

# Living the Lotus

*Buddhism in Everyday Life*

New Year's Issue



ธรรมเทศนาปีใหม่ ประจำปี 2025

## หนึ่งปีที่ใหม่เอี่ยม

นิชิโกะ นิวาโนะ  
ประธานริชโซโคเซไก



การพัฒนาคนคือสิ่งสำคัญที่สุด  
มุ่งมั่นปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อก้าวสู่  
การครบรอบ 100 ปีของการก่อตั้ง

สวัสดีปีใหม่

วันแรกของปี เหมือนเป็นวันสำคัญวันแรกที่จะหาวันอื่นมาทดแทนไม่ได้ตั้งแต่เราเกิดมา ไม่ว่าเราจะอายุเท่าไร แต่ละวันถัดจากวันนี้จะเป็นชีวิตที่ใหม่เอี่ยมและเป็นประสบการณ์แรกของเรา

ในคัมภีร์โบราณของจีนที่มีชื่อว่า “Daxue (ต้าซวี)” หรือ “The Great Learning (การเรียนรู้ที่ยิ่งใหญ่)” กล่าวไว้ว่า “หากท่านสามารถปรับปรุงตัวเองได้ในสักวันหนึ่ง จงทำเช่นนั้นทุกวัน และให้มีการปรับปรุงตัวเองทุกวัน”

กล่าวกันว่า กษัตริย์ผู้ทรงปรีชาญาณของจีนในยุคโบราณ พระองค์หนึ่ง ได้สลักวลีนี้ไว้บนอ่างล้างหน้าที่ใช้ประจำ และทรงท่องวลีนี้ทุกวันเพื่อเตือนตนให้มีระเบียบ

สำหรับเราทุกคน ข้าพเจ้าหวังว่าหนึ่งปีนี้จะป็นปีที่ เราได้เริ่มต้นวันใหม่ทุกวันด้วยจิตใจที่สดใสและฝึกฝนตนเองอย่างแข็งขันและมีพลัง

ในการประชุมประจำปีสำหรับกรรมการและคณะผู้บริหารของริชโซโคเซไกที่จัดขึ้นในเดือนพฤศจิกายนปีที่แล้วนั้น

## ข้าพเจ้าได้นำเสนอ “แนวทางปฏิบัติ ประจำปี 2025” ดังต่อไปนี้

“มนุษย์เราไม่ได้หยุดอยู่แค่สภาพจริงในปัจจุบัน แต่เราแสวงหาบางสิ่งที่สูงส่ง มีคุณค่า และยิ่งใหญ่อย่างไม่หยุดยั้ง นั่นจึงเป็นบ่อเกิดของจิตใจที่มีความเคารพนับถือ เมื่อจิตนี้พัฒนาขึ้น ย่อมจะนำเราย้อนกลับไปพิจารณาและทบทวนถึงสภาพชีวิตของเราเองที่ยังไม่สมบูรณ์ และนั่นจะทำให้เราเกิดความรู้สึกละเอียดอ่อนมา สิ่งสำคัญที่สุดในการพัฒนาและก้าวหน้าสำหรับมนุษย์คือ การพัฒนาจิตใจที่มีความเคารพนับถือ และการรู้จักละเอียดอ่อน”

คำกล่าวเหล่านี้เป็นสิ่งที่คนรุ่นก่อนเคยกล่าวไว้ ซึ่งชี้ให้เราเห็นจิตใจอันสำคัญของมนุษย์ ปีนี้ เราจะยังคงดำเนินชีวิตตามหลักความเชื่อทางศาสนา โดยให้การสนับสนุนซึ่งกันและกัน ในฐานะสามภรรยา ในฐานะพ่อแม่ ในฐานะผู้ปกครอง โดยการคำนึงว่าเราจะชี้นำเด็กๆ เยาวชนผู้เป็นอนาคตให้มีมนุษยธรรมได้อย่างไร จะช่วยอบรมบ่มเพาะบุคลิกภาพของพวกเขาให้เป็นคนดีได้ด้วยวิธีไหน จะจัดระเบียบครอบครัวของเราให้ได้เช่นไร และที่สำคัญคือจะสืบทอดประเพณีเพื่อสร้างชาติบ้านเมืองให้ยิ่งใหญ่ได้อย่างไร ขอให้เราทุกคนมุ่งมั่นทำหน้าที่ของตนเองอย่างแข็งขันในทุกๆ วัน

แม้ว่าเนื้อหาของแนวทางปฏิบัตินี้ ส่วนใหญ่จะคล้ายกับปีที่ผ่านมา แต่ก็เป็นเรื่องที่สมาชิกของเราต้องให้ความสำคัญอยู่เป็นประจำ

ที่ผ่านมา ข้าพเจ้ากล่าวไว้เสมอว่า “เราจะทุ่มเทอย่างที่สุดเพื่อการปลูกฝังคน (การอบรมเลี้ยงดู)” ซึ่งเป็นปณิธานหลักที่เราควรทำให้สำเร็จ

ในตำราปรัชญาจีนโบราณเรื่อง “กวานจื่อ” (Guanzi) มีคำกล่าวว่า “หากวางแผนระยะหนึ่งปีย่อมเหมาะกับการหว่านธัญพืช หากวางแผนระยะสิบปีย่อมเหมาะกับการปลูกไม้ยืนต้น แต่หากเป็นแผนระยะชั่วชีวิตแล้วนั้น ย่อมไม่มีสิ่งใดเท่าเทียมกับการปลูกฝังคน”

เมื่อคำนึงถึงอนาคตของสังคมท้องถิ่นที่อยู่อาศัย ประเทศชาติ และโลก การพัฒนาคนถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

พื้นฐานของการพัฒนาคนนั้นสำคัญที่สุดคือการอบรมเลี้ยงดูในครอบครัว เพราะว่าการจัดระเบียบในครัวเรือน (การทำให้ครอบครัวสงบเรียบร้อย) คือการให้การศึกษามาก่อน และถูกต้องแก่มนุษย์ ซึ่งจะช่วยให้การศึกษาในโรงเรียนมีความสมบูรณ์และมีคุณภาพยิ่งขึ้น อันจะนำไปสู่ “การปลูกฝังคน” อย่างแท้จริง

ยาโชกะ มาซาอิโร อาจารย์ผู้มีชื่อเสียงด้านปรัชญาตะวันออก ได้เขียนไว้ในหนังสือเล่มหนึ่งว่า “พ่อควรเป็นที่เคารพของลูก แม่ควรเป็นผู้มอบความรักความเมตตาแก่ลูก เพราะครอบครัวคือแปลงเพาะต้นกล้าของเด็กๆ” หากเตรียมแปลงเพาะต้นกล้าข้าวไม่ดี ก็ไม่อาจหวังผลผลิตที่ดีในฤดูใบไม้ร่วงได้

บทบาทสำคัญที่จะเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างคนเช่นนี้ได้คือผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิต คือ คู่สามีภรรยา (วัยหนุ่มสาว) พ่อแม่ (วัยกลางคน) และปู่ย่าตายาย (วันสูงอายุ) ซึ่งการทำหน้าที่ของตนได้อย่างดีของบุคคลเหล่านี้จะช่วยให้นุชนุชธรรมของเด็กๆ และเยาวชนได้รับการหล่อหลอมได้อย่างเป็นธรรมชาติ ข้าพเจ้าหวังอย่างยิ่งว่าในวาระที่จะก้าวสู่การครบรอบ 100 ปีการก่อตั้งองค์กรนี้ พวกเขาจะมุ่งมั่นปฏิบัติเรื่องนี้อย่างจริงจัง

เจ้าชายซาโตกุ ทรงบัญญัติวิธีหนึ่งไว้ในมาตราแรกแห่งรัฐธรรมนูญฉบับเจ็ดมาตราว่า “ให้ความสำคัญสูงสุดกับความสามัคคี” นอกจากนี้ ในอดีตประเทศญี่ปุ่นเคยใช้ชื่อว่า “ยามะโตะะ” (大和) ซึ่งสะท้อนถึงจิตวิญญาณแห่ง “ความสงบสุขอันยิ่งใหญ่” และ “ความกลมเกลียวอันยิ่งใหญ่” ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างชาติญี่ปุ่นที่มีความสอดคล้องตลอดมา การรักษาและส่งเสริมประเพณีของประเทศญี่ปุ่นให้เป็นดังว่านี่จะเป็นสิ่งเชื่อมโยงสู่โลกทั้งใบ และการมุ่งมั่นปฏิบัติเพื่อให้เป้าหมายนี้เป็นจริงก็เป็นหน้าที่สำคัญของเราทุกคน

## หัวใจสำคัญของการเคารพนับถือ คือการเคารพและนับถือตัวเอง

“จิตใจที่มีความเคารพนับถือ” ที่ระบุไว้ในแนวทางปฏิบัติประจำปี 2025 นั้นหมายถึงการมีเป้าหมายอันยิ่งใหญ่ และมีความต้องการที่จะก้าวหน้าและพัฒนา เป็นจิตใจที่ไม่ยอมพ้อใจกับตัวตนที่ยังไม่สมบูรณ์ของตัวเอง และพยายามขยับเข้าไปใกล้สถานะที่สูงขึ้น แม้จะเพียงเล็กน้อยก็ตาม

เมื่อจิตใจที่เปี่ยมด้วยความเคารพเช่นนี้ได้พัฒนาแล้ว เราจะย้อนพิจารณาตัวเราที่ยังไม่สมบูรณ์ได้อย่างเป็นธรรมชาติ และจะเกิดจิตที่คิดละเอียดอ่อนมา กระบวนการนี้จะช่วยให้เรามุ่งมั่นควบคุมและห้ามปรามตนเอง จนเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรมและความพยายามใหม่ ๆ



ภายในจิตใจที่มีความเคารพนับถือนี้ มีสิ่งที่จะต้องให้ความสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด อันเป็นหัวใจสำคัญของการเคารพนับถือ นั่นคือการเคารพและนับถือตัวเอง

คนที่ไม่สามารถตระหนักได้ถึงความสำเร็จของตัวเอง จะไม่สามารถเคารพผู้อื่นได้ในความหมายที่แท้จริง เมื่อเริ่มเป็นผู้ที่เคารพตนเองได้แล้ว เราจะรู้วิธีเคารพผู้อื่นด้วย

แท้จริงแล้ว การที่เราได้มีชีวิตอยู่ในโลกใบนี้ถือเป็นเรื่องมหัศจรรย์อย่างยิ่ง อาจารย์โทอิ โยะชิโอะ ได้กล่าวไว้ดังต่อไปนี้

"ไม่มีใครที่เกิดมาบนโลกใบนี้ด้วยความประสงค์ของตนเอง ทุกคนล้วนถูกนำมาเกิดด้วยพลังบางอย่างที่ไม่อาจรู้ได้ มันคือของขวัญและชีวิตที่เป็นของเรา"

ข้าพเจ้าคิดว่าคำพูดนี้เป็นคำพูดที่ลึกซึ้งกึ่งใจ ในขณะที่เดียวกัน ชีวิตของเราถูกหล่อเลี้ยงด้วยความกรุณาจากสิ่งทั้งหลายในจักรวาล ตั้งแต่ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว ภูเขา แม่น้ำ อากาศ น้ำ ผู้คนรอบข้าง รวมถึงพืช สัตว์ แมลง จุลินทรีย์ และแบคทีเรีย ทุกสิ่งล้วนมีส่วนช่วยให้ชีวิตเราดำรงอยู่

ยิ่งมองลึกลงไปในชีวิตของตัวเองมากขึ้นเท่าไร เราจะรู้สึกถึงความสูงส่ง ความมหัศจรรย์และสำนึกคุณได้มากขึ้นเท่านั้น

เราได้รับการสั่งสอนมาว่า มนุษย์ทุกคนล้วนเกิดมาพร้อมกับความสามารถในการบรรลุพระพุทฺธะ และมีความสามารถในการเข้าใจความจริงมาตั้งแต่เกิด ทุกคนมีเมล็ดพันธุ์ที่จะเป็นพระพุทฺธเจ้า หรือที่เรียกว่า "พุทฺธภาวะ" ซึ่งเรามีพร้อมอยู่ในตัวเองแล้ว

เมื่อเรามองดูผู้ที่กำลังลำบาก แล้วเราก็ตกใจว่าทำไมเขาถึงยากจนหรือทำอะไรบางอย่างเพื่อเขา นั่นเป็นหลักฐานแสดงว่าเบื้องลึกในจิตใจของเรามีความปรารถนาเฉกเช่นเดียวกับพระพุทฺธเจ้า

ในแต่ละวันนั้น เราประนมมือและกราบไหว้พระพุทฺธเจ้า การที่เราประนมมือไหว้พระองค์นั้นเท่ากับเป็นการประนมมือไหว้พุทฺธภาวะที่มีอยู่ในตัวเรา

ทว่า บางครั้งพวกเรามักด้อยคุณค่าตัวเอง โดยคิดว่า "ตัวเองเป็นเพียงมนุษย์ที่ยังไม่สมบูรณ์พร้อม" แต่อย่างไรก็ตาม พวกเราทุกคนล้วนได้รับชีวิตอันสูงส่งที่เรียกได้ว่าเป็นชีวิตแห่งปาฏิหาริย์ มีพุทฺธภาวะสถิตอยู่ในใจเฉกเช่นเดียวกับพระพุทฺธเจ้า และแต่ละคนก็พร้อมสรรพไปด้วยพลังแห่งการสำนึกในพุทฺธศาสนาและสัจธรรม รวมถึงพลังแห่งการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง การปฏิบัติธรรมอย่างเชื่อมั่นและจดจำเรื่องนี้ไว้ในใจนั้นจะเป็นรากฐานของการดำเนินชีวิตที่ยึดพระพุทฺธศาสนาเป็นหลัก

ท่านปรมาจารย์โดเก็น เซ็นจิ ผู้ก่อตั้งนิกายโซโตชู กล่าวไว้ว่า "ชีวิตในหนึ่งวันนี้เป็นชีวิตที่ควรค่าแก่การให้ความสำคัญ ร่างกายนี้เป็นสิ่งที่ควรค่าแก่การยกย่อง การปฏิบัติในวันนี้ เราควรรักและเคารพตัวเองทั้งกายและใจ"

ชีวิตในหนึ่งวันนี้ เป็นชีวิตที่ควรค่าแก่ความเคารพนับถือ เป็นกายใจที่ควรยกย่อง มีความหมายเป็นนัยว่า ตัวเราควรเคารพรักกายใจของเราที่กำลังปฏิบัติตามหลักพุทฺธศาสนาอยู่

กายของเรา ใจของเรา ที่ทุ่มเทศึกษาและปฏิบัติตามวิถีแห่งพุทฺธะนั้น ถือเป็นเรื่องที่ต้องเคารพอยู่เสมอ... นี่คือนสิ่งที่ข้าพเจ้าตั้งใจจะระลึกไว้ในใจ

### ในวันแรกที่ข้าพเจ้าจะย่างเข้าสู่อายุ 88 ปี หวังอย่างยิ่งว่าจะได้ศึกษาและปฏิบัติอย่างแข็งขันไปพร้อมกับทุกท่าน

ในวันที่ 20 มีนาคมปีนี้ ข้าพเจ้าจะมีอายุครบ 87 ปีบริบูรณ์ จากนั้นจะย่างเข้าสู่วัย 88 ตามการนับอายุแบบญี่ปุ่น ซึ่งเราจะเรียกว่า "เบจู (米寿)"

ข้าพเจ้ารู้สึกซาบซึ้งจากใจจริงที่มีวันนี้ ชีวิตนี้เป็นชีวิตที่ได้รับมาจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์และพระพุทฺธเจ้า และได้รับการเกื้อกูลจากทุกสรรพสิ่งในจักรวาล

กล่าวกันว่า พ่อแม่คือคนสองคนที่เป็นผู้ให้กำเนิดมนุษย์ ทว่า หากลองย้อนกลับไปถึงบรรพบุรุษในรุ่นปู่ย่าตายาย และทวด จนถึงสามสิบล้านคน จำนวนบรรพบุรุษเหล่านั้นจะมีมากถึงหลักพันล้านคน สิ่งที่เราไม่อาจจะจินตนาการได้คือบรรพบุรุษจำนวนมหาศาลที่ได้เชื่อมโยงชีวิตต่อเนื่องกันมาโดยไม่ขาดสาย จนทำให้มีตัวเราอยู่ ณ ที่นี้ และเวลานี้





ท่ามกลางชีวิตที่มีการเชื่อมโยงเรียงร้อยต่อกันเป็นลูกโซ่ช่วงกาลนานเช่นนี้ ท่านประธานใหญ่ได้ดำเนินชีวิตในบทบาทของประธานใหญ่ผู้ก่อตั้งองค์กรและจากโลกนี้ไปตอนท่านอายุ 92 ปี ส่วนมารดาของข้าพเจ้า ท่านดำเนินชีวิตในฐานะแม่ และจากโลกนี้ไปตอนอายุ 85 ปี ข้าพเจ้าได้เกิดและโตขึ้นมาจากการอบรมเลี้ยงดูของท่านทั้งสอง และได้ดำเนินชีวิตในแบบของข้าพเจ้าเรื่อยมาจนถึงช่วงวัยแปดสิบปลายๆ ข้าพเจ้าจึงรู้สึกที่เราทุกคนต่างมีส่วนร่วมในการส่งต่อชีวิตจากรุ่นสู่รุ่น เสมือนเป็นการส่งต่อไม่ผลัดชีวิตให้กัน

นอกจากนี้ ทุกคนล้วนมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว หากเทียบกับการว่ายน้ำ ก็เป็นเหมือนกับการแข่งว่ายน้ำแบบทีมผสม บางคนอาจถนัดว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ บางคนถนัดว่ายน้ำท่าผีเสื้อ เราทุกคนจะต้องว่ายน้ำในแต่ละช่วงให้ดีที่สุด เพราะทุกคนเป็นสมาชิกของทีมเดียวกัน สุดท้ายแล้ว เราต้องส่งไม่ผลัดให้กับคนต่อไป นั่นคือลูกหลานของเรา ข้าพเจ้าเข้าใจว่าการดำเนินชีวิตก็เป็นเช่นนั้น

สิ่งต่างๆ ที่เคยทำได้ในวัยหนุ่มสาวจะเริ่มทำได้ยากขึ้นเมื่อเราอายุมาก แม้แต่ขาและหลังของเราก็จะเริ่มอ่อนแรงลง แต่กล่าวกันว่าความสามารถทางสมองจะพัฒนาขึ้นเมื่อเราใช้งานบ่อยๆ

อาจารย์ซาโต อิซึไซ นักปรัชญาขงจื้อในช่วงปลายสมัยเอโดะ กล่าวไว้ดังต่อไปนี้ว่า “หากศึกษาตอนยังเยาว์จักเป็นประโยชน์ในวัยทำงาน หากศึกษาในวัยทำงานจะไม่ถดถอยเมื่อยามชรา หากศึกษายามชรา จะไม่เสื่อมสลายเมื่อตายจาก”

หากเราเรียนรู้ในช่วงวัยเยาว์ เราจะสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวัยทำงาน หากเรียนรู้ในตอนเป็นผู้ใหญ่ ความสามารถจากการเรียนรู้นั้นจะไม่ลดลง แม้เข้าสู่วัยชรา คำกล่าวนี้หมายความว่าหากไม่หยุดเรียนรู้แม้อยู่ในวัยชรา แม้ในชีวิตจะสิ้นสุดลง ความเคารพยกย่องหรือมรดกทางใจของเราจะไม่สูญหาย แต่จะได้รับการถ่ายทอดสู่รุ่นต่อไป

สิ่งสำคัญที่สุดคือ การตั้งปณิธานที่จะเรียนรู้เพื่อประโยชน์ของผู้คนและเพื่อความสงบสุขของโลก

กล่าวกันว่า มนุษย์ หากได้เรียนรู้ เราจะเป็นเสมือนดวงดาวที่เปล่งประกาย และใจของเราจะสว่างไสวชัดเจนยิ่งขึ้นเช่นกัน

ปีนี้ ข้าพเจ้าหวังอย่างยิ่งว่าจะได้เรียนรู้และปฏิบัติไปพร้อมกับทุกท่านด้วยความแข็งขัน และเดินตามเส้นทางแห่งพระโพธิสัตว์ (มีมนุษยธรรม) ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้

(หนังสือพิมพ์โคเซ ฉบับเดือนมกราคม 2025)

