

Living the Lotus

7

2023

VOL. 214

Buddhism in Everyday Life



Rissho Kosei-kai of Hawaii

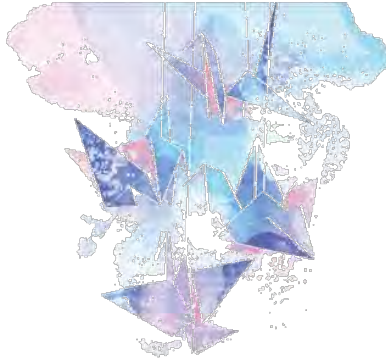
Living the Lotus Vol. 214 (July 2023)

Senior Editor: Keiichi Akagawa
Editor: Sachi Mikawa
Copy Editor: Ketsarin Handa

Living the Lotus is published monthly
By Rissho Kosei-kai International,
Fumon Media Center, 2-7-1 Wada,
Suginami-ku, Tokyo 166-8537, Japan.
TEL: +81-3-5341-1124
FAX: +81-3-5341-1224
Email: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

ริชโชโคเซไกคือองค์กรพุทธศาสนาระดับนานาชาติ ซึ่งรวมผู้คนมากมายที่มุ่งมั่นประยุกต์ใช้คำสอนในสัทธรรมปฎิเทศสูตร อันเป็นหนึ่งในพระสูตรที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวันเพื่อก้าวไปสู่สันติภาพโลก ริชโชโคเซไกก่อตั้งขึ้นในปี ค.ศ.1938 โดยท่านประธานใหญ่ในอดีต นิวาโนะ (มีชีวิตอยู่ในช่วงปี ค.ศ.1906 - 1999) และท่านรองประธานเมียวโกะ นางามูมะ (มีชีวิตอยู่ในช่วงปี ค.ศ.1889 - 1957) และในปัจจุบันสมาชิกของริชโชโคเซไกมุ่งมั่นที่จะเผยแพร่ธรรมะให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านสันติภาพทั้งในประเทศญี่ปุ่นและต่างประเทศ โดยการประสานความร่วมมือกับผู้คนจากหลากหลายสาขาอาชีพทั่วโลกภายใต้การนำของท่านประธานนชิโกะ นิวาโนะ หรือประธานท่านปัจจุบัน

ชื่อวารสารฉบับนี้คือ "Living the Lotus - Buddhism in Everyday Life" ชื่อนี้สื่อถึงความหวังของเราทุกคนผู้มุ่งมั่นปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันในโลกที่ไม่สมบูรณ์แบบนี้ เพื่อเพิ่มพูนและสร้างคุณค่าแก่ชีวิตเรา เสมือนดอกบัวอันงดงามที่เบ่งบานในโคลนตม ซึ่งวารสารนี้มีจุดประสงค์ในการช่วยให้ผู้คนทั่วโลกได้น้อมนำเอาธรรมะของพระพุทธศาสนาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น



“อาหารบำรุงกายใจ” คืออะไร

ท่านนิชิโกะ นิวาโนะ
ประธานองค์กรริชโซโคเซไก



ธาตุอาหารสี่ประการ

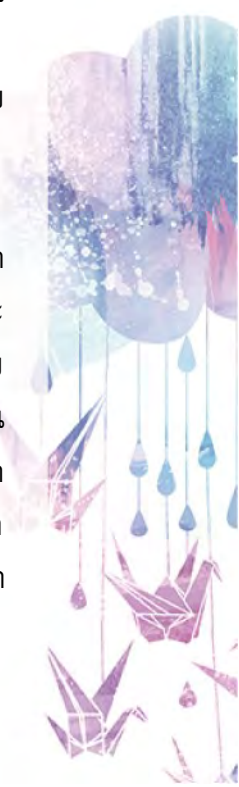
เราทุกคนรับประทานอาหารเพื่อให้มีชีวิตอยู่ และธาตุอาหารที่ดูดซึมเข้าไปก็ทำให้ร่างกายและจิตใจทำงานได้

ส่วนทางด้านคนที่กินมากจนไม่รู้จักพอ พระพุทธเจ้าศากยมุนีก็ตรัสอย่างจริงจังว่า “คนโง่เขลามักตะกละ ชอบนอน เอาแต่นอนเกลือกกลิ้งและมอยหลับ เปรียบเหมือนหมูอ้วน ที่กินอาหารสัตว์ (กรรมบท)” พระองค์ทรงเทศนาว่า “จงจำกัดอาหารและไม่กินมากเกินไป” ซึ่งในพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อการรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสมด้วยความรู้สึกขอบคุณ ความรู้สึกขอบคุณนั้นจะเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงเราไปสู่จิตใจที่เคารพต่อชีวิตหรือการปรับเปลี่ยนไม่ให้ทิ้งขว้างวัตถุดิบประกอบอาหารที่ได้รับการบำรุงรักษาโดยปัจจัยต่างๆ ทั้งหมด

นอกจากนี้ ลักษณะเด่นในพระพุทธศาสนาคือจุดที่มองว่า “ธาตุอาหาร” ที่ช่วยให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรงนั้น ไม่ได้มาจากแต่อาหารและเครื่องดื่มที่กินเข้าไปทางปากเท่านั้น

ถ้าเช่นนั้น ในพระพุทธศาสนาธาตุอาหารที่ไม่ได้มาจากอาหารและเครื่องดื่มนั้นคืออะไร...

ประการแรก คือธาตุอาหารที่เรียกว่าข้อมูลซึ่งรับด้วยกายและจิตผ่านอวัยวะรับความรู้สึกที่เรียกว่าตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หากธาตุอาหารนี้สามารถบำรุงจิตโทสะและกิเลสได้ ก็จะสามารถใช้เป็นอาหารบำรุงจิตให้สงบได้ด้วยเช่นกัน ขึ้นอยู่กับวิธีการรับนั่นเอง นอกจากนี้ความปรารถนาและเจตนาอย่างเช่น “อยากทำแบบนี้” หรือ “อยากเป็นแบบนี้” ก็เรียกได้ว่าเป็นอาหารของจิตเช่นกัน จิตและพฤติกรรมจะเปลี่ยนไปขึ้นอยู่กับว่ามีความปรารถนาและเจตนาแบบใด ดังเช่นที่เราเกิดพฤติกรรมกระตือรือร้นจากความคิดเชิงบวกนั่นเอง อีกประการหนึ่ง คือจิตสำนึกที่มีรากฐานมาจากประสบการณ์และความเคยชิน และจิตสำนึกที่มีรากฐานมาจากความรู้ที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ ซึ่งทั้งสองอย่างนี้ถือเป็น “สารอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจ” ด้วยเช่นกัน



เมื่อรวมสองประการข้างต้นเข้ากับอาหารและเครื่องดื่ม ในศาสนาพุทธจะเรียกทั้งสองอย่างนี้ว่า “อาหารสี่” นี่เป็นแง่คิดที่อธิบายว่าอาหารจะช่วยเสริมสร้างร่างกาย และเราดำรงอยู่ได้โดยเป็นผลมาจากการฟุ้งฟักจิตใจผ่านข้อมูลและความรู้สึกประเภทต่างๆ ที่เรารับรู้ด้วยร่างกายและจิตใจ

ตัวอย่างเช่น ในนิกายเซ็น วรรคสุดท้ายในบทสวด “โกะคังโนะเกะ (หลักห้าประการที่ควรยึดมั่น)” ที่กล่าวก่อนอาหารว่า “เพื่อการปฏิบัติตามวิถีแห่งพุทธ ข้าพเจ้าขอขอบคุณอาหารมื้อนี้” คำว่า “อาหาร” ในที่นี้ แนนอนว่าหมายถึงอาหารและเครื่องดื่มที่ช่วยบำรุงร่างกายให้สุขภาพดี เมื่อตีความเทียบกับ “อาหารสี่” แล้ว ประเด็นสำคัญ จะหมายถึงการให้ธาตุอาหารที่คุณภาพดีแก่จิตใจเพื่อให้ตนกลายเป็นมนุษย์ที่สามารถเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้อยู่เสมอนั่นเอง

ไม่ว่าเรื่องใดก็ต้องรักษามดุลให้ดี

ทุกคนคงคิดเหมือนกันใช่ไหมว่า การเลือกว่า “จะกินอะไร” หรือ “ไม่กินอะไร” เพื่อสุขภาพใจนั้นสำคัญเหมือนกับการที่เราใส่ใจสุขภาพกายโดยเลือกที่จะไม่กินสิ่งที่ไม่ดี อยากให้เราลองคิดดูว่าในชีวิตประจำวันของเราอะไรที่เราดู ฟัง หรือพูดแล้วทำให้ใจว่าวุ่น แล้วคน วาจา หรือภาพที่ปรากฏแก่สายตาแบบไหนที่เราพบเจอแล้วทำให้ใจสงบ

อาจารย์ทานิกุจิ กะซุน ผู้ริเริ่ม “เซโจ โนะ อิเอะ (House of Growth)” บันทึกลงไว้ว่า “การรับประทานอาหารคือพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ที่สุดเพื่อถวายของแก่เทพเจ้าที่หลับใหลอยู่ในตัวเรา” หากตีความในทางพระพุทธศาสนาแล้ว “อาหาร” เปรียบเสมือนสิ่งที่เบิกทางสู่พุทธภาวะในตัวเอง และผู้อื่น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ คำพูดที่เปี่ยมไปด้วยความเอื้อเฟื้อและความรู้สึกขอบคุณ รวมถึงการกระทำอันอบอุ่นเมื่อยามใกล้ชิดผู้อื่นนั้นก็คือ “ธาตุอาหารของใจ” ที่ช่วยให้ใช้ชีวิตได้ดีขึ้นในฐานะมนุษย์

แต่ทว่าในความเป็นจริงแล้ว เราอาจแสดงหรือรับเอาคำพูดที่ทำให้จิตแห่งโทสะ หรือความเกลียดชังฟองโตขึ้นมา หรือไม่ก็เร่งรีบไปข้อมูลที่กระตุ้นกิเลส เพราะฉะนั้นแล้ว เพื่อที่จะป้องกันไม่ให้พิษร้ายอย่างเช่นทัศนคติที่เห็นแก่ตัวหรือกิเลสที่มากเกินไปแทรกซึมเข้าสู่หัวใจ สิ่งสำคัญคือเราจะต้องคำนึงถึง “การรักษาสมดุลที่พอเหมาะพอดี โดยไม่ตัดสินว่าชอบหรือเกลียด” เช่นเดียวกับการรับประทานอาหารจริงๆ

“การใช้ชีวิตให้มีความสุขและมีสุขภาพดี” ที่ไม่ใช่แค่ใช้ชีวิตเปล่าๆ คือสิทธิพิเศษอย่างหนึ่งสำหรับมนุษย์ ในเชิงความหมายที่แสดงออกถึงลักษณะเฉพาะนี้ พระพุทธเจ้าศากยมนูตรีสสอนว่า “ความจริง (การอธิบายให้เข้าใจสัจธรรม) คือของหวานชั้นเลิศที่สุดในบรรดาเครื่องดื่มทั้งหลาย ผู้ใช้ชีวิตด้วยปัญญาอันแจ่มแจ้งเรียกได้ว่าเป็นวิถีชีวิตชั้นยอดที่สุด” ในระหว่างที่เราดำเนินชีวิตพร้อมๆ กับระลึกถึงความกรุณาจากทุกสรรพสิ่ง ศึกษาเรียนรู้คำสอนของพระพุทธเจ้า และแบ่งปันร่วมกับผู้อื่นนั้นเป็นชีวิตที่มีความสุขและสุขภาพดี ยกตัวอย่างเช่น ช่วงเวลาสั้นๆ ที่เราประนมมือแล้วกล่าวคำว่า “อิทาตะคิมัส (ขอบคุณสำหรับอาหารมื้อนี้)” ตอนที่จะรับประทานอาหาร อาจกล่าวได้ว่า ณ เวลานั้นจิตใจของเราได้รับการขัดเกลาให้ดียิ่งขึ้นนั่นเอง



โลกที่ทุกสิ่งคือพระพุทธเจ้า

เปิดเผยพระปัญญาของพระพุทธเจ้า

ท่านประธานใหญ่นิกเคียว นิวาโนะ
ประธานผู้ก่อตั้งองค์กรริชโซโคเซไก



เราถูกสอนว่า “เหตุอันยิ่งใหญ่เหตุเดียว” เป็นจุดมุ่งหมายของการอุบัติขึ้นในโลกของพระพุทธเจ้า นั่นคือ 1) การเปิดเผยพระปัญญาของพระพุทธเจ้าต่อสรรพสัตว์ 2) แสดงให้เห็น 3) ทำให้บรรลुरूแจ้ง และ 4) ซี่ทางเข้าสู่พระปัญญาของพระพุทธเจ้า นี่จึงเรียกว่า “พระปริชาญาณ 4 ประการของพระพุทธเจ้า”



การเปิดเผยพระปัญญาของพระพุทธเจ้าสรุปได้ว่าเป็นการเปิด “พุทธภาวะ” และพระองค์จะทรงแสดงให้เห็นทัศนคติที่สอดคล้องกับพระปัญญาของพระพุทธเจ้า แล้วช่วยให้สรรพสัตว์บรรลุถึงปัตติอันสูงสุด ยิ่งกว่านั้นคือพระองค์จะทรงช่วยชี้หนทางสรรพสัตว์ให้เข้าสู่วิถีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและนำทางไปสู่ความเป็นพระพุทธเจ้า นั่นคือ “เหตุอันยิ่งใหญ่เหตุเดียว” ที่ปวงพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก

นอกจากนี้ยังมีคำสอนเรื่อง “10 โลก มีพร้อมซึ่งกันและกัน” ที่กล่าวถึงสมภาวะจิตของมนุษย์เราก่อนอื่นสำหรับ “10 โลก” ที่กล่าวถึงนี้จะหมายถึงจิตของมนุษย์ที่แบ่งออกเป็น 10 ระดับ นับจากระดับล่างขึ้นมา ได้แก่ โลกนรก โลกเปรต โลกเดรัจฉาน โลกอสุระ โลกมนุษย์ และโลกเทวะ ซึ่งจัดว่าเป็น “โลกแห่งความหลงผิดทั้งหก” ต่อจากนั้นโลกด้านบนก็จะมีอีกสี่โลกที่จัดว่าเป็น “โลกแห่งการบรรลุแจ้ง” ได้แก่ โลกสวาก โลกปัจเจก โลกพระโพธิสัตว์ และโลกพุทธะ เมื่อรวมทั้งหมดเข้าด้วยกันก็จะครบทั้ง 10 โลกพอดี ส่วนคำว่า “10 โลก มีพร้อมซึ่งกันและกัน” นั้นจะหมายถึงแนวความคิดที่ว่าโลกแต่ละประเภทใน 10 โลกนี้ ล้วนมีอีก 9 โลกพร้อมกันอยู่ในโลกแต่ละโลกนั้น

ดังนั้น แสดงว่าทัศนคติในแต่ละช่วงขณะของคนเราอาจจะก่อให้เกิดได้ทั้งโลกนรกหรืออาจจะทำให้ปรากฏได้ทั้งโลกพระโพธิสัตว์ นี่จึงหมายความว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นอยู่กับความตั้งใจของเรา” และ “จุดมุ่งหมายที่แน่วแน่ของเราที่มีขอบเขตที่ไร้ขีดจำกัด”

ทั้งนี้ การเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ บนโลกตามกฎข้อนี้นับได้ว่าเป็นพระปัญญาของพระพุทธเจ้า เพราะถ้าหากเมื่อใดที่เราเข้าใจว่าทัศนคติของคนเราส่งผลต่อทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อนั้นการคบหาสมาคมที่มีไมตรีจิตต่อกันก็จะเกิดขึ้นได้อย่างมากมายโดยความใส่ใจ ความรู้สึกที่ “คำนึงถึงผู้อื่นก่อน”

ในสังฆกรรมปุณฺณทริกสูตร “บทที่ 3 เรื่องนิทานเปรียบเทียบ” กล่าวไว้ว่า “บัดนี้ โลกทั้ง 3 คืออาณาจักรที่ตถาคตครอบครองได้แล้ว สรรพสัตว์ในโลกล้วนเป็นลูกของตถาคต”

พระพุทธเจ้าตรัสกับเราทุกคนว่า “ทุกคนล้วนเป็นลูกของตถาคต” ชีวิตของพวกเราได้รับการโอบอุ้มให้ดำรงอยู่โดยพระพุทธเจ้า เรากับพระพุทธเจ้าจึงมีความสัมพันธ์เป็นบิดาและบุตร รวมทั้งเรายังเป็นพี่น้องกับสิ่งมีชีวิตทั้งหมดที่มีชีวิตอยู่บนโลกนี้ด้วย

การถ่ายทอดเรื่องราวนี้ให้ทุกคนได้ทราบและได้รับรู้ถึงความซาบซึ้งซึ่งที่เราได้รับการโอบอุ้มให้ดำรงอยู่จึงเป็นทั้ง “เหตุอันยิ่งใหญ่เหตุเดียว” ของพระพุทธเจ้า และเป็นทั้ง “เหตุอันยิ่งใหญ่เหตุเดียว” ของพวกเราที่ถือว่าเป็นหน้าที่สำคัญของเราแต่ละคนอีกด้วย

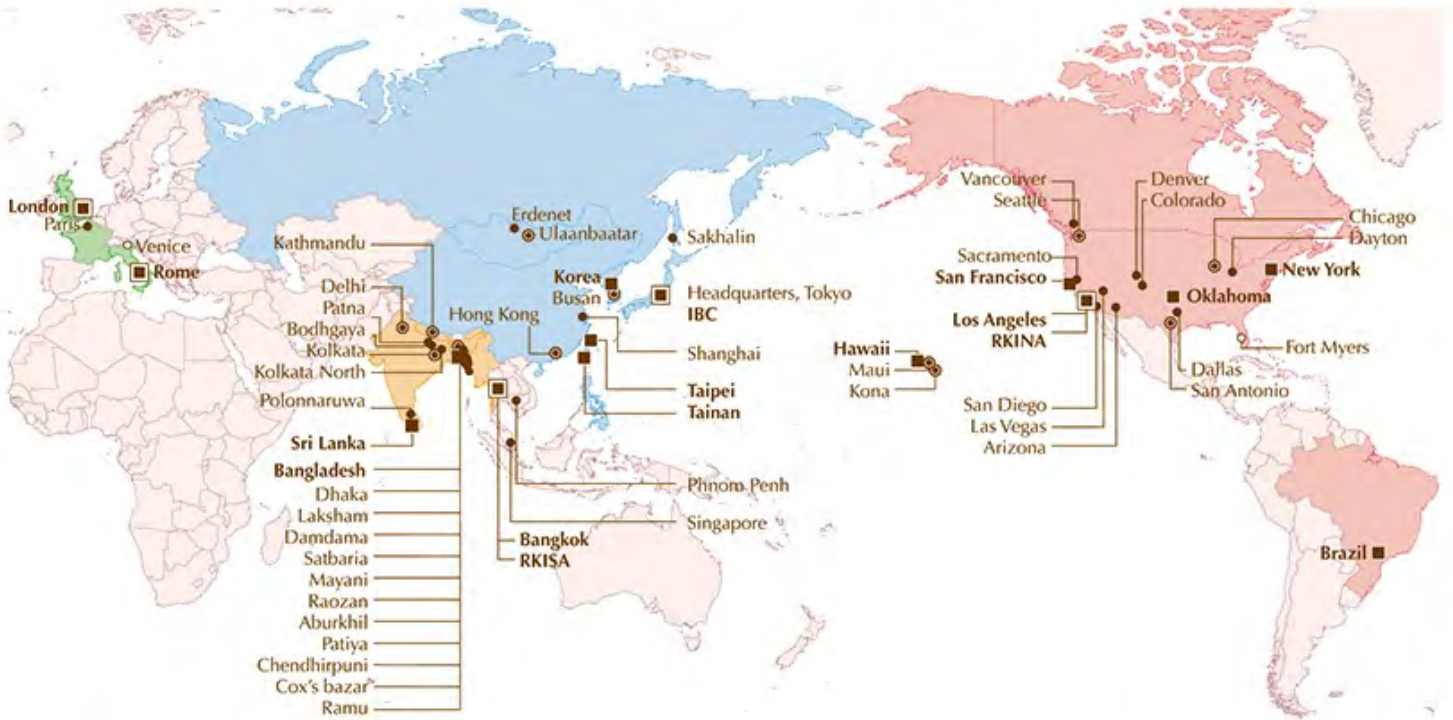
ริชโชโคเซไกของพวกเราจะให้ความสำคัญต่อการแสดงความกตัญญูกตเวทิตะและการระลึกถึงบรรพบุรุษ สิ่งมีชีวิตทั้งหมดทั้งมวลต่างก็ได้รับการโอบอุ้มจากหนึ่งชีวิต เพราะฉะนั้น ทั้งบิดา มารดา บรรพบุรุษ และสิ่งที่อยู่รอบตัวเราทั้งหมดจึงถือว่าเป็นพระพุทธเจ้าด้วยทั้งสิ้น เพราะเหตุนี้ การแสดงความกตัญญูกตเวทิตะและการระลึกถึงบรรพบุรุษจึงเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เราได้เข้าใจต่อเรื่องนี้และเกิดความรู้สึกขอบคุณที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้นนั่นเอง

Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers

facebook

twitter



วารสาร Living the Lotus ยินดีรับฟังความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะจากผู้อ่านทุกท่าน กรุณาติดต่อที่อีเมลด้านล่างนี้
E-mail: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp