

# Living the Lotus 12

*Buddhism in Everyday Life*

2023  
VOL. 219



Rissho Kosei-kai of the UK

## Living the Lotus Vol.219 (December 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](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)

ริชโชโคเซไกคือองค์กรพุทธศาสนาระดับนานาชาติ ซึ่งรวมผู้คนมากมายที่มุ่งมั่นประยุกต์ใช้คำสอนในสัทธรรมปุณฑริกสูตร อันเป็นหนึ่งในพระสูตรที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวันเพื่อก้าวไปสู่สันติภาพโลก ริชโชโคเซไกก่อตั้งขึ้นในปี ค.ศ. 1938 โดยทำนุพระราชนิพนธ์นิคเคียว นิวาโนะ (มีชีวิตในช่วงปี ค.ศ. 1906 - 1999) และทำนุรองประธานเมียวโกะ นางางูมะ (มีชีวิตในช่วงปี ค.ศ. 1889 - 1957) และในปัจจุบันสมาชิกของริชโชโคเซไกมุ่งมั่นที่จะเผยแพร่ธรรมะให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านสันติภาพทั้งในประเทศญี่ปุ่นและต่างประเทศ โดยการประสานความร่วมมือกับผู้คนจากหลากหลายสาขาอาชีพทั่วโลกภายใต้การนำของท่านประธานนิชิโกะ นิวาโนะ หรือประธานท่านปัจจุบัน

ชื่อวารสารฉบับนี้คือ "Living the Lotus - Buddhism in Everyday Life" ชื่อนี้สื่อถึงความหวังของเราทุกคนผู้มุ่งมั่นปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันในโลกที่ไม่สมบูรณ์แบบนี้ เพื่อเพิ่มพูนและสร้างคุณค่าแก่ชีวิตเรา เหมือนดอกบัวอันงดงามที่เบ่งบานในโคลนตม ซึ่งวารสารนี้มีจุดประสงค์ในการช่วยให้ผู้คนทั่วโลก ได้น้อมนำเอาธรรมะของพระพุทธศาสนาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น



## โรคภัยและความลำบากคือมิตรแท้ เพื่อการอยู่อย่างมีสุขภาพดี

ท่านนิชิโกะ นิวาโนะ  
ประธานองค์กรริชโซโคเซไก



### ในยามมีภัย จงกล้าเผชิญหน้า

วันที่ 8 ธันวาคม คือวันที่พระพุทธเจ้าศากยมุนีตรัสรู้ธรรม ซึ่งเป็นวันที่เราร่วมระลึกคุณและถวายความเคารพต่อพระองค์ใน “พืชรวันตรัสรู้” ข้าพเจ้าหวังอย่างยิ่งว่าเราจะได้ซาบซึ้งในพระคุณและทบทวนถึงความดีงามของการได้มาพบคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยกัน

พืชรวันตรัสรู้ ปีรัชสมัยบุงเซที่สิบเอ็ด (ค.ศ. 1828) ซึ่งตรงกับวันที่ 8 ธันวาคม พระเรียวกัง เซ็นจิ ได้เขียนจดหมายฉบับหนึ่งถึงเพื่อนผู้ประสพภัยจากแผ่นดินไหวใหญ่ มีใจความกล่าวถึงธรรมที่พระพุทธเจ้าศากยมุนีตรัสรู้ โดยเปรียบธรรมนั้นว่ามีชีวิตเสมือนเลือดที่ไหลเวียน

ในจดหมายนี้พระเรียวกังเริ่มเขียนโดยการปลอบประโลมเพื่อนผู้ประสพภัยว่า “มิได้ตายจากทันใด ยังอยู่ยืนยง ประสบการณ์ขมขื่นเช่นนี้ น่าหดหู่ยิ่งนัก” (การมีชีวิตยืนยาวโดยไม่ได้จากไปอย่างกะทันหัน ช่างน่าเศร้าที่ต้องพบประสบการณ์ยากลำบากเช่นนี้)

ต่อมาพระเรียวกังก็ได้ชี้แนะว่า “แต่กระนั้น ในยามมีภัย จงกล้าเผชิญหน้า ในยามถึงครา จงกล้าเผชิญความตาย ธรรมอันอัศจรรย์จึงเป็นสิ่งช่วยรอดพ้นจากภัย” ไม่มีผู้ใดในโลกนี้ที่จะสามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์จากการเกิดแก่เจ็บตายหรือภัยพิบัติได้ พระเรียวกังจึงกล่าวว่าการหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้อยู่นอกเหนืออำนาจของมนุษย์และเราไม่สามารถทำอะไรกับสิ่งเหล่านี้ได้ ดังนั้นวิธีเดียวที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกบดขยี้ด้วยความทุกข์ยากนั้นก็คือการยอมรับสิ่งเหล่านี้ตามที่มันเป็น

“ในยามมีภัย จงกล้าเผชิญหน้า” อาจเป็นคำที่ดูเผิน ๆ แล้วรู้สึกเย็นชา แต่ทุกครั้งที่ข้าพเจ้าเห็นหรือพูดคำนี้ออกมาจากปาก ช่างรู้สึกชัดเจนโดนใจและช่วยให้ใจปลอดโปร่ง อีกทั้งยังรู้สึกได้รับพลังความสดชื่นจากความสัมพันธ์ที่ไว้น้ำใจเชื่อใจกันระหว่างพระเรียวกังกับมิตรสหาย (สังฆะ) ดังที่พระเรียวกังได้ถ่ายทอดความจริงอย่างเคร่งขมึ แต่เจอไปด้วยเมตตาอย่างล้นเหลือที่แผ่อยู่ในนั้นและช่วยให้มิตรสหายกล้าที่จะยอมรับสิ่งเหล่านั้นได้

การดำเนินชีวิตด้วยความรู้สึกเช่นนี้และขอบคุณในทุก ๆ วันเป็นหนทางสู่ชีวิตที่มีสุขภาพดีและสงบสุขอย่างแน่นอน

## เพียงแค่ “การบ่มเพาะจิตใจ” เท่านั้น

มีวรรคหนึ่งในสัทธรรมปุณฺหริกสูตรกล่าวว่า “พระเทวทัตเป็นมิตรที่ดี” พระเทวทัตคือบุคคลผู้ตั้งใจจะสังหารพระพุทธเจ้าศากยมนี แม้ว่าจะเป็นลูกศิษย์และเป็นญาติของพระองค์ก็ตาม พระพุทธเจ้าศากยมนีได้ตรัสถึงบุคคลนี้ว่า “เขาเป็นมิตรที่ดี” และจากคำพูดของท่านประธานใหญ่ ท่านกล่าวถึงบุคคลผู้นี้ว่า “เป็นมิตรที่ช่วยเปิดดวงตาให้เห็นถึงคำถามใหญ่ว่า เราควรใช้ชีวิตอย่างไร” นอกจากนี้คำว่า “โรคภัยคือมิตรแท้” เป็นคำกล่าวของพระโยคังจากวัดเชิ่นรินจิในเมืองเกียวโตผู้กล่าวว่า “โรคภัยคือมิตรที่ดีอย่างแท้จริง” ความสำคัญของคุณของท่านปรากฏชัดในคำพูดที่ว่า “สิ่งที่ช่วยให้ตัวอาตมาซึ่งป่วยกระเสาะกระแสะได้ตระหนักรู้สัจธรรมก็คือความเจ็บป่วยนี้แล”

เมื่อยามมีภัยหรือเผชิญความเจ็บป่วยมักเป็นธรรมดาที่เราจะคร่ำครวญเสียใจ แต่ถ้าหากเราอมรับสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นความจริงของโลกและเข้าใจว่าเป็นมิตรแท้ได้ แทนที่เราจะจมอยู่กับความยากลำบาก แต่เราจะตื่นขึ้นด้วยปัญญาที่จะช่วยให้ก้าวไปข้างหน้าอย่างสงบและเข้มแข็ง

นอกจากนี้ยังมีมุมมองที่เชื่อว่าสุขภาพและความเจ็บป่วยไม่ใช่สิ่งขัดแย้งกัน เช่นเดียวกับความเป็นและความตายที่เป็นสิ่งเดียวกันเหมือนด้านหน้าและด้านหลัง เพราะว่าสุขภาพดีจึงป่วยได้ และเพราะว่าป่วยนี้เองจึงเข้าใจความหมายและคุณค่าของสุขภาพที่ดีด้วย

ในวารสารฉบับเดือนมกราคมของปีนี้ พวกเราได้พูดคุยกันถึงเรื่องการมีชีวิตอยู่อย่างสุขภาพดีที่แท้จริง หากมองในแง่นี้ เราทุกคนต่างก็ได้รับร่างกายและจิตใจที่มีสุขภาพดีและมีพลังมาโดยธรรมชาติตั้งแต่แรก แม้บางครั้งจะอยู่ในสภาพไม่สมบูรณ์พร้อมบ้าง แต่พวกเรายังมีความสามารถที่จะเปลี่ยนสิ่งนั้นให้กลายเป็นความเข้มแข็งในการใช้ชีวิตได้ด้วย

บางคนกล่าวว่าเคล็ดลับของการมีสุขภาพที่ดีคือ “การใช้ชีวิตสุดกำลังและนอนหลับให้สนิท” นี้คงหมายความว่าเมื่อใช้กำลังทำสิ่งที่ควรทำอย่างสุดความสามารถก็จะกระตุ้น “พลังงานสดใหม่” ให้ทำงานได้ยิ่งไปกว่านั้น สำหรับพวกเราแล้ว สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าก็คือการบ่มเพาะจิตใจ ซึ่งคือการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องในทุกวันด้วยจิตที่อ่อนโยน ให้พ้นจากกิเลสและโทสะนั่นเอง

เพื่อการใช้ชีวิตอย่างแข็งแรงมีพลังยิ่งขึ้นในปีใหม่ที่กำลังจะมาถึง ข้าพเจ้าก็ตั้งใจว่าอยากศึกษาพระธรรมของพระพุทธเจ้าด้วยความรู้สึกสดใหม่อีกครั้ง พร้อมทั้งอยากทบทวนเกี่ยวกับเรื่อง “การบ่มเพาะจิตใจ” ซึ่งเขียนจากประสบการณ์ของตัวข้าพเจ้าเองด้วย





เหตุผลที่ตัวเราอยู่ ณ ที่นี้

ทุกคนร่วมกันสร้างอนาคต

ท่านประธานใหญ่หิคเคียว นีวาโนะ  
ประธานผู้ก่อตั้งองค์การริชโซโคเซไก





คนที่ไม่ให้ความสำคัญกับอดีตและใช้ชีวิตปัจจุบันอย่างขาดความรับผิดชอบก็อาจจะไม่ค่อยได้รับความนับถือจากรอบข้างสักเท่าไร ส่วนคนที่เป็นที่นับถือของผู้อื่นนั่นก็คือคนที่ให้ความสำคัญกับอดีตไปพร้อมกับใช้ชีวิตปัจจุบันอย่างดีที่สุด แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ยังมีคนที่เราควรให้ความสำคัญมากกว่านั้นอีก นั่นก็คือคนที่เปิดและสร้างสรรค์อนาคตนั่นเอง

สำหรับข้าพเจ้าคิดว่าผู้ศรัทธาในศาสนาตัวจริงอย่าง “พระโพธิสัตว์” นี้แหละคือผู้เปิดอนาคต ในขณะที่พระโพธิสัตว์แสวงหาการบรรลุธรรมด้วยตัวเองนั้นก็ได้ช่วยชี้แนะทางที่แท้จริงแก่ผู้คนมากมายด้วย อีกทั้งทำให้คนที่ได้พบแต่ละคนนั้นมีความสุขแม้จะแค่เล็กน้อยก็ตาม นี่คือนั่นที่ข้าพเจ้ามั่นใจว่าเป็นมนุษย์ผู้สร้างอนาคต

ข้าพเจ้าค่อนข้างที่จะนับถือคุณจิมมี คาร์เตอร์ อดีตประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกา ในระหว่างที่คุณคาร์เตอร์อยู่ในตำแหน่งประธานาธิบดีนั้นดูเหมือนว่ามีข้อเรียกร้องต่างๆ จากประชาชนเกิดขึ้น ขณะที่เขาพยายามผลักดันนโยบายเดตติ้ง (นโยบายเพื่อบรรเทาสงครามเย็นระหว่างสหรัฐอเมริกาและอดีตสหภาพโซเวียต) และเขาถูกวิพากษ์วิจารณ์อย่างรุนแรงว่าปล่อยให้สหภาพโซเวียตขึ้นมาอำนาจเหนือกว่า แต่คุณคาร์เตอร์ก็ยังคงเป็นประธานาธิบดีที่มีศรัทธาแน่นต่อทุกสิ่งอย่างสันติ เขาเข้าพิธีรับศีลจุ่มตอน 11 ขวบและเป็นคริสเตียนที่ค่อนข้างเคร่ง ตอนที่ต้องตัดสินใจเรื่องสำคัญที่อาจพลิกผันชะตาบ้านเมืองได้นั้น เขาคือคนที่พูดว่า “ในการตัดสินใจนั้น ผมร้องขอการนำทางจากพระเจ้า”

ในเดือนสิงหาคม ปี ค.ศ.1979 (สมัยโซเวียต ปีที่ 54) ตอนจัดประชุมศาสนาโลกเพื่อสันติภาพ (World Religions for Peace) ครั้งที่ 3 ที่เมืองพรินซ์ตันในรัฐนิวเจอร์ซีย์ เราได้พบกับประธานาธิบดีจิมมี คาร์เตอร์ที่ทำเนียบขาว ตอนนั้นประธานาธิบดีกล่าวกับพวกเราว่า “ภารกิจยิ่งใหญ่ที่สุดของทุกท่านคือการอบรมให้ความรู้แก่ผู้นำ โดยเป็นการอบรมแก่ผู้นำในทุกแขนง ซึ่งไม่ใช่แค่ผู้นำในโลกศาสนา แต่รวมถึงผู้นำในโลกการเมืองด้วย ผมจึงขอริษฐานให้ภารกิจสำคัญของท่านในการนำสันติภาพมาสู่โลกประสบผลสำเร็จ”

และเมื่อมาถึงวันนี้ ในปี ค.ศ.1992 (สมัยเฮเซ ปีที่ 4) สงครามเย็นนั้นก็ได้หายไป นโยบายเดตติ้งก็กลายเป็นจริงขึ้นมาและกำลังก้าวไปสู่ทิศทางกำจัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไป ภารกิจของคุณจิมมี คาร์เตอร์ ที่พยายามจะเปิดไปสู่อนาคตใหม่นั้นก็ได้ผลิดอกออกผลต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ฉะนั้น ก็อย่างที่ทุกท่านทราบว่าการที่โคเซโกให้การสนับสนุนมูลนิธิของคุณคาร์เตอร์ ก็เท่ากับว่าสมาชิกของโคเซโกทุกคนก็ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อสันติภาพนั้นด้วย

ทุกท่านเองก็คำนึงถึงคนใกล้ตัวและพยายามอย่างเต็มที่เพื่อให้พวกเขามีความสุขอันเป็นการฝึกปฏิบัติตนตามวิถีแห่งพระโพธิสัตว์ การปฏิบัติของพวกเราแต่ละคนในลักษณะดังกล่าวนี้เชื่อว่าจะช่วยขับเคลื่อนทั้งการเมืองและเชื่อมโยงไปสู่สันติภาพโลกได้ ข้าพเจ้ามั่นใจว่านี่คือการแสดงออกถึงคุณค่าสูงสุดของ “การที่ตัวเราอยู่ ณ ที่นี้”



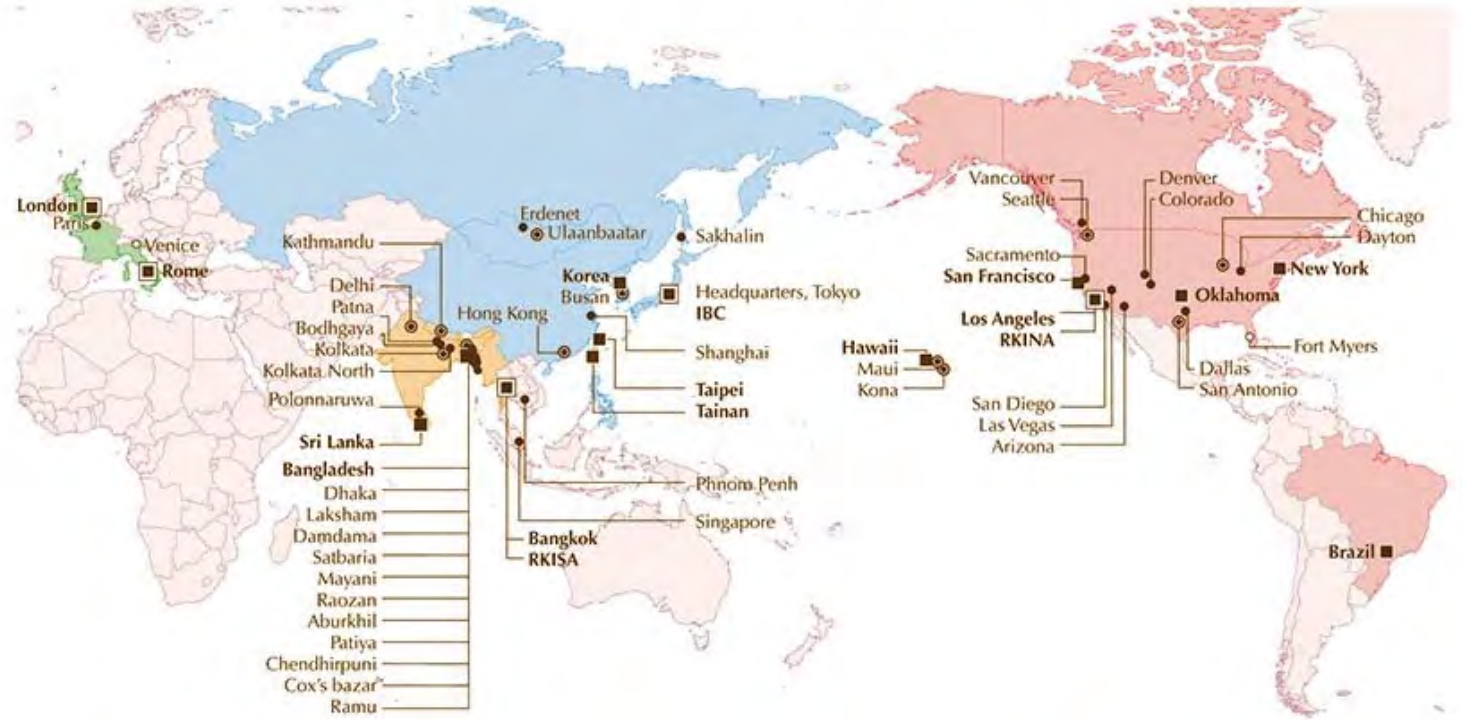


# Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



## 🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



วารสาร Living the Lotus ชินดิรับฟังความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะจากผู้อ่านทุกท่าน กรุณาติดต่อที่อีเมลด้านล่างนี้  
E-mail: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)