

Living the Lotus

5
2022

VOL. 200

Buddhism in Everyday Life

คติธรรมจากท่านประธานใหญ่

คำพูดสั้น ๆ ว่า “ขอบคุณ”

หากเราสามารถกล่าวขานรับว่า “คะ/ครับ” หรือสามารถกล่าวคำว่า “ขอบคุณคะ/ครับ” ได้ ไม่ว่าจะเมื่อไรหรือที่ไหนจนติดปากเป็นนิสัยแล้ว ข้าพเจ้าคิดว่านี่ก็ถือว่าเป็นข้อสอบผ่านในฐานะที่เป็นผู้ศรัทธาเลื่อมใสในศาสนา

ถ้าเราสามารถโต้ตอบได้อย่างสดใสด้วยน้ำเสียงที่ดังฟังชัด โดยไม่ลืมนที่จะยิ้มแย้มอยู่เสมอไม่ว่าตอนไหนก็ตาม จิตใจเราก็จะเปลี่ยนไปได้อย่างสิ้นเชิงแบบหน้ามือเป็นหลังมือด้วย การมีจิตใจเช่นนี้ก็เหมือนกับการทำงานของหางเสือเรือที่จะช่วยนำทางผู้คนไปสู่หนทางแห่งความสุข

ในสัทธรรมปุณฑริกสูตรได้สอนเราว่าอะไรคือแก่นที่สำคัญที่สุดของทุกอย่าง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องบนโลกใบนี้ เหตุใดเรื่องราวเหล่านั้นจึงเกิดขึ้น และสอนวิธีการมองไปถึงแก่นแท้ของเรื่องต่างๆ ซึ่งด้วยพื้นฐานการมองโลกเช่นนี้จะช่วยชี้แนะแนวทางให้เราเห็นถึงวิธีการยอมรับและเข้าใจ วิธีการเชื่อมโยงกับผู้คน รวมไปถึงวิธีการดำเนินชีวิตที่แท้จริงของมนุษย์ด้วย

เมื่อจิตใจเราเปลี่ยนไปคำหนึ่งคิดได้ว่า “เรารู้สึกขอบคุณเหลือเกิน และรู้สึกได้ว่าทุกวันช่างมีความสุข จากการได้รับคำชี้แนะถึงหนทางที่ยอดเยี่ยมถึงเพียงนี้” ข้าพเจ้าคิดว่านี่ก็จะเรียกได้ว่าเป็นการเข้าสู่พระนิพพานนั่นเอง

มีคนกล่าวไว้ว่า “ความสุข ก็คือ การสามารถกล่าวคำว่า ‘ขอบคุณ’ ออกไปได้” ซึ่งนี่ก็คงพูดได้ด้วยว่า จิตใจที่สามารถระลึกในพระคุณหรือจิตใจที่สามารถรู้สึกขอบคุณได้นั้น ก็คือ “สมบัติสูงสุดของชีวิต” นั่นเอง

จาก “โคโตะ-ซุกกัน” เล่มที่ 10 หน้า 194-195)

ริชโชโคเซไกคือองค์รพุทธศาสนาระดับนานาชาติ ซึ่งรวมผู้คนที่มุ่งมั่นจะประยุกต์ใช้คำสอนของสัทธรรมปุณฑริกสูตรอันเป็นหนึ่งในพระสูตรที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวัน เพื่อก้าวไปสู่สันติภาพโลก ริชโชโคเซไกสถาปนาขึ้นในปีพ.ศ.2481 โดยท่านประธานใหญ่ निकิตเยว นิกวาโนะ (มีชีวิตอยู่ในช่วงปี พ.ศ. 2449-2543) และท่านรองประธาน เมียวโกะ นางานูมะ (มีชีวิตอยู่ในช่วงปี พ.ศ. 2432-2500) และในปัจจุบันโดยการนำของท่านประธาน นิกิตเยว นิกวาโนะ สมาชิกของริชโชโคเซไกมุ่งมั่นที่จะแบ่งปันธรรมะให้กว้างขวางยิ่งขึ้น พร้อมทั้งมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านสันติภาพทั้งในประเทศญี่ปุ่นและต่างประเทศโดยการประสานความร่วมมือกับผู้คนจากหลากหลายสาขาอาชีพทั่วโลก

Living the Lotus
Vol.200 (May 2022)

Senior Editor: Keiichi Akagawa
Editor: Jigjikhorloo Gereltuya
Copy Editors: Ketsarin Handa

Living the Lotus is published monthly
by Rishso 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

ไม่ต้องอดทน...ขันติ ①

ท่านนิชิโกะ นิวาโนะ
ประธานองค์กรริชโซโคเซไก



เรามีพลังในการอดทนอดกลั้นในตัวเองอยู่แล้ว

คนเรามักจะอยากหลบเลี่ยงหรือหันหน้าหนีเมื่อเจอเรื่องที่ไม่ชอบหรือเรื่องขมขื่น แต่เราก็ไม่สามารถเอาแต่หลีกเลี่ยงความยากลำบากหรือผู้คนตลอดไปได้

เมื่อสามสิบเอ็ดปีก่อน หนึ่งปีหลังจากเข้ารับสืบทอดตำแหน่งประธานองค์กร ข้าพเจ้าเริ่มลงมือ “เดินทางพบปะญาติมิตร” เพื่อเชื่อมสายสัมพันธ์กับสมาชิกทุกคนทั่วประเทศตลอดสิบปี มีอยู่ตอนหนึ่ง ข้าพเจ้าจะต้องพูดต่อหน้าคนถึงหนึ่งหมื่นคน โดยมีข้าพเจ้าอยู่บนเวทีอันแสนกว้างในสถานที่จัดงานขนาดใหญ่เพียงคนเดียว สำหรับข้าพเจ้าที่ไม่ถนัดพูดต่อหน้าผู้คนนั้น จึงมีหลายครั้งที่รู้สึกว่ “ขมขื่นทรมาน” และอยากหนีหายไปเหลือเกิน

แต่ที่ว่า พออายุมากขึ้นและลองมองย้อนกลับไปแล้ว ก็รู้สึกได้ว่า ที่เรามีตอนนี้ได้นั้นก็เพราะประสบการณ์ในตอนนั้นที่รู้สึกว่ “ขมขื่นทรมาน” นั้นเอง ซึ่งก็ไม่ใช่ว่ข้าพเจ้าเปลี่ยนจากที่ไม่ถนัด มาเป็นถนัดเชี่ยวชาญแล้วหรอกนะ แต่การพยายามอดทนอดกลั้นอย่างต่อเนื่องตอนวัยหนุ่มต่างหาก ที่ทำให้ตระหนักถึงการเปลี่ยนวิธีการรับรู้ไปพร้อม ๆ กับอายุที่มากขึ้น

เมื่อเราเปลี่ยนมุมมอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ขมขื่นหรือเรื่องที่ไม่ชอบใจจนโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ แต่หากในใจของเราทนทานต่อสิ่งเหล่านั้นและยอมรับได้ ก็จะต้องว่าเรามีพลังเกื้อกูลการดำเนินชีวิตอยู่กับตัวเองอยู่แล้ว

ในอธิบายมหายานสูตรมีกล่าวไว้ว่า “ผู้ที่เต็มไปด้วยโทสะ จงปลุกจิตแห่งขันติ” เป็นวรรคที่สอนว่า “เมื่อจิตใจเดือดดาลเต็มไปด้วยความโกรธรุนแรงหรือความเกลียดชัง จะต้องปลุกจิตให้จิตใจกว้างขึ้นเพื่อทนทานต่ออารมณ์โกรธ ซึ่งนับว่าเป็นบุญกุศลของผู้ที่ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า” ในประเด็นนี้ สิ่งที่ข้าพเจ้าคิดว่าสำคัญก็คือคำว่า “การปลุกจิต” เพราะนี่ไม่ใช่การสอนถึงสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ อย่างเช่นสอนว่า “จงระงับความโกรธ” หรือ “จงอดทนเข้าไว้” แต่ข้าพเจ้าคิดว่า เป็นความรู้สึกที่สามารถทนทานได้อย่างเป็นธรรมชาติอันเนื่องมาจากพุทธภาวะของตนเอง โดยมีการชี้ให้เห็นว่า “จิตใจนั้นสามารถปลุกได้” และช่วยให้เรารอดพ้นได้นั้นเอง ฉะนั้น ขันติจึงไม่ใช่คำสอนให้อดทนอดกลั้นแต่อย่างใดเลย

เรามักพูดกันว่ากิเลสเป็นปัจจัยสู่การรู้แจ้ง จิตที่รังแต่จะตำหนิผู้อื่นหรือโกรธแค้นต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ นี้เอง ที่จะช่วยปลุกและเรียกพุทธภาวะของตัวเองออกมาได้ ตอนนั้นไม่ว่าจะเจอความขมขื่นแบบไหน ก็จะสามารถรับรู้ด้านบวก และมีพลังแห่งขันติที่สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ อยู่กับตัวอยู่เสมอ ข้าพเจ้าจึงรู้สึกขอบคุณและซาบซึ้งอย่างประเสริฐสุดที่ได้รับสืบทอดคำสอนมาจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

“ความอดทน” นำไปสู่ “การยอมรับ”

มีคนกล่าวไว้ว่า “ขันติคือการเปลี่ยนการรับรู้และยอมรับให้เป็นเงื่อนไขพื้นฐาน” ซึ่งก็จริงตามนั้น ไม่ว่าจะเป็นการเอาชนะความโกรธหรือความรู้สึกไม่ชอบผู้ใด การก้าวผ่านความรู้สึกไม่ถนัดหรือความรู้สึกเกลียดชังไปได้ หรือแม้กระทั่งความสามารถในการรับมือสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อม ชั้นแรกก็คือ การรับรู้และยอมรับเหตุการณ์และผู้คนที่อยู่ตรงหน้า ซึ่งนี่ก็จะเชื่อมโยงกับการฝึกขันติในชีวิตประจำวันอย่างเป็นธรรมชาติด้วย

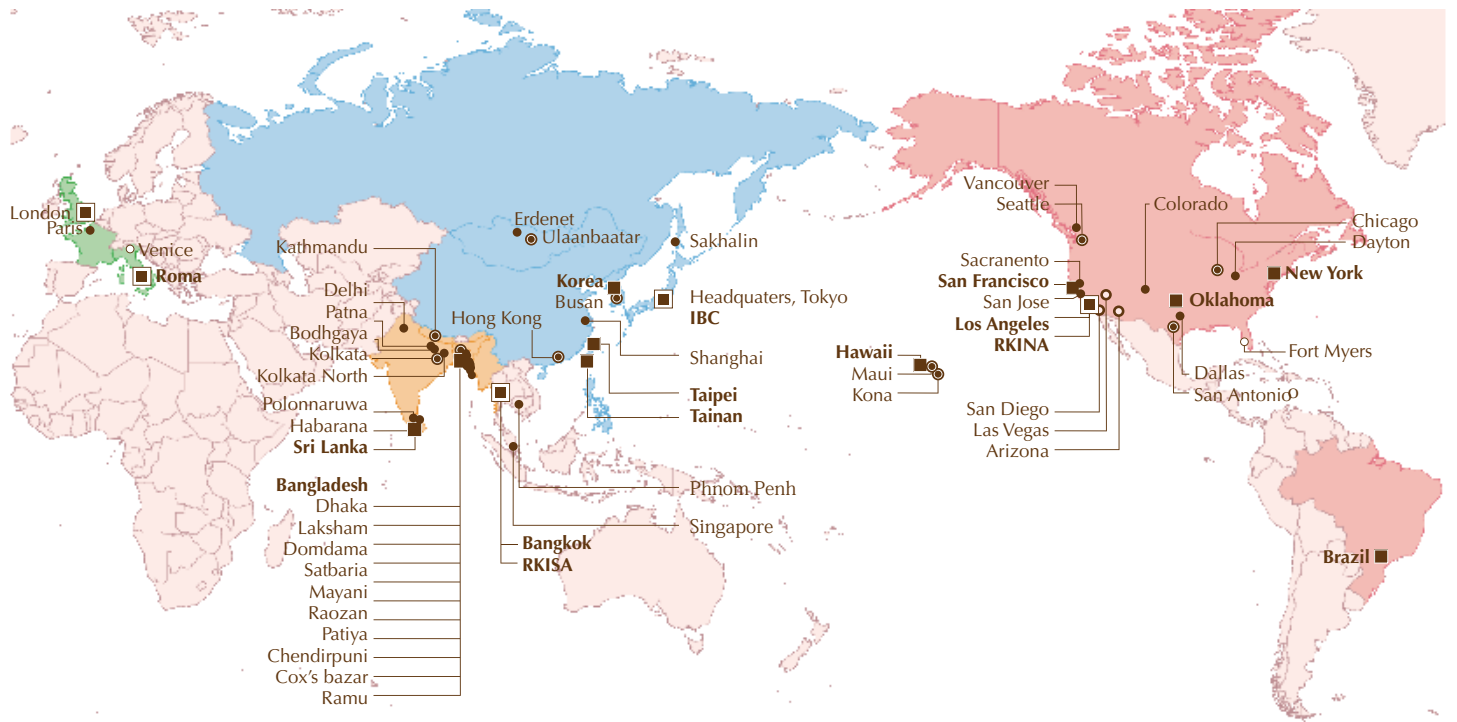
ในสังฆกรรมปฐกสูตรกล่าวไว้ว่า เมื่อมีผู้คนตำหนิและประณามพระโพธิสัตว์สทาปริภูตะ ท่านก็มักประนมมือไหว้คนเหล่านั้นพร้อมกล่าวว่า “ข้าพเจ้ามีอาจตำหนิพวกท่านได้” “ท่านทั้งหลายจักได้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้าอย่างแน่นอน” พระโพธิสัตว์สทาปริภูตะได้ออดทนอดกลั้นอย่างสงบ ข้าพเจ้าคิดว่าประเด็นสำคัญของสังฆกรรมปฐกสูตรนี้ก็คือการมีจิตใจที่ยอมรับอัตลักษณ์และเคารพพุทธภาวะของผู้อื่นเป็นพื้นฐาน ลักษณะของความอดทนในเรื่องที่กล่าวมานั้นเอง

การรับรู้และยอมรับ จะทำให้ตัวเองเบาสบายขึ้น แต่ที่รู้สึกทรมาน ก็เพราะคิดว่าต้องอดทนนั่นเอง ถ้าเรายอมรับสถานการณ์ในแบบที่มันเป็นได้ ความรู้สึกไม่พอใจ ไม่พึงใจ โกรธเกรี้ยว เกลียดชังก็จะเบาบางลง ส่งผลให้ความนึกคิดที่ขมขื่นและเจ็บปวดลดลงด้วย นอกจากนี้ หากยอมรับว่าทั้งสองฝ่าย (ฝ่ายเราและฝ่ายเขา) ล้วนมีทั้งความฉลาดและความโง่ติดตัวมาด้วยอยู่แล้ว ก็จะสามารถบรรเทาความโกรธลงได้เองตามธรรมชาติได้อย่างแน่นอน เหมือนที่เจ้าชายไซโตกุกกล่าวไว้ในรัฐธรรมนูญสิบเจ็ดมาตราว่า “ห้ามไม่ให้โกรธกันเพียงเพราะความคิดเห็นของตนแตกต่างจากผู้อื่น เพราะทั้งตนเองและผู้อื่นก็ล้วนเป็นปุถุชน จึงล้วนมีทั้งความฉลาดและความโง่เขลาอยู่กับตัวเหมือนกัน”

เรื่องนี้ก็อาจจะมีผู้ที่สามารถปฏิบัติได้ในทันที แต่ก็เหมือนที่ข้าพเจ้ากราบเรียนไปในตอนแรก บางครั้งคนเราก็รู้สึกถึงความดีงามของขันติผ่านกาลเวลาและประสบการณ์ที่พบในภายหลัง และในเมื่อขันติเป็นการปฏิบัติธรรมของพระโพธิสัตว์แล้ว ข้าพเจ้าคิดว่าต้องไม่ลืมด้วยว่า ในขันตินั้นยังมีมุมของการคำนึงถึงประโยชน์ของผู้อื่นอยู่ด้วย เป็นการทำงานของความเมตตากรุณานั้นเอง

จากวารสาร “โคเช” ฉบับเดือนพฤษภาคม 2022

Rissho Kosei-kai: A Global Buddhist Movement



Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii

2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, USA
 TEL: 1-808-455-3212 FAX: 1-808-455-4633
 Email: sangha@rkhawaii.org URL: <http://www.rkhawaii.org>

Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center

1809 Nani Street, Wailuku, HI 96793, USA
 TEL: 1-808-242-6175 FAX: 1-808-244-4625

Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center

73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, USA
 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, USA
 TEL: 1-323-269-4741 FAX: 1-323-269-4567
 Email: rk-la@sbcglobal.net URL: <http://www.rkina.org/losangeles.html>

Please contact Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Los Angeles

- 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

(Address) 1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, USA
 (Mail) POBox 778, Pacifica, CA 94044, USA
 TEL: 1-650-359-6951 Email: lotusbuddhist@gmail.com
 URL: <https://sf-buddhism.org/>

Please contact Rissho Kosei-kai of San Francisco

- 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, USA
 TEL: 1-212-867-5677 Email: rky39@gmail.com URL: <http://rk-ny.org>

Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, USA
 TEL: 1-773-842-5654
 Email: murakami4838@aol.com URL: <http://rkchi.org>

Rissho Kosei-kai of Fort Myers

URL: <http://www.rkftmyersbuddhism.org>

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma

(Address) 2745 N.W. 40th St., Oklahoma City, OK 73112, USA
 (Mail) POBox 57138, Oklahoma City, OK 73157, USA
 TEL: 1-405-943-5030 FAX: 1-405-943-5303
 Email: rkokdc@gmail.com URL: <http://www.rkok-dharmacenter.org>

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

617 Kling Drive, Dayton, OH 45419, USA
 URL: <http://www.rkina-dayton.com>

The Buddhist Center Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)

2707 East First St., Suite #1, Los Angeles, CA 90033, USA
 TEL: 1-323-262-4430 FAX: 1-323-269-4567
 Email: info@rkina.org
 URL: <https://www.buddhistcenter-rkina.org>

Rissho Kosei-kai of Vancouver

Please contact RKINA

Rissho Kosei-kai International

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio

(Address) 6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, USA
 (Mail) POBox 692148, San Antonio, TX 78249, USA
 TEL: 1-210-558-4430 FAX: 1-210-696-7745
 Email: dharmasanantonio@gmail.com
 URL: <http://rksabuddhistcenter.org>

Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center

28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, USA
 TEL: 1-253-945-0024 Email: rkseattlewashington@gmail.com
 URL: <http://buddhistlearningcenter.org>

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
 Email: risho@rkk.org.br URL: <http://www.rkk.org.br>

在家佛教韓國立正佼成會 Korean Rissho Kosei-kai
〒 04420 大韓民國 SEOUL 特別市龍山區漢南大路 8 路 6-3
6-3, 8 gil Hannamdaero Yongsan gu, Seoul, 04420, Republic of Korea
TEL: 82-2-796-5571 FAX: 82-2-796-1696

在家佛教韓國立正佼成會釜山支部

Korean Rissho Kosei-kai of Busan
〒 48460 大韓民國釜山廣域市南區水營路 174, 3F
3F, 174 Suyoung ro, Nam gu, Busan, 48460, Republic of Korea
TEL: 82-51-643-5571 FAX: 82-51-643-5572

社團法人在家佛教立正佼成會 Rissho Kosei-kai of Taipei
台灣台北市中正區衡陽路 10 號富群資訊大廈 4 樓
4F, No. 10, Hengyang Road, Jhongheng District, Taipei City 100, Taiwan
TEL: 886-2-2381-1632, 886-2-2381-1633 FAX: 886-2-2331-3433

台南市在家佛教立正佼成會 Rissho Kosei-kai of Tainan
台灣台南市東區崇明 23 街 45 號
No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701, Taiwan
TEL: 886-6-289-1478 FAX: 886-6-289-1488
Email: koseikaitainan@gmail.com

Rissho Kosei-kai South Asia Division

Thai Rissho Friendship Foundation
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, Huaykhwang, Bangkok 10310, Thailand
TEL: 66-2-716-8141 FAX: 66-2-716-8218

Rissho Kosei-kai of Kathmandu

Ward No. 3, Jhamsikhel, Sanepa-1, Lalitpur, Kathmandu, Nepal

Rissho Kosei-kai Society of Kolkata

89 Srirampur Road (VIP), Garia, Kolkata 700084, 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, Rampur, Gaya-823001,
Bihar, India

Rissho Kosei-kai of Patna Dharma Center

Please contact Rissho Kosei-kai Society of Kolkata

Rissho Kosei-kai of Central Delhi

77 Basement D.D.A. Site No. 1, New Rajinder Nagar,
New Delhi 110060, India

Rissho Kosei-kai of Singapore

Please contact Rissho Kosei-kai International

Rissho Kosei-kai of Phnom Penh

W.C. 73, Toul Sampaov Village, Sangkat Toul Sangke, Khan Reouseykeo,
Phnom Penh, Cambodia

RKISA Rissho Kosei-kai International of South Asia

Thai Rissho Friendship Foundation
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, Huaykhwang, Bangkok 10310, Thailand
TEL: 66-2-716-8141 FAX: 66-2-716-8218

Rissho Kosei-kai of Bangkok

Thai Rissho Friendship Foundation
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, Huaykhwang, Bangkok 10310, Thailand
TEL: 66-2-716-8216 FAX: 66-2-716-8218 Email: info.thairissho@gmail.com

Rissho Kosei Dhamma Foundation

No. 628-A, Station Road, Hunupitiya, Wattala, Sri Lanka
TEL: 94-11-2982406 FAX: 94-11-2982405

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa

Please contact Rissho Kosei Dhamma Foundation

Rissho Kosei-kai Bangladesh

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
TEL: 880-2-41360470

Rissho Kosei-kai Mayani

Mayani Barua Para, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai Damdama

Damdama Barua Para, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai Satbaria

Village: Satbaria Bepari Para, Chandanaih, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai Chendhirpuni

Village: Chendhirpuni, P.O.: Adhunogar, P.S.: Lohagara, Chittagong,
Bangladesh

Rissho Kosei-kai Raozan

Dakkhin Para, Ramzan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai Laksham

Village: Dhupchor, Laksham, Comilla, Bangladesh

Rissho Kosei-kai Dhaka North

408/8 DOSH, Road No 7 (West), Baridhara, Dhaka, Bangladesh

Rissho Kosei-kai Cox's Bazar

Ume Burmize Market, Tekpara, Sadar, Cox's Bazar, Bangladesh

Please contact Rissho Kosei-kai Bangladesh

Rissho Kosei-kai Patiya

Rissho Kosei-kai Ramu

Rissho Kosei-kai Aburkhill

Buddiyskiy khram "Lotos"

4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk 693005, Russia
TEL: 7-4242-77-05-14

Rissho Kosei-kai of Hong Kong

Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road, North Point, Hong Kong, China

Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai

Please contact Rissho Kosei-kai International

Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar

(Address) 15F Express Tower, Peace avenue, khoroo-1, Chingeltei district,
Ulaanbaatar 15160, Mongolia
(Mail) POBox 1364, Ulaanbaatar-15160, Mongolia
TEL: 976-70006960 Email: rkkmongolia@yahoo.co.jp

Rissho Kosei-kai of Erdenet

Please contact Rissho Kosei-kai International

Rissho Kosei-kai di Roma

Via Torino, 29, 00184 Roma, Italia
TEL/FAX: 39-06-48913949 Email: roma@rk-euro.org

Please contact Rissho Kosei-kai di Rome

Rissho Kosei-kai of Paris

Rissho Kosei-kai of Venezia

Rissho Kosei-kai of the UK

29 Ashbourne Road, London W5 3ED, UK
TEL: 44-20-8933-3247 Email: info@rkuk.org URL: <https://www.rkuk.org>
Facebook: <https://www.facebook.com/rkuk.official>
Twitter: https://twitter.com/rkuk_official
Instagram: https://www.instagram.com/rkuk_official

Rissho Kosei-kai International Buddhist Congregation (IBC)

166-8537 東京都杉並区和田 2-7-1 普門メディアセンター 3F
Fumon Media Center 3F, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo 166-8537, Japan
TEL: 03-5341-1230 FAX: 03-5341-1224 URL: <http://www.abc-rk.org>