

# Living the Lotus 3

*Buddhism in Everyday Life*

2026  
VOL. 246

Thailand



Cambodia



Japan



South Africa



สังฆะจากทั่วโลกเข้าร่วมพิธีสวดมนต์เพื่อสันติภาพ ร่วมกับเยาวชนไทย-กัมพูชา  
ท่ามกลางสถานการณ์ความขัดแย้งบริเวณชายแดน

**Living the Lotus**  
**Vol. 246 (March 2026)**

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

ริชโชโคเซไก คือองค์กรพุทธศาสนาระดับนานาชาติที่รวมผู้คนจากทั่วโลก  
ซึ่งมีความมุ่งมั่นที่จะนำคำสอนจากพระสัทธรรมปุณฑริกสูตร ซึ่งเป็นหนึ่งในพระสูตร  
ที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อส่งเสริม  
สันติภาพของโลก

ริชโชโคเซไกก่อตั้งขึ้นในปี 1938 โดยท่านประธานใหญ่คนพิเศษ นีวาโนะ  
และท่านรองประธานเมียวโกะ นางานูมะ ปัจจุบัน สมาชิกของริชโชโคเซไกยังคง  
มุ่งมั่นในการเผยแพร่ธรรมะอย่างต่อเนื่องและมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อสันติภาพ  
ทั้งในประเทศญี่ปุ่นและต่างประเทศ โดยร่วมมือกับผู้คนจากหลากหลายสาขาอาชีพ  
ทั่วโลกภายใต้การนำของท่านประธานนิชิโกะ นีวาโนะ (ประธานท่านปัจจุบัน)

ชื่อวารสารฉบับนี้คือ "Living the Lotus — Buddhism in Everyday Life" ซึ่งสะท้อนถึงความหวังของเราในการนำคำสอนจากพระสัทธรรมปุณฑริกสูตร  
มาปฏิบัติในชีวิตประจำวันในโลกที่ไม่สมบูรณ์แบบนี้ เพื่อเติมเต็มและสร้างคุณค่าให้กับชีวิต เปรียบเสมือนดอกบัวที่เบ่งบานจากโคลนตม วารสารฉบับนี้  
มุ่งหวังที่จะช่วยให้ผู้คนทั่วโลกสามารถนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น

## ทบทวนความหมายของคำว่า “หนึ่งเดียว”

นิชิโกะ นิวาโนะ  
ประธานริชโซโคเซไก



### แนวคิดเกี่ยวกับมนุษย์และโลกตามหลักพระสัทธรรมปุณฑริกสูตร

พระสูตรที่พวกเราสมาชิกริชโซโคเซไกให้ความศรัทธาและยึดถือเป็นที่พึ่งนั้น ไม่จำเป็นต้องกล่าวซ้ำ เพราะทุกท่านย่อมทราบดีว่า คือ “พระสัทธรรมปุณฑริกสูตร 3 ภาค” (อธิบายมหายานสูตร, สัทธรรมปุณฑริกสูตร, สมันตภัทรโพธิสัตตวสมาธิสูตร) โดยเฉพาะภาคที่สอง คือ สัทธรรมปุณฑริกสูตร (พระสูตรดอกบัวอันประเสริฐ) ซึ่งเน้นย้ำถึงแนวทางที่มนุษย์และโลกควรดำรงอยู่

แนวคิดเกี่ยวกับมนุษย์ตามพระสูตรนี้ คือ การเริ่มต้นจากจิตที่เปี่ยมด้วยเมตตา เป็นผู้ที่ปรารถนาและลงมือปฏิบัติเพื่อให้ผู้คนรอบข้างมีความสุขมากขึ้น และมีความทุกข์น้อยลง กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ การดำเนินชีวิตในฐานะพระโพธิสัตว์ นั่นเอง และหากมนุษย์ทุกคนสามารถตระหนักรู้ถึงความเป็นพระโพธิสัตว์ของตน รับผิดชอบต่อสภาพแห่งพุทธภาวะ และแสดงศักยภาพนั้นออกมาได้อย่างแท้จริง โลกใบนี้หรือสหโลกธาตุ ซึ่งเป็นโลกแห่งความเป็นจริงของมนุษย์ ก็จะกลายเป็นดินแดนที่สงบและสว่างไสวในทันที นี่คือนิยามเกี่ยวกับโลกที่พระสัทธรรมปุณฑริกสูตรได้สอนไว้

ยิ่งไปกว่านั้น ข้าพเจ้าเข้าใจว่าพระสัทธรรมปุณฑริกสูตรยังได้ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ไม่ว่าจะเกิดเป็นปัญหาระดับโลกที่เราได้เห็นและรับรู้กันอยู่ในปัจจุบัน หรือปัญหาใกล้ตัวในชีวิตประจำวัน ปัญหาเหล่านี้จะไม่อาจคลี่คลายได้เลย หากเรายังคงเฝ้าคาดหวังให้ผู้อื่นหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาแก้ไขแทนเรา และหากแต่ละคนยังไม่ยอมก้าวเดินบนเส้นทางแห่งความเป็นมนุษย์ หรือไม่ยืนหยัดเผชิญปัญหาอย่างกล้าหาญ ดุจดั่งการผุดขึ้นจากแผ่นดิน

แม้การอธิบายเช่นนี้อาจเป็นความเข้าใจในภาพกว้าง แต่พระสัทธรรมปุณฑริกสูตรกำลังสื่อสารเรื่องนี้กับพวกเราทุกคน พร้อมทั้งกระตุ้นให้เราตระหนักรู้ในตนเองในฐานะพระโพธิสัตว์ว่า ยิ่งเราเป็นเพียงมนุษย์ธรรมดาไร้ชื่อเสียง ยิ่งต้องมีความรับผิดชอบและมีพลังในการแก้ไขปัญหาของชีวิตและของโลก สิ่งที่เราควรรับแนวคิดนี้ อยู่ก็คือแก่นแท้ของพระสัทธรรมปุณฑริกสูตร นั่นคือความเข้าใจที่ว่า “สรรพชีวิตทั้งปวงดำรงอยู่ได้ เพราะได้รับการหล่อเลี้ยงจากชีวิตอันยิ่งใหญ่เพียงหนึ่งเดียว” และ “ทุกสิ่งล้วนเป็นหนึ่งเดียว”

## จักรวาลเป็นหนึ่งเดียว โลกก็เป็นหนึ่งเดียว

“จุดมุ่งหมายที่ข้าพเจ้าก่อตั้งองค์กรนี้ขึ้นมา มีเพียงสิ่งเดียว คือ อยากช่วยผู้คนให้พ้นทุกข์” นี่คือถ้อยคำของท่านประธานใหญ่คนเดียว นิวาโนะ ประธานผู้ก่อตั้ง เหตุที่ข้าพเจ้ากล่าวถึงการตีความพระสัทธรรมปุณฑริกสูตรอีกครั้งในที่นี่ ก็เพราะพระสูตรดังกล่าวเป็นพื้นฐานสำคัญในการพิจารณาถึงเจตนารมณ์แห่งการก่อตั้งองค์กร อีกทั้งยังเป็นการย้ำเตือนแนวคิดหลักที่ว่า “ทุกสิ่งเป็นหนึ่งเดียว” ซึ่งจะกลายเป็นพลังผลักดันในการ “ช่วยผู้คนให้พ้นทุกข์”

แนวคิดเรื่อง “ทุกสิ่งเป็นหนึ่งเดียว” มีรากฐานมาจากคำสอนเรื่องเอกยานในพระสัทธรรมปุณฑริกสูตร หากตัดทอนรายละเอียดที่ซับซ้อนออกและอธิบายอย่างเข้าใจง่าย ก็อาจกล่าวได้ว่า “จักรวาลเป็นหนึ่งเดียว โลกเป็นหนึ่งเดียว และโลกมนุษย์ก็เป็นหนึ่งเดียว”

โลกถือกำเนิดขึ้นภายในจักรวาลที่ยังคงวิวัฒนาการอย่างต่อเนื่อง ประหนึ่งสิ่งมีชีวิตหนึ่งเดียว และบนโลกใบนี้สรรพสิ่งทั้งหลายต่างพึ่งพาอาศัยและเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ข้อเท็จจริงดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า จักรวาลทั้งหมดอาจเรียกได้ว่าเป็น “ชีวิตอันยิ่งใหญ่หนึ่งเดียว” และชีวิตของมนุษย์แต่ละคนก็หลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกันด้วยในมิติของศาสนา แม้จะมีความเชื่อที่หลากหลาย แต่ก็มีหลักการร่วมกันประการหนึ่ง คือ การยอมรับความเป็นหนึ่งเดียวของสรรพสิ่ง พร้อมทั้งคำสอนเรื่องจิตแห่งความกรุณาและความรักความเมตตา ที่สำคัญ ทุกศาสนาล้วนมีความรู้สึก “หนึ่งเดียว” ที่เหมือนกัน นั่นคือความเคารพบ้น้อมต่อพระเจ้าหรือพระพุทธรเจ้า หากมนุษย์ทุกคน ไม่เฉพาะผู้มีศรัทธาทางศาสนาเท่านั้น เลิกยึดติดกับความแตกต่างเพียงเล็กน้อย แล้วหันมามองสิ่งที่เรามีร่วมกัน พร้อมทั้งตระหนักว่าแท้จริงแล้วเราคือ “หนึ่งเดียว” เมื่อนั้น ความเห็นอกเห็นใจและการยอมรับผู้อื่นอย่างลึกซึ้งก็จะบังเกิดขึ้นในหัวใจของแต่ละคน และโลกแห่งความหลุดพ้นที่มอบความสงบและความหวังในการดำรงชีวิตก็จะแผ่ขยายออกไป อย่างไม่รู้จบ การที่มนุษย์ไม่อาจทำเช่นนั้นได้ก็เป็นธรรมชาติประการหนึ่งของมนุษย์เช่นกัน

จาก “วารสารโคเซ” ฉบับเดือนมีนาคม 2026





## ความสุขของการอบรมเลี้ยงดูและพัฒนาคน

### มองด้วยความเมตตา

ท่านประธานใหญ่ นิคเคียว นิวาโนะ  
ผู้ก่อตั้งริชโซโคเซไก



เมื่อข้าพเจ้าเติบโตมาในสภาพแวดล้อมเช่นนี้ จึงได้อุทิศชีวิตให้กับภารกิจในการชี้แนะผู้อื่นให้มีศรัทธาในพระสัทธรรมปุณฑริกสูตร และบ่มเพาะท่านเหล่านั้น ข้าพเจ้าเริ่มจากการชี้แนะคนหนึ่งแล้วจึงอีกคนหนึ่ง จนกระทั่งรู้ตัวอีกที ความเพียรพยายามนั้นก็เติบโตพัฒนาเป็นองค์กรริชโซโคเซไกในปัจจุบัน ตรงกันข้าม กลับเป็นความสุขที่อยากจะถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูด ข้าพเจ้านึกไม่ออกการชี้แนะและบ่มเพาะผู้คนไม่เคยเป็นความลำบากสำหรับข้าพเจ้าเลยว่าจะมีภารกิจใดในโลกนี้ที่ทำให้สัมผัสความสุขได้มากเท่านี้

จากประสบการณ์ของข้าพเจ้า สิ่งที่สำคัญที่สุดในการบ่มเพาะผู้คนคือการค้นพบสิ่งที่บุคคลนั้นถนัด ทุกคนล้วนมีความปรารถนาที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด ซึ่งเกิดจาก “พุทธภาวะ” ของตนเอง ที่ต้องการพัฒนาตนเองและทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ดังนั้น เราจึงควรมองการแสดงออกตามธรรมชาติของเขาด้วยสายตาอันเปี่ยมด้วยเมตตา นั่นคือความหมายของการ “บ่มเพาะ” ใครสักคน และเป็นวิธีปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเมตตา ซึ่งคุณปู่และคุณพ่อของข้าพเจ้าได้ปฏิบัติต่อข้าพเจ้าเช่นนั้น



ในอีกด้านหนึ่ง อาจมีแนวคิดที่ว่า “มนุษย์ทุกคนล้วนมีข้อบกพร่องหรือนิสัยที่ไม่ดี ดังนั้น หากไม่ปรับปรุงแก้ไขอย่างเหมาะสม ก็ไม่อาจบ่มเพาะให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้” อย่างไรก็ตาม เมื่อถูกตำหนิ คนเราย่อมรู้สึกหดหู่ใจหรืออาจถึงขั้นหมดกำลังใจได้ ดังนั้น แทนที่เราจะเพ่งเล็งแต่ ข้อเสียของผู้อื่น เราควรพยายามค้นหาจุดแข็งของเขา โดยคิดว่า “ต้องมีด้านใดด้านหนึ่งของคนผู้นี้ ที่พุทธภาวะจะปรากฏออกมาได้ง่าย”

เรื่องนี้เปรียบได้กับวลีหนึ่งในหนังสือสวดมนต์ (บทภาวาระอบด้านของพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร) ที่กล่าวว่า “เธอมีบุญพร้อมสรรพ มีดวงตาฉายแววกรุณาสอดส่องดูสรรพสัตว์ เป็นมหาสมุทรแห่ง ความดี” เมื่อเรามองผู้อื่นด้วยความเมตตา ผลที่ตามมาย่อมเป็นความสุขหรือความปิติอันเปี่ยมล้น ดุจดัง “มหาสมุทรแห่งบุญกุศล”

ในความเป็นจริงของสังคมสมัยใหม่ เราย่อมต้องเผชิญกับความยากลำบากมากมาย แต่สมาชิก ของริชโชโคเซไกมักเปรียบเทียบชีวิตประจำวันและการปฏิบัติธรรมในองค์กรนี้กับกีฬาซูโม่ โดยกล่าว ว่า “หากชีวิตในที่ทำงานและที่บ้านเปรียบเสมือนการแข่งขันรายการหลัก วงจรธรรมของริชโชโคเซไก ก็เปรียบเสมือนสนามฝึกซ้อม”

ริชโชโคเซไกเป็นสนามฝึก เพราะผู้นำศูนย์ธรรมจะให้คำแนะนำอย่างละเอียดรอบคอบราวกับโค้ช คอยบอกว่า “ลองทำแบบนี้ดู” หรือ “ลองทำแบบนั้นดู” เพื่อช่วยให้เราไม่ทำผิดพลาดซ้ำใน ชีวิตประจำวัน บางครั้งยังสอนแนวทางการดำเนินชีวิตที่เป็นรูปธรรมทีละขั้นตอน เหมือนกับที่ บิดาของข้าพเจ้าเคยสาธิตวิธีตัดหญ้าให้ดูเป็นตัวอย่าง ดังนั้น การประชุมวงธรรมจึงเปรียบเสมือน ปีกของพ่อแม่นกที่โอบปกป้องลูก เป็นสถานที่ที่ผู้คนได้บ่มเพาะซึ่งกันและกัน

ไม่มีงานใดให้ความสุขได้เท่ากับการบ่มเพาะและชี้แนะผู้คน เพราะนี่คือการปฏิบัติในวิถีพระโพธิสัตว์ ผ่านการแสดงออกของพุทธภาวะในตนเอง และเมื่อเราบ่มเพาะผู้อื่นอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ เราก็จะ พัฒนาตนเองไปโดยธรรมชาติ พร้อมทั้งเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ยิ่งเราช่วยชี้แนะและ ส่งเสริมให้ผู้อื่นเติบโตมากเพียงใด งานแห่งการบ่มเพาะก็ยิ่งกลายเป็นความสุขมากขึ้นเท่านั้น และเราก็จะยิ่งสั่งสมคุณธรรมเพิ่มพูนขึ้นโดยธรรมชาติ

รวมเล่มโอวาทจากท่านประธานใหญ่ निकิเยว นีวาโนะ  
“ผลิเมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะ 『菩提の萌を発さしむ』 หน้า 93-94

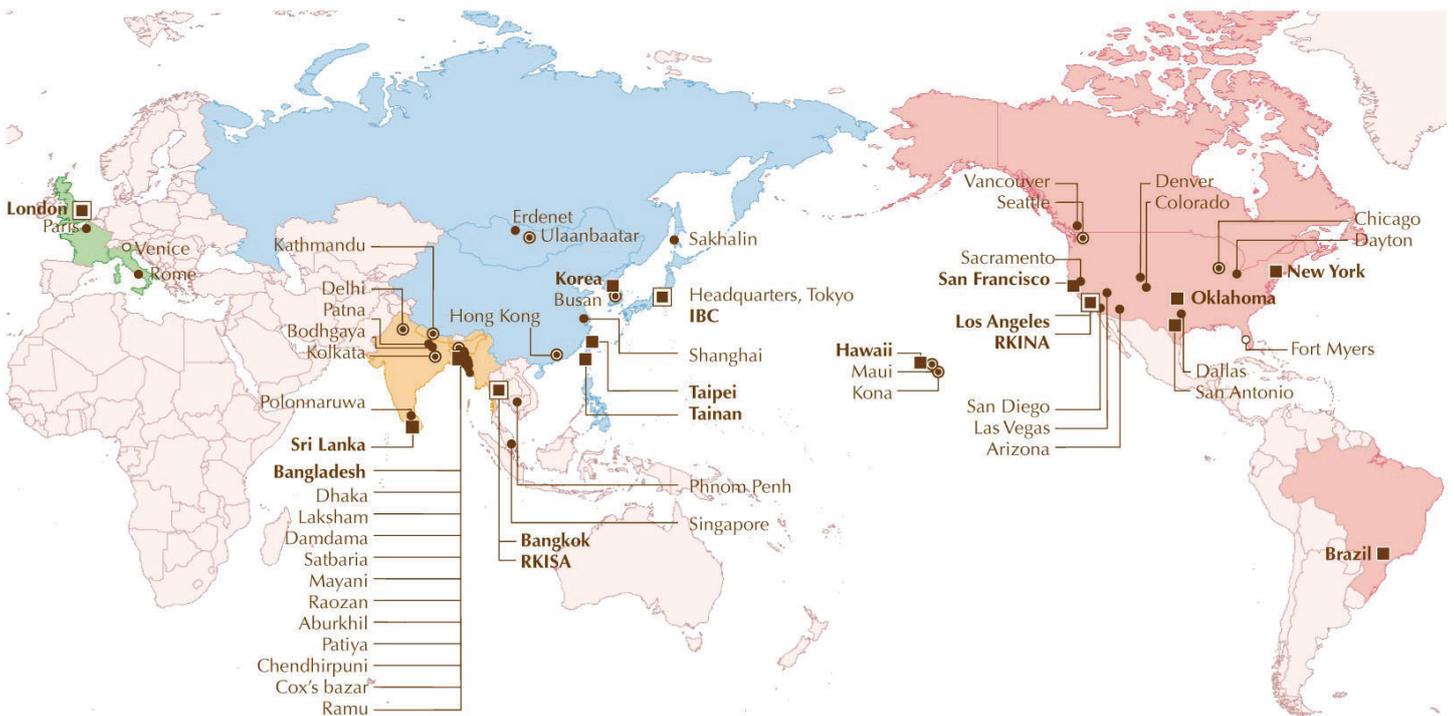


# Rissho Kosei-kai International

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