

Living the Lotus

4

2023

VOL. 211

Buddhism in Everyday Life



Rissho Kosei-kai of Korea

Living the Lotus
Vol. 211 (April 2023)

Senior Editor: Keiichi Akagawa
Editor: Sachi Mikawa
Copy Editor: 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

ริชโชโคเซไก คือองค์กรพุทธศาสนาระดับนานาชาติ ซึ่งรวมผู้คนมากมายที่มุ่งมั่นประยุกต์ใช้คำสอนในสังฆกรรมปฐกฐินสูตร อันเป็นหนึ่งในพระสูตรที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวันเพื่อก้าวไปสู่สันติภาพโลก ริชโชโคเซไกก่อตั้งขึ้นในปีค.ศ.1938 โดยท่านประธานใหญ่ในเคียว นิวาโนะ (มีชีวิตอยู่ในช่วงปีค.ศ.1906 - 1999) และท่านรองประธานเมียวโกะ นางานูมะ (มีชีวิตอยู่ในช่วงปีค.ศ.1889 - 1957) และในปัจจุบันสมาชิกของริชโชโคเซไกมุ่งมั่นที่จะเผยแพร่ธรรมะให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านสันติภาพทั้งในประเทศญี่ปุ่นและต่างประเทศ โดยการประสานความร่วมมือกับผู้คนจากหลากหลายสาขาอาชีพทั่วโลกภายใต้การนำของท่านประธานนิจิโกะ นิวาโนะ หรือประธานท่านปัจจุบัน

ชื่อวารสารฉบับนี้คือ "Living the Lotus - Buddhism in Everyday Life" ชื่อนี้สื่อถึงความหวังของเราทุกคนผู้มุ่งมั่นปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันในโลกที่ไม่สมบูรณ์แบบนี้ เพื่อเพิ่มพูนและสร้างคุณค่าแก่ชีวิตเรา เสมือนดอกบัวอันงดงามที่เบ่งบานในโคลนตม ซึ่งวารสารนี้มีจุดประสงค์ในการช่วยให้ผู้คนทั่วโลกได้น้อมนำเอาธรรมะของพระพุทธศาสนาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น



ตอนเช้าคือช่วงเวลาสำคัญ

ท่านนิชิโกะ นิวาโนะ
ประธานองค์กรริชโซโคเซไก

ตื่นนอนด้วยความรู้สึกขอบคุณในทุกๆ วัน

“ดูจหลับไหลในฤดูใบไม้ผลิหรือในอ้อมอกแม่ผู้เป็นที่รัก” (ซาโต ฮารุโอะ)

นี่คือกวีบทหนึ่ง ซึ่งถ่ายทอดถึงความอบอุ่นในยามเช้าของฤดูใบไม้ผลิและความรู้สึกสบายใจ อาจด้วยเหตุนี้ เราจึงพบว่ากวีนิพนธ์จีนในสมัยราชวงศ์ถังก็มีประพันธ์ไว้ด้วยว่า “หลับไหลในฤดูใบไม้ผลิ ช่างแสนสบาย กระทั่งลิ้มรุ่งอรุณ” คำว่า “การนอนตื่นสาย” กลายเป็นคำที่สื่อถึงฤดูใบไม้ผลิที่ใช้เขียนบทกลอนไฮกุของญี่ปุ่นด้วย แต่ถ้านาน ๆ ที เราจะมีวันแบบนี้บ้างก็คงไม่ใช่ไรหรือไม่ว่าอย่างไรก็ตาม เนื่องจากช่วงเช้าเป็นช่วงเวลาสำคัญ ซึ่งสำคัญจนถึงขนาดมีคำพูดว่า “ช่วงเช้านี้แหละคือทุกสิ่ง” ข้าพเจ้าจึงคิดว่าอยากจะทบทวน

ความหมายของตอนเช้าซึ่งเป็นช่วงเวลาเริ่มต้นวันใหม่เนื่องในโอกาสต้นปีงบประมาณของญี่ปุ่นในเดือนเมษายนนี้ ก่อนอื่น ขอเรียนให้ทราบว่ปัจจุบันนี้ข้าพเจ้าตื่นตีสี่ทุกเช้า ซึ่งเป็นกิจวัตรที่ข้าพเจ้าเริ่มทำตามแบบผู้อาวุสนำร่องมาก่อน คือท่านอาจารย์เซ็นชิชิ (ปรมาจารย์แห่งโรงเรียนนุระเซ็งเคะ ซึ่งสอนพิธีชงชาญี่ปุ่น) เพียงแต่ว่าระยะหลังนี้ข้าพเจ้ามักจะตื่นครั้งหนึ่งก่อนราว ๆ ตีสสาม แล้วลุกขึ้นมาปิดนาฬิกาปลุกที่ตั้งปลุกไว้ตอนตีสี่ ก่อนที่มันจะดัง ถ้าหากข้าพเจ้ายอมรับและเข้าใจได้ว่าอายุอานามที่เพิ่มขึ้นทำให้ร่างกายใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นได้ ก็นับว่านี่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่น่ายินดี

อันดับแรก ข้าพเจ้าก็จะล้างหน้าล้างตาให้เรียบร้อย จากนั้นสิ่งที่จะเป็นสิ่งแรกก็คือการเปิดประตูหึ่งพระประธาน ในเวลาเช้าตรู่อันเงียบสงบข้าพเจ้าจะประนมมือแล้วกราบพระพุทธรูป พร้อมด้วยความรู้สึกเล็กๆ ที่สัมผัสถึงความสดชื่นมีพลังว่า “วันนี้ ก็เป็นอีกวันหนึ่งที่เราได้มาพบพระพุทธเจ้าด้วยความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า” การที่เราสามารถเริ่มต้นหนึ่งวันได้ด้วยความรู้สึกซาบซึ้งเช่นนี้จะกลายเป็นบ่อเกิดของพลังสำหรับการดำเนินชีวิตในวันนั้นทั้งวัน

และเนื่องจากข้าพเจ้ายังมีเวลาจนกว่าจะถึงช่วงสวดมนต์เช้า หลังจากนั้นข้าพเจ้าก็จะอ่านออกเสียงสุภาภิตทั้งเก้าใหม่ที่เขียนไว้ตั้งแต่สมัยก่อนในห้องทำงาน หรือไม่ก็ทำกายบริหารเบา ๆ หรือออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานแอโรบิกในห้อง



เพียงแค่อ่านออกเสียงสุภาสิตก็ทำให้รู้สึกหัวหาญขึ้นมาได้ และการออกกำลังกายก็มีความหมายสำคัญที่ช่วยสร้างความรู้สึกในแง่บวก ไม่ว่าจะเป็นตอนที่รู้สึกกังวลหรือความรู้สึกปวดแสบเหมือนกับที่ข้าพเจ้ารู้สึก ผู้คนก็มักจะถูกความเจ็บปวดหรือความกังวลนั้นครอบงำจนมักทำให้เรารู้สึกอ่อนแอหรือซึ่กั้กลับมา เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงคิดว่าการสร้างขวัญกำลังใจหรือจิตใจเชิงบวกเป็นอย่างแรกในตอนเช้าโดยการขอบคุณ ปฏิญาณตน และการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญมาก

เริ่มหนึ่งวันด้วยอาสาภาจา

การนมาสการทวยเทพและพระพุทธรเจ้า อีกทั้งการสาธยายพระสูตร คือกิจวัตรยามเช้าที่สำคัญสำหรับพวกเรา แต่ทว่ามีบางจุดที่เราควรเอาใจใส่ นั่นก็คือการประนมมือไหว้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการกราบนมาสการและการสาธยายพระสูตรอันจะช่วยให้พวกเรามีสุขภาพที่ดีและมีชีวิตชีวา

เดือนที่แล้ว ข้าพเจ้าได้กล่าวถึงเล็กน้อยเกี่ยวกับหนังสือที่จุดประกายความสนใจในสุขภาพ ซึ่งหนังสือนี้บอกเอาไว้ว่า เมื่อประนมมือสองข้างอย่างแนบชิด แล้วยกมือให้สูงระดับใบหน้าค้างไว้นานต่อเนื่อง 40 นาที จะเป็นการทำมือเหมือนข้อความศักดิ์สิทธิ์ของชาวกรีกโบราณที่ว่า “หากพนมมือไหว้ ย่อมเยวยยาสาธิตโรค” และเหมือนกับคาถาศักดิ์สิทธิ์ของชาวโรมันที่ว่า “การประนมมือสื่อถึงทวยเทพ” นอกจากนี้หนังสือเล่มนี้ยังมีบันทึกไว้ด้วยว่า 5 นาทีของการแนบฝ่ามือเข้าหากันเช่นนี้ “จะรับประกันความปลอดภัยห่างไกลโรคตลอดทั้งวัน”

อย่างไรก็ดี ประเด็นสำคัญยิ่งกว่าการประนมมือเข้าด้วยกันเป็นเวลานานก็คือการกราบนมาสการนี้จะสื่อเราถึงทวยเทพและพระพุทธรเจ้าได้ ซึ่งความรู้สึกเลื่อมใสศรัทธานั้นจะช่วยผ่อนคลายความเครียดและมีศักยภาพในการเรียกพลังธรรมชาติบำบัดและพลังที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในให้ออกมา ยิ่งกว่านั้นคือถ้าหากเราประนมมือไหว้ด้วยความนับถือต่อหน้าทวยเทพและพระพุทธรเจ้าเป็นสิ่งแรกในตอนเช้าด้วยแล้ว ก็ยิ่งจะช่วยให้จิตแห่งศรัทธาลึกซึ้งยิ่งขึ้น ทั้งยังจะช่วยปลุกพลังที่มีอยู่ในตัวคุณให้ตื่นขึ้นมาได้ด้วยใช่หรือไม่ ฉะนั้น เราจึงประนมมือไหว้เช่นนี้ทุก ๆ เช้า

นอกจากนี้ ว่ากันว่า “วันหนึ่งวันคือภาพจำลองของชั่วชีวิต” เมื่อตีความแล้วก็จะหมายถึงการตื่นขึ้นในตอนเช้าเป็นเสมือนช่วงเวลาแห่งการเกิด ดังวลีที่ว่า “วันนี้ เกิดขึ้นแล้ว ณ บัดนี้” เมื่อเราต้อนรับช่วงเช้าด้วยความรู้สึกสดชื่นราวกับว่าเราเพิ่งเกิดในวันนี้ แล้วทุกๆ วันก็จะกลายเป็นวันใหม่ และเราจะสามารถเริ่มต้นหนึ่งวันได้ด้วยใจที่เป็นบวกและหลุดพ้นพันธนาการที่ครอบงำเรามาจนถึงเมื่อวาน

หากจะเชื่อมโยงไปยังวาระแห่งเดือนประสูติของพระพุทธรเจ้าศากยมุนีแล้วละก็ ทุกๆ เช้า ก็จะมีสาระสำคัญว่าเป็นการทบทวนความหมายของอาสาภาจา (วาจาอันองอาจที่พระพุทธรเจ้าประกาศตอนประสูติ) ที่ว่า “เราคือผู้เดียวที่ประเสริฐ ณ สวรรค์เบื้องบนและโลกเบื้องล่าง” (I alone am honored, in heaven and on earth.) ดังนั้น ขอเชิญทุกคนมาเริ่มต้นเช้าวันใหม่โดยการรับพลังใจจากพระพุทธรเจ้าศากยมุนี ดังที่พระองค์ตรัสบอกพวกเราว่า “เราทั้งหลายคือผู้ประเสริฐ” ซึ่งเป็นคำที่รวมไว้ในอาสาภาจา อันแสดงถึงความประเสริฐของชีวิตทุกชีวิต ดุจเสียงร้องอันเปี่ยมพลังของทารกแรกเกิดที่ประกาศการกำเนิดนั่นเอง

(จากวารสาร “โคเช” ฉบับเดือนเมษายน 2023)

หมายเหตุ : “อาสาภาจา” ที่ชาวพุทธนิกายเถรวาทคุ้นเคย มีใจความว่า “เราจะเป็นผู้เลิศที่สุดในโลก เราจะเป็นผู้เจริญที่สุดในโลก เราจะเป็นผู้ประเสริฐที่สุดในโลก การเกิดของเรานี้เป็นชาติสุดท้าย บัดนี้จะไม่ภพใหม่อีก”





เกิดมาเพื่อเป็นพระพุทธเจ้า

เส้นทางที่ทุกคนจะเป็นพระพุทธเจ้า

ท่านประธานใหญ่นิกเคียว นิวาโนะ
ประธานผู้ก่อตั้งองค์กรริชโชโคเซไก



ข้าพเจ้าได้ฟังบรรยายสัทธรรมปุณฑริกสูตรจากท่านอาจารย์อะระอิ สุกะโนะบุ ในสมัยประถมปีที่ 10 (ค.ศ.1935) ในตอนที่ข้าพเจ้าอายุ 30 ปี ซึ่งตอนนั้นสัญชาติญานบอกว่า “สัทธรรมปุณฑริกสูตรนี้แหละที่เป็นคำสอนที่จะทำให้ทุกคนมีความสุข” ข้าพเจ้าจึงตั้งใจจนแทบจะกระโดดโลดเต้นเลยทีเดียว

ทางด้านอาจารย์อะระอิ ท่านก็ต้องการที่จะสอนใครสักคน ส่วนข้าพเจ้าก็อยากฟังเรื่องนั้นอยู่พอดี ดั่งคำพังเพยหนึ่งที่ว่า “เจาะจากข้างใน จิกจากข้างนอก (啐啄同時/Sottaku Douji)” ความรู้สึกของทั้งสองคนตรงกันพอดีพอดี ข้าพเจ้าจึงไปมาหาสู่ที่บ้านอาจารย์อะระอิแทบทุกวัน และด้วยความเกื้อกูลจากอาจารย์ ข้าพเจ้าจึงได้ก่อตั้งองค์กรริชโชโคเซไกซึ่งเป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติคำสอนของสัทธรรมปุณฑริกสูตรแห่งนี้ขึ้นมา



ว่ากันว่าคำสอนของพระพุทธเจ้ามี “84,000 พระธรรมขันธ์” ซึ่งมีพุทธธรรมจำนวนมากมาย แต่ว่าพุทธธรรมที่สำคัญที่สุดคือเรื่องที่ว่า “ทุกคนดำเนินบนเส้นทางเพื่อการเป็นพระพุทธเจ้า”

แต่ที่ว่า โดยความรู้สึกรู้สึกทั่วไปมักจะบอกเราว่า “พระพุทธเจ้า” เป็นสิ่งมีชีวิตพิเศษเหนือธรรมชาติ เพราะฉะนั้นก็ดูเหมือนว่ายากมากที่เราจะคิดได้ว่า “มนุษย์จะกลายเป็นพระพุทธเจ้า” ซึ่งก็เป็นเรื่องที่น่าใจได้

เมื่อกล่าวถึง “พระพุทธเจ้า” คนมากมายมีภาพในใจอย่างหนึ่งที่เหมือนกัน ดูเหมือนเราจะนึกภาพว่า “พระพุทธเจ้า” คือ “ชีวิตที่ยิ่งใหญ่ของจักรวาล” พระองค์ทรงเป็นผู้สร้างรักษาทุกสิ่งในโลกนี้ให้ดำรงอยู่ พระองค์ทรงมีมหาปรีชาสติขณะ ๓๒ ประการ พระองค์จะทรงช่วยปลดปล่อยทุกคนให้หลุดพ้นจากความทุกข์ และพระองค์ทรงเป็นผู้ที่มีเมตตากรุณาอันยิ่งใหญ่ที่จะช่วยให้ความปรารถนาที่ “อยากจะมีความสุข” ของทุกคนให้กลายเป็นจริง

องค์พระพุทธรูป “พระอมตะพุทธะศากยะมุนี พระบรมครูผู้ทรงพระมหากรุณา พระผู้ทรงเป็นที่เคารพบูชาของโลก” ที่สักการบูชาบนแท่นบูชาของมหาวิทยาลัยโศโศโคกก็แสดงให้เห็นถึงพระลักษณะเช่นนั้นของ “พระพุทธเจ้า”

เพราะฉะนั้น หากเราจะคิดว่า “มนุษย์ แม้ว่าจะฝึกปฏิบัติตนแค่ไหนก็ตาม ก็ไม่สามารถเป็นพระพุทธเจ้าได้” โดยสามัญสำนึกแล้วก็จะเป็นเช่นนั้น แต่ในสัทธรรมปุณฑริกสูตรอธิบายไว้อย่างชัดเจนแล้วว่า “พระปณิธานของพระพุทธเจ้าคือการทำให้มนุษย์ทุกคนเป็นพระพุทธเจ้า”

ใน “บทความเป็นผู้ฉลาดในอุบาย” มีประโยคหนึ่งที่บอกว่า “ตถาคตตั้งปณิธาน ขอให้สรรพสัตว์สูงส่งเสมอด้วยตถาคตโดยไม่มี ความแตกต่างตามปณิธานที่ตถาคตตั้งไว้” พระพุทธเจ้าทรงตั้งปณิธานว่า “อยากจะทำให้คนทุกคนเป็นเหมือนกับตถาคต”

นอกจากนี้ ในบท “การเปิดเผยชีวิตอมตะของพระตถาคต” ก็บอกไว้ด้วยว่า “ตถาคตตั้งจิตปรารถนาว่า เราจักปลูกเร้าสรรพสัตว์ให้เข้าสู่วิถีสันสูงส่ง และสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าอย่างเร็วพลันได้อย่างไร”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทำอย่างไรถึงจะสามารถช่วยให้สรรพสัตว์ทั้งหลายกลายเป็นพระพุทธเจ้าได้โดยไร้ความสับสนลังเล”

ดังที่กล่าวมานี้ การที่พวกเราจะเป็นพระพุทธเจ้า ก็เพราะนั่นเป็นพระปรารถนาของพระพุทธเจ้า ฉะนั้นเราควรที่จะน้อมรับเอาพระปรารถนาของพระองค์ด้วยความซาบซึ้ง การเดินหน้อย่างมุ่งมั่นบนเส้นทางสู่การเป็นพระพุทธเจ้าย่อมเป็นภารกิจของมนุษย์ที่พึงกระทำยิ่ง

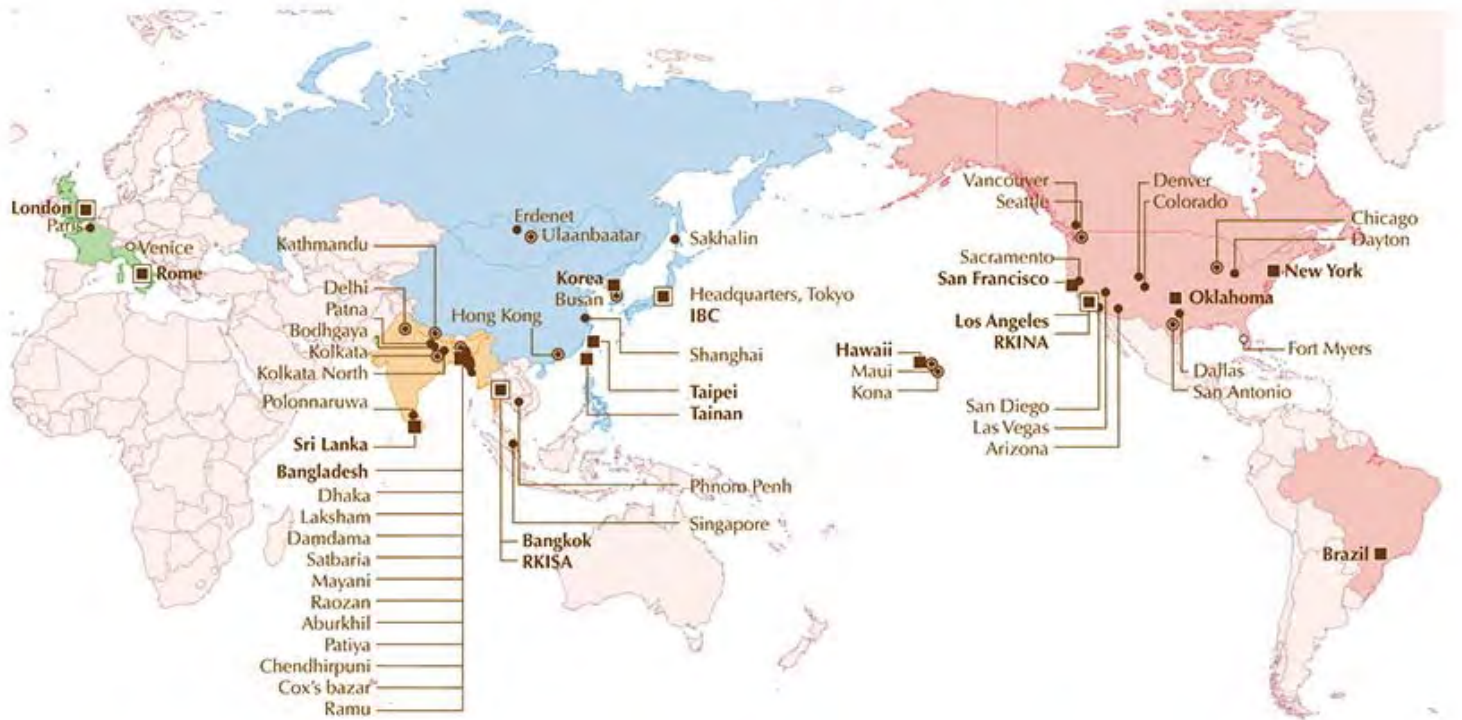


Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers

facebook

twitter



วารสาร Living the Lotus ยินดีรับฟังความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะจากผู้อ่านทุกท่าน กรุณาติดต่อที่อีเมลด้านล่างนี้
E-mail: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp