

## เคล็ดลับให้ใจสงบ "ปารมิตา 6 สมာธิ"

12 Essentials for Good Living



ในเดือนนี้จะขอแนะนำเกี่ยวกับ "สมาธิ" ในภาษาญี่ปุ่นจะเรียกว่า เซ็นโจว คำว่า เซ็น หมายถึง "จิตที่สงบ ไม่เคลื่อนไหว" โจว หมายถึง สภาพจิตที่อยู่กับที่ ไม่หวั่นไหว แต่ไม่ได้หมายความว่าความเพียงแค่ตั้งใจเท่านั้น มองและคิดเรื่องราวในโลกเราด้วยใจที่หยุดนิ่งนี้แหละที่สำคัญ

ในกรณีของฉัน จะมีสมากับสิ่งที่ตัวเอง กำหนดไว้ว่าจะทำ ได้ ถึงแม้จะยุ่งมากแต่เมื่อ

ไม่มีเวลาแม้แต่จะคิดคิดฟุ้งซ่านได้ ใจจึงเกิดความสงบ ในทางกลับกัน ถ้าไม่สามารถกำหนดจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียวได้ ก็จะคิดในเรื่องที่ไม่จำเป็นจะต้องคิด ทำให้ไม่สามารถทำอะไรได้อย่างดีพอ ใช้ชีวิตไปเรื่อยเปื่อย ความรู้สึกที่อยากจะศึกษาพระธรรมคำสอนก็เลื่อนรางไป ถ้าเรื่องที่เราจะทำหนึ่งเรื่องนั้น ไม่ใช่สำหรับตัวเอง แต่เป็นเพื่อผู้อื่น เราจะได้เข้าใจในสิ่งต่างๆจากเรื่องนี้ก็มากมาย และจะได้เข้าใจในคำสอนลึกลงไปกว่าเดิม

พวกเราได้ถูกสอนกันมาว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆตัวเรา เป็นสิ่งที่ "พระท่านประทานมา เพื่อให้เราได้เรียนรู้และเติบโตก้าวหน้าขึ้น" ขอให้เราคอยคำนึงเรื่องนี้ไว้ในใจ ไม่กล่าวโทษ ให้ร้ายไม่พอใจในตัวผู้อื่น และเราจะมีใจที่สงบ ฉันอยากจะขอให้ทุกคนได้เรียนรู้และนำไปใช้ให้ได้

## งานการศึกษาสำหรับหัวหน้าได้เริ่มขึ้นแล้ว

และแล้วการศึกษาสำหรับกลุ่มหัวหน้าที่รอคอยก็ได้ถูกจัดขึ้นเมื่อ วันที่12-24เดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา ในรุ่นที่2มี ผู้เข้าร่วม10คน รุ่นที่3มี12คน และโปรแกรมที่เข้าร่วมจากประเทศอื่นๆ มีสาขาเกาหลี 12 คน สาขาไทเป 4คน สาขา5คน ก็ได้เดินทางมารวมกันที่สาขาใหญ่เมื่อวันที่20รวมทั้งหมด 10ประเทศ52คน

ในครั้งนี้ผู้ที่เข้าร่วมการศึกษาคั้งนี้ได้กล่าวผ่านการบรรยายครั้งนี้ว่า "จากนี้ไปจำนำเอาคำสอนไปปฏิบัติใช้จริงในชีวิตประจำวันยิ่งๆขึ้นไป" ต่อจากนี้ พวกเขาเหล่านั้นคงมุ่งมั่นที่จะทำกิจกรรมเผยแผ่ศาสนาในแต่ละพื้นที่ของตัวเองอย่าง "สดใส อบอวน เป็นมิตร"ตั้งพระโพธิสัตว์ที่อยู่ในพระสูตร

ขอแสดงความยินดี กับสาขาเกาหลี สาขาไทเป ไทหนักัน ผู้เข้าอบรมทุกๆท่านที่ได้จบหลักสูตรในครั้งนี้

## Special Topics



# การทำบุญเปิดสุปัญญา

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

## รู้จักความสุขในการให้

การทำทานคือข้อแรกที่ถูกยกขึ้นมาใน ปารมิตา 6 ในหนังสือสวดมนต์ได้มีการกล่าวไว้ว่า “สำหรับผู้ที่เป็นสาวกของพระพุทธองค์ การทำบุญเป็นการฝึกปฏิบัติสู่การเป็นพระโพธิสัตว์ที่ใกล้ตัวและสำคัญที่สุด”

ถ้าเช่นนั้นแล้ว “หัวใจในการทำทาน” ที่คอยหนุนให้เราปฏิบัตินั้นคืออะไร

สิ่งนั้นก็คื เมตตา กรุณา เห็นใจในผู้อื่น ในการทำบุญนั้นแบ่งออกได้ด้วยกััน 3 ประเภท คือการให้ทานทรัพย์แก่ผู้ตกยากหรือผู้ประกอบศาสนา การสอนธรรมแก่ผู้อื่น การปลอบประโลมให้ผู้อื่นคลายทุกข์และหวาดกลัว ไม่ว่าจะอันไหนก็เป็นการแจงถึงการมีเมตตาที่ลึกลงไปทั้งนั้น ดังนั้นการทำบุญคือการมีเมตตานั่นเอง

ดังนั้นการทำทานจึงไม่ใช่การบังคับ “ต้องทำ” แต่จะเริ่มจากการมีจิตใจเมตตา รู้สึก “ละทิ้งเพิกเฉยไม่ได้” สิ่งนี้แหละคือใจในการทำทาน รู้สึกสุขใจในการที่จะให้มากกว่าสิ่งใด ยิ่งไปกว่านั้นคือการรู้สึกสุขร่วมไปกับผู้อื่น





## เพื่อเป็นคนที่มึเมตตารวม

การมองด้วยสายตาที่เป็นมิตร รอยยิ้มที่สดใส คำพูดที่ฟังแล้วอบอุ่น งานอุทิศตัวเอง คิดถึงผู้อื่น การเสียสละที่นั้หรือสถานที่ ให้ที่พักผ่อนแก่ผู้อื่น เป็นการทำบุญโดยไม่ใช้ทรัพย์7ประการ การปฏิบัติธรรมที่ไม่ว่าใครก็สามารถทำได้ เนื้อหาของคำสอนนี้คือ ถึงแม้จะไม่มีเงิน แต่รู้จักความสุขในการให้ที่แสดงถึงการมีใจเมตตา พระพุทธองค์ได้สอนพวกเราในเรื่องนี้ดังต่อไปนี้

คนที่ให้แม้จะไม่มี คือคนที่ฝึกปฏิบัติธรรมจริง การเสียสละเป็นแสนของผู้ที่เสียสละเป็นพัน แต่ถ้าไม่ปฏิบัติจริงก็ไม่มีค่าใดทั้งสิ้น เราไม่ได้ทำบุญเพราะเรามี แต่การทำบุญเมื่อเราขาดนี้แหละที่จะได้บุญกุศลมากที่สุด

ในองค์กร มีการแนะนำให้ผู้ทีคิดติดอยู่กับเรื่องเงินได้ทำทานทรัพย์ ตอนที่ผมยังอายุน้อยผมรู้สึกว่สิ่งมันเหมือนเป็นการทำได้ยาก แต่ผมก็ได้เรียนรู้แล้วว่าความปรารถนาที่แท้จริงของพระพุทธองค์นั้นอยู่ตรงที่ใด ความปรารถนาประการแรก "การเลิกยึดติดต่อกับเงิน รู้จักกับความสุขที่ได้รับการขอบคุณ" อีกประการหนึ่งคือ "การที่คนเรารู้จักกับความสุขในการใช้เงินเป็น ความสุขที่ไม่ต้องไปคำนวณว่าจะได้หรือเสียมากกว่า"

การละเลิกที่จะยึดติดได้เพราะการทำบุญ จะทำให้เรามองทุกสิ่งได้ตามสภาพที่แท้จริง และเราจะไม่ยึดติดกับความคิดในแง่เดียว ปัญหาที่มนุษย์เรามีมาแต่เดิมจะถูกนำออกมาใช้ ได้เห็นในสภาพของทุกสรรพสิ่ง เรียกได้

ว่ "การให้ทานเปิดสุปัญญา"อย่างแท้จริง แต่คนที่ยังมีสายตาติดอยู่กับความโลภคงต้องใช้เวลากว่าที่จะทำความเข้าใจได้ ในเวลาแบบนี้ การที่เราจะเล่าเรื่องราวให้คนที่ม่ประสบการณ์มาก่อนได้ฟัง การดีใจเมื่อเราเลิกยึดติดได้แม้จะน้อยนิด การดีใจเมื่อทีศตัวเองทำอะไรสักอย่างโดยไม่หวังผลนั้นเป็นสิ่งสำคัญ

การทำบุญ มีความหมายยิ่งใหญ่เพื่อให้ทุกคนเป็นผู้มีใจเมตตาโดยผ่านการฝึกปฏิบัติจริง ในฐานะองค์กรและเพื่อนร่วมศาสนา การที่ทุกคนร่วมทำบุญนั้นมีประโยชน์มากมาย มหาศาล เป็นสิ่งที่เชื่อมไปสู่ความสุขต่อหลายคน จากการร่วมมือของสมาชิกทุกท่าน การให้ความรู้ต่อเพื่อนร่วมศาสนาหรือ ักยานมิตรจึงเป็นสิ่งทีสำคัญมากที่สุด เป็นเพราะ การที่ทุกคนได้กระตือรือร้นที่จะทำนั้นหมายถึง ผู้ที่มีจิตใจเปี่ยมล้นไปด้วยเมตตานั้นจะมากขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ในโลกก็จะเกิดความสุขขึ้น คนส่วนมากจะมีสุข เมื่อพวกเราทุกคนได้ฝึกปฏิบัติจริง เราจะได้เป็นหนึ่งในพระปรารภนาของพระพุทธองค์นั่นเอง

# ตามรอยเท้าอ.นิกเกียว นิวาโน่ ท่าน

— *Kaiso-sama ni Naraito* —

## ประธานรุ่นต่อไปขององค์กรพุทธฆราวาสริชโซ โคเซ

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.

### สู่จิตแห่งพระพุทธ...ทางสู่การเผยแผ่

มีกิจกรรมขององค์กรที่เรียกว่า “การเยี่ยมเยียนโดยรวม” สิ่งนี้คือการให้ทุกคนรวมเพื่อการเปิดสู่จิตแห่งพุทธ

(โฮเซ็น 3 หน้า 272)

อ.นิกเกียว ได้กล่าวว่า “องค์กรพุทธฆราวาสริชโซโคเซ” ใก้นั้นเป็นองค์กรที่เผยแผ่คำสอนในพระสัทธรรมปุณฺฑริกสูตร” ในพระสูตรมีนิทานอุปมาอุปไมยอยู่ด้วยกันหลายบท และในนั้นพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงธรรมป้อนยาตีมาให้เรา โดยไม่ได้พยายามยึดเยียดบังคับป้อนให้เรากิน หรือ กล่าวโทษคนที่ไม่ยอมกินแต่อย่างใด ท่านคอยเชื่อ อุดหนุน คอยให้สิ่งที่พวกเราต้องการ ทำให้เกิดความปีติและชกแจงให้เดินไปได้อย่างปลอดภัย

ฉันคิดว่าเพียงแค่ปฏิบัติตัวไปตามที่ได้มีการสอนอยู่ในพระสูตร นั้นก็ถือเสมือนเป็นการเผยแผ่คำสอนในพระสูตรได้แล้ว

ขอแค่ให้เราคิดว่าเราได้ช่วยพระพุทธองค์ในการเผยแผ่คำสอน แทนการคิดว่าเราออกสอนแทนพระพุทธองค์ก็พอแล้ว เหมือนอย่างพระปุณฺณมณฺฑานีนุตรเถระที่นำเอาธรรมมะของพระพุทธองค์ไปเผยแผ่และปฏิบัติจริงได้อย่างน่านับถือเป็นอย่างมาก

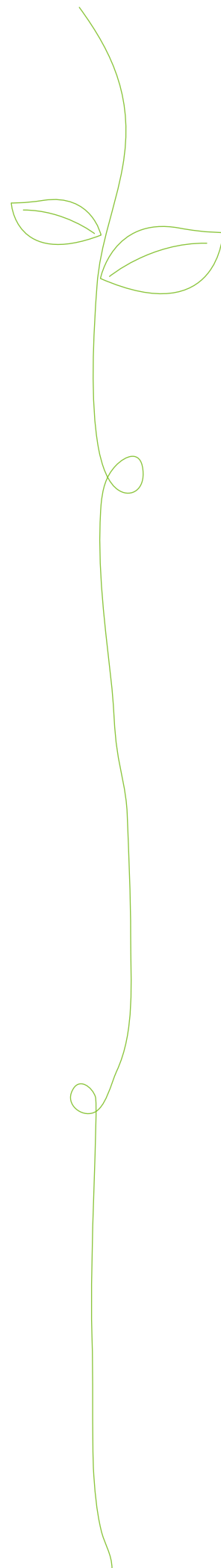
(โฮเซ็น 4 หน้า 275)

การชกชวนและการเยี่ยมเยียน เป็นการปฏิบัติเพื่อเป็นการเชื่อมระหว่างจิตใจเราและผู้อื่น เป็นเมล็ดพันธุ์แห่งการเติบโต เพื่อให้ตัวเรา “ได้รู้ว่าเราได้ซาบซึ้งและเข้าใจได้มากแค่ไหน และก่อนอื่นเลยคือพวกเราพร้อมที่จะรู้สึกถึงความสุขความทุกข์ไปกับพวกเขา และหาบุญในการปฏิบัตินั้นให้เจอ เคารพไหว้และเรียนรู้หาสิ่งนั้นให้เจอเป็นเรื่องที่สำคัญ

หลักในการที่จะชกชวน(โอมิจิบิกิ)ผู้คนได้มีเพียงอย่างเดียวเท่านั้นคือการคิดถึงความสุขของเขาให้ได้จากใจจริง เพียงแค่นี้ก็จะเป็นจุดเริ่มต้นของทุกสิ่ง

(โฮเซ็น หน้า177)

มีเรื่องหนึ่งจากกลุ่มแม่บ้านวัยรุ่น ได้มีการไปชกชวนเยี่ยมเยียนแล้วแต่อยู่ๆ คนที่ชวนกลับบอกปฏิเสธในวันที่จะมีงาน “ลูกเกิดใช้ขึ้น



กระทันหัน ขอหยุดวันนี้” ในตอนนั้นเป็นความรู้สึกที่เสียตายนมาก และกลับคิดไปว่า “อยากให้เกิดถึงหน้าที่ที่จะทำมากกว่า ลูกที่ใช้ขึ้น เขา น่าจะรับรู้ถึงการปกป้องจากพระพุทธรองค์” แต่ตัวเองก็รู้สึกว่าการคิด เช่นนี้จะดีแล้วจริงหรือ

ฉันได้พูดกับหัวหน้ากลุ่มแม่บ้านว่า “ในเวลาแบบนั้น ควรพูดให้อีก ฝ่ายรู้สึกสบายใจและเข้าใจในตัวเขาจะดีกว่าหรือไม่ “คุณเป็นแม่ที่ใจ ดี ลูกคงจะต้องมีความสุข อาจจะไม่ค่อยบ่อย แต่ก็พยายามเฝ้าใช้ให้ ลูกเถอะนะ ถ้ามีเรื่องอะไรให้ช่วยขอให้รีบบอกมาเลยนะ” ถ้าเป็นฉันจะ รู้สึกดีกว่าการที่โดนถามว่า “ทำไมมาไม่ได้” ถ้าหัวหน้ากลุ่มแม่บ้านได้ กล่าวด้วยคำที่ให้กำลังใจเช่นนี้ไปแล้ว ความรู้สึกที่อยากจะให้มาจริงๆ ได้ส่งผ่านไป คนๆนั้นจะต้องมาแน่นอน

**สำหรับพวกเราที่มีชีวิตอย่างปกติเช่นนี้แล้วการจะให้ละทิ้งตัณหา ต่างๆนั้นเป็นไปได้ยาก อย่างในบทเข้าถานเพื่อพิจารณาถึงพระ สมันตภัทรโพธิสัตว์ ที่ได้กล่าวว่า “ตัดตัณหาไม่ได้ ละกิเลสทั้ง5 ไม่ได้ก็ไม่สามารทำให้ใจเป็นสุขได้”**

**(ยาคุชิน เอส 49.2)**

การยึดธรรมะมาสั่งให้อีกฝ่าย ควรทำเช่นนี้ หรือ สิ่งนี้สิ่งถึงจะดี มัน เป็นการฝืนและสุดท้ายก็จะทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ พระธรรมไม่ได้มีขึ้น เพื่อปรับให้เหมาะกับคนๆนั้น แต่เพื่อให้มนุษย์ได้พบความสุขที่แท้จริง โลกแห่งการคุ้มครองจากพระพุทธรองค์ที่แท้จริง คือการค้นหา ความสุขไปพร้อมๆการเข้าใจในสิ่งที่เราเผชิญอยู่ให้ถ่องแท้

ไม่ยึดติดกับความจริงที่มันไม่เป็นไปตามที่เราคิด การมองหาจิตแห่ง พระพุทธรให้ได้ด้วยความรู้สึกอบอุ่น ไม่ใช่เอาคำพูดที่จะสื่อไปถึงอีกฝ่าย แต่ให้เป็นจิตใจที่อบอุ่นสื่อไปถึงอีกฝ่าย

**เพียงแคเราทำด้วย ความสงบ ความพึงใจที่แท้จริงตามคำสอน เรา จะได้มีความสุขแน่นอน**

**(ชินจะขุ 7 หน้า141)**

แต่ความทุกข์ใจในเรื่องแบบนี้ เป็นเพราะเราได้เจออีกฝ่าย คอยเป็น ห่วงเป็นใยคิดถึงเขาเสมอเราถึงได้รู้สึกเช่นนี้

ฉันได้ปรบมือพร้อมพูดกับหัวหน้ากลุ่มแม่บ้านอย่างเต็มเปี่ยมไปด้วย ความรู้สึกที่ “คุณเป็นคนดีเยี่ยมมากที่ทุ่มเทจิตใจเพื่อคนอื่น ขอให้รู้สึก ดีที่ตัวเองได้รู้จักกับความใจดีผ่านเรื่องราวที่เกิดขึ้น”

เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วหัวหน้ากลุ่มแม่บ้านคนนั้นก็ได้ออกกลับมาด้วย ใบหน้าที่แจ่มใสว่า “เมื่อได้ยอมรับตัวตนของตัวเองที่มีความอบอุ่นอยู่ แล้วก็ยอมรับเรื่องของคนอื่นได้ จนรู้สึกอบอุ่นไปด้วยความอบอุ่น”

**จากโอกาสในการพูดคุย จากเหตุและผลใดก็ตามที่ทำให้เราได้ฟัง เรื่องราวนั้นก็คือการถือกำเนิดของเมล็ดพันธุ์แห่งการรู้สำนึกได้ อย่างที่ได้มีการกล่าวไว้ว่า “เมล็ดพันธุ์แห่งพระธรรมจะเกิดขึ้นจาก ทุกสิ่งที่เราได้เกี่ยวข้อง”**

**(โษชชิน เอส4.1)**

เป็นเพราะมีผู้อื่นอยู่จึงทำให้เกิดมีการเผยแผ่ศาสนาขึ้น จากการทำ ได้ ทำความรู้จักกับผู้อื่นก็จะทำให้เกิดจิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความอบอุ่น คนเราไม่ได้เกิดขึ้นมาเพื่อคำสอน กลับกัน เพื่อให้ผู้อื่นได้รู้จักกับ

ความสุขที่แท้จริง ค้ำสอนจึงได้มีขึ้นมา

ดังนั้น มากกว่าการสั่งสอนผู้อื่น เราควรตั้งใจที่ได้ออกไปเยี่ยมเยียน คอยบอกกล่าวความใจดีและความอบอุ่นที่อยู่ในตัวเองให้เขารู้ก็พอ ไม่ต้องเค้นเอาความกล้าที่มีอยู่ออกมาก็ได้ หากจิตแห่งพระพุทธที่อยู่ใน ตัวเองและอีกฝ่ายผ่านจากเรื่องราวต่างๆ ให้เจอ และรับรู้ให้ได้ถึงความ อบอุ่น เมื่อเรารู้สึกได้ถึงสิ่งนั้นในตัวเราแล้ว เราจะอยากที่จะเจอกับผู้คน ในครั้งต่อไปและต้องการที่จะก้าวต่อไปเอง

เมื่อเราปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข และลองปฏิบัติการชักชวนและการ เยี่ยมเยียนดู เราจะรู้สึกว่าเราก้าวหน้าขึ้นโดยไม่รู้ตัว และจะก้าวเข้าไปใกล้กับจิตแห่งพระพุทธอีกก้าวหนึ่ง ในบทสวดมนต์ปริเฉทที่ 20 ได้ กล่าวไว้ว่า "จากการที่เราได้เผยแผ่ธรรมมะ ตัวเราจะได้กลายเป็นพระ อรหันต์"

**ตัวเราเองก็ต้องเป็นเหตุอันดีให้แก่ผู้อื่นและคอยหล่อหลอมดูแล ความศรัทธาของคนๆ นั้นไปด้วย สิ่งนี้แหละคือ ทางลัด และเป็น เส้นทางเดินที่แท้จริง**

**(ชินฉะขุ 4 หน้า 65)**

ท่านอ.นิกเกี้ยว ได้กล่าวว่า การที่บอกว่า "ให้แต่ละคนปฏิบัติโอมิจิภิกิ (การชักชวน) คนละหนึ่งคน" นั้นเพื่อให้ทุกคนได้ปรารถนาขอให้อีกฝ่าย ได้มีความสุข จากการได้สัมผัสพบเจอกัน เราจะมีควมวิริยะอุตสาหะ มากขึ้น

การออกเผยแผ่ศาสนา เราจะได้เรียนรู้กับปัญหาที่ผู้อื่นได้เผชิญอยู่ และเติบโตขึ้น ถือได้ว่าได้เดินบนทางที่เรียกได้ว่าเป็นชีวิตที่แท้จริง ให้ ลองมองไปที่หัวใจของตัวเองมากกว่าการที่จ้องจะแก้อีกฝ่าย ลอง ปรับเปลี่ยนจิตใจที่ละน้อยให้เป็นไปตามจิตใจของพระพุทธองค์ และ พระพุทธองค์ก็จะให้ผลตามที่ใจเราคิดนั่นเอง การที่ได้สัมผัสในเรื่องนี้ก็คือการออกเผยแผ่ศาสนานั้นเอง

**เราต้องคอยหมั่นระลึกถึงไว้เสมอว่า "สุดท้ายแล้วก็จะนำไปสู่การ มองโลก และมองชีวิตในแบบธรรมมะตามที่พระพุทธองค์สอน"**

**(ชินฉะขุ 4 หน้า 66)**

พวกเราทุกคนล้วนเป็นสาวกของพระพุทธองค์ และหน้าที่นั้นก็คือการ ไหว้เคารพในจิตแห่งพระพุทธของผู้อื่น ประการแรกในการที่เราจะเริ่ม สร้างบรรยากาศที่ว่า "ถ้าเป็นคนๆ นี้ คงจะเล่าได้อย่างสบายใจ" เราต้องมีจิตใจที่ชาวสะอาด คอยฟังเขาพูดโดยไม่ต้องตระเตรียมคำตอบเอาไว้ ในใจ

เมื่อทำได้ เราจะคิดถึงคนที่เผชิญกับความทุกข์นั้นได้ว่า "เป็นคนที่มีความพยายาม" และคนที่ต้องเผชิญกับความทรงจำที่เจ็บปวด "เป็น พระโพธิสัตว์ที่ช่วยเหลือผู้อื่น" เมื่อเรามองด้วยสายตาดังกล่าวแล้ว แม้แต่คนที่มองเห็นว่าเป็นคนเห็นแก่ตัว ก็จะกลับกลายเป็น "เป็นคนที่ รู้จักตัวเองได้อยากมากที่สุด"

**คนหลากหลายประเภทต่างก็มีความเป็นจิตแห่งพระพุทธในตัวเอง แม้แต่คนที่น่ารังเกียจนั้นก็คือพุทธจิตไม่ผิดเพี้ยน เป็นความจริงที่ ไม่ว่าจะพลัดพามาจากทางใดก็คือความเป็นจริง**

**(โสเชิน หน้า 56)**

## อาจารย์ โคโซ นิวาโน

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



สมมติว่าเราคิดเพื่ออีกฝ่าย ต้องการที่จะแก้ข้อด้อยของตัวเอง แต่เขาก็ยังไม่ยอมที่จะเปิดใจกว้าง เช่นนั้นแล้วก่อนอื่นเลย ต้องลองเข้าไปกล่าวทักกับเขาว่า “คุณเป็นคนที่ดีเยี่ยมจริงๆ”

จิตใจของคนเราล้วนแล้วแต่ซีดตรง เมื่อได้รับความอบอุ่น ก็จะส่งความอบอุ่นนั้นคืนกลับไป เมื่อได้รับการยอมรับก็จะรู้สึกโล่งใจ ปลอดโปร่งจากความทุกข์ในจิตใจ และความกล้าหาญในการที่จะก้าวเดินต่อไปก็จะเกิดขึ้นมาเอง จุดกำเนิดนั้นอยู่ที่นั่นนั่นเอง

**ไม่มีบุญได้เทียบเท่าได้กับการปฏิบัติ โสมิจิบิกิ (การนำพาให้ผู้อื่นได้รู้จักกับพระธรรม) สิ่งนี้เปรียบได้กับเป็นการแยกร่างของพระพุทธองค์**

**(โสเซ็น 3 หน้า 270)**

อ.นิกเกียวได้สอนพวกเราไว้ว่า “ไม่มีบุญกุศลใดที่จะยิ่งใหญ่ไปกว่า การที่จะหว่านเมล็ดพันธุ์แห่งธรรมมะ” จากการทำพวกเราได้ออกเผยแผ่ศาสนา ก็จะมีคนที่ได้พบกับพระพุทธศาสนาและได้พบกับความสุข จนทำให้รู้สึกภูมิใจกับสิ่งนี้และอยากที่จะปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ



## เพียงได้รับการคุ้มครองจากพระพุทธองค์

คุณ คิโนะชิตะ โทโมอากิ สาขาโกเบ หัวหน้ากลุ่มพ่อบ้าน

\* ประสบการณ์ธรรมะในครั้งนี้ได้ถูกถ่ายทอดขึ้นเมื่อ วันที่ 11 เมษายน ในปีพิธีครบรอบการก่อตั้งสาขา 60 ปี โดยจะมีการแบ่งลงเรื่องทั้งหมดเป็น 3 ตอน



ขอขอบพระคุณทุกๆท่านที่ให้เกียรติผมได้ขึ้นมาเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ธรรมะในวันครบรอบก่อตั้งสาขา60ปีในครั้งนี้ ถ้าพูดถึงมนุษย์ 60 ปีก็คือการครบรอบอายุ บรรจบมาถึงปี นักษัตร เวียนมาถึงจุดเดิมอีกรอบ ตัวผมเองก็ได้เรียนรู้ว่าได้มีคนรอบข้างเกื้อหนุนมากแค่ไหนจากการเจ็บป่วยในครั้งนี้ ทำให้ลองคิดย้อนกลับไปอ่านบันทึกประจำวันที่ได้เขียนในช่วงนั้นดู

เดือนมกราคมปีที่แล้ว ผมรู้สึกว่าร่างกายผิดปกติจึงได้ไปตรวจที่โรงพยาบาลของบริษัท และรู้ว่าอาการไม่ดี คุณหมอได้ส่งตัวเข้าโรงพยาบาลในตอนนั้น และสั่งให้ยกเลิกตาราง

งานตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ให้หมด เป็นสิ่งผมไม่เคยแม้แต่จะคิด ผมต้องเข้าโรงพยาบาลตั้งแต่วันที่23 เดือนมกราคม และเวียนวนอยู่กับการตรวจโรคอยู่อย่างนั้น และในวันที่ 26 ก็ได้รับการวินิจฉัยโรคครั้งใหญ่ ได้มีการนัดครอบครัวมาคุยกัน "ชื่อโรคคือ มะเร็งในอวัยวะภายใน การผ่าตัดย้ายตับนั้นยังเป็นไปไม่ได้ แต่ถ้าการรักษาด้วยการให้ยาต้านมะเร็งไม่เป็นผล คงจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่ถึงหนึ่งปี แต่ถ้าคิดเรื่องการปลูกถ่ายแล้ว คงจะประมาณ 5-7เดือน" และในวันที่27 วันรุ่งขึ้น ได้ให้คุณหมอที่โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยตรวจเพื่อวินิจฉัยรอบที่2

ในวันนี้เป็นการฝึกปฏิบัติหน้าหนาวของกลุ่มเยาวชน หลังจากปฏิบัติเสร็จจึงได้รับฟังการสอนจากหัวหน้าสาขา ทั้งภรรยาและลูกชายทั้งสองก็ได้เข้ารับด้วย ทั้งสองได้รับการสอนว่า "คิดว่าสามีและคุณพ่อของพวกคุณคงจะไม่ลังเลอะไรแล้ว แต่คงจะกังวลเรื่องครอบครัว งานและกิจกรรมทางนี้ ดังนั้นสิ่งที่พวกคุณจะได้ก็คือคอยทำให้เขาสบายใจไม่ต้องคิดถึง

เรื่องนี้ และคอยเฝ้ามองการใช้ชีวิตของคุณพ่อไว้ให้ดีที่สุด" พวกเราเข้ารับฟังการวินิจฉัยด้วยความหวังอันน้อยนิด และผลก็ยิ่งออกมาเหมือนเดิม คุณหมอได้บอกแก่พวกเราว่า "ขอแสดงความเสียใจด้วยขอให้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ อาจจะเหลือเวลาอีกครึ่งปีถึงหนึ่งปี แต่ก็ยังมีคนที่อาการหนักกว่าคุณอีกมาก ขอให้ใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้คุ้มค่าที่สุด" เมื่อผมรู้ว่า "อย่างไรก็ไม่รอด ต้องตายแน่ๆ" เมื่อความตายเป็นสิ่งที่เลี่ยงไม่ได้มาอยู่ตรงหน้าเราแล้ว ความกลัวประกอภกับความเศร้าสลดทำให้อยากจะหนีไปให้พ้นจากตรงนั้น อยากตะโกนออกมาดังๆ แต่ถ้าผมเป็นอย่างนั้นไปเสียคนหนึ่งครอบครัวผมจะอยู่อย่างไรผมต้องเข้มแข็งเอาไว้เมื่อคิดได้จึงตั้งสติฟังผลที่คุณหมอวินิจฉัยต่อไป

หลังจากที่ไปโรงพยาบาลของมหาวิทยาลัยแล้ว จึงได้ไปที่สาขาต่อ และก็ได้รับคำสอนจากหัวหน้าคำสอนที่ไม่ได้แม้แต่จะคาดคิดว่าจะได้รับ เขาได้บอกแก่ผมว่า "ใช้ชีวิตในแต่ละวันให้คุ้มค่า และบอกเล่าการใช้ชีวิตให้ครอบครัวได้รับรู้

ลองมอบความใจดีที่ตัวเองสามารถทำได้" เมื่อฟังแล้วผมก็ได้กลับไปโรงพยาบาลลองคิดทบทวนที่จะทำให้ครอบครัวของผมได้โล่งใจไร้กังวลอีกครั้ง ลองทำในสิ่งดีที่ตัวเองทำได้ ผมพยายามที่จะยอมรับความเป็นจริง แต่ถึงแม้ในหัวผมจะคิดได้แต่ใจก็ยังคิดเสมอว่า "ทำไมเราต้องมาเจออะไรแบบนี้ด้วย ลูกๆก็เพิ่งเริ่มที่จะทำงาน ยังไม่ได้คอยช่วยลูกแก้ปัญหาในที่ทำงานเมื่อเขาต้องการคำปรึกษาเลยสักนิด และไหนจะภรรยาที่ต้องคอยบริหารเรื่องค่าใช้จ่าย เรื่องการพยาบาลอีก มีแต่เรื่องที่เป็นภาระให้ทุกคนทั้งนั้น ถึงจะขอโทษอย่างไรก็คงไม่หมด"

ในตอนนั้น ภรรยาบอกกับผมว่า "เลิก ขอโทษเถอะนะ แต่เปลี่ยนเป็นคำขอบคุณที่มาจากใจแทนจะดีกว่านะพ่อ"และบันทึกประจำวันที่ภรรยาเขียนแทนผมในวันนั้นคือ "ถึงพ่อ วันนี้เหนื่อยด้วยกันทั้งวันเลย เรามาใช้เวลาในแต่ละวันๆให้ดีที่สุดด้วยกันนะ ยังดีที่เราได้ไปสาขากัน พระท่านยังคอยยิ้มให้เราอยู่นะพ่อ"

(ต่อฉบับหน้า)



# นอบน้อมต่อ ธรรมชาติ

ในพระพุทธศาสนามีหลักความคิดที่ว่า มนุษย์นั้นไม่ได้อยู่ได้ด้วยตัวเองแต่มีสิ่งต่างๆคอยหนุนนำให้มีชีวิตอยู่ได้ เราต่างใช้พลังอันยิ่งใหญ่ของธรรมชาติเพื่อให้มีชีวิตต่อไปได้ และมนุษย์ที่ว้าวนั้น กลับคิดจองหองเป็นว่าธรรมชาตินั้นมีขึ้นเพื่อตัวเอง การคงอยู่ของสิ่งนี้เพื่อทำประโยชน์ให้ตัวเองนั้นเป็นเรื่องธรรมดา

มีบางคนทีพูดถึงขนาดว่ามนุษย์ควบคุมธรรมชาติได้อย่างไม่รู้สึกสะทกสะท้าน แต่ก็จะส่งผลถึงการทำลายธรรมชาติ เชื่อเชิญให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี สุดท้ายก็จะกลายเป็นการทำร้ายตัวเองไป

มีนักป็นเขาชาวฝรั่งเศสที่มีชื่อเสียง ได้กล่าวไว้ว่า "เมื่อเปรียบมนุษย์กับภูเขาแล้วจะรู้ว่ามนุษย์นั้นเล็กเพียงนิดเดียว การทำตัวเทียมธรรมชาตินั้นไม่ต่างกับการไม่เคารพกับธรรมชาติ นี่เป็นความคิดในช่วงขณะสั้นๆในการปีนเขา ยอดเขา"

ทุกสิ่งถูกตามที่เขาพูด พลังแห่งธรรมชาตินั้นยิ่งใหญ่เกินเปรียบเทียบ และทุกคนต่างรู้คุณค่าในสิ่งนี้มีมากล้นแค่ไหน ถ้าเราลืมไป มันก็จะย้อนกลับมา ตัวอย่างแน่นอน ผมคิดว่าคำพูดที่นาสนใจเช่นนี้นั้นจะออกมาได้จากคนที่ได้เผชิญหน้ากับธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่มาแล้วเท่านั้น

From "Kosozukan" (Kosel Publishing Co.) P. 172-173

## \*\*\* Column \*\*\*

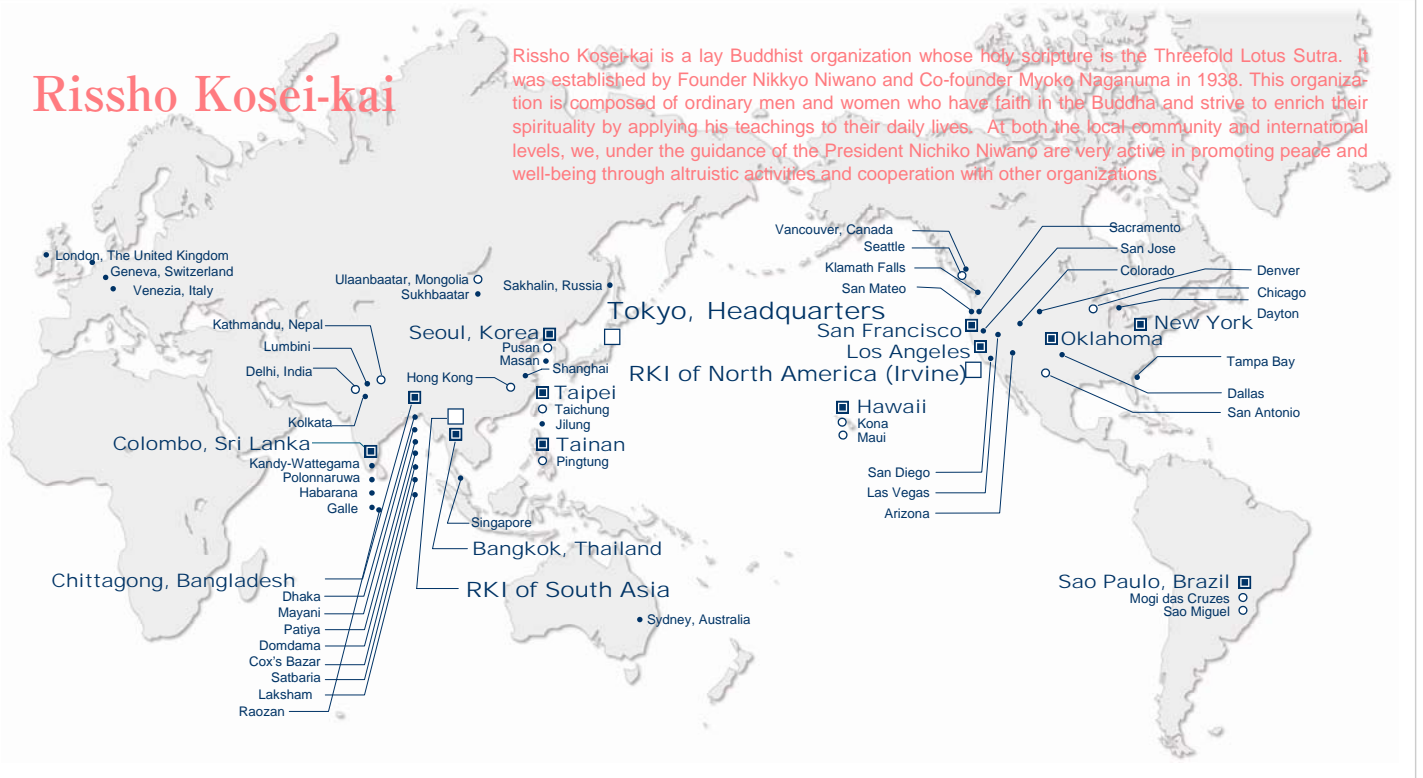
วันที่10 เดือน กรกฎาคมที่ผ่านมา ได้มีการจัดการชมดอกบัวขึ้นที่หน้าอาคารโดเซโด ในปีนี้ท่านประธานนิชิโคได้เข้าร่วมชมดอกบัวที่ปลูกขึ้นในสวนหน้าอาคารโดเซโด ดอกบัวที่ได้นำมาปลูกในปีที่แล้วนั้นได้ฝังรากที่แข็งแรงและเมื่อบานมีกลีบดอกใหญ่สวยงามน่าชม ในดอกบัวเหล่านั้นมีบางพันธุ์ที่สืบทอดยาวนานมากกว่า 2000ปี และต้นจากการนอนหลับที่ยาวนานในศตวรรษที่20 ทำให้รู้สึกประหลาดใจคิดถึงชีวิตทุกครั้งที่ได้เฝ้ามอง เมื่อลองยื่นมือไปสัมผัสจะรับรู้ได้ถึงความอบอุ่น คลื่นน้ำแกว่งไกวเสมือนผลัดกันชีวิตให้ก้าวสู่ความสำเร็จ เมื่อหยุดยืนอยู่หน้าดอกบัวสักพัก พอรู้สึกตัวฉันก็กระซิบคำว่า

"ขอบคุณ"ออกไปเสียแล้ว อ.เซเกียว ได้กล่าวไว้ว่า "ถึงแม้ไม่รู้อะไรที่ทำให้เรามาอยู่ที่นี่ แต่เพียงรูปลักษณ์ก็หลังน้ำตาได้" ดอกบัวทั้งหลายที่อยู่หน้าโดเซโดนั้น มีพลังพิเศษที่คอยชำระจิตใจคนเราให้บริสุทธิ์ นำแปลกที่ผู้นำในสาขาต่างๆจำนวน 54คนต่างเดินทางมาเพื่อเข้าร่วมสัมมนาในช่วงเวลานี้ ต่างก็ได้รับชมดอกบัวงามกันไปถ้วนหน้า ผมเชื่อว่าทุกคนเมื่อเห็นดอกบัวแล้วน่าจะปฏิญาณไว้ว่าจะนำพาธรรมมะให้ออกเบ่งบานดังดอกไม้ในพระธรรม

(โคทาโร่ ชูซุกิ )

## 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