

การอดทนอดกลั้น



ท่านนิชิโอะ นิวาโนะ ประธานองค์การริชโซโคเซไก

ขั้นแรก จงสูดลมหายใจ

ในธรรมบทที่นับว่าเป็นบทที่เก่าแก่ที่สุดจากในบรรดาคัมภีร์พระสูตรที่มีอยู่ถึงปัจจุบันนั้น มีความตอนหนึ่งกล่าว
ว่า “พวกเราจะเรียกผู้ที่สามารถยับยั้งอารมณ์ โกรธเดือดดาล ได้เหมือนกับการหยุดรถที่กำลังแล่นอยู่ว่า “คนเทียมรถ
ม้า” (Nakamura Hajime / Iwanami Bunko)

ในบทนี้ พระโคตมพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนเราถึงเรื่องความสำคัญของการควบคุมอารมณ์ โกรธ แต่ถึงแม้ว่าเราจะ
ได้รับการสั่งสอนมาเช่นนั้น แต่การเหยียบเบรกเพื่อยับยั้งซึ่งใจก็ยังคงเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก ซึ่งสิ่งที่พระองค์ได้สั่งสอน
นั้นมีใจแค่เพียงการยับยั้งความ โกรธเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่เป็นการยับยั้งตัวพวกเราที่คอยแข่งขันกับผู้อื่น รวมถึง
การพูดเรื่องที่ไม่ควรพูด ชื่อสิ่งของที่ไม่จำเป็นเพียงเพราะกิเลส หรือเดินไปในทางที่ไม่ถูกไม่ควร

ถ้าเช่นนั้น เราจะอดทนอดกลั้นเช่นใดในตอนที่กำลังพลั้งเผลอไปกับความโกรธ ความอยากได้อะไร หรือแม้แต่
ความคิดที่เอาตนเองเป็นที่ตั้ง

ขั้นแรก ข้าพเจ้าขอแนะนำ “การสูดลมหายใจเข้า” เพียงแค่เราสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ สักครั้ง จิตใจของเรา ก็จะสงบลง
มาได้เล็กน้อย และถ้าเป็นไปได้ การลองคิดใคร่ครวญอย่างรอบคอบสักคืนก็เป็นเรื่องที่สำคัญด้วย

นอกจากนี้ สำหรับผู้ที่ศรัทธาในศาสนานั้น เมื่อมีเมฆสีดำแห่งความโลภ-โกรธ-หลงก่อตัวขึ้น ข้าพเจ้าคิดว่าเราจะ
สามารถนำพาความสงบเยือกเย็นกลับมาได้เมื่อเราระลึกได้ว่า “พระพุทธองค์จะทรงพิจารณาต่อเรื่องนี้เช่นไร” หรือ
“พระองค์จะทำเช่นไร” หรือ บางคนอาจจะระลึกถึงผู้ที่เป็นแบบอย่างใกล้ชิดที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับตัวเรา แทนที่
จะระลึกถึงเทพเจ้าที่สัมผัสได้ยาก เช่น “การคิดว่าถ้าเป็นพ่อหรือแม่จะทำอย่างไร” เป็นต้น เพียงปฏิบัติเท่านี้ก็จะมีผู้ที่
ทำให้อารมณ์แห่งความ โกรธ กิเลส หรือความเห็นแก่ตัวสงบลงได้ด้วย

สัมมาสังกัปปะ (ความคิดที่ถูกต้อง) ที่เป็นองค์ที่สองของ “มรรคมงคลแปด” นั้น หมายถึง “การคิดตรึกตรองด้วย
จิตใจที่กว้างใหญ่เหมือนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยจะอยู่ห่างจาก ความโลภ โกรธ หลง” ถ้าเรานำเรื่องนี้มาปรับ
ใช้ให้เข้ากับชีวิตประจำวัน ก็คงจะเป็นประตุสู่การนำไปปฏิบัติจริงโดยเริ่มอดทนอดกลั้นจากการสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ใน
ขั้นแรกเมื่อเราจะถูกครอบงำด้วยสิ่งเร้าหรืออารมณ์ต่าง ๆ

จิตแห่งน้ำใจ

ข้าพเจ้าคิดว่า ทุกคนคงเข้าใจกันดีอยู่ว่า การคิดตรึกตรองด้วยจิตใจที่กว้างใหญ่โดยปราศจากความชั่วร้ายทั้งสามอัน ได้แก่ โลก-โกรธ- หลงนั้น เป็นสิ่งที่สำคัญ แต่ทว่า ยังมีคนมาบอกกับเราว่า เราควรเป็นคนแบบนั้น หรือเราควรอยู่ให้ห่างจากความอยากได้อะไรก็มี ก็ดูเหมือนจะมีผู้ที่โอดครวญทำทางจะขอมตัดใจและคิดไปว่า “ตัวเองเป็นมนุษย์ไม่ได้เรื่องที่ไม่สามารถออกห่างจากความโลภ โกรธหรือการเอาตัวเองเป็นใหญ่ได้หรอก” ถ้ามีคนที่คิดแบบนี้ ก็ลองพิจารณาเนื้อหาของ “สัมมาสังกัปปะ” ดูกันเถิด จะได้เข้าใจอย่างลึกซึ้งขึ้น

สัมมาสังกัปปะที่แปลว่าความคิดที่ถูกต้อ่นั้น หมายถึง การปราศจากจิตแห่งความโลภ จิตแห่งความโกรธ และจิตที่ถูกรบกวนคลอนผู้อื่น และสามารถพูดอีกอย่างได้ว่า เป็นการคิดตรึกตรองด้วย “จิตใจที่เอื้ออาทร”, “จิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความอบอุ่น” รวมทั้ง “จิตใจที่แบ่งปัน” ด้วย หรือถ้าให้เรียกสั้น ๆ ก็คงจะหมายถึง “น้ำใจหรือความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น” อย่างแน่นอน กล่าวคือ “ความถูกต้องที่เกิดจากสัมมาสังกัปปะ” นั่นก็คือ “จิตแห่งน้ำใจ” นั่นเอง

เพราะในโลกนี้ไม่มีผู้ที่สมบูรณ์แบบ ดังนั้น สิ่งที่สำคัญก็คือ อุปนิสัยติดตัวที่จะคิดตรึกตรองด้วยจิตใจที่เอื้อเพื่อไปพร้อม ๆ กับการประคับประคองจิตแห่งความโกรธและความโลภของมนุษย์ที่จะเกิดขึ้นในบางครั้ง

เมื่อทำเช่นนั้น ไม่ว่าใครก็จะสามารถปฏิบัติหรือคิดได้ด้วยจิตใจอันกว้างใหญ่ไพศาลได้เหมือนกับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่สำหรับมนุษย์นั้น แม้ว่าเราจะตั้งใจอดทนอดกลั้น หรือพยายามคิดด้วยจิตใจที่เอื้อเพื่ออยู่ก่อนแล้ว เราก็ยังจะพบเจอกับสถานการณ์ที่ยากอีกหลาย ๆ ครั้ง

ก่อนหน้านี้ ข้าพเจ้าได้เสนอมวลีที่กล่าวว่า “จงสงบเยือกเย็นดังดวงอาทิตย์ สายลมบริสุทธิ์ เสาหินและก้อนหิน” ไป เมื่อเราจะตกอยู่ในห้วงอารมณ์ที่รุนแรง เช่น เมื่อมีปัญหาระหว่างบุคคล ฯลฯ เราก็ควรเปิดใจให้กว้างขึ้นและให้คิดเหมือนเราเป็นธรรมชาติอันยิ่งใหญ่ที่สงบเยือกเย็นดังวลีข้างต้น ให้ธรรมชาติดินฟ้าและพวกเราเป็นหนึ่งเดียว และฝ่ายตรงข้ามเราเป็นอีกสิ่งหนึ่ง เมื่อเราตระหนักได้เช่นนั้น พวกเราก็จะสามารถเป็น “คนเทียมมรดก” ได้จากใจเราตัวเอง และก็จะสามารถก้าวไปสู่วิถีชีวิตที่ระลึกถึงคุณของแต่ละวันด้วยจิตใจที่กว้างใหญ่ดังพระพุทธรองค์ด้วย

(“โคเช” ฉบับเดือนมิถุนายน 2018)



Living the LOTUS



RISSHO KOSEI-KAI INTERNATIONAL BRANCHES



We welcome comments on our e-newsletter Living the Lotus. Please send us your comments to the following e-mail address.
E-mail: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

2018

Rissho Kosei-kai International

Fumon Media Center 3F, 2-7-1 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 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: rkseattlewashington@gmail.com
http://buddhistlearningcenter.org/

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio

6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.
P.O. Box 692148, San Antonio, TX78269, USA
Tel: 1-210-561-7991 Fax: 1-210-696-7745
e-mail: dharmasanantonio@gmail.com
http://www.rkina.org/sanantonio.html

Rissho Kosei-kai of Tampa Bay

2470 Nursery Road, Clearwater, FL 33764, U.S.A.
Tel: (727) 560-2927 e-mail: rktampabay@yahoo.com
http://www.buddhismtampabay.org/

Rissho Kosei-kai of Vancouver

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 Center 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 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 Buddhist Center of Dallas

Rissho Kosei-kai of San Francisco

1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, U.S.A.
Tel: 1-650-359-6951
e-mail: info@rksf.org http://www.rksf.org

Rissho Kosei-kai of Sacramento

Rissho Kosei-kai of San Jose

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: rkny39@gmail.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 of Fort Myers

http://www.rkftmyersbuddhism.org/

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: rkokdc@gmail.com http://www.rkok-dharmacenter.org

Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver

1255 Galapago Street, #809 Denver, CO 80204 U.S.A.
Tel: 1-303-446-0792

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

425 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
Tel: 55-11-5549-4446 / 55-11-5573-8377

Rissho Kosei-kai of Taipei

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

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

Korean Rissho Kosei-kai

6-3, 8 gil Hannamdaero Yongsan gu, Seoul, 04420, Republic of Korea
Tel: 82-2-796-5571 Fax: 82-2-796-1696
e-mail: krkk1125@hotmail.com

Korean Rissho Kosei-kai of Busan

3F, 174 Suyoung ro, Nam gu, Busan, 48460, 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, Republic of China

Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar

15F Express tower, Peace avenue, khoroo-1, Chingeltei district,
Ulaanbaatar 15160, Mongolia
Tel: 976-70006960 *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 di 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

Rissho Kosei-kai of Paris

International Buddhist Congregation (IBC)

Fumon Media Center 3F, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1230 *Fax:* 81-3-5341-1224
e-mail: ibcrk@kosei-kai.or.jp <http://www.ibe-rk.org/>

Rissho Kosei-kai of South Asia Division

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 *Fax:* 66-2-716-8218

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

Branches under the South Asia Division

Rissho Kosei-kai of Central Delhi

224 Site No.1, Shankar Road, New Rajinder Nagar, New Delhi,
110060, India

Rissho Kosei-kai of West Delhi

66D, Sector-6, DDA-Flats, Dwarka, New Delhi 110075, 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 Bodhgaya Dharma Center

Ambedkar Nagar, West Police Line Road
Rumpur, Gaya-823001, Bihar, India

Rissho Kosei-kai of Kathmandu

Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,
Kathmandu, Nepal

Rissho Kosei-kai of Phnom Penh

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

Rissho Kosei-kai of Patna Dharma Center

Rissho Kosei-kai of Singapore

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#408/8, Road#7(West), D.O.H.S Baridhara,
Dhaka Cant.-1206, Bangladesh
Tel: 880-2-8413855

Rissho Kosei-kai of Mayani

Mayani(Barua Para), Post Office: Abutorab, Police Station: Mirshari,
District: 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 Ramu

Rissho Kosei Dhamma Foundation, Sri Lanka

No. 628-A, Station Road, Hunupitiya, Wattala, Sri Lanka
Tel: 94-11-2982406 *Fax:* 94-11-2982405

Rissho Kosei-kai of Habarana

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa

Other Groups

Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai