

Living the Lotus 5

Buddhism in Everyday Life

2023

VOL. 212



Living the Lotus
Vol. 212 (May 2023)

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

Living the Lotus is published monthly
By Risho 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

ริชโชโคเซไกคือองค์กรพุทธศาสนาระดับนานาชาติ ซึ่งรวมผู้คนมากมายที่มุ่งมั่นประยุกต์ใช้คำสอนในสังฆกรรมปฐกฐินสูตร อันเป็นหนึ่งในพระสูตรที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวันเพื่อก้าวไปสู่สันติภาพโลก ริชโชโคเซไกก่อตั้งขึ้นในปี ค.ศ.1938 โดยท่านประธานใหญ่ในเคียว นิวาโนะ (มีชีวิตอยู่ในช่วงปี ค.ศ.1906 - 1999) และท่านรองประธานเมียวโกะ นางานูมะ (มีชีวิตอยู่ในช่วงปี ค.ศ.1889 - 1957) และในปัจจุบันสมาชิกของริชโชโคเซไกมุ่งมั่นที่จะเผยแพร่ธรรมะให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านสันติภาพทั้งในประเทศญี่ปุ่นและต่างประเทศ โดยการประสานความร่วมมือกับผู้คนจากหลากหลายสาขาอาชีพทั่วโลกภายใต้การนำของท่านประธานนิจิโกะ นิวาโนะ หรือประธานท่านปัจจุบัน

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

จงใจดีกับตัวเอง

ท่านนิชิโกะ นิวาโนะ
ประธานองค์การริชโซโคเซไก



ยุคที่คนจิตใจบอบช้ำง่าย

ไม่ว่าจะเป็นฝั่งตะวันตกหรือตะวันออกผู้คนก็มักคิดว่า “การเข้มงวดกับตัวเองและใจดีกับคนอื่น” เป็นเรื่องดีงาม ทว่า ในยุคนี้กลับกล่าวกันว่าแนวคิดเรื่อง “การใจดีกับทั้งคนอื่นและตัวเอง” เป็นเรื่องจำเป็น นี่เป็นเพราะว่ามีคนที่เป็นทุกข์และมีแผลในใจมากขึ้นกว่าเมื่อก่อน

ในโลกอินเทอร์เน็ตมีคนจำนวนไม่น้อยที่ทำร้ายจิตใจผู้อื่นโดยใส่ร้ายซ้ำๆ ซากๆ ทั้งที่ไม่มีมูลความจริง เช่น มีคดีที่คนถูกบีบให้ฆ่าตัวตายจากการถูกปฏิบัติเสแสร้งความเป็นมนุษย์จากคอมเมนต์หรือโพสต์ในโลกออนไลน์ที่ไม่เปิดเผยตัวตน มีนักวิชาการกล่าวว่า “สมัยนี้เพื่อเป็นการปกป้องตัวเองแล้ว การมีความมั่นใจมากถือเป็นเรื่องดี” ซึ่งนี่สื่อถึงยุคสมัยที่คนเกิดแผลใจง่ายมาก

อีกด้านหนึ่ง ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการกดขี่การกลั่นแกล้งที่สร้างความเดือดร้อนให้คนอื่นหรือการรายงานข่าวทำทารุณกรรมเด็กเล็กก็ไม่ได้ลดลงเลยแม้แต่น้อย เรื่องเหล่านี้ล้วนทำให้จิตใจของผู้เคราะห์ร้ายแต่ละคนเกิดแผลจำนวนมากและแผลเหล่านั้นก็เป็นข้อเท็จจริงที่พิสูจน์ว่ามีคนที่ไม่ยอมรับตัวเองและมีคนที่ทรมาณตัวเองอยู่จริง ๆ ในความหมายนี้ “การใจดีกับตัวเอง” ก็อาจจะเป็นแนวคิดที่จำเป็นอย่างยิ่งในยุคนี้ด้วย

ดูเหมือนว่าแนวคิดเรื่องการเมตตาตัวเองหรือSelf-Compassion กำลังเป็นที่สนใจในปัจจุบันนี้ ซึ่งหมายถึงการเผชิญหน้าสถานการณ์ต่างๆ โดยเห็นอกเห็นใจตัวเอง ไม่ว่าจะเกิดปัญหาหรือล้มเหลวประการใดก็ไม่นำเรื่องดังกล่าวมาต่อว่าตัวเอง แนวคิดเช่นนี้คงเป็นสิ่งที่จำเป็นในยุคสมัยแบบนี้ และยังมีกรกล่าวกันอีกว่าแนวคิดทางจิตวิทยาที่เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพจิตมีที่มาจากหลักทางพุทธศาสนา หลักพื้นฐานทางพุทธศาสนาที่ให้ความสำคัญกับการเคารพตัวเอง รวมทั้งยอมรับเหตุการณ์ต่างๆ อย่างที่เป็นก็คือการรักษาสุขภาพจิตที่ดีนั่นเอง

เริ่มหนึ่งวันด้วยอาสาภาวจา

การเห็นอกเห็นใจตัวเองนั้น ก็ยกตัวอย่างเช่น แม้จะล้มเหลวก็ไม่ควรมองเรื่องดังกล่าวในด้านลบ ให้อยอมรับอย่างเช่นว่า “เรื่องแบบนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน” หรือมองโลกในแง่บวกว่า “ประสบการณ์นี้จะกลายเป็นขุมทรัพย์ของตัวเอง” อย่าถูกรอบงำด้วยความรู้สึกด้านลบ เช่น เอาแต่ตำหนิหรือลงโทษตัวเองอย่างเดียว เมื่อเอาใจออกห่างจากทัศนคติที่ตัดสินดีเลวของเรื่องต่างๆ ได้แล้ว ก็จะสามารถเผชิญหน้าสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างสงบ และเมื่อตระหนักได้แล้วว่าเรื่องที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้มีแต่เรื่องแย่ๆ อย่างเดียว จิตใจเราก็จะสบายขึ้นอย่างแน่นอน

วันเสียแต่ว่า คำพูดที่ว่า “การใจดีกับตัวเอง” อาจฟังดูเหมือนเป็นการตามใจตัวเอง และอาจจะมีผู้ที่คิดว่าเป็นการกระทำที่ตรงข้ามกับการปฏิบัติธรรมในศาสนาพุทธที่จะต้องควบคุมหรือบังคับตนเองด้วย อย่างไรก็ตาม การใจดีกับตัวเองนั้น ในความเป็นจริงแล้วก็คือการหันหน้าเข้าหาตัวเองซึ่งเป็นตัวตนที่ไม่มีใครมาแทนที่ได้ อย่างสุขุมใจเย็นและรักษาความสงบภายในใจ ทั้งหมดนี้ล้วนสัมพันธ์กับการปฏิบัติธรรมของพวกเรา ในความหมายนี้อาจเรียกได้ว่าเรากำลังปฏิบัติธรรมตามวิธีแห่งสุขภาพจิตที่ดีในทุกๆ วัน

อย่างไรก็ตามประเด็นสำคัญคือการใจดีกับตัวเองนี้จะช่วยจัดความเศร้าและจะช่วยให้เราแข็งแกร่งขึ้นมาได้ เพราะมีรายงานการวิจัยกล่าวไว้ว่าการไม่มีความเศร้าหมองในใจของคนแต่ละคนเป็นจุดสำคัญที่ทำให้สังคมและครอบครัวมีพลังและสดใส ยิ่งเราใจดีกับตัวเองมากเท่าไร ก็ยิ่งเห็นอกเห็นใจผู้อื่นยิ่งขึ้นด้วย

สำหรับผู้ที่ลังเลสงสัยว่า “ต่อให้รู้แบบนี้ แต่ก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรให้ตนเองมีกำลังใจและแข็งแกร่งได้” คุณมาร์ค ทเวน (Mark Twain) ผู้ประพันธ์เรื่อง “ทอม ซอร์เวออร์ หนูน้อยผจญภัย (The Adventures of Tom Sawyer)” ได้บอกไว้ว่า “วิธีที่ดีที่สุดในการให้กำลังใจตัวเองคือการพยายามให้กำลังใจคนอื่น” ทั้งนี้ในริชโซโคเซโกเองเรามักจะได้ยินเรื่องราวของคนที่ยึดติดอยู่กับตัวเอง แต่เมื่อเขาได้ฟังความรู้สึกเจ็บปวดของผู้อื่น พวกเขาจะลืมความกังวลของตัวเองก่อนที่จะรู้ตัวเสียอีก การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมจะนำไปสู่การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน และผู้ที่ได้รับประโยชน์ส่วนตนนั้น ก็คงจะอดปฏิบัติเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นไปเสียไม่ได้

คนที่ได้รับการช่วยทางด้านจิตใจแล้วนั้น ทุกคนย่อมมีกำลังใจและแข็งแกร่ง การที่มีคนมีกำลังใจและแข็งแกร่งอยู่เป็นจำนวนมากก็สามารถกล่าวได้ว่าเป็นสังคมที่มีความสุขมากเท่านั้น แต่เพื่อที่จะเป็นเช่นนั้นได้และการที่มีคนต้องการพัฒนาจิตใจและต้องการความช่วยเหลืออยู่รอบตัวเรา ก่อนอื่น “ตัวเรา” ควรที่จะต้องสดใส มีกำลังใจและแข็งแกร่ง แล้วก็แผ่ขยายขอบเขตความใจดีนั้นออกไป

จาก “โคเซ” ฉบับเดือนพฤษภาคม 2023

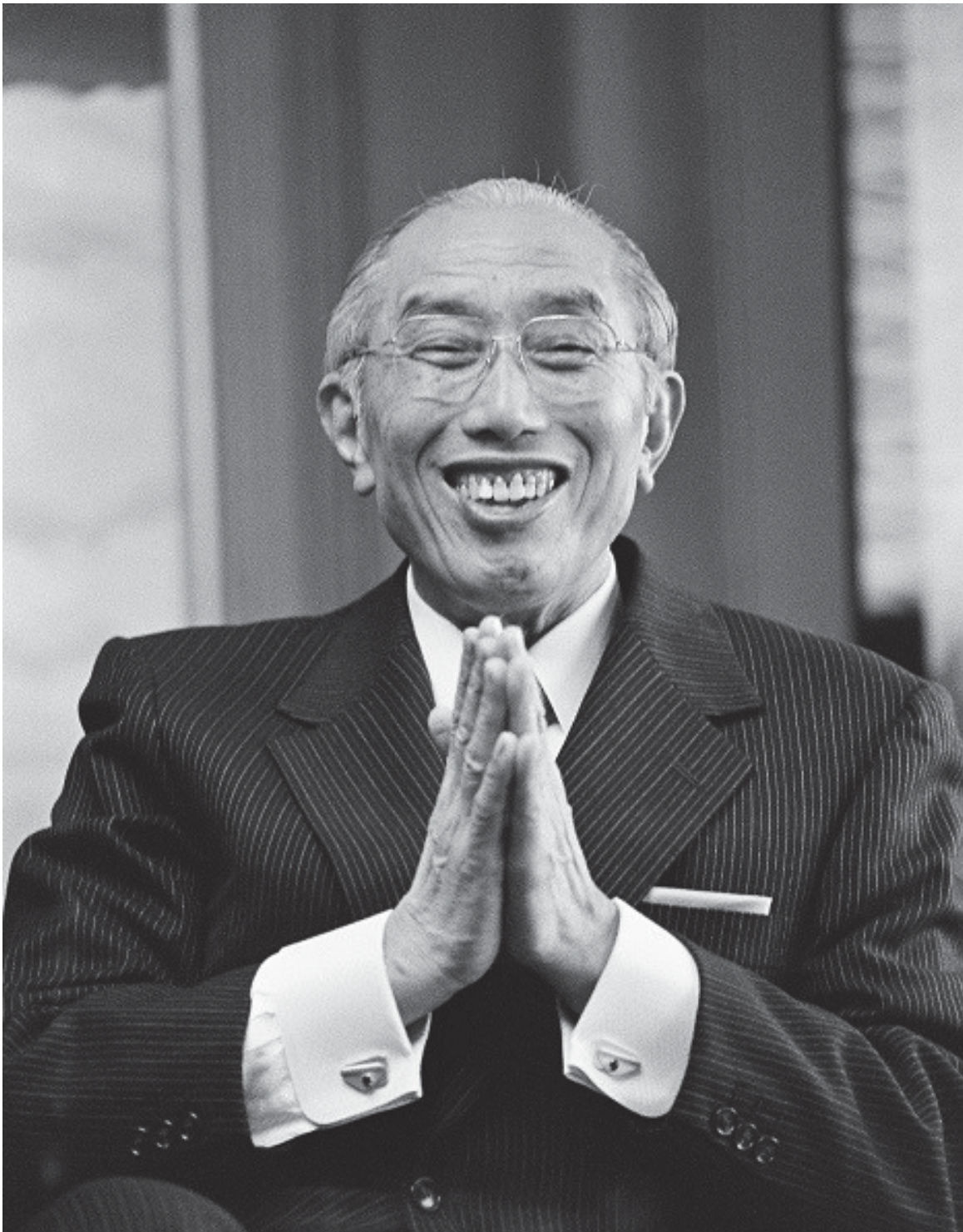




เกิดมาเพื่อเป็นพระพุทธเจ้า

เป็น “ผู้ตื่น”

ท่านประธานใหญ่ นิคเคียว นิวาโนะ
ประธานผู้ก่อตั้งองค์กรริชโซโคเซไก





อนึ่ง คำว่า “พระพุทธเจ้า” มีอีกหนึ่งความหมาย

“พระพุทธเจ้า” หรือ “พุทธะ” หมายถึง “ผู้ตื่น” พระองค์เป็นผู้ที่บรรลุสัจธรรมหรือกฎเกณฑ์เดิมที่เป็นอยู่ของโลก และทรงเป็นผู้ตื่นต่อสภาพที่แท้จริงหรือลักษณะความเป็นจริงของทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกนี้ ฉะนั้นพระองค์จึงได้รับการยกย่องด้วยคำว่า “พุทธะ” ในฐานะที่ทรงเป็น “ผู้รู้แจ้ง” การเป็น “พระพุทธเจ้า” ตามความหมายดังกล่าวของคำว่า “ผู้ตื่น” ย่อมที่จะมีความเป็นไปได้ในทุกคน

แน่นอนว่าการจะบรรลุสัจธรรมของโลกได้เป็นเรื่องที่ยากมาก แต่ที่เราไม่จำเป็นต้องหาหนทางด้วยตนเองจนกว่าจะบรรลุสัจธรรม เพราะว่าพระพุทธเจ้าทรงอธิบายไว้ให้อย่างครบถ้วนแล้ว เราเพียงมีศรัทธาและน้อมรับตรงๆ ซึ่งสิ่งนั้นก็พอ

แม้ว่า “สรรพชีวิตทั้งมวลมีธรรมชาติความเป็นพุทธะ” แต่ก็อาจจะเป็นไปได้ที่เราจะบรรลุได้ด้วยกำลังของตัวเองผ่านการฝึกฝนด้วยความเพียรตามปกติ อย่างไรก็ตามเราอาจพูดได้ว่าเราบรรลุแล้ว ถ้าหากเรายอมรับและเข้าใจได้แต่โดยดีว่า “เข้าใจแล้วว่ามนุษย์นั้นไม่ว่าผู้ใดต่างก็มีพุทธภาวะ ถ้าเช่นนั้นเราแค่แสดงพุทธภาวนั้นออกมาให้เต็มที่ก็พอและตัวเราก็คงยอมที่จะเป็นพระพุทธเจ้าได้ด้วยเหมือนกัน” การตกลงใจแน่วแน่ที่จะ “แสดงพุทธภาวะออกมาให้เต็มที่และปรารถนาที่จะเป็นพระพุทธเจ้า” นี้เองที่เป็นก้าวแรกสู่การเป็น “ผู้ตื่น”

ในชีวิตประจำวัน ชั้นแรกของการฝึกฝนเพื่อเป็นพระพุทธเจ้าคือการสวดสัทธรรมปุณฑริกสูตรทุกเช้าและเย็น เมื่อเราจารึกธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าไว้ในใจด้วยการสวดสาธยายพระสูตรนี้แล้ว จิตที่รักและเคารพต่อพระพุทธเจ้าก็จะเกิดขึ้นมาเองโดยธรรมชาติ

และนอกจากนี้ ความประสงค์ของเราที่อยากจะปฏิบัติต่อผู้คนที่เราได้สัมผัสพบเจอด้วยจิตใจที่เมตตากรุณา เจกเช่นเดียวกับพระพุทธเจ้าก็จะปรากฏขึ้นมาอีกด้วย ฉะนั้น การสั่งสมการปฏิบัติตามวิถีแห่งพระโพธิสัตว์เช่นนี้แหละที่เป็นหนทางสู่การเป็นพระพุทธเจ้า

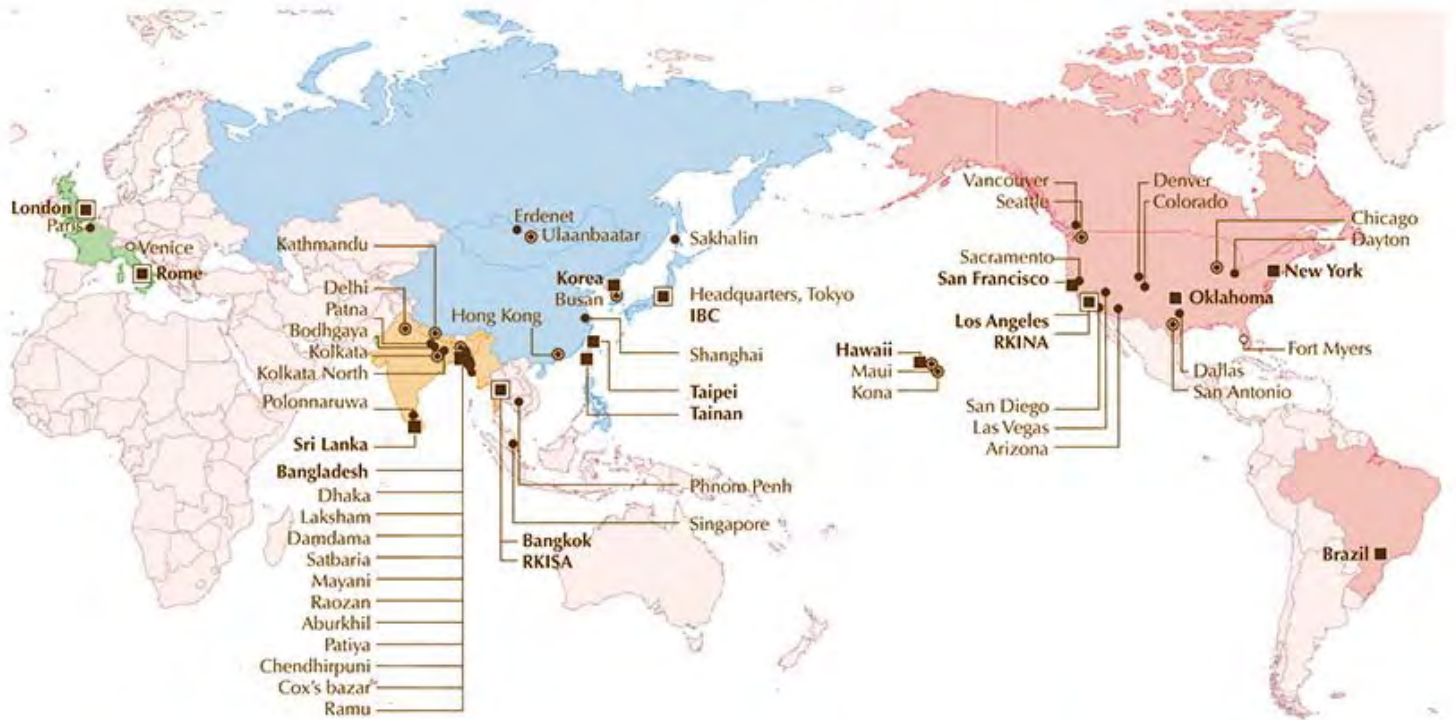


Rissho Kosei-kai International

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