

# Living the Lotus 10

*Buddhism in Everyday Life*

2024  
VOL. 229



Members from the Taipei and Tainan Dharma Centers  
Join the Leaders Training Retreat in Taichung, Taiwan,  
from September 8 to 10, 2024

Living the Lotus  
Vol. 229 (October 2024)

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](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)

ริชโชโคเซไกคือองค์กรพุทธศาสนาในระดับนานาชาติ ซึ่งรวมผู้คนมากมายที่มุ่งมั่นประยุกต์ใช้คำสอนในสังฆธรรมปฐกฐิกสูตร อันเป็นหนึ่งในพระสูตรที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวันเพื่อก้าวไปสู่สันติภาพโลก ริชโชโคเซไกก่อตั้งขึ้นในปี ค.ศ.1938 โดยท่านประธานใหญ่คนเดียว นีวาโนะ (มีชีวิตในช่วงปี ค.ศ.1906 - 1999) และท่านรองประธานเมียวโกะ นางานูมะ (มีชีวิตในช่วงปี ค.ศ.1889 - 1957) และในปัจจุบันสมาชิกของริชโชโคเซไกมุ่งมั่นเผยแพร่ธรรมะให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านสันติภาพทั้งในประเทศญี่ปุ่นและต่างประเทศ โดยการประสานความร่วมมือกับผู้คนจากหลากหลายสาขาอาชีพทั่วโลกภายใต้การนำของท่านประธานนิชิโกะ นีวาโนะ หรือประธานท่านปัจจุบัน

ชื่อวารสารฉบับนี้คือ “Living the Lotus — Buddhism in Everyday Life” สื่อถึงความหวังของเราในการน้อมนำเอาคำสอนจากสังฆธรรมปฐกฐิกสูตรมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันในโลกที่ไม่สมบูรณ์แบบนี้ เพื่อเติมเต็มและสร้างคุณค่าให้กับชีวิต เหมือนดังดอกบัวอันสวยงามที่เบ่งบานจากโคลนตม วารสารนี้มุ่งหวังที่จะช่วยให้ผู้คนทั่วโลกสามารถนำเอาหลักธรรมของพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น

## การบ่มเพาะจิตใจเพื่อกลับสู่พุทธภาวะ

นิชิโกะ นิวาโนะ  
ประธานริชโชโคเซไก



### ทำความเข้าใจพุทธภาวะให้ลึกซึ้ง

พระพุทธเจ้าศากยมุนีทรงสอนว่า เมื่อเราหว่านเมล็ดแห่งศรัทธาลงในใจ และฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยไม่ย่อท้อ “ย่อมจะเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง” พระดำรัสนี้ไม่เพียงเป็นการกล่าวต่อผู้คนที่อยู่ต่อหน้า พระพักตร์ของพระพุทธเจ้าศากยมุนีในสมัยพุทธกาลเท่านั้น แต่ยังสะท้อนต่อความรู้สึกของเราทุกคนที่มีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน ฉะนั้น เราเพียงแค่น้อมรับพระดำรัสอันทรงคุณค่านี้และเดินตามเส้นทางของพระพุทธเจ้า

อย่างไรก็ตาม ดังที่ข้าพเจ้าได้เรียนให้ทุกท่านทราบในเดือนที่แล้วว่า การเข้าใจว่า “เพียงบ่มเพาะจิตใจแค่ครั้งเดียว แล้วจะไม่ทุกข์อีก” เป็นความเข้าใจที่อาจดูเห็นแก่ได้เกินไปสักหน่อย ในชีวิตประจำวันของเรา การฝึกฝนตนเองตามวิถีแห่งพระโพธิสัตว์อย่างสม่ำเสมอด้วยการกระทำและคำพูดที่จะช่วยให้ผืนดินในใจของเราอ่อนนุ่มขึ้นนั้น ทุกครั้งที่เราขุดค้นพุทธภาวะหรือพุทธะที่อยู่ในตนเองก็จะช่วยนำพาเราไปสู่ชีวิตที่เป็นทุกข์น้อยลง

ในช่วงเวลาหนึ่ง แม้ว่าเราจะเคารพตัวเองและผู้อื่นด้วยความเชื่อว่าทุกคนมีคุณสมบัติเหมือนพระพุทธเจ้า แต่บางครั้งเราก็เกิดความสงสัยหรือลี้มสิ่งนี้ไป เมื่อเราพบเห็นคนที่กำลังลำบาก แล้วเรามีความหวังใฝ่ว่า “อยากจะทำอะไรบางอย่างเพื่อช่วยเขา” นั่นเป็นการระลึกถึงพุทธภาวะในตนเองได้อีกครั้ง และเข้าใจในพุทธภาวะนั้น ได้ลึกซึ้งมากขึ้น การฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเช่นนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ

ในเดือนตุลาคมนี้จะมีพิธีรำลึกถึงการมรณกรรมของท่านประธานใหญ่ นิคเคียว นิวาโนะ ซึ่งท่านประธานใหญ่ เคยสอนย้ำถึงความสำคัญของการตื่นรู้พุทธภาวะทั้งในตัวเองและผู้อื่น “พระสัทธรรมปฐกฐกฐิต” ที่เราเคารพ ยึดถือได้บอกถึงความสำคัญของการตื่นรู้พุทธภาวะ ซึ่งพุทธภาวะนี้ก็คือ “จิตใจที่ตั้งงาม ความจริงใจ และความเอื้ออาทร” อันเป็นสมบัติล้ำค่าที่มีอยู่ในใจของทุกคน หากเรานำสมบัตินี้ออกมาใช้ ชีวิตเราจะสงบสุขและสดใสเสมอ

เมื่อเราลืมไถพรวนหรือบ่มเพาะจิตไปเพียงชั่วขณะหนึ่ง ผืนดินในใจก็จะแข็งกระด้างและสูญเสียความยืดหยุ่น ทำให้เรามองไม่เห็นพุทธภาวะทั้งในตนเองและผู้อื่น มีคำกล่าวในบันทึกโบราณ ซึ่งบอกว่า “ผู้ไม่รู้ว่าตนมีพุทธภาวะย่อมไม่เรียกว่าเป็นปญฺชน” แม้ว่าเราจะสามารถกลับสู่พุทธภาวะได้ทุกเมื่อ แต่เรามักลืมและหลงคิดว่าตัวตนที่แปดเปื้อนด้วยกิเลสนั้นเป็นความจริงแท้ของตัวเอง

## จิตแห่งเมตตากรุณาช่วยขุดค้นพุทธภาวะในตัวเรา

หากถามว่า ทำอย่างไรเราจึงจะกลับคืนสู่ตัวตนดั้งเดิมอันเป็นพุทธภาวะของเราได้ ท่านประธานใหญ่ เคยกล่าวว่า “พุทธภาวะ” คือ “จิตแห่งเมตตากรุณา” คำกล่าวนี้มีนัยดังที่ข้าพเจ้ากล่าวก่อนหน้านี้นี้ว่า ตอนที่เราปลุกจิตแห่งเมตตากรุณา แล้วลงมือปฏิบัติเพื่อแสดงออกถึงจิตใจนั้น เมื่อใดที่ทำเช่นนั้น พุทธภาวะในตัวเราจะถูกขุดค้นขึ้นมา เช่น ปกติเราเกลียดแมงมุม แต่หากเราหยุดความคิดที่จะฆ่าแมงมุมได้ เพราะเรามองเห็นแสงแห่งชีวิตที่แมงมุมมีเช่นเดียวกับที่เรามี นั่นแสดงว่าเราได้ให้ความเคารพต่อพุทธภาวะของแมงมุมได้ด้วยจิตแห่งความเมตตากรุณา และยังเป็นการช่วยกระตุ้นความตระหนักรู้ถึงการเผยพุทธภาวะในตัวเราผ่านแมงมุมตัวนั้น

แม้ว่าการตระหนักรู้ถึงพุทธภาวะจะลึกซึ้งขึ้นบ้างเล็กน้อย

แต่เมื่อใดที่เราเผชิญกับสิ่งไม่พึงใจ เรามักจะเผลอบ่น โมโห หรือแสดงท่าทีไม่สุภาพต่อผู้อื่น ทำให้อาจมีบางคนรู้สึกไม่สบายใจเพราะละอายใจในความแตกต่างของตัวตนที่ไรเมตตา กับตัวตนที่ตระหนักได้ถึงพุทธภาวะของตัวเอง

แม้จะเป็นเช่นนั้น เราก็ไม่จำเป็นต้องท้อใจว่า “การตระหนักรู้พุทธภาวะเป็นสิ่งที่เกินความสามารถของเรา” แม้แต่พระเถรอาจารย์ในอดีตยังกล่าวว่า “ความรู้แจ้งใหญ่เกิดขึ้นสิบแปดครั้ง ความรู้แจ้งเล็กเกิดขึ้นนับไม่ถ้วน” นั่นเป็นเพราะว่าเราสามารถบ่มเพาะจิตใจอย่างต่อเนื่องด้วยความรู้สึกที่ว่า “อยากจะใช้ชีวิตเหมือนกับพระพุทธเจ้า” ในระหว่างที่เราตื่นรู้และทบทวนตัวเองอยู่เสมอ ในทางกลับกันความรู้สึกละอายที่เกิดขึ้นนี้อาจกลายเป็นจุดเริ่มต้นของการเติบโตและพัฒนาตัวเองได้ ที่สำคัญคือ เราควรขอบคุณที่ได้มีชีวิตอยู่ในฐานะมนุษย์ผู้ที่เข้าใจได้ว่า “สรรพสัตว์ทั้งหลายล้วนมีพุทธภาวะ” อีกทั้งไม่ลืมที่จะมีความอ่อนโยนและมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้วย

ดังที่ท่านประธานใหญ่กล่าวไว้ว่า “ในระหว่างที่เราสั่งสมการกระทำที่สร้างความสุขให้แก่ผู้อื่นนั้น จิตแห่งเมตตากรุณาอันยิ่งใหญ่ที่เรียกว่า “พุทธภาวะ” ที่เรามีอยู่จะยิ่งส่องแสงเจิดจ้า และโลกแห่งพุทธะที่มีแสงของพุทธภาวะส่องสะท้อนถึงกันก็จะถูกสร้างขึ้น” เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้า

จาก “วารสารโคเช” ฉบับตุลาคม 2024





ชีวิตที่ได้รับการคุ้มครองจากพระพุทธเจ้า

การดำเนินชีวิตบนเส้นทางที่ควรเดิน

ท่านประธานใหญ่นิคเคียว นิวาโนะ  
ประธานผู้ก่อตั้งริชโซโคเซไก



ในสังฆกรรมปุณทริกสูตร มีการกล่าวไว้หลายแห่งว่าเราทุกคนได้รับการคุ้มครองจากพระพุทธเจ้า  
ในบทที่ 3 “เรื่องนิทานเปรียบเทียบ” มีวรรคหนึ่งกล่าวว่า “บัดนี้ โลกทั้ง 3 คือ อาณาจักรที่ตกทอด  
ครอบครองได้แล้ว สรรพสัตว์ในโลกล้วนเป็นลูกของตถาคต ทว่าบัดนี้ โลกทั้ง 3 นี้ ยังเต็มไปด้วย  
ความทุกข์ มีแต่ตถาคตเท่านั้นที่สามารถช่วยเหลือและคุ้มครองพวกเขาได้”

พระพุทธเจ้าตรัสว่ามนุษย์เราทุกคน “ล้วนเป็นลูกของตถาคต” ซึ่งหมายความว่าเราดำรงชีวิตอยู่ได้  
เพราะเราได้รับการคุ้มครองจากพระพุทธเจ้า

และในส่วนที่บอกว่า “เต็มไปด้วยความทุกข์ มีแต่ตถาคตเท่านั้นที่สามารถช่วยเหลือและคุ้มครอง  
พวกเขาได้” หมายความว่า แม้ในโลกนี้จะมีปัญหายุ่งยากมากมายเป็นภูเขาเหล่ากา แต่พระพุทธเจ้า  
ยังคงคอยคุ้มครองและช่วยเหลือเราอยู่เสมอ



และในบทที่ 16 “เรื่องการเปิดเผยชีวิตอมตะของพระตถาคต” มีอีกวรรคหนึ่งบอกว่า “ตถาคตสอนธรรมไม่ได้หยุด และได้สอนสัตว์หลายโกฏิให้เข้าไปในวิถีแห่งพุทธะ”

วรรคนี้บอกให้เราทราบว่า การที่เราเริ่มเกิดจิตปรารถนาที่จะ “เข้าสู่วิถีแห่งพุทธะ” เป็นเพราะพระพุทเจ้าทรงสอนเราเราทุกคนเกิดมาเพื่อเข้าสู่วิถีแห่งพุทธะ ฉะนั้น ทุกคนจึงได้รับการคุ้มครองให้ดำรงอยู่

และในตอนท้ายของบทการเปิดเผยชีวิตของพระตถาคตนี้ยังกล่าวว่า “ตถาคตตั้งจิตปรารถนาว่าเราจักปลุกเร้าสรรพสัตว์ให้เข้าสู่วิถีอันสูงส่งและสำเร็จเป็นพระพุทเจ้าอย่างรวดเร็วพลันได้อย่างไร” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพระพุทเจ้าทรงปรารถนาให้เราบรรลุธรรมโดยเร็ว

เมื่อเราได้สวดพระสูตรดังกล่าวนี้ เราจะเข้าใจได้อย่างชัดเจนว่าเราได้รับการคุ้มครองจากพระพุทเจ้าตั้งนั้น เมื่อได้รับการชี้นำอย่างชัดเจนดังนี้แล้ว เราก็ควรที่จะน้อมรับและเดินตามเส้นทางแห่งคำสอนของพระพุทเจ้าอย่างมั่นคง

รวมเล่มโอวาทจากท่านประธานใหญ่พิเศษ นีวาโนะ  
“ผลิเมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะ 『菩提の萌を発さしむ』 หน้า.60-61

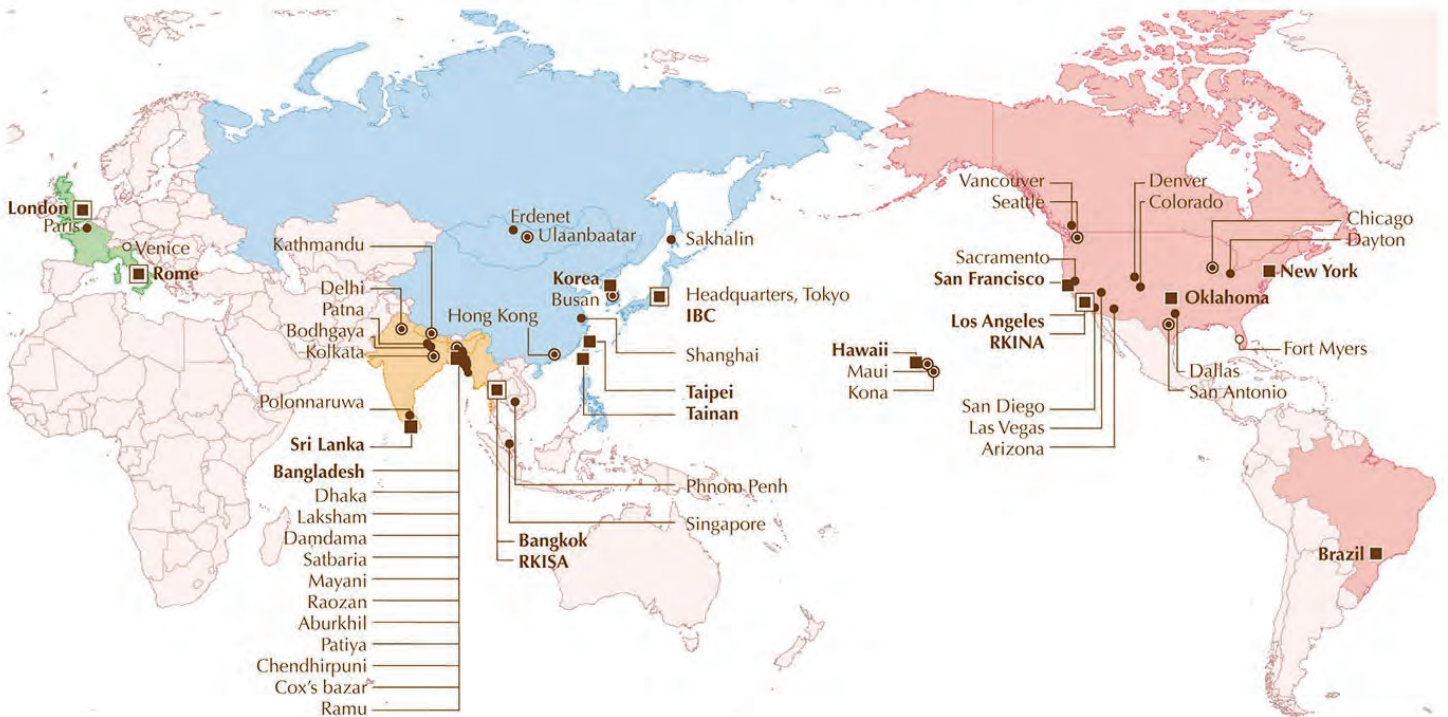


# Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



## A Global Buddhist Movement



Information about local Dharma centers



facebook



X



ทีมงานผู้จัดทำวารสาร Living the Lotus ยินดีรับฟังความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะจากผู้อ่านทุกท่าน หากท่านมีคำชี้แนะ กรุณาติดต่อที่อีเมลนี้ E-mail: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)