยู่ในใจบ้างในขณะนั้น?

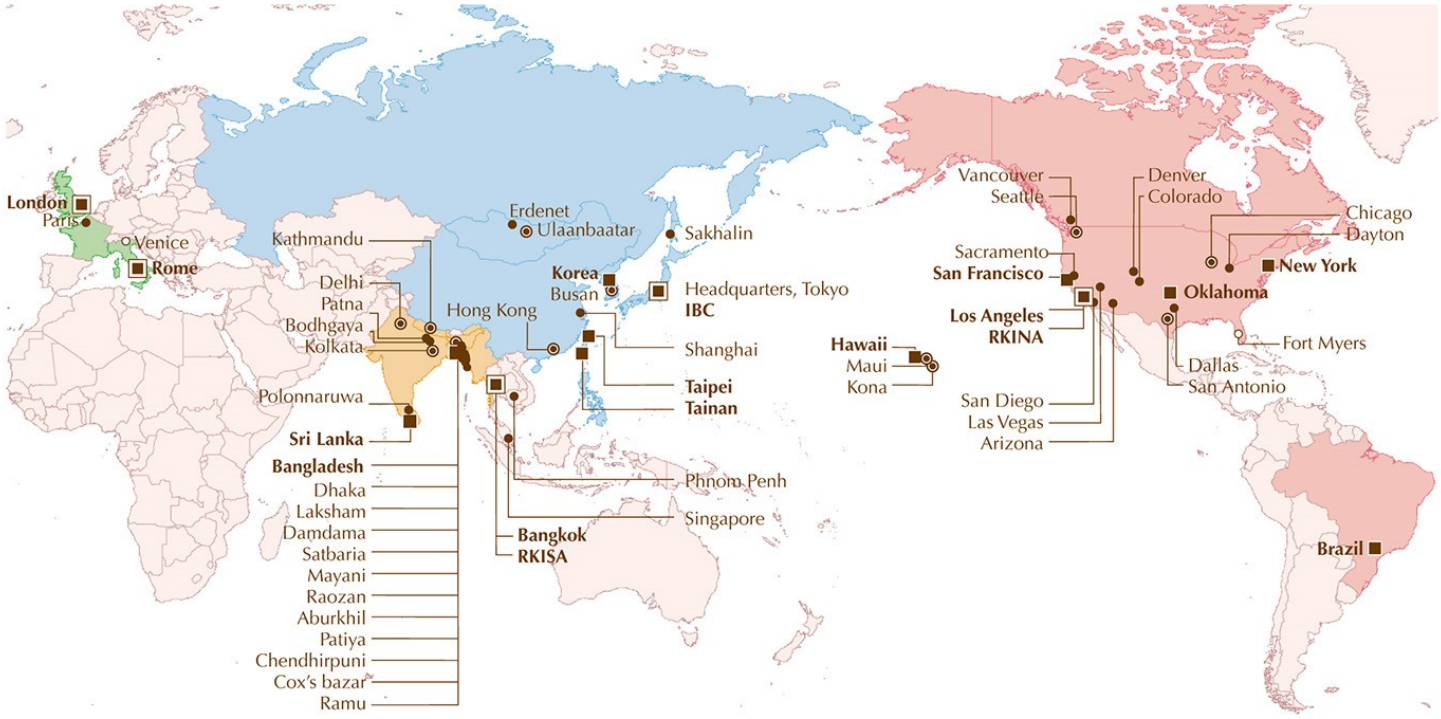
โครงการรณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ (Donate-a-Meal Movement) เป็นโครงการริเริ่มที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่นในโลก แต่ก็เป็นการปฏิบัติโดยสมัครใจและเป็นอิสระที่ทำให้หัวใจของผู้ร่วมบริจาคมีความสุข เราหวังว่าจะแบ่งปันประสบการณ์การบริจาคมื้ออาหารและความปิติยินดีในใจนี้กับผู้คนให้ได้มากที่สุด

เด็กๆ ที่ค่ายผู้ลี้ภัยในยูกันดา

Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter

A Global Buddhist Movement



Information about local Dharma centers

facebook

X

ทีมงานผู้จัดทำวารสาร Living the Lotus ยินดีรับฟังความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะจากผู้อ่านทุกท่าน
หากท่านมีคำชี้แนะ กรุณาติดต่อที่อีเมลนี้ E-mail: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp