

# Living the Lotus

Buddhism in Everyday Life

2023  
START

New Year's issue



ธรรมเทศนาปีใหม่จากท่านประธาน

## จงปฏิบัติธรรมอย่างมีชีวิตชีวา

ท่านนิชิโกะ นิวาโนะ  
ประธานองค์การวิชโชโคเซไก

สันติภาพของโลกและประเทศจะเกิดมิได้  
หากไร้ซึ่งการจัดระเบียบครอบครัวและขัดเกลาตนเอง



สวัสดีปีใหม่

แม้ภัยจากไวรัสโคโรนาจะยังดำเนินอยู่เหมือนเช่นเคย แต่ก็เริ่มสังเกตเห็นผู้คนค่อย ๆ กลับมาใช้ชีวิตตามปกติแล้ว ปีนี้ก็มาเดินหน้าใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างมีพลัง และแผ่ระวีการติดเชื่อไปพร้อม ๆ กันเกิด

จากผลสำรวจดูเหมือนว่า “ครอบครัว สุขภาพ เวลา และความเชื่อใจ” จะเป็นสิ่งที่ผู้คนหันมาให้ความสำคัญจากการเกิดมหันตภัยไวรัสโคโรนา ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีผู้คนจำนวนไม่น้อยได้หันกลับไปทบทวนวิถีชีวิตที่ผ่านมาและสร้างค่านิยมใหม่ ๆ ให้กับตัวเองผ่านการระบอบใหญ่ในครั้งนี้ นี่เป็นสิ่งที่ทำให้พวกเราคำนึงถึงความเรียบง่ายและใส่ใจในเรื่องที่สำคัญจริง ๆ ยิ่งขึ้น

แต่อีกด้านหนึ่ง เมื่อปีที่แล้วเราต้องเผชิญกับสถานการณ์ระหว่างประเทศอันตึงเครียดเนื่องจากการเข้ารุกรานยูเครนของรัสเซีย ทำให้ผู้คนจำนวนมากหันมาต้องสละชีวิต ข้าพเจ้าจึงคิดคำนึงถึงสิ่งที่ตัวเองพอจะทำได้และปรารถนาอยากร่วมภาวนาพร้อมกับทุกคนให้สงครามยุติในเร็ววัน และขอให้ใช้ชีวิตอันปกติสุขกลับคืนมาโดยไว

ด้วยเหตุนี้สิ่งที่พวกเราควรให้ความสำคัญเป็นอันดับต้น ๆ จึงควรเป็น “ความสงบสุขภายใน” ของแต่ละคน ว่ากันว่าการทำงานของจิตใฝ่มนุษย์นี่เองที่เป็นตัวจุดชนวนความขัดแย้ง หากจิตนั้นเอาแต่คิดถึงการต่อสู้หรือสงคราม ระยะเวลาหลัง ๆ นี้ เรามักจะได้ยินคำพูดว่า “ประเทศนั้นไม่ดี” หรือ “คนแบบนี้ให้อภัยไม่ได้”

ท่านประธานนิชิโกะ นิวาโนะ ณ หอประชุมโฮรินกะกุ ด้านหลังของท่านคือภาพเขียนผลงานของท่านประธานใหญ่นิกเคียว นิวาโนะ ซึ่งท่านประธานใหญ่ได้รับแรงบันดาลใจจากงานศิลปะชั้นยอดของศิลปินที่มีชื่อว่า Taikan Yokoyama

ซึ่งก็อาจจะเป็นความจริงในใจก็ได้ แต่แก่นสำคัญทางศาสนาสอนเราว่าเราควรทบทวนจิตใจของตัวเอง อยู่เสมอว่าจิตของเราอยู่ในสภาวะสงบสุขจริง ๆ แล้วหรือไม่

ผู้ที่มักทำร้ายผู้อื่นด้วยคำพูดและการกระทำเป็นประจำนั้น ต่อให้เขาอ่อนน้อมขอสันติภาพสักเพียงใด ก็ไม่มีพลังโน้มน้าวได้ สิ่งสำคัญก็คือเราควรมุ่งพิจารณาที่ภายในของตัวเองอยู่เสมอว่า “ตัวเองเป็นเช่นไร” หรือ “จิตเรานี้เรียกว่าจิตที่สุขสงบได้แล้วหรือยัง”

สภาวะจิตเช่นนี้เป็นสิ่งที่เราควรมีอยู่เสมอ ข้าพเจ้าจะขอยกตัวอย่างเรื่องใกล้ตัว สมมติว่าตอนเช้า ตื่นขึ้นมาแล้วฝนตก เราก็มักจะผลอพูดออกมาใช่หรือไม่ว่า “อากาศแยจัง” สิ่งที่เราควรทำก็คือ เราควรเปลี่ยนนิสัยที่มักมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ตรงหน้าในเชิงลบและมีความไม่พอใจอยู่เสมอ

อย่างไรก็ตาม หากตกอยู่ในอำนาจของความขุ่นเคืองในเรื่องไม่ชอบธรรม เช่น รู้สึกว่าไม่สามารถ ให้อภัยคนที่ก่อสงคราม แต่ก็คิดว่าไม่ควรไปเข่นฆ่าหรือทำร้ายเขา วิธีปฏิบัติทางศาสนาก็คือการตัดสินใจ อย่างแน่วแน่ว่า “ตนจะไม่ทำเช่นนั้นเด็ดขาด”

นอกจากนี้ สิ่งสำคัญอีกประการก็คือการจัดระเบียบในครอบครัว (การทำครอบครัวให้สงบเรียบร้อย) โดยมีหิ้งพระเป็นศูนย์กลาง เป็นการสร้างบุคลิกลักษณะและเป็นการให้การศึกษาแก่มนุษย์ที่ควรทำ อย่างจริงจังภายในครอบครัว ซึ่งเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดในสังคม

ใน “ตำราดำเสวีย (ตำราอริศาสตร์)” ในลัทธิขงจื้อ มีวรรคหนึ่งกล่าวว่า “ในการปกครองสังคมโลกนั้น ก่อนอื่นจะต้องจัดระเบียบตนเองและครอบครัวให้เหมาะสมเสียก่อน แล้วจึงปกครองประเทศและทำให้ สังคมโลกสงบสุขได้” ซึ่งมีความหมายว่าการขัดเกลาจิตใจให้เหมาะสมและการจัดระเบียบในครัวเรือนนั้น มีความสัมพันธ์กับการปกครองประเทศและการทำให้โลกมีสันติภาพนั่นเอง หรือพูดอีกแบบก็คือ ประเทศชาติและโลกจะสงบสุขไปเสียมิได้หากขาดการขัดเกลาจิตใจของตน และขาดการจัดการ ในครอบครัว เราทุกคนควรมุ่งตระหนักถึงเรื่องนี้ในใจอย่างจริงจังอยู่เสมอ

นอกจากนี้ ที่ผ่านมาข้าพเจ้ายังกราบเรียนมาโดยตลอดว่าสิ่งสำคัญก็คือ ประการแรกจะต้องสร้าง ประเทศอันสง่างามและทำให้ชาติของตนดียิ่งขึ้นผ่านการสืบสานขนบธรรมเนียมประเพณีของญี่ปุ่น

ลักษณะเฉพาะของประเทศญี่ปุ่นก็คือตั้งแต่ที่มีการสถาปนาประเทศจนถึงทุกวันนี้ เรามีสมเด็จพระจักรพรรดิและพระราชวงศ์ที่หาเปรียบมิได้ในโลกเป็นรากฐานของประเทศ ประชาชนอยู่อย่าง กลมเกลียวปรองดอง พร้อมทั้งยังก่อสร้างวัฒนธรรมอันหลากหลาย ข้าพเจ้าคิดว่าเราจะทำให้ ประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศที่สง่างามจากขนบธรรมเนียมดั้งเดิมเหล่านั้น ไม่ว่าโลกจะเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ มากเพียงใดก็เป็นสิ่งสำคัญที่ใกล้ตัวที่สุด ด้วยการมีขนบธรรมเนียมเช่นนี้ ประเทศจึงก้าวเข้าสู่การเป็นที่ ยอมรับระดับโลกได้

ประเทศญี่ปุ่นในยุคโบราณมีชื่อเรียกว่า “ยามาโตะ” มีความหมายว่า “สันติภาพอันยิ่งใหญ่” หรือ “ความสามัคคีปรองดองอันยิ่งใหญ่” ซึ่งด้วยความหมายนี้ “การทำนุบำรุงจิตวิญญาณตามความหมาย ดังกล่าวไว้ไม่ให้เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา” จึงถือเป็นอุดมคติระดับชาติของชาวญี่ปุ่นเสมอมา

นอกจากนี้ เจ้าชายโชโตกุ ก็ได้ทรงบัญญัติวลีหนึ่งไว้ในมาตราแรกแห่งรัฐธรรมนูญฉบับเจ็ดมาตราด้วย มีใจความว่า “ข้าพเจ้าเคารพนับถือความสามัคคีปรองดองของผู้คนอย่างยิ่ง”

การสืบทอดขนบธรรมเนียมดังกล่าว พร้อมกับทำให้ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่สงบสุขมั่นคง และการ ถ่ายทอดความตั้งใจนี้ไปทั่วโลกถือเป็นเรื่องสำคัญ โลกที่สงบสุขจะสร้างขึ้นไม่ได้หากปราศจากการสั่งสม ความพยายามที่มั่นคงอย่างต่อเนื่อง



ขณะเดียวกันสิ่งที่อยากให้พวกเราคำนึงถึงด้วยก็คือการไม่หยุดสนใจเหตุการณ์ในประเทศที่อยู่ห่างไกล เมื่อเกิดความรู้สึกร่วม เข้าอกเข้าใจถึงความโศกเศร้าและความยากลำบาก จากการทราบเรื่องราวของผู้คนที่ต้องเผชิญกับความจริงอันโหดร้ายจะทำให้เกิดแรงอธิษฐานอย่างลึกซึ้งและทำให้เกิดแรงกระทำเคลื่อนไหวต่อ ๆ ไปด้วย

โครงการที่องค์กรริชโซโคเซโกดำเนินการอยู่ในขณะนี้ ได้แก่ กิจกรรมเพื่อสันติภาพ เช่น โครงการรณรงค์บริจาคค่าอาหารหนึ่งมื้อ, การเข้าร่วมประชุม WCRP (การประชุมศาสนิกชนโลกเพื่อสันติภาพ) และความร่วมมือกับสมาพันธ์ชินชูเรน (Federation of New Religious Organizations of Japan) ฯลฯ ทั้งหมดนี้ องค์กรริชโซโคเซโกปรารถนาอย่างยิ่งที่จะเข้าร่วมด้วยท่าทีเชิงรุกและกระตือรือร้นในทุก ๆ บทบาท

### ขอพวกเราจงตื่นด้วยจิตที่ขอบคุณในแต่ละวัน พร้อมกับปฏิบัติธรรมอย่างมีชีวิตชีวาและมีพลังด้วยกันเถิด

ต่อไปนี้ ข้าพเจ้าจะขอชี้แจง “แนวทางปฏิบัติประจำปี 2023” โดยยึดเรื่องข้างต้นเป็นสำคัญ

ในปีนี้ได้เวียนมาบรรจบครบรอบการก่อตั้งองค์กรครบแปดสิบห้าปีแล้ว ขอพวกเราทุกคนมาปฏิบัติธรรมอย่างมีชีวิตชีวาและมีพลังด้วยจิตที่มีสติระลึกคุณในแต่ละวันกันเถิด

ปีนี้พวกเราก็ยังต้องเฝ้าติดตามสถานการณ์การติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่พร้อมกับดำเนินชีวิตที่มีศรัทธาในศาสนาต่อไป ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเราทุกคนจะมุ่งมั่นปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างสร้างสรรค์และจริงจังต่อไป ในฐานะที่เป็นสามีภรรยา เป็นพ่อแม่ และเป็นบิดามารดา โดยควรเน้นคำนึงว่าเราจะเลี้ยงดูเด็ก ๆ เยาวชนผู้แบกรับอนาคตอย่างไร จะช่วยเสริมสร้างบุคลิกลักษณะพวกเขาให้เป็นแบบไหน รวมทั้งจะจัดระเบียบครอบครัวของเราให้เป็นอย่างไร และยิ่งไปกว่านั้น จะต้องคำนึงว่าเราจะช่วยสร้างประเทศให้ส่งงามได้อย่างไรผ่านการสืบสานขนบธรรมเนียมนิยมของประเทศญี่ปุ่น

ตามที่เคยได้กราบเรียนไปเมื่อปีก่อน คนทุก ๆ ช่วงวัย ไม่ว่าจะเป็นสามีภรรยา (วัยหนุ่มสาว), พ่อแม่ (วัยทำงาน) และ บิดามารดา (วัยสูงอายุ) ล้วนก็ควรทุ่มเทให้กับ “การปลูกฝังคน (การเลี้ยงดูอบรมคน)” ให้เป็นดังแนวทางปฏิบัติเชิงพื้นฐาน ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ไม่ใช่เพียงแค่ที่ริชโซโคเซโกที่นี่เท่านั้น แต่รวมไปถึงสำคัญต่อประเทศชาติและสังคมด้วย

นอกจากนี้ ในแนวปฏิบัติปีนี้ข้าพเจ้าก็ได้เสริมข้อความเพิ่มไปอีกด้วย โดยมีใจความว่า “ขอให้พวกเราตื่นด้วยจิตที่ขอบคุณในแต่ละวัน พร้อมทั้งมาร่วมกันปฏิบัติธรรมอย่างมีชีวิตชีวาและมีพลังด้วยกันเถิด”

การเติมเต็มในแต่ละวันด้วยความรู้สึกขอบคุณในขณะแผ่ส่วนกุศลทุกเช้าว่า “ขอบพระคุณจริง ๆ” หรือ “รู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเหลือเกิน” สามารถพูดได้ว่าความรู้สึกเช่นนี้เป็นจุดเริ่มต้นในการใช้ชีวิตอย่างเต็มที่และประณีตในแต่ละวัน การสั่งสมความรู้สึกและการปฏิบัติเช่นนี้ จะสัมพันธ์กับการใช้ชีวิตที่อุดมสมบูรณ์ด้วย

ซึ่งคงไม่ต้องถึงกับกล่าวหรือว่าวิธีการมีจิตตั้งที่ข้าพเจ้ากล่าวมานี้เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับมนุษย์อย่างพวกเรา เพราะว่าเหตุการณ์ที่เราประสบพบเจอตรงหน้าจะสามารถเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร้ขอบเขต ไม่ว่าจะเปลี่ยนไปในทางดีหรือทางร้าย ก็ขึ้นอยู่กับจิตของตัวเองทั้งสิ้น





ดังนั้น การจัดระเบียบและขัดเกลาจิตใจของตนเองอยู่เสมอจึงเป็นสิ่งที่ไม่ขาดไปเสียมิได้ ซึ่งก็มีธรรมบทวรรคหนึ่งได้กล่าวถึงเรื่องนี้ด้วย

“ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน หากปราศจากตนแล้วจะพึ่งสิ่งใดเล่า ตนเองที่ขัดเกลามาอย่างดีแล้วคือที่พึ่งอย่างแท้จริง”

คำว่า “ที่พึ่ง” หมายถึงการพึ่งพาอาศัย ซึ่งด้วยการจัดระเบียบขัดเกลาจิตใจของตนเองนั้นจะทำให้ตัวเราสามารถเป็นที่พึ่งให้กับตัวเองได้อย่างไม่มีสิ่งใดมาทดแทน

แน่นอนว่าคำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นทรัพย์อันประเสริฐสุด ในพุทธศาสนานั้นเมื่อศึกษาและปฏิบัติตามและพอเริ่มติดตัวดีแล้ว ก็จะได้รับประโยชน์ซึ่งเป็นคุณค่าที่แท้จริง แต่ไม่ใช่เพียงแค่การศึกษาและรู้ธรรมดา ๆ เท่านั้น จะต้องทำไปจนถึงจุดที่สามารถปฏิบัติจริงได้ด้วย จึงจะเรียกว่าการศึกษาที่แท้จริง

ไม่ว่าจะถูกรบกวนด้วยกิเลสตัณหาที่เกิดจากตัวเองมากเท่าไร แต่ด้วยการควบคุมตนตามคำสอนก็จะสามารถเดินไปบนหนทางที่เหมาะสมได้ หรือเรียกได้ว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” นั่นเอง

ในการที่พวกเราจะขัดเกลาจิตใจนั้น นอกจากหลักปฏิบัติพื้นฐานแห่งความศรัทธาสามประการแล้ว (1. การสวดมนต์ 2. การสานสัมพันธ์กับผู้คนด้วยธรรมะ (มีจิตมีใจ), การเพิ่มพูนสายสัมพันธ์ด้วยธรรมะ (เทโตรี), การเข้าร่วมวงล้อมแห่งธรรม (โฮชา) 3. การศึกษาและทำความเข้าใจพระธรรมคำสอน) สิ่งสำคัญอีกประการก็คือการมานะพยายามสร้างตัวเองโดยยึดเป้าหมายหรืออุดมคติจากตำราพัฒนาตนเอง เช่น หนังสือของเหล่านักปราชญ์ ฯลฯ ถือเป็นโอกาสให้ศึกษาจากทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ใช่เพียงแค่ศึกษาแต่พุทธศาสนาอย่างเดียว นี้ก็เพื่อให้ตัวเองไหลไปตามความเฉื่อย ยกตัวอย่างเช่น การศึกษาดำรงจิตใจ เป็นต้น

นอกจากนี้ การได้ไปสัมผัสธรรมชาติอันยิ่งใหญ่ก็มีความหมายที่ลึกซึ้งเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นต้นไม้ ดอกหญ้า นกหรือแมลง ทุก ๆ วันจะมีการเปลี่ยนแปลง และเกิดสิ่งใหม่ขึ้นเรื่อยไปตามการหมุนเวียนของทั้งสี่ฤดูกาล

ท่านปรมาจารย์มियाซากิ เอคิโอะ พระผู้มีอายุยืนยาวถึง 106 ปี ท่านได้ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสใหญ่แห่งวัดเอเอจิ วัดพุทธหลักประจำนิกายโซโตชู ท่านเคยกล่าวไว้ว่า “การปฏิบัติธรรมอย่างเจียบสงบคือธรรมชาติอันยิ่งใหญ่”

มนุษย์อย่างพวกเรามักจะตัดสินใจหรือวิพากษ์วิจารณ์ไปต่าง ๆ นานาว่า “คนนั้นแล้ว หรือ โลกมันแย่” แต่ข้าพเจ้าคิดว่า เดิมทีแล้วการเป็นมนุษย์ที่แตกต่างกันนี้เองที่เป็นรากฐานให้พวกเราทุกคนอยู่อย่างรอดพ้นมิใช่หรือ... ซึ่งหมายถึงการเป็นมนุษย์ที่สามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างเจียบสงบเหมือนกับธรรมชาติอันใหญ่นั้นเอง

กล่าวกันว่า สิ่งที่เราเรียกว่าจิตใจมนุษย์นั้น เพียงแค่มีวิวัฒนาการทางชีววิทยาจากการใช้ชีวิตแบบสัตว์ แต่เมื่อผ่านไปหลายแสนปี ในที่สุดก็มีการพัฒนาขึ้นมาเป็นจิตใจที่มีความรู้สึกและสามารถเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “จิต” ที่เป็น “ความเศร้าหมอง” เป็นหนึ่งในการทำงานของจิตที่มีคุณค่าที่สุดในบรรดาอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ของมนุษย์ ซึ่งไม่ใช่ต่อเครือข่ายของตัวเองเพียงเท่านั้น เช่น พ่อแม่ พี่น้อง หรือลูก ๆ แต่เราได้รับการขัดเกลาให้เศร้าโศก มีความรู้สึกร่วม และเห็นอกเห็นใจกระทั่งเรื่องของผู้อื่น เหตุการณ์ในสังคม หรือเหตุการณ์ของแต่ละประเทศทั่วโลกด้วย มนุษย์จึงเรียกได้ว่าเป็นผู้มีอารยธรรม



จิตที่รู้สึกเศร้าอย่างสุดซึ้งเมื่อเห็นผู้อื่นเผชิญกับความยากลำบาก...จิตเช่นนี้เองที่เป็นพลังขับเคลื่อนให้โลกสงบสุข

เมื่อกล่าวตามแบบริชโชโคเซโกก็จะหมายถึง การที่พวกเราสัมผัสถึงความเศร้าของผู้คน ร่วมร้องไห้ รวมทั้งร่วมภาวนาด้วยจิตที่มุ่งมั่นว่า อยากให้พวกเขารอดพ้น เพียงเท่านี้ก็เป็นการปลุกจิตที่ปรารถนาอยากเผยแผ่คำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ข้าพเจ้าคิดว่าความเมตตากรุณาของพระพุทธเจ้าอยู่ที่ตรงนี้เอง

คุณมิยาซาวะ เค็นจิ ผู้ศรัทธาในสังฆกรรมปุณทริกสูตร เคยกล่าวไว้ว่า “ความไม่สมบูรณ์ในวัฏจักรนี้เองคือความสมบูรณ์” การดำเนินชีวิตด้วยความรู้สึกไม่สมบูรณ์ไม่ว่าจะผ่านไปนานเท่าไรก็ตาม ก็คือความสมบูรณ์พร้อมแล้วในความหมายที่แท้จริง การแสวงหาหลักธรรมและพิจารณาไตร่ตรองตนว่า “เรายังไม่รู้” อยู่เสมอ แทนการเอาแต่คิดว่า “เรารู้ทั้งหมดแล้ว” ก็คือแก่นสำคัญ ถือเป็น “การไถ่พรวนผืนนาในจิตใจ (หรือเป็นการบ่มเพาะจิตใจ)” นั่นเอง

ปีนี้ข้าพเจ้าก็ปรารถนาอย่างยิ่งที่จะปฏิบัติธรรมอย่างมีพลังและมีชีวิตชีวา ด้วยจิตที่ตื่นระลึกรู้พระคุณในแต่ละวัน พร้อมทั้งปรารถนาที่จะขัดเกลาจิตใจไปพร้อม ๆ กับทุกคนตลอดปี

(จาก หนังสือพิมพ์โคเซ ฉบับวันที่ 1 มกราคม 2023)

