

Living the Lotus 5

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 236



**Members from Bangladesh, Taiwan, India, and Brazil Participate in the Celebration
of the Anniversary of Shakyamuni's Birth at the Great Sacred Hall in Tokyo**



Living the Lotus
Vol. 236 (May 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

ริชโชโคเซไก คือองค์กรพุทธศาสนาระดับนานาชาติ ที่รวมผู้คนจากทั่วโลกที่มุ่งมั่นนำคำสอนจากสัทธรรมปฎิพัทธสูตร ซึ่งเป็นหนึ่งในพระสูตรที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมสันติภาพโลก องค์กรริชโชโคเซไกก่อตั้งขึ้นในปี ค.ศ. 1938 โดยท่านประธานใหญ่คนแรก นีวาโนะ (ค.ศ. 1906 - 1999) และท่านรองประธานเมียวโกะ นางานูมะ (ค.ศ. 1889 - 1957) ปัจจุบัน สมาชิกของริชโชโคเซไกยังคงมุ่งมั่นในการเผยแผ่ธรรมะอย่างต่อเนื่อง และมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านสันติภาพทั้งในประเทศญี่ปุ่นและต่างประเทศ โดยการร่วมมือกับผู้คนจากหลากหลายสาขาอาชีพทั่วโลก ภายใต้การนำของท่านประธานนิตชิโกะ นีวาโนะ หรือประธานท่านปัจจุบัน

ชื่อวารสารฉบับนี้คือ "Living the Lotus — Buddhism in Everyday Life" ซึ่งสะท้อนถึงความหวังของเราในการนำคำสอนจากสัทธรรมปฎิพัทธสูตรมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันในโลกที่ไม่สมบูรณ์แบบนี้ เพื่อเติมเต็มและสร้างคุณค่าให้กับชีวิต เปรียบเสมือนดอกบัวที่เบ่งบานจากโคลนตม วารสารฉบับนี้มุ่งหวังที่จะช่วยให้ผู้คนทั่วโลกสามารถนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น

เพราะเรามีพ่อแม่

นิชิโกะ นิวาโนะ
ประธานริชโซโคเซไก



“วันพ่อ” และ “วันแม่”

ช่วงปลายยุคเอโดะ สหรัฐอเมริกาประสบกับสงครามกลางเมือง (ค.ศ.1861–1865) ประเทศถูกแบ่งออกเป็นสองฝ่ายเนื่องจากข้อขัดแย้งเกี่ยวกับระบบทาส ไม่นานหลังจากสงครามสิ้นสุด สตรีท่านหนึ่งได้ประกาศ “คำประกาศวันแม่” โดยมีเจตนารมณ์ไม่ให้อาชีพหรือลูกชายต้องเข้าสู่สนามรบอีกต่อไป ว่ากันว่านี่คือจุดเริ่มต้นของ “วันแม่” (ในประเทศญี่ปุ่น ตรงกับวันอาทิตย์ที่สองของเดือนพฤษภาคม) ความรักของแม่เพียงคนเดียวได้นำไปสู่การเกิดวันแห่งการแสดงความขอบคุณต่อแม่ทุกคน ส่วน “วันพ่อ” (ในประเทศญี่ปุ่นตรงกับวันอาทิตย์ที่สามของเดือนมิถุนายน) ก็มีต้นกำเนิดที่เชื่อมโยงกับสงครามกลางเมืองเช่นเดียวกัน โดยถือกำเนิดจากเสียงเรียกร้องของลูกผู้หนึ่ง ผู้เคารพพ่อ ซึ่งต้องเลี้ยงดูลูกทุกคนตามลำพังหลังจากภรรยาเสียชีวิตเมื่อเขากลับจากสงคราม เขากล่าวว่า “หากมีวันแม่ ก็ควรมีวันที่ยกย่องและขอบคุณพ่อด้วย”

ความรักและความเมตตาอันบริสุทธิ์ของแม่ที่มีต่อครอบครัว และความเคารพของลูกที่มีต่อพ่อ ได้นำมาซึ่งวันแห่งการแสดงความกตัญญูต่อพ่อแม่ ที่สำคัญคือ วันพ่อและวันแมียังได้รับการกำหนดขึ้นในหลายประเทศทั่วโลก สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นว่าความรักความเมตตา ความเคารพ และความขอบคุณในครอบครัวคือรากฐานสำคัญในการหล่อหลอมจิตใจของผู้คน และก่อร่างสร้างประเทศที่ทุกคนสามารถภาคภูมิใจได้

ในแง่นี้ วันแห่งการแสดงความขอบคุณต่อพ่อแม่จึงอาจถือเป็นโอกาสอันสำคัญในการทบทวนบทบาทของครอบครัวและของพ่อแม่ ดังคำกล่าวของบรรพชนที่ข้าพเจ้าเคยหยิบยกมาเสมอว่า “พ่อควรเป็นที่เคารพของลูก แม่ควรเป็นสถานที่แห่งความรักของลูก”

ความกตัญญูทเวทีเชื่อมโยงกับจักรวาล

เมื่อใคร่ครวญถึงการดำรงอยู่ของพ่อแม่ ข้าพเจ้าได้นึกถึงถ้อยคำของโคบาระ เอ็กเค็น นักปรัชญาและนักพฤกษศาสตร์ชาวญี่ปุ่น ผู้มีชื่อเสียงจากตำราทางการแพทย์ เช่น Yojokun (คัมภีร์หลักการบำรุงชีวิต) ที่ว่า “ร่างกายมนุษย์มีพ่อแม่เป็นต้นกำเนิด มีสวรรค์และโลกเป็นจุดเริ่มต้น” ทว่าข้าพเจ้ากลับรู้สึกสงสัยในความหมายของคำกล่าวที่ว่าร่างกายของมนุษย์มีสวรรค์และโลกเป็นจุดเริ่มต้น เพราะสวรรค์และโลกมีมาก่อนพ่อแม่ของเรายาวนานนัก

ข้าพเจ้าจึงนึกถึงคำอธิบายของซาจิ ฮารุโอะ นักฟิสิกส์ทฤษฎี ที่ได้เขียนไว้ว่า ร่างกายของเราประกอบด้วยเศษซากของดวงดาวที่ระเบิดในจักรวาล และมนุษย์คือ “ผลผลิตที่จักรวาลสร้างขึ้นมานานกว่า 13.8 พันล้านปี” ข้อเท็จจริงนี้ยืนยันได้ว่า เราเป็นส่วนหนึ่งของสวรรค์ โลก และธรรมชาติ

ดังนั้น แม้เราจะเกิดจากความสัมพันธ์ของพ่อแม่ ข้าพเจ้าคิดว่าวิธีคิดเกี่ยวกับความกตัญญูและการปฏิบัติต่อพ่อแม่ ไม่ควรจำกัดอยู่แค่เพียงการดูแลเอาใจใส่หรือมอบของขวัญเท่านั้น แต่ควรมองในมุมกว้าง โดยเชื่อมโยงกับคำสอนของพระพุทธเจ้า คือการตระหนักว่าเราคือส่วนหนึ่งของกระแส “ชีวิตอันยิ่งใหญ่”

กระนั้น เมื่อวันแม่และวันพ่อใกล้จะเวียนมาถึงอีกครั้ง ข้าพเจ้ารู้สึกเลอะอายที่จะกล่าวว่า ข้าพเจ้ามีเพียงความทรงจำที่เลือนรางเกี่ยวกับการแสดงความขอบคุณหรือการมอบของขวัญแก่พ่อแม่ แม้ข้าพเจ้าและภรรยาเคยมอบช่อดอกไม้ที่ภรรยาเป็นผู้จัดเตรียมให้กับท่านก็ตาม แต่ความทรงจำอันเด่นชัดกลับเป็นเรื่องของการต่อต้านและไม่เชื่อฟังพ่อแม่เสียมากกว่า

ด้วยเหตุนี้ คำสอนของนักปราชญ์ในยุคต้นเอโดะผู้หนึ่งนามว่า นากาเอะ โทจู ผู้มีชีวิตอยู่ร่วมสมัยกับโคบาระ เอ็กเค็น จึงเป็นสิ่งที่ช่วยปลดปล่อยจิตใจข้าพเจ้าเป็นอย่างมาก ซึ่งเขาได้กล่าวไว้ว่า

“ความกตัญญูต่อพ่อแม่ มิใช่เพียงการให้ความสำคัญแก่ผู้ให้กำเนิดเท่านั้น แต่การดูแลเอาใจใส่พ่อแม่ของเรา แท้จริงแล้วคือการหวนคืนสู่ชีวิตพื้นฐานของจักรวาล” (จากหนังสือ Shinri wa genjitsu no tadanaka ni ari [ความจริงมีอยู่ในท่ามกลางความเป็นจริง] โดย โมริ ชินโซ • Chichi Publishing)

ข้าพเจ้าเคยนำถ้อยคำนี้มากล่าวไว้ก่อนแล้ว เพราะในประโยคนี้ ได้แสดงให้เห็นอย่างแจ่มชัดว่าความกตัญญูทเวทีนั้นเชื่อมโยงกับชีวิตพื้นฐานของจักรวาล ดังนั้น ขอทุกท่านได้โปรดอย่าถือโทษโกรธข้าพเจ้าเกี่ยวกับการแสดงความขอบคุณต่อพ่อแม่ผ่านการมอบดอกไม้ ซึ่งยังคงเป็นการแสดงออกที่ไม่อาจเรียกได้ว่าสมบูรณ์

ในฉบับถัดไป ข้าพเจ้าตั้งใจจะกล่าวถึงความหมายของความกตัญญู และวิธีแสดงความกตัญญูต่อพ่อแม่อย่างเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น โดยเชื่อมโยงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าและภูมิปัญญาของบรรพชนในมุมมองที่กว้างยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม เพราะเรามีพ่อแม่ เราจึงสามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกใบนี้ได้ ณ ขณะนี้ ขอให้เราระลึกถึงพระคุณอันยิ่งใหญ่ของท่าน และแสดงความขอบคุณ พร้อมกันนั้น ข้าพเจ้าขอให้ทุกท่านพิจารณาถึงเส้นทางการพัฒนาตนเอง เพื่อการเติบโตอย่างแท้จริง อันเป็น “การอบรมบ่มเพาะมนุษย์” ซึ่งจะนำพาความสมัคสมานสามัคคีมาสู่โลกนี้ยิ่งขึ้น





เรียนรู้ที่จะชอบคนที่เราไม่ชอบ

อย่ายึดติดกับสิ่งที่ปรากฏภายนอกของคนอื่น

ท่านประธานใหญ่นิกเคียว นิวาโนะ
ประธานผู้ก่อตั้งริชโซโคเซไก



วิธีที่ 2 คือ การมองให้ลึกกว่าแค่คำพูดหรือการกระทำที่ปรากฏภายนอกของคนอื่น เพื่อที่เราจะได้เห็นสภาวะที่แท้จริงภายในของเขา คนที่พูดจาตรงไปตรงมาส่วนใหญ่มักจะเป็นคนที่เปิดเผยจริงใจ และไม่ซับซ้อน ส่วนคนที่ชอบสั่งนั่นสั่งนี่ จริง ๆ แล้วมาจากความหวังดี เพียงแค่อาจจู้จี้จ้านไปเสียหน่อย

“อธิบายมหายานสูตร” (ภาคที่ 1 ในสังฆธรรมปุณทริกสูตร) มีวรรคหนึ่ง ซึ่งมีความหมายว่า “คนเรามักจะมองแต่สิ่งที่ปรากฏตรงหน้า แล้วตัดสินว่าสิ่งนี้ดี สิ่งนี้ไม่ดี สิ่งนี้ทำได้ สิ่งนี้ขาดทุน จากนั้นก็เป็นทุกข์เพราะการคิดคำนวณของตัวเอง”

โดยปกติแล้ว ไม่ว่าจะเป็นคนหรือสิ่งต่างๆ เรามักจะตัดสินด้วยความชอบหรือไม่ชอบ ความดีหรือความชั่ว แต่การมองที่ถูกต้องนั้น อยู่เหนือไปจากการแยกแยะแบบผิวเผินเหล่านั้น

หากมองในมุมที่ถูกต้องแล้วจะทราบว่าทุกคนต่างมี “พุทธภาวะ” อยู่ในตัวเอง เพียงแค่สิ่งที่เราเห็นได้ง่ายที่สุดในตัวมนุษย์ คือสิ่งเจือปนต่างๆ ที่บดบังอยู่ภายนอกพุทธภาวะนั้น หากเราพยายามไม่ยึดติดกับภาพลักษณ์ภายนอกเหล่านั้น แล้วหันไปพิจารณาดู “พุทธภาวะ” ที่ซ่อนอยู่ภายใน เราจะสามารถชอบคนที่เราไม่ชอบได้ นอกจากนี้ ยังจะทำให้เราเกิดความรู้สึกได้ว่าทุกคนต่างเป็นสิ่งมีชีวิตที่ได้รับการโอบอุ้มจากพระพุทธเจ้าเหมือนกัน

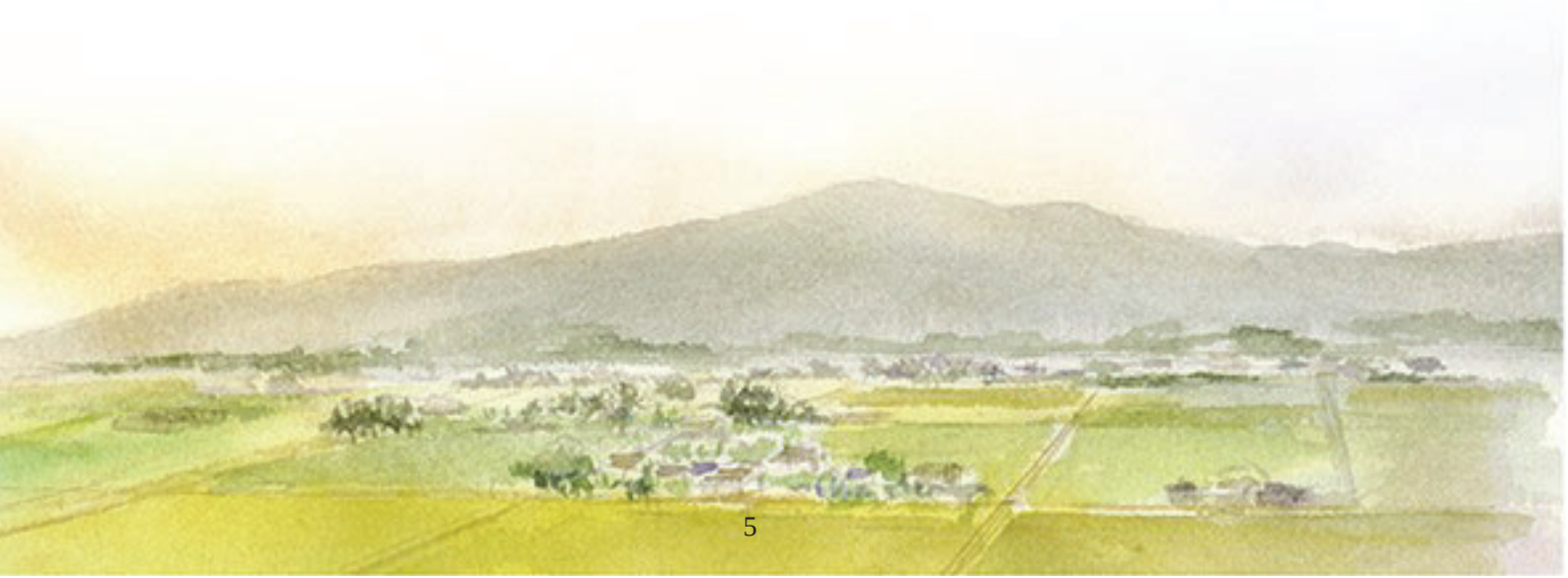
วิธีที่ 3 การมีจิตใจที่อ่อนโยน ในพุทธศาสนาได้นั้นอย่างมากถึงการมี “ใจที่ยืดหยุ่น” เพราะสิ่งนี้คือปัจจัยสำคัญในการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ให้ราบรื่นและสงบสุข

หากเราปิดประตูหัวใจไว้แน่นจนเกินไป คำพูดและการกระทำของผู้อื่นจะกระแทกเข้ากับประตูนั้น และสะท้อนกลับไปที่หมด ไม่เพียงแต่เราจะไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกของอีกฝ่ายได้ แต่ยังอาจทำให้เราารู้สึกไม่ดีไปด้วย

ในทางกลับกัน หากเรามีใจที่อ่อนโยนอยู่เสมอ และเปิดประตูหัวใจอย่างเป็นมิตร คำพูดและการกระทำของผู้อื่นจะเข้าสู่ใจเราได้อย่างนุ่มนวล และเราจะสามารถตีความทุกอย่างในแง่ดีได้ ถ้าเราปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยเจตนาดีเสมอ ความรู้สึกก็จะสื่อถึงกันโดยไม่ต้องพูด และอีกฝ่ายก็จะเผยเจตนาดีของตนออกมาอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งจุดนั้นเองที่ “ความกลมเกลียว” จะบังเกิดขึ้น

แม้ในยามที่เราได้พบกับคนที่เราไม่ชอบ หากเราสามารถเปิดใจรับเขาด้วยความอ่อนโยน พร้อมกับมองว่า “เขาเป็นผู้ส่งสารของพระพุทธเจ้า” เวลานั้นความสัมพันธ์ของเรากับพระพุทธเจ้าก็จะลึกซึ้งยิ่งขึ้น

รวมเล่มโอวาทจากท่านประธานใหญ่นิกเคียว นิวาโนะ
“ผลิเมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะ『菩提の萌を發さしむ』หน้า.75-76





Donate-a-Meal Movement

โครงการรณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ

“โครงการ รณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ”
ที่ดำเนินการโดยริชโชโคเซไก จะครบรอบ
50 ปีในปีนี้ วารสารของเราจึงจะนำเสนอ
กิจกรรมนี้ทุก ๆ สองเดือนตลอดทั้งปี

ทำให้หัวใจของเรามีความสุข

โครงการรณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ คืออะไร ?

โครงการนี้เป็นกิจกรรมเพื่อการแบ่งปัน โดยมุ่งเน้นถึงผู้ที่ประสบทุกข์จากความขัดแย้ง ภัยพิบัติ และความยากจนทั่วโลก โดยการบริจาคเงินที่เทียบเท่ากับค่าอาหารหรือค่าใช้จ่ายส่วนตัวของผู้ร่วมโครงการ เพื่อสนับสนุนกิจกรรมนี้

ในฉบับนี้ คุณอิเดชิมะ คุมิโกะ เลขาธิการกองทุนสันติภาพอาหารหนึ่งมื้อ ได้สัมภาษณ์คุณมิซุทานิ โชโก หัวหน้าศูนย์พุทธศาสนานานาชาติแห่งริชโชโคเซไก (IBC) เกี่ยวกับหัวใจสำคัญของโครงการนี้ คุณมิซุทานิเป็นบุคคลที่มีส่วนร่วมในโครงการมาตั้งแต่ต้น และปัจจุบันยังเป็นผู้ให้การฝึกสมาธิในกิจกรรม Mindfulness Meditation Through Donating a Meal ซึ่งจัดขึ้นที่มหาวิทยาลัยโตเกียวในวันที่ 1 และ 15 ของเดือน เพื่อฝึกฝนการรับมือกับความหิวจากการงดรับประทานอาหารและย้อนกลับไปพิจารณาชีวิตของตนเอง

เลขาธิการอิเดชิมะ :

ขอบคุณที่สละเวลาให้สัมภาษณ์ในวันนี้ เราซาบซึ้งที่โครงการรณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มื้อเดินทางมาถึงปีที่ 50 โครงการนี้มุ่งเน้นหลัก 3 ประการเสมอ นั่นคือ “ความเห็นอกเห็นใจ” “การอธิษฐาน” และ “การบริจาคเงิน” ปัจจุบัน การดำเนินงานของเรามุ่งไปที่หัวข้อ “โครงการที่ทำให้หัวใจของเรามีความสุข” ผ่านการบริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ ซึ่งมุ่งเน้นที่ความสุขที่เกิดขึ้นเมื่อผู้ร่วมกิจกรรมได้คิดถึงและลงมือทำเพื่อผู้อื่น และสัมผัสถึงความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจที่เติบโตขึ้นในตนเอง ดิฉันเชื่อว่าคุณมิซุทานิได้มีส่วนร่วมในโครงการนี้มายาวนาน ดังนั้นอยากทราบว่า คุณได้รู้จักโครงการนี้ได้อย่างไร ?

อ.มิซุทานิ : ผมจำไม่ได้ชัดเจนว่ารู้จักโครงการนี้ได้อย่างไร แต่เคยได้ยินว่าในปี 1979 ท่านประธานใหญ่คุณเคียว นิวาโนะ ได้ประกาศเชิญชวนผ่านคอลัมน์น็อกิปรายในหนังสือพิมพ์อาซาฮี หัวข้อ “มุ่งผลักดันโครงการรณรงค์บริจาคค่าอาหารหนึ่งมื้อให้เป็นกิจกรรมสำหรับประชาชนในประเทศ” ซึ่งท่านได้เชิญชวนให้สังคมเข้ามามีส่วนร่วมกับโครงการนี้ หลังจากที่ผมสำเร็จการศึกษาจากสถาบันกะกุริน ผมได้ไปศึกษาต่อที่อเมริกา และเมื่อกลับมาที่ญี่ปุ่น



คุณมิซุทานิ โชโก

หัวหน้าศูนย์พุทธศาสนานานาชาติแห่งริชโชโคเซไก (IBC)

สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยในสาขาวิทยาศาสตร์การเกษตร และศึกษาต่อในสาขาชีววิทยาที่สหราชอาณาจักรด้วยความตั้งใจที่จะมีส่วนร่วมในประชาคมระหว่างประเทศผ่านการเกษตร ขณะศึกษาต่างประเทศ ท่านเริ่มตระหนักถึงความขัดแย้งภายในจิตใจของตนเองว่าแม้จะปรารถนาสันติภาพในโลก แต่ภายในจิตใจยังห่างไกลจากความสงบ ต่อมา ท่านได้พบแนวคิดในหนังสือของท่านประธานใหญ่คุณเคียว นิวาโนะ ที่กล่าวว่า “ตัวตนที่แท้จริงของเราเป็นหนึ่งเดียวกับชีวิตจักรวาล” ซึ่งทำให้ท่านรู้สึกทันทีว่าโคเซไกจะช่วยให้จิตใจของท่านสงบสุขได้ ท่านจึงตัดสินใจเข้าร่วมเป็นสมาชิกของโคเซไกในปี 1978 และในปี 1980 ก็ได้เข้ารับตำแหน่งเจ้าหน้าที่ที่สำนักงานใหญ่ ด้วยความเชื่อมั่นว่าการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจะนำไปสู่สันติภาพระหว่างประเทศ หลังจากนั้น ท่านได้ดำรงตำแหน่งหัวหน้าศูนย์ธรรมะในต่างประเทศ ผู้อำนวยการแผนกเผยแผ่คำสอนนานาชาติ และดำรงตำแหน่งปัจจุบันตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2023

ผมได้เข้าทำงานในฝ่ายกิจการระหว่างประเทศ และได้รับมอบหมายให้ไปแอฟริกาเพื่อสนับสนุนกิจกรรมทางการแพทย์ ครั้งแรกที่ผมตระหนักถึงความสำคัญของโครงการนี้ก็คือช่วงที่ผมประจำการในฝ่ายกิจการระหว่างประเทศ ซึ่งเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบดำเนินการกิจกรรมที่ได้รับเงินบริจาคจากโครงการนี้

เลขาธิการอิเดชิมะ : ในตอนนั้น คุณมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรมในโครงการนี้ ?



Donate-a-Meal Movement

อ. มิชุทานิ : ผมมองว่าโครงการนี้ไม่ใช่แค่กิจกรรมช่วยเหลือทางด้านมนุษยธรรมเพียงอย่างเดียว แต่ยังเกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณที่มุ่งสร้างโลกไร้พรมแดนที่ผู้คนสามารถอยู่ร่วมกันได้ สำหรับผม การงดรับประทานอาหารในวันที่โครงการกำหนดเพื่อบริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ มักทำให้ผมรู้สึกหิวและขาดบางสิ่ง ซึ่งทำให้ยากที่จะสัมผัสความสุขจากการร่วมกิจกรรมในช่วงนั้น ในฐานะที่ผมรับผิดชอบโครงการ ผมได้ไปเยี่ยมชมองค์กรต่าง ๆ ในต่างประเทศที่ได้รับการสนับสนุนจากโครงการนี้บ่อยครั้ง ในสถานที่เหล่านั้น ผมมักจะบอกเล่าเรื่องราวว่า "สมาธิโคเซไก" ได้งดรับประทานอาหารและอธิษฐานขอให้ทุกคนพบความสุข เราจึงบริจาคเงินพร้อมกับคำอธิษฐานเหล่านี้ "เมื่อผู้คนที่ได้รับการช่วยเหลือทราบเช่นนั้น ต่างซาบซึ้งและเข้าใจถึงความหมายของโครงการนี้ ผมได้เห็นภาพนี้หลายครั้ง และจากการสัมผัสกับการตอบรับด้วยความบริสุทธิ์ใจของทุกคน ทำให้ผมทบทวนตัวเองหลายครั้งว่า บางทีเราเองอาจจะยังไม่ปฏิบัติตามจิตวิญญาณของโครงการนี้อย่างจริงจัง

เลขาธิการิเดชิเมะ : ความรู้สึกถึงหน้าที่หรือภารกิจที่ว่า "เราต้องทำ" เป็นสิ่งสำคัญ แต่หากเรารู้สึกแค่เพียงอย่างนั้น การเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการนี้อาจกลายเป็นภาระที่หนักหนาและยากลำบาก จนอาจทำให้เราหลงลืมความหมายที่แท้จริงของการฝึกจิตให้มีความเมตตาต่อผู้อื่นและการอธิษฐานเพื่อผู้คนไปโดยไม่รู้ตัว

อ. มิชุทานิ : หากเราคิดเพียงว่า "ทำเพื่อใครสักคน" หรือ "ทำเพื่อสร้างสังคมในอุดมคติ" บางครั้งอาจทำให้เรารู้สึกว่าสิ่งที่ทำนั้นเป็นภาระ และยากที่จะทำกิจกรรมนั้นต่อเนื่องได้ ผมจึงเห็นว่า การที่เราสามารถสัมผัสความสุขหรือการพัฒนาในตัวเองผ่านการทำกิจกรรมนี้เป็นสิ่งสำคัญ เมื่อเราเข้าใจสิ่งนี้ จะทำให้เราสัมผัสถึงจิตวิญญาณของโครงการรณรงค์บริจาคอาหาร 1 มื้อได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และสามารถทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

เลขาธิการิเดชิเมะ : การฝึกสมาธิในกิจกรรม "Mindfulness Meditation Through Donating a Meal" ที่คุณมิชูทานิ ดำเนินงาน ดิฉันมองว่าเป็นแนวทางที่ช่วยให้เราสัมผัสความสุข



จากการทำกิจกรรม ดังนั้น จึงอยากทราบว่าแนวคิดนี้มีที่มาอย่างไรคะ?

อ. มิชุทานิ : ในช่วงปี 1990 ผมได้พบพระภิกษุชาวญี่ปุ่นในสายเถรวาทของไทย นามว่า พระอาจารย์ยุกิ นรเทโว ท่านสำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยโซฟิอา และได้ศึกษาเกี่ยวกับงานพัฒนาชนบทและบทบาทของพระสงฆ์ในประเทศไทย ก่อนที่จะอุปสมบทตามคำแนะนำของหลวงพ่อดำเขียนครูสอนวิปัสสนาผู้มีชื่อเสียง ปัจจุบันท่านเป็นรองเจ้าอาวาสวัดแห่งหนึ่งในประเทศไทยและเผยแผ่พุทธศาสนาเถรวาทในประเทศญี่ปุ่น ผมได้มีโอกาสฝึก "วิปัสสนากรรมฐาน" ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของ "Mindfulness Meditation" จากพระอาจารย์ ในการฝึกสมาธินี้ แม้ว่าจะมีความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้นในระหว่างนั่งสมาธิ แต่เราฝึกสังเกตความรู้สึกนั้นแล้วค่อย ๆ พาจิตกลับมาอยู่กับปัจจุบันอย่างอ่อนโยน นี่คือการฝึกมองอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์หรือความคิดที่ยึดติดกับอดีตอย่างเป็นกลาง เพื่อไม่ให้เราเข้าเติมความทุกข์ของตัวเอง ผมฝึกสมาธินี้ต่อเนื่อง แม้ในช่วงที่ไปปฏิบัติหน้าที่ที่อเมริกา

หลังจากกลับญี่ปุ่น เมื่อผมทำกิจกรรมในโครงการนี้และฝึกสมาธิ ผมพบว่า การรับมือกับความหิวของตัวเองเปลี่ยนไปมาก มีวันหนึ่งผมได้พบกับ "น้องความหิว" ซึ่งก่อนหน้านี้ ความหิวสำหรับผมคือสิ่งที่ต้องอดทน แต่ตอนนี้ผมตระหนักว่าความหิวคือสัญญาณที่บอกว่าตัวเรายังมีชีวิตอยู่ เช่นเดียวกับเมื่อเราลืมกินยา ความหิวเตือนเราว่า "ท้องว่างแล้วนะ" หรือ "ทานอาหารดีกว่าไหม" เมื่อคิดแบบนี้ ความหิวที่เคยรบกวนใจกลับดูน่ารักขึ้นมา และผมอยากเรียกมันว่า "น้องความหิว" ด้วยความเอ็นดูและเป็นมิตร

เลขาธิการิเดชิเมะ : มุมมองต่อความหิวที่เปลี่ยนไปนี้ ได้นำคุณไปสู่กิจกรรม "Mindfulness Meditation Through Donating a Meal" ใช่หรือไม่คะ?

อ. มิชุทานิ : ระหว่างที่นั่งสมาธิ ความหิวที่เคยคิดว่าไม่ดี ค่อย ๆ เปลี่ยนเป็น "น้องความหิว" ที่น่าเอ็นดู ทำให้ใจผมสงบลงอย่างน่าประหลาด เมื่อผมเชื่อมโยงความรู้สึกขาดและหิวจากการงดมื้ออาหารกับการฝึกสมาธิ ผมคิดได้ว่า เราอาจจะก้าวข้ามภาพลบของการงดรับประทานอาหาร ซึ่งเป็นอุปสรรคใหญ่ของกิจกรรมนี้ได้ ด้วยเหตุนี้ ผมจึงเริ่มพัฒนาแนวทางการทำกิจกรรม "Mindfulness Meditation Through Donating a Meal" โดยการปรึกษากับคุณอรุณชากิ มาซาโยะ เพื่อให้การปฏิบัติมีรูปแบบที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น คุณอรุณชากิเคยดำรงตำแหน่งอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยมหิดลในประเทศไทย ปัจจุบันท่านก็อยู่ที่ไทย แปลธรรมะบรรยายของพระภิกษุชาวไทย และหนังสือทางพระพุทธศาสนาสายเถรวาท รวมทั้งถ่ายทอดคำสอนเหล่านี้มายังประเทศญี่ปุ่น และเป็นสมาชิกของโคเซไกด้วย



Donate-a-Meal Movement

เลขาธิการิเดชิเมะ : เรื่องราวน่าสนใจมากค่ะ ดิฉันคิดว่านี่ไม่ใช่แค่การยอมรับความหิวเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการที่เปลี่ยนความหิวให้กลายเป็น “สิ่งที่น่าเอ็นดู” ทำให้รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่เกิดขึ้น แต่ดิฉันอยากรับว่าในความน่าเอ็นดูนั้น จริง ๆ แล้วเป็นความรู้สึกแบบไหน ?

อ. มิชุทานิ : ในตอนแรก ผมแค่ต้องการฝึกสมาธิเพื่อก้าวข้ามความรู้สึกไม่ดีจากความหิว เพราะคิดว่าถ้าทำได้ จะช่วยให้ผมค้นพบความสุขจากการรับประทานอาหารในกิจกรรมนี้ได้มากขึ้น แต่เมื่อผมเริ่มพิจารณาความหิวอย่างลึกซึ้ง ผมก็สังเกตเห็นว่า เบื้องหลังความหิวมีพลังบางอย่างที่อุ้มชูชีวิตให้ดำรงอยู่ต่อไป และผมก็เริ่มตระหนักว่า “พลังที่อุ้มชูชีวิตให้ดำรงอยู่” นี้ไม่ได้มีแค่ในตัวผม แต่มีอยู่ในทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน

ถ้าจะกล่าวตามคำสอนของโคเซโก ก็คงจะพูดได้ว่าเป็นการเชื่อมโยงชีวิตอันยิ่งใหญ่หนึ่งเดียวเข้ากับชีวิตของพระพุทธเจ้า เมื่อพิจารณาแล้ว ผมคิดว่า “ความน่าเอ็นดู” นี้ใกล้เคียงกับความรู้สึก “ขอบคุณ” และ “ซาบซึ้ง” ต่อความหิวที่ช่วยให้เรารังสรรค์ชีวิตต่อไปได้

หัวใจและอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายทำงานโดยไม่เคยหยุดพักเลยสักวินาทีโดยไม่ต้องสั่ง เมื่อเราตระหนักถึงอวัยวะเหล่านี้ จะทำให้เรารู้สึกว่า “สุดยอดมาก ขอขอบคุณนะ” และเมื่อเรากล่าวคำว่า “ขอบคุณ” ต่ออวัยวะนั้น ๆ เราจะรู้สึกถึงความสัมพันธ์ที่แนบแน่นระหว่างเรากับอวัยวะนั้น

เลขาธิการิเดชิเมะ : เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างหลังจากที่ได้เพิ่มกิจกรรม “Mindfulness Meditation Through Donating a Meal” เข้ามาในโครงการนี้คะ

อ. มิชุทานิ : ก่อนหน้านั้นผมมองว่าวันที่ต้องรับประทานอาหารเป็นวันที่ต้องอดทนกับความหิว แต่ตอนนี้วันเหล่านั้นกลับกลายเป็นวันที่ผมรอคอยและตั้งใจที่จะได้ฝึกฝน แม้ว่าผมจะรู้สึกหิวอยู่ แต่ก็ไม่รู้สึกหิวมากนักเลย แม้ว่าจะเป็นระยะเวลาสั้น ๆ แต่การทำกิจกรรมนี้ทำให้ผมสามารถใช้เวลาในการฝึกเจริญสติได้ เมื่อผมฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง ผมเริ่มเปลี่ยนแปลงจากการเป็นคนที่ถูกอารมณ์ชักนำไปสู่การเป็นคนที่สามารถสังเกตเห็นอารมณ์ของตัวเองได้ การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่เพียงแต่ช่วยผมในขณะฝึกสมาธิเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ผมตระหนักถึงอารมณ์เชิงลบที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ท้าทายหรือระหว่างการติดต่อประสานงานกับผู้อื่น ผลที่ตามมาคือความหงุดหงิดและความไม่พอใจค่อย ๆ หายไป ผมไม่ถูกความยึดมั่นและความอยากควบคุมตัวเองอีกต่อไป และในขณะเดียวกัน ความสามารถในการมองตัวเองด้วยความสงบเย็นและสติก็เติบโตขึ้นในตัวเอง

เลขาธิการิเดชิเมะ : อาจารย์ทำให้ดิฉันเข้าใจว่า “ความหิว” กับ “ความต้องการที่จะรับประทานอะไรบางอย่าง” นั้นไม่เหมือนกัน จากเรื่องการเจริญสติที่อาจารย์ได้กล่าวถึง ดิฉันรู้สึกว่าการฝึกสมาธิสามารถช่วยให้เราวิเคราะห์และแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ได้ ซึ่งจะทำให้เรามองสิ่งต่าง ๆ ได้ลึกซึ้งและมีความเข้าใจที่มากขึ้น

อ. มิชุทานิ : ผมเชื่อว่าการฝึกเจริญสติอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้เราสังเกตเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และทำให้เราสามารถเข้าใจและรับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติและชัดเจนมากขึ้น

เลขาธิการิเดชิเมะ : ขอขอบคุณมากค่ะ สุดท้ายนี้ อยากให้ฝากข้อความหรือคำแนะนำอะไรถึงผู้ที่ร่วมกิจกรรมในโครงการนี้สักเล็กน้อยคะ

อ. มิชุทานิ : “โครงการรณรงค์บริจาคค่าอาหาร 1 มื้อ” ไม่ได้เป็นแค่การระดมทุนทั่วไป แต่เป็นการฝึกฝนทางจิตวิญญาณที่จะช่วยพัฒนาจิตใจของเราผ่านการทำกิจกรรมนี้ การฝึกจะช่วยให้เราเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น และสิ่งนี้จะค่อย ๆ แผ่ขยายออกไปยังผู้คนรอบตัว จนท้ายที่สุดก็จะนำเราไปสู่การสร้างโลกที่เต็มไปด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน โครงการนี้จะช่วยเปลี่ยนโลก สิ่งสำคัญคือการลงสัมผัสอย่างลึกซึ้งถึงความหมายของโครงการ เพราะนั่นจะทำให้เราได้ข้อคิดและพบกับความสุข ผมเชื่อว่าสิ่งที่เราได้และความสุขที่เกิดจะส่งผลที่ดีไปสู่คนรอบข้าง และเกิดสังคมที่ดีได้ หากการฝึกเจริญสติในกิจกรรม “Mindfulness Meditation Through Donating a Meal” นี้จะเป็นสิ่งที่ช่วยได้ ผมจะรู้สึกยินดีอย่างที่สุด หากท่านใดต้องการทดลองประสบการณ์การฝึกเจริญสติกับโครงการนี้ ท่านสามารถรับชมวิดีโอแนะนำกิจกรรมได้ในลิงก์นี้ได้เลยครับ

https://youtu.be/awnta_b4jFk

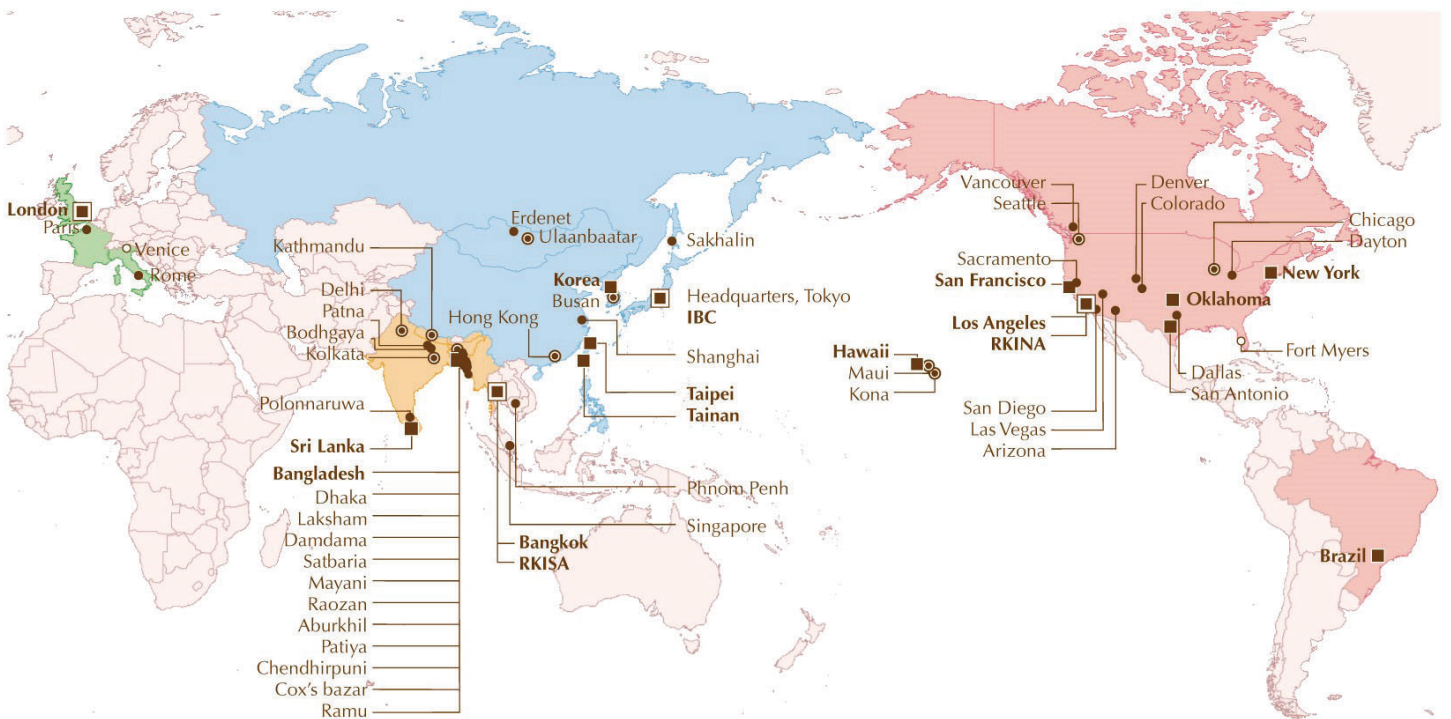


Rissho Kosei-kai International

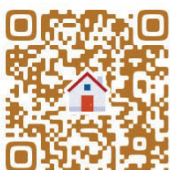
Make Every Encounter Matter



🌸 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