

Living the Lotus 5

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 248



Rissho Kosei-kai of Chicago

Living the Lotus
Vol. 248 (May 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

ริชโชโคเซไก คือองค์กรพุทธศาสนาระดับนานาชาติที่รวมผู้คนจากทั่วโลกซึ่งมีความมุ่งมั่นที่จะนำคำสอนจากพระสัทธรรมปุณฑริกสูตร ซึ่งเป็นหนึ่งในพระสูตรที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อส่งเสริมสันติภาพของโลก

ริชโชโคเซไกก่อตั้งขึ้นในปี 1938 โดยท่านประธานใหญ่นิคเคียว นิวาโนะ และท่านรองประธานเมียวโกะ นางานูมะ ปัจจุบัน สมาชิกของริชโชโคเซไกยังคงมุ่งมั่นในการเผยแพร่ธรรมะอย่างต่อเนื่องและมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อสันติภาพทั้งในประเทศญี่ปุ่นและต่างประเทศ โดยร่วมมือกับผู้คนจากหลากหลายสาขาอาชีพทั่วโลกภายใต้การนำของท่านประธานนิชิโกะ นิวาโนะ (ประธานท่านปัจจุบัน)

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



ตัวเราสามารถทำอะไรได้บ้าง

นิชิโกะ นิวาโนะ
ประธานริทโซโคเซไก

แม้ว่ามนุษย์จะสามารถเชื่อมโยงถึงกันได้

พลังของมนุษย์เราแต่ละคนนั้นแท้จริงแล้วช่างเล็กน้อยและเปราะบางยิ่งนัก หากปราศจากความได้เปรียบในการใช้ภาษา เครื่องมือ และความสามารถในการทำกิจกรรมร่วมกันเป็นหมู่คณะแล้ว มนุษย์ย่อมไม่อาจเอาชนะการแข่งขันเพื่อความอยู่รอดและดำรงชีวิตต่อไปได้ เหตุที่มนุษย์ถูกเรียกว่าเป็น “สัตว์สังคม” ก็เพราะเรามีความสามารถในการสื่อสาร เจรจา และร่วมมือกัน เพื่อสร้างสังคมที่ก้าวหน้า และเอื้อให้ทุกคนมีชีวิตที่ดียิ่งขึ้น ดังที่ข้าพเจ้าเคยกล่าวไว้ว่า “การอยู่ร่วมกันอย่างกลมเกลียวกับผู้อื่น คือความหมายของการเกิดมาเป็นมนุษย์” แม้พิจารณาในมิติของประวัติศาสตร์ชีวิต แนวคิดนี้ก็ยังคงเป็นความจริง และข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่ามนุษย์ต่างตระหนักถึงสิ่งนี้ได้โดยสัญชาตญาณ

อย่างไรก็ตาม ในสังคมปัจจุบันที่ให้ความสำคัญกับค่านิยมส่วนบุคคลมากขึ้น อาจเป็นเหตุให้ผู้คนบางส่วนลดทอนความตั้งใจในการสื่อสารและความปรารถนาที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งแท้จริงแล้วเป็นคุณลักษณะสำคัญของมนุษย์ สภาพเช่นนี้ก่อให้เกิดความโดดเดี่ยว และยังนำไปสู่ความเฉยเมยต่อผู้อื่น อันสะท้อนออกมาในรูปของปัญหาสังคม เช่น การเสียชีวิตอย่างโดดเดี่ยว ปრაกฏการณ์ดังกล่าวไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในโลกของผู้ใหญ่เท่านั้น หากยังแผ่ขยายไปถึงโลกของเด็ก ๆ ด้วย จากการสำรวจล่าสุดในประเทศญี่ปุ่น ซึ่งกำลังเผชิญภาวะเด็กเกิดน้อย พบว่าอัตราการฆ่าตัวตายในกลุ่มนักเรียนระดับประถมศึกษา มัธยมต้น และมัธยมปลาย สูงขึ้นจนเป็นสถิติสูงสุดเท่าที่เคยมีมา นับเป็นสถานการณ์ที่น่าวิตกอย่างยิ่ง

นักชีวประวัติศาสตร์ เคอิโกะ นากามูระ เคยกล่าวไว้เมื่อกว่าสิบปีก่อนว่า “ผู้คนที่ยังอยากช่วยมากที่สุดในตอนนี้เป็นเด็ก ๆ เพราะเคยมีนักเรียนประถมคนหนึ่งเขียนจดหมายมาหาฉันว่าเขากำลังทุกข์ทรมานกับชีวิตและรู้สึกอยากตาย” (อิคิ อิชิ ฉบับมีนาคม 2015) ตลอดเวลาที่ผ่านมามีเด็กจำนวนไม่น้อยที่ต้องเผชิญกับความเหนื่อยล้าทางจิตใจ อันเกิดจากความโดดเดี่ยวในโรงเรียนหรือความไม่ลงรอยกันภายในครอบครัว จนทำให้พวกเขาารู้สึกอยากยุติชีวิตของตนเอง

จงถามตนเองทุกวันว่า เราใช้ชีวิตเช่นไร

หากเราเคยผ่านพ้นความทุกข์หรือประสบปัญหามาก่อน ย่อมสามารถเข้าใจความทุกข์ของผู้อื่นได้ โดยทันทีว่า “เขากำลังลำบาก” แต่ในทางกลับกัน หากขาดประสบการณ์เช่นนั้น เราก็มักเพิกเฉยต่อเรื่องราวเหล่านี้ โดยเฉพาะความทุกข์ที่รุนแรงถึงขั้นทำให้ผู้คนคิดอยากตาย ยิ่งทำให้ผู้ที่เข้าใจอย่างแท้จริงมีอยู่น้อยยิ่งนัก

พระโตเก็นเซนจิได้สอนไว้ว่า “การเรียนรู้หนทางแห่งพุทธะ คือการเรียนรู้ตนเอง” แม้เราจะคิดว่าเข้าใจตนเองดีแล้ว แต่ความจริงคือเรายังไม่อาจเข้าถึงตัวตนของตนเองได้อย่างแท้จริง แล้วเราจะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างไร นี่คือนสิ่งที่ข้าพเจ้ามองว่าเป็นเรื่องยากยิ่ง

ในโลกปัจจุบันที่คนหนุ่มสาวจำนวนมากรู้สึกว่าชีวิตเต็มไปด้วยความยากลำบาก มิได้หมายความว่าเราจะไม่สามารถช่วยเหลือพวกเขาได้เลย อาจารย์ด้านการศึกษา โมริ โนบุโอะ ได้ชี้แนะว่า “ไม่ว่าชีวิตจะยากลำบากเพียงใด ก็ไม่มีพรใดประเสริฐไปกว่าการได้เกิดมา และศรัทธาทางศาสนาที่แท้จริงจะทำให้เราตระหนักถึงความจริงข้อนี้” ขณะเดียวกัน เคอิโกะ นากามูระ ก็มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะให้เด็ก ๆ ได้ตระหนักว่า “การมีชีวิตอยู่ในขณะนี้ เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์อย่างยิ่ง”

ทั้งสองท่านต่างชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการถ่ายทอด “ความจริงของชีวิต” ให้แก่ผู้คน และนากามูระยังกล่าวเพิ่มเติมว่า “หากสืบย้อนสายชีวิตกลับไป เราทุกคนล้วนเชื่อมโยงกับเซลล์บรรพบุรุษเมื่อ 3.8 พันล้านปีก่อน” การตระหนักถึง “ความเป็นหนึ่งเดียวระหว่างตนเองกับผู้อื่น” และ “ทุกสิ่งล้วนเป็นหนึ่งเดียวกัน” จะก่อให้เกิดความกล้าหาญในการดำเนินชีวิต พร้อมทั้งปลุกฝังจิตใจที่เคารพทั้งตนเองและผู้อื่น

ดังนั้น สิ่งสำคัญที่สุดอาจอยู่ที่การแสดงออกผ่านวิถีชีวิตของเราเอง ให้ผู้อื่นได้เห็น เราสามารถยอมรับความยากลำบากในทุกรูปแบบ และยังคงดำเนินชีวิตต่อไปด้วยความสำนึกในคุณค่าของชีวิตที่ได้รับในแต่ละขณะ เมื่อเป็นเช่นนี้ เมื่อเราได้รับฟังเสียงของผู้ที่กำลังทุกข์ใจ เราก็จะสามารถมอบถ้อยคำแห่งกำลังใจที่ช่วยประคับประคองและเสริมพลังแก่พวกเขาได้

พระอาจารย์เรียวกังกล่าวว่า “หากถามว่าความทุกข์ยากคือสิ่งใด อาตมาคงตอบว่าเป็นสภาวะของจิตที่สร้างระยะห่างระหว่างผู้คน” นั่นหมายความว่า ความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคือการที่มนุษย์ไม่เกื้อกูลกัน และไม่สามารถอยู่ร่วมกันอย่างกลมเกลียวได้

ด้วยเหตุนี้ เราจึงควรหมั่นตรวจสอบตนเองอยู่เสมอว่า ในแต่ละวันเราควรประพฤติปฏิบัติเช่นไร คอยสังเกตความเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ ของผู้คนรอบตัว พร้อมทั้งกล่าวทักทายหรือไต่ถามด้วยความห่วงใยว่า “เป็นอะไรหรือไม่” การปฏิบัติเช่นนี้ อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เราสามารถยื่นมือช่วยเหลือผู้อื่น และมีส่วนร่วมในการหล่อเลี้ยงและพัฒนาคนรุ่นใหม่ให้เติบโตอย่างงดงามต่อไป

จาก “วารสารโคเซ” ฉบับเดือนพฤษภาคม 2026





สวมจิวรของพระพุทธเจ้า

“ขันติ” คือการใส่ใจผู้อื่น

ท่านประธานใหญ่ นิคเคียว นิวาโนะ
ผู้ก่อตั้งริชโซโคเซไก



ในคำสอนที่ว่า “จิตใจที่อ่อนโยนและอดทน” นั้น ได้กล่าวถึง “ขันติ” ต่อจาก “ความอ่อนโยน” ซึ่งหากพูดด้วยภาษาทั่วไปก็คือ “ความอดทน” นั่นเอง หมายถึงการอดกลั้นต่อความเครียดในชีวิตประจำวัน รวมถึงการต่อต้านการดูถูก หรือการกดขี่ข่มเหงที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ระหว่างผู้คน กล่าวคือ หากไม่มีความอดทน เราก็ไม่อาจมีจิตใจที่อ่อนโยนได้

ในช่วงหลังมานี้ ดูเหมือนว่าความอดทนจะถูกมองข้าม หรือผู้คนมีความอดทนน้อยลงจากเมื่อก่อน จนชวนให้รู้สึกเป็นห่วง เพียงเรื่องเล็กน้อยก็โกรธจัดจนขาดสติ ถึงขั้นใช้มีดแทงผู้อื่น หรือใช้ไม้ทุบตีจนเสียชีวิต เหตุการณ์รุนแรงเช่นนี้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสำหรับคนอย่างข้าพเจ้าที่เกิดในสมัยเมจิแล้ว เป็นสิ่งที่ยากจะจินตนาการได้

ข้าพเจ้ามักพูดเสมอว่า ท่ามกลางความมั่งคั่งในปัจจุบัน พวกเรากลับมีแนวโน้มจะตัดสินใจต่าง ๆ ตามความคิดของตนเองมากเกินไป และสูญเสียความเห็นอกเห็นใจที่มีต่อผู้อื่น เราทุกคนต่างมี



ช่วงเวลาที่ผลอรูสึกโกรธขึ้นมาได้ แต่ทุกครั้งที่เราสามารถระงับความโกรธได้ ใจของเราจะมีพื้นที่มากขึ้น และตัวเราจะพัฒนาเติบโตขึ้นได้ในด้านความเป็นมนุษย์

ข้าพเจ้าขอเล่าเรื่องส่วนตัวสักเล็กน้อย นั่นคือตอนที่ข้าพเจ้าอยู่ในกองทัพเรือ เคยได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ฝึกทหารใหม่ (ราวปีโชวะที่ 4 หรือปีค.ศ. 1929) ในสมัยนั้น การลงโทษทางร่างกายถือเป็นสิ่งจำเป็นในการฝึกทหารใหม่ การตบหน้าเป็นเรื่องปกติ และบางครั้งอาจถึงขั้นใช้ไม้กระบองที่เรียกว่า “ไม้ฝึกจิตใจ” ดีจนหมดสติ แต่ข้าพเจ้าได้ให้คำมั่นกับทหารใหม่ว่า “ผมจะไม่ตีพวกคุณอย่างเด็ดขาด” นั่นก็เป็นคำสัญญาที่ข้าพเจ้าได้ให้ไว้กับตัวเองด้วยเช่นกัน

ในฐานะผู้ฝึก ข้าพเจ้าให้ความสำคัญกับการกระทำของตนเองก่อน และพยายามสร้างพื้นที่สำหรับการพูดคุยกันในทุกเรื่อง ดูเหมือนผู้บังคับบัญชาจะมองว่าข้าพเจ้าเป็นคนหัวแข็งอยู่บ้างวันหนึ่ง เมื่อเจ้าหน้าที่บนดาดฟ้ามองเห็นว่าทหารใหม่คนหนึ่งขยับเขยื้อนร่างกายอย่างซุกซนอึดอัด เขาจึงตะโกนว่า

“นิวะโนะ! เป็นเพราะแกไม่ตบหน้าสั่งสอนพวกนี้ ก็เลยมีคนแบบนี้โผล่มาไงหละ!” แล้วเจ้าหน้าที่คนนั้นก็ตบข้าพเจ้าต่อหน้าทุกคน แม้จะเป็นเช่นนั้น ข้าพเจ้าก็ยังไม่เปลี่ยนความตั้งใจของตนเอง และยึดมั่นในการไม่ใช้ความรุนแรงต่อไป แม้ตัวเองจะถูกทำร้าย แต่ก็ยังปกป้องทหารใหม่ เมื่อพวกเขาได้เห็นท่าทีเช่นนั้น พฤติกรรมของทหารใหม่ก็เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง

รวมเล่มโอวาทจากท่านประธานใหญ่ निकิตเยว นิวาโนะ

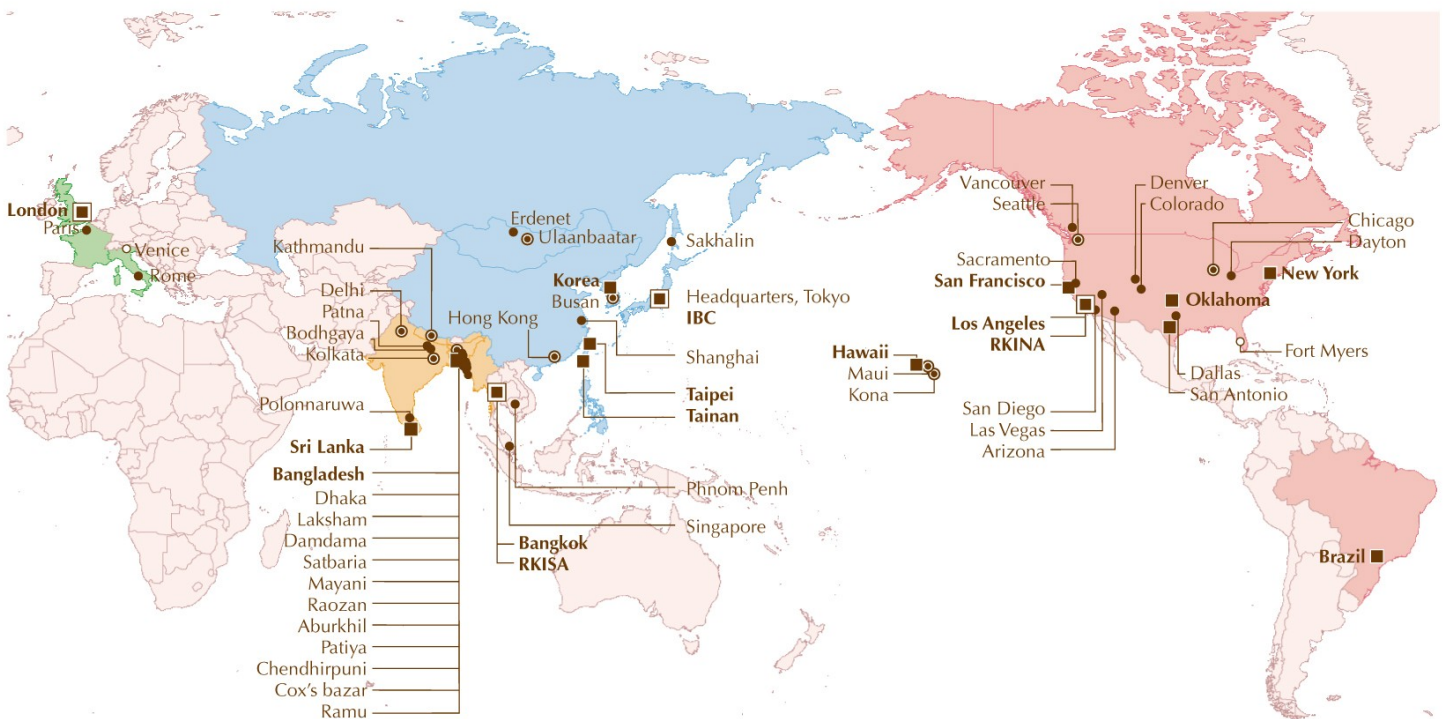
“ผลิเมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะ 『菩提の萌を発さしむ』 หน้า 98-99

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