

# Living the Lotus

*Buddhism in Everyday Life*

New Year's Issue



ธรรมเทศนาปีใหม่จากท่านประธาน ประจำปี 2024

## นมัสการสิ่งที่ยิ่งใหญ่

นิชิโกะ นิวาโนะ

ประธานองค์กรริชโซโคเซไก



ขอให้เราทุกคนปฏิบัติธรรมอย่างมีพลัง  
และเบิกบานใจ พร้อมกับระลึกว่าเวลานี้  
และที่แห่งนี้ คือสถานที่ปฏิบัติธรรมของเรา

สวัสดีปีใหม่ทุกท่าน

หลังจากมีประกาศปรับระดับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่  
มาเป็นโรคประเภทที่ 5 ภายใต้พระราชบัญญัติโรคติดต่อ  
เราคงรู้สึกได้ว่าผู้คนเริ่มคลายกังวลกันมากขึ้น คนที่สวมใส่  
หน้ากากอนามัยดูมีจำนวนลดลง แต่ข้าพเจ้าได้ยินมาว่ามี  
คนบางส่วนที่รู้สึกไม่ค่อยสบายใจเกี่ยวกับแนวโน้มดังกล่าว  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ที่มีอาการป่วย และ  
ผู้ที่ไม่สามารถรับวัคซีนได้นั้นเราจะต้องไม่ลืมที่จะคำนึงถึง  
ท่านเหล่านี้

ประเทศญี่ปุ่นได้ประกาศยืนยันผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา  
รายแรกเมื่อเดือนมกราคม ปี 2020 ใน “แนวทางปฏิบัติ  
ประจำปี 2020” ที่ข้าพเจ้าได้ประกาศไปเมื่อเดือนพฤศจิกายน  
ในปีก่อนหน้านั้น ข้าพเจ้าได้ทราบเรียนว่า “ในวาระที่เรา  
จะก้าวไปสู่การครบรอบ 100 ปี ของการก่อตั้งริชโซโคเซไก  
ข้าพเจ้าหวังอย่างยิ่งว่าเราแต่ละคนจะตั้งใจแน่วแน่ที่จะ

ตอบแทนพระคุณคนรุ่นก่อนด้วยจิตวิญญาณแห่งการเชื่อมั่นว่าทุกสถานที่ที่เราอยู่คือสถานที่แห่งการปฏิบัติธรรม”

ในขณะที่เราต้องใช้ชีวิตแบบวันละวันห่างทางสังคมเรื่อยมานี้ เราคงตระหนักถึงความสำคัญของจิตวิญญาณดังกล่าวนี้ได้ด้วยตัวเองแล้วว่า “ทุกสถานที่ที่เราอยู่คือสถานที่แห่งการปฏิบัติธรรม”

ดังที่ทุกคนทราบดีอยู่แล้วว่าสำนวนที่ว่า “ทุกสถานที่ที่เราอยู่คือสถานที่แห่งการปฏิบัติธรรม” นั้นปรากฏอยู่ในตอนต้นของหนังสือสวดมนต์เล่มสีฟ้าในบท “ระลึกถึงสถานที่แห่งพุทธรูทิต” ฉะนั้น จึงหมายความว่ามิใช่แค่เพียงมหาวิหารโตเซโดหรือศูนย์ธรรมะเท่านั้นที่เราจะปฏิบัติธรรมได้ แต่ทุกที่ที่เราอยู่ ณ ขณะนี้ สถานที่ที่อยู่อาศัย และทุกที่ที่เราไป อย่างเช่น บ้าน ที่ทำงาน สถานศึกษา หรือชุมชน ทั้งหมดล้วนเป็นสถานที่ฝึกฝนเพื่อขัดเกลาจิตใจของเราได้ทั้งสิ้น

ไม่ใช่แค่ตอนมีภัยไวรัสโคโรนาเท่านั้น แต่ไม่ว่าเวลาไหน ตอนไหน และที่แห่งไหน ก็คือสถานที่ปฏิบัติธรรมของเรา เป็นสถานที่ฝึกฝนเพื่อดำเนินตามรอยพระพุทธรเจ้า การก้าวเดินพร้อมกับคำนึงถึงเรื่องนี้เสมอเป็นการฝึกปฏิบัติธรรมตามวิถีแห่งพุทธะของพวกเขาเหล่านั้นเอง

นอกจากนี้ ยังมีผู้ที่ได้รับผลกระทบจำนวนมากจากภัยไวรัสโคโรนา ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบทางด้านจิตใจ ร่างกาย หรือการเงิน ว่ากันว่าจำนวนผู้ที่ยังกังวลถึงอนาคตและยังตั้งตัวไม่ได้มีอยู่อีกจำนวนมาก

มีคำกล่าวว่า “หนึ่งวันคือภาพจำลองชั่วชีวิต” หมายถึงทั้งชีวิตของคนคนหนึ่งจะเป็นอย่างไรนั้นก็พอจะทราบได้เพียงดูแค่การใช้ชีวิตในวันหนึ่งวัน ชั่วขณะที่เรียกได้ว่าเรากำลังดำเนินชีวิตนั้นไม่ใช่เวลาในอดีตและไม่ใช่ว่าอนาคต แต่เป็นตอนนี้ชั่ววินาทีนี้ต่างหาก ดังนั้น ขอให้พวกเรามาร่วมปฏิบัติธรรมด้วยกันอย่างมีพลังและเบิกบานใจ พร้อมกับช่วยเหลือเกื้อกูลกันในหมู่มัจฉะให้เป็นประจำกันเถิด

ข้าพเจ้าจะขอประกาศ “แนวทางปฏิบัติประจำปี 2024 ” ดังต่อไปนี้

มนุษย์ไม่ได้หยุดนิ่งอยู่ในสภาพความเป็นจริง แต่แสวงหาบางสิ่งที่สูงส่งอย่างไร้ขอบเขต สิ่งทีประเสริฐและยิ่งใหญ่ นั่นจึงเป็นจุดที่จิตแห่งความเคารพเกิดขึ้น เมื่อจิตแห่งความเคารพนี้พัฒนา มนุษย์ย่อมหวนกลับไปนึกถึงความเป็นจริงที่ต่ำต้อยของตนโดยเปรียบเทียบกับสิ่งสูงส่งค่า่นั้น แล้วเกิดความละอายใจขึ้นมา ฉะนั้น สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับมนุษย์ในการพัฒนาปรับปรุงตนเองก็คือการพัฒนาจิตแห่งความเคารพ และการละอายใจ

สำหรับปีนี้ก็เช่นกัน ข้าพเจ้าหวังอย่างยิ่งว่าเราทุกคนจะมุ่งมั่นปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างสร้างสรรค์ และจริงใจต่อไปบนแนวทางการดำเนินชีวิตที่มีศรัทธาต่อศาสนาในฐานะของสามัคยา พ่อแม่ ผู้ปกครอง โดยเน้นคำนึงว่าจะเลี้ยงดูเด็ก ๆ เยาวชนผู้แบกรับอนาคตอย่างไร จะช่วยเสริมสร้างบุคลิกลักษณะให้เป็นแบบไหน และจะจัดระเบียบครอบครัวของเราอย่างไร รวมถึงจะสืบทอดขนบธรรมเนียมประเพณีของประเทศของตนเช่นไร เพื่อสร้างบ้านเมืองของเราให้งดงามสืบไปบนพื้นฐานหัวใจสำคัญของมนุษย์ตามที่ปรากฏในคำกล่าวของคนรุ่นก่อนดังที่กล่าวไปที่ข้างต้น



## สิ่งสำคัญสูงสุดสำหรับมนุษย์ในการพัฒนาก้าวหน้า คือการเสริมสร้างจิตแห่งความเคารพและการรู้จักละอายใจ

“คนรุ่นก่อน” ผู้ที่ข้าพเจ้ากล่าวถึงในแนวทางปฏิบัติปีนี้ ก็คือ อาจารย์ยาซุโอะเกะ มาซาฮิโระ อาจารย์ผู้มีชื่อเสียงในด้านความคิดแบบตะวันออกและปรัชญาการเมือง

มนุษย์นั้นต้องใช้เวลายาวนานหลายล้านปีในการพัฒนาจิตใจ จนในที่สุดเราก็มีความฉลาดหลักแหลมและความสามารถในการเข้าใจ และสามารถถ่ายทอดสิ่งเหล่านั้นออกมาผ่านตัวอักษรหรือคำพูดได้ มนุษย์มีความแตกต่างกับสัตว์อื่น ๆ มากมาย แต่ต่างกันที่สิ่งที่เห็นเด่นชัดที่สุดก็คือ “มนุษย์มีหัวใจแห่งความเคารพ” และ “ความละอาย”

หัวใจแห่งความเคารพ หมายถึง จิตที่พยายามเข้าใจสิ่งล้ำค่าและยิ่งใหญ่ที่แสวงหาอย่างไร้ขีดจำกัด โดยไม่หยุดยั้งอยู่ในสภาวะความเป็นจริง

ตัวอย่างเช่น หากเป็นสมาชิกผู้ศรัทธาเลื่อมใสของริชโชโคเซไก ก็จะไม่เคารพนับถือ ศรัทธา ประนมมือไหว้ และสวดภาวนาต่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเมื่อแต่ละคนเข้าใจแก่นแท้คำสอนของพระองค์แล้ว ก็จะสำนึกถึงและจะปฏิบัติตามต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่จะเป็นมนุษย์ที่ปฏิบัติตามคำสอน และหมั่นฝึกปฏิบัติธรรม ไม่ใช่เพียงการปรารถนาขอในสิ่งที่ตัวเองต้องการหรือการขอให้เรื่องหวังไว้กลายเป็นจริง แต่เป็นการฝึกปฏิบัติโดยมุ่งปรารถนาให้เข้าใจสภาวะที่สูงขึ้น

เมื่อพูดถึงตัวอย่างใกล้ตัวเราก็ยกตัวอย่างเช่น ในริชโชโคเซไกอาจจะมีผู้ที่ปลอบปล้ำและชื่นชมสมาชิกรุ่นพี่ที่มีความอบอุ่น ใจดี และมักสวดสไบกิบานอยู่เสมอ แล้วก็คงมีคนที่ยกตนให้ตัวเองเป็นเหมือนรุ่นพี่คนนั้นอยู่หรือไม่

คนที่จะเป็นแบบอย่างและเป็นต้นแบบที่ดีนั้นมีอยู่มากมาย เช่น วีรบุรุษหรือนักปราชญ์ในประวัติศาสตร์ อาจารย์ผู้ให้ความรู้ นักกีฬา และบุคคลสำคัญทางวัฒนธรรม เป็นต้น

ความปรารถนาที่ไม่พึงพอใจในตัวเองที่ยังเติบโตไม่สมบูรณ์ และต้องการพัฒนาเข้าใจสภาวะที่สูงขึ้น แม้เพียงเล็กน้อยนั้นคือสัญชาตญาณที่ทุกคนมีพร้อมอยู่แล้ว สัญชาตญาณเช่นนี้เป็นต้นกำเนิดในการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ เมื่อจิตแห่งความเคารพพัฒนาขึ้น เราก็จะเริ่มย้อนพิจารณาสิ่งที่ตัวเองบกพร่องโดยธรรมชาติ และจะเกิดจิตที่ละอายแก่ใจขึ้นมา

เมื่อเปิดพจนานุกรมคำว่า “ละอาย” จะหมายถึง “การคิดละอายและสำนึกผิดต่อการประพฤติผิด ข้อบกพร่อง สิ่งผิดพลาด หรือสิ่งที่ขาดของตัวเอง เป็นต้น” ตัวเรานั้นมักไม่รู้ถึงสิ่งที่ตนเองขาด แต่หากได้พบเจอบุคคลที่น่าเคารพ ที่เป็นเลิศ เขาก็จะทำให้เราตระหนักรู้ถึงว่าตัวเรานั้นบกพร่องอย่างไร และด้วยความละอายนี้ จะเป็นจุดเริ่มต้นที่จะมุ่งมั่นควบคุมและห้ามปรามตนยิ่งขึ้นนั่นเอง

นอกจากนี้ เรายังสามารถพิจารณาตนเองและเรียนรู้จากนักปราชญ์ผ่านการอ่านพระสูตรเก่าแก่ หรือหนังสือสวดมนต์อื่น ๆ ได้ เหมือนดังสำนวนที่ว่า “อ่านหนังสือแล้วเป็นเพื่อนกับปราชญ์”

ดังนั้น สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับมนุษย์ในการพัฒนาและเติบโต ก็คือการเสริมสร้างหัวใจแห่งความเคารพ และรู้จักละอายนั่นเอง

ความเคารพและความละเอียดเป็นของคู่กันมาตั้งแต่แรก ความเคารพสื่อถึงความศรัทธาทางศาสนา ส่วนความละเอียดสื่อถึงศีลธรรม ฉะนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องเข้าใจชัดเจนและถูกต้องว่าศาสนาและศีลธรรมไม่ได้แยกจากกัน แต่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันตั้งแต่แรก

### จงมุ่งเน้นอบรมมนุษย์ เสริมสร้างอุปนิสัยในครัวเรือน และสร้างชาติที่สง่างามผ่านขนบธรรมเนียมญี่ปุ่น

สำหรับแนวทางปฏิบัติลำดับต่อไปในปีนี้นั้นก็เหมือนเช่นกับปีก่อน ข้าพเจ้าได้ประกาศเป้าหมายที่เป็นพื้นฐานสำคัญไว้ว่า ข้าพเจ้าปรารถนาอย่างยิ่งเราทุกคนจะทำหน้าที่ของตนเองอย่างสร้างสรรค์และจริงจังต่อไปในฐานะที่เป็นสามีภรรยา เป็นพ่อแม่ และเป็นบิดามารดา โดยเห็นค่านึงว่า เราจะเลี้ยงดูเด็ก ๆ เยาวชนผู้แบกรับอนาคตอย่างไร จะช่วยเสริมสร้างบุคลิกลักษณะให้เป็นแบบไหน รวมทั้งจะจัดระเบียบครอบครัวของเราให้เป็นอย่างไร และยิ่งไปกว่านั้น เราจะทำอย่างไรเพื่อสร้างประเทศชาติที่สง่างามผ่านการสืบสานขนบธรรมเนียมของชาติเรา

สิ่งสำคัญที่สุดในการเลี้ยงดูอบรมเหล่าวัยรุ่นและเยาวชน ก็คือการจัดระเบียบในครอบครัว (การทำครอบครัวให้สงบเรียบร้อย) โดยมีหิ้งพระเป็นศูนย์กลาง เป็นการสร้างบุคลิกลักษณะ และเป็นการให้การศึกษาแก่มนุษย์ที่ควรทำอย่างจริงจังภายในครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดในสังคม

ก่อนหน้านี้ ข้าพเจ้าได้กราบเรียนให้ทุกท่านทราบผ่านคำกล่าวที่ว่า “ข้าพเจ้าปรารถนาอยากให้อพ่อเป็นที่เคารพของลูก ส่วนแม่ก็อยากให้อยู่ในฐานะผู้มอบความรักความเมตตาแก่ลูก นั่นเป็นเพราะว่า ครอบครัวคือแปลงเพาะต้นกล้าของเด็ก ๆ”

กล่าวกันว่า ลูก ๆ จะเคารพนับถือพ่อ ส่วนแม่นั้นจะมุ่งไปในด้านความรัก ลูก ๆ จะเรียนรู้โดยการดูจากกิริยาวาจาของพ่อแม่แล้วจะเลียนแบบ

ดังนั้น สำหรับผู้เป็นพ่อแล้ว การวางตัวให้เหมาะสมต่อการเคารพของลูก ๆ จึงเป็นหัวใจที่สำคัญที่สุด เราควรระมัดระวังให้มากไม่ว่าเป็นการเอาแต่สนใจการทำงานจนละเลยครอบครัว เอาแต่คำพูดของตัวเองเป็นใหญ่ฝ่ายเดียว หรือเผยให้เห็นสภาพที่ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อยในวันหยุด

นอกจากนี้ ผู้เป็นแม่ก็ควรให้ความรักต่อลูก ๆ อย่างไม่มีเงื่อนไขไม่ว่าเขาจะเป็นเด็กแบบไหนก็ตาม ในไม่ช้า ลูก ๆ ก็โตเป็นผู้ใหญ่ แล้วคนเป็นแม่ก็จะเกิดความเศร้าและความกังวลเมื่อลูกออกสู่โลกภายนอก โดยคิดว่า “ลูก ๆ จะลำบากแค่ไหน” ซึ่งว่ากันว่า นี่แหละที่เรียกว่าความรักของผู้เป็นแม่

เด็กจะเติบโตอย่างสมบูรณ์พร้อมทั้งกายใจภายใต้การเลี้ยงดูของพ่อแม่ตามที่กล่าวมานี้

อีกด้านหนึ่ง ในปัจจุบัน นอกจากการรุกรานยูเครนของรัสเซียแล้ว การปะทะกันระหว่างพลังอำนาจทางทหาร เช่น สงครามปาเลสไตน์และอิสราเอล ฯลฯ ก็เกิดขึ้นตามมาติด ๆ เหลือผู้สังเวทชีวิตก็มีจำนวนไม่น้อย อีกทั้งยังมีปัญหามากมายกองเป็นภูเขา อาทิเช่น ปัญหาความยากจน, การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ, การทำลายสิ่งแวดล้อม, การขาดแคลนน้ำและอาหาร และภัยพิบัติทางธรรมชาติ หัวข้อของปัญหาที่ต้องเก็บไปแก้ไขนี้มีความซับซ้อน ไม่ใช่ประเด็นที่จะสามารถแก้ไขได้ภายในหนึ่งคืนหนึ่งวัน



แต่ข้าพเจ้าก็อยากให้เราดำเนินไปข้างหน้าทีละก้าวอย่างไม่ลดละ และคอยระแวดระวังทุกอย่างก้าวเสมอ

เรื่องที่ข้าพเจ้าเคยกราบเรียนมาตลอดจนถึงตอนนี้คือ ประเทศญี่ปุ่นในยุคโบราณ มีชื่อเรียกว่า “ยามาโตะ” มีความหมายว่า “สันติภาพอันยิ่งใหญ่” หรือ “ความสามัคคีปรองดองอันยิ่งใหญ่” ซึ่งด้วยความหมายนี้ “การทำนุบำรุงจิตวิญญาณตามความหมายดังกล่าวไว้ไม่ให้เปลี่ยนแปลงคงอยู่ตลอดกาล” จึงถือเป็นอุดมคติระดับชาติของชาวญี่ปุ่นเสมอมา

นอกจากนี้ เจ้าชายโชโตกุได้ทรงบัญญัติวลีหนึ่งไว้ในมาตราแรกแห่งรัฐธรรมนูญฉบับเจ็ดมาตราด้วย มีใจความว่า “ข้าพเจ้าเคารพนับถือความสามัคคีปรองดองของผู้คนอย่างยิ่ง”

ข้าพเจ้าเชื่อว่าจิตวิญญาณเช่นนี้เป็นทักษะเชิงสันติภาพสากลที่สามารถใช้ได้ทั่วไปทุกท้องถิ่นและทุกประเทศ ไม่ใช่เพียงแต่ญี่ปุ่นเท่านั้น

การทำให้ประเทศญี่ปุ่นเป็นชาติที่สันติอย่างแท้จริงพร้อมทั้งสืบทอดขนบธรรมเนียมของญี่ปุ่น และเผยแพร่สิ่งนี้ไปทั่วโลกนั้น ถือเป็นย่างก้าวที่สำคัญของเรา

ในขณะที่เดียวกัน เรื่องใกล้ตัวนั้น เราก็ต้องใส่ใจการฝึกปฏิบัติตามวิถีแห่งพระโพธิสัตว์ ใส่ใจกิริยาจากที่เห็นอกเห็นใจผู้อื่นในสถานที่ที่มีตัวเราอยู่ในปัจจุบันขณะ เช่น ที่ทำงาน โรงเรียน ชุมชนหรือครอบครัว เป็นต้น เรื่องดังกล่าวนี้ ต่อให้ไม่มีใครมาคอยจับตาประเมินเรา ก็ควรปฏิบัติอย่างขยันขันแข็งขึ้นไปเรื่อย ๆ

มีสุภาษิตหนึ่งกล่าวว่า “ไฟหนึ่งดวงให้แสงสว่างเพียงมุมหนึ่ง แต่ไฟหลายดวงย่อมส่องสว่างทุกหนแห่ง” คำว่า “ไฟหนึ่งดวงให้แสงสว่างเพียงมุมหนึ่ง” หมายถึง การที่ตัวเองเป็นแสงนำทางส่องสว่างให้บริเวณรอบ ๆ เหมือนกับที่คนมักพูดกันว่า “จงเป็นบุคคลที่ส่องแสงในที่มืด” ส่วนคำว่า “ไฟหลายดวงย่อมส่องสว่างทุกหนแห่ง” หมายถึง การที่แสงสว่างนั้นมารวมตัวกันกลายเป็นแสงไฟนับหมื่นส่องแสงไปทั่วโลก

ข้าพเจ้าเชื่อว่าเราควรเริ่มต้นด้วยการก้าวออกไปทำด้วยตัวเราเองก่อน

ในชีวิตนั้นเราต้องพบเจอกับเรื่องยากลำบากที่เราไม่เคยคิดไม่เคยฝันมาก่อน แต่เพราะว่ามนุษย์มีความเศร้าหมองและความยากลำบาก จึงนำพาให้เกิดโพธิจิต (จิตที่มุ่งต่อการตรัสรู้เพื่อประโยชน์แก่สัตว์โลก) เพื่อให้สามารถก้าวผ่านอุปสรรคเหล่านั้นไปได้

หากเราเข้าใจได้ว่า “ความยากลำบากจะเป็นโอกาสพัฒนาและปรับปรุงจิตใจ” เราก็จะสามารถรับมือกับปัญหาหรือคนตรงหน้าได้อย่างซื่อตรงและจริงใจได้...นี่เองที่เป็น หัวใจแห่งการระลึกว่า “เวลานี้ และที่แห่งนี้ คือสถานที่ปฏิบัติธรรมของเรา” และนี่เป็นการไถ่พรวนจิตใจหรือพัฒนาจิตใจของเราให้สูงขึ้นได้ด้วยอย่างแน่นอน

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเราทุกคนจะแสวงหาบางสิ่งที่สูงขึ้นและยิ่งใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ และใช้ประโยชน์จากข้อบกพร่องของตนเองเพื่อเริ่มต้นก้าวหน้าและพัฒนาไปทีละก้าวได้

(จากหนังสือพิมพ์โคเซ ฉบับวันที่ 25 ธันวาคม 2023)