

Living the Lotus

6
2022

VOL. 201

Buddhism in Everyday Life

คติธรรมจากท่านประธานใหญ่

พลังแห่งการโน้มน้าวใจของผู้มีประสบการณ์

ริชโชโคเซไกคือองค์กรพุทธศาสนาระดับนานาชาติ ซึ่งรวมผู้คนที่มีมุ่งมั่นจะประยุกต์ใช้คำสอนของสังฆกรรม ปุณฺทริกสูตรอันเป็นหนึ่งในพระสูตรที่สำคัญที่สุดของ พระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวันเพื่อก้าวไปสู่สันติภาพ โลก ริชโชโคเซไกสถาปนาขึ้นในปี พ.ศ.2481 โดยท่าน ประธานใหญ่คือเคียว นิวาโนะ (มีชีวิตอยู่ในช่วงปี พ.ศ. 2449-2543) และท่านรองประธานเมียวโกะ นางานูมะ (มีชีวิตอยู่ในช่วงปี พ.ศ. 2432-2500) และในปัจจุบัน โดยการนำของท่านประธานนิชิโกะ นิวาโนะ สมาชิก ของริชโชโคเซไกมุ่งมั่นที่จะเผยแผ่ธรรมะให้กว้างขวาง ยิ่งขึ้น พร้อมทั้งมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านสันติภาพทั้ง ในประเทศญี่ปุ่นและต่างประเทศโดยการประสานความร่วมมือกับผู้คนจากหลากหลายสาขาอาชีพทั่วโลก

Living the Lotus
Vol. 201 (June 2022)

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

Living the Lotus is published monthly
by Rissho 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

ข้าพเจ้าเคยได้รับคำชมจากพระคุณท่านยามาตะ เอทาคิ พระสังฆราชแห่งนิกาย เท็นไดองค์ก่อนว่า “พอคุณนิวาโนะได้รับการสั่งสอนเรื่องหนึ่ง ก็จะลงมือปฏิบัติเลย ตั้งแต่วันรุ่งขึ้น ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมาก” ข้าพเจ้ามีบุคคลตัวอย่างสำหรับเรื่องนี้อยู่ ซึ่งบุคคลตัวอย่างนั้นก็คือพระพุทธเจ้าศากยมุนี พระองค์ทรงตรัสไว้ในสังฆกรรม ปุณฺทริกสูตรว่า “เมื่อเราได้ฟังคำสอน ก็จะนำไปปฏิบัติเลยทันที จึงสามารถบรรลุ ธรรมได้”

ผู้นำกลุ่มเยาวชนเคยถามข้าพเจ้าว่า “จะอย่างไรถึงจะอธิบายหลักธรรมแก่ ผู้อื่นได้อย่างมั่นใจ” คุณไม่ต้องคิดให้ยากขนาดนั้น ไม่จำเป็นต้องจดจำอะไร มากมายขนาดนั้นเลย แต่ถ้าฟังมาเรื่องหนึ่งก็ให้ลองลงมือปฏิบัติจริงเป็นเรื่อง ๆ ไป เมื่อนั้นก็จะสามารถยึดปฏิบัติได้หนึ่งประการและเมื่อเป็นเรื่องที่ตนเองมี

ประสบการณ์จริงแล้วก็จะมีความมั่นใจและก็จะสามารถสอนธรรมให้แก่ผู้อื่นได้อย่าง มั่นใจอย่างแน่นอน พอด้อย ๆ ปฏิบัติแบบเดิมเพิ่มทีละเรื่องก็ถือว่าดีแล้ว เหตุผลที่ เราไม่มีความเชื่อมั่นหรือไม่มั่นใจนั้น ก็เพราะว่าตนไม่เคยมีประสบการณ์ในเรื่องนั้น

แม้เราจะเคยรำเรียนกันมาว่า “หากอยากเปลี่ยนผู้อื่น ก็ให้เริ่มจากเปลี่ยนตัวเอง เสียก่อน” แต่ถ้าเป็นเรื่องที่ตนไม่เคยปฏิบัติจริง เราก็อาจจะรู้สึกเชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง คำสอนในพุทธศาสนานั้นเป็นเรื่องที่จะเกิดความเข้าใจเมื่อลงมือปฏิบัติจริง

อย่างเช่น เมื่อลงมือปฏิบัติแล้วเข้าใจและรู้สึก ว่า “อ้อ เข้าใจแล้ว เป็นอย่างนี้เอง” ประสบการณ์จึงถือว่าเป็นแหล่งกำเนิดของพลังแห่งการโน้มน้าวใจนั่นเอง

(จาก “โคโตะ-ซุกกัน” เล่มที่ 10 หน้า 190-191)

ด้วยจิตเมตตากรุณา...ขันติ ②

ท่านนิชิโกะ นิวาโนะ
ประธานองค์กรริชโซโคเซไก



ขันติอันสูงสุด

“หาก मैंได้ยินคำที่ร้ายของคน ของจกเคลือบแคลงในตน ผู้อื่นนั้นไซ้ร์ เป็นกระจกสองเรา” คือกวีนิพนธ์ของพระเรียวกัง นักบวชนิกายเซ็น ซึ่งเป็นบทกวีที่รู้สึกว่าคุณคล้ายคลึงกับสุภาษิตที่ว่า “ดูท่าที่คน แก่ทำที่ตัวเอง” หมายถึงการมองไปที่ท่าที่หรือคำพูดของผู้อื่น แล้วย้อนกลับมามองตัวเองว่าตัวเราเป็นอย่างไร แต่นอกจากนี้ ดูเหมือนว่าในบทกวีนี้ยังมีความหมายที่ลึกซึ้งซ่อนอยู่อีก

พระเรียวกังกำลังบอกตัวท่านเองว่า “ถ้าบังเอิญได้ยินคำพูดสรรเสริญหรือคำพูดว่าร้ายตน อย่าได้โกรธเกรี้ยวหรือหมกมุ่น แต่จงย้อนมองดูตนเองให้ดี” การที่ผู้อื่นวิจารณ์เช่นนั้น ตนเองก็ควรหันกลับมามองว่าเรามีอะไรที่ทำให้เขาคิดกับเราเช่นนั้น...

บทกวีนี้ได้สอนพวกเราว่า การย้อนทบทวนตัวเองเช่นนี้จะเป็นการฝึกปฏิบัติขันติที่ช่วยสยบคลื่นลมในใจเราได้อย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งแม้แต่ตัวพระเรียวกังผู้ที่เป็นที่เคารพรักจากทั้งเด็กและผู้ใหญ่มากมาย ก็ยังมีคนที่คิดว่าเรื่องของพระเรียวกังไม่เห็นจะน่าสนใจ

มีอยู่วันหนึ่ง มีพระรูปหนึ่งซึ่งมักอิจจาริษาพระเรียวกังอยู่เสมอได้มาเยี่ยมพระเรียวกังในสภาพที่เมาแ่อและเปราะเปื้อนไปด้วยโคลน จู ๆ พระรูปนี้ก็เริ่มใช้สายรัดเอวตีพระเรียวกัง แต่พระเรียวกังก็ปล่อยให้ตนถูกตีอยู่แบบนั้น พอตกเย็นในตอนเช้าที่เห็นอันยุ่งเหยิงนั้นผ่านพ้นไปแล้ว พระเรียวกังมองฝ่นที่ตกลงมาอย่างหนักแล้วพึมพำสั้น ๆ ว่า “พระรูปนั้นมีเครื่องกันฝนหรือเปล่านะ”

ในวารสารฉบับเดือนที่แล้ว ข้าพเจ้าได้เรียนให้ทราบไปว่า “ขันติ” ไม่ใช่การอดทนหรืออดกลั้น แต่คือความรู้สึกดีที่รู้ที่ได้ยอมรับผู้อื่น และสามารถยอมรับเรื่องราวได้โดยธรรมชาติ นอกจากนี้ ในการเข้าใจและยอมรับนั้น จากเรื่องเล่าข้างต้น ยังทำให้เข้าใจว่า ความรักและความเมตตาจะกลายเป็นเครื่องค้ำจุนและพลังอันยิ่งใหญ่ในการฝึกปฏิบัติขันติด้วย

ท่านประธานใหญ่กล่าวไว้ว่า “เมื่อฟังธรรมแล้ว จะรู้สึกว่าตนเองและผู้อื่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมากขึ้น พอฝึกนิสัยให้มองเรื่องต่าง ๆ อย่างที่คนอื่นมองได้ เราจะสามารถเข้าใจจุดยืนของผู้อื่น มีจิตใจกว้างขึ้น และจะไม่เกิดความรู้สึกโมโหหรือจิตใจที่ขุ่นเคืองด้วย แต่กลับกันแล้ว เรายังจะมีจิตเมตตากรุณามากขึ้น อย่างเช่น จะรู้สึกว่า “คนนั้นช่างเป็นคนน่าเห็นใจจังเลย อยากทำอะไรสักอย่างเพื่อช่วยรักษาจิตใจที่ผิดเพี้ยนของเขา (จากหนังสือ “สังฆกรรมปุณทริกสูตรสามภาค ฉบับตีความใหม่ 1)” ท่านประธานใหญ่ได้แสดงความเห็นด้วยว่า เรื่องทั้งหมดนี้ถือเป็น “ขั้นต้อันสูงสุด”

หันใจไปทางธรรมสักนิด

ในชีวิตคนเรา บางทีเราก็เพิ่งรู้สึกได้ถึงสิ่งสำคัญเป็นครั้งแรกหลังจากผ่านเรื่องราวความเจ็บปวดหรือความเศร้าโศก พระเรียวกังมีหนังสือเล่มหนึ่ง ชื่อว่า “การข่มใจคือรากฐานแห่งกุศล” ข้าพเจ้าคิดว่ากุศลในที่นี้ อาจหมายถึง การที่เราเริ่มตระหนักและเริ่มเข้าใจผ่านประสบการณ์ที่ขมขื่นและน่าเศร้า ซึ่งการมองให้ทะลุ ยอมรับ และเข้าใจเรื่องที่ยากจะเข้าใจได้นั้น จะทำให้ใจค่อย ๆ เปิดกว้างออกทีละนิด ถือว่าเป็นกุศลผลบุญ เพราะสามารถเข้าใจเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างยืดหยุ่นขึ้นนั่นเอง นอกจากนี้ สำหรับพวกเราที่มักถือตนเป็นใหญ่ ข้าพเจ้าคิดว่า ความยากลำบากก็คือโอกาสสำคัญที่จะได้สัมผัสความรู้สึกเหมือนเกิดใหม่ในช่วงชีวิตนี้ เมื่อตระหนักได้ว่า “ความคิดของตนช่างคับแคบ” ก็นับว่าเป็นบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ของการฝึกขันธ์แล้ว

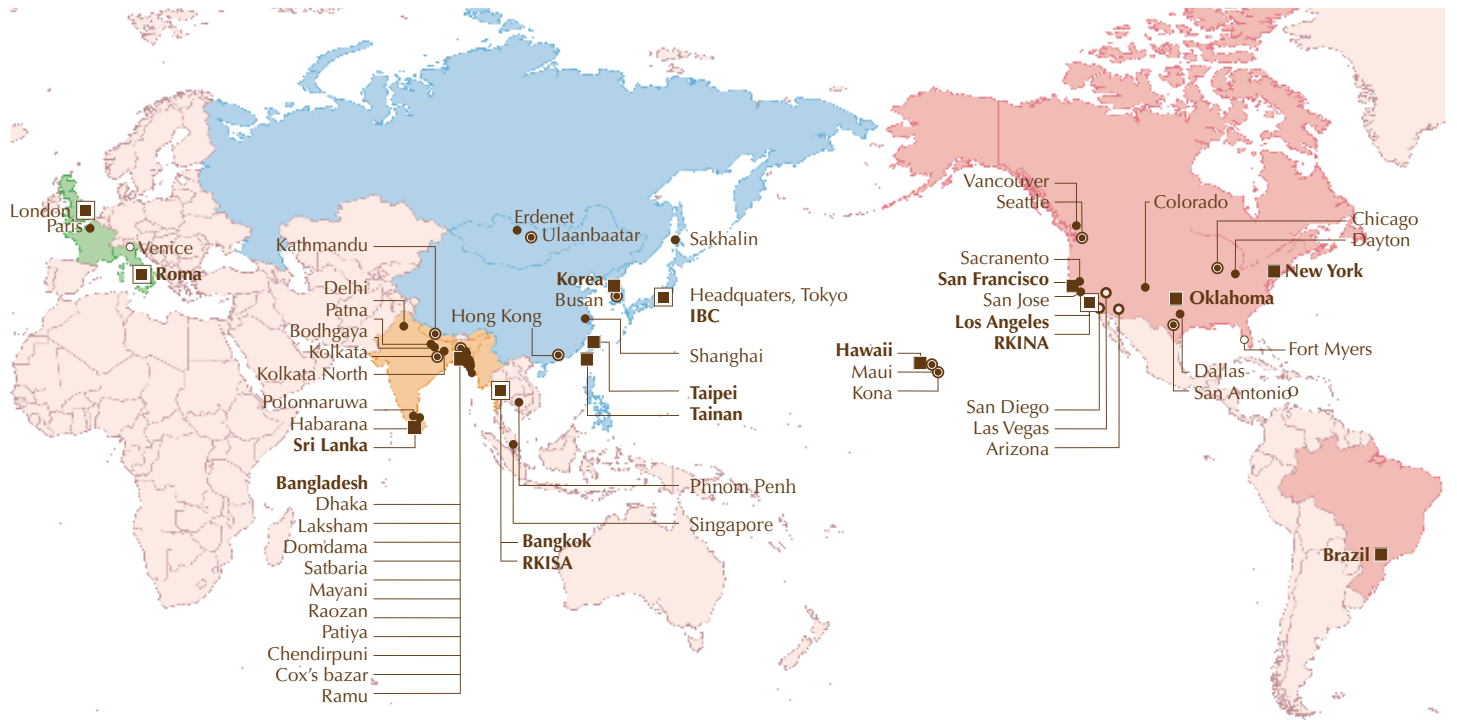
แม้ว่าพวกเราจะไม่สามารถฝึกขันธ์ด้วยจิตที่สงบเหมือนกับบองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ แต่เราคงไม่เลิกฝึกกันใช่หรือไม่

เมื่อคุณสิ่งทีพระเรียวกังเหลือไว้ ข้าพเจ้ารู้สึกว่า เพียงแค่เราทำสิ่งเหล่านี้ เช่น ไม่ยึดติดอยู่กับอดีต เอาใจจดจ่อแม้กับงานอดิเรกบางอย่าง รับฟังคำแนะนำของผู้อื่นอย่างจริงจัง และยอมรับว่า “ทุกอย่างอยู่ที่ตัวเอง” เมื่อเราหันกลับมามองตัวเองแล้วหัวใจของเราหาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าสักเล็กน้อยในสถานการณ์และสถานที่นั้น เราก็จะสามารถมี “จิตแห่งขันต้ออันอ่อนโยน” ดังเช่นวลี “จิ๋วของพระตถาคต” ที่มีอธิบายไว้ในสังฆกรรมปุณทริกสูตร ทั้งความเมตตากรุณาที่ส่งเสริมความอดทนอันเป็นสิ่งสำคัญ และด้วยมุมมองที่มองว่าตัวเราและผู้อื่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันนั้น เราไม่ควรลืมนที่จะปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความใส่ใจ นั่นก็เพราะว่าโดยเนื้อแท้แล้วเราทุกคนต่างมีพุทธภาวะในตัวเอง

ท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอแนะนำบทกวีของพระเรียวกังอีกสักหนึ่งบท นั่นคือ “ในเรือนข้า โยแมงมุมพันเกี่ยวแมงมัว ใครบัตควาตมันเสียให้พัน แต่หักห้ามตนไว้ในทันที” ด้วยจิตใจที่คำนึงว่าตัวเราและผู้อื่นเป็นหนึ่งเดียวกัน ขอให้เราไหว้วานนา แม้ว่าสิ่งนั้นเราจะไม่พึงใจหรือเกลียดชัง เพราะข้าพเจ้าเชื่อว่าการอธิษฐานจะนำมาซึ่งความสุขสงบ

จากวารสาร “โคเช” ฉบับเดือนมิถุนายน 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.ibt-rk.org>