

# Living the Lotus 7

*Buddhism in Everyday Life*

2026  
VOL. 250



**RKINA จัดการอบรมผู้นำระดับชาติ ณ นครลอสแอนเจลิส 5-7 มิถุนายน  
พร้อมด้วย ดร. โดมินิก สการ์ริงเจอร์ ในฐานะวิทยากรรับเชิญ**

## Living the Lotus Vol. 250 (July 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  
ซึ่งมีความมุ่งมั่นที่จะนำคำสอนจากพระสัทธรรมปุณฑริกสูตร ซึ่งเป็นหนึ่งในพระสูตร  
ที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อส่งเสริม  
สันติภาพของโลก

ริชโซโคเซไกก่อตั้งขึ้นในปี 1938 โดยท่านประธานใหญ่ นิคเคียว นิวาโนะ  
และท่านรองประธานเมียวโกะ นางานูมะ ปัจจุบัน สมาชิกของริชโซโคเซไกยังคง  
มุ่งมั่นในการเผยแพร่ธรรมะอย่างต่อเนื่องและมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อสันติภาพ  
ทั้งในประเทศญี่ปุ่นและต่างประเทศ โดยร่วมมือกับผู้คนจากหลากหลายสาขาอาชีพ  
ทั่วโลกภายใต้การนำของท่านประธานนิชิโกะ นิวาโนะ (ประธานท่านปัจจุบัน)

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

## ดีใจที่ได้พบคุณ

นิชิโกะ นิวาโนะ  
ประธานริชโซโคเซไก



### ดำเนินตามเหตุปัจจัยด้วยใจที่อ่อนน้อมและเปิดรับ

“ในคำคินนี้ เหยหน้าชมจันทร์ เคียงข้างภรรยา ผู้กลับมาเยือน” (บทกวีของคุณโมริ สุมิโอะ) บทกวีข้างต้นนี้สื่อถึงคำคินแห่งการเริ่มต้นเทศกาลโอบัง ที่สามีได้มีโอกาสต้อนรับและชื่นชมดวงจันทร์อันงดงามร่วมกับภรรยาผู้ล่วงลับที่กลับมาเยือนอีกครั้ง บทกวีนี้ยังให้ความรู้สึกราวกับว่าใครบางคนกำลังบอกกับคู่ชีวิตที่จากไปก่อนว่า “ฉันใช้ชีวิตในแบบที่ไม่ให้คุณต้องอายุใคร ของจวงใจเถิด”

แม้ว่าสายสัมพันธ์บางอย่างอาจไม่ได้ลึกซึ้งแจ่มแจ้งเช่นคู่สามีภรรยา แต่ก็ไม่มีใครสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้เพียงลำพังดังความหมายของคำว่า “มนุษย์ (นิงเงง 人間)” ในภาษาญี่ปุ่น ซึ่งสื่อถึงการดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางผู้คน ชีวิตของเราจึงค่อย ๆ ถูกชักจูงขึ้นจากการสังสมประสบการณ์จากการพบเจอผู้คนและเรื่องราวต่าง ๆ ตรงกับที่ท่านประธานใหญ่เคยกล่าวไว้อย่างลึกซึ้งที่ว่า “ชีวิตคือการพบเจอ”

ทว่าในบรรดาการพบเจอเหล่านั้น บางความสัมพันธ์หรือบางเหตุการณ์อาจทำให้เราเกิดความคับแค้นใจหรือความเกลียดชังต่ออีกฝ่ายจนเป็นทุกข์ หรือต่อให้อาจไม่รุนแรงถึงขั้นนั้น แต่เนื่องจากแต่ละคนมีประสบการณ์ชีวิตและมุมมองที่ต่างกันไป จึงมีโอกาสไม่น้อยที่เราจะต้องพบเจอกับคนที่เข้ากับเราไม่ได้ ในสถานการณ์เช่นนี้ หากเราคิดเอาเองว่า “ฉันเข้ากับคนนี้ไม่ได้” เราก็คงอยากตีตัวออกห่าง แต่สำหรับตัวข้าพเจ้าเอง ส่วนใหญ่มักจะเปิดใจยอมรับและคิดว่า “คนนี้มีสิ่งที่เราไม่มี ช่างน่าสนใจจริง ๆ” หรือไม่ก็คิดว่า “อ้อ ยังมีมุมมองแบบนี้ด้วยสินะ”

ดังคำกล่าวที่ว่า “แม้เพียงชายเสื้อสัมผัสกันก็นับเป็นวาสนาที่สังสมมาจากชาติปางก่อน” และในพระพุทธศาสนายังมีคำสอนที่ว่า “การได้พบหน้าและนั่งร่วมกัน ล้วนเป็นผลแห่งเหตุปัจจัยที่สังสมมาหลายร้อยชาติ” ซึ่งสื่อว่าแม้แต่คนที่บังเอิญเดินสวนกันระหว่างทาง ก็อาจมีสายสัมพันธ์อันลึกซึ้งมาแต่อดีตชาติ ดังนั้นการตัดสินว่าการพบกันครั้งหนึ่งดีหรือไม่ดี เพียงเพราะความสะดวกหรืออารมณ์ของตนเอง จึงเป็นเรื่องที่น่าเสียดายยิ่งนัก

คุณทานิคาวะ ชุนทาโระ กวีชื่อดังเคยกล่าวไว้ว่า “การได้พบเจอกับผู้คน ทำให้เราค้นพบตัวเอง” เพราะการพบเจอผู้คนทำให้เราได้เห็นแง่มุมบางอย่างของตนเองที่ไม่เคยรู้ตัวมาก่อน และเมื่อเราได้รับรู้ความคิดเห็นที่แตกต่าง สิ่งนั้นอาจกลายเป็นเหมือนหินลับมีดที่ช่วยขัดเกลาตัวเรา มีคนเคยกล่าวไว้ว่า ในการพัฒนาบุคลิกภาพและความเป็นมนุษย์ให้สูงขึ้นนั้น การมีทั้งผู้ที่เห็นด้วยและผู้ที่เห็นต่างในสัดส่วนที่พอ ๆ กันถือเป็นสิ่งสำคัญ ในแง่นี้ ข้าพเจ้าจึงเชื่อว่าการเปิดใจยอมรับผู้คนอย่างอ่อนน้อมตามเหตุปัจจัย ย่อมทำให้ชีวิตของเรามั่งคั่งและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

## ได้พบกับผู้ที่ลวงลับไปแล้วอีกครั้ง

อย่างไรก็ตาม การเปิดใจยอมรับสิ่งที่เราไม่ชอบหรือผู้คนที่ไม่ถูกใจด้วยความอ่อนน้อมนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเลย แต่ก็นับเป็นความโชคดีของพวกเราที่สามารถเผชิญหน้ากับผู้คนที่แตกต่างกันด้วยใจที่อ่อนน้อมและเปิดกว้างได้ โดยอาศัยพระกรุณาธิคุณแห่งพระพุทธองค์ ในรัชชโคเชโก เมื่อเราต้องเผชิญกับบุคคลหรือเหตุการณ์ที่สร้างความยากลำบากใจ เราจะใช้โอกาสนั้นพิจารณาตนเองโดยตั้งคำถามว่า “พระพุทธเจ้ากำลังสอนอะไรแก่เราผ่านเหตุการณ์นี้” จากนั้นจึงพิจารณาอย่างมีสติว่า เหตุใดเราจึงรู้สึกว่สิ่งนั้นเป็นปัญหา และในเวลานี้สิ่งสำคัญที่เราควรทำคืออะไร การฝึกน้อมใจของตนไปเปรียบเทียบกับพระหทัยของพระพุทธเจ้าเพื่อตรวจสอบตนเองเช่นนี้ จะช่วยขัดเกลาจิตใจของเราให้อ่อนน้อมและเปิดกว้างขึ้นได้

นอกจากนี้ หากพิจารณาอย่างรอบคอบ เราจะพบว่า การพบเจอ โดยเฉพาะการพบเจอกับผู้คนนั้น เป็นสิ่งน่าอัศจรรย์ที่เกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยนานัปการ หากเราเปิดพจนานุกรมดูความหมายของคำว่า “เอ็น” (縁) ในภาษาญี่ปุ่น จะพบความหมายว่า “พลังอันอัศจรรย์ที่อยู่เหนือความสามารถของมนุษย์ และการเชื่อมโยงระหว่างคนกับคน”

เมื่อพิจารณาในแง่นี้ ไม่ว่าจะเป็คนคู่สามีภรรยา พ่อแม่ลูก พี่น้อง หรือใครก็ตามที่เราได้พบเจอในชีวิต ล้วนเป็นผู้ที่เราสามารถกล่าวคำว่า “ดีใจที่ได้พบคุณ” ออกมาจากใจจริง และหากทุกคนอยู่ร่วมกันด้วยความปรองดอง หันหน้าเข้าหากันด้วยรอยยิ้ม นั่นคือการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับหลักแห่งเหตุปัจจัย (หลักปฏิจจสมุปบาท) ที่สอนว่าสรรพสิ่งทั้งหลายล้วนเชื่อมโยงและอาศัยซึ่งกันและกัน

ในเทศกาลโอบังที่กำลังจะมาถึงในไม่ช้านี้ เราจะได้หวนรำลึกถึงบรรพบุรุษและสมาชิกในครอบครัวผู้ลวงลับราวกับได้กลับมาพบกันอีกครั้ง เมื่อระลึกถึงวันเวลาในอดีต เราจะยังรู้สึกจากใจจริงว่า “ดีใจเหลือเกินที่ได้พบคุณ” พร้อมกับความระลึกถึงและความสำนึกในพระคุณอย่างลึกซึ้ง ขณะเดียวกัน เมื่อเราตระหนักถึงคุณค่าอันประเสริฐของการมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน ถ้อยคำแห่งการปฏิญาณตนในบทสวดมนต์ เช่น บทบูชาพระรัตนตรัย หรือบทแผ่ส่วนกุศล ก็ยังซาบซึ้งกินใจมากกว่าที่เคย และช่วยให้เราตั้งปณิธานใหม่อีกครั้งที่จะดำเนินชีวิตอย่างงดงาม เพื่อไม่ให้เป็นที่ละอายต่อผู้ลวงลับเหล่านั้น

จาก “วารสารโคเซ” ฉบับเดือนกรกฎาคม 2026





ความเข้มงวดที่เกิดจากจิตเมตตา

สังคมที่มีความเข้มงวดน้อยลง

ท่านประธานใหญ่ นิคเคียว นิวาโอะ  
ผู้ก่อตั้งริชโซโคเซไก





ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา มีคดีอาชญากรรมที่สะท้อนขวัญและขัดต่อสามัญสำนึกของคนเรา เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนยากที่จะเชื่อ ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ลักพาตัวแล้วฆาตกรรมเฉพาะเด็กผู้หญิงตัวเล็ก ๆ หรือการวางเพลิงเผาโรงงานที่ตนเองทำงานอยู่ เพียงเพราะรู้สึกเบื่องาน เป็นต้น เหตุการณ์เหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องที่ผิดปกติอย่างมาก จนทำให้เราอดสงสัยไม่ได้ว่า เหตุใดเรื่องราวทำนองนี้จึงเกิดขึ้นได้

ทว่า เมื่อผู้สื่อข่าวอย่างนักข่าวโทรทัศน์ลงพื้นที่ไปสัมภาษณ์เพื่อนบ้านของผู้ก่อเหตุ ส่วนใหญ่มักจะได้รับคำตอบไปในทิศทางเดียวกันว่า “ปกติเขาเป็นคนเรียบร้อยและอัธยาศัยดี” หรือ “เป็นคนจริงจังและตั้งใจทำงานมาก” ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้หลายคนเกิดความเคลือบแคลงใจว่า เหตุใดคนลักษณะดังกล่าวจึงกลายเป็นผู้ก่อเหตุไปได้

นักจิตวิทยาบางท่านได้ให้คำอธิบายในเรื่องนี้ไว้ว่า คนที่เติบโตมาจากการเลี้ยงดูที่ตามใจและได้รับการประคบประหม่อมาราวกับไขในหิน มักจะไม่สามารถรับมือกับความเข้มงวดหรือความยากลำบากในสังคมได้ ส่งผลให้สภาพจิตใจขาดความเข้มแข็ง และไม่มี ความมุ่งมั่นมากพอที่จะบรรลุเป้าหมายของตนเองด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม ดังนั้น เมื่อต้องเผชิญหน้ากับอุปสรรคปัญหา คนกลุ่มนี้จึงเลือกใช้วิธีการแก้ปัญหาที่ขาดการไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ในแบบที่คนทั่วไปคาดไม่ถึง

นอกจากนี้ แม้จะไม่ใช่อาชญากรรมร้ายแรงดังที่กล่าวมา แต่ในช่วงที่ผ่านมา เราก็มักจะได้ยินหรือพบเห็นบ่อยครั้งว่า มีเด็กและเยาวชนที่รู้สึกหมดไฟ ขาดแรงจูงใจ และมีสภาพจิตใจที่อ่อนแอ จนถึงขั้นตัดสินใจจบชีวิตตัวเองลงเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาเพียงเล็กน้อย ยิ่งไปกว่านั้น อาการเช่นนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในกลุ่มเด็กหรือเยาวชนเท่านั้น แต่กลุ่มคนหนุ่มสาวรวมถึงคนวัยกลางคนเอง ก็มีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ที่ขาดความอดทนอดกลั้นหรือขาดพลังใจในการต่อสู้กับอุปสรรค ส่งผลให้รู้สึกท้อแท้และล้มเลิกความตั้งใจได้ง่าย ซึ่งหลายคนต่างมองว่าสาเหตุสำคัญของปัญหานี้มาจากกระบวนการเลี้ยงดูที่ตามใจกันมากเกินไป

เมื่อพิจารณาถึงเรื่องราวเหล่านี้แล้ว ยิ่งทำให้เราตระหนักได้อย่างลึกซึ้งว่า การเลี้ยงดูเด็กคนหนึ่งจำเป็นต้องมีทั้งความอ่อนโยนและความเข้มงวดควบคู่กันไปอย่างสมดุล หากลองสังเกตพฤติกรรมของนกหรือสัตว์ป่าชนิดต่าง ๆ จะพบว่า ในช่วงแรกพวกมันจะดูแลฟูมฟักลูกน้อยที่เพิ่งลืมตาดูโลกอย่างทะนุถนอม รวกับว่าลูก ๆ ยังไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เลย แต่เมื่อลูกเริ่มเติบโตและใกล้ถึงเวลาที่จะต้องออกจากรัง พ่อแม่สัตว์จะค่อย ๆ ลดการปกป้องลงทีละน้อย เพื่อเปิดโอกาสให้ลูกได้เรียนรู้วิธีการเอาชีวิตรอด และรู้จักป้องกันตนเองจากภัยอันตรายหรือศัตรู

แม้กระทั่งพืชพรรณอย่างไม้ดอกหรือไม้ผล หากเราเอาใจใส่ดูแลมากเกินไป ด้วยการใส่ปุ๋ยหรือรดน้ำเกินความจำเป็น ก็อาจส่งผลให้พืชเหล่านั้นไม่ออกดอกออกผล ในทางตรงกันข้าม การตัดแต่งกิ่งก้านและใบอย่างเหมาะสมกลับเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยกระตุ้นพลังแห่งชีวิต ทำให้พืชสามารถผ่านพ้นวิกฤตและเจริญเติบโตได้อย่างแข็งแรงสมบูรณ์ มนุษย์เราเองก็ถือเป็นสิ่งมีชีวิตชนิดหนึ่งเช่นกัน ฉะนั้น เราย่อมสามารถนำแนวคิดนี้มาปรับใช้ได้เช่นเดียวกับสัตว์และพืชเหล่านั้น

รวมเล่มโอวาทจากท่านประธานใหญ่นิกเคียว นีวาโนะ

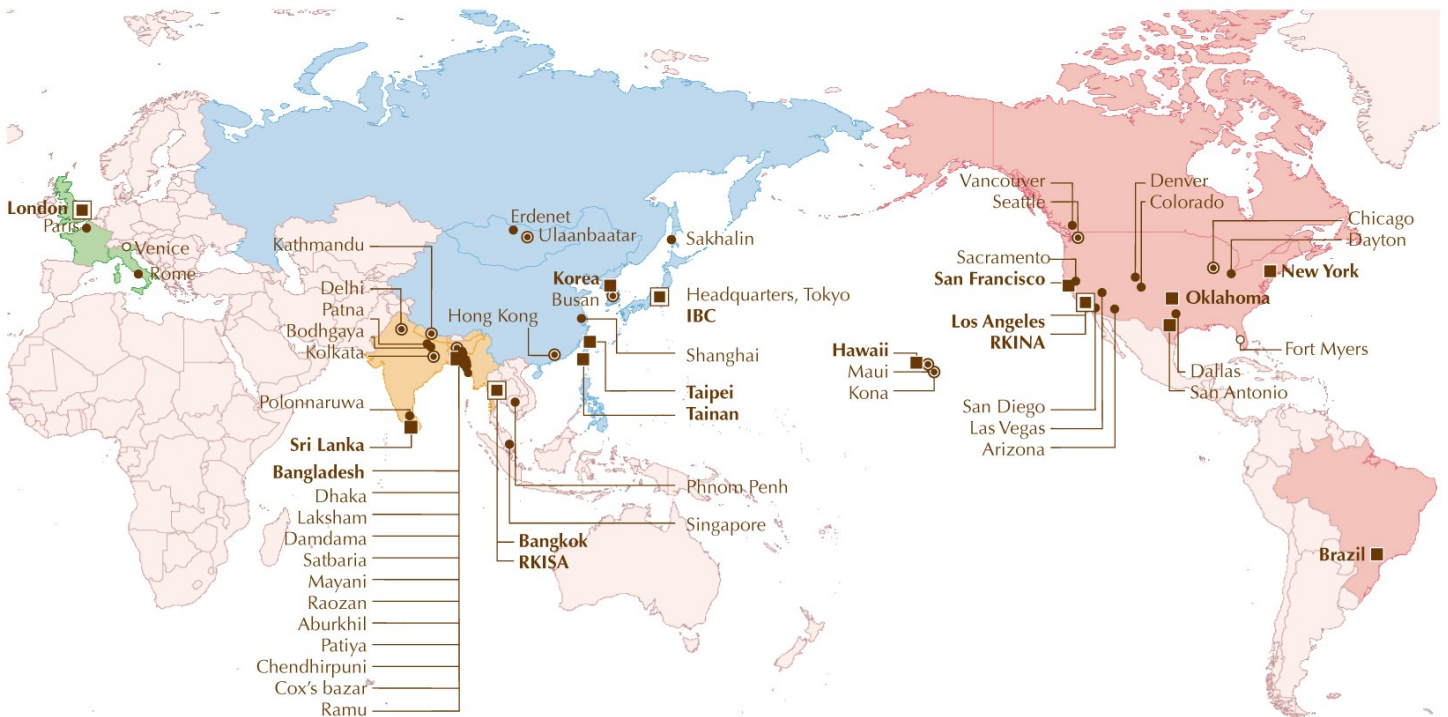
“ผลิเมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะ 『菩提の萌を発さしむ』 หน้า 102-103

# 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