

12 Essentials for Good Living

เคล็ดลับสู่ใจสงบ ปารมิตา6 “ปัญญา”

เราได้แนะนำคำสอน ปารมิตา6ไปหลายข้อด้วยกันแล้ว และในครั้งนี้จะขอแนะนำถึงข้อที่ว่าด้วย “ปัญญา” ซึ่งเป็นคำสอนข้อสุดท้าย



คำว่า “ปัญญา” คือ “การมองเห็นในตัวตนที่แท้จริง” แต่ทว่าไม่ว่าอย่างไรเราก็มองไม่เห็นถึงเนื้อแท้ของสิ่งนั้นๆ มักจะมีแผ่นกรองหลากหลาย เช่น ความคิดยึดติด ความชอบไม่ชอบ ดีหรือเลวกันอยู่เสมอ ตัวตนที่แท้จริงของเรามักจะมองเห็นได้ยาก ศัพท์ในทางพุทธศาสนานั้น สิ่งที่เราเรียกว่า “ตัวตนที่แท้จริง” คือ “หลักความจริงในสรรพสิ่งที่มีอยู่”

ฉันเป็นลูกครึ่งที่มีคุณพ่อเป็นชาวอเมริกา และคุณแม่เป็นชาวญี่ปุ่น เมื่อฉันยังเด็ก รอบตัวฉันนั้นมีแต่เพื่อนคนญี่ปุ่นเท่านั้น การที่ฉันเป็นลูกครึ่งเพียงหนึ่งเดียวนั้นทำให้ฉันเกิดความทุกข์ใจอย่างมาก

แต่ชีวิตฉันก็ได้เปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิงจาก

คำพูดของคนคนหนึ่ง “เพียงแค่อยอมรับทุกสิ่งให้ได้กับสภาพที่เป็นอยู่ จะต้องมีความสุขแน่นอน แคขอให้เธอเป็นตัวเธอ แค่นี้ก็พอแล้ว” สิ่งหนักอึ้งในใจที่เก็บไว้หลายปีนั้นได้หายไปจากคำพูดของเธอ

คำพูดเหล่านี้ทำให้ฉันคิดได้ว่า เมื่อรวมประเทศญี่ปุ่นเข้ากับประเทศอเมริกาทั้งสองเข้าจึงเกิดมาเป็น “ฉัน” ได้ ฉันไม่จำเป็นต้องคอยปฏิเสธตัวเองอีกแล้ว เป็นฉันในแบบที่เป็นนะดีที่สุด

และจะอย่างไรล่ะ ถึงจะรักษา “การมองเห็นในตัวตนที่แท้จริง” นั้นไว้ได้ กุญแจที่จะไขไปสู่สิ่งนั้นคือ การฝึกปฏิบัติตามคำสอน ปารมิตาทั้ง6 อย่าง “ทาน” “ศีล” “ขันติ” “อุทสาหะ” “สมาธิ” “ปัญญา” ที่ได้เรียนรู้ไปอย่างที่เราควรเป็นก็พอ

ตามความเป็นจริงแล้ว การจะมองถึงตัวตนที่แท้จริงตลอดเวลาเป็นสิ่งที่ยาก แต่ถ้าเรามองด้วยสายตาของพระพุทธองค์ ยอมรับให้ได้ และศรัทธามั่นว่า “เราจะต้องมีความสุขแน่นอน” พร้อมทั้งปฏิบัติตามคำสอน ปารมิตา6 และเรา มาร่วมเดินบนชีวิตที่แสนสุขกันเถาะ

คุณ เทอเมอ บาร์ดา นักแปลชาว มองโกเลียมาเข้าเยี่ยมชมองค์กร

คุณ เทอเมอ บาร์ดา ผู้ซึ่งมีชื่อเสียงเป็นนักแปลภาษาญี่ปุ่น ชาวมองโกเลียคนแรกได้เดินทางมาเยี่ยมองค์กรริชโชโคเซไก สาขาใหญ่ เมื่อวันที่10เดือนสิงหาคมที่ผ่านมา รวมถึงได้มีการเยี่ยมชมอาคารสถานที่พร้อมทั้งเข้าพบ คุณวาตานาเบ้ ประธานกรรมการบริหารองค์กรในครั้งนี้อีกด้วย

คุณเทอเมอ ได้มีผลงานแปลที่ออกตีพิมพ์จำนวนมาก โดยส่วนใหญ่จะเป็นการแปลนิยายที่มีชื่อเสียงเขียนโดยอาจารย์ที่มีชื่อเสียงของญี่ปุ่น เช่น ยาสุนิโร คาวาบาตะ เรียวโนะสุเกะ อาคิตางาวะ และเรียวทาโร ชิบะและยังมีหนังสือ “จิตวิญญาณของญี่ปุ่น” เขียนโดยอาจารย์ อิโนะชิเงะ นิโตะเบะ ไม่เพียงแต่ผลงานทางวรรณกรรมในภาษาญี่ปุ่นเท่านั้น เขายังทำกิจกรรมต่างๆมากมายเพื่อเป็นการเชื่อมโยงมิตรภาพญี่ปุ่น มองโกเลีย เช่น การเผยแพร่ การเล่นเกมกล่อมแบบญี่ปุ่น การบรรยายถ่ายทอดสดการแข่งขัน ซูโม

คุณเทอเมอ ยังได้กล่าวไว้ในงานบรรยาย ที่มี นักวิชาการ นัก

Special Topics

แปลขององค์กร รวมถึงเจ้าหน้าที่ฝ่ายเผยแผ่ต่างประเทศเข้าร่วม ครั้นนี้ว่า

“ผมปรารถนาที่จะให้ชาวมองโกเลียได้รู้จักมองโกเลียเองผ่านทางวัฒนธรรมญี่ปุ่น ยังมีเรื่องที่ผมอยากทำอีกมาก ผมอยากจะทำเสนอลูกคิดของชาวญี่ปุ่นให้คนในมองโกเลียได้รู้จักในครั้งต่อไปด้วย”

หพระน าทนพี



# ขจัดความชอบและไม่ชอบออกไป

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

## ความทุกข์เกิดจากการมองของเรา

คนเราไม่ว่าจะน้อยหรือมากจะต้องมีคนที่ไม่ค่อยชอบถ้าทำได้ก็ไม่อยากเจอหน้าหรือคนที่นิสัยไม่เข้ากันอยู่เสมอ แค่นี้ถึงคนคนนั้นก็รู้สึกห่อเหี่ยวพอเจอจริงๆแล้วยิ่งไม่สบอารมณ์ไปกันใหญ่จนถึงขนาดที่ทนไม่ได้เลยก็มีแต่ยิ่งเราเลือกที่จะชอบหรือไม่ชอบคนคนนึงเท่าไรเรายิ่งจะมีทุกข์ จิตใจเราก็จะมัวหมองอยู่อย่างนั้น

พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า“ทุกข์เกิดเมื่อเกลียด”หรือก็คือ“ความทุกข์มักเกิดขึ้นเมื่อเราพบกับคนที่เราไม่ชอบแค้นหรือโกรธเกลียด”

ถ้าเป็นเช่นนั้นแค่เราทำให้ความเกลียด ความรู้สึกที่ไม่ชอบนั้นหายไปก็พอแต่เพราะความเป็นอดีตตาของเรานั้นมีอยู่มากมายไม่ว่าอย่างไรก็หลุดพ้นจากอารมณ์รักหรือเกลียดไม่ได้

และถ้าถามว่าจะมีหนทางที่จะหลุดพ้นจากอารมณ์รักหรือเกลียดของคนกับคนได้หรือไม่ คำตอบก็คือ มี

ในพุทธศาสนาได้มีการสอนเกี่ยวกับทุกข์ตาทั้ง 4 อย่างเอาไว้ คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือก็คือเป็นสภาพทุกข์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

ในอีกด้านหนึ่งคือ ทุกข์ทางอารมณ์เมื่อต้องเผชิญกับกับคนหรือสิ่งที่ไม่ชอบเสมือนเป็นทุกข์ที่เราต้องเจอแต่เพียงแค่ว่าเราเปลี่ยนมุมมองเปลี่ยนความคิดเราก็จะแก้ทุกข์นั้นได้ เราจะคงอยู่ในความทุกข์ทั้งๆอย่างนั้นหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับว่าเราได้ฝึกปฏิบัติตามคำสอนหรือไม่

อารมณ์ความรู้สึกชอบไม่ชอบที่มีต่อผู้อื่นนั้น เป็นเพียงความรู้สึกจากอารมณ์ส่วนตัวเล็กน้อยเท่านั้น แต่มันก็แสดงถึงความเป็นตัวตนของเรา ดังนั้นจึงทำให้เกิดการขัดแย้งขึ้นง่าย จนเราหลุดจากทุกข์นั้นมาไม่ได้ ในทางกลับกันถ้าการเลือกที่จะขจัดการเลือกที่จะรักหรือเกลียดให้หมดไป เราก็จะใช้ชีวิตได้อย่างปลอดโปร่งและสบายใจ



## ไม่ตัดสินผู้อื่น

อย่างที่ใดเคยพูดไปก่อนหน้านี้ การที่เรารู้สึกตอบรับเร็วต่อข้อเสียของผู้อื่นนั้นเป็นเพราะเราเองก็มีจุดด้อยจุดเสียดตรงนั้นเช่นกัน และเมื่อเราลองคิดไปว่า “ไม่ชอบคนนี้” แล้วครั้งหนึ่ง เราก็จะติดอยู่กับความคิดเช่นนั้นไปตลอด ชอบเขตการรับรู้ถึงจิตใจผู้อื่นก็จะถูกบีบให้แคบลงไป แต่จิตใจของมนุษย์เราไม่ได้ถูกกำหนดมาให้เล็กและคับแคบขนาดนั้น

ไม่ใช่เฉพาะเรื่องมนุษยสัมพันธ์ เรื่องอื่นๆก็ไม่ได้ถือเป็นข้อยกเว้น ทุกสิ่งในโลกนี้ถือเป็นอนิจจังมีการเปลี่ยนแปลงไป และชีวิตเรานั้นมักจะสร้างการเปลี่ยนแปลงขึ้นจากการที่เราได้พบเจอเสมอ ดังนั้น ถ้าเราลองเปลี่ยนความคิดดู อาจจะพูดคุยเป็นเพื่อนกับคนที่เราไม่ชอบก็ได้

อีกทั้งไม่ว่าอีกฝ่ายจะเป็นคนหรือเรื่องราวแบบใดก็ตามนับเป็นสิ่งที่จะต้องเจอทั้งนั้น แค่เพียงเราลองเปลี่ยนความคิดดูทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นคุณประโยชน์ต่อเราทั้งสิ้น

แต่ถึงกระนั้นถ้าจะบอกว่าการทำตัวให้เข้ากันได้กับคนที่ไม่ชอบนั้นก็ยังเป็นเรื่องที่ทำได้ยากแล้ว ให้เราลองถามตัวเองดูละเป็นอย่างไรว่า “ถ้าเวลาแบบนี้ พระพุทธองค์จะทำเช่นไร”

เช่นเราอาจจะได้รับรู้ถึงคำสอนที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ดังที่ว่า “พวกเราควรเป็นคนที่ใช้ชีวิตอย่างสดใส ไม่โกรธแค้นเคืองใคร ถึงแม้จะอยู่ท่ามกลางผู้ที่ก่อกวนความอาฆาตเอาไว้กับตัว” ด้วยตัวเองได้

มีบทหนึ่งในพระสูตรได้กล่าวไว้ว่า “การเกิดมาเป็นมนุษย์นั้นยากแท้” เมื่อเรารู้สึกเข้าถึงคำสอนที่เป็นพื้นฐานของชีวิต หรือ เมื่อเวลาที่เรารอโคลงกลอนที่ว่า “นภากว้างใหญ่เพียงพอที่จะให้นกโฉบบิน ทะเลกว้างใหญ่เพื่อให้ปลาแหวกว่าย” เป็นบทกลอนที่นำเสนอถึงความกว้างใหญ่ของท้องฟ้าและผืนน้ำ แล้วเสมือนเป็นการสอนให้เรามองดูวิถีชีวิตของมนุษย์ยิ่งใหญ่อีกเช่นกัน

ในศาสนาพุทธไม่ได้สอนให้เราเปลี่ยนอีกฝ่าย แต่จะสอนให้เราฝึกปฏิบัติยอมรับที่จะเปลี่ยนตัวเองแบบไหน เช่นนั้นแล้ว คนที่เราเกลียดก็เปรียบเสมือนผู้มีพระคุณที่สอนให้เราเข้มแข็งขึ้นเป็นดั่งหินลับมีดที่คอยลับคมในจิตใจของเรา จะเป็นอันไปไม่ได้ และเมื่อเราระลึกสิ่งนี้เอาไว้ในใจได้แล้ว การเลือกที่จะรักหรือชอบก็จะหายไปใช้ชีวิตได้อย่างสนุกและมีความสุข



# ตามรอยเท้าอ.นิกเกียว นิวาโน่ ท่านประธานผู้ก่อตั้ง

## — *Kaiso-sama ni Naraito* —

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

### เมื่อเราเปลี่ยนตัวเอง...สามพันรูปแบบในหนึ่งใจ

เมื่อเรากำหนดจิตใจหนึ่งเดียวของเราให้ได้ตามจิตใจขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วใจของเราที่คอยอธิษฐานให้ผู้อื่นมีความสุขจะลือไปถึงอีกฝ่าย ยิ่งไปกว่านั้นวงล้อมแห่งความสุขจะขยายกว้าง ออก ส่องผ่านไปถึง บุคคลที่ สองหรือสาม และแน่นอนว่า เราเองก็ย่อมได้รับ ผลไม้แห่งปัญญาของพระพุทธองค์

อ.นิกเกียวท่านได้สอนเราว่า “เราจะมีความสุขได้ต่อเมื่อเรายอมเปลี่ยนแปลงตัวเองเท่านั้น” สิ่งนี้ไม่ได้หมายความว่าแค่เรื่องผิวเผิน เช่น เปลี่ยนการกระทำ แต่เป็นการพยายามที่จะเข้าไปใกล้ “การมองที่มีความสุขในแบบของพระพุทธองค์”

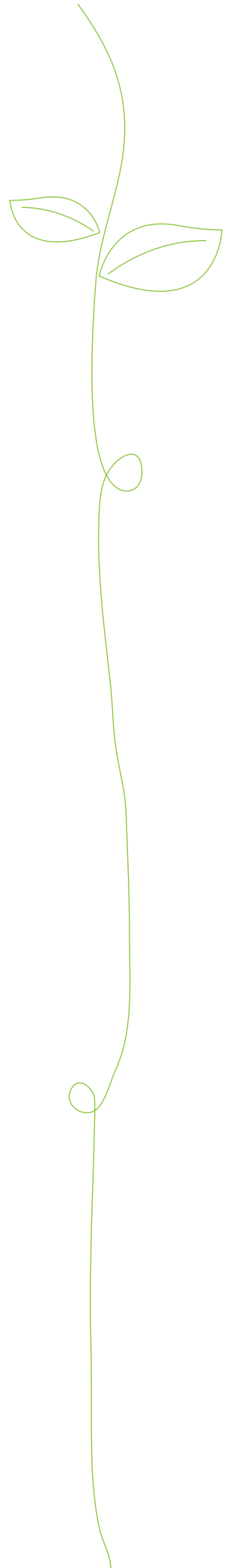
พวกเรานั้นได้อยูบนโลกที่ทุกอย่างล้วนเป็นอนิจจัง ต้องมีการเปลี่ยนแปลงและอยู่บนหลักของเหตุและผลเสมอ การที่เราอยู่บนโลกที่ยึดในหลักนี้ เมื่อเรายอมรับ “ปัจจุบัน” ว่าเป็นสิ่งที่ดั่งามให้ได้ อดีตที่มีมาก็จะสวยงาม และยอมส่งผลดีถึงอนาคตด้วยเสมอ

มีเรื่องราวมากมายเกิดขึ้นรอบๆตัวเรา ในด้านมนุษยสัมพันธ์เองก็ตาม มีทั้งคนที่เข้ากันได้และไม่ได้ หลากหลายรูปแบบ และยอมเป็นไปไม่ได้ ที่เราพยายามจะทำสิ่งเหล่านี้ให้เป็นไปตามความคิดเราทั้งหมด ก่อนอื่นเราต้องเริ่มจากการกำหนดจิตใจของเราให้ถูกและควร เมื่อเรารัดมั่นกำหนดจิตใจได้ ความคิดและการกระทำของอีกฝ่ายก็จะพร้อมตามใจเรากำหนด

(ซึ่งเรซังเมโซ หน้า 80)

ไม่ใช่การพยายามจะเปลี่ยนเพื่อผู้อื่นหรือเพื่อตัวเอง ให้มอง “จิตแห่งพระพุทธ” ในแบบที่เป็น ความลำบากนั้นก็คือความพยายาม เมื่อเราพยายามมองหาสิ่งที่ไม่ดีแล้วแก้หรือเปลี่ยนมัน ถึงแม้ว่าเราจะมี ความคิดจิตใจที่อบอุ่นได้แล้ว แต่เมื่อไม่เป็นไปตามต้องการไม่ว่าจะอีกฝ่ายหรือตัวเราก็คงต้องทุกข์กันอีก

มีหัวหน้าอยู่ท่านหนึ่ง เธอได้รับการสอนจากอ.นิกเกียวในเรื่องที่เธอโดนสามีของเธอต่อต้านและว่าใส่ว่า “ความศรัทธาของเธอมันก็แค่ความพอใจส่วนตัว” อ.นิกเกียวท่านได้สอนให้ว่า “นั่นหมายความว่าสามีของเธอกำลังชมอยู่ ความศรัทธาที่เต็มเต็มความพอใจของเราได้ นั่นเป็นความสุขที่ไม่มีอะไรจะเทียบได้แล้ว ขอให้คิดว่าเราได้รับการชมเชย



และขอขอบคุณเขาไปก็พอแล้ว”

**ศาสนา คือ ความจริงที่ทำให้ใจได้เจอความสุขที่แท้จริง และทำให้เรารู้สึกขอบคุณต่อธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ มีใจที่เป็นอิสระจากการยึดติด สิ่งนี้คือผลประโยชน์ และเป็นผลที่จะทำให้ชีวิตเราสมบูรณ์ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยดี**

(โฮเชียน หน้า 121)

ไม่น่าแปลกใจที่เมื่อคุณหัวหน้าโดนสามีของเธอว่า “เป็นความศรัทธาแบบเห็นแก่ตัว” แล้วเธอจะรู้สึกเศร้า และที่ไหนภายในใจของเธอยังรู้สึก “เพราะฉันมีศรัทธาในศาสนาไม่ใช่เธอ บ้านเราถึงมีความสุขได้แบบนี้” ที่จะต้องเปลี่ยนก็คือสามีต่างหากไม่ใช่ฉัน ทั้งๆที่เราสมควรจะได้รับคำขอบคุณด้วยซ้ำ จะให้เราเปลี่ยนอย่างไร ไม่เข้าใจ

แต่ อ.นิกเกียท่านได้ตอบกลับมาจากทันที “แค่ขอบคุณก็พอแล้ว เพราะเราได้รับคำชมจากเขาอยู่” พื้นฐานของความศรัทธาคือ ใจที่ปิด และเพราะเป็น อ.นิกเกียท่านที่เข้าใจในเรื่องนี้มากกว่าใครทั้งนั้น จึงทำให้มีความคิดที่มีสุขได้เสมอ เมื่อเรามีใจที่สุขแล้ว หนึ่งใจที่สุขนั้นจะแผ่ออกไปสู่รอบๆตัวเรา

ในการที่พวกเขาพยายามทำเพื่อผู้อื่นในแบบพระโพธิสัตว์นั้นเป็นเรื่องที่มีสุขหาได้เปรียบได้และการที่เรามีศรัทธานั้นเป็นเรื่องที่น่าซาบซึ้งมากกว่าสิ่งใด แต่เราได้เข้าใจคุณค่าที่แท้จริงหรือเปล่า

อ.นิกเกียท่านได้สอนเราว่า เมื่อเราโดนว่าว่า “แค่ความพอใจของตัวเอง” ขอให้เราคิดว่าเป็นเรื่องที่ดีเยี่ยมและนั่นเป็นเครื่องยืนยัน ที่เรามีความสุขในการศรัทธามากกว่าที่เราจะคิดคำนวณพอใจ การที่เราสัมผัสพูดคุยกับสามีด้วยใจที่เป็นสุขนี่เองที่จะเป็นข้อดีที่สุดของการมีศรัทธา

**ไม่ว่าเมื่อไหร่ก็ตามพระพุทธองค์จะคอยปกป้องเราด้วยความเมตตาเสมอ และสำหรับคนที่ฝึกปฏิบัติได้แล้วนั้น จะไม่ได้มีแต่เรื่องที่ดีๆเสมอไป ท่านจะมอบการฝึกที่ยากเชิญให้เราในบางครั้ง และเมื่อเราข้ามผ่านอุปสรรคนั้นไปได้ เราจะพบความสุขที่แท้จริง เข้าใจถึงการเป็นบุตรและรับรู้ได้ถึงจิตใจที่กว้างใหญ่ของผู้เป็นพ่อของพระองค์**

(สหชิน เอช 4.2)

โลกที่เราอาศัยอยู่นี้ เป็นโลกที่มีแต่การเปลี่ยนแปลง มีแค่ใจเราเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้นที่จะทำให้โลกที่มีแต่การเปลี่ยนแปลงนี้จะเปลี่ยนไปทางไหน

อนิจจัง คือ การเรียนรู้ทั้งชีวิต เป็นโลกที่หวังว่าจะมีการขึ้นสู่ที่สูงเมื่อเรารู้ได้ถึง จิตแห่งพระพุทธ และเปลี่ยนแปลงจิตใจให้มีการคิดที่เป็นสุข ความสัมพันธ์ที่เราเห็นว่าเป็นการขัดเคืองกัน ทั้งสองฝ่ายก็จะมีความจริงใจต่อกันได้ และเปลี่ยนแปลงไปสู่โลกที่เปล่งประกายไปด้วยแสงแห่งจิตของพระพุทธองค์

จากการมองของอ.นิกเกียท่านที่รู้ถึงความสุขที่แท้จริง ท่านได้ช่วยเหลือผู้คนมากมายจนไม่สามารถนับได้ และจากความคิดของคนที่รู้จักความสุขที่แท้จริง เราจะได้เห็นว่า โลกนั้นเปลี่ยนแปลงไปในทางใด

แต่พวกเราที่ไม่ได้จะเป็นอย่างพระพุทธองค์ได้ง่ายๆ แต่เพียงเราเข้าใจได้จากตัวตนหรือคำพูด ว่าเขากำลังทุกข์ในเรื่องอะไร และฟังเสียงจากใจของเขาก็พอ ยิ่งไปกว่านั้นคือการมีความรู้สึกร่วมและพูดคุยกับเขาด้วยถ้อยคำที่แสดงความอบอุ่น พยายามที่จะแสดงความปิติของ

## อาจารย์ โคโซ นิวาโน

เป็นบุตรสาวคนโตของท่านประธาน นิชิโกะ นิวาโน เกิดในกรุงโตเกียว เคยศึกษาในกักครินของริชโซ โคเซไก จากนั้นไปศึกษาต่อและสำเร็จปริญญาตรีด้านกฎหมาย จากมหาวิทยาลัยกักคุอิน ปัจจุบัน เธอศึกษาพระสัทธรรมปุณทริกสูตร และเป็นผู้ปฏิบัติงานแทนท่านประธานคนปัจจุบัน กล่าวสุนทรพจน์ท่ามกลางเหล่าสมาชิก และจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อการเผยแผ่ทั้งในและต่างประเทศ เธอแต่งงานกับ อ.มุเนฮิโร่ นิวาโน ปัจจุบันเธอมีบุตรชาย 1 คน และบุตรสาว 3 คน



เราออกไป ก็เป็นเสมือนการตกผลึกของความเมตตาและปัญญานั้นเอง  
เพียงเราเข้าถึงผู้คนด้วยความรู้สึกที่ “ขอให้เขาได้รู้สึกถึงความสุขที่แท้จริงให้ได้” คนเราก็จะเปลี่ยนไปได้เองโดยธรรมชาติ

จิตใจของพวกเรามีปรากฏออกมาถึงสามพันด้วยกัน เมื่อจิตใจอยู่ในวงโคจร อยู่ในลิขิตของ เทพเจ้าหรือ พระพุทธเจ้าแล้ว เราจะได้ใช้ชีวิตที่มีความสุขกับลูกหลานที่บ้านของฉันทันนั้นครึกครื้นมาก ในตอนเช้าที่ออกจากบ้าน หลานๆทั้ง4โดยคนโตสุดอายุ7ขวบจะเข้ามาหา และเมื่อฉันบอกออกไปว่า “ตัวแสบทั้งหลายมาอีกแล้ว” ก็จะส่งเสียงเจียวจาวกันไม่หยุด ฉันทไม่เคยหยุดหัวเราะได้เลยเมื่อมีหลานๆ อยู่รายล้อม

(โสเซ็น 4หน้า89)



## เพียงได้รับการคุ้มครองจากพระพุทธองค์

คุณ คิโนะซึตะ โทโมอากิ สาขาโกเบ หัวหน้ากลุ่มพ่อบ้าน

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



ผมรู้สึกเหมือนความคิดที่เคยจมดิ่งลงนั้นสดใสขึ้นมา เริ่มมีกำลังใจที่อยากจะใช้ชีวิตต่อไป ผมได้เขียนไดอารี่ในช่วงเวลานั้นว่า “ในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ผมที่เคยคิดถึงแต่เรื่องตายในช่วงชีวิตวัยรุ่นนั้น ได้พบพานแต่ในสิ่งที่ดีๆ ทั้งค่าสอน อาจารย์ที่ดี ไม่ว่าจะหัวหน้า รุ่นพี่ และเพื่อนพ้องที่ทำงานต่างก็เป็นคนดีทั้งนั้น ยิ่งไปกว่านั้นคือการได้มีคู่ชีวิตที่ดี ทั้งลูกชายลูกสาวที่น่าภาคภูมิใจ เป็นชีวิตที่มีแต่ความสุขจริงๆ จะมีเพียงอย่างเดียวก็คือการที่ผมไม่สามารถดูแลสุขภาพตัวเองให้ดีได้ รวมถึงการทิ้ง โทโมโกะ มาโอะ เท็ตสึยะ และลูกศิษย์ของคุณพ่อของผมไว้ข้างหลัง แต่เพื่อเป็น

การทำให้ชีวิตที่มีความสุขนี้เป็นสิ่งที่แน่นอน ผมจะต้องพยายามที่จะมีชีวิตต่อไป เราจะไม่กำหนดชีวิตเราเอง แต่เป็นการใช้ชีวิตด้วยใจในแบบของพระพุทธองค์

อาจจะมีความกลัวและความรู้สึกหวั่นใจต่อการรักษาที่จะมีขึ้น แต่กระนั้นเราก็ต้องผ่านมันไปให้ได้ เพื่อครอบครัวของเรา ขอขอบคุณมาก ทุกคนและต่อจากนี้ไปก็ขอฝากด้วย”

และเพื่อการรักษากำลังใจให้คงที่อย่างนี้เรื่อยไป ผมคิดว่าจะต้องมีเป้าหมาย จึงตั้งไว้หลายข้อด้วยกัน และหนึ่งนั้นคือ คือการมาเล่าประสบการณ์ธรรมะที่ในงานครบรอบ 60 ปี ผมตั้งเป้าหมายเอาไว้เช่นนี้และยอมเข้ารับการรักษา

วิธีการนั้น ผมตั้งเป้าหมายเอาไว้เช่นนี้และยอมเข้ารับการรักษา

วิธีการนั้น มีเพียงแค่สองแบบในการใช้ยาต้านมะเร็งที่เหมาะสมสำหรับโรคมะเร็งตับอ่อน ชนิดที่หนึ่งคือ การให้น้ำเกลือ อีกชนิดหนึ่งคือ คือยารับประทาน อันดับแรก เริ่มโดยการให้ตัวยาผ่านทางน้ำเกลือ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยให้ 3 ครั้งต่อเดือน และให้มีการตรวจเลือดเพื่อดูสถานะของเม็ดเลือดขาวและสารส้อมะเร็งที่เป็นตัวเลขที่จะบ่งบอกถึงการลุกลามของโรคในขณะนั้นในสัปดาห์สุดท้าย ใน

ปกติของคนที่มีสุขภาพแข็งแรงทั่วไปแล้ว

ตัวเลขของสารส้อมะเร็งดังกล่าวจะมีอยู่ที่ 0 จนถึง 37 แต่ในกรณีของผมมีอยู่ถึง 18,000 ตั้งแต่ก่อนเข้ารับการรักษา ผลข้างเคียงจากการรักษาที่เคยกลัวนั้นก็ไม่ร้ายแรงเท่าที่ไว้ในตอนแรก เพียงแค่ 2 สัปดาห์ผมก็ออกจากโรงพยาบาล และหลังจากนั้นก็เป็นการรักษาแบบไปกลับ การพักผ่อนอยู่ที่บ้านทำให้ผมได้ช่วยงานบ้านและทำการคัดลอกบทสวดมนต์ได้ การรักษาดำเนินไปได้ด้วยดี ดัชนีของสารส้อมะเร็งที่อยู่ในตอนแรกมีค่าถึง 18,000 ได้ลดลงจนถึง 2,000 ในเดือนมิถุนายน แต่ผมก็ไม่ได้คิดว่าจะมีอยู่จะหายไปหรอก ขอแค่เพียงให้การรักษาเป็นไปได้อย่างดีอย่างนี้เรื่อยๆ ก็พอแล้ว

แต่ ในช่วงนั้น หลังของผมเริ่มมีอาการเจ็บมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเข้ารับการรักษาจากแผนกศัลยกรรมตกแต่งดูจึงรู้ว่า มีความเป็นไปได้ที่มะเร็งเคลื่อนที่มากขึ้นบริเวณกระดูกสันหลัง “ผมได้แต่คิดว่า อุดสำหรับรักษามาได้จนถึงตอนนี้ เวลาที่คิดไว้ได้มาถึงแล้วสินะ การเล่าประสบการณ์ธรรมะที่คิดไว้คงเป็นไปได้เพียงแค่นั้น” พอไปที่ศูนย์ปฏิบัติธรรม ทุกจะเข้ามาทักทายให้กำลังใจอยู่เสมอ “พยายามเข้านะ ฉันจะคอยฟัง

ประสบการณ์ธรรมะอยู่นะ” แต่ทุกครั้งที่มีคนเข้ามาทัก ผมจะรู้สึกทุกข์และเป็นความรู้สึกที่สูญเสียเสมอตอนที่คิดแบบนั้น ในวันที่ 27 เดือนกรกฎาคม

นับได้ครึ่งปีจากวันที่รู้ว่าเป็นมะเร็ง เป็นวันที่ชี้ชะตาชีวิต และเป็นวันที่เป็นเวรของกลุ่ม 4 อีกด้วย ผมได้รับหน้าที่ให้เป็นผู้นำสวดพร้อมๆ กับสมาชิกในกลุ่ม ผมสวดมนต์ไปพร้อมกับการมองหน้าของพระพุทธรูปเป็นครั้งคราว สิ่งนั้นทำให้ผมเย็นลงและรู้สึกอุ่นใจที่รู้ว่าอย่างไรพระพุทธองค์ท่านก็ยังปกป้องรักษาเราอยู่

ในช่วงหลังของเดือนสิงหาคม ผมได้รับหน้าที่เป็นอาจารย์ผู้สอนในงานอบรมการฝึกปฏิบัติในกลุ่มผู้ชาย หัวข้อ “ศาสนากับชีวิต” หน้าที่ของศาสนามีด้วยกัน 3 ประการในชีวิตของคนเรา ประการแรกคือ การแก้ปัญหาความทุกข์ ความเศร้าโศกที่เกิดจากกาดารงชีวิต ประการที่สองคือ การแสวงหาให้ มนุษย์เราพัฒนาขึ้นไป เกิดความศรัทธาที่แท้จริง เป็นมนุษย์ได้โดยเนื้อแท้ นำให้มนุษย์เรามีชีวิตที่มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาชีวิตให้สำเร็จสมบูรณ์ และประการสุดท้ายคือ การอุทิศ ให้แก่ ขอบเขต สังคม ประเทศชาติ และ โลกใบนี้

(ต่อฉบับหน้า)

# ใจที่นับถือผู้มีจิตใจเยี่ยงพระเทวทัต

# The Teaching of Founder Nikkyo Niwano

คนเรามักจะคิดว่าไม่มีใครที่จะน่ารักเท่ากับตัวเรา  
 ดังนั้น เมื่อเราโดนว่าร้าย หรือ ถูกทำให้ทุกข์ เราจึง  
 มักจะเคียดแค้นอีกฝ่าย และ อยากที่จะทำกลับคืนไป  
 เช่นนั้นบ้าง  
 แต่ องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัสสอนพวกเรา  
 ไว้เสมอว่า เราไม่ควรจะอาฆาตพยาบาท ไม่ว่าอีกฝ่าย  
 จะเป็นคนประเภทใดก็ตาม อีกทั้งควรจะไหว้เคารพใน  
 ตัวพวกเขา เพราะคนที่กล่าวโทษ และทำให้เราเป็น  
 ทุกข์นี้เองที่จะเป็นอาจารย์คอยขัดเกลาให้เราได้  
 อาจจะมีคนที่ยกมาว่า “เรื่องแบบนั้น มันไม่ใช่เรื่องที่จะ  
 ทำได้ง่าย” แต่ สิ่งนี้เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ ทรงทำให้  
 เห็นด้วยตัวของท่านเอง อย่างที่ทุกคนได้รู้ พระพุทธ

องค์ได้ไหว้และทำความเคารพต่อ พระเทวทัตเจก  
 กัลยาณมิตร ที่ได้มีการกล่าวไว้ในพระสูตรปริเฉทที่ 12  
 พระเทวทัต ก็เป็นหนึ่งในศิษย์ของพระพุทธองค์ และ  
 เป็นคนที่วางแผนปองร้ายพระพุทธองค์ผู้ซึ่งเป็น  
 อาจารย์ พระพุทธองค์ได้กล่าวถึงพระเทวทัตที่พยายาม  
 จะฆ่าตัวเองไว้ว่า “เมื่อชาติที่แล้วพระเทวทัตนั้นผู้มี  
 พระคุณต่อเรา เป็นกัลยาณมิตรผู้สอนเราจนบรรลุแก่  
 ธรรม” ฉันเชื่อโดยไม่มีข้อสงสัยเลยว่า การทำเช่นนี้  
 นี้เองถึงเป็นพื้นฐานสู่การรู้แจ้ง รวมถึงจุดกำเนิดแห่ง  
 สันติส

From "Katsuzukan" (Kosei Publishing Co.) P. 236-237

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

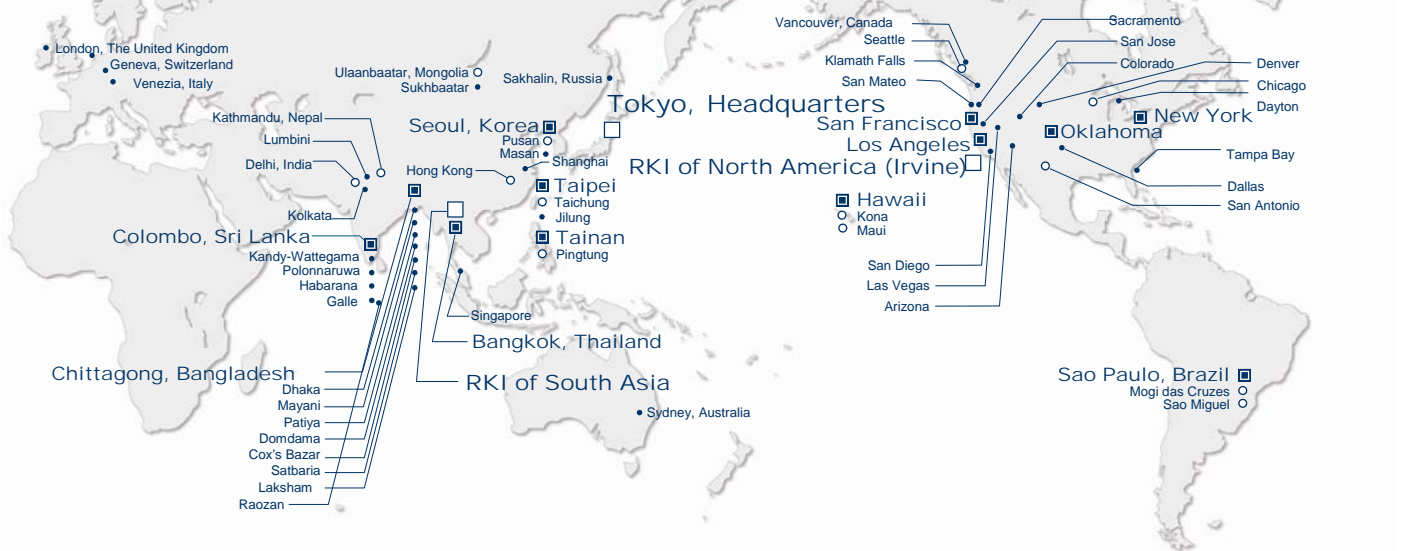
“ทุกสรรพสิ่งมีจิตใจ” พวกเราเคยได้รับคำสอนจากอ.นิก  
 เกียว โดยตรง นับจากนั้นมา จากจิตใจที่อยากรู้อยาก  
 ลอง ทำให้ผมลองพูดกับสัตว์และพืชพันธุ์พฤกษาใน  
 หลากๆที่ดู แนนอนว่าเราไม่สามารถพูดคุยกับพวกเขา  
 โดยตรงได้ แต่การได้พูดคุยกับ ดอกไม้ต้นไม้ สัตว์ที่อยู่  
 ใกล้ตัวเรานั้นก็เป็นเรื่องสนุก ในปีนี้เราก็ได้จัดการสัมมนา  
 กลุ่มผู้นำชั้นที่สงานมะ บ้านเกิดของท่านประธานเช่นกัน  
 และก็เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นชั่ววันสุดท้าย เมื่อการสวดมนต์  
 จบลง แผลงมมตัวเล็กได้คลานออกมาจากหิ้งพระ ผม  
 คิดในทันทีว่าอาจจะมีใครที่แผลงเหยียบแผลงมมตัวนี้

ได้ ผมจึงได้พูดในใจกับแผลงมมตัวนั้นว่า “คลานมาหา  
 ฉันสิ เดี่ยวฉันจะพาไปอยู่ในที่ปลอดภัย” เพียงเท่านั้น  
 ชีวิตเล็กๆสิ่งนั้นได้เดินหันหน้าตรงมาทางผม และได้  
 ปีนขึ้นมาจากเท้าซ้ายจนมาหยุดที่หน้าอกผม ผมจึง  
 ค่อยๆยื่น คอยระวังไม่ให้แผลงมมตัวนั้นตกลงไป  
 จนกระทั่งออกไปข้างนอก และปล่อยเขาลงในโพรง  
 หญา “ทุกสรรพสิ่งนั้นมีจิตใจ” เป็นคำสอนที่ได้ยินจาก  
 ท่านประธาน หลังจากเกิดเรื่องมงคลขึ้นที่สระน้ำใหญ่  
 ในขุนานมะ

(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.



## SHAN-ZAI Volume 60(September2010)

[Published by] Rissho Kosei-kai International

Senior Editor : Rev. Kotaro SUZUKI Editor : Ms. Shiho MATSUOKA, Editorial Staff : Ms. Chika IKEBUCHI Ms. Akiko IMAFUJI Ms. Yukino KUDO Ms. Kaoru SAITO

"SHAN-ZAI will sometimes be published in other languages in addition to "Japanese", "English", "Chinese," "Portuguese," and "Thai". "If you have any questions or comments, please contact us at the above address. "Please request permission to use contents of SHAN-ZAI to Kosei-kai International.

# 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 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.ibrk.or.jp/*

**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