

Living the Lotus 9

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 240



Risho Kosei-kai of Sri Lanka

Living the Lotus
Vol. 240 (September 2025)

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

Living the Lotus is published monthly
By Risho 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 คือองค์กรพุทธศาสนาระดับนานาชาติที่รวมผู้คนจากทั่วโลก ซึ่งมีความมุ่งมั่นที่จะนำคำสอนจากพระสัทธรรมปณทริกสูตร ซึ่งเป็นหนึ่งในพระสูตรที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมสันติภาพของโลก ริชโชโคเซไกก่อตั้งขึ้นในปี 1938 โดยท่านประธานใหญ่นิกเคียว นิวาโนะ และท่านรองประธานเมียวโกะ นางามะ ปัจจุบัน สมาชิกของริชโชโคเซไกยังคงมุ่งมั่นในการเผยแพร่ธรรมะอย่างต่อเนื่องและมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อสันติภาพ ทั้งในประเทศญี่ปุ่นและต่างประเทศ โดยร่วมมือกับผู้คนจากหลากหลายสาขาอาชีพทั่วโลก ภายใต้การนำของท่านประธานนิชิโกะ นิวาโนะ (ประธานท่านปัจจุบัน)

ชื่อวารสารฉบับนี้คือ "Living the Lotus — Buddhism in Everyday Life" ซึ่งสะท้อนถึงความหวังของเราในการนำคำสอนจากพระสัทธรรมปณทริกสูตร มาปฏิบัติในชีวิตประจำวันในโลกที่ไม่สมบูรณ์แบบนี้ เพื่อเติมเต็มและสร้างคุณค่าให้กับชีวิต เปรียบเสมือนดอกบัวที่เบ่งบานจากโคลนตม วารสารฉบับนี้มุ่งหวังที่จะช่วยให้ผู้คนทั่วโลกสามารถนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น



การเตรียมตัวเปลี่ยนผ่านชีวิต จากฤดูใบไม้ร่วงสู่ฤดูหนาว

นิชิโกะ นิวาโนะ
ประธานริชโชโคเซไก

สิ่งที่ผ่านไปแล้วให้ผ่านไป สิ่งใหม่ย่อมเข้ามาทดแทน

ชีวิตมักถูกเปรียบเทียบกับฤดูกาลทั้งสี่ ได้แก่ "ฤดูใบไม้ผลิ" คือช่วงเวลาแห่งการเติบโต เมื่อชีวิตเริ่มผลิบาน, "ฤดูร้อน" คือเวลาที่เต็มไปด้วยพลังงานและการแสดงบทบาทหน้าที่อย่างโดดเด่นในสังคม, "ฤดูใบไม้ร่วง" เป็นช่วงเวลาแห่งการเติบโตเต็มที่ในฐานะมนุษย์ และเป็นช่วงแห่งการเก็บเกี่ยวผลผลิตของชีวิตเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ฤดูหนาว, ส่วน "ฤดูหนาว" คือช่วงเวลาแห่งการใช้ชีวิตอย่างสงบ ภายใต้ผลสำเร็จของสิ่งที่ได้สั่งสมไว้ในอดีต และเป็นช่วงรอยต่อให้เมล็ดพันธุ์ที่ได้หว่านไว้ ออกเงยขึ้นมาใหม่ในฤดูใบไม้ผลิที่กำลังจะมาถึง

วิธีการตีความของแต่ละคนอาจจะแตกต่างกันไป แต่หากมองจากแนวคิดร่วมสมัย ที่ว่ากันว่าเราอาจมีชีวิตยืนยาวถึง 100 ปี แล้วนั้น ก็อาจแบ่งได้ว่า "ฤดูใบไม้ผลิ" คือช่วงตั้งแต่แรกเกิดจนถึงประมาณอายุ 25 ปี, "ฤดูร้อน" คือช่วงวัยระหว่าง 25 ปีถึง 50 ปี, "ฤดูใบไม้ร่วง" คือช่วงอายุ 50 ปีถึง 75 ปี, และ "ฤดูหนาว" คือช่วงวัยตั้งแต่ 75 ปีเป็นต้นไป ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการแบ่งช่วงเวลาในลักษณะนี้ดูจะเหมาะสมพอสมควร

เพียงแต่ว่า หากพูดถึงฤดูกาลทั้งสี่ ภาพของการเปลี่ยนผ่านจากฤดูใบไม้ร่วงไปสู่ฤดูหนาว มักจะไม่ค่อยสดใสสักเท่าไหร่ หลายคนอาจนึกถึงภาพใบไม้ที่ร่วงหล่น ความเหินห่าง ความเปล่าเปลี่ยว และการต้องอดทนฝ่าพายุหิมะ

อย่างไรก็ตาม ในแนวคิดหนึ่งของอินเดียบุราณที่เรียกว่า "อาศรม 4" ซึ่งแบ่งชีวิตมนุษย์ออกเป็นสี่ช่วงเช่นเดียวกัน ได้กล่าวไว้ว่า ช่วงชีวิตที่สอดคล้องกับฤดูใบไม้ร่วงคือ "วานปรสตะ" (ผู้ละทางโลกและออกจาริก) ซึ่งถูกมองว่าเป็นช่วงเวลาทองของชีวิต เพราะเป็นช่วงเวลาที่จะไม่ถูกรบกวนด้วยภาระหน้าที่ต่าง ๆ และเราสามารถเตรียมใจให้พร้อม เพื่อใช้ชีวิตอย่างสงบในเวทีสุดท้ายของชีวิต คือช่วง "สันยาสะ" (ผู้หลุดพ้นจากทางโลก) ได้อย่างเป็นสุข

มีกวีบทหนึ่งของคุนริวตะ อี้ดะ เขียนไว้ว่า:

"สิ่งที่ผ่านไปแล้วให้ผ่านไป สิ่งใหม่ย่อมเข้ามาทดแทน เปรียบดังท้องฟ้าในฤดูใบไม้ร่วง"

ฤดูใบไม้ร่วงของชีวิต เป็นช่วงเวลาที่เราค่อย ๆ เป็นอิสระจากสิ่งที่เคยรู้สึกว่ามันหนักหนาเกินไป และเริ่มหันมาใส่ใจกับสิ่งที่หล่อเลี้ยงจิตใจ สิ่งที่เรารอหวังไว้ในใจ พร้อมทั้งเดินทางเข้าสู่ฤดูหนาวด้วยหัวใจที่ปลอดโปร่งและเบิกบาน

แต่กระนั้น ตราบใดที่เรายังมีชีวิตอยู่ ก็เป็นเรื่องธรรมดาที่จะมีบางครั้งที่อดไม่ได้จะรู้สึกเสียดายว่า "รู้อย่างนี้ ตอนนั้นเราน่าจะทำแบบนั้น..."

โดยเฉพาะในช่วงครึ่งหลังของชีวิต ความรู้สึกเสียดายหรือเสียใจเช่นนั้น มักจะเกิดขึ้นได้โดยง่าย

แต่สำหรับข้าพเจ้าแล้ว กลับมองว่าทั้งความเสียใจและความรู้สึกผิดเหล่านั้น ล้วนเป็น “ผลผลิต” สำคัญ ที่ช่วยให้เราก้าวเข้าสู่ฤดูหนาวได้อย่างมั่นคง

ทั้งลูกพลับและเกาลัด ซึ่งเป็นผลไม้ที่เก็บเกี่ยวได้ในฤดูใบไม้ร่วง หากเรารู้สึกไม่ชอบความฝาดของลูกพลับ หรือหนามแหลมของเปลือกเกาลัด ผลไม้ทั้งสองชนิดนี้ก็คงไม่ได้กลายเป็นอาหารให้เรา แต่หากเรามองว่าผลไม้เหล่านี้คือผลผลิตที่ธรรมชาติมอบให้ แล้วลงแรงจัดการกับมันสักหน่อย ทั้งลูกพลับและเกาลัดก็จะกลายเป็นอาหารแสนอร่อยได้

ในทำนองเดียวกัน ความรู้สึกขมขื่นที่เคยเกิดขึ้นในใจเรา ก็อาจกลายเป็น “ผลผลิต” ที่หล่อเลี้ยงจิตใจ หรือกลายเป็นพลังงานที่ผลักดันให้เราก้าวเดินไปสู่ฤดูหนาวได้เช่นกัน ซึ่งอาจกล่าวได้ว่านี่คือผลผลิตล้ำค่าที่จะเกิดขึ้นได้ก็เฉพาะในช่วงเวลานี้เท่านั้น

ฤดูหนาวคือช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้

ท่านชงจื่อ ซึ่งถึงแก่กรรมเมื่ออายุ 74 ปี ราว 2,600 ปีก่อน ได้กล่าวถึงพัฒนาการทางจิตใจของท่านเองไว้ใน “ตำราหลุนอวี่ (ตำราปรัชญาของชงจื่อ)” ว่า “รู้โชคชะตาจากสวรรค์เมื่อคราอายุ 50 รับฟังอย่างเข้าใจได้ในวัย 60 เมื่อถึงอายุ 70 ได้ทำตามใจปรารถนา แต่หาได้ละเมิดกรอบของความเหมาะสมอันใดไม่”

คำกล่าวนี้มีนัยสำคัญว่า เมื่อมนุษย์เข้าสู่ช่วงฤดูใบไม้ร่วงของชีวิต เราจะเริ่มเข้าใจหลักธรรมชาติ และสามารถรับฟังผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง เมื่อก้าวเข้าสู่ฤดูหนาวของชีวิต เราจะสามารถทำตามใจตนเองได้ โดยไม่ล้ำเส้นของกฎเกณฑ์หรือความเหมาะสมทั้งหลายอย่างเป็นธรรมชาติ

ตัวข้าพเจ้าเองขณะนี้ก็อยู่ในช่วงกลางของฤดูหนาวแห่งชีวิตแล้ว แต่ในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง ก็ยังรู้สึกว่ายังไม่สามารถเข้าถึงภาวะอารมณ์ที่มั่นคงได้ถึงเพียงนั้น อย่างไรก็ตาม หากเปรียบเทียบอายุขัยเฉลี่ยในยุคปัจจุบันกับยุคสมัยของท่านชงจื่อแล้ว อายุ 70 ปีของท่านในเวลานั้น อาจเทียบได้กับอายุราว 100 ปีในปัจจุบัน เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าผู้มีอายุล่วงเข้าสู่วัยแปดสิบ จึงคงรู้สึกว่าตนเองยังฝึกฝนจิตใจได้ไม่เพียงพอ และยังมีสิ่งที่ไม่เข้าใจอยู่อีกมาก ข้าพเจ้าจึงคิดอย่างซื่อ ๆ ว่า ยังอยากจะเรียนรู้อะไร ๆ ให้มากกว่านี้อีก

ความใฝ่รู้ใฝ่เรียนเช่นนี้ ถือเป็นสัญชาตญาณที่ฝังลึกอยู่ในมนุษย์ทุกคน และตราบใดที่เรายังเปิดใจพร้อมจะเรียนรู้ ไม่ว่าเราจะมีอายุเท่าใด เรายังสามารถค้นพบสิ่งใหม่ได้เสมอ ความประทับใจและปิติที่เกิดจากการได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เหล่านี้ จะกลายเป็นพลังในการดำเนินชีวิต และช่วยให้ฤดูหนาวของชีวิตเต็มไปด้วยความรื่นรมย์

เพื่อจะเป็นเช่นนั้น สุขภาพร่างกายเราก็มีความสำคัญอย่างยิ่ง ข้อนี้ทำให้ข้าพเจ้านึกถึงคำพูดของคุณเชอิโบ คิตามูระ ประติมากรผู้มีชื่อเสียงจากผลงาน “อนุสาวรีย์สันติภาพนางาซากิ” ซึ่งได้กล่าวไว้เมื่อตอนที่ตนเองจะมีอายุครบ 100 ปี (ตามการนับอายุแบบญี่ปุ่น) ขณะที่ได้สนทนากับท่านประธานใหญ่ของเรา

โดยคุณคิตามูระได้เปิดเผยเคล็ดลับของการมีสุขภาพดีและอายุยืนว่าอยู่ที่ “การไม่โกรธง่าย และไม่ใส่ใจหรือวิตกกังวลเรื่องเล็กน้อย” ในตอนนั้น ท่านประธานใหญ่ได้กล่าวเสริมว่า รวมถึง “การไม่พูดโกหก” ด้วย ซึ่งคุณคิตามูระได้ตอบกลับว่า “ถ้าไม่โกหก ใจเราก็สะอาด และดีต่อสุขภาพด้วย”

และในโอกาสนั้น คุณคิตามูระยังได้เผยให้เห็นถึงแนวคิดที่ได้ยึดถือมาเสมอด้วยว่า เมื่อมีผู้ขอให้เขียนคำคมให้ ตนเองมักจะเขียนคำว่า “เซ็นชินโชจู (洗心長寿)” ซึ่งมีความหมายว่า “การชำระจิตใจ คือหนทางสู่การมีอายุยืน” ความมุ่งมั่นในการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งและความซื่อสัตย์ตรงไปตรงมาโดยไม่เสแสร้ง ทศนคติเช่นนี้ย่อมเป็นแบบอย่างอันงดงามสำหรับคนรุ่นใหม่อีกโดยไม่ต้องสงสัย

แต่อย่างไรก็ตาม ในเรื่องของการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งนั้น ข้าพเจ้าขอเก็บไว้กล่าวถึงอีกครั้งในบทความถัดไป





เข้าหาผู้คนด้วยความหวังใยแมงเช่นพระพุทธเจ้า

ช่วยเหลือคนที่อยู่ใกล้ตัวเราที่สุด

ท่านประธานใหญ่หิคเคียว นิวาโนะ
ประธานผู้ก่อตั้งริชโซโคเซไก





เพื่อจุดมุ่งหมายในการเผยแผ่พระธรรมคำสอนซึ่งจะช่วยเปลี่ยนแปลงโลกของเราได้ สิ่งสำคัญอันดับแรกที่เราควรกระทำคือการช่วยปลดปล่อยความกังวลและความทุกข์ของผู้คนที่อยู่ใกล้ตัวเราก่อน อาจมีบางคนที่คิดว่าการช่วยเหลือผู้คนที่พ้นจาก “ความยากจน ความเจ็บป่วย และความขัดแย้ง” นั้น เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นแค่ในสมัยที่เพิ่งเริ่มก่อตั้งองค์กรเท่านั้น ในความเป็นจริงแล้ว ปัจจุบันยังคงมีความยากจน ความเจ็บป่วย และความขัดแย้งในรูปแบบใหม่เกิดขึ้นอย่างมากมาย

ดังนั้น เราจำเป็นต้องเข้าถึงปัญหาที่มองหาลู่ทางการณ์ของโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในทุกขณะ ด้วยการสวดสหายพระสังฆธรรมปุณทริกสูตรซ้ำ ๆ และอ่านคำอธิบายประกอบหลาย ๆ รอบ จนกระทั่งซึมซับความจริงที่อยู่在那ได้อย่างลึกซึ้ง หากเราไม่สามารถเข้าถึงปัญหานี้ได้ เราก็จะไม่เข้าใจความกังวลและความทุกข์ของผู้คนที่เราได้พบเจอ และหากเป็นเช่นนี้เราจะนึกถึง “อุบายอันเป็นโกศล” ที่นำมาปรับใช้อย่างเหมาะสมในการช่วยเหลือผู้อื่นไม่ได้

สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าอยากจะฝากถึงทุกท่านว่า พระธรรมคำสอนที่ทุกท่านถ่ายทอดไปนั้น อาจยังไม่เห็นผลในทันทีในเวลานี้ แต่ขอให้ทุกท่านเข้าใจว่าการที่ท่านถ่ายทอดพระธรรมคำสอนไปนั้น เท่ากับว่าท่านได้หว่านเมล็ดพันธุ์อันล้ำค่าลงไปในส่วนลึกสุดของหัวใจของผู้อื่นแล้ว เมล็ดที่ท่านหว่านไปนั้นย่อมจะงอกขึ้นมาในวันใดวันหนึ่งเมื่อปัจจัยเหมาะสมมาถึง และข้าพเจ้าปรารถนาอย่างยิ่งว่า ทุกท่านจะเชื่อมั่นในสิ่งนี้ โดยไม่หวาดหวั่นหรือหมดกำลังใจ พร้อมทั้งยืนหยัดอยู่บนวิถีแห่งพระโพธิสัตว์ต่อไปอย่างมั่นคง

รวมเล่มโอวาทจากท่านประธานใหญ่ญิกเคียว นิวาโนะ

“ผลิเมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะ『菩提の萌を發さしむ』หน้า.83-84





Donate-a-Meal Movement

โครงการรณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มือ

ทำให้หัวใจของเรามีความสุข



โครงการรณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มือ คืออะไร ?

โครงการนี้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการแบ่งปัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อมอบความช่วยเหลือแก่ผู้ที่กำลังเผชิญความเดือดร้อนจากความขัดแย้ง ภัยธรรมชาติ และความยากจนในทุกภูมิภาคของโลก ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมจะบริจาคเงินที่ตั้งใจจะใช้จ่ายกับค่าอาหารหรือค่าใช้จ่ายในงานอดิเรกส่วนตัว ให้กับโครงการนี้แทน

โครงการนี้เริ่มต้นขึ้นในประเทศญี่ปุ่นเมื่อปี 1975 รูปแบบของโครงการในช่วงเริ่มแรกคือ “การงดรับประทานอาหารหลายมื้อในแต่ละเดือน แล้วนำเงินส่วนนั้นมาบริจาค” แต่ปัจจุบันมีวิธีการเข้าร่วมที่หลากหลายขึ้น ตามรูปแบบการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล และมีการเข้าร่วมอย่างกว้างขวางในหลายประเทศทั่วโลก ในวารสารฉบับนี้และฉบับถัดไป เราจะนำเสนอความรู้สึกของสังฆะที่ได้มีส่วนร่วมในโครงการนี้



คาโยโกะ เวคาร์สกี
ฟลอริดา, ริชโซโคเซโก นิวยอร์ก

ดิฉันงดอาหารเข้าทุกวันอาทิตย์และนำเงินจำนวน 2 ดอลลาร์ใส่ในกล่องรับบริจาคของโครงการนี้ แล้วนำเงินที่สะสมได้ไปบริจาคที่ริชโซโคเซโก สาขานิวยอร์ก ปีละครั้ง เหตุผลที่ดิฉันบริจาคครั้งละ 2 ดอลลาร์ ก็เพราะว่าลอตเตอรี่ของรัฐฟลอริดา ซึ่งออกทุกสัปดาห์มีราคาใบละ 2 ดอลลาร์ ดิฉันจึงคิดว่า แทนที่จะซื้อลอตเตอรี่การนำเงินส่วนนี้มาร่วมบริจาคในโครงการนี้สัปดาห์ละครั้งน่าจะเกิดประโยชน์มากกว่า

ในเดือนพฤศจิกายน ปี 2016 คุณยูนี สุกิโนะ หัวหน้าฝ่ายธุรการของสาขานิวยอร์กได้จัดการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโครงการรณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มือแก่พวกเรา ที่ผ่านมามีดิฉันจะงดอาหารและบริจาคก็ต่อเมื่อนึกขึ้นได้เท่านั้น แต่หลังจากได้เข้าร่วมการอบรมแล้ว ดิฉันรู้สึกว่ายากลองปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ แม้ว่าจะเป็นเพียงสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม ช่วงเวลานั้นดิฉันกำลังเผชิญกับปัญหาทางการเงิน ดังนั้น เมื่อถึงเวลาที่จะต้องหยอดเงินลงกล่องบริจาคแต่ไม่มีเงินสด ดิฉันใช้วิธีเขียนจำนวนเงิน พร้อมวันที่กำกับไว้บนกระดาษ แล้วเมื่อตอนที่ไม่มีเงินสด ดิฉันก็นำเงินตามจำนวนนั้นไปใส่กล่องในภายหลัง สมาชิกในครอบครัวก็ให้

ความร่วมมือด้วย เช่น นำเหรียญที่บังเอิญเจอ หรือเงินทอนที่ได้รับมาใส่ลงในกล่อง ดิฉันจึงรู้สึกประทับใจมากที่ครอบครัวให้ความร่วมมืออย่างดีเช่นนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการนี้ช่วยให้ดิฉันได้กลับมาทบทวนวิธีการดำเนินชีวิตของตัวเอง และรู้จักใช้เงินและสิ่งของอย่างระมัดระวังมากยิ่งขึ้น



แมรี เทเรซี ชิกแมน
กลุ่มพอร์ตไมเออร์ส ริชโซโคเซโก นิวยอร์ก

เพราะอะไร การบริจาคค่าอาหาร 1 มือ จึงสำคัญสำหรับดิฉัน

ที่มาของการเข้าร่วมโครงการของดิฉันอาจคล้ายกับของใครหลายคน นั่นคือ ดิฉันเองได้รับกล่องบริจาคสำหรับโครงการนี้มาจากผู้นำของสาขา และผู้นำท่านนั้นได้แนะนำให้ดิฉันลองฝึกบริจาคเงินค่าอาหารใส่กล่องบริจาคเป็นประจำ ภาพในใจที่ดิฉันนึกไว้คือ การงดรับประทานอาหารหนึ่งมื้อจริง ๆ จะช่วยให้ดิฉัน



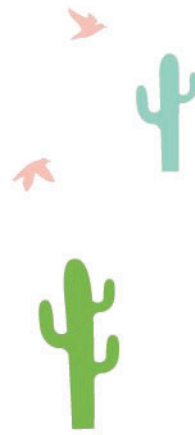
รับรู้ได้บ้างถึงความรู้สึกหิวและความลำบากที่ผู้ที่ขาดแคลน
อาหารต้องเผชิญ

บางครั้งดิฉันสามารถทำได้ตามที่ตั้งใจไว้ แต่ส่วนใหญ่แล้ว
ดิฉันมักจะบริจาคเงินใส่กล่องบริจาคของโครงการนี้ในช่วง
สิ้นเดือนมากกว่า เหตุผลที่ดิฉันเริ่มบริจาคเงินก็เพราะทราบว่า
“กองทุนสันติภาพจากโครงการบริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ ของ
ริชโชโคเซไก” ได้ทำกิจกรรมด้านมนุษยธรรมที่ยอดเยี่ยมใน
พื้นที่วิกฤตทั่วโลก ดิฉันจึงต้องการร่วมสนับสนุนโครงการนี้

ในปี 2022 บ้านของดิฉันได้รับความเสียหายอย่างหนักจาก
พายุเฮอริเคน “เอียน” ที่พัดถล่มรัฐฟลอริดา ไฟฟ้าดับ และต้อง
ใช้เวลาหลายวันจึงจะกลับมาใช้งานได้ และแม้ว่าไฟจะกลับ
มาแล้ว อุปกรณ์เครื่องใช้ในครัวที่สามารถใช้งานได้ก็มีเพียง
ไมโครเวฟเท่านั้น สุดท้าย พวกเราต้องใช้ชีวิตโดยการรับประทาน
อาหารเย็น ๆ อย่างเช่น ถั่วกระป๋องเย็น ๆ ทูน่ากระป๋อง และเนย
ถั่ว เป็นเวลาหลายสัปดาห์ ทั้งสามีและดิฉันน้ำหนักลดลงหลาย
กิโล แต่เรายังคงรู้สึกขอบคุณที่ยังมีชีวิตอยู่ ยังมีโอกาสสร้าง
บ้านใหม่ และยังมีที่อยู่อาศัย นี่เป็นครั้งแรกที่ดิฉันได้สัมผัสกับ
ความทุกข์จากการขาดอาหาร แม้จะเป็นประสบการณ์ช่วงสั้น ๆ
แต่ก็ทำให้ดิฉันเข้าใจถึงความลำบากของผู้คนที่ถูกละเลยหรือ
ถูกมองข้ามในสังคม ก่อนหน้านี้ ดิฉันเข้าใจว่ามนุษย์ทุกคน
เชื่อมโยงและพึ่งพาอาศัยกัน แต่ตอนนี้ ดิฉันรู้สึกถึงความ
เชื่อมโยงนั้นอย่างลึกซึ้งจากใจจริง ในช่วงที่สถานการณ์เริ่มกลับ
เข้าสู่สภาพปกติ เพื่อนบ้านที่รู้จักกันก็ให้ความช่วยเหลือพวกเรา
และเชิญให้เราไปรับประทานอาหารที่บ้านของพวกเขา คำคิดนั้น
จึงเป็นช่วงเวลาที่ดีดิฉันจะไม่มีวันลืมเลย อาหารที่เราได้รับประทาน
เป็นอาหารที่ปรุงขึ้นเอง ซึ่งเราไม่ได้ทานแบบนี้มาหลายสัปดาห์
แล้ว รสชาติอร่อยมากจนจับใจ ดิฉันจึงสาบานกับตัวเองว่าจะ
ไม่มีวันลืมความรู้สึกของการเชื่อมโยงผ่านอาหารมื้อนั้นอย่าง
แน่นอน

ปัจจุบัน ทุกครั้งที่ดิฉันบริจาคเงินในโครงการนี้ ดิฉันทำด้วย
ความตั้งใจ แม้ว่าบางเดือนดิฉันจะลืมหักอาหารแล้วนำเงินมา
บริจาค แต่ดิฉันก็ไม่ลืมหักว่าตนเองยังมีโอกาสรับประทานอาหาร
ครบถ้วนในเดือนนั้น และยังคงตั้งใจที่จะช่วยเหลือผู้ที่ไม่มียาอาหาร
เพียงพอต่อไป

สำหรับดิฉัน โครงการของริชโชโคเซไกนี้เป็นสิ่งที่ช่วยให้
ตนเองตระหนักถึงความเชื่อมโยงระหว่างผู้คนที่ต่างพยายาม
มีชีวิตอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบาก ดิฉันจึงรู้สึกทั้งโชค
ดีและซาบซึ้งใจที่ได้รับโอกาสนี้ในทุก ๆ เดือน



อาจารย์เควิน โรช
ศูนย์ธรรมริชโชโคเซไก ซานอันโตนิโอ

พวกเรารู้สึกยินดีที่ได้แบ่งปันเรื่องราวเกี่ยวกับการสนับสนุน
และการปฏิบัติด้วยความตั้งใจในโครงการรณรงค์บริจาคค่า
อาหาร 1 มื้อนี้ ซึ่งพวกเราได้ดำเนินกิจกรรมนี้มาอย่างต่อเนื่อง
กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่เปี่ยมด้วยคุณค่า ซึ่งจะช่วยปลูกฝัง
จิตใจแห่งความเมตตาในชุมชนที่พวกเราอยู่อาศัย และจะช่วย
ผลักดันให้เกิดการลงมือปฏิบัติจริง

ในภาคใต้ของรัฐเท็กซัสที่พวกเราอาศัยอยู่ บ้านเรือนจำนวน
มากต้องเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ เช่น สภาพอากาศที่
แปรปรวน ปัญหาเศรษฐกิจ ความไม่มั่นคงที่ผู้ย้ายถิ่นฐานต้อง
แบกรับ รวมถึงปัญหาในการเข้าถึงอาหารสดใหม่ที่มีคุณค่า
ทางโภชนาการ ซึ่งเป็นเรื่องที่ค่อนข้างยาก ท่ามกลางสถานการณ์
เช่นนี้ การบริจาคเพื่อสนับสนุนธนาคารอาหารในเมืองซานอันโตนิโอ
จึงเป็นวิธีสำคัญในการช่วยเหลือผู้คนในท้องถิ่น และส่งเสริม
ความสัมพันธ์กันในชุมชน การแบ่งปันนี้ แม้จะเป็นเรื่องเล็ก ๆ
อย่างเช่น การบริจาคอาหารกระป๋อง การช่วยงานอาสาสมัคร
เพียงไม่กี่ชั่วโมง หรือการตั้งใจแจกจ่ายอาหาร สิ่งเหล่านี้ล้วน
เป็นพลังที่จะช่วยเหลือครอบครัวที่กำลังเผชิญกับความหิวโหย
ได้ และจะช่วยให้พวกเราได้ตระหนักว่า แม้จะเป็นช่วงเวลาที่ยาก
ลำบาก ความเมตตาจากเราก็ยังสามารถหยั่งรากและแผ่ขยาย
ในชุมชนและครอบครัวของพวกเราได้เสมอ

ทุกปี สาขาซานอันโตนิโอของเราจะจัดแคมเปญเชิญชวน
บริจาคอาหารให้กับธนาคารอาหาร ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ได้รับแรง
บันดาลใจจากโครงการรณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ และด้วย
ความร่วมมือของสมาชิกทุกคน เราจะสามารถรวบรวมอาหารแห้ง
ที่เก็บไว้ได้นานใส่กล่องใหญ่ได้มากมาย และอาหารเหล่านั้นก็
ได้นำไปมอบให้กับผู้ที่ขาดแคลนอาหารในชุมชนของเราต่อไป

ความตั้งใจของพวกเราในกิจกรรมนี้ยิ่งเพิ่มมากขึ้นในช่วงที่มี
การระบาดของโควิด-19 ในเวลาที่ยากลำบากเช่นนี้





สมาชิกของสาขาซานอันโตนิโอได้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในฟาร์มท้องถิ่นที่ได้รับการสนับสนุนจากธนาคารอาหารของเรา อาสาสมัครได้ช่วยกันปลูกต้นกล้า ใสปุ๋ย และดูแลผักผลไม้ด้วยความตั้งใจ กิจกรรมนี้ไม่เพียงแต่จะช่วยส่งมอบผักผลไม้สดใหม่ไปยังผู้ที่ต้องการเท่านั้น แต่ยังเป็นโอกาสที่ทำให้พวกเราได้เชื่อมโยงกับผืนดิน และเชื่อมโยงกันและกันได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นด้วย

ทุกเดือน สาขาซานอันโตนิโอจะบริจาคเงินจำนวน 100 ดอลลาร์ (ประมาณ 3,300 บาท) เพื่อสมทบทุนแก่ธนาคารอาหาร สำหรับสนับสนุนกิจกรรมจัดหาอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้กับผู้คนในชุมชน

ทุกครั้งที่มีการจัดกิจกรรม หรือมีการรับประทานอาหารร่วมกันที่สาขา อาหารบางส่วนที่มีเหลือพอกจากกิจกรรมจะถูกนำไปมอบให้กับสมาชิกที่กำลังเผชิญกับปัญหาเรื่องการขาดแคลนอาหาร เพื่อใช้ในการดำรงชีวิตต่อไป

กิจกรรมเหล่านี้ล้วนสะท้อนคำสอนของพวกเรา นั่นคือ “การแสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผ่านการลงมือปฏิบัติ และพยายามบรรเทาความทุกข์ของผู้อื่นให้มากที่สุดเท่าที่เราจะสามารถทำได้” พวกเราทุกคนรู้สึกขอบคุณที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคมนานาชาติที่เปิดโลกทัศน์ตามวิสัยทัศน์ของริชโซโคเซไก และเราหวังอย่างยิ่งว่าจะสามารถสานต่อกิจกรรมนี้ไปพร้อมกับเพื่อนสังฆะทั่วโลก ขอขอบคุณทุกคนจากใจจริง



แกรม คัตตัง และ ยูนะ อากิเบ
ริชโซ โคเซไก แห่งลอนดอน

พวกเราได้รู้จัก “โครงการรณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ” เป็นครั้งแรกตอนที่ได้เข้าร่วมการอบรมระยะที่ลอนดอน ไม่นานหลังจากนั้น ยูนะก็ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบดูแลโครงการนี้ และได้ปฏิบัติหน้าที่อยู่ช่วงหนึ่ง ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา พวกเราก็ได้ทำกิจกรรมนี้อย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน โดยถือว่าเป็นการให้ทาน ซึ่งเป็นหนึ่งในหลักธรรมของพระพุทธศาสนาตามคำสอนเรื่องปารมิตา 6 แน่นอนว่าการปฏิบัติไม่ได้หมายถึงแค่การบริจาคเงินเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการงดอาหารอย่างน้อยหนึ่งมื้อในสองวันของแต่ละเดือน ซึ่งพวกเราพยายามทำอย่างเต็มที่ และไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด พวกเราจะไม่ลืมที่จะหยอดเงินลงในกล่องบริจาคของโครงการนี้ โดยเราเลือกวางกล่องไว้ในจุดที่เห็นได้ชัดเจนภายในบ้านเสมอ

การงดรับประทานอาหารเพียงมื้อสั้น ๆ แม้จะเป็นช่วงเวลาไม่นาน ก็ช่วยให้พวกเราได้สัมผัสกับความรู้สึกหิว ซึ่งแน่นอนว่าความหิวนี้ไม่อาจเทียบได้กับความหิวโหยของผู้ยากไร้ที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์อันยากลำบากในแต่ละวัน แต่ประสบการณ์ความหิวเพียงเล็กน้อยนี้ ก็ช่วยให้เรารู้สึกซาบซึ้งในความโชคดีของตัวเอง และเตือนใจให้เราไม่ลืมที่จะรักษาจิตใจแห่ง “การให้ทาน (บริจาค)” “การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น” และ “ความรู้สึกขอบคุณ” เอาไว้

อีกหนึ่งความสำคัญของกิจกรรมนี้ คือ เงินบริจาคที่ได้รับจากการปฏิบัติงดอาหารนั้น จะถูกส่งต่อไปยังพื้นที่ที่ต้องการความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนและมีประสิทธิภาพ เครือข่ายของโครงการนี้มีระบบที่ดีเยี่ยมในการส่งมอบความช่วยเหลือในทันทีไปยังพื้นที่ที่กำลังเผชิญกับความหิวโหย ภัยพิบัติ แผ่นดินไหว หรือเขตสงคราม รวมถึงพื้นที่อื่น ๆ ที่ต้องการความช่วยเหลือฉุกเฉินทั่วโลก จากประสบการณ์ที่พวกเราเคยใช้ชีวิตอยู่ในเนปาลเป็นเวลาหลายปี พวกเราได้เรียนรู้ว่าการช่วยเหลืออย่างเป็นรูปธรรมคือสิ่งจำเป็น เพื่อให้ผู้คนสามารถดำรงชีวิตด้วยการพึ่งพาตนเองได้ด้วยเหตุนี้พวกเราจึงรู้สึกเห็นอกเห็นใจ และรู้สึกว่าแนวคิดนี้สอดคล้องกับโครงการนี้เป็นอย่างมาก

พวกเราหวังว่าจะได้ร่วมสานต่อจิตวิญญาณแห่งการให้ ซึ่งเป็นหนึ่งในข้อปฏิบัติของปารมิตา 6 ที่มีความสำคัญ ผ่านการมีส่วนร่วมในโครงการนี้ และช่วยกันขยายกิจกรรมนี้ให้แพร่หลายไปสู่ผู้นรอบข้าง พร้อมกับบอริชฐานให้เกิดสันติภาพแก่โลกใบนี้ของเราด้วย

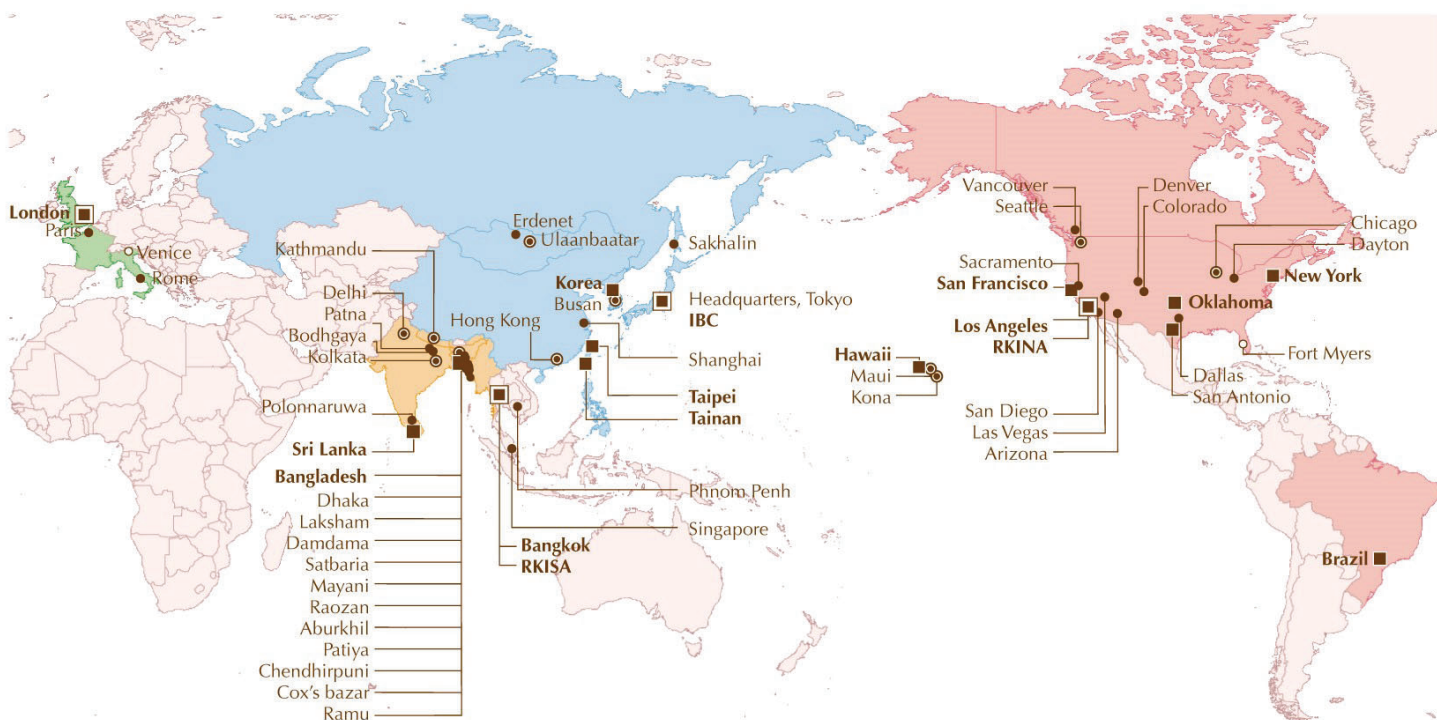


Rissho Kosei-kai International

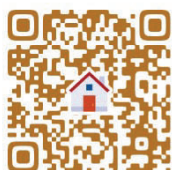
Make Every Encounter Matter



🌸 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