

Living the Lotus 2

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 233



The Inauguration Ceremony for Rissho Kosei-kai of San Antonio A New Beginning with Gratitude and Resolve

Living the Lotus
Vol. 233 (February 2025)

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

ริชโซโคเซไก คือองค์กรพุทธศาสนาระดับนานาชาติที่รวมผู้คนจากทั่วโลก เพื่อประยุกต์คำสอนจากสังฆกรรมปฐกฐิน ซึ่งเป็นหนึ่งในพระสูตรสำคัญของพระพุทธศาสนา มาใช้ในวิถีประจำวันในการส่งเสริมสันติภาพโลก องค์กรนี้ก่อตั้งขึ้นในปี ค.ศ. 1938 โดยท่านประธานใหญ่ นิดเดียว นิวาโนะ และท่านรองประธานเมียวโกะ นางานู ปัจจุบัน สมาชิกของริชโซโคเซไกยังคงมุ่งมั่นเผยแผ่ธรรมะและมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านสันติภาพทั้งในประเทศญี่ปุ่นและต่างประเทศ โดยร่วมมือกับผู้คนจากหลากหลายสาขาอาชีพทั่วโลก ภายใต้การนำของท่านประธาน นิดเดียว นิวาโนะ

ชื่อวารสารฉบับนี้คือ “Living the Lotus — Buddhism in Everyday Life” ซึ่งสะท้อนถึงความหวังของเราในการนำคำสอนจากสังฆกรรมปฐกฐินมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันในโลกที่ไม่สมบูรณ์แบบนี้ เพื่อเติมเต็มและสร้างคุณค่าให้กับชีวิต เปรียบเสมือนดอกไม้ที่เบ่งบานจากโคลนตม วารสารฉบับนี้มุ่งหวังที่จะช่วยให้ผู้คนทั่วโลกสามารถนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น

การสร้างอนาคต

นิชิโกะ นิวาโนะ
ประธานริชโซโคเซไก



ใครคือผู้ที่ทำให้โลกนี้แห้งแล้งและขาดความอบอุ่น

ก่อนอื่นขอถามทุกท่านสักหนึ่งคำถาม

สมมติว่ามีสัมผัสมผลอยู่ตรงหน้าของคุณในตอนนี้อย่างไร แล้วคุณต้องแบ่งสัมผัสนั้นกับอีกคน คุณจะแบ่งสัมผัสมอย่างไร

ข้าพเจ้าเคยอ่านเรื่องราวนี้จากหนังสือเล่มหนึ่ง ซึ่งมีคุณครูท่านหนึ่งได้มอบสัมผัสมลูกให้กับเด็กนักเรียนสองคน และถามนักเรียนว่า “จะแบ่งสัมผัสมอย่างไรดี” นักเรียนคนหนึ่งตอบว่า “จะนำสัมผัสมหนึ่งไปถวายพระ แล้วแบ่งกันคนละลูกที่เหลือ” แต่ครูท่านนั้นปฏิเสธคำตอบทันที โดยบอกกับเด็กว่า “พูดอะไรของเธอ ต้องแบ่งกันคนละครึ่งสิ”

คำตอบของคุณครูอาจถูกต้องในแง่ของคณิตศาสตร์ แต่คุณฮานาโอะคะ ดาอิเกะคุ นักเขียนวรรณกรรมเด็ก ได้กล่าวถึงเรื่องนี้ในตอนสนทนากับคุณโยชิโอะคะ ทาสึคุ (นักวิจัยด้านวัฒนธรรมเด็ก) ว่า “การขาดความเคารพต่อสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ซึ่งอยู่นอกเหนือความเข้าใจของมนุษย์ รวมถึงการไม่ให้ความสำคัญกับการศึกษาของเด็กในวัยเยาว์ หรือความคิดในแง่ศาสนา มักเป็นสาเหตุที่ทำให้โลกนี้แห้งแล้งและขาดความอบอุ่น ผู้คนขาดความสุขทางจิตใจและเกิดความเครียด”

เมื่อไม่นานนี้ ข้าพเจ้าได้อ่านหนังสือของคุณมูรากามิ คาซุโอะ ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์พันธุกรรม ซึ่งได้เล่าถึงกรณีของคุณแม่ของเด็กบางคนที่ร้องขอว่า “ไม่อยากให้ลูกพูดว่า อิฮาดาคิมัส (ขอบคุณสำหรับอาหารที่จะได้รับประทาน) ตอนจะรับประทานอาหารกลางวัน” โดยอ้างว่า เพราะพวกเขาได้จ่ายค่าอาหารกลางวันแล้ว

ทุกท่านคงทราบดีว่า คำว่า “อิฮาดาคิมัส” มีความหมายที่แสดงถึงความขอบคุณ และตระหนักถึงการเสียสละของสิ่งมีชีวิตที่ให้อาหารแก่เรา (ตามที่คุณมูรากามิ คาซุโอะกล่าว) คำนี้ยังแสดงถึงความขอบคุณต่อธรรมชาติอันยิ่งใหญ่ที่หล่อเลี้ยงชีวิตเรา รวมถึงการเคารพสิ่งศักดิ์สิทธิ์และผู้คนมากมายที่ส่งมอบอาหารมายังโต๊ะอาหารของเรา คำนี้จึงเป็นการแสดงออกถึง “จิตใจที่มีความเคารพ”

การที่พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ลืมนึกถึงความหมายสำคัญของคำนี้ และมองแค่เรื่องผลประโยชน์หรือความสมเหตุสมผล อาจส่งผลกระทบอย่างใหญ่หลวงต่อจิตใจของเด็กๆ รุ่นถัดไป ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ากังวล และคงไม่ได้มีเพียงข้าพเจ้าเท่านั้นที่รู้สึกเช่นนี้ใช่หรือไม่

อนาคตเริ่มต้นที่ “ตอนนี้” และ “ที่นี่”

ข้าพเจ้าเชื่อว่าในช่วงปีใหม่ของญี่ปุ่น หลายคนจะไปไหว้ศาลเจ้าหรือไปไหว้พระที่วัด เมื่อถึงช่วงโอะฮิงังก็จะไปไหว้ที่หลุมศพ และในช่วงเทศกาลโอบังเราจะต้อนรับดวงวิญญาณของบรรพบุรุษและทำพิธีสักการะ นอกจากนี้ ในญี่ปุ่นยังมีศาสนาชินโต ศาสนาพุทธ และลัทธิขงจื้อ ซึ่งมีคำสอนที่สำคัญเกี่ยวกับการเคารพสิ่งสูงส่งที่แทรกซึมอยู่ในชีวิตประจำวันของคนญี่ปุ่น และยังเปิดรับประเพณีจากตะวันตกด้วยเช่นกัน ทั้งหมดนี้ทำให้คนญี่ปุ่นสามารถเสริมสร้างจิตใจและปรับสมดุลระหว่างความรู้กับคำสอนต่างๆ เพื่อสร้างประวัติศาสตร์ที่ยาวนาน

อย่างไรก็ตาม นี่ไม่ใช่แค่เฉพาะในญี่ปุ่น แต่ทุกประเทศต่างมีวัฒนธรรมทางศาสนาและการเคารพบูชาสิ่งสูงส่งด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้นมนุษย์ทุกคนจึงมีจิตใจที่พร้อมจะเคารพสิ่งที่ยิ่งใหญ่เสมอ เมื่อเป็นเช่นนี้ การช่วยให้ผู้ที่ลืมนึกถึงจิตใจที่มีความเคารพนี้ กลับมาเคารพสิ่งสูงส่งอีกครั้ง รวมถึงการแสดงให้เด็ก ๆ ได้เห็นการปฏิบัติของพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่มีความเคารพในชีวิตประจำวันนั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก การสวดมนต์ในทุกๆ วันจึงเป็นโอกาสสำคัญที่จะแสดงให้เด็กเห็นถึงความหมายและคุณค่าของการเคารพสิ่งศักดิ์สิทธิ์

นั่นเป็นเพราะว่า อนาคตเริ่มต้นจาก “ตอนนี้” ดังนั้นการฝึกฝนจิตใจและการกระทำในสิ่งที่เราสามารถทำได้ใน “ตอนนี้” และ “ที่นี่” จะช่วยปลูกฝังคุณค่าเหล่านี้แก่ลูกหลานของเรา ให้พวกเขาเติบโตขึ้นด้วยจิตใจที่ดีและเชื่อมั่นในพุทธภาวะของกันและกัน ซึ่งจะช่วยสร้างอนาคตที่ดีในที่สุด เพราะเมื่อมุมมองของเราเปลี่ยน และยิ่งเราเติบโตและพัฒนามากขึ้นเท่าไรก็จะยิ่งสร้างอนาคตที่สดใสได้มากขึ้นเท่านั้น

เมื่อพูดถึงการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ๆ การที่พ่อแม่กราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทุกวัน และสร้างบรรยากาศในบ้านที่สงบสุขและอบอุ่น ถือเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก เพราะผู้เชี่ยวชาญหลายท่านกล่าวว่า การดูแลความมั่นคงทางอารมณ์ของแม่ตั้งแต่ตอนตั้งครรภ์จะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่และลูก

ดังนั้น การฝึกฝนคำพูดที่แสดงถึงความขอบคุณและการตระหนักถึงความหมายของคำว่า “ขอบคุณ” “ขอบคุณสำหรับอาหารที่จะได้รับประทาน” และ “ขอบคุณสำหรับอาหารที่ได้รับประทานไปแล้ว” จะเป็นการฝึกตนเองที่สำคัญ ซึ่งจะนำมาซึ่งความสงบสุขในครอบครัว และการแสดงออกซึ่งความเคารพจากผู้ใหญ่ที่เด็ก ๆ ได้เห็น จะช่วยเสริมสร้างจิตใจของเด็ก ๆ ให้เติบโตในทิศทางที่ดีได้ในอนาคต

จาก “วารสารโคเซ” ฉบับกุมภาพันธ์ 2025





สร้างสรรค์โลกนี้ให้เป็นสังคมแห่งสังฆะ

ผู้ศรัทธาคำสอนในพระสังฆธรรมปุณทริกสูตร คือ พระตถาคตประภุตะ

ท่านประธานใหญ่ निकเคียว นิวาโนะ
ประธานผู้ก่อตั้งริชโซโคเซไก



ผู้ที่สามารถบอกเล่าผลบุญที่ตนเองได้รับจากการปฏิบัติตามคำสอนให้คนรอบข้างฟังได้นั้น
ย่อมเป็นพระตถาคตประภุตะรัตนะอย่างแน่นอน

เมื่อครั้งที่พระนิจิเรนถูกเนรเทศไปยังเกาะซาโตะ มีสามภรรยาคนหนึ่ง ซึ่งเป็น "ผู้ปฏิบัติเน็นบุตสึ
(念仏者)" หรือ "อะบุตสึโบะ (阿仏房)" (ผู้ที่สวดมนต์พระนามของพระอมิตาภะ) มองว่าพระนิจิเรน
เป็นศัตรูกับพระอมิตาภะ จึงตั้งใจหมายเอาชีวิตพระนิจิเรน ทว่า หลังจากที่ได้เห็นบุคลิกภาพและ
สติปัญญาของพระนิจิเรน ทั้งสองกลับเกิดความเคารพและยอมรับท่าน จึงได้กลายเป็นลูกศิษย์
ของท่านในที่สุด



อะบุตลีโอะเคยเขียนจดหมายเพื่อถามพระนิจิเรนว่า “พระสฎูปแก้วอันล้ำค่าของพระตถาคต ประภุตะรัตนะที่ปรากฏขึ้นนั้น มีความหมายว่าอย่างไร” และพระนิจิเรนตอบว่า

“เมื่อเข้าสู่ยุคเสื่อมของพระธรรม บุรุษและสตรีผู้ดำรงรักษาซึ่งพระสัทธรรมปุณทริกสูตร ย่อมเป็นสฎูปแก้วล้ำค่า อันไม่มีสฎูปใดเทียบได้” (เว้นข้อความบางส่วน) ผู้ที่สวดนะมู เมียวโฮ เร็งเงเคียว ร่างกายของเขาคือสฎูปแก้ว และร่างกายของเขาคือพระตถาคตประภุตะรัตนะ ไม่มีสฎูปแก้วล้ำค่าใดนอกจากพระสัทธรรมปุณทริกสูตร (เว้นข้อความบางส่วน) ดังนั้น อะบุตลีโอะจึงเป็นเหมือนสฎูปแก้ว และสฎูปแก้วก็เป็นเหมือนอะบุตลีโอะ สิ่งอื่นนอกจากนี้ ไม่มีคุณค่าใด (จากจดหมายถึงอะบุตลีโอะ)

วลีหนึ่งที่ว่า “สิ่งอื่นนอกจากนี้ ไม่มีคุณค่าใด” เป็นคำที่ลึกซึ้งและเข้าถึงจิตใจของผู้ที่มีศรัทธามากที่สุด สะท้อนถึงความหมายที่ว่า ความรอบรู้ (การศึกษาหรือสติปัญญาทางโลก) ไม่สำคัญเท่ากับความศรัทธาที่เรียบง่ายและจริงใจ

สมาชิกของริชโซโคเซโกทุกคนคือผู้ที่มีบุญวาสนาได้มาพบพระสัทธรรมปุณทริกสูตร และได้สวด “นามู เมียวโฮ เร็งเงเคียว” ทุกเช้าและเย็น ดังนั้น ทุกคนจึงเป็นเสมือน “พระตถาคตประภุตะรัตนะ” ซึ่งสามารถแบ่งพระอาสนะครึ่งหนึ่ง และนั่งเคียงข้างพระพุทธรเจ้าศากยมุนีได้ ข้าพเจ้าหวังว่าทุกคนจะระลึกไว้เช่นนี้เสมอ นี้ไม่ใช่ความยโสโอหังแต่อย่างใด แต่คือความภาคภูมิใจในตนเองอย่างเหมาะสม

ในนิทานอุปมาอุปมัยเรื่อง “ลูกชายผู้นำสงสารของเศรษฐี” ลูกชายต้องใช้เวลาจนถึง 20 ปีกว่าจะเข้าถึงการหลุดพ้นอันสูงสุด เนื่องจากเขาขาดความตระหนักรู้และความมั่นใจในตนเอง ส่วนเศรษฐีผู้เป็นบิดา (ซึ่งหมายถึงพระพุทธรเจ้า) จงใจทำให้ร่างกายสกปรก เพื่อจะเข้าใกล้ลูกชาย และพูดกับเขาว่า “จากนี้ไป ขอให้เราเป็นเหมือนพ่อลูกกัน” แต่แล้วลูกชายผู้นำสงสารกลับหลงคิดไปเองว่าตนเป็นเพียง “คนโง่เขลา”

เช่นเดียวกัน ทุกคนอาจเคยคิดว่าตนเป็น “ลูกชายผู้นำสงสาร” แต่ตอนนี้เมื่อทุกคนได้รู้จักพระสัทธรรมปุณทริกสูตรแล้ว ทุกคนจึงไม่ใช่ลูกชายผู้นำสงสารอีกต่อไป ทุกคนคือบุตรที่แท้จริงของพระพุทธรเจ้า และเป็นผู้สืบทอดคำสอนของพระองค์ ขอจงทบทวนความเข้าใจนี้อีกครั้ง จงรู้ไว้เถิดว่าไม่มีความรู้ความสามารถใดที่จะมีคุณค่าไปมากกว่านี้อีกแล้ว

รวมเล่มโอวาทจากท่านประธานใหญ่ निकเคียว นิวาโนะ
“ผลิเมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะ 『菩提の萌を癸さしむ』 หน้า.67-68





Donate-a-Meal Movement

รณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ

กิจกรรม “รณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ” ซึ่งดำเนินการโดยริชโซโคเซโกจะครบรอบ 50 ปี ในปีนี้ เราจึงขอเสนอเรื่องราวของกิจกรรมนี้ในทุกๆ สองเดือน

ทำให้หัวใจของเราให้มีความสุข

“รณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ” คืออะไร ?

การรณรงค์นี้เป็นการแสดงความห่วงใยต่อผู้ที่กำลังประสบกับความทุกข์จากสงคราม ภัยพิบัติ หรือความยากจนทั่วโลก โดยการร่วมบริจาคเงินที่เราตั้งใจจะใช้สำหรับมื้ออาหารหรือกิจกรรมเพื่อความบันเทิงส่วนตัว เพื่อนำเงินบริจาคมานั้นไปใช้ในกิจกรรมสนับสนุนและช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นความร่วมมือเพื่อแบ่งปันให้กับมนุษย์

หากวันนี้คุณมีความสุข โดยไม่ต้องกังวลเรื่องอาหารการกิน มีเวลาได้นั่งพูดคุยและใช้เวลากับครอบครัวอย่างสบายใจ เราหวังว่าคุณจะช่วยแบ่งปันความสุขนั้นให้กับผู้ที่ขาดแคลน และหวังว่าคุณจะได้สัมผัสกับความสุขจากการแบ่งปันนั้นด้วยตัวเอง

กิจกรรมภายใต้หัวข้อ “มื้ออาหารที่หัวใจเปี่ยมสุข”

กิจกรรมนี้มุ่งเน้นที่ความสุขและความอึดใจของผู้บริจาค เมื่อได้นึกถึงและลงมือทำบางสิ่งเพื่อช่วยเหลือผู้คน พร้อมทั้งมุ่งเน้นและให้ความสำคัญกับการได้สัมผัสกับความเมตตาและความห่วงใยผู้อื่นที่เจริญงอกงามขึ้นภายในใจของผู้บริจาคเอง

หลักปฏิบัติของกิจกรรมนี้คือ การงดรับประทานอาหารในบางมื้อเป็นประจำทุกเดือน เพื่อนำเงินสำหรับอาหารมื้อนั้น ๆ ไปร่วมบริจาค หรือผู้บริจาคอาจกำหนดวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมในแบบของตัวเองได้ด้วยเช่นกัน

ตัวอย่างเช่น สะสมเงินจากการงดกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลินส่วนตัวหรือเงินสำหรับใช้ซื้อสิ่งของที่ชื่นชอบ แล้วนำเงินที่สะสมได้นั้นไปร่วมบริจาค หรือในวันที่คุณได้พบกับสิ่งดี ๆ คุณอาจแบ่งปันความสุขนั้นให้กับผู้อื่นผ่านการบริจาคเงินเล็กๆ น้อย ๆ ได้ ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถสร้างแนวทางปฏิบัติได้หลากหลายรูปแบบตามความเหมาะสม ซึ่งทุกคนสามารถร่วมมือกันและลงมือทำ เพื่อให้หัวใจของเรามีความสุขจากการทำสิ่งดี ๆ ด้วยตัวเราเอง



โครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนที่มาลาวี (แอฟริกา)

ตอนนี้ ผมได้ทานโจ๊กอร่อยๆ ที่ทำจากข้าวโพดและถั่วเหลืองทุกวัน ซึ่งก่อนหน้านี้ผมจะได้รับการช่วยเหลือด้านอาหารจากกิจกรรมนี้ ผมมักจะรู้สึกหิวจนไม่มีสมาธิในการเรียน แต่ตอนนี้ อาหารเหล่านี้ช่วยให้ผมจดจ่อกับเรียนและรู้สึกสนุกที่ได้ไปโรงเรียน ผมตั้งใจว่าจะไปเรียนทุกวันและจะพยายามเรียนให้เก่งด้วย (เบนสัน อายุ 13 ปี)

หลักการ 3 ข้อ ของกิจกรรม “รณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ”

การงดรับประทานอาหารหรืองดกิจกรรมเพื่อความบันเทิงส่วนตัว เพื่อมอบเงินส่วนนี้ให้แก่ผู้ที่ประสบความยากจนหรือเผชิญกับสถานการณ์สงคราม ถือเป็นความร่วมมือที่ผู้บริจาคได้รับผลกระทบ และแสดงความเห็นอกเห็นใจในความทุกข์ของผู้อื่น



เราอธิษฐานเพื่อขอให้ผู้ที่ประสบกับความทุกข์ได้พบกับความสุข และขอให้เรามีโอกาสได้ย้อนกลับมามองดูชีวิตของตัวเอง เพื่อเสริมสร้างความตั้งใจในการทำสิ่งดี ๆ และสร้างสังคมที่เต็มไปด้วยสันติภาพ

การบริจาคเงิน เป็นการบริจาคเพื่อช่วยเหลือผู้คนที่ตกทุกข์ได้ยากในขณะเดียวกัน นอกจากจะเป็นการช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว ยังเป็นโอกาสในการพิจารณาตัวเองเพื่อสานึกในความโลก และเรียนรู้ที่จะฟังพอใจในสิ่งที่เรามี

ขอให้เรากล่าว “คำอธิษฐานเพื่อสันติภาพ” และยื่นสงบนิ่งทุกครั้งที่เราบริจาค

คำอธิษฐาน

คำอธิษฐานเพื่อสันติภาพ
ขอให้โลกนี้มีสันติภาพ
ขอให้ผู้คนมีเมตตาและเห็นแก่ผู้อื่นมากขึ้น
ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้เริ่มต้นแสดงความห่วงใยนั้น (ยื่นสงบนิ่ง)



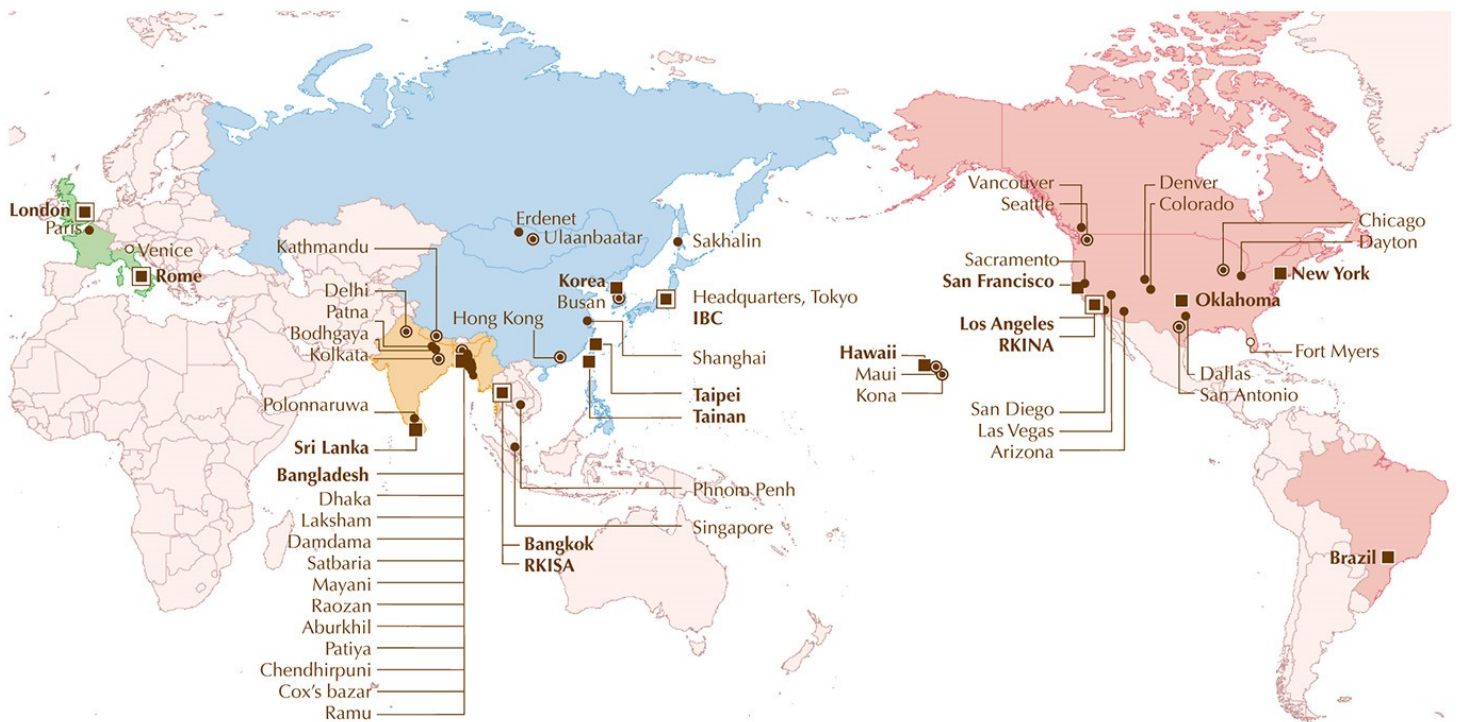
เด็ก ๆ ในเมียนมาร์ได้รับบิสกิตเพื่อเสริมสร้างโภชนาการจากโครงการอาหารกลางวันของ WFP (องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ)

Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



A Global Buddhist Movement



Information about local Dharma centers

facebook



✉ ทีมงานผู้จัดทำวารสาร Living the Lotus ยินดีรับฟังความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะจากผู้อ่านทุกท่าน หากท่านมีคำชี้แนะ กรุณาติดต่อที่อีเมลนี้ E-mail: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp