

Living the Lotus 10

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 241



Members in the US, and from Japan, Join the 2025 Nisei Week
Grand Parade in Los Angeles, August 10



Photo@EricXiong

Living the Lotus
Vol. 241 (October 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 ซึ่งเป็นหนึ่งในพระสูตร
ที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อส่งเสริม
สันติภาพของโลก

ริชโชโคเซไกก่อตั้งขึ้นในปี 1938 โดยท่านประธานใหญ่นิคเคียว นิวาโนะ
และท่านรองประธานเมียวโกะ นางานูมะ ปัจจุบัน สมาชิกของริชโชโคเซไกยังคง
มุ่งมั่นในการเผยแพร่ธรรมะอย่างต่อเนื่องและมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อสันติภาพ
ทั้งในประเทศญี่ปุ่นและต่างประเทศ โดยร่วมมือกับผู้คนจากหลากหลายสาขาอาชีพ
ทั่วโลกภายใต้การนำของท่านประธานนิชิโกะ นิวาโนะ (ประธานท่านปัจจุบัน)

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



“การเรียนรู้” ผ่าน “การอ่านหนังสือ”

นิชิโกะ นิวาโนะ
ประธานริชโซโคเซไก

เราคบหาได้ทั้ง “นักบุญ” และ “นักปราชญ์”

เมื่อเข้าสู่ช่วงฤดูกาลนี้เรามักจะได้ยินสำนวน “ฤดูใบไม้ร่วงสำหรับการอ่าน” อยู่บ่อยครั้ง ในบทความครั้งก่อนข้าพเจ้าได้กล่าวทิ้งท้ายไว้ว่า “เรื่องของการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งนั้น ข้าพเจ้าขอเก็บไว้กล่าวถึงอีกครั้งในบทความถัดไป” สำหรับข้าพเจ้าแล้ว มองว่า “การอ่านหนังสือ” เป็นกุญแจสำคัญสำหรับการเริ่มต้นเรียนรู้ ซึ่งสำคัญและอยู่ใกล้ตัวเรามาก

คุณโยชิตะ โซอิน นักคิดในช่วงปลายสมัยเอโดะ ได้เขียนจดหมายถึงลูกพี่ลูกน้องของเขา ซึ่งกำลังจะเข้าพิธีบรรลุนิติภาวะ (เดิมเป็นพิธีสำหรับเยาวชนอายุประมาณ 15 ปี) โดยมีหัวเรื่องว่า “จรรยาบรรณของนักรบ 7 ประการ” ในนั้นเขียนเอาไว้ว่า “หากคนเราใช้ชีวิตโดยไม่เข้าใจความเป็นจริงของอดีตและปัจจุบัน และไม่เรียนรู้จากครูผู้เป็นนักบุญหรือนักปราชญ์แล้ว คนผู้นั้นอาจกลายเป็นผู้ที่มีจิตใจคับแคบ นึกถึงแต่ประโยชน์ส่วนตน ดังนั้น การคบหากับนักบุญและนักปราชญ์ผ่านการอ่านหนังสือ จึงเป็นสิ่งที่ผู้มีศีลธรรมควรปฏิบัติ” กล่าวคือ นักคิดท่านนี้ได้อธิบายว่า การอ่านหนังสือจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ให้ลึกซึ้งและมีความหมายสำคัญอย่างยิ่ง

โสกราตีส นักปราชญ์ชาวกรีกโบราณเคยกล่าวไว้เช่นกันว่า “การอ่านหนังสือเป็นวิธีที่ดีที่สุด ที่จะทำให้เราสามารถรับเอาสิ่งที่ผู้อื่นต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการได้มา กลายมาเป็นของเราได้อย่างง่ายดาย และยังสามารถนำมาใช้พัฒนาตนเองได้อีกด้วย” ดังนั้น การได้สัมผัสกับแนวคิดหรืองานเขียนของผู้ที่มีความสามารถยอดเยี่ยมถือเป็น “การเรียนรู้” ที่ช่วยชี้นำเราให้ค้นพบวิถีชีวิตที่ดีในฐานะมนุษย์ ซึ่งไม่ว่าจะผ่านไปกี่ยุคก็สมัย สิ่งนี้ก็ยังคงไม่เปลี่ยนแปลง

แน่นอนว่า ไม่ใช่เพียงแค่คำสอนของนักบุญหรือนักปราชญ์เท่านั้น หนังสือหลากหลายแนวก็สามารถสร้างความประทับใจหรือความพิศวง รวมถึงถ่ายทอดความโศกเศร้าหรือความยินดีของผู้คนให้เราได้รับรู้ด้วยเช่นกัน ความรู้สึกเหล่านี้จะกลายเป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงจิตใจของเรา อย่างไรก็ดีตาม ระยะเวลาที่ร้านหนังสือก็เริ่มทยอยลดจำนวนลง สำหรับบางคนที่หลงใหลในเทคโนโลยีดิจิทัลอาจจะหัวเราะและพูดว่า “สมัยนี้ใครยังอ่านหนังสือกระดาษกัน...” แต่อีกด้านหนึ่ง งานวิจัยหลายชิ้นกลับยืนยันอย่างชัดเจนว่า การอ่านหนังสือยังคงมีประโยชน์มากมาย ทั้งต่อร่างกายและจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นผู้อ่านวัยใดก็ตาม

ประโยชน์ของการอ่านหนังสือกระดาษ

มีงานวิจัยชิ้นหนึ่งระบุว่า คนเราสามารถเข้าใจตัวเองได้มากขึ้นจากการอ่าน “นิยายหรือวรรณกรรม” เพราะเมื่ออ่านแล้ว เราจะจินตนาการถึงโลกในเรื่องนั้นและอินไปกับตัวละคร ซึ่งกระบวนการนี้เองที่ช่วยพัฒนาความสามารถในการเข้าใจจุดยืนหรือความรู้สึกของผู้อื่น รวมถึงการตอบสนองทางอารมณ์อย่างไวอีกด้วย นอกจากนี้ ยังมีข้อมูลที่บ่งชี้ว่า เด็กที่อ่านหนังสือจำนวนมากจะมีคลังคำศัพท์ในสมองมากกว่าเด็กที่ไม่ได้อ่านถึง 3 เท่า

อดีตนายกรัฐมนตรีของสหราชอาณาจักร เซอร์โทนี แบลร์ เคยกล่าวไว้ว่า “ปริมาณการอ่านหนังสือของเด็กวัย 7 ขวบจะเป็นตัวกำหนดคุณค่าของสหราชอาณาจักรในอีก 20 ปีข้างหน้า” ความหมายของคำกล่าวนี้คือ ประเทศที่มีประชากรส่วนใหญ่ได้รับการพัฒนาอย่างสมดุลทั้งด้านอารมณ์และสติปัญญาผ่านการอ่าน จะเป็นประเทศที่มีประชากรเปี่ยมการศึกษา สุขุม และเป็นมิตร ซึ่งสิ่งเหล่านี้เพียงพอแล้วที่จะสะท้อนศักยภาพระดับสูงของประเทศนั้น

“ข่าวสาร” เป็นสิ่งที่เราได้จากสมาร์ทโฟนหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ทั้งนี้ คุณฟูจิวาระ มาซาฮิโกะ นักคณิตศาสตร์ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ฮงยะโอะมาโมะระ (本屋を守れ) จัดพิมพ์โดย PHP Institute ว่า “มนุษย์จะเริ่มจัดระบบข้อมูลที่กระจัดกระจายให้กลายเป็นความรู้ได้จากการอ่านหนังสือ และเมื่อความรู้นั้นได้รับการขัดเกลาเพิ่มเติมผ่านประสบการณ์ การไตร่ตรอง หรืออารมณ์ ก็จะยกระดับขึ้นกลายเป็นการศึกษา” กล่าวคือ การตัดสินใจ “ข้อมูล” อย่างถูกต้อง จำเป็นต้องอาศัยทั้งการศึกษาและจิตใจที่สมบูรณ์ ซึ่งพื้นฐานเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เกิดจากการอ่านหนังสือทั้งสิ้น

นอกจากนี้ การอ่านหนังสือยังมีประโยชน์อีกหลากหลาย เช่น ช่วยให้ผ่อนคลาย ลดความเครียด บรรเทาภาวะสมองเสื่อม และอื่น ๆ อีกมากมาย เหนือสิ่งอื่นใดคือ เราทุกคนได้รับคำสอนจากทั้งพระพุทธรเจ้าศากยमुณีและท่านขงจื้อผ่านทางหนังสือ (พระสูตร) หนังสือชีวประวัติของบุคคลก็เช่นกัน ยิ่งเราอ่านมากเท่าไร ก็ยิ่งรู้สึกสุขใจที่ได้สัมผัสประสบการณ์ชีวิตของผู้อื่น ถ้าจะพูดให้ลึกไปกว่านั้น โอกาสที่เด็ก ๆ ซึ่งจะเป็นอนาคตของประเทศจะได้คุ้นเคยกับหนังสือกระดาษ ถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ทั้งการสัมผัสกับเนื้อกระดาษ เสียงและคำพูดจากหนังสือที่พ่อแม่อ่านให้ฟัง ล้วนเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของสมอง และหล่อหลอมความเป็นมนุษย์ให้กับเด็ก ๆ ได้เป็นอย่างดี

สำหรับตัวข้าพเจ้าเองนั้น รู้สึกเพลิดเพลินกับการอ่านหนังสืออยู่เสมอ ด้วยความหวังว่าจะได้เรียนรู้วิถีชีวิตของมนุษย์ และขัดเกลาจิตใจตนเอง ตอนที่ลูก ๆ ยังเล็ก ข้าพเจ้ามักจะอ่านหนังสือภาพให้ลูกฟังก่อนนอน แต่บางครั้งตัวเองกลับเผลอหลับไปเสียก่อนก็มี อย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้าเชื่อว่า แม้ช่วงเวลาเช่นนั้น ก็ยังเป็น “ความทรงจำเกี่ยวกับการอ่านหนังสือ” อันแสนสำคัญ ที่ช่วยหล่อหลอมอารมณ์ให้กับทั้งพ่อแม่และลูก ดังนั้น ไม่ว่าจะเพื่อการขัดเกลาตนเอง หรือเพื่อการอบรมเลี้ยงดูผู้อื่นก็ตาม จะดีหรือไม่ หากทุกท่านลองเพิ่ม “การอ่านหนังสือ” ซึ่งเป็น “การเรียนรู้” เข้าไปในช่วงเวลาอันยาวนานของคำคืนแห่งฤดูใบไม้ร่วง และทำให้การอ่านกลายเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันของเรา

จาก “วารสารโคเซ” ฉบับเดือนตุลาคม 2025





ตอบแทนพระคุณของพระพุทธเจ้า

ใช้ชีวิตให้สมกับที่เราได้รับการคำนึงให้ดำรงอยู่

ท่านประธานใหญ่ นิคเคียว นิวาโนะ
ผู้ก่อตั้งริชโซโคเซไก



เราทุกคนต่างได้รับการปกป้องคุ้มครองจากพระพุทธเจ้าอยู่เสมอ เพราะเหตุนี้ ความรู้สึกสำนึกที่ว่า “อยากตอบแทนพระคุณของพระพุทธเจ้า” ด้วยสิ่งที่เราสามารถทำได้ จึงเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าเช่นนั้น เราควรทำอย่างไรจึงจะสามารถตอบแทนพระคุณนั้นได้ ?

พระพุทธเจ้าที่เราทั้งหลายเคารพบูชา นั้น เราเรียกพระองค์ว่า “พระอมตะพุทธศากยะมุนี พระบรมครูผู้ทรงพระมหากริณา พระผู้เป็นที่เคารพบูชาของโลก” ตามที่แสดงไว้ในพระสังฆธรรมปฐกฏริกสูตร บทที่ 16 เรื่อง “การเปิดเผยชีวิตอมตะของพระตถาคต” พระพุทธเจ้าพระองค์นี้ ซึ่งเป็น “พระอมตะพุทธศากยะมุนีผู้เป็นพระพุทธเจ้าดั้งเดิม” กับ “พระพุทธเจ้าศากยะมุนีผู้เสด็จมายังโลกนี้” แท้จริงแล้วคือพระองค์เดียวกัน อย่างไรก็ตาม หากเราจะพิจารณาถึงเรื่องของการตอบแทนพระคุณพระพุทธเจ้าแล้ว อาจเหมาะสมกว่าหากเราพิจารณาแยกกันระหว่าง “พระพุทธเจ้าดั้งเดิมผู้เป็นต้นธารแห่งพระธรรม” กับ “พระพุทธเจ้าศากยะมุนีผู้ทรงเผยแผ่พระธรรมคำสอนให้กับเรา”



ก่อนอื่น สิ่งที่เราควรใส่ใจเป็นลำดับแรกคือ การใช้ชีวิตให้สมกับที่เราได้รับการคำจุนให้ดำรงอยู่ นั่นก็เพราะ “พระอมตะพุทธศากยะมุนีผู้เป็นพระพุทธเจ้าดั้งเดิม” ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็น “ชีวิตอันยิ่งใหญ่แห่งจักรวาล” ทรงคำจุนให้เราทุกคนมีชีวิตอยู่ มนุษย์แต่ละคนล้วนมีหน้าที่ของตนเอง และเพราะเหตุนี้ เราจึงได้ดำรงอยู่ในโลกใบนี้ เราควรตระหนักถึงความจริงข้อนี้เสมอ ให้ความสำคัญกับหน้าที่ของตน และขัดเกลาตัวเองไปในระหว่างที่ปฏิบัติหน้าที่นั้น ในพระพุทธศาสนา การกระทำเช่นนี้เรียกว่า “การมุ่งมั่นปฏิบัติธรรม” (โซจิน / 精進) ซึ่งก็คือก้าวแรกในการตอบแทนพระคุณของพระพุทธเจ้า

ต่อจากนั้นเราควรเข้าใจให้ลึกซึ้งว่า พระอมตะพุทธศากยะมุนีผู้เป็นพระพุทธเจ้าดั้งเดิมนั้น มิได้ทรงคำจุนเฉพาะเพียงมนุษย์เท่านั้น แต่ยังรวมถึงสิ่งมีชีวิตทุกประเภท แม้กระทั่งสิ่งที่ไม่มีชีวิตทั้งหลายด้วยเช่นกัน เมื่อเราเข้าใจถึงสิ่งนี้อย่างถ่องแท้จะเกิดความรู้สึกขึ้นมาจากส่วนลึกในใจว่า “เราไม่ได้มีชีวิตอยู่ด้วยตัวเอง หากแต่เราได้รับการคำจุนจากพระพุทธเจ้าดั้งเดิม และเหนือสิ่งอื่นใดมนุษย์ทุกคนรวมทั้งสรรพสิ่งทั้งหลายต่างก็มีส่วนเกื้อหนุนให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้”

นอกจากนี้ เราจะเข้าใจได้ด้วยตัวเองว่าการตอบแทนพระคุณของพระอมตะพุทธศากยะมุนีผู้เป็นพระพุทธเจ้าดั้งเดิมนั้น ต้องเริ่มจากการมีมิตรภาพเสมือนเป็นพี่น้องกับผู้ที่ได้รับการคำจุนให้มีชีวิตเหมือนกับเรา รวมถึงพืชและสัตว์ต่าง ๆ ตลอดจนสิ่งที่ไม่มีชีวิต เช่น อากาศ น้ำ และผืนดิน อีกทั้งยังต้องแสดงความเอื้ออาทร และมีน้ำใจต่อทุกสรรพสิ่งด้วย สิ่งเหล่านี้เรียกว่า “การให้”

ดังนั้น “การมุ่งมั่นปฏิบัติธรรม” และ “การให้” จึงเป็นหนทางในการตอบแทนพระคุณของพระอมตะพุทธศากยะมุนี ผู้เป็นพระพุทธเจ้าดั้งเดิมอย่างแท้จริง

รวมเล่มโอวาทจากท่านประธานใหญ่ निकิตเยว นีวาโนะ

“ผลิเมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะ『菩提の萌を發さしむ』หน้า.84-86





Donate-a-Meal Movement

โครงการรณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ



ทำให้หัวใจของเรามีความสุข

โครงการรณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ คืออะไร ?

โครงการนี้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการแบ่งปัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อมอบความช่วยเหลือแก่ผู้ที่กำลังเผชิญความเดือดร้อนจากความขัดแย้ง ภัยธรรมชาติ และความยากจนในทุกภูมิภาคของโลก ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมจะบริจาคเงินที่ตั้งใจจะใช้จ่ายกับค่าอาหารหรือค่าใช้จ่ายในงานอดิเรกส่วนตัว ให้กับโครงการนี้แทน

โครงการนี้เริ่มต้นขึ้นในประเทศไทยเมื่อปี 1975 รูปแบบของโครงการในช่วงเริ่มแรกคือ "การรับประทานอาหารหลายมื้อในแต่ละเดือน แล้วนำเงินส่วนนั้นมาบริจาค" แต่ปัจจุบันมีวิธีการเข้าร่วมที่หลากหลายขึ้น ตามรูปแบบการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล และมีการเข้าร่วมอย่างกว้างขวางในหลายประเทศทั่วโลก ในวาระฉบับนี้และฉบับถัดไป เราจะนำเสนอความรู้สึกของสังฆะที่ได้มีส่วนร่วมในโครงการนี้



คุณอนุ บุคาริ
สำนักงานโอซาก้ากัมพูชา

คุณอนุเข้าร่วมกิจกรรมช่วยเหลือโรงเรียนประถมในกัมพูชา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการกองทุนสันติภาพการบริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ

สวัสดีครับ ผมชื่ออนุ เป็นสมาชิกจากกัมพูชา ก่อนอื่นผมอยากใช้โอกาสนี้แบ่งปันความรู้สึกในฐานะสมาชิกของริโซโคเซโก ผมรู้สึกดีใจและซาบซึ้งใจมากที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของที่นี่ การเข้าร่วมเป็นสมาชิกไม่ได้ทำให้ผมเรียนรู้แค่เรื่องพระพุทธศาสนาเท่านั้น แต่ยังได้เรียนรู้อะไรอีกมากมาย ผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น การอบรมรายเดือนและกิจกรรมเพื่อสังคม ซึ่งผมได้มีประสบการณ์ร่วมกับทุกคนอย่างล้ำค่า

ครั้งแรกที่ผมเข้าร่วมการอบรมประจำเดือน ผมได้รู้จัก "โครงการบริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ" ซึ่งเป็นครั้งแรกที่ได้ยินเกี่ยวกับกิจกรรมนี้ในกัมพูชา ตอนแรกผมสงสัยว่าจะทำได้จริงหรือไม่ แต่ด้วยความร่วมมือของทุกคน กิจกรรมนี้ก็เกิดขึ้นได้จริง

โครงการนี้เชื่อมโยงกัมพูชากับญี่ปุ่นเข้าด้วยกัน ทำให้เรามีโอกาสดำเนินกิจกรรมเพื่อสังคมในกัมพูชา พวกเรากลายเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยเหลือเด็กยากจนในโรงเรียนประถมชนบท ผมดีใจมากที่ได้ร่วมกิจกรรม ได้เห็นรอยยิ้มของเด็ก ๆ และความตั้งใจ

ของคุณครู ทำให้ผมรู้สึกประทับใจจนอยากสานต่อกิจกรรมนี้ต่อไปในอนาคต ผมคิดว่าการที่พุทธศาสนาเชื่อมโยงกับสังคมเป็นเรื่องสำคัญ การช่วยเหลือและเติบโตไปด้วยกัน จะทำให้ทั้งร่างกายและจิตใจแข็งแรง และเราจะสามารถอยู่ร่วมกันอย่างกลมกลืน

ขอบคุณมากที่ให้ผมได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้ในนามของชาวกัมพูชา ผมขอขอบคุณจากใจจริง และขอฝากเนื้อฝากตัวในโอกาสต่อ ๆ ไปด้วยครับ



คุณอนุ (ซ้าย)
ร่วมกิจกรรมสนับสนุนกับเพื่อนสมาชิก



คุณราहुล กุมาร ชา
สำนักงานงานโศชา กรุงเดลี

เมื่อ 8 ปีก่อน ผมมีโอกาสได้รู้จักริชโชโคเซไก ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดยท่านประธานใหญ่ และได้รับทราบเกี่ยวกับ “โครงการบริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ” ผ่านทางริชโชโคเซไก กรุงเดลี พร้อมทั้งได้ทราบว่าสมาชิกในกรุงเดลีได้ดำเนินกิจกรรมนี้เพื่อความสุขของมนุษยชาติ ซึ่งในปีนี้โครงการก็กำลังจะครบรอบ 50 ปีแล้ว เมื่อสองสัปดาห์ก่อนเราได้จัดกิจกรรมในโครงการนี้ขึ้นที่กรุงเดลี ซึ่งตรงกับวันประสูติของพระพุทธเจ้าพอดี

แนวคิดของการดม้ออาหารหนึ่งมื้อแล้วนำเงินไปช่วยเหลือผู้อื่น อาจดูเล็กน้อย แต่ความจริงแล้วก่อให้เกิดผลที่ยิ่งใหญ่ ผมเคยเข้าร่วมกิจกรรมเมื่อปีก่อน และได้เรียนรู้หลายสิ่ง ซึ่งรวมถึงเรื่องความถ่อมตนด้วย หากให้นิยาม “ความหิว” แบบสั้น ๆ ผมคิดว่าก็คือ “ไม่ใช่แค่การขาดอาหาร แต่มันคือการดิ้นรนของผู้นับล้านที่ต้องเผชิญความยากลำบากในแต่ละวัน”

เมื่อโควิด-19 ทำให้วิถีชีวิตของผู้คนหยุดชะงัก ผมเห็นคนจำนวนมากประสบปัญหาเรื่องอาหาร หลายครอบครัวไม่สามารถจัดหาอาหารขั้นพื้นฐานได้ สิ่งนี้ทำให้ผมเข้าใจคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร ผมขอแสดงความเคารพต่อผู้ก่อตั้งโครงการนี้ ที่มีวิสัยทัศน์กว้างไกล ผมเองก็เป็นคนชอบกิน แต่เมื่อฟังคำบรรยายของอาจารย์มาซาโทชิ ชิมามูระ อดีตผู้อำนวยการศูนย์เผยแพร่ธรรมะแห่งเอเชียใต้ (ปัจจุบันดำรงตำแหน่งหัวหน้าสาขาอะวะจิเมะ) ผมจึงตัดสินใจงดอาหารหนึ่งมื้อต่อเดือน และนำเงินมาร่วมบริจาคในโครงการนี้

การที่ได้เป็นสมาชิกริชโชโคเซไก ณ กรุงเดลี ถือเป็นความโชคดีอย่างยิ่งของผม เพราะเรามีสิ่งที่ดี และผู้นำที่ให้ความร่วมมืออย่างจริงจัง ผมประทับใจรูปแบบการบริจาคของโคเซไก ที่เริ่มจากการรวบรวมเงินจากสมาชิก วางแผน และดำเนินงานภายใต้การแนะนำของผู้นำ นีคือ “พลังแห่งความสามัคคี” ของเรา จากโครงการนี้ ผมได้เรียนรู้สิ่งสำคัญหลายอย่าง อย่างแรก ผมเห็นคุณค่าอาหารมากขึ้น และจะไม่ทิ้งอาหารโดยเปล่าประโยชน์อีกต่อไป การงดอาหารหนึ่งมื้ออาจไม่ได้มีผลต่อตัวผมมากนัก แต่สำหรับบางคน มื้อนั้นคือความหวังที่จะรอดพ้นจาก

ความหิว สิ่งนี้เปลี่ยนมุมมองของผมในเรื่องการกินและการทิ้งขยะอาหารไปอย่างสิ้นเชิง

อย่างที่สองคือ ผมได้เห็น “พลังของทีมเวิร์ก” กิจกรรมบริจาคส่วนตัวค่อยๆ ขยายกลายเป็นกิจกรรมกลุ่ม เพื่อนๆ เริ่มเข้าร่วม ร้านค้าเสนอส่วนลดเพื่อสนับสนุน และที่สำคัญที่สุดคือเราสามารถส่งต่อรอยยิ้มให้ผู้คนมากมาย

สุดท้าย กิจกรรมนี้ได้หล่อเลี้ยง “หัวใจแห่งความเห็นอกเห็นใจ” ของผม การได้แบ่งปันความสุข ได้สัมผัสความสงบในใจ และเห็นรอยยิ้มของเด็ก ๆ เป็นประสบการณ์ที่ลืมไม่ลง สำหรับผม กิจกรรมนี้ไม่ใช่แค่ “การบริจาค” แต่คือการลงมือทำที่เปี่ยมไปด้วย “ศรัทธา ความเคารพ และความเป็นหนึ่งเดียว” ขอขอบคุณจากใจครับ !



คุณลจีเวกิ บุรเกิล คารีนากิ
ริชโชโคเซไก บราซิล

คุณลจีเวกิ
รับหน้าที่ผู้ช่วยมนต์ ณ ริชโชโคเซไก บราซิล

ครั้งแรกที่ผมได้รู้จักกับโครงการนี้ คือช่วงที่ผมไปศึกษาที่สถาบันกะกุรินของริชโชโคเซไก ในตอนแรกผมยังไม่เข้าใจเป้าหมายของโครงการอย่างชัดเจนเท่าไรนัก แต่ก็พยายามปฏิบัติตามในแนวทางของตัวเอง

เมื่อได้เห็นเพื่อน ๆ ที่สถาบันร่วมปฏิบัติกิจกรรมนี้ด้วยความตั้งใจและความเคารพ ผมจึงเริ่มมีความมุ่งมั่นที่จะเรียนรู้ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และท้าทายตัวเองให้ปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่อง พุดตามตรงคือ ผมไม่สามารถงดอาหารได้ทุกครั้ง แต่ไม่เคยเลยการร่วมบริจาคเลยสักครั้ง

ผมอยากสัมผัสประสบการณ์นี้ให้ได้มากที่สุด จึงเลือกงดอาหารมื้อกลางวันในวันที่มีกิจกรรมของโครงการ เพราะโดย



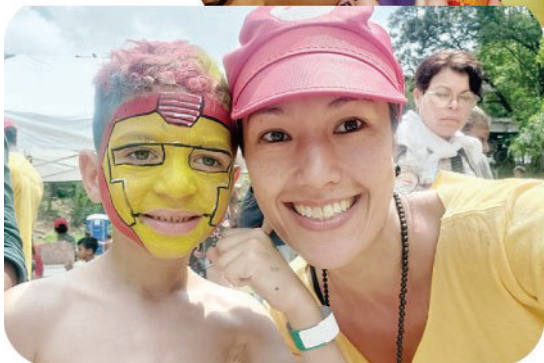
ปกติผมแทบจะไม่ได้ทานอะไรในตอนเช้า และมือเย็นก็มักจะทานน้อยที่สุด มือกลางวันจึงเป็นช่วงเวลาที่ผมหิวมากที่สุด ดังนั้น การงดอาหารมือนี้จึงเป็นวิธีที่ผมคิดว่าสามารถช่วยให้เข้าใจ ความทุกข์ของผู้ที่ต้องเผชิญกับความหิวโหยได้บ้าง ผมดำเนินการเช่นนี้ต่อเนื่องจนจบการศึกษา และแม้จะกลับมาที่บราซิลแล้ว ผมก็ยังตั้งใจปฏิบัติต่อไป เมื่อใดก็ตามที่ได้ยินข่าวหรือกิจกรรมเกี่ยวกับโครงการนี้ ผมก็จะรับฟังด้วยความตั้งใจอย่างแท้จริง

ในช่วงหลัง ๆ แม้ผมจะไม่ได้งดอาหารบ่อยนัก แต่ก็ยังคงร่วมบริจาคอย่างสม่ำเสมอ ความตระหนักในกิจกรรมนี้มีมากขึ้นกว่าที่เคย นอกจากนี้ ผมยังเข้าร่วมในกิจกรรมเพื่อสังคมอื่น ๆ อย่างกระตือรือร้นมากขึ้น และสามารถเข้าใจและเห็นใจผู้ที่เผชิญกับความยากลำบากได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นภายในหรือภายนอกโคเซไก ผมยังมีส่วนร่วมในแคมเปญต่าง ๆ ที่มีเป้าหมายเพื่อสร้างความสามัคคีอยู่เสมอ และเมื่อพบกับเพื่อนสมาชิกเสนอจัดกิจกรรมนี้ที่สาขาของเรา สังคมที่บราซิลก็ให้ความร่วมมืออย่างอบอุ่น

ผมตั้งใจจะสานต่อกิจกรรมนี้ และพัฒนาหัวใจแห่งความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ในโลกที่เต็มไปด้วยความโดดเดี่ยวและพฤติกรรมเห็นแก่ตัวของผู้คน ผมอยากมีส่วนร่วมช่วยยกระดับชีวิตของผู้คนให้ดีขึ้น แม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม สำหรับผมแล้ว โครงการนี้เป็นสิ่งที่เตือนใจถึง “ความหวัง” และทำให้ผมมองเห็นผู้คนมากมายที่ใส่ใจและลงมือช่วยเหลือผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง...ขอขอบคุณจากใจครับ !



คุณวีเรียน ไมรา คอนราด จากริชโซโคเซไก ประเทศบราซิล



คุณวีเรียน รับหน้าที่แฟนหน้าในกิจกรรมช่วยเหลือเด็กในชุมชน

ฉันเริ่มไปที่ริชโซโคเซไกในบราซิลบ่อยขึ้นตั้งแต่ปี 2010 และได้รู้จักกับโครงการบริจาคอาหาร 1 มือจากที่นั่น แม้ว่าฉันจะเห็นว่ากิจกรรมนี้มีความหมายลึกซึ้งมาก แต่การงดอาหารเพื่อนำไปบริจาคแทนผู้ที่กำลังหิวโหยนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับฉัน เนื่องจากฉันมีความดันโลหิตต่ำ และเคยหมดสติในที่สาธารณะเพราะอดอาหารมาก่อน การงดอาหารจึงเป็นภาระต่อร่างกายของฉันอย่างมาก

อย่างไรก็ตาม ความตั้งใจที่จะบริจาคยังคงอยู่ และได้แสดงออกในรูปแบบอื่น นั่นคือการมีส่วนร่วมใน “งานวันเด็ก” ซึ่งจัดขึ้นเป็นประจำทุกวันที่ 12 ตุลาคม โดยองค์กร NGO ชื่อ มาเรีย เอ ซินีญา งานนี้จัดขึ้นที่ศูนย์วัฒนธรรมซึ่งมีภารกิจช่วยเหลือผู้ยากไร้ในเซาเปาลู เพื่อไม่ให้คนในชุมชนถูกทอดทิ้งหรือถูกกีดกันทางสังคม งานนี้เป็นที่ตั้งตารางของผู้คนในชุมชนทุกปี โดยมีการแจกอาหารเช้า ผลไม้ และอาหารกลางวันเพื่ออาสาสมัครเตรียมไว้อย่างใส่ใจ ให้กับผู้เข้าร่วมหลายร้อยคนโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย นอกจากจะเป็นช่วงเวลาที่ครอบครัวได้ใช้เวลาร่วมกันอย่างสนุกสนานแล้ว ยังเป็นโอกาสอันมีค่าที่เด็ก ๆ จะได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ วันนั้นยังมีไอศกรีมแจกให้เด็ก ๆ อย่างสนุกสนานอีกด้วย

จุดมุ่งหมายหลักของงานนี้คือการมอบช่วงเวลาแห่งความสุขและความสนุกให้กับเด็ก ๆ แต่เมื่อมองในความเป็นจริงที่วุ่นวายรอบตัวในเซาเปาลูกำลังประสบกับปัญหาความไม่มั่นคงด้านอาหาร อาหารฟรีที่ทุกคนได้รับในงานจึงน่าจะเป็นไฮไลต์ที่สำคัญที่สุด เมื่อกิจกรรมจบลง เด็ก ๆ ทุกคนจะได้รับของเล่นใหม่ที่มีคุณภาพดีและถุงของขวัญกลับบ้าน ซึ่งกลายเป็นความสนุกที่ขาดไม่ได้ของทุกปี

ตั้งแต่ขั้นตอนการเตรียมงานไปจนถึงวันจัดกิจกรรม ทุกกระบวนการล้วนดำเนินไปด้วยความใส่ใจและเอาใจใส่อย่างถึงแก่น โดยมีการเตรียมงานล่วงหน้าหลายเดือน ทั้งการหาผู้สนับสนุน ผู้บริจาค และการชักชวนอาสาสมัครมาช่วยงานในวันจริง ทุกคนมีความกระตือรือร้นที่จะร่วมมือกัน เพื่อให้งานเลี้ยงนี้ในแต่ละปีเต็มไปด้วยความสุขและความอบอุ่น

ฉันได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้มากกว่า 15 ปีแล้ว ตั้งแต่ก่อนที่จะเป็นสมาชิกของโคเซไก โดยช่วยแจกจ่ายอาหารกลางวันให้กับผู้มาร่วมงาน แต่หน้าที่หลักของฉันคือดูแลมุมแฟนหน้า ซึ่งเป็นจุดที่นำความสุขอย่างมากมายให้กับเด็ก ๆ เด็ก ๆ ที่ได้แฟนหน้าตามตัวละครที่ชื่นชอบ ฮีโร่ที่รัก หรือภาพผีเสื้อสีสันสดใสแบบแถม ต่างแสดงออกถึงความสุขและความพึงพอใจอย่างเต็มเปี่ยม

การจัดงานในวันจริงนั้นค่อนข้างหนักและใช้พลังงานมาก แต่ทุกครั้งที่ได้เห็นรอยยิ้มและเด็ก ๆ ที่อึดท้องหลังจากได้ทานอาหารซึ่งเตรียมไว้สำหรับผู้เข้าร่วมประมาณ 2,000 คน ฉันก็รู้สึกอิ่มเอมใจอย่างลึกซึ้ง นอกจากนี้ ฉันยังพาสามีคือคุณสเตฟาโน และลูกชายวัย 9 ขวบชื่อซามูเอล มาร่วมช่วยงานด้วยทุกปี เพราะฉันเชื่อว่าการสอนลูกให้เห็นคุณค่าของการแบ่งปันและการนำความสุขไปสู่ผู้ที่ลำบากเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

ริชโซโคเซไกก็ได้สนับสนุนกิจกรรมนี้มาอย่างต่อเนื่อง ผ่านการบริจาคเงินภายใต้โครงการหลายครั้ง รวมถึงช่วงวิกฤต



Donate-a-Meal Movement



โควิด-19 ที่ได้รับบริจาคโดยตรงให้กับองค์กรมาเรีย เอ ซินีเยา ส่งผลให้องค์กร NGO นี้สามารถช่วยเหลือครอบครัวที่กำลังลำบากได้อย่างต่อเนื่อง ฉันรู้สึกขอบคุณริชโซโคเซโกจากใจจริง เพราะไม่ได้แค่ช่วยสนับสนุนด้านการเงินเท่านั้น แต่ยังทำให้ทุกคนตระหนักถึงเจตนารมณ์ที่ต้องการ “นำความสุขไปสู่ผู้คน” อย่างแท้จริงอีกด้วย

เด็กๆ ที่เข้าร่วม “งานวันเด็ก” ซึ่งจัดโดยมาเรีย เอ ซินีเยา

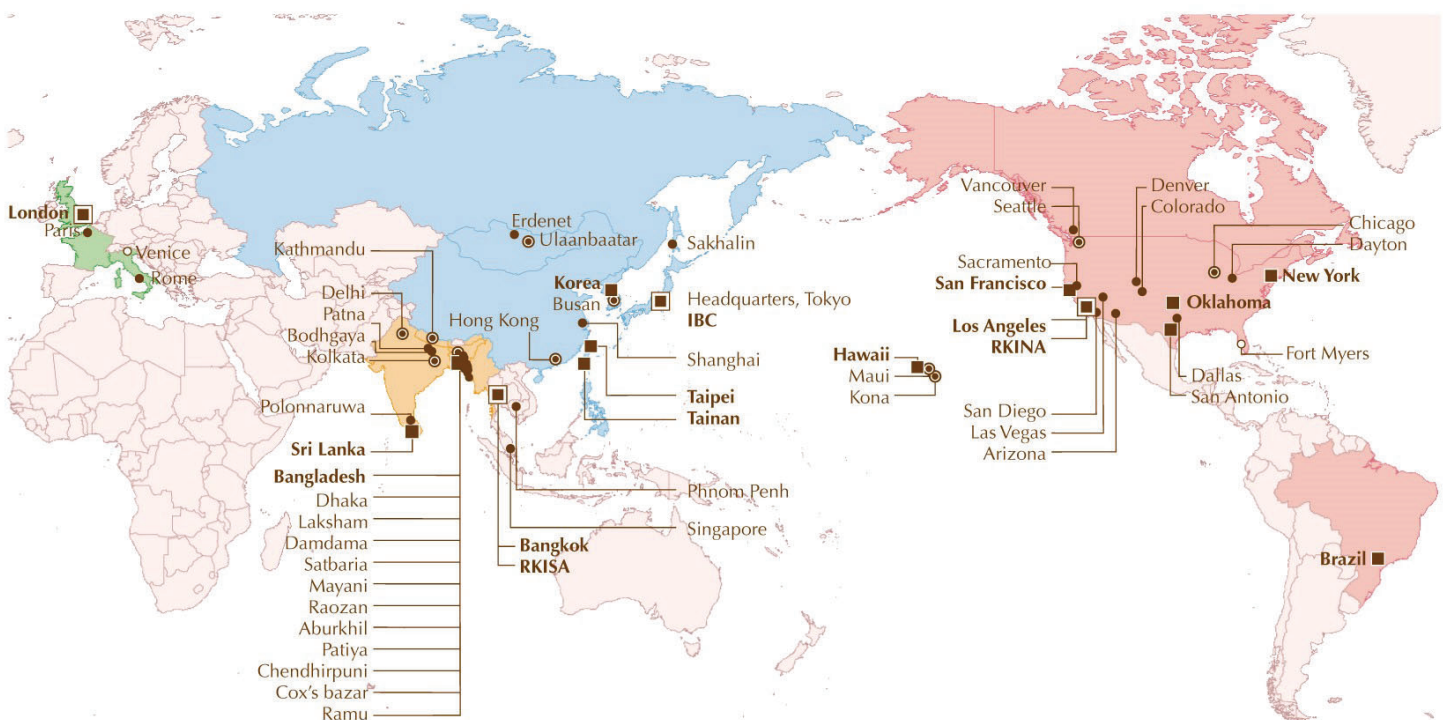


Rissho Kosei-kai International

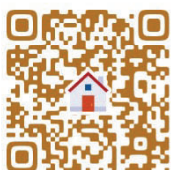
Make Every Encounter Matter



🌸 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