

Living the Lotus 10

Buddhism in Everyday Life

2023
VOL. 217



Risho Kosei-kai of New York

Living the Lotus Vol. 217 (October 2023)

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

Living the Lotus is published monthly
By Risho 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 ซึ่งรวมผู้คนมากมายที่มุ่งมั่นประยุกต์ใช้คำสอนในสังฆธรรมปฎิบัติกรรมฐาน อันเป็นหนึ่งในพระสูตรที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวันเพื่อก้าวไปสู่สันติภาพโลก ริชโชโคเซไกก่อตั้งขึ้นในปี ค.ศ. 1938 โดยทำนุประทานใหญ่ นิคเคียว นิวาโนะ (มีชีวิตในระหว่างปี ค.ศ. 1906 - 1999) และทำนุประทานเมียวโกะ นางานุมะ (มีชีวิตในระหว่างปี ค.ศ. 1889 - 1957) และในปัจจุบันสมาชิกของริชโชโคเซไกมุ่งมั่นที่จะเผยแพร่ธรรมะให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านสันติภาพทั้งในประเทศญี่ปุ่นและต่างประเทศ โดยการประสานความร่วมมือกับผู้คนจากหลากหลายสาขาอาชีพทั่วโลกภายใต้การนำของท่านประธานนิชิโกะ นิวาโนะ หรือประธานท่านปัจจุบัน

ชื่อวารสารฉบับนี้คือ "Living the Lotus – Buddhism in Everyday Life" ชื่อนี้สื่อถึงความหวังของเราทุกคนมุ่งมั่นปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันในโลกที่ไม่สมบูรณ์แบบนี้ เพื่อเพิ่มพูนและสร้างคุณค่าแก่ชีวิตเรา เสมือนดอกบัวอันงดงามที่เบ่งบานในโคลนตม ซึ่งวารสารนี้จะมีจุดประสงค์ในการช่วยให้ผู้คนทั่วโลก ได้น้อมนำเอาธรรมะของพระพุทธศาสนาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น



“โทสะ” ทำร้ายกายและใจ

ท่านนิชิโกะ นิวาโนะ
ประธานองค์กรริชโซโคเซไก

ควรยับยั้งโทสะอย่างไร

“โลภะ โทสะ โมหะ” ในพระพุทธศาสนา กิเลสสามประการที่เป็นพิษต่อใจมนุษย์นั้นส่งผลเสียต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “โทสะ อันหมายถึงความโกรธ หรือความเกลียดชัง” ในทางวิทยาศาสตร์ ได้พิสูจน์เรื่องนี้ไว้แล้วว่าสามารถส่งผลร้ายต่อร่างกายได้จริง ๆ

เมื่อโกรธแล้วระบบประสาทอัตโนมัติจะสูญเสียสมดุล อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตจะสูงขึ้น ทำให้เลือดหมุนเวียนไม่ดี ส่งผลต่อความเสี่ยงการเกิดโรคร้าย เช่น หัวใจเต้นผิดจังหวะ, กล้ามเนื้อหัวใจตาย และสมองขาดเลือด เป็นต้น คนที่โกรธง่ายจึงมีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคดังกล่าวสูง มีตำนานเล่าขานต่อ ๆ กันมาของชนเผ่าโฮปีชนพื้นเมืองของอเมริกาว่า “ความโกรธเป็นพิษต่อตัวเอง” นี่เป็นคำกล่าวที่ชี้ชัดว่าความรู้สึกโกรธนั้นให้โทษต่อตัวเอง

ตัวของ “โทสะ” หมายถึง “ความโกรธจากการเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางโดยมีรากฐานมาจากอดีต” เป็นความขุ่นเคืองผู้คน โกรธแค้น เช่น เมื่อถูกคนอื่นดูถูกดูแคลนหรือเมื่อเหตุการณ์ไม่เป็นดังใจคิด เป็นต้น พระพุทธเจ้าศากยมุนิได้ตรัสไว้ว่าโทสะเป็นสิ่งที่ทำร้ายร่างกายและจิตใจของตนและผู้อื่น “โทสะนั้นร้ายแรงยิ่งกว่าเพลิงที่ไหม้กระหน่ำ”

อย่างไรก็ตาม ความโกรธนั้นมีทั้งด้านที่เป็นความรู้สึกไม่พอใจต่อสังคมและประเทศชาติด้วย ซึ่งเป็นเหมือนคำที่กล่าวว่า “ความขุ่นเคืองต่อความยุติธรรมของสังคม” ความโกรธเช่นนี้อาจเป็นแรงผลักดันให้ลุกขึ้นมาทำประโยชน์ต่อคนจำนวนมากได้ด้วย

ดังนั้น สิ่งสำคัญจึงไม่ใช่การทำให้ความโกรธนั้นหายไป แต่เป็นการควบคุมความรู้สึกโกรธเสียมากกว่า

ข้าพเจ้าได้ยืมมาว่า เมื่อมนุษย์นึกโกรธขึ้นมาจะต้องใช้เวลาหลายวินาทีจนกว่าสมองจะทำงานเพื่อระงับความโกรธว่ากันว่าจุดพีคสุดของความโกรธนั้นใช้เวลาหกวินาทีหลังจากมีอารมณ์ฉุนเฉียวเกิดขึ้น ในระหว่างนั้นหากวางใจไปคิดเรื่องอื่นได้ ก็จะสามารถควบคุมความโกรธได้ก่อนที่จะถึงจุดพีค เมื่อเริ่มมีอารมณ์โมโหขึ้นมา

ข้าพเจ้าได้เคยแนะนำวิธีการระงับความโกรธไว้บ้างแล้ว เช่น ให้อยู่คนเดียวและหายใจเข้าลึก ๆ หรือให้ท้องมดว่า “จงยิ้มแย้ม อย่าได้โกรธเกรี้ยว สวาหะ” ไม่ว่าจะ เป็นวิธีไหนก็น่าจะปฏิบัติได้พอดีภายในหกวินาที ข้าพเจ้าจึงอยากให้เราดำเนินชีวิตกันด้วยรอยยิ้มในทุก ๆ วัน พร้อมกับตระหนักถึงวิธีระงับความโกรธที่ทำงานแต่ได้ผลชะงัดนั่นเอง

เสียไปแล้วได้บุญ

ในบทที่ 25 “ภาวะรอบด้านของพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร” จากสังฆกรรมปุณทริกสูตร กล่าวไว้ว่า “หากสรรพสัตว์ตนใดตกอยู่ในโทษะ เมื่อระลึกถึงพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร พวกเขาจักหายจากโทษะ” ในชั่วขณะที่รู้สึกโมโหขึ้นมาให้หันหน้าเข้าหาพระพุทธรูปเจ้าที่สถิตอยู่ในตัวเองโดยการภาวนาถึงพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร หากระลึกถึงตัวเองและพระพุทธรูปแล้ว เราก็จะสามารถระงับความโกรธได้เองโดยธรรมชาติ

แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อไฟแห่งความโกรธปะทุขึ้นชั่วขณะหนึ่งแล้ว เราควรระงับเพลิงแห่งความโกรธนั้นอย่างไร หรือเราจะจัดการกับปรากฏการณ์แห่งความรู้สึกโกรธนั้นแบบไหนเพื่อที่จะสามารถหลีกเลี่ยงการทำร้ายตัวเอง และผู้อื่นได้ รวมทั้งเอาตัวเองออกห่างจากความโกรธที่เกิดจากการหมกมุ่นอยู่กับอีโก้และการเอาแต่คิดว่าตัวเองจะได้หรือเสีย

ในคัมภีร์อัมมีคำสอนว่า “ซังทาคุชน (ยอมเสียก่อนจึงได้)” เป็นปกติที่ไม่ว่าใครก็คงไม่ชอบ “การเสียหรือขาดทุน” แต่คำว่า “ขาดทุน” ในที่นี้ หมายถึงการอ่อนน้อมถ่อมตนหรือการสละ หมายถึงการพึงพอใจต่อการมีน้ำใจต่อผู้อื่นและการเสียสละ ซึ่งคำว่า “ซังทาคุ” ในภาษาญี่ปุ่นหมายถึงหนองน้ำหรือบึงที่อยู่บริเวณตีนเขา ซึ่งหนองน้ำนั้นยิ่งลึกเท่าไรก็ยิ่งทำให้ภูเขาดูสูงตระหง่านสวยงามขึ้น นี่เป็นคำสอนที่สอนว่าในทำนองเดียวกัน หากเราระงับความโกรธและความโลภ ยอมรับสิ่งที่อาจจะเป็นการสูญเสีย และเสียสละตนเองเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น ผลที่ตามมาจะทำให้ “บุญ” ของคนผู้นั้นเพิ่มพูนขึ้นในท้ายที่สุด

หรือกล่าวอีกอย่างคือ การสูญเสียเหล่านั้นจะนำพาความสุขและความมั่นคงทางจิตใจมาสู่ตัวเองได้นั่นเอง ซึ่งถ้าเราดำเนินชีวิตโดยชอบค่านอนว่าจะได้หรือเสีย การยอมรับการเสียประโยชน์ด้วยความรู้สึกที่ว่าตนได้เสียสละนั้น เป็นวิธีคิดที่จะช่วยเสริมสร้างได้ทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกายมากกว่าการคิดกระเสือกกระสนวิ่งตามความโลภอย่างแน่นอน หรือพูดอีกนัยหนึ่งคือ การเสียจะกลายเป็นบุญได้นั่นเอง

สมัยก่อน เมื่อจะต้องปะทะกับผู้คน ว่ากันว่าการยอมแพ้เป็นปัญญาทางศาสนาที่ปรารถนาถึงความสงบสุข หากมองในแง่ของปัญญาที่จะทำให้ตนและผู้อื่นสามารถใช้ชีวิตได้อย่างสงบสุขแล้ว คงกล่าวได้ว่าการยอมเสียผลประโยชน์บางครั้งบางคราว เป็นการดูแลจิตใจอย่างหนึ่งที่ไม่ต้องถูกความโกรธครอบงำ

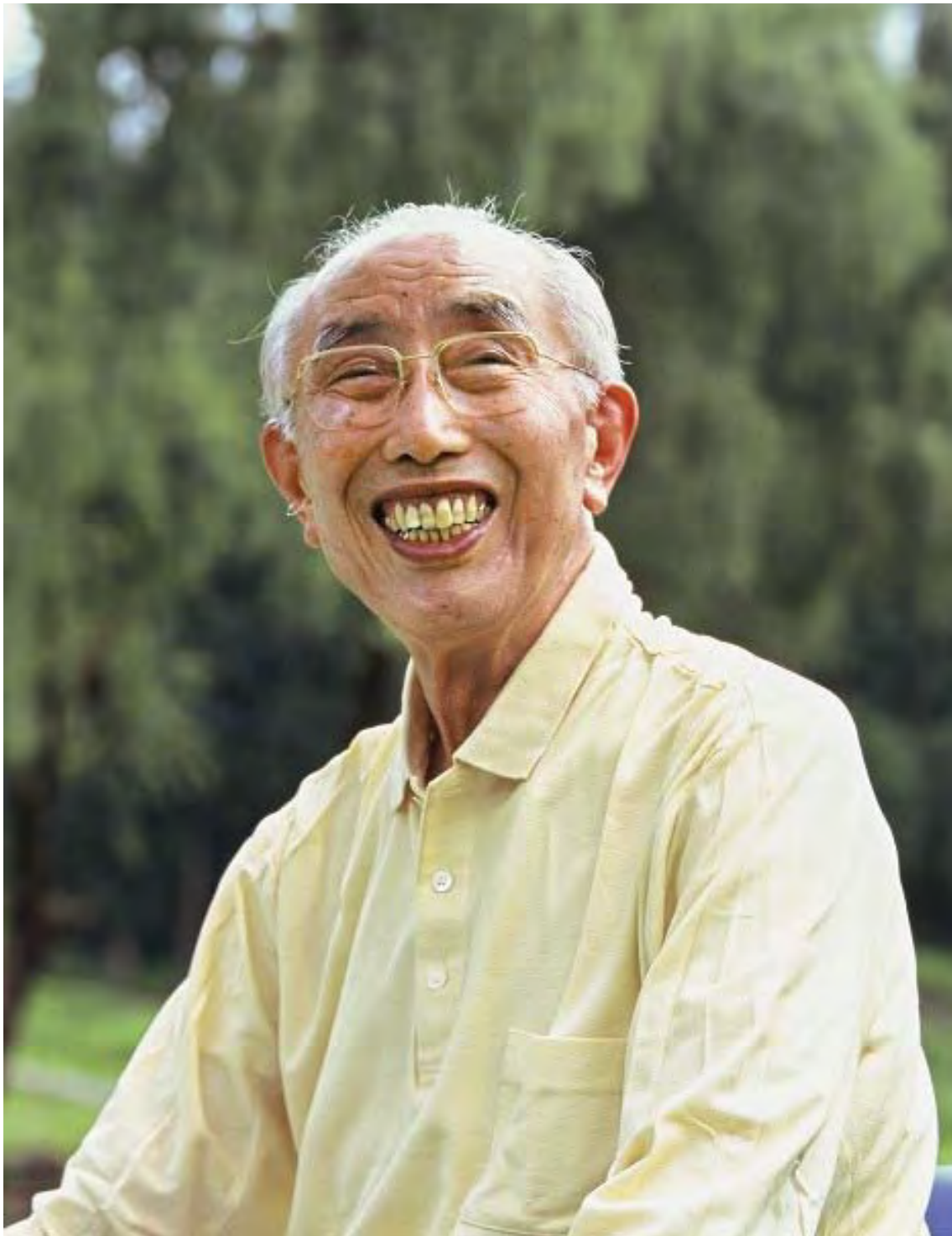
ชื่อชนเผ่าไฮปิ่นพื้นเมืองที่ข้าพเจ้ากล่าวถึงข้างต้นนั้น มีความหมายว่า “พลเมืองแห่งสันติภาพ” ซึ่งทุกคนก็ควรปรารถนาวิถีชีวิตเช่นนี้เหมือนกันมิใช่หรือ



เหตุผลที่ตัวเราอยู่ ณ ที่นี่

ผู้สร้างความสุขให้คนรอบข้าง

ท่านประธานใหญ่หิคเคียว นิวาโนะ
ประธานผู้ก่อตั้งองค์กรริชโซโคเซไก



ปีนี้ (ค.ศ. 1992) คุณทาคะฮานะตะ (ปัจจุบันคือโคซุทาคะโนะฮานะ) คือผู้ชนะเลิศการแข่งขันซูโม่ปีใหม่ ทุกท่านทราบหรือไม่ว่าการชนะเลิศได้ตอนอายุเพียง 19 ปี 5 เดือนนั้นได้รับการบันทึกว่าอายุน้อยที่สุดในประวัติศาสตร์ ทุกคนรู้สึกปลื้มยินดี รวมทั้งข้าพเจ้าเองก็ประทับใจมากด้วยเช่นกัน เพียงแต่ว่าสิ่งที่ข้าพเจ้าประทับใจนั้นไม่ใช่การเอาชนะได้ในวัยที่อายุน้อยที่สุดหรือประเด็นที่ว่ากีฬาซูโม่อาจกลายเป็นกีฬาพิเศษเหนือกว่ากีฬาชนิดอื่น แต่เป็นความประทับใจต่อความรู้สึกที่หนักแน่นของหนุ่มน้อยผู้นี้ต่างหาก

แม้ในขณะที่ให้สัมภาษณ์ต่อสื่อเอง เจ้าตัวก็ยังตอบคำถามด้วยท่าทางถ่อมตัว ไม่เย่อหยิ่ง เห็นแล้วว่าประทับใจยิ่งนัก ทั้งๆ ที่อายุเพิ่งจะกำลังย่างเข้ายี่สิบ แต่ดูเหมือนว่าหน่อ (ที่เป็นธรรมชาติของพืชนิสัย) ได้โผล่พ้นพื้นดินแล้ว

ปัจจุบันนี้สังคมของเราช่างอุดมสมบูรณ์เหลือเกิน จึงสังเกตได้ว่ามนุษย์เราแต่ละคน โดยเฉพาะคนวัยหนุ่มสาวมักไม่มีจุดประสงค์หรือเป้าหมายในการดำเนินชีวิตเป็นของตัวเองและอยู่แบบเอาแน่เอานอนอะไรไม่ได้ จึงทำให้ความรู้สึกที่เรียกว่า “ตัวเราอยู่ ณ ที่แห่งนี้อย่างมั่นคง” นั้นค่อยๆ เจือจางลงไป

พวกเรามักคิดไปเองว่าตัวเราไม่ดีพอ แต่หากเราลองคิดดูให้ถี่ถ้วนแล้วก็จะเห็นว่าไม่ว่าคุณจะเป็นใคร เราต่างมีความสำคัญต่อโลกใบนี้ เราถึงได้มาอยู่ ณ ที่นี้ ในปัจจุบัน หากเราไม่มีความจำเป็นต้องอยู่ก็คงไม่ได้เกิดมาในโลกนี้

ในสังฆกรรมปุณทริกสูตร บทที่ 2 เรื่องความเป็นผู้ฉลาดในอุบาย กล่าวไว้ว่า “ปวงพระพุทธรเจ้าเสด็จอุบัติขึ้นในโลกด้วยกรณีที่ยิ่งใหญ่”

เรื่องนี้ก็เป็นอย่างที่ว่าพุดถึงบ่อยครั้งว่าสาเหตุที่พระพุทธรเจ้าเสด็จอุบัติขึ้นในโลกนี้ก็เพื่อบอกให้มนุษย์โลกทั้งหลายได้ทราบว่า “พระปัญญา” และ “พระเมตตากรุณา” ของพระพุทธรเจ้านั้นเป็นอย่างไร และชี้แนวทางทุกคนเข้าสู่วิถีแห่งพุทธะ

ดังนั้น การที่พวกเราปรากฏตัวในโลกนี้ด้วย “เหตุปัจจัย” สำคัญต่างๆ เหมือนกับ “เหตุอันยิ่งใหญ่ เหตุเดียว” ของพระพุทธรเจ้าก็ย่อมเป็นเรื่องที่ถูกต้องอย่างแน่นอน หากคำว่า “เหตุปัจจัย” ยากแก่การเข้าใจ เราอาจจะเปลี่ยนคำพูดเสียใหม่ว่า “หน้าที่ที่พึงทำให้สำเร็จ”

หน้าที่หรือภารกิจนั้นคืออะไร คำตอบนี้อาจจะแตกต่างกันไปตามแต่ละคน ร้อยคนร้อยอย่าง แต่ทว่าย่อมมีสิ่งที่เหมาะสมกับทุกคน

อันดับแรกคือ “การทำอะไรบางอย่างที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น” อาจจะเป็นเรื่องทางด้านจิตใจก็ดี ทางด้านวัตถุก็ดี หรือการขยับเขยื้อนร่างกายก็ได้ ขอให้ทำเรื่องอันเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เพราะนั่นคือภารกิจและเป็นความหมายของการที่พวกเราเกิดมายังโลกนี้ และนั่นเป็นการผลักดันจิตแห่งเมตตากรุณาที่เราได้รับมาจากพระพุทธรเจ้าให้เคลื่อนไหวตลอดเวลาภายในใจเราแล้วนำไปสู่การปฏิบัติต่อไป

อันดับที่สองคือ “การเป็นผู้สร้างความสุขให้คนรอบข้าง” หากตัวเราอยู่ ณ ที่นั้นแล้วคนรอบข้างมีความสุข สนุกสนานหรือรู้สึกสบายใจ นี่ก็คงจะเรียกได้ว่าเป็น “ชีวิตที่มีคุณค่า” ซึ่งการที่เราจะเป็นคนแบบนั้นได้ เราก็จะต้องปล่อยวางความรู้สึกของตัวเองเอาไว้ก่อน แล้วคิดว่า “อยากจะขอให้เราได้ทำสิ่งที่ใครคนนั้นมีความสุข” ความรู้สึกและความคิดเช่นนี้เองที่จะกลายเป็นจุดเริ่มต้น

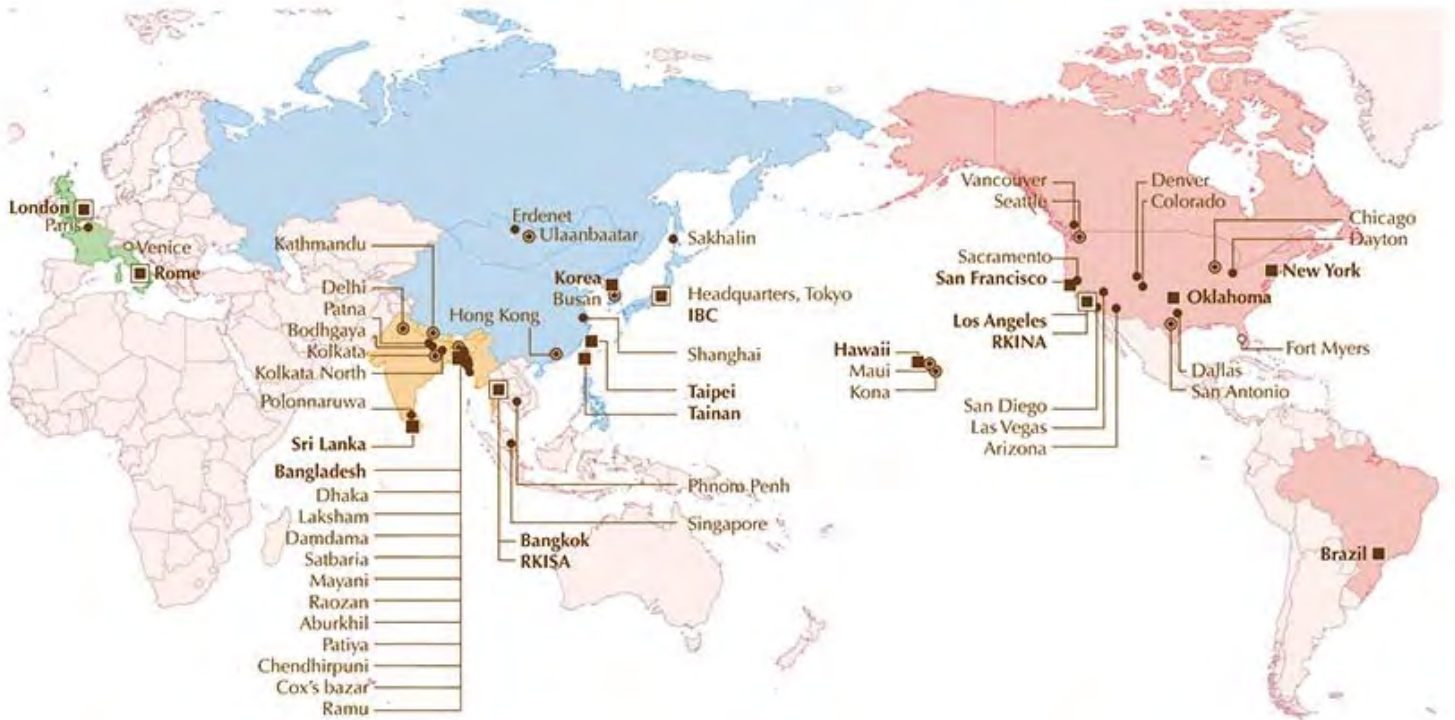
เหนือสิ่งอื่นใด สิ่งสำคัญคือการรู้ตัวว่า “เหตุผลที่ตัวเราอยู่ ณ ที่นี้ ก็เพราะพระพุทธรเจ้าทรงส่งเรามายังโลกนี้” นั่นเอง

Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about
local Dharma centers

facebook

twitter



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