

Living the LOTUS

7
2014

Buddhism in Everyday Life

VOL. 106

หัวข้อ Living the Lotus ~ Buddhism in Everyday Life

(ใช้พระสังฆธรรมปฎนชริกสูตรในการดำรงชีวิต ~ พระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวัน) เป็นการใช้ประโยชน์ ธรรมะของพระสังฆธรรมปฎนชริกสูตรในชีวิตประจำวัน เหมือนกับดอกบัวอันงดงามที่เบ่งบานในโคลนตม และรวม ความปรารถนาที่จะทำสิ่งมีคุณค่ามากขึ้นเพื่อชีวิตที่มั่นคง โดยจะส่งมอบธรรมะของพระพุทธศาสนาอันจะเป็น ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละวันทางอินเตอร์เน็ตถึง คนทั่วโลกผ่านวารสารนี้ จดหมายข่าวนี้ ได้รับความร่วมมือ จากสำนักงานในต่างประเทศขององค์กรริชโชโคเซไก จัดพิมพ์เป็น 14 ภาษา บางภาษาจะไม่ได้ลงเผยแพร่ตาม กำหนดเวลาที่แน่นอนและบางภาษาจะตีพิมพ์เพียงแค่อิวกวาทของท่านประธานองค์กร เพื่อการเพิ่มประสิทธิภาพที่ดีของวารสาร เราจะพยายามให้มากขึ้นหลังจากนี้ ทั้งนี้ หากได้รับความเห็นและข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์จากทุกท่าน จักขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

Living the Lotus Vol. 106 (July 2014)

Published by Risho Kosei-kai
International, Fumonkan, 2-6-1 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
Senior Editor: Shoko Mizutani
Editor: Etsuko Nakamura
Translator: Ketsarin Somrit
Copy Editor: Mayuree Mukdathong
Editorial Staff: Mayumi Eto,
Sayuri Suzuki, Eriko Kanao,
Sizuyo Miura, Sachi Mikawa,
Yurie Nogawa, Yoshihiro Nakayama
and Bold Munkhtsetseg



ตอนนี้ ทันทึ

ประธานองค์การชินโซโคเซไก ท่านนิชิโกะ นิวานะ

ทำไม “ตอนนี้” ถึงสำคัญ

“เรื่องที่สำคัญที่หนึ่ง คือ จิตของตอนนี้ ณ วันนี้” นี้เป็นคำกล่าวที่มีชื่อเสียงของท่านโดเคียว เอะตัน พระภิกษุแห่งนิกายเซน ที่คนทั่วไปจะขนานนามท่านว่า “ผู้เฒ่าสมาบัติ” เพราะท่านได้ฝึกใบหย้าเพื่อสร้างกุฎิที่เรียกว่า “โซจัน” ที่อำเภอฮิยามะแห่งเมืองชินะโนะ

ท่านได้นำเสนอวิธีการคิดที่เรียกว่า “การใช้ชีวิตในหนึ่งวัน” ให้กับผู้คนทั้งหลายว่า “แม้ในเวลาที่ถูกข่มขู่อย่างแสนสาหัส หากคิดว่ามันแค่หนึ่งวัน ก็จะอดทนอดกลั้นได้ดีขึ้น” “เวลาที่มีความสุข หากคิดว่าแค่หนึ่งวัน ก็จะไม่หลงหมกมุ่นกับความสุขนั้น” และท่านสอนว่า “สิ่งสำคัญก็คือใช้ชีวิตอย่างรอบคอบในหนึ่งวันแล้วส่งมอบไปเรื่อยๆในทุกๆวัน” สรุปคือ การทำอย่างจริงจังแต่ละวันๆ และการที่จะทำเช่นนี้ได้ จึงต้องใช้ชีวิตโดยให้ความสำคัญกับ“วันนี้ ณ ตอนนี้” หากใช้ชีวิตโดยไม่ให้ความสำคัญต่อ “วันนี้ ณ ตอนนี้” ถึงแม้จะ(ใช้ชีวิตโดย)คำนึงถึงอนาคตก็ตาม อย่างไรก็ตามชีวิตกายภาคหน้าเลยแม้แต่วันพรุ่งก็ไม่รู้จะมีหรือไม่

แต่ทว่าพวกเราโดยปกติมักจะไม่สามารถให้ความสำคัญกับ “วันนี้ ณ ตอนนี้” ได้ ถึงแม้ว่าในความคิดของเราจะเข้าใจอยู่แล้วก็ตาม แต่ในความเป็นจริงนั้น เช่นบอกว่าจะสวดมนต์เช้าและเย็นอย่างต่อเนื่อง” หรือ “จะไม่สูบบุหรี่” แต่ผลสุดท้ายก็เลื่อนออกไปเป็น “เริ่มตั้งแต่วันพรุ่งนี้ละกัน” แล้วก็จลลเลย “วันนี้” หรือ “ตอนนี้” ไปเสีย

ท่านอาจารย์สะจิ ฮะรุโอะ นักฟิสิกส์ทฤษฎี ได้กล่าวถึงคำว่า “ตอนนี้” ไว้ดังต่อไปนี้ว่า

“การที่เราสามารถใช้เวลาของวินาทีนี้ได้อย่างอิสระเสรีนี้แหละ ที่เป็นเครื่องพิสูจน์ว่าเรา“กำลังมีชีวิตอยู่” ยิ่งไปกว่านั้น “เวลาที่สามารถใช้ได้” นั้น ไม่ใช่ทั้งเวลา



ในอดีตและไม่ใช้ทั้งเวลาในอนาคต แต่เป็นเวลาในชั่ววินาทีนี้เท่านั้น

(หนังสือ“ทฤษฎีเวลาสำหรับอายุ14” สำนักพิมพ์ซุนจู)

ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม ชีวิตนั้นมีแค่ครั้งเดียว ผู้ที่สามารถใช้ชีวิตนั้นได้ก็มีแต่เจ้าตัวเท่านั้น ยิ่งไปกว่านั้นเวลาที่สามารถใช้ได้อย่างเสรีก็มีเพียงแค่ “ตอนนี้” เท่านั้นในโลกแห่งความไม่เที่ยงนี้ไม่รู้ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นตอนไหน การทำเป็นละเลย“ตอนนี้” ไปนั้น อาจถือว่าการใช้ชีวิตโดยไร้ซึ่งประโยชน์

ลงมือปฏิบัติ “ตอนนี้ ทันที้”

ถ้าเช่นนั้น ลองคิดดูกันว่าจะให้ความสำคัญกับ “ตอนนี้” ได้อย่างไร

ในหนังสือ “สะกะคะระ” (หมายถึงการซ่อนตัวในพุ่มไม้) ได้มีการเขียนเกี่ยวกับวิถีชีวิตของนักรบซามูไร เราจะพบกับคำว่า “จงมองหาร่องรอยสวาทะ” ในหนังสือเล่มนี้ได้ “สวาทะ” คือ คาถาที่จะสวดตอนท้ายของบทสวดมนต์ในพระพุทธศาสนา เพื่อทบทวนพฤติกรรมระหว่างตัวเองโดย “ให้เพ่งพินิจร่องรอยที่เกิดขึ้น” และใครครวญว่า “กำลังหลงลืมเรื่องใดอยู่บ้างหรือไม่” “ทำสิ่งที่ต้องกระทำแล้วหรือยัง” ในขณะที่ตัดสินใจจะลงมือปฏิบัติจริงอย่างแน่วแน่แล้ว แต่ในอีกด้านหนึ่ง หากตนเองยังรู้สึกว้าวุ่นหรือสับสนว่าจะไม่เร่งรีบลงมือปฏิบัติจริงก็ให้ลองท่องบทสวดมนต์ที่ว่าไป นี้ดูจะเป็นอย่างไร

หรือไม่อย่างนั้นก็ ให้กล่าวสิ่งที่ตนเองตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจังต่อหน้าคนจำนวนมาก ก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง นี่เป็นเรื่องที่ครั้งหนึ่งเคยมีคนสอนผมและผมก็รู้สึกว่ามันได้ผล

นอกจากนี้แล้วก็น่าจะมีวิธีอื่นๆอีก แต่สาเหตุที่กล่าวกันมาตั้งแต่อดีตว่า สิ่งที่สำคัญคือการลงมือทำ “ตอนนี้ เดียวนี้” โดยไม่ปล่อยให้ “เวลา” ผ่านไป ก็เพราะว่า การที่เมื่อตกลงใจจะทำหรือตัดสินใจสิ่งใดแล้ว ถ้าได้ปฏิบัติอย่างซื่อตรงตามปัจจุบันๆ ก็เรียกได้ว่าเป็นวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับสัง

กรรม ดังคำกล่าวที่ว่า “ตกลงใจจะลงมือทำเมื่อใด เมื่อนั้นก็คือวันฤกษ์ดี” หรือกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่าหากเอาใส่ใจกับ “ตอนนี้ ณ ขณะนี้” ก็จะสามารถดำรงวิถีชีวิตไปตามสังกรรมได้เองโดยธรรมชาติ

เซลล์ในร่างกายของพวกเราทุกคนก็ทำงานประสานกันตามสังกรรมและมันทำให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้ แต่ทางด้านจิตใจของเรากลับมีความเห็นแก่ตัวโผล่ออกมาบ่อยครั้ง เช่น มีความคิดว้าวุ่นยากลำบากบ้าง วุ่นวายบ้าง เป็นต้น แล้วก็อยากจะทำตามความสะดวกของตัวเอง พอเป็นเช่นนั้นแล้ว เรื่องราวและสิ่งต่างๆกลับกลายเป็นว่าจะไม่ราบรื่นและยิ่งยากลำบากขึ้นอีก แต่ถ้าเราตามกระแสของธรรมชาติของสังกรรมความจริง จิตและพฤติกรรมก็จะสามัคคีกัน แล้วก็สุขสบายทั้งกายและใจนั่นเอง

ท่านผู้เฒ่าสมาบัติที่กล่าวถึงเมื่อครู่นี้ ท่านบอกว่า หากทำอย่างจริงจังกับหนึ่งวันนั้นๆหรือกับเรื่องราวที่เผชิญหน้าอยู่ ก็จะทำให้มีสุขภาพจิตดี และได้สิ่งสำคัญที่สุดในการรักษาสุขภาพ(กาย)และผมคิดว่าการคิดถึงสุขภาพที่แข็งแรง นอกจากการไม่สูบบุหรี่แล้วยังสามารถกล่าวได้ว่า เรื่องของ “เวลานี้ ณ ขณะนี้” ก็เป็นทัศนคติที่สำคัญด้วย

『วารสารโคเซ』จากฉบับเดือนกรกฎาคม 2014



Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

2014

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)

2707 East First Street Suite #1 Los Angeles
CA 90033 U.S.A
Tel: 1-323-262-4430 Fax: 1-323-262-4437
e-mail: info@rkina.org <http://www.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
<http://www.buddhismtampabay.org/>

Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
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@rkhawaii.org <http://www.rkhawaii.org>

Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center
1817 Nani Street, Wailuku, HI 96793, U.S.A.
Tel: 1-808-242-6175 Fax: 1-808-244-4625

Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center
73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, U.S.A.
Tel: 1-808-325-0015 Fax: 1-808-333-5537

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.rkina.org/losangeles.html>

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: dharmasanantonio@gmail.com
<http://www.rkina.org/sanantonio.html>

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Colorado

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: 1-650-359-6437
e-mail: info@rksf.org <http://www.rksf.org>

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
<http://www.buddhistLearningCenter.com>

Rissho Kosei-kai of Sacramento

Rissho Kosei-kai of San Jose

Rissho Kosei-kai of Vancouver

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 <http://rk-ny.org/>

Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, U.S.A.
Tel: 1-773-842-5654
e-mail: murakami4838@aol.com
<http://home.earthlink.net/~rkchi/>

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

1660 Portland St. Klamath Falls, OR 97601, U.S.A.

Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver

1571 Race Street, Denver, Colorado 80206, U.S.A.
Tel: 1-303-810-3638

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

446 "B" Patterson Road, Dayton, OH 45419, U.S.A.
<http://www.rkina-dayton.com/>

Rissho Kosei-kai do Brasil

Rua Dr. José Estefno 40, Vila Mariana, São Paulo-SP,
CEP 04116-060, Brasil
Tel: 55-11-5549-4446 / 55-11-5573-8377
Fax: 55-11-5549-4304
e-mail: risho@terra.com.br <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

Rissho Kosei-kai of Taipei

4F, No. 10 Hengyang Road, Zhongheng District, Taipei City 100, Taiwan
Tel: 886-2-2381-1632 Fax: 886-2-2331-3433
<http://kosei-kai.blogspot.com/>

Rissho Kosei-kai of Taichung

No. 19, Lane 260, Dongying 15th St., East Dist.,
Taichung City 401, Taiwan
Tel: 886-4-2215-4832/886-4-2215-4937 Fax: 886-4-2215-0647

Rissho Kosei-kai of Tainan

No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701, Taiwan
Tel: 886-6-289-1478 Fax: 886-6-289-1488

Rissho Kosei-kai of Pingtung

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

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 & Fax: 852-2-369-1836

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 Sakhalin

4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk
693005, Russian Federation
Tel & Fax: 7-4242-77-05-14

Rissho Kosei-kai of Roma

Via Torino, 29-00184 Roma, Italia
Tel & Fax : 39-06-48913949
e-mail: roma@rk-euro.org

Rissho Kosei-kai of the UK**Rissho Kosei-kai of Venezia**

Castello-2229 30122-Venezia Ve Italy

Rissho Kosei-kai of Paris

86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France

Rissho Kosei-kai of Sydney**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.ibc-rk.org/>

Rissho Kosei-kai of South Asia Division

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami, Tokyo, 166-8537, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 *Fax:* 81-3-5341-1224

Thai Rissho Friendship Foundation

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

Rissho Kosei-kai of Bangladesh

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
Tel & Fax: 880-31-626575

Rissho Kosei-kai of Dhaka

House No.467, Road No-8 (East), D.O.H.S Baridhara,
Dhaka Cant.-1206, Bangladesh
Tel: 880-2-8413855

Rissho Kosei-kai of Mayani

Maitree Sangha, Mayani Bazar, Mayani Barua Para, Mirsarai,
Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Patiya

Patiya, sadar, Patiya, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Domdama

Domdama, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Cox's Bazar

Ume Burmese Market, Main Road Teck Para, Cox'sbazar, 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 Chendirpuni

Chendirpuni, Adhunagor, Lohagara, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Sri Lanka

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

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa**Rissho Kosei-kai of Habarana**

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Galle**Rissho Kosei-kai of Kandy****Branches under the South Asia Division****Delhi Dharma Center**

B-117 (Basement Floors), Kalkaji,
New Delhi-110019, India
Tel & Fax: 91-11-2623-5060
e-mail: sakusena@hotmail.com

Rissho Kosei-kai of West Delhi

A-139 Ganesh Nagar, Tilak Nagar
New Delhi-110018, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata

E-243 B. P. Township, P. O. Panchasayar,
Kolkata 700094, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata North

AE/D/12 Arjunpur East, Teghoria, Kolkata 700059,
West Bengal, 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

Rissho Kosei-kai of Singapore**Rissho Kosei-kai of Phnom Penh**

#201E2, St 128, Sangkat Mittapheap, Khan 7 Makara,
Phnom Penh, Cambodia

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

1F, ZHUQIZHAN Art Museum, No. 580 OuYang Road,
Shanghai 200081 China