

12 Essentials for Good Living

## ปารมิตา 6 วิริยะบารมี

ในเดือนนี้จะขอแนะนำ หลักธรรมมะ ข้อที่สี่ของ ปารมิตา 6 คือ วิริยะบารมี

ในหนังสือ พระสังฆธรรมปฎนทริกสูตร ปริเฉทที่ 3 บุญกุศล 10 ประการ ได้มีการกล่าวไว้ว่า "ให้ผู้ใดที่ เกี่ยวจรรณได้เกิดจิตแห่งความเพียร" "ความ เกี่ยวจรรณ" ที่กล่าวไว้ในที่นี้คือ เกี่ยวจรรณต่อสิ่ง ที่พึงกระทำ และ "เพียร" ในที่นี้คือ ให้เกิดจิตใจ มุ่งมั่นต่อสิ่งที่ตนเองพึงกระทำ เช่น ถ้าเป็น นักเรียน ไม่ควรจะต้องหันหน้าตั้งตาเที่ยวเล่น แต่ หมั่นเพียรการเรียน ถ้าเป็นคนทำงาน ก็ต้องตั้งใจ ในงาน ถ้าเป็นคนคนที่ศึกษาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็ต้อง ตั้งใจในเรื่องนั้น

การทำหน้าที่ตัวเองให้สำเร็จ คือการรู้จักคุณค่า ของตัวเอง ถ้าคนเราทุกคนทำได้เช่นนี้ ทุกอย่าง จะเกิดความสมดุลกลมกลืนกันเป็นโลกในอุดมคติ กล่าวคือ โลกแห่งธรรมะจะมีปรากฏเป็นจริงตามที่มี การกล่าวสอนไว้ใน พระสังฆธรรมปฎนทริกสูตร แต่ไม่ได้หมายความว่า การที่เราทุ่มเทให้กับการ เรียนและการทำงานแล้วผลจะออกมาดีเสมอไป

บางครั้งเราอาจจะเจอกำแพง อุปสรรคไม่เป็นไป ตามที่เราคาดไว้ก็มี

ตอนนี้ฉัน ได้ร่วมทำกิจกรรมชื่อว่า ARMS DOWN! ทุกวันอาทิตย์จะไปยื่นหน้าสถานีเพื่อหาผู้ ร่วมลงนามรณรงค์ยกเลิกสงคราม ต้องเข้าไป ทักทายคนที่ไม่เคยพบหน้าคำดาเพื่อขอรายชื่อ ของเขา เป็นธรรมดาที่พอเราทักเขาไปแล้วเขาจะ เมินเฉยบ้าง หรือบางครั้งที่หนักหนอยก้โดนตะคอก ใส่ว่า "เกะกะ" ทำให้บางครั้งรู้สึกหดหู่จนอยาก จะ เลิกกลางคันก็มี

แต่การที่ไม่ยอมแพ้มัจจะเจอเหตุการณ์เช่นนั้น พยายามทำในสิ่งที่ตัวเองตั้งเป้าเอาไว้ นั่นคือ "ความเพียร" ที่แท้จริงตามที่ถูกสั่งสอนมา ท่ามกลางอุปสรรคเหล่านี้ที่จะเป็นโอกาสทำให้ เราเติบโตได้

กิจกรรมการออกหารายชื่อจะทำทุกอาทิตย์ไป จนถึง เดือน กันยายน ปีนี้ ฉันจะพยายามเข้าร่วม กิจกรรมนี้โดยไม่เลิกกลางคัน เพื่อให้ตัวเองเติบโต ขึ้นให้ได้

## เปิดอบรมครอบครัวศึกษาในศรีลังกา

วันที่ 19 เดือน พ.ค.ที่ผ่านมาได้มีการจัดการอบรม ครอบครัวศึกษาขึ้นที่ โรงเรียน อีฆาตตะ ในประเทศศรี ลังกา โรงเรียนเป็นที่ที่ หัวหน้าฝ่ายธุรการของสาขาศรีลัง กุณเฑียรเว็ด ขานตราเซเคนา กามินี เคยเรียน ครั้นนี้ได้มีการ ต้อนรับที่ยิ่งใหญ่โดยการเดินร่ายของเด็กๆ การบรรยายได้ เริ่มขึ้นโดยมีผู้ร่วมเข้าฟัง ประมาณ 300 คน มีปฏิสัมพันธ์ที่ ดีระหว่างผู้รับฟังและอาจารย์ผู้บรรยาย โดยมีการตั้งคำถาม ให้ความสนใจตลอดเวลา

ก่อนและหลังจากงานบรรยายครั้งนี้ได้มีการจัดอบรมผู้นำ

## Special Topics

ครอบครัวศึกษาอบรมขึ้นที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสาขาศรีลังกา เมืองอนูราดาปุระ และเมืองแคนดี้

ในสาขาศรีลังการันนั้น ได้มีการวาดหวังไว้ในอนาคตให้ผู้นำ ที่เคยเข้ารับการอบรมที่ผ่านมาเป็นแกนนำในการจัดกิจกรรม การเรียนการสอนขึ้น ปัจจุบันนี้ ได้มีการปลุกเร้าการอบรม ครอบครัวศึกษาขึ้นที่สาขาศรีลังกาแล้วต่อไปจะแตกกิ่งก้าน เป็นโอกาสอันดีที่พ่อแม่ลูกจะได้พบกับความสุขที่แท้จริง พวกเราอาจจะได้เห็นกับกิจก

## ข่าวการเสียชีวิต ของคุณ ทาเคมูระ

คุณทาเคมูระ หนึ่งในคณะกรรมการ บริหารองค์กรริชโซโคเซไกได้ถึงแก่ กรรมเมื่อวันที่ 17 เดือน มิถุนายนที่ ผ่านมา สิริรวมอายุ ได้ 83 ปี และใน วันที่ 22 เดือนเดียวกันนี้ ได้มีการจัด งานอำลา โดยหัวหน้าสาขาภูมิภาค

เอเชียใต้และหัวหน้าสาขากรุงเทพฯ คุณฮาเซงาวา ที่มีคุณสมบัติเชื่อกันได้เป็นผู้แทนนำสวดมนต์ และมี ผู้เข้าร่วมการสวดมนต์ครั้งนี้เป็น จำนวนมาก



# “ขอบคุณ” เพียงคำเดียวด้วยใจจริง

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

## รักตัวเองคือการเคารพในบรรพบุรุษ

ถ้าพูดถึงเดือนกรกฎาคมแล้วจะนึกเทศกาลโอบ้ง เป็นช่วงที่ทุกคนจะกลับบ้านไปไหว้สุสานบรรพบุรุษกันค่อนข้างมาก

สืบตั้งแต่โบราณมาแล้วที่ผู้คนจะไปไหว้สุสานพร้อมกับความรู้สึกขอบคุณว่า “การที่อยู่ได้ทุกวันนี้เป็นเพราะบรรพบุรุษของเราทั้งนั้น”

ในช่วงตอนปลายของสมัยเอโดะ(1603-1868) คุณชนโตคุ นิโนมิยะนักเกษตรกรรมแบบอย่าง ได้เขียนบนกลอนจริยธรรมที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการรับช่วงต่อของชีวิต จากบรรพบุรุษทิ้งไว้ “บิดามารดา และบิดามารดาของพวกท่าน ต่างอยู่ในตัวเรา รักตัวเรา เคารพในตัวเอง ” กล่าวคือ วิธีที่จะแสดงความขอบคุณต่อบรรพบุรุษที่ลาลับไปได้ดีที่สุดนั้นคือ การรักและเคารพในตัวเองนั่นเอง

แน่นอนว่าไม่มีวิธีขอบคุณใดที่จะดีว่าการรักและเคารพในตัวเองที่ถือเสมือนเป็นปลายสายชีวิตที่สืบต่อเนื่องมา เมื่อคิดได้เช่นนี้แล้ว การนึกถึงบรรพบุรุษก็เปรียบเสมือนการย้อนระลึกถึงชีวิตของตัวเอง

การขอบคุณต่อสิ่งที่เราไม่สามารถจะมองเห็นได้เช่นการไปไหว้สุสานนั้น วัฒนธรรมต่างๆอาจจะช่วยเอื้อให้เราทำได้ง่ายขึ้น แต่สำหรับคนที่เรามองเห็นอยู่ตรงหน้าแล้วนั้น ยังมีผู้คนอีกมากที่ไม่กล้าจะพูดแม้เพียงคำสั้นๆว่า “ขอบคุณ”





## เริ่มคำ "ขอบคุณ" จากตัวเรา

คนเรา เมื่อยึดติดกับอะไรแล้วก็ตาม มักจะพูด "ขอบคุณ" ออกมาตามความรู้สึกไม่ได้ ถึงแม้ เราจะได้รับชมเชยหรือคำสรรเสริญก็ตาม ถ้าตัดความเห็นแก่ตัว เห็นแก่ดีแก่ได้ หรือความระแวงสงสัย เหล่านี้ให้หายไป คำขอบคุณจะออกมาอย่างธรรมชาติ และ ความสมดุลงลมกลืนก็จะเกิดขึ้น

อีกทั้งการเคารพและเห็นชอบแก่ผู้อื่น ก็คือจิตใจที่ยอมกราบไหว้ผู้อื่น ดังนั้น การกล่าวขอบคุณในทันทีเมื่อมีใครทำอะไรให้เราจึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง

กล่าวกันว่าการยอมรับในความปรารถนาดี และรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งนั้นคือจิตใจแห่งพระพุทธองค์และพระโพธิสัตว์ คำขอบคุณจะทำให้บรรยากาศรอบตัวดูอ่อนโยนขึ้น อาจจะมีเหมือนดังการที่เทพเจ้าสิงศักดิ์สิทธิ์กำลังชมเชยเราอยู่ว่า "ดีมาก ดีมาก" ดังนั้น ขอให้เราระงับความคิดยึดติดของเราเอาไว้ สิ่งสำคัญคือลองพูดคำว่าขอบคุณออกมา และมันจะเชื่อมต่อไปได้มาซึ่งความยินดีที่ผู้อื่นมีต่อเราได้

ยิ่งไปกว่านั้น ถึงแม้จะโดนว่าให้เจ็บช้ำน้ำใจ แต่เราไม่ควรตอบกลับคำไปด้วยความโมโห แต่เปลี่ยนเป็น "ขอบคุณที่ช่วยสอนสั่ง" บรรยากาศในที่นั้นจะเปลี่ยนแปลงไปโดยสิ้นเชิง ตัวเราเองก็จะรู้สึกโล่งขึ้นรับเรื่องต่างๆ ได้มากขึ้นกว่าเดิม

เรียกได้ว่า "คำขอบคุณ" นั้นมีพลังอันยิ่งใหญ่ แต่เดิมแล้วคำว่าขอบคุณ (อาริกา

โตะ) ในภาษาญี่ปุ่นมาจากคำว่า สิ่งที่เกิดขึ้นได้ยากเป็นไปได้ไปไม่ได้ ที่จะมีขึ้น เป็นคำที่กล่าวต่อ เทพเจ้า ว่า "อาริกาโตะชิ (ขอบคุณที่มีขึ้น)" อย่างภาษาอื่นๆ เช่น Thank you หรือMerciจะเป็นคำพูดคนขอบคุณต่อกัน แต่ที่มีความหมายมากกว่านั้นคือ Arigato ในภาษาญี่ปุ่นนี่เอง

โลกที่คงอยู่ตามหลักเหตุและผล ยังมีเรื่องที่น่าประหลาดใจที่ยังไม่รู้อีกมากมาย

เรียกได้ว่า "อาริกาโตะชิ ขอบคุณที่เกิดขึ้นได้ยาก" ทั้งนี้ จากคำสอนที่ว่า "ก้าวขึ้นสู่พุทธ" พวกเรามนุษย์ปุถุชนไม่ควรจะลืมที่จะระลึกขอบคุณและอ่อนน้อมที่ได้เดินสู่ทางรู้แจ้งที่เหนือคนานับ

พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนแก่พวกเราว่า "เคารพและนอบน้อม เพียงพอและขอบคุณ การพึงธรรมมะคือความสุขอันสูงสุด" เคารพในชีวิตของตัวเอง พัฒนาขึ้นไปโดยไม่ลืมที่จะถ่อมตัว ไม่ว่าจะเจอเรื่องราวแบบใดก็ยอมรับตอบด้วยคำว่า "ขอบคุณ" ความสุขอันสูงสุดอยู่ตรงนี่นี่เอง

ไม่ว่าที่บ้านก็ดี หรือที่ทำงานก็ดี เมื่อเราเจอปัญหาในด้านมนุษยสัมพันธ์และรู้สึกปิดกั้น จนถึงเดี๋ยวนี้ "ขอบคุณ" คำคำนี้จะทำให้สิ่งที่เป็นอยู่อ่อนโยนและอบอุ่นขึ้น เพียงแค่ให้เราเริ่มปฏิบัติสิ่งนี้จากตัวเราก่อนก็พอ

# ตามรอยเท้าอ.นิกเกียว นิวาโน่ ท่าน

— *Kaiso-sama ni Naraito* —

ประธานรุ่นต่อไปขององค์กรพุทธฆราวาสริชโซ โคะเซ

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. Kosho Niwano, president-designate of Rissho Kosei-kai.

## ค้นพบจิตแห่งพระพุทธ...สำนึก

การสำนึกที่เป็นจุดกำเนิดที่สุดก็คือ การระลึกไว้เสมอว่าพวกเรายู่โดยธรรมะ และพระพุทธองค์ และระลึกให้ได้ว่า “เราได้ประพฤติปฏิบัติที่ควรตามการอยู่ในर्मโพธิ์ของพระพุทธองค์แล้วหรือยัง”

(โฮเซ็น หน้า 158)

อ.นิกเกียว ได้กล่าวไว้ว่า “ไม่มีอะไรจะประเสริฐไปกว่า การรู้สึกสำนึกออกมาจากใจ คนที่รู้สึกได้เช่นนี้จะเป็นคนที่พ้นทุกข์ได้ไวยิ่ง”

การสำนึก ไม่ใช่เป็นเพียงการย้อนมองสิ่งที่ไม่ดีในอดีตของตัวเองเท่านั้น แต่เป็นเป็นการสำนึกถึงการที่ เราไม่สามารถมองเห็นความจริงที่ควรจะเป็น และไม่เข้าใจถึงความความปรารถนาขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า การสำนึกของพวกเราที่กำลังเดินในทางแห่งพระพุทธ นั่นคือสิ่งนี้เอง

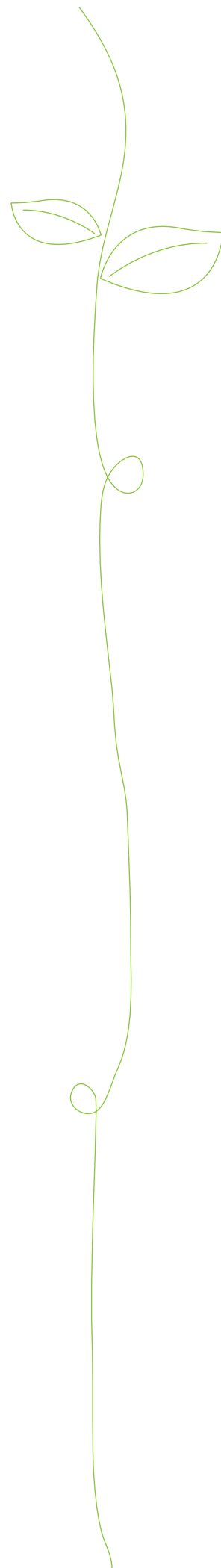
เมื่อเรารู้สึกสำนึกได้จริงๆ เราจะมองเห็นเหตุผลที่แท้จริงที่ปัญหานั้นเกิดขึ้น เหตุผลที่ว่าไม่ใช่ “สาเหตุที่เกิดขึ้น” แต่เป็นจุดประสงค์ของปัญหานั้นๆ

การสำนึกอันสูงสุดคือการเข้าใจและมองที่สภาพความเป็นจริงของทุกสรรพสิ่ง พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนเราอย่างชัดเจนในเรื่องนี้

(ชินชะคุ 10หน้า 172)

การที่เราไม่สามารถจะเข้าไปใกล้พระพุทธองค์ นั้นเป็นเพราะเรามองสิ่งรอบตัวเราแบ่งแยกเป็นสิ่งดีไม่ดี สิ่งสำคัญคือการปรารถนาที่จะมีความสุขมากขึ้น ไม่ทำผิดซ้ำสอง

แต่ ในโลกของพระสังฆธรรมปณทริกสูตร ไม่ได้เป็นโลกที่สอน



ให้เราลองแยกแยะผิดถูก หาความไม่ดีของตัวเองและแก้ไข แต่เป็นการสอนให้เรามองผ่านสิ่งนั้นขึ้นไปและเข้าใจในวามปรารถนาของพระพุทธองค์ จะทำให้เราห่างจากทุกข์และรู้ว่า "ใช่แล้ว จุดประสงค์ในการมีชีวิตของเราอยู่ที่นี้เอง" จากที่ที่เราอยู่ โลกที่เราเห็น จะเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง เสมือนดอกไม้บานอยู่เหนือโคลนตม สิ่งนี้คือ โลกของพระสัทธรรมปฎกษุติ

**การสำนึกในพระพุทธศาสนานั้น คือการคอยมองดู ความประเสริฐที่ตัวเองมี และความไม่เปรียบเทียบในความป็นจริงนั่นเอง**

**(โสเชิน หน้า 156)**

มีหญิงสาววัยรุ่นคนหนึ่ง เธอร่างกายไม่แข็งแรง มักจะล้มป่วย จนเข้าโรงพยาบาลจนต้องให้น้ำเกลือบ่อยๆ แต่ เนื่องจากเส้นเลือดของเธอค่อนข้างจะบางจนไม่สามารถเจาะเข็มเข้าไปได้ ต้องหาเส้นเลือด เจาะซ้ำทนเจ็บอยู่หลายครั้ง จนสำเร็จ เธอมักจะโกรธคุณหมอบประจำโรคของเธอทุกครั้งที่ต้องมาเจาะน้ำเกลือ

"ทำไมต้องทำให้เจ็บทุกครั้ง เป็นคุณหมอมือที่ฝีมือแย่มากจริงๆ ไม่มีคุณหมอมือที่เก่งกว่านี้แล้วหรือไง"

อ.นิกเกียวได้บอกกับเธอที่เปลอพุดสิ่งนี้ออกมาว่า "คุณหมอนั้นต้องลำบากกับการที่เจาะน้ำเกลือให้เธอนะ การที่มีคนคอยคิดทำอะไรให้เรานี้เป็นเรื่องที่มีความสุขที่สุดแล้วไม่ใช่เหรอ การโยนให้เป็นความผิดของหมอบแล้วอาการป่วยหายไปก็ช่างมันเถอะ แต่ นี่ไม่ใช่การศรัทธาในพระธรรมที่แท้จริง"

เธอ ตกใจและคิดได้ว่าเธอคิดเข้าใจผิดเสียแล้ว เธอคิดได้ว่าการที่เธอได้เจอเรื่องราวเช่นนี้นั้นเพื่อจะทำให้เธอเป็นคนที่สามารถไ้ช่วยยกย่องทุกคนออกมาจากใจได้ ตั้งแต่นั้นมาเธอมักจะไปเข้ารับ การตรวจด้วยท่าทีที่สุภาพ พร้อมบอกกับคุณหมอของเธอเสมอว่า "ฝากด้วยนะคะ"

จากคำพูดของอ.นิกเกียวทำให้เธอสำนึกได้ทันที จากความไม่พอใจแปรเปลี่ยนเป็นการขอบคุณ เธอได้ทำให้ปัญหา กลับกลายเป็นทรัพย์สินสมบัติ เป็นความสุขขึ้นมา

การที่เราเพิ่มสายตาที่จะมองหาทรัพย์สินสมบัติให้มากขึ้น เราจะมีชีวิตที่มีความสุขและสมบูรณ์ การสำนึก คือการเข้าใจถึงการจะใช้ชีวิตและกำหนดจิตใจไปในแบบไหน เพียงใช้คำพูดที่ออกมาจากจิตแห่งพระพุทธของเราก็อพอแล้ว สิ่งนี้จึงเป็น "สำนึกคือสุข" นั่นเอง

**เมื่อเราสำนึกชำระใจให้สะอาดได้ เราก้จะรู้สึกได้ถึงจิตแห่งพระพุทธในทันที**

**(เอส 48.9.23 ฟุมนคัง)**

## อาจารย์ โคโซ นิวาโน

เป็นบุตรสาวคนโตของท่านประธาน นิชิโกะ นิวาโน เกิดในกรุงโตเกียว เคยศึกษาในกักครินของริชโช โคเซไก จากนั้นไปศึกษาต่อและสำเร็จปริญญาตรีด้านกฎหมาย จากมหาวิทยาลัยกักคุฮูอิน ปัจจุบัน เธอศึกษาพระสัทธรรมปุณฑริกสูตร และเป็นผู้ปฏิบัติงานแทนท่านประธานคนปัจจุบัน กล่าวสุนทรพจน์ท่ามกลางเหล่าสมาชิก และจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อการเผยแผ่ทั้งในและต่างประเทศ เธอแต่งงานกับ อ.มุเนฮิโร่ นิวาโน ปัจจุบันเธอมีบุตรชาย 1 คน และบุตรสาว 3 คน



ความปรารถนาของพระพุทธองค์คือ “การที่เรารู้สึกได้ถึงจิตแห่งพระพุทธ” ดังนั้น การสำนึกจึงไม่ใช่เพื่อการแก้ปัญหาแต่เป็นการทำให้เราเข้าใจในจิตแห่งพระพุทธในตัวเรา รับรู้ในจิตแห่งพระพุทธ เมื่อความคิดมมมมองของเราเปลี่ยนเป็นมมมมองของพระพุทธองค์ที่ต้องการให้โลกพ้นทุกข์ เราจะเข้าใจได้ว่าความทุกข์ทั้งหลายเป็นสิ่งที่ทำให้เรารู้แจ้งได้ และมีสุขไปกับสิ่งนั้น

ถ้าเข้าใจได้ว่า ปัญหา คือสิ่งที่พระพุทธองค์ประทานมาให้เราจะได้ ถือว่าประสบความสำเร็จแล้วก็ได้ เพียงแค่พวกเรารับรู้ได้ในจิตแห่งพระพุทธและเปิดมันออกมา ได้ มันก็ไม่ต่างกับการเล่นเกมสโอบิลล์ ที่เปิดแต้มต่อไปได้เรื่อยๆ และปัญหาเหล่านั้นจะหายไป การสำนึกในพระสูตรนั้น คือการร่วมรู้แจ้งพ้นทุกข์ไปพร้อมๆกับคนอื่น

# ของขวัญที่โรคมะเร็งมอบให้ 3

โดย อ.โคอิชิ คาว่าโมโตะ หัวหน้าสาขา ทาเคฟุ

\* ประสบการณ์ทางธรรมะเรื่องนี้ ได้ถ่ายทอดขึ้นในงานวันระลึกถึงท่านประธานใหญ่ วันที่ 4 เดือนเมษายน พ.ศ.2553 โดยจะลงเรื่องแบ่งเป็นทั้งหมด3ตอน



เมื่อเธอได้ถามคุณพ่อที่เป็นโรคลิ้นเลือดในสมองตีบว่า “เอาข้าวแค่นี้พอไหม” คุณพ่อเธอตอบกลับมาด้วยคำว่า “ขอบใจนะ” เป็นคำพูดที่เธอไม่เคยแม้แต่จะคาดคิดว่าจะได้ยิน เธอเคยคิดว่าพ่อเป็นคนตระหนี่ถี่เหนียว พูดคำขอบคุณไม่เป็น แต่มันไม่ใช่เช่นนั้น คุณพ่อกำลังใช้จ่ายในการก่อสร้างปรับปรุงบ้าน อีกทั้งยังเป็นคนที่พูดขอบคุณได้ คุณเธอรู้สึกผิดต่อคุณพ่อของเธออย่างมาก

ยิ่งไปกว่านั้นแล้วในตอนนี้ออกไปเยี่ยมเยียนบ้านสมาชิก คุณเอได้นึกถึงบทสนทนาระหว่างเธอกับลูกชาย เธอรู้สึกได้ว่าเธอไม่เคยฟังความรู้สึกของลูกชายเลยสักนิด ช่วงนั้นลูกชายของเธอได้ต่อว่าเธอว่า “แม่ะ ก็ไม่ต่างอะไรกับปู่ ที่ไม่เคยฟังคนอื่นพูดจนจบ พวกเขาแต่อาภรณ์ตัวเอง” กับคำพูดเช่นนี้ของลูกชายทำให้เธอรู้สึกว่า “ใช่แล้ว” ออกมาจากใจจริงๆ เมื่อเธอพูดว่า “ขอโทษนะลูก คอยดูแม่ที่จะเปลี่ยนคนใหม่นะ” แล้ว ลูกชายของเธอกล่าวว่า “เข้าใจแล้ว” และในช่วงนั้นเองที่เห็นคู่สามีภรรยาที่ทะเลาะกันทำให้คิดได้ว่า “สามีของเรา

นั่นเป็นคนดีจริงๆ”

หัวหน้าเขตได้บอกกับคุณเอว่า “ขอให้สามีของเธอเข้าไปรับพระประธานที่สาขาใหญ่เสีย” เธอกลัวใจไม่รู้อะไรจะบอกกับสามีของเธอที่ค่อนข้างต่อต้านและไม่ชอบองค์กรริชโซนีอย่างไรดี และคุณเอได้เลือกที่จะบอกกับสามีของเธอว่า “ลูกโทโมโกะมีคนรักกับเขาแล้ว ขอให้ไปรับพระที่สาขาใหญ่เพื่อลูกได้ไหม” เมื่อเธอพูดเช่นนี้แล้ว สามีของเธอตอบกลับมาว่า “เข้าใจแล้ว” โดยดี

สามีของเธอได้ไปรับพระที่สาขาใหญ่ตามคำขอร้องของเธอ และได้อัญเชิญพระกลับมาที่บ้าน และในวันถัดมา เป็นเรื่องที่น่าประหลาดใจที่ลูกชายที่เคยเก็บตัวอยู่ในบ้านเป็นเวลา 11ปีได้ออกออกไปทำงานเหมือนกับคนอื่นๆเขา

คุณเอ ได้ตัดสินใจ “ต้องการจะรับพระ” และลองลงให้กับพ่อหรือสามีของเธอ ลองย้อนกลับไปดูตัวเองแล้ว

จึงได้เห็นได้รู้สึกตัวขึ้นมา และรู้สึกสำนึกต่อความคิดของตัวเองและเปลี่ยนแปลงไป เมื่อตอนที่ความคิดเปลี่ยนไป ลูกชายของเธอก็ได้พูดในสิ่งที่เธอขาดออกมา และทำให้เธอเข้าใจได้ว่า สามีของเธอให้ความสำคัญต่อลูกชายขนาดไหน คุณเอได้เรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของครอบครัวแล้ว

เมื่อได้มีความเกี่ยวข้องกับหัวหน้าเขตมากขึ้น ทำให้รู้สึกได้ถึงความดีเยี่ยมของการออกเยี่ยมบ้านสมาชิก เมื่อได้ออกเยี่ยมเยียน หรือได้เกี่ยวข้องกับผู้คนมากขึ้น ทำให้เธอย้อนมองตัวเองและเปลี่ยนความคิดของตัวเองได้ จากการที่รับพระไปทุกสิ่งทุกอย่างก็ดูเข้าที่เข้าทางมากขึ้น เมื่อผมได้เห็นหัวหน้าเขตที่พยายามจะทำให้คุณเอมีความสุขด้วยใจจริง กับคุณเอที่พยายามตั้งใจจริงที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วทำให้ผมกลับย้อนมาคิดว่า ตัวเองนั้นได้

ทำความรู้จักกับคนอื่นด้วยใจจริงหรือไม่ ได้รู้สึกเห็นอกเห็นใจในความรู้สึกของผู้อื่นร่วมไปกับเขาหรือยัง

ในตอนนี้นั้นคุณเอ นั้นมีความสุขและใช้ชีวิตด้วยอยู่ความขอบคุณ และหัวหน้ากลุ่มก็เหมือนได้ถูกให้ความสุขเหล่านั้นนำพาไปสู่การตั้งมั่นในการปฏิบัติภารกิจชกชนและเยี่ยมเยียน คุณเอได้บอกกับหัวหน้ากลุ่มว่าอยากขอให้ได้รับพระและมีความสุขให้ได้ ทุกคนนั้นเป็นคนดีทั้งนั้น

เมื่อได้ฟังเรื่องราวของอีกฝ่าย และได้ฟังโลกที่สามารถเปลี่ยนแปลงไปได้ด้วยใจและคำพูด ทำให้ผมเห็นว่าการกระทำของพวกเราจะทำให้ธรรมะปรากฏขึ้น

ผมขอปฏิญาณที่จะปฏิบัติตัวเพื่อเป็นประโยชน์ต่อสมาชิก หมั่นเพียรปฏิบัติธรรมะต่อไป

ขอขอบคุณที่มารับฟังในครั้งนี้ (จบ)

ฉันเคยคิดว่าเพียงแค่มุ่งมั่นที่จะทำเท่านั้น ไม่  
ว่าจะทำอะไรจะทำได้ดีจนถึงระดับหนึ่ง จะไม่เกิด  
สิ่งผิดพลาดที่ใหญ่หลวง

ตอนที่เริ่มตั้งองค์กร ในแต่ละวันๆฉันได้แต่ตั้งใจที่  
จะส่งนมตามบ้าน ปฏิบัติโฮชา ทำการซักชวน และ  
คอยไปสวดมนต์ตามบ้าน มีบางวันที่ไม่มีกำหนดจะ  
ทำอะไร พอดึกคิดว่าคืนนี้คงไม่ต้องยุ่งแล้ว ก็เกิดมีคน  
ป่วยขึ้นมา หรือมีคนมาเรียกที่บ้านว่ามีผู้ป่วยติดกัน  
ไปช่วยดูให้หน่อย พอเป็นเช่นนั้นเราก็ต้องทำให้ถึง  
ที่สุดไป พักเอาสิ่งที่ตั้งใจจะทำที่บ้านไว้ก่อน และ  
เป็นธรรมดาที่ภรรยาฉันเขาจะไม่พอใจกับสิ่งนี้

แต่ เพราะการตั้งใจจริงจึงทำให้ทำไปโดยไม่ใส  
อารมณ์ของตัวเองลงไป การทำด้วยใจอาสาสมัคร  
ไม่ว่างพอจะนึกถึงเรื่องของตัวเอง เพียงแค่ต้องการ  
ให้ผู้อื่นมีความสุข เพียงแค่เราพูดในสิ่งที่รู้สึกของ  
เรากับสมาชิก ก็กลับกลายเป็นว่าสื่อตรงไปถึง  
ความรู้สึกของเขา และเมื่อพวกเขาปฏิบัติตามดูก็จะ  
เกิดความสุขขึ้นมา

จากประสบการณ์ที่ยาวนานของตัวเองแล้วผมได้  
นำเอาสิ่งที่เรียกว่า "จิตใจที่ได้รับการคุ้มครองรักษา  
จากพระพุทธองค์นั้นคือการสละแล้วซึ่งความเป็น  
ตัวเอง" สลักฝังติดไว้ในร่างกาย

From "Kaisozukan F." (Kosei Publishing Co.) P. 190-191.

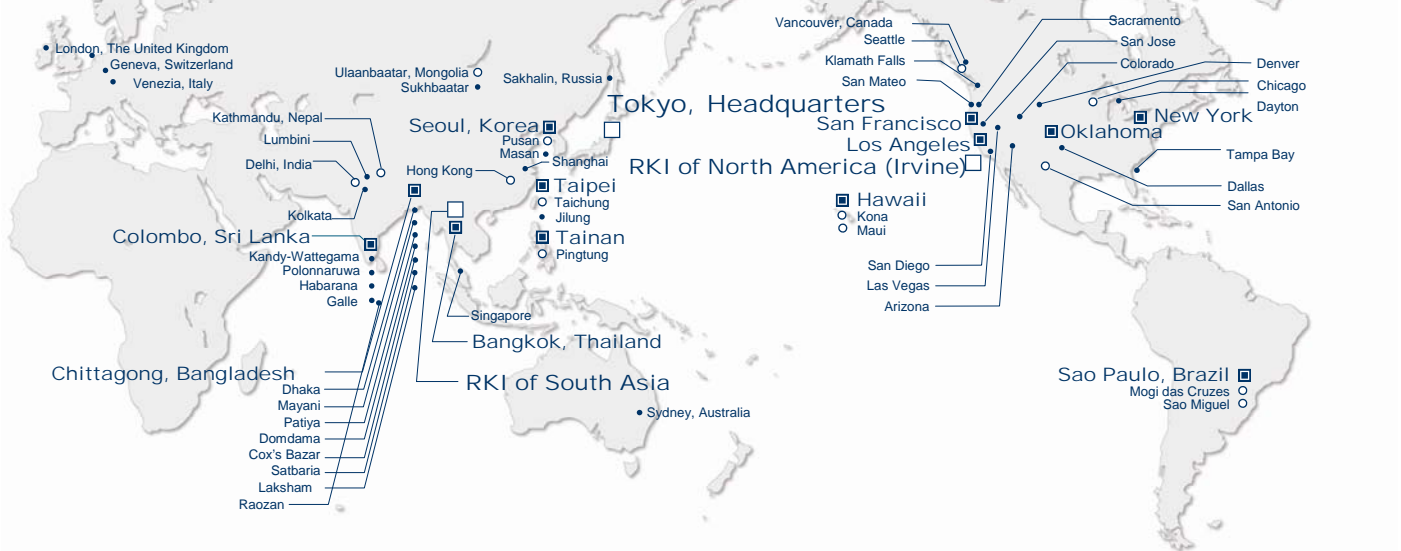
\*\*\* Column \*\*\*

ผมได้มีโอกาสได้เดินทางไปยังประเทศไต้หวันเมื่อวันที่  
22 มิถุนายน ในฐานะคณะผู้แทนเยี่ยมเยียนสมาคม Tzu  
Chi คุณเจียงหยางผู้ก่อตั้งสมาคม อีกทั้งยังเป็นอาจารย์  
ผู้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่สมาชิกด้วยความตั้งใจจริง ได้  
เคยเข้ารับรางวัล นิวาโน เฮวะ(นิวาโน สันติภาพ) ครั้งที่  
24 เมื่อสองปีที่แล้ว อ.เจียงหยาง ได้เป็นผู้สอนพระ  
สัทธรรมปฐกสูตรให้แก่ชาวสมาชิก แต่จิตใจมุ่งมั่น  
ในการทำกิจกรรมของเหล่าสมาชิกนั้นทำให้ผมรู้สึกถึง  
โดยเฉพาะ การทำกิจกรรมทางด้านความช่วยเหลือ  
นานาชาติ ที่ทำได้อย่างรวดเร็วและจริงจังจนได้รับคำ

ชมเชยอย่างมากทั้งในและต่างประเทศ ผมคิดว่าต้น  
กำเนิดของการมีกิจกรรมเช่นนี้นั้นล้วนมาจาก จิตใจที่  
ใฝ่ในทางพระโพธิสัตว์ที่ได้เน้นอยู่ในพระสูตร ตามที่  
อ.นิกเกียวได้สอนเราไว้ว่า "จงเป็นพระโพธิสัตว์  
กวนอิม ด้วยตัวของเราเอง" สิ่งนี้ก็คือความปรารถนา  
ของพวกเขาเหล่านั้นนั่นเอง สมาชิกขององค์กร Tzu  
Chi ได้พยายามที่จะเป็นให้ได้ตั้งพระโพธิสัตว์โดยการ  
ทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ได้มีการปรกฏของพระ  
โพธิสัตว์มากมายหลายแบบในพระสูตร และคุณละ จะ  
เป็นพระโพธิสัตว์ในประเภทแบบใด (โคทาโร่ ชูซึกิ )

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



# Rissho Kosei-kai Overseas' Dharma Centers

# 2010

## 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

### Branch under RKINA

#### Rissho Kosei-kai of Tampa Bay

2470 Nursery Rd. Clearwater, FL 33764, USA  
Tel: (727) 560-2927  
e-mail: rktampabay@yahoo.com  
www.rkina.org/tampabay

## Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)

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

## 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: tozuna48@yahoo.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

#### Lotus Buddhist Circle

851 N San Mateo Dr, San Mateo, CA 94401, U.S.A.

## 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 Dharma Center of Dayton

446 "B" Patterson Road, Dayton, OH 45419, U.S.A.

## 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, Zhongzheng 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 Jilong

## 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

39A 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: Contact to Rissho Kosei-kai (Geneva)*

**Rissho Kosei-kai of Paris**

86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France  
*Tel: Contact to Rissho Kosei-kai (Geneva)*

**Rissho Kosei-kai of Sydney****Rissho Kosei-kai of Singapore****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**

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, Huaykhwang  
Bangkok 10310, Thailand  
*Tel: 66-2-716-8141 Fax: 66-2-716-8218*

**Thai Rissho Friendship Foundation**

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, 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/Fax: 880-31-2850238*

**Rissho Kosei-kai of Dhaka**

House No.465, Road No-8, D.O.H.S Baridhera,  
Dahka Cand.-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 Sri Lanka**

382/17, N.A.S. Silva Mawatha, Pepiliyana, Boralesgamuwa, Sri Lanka  
*Tel: 94-11-2826367 Fax: 94-11-4205632*

**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

**Other Groups****Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai**

114, Nanshi Si Road, Zenruzhen, Putuo-qu, Shanghai, China