

Living the Lotus 6

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 249



ริชโซโคเซไก ลอสแอนเจลิส

Living the Lotus Vol. 249 (June 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

ริชโซโคเซไก คือองค์กรพุทธศาสนาระดับนานาชาติที่รวมผู้คนจากทั่วโลก ซึ่งมีความมุ่งมั่นที่จะนำคำสอนจากพระสัทธรรมปฎินทริกสูตร ซึ่งเป็นหนึ่งในพระสูตรที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อส่งเสริมสันติภาพของโลก

ริชโซโคเซไกก่อตั้งขึ้นในปี 1938 โดยท่านประธานใหญ่ นิคเคียว นิวา โนะ และท่านรองประธาน เมียวโกะ นางานูมะ ปัจจุบัน สมาชิกของริชโซโคเซไกยังคงมุ่งมั่นในการเผยแผ่ธรรมะอย่างต่อเนื่องและมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อสันติภาพทั้งในประเทศญี่ปุ่นและต่างประเทศ โดยร่วมมือกับผู้คนจากหลากหลายสาขาอาชีพทั่วโลกภายใต้การนำของท่านประธาน นิชีโกะ นิวา โนะ (ประธานท่านปัจจุบัน)

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

ทุกข์คือมิตรแท้ของชีวิต

นิชิโกะ นิวาโนะ
ประธานริชโซโคเซไก



ความทุกข์คือสิ่งที่เราสร้างขึ้นเอง

ในช่วงที่ผ่านมา ข้าพเจ้ามักจะหยิบยกคำถามหนึ่งมาถามทุกคนอยู่บ่อยครั้งว่า “เมื่อมีน้ำอยู่ครึ่งแก้ว คุณมองหรือมีความคิดเห็นอย่างไรกับน้ำครึ่งแก้วนั้น” เกี่ยวกับเรื่องนี้ นักเขียนนามว่า คุณเซอิคัง โคบายาชิ ได้ชี้ให้เห็นว่า ผู้คนสามารถมีมุมมองที่หลากหลายแตกต่างกันไป บางคนอาจมองด้วยความชื่นเคื่องใจว่า “มีน้ำเหลืออยู่แค่ครึ่งเดียว” บางคนมองด้วยความยินดีว่า “โชคดีจังที่ยังมีน้ำตั้งครึ่งแก้ว” หรือบางคนก็มองด้วยความรู้สึกซาบซึ้งใจว่า “ขอบคุณจริงๆ ที่ยังมีใครบางคนเหลือน้ำเอาไว้ให้เราอีกตั้งครึ่งแก้ว” ทว่า ไม่ว่าจะมองหรือคิดในรูปแบบใด ตัวเราเองนั่นแหละที่เป็นผู้กำหนดและให้ความหมายแก่สิ่งเหล่านั้น ทั้งที่ในความเป็นจริงมีข้อเท็จจริงเพียงประการเดียวคือ “ในแก้วมีน้ำอยู่ครึ่งหนึ่ง” ดังประจักษ์แล้วว่า การที่คนเราจะมองและรู้สึกด้วยความไม่พอใจ ความยินดี หรือความซาบซึ้งใจทั้งหมดล้วนเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจากสภาวะจิตใจของ “ตัวเราเอง” ทั้งสิ้น

ข้าพเจ้ามีความคิดเห็นว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าควรเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ง่าย และสามารถนำมาปรับใช้ในวิถีชีวิตประจำวันของฆราวาสได้จริง ซึ่งคุณโคบายาชินักเขียนท่านนี้ ได้นำเสนอแนวคิดจาก “ปรัชญาปารมิตาหฤทัยสูตร” โดยเฉพาะอย่างยิ่งคำสอนเรื่อง “รูปคือความว่าง” มาอธิบายให้เห็นภาพว่า ทั้งความสุขและความทุกข์ล้วนเป็นสิ่งที่เราตีความขึ้นมาเอง จนก่อให้เกิดความปีติยินดีหรือความโศกเศร้าภายในใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เรานิยามว่าเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ มักมีชนวนเหตุมาจากอคติ ความยึดมั่นถือมั่น การคิดไปเอง หรือความปรารถนาของตัวเองเป็นหลัก ส่งผลให้เมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ถูกเพาะตัวขึ้นมาจากการครอบงำของความหลงและความยึดติดในใจเรา ซึ่งหากเราลองปรับเปลี่ยนมุมมองและทำความเข้าใจเสียใหม่ ก็จะช่วยให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างง่ายดายยิ่งขึ้น และข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่านี่คือตัวอย่างอันเป็นรูปธรรมของการประยุกต์มุมมองทางพระพุทธศาสนา เข้ากับชีวิตประจำวันผ่าน “อุปมาเรื่องน้ำในแก้ว” นั่นเอง

ความทุกข์คือเวลาสำคัญช่วงหนึ่งของชีวิต

“การเกิด แก่ เจ็บ และตาย อันเป็นสิ่งที่เรียกกันว่า ความทุกข์ทั้ง 4 ประการนั้น สำหรับข้าพเจ้าแล้ว มิได้ถือว่าเป็นความทุกข์แต่อย่างใด แต่นับว่าเป็นความสุขทั้ง 4 ประการต่างหาก” แนวคิดนี้เป็นของศาสตราจารย์อิโนชิวาะ โค (อดีตอธิการบดีแห่งมหาวิทยาลัยเกียวโต) ซึ่งสื่อความหมายว่า ชีวิตของคนเราจะเปี่ยมล้นไปด้วยความสุขและแง่มุมที่น่าเพลิดเพลินใจ หากเราปรับเปลี่ยนวิธีมองโลก ส่วนคุณชินมิน ซากามูระ นักกีฬาวอลเลย์บอล ก็ได้รับยกย่องถึงความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งคนทั่วไปมักมองว่าเป็น “ความทุกข์” เอาไว้ว่า “ความเจ็บป่วย เปิดโลกอีกใบ ให้แก่ตัวเรา ดอกท้อ ผลิบาน” ซึ่งบทกวีนี้แฝงไปด้วยความซาบซึ้งอันสงบนิ่งภายในจิตใจ ยิ่งไปกว่านั้น คุณโคจิชิ ชิโมมูระ นักเขียนอีกท่านหนึ่งก็ได้กล่าวไว้เช่นกันว่า “โลกที่น่าอยู่อาศัย คือโลกที่ความทุกข์ไม่ได้เป็นชนวนเหตุของความสิ้นหวัง แต่เป็นพลังขับเคลื่อนที่กระตุ้นให้เกิดความกล้าหาญ” จากที่นักเขียนคือคุณโคบายาชิได้อธิบายเรื่อง “ความว่าง” ไว้ในตอนต้นผ่านอุปมาเรื่องน้ำในแก้วนั้น ชี้ให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงมีพระประสงค์ที่จะสั่งสอนพวกเราทั้งหลายว่า “การค้นพบความสุขหรือความเบิกบานใจได้มากเพียงใดจากเหตุการณ์เดียวกันนั้น คือการฝึกตนที่แท้จริง” (จากหนังสือ 宇宙が味方の見方道 สำนักพิมพ์โคเอโนะ) กล่าวคือ แม้กระทั่งสิ่งที่เราประเมินว่าเป็นความทุกข์ ก็ยังสามารถมองและทำความเข้าใจได้ในหลากหลายมิติ ซึ่งอาจนำพาเราไปสู่ความกล้าหาญในการดำเนินชีวิตหรือการค้นพบวิถีทางใหม่ ๆ แต่ในทางกลับกัน หากเราเฝ้ามองเพียงด้านเดียวว่า “มันช่างทุกข์ระทมและทรมานเหลือเกิน” เราก็อาจจะถูกพันธนาการอยู่กับ “ความทุกข์” นั้นตลอดไป และอาจทำให้พลาดโอกาสสำคัญในการพัฒนาและเติบโตไปอย่างน่าเสียดาย

ถึงกระนั้นก็ตาม สิ่งนี้ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องผินสวกดกลั้นเพื่อยอมรับเหตุการณ์อันเจ็บปวด แล้วพยายามมองให้เป็นแง่บวกเสมอไป แต่หัวใจสำคัญคือ การมองสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบด้านและมีมิติ ไม่ว่าจะความทุกข์นั้นจะหนักหนาสาหัสเพียงใด หากเราพิจารณาผ่านสังขารเรื่อง “อนิจจัง” และคำสอนเรื่อง “เหตุปัจจัย” แล้ว ความทุกข์เหล่านั้นก็สามารถแปรเปลี่ยนเป็นได้ทั้งวาสนาในการพานพบและความจำเป็นประการหนึ่งของชีวิต อีกทั้งยังเป็นสะพานเชื่อมโยงไปสู่อนาคตที่สร้างสรรค์ได้ เปรียบเสมือนเด็กเล็กที่ค่อย ๆ เจริญเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ แม้กระบวนการดังกล่าวจะต้องใช้เวลา ทว่าพวกเราทุกคนต่างมีศักยภาพและพลังที่จะเปลี่ยนผันความทุกข์ให้กลายเป็นพลังหล่อเลี้ยงชีวิตและความยินดีได้ด้วยตนเอง

ในนวนิยายเรื่องหนึ่งมีข้อความระบุว่า “ทั้งเรื่องดีและเรื่องร้าย ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนหล่อหลอมให้เกิดเป็นตัวเธอในวันนี้ หากปราศจากเรื่องร้าย เธอก็จะไม่ใช่อะไรที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เช่นเดียวกับที่หากไม่มีเรื่องดี เธอก็ไม่เป็นเธอในวันนี้เช่นกัน” ความเจ็บปวดและความโศกเศร้าจึงถือเป็นช่วงเวลาสำคัญช่วงหนึ่งของชีวิต และเป็นประสบการณ์ล้ำค่าของมนุษย์เรา

คุณซาจิ ฮารุโอะ นักฟิสิกส์ทฤษฎี ได้กล่าวไว้ว่า “หากปัจจุบันถูกสร้างขึ้นจากการสั่งสมของอดีต การที่เราออกแบบ ‘เวลา ณ ตอนนี้’ โดยมองการณ์ไกลไปถึงอนาคต ก็เท่ากับว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ทั้งอนาคต และแปรเปลี่ยนได้แม้กระทั่งความหมายของอดีตที่ผ่านมา” ในความหมายเช่นนี้เอง ไม่ว่าจะมีความสุขหรือความทุกข์ที่สั่งสมมานับแต่อดีต เราควรเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับมันเสมือนเป็นเพื่อนคู่คิดในชีวิต และขับเคลื่อนชีวิตใน “ปัจจุบัน” เพื่ออนาคตของตัวเอง เพื่อผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า และเพื่อโลกใบนี้ในอนาคตสืบไป

จาก “วารสารโคเซ” ฉบับเดือนมิถุนายน 2026





สวมจีวรของพระพุทธเจ้า

“ขันติ” คือการให้อภัย

ท่านประธานใหญ่ นิคเคียว นิวาโนะ
ผู้ก่อตั้งริชโซโคเซไก



ภาพถ่ายท่านประธานใหญ่คู่กับภรรยา คุณนาโอโกะ ที่เกาะคูเมะ จังหวัดโอกินาวะ เมื่อปี 1984

ท้ายที่สุดแล้ว ข้าพเจ้าเชื่อว่า “ขันติ” นั่นก็คือ “การให้อภัยผู้อื่น” มีคำกล่าวของใครบางคนที่ข้าพเจ้ายังคงจำได้ขึ้นใจว่า “ความรักคือการให้อภัย” แนนอนว่าความรักที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติอย่างเช่น ความรักระหว่างพ่อแม่ลูก หรือความรักของคู่รักนั้น อาจถือเป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่สำหรับ “ความรัก” ในความสัมพันธ์ระหว่างคนทั่วไป ช่างเป็นจริงดังคำกล่าวนั้น นั่นคือ เป็นความรักที่ค่อย ๆ เติบโตและงอกงามขึ้นจาก “การให้อภัย”

และข้าพเจ้าอยากที่จะเพิ่มเติมอีกว่า “การให้อภัย คือการทำความเข้าใจ”

การที่ข้าพเจ้าประกาศกับทหารใหม่อย่างชัดเจนว่า “จะไม่ตบตี” นั้นเพราะข้าพเจ้าเชื่อว่า “ในที่นี่ไม่มีใครที่คุยกันไม่รู้เรื่อง จนต้องตบตีสั่งสอนเสียก่อน” ในสมัยนั้นเป็นช่วงเวลาที่มีการปรับลดกำลังพล ดังนั้น การที่ใครสักคนจะผ่านการตรวจเลือกและได้รับการคัดเลือกเข้ารับราชการในกองทัพเรือจึงเป็นเรื่องที่ยากมาก ผู้ที่ผ่านเข้ามาได้ล้วนเป็นคนที่มีความสมบัติเพียบพร้อม ข้าพเจ้า

จึงคิดว่าการไปตบตีพวกเขาถือเป็นการเสียมารยาทและไม่ให้เกียรติอย่างยิ่ง เมื่อมองในมุมนี้ ก็เกิดความรู้สึกขึ้นมาเองว่า “ทุกคนล้วนเป็นคนสำคัญ” ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่ใช่กำลังตบตีอย่างแน่นอน

เรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องเล่าเพื่อโอ้อวดตนเองแต่อย่างใด ข้าพเจ้าเพียงต้องการบอกเล่าประสบการณ์ส่วนตัวให้ทุกคนฟัง เกี่ยวกับความอดทนอดกลั้น การไม่ใช่ความรุนแรง ความเข้าใจ ความรัก ความเมตตา และความสัมพันธ์อันละเอียดอ่อน

หลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงออกผนวชแล้ว พระนางมหาปชาบดีโคตมี ผู้เป็นพระมาตุจฉา (พระมารดาเลี้ยง) ทรงปรารถนาว่าสักวันหนึ่งจะได้ถวายผ้าจีวรที่ทรงทำขึ้นด้วยพระองค์เอง แต่พระพุทธเจ้า พระนางจึงทรงปั้นด้าย ทอผ้า และปักกลดลายด้วยเส้นทองคำ จนได้ผ้าจีวรอันงดงามประณีต เมื่อถึงคราวที่พระพุทธเจ้าเสด็จกลับมายังกรุงกบิลพัสดุ์เป็นครั้งแรกหลังจากที่พระองค์ตรัสรู้แล้ว พระนางได้นำผ้าจีวรผืนนั้นมาน้อมถวายแด่พระองค์ ทว่าพระพุทธองค์กลับประทานผ้าจีวรผืนนั้นแก่คณะสงฆ์แทน แต่เนื่องจากผ้าจีวรผืนนั้นช่างงดงามและล้ำค่าเกินกว่าที่ภิกษุรูปใดจะกล้าสวมใส่

ณ เวลานั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงมีพระบัญชาให้พระไมเตรยะโพธิสัตว์สวมจีวรผืนนั้น เมื่อพระไมเตรยะโพธิสัตว์สวมจีวรแล้ว ก็ปรากฏมหาปุริสลักษณะ (ลักษณะอันประเสริฐ 32 ประการ) แจกเช่นเดียวกับพระพุทธเจ้า และเมื่อท่านออกบิณฑบาต ผู้คนต่างพากันจ้องมองพระองค์ จนแทบล้มถวายเป็นอาหารเลยทีเดียว

แม้ว่าพวกเราที่ใช้ชีวิตอยู่ในปัจจุบัน จะอยู่ห่างจากยุคสมัยนั้นมานานกว่าสองพันห้าร้อยปีแล้วก็ตาม แต่เราก็สามารถมีลักษณะแจกเช่นเดียวกับพระพุทธเจ้าได้ หากเราสวมจีวรแห่ง “ความอดทนอดกลั้น” ไว้ในใจตน เพราะการประดับกายด้วยสิ่งนี้มีคุณค่าสูงส่งยิ่งกว่าการสวมใส่อาภรณ์อันหรูหราราคาแพงใด ๆ

ยิ่งไปกว่านั้น “คุณงามความดี” ที่เกิดขึ้นจากทุกคน จะค่อย ๆ แผ่ขยายออกไปราวกับระลอกคลื่นบนผิวน้ำ ส่งผลดีต่อสังคม ประเทศญี่ปุ่น และส่งผลต่อมวลมนุษยชาติทั่วโลกได้ในท้ายที่สุด จนกระทั่งโลกทั้งใบกลายเป็นโลกแห่ง “สันติภาพ” ข้าพเจ้าจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกคนจะมีจิตใจอันกว้างใหญ่เช่นนั้น และสวมจีวรของพระพุทธเจ้าไว้ในใจตนเสมอ

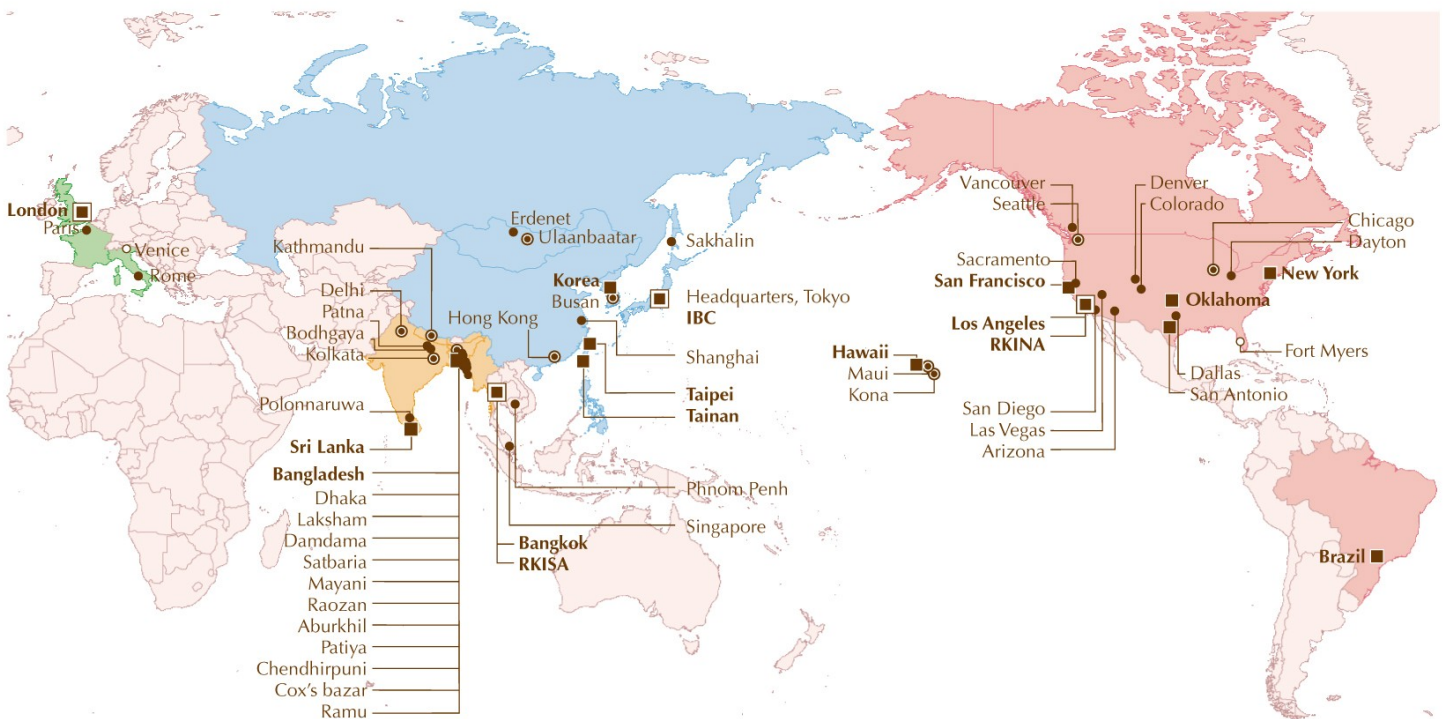
รวมเล่มโอวาทจากท่านประธานใหญ่ निकเคียว นิวาโนะ
“ผลิเมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะ 『菩提の萌を發さしむ』 หน้า 99-101

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