

# Living the LOTUS

Buddhism in Everyday Life



Founder's Essay

## ดวงตาที่มองเห็นความดีงามของผู้อื่น

ไม่ว่าใครก็ตาม ก็คงจะไม่มีเรื่องไหนที่น่าดีใจไปเท่ากับการที่ตนได้รับการชมเชย แต่ถึงกระนั้น พวกเราก็ไม่ได้ชื่นชอบการชมเชยผู้อื่นสักเท่าไร

ข้าพเจ้ามักถูกถามว่า “จะอย่างไรเพื่อให้คุณสามารถมองเห็นข้อดีของผู้อื่นและมองข้ามข้อเสียไปได้เหมือนดังองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า” ข้าพเจ้าคิดว่า การมองเห็นแต่ข้อเสียของคนนั้น ยิ่งจะทำให้ความรู้สึกแข่งขันกับผู้อื่นทวีความรุนแรงขึ้นมิใช่หรือ เราก็คงจะพยายามปกป้องตัวเองอย่างเต็มที่เพื่อไม่ให้ตนรู้สึกพ่ายแพ้ และเพื่อไม่ให้ผู้อื่นมองเห็นความอ่อนแอของตนนั่นเอง

ข้าพเจ้าจะไม่พยายามเพื่อความสวยเปล่าเช่นนั้น เมื่อเจอผู้ที่มีความเป็นเลิศยิ่งกว่าตน ก็จะไม่ยอมลดละและจะร้องขอคำแนะนำสั่ง

สอน เพราะว่าเราทุกคนเป็นดั่งบุตรของพระพุทธองค์ จะแข่งขันกันไปก็ไม่มีประโยชน์อันใดขึ้นมา ด้วยวิธีคิดเช่นนี้ เมื่อเราถูกปลดปล่อยจากจิตใจที่ยึดติดกับตัวตนที่ต้องการปกป้องตัวเองได้แล้ว พื้นที่ว่างในจิตใจก็จะอุบัตินขึ้นได้อย่างธรรมชาติ และก็จะสามารถมองเห็นความดีงามของผู้อื่นได้ ซึ่งเรียกว่าดวงตาแห่งความเมตตากรรมฐานนั่นเอง

ยกตัวอย่างเช่น หากแม่สามีกับลูกสะใภ้ สามารถสร้างพื้นที่ว่างในจิตใจเช่นนี้ได้แล้ว ก็จะค่อย ๆ มีการเปลี่ยนแปลงขึ้นในแต่ละด้านทุก ๆ วัน ซึ่งข้าพเจ้าคิดว่า เคล็ดลับในการชมเชยผู้อื่นจากใจนั้น อยู่ที่จุดนี้เอง

(จากหนังสือ “โล โขชะ-ซุยกัน เล่มที่ 9” หน้า 250-251)

### Living the Lotus Vol. 162 (March 2019)

Published by Rissho Kosei-kai International,  
Fumon Media Center 3F, 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

Senior Editor: Koichi Saito

Editor: Eriko Kanao

Copy Editor: Ketsarin Somrit

Editorial Staff: Staff of RK International

ริชโชโคเซไกเป็นองค์กรพุทธฆราวาส ที่มีลัทธิธรรมปณทริกสูตรเป็นพระสูตรหลัก ก่อตั้งองค์กรขึ้นโดยท่านประธานใหญ่โคเคียว นิวาโนะ และท่านรองเมียวโกะ นางานูมะ ในปี ค.ศ. 1938 ริชโชโคเซไกประกอบด้วยผู้คนที่ปรารถนาจะสร้างสังคมแห่งสันติภาพโดยการนำหลักคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น ในสังคมที่อยู่อาศัยที่ทำงาน และในครอบครัว ปัจจุบันสมาชิกขององค์กรริชโชโคเซไกได้ร่วมกับท่านประธานนิชิโกะ นิวาโนะ (ประธานท่านปัจจุบัน) ในการดำเนินงานต่าง ๆ เพื่อสันติภาพ ทั้งภายในและนอกประเทศญี่ปุ่น อีกทั้งประสานความร่วมมือกับศาสนาต่าง ๆ ไปพร้อมกับการกระตุ้นสมาชิกองค์กรให้มีการเผยแผ่พระธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาในฐานะพุทธศาสนิกชนอีกด้วย

หัวข้อ Living the Lotus—Buddhism in Everyday Life เป็นการนำคำสอนในลัทธิธรรมปณทริกสูตรมาใช้ในชีวิตประจำวัน เปรียบเสมือนดังดอกบัวที่บานในโคลนตมแต่มีความงดงาม ในวารสารนี้ได้รับเอาความปรารถนาที่จะทำสิ่งมีคุณค่าเพื่อชีวิตที่มั่นคง โดยจะส่งต่อข้อคิดธรรมะอันจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตผ่านทางอินเทอร์เน็ตสื่อไปถึงผู้คนทั่วโลก โดยองค์กรริชโชโคเซไกได้รับความร่วมมือจากสำนักงานในต่างประเทศในการแปลบทความออกมาเป็น 14 ภาษา แต่ทว่า บางภาษาจะไม่ได้ลงเผยแพร่ตามกำหนดเวลาที่แน่นอนและบางภาษาจะมีการเผยแพร่เพียงแค่อีวาทของท่านประธานเท่านั้น และเพื่อการเพิ่มประสิทธิภาพที่ดีของวารสาร เราจะพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไป ทั้งนี้ หากได้รับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์จากท่าน จักขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

## เรียนรู้และศึกษาคำสอนของพระพุทธองค์



ท่านนิชิโกะ นิวาโนะ ประธานองค์กรริชโซโคเซไก

### จง “เรียนรู้” เป็นประจำ

เราจะเรียกการเรียนรู้เพื่อหาความรู้ที่โรงเรียน ว่า “学习 (กะคุชู) หรือแปลว่า การศึกษาเล่าเรียน” แต่ทว่าในบทโฮเบ็งซง (บท Upaya / วิธีการสอนที่เหมาะสม) ในสังฆกรรมปฐกสูตรนั้น เราจะเห็นคำว่า “習学 (ชูกะคุ) ที่แปลว่า การเรียนรู้” ซึ่งคล้ายกับคำว่า “学习 (กะคุชู) ที่แปลว่า การศึกษาเล่าเรียน”

“จักมีการอบรมเทศนาตามความต้องการของอีกฝ่ายและสถานที่แห่งนั้น โดยจะใช้วิธีการสั่งสอนอย่างชาญฉลาดเพื่อให้เข้าใจลึกถ่องรู้แจ้ง มีวิธีการสั่งสอนมากมายเหลือคณานับสำหรับทุกสรรพชีวิต ผู้ที่ไม่รู้จักเรียนรู้ก็จะไม่สามารถเข้าใจได้อย่างสมบูรณ์ เหมือนดังคำสอนของพระพุทธเจ้า”

พระพุทธองค์ทรงใช้วิธีการหลากหลาย เพื่ออธิบายคำสอนให้เหมาะสมกับคนผู้นั้นอยู่เสมอ “ผู้ที่ไม่รู้จักเรียนรู้” ก็จะไม่สามารถตระหนักได้ถึงเรื่องนั้น ๆ เมื่อพูดกลับกัน ถ้าเราตั้งใจเรียนรู้ ไม่ว่าจะเมื่อไรก็จะสามารถตระหนักได้ว่า นี่เป็นคำสอนที่เหมาะสมแก่ตัวเราในขณะนั้นแล้ว

อย่างไรก็ตาม ตอนนี้เป็นฤดูกาลของต้นไม้มี่ชื่อว่าต้นสโนว์เบลล์ญี่ปุ่น (Japanese Snowbell) พอดี จึงขอเสนอบทประพันธ์ที่กล่าวถึงดอกไม้สีขาวที่ขึ้นอยู่เต็มกิ่งก้าน มีใจความว่า “เสียงของพรรณแมกไม้ จักเต็มเปี่ยมท่วมท้นอันใด อัดตาก็ฉนั้นนั้น” (จาก “มิโซ” หนังสือรวมกวีของคิชะระกิ / สำนักพิมพ์ Furansudo) เมื่อมองดูดอกไม้บานที่จวนเจียนจะร่วงโรย ก็คงจะเป็นธรรมดาที่มีผู้คิดว่า “สวยจังเลย” อยู่มาก แต่สิ่งที่แปลกไป ก็คือ ความคิดเฉียบแหลมที่พิจารณาไปถึง “เสียงพูดของต้นไม้มี่ที่ร่วงพรั่งออกมา” นั่นเอง เมื่อลองคิดว่า “เสียงพูด” นั้น จะพูดอะไรกับพวกเราได้แล้ว ก็จะสามารถคิดได้ว่า แม้แต่เรื่องอื่น ๆ ก็มีคำสอนสอดแทรกอยู่มากเสมอด้วย

การที่พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมให้เหมาะสมกับสถานที่ เวลาและคนแต่ละคนนั้น ถ้าให้ยกตัวอย่างก็คงเป็นเหมือนต้นสโนว์เบลล์ญี่ปุ่นที่บ้านสะพริงเต็มที่มี ทำให้ตระหนักถึงหลักเหตุและผลของอนิจจังที่ทำให้มนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงรวมทั้งมีการเกิดและดับ นอกจากนี้ สำหรับคนบางคนก็คงจะเหมือนกับการเปล่งเสียงเพื่อบอกถึงความสำคัญของการมีชีวิตอยู่อย่างสุดความสามารถในปัจจุบันนั่นเอง

เมื่อตั้งใจฟังคำสอนของพระพุทธองค์และเข้าใจถึงสังขธรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละเรื่อง เช่น การเข้าใจธรรมชาติที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของมนุษย์ ฯลฯ พวกเราก็จะสามารถพิจารณาความคิดของตนได้ในทันที ซึ่งก็ล้วนเป็นความคิดที่เต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัวและความคะนองใจ นอกจากนี้ เรายังจะได้รับความกล้าหาญในการดำเนินชีวิต พร้อมทั้งยังสามารถเดินไปในก้าวใหม่ ๆ ได้ด้วย

เราจะเรียกการปฏิบัติซ้ำ ๆ เช่นนี้ ว่า “การเรียนรู้”





## จงลงมือปฏิบัติและเรียนรู้

เรื่องราวที่เกิดขึ้นรอบตัวพวกเราในแต่ละวันนั้น ล้วนเป็นธรรมที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอธิบายไว้อย่างเชี่ยวชาญ เป็นศาสตร์แห่งการสอนที่มีจำนวนมากมหาศาล ถ้าเรามีใจพร้อมที่จะยอมรับ ไม่ว่าใครก็จะสามารถรู้แจ้งในเรื่องนั้น ๆ ได้

แต่ทว่า “การเรียนรู้” นั้น เราควรที่จะ “ทำให้เป็นนิสัยคิดตัวตามคำสอนของพระพุทธองค์” ด้วยการลงมือปฏิบัติซ้ำหลาย ๆ ครั้ง ซึ่งดียิ่งเสียกว่าการเป็นฝ่ายรับความรู้เพียงอย่างเดียว ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเกิดความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับคนใกล้ตัว ก่อนที่จะต่อว่าอีกฝ่าย เราควรมีใจเรียนรู้ว่า “ในขณะที่นั้น เรากำลังถูกสั่งสอนว่า เราขาดความมีน้ำใจไปหรือเปล่า” เมื่อรู้สึกเช่นนั้น ก็จะสามารถกล่าวขอโทษได้อย่างง่าย ๆ และไม่ว่าจะเผชิญหน้ากับความลำบากสักแค่ไหน ถ้าเราเรียนรู้จากมันได้ว่า “ตัวเราในขณะที่นั้นกำลังถูกสั่งสอนเรื่องอะไรอยู่” และสามารถนำวิธีการดำเนินชีวิตเช่นนั้นมาเป็นคุณลักษณะนิสัยเฉพาะของตัวเองได้ ก็จะช่วยให้สามารถใช้ชีวิตโดยก้าวเดินไปข้างหน้าได้ด้วย

ทว่า เราก็ไม่สามารถพูดได้ว่า พวกเรามีจิตใจที่มั่นคงจนกระทั่งสามารถยอมรับคำสอนของพระพุทธองค์ได้ทุกเมื่อไม่ว่าเรื่องใดก็ตาม แต่ถ้าหากมีช่วงเวลาในเรื่องบางเรื่องติดค้างอยู่ในใจตลอดเวลา บางทีข้อสงสัยและความหลงผิดก็อาจจะวิ่งพลานเข้ามาในจิตใจในเวลานั้นก็ได้

ในตอนนั้น การช่วยจิตใจที่หลงผิดให้หันหน้ามาเผชิญกับคำสอนของพระพุทธเจ้าอีกครั้ง ก็คือ “การสวดอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ล่วงลับ” และ “การฟังธรรมเทศนา” นั่นเอง ในที่ประชุมนี้ เมื่อนับรวม “การศึกษาพระธรรม” เข้ากับอีกสองวิธีข้างต้น ก็จะเรียกว่าเป็น “การปฏิบัติขั้นพื้นฐานตามความเชื่อสามประการ” เพราะว่าทั้ง “การสวดอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ล่วงลับ” และ “การนั่งฟังธรรมเทศนา” นั้น ก็เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาพระธรรม” ด้วยเช่นกัน ซึ่งก็คงจะกล่าวได้ว่า วิถีชีวิตทุกด้านของเรามีรากฐานผูกพันกับความเชื่อนั้น สามารถเรียกได้ว่าเป็น “การเรียนรู้” นั่นเอง

ถ้าเช่นนั้น หากตั้งคำถามว่า “เหตุใดกันทำไมพวกเราต้องเรียนรู้เช่นนี้” ก็คงจะตอบได้ว่า เป็นเพราะพวกเรามีจิตใจแห่งพระโพธิสัตว์หัลลโหลอยู่ในตัวอยู่แล้วตามวรรคที่กล่าวว่า “บนเส้นทางแห่งคำสอนที่พาทุกสรรพชีวิตไปสู่การบรรลุธรรมขององค์พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ผลจากการอบรมสั่งสอนผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหมด ก็เพื่อที่จะอุทิศทุ่มเทให้กับการหลุดพ้นของตน มิมีศิษย์สาวกผู้ใดที่พร่องไปด้วยปรตณิยม (ความเห็นแก่

ตัว” ซึ่งนั่นหมายความว่า ไม่มีผู้ใดคิดอยากให้ตนมีความสุขแต่เพียงผู้เดียว ด้วยความหมายนี้ การถ่ายทอดพระธรรมคำสอนพร้อมกับภาวนาให้ผู้อื่นมีความสุข ก็คือ หนึ่งใน “การเรียนรู้” นั่นเอง นับเป็นความสุขและความปิติยินดีครั้งใหญ่ที่ตนจะรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับผู้อื่น

(จาก “โคเช” ฉบับเดือนมิถุนายน 2019)

