

# Living the Lotus 4

*Buddhism in Everyday Life*

2026  
VOL. 247



ริชโซโคเซไกสาขาบราซิลจัดพิธีต้อนรับอาจารย์ Takashi Maeda ผู้อำนวยการ  
แผนกเผยแผ่คำสอนนานาชาติ เนื่องในโอกาสการเยือนสาขาบราซิล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม

## Living the Lotus

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)

ริชโซโคเซไก คือองค์กรพุทธศาสนาระดับนานาชาติที่รวมผู้คนจากทั่วโลก  
ซึ่งมีความมุ่งมั่นที่จะนำคำสอนจากพระสัทธรรมปฎินทรียสูตร ซึ่งเป็นหนึ่งในพระสูตร  
ที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อส่งเสริม  
สันติภาพของโลก

ริชโซโคเซไกก่อตั้งขึ้นในปี 1938 โดยท่านประธานใหญ่นิคเคียว นิวาโนะ  
และท่านรองประธานเมียวโกะ นางานูมะ ปัจจุบัน สมาชิกของริชโซโคเซไกยังคง  
มุ่งมั่นในการเผยแผ่ธรรมะอย่างต่อเนื่องและมีส่วนร่วม ในกิจกรรมเพื่อสันติภาพ  
ทั้งในประเทศญี่ปุ่นและต่างประเทศ โดยร่วมมือกับผู้คนจากหลากหลายสาขาอาชีพ  
ทั่วโลกภายใต้การนำของท่านประธานนิชิโกะ นิวาโนะ (ประธานท่านปัจจุบัน)

ชื่อวารสารฉบับนี้คือ "Living the Lotus — Buddhism in Everyday Life" ซึ่งสะท้อนถึงความหวังของเราในการนำคำสอนจากพระสัทธรรมปฎินทรียสูตร  
มาปฏิบัติในชีวิตประจำวันในโลกที่ไม่สมบูรณ์แบบนี้ เพื่อเติมเต็มและสร้างคุณค่าให้กับชีวิต เปรียบเสมือนดอกไม้ที่เบ่งบานจากโคลนตม วารสารฉบับนี้  
มุ่งหวังที่จะช่วยให้ผู้คนทั่วโลกสามารถนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น

## เป็นคนตัวเล็กตั้งดอกไวโอลิต

นิชิโกะ นิวาโนะ  
ประธานริชไซโคเซไก



### บทกวีของโซเซกิ และ พระคาถาในวาระประสูติ

ในปีเมจิที่ 30 (ค.ศ. 1897) นัตสึเมะ โซเซกิ นักเขียนนวนิยายชื่อดัง ได้ส่งกวีบทหนึ่งถึง มาซาโอกะ ชิเกิ สหายที่นับถือกัน ซึ่งใจความของบทกวีกล่าวว่า “อยากเกิดเป็นคนตัวเล็กตั้งดอกไวโอลิต” ขณะนั้น เป็นช่วงหลังจากญี่ปุ่นได้รับชัยชนะจากสงครามระหว่างจักรวรรดิญี่ปุ่นกับราชวงศ์ชิง บรรยากาศบ้านเมือง เต็มไปด้วยความฮึกเหิมและมุ่งสู่ความทันสมัย กวีบทนี้สะท้อนให้เห็นความโศกเศร้าที่ซ่อนลึกอยู่ในจิตใจ ของโซเซกิ

การที่มนุษย์เคารพตัวตนของตนเองและดำเนินชีวิตด้วยความภาคภูมิใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญ แต่หากเข้าใจ เรื่องนี้อย่างผิด ๆ อาจกลายเป็นการโอ้อวดตนเอง ยกตนข่มท่าน หรือหลงตน จนบางครั้งอาจพัฒนา กลายเป็นอารมณ์อันตราย เช่น การพากันยอมรับสงคราม ข้าพเจ้าคิดว่าความปรารถนาของโซเซกิ ได้แสดงออกมาในบทกวีบทนี้ นั่นคือความปรารถนาที่จะให้ “ตัวเราเป็นเสมือนดอกไวโอลิตที่เบ่งบาน อย่างเงียบสงบริมทาง แม้ไม่โดดเด่นสะดุดตา แต่มอบความสงบ และช่วยปลอบประโลมหัวใจผู้พบเห็น”

วันที่ 8 เมษายน เป็นวันประกอบพิธีฉลองการประสูติของพระพุทธเจ้า หากพิจารณาไว้ในพระคาถา ในวาระประสูตินี้ ซึ่งเล่าขานว่าพระพุทธเจ้าประกาศทันทีหลังประสูติว่า “เหนือฟ้าใต้หล้า มีเราผู้เดียว เป็นผู้ประเสริฐ” จะเห็นได้ว่าถ้อยคำนี้สื่อถึงความถ่อมตน การใคร่ครวญตนเอง และคุณค่าของการ เคารพตนเองและผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับความรู้สึกของโซเซกิ

มนุษย์ทุกคนล้วนเป็นผู้มีคุณค่าเพียงหนึ่งเดียวในโลกนี้ เมื่อตระหนักเช่นนั้น เราจะเข้าใจว่าความ ทะเยอทะยานที่หลงระเริงหรือการแก่งแย่งชิงดีกับผู้อื่นเป็นเรื่องโง่เขลา พร้อมกันนั้นเราจะเข้าใจได้ว่า การเคารพตนเองและผู้อื่น หรือการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข คือแก่นแท้ของการเกิดมาเป็นมนุษย์ และ ยิ่งไปกว่านั้น เรายังจะได้เรียนรู้ว่า “ความรู้สึกขอบคุณและจิตเมตตากรุณาสำคัญยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด”

แทนที่จะใช้ชีวิตตามความพึงพอใจของตนด้วยความหยิ่งยโส เราจะมีความสุขยิ่งขึ้น หากมอบความ สงบไปสู่จิตใจของผู้อื่น และสร้างความสามัคคี แม้เราอาจเป็นเพียง “คนตัวเล็ก ๆ” ที่ไม่โดดเด่นก็ตาม

## ความหมายของการที่เราได้เกิดมา

โซเซกิเลือกที่จะเป็น “ดอกไวโอลิต” แล้วคุณล่ะ อยากเป็นเหมือนดอกไม้ชนิดใด

ในฤดูกาลนี้ ดอกแมกโนเลีย ดอกซากุระ หรือดอกแดนดิไลออนต่างดูน่ารักอ่อนหวาน อีกทั้งดอกจินโซเงะที่มีกลิ่นหอมชวนให้รู้สึกสงบเหมือนกับที่เคยมีผู้กล่าวเอาไว้ว่า “ความงามของดอกไม้แต่ละดอกไม้มีลำดับชั้น” ดอกไม้แต่ละดอกจะเบ่งบานอย่างเต็มที่ตามหน้าที่ของตน โดยไม่เปรียบเทียบความเด่นด้อยหรือความสวยงาม

นักปรัชญาชื่อนิชิตะ คิทาโร กล่าวว่า “ดอกไม้ย่อมงดงามที่สุดเมื่อได้ปรากฏธรรมชาติที่แท้จริงออกมา เช่นเดียวกับมนุษย์ที่จะงดงามที่สุดในยามที่ได้แสดงธรรมชาติที่แท้จริงของตน”

สำหรับพวกเราผู้ซึ่งเรียนรู้และดำเนินชีวิตตามคำสอนของพระพุทธเจ้ามองว่าธรรมชาติอันแท้จริงของมนุษย์ย่อมจะเป็นสิ่งอื่นไปไม่ได้นอกจาก “พุทธภาวะ” เมื่อแต่ละคนตระหนักรู้พุทธภาวะ และแสดงศักยภาพแห่งพุทธภาวนั้นออกมา ชีวิตของเราจะงดงามเสมือนดอกไม้ที่เบ่งบานเต็มที่ตามหน้าที่ของตน นั่นคือความหมายอันยิ่งใหญ่ของการเกิดมาเป็นมนุษย์

จังหวะเวลาที่แต่ละคนจะตระหนักถึงความหมายของชีวิตย่อมแตกต่างกันไป โดยเฉพาะคนหนุ่มสาวซึ่งไม่จำเป็นต้องรีบร้อนหรือคิดในทางลบ

มีกลอนสอนใจเกี่ยวกับหนทางชีวิตอยู่บทหนึ่งที่ข้าพเจ้ารู้สึกชื่นชอบ ใจความว่า “ในโลกใบนี้ / จงใช้ชีวิตที่มีเท่าที่เป็นไปได้ / เพียงตั้งมั่นให้จิตมุ่งสู่ความดี” (โดย สะเซน เสคเค)

ความหมายคือ ปล่อยใจให้สบาย ไม่สะสมความกังวล ความโกรธ หรือมีความอยากเกินจำเป็น แม้ไม่โดดเด่น แต่ขอให้ใจยังคงซื่อตรงและอ่อนโยน

ในยุคสมัยที่เต็มไปด้วยความกังวลหรือความไม่พอใจที่รุนแรงเช่นนี้ เรายิ่งควรรักษาทัศนคติเช่นนี้ และไม่ลืมที่จะ “นึกถึงผู้อื่นก่อน” เพื่อให้เราแต่ละคนเบ่งบานเป็นดอกไม้ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวได้อย่างงดงามนั่นเอง

จาก “วารสารโคเซ” ฉบับเดือนเมษายน 2026





### สวมจิ๋วของพระพุทธเจ้า

## “ความอ่อนโยน” คือหัวใจสำคัญของมนุษยสัมพันธ์

ท่านประธานใหญ่ นิคเคียว นิวาโนะ  
ผู้ก่อตั้งริชโซโคเซไก



地方布教に訪れた開祖さまと脇祖さま (1952年、茨城県)

เมื่อข้าพเจ้าได้พิจารณาว่า ในประเทศญี่ปุ่นปัจจุบัน สิ่งใดคือสิ่งที่ผู้คนต้องการมากที่สุด ท้ายที่สุดก็ได้ข้อสรุปว่า สิ่งนั้นคือ “ความสงบ” และ “ความมั่นคงทางจิตใจ” และในบรรดาความต้องการเหล่านั้น มนุษยสัมพันธ์นับเป็นเรื่องที่ผู้คนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญมากที่สุด โดยคาดว่าหลายคนต่างปรารถนาที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างอย่างสบายใจ

โดยทั่วไป เรามักคิดว่า “ฉันสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสามารถของตนเอง” แต่แท้จริงแล้ว ชีวิตของคนเรามีได้ ง่ายตายเพียงนั้น

มีคำกล่าวอยู่บ่อยครั้งว่า ตัวอักษรคำว่า “คน (人 = ฮิตะ)” ในภาษาญี่ปุ่นนั้น ประกอบด้วยเส้นตรงสองเส้นที่ค้ำจุนซึ่งกันและกัน เปรียบเสมือนมนุษย์ที่คอยสนับสนุนและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ดังเช่นโครงสร้างของตัวอักษรนี้



อย่างไรก็ตาม ความยาวของเส้นทั้งสองนั้นย่อมแตกต่างกันไป ท่านอาจคิดว่าเส้นที่ยาวกว่าทำหน้าที่หลัก ส่วนเส้นที่สั้นกว่าทำหน้าที่รอง หากจะคิดเช่นนั้นก็หาใช่เรื่องผิดไม่ แต่ในความเป็นจริงของมนุษย์สัมพันธ์ ฝ่ายที่ดูเหมือนเป็นผู้สนับสนุนก็ย่อมได้รับการสนับสนุนเช่นเดียวกัน และฝ่ายที่ดูเหมือนเป็นผู้ได้รับการสนับสนุน ก็ล้วนได้ให้การเกื้อกูลตอบกลับเช่นกัน คุณค่าของการพึ่งพาอาศัยกันนั้น หาได้แตกต่างกันไม่เลย

ดังนั้น แนวคิดที่เป็นธรรมชาติที่สุด อาจกล่าวได้ว่า คือการตระหนักรู้ว่า “เราดำรงชีวิตอยู่ได้เพราะได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากผู้คนมากมาย” และในขณะเดียวกัน “เราก็ควรใช้ชีวิตในหนทางที่สามารถให้การสนับสนุนช่วยเหลือแก่ผู้อื่นได้เช่นกัน” ตัวอย่างเช่น เมื่อใดที่เราสามารถทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้ ความสุขอันล้นพ้นย่อมเอ่อล้นขึ้นในใจอย่างยากจะอธิบาย ข้าพเจ้าเชื่อว่าความสุขในลักษณะนี้ ทุกคนล้วนเคยประสบมาแล้ว

ข้าพเจ้าขอเชิญชวนให้ทุกท่านพิจารณาความหมายของวลีหนึ่งในพระสัทธรรมปฐกสูตร ใน “บทครูสอนธรรม” ซึ่งเป็นดั่งคำชี้แนะที่จะช่วยให้มนุษย์สัมพันธ์อันสงบราบรื่นแผ่ขยายออกไปรอบตัวเรา วลีนั้นคือ “ครองจิรวของพระตถาคต”

ในบทสวดมนต์ ได้อธิบายความหมายของ “จิรวของพระตถาคต” ไว้ว่า “จิรวของพระตถาคต คือหัวใจที่อ่อนโยนและอดทน”

คำว่า “อ่อนโยน” นั้น มีความหมายตรงตามตัวอักษร คือจิตใจที่ละมุนละม่อม นุ่มนวล มิใช่จิตใจที่แข็งกระด้าง ราวกับพร้อมจะทิ่มแทง ตำหนิติเตียน หรือขัดแย้งกับผู้อื่น หากแต่เป็นจิตใจที่พร้อมโอบอุ้มผู้คนรอบข้าง และสร้างความกลมเกลียวกับผู้ที่ได้พบพานอยู่เสมอ

ในยุคสมัยต่อจากนี้ แนวคิดที่ว่า “ดำเนินชีวิตด้วยความสามารถของตนเอง” อาจมิใช่แก่นสำคัญอีกต่อไป หากแต่จะเป็นยุคที่ให้คุณค่ากับแนวคิดใหม่ว่า “เราดำรงชีวิตอยู่ได้เพราะได้รับการเกื้อกูลจากทุกคนและทุกสรรพสิ่ง” ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงเห็นว่าแนวคิดเรื่อง “การได้รับการเกื้อกูลให้ดำรงชีวิตอยู่” นั้น เป็นตัวแทนของวลี “ครองจิรวของพระตถาคต” อย่างแท้จริง

จิรวในสมัยพุทธกาลที่พระพุทธเจ้าหรือพระสาวกทรงสวมใส่นั้น ทำจากผ้าห่อศพที่ถูกทิ้งไว้ตามป่าช้า หรือผ้าเก่าที่ถูกทิ้งในกองขยะ โดยนำกลับมาซักล้างให้สะอาด คัดเลือกเฉพาะส่วนที่ยังไม่ชำรุดมาตัดเย็บต่อกัน แล้วจึงย้อมด้วยดินแดงให้เกิดเป็นสีเหลืองหม่นหรือเหลืองอมน้ำตาล การกระทำเช่นนี้สะท้อนถึงความสมถะและความถ่อมตน อันเป็นการย้ำเตือนว่า “ตัวเรานั้นได้รับการสนับสนุนจากผู้คนมากมายในโลก” และ “ได้รับการเกื้อกูลจากสรรพสิ่งที่เราพบเจอ”

พวกเราก็เช่นเดียวกัน หากลองพิจารณาอย่างลึกซึ้งซึ่งว่า สิ่งใดกันที่คอยเกื้อหนุนให้เราดำรงชีวิตอยู่ สุดท้ายแล้วเราจะตระหนักได้ว่า “ตนเองได้รับการเกื้อกูลจากเหล่าเทพและพระพุทธเจ้า ตลอดจนสรรพสิ่งทั้งมวลในดินฟ้าอากาศ และจากผู้คนทั้งหลาย” และในที่สุด เราจะเข้าถึงความจริงอันลึกซึ้งที่ว่า “การน้อมรับด้วยใจว่าเราดำรงชีวิตอยู่ได้เพราะได้รับการเกื้อกูลนั้น คือหนทางอันประเสริฐที่จะนำไปสู่ความสุข”

เมื่อเราสามารถรับรู้ได้อย่างแท้จริงว่า “ตนเองได้รับการเกื้อกูลให้ดำรงชีวิตอยู่” ความรู้สึกขัดแย้ง ความมอยากเอาชนะ หรือการตำหนิติเตียนผู้อื่น ก็จะเลือนหายไป เหลือเพียงความรู้สึกขอบคุณที่ก่อเกิดขึ้นในใจ เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตใจย่อมอ่อนโยนลงโดยธรรมชาติ และความอ่อนโยนนี้จะสะท้อนออกมาทางสีหน้า คำพูด และการกระทำ ก่อให้เกิดความสบายใจแก่ผู้ที่ได้ปฏิสัมพันธ์ด้วย และนำไปสู่มนุษย์สัมพันธ์อันเหมาะสมงดงาม ณ ที่แห่งนั้น

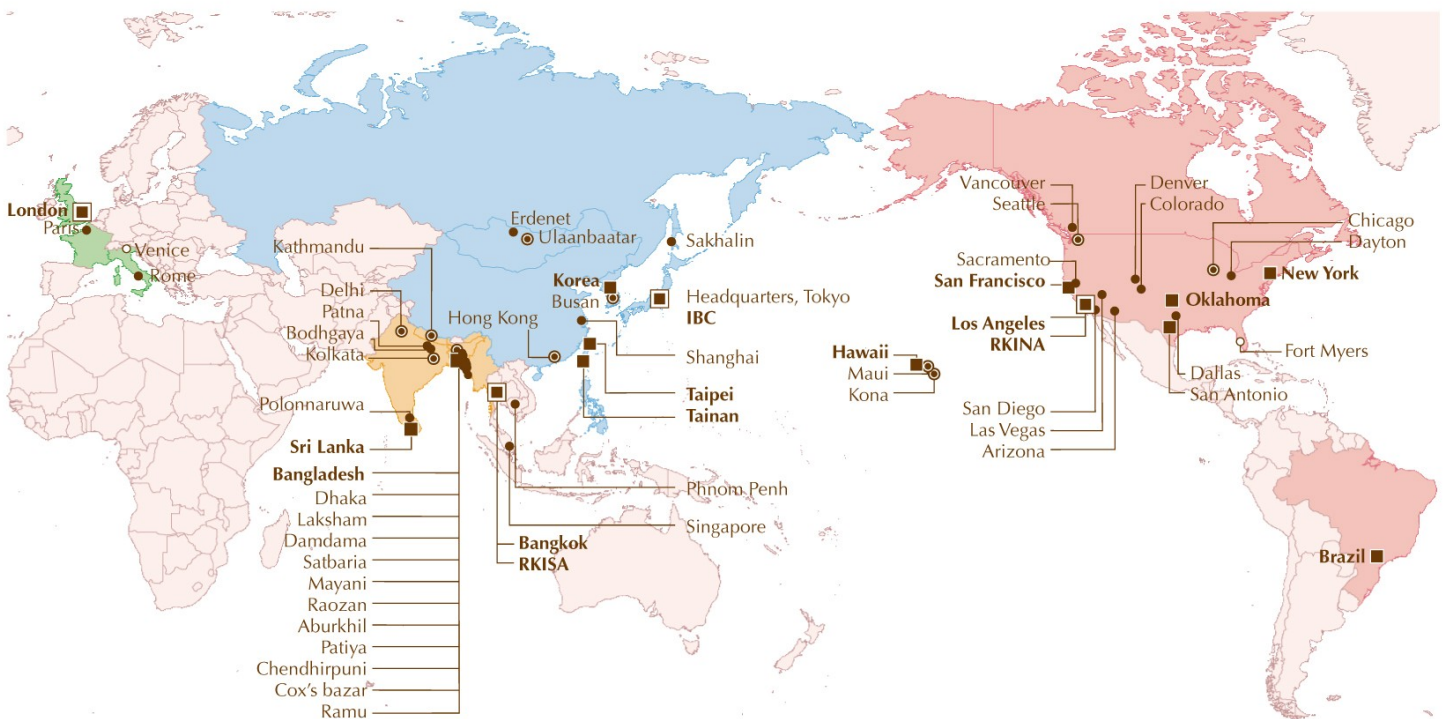
รวมเล่มโอวาทจากท่านประธานใหญ่ นิคเคียว นิวาโนะ  
“ผลิเมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะ 『菩提の萌を発さしむ』 หน้า 95-97

# 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