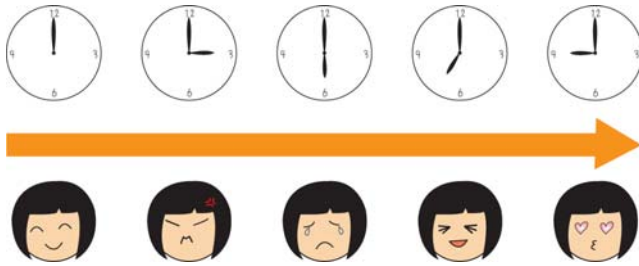


ในเดือนนี้มีข่าวตีประกาศไว้อยู่ที่หน้า 9 อย่าลืมหักไปดูนะ !!

12 Essentials for Good Living

ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง “มาใช้ชีวิตอย่างมีอิสระกันเถอะ”



ตั้งแต่เดือนนี้เป็นต้นไป คอลัมน์เขียนเรื่องยาว 「12 Essences for your life」 จะมาลงแทน「Coming to Terms with Buddhism」 จะมีการเขียนแนะนำเกี่ยวกับคำสอนพื้นฐานในพุทธศาสนา ที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน โดยจะนำมาถ่ายทอดทั้งหมดแบ่งเป็น 12 ครั้ง

ในครั้งแรกนี้จะขอพูดถึง “อนิจจัง” หนึ่งในพระไตรปิฎกหรือลักษณะ 3 ประการ ในพระไตรปิฎกได้มีการสอนหลักสังขธรรมไว้ 3 ประการคือ อนิจจัง ทุกขัง(นิรวาณะคือ ความสงบในที่นี้) อนัตตา เป็นคำสอนที่ไม่ว่าจะเป็นนิกายเถรวาทหรือมหานิกาย ต่างถือเป็นคำสอนที่สำคัญร่วมกัน

ถ้าจะถามว่า “อนิจจัง” ที่เรายกขึ้นมาเป็นหัวข้อในครั้งนี้เป็นคำสอนประเภทไหน ก็คือ คำสอนที่กล่าวว่าสรรพสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่บนโลกใบนี้นั้นล้วนแล้วแต่เกิดความเปลี่ยนแปลงนั่นเอง ฟังเพียงแค่นี้อาจจะทำให้เราไม่ค่อยเห็นภาพสักเท่าไร แต่ขอให้ลองมองออกไปกว้างๆดู มีสิ่งไหนที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือเปล่า เช่น

เมื่อมีเมล็ดอะไรสักอย่างตกลงสู่พื้นดิน ได้รับแสงอาทิตย์ และสารอาหารที่มีประโยชน์จากพื้นดินเข้าไป สักวันหนึ่งก็จะแตกหน่อเบ่งบานออกมา และ สักวันหนึ่งก็จะร่วงโรยไปเป็นเมล็ดที่ร่วงลงสู่พื้นดินอีกครั้งหนึ่ง ไม่ใช่เพียงแค่สิ่งของเท่านั้น

ที่ประเทศญี่ปุ่นมีคำพังเพยที่กล่าวว่า “หัวใจของอิสตรีนั้นดั่งนภานิสาทร” สิ่งนี้เป็นคำเปรียบเปรยที่กล่าวถึงหัวใจของผู้หญิงนั้นไม่ต่างอะไรกับท้องฟ้าในฤดูใบไม้ร่วงในญี่ปุ่นที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว

แน่นอนว่าสำหรับหัวใจของคุณสุภาพบุรุษเองก็เปลี่ยนแปลงได้อย่างง่ายดายเช่นเดียวกัน อย่างเช่น เมื่อเราไปร้านอาหาร เห็นข้าวห่อไข่ที่โชว์อยู่หน้าร้านดูน่าทานจึงเลือกเข้าร้านนี้ แต่พอเข้าไปแล้วได้กลิ่นหอมของแกงกะหรี่ ในที่สุดเราก็สั่งแกงกะหรี่เพราะทนกลิ่นที่เชิญชวนไม่ไหวก็มี หรือ คู่ปรับที่ไม่ถูกกันอย่างสุนัขกับลิงที่จู่ๆ กลายมาเป็นเพื่อนซี้กันก็มี จิตใจของมนุษย์เราก็คือเป็นเช่นนั้นแหละ เปลี่ยนไปได้ตลอดเวลา คนอื่นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ตัวเราก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้เช่นกัน สถานการณ์ต่างๆก็เปลี่ยนแปลง ดังนั้นความทุกข์ความลำบากย่อมไม่ยืนยาวเช่นกัน

สิ่งสำคัญตรงนี้คือการระลึกและมองสิ่งต่างๆไว้อยู่เสมอว่า “การเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นเรื่องธรรมดา ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ”

เมื่อเราสามารถมองสิ่งต่างๆได้เช่นนี้ เราจะกลายเป็นคนที่มีจิตใจเข้มแข็งรับกับทุกสิ่งได้ และเมื่อทำได้แล้วเราก็จะมีอิสระกับชีวิตมากขึ้น เหมือนปีกที่งอกออกมาจากชีวิตได้เลย

เปิดการประชุมตัวแทนเยาวชนโลก !!

Special Topics



ในวันที่ 20 พฤศจิกายนที่ผ่านมา ได้มีการจัดงานประชุมตัวแทนเยาวชนโลกครั้งที่ 1 ที่สาขาใหญ่ของริชโชโคเซไก โดยมีผู้เข้าร่วมจากไทย ศรีลังกา บังกลาเทศ อินเดีย ใต้หวัน เกาหลีใต้ อเมริกา มองโกเลีย พร้อมลามาทั้งหมด 8 ประเทศ จำนวน 11 คน ภายในการประชุมได้มีการแนะนำกิจกรรมของกลุ่มเยาวชนในแต่ละสาขา และมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการเผยแผ่ศาสนาในต่างประเทศ

ในวันที่ 21, 22 พ.ย ได้จัดงานรวมเยาวชนจากทุกสาขาทั่วประเทศ จากต่างประเทศก็เช่นเดียวกัน ภายในงาน หัวหน้าเยาวชนจากสาขา บังกลาเทศยังได้ขึ้นไปเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ทางด้านธรรมะอีกด้วย ในวันที่ 22 เยาวชนต่างได้มีโอกาสพบกับอ. โทโช ท่านประธานรุ่นต่อไปขององค์กร และได้กล่าวถึงความฝันของแต่ละคนในด้านการเผยแผ่ศาสนา นับจากนี้ไปพวกเราคงจะได้คาดหวังกับงานกิจกรรมของเยาวชนทุกคนได้ค่ะ

จุดเริ่มของการสวดมนต์

President of Rissho Kosei-kai **Nichiko Niwano**

จุดกำเนิดแห่งการขอบคุณ

เมื่อเราประสานมือเพื่อกราบไหว้พระพุทธรูปเรามักจะอธิษฐานกันไปต่างๆนาๆ “ขอให้เป็นอย่างนั้น เช่นนี้” แน่ใจว่าต้องมีการไหว้เพื่อความสุขหรือเพราะต้องการขอบคุณ แต่ส่วนใหญ่นั้นล้วนแล้วแต่เป็นการไหว้เพื่ออธิษฐานเสียมากกว่า

ในวันที่ 8 เดือนธันวาคมนี้เป็นวันคล้ายวันปรินิพพานขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ญี่ปุ่นนี้ เป็นวันที่มีความหมายอย่างมาก มีพระสูตรอยู่บทหนึ่งที่กล่าวไว้ว่า ในเช้าวันนั้นพระพุทธองค์ได้ทรงเบิกบานในธรรมและตรัสว่า “แปลกเสียจริง ราวปาฏิหาริย์ สรรพสัตว์ทั้งหลายต่างเห็นแจ้งใน ปัญญาและเมตตาไม่ต่างอันใดกับตถาคต”

พวกเราตีความได้จาก คำพูดที่พระพุทธองค์ถ่ายทอดความประทับใจเมื่อท่านได้เห็นแจ้งในสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตและปิดไว้เช่นนั้น

การที่ท่านได้เห็นแจ้งตรงนี้คือ การได้มีชีวิตที่พามาพบพานราวกับปาฏิหาริย์ ที่ทำให้ได้มีชีวิตขึ้นอยู่บนโลกใบนี้ และการรู้ในความจริงตรงนี้ จึงทำให้พระพุทธองค์ได้กล่าวออกมาด้วยความปิติ “ราวปาฏิหาริย์” ก็เป็นไปได้

กล่าวคือ สิ่งที่เป็นดังความทราบซึ่งที่ยิ่งใหญ่ก็คือ การเริ่มต้นของพุทธศาสนานั้นเอง

เมื่อย้อนไปในจุดเดิมดู การรับทุกสิ่งทุกอย่างด้วยการ



ขอบคุณคือสิ่งสำคัญของพุทธศาสนิกชนก็ว่าได้

พระพุทธองค์ ท่านไม่เคยยินดี เพราะได้สมปรารถนา หรือได้รับของที่ยอยากได้ แต่ท่านได้สอนให้เราได้ยินดีกับการที่ได้รับชีวิตราวกับปาฏิหาริย์มาบนโลกใบนี้

เมื่อเราได้เข้าใจตรงนี้ก็ขอให้เราเปลี่ยนจากการไหว้พระเพื่ออธิษฐานมาเป็นการไหว้เพื่อขอบคุณคงจะดี



“ขอบคุณ” คือ คำแสดงความระลึกถึง

พระนิจิเรนได้กล่าวไว้ว่า “ขอพวกเธอจงแสวงหาความศรัทธาที่ถูก” ท่านได้สอนให้พวกเราไม่หยุดอยู่กับความโลภ ความต้องการที่หยุดอยู่ในจิตที่เล็กน้อยแต่ให้มีชีวิตอยู่ตามหลักพระธรรม

แต่เมื่อเราต้องพบความทุกข์ที่เราไม่สามารถข้ามผ่านไปได้ เป็นเรื่องธรรมชาติที่มนุษย์ต่างจะหันมาพึ่งสิ่งศักดิ์ที่เป็นเสมือนฟางเชือกสุดท้าย

ที่องค์กรรมวิโช ต่างจะสวดมนต์ให้แก่ผู้ที่ประสบภัยพิบัติ หรือผู้ป่วยภวานาให้พวกเขาหายป่วยหรือให้คนที่มิใช่ศรัทธาเดียวกันร่วมสวดมนต์ด้วย การมีใจอธิษฐาน “ขอให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น” จะไปเป็นแสงเจือจางในใจของผู้ที่จมอยู่ในความทุกข์ หรือเป็นพลังที่ช่วยให้ความทุกข์นั้นค่อยๆเบาบางลง

ทว่าสิ่งที่สำคัญก็คือ การหันสายตาที่คอยหันไปข้างนอกให้หันมาข้างในมองตัวเอง

มีคำว่า “เอโค เฮนโซ” ที่ปรมาจารย์ในนิกายเซ็นได้กล่าวไว้

มีความหมายว่า “ให้นำแสงแห่งปัญญาส่องสว่างเข้าไปในใจของตนเอง” ให้การกราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นเป็นโอกาสที่ดีที่เราจะย้อนมองตัวเอง การระลึกไว้ว่าเรานั้นพรังพร้อมไปด้วยวาสนาเสมอ และเมื่อระลึกได้ เราจะเรียกสิ่งนี้ว่ากุศลบุญที่ย่อมได้

ลักษณะเด่นของมนุษย์เราคือ เราสามารถมองเห็นถึงความสำคัญในชีวิตของตัวเองและผู้อื่น จากการที่เราเข้าใจสิ่งนี้ก็คือการถือกำเนิดครั้งที่สอง จะทำให้เรารู้ว่าแท้ที่จริงแล้วชีวิตเรานั้นมีความเปรียบพร้อมมากแค่ไหน สิ่งสำคัญในการเรียนรู้พระธรรมคำสอนนั้นอยู่ที่นี่เอง

กล่าวกันว่าในสมัยโบราณเมื่อมีสิ่งที่เกินกว่าจะเชื่อปรากฏขึ้น คำพูดที่ผู้คนใช้ระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในภาษาญี่ปุ่นคือ “น่าขอบคุณ” แสดงถึงว่าพวกเราเข้าใจในสภาพความเป็นจริงที่ว่า “พวกเรามีชีวิตอยู่ได้เพราะสรรพสิ่งทุกเหล่า” ผมจึงอยากให้พวกเรากราบไหว้พระด้วยความรู้สึกระลึกขอบคุณไว้เช่นนี้ตลอดไป

ตามรอยเท้า.นิกเกียว นิวาโน่ ท่านประธานผู้ก่อตั้ง

— *Kaiso-sama ni Naraito* —

ประธานรุ่นต่อไปขององค์กรพุทธธรรมวาสาวิชโช โคเซไก Koshō Niwano

The following begins a new series of English translations from the Japanese-language book *Kaiso-sama ni Naraito* (In the Footsteps of the Founder) by Rev. Koshō Niwano, president-designate of Risshō Kōsei-kai.

มีชีวิตไปตามปรารถนาของพระพุทธองค์.....การฝึกปฏิบัติ

ระลึกไว้ในใจเสมอว่าเราได้รับชีวิตมาจากพระพุทธองค์ ดังนั้นการรับรู้และพยายามที่จะใช้ชีวิตที่ได้รับประทานมาให้มีค่าจึงเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง (โฮเซ็น หน้า 63)

ท่านประธานใหญ่ได้กล่าวไว้ว่า “มนุษย์เรานั้นจะมีความสุขสักเท่าไรก็ได้ ขอเพียงให้เราแบ่งความสุขที่ได้รับมาให้ผู้อื่นด้วยก็พอ เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ความสุขที่เราได้อยู่จะเพิ่มขึ้น”

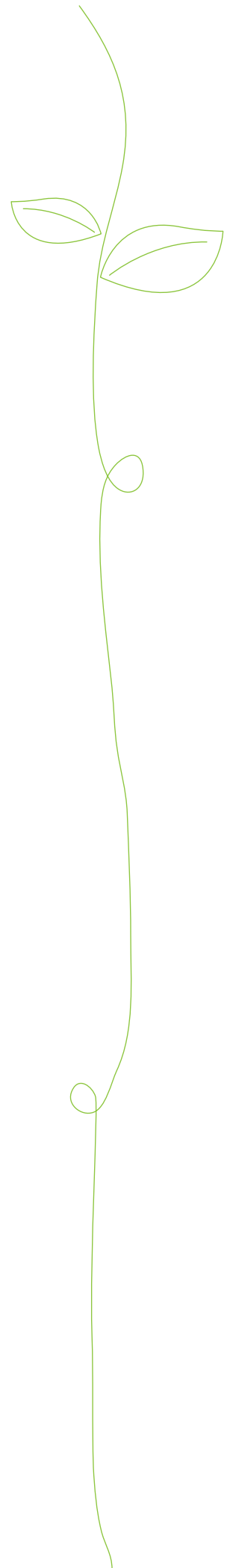
และสิ่งนี้จะเริ่มจากการหาความสุข ความยินดีเล็กน้อยๆในชีวิตประจำวันให้เจอ และลองนำใจหรือความรู้สึกที่มีสุขนั้นถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูด ไม่ว่าจะมีความสุขที่เล็กน้อยสักเพียงไหน แต่เมื่อถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูดให้ผู้อื่นได้รับรู้ มันจะเปลี่ยนเป็นความอบอุ่นและความสุขต่อคนรอบข้างอย่างน่าตกใจ และเมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ตัวเราเองจะรู้สึกถึงพระธรรมที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้สอนต่อเราได้อย่างแท้จริงและลึกซึ้งไปกว่าเดิม

มนุษย์เรานั้นมีจิตวิญญาณที่จะพัฒนาแก่นที่แท้จริงที่ให้อู้งขึ้นได้อย่างไม่มีขีดสุด การที่ได้เกิดมาบนโลกนี้ ก็คือการได้รับจิตวิญญาณเพื่อมาฝึกปฏิบัติ (โฮเซ็น หน้า 225)

พวกเราต่างฝึกปฏิบัติเพื่อให้ได้พบกับความสุขหรือเพื่อให้ได้รู้สึกได้ถึงความสุขอย่างแท้จริง และนั่นไม่ใช่สิ่งที่จำเป็นต้องทำเพราะเข้ามาเป็นสมาชิกแล้ว แต่นั่นเป็นเพราะการฝึกปฏิบัติจะช่วยให้พวกเราทุกคนได้เป็นสุข

การมีศรัทธาที่ถูกต้องคงไม่ถือกำเนิดขึ้นมาได้ ถ้าเราไม่หวนถามถึงการที่เราได้รับชีวิตมาจากสิ่งที่ยิ่งใหญ่เพื่ออะไร (โฮเซ็น หน้า 62)

เรายังคงใช้ชีวิตไปได้ทั้งที่ไม่พอใจ แค้นเคืองคนอื่น หรือแม้กระทั่งมีความทุกข์เดือดร้อนใจ แต่ทว่ามันจะกลายเป็นชีวิตที่มีแต่ทุกข์ทรมานปราศจากความสุข ท่าน



ประธานาธิบดีสอนเราในเรื่องตรงนี้ว่า การจะอย่างไรแล้วถึงจะมีความสุขได้เดิน
ในทางแห่งพุทธโดยไม่ต้องผ่านทางอ้อม

“ลองทำเพื่อผู้อื่นโดยละตัวเองไว้ก่อน ลองขอบคุณต่อพ่อแม่คุณ ลองหาเวลาสวดมนต์ใน
ขณะที่ตัวเองยุ่งๆ เมื่อเรามีจิตใจที่ทำได้ดังนี้แล้ว เราก็จะมีชีวิตได้อย่างอุ่นใจ และได้ก้าว
เดินไปในชีวิตที่มีแต่ความสุขมากล้น” สิ่งนี้คือยาวิเศษที่ท่านประธานาธิบดีมอบมาให้แก่
พวกเรา

แต่ไม่ว่าอย่างไรการประพฤติตัวนั้นก็เพียงวิธีการถ่ายทอดจากจิตใจของตัวเอง ดังนั้น
สิ่งที่จะวัดกันจริงๆคือจิตใจ

เป้าหมายสูงสุดที่อยู่ในคำสอนของพระพุทธองค์คือ ต้องการให้สรรพสัตว์ได้รู้แจ้งในการมองที่
แท้จริง การเปิดดวงตาแห่งสังขารม สิ่งเหล่านี้คือการนำพาซึ่งการหลุดพ้นขึ้นพื้นฐานไม่มีอะไร
นอกเหนือจากสิ่งนี้ (ชินฉะขุ 4 หน้า 241)

ที่ท่านประธานาธิบดีอุทิศชีวิตของท่านบอกเราก็คือ ต้องการให้เราได้รู้ถึงธาตุแห่งพระ
พุทธที่อยู่ในตัวเราและการฝึกปฏิบัติตามพระสัทธรรมปุณฺฑริกสูตรที่ทำให้เห็นธาตุแห่ง
พระพุทธในตัวของผู้อื่นด้วยเช่นกัน สิ่งนี้ก็เป็นเสมือนตัวโดยสารที่พาเราทุกคนไปยังจุดหมาย
ด้วยความเร็วแสงที่เท่ากันที่เราได้รับมาจากท่านประธานาธิบดี พวกเราได้รับตัวนั้นมาจาก
ท่าน จากระถางหรือรถไฟ เปลี่ยนเป็นยานพาหนะที่เร็วราวการเดินทางของแสง

การเชื่อและฝึกปฏิบัติตามพระสูตรที่เป็นเหมือนคำสอนในอุดมคติ ในมุมมองสามัญ
สำนึกของสังคมทั่วไป และลองทำการเปิดใจรับพุทธจิตซึ่งเป็นเสมือนความปรารถนาของ
พระพุทธองค์ จะต้องมิผลปรากฏออกมาให้เราให้เห็นอย่างแน่นอน

สิ่งที่เป็นการปฏิบัติขั้นพื้นฐานในการมีศรัทธาเช่น“การสวดมนต์,การชักชวน เยี่ยมเยียน
วงธรรมมะ,การเรียนรู้พระธรรม”ล้วนแล้วแต่เป็นการฝึกเพื่อให้เราใช้ชีวิตไปตาม
ปรารถนาของพระพุทธองค์ซึ่งจะทำให้เราได้รู้ได้ถึงธาตุแห่งพระพุทธผ่านการฝึกนี้

ถ้าจะคิดว่าการที่เราจุดธูปไปปักดอกไม้ พยายามสวดพระสูตรไปก็ชั่วโมงแล้วเราจะได้อะไรนั้นเป็น
สิ่งที่ผิดถนัด การทำความเข้าใจในความหมายของพระสูตร และจะนำไปประยุกต์ใน
ชีวิตประจำวันของตัวเองอย่างไรนั้นเองถึงจะเป็นสิ่งสำคัญ (ไอเซ็น หน้า 148)

มีคู่สามีภรรยาอยู่คู่หนึ่ง พวกเขาใช้ชีวิตหนึ่งอยู่ในห้องหลังจากที่ได้รับการวินิจฉัยจาก
แพทย์ว่า ฝ่ายภรรยาได้เป็น โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว การได้รับหนึ่งชีวิตมาน่าจะเป็นเรื่องที่
น่าดีใจ แต่ทั้งสองต่างเป็นกังวลถึงการเลี้ยงดูเด็กคนนี้ได้หรือไม่ หรือตอนคลอดจะมี
ผลกระทบต่อชีวิตของภรรยาหรือไม่ จึงได้เข้าไปขอคำแนะนำจากท่านประธานาธิบดี

“ก่อนอื่นขอให้พวกเขาคอยอธิษฐานเพื่อความสุขของผู้อื่น ให้เธอสองสามีภรรยา
ถ่ายทอดคำสอนของพระพุทธองค์ให้แก่ผู้ที่อาจจะตกอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน”

มันไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะอธิษฐานขอให้ผู้อื่นมีความสุขในขณะที่เรามีความทุกข์อยู่ แต่
ท่านประธานาธิบดีได้มองเห็นถึงความสุขและสอนให้เราสามารถใช้ชีวิตในแบบที่ได้รับ
การเติมเต็ม และฉันยังได้ทราบมาว่าทั้งสองสามีภรรยาได้เชื่อและทำตามคำพูดของ
ท่าน โดยนำเอาความทุกข์มาเป็นสมบัติของตัวเอง ถ่ายทอดคำสอนให้แก่ผู้ที่มีความทุกข์
เหมือนพวกเขาเพื่อให้ได้พบกับความสุข พวกเขาได้ค้นพบค่าของการมีชีวิตอยู่

มนุษย์เราเมื่อมีชีวิตอยู่แล้ว ต่างจะต้องได้เจอทั้งสุขและทุกข์เข้าไปเข้ามา การที่จะฝึก

อาจารย์ โคโซ นิวาโน

เป็นบุตรสาวคนโตของท่านประธาน นิชิโกะ นิวาโน เกิดในกรุงโตเกียว เคยศึกษาในกักคุรินของริชโช โคเซไก จากนั้นไปศึกษาต่อและสำเร็จปริญญาตรีด้านกฎหมาย จาก มหาวิทยาลัยกักคุอิน ปัจจุบัน เธอศึกษาพระสัทธรรมปฎนพริกสูตร และเป็นผู้ปฏิบัติงานแทนท่านประธาน คนปัจจุบัน กล่าวสุนทรพจน์ท่ามกลางเหล่าสมาชิก และจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อการเผยแผ่ทั้งในและต่างประเทศ เธอแต่งงานกับ อ.มุเนฮิโร่ นิวาโน ปัจจุบันเธอมีบุตรชาย 1 คน และบุตรสาว 3 คน



ปฏิบัติเพื่อลบเอาความกังวลหรือความทุกข์ออกไปนั้น ชีวิตเราจะจบลงเมื่อเราเร่งที่จะปฏิบัติเพื่อต้องการจะแก้ทุกข์นั้น

การที่จะช่วยให้ผู้อื่น ได้พ้นทุกข์นั้น กล่าวคือ การทำให้เขาได้ลืมตาตื่นขึ้นมาเห็นการใช้ชีวิตที่แท้จริงนั่นเอง

การที่จะอธิษฐานขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์บันดาลอะไรให้เราสมหวังนั้นไม่ถูกต้องแท้จริง การอธิษฐานขอให้เราได้ใช้ชีวิตไปตามความปรารถนาของเทพเจ้าหรือพระพุทธองค์นี่เองที่สำคัญ

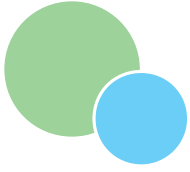
(ทะคะฮิตะสึระนิ หน้า 32)

เนื่องจากเรามีชีวิตไปตามความปรารถนาของพระพุทธองค์ ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นการลำบากแบบไหนก็ตามจะขึ้นอยู่กับความพยายามทั้งนั้น คิดเสียว่าเป็นการฝึกให้เรามีเมตตา แค่มิเพียงคนเดียวคนคิดได้เช่นนี้ สิ่งนั้นก็กลายเป็น ตะกอนแห่งความสุข ถึงแม้จะมีทุกข์ สุข เสรี ไร้อะไรไป แต่การที่ได้มาพบเจอกัน เป็นบุญวาสนาค้ำจุนซึ่งกันและกันนั้น ถือเสมือนเป็นการฝึกปฏิบัติการมีเมตตาเพื่อให้เรามีความสุขผ่าน การพบเจอในชีวิต

จากการแบ่งปันบุญที่เราให้ผู้อื่นก็ถือว่าตัวเราได้รับชีวิตและทำให้มันมีขึ้นอยู่ กล่าวได้ว่า การมีชีวิตอยู่ก็คือการฝึกปฏิบัติ เป็นการหลดพินในแบบที่เป็นเช่นนั้น

การพยายามปมจิตใจให้เข้มแข็งไม่ย่อท้อแม้เจอ ความทุกข์หรือความอับโชค แก้ปัญหาได้ถูกแม้ต้องเผชิญความยากลำบาก ได้นี้แหละ ไม่มีอะไรจะกล่าวได้เกินกว่าการฝึกปฏิบัติ

(โฮเซ็น หน้า 144)



เรียนรู้การมีชีวิตด้วยการใส่ใจกับการพบเจอ

คุณ คริสเต็น เคียวโกะ เซราโน สาขาฮาวาย



ดิฉันเคยเป็นนักศึกษาต่างชาติอยู่ที่กักคุริน โดยได้รับการแนะนำจากหัวหน้าสาขา โฮโซยามะ ให้ลองสมัครสอบดูพร้อมกับน้องชาย แต่มีฉันคนเดียวเท่านั้นที่สอบผ่าน น้องชายฉันสอบเข้าได้ในปีถัดมา ฉันได้แต่รู้สึกถึงเลกกับการรับรู้ผลสอบของตัวเอง ในเวลานั้น ฉันยังพูดภาษาญี่ปุ่นไม่ได้ กังวลกับการที่จะต้องใช้ชีวิตห่างจากครอบครัว แต่ คุณพ่อคุณแม่คอยสนับสนุนฉันตั้งกล่าวไว้ว่า “ถูกต้องทำมันสำเร็จ” ช่วงนั้นฉันมักจะเข้ากับหัวหน้าไม่ได้และเลือกที่จะลาออกจากงานเสียส่วนใหญ่ ดังนั้นฉันจึงตัดสินใจเข้ามาเรียนที่กักคุรินด้วยเหตุผลที่ว่า “อยากจะเป็นคนที่สามารถทำอะไรได้ตลอดรอดฝั่งสักอย่าง”

ในปีแรกของการเป็นนักเรียนที่นี่ คือการเรียนรู้ภาษาญี่ปุ่นและปีที่2 คือการเรียนหลักธรรมคำสอน พร้อมทั้งการไปฝึกปฏิบัติที่สาขา และในเวลา2ปียังได้มีโอกาสทำหน้าที่เวรต่างๆเช่น เป็นเวรดูแลหิ้งพระที่หอพัก เวรทำอาหาร อีกทั้งยังมีโอกาสได้ไปไหว้พระที่เขาจิเม็ง แลกศึกษาวัฒนธรรมของญี่ปุ่นอย่างละครคราบ ในตอนแรกนั้นมีแต่เรื่องทีฉันไม่เคยชินทั้งนั้น แต่ก็มีเพื่อนใหม่ใช้ชีวิตอย่างร่าเริงมาได้

และฉันก็ได้รู้สิ่งที่ยิ่งใหญ่คือ ที่ฉันนั้นต้องเผชิญอยู่กับปัญหาของการมีมนุษยสัมพันธ์ก็คือ ฉันมีการสื่อสารระหว่างกันไม่เพียงพอ นับตั้งแต่นี้ไป ฉันอยากจะทำทุกสิ่งในสิ่งที่ตัวเองคิดอยู่ออกมาให้ได้ จากการทำฉันได้ศึกษาพระสูตรทำให้ฉันได้เรียนรู้การให้ความสำคัญกับปัจจุบัน

ฉันได้มีการพบเจอที่ควรจดจำเมื่อตอนไปฝึกปฏิบัติที่สาขาคาเนะวะ ฉันได้มีการทำเทโดริ(การเขียนเขียนสมาธิ) กับผู้หญิงคนหนึ่ง ซึ่งเธอมักจะผิดพลาดที่ทำให้กับฉันเสมอ ซึ่งเป็นเหตุให้ฉันไม่สามารถเชื่อถือเธอได้อีก แต่เมื่อนึกย้อนไป ตอนที่ฉันอยู่ที่ฮาวาย ฉันก็มักจะทำเหมือนที่เธอคนนั้นทำ คือลืมที่จะติดต่อบ่อยครั้ง คนในครอบครัวต่างก็คอยเตือนฉันอยู่เสมอ แต่ฉันมักจะไม่ค่อยยอมรับฟังคำเตือน และเมื่อลองมาอยู่ในสถานภาพแบบนี้ ทำให้ฉันคิดว่า คนในครอบครัวนั้นต่างสอนให้ฉัน ได้รู้ถึงความสำคัญในฐานะมนุษย์คนหนึ่งนั่นเอง

คุณยายของฉัน ผู้ซึ่งเหมือนเป็นเมล็ดพันธุ์ของสาขาฮาวาย ฉันนับเป็นรุ่นที่4 ในการนับถือในริชโซจากคุณแม่มา เมื่อเมื่อฉันได้กลับประเทศในเดือนเมษายน ฉันอยากจะขอบคุณต่อครอบครัวของฉันและ อาจารย์โฮโซยามะที่ให้โอกาสฉันได้มาเรียนที่กักคุริน และชักชวนเพื่อนๆให้ไปที่สาขา จากนั้นฉันต้องการที่จะทำงานทางด้านศิลปะที่ฉันฝันไว้

จากหนังสือ (ยะคุชิน เดือน กุมภาพันธ์ 2008 คอลัมน์ ข้าราชการเผยแผ่ในต่างประเทศ)

มนุษย์เราไม่ว่าใครก็ตาม ย่อมจะอารมณ์ดีเมื่อถูกชม รู้สึกไม่ชอบเมื่อถูกว่าร้ายหรือ มีความเห็นไม่ตรงกัน แต่ผมมักจะไม่ค่อยชอบเมื่อถูกชมหรือ มีคนมาโอ้ ด้วยเหตุนี้ผมมักจะเตือนตัวเองในเวลาแบบนี้เสมอว่า “เราจะหลังไม่ได้”

คนเราเมื่อเวลาหลังแล้ว มักจะมองข้ามการตัดสินใจที่ถูกต้องหรือพูดในทางพระพุทธศาสนาที่คือ สัมมาทิฐิ หรือหมายถึงเห็นถูกตามความเป็นจริงด้วยปัญญา ความอดสาจะหยุดลงเพราะเรารู้สึกกังวลขึ้นเมื่อได้รับการชม และนี่ก็คือ เหตุที่ทำให้นิสัยเราแย่ลง ในทางกลับกัน คนที่คอยสอนคอยดูเราอย่างเคร่งครัดต่างหากที่สำคัญ

คุณ ไอ โกะ มิมัตสึ นักแสดงหญิง ผู้เคยได้รับบทบาทแม่ของประเทศญี่ปุ่น ที่เรียกน้ำตาของผู้ชมมาแล้ว ได้ยินมาว่าเธอมีฝีมือในการทำอาหารมาก คุณ มัตสึทาโร่ คาวากุจิ สามิของเธอก็เป็นคนที่เรื่องมากในเรื่องนี้ เธอมักจะดุและไล่ให้ไปทำมาใหม่เสมอ แต่เพราะอย่างนี้มีฝีมือในการทำอาหารของเธอจึงพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ คุณมิมัตสึได้กล่าวไว้ว่า “ถ้าไม่ถูกติ คงทำอาหาร ได้ไม่ร่อยขึ้น”

คนที่สำคัญจริงๆก็คือ คนที่คอยดูว่ากล่าวหรือ คนที่คอยค้ำเรานั้นเอง เมื่อเรากอยหวนคิดว่า ความคิด หรือ วิธีการของเรานั้นผิดหรือไม่อย่างชัดเจน สิ่งนี้ก็คือวิธีการเรียนรู้วิธีหนึ่ง

จากหนังสือ "โคโจซุคัง" 2 หน้า 154-155 แปลโดยริชโชโกะ สอนกอนเมย์แห่งต่างประเทศ

*** Column ***

ในวันที่8เดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมา สาขาเอสแอลเจอลิสได้มีการจัดพิธีครบรอบ50ปีการเปิดสาขาไป งานนี้มีเยาวชนเป็นต้นคิดเป็นไป ด้วยความสนุกสนานร่าเริง บ่งชี้ให้เห็นถึงอนาคตที่สดใสของสาขาได้เป็นอย่างดี คุณเอสทีได้เข้าร่วมงานวันนั้นคือสมาชิกคนหนึ่งที่เคยสนับสนุนสาขามาโดยตลอด เธอได้มีโอกาสไปร่วมงานครบรอบการเผยแพร่50ปีทั่วอเมริกา เธอถึงกับตกใจและเข้าใจได้อย่างถ่องแท้เมื่อได้ฟังคำสอนของท่านประธานในวันนั้น เธอผ่านความลำบากมาหลายหลายด้วยการที่เธอมีบุตรที่พิการ “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นคือสิ่งที่ล้วนแล้วแต่ถูกกำหนดมาแล้ว ปัญหาคือเราจะทำอย่างไรกับสิ่งที่เกิด ฉันเข้าใจแล้ว เมื่อได้ฟังคำสอนแล้วฉันจึงเข้าใจว่าแท้ที่จริงแล้วฉันได้รับการปกป้องมาโดยตลอด ฉันรู้สึกปลอดภัยและโล่งใจจริงๆ ถ้าเราับทุกอย่างให้ได้ด้วยการขอบคุณก็จะไม่เป็นไร เหมือนฉันแก้ปัญหาปริศนาที่สับสนให้ได้ในครั้งเดียว ขอขอบคุณจริงๆคะท่านประธาน” จากคำสอนของท่านประธานทำให้คุณบุตรของพุทธศาสนาได้ถือกำเนิดขึ้นมาอีกหนึ่งคน

(โกทาโร่ ชูซูกิ)

Rissho Kosei-kai

Rissho Kosei-kai is a lay Buddhist organization whose holy scripture is the Threefold Lotus Sutra. It was established by Founder Nikkyo Niwano and Co-founder Myoko Naganuma in 1938. This organization is composed of ordinary men and women who have faith in the Buddha and strive to enrich their spirituality by applying his teachings to their daily lives. At both the local community and international levels, we, under the guidance of the President Nichiko Niwano are very active in promoting peace and well-being through altruistic activities and cooperation with other organizations.

Headquarters: Tokyo, Japan

Regional Offices:

- North America (Irvine):** San Francisco, Los Angeles, San Diego, Las Vegas, Arizona, Hawaii (Kona, Maui), New York, Oklahoma, Florida, Dallas, San Antonio, Chicago, Sacramento, San Jose, Colorado, Vancouver, Canada, Seattle, Klamath Falls.
- Asia:** Seoul, Korea (Pusan, Masan), Taipei, Taichung, Jilung, Tainan, Pingtung, Singapore, Bangkok, Thailand, Chittagong, Bangladesh, Sydney, Australia.
- South America:** Sao Paulo, Brazil (Mogi das Cruzes, Sao Miguel).
- Europe:** London, The United Kingdom, Geneva, Switzerland.
- Other Regions:** Kathmandu, Nepal; Lumbini; Delhi, India; Kolkata; Colombo, Sri Lanka; Kandy-Wattegama; Polonnaruwa; Habarana; Galle; Ulaanbaatar, Mongolia; Sakhalin, Russia.

Rissho Kosei-kai Overseas' Dharma Centers

2009

Rissho Kosei-kai International

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224

Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)

4255 Campus Drive, University Center A-245 Irvine,
CA 92612, U.S.A.
Tel: 1-949-336-4430 Fax: 1-949-336-4432
e-mail: info@buddhistcenter-rkina.org http://www.buddhistcenter-rkina.org

Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii

2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, U.S.A.
Tel: 1-808-455-3212 Fax: 1-808-455-4633
e-mail: info@mail.rkhawaii.org http://www.rkhawaii.org

Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center

1817 Nani Street, Wailuku, Maui, HI 96793, U.S.A.
Tel: 1-808-242-6175 Fax: 1-808-244-4625

Rissho Kosei-kai Kona Branch

73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua, Kona, HI 96750, U.S.A.
Tel & Fax: 1-808-325-0015

Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Los Angeles

2707 East First Street, Los Angeles, CA 90033, U.S.A.
Tel: 1-323-269-4741 Fax: 1-323-269-4567
e-mail: rk-la@sbcglobal.net http://www.rk-la.com

Rissho Kosei-kai Dharma Center of San Antonio

6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.
Tel: 1-210-561-7991 Fax: 1-210-696-7745
e-mail: trina_ozuna@juno.com

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Denver

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Diego

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Las Vegas

Rissho Kosei-kai of San Francisco

1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, U.S.A.
Tel: 1-650-359-6951 Fax: 1-650-359-5569
e-mail: rkksf@sbcglobal.net

Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center

28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, U.S.A.
Tel: 1-253-945-0024 Fax: 1-253-945-0261
e-mail: rkseattle@juno.com

Rissho Kosei-kai of Sacramento

Rissho Kosei-kai of San Jose

Rissho Kosei-kai of Vancouver

Rissho Kosei-kai of New York

320 East 39th Street, New York, NY 10016, U.S.A.
Tel: 1-212-867-5677 Fax: 1-212-697-6499
e-mail: koseiny@aol.com

Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, U.S.A.
Tel & Fax: 1-847-394-0809
e-mail: murakami3370@hotmail.com

Rissho Kosei-kai of Dharma Center of Oklahoma

2745 N.W. 40th Street, Oklahoma City, OK 73112, U.S.A.
Tel & Fax: 1-405-943-5030
e-mail: ok.risshokoseikai@gmail.com http://www.rkok-dharmacenter.org

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Klamath Falls

724 Main St. Suite 214, Klamath Falls, OR 97601, U.S.A.
Tel: 1-541-810-8127

Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver

4340 E Kentucky Ave #345 Glendale CO 80234, U.S.A.
Tel: 1-303-319-2765 Fax: 1-720-876-4534

Rissho Kosei-kai do Brasil

Rua Dr. José Estefno 40, Vila Mariana, São Paulo-SP,
CEP 04116-060, Brasil
Tel: 55-11-5549-4446 Fax: 55-11-5549-4304
e-mail: hiromi_mat@yahoo.com http://www.rkk.org.br

Rissho Kosei-kai de Mogi das Cruzes

Av. Ipiranga 1575-Ap 1, Mogi das Cruzes-SP,
CEP 08730-000, Brasil
Tel: 55-11-4724-8862

Rissho Kosei-kai of Taipei

4F, No.10 Hengyang Road, Zhongheng District, Taipei City 100
Tel: 886-2-2381-1632 Fax: 886-2-2331-3433

Rissho Kosei-kai of Taichung

No.19, Lane 260, Dongying 15th St., East Dist.,
Taichung City 401
Tel: 886-4-2215-4832/886-4-2215-4937 Fax: 886-4-2215-0647

Rissho Kosei-kai of Jilung

Rissho Kosei-kai of Tainan

No.45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701
Tel: 886-6-289-1478 Fax: 886-6-289-1488

Rissho Kosei-kai of Pingtung

No.4, Lane 60, Minquan Road, Pingtung City,
Pingtung County 900
Tel: 886-8-732-1241 Fax: 886-8-733-8037

Korean Rissho Kosei-kai

423, Han-nam-dong, Young-San-ku, Seoul, Republic of Korea
Tel: 82-2-796-5571 Fax: 82-2-796-1696
e-mail: krkk1125@hotmail.com

Korean Rissho Kosei-kai of Pusan

1258-13, Dae-Hyun-2-dong, Nam-ku, Kwang-yok-shi, Pusan,
Republic of Korea
Tel: 82-51-643-5571 Fax: 82-51-643-5572

Korean Rissho Kosei-kai of Masan

Branches under the Headquarters

Rissho Kosei-kai of Hong Kong

Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road, North Point,
Hong Kong, Special Administrative Region of the People's Republic
of China
Tel: 852-2-369-1836 Fax: 852-2-368-3730

Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar

39 Apartment, room number 13, Olympic street, Khanuul district,
Ulaanbaatar, Mongolia
Tel & Fax: 976-11-318667
e-mail: rkkmongolia@yahoo.co.jp

Rissho Kosei-kai of Sukhbaatar

18 Toot, 6 Orts, 7 Bair, 7 Khoroo, Sukhbaatar district, Ulaanbaatar,
Mongolia

Rissho Kosei-kai of Sakhalin

1-72 Amyrskaya Street, Yuzhno-Sakhalinsk
693000, the Russian Federation
Tel & Fax: 7-4242-43-78-56

Rissho Kosei-kai (Geneva)

1-5 route des Morillons P.O Box 2100 CH-1211 Geneva 2 Switzerland
Tel: 41-22-791-6261 Fax: 41-22-710-2053
e-mail: rkkgva@wcc-coe.org

Rissho Kosei-kai of the UK

Rissho Kosei-kai of Venezia

CASTELLO – 2229 30122 – VENEZIA VE ITALY
Tel: 0039-3282-60-4071

Rissho Kosei-kai of Paris

86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France
Tel: 0033-6131-48645/0033-1484-55750

Rissho Kosei-kai of Sydney**Branches under RKINA****Rissho Kosei-kai of Tampa Bay**

c/o Unitarian Universalists of Clearwater
2470 Nursery Rd. Clearwater, FL 33764, USA
Tel: 1-727-531-7704 (UU Clearwater)

International Buddhist Congregation (IBC)

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1230 Fax: 81-3-5341-1224
e-mail: ibcrk@kosei-kai.or.jp http://www.ibt-rk.org/

Rissho Kosei-kai of South Asia Division

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1017 Fax: 81-3-5341-1224

Thai Rissho Friendship Foundation

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 Fax: 66-2-716-8218
e-mail: thairissho@csloxinfo.com

Rissho Kosei-kai of Bangladesh

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
Tel: 880-31-2850238 Fax: 880-31-710572 (c/o Hotel Agrabad)
e-mail: bimanrkkbimanrkk@yahoo.com

Rissho Kosei-kai of Dhaka

House No.465, Road No-8, D.O.H.S Baridhera,
Dhaka Cant.-1206, Bangladesh
Tel: 880-2-8316887

Rissho Kosei-kai of Mayani

Mayani Barua Paya, Mirsarai, Chittagong,
Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Patiya

Patiya, Post office road, Patiya, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Domdama

Domdama, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Cox's Bazar

Phertali Barua Para, Cox's Bazar, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Satbaria

Satbaria, Hajirpara, Chandanish, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Laksham

Dupchar (West Para), Bhora Jatgat pur, Laksham, Comilla,
Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Raozan

West Raozan, Ramjan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Srilanka

No. 18 Anura Mawatha, Off Anderson Road, Kalubovila, Dehiwala, Sri Lanka
Tel: 94-11-2763035 Fax: 94-11-4205632
e-mail: rkksrilanka@visualnet.lk

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa

No. 29 Menik Place, Kaduruwela, Polonnaruwa,
Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Habarana

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Galle

“Suwisal” Bataganwila, Imaduwa, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Kandy-wattegama

12 Station Road, Kapugastota, Sri Lanka

Branches under the South Asia Division**Delhi Dharma Center**

B-117 (Basement Floors), Kalkaji,
New Delhi-110019, India
Tel: 91-11-2623-5060 Fax: 91-11-2685-5713
e-mail: sakusena@hotmail.com

Rissho Kosei-kai of Kolkata

E-243 B. P. Township, P. O. Panchasayar,
KOLKATA 700094, India

Rissho Kosei-kai of Kathmandu

Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,
Kathmandu, Nepal
Tel: 977-1-552-9464 Fax: 977-1-553-9832
e-mail: nrkk@wlink.com.np

Rissho Kosei-kai of Lumbini

Shantiban, Lumbini, Nepal



成道会

Anniversary Day of Shakyamuni's Attainment to Enlightenment Ceremony

12月8日は成道会式典の日です。大聖堂で行われる式典の様を、インターネットを通じて日本語と英語の二ヶ国語で、海外の各拠点に配信いたします。どなたでも、どこからでもご覧になることができます。全世界からのご参加を心よりお待ちしております。

December 8th is the Anniversary Day of Shakyamuni's Attainment to Enlightenment. We will broadcast the ceremony at the Great Sacred Hall both in English and Japanese to the overseas branches on live by Internet. Everyone can participate in it from your location. Please join the ceremony through Internet!!!

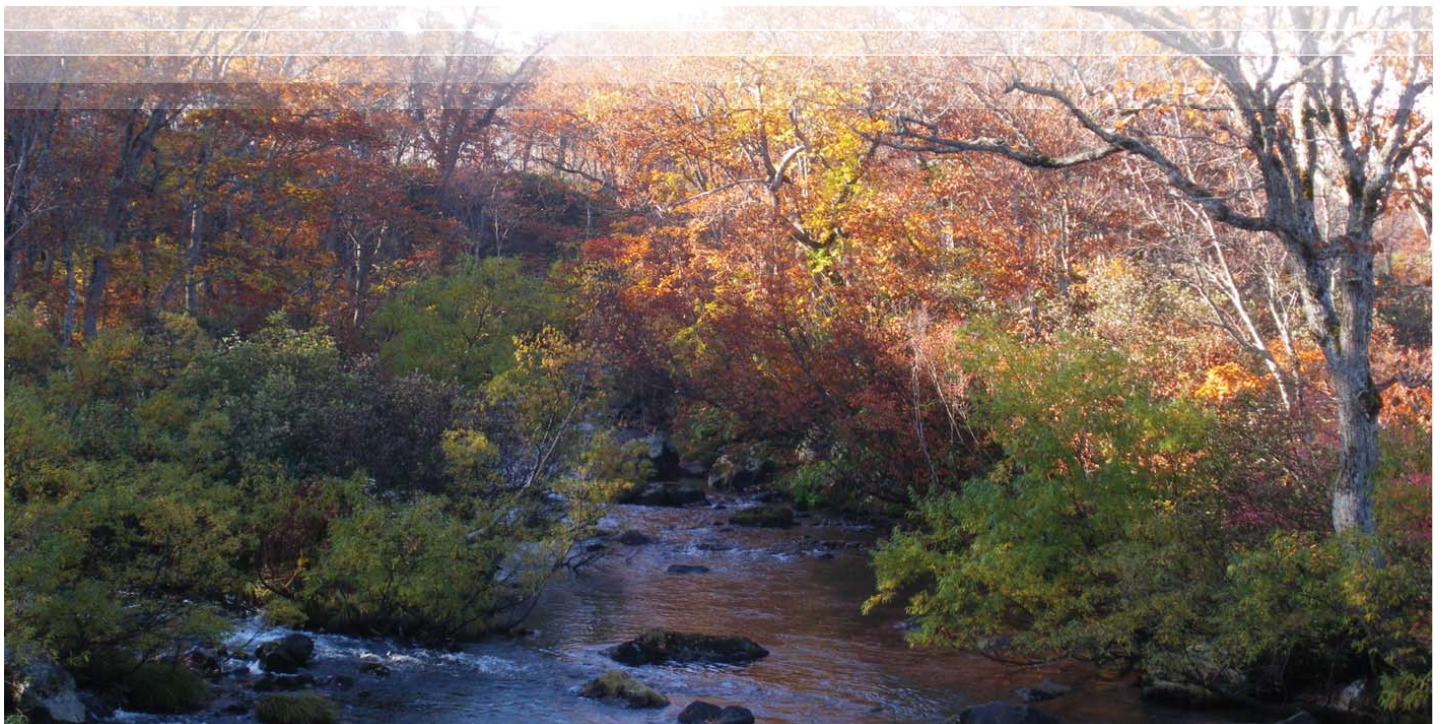
配信日時: 12月8日(火)
午前 9 : 00 ~ (日本時間)

Date and Time: Tuesday, 8th December
9:00 a.m. ~ (Japan Time)

ご不明な点は、国際伝道本部松岡までお問い合わせ下さい。

If you have any questions, please get in touch with Ms. Matsuoka, Risho Kosei-kai International.

E-mail address: shiho.matsuoka@kosei-kai.or.jp

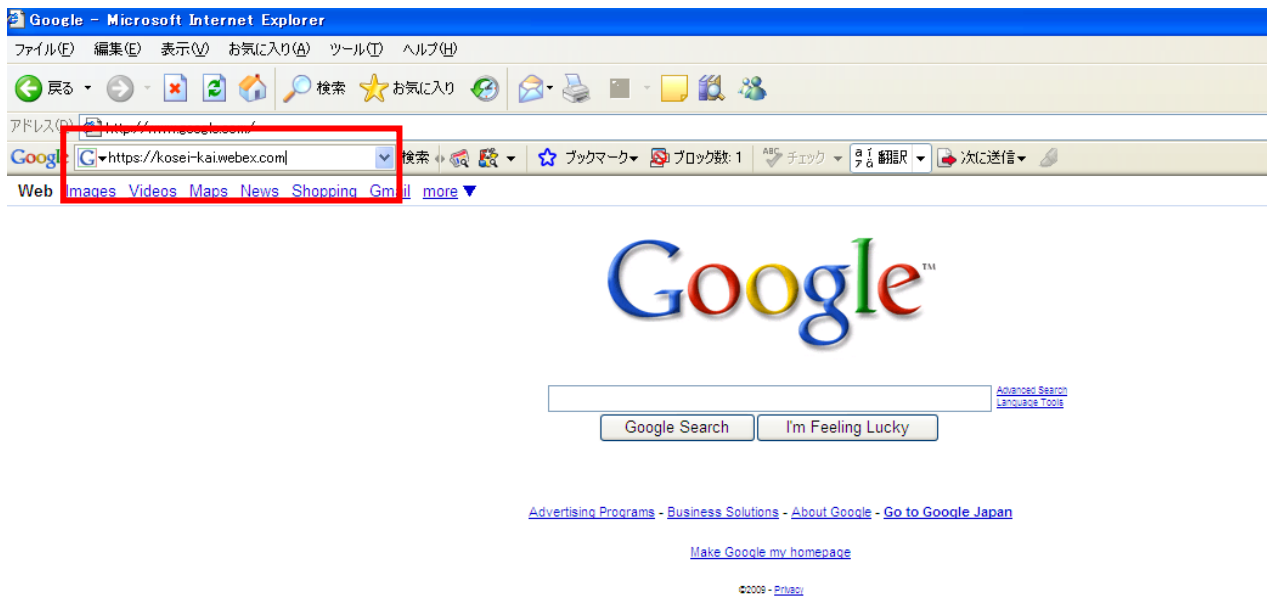


Instruction to participate in Anniversary Day of Shakyamuni's Attainment to Enlightenment Ceremony

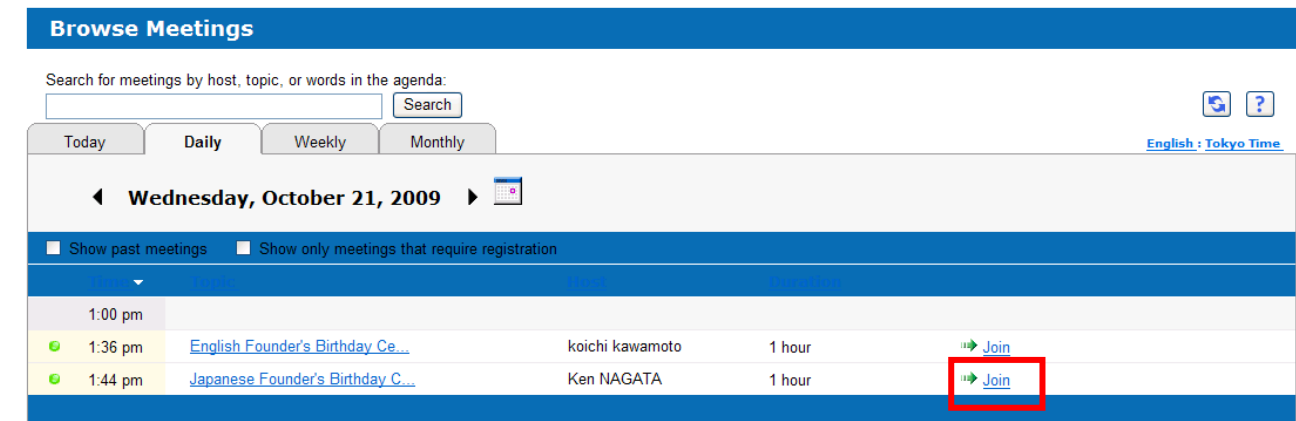
Dear All,

Anniversary Day of Shakyamuni's Attainment to Enlightenment Ceremony will be held on December 8, 2009. Using WebEx; meeting system on the web, overseas branches can participate in the ceremony at each place. Please find the following instruction.

1. Activating web browsing application and connecting to <https://kosei-kai.webex.com>.
The site named "Rissho Kosei-Kai WebEx Enterprise Site" shall be opened.



2. You can find two topics of meeting in the "Browse Meetings" in this site.
We prepare two meetings for Japanese and English.
Choose whichever you want to join and click "Join."



3. Please provide your information; 1. Your name, 2. Email address, 3. Meeting password.

The meeting password is “enlightenment”

And then, click “Join Now.” And click “Yes” if the security warning dialog box appears.



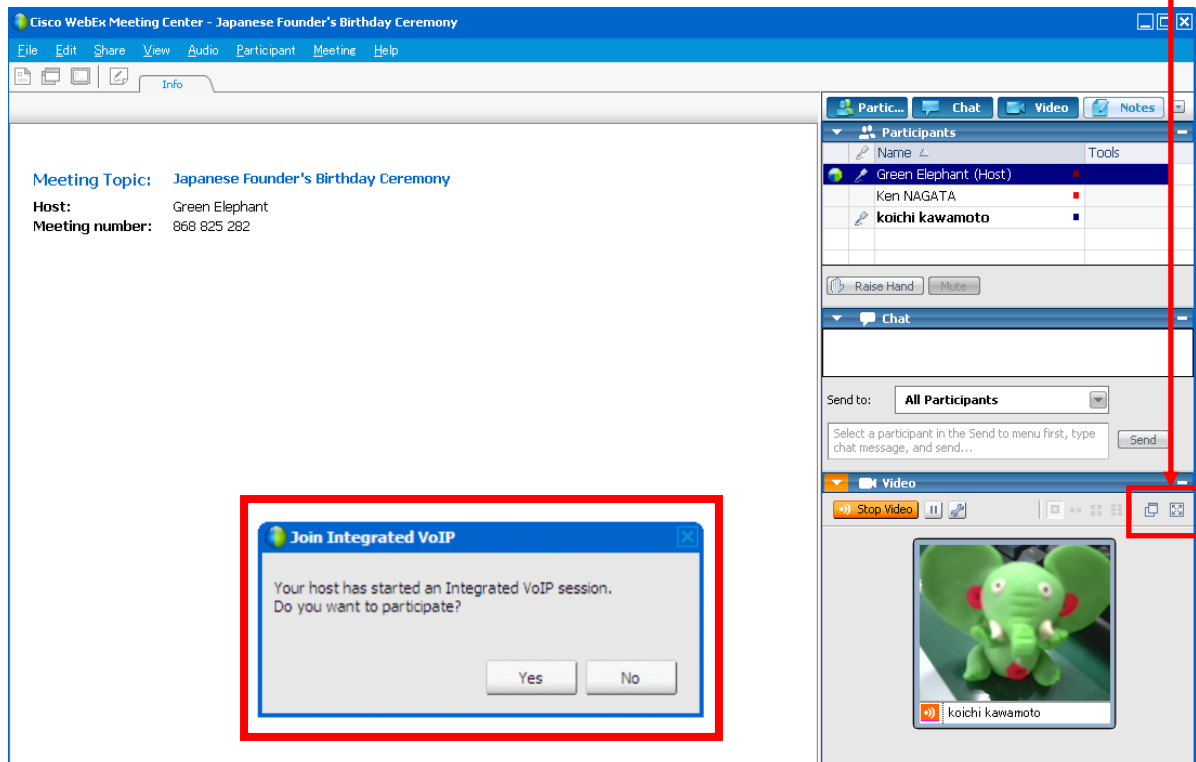
4. When the meeting starts, the dialog box of “Join Integrated VoIP” appears.

Please click “Yes”. You can hear the sound and voice.

5. You can find a video in the window, and there are two buttons under the video.

Left button is for “Undock the video panel,” and right one is for “View in full screen mode.”

If you want to watch the video in large size, please click these buttons.



6. Right side of the window of this meeting, you can find the panel of “Chat.”
If you have any troubles or questions in the meeting, please let us know through the chat.
We will reply soon through chat.

