

## Coming to terms with Buddhism

### 「เรียนรู้พระธรรมคำสอน」 ～ มาเพิ่มเวลาแห่งความสุขกันเถอะ～

ถ้ามีคนถามว่า “ตอนนี้คุณมีความสุขหรือเปล่า” คุณตอบได้ทันทีหรือเปล่าว่า “แน่นอน” หรือว่าคุณจะลังเลคิดว่า “เรามีความสุขอยู่หรือเปล่าละ”

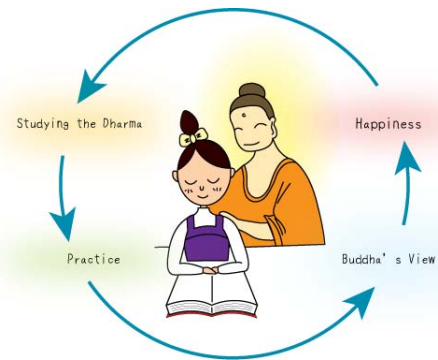
ความสุขนั้นมีถิ่นอยู่หลากหลายรูปแบบ มีทั้งความสุขกับการได้รับคำชม ได้รับของขวัญ หรือตอนที่ถูกรางวัลสลากกินแบ่ง ไม่ว่าจะอย่างไรนั้นก็ถือรวมอยู่เป็นรูปแบบหนึ่งของความสุขทั้งนั้น ถ้ามองแบบผิวเผินก็คงไม่คิดถ้าจะคิดว่าสิ่งเหล่านี้คือความสุข แต่เป็นความสุขเพียงแค่ชั่วคราวเท่านั้น ในเดือนนี้เราจะขอนำเสนอวิธีที่จะเก็บกักความสุขไว้ในใจเราได้ตลอดเวลาให้คุณผู้อ่านได้รับรู้ สิ่งนั้นก็คือการใช้ชีวิตโดยมีการมองชีวิตแบบเดียวกับองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าค่ะ เราจำเป็นต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์เพื่อได้มาซึ่งการมองชีวิตแบบเดียวกับท่าน

คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านนั้นเกิดขึ้นมาเพื่อทำให้ทุกคนบนโลกนี้มีความสุขไม่เกี่ยงว่าจะเป็นใคร คนแบบไหน อายุ การศึกษา หัวดีหรือไม่ ทุกคนสามารถจะเรียนรู้ศึกษาคำสอนของท่านได้เหมือนกันทั้งนั้น แต่คำสอนของพระพุทธองค์นั้นไม่ใช่เพียงแค่เรียนเป็นเวลาสั้นๆแบบในโรงเรียนแล้วจะได้คะแนนดีได้รับใบประกาศ เช่นเดียวกับที่เราอ่านหนังสือได้รุ่งข้ามคืนก่อนสอบนั่นเอง ถึงแม้เราจะได้คะแนนดีตอนสอบแต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะได้รับความรู้ในหนังสือ

นั่นคิดตัวเราไปได้ตลอด คำสอนของพระพุทธองค์นั้นเมื่อเรียนรู้ไปแล้ว ต้องนำไปฝึกปฏิบัติจริง และเมื่อเราเรียนแล้วนำไปฝึกปฏิบัติเข้าไปเข้ามาเมื่อใดเมื่อนั้นการมองโลกในแบบที่เคยเข้าข้างตัวเองอยู่นั้นก็จะค่อยๆเปลี่ยนเป็นมุมมองการใช้ชีวิตแบบพระพุทธองค์ทีละน้อย เมื่อเราเรียนรู้และทำความเข้าใจในความหมายที่แท้จริงของคำสอน นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จนซึมซับเข้าไปในตัวเราเมื่อใดตอนนั่นเองถึงจะเรียกว่าการ “เรียนรู้พระธรรมคำสอน”

ความสุขนั้นดูวางอยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลตัวเราเลย อยู่ที่ว่าเราจะหาเจอหรือไม่เท่านั้น เราลองมาเริ่มต้นด้วยการลองเรียนรู้เรียนให้สนุก ให้ร่างกายเราได้รู้สึกก่อน

ในเดือนนี้ได้แนะนำวิธีการนำพาความสุขมาสู่ตัวเราแล้วเรามาลองนำวิธีนี้ไปลองใช้กับเพื่อนๆพรรคพวกคนใกล้ตัวดูกันไหมคะ



## ขัดเกลาจิตใจกันจากการออนไลน์

ที่ริชโซ โคะเซ โกคุนยัเผยแผ่ทางอเมริกาเหนือ ได้มีการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับพุทธศาสนาพื้นฐานเป็นเวลา 10 สัปดาห์ โดยคอร์สนี้ได้จัดเป็นแบบออนไลน์ผ่านทางอินเทอร์เน็ต คุณสามารถเข้ารับฟังการบรรยายได้แม้ว่าคุณจะอยู่ที่บ้าน

คอร์สนี้จัดขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะเผยแผ่คำสอนที่ดีของริชโซ โคะเซ โกโกให้คนอื่นๆ ในโลกได้รับรู้ โดยไม่จำกัดว่าจะเป็นสมาชิกหรือไม่ คุณ คริส ลาโดโซวจะทำหน้าที่เป็นอาจารย์ผู้บรรยาย จะบรรยายโดยนำสื่อการสอนต่างๆ ไหลคผ่านทางคอมพิวเตอร์ให้ผู้เข้าบรรยายได้ร่วมอ่านด้วย

ติดต่อสอบถาม ค่าเข้าร่วมหรือวิธีการเข้ารับการบรรยายได้ที่ ริชโซ โคะเซ โกคุนยัเผยแผ่อเมริกาเหนือ โทร +1.949.336.4430 อีเมล [info@buddhistcenter-rkina.org](mailto:info@buddhistcenter-rkina.org)

# เวลาลำบาก

President of Risho Kosei-kai **Nichiko Niwano**

## เราจะรับมืออย่างไร

ภาวะเศรษฐกิจที่ญี่ปุ่นก็เข้าสู่ความตึงเครียดเช่นกันเมื่อได้รับผลกระทบจากวิกฤติเศรษฐกิจโลกที่ว่ากันว่า 100 ปีหนึ่งครั้ง ในขณะที่สถานการณ์ยังคงอยู่ในความลำบากนี้ มีหลายคนที่จะเป็นกังวลถึงอนาคต หรือการถูกลดพนักงานและการถูกตัดเงินเดือนขั้นต่ำ

แต่การที่เราจะมองสถานการณ์ ณ ปัจจุบันไปแต่ในทางแง่ร้ายก็คงจะไม่ทำให้อะไรดีขึ้น ในช่วงที่เกิดวิกฤติเช่นนี้แหละที่ควรนำเอาคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเข้ามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของเรา

ประเทศญี่ปุ่นในสมัยก่อนนั้นนับว่ายังเป็นประเทศที่ไม่มีความอุดมสมบูรณ์เท่าทุกวันนี้ อาจจะเรียกได้ว่ามีความอัตคัดขัดสนแม้แต่ในด้านของกินต่อการดำรงชีวิตก็ว่าได้ แต่กระนั้นผู้คนก็ยังช่วยเหลือ มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ในครอบครัวพ่อแม่ลูกก็จะร่วมแรงร่วมใจฝ่าฟันปัญหาแบ่งปันความสุข ถักทอสายใยให้แน่นหนาขึ้น สรุปก็คือ ในอีกด้านหนึ่งของความจนนั้นทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์เราแน่นแฟ้นขึ้น เป็นตัวก่อความอบอุ่นขึ้นมา

การรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นมีอยู่หลากหลายทาง เราสามารถมองสิ่งเหล่านั้น ในแง่ร้าย มองในด้านลบก็ได้ หรือเราสามารถมองมันในแง่ดีและซาบซึ้งขอบคุณต่อสิ่งนั้นก็ย่อมได้ การใช้ชีวิตให้มีความสุขหรือไม่นั้นก็ขึ้นอยู่กับมุมมองและการรับกับสถานการณ์ตรงหน้าเรานั้นเอง

## โอกาสอันใหญ่หลวง

คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นเป็นคำสอนที่สอนให้เรามองสิ่งต่างๆ ในแบบไหนและรับมือกับมันอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น เมื่อได้รับงานมาชิ้นหนึ่งแล้วเราคิดว่า “งานน่าเบื่อ” รู้สึกไม่พอใจกับงานที่ได้รับ กับการ คิดว่า “สิ่งนี้ก็เป็นงานที่สำคัญ” และตั้งใจทำงานนั้น ผลงานที่ได้ออกมาและการประเมินค่าของคนๆ นั้นก็จะแตกต่างกันออกไป

ตอนที่ถูกเลิกจ้างจากบริษัทนั้นแน่นอนอยู่แล้วถ้าเราจะเป็นกังวลก็เกี่ยวกับอนาคตที่จะเกิดขึ้นต่อไป แต่เราก็สามารถคิดว่า “การที่เราออกจากบริษัทมาได้ นั้นจะทำให้เราสามารถเริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ ได้ ยังมีความเป็นไปได้ในอีกหลายช่องทาง” การมองและคิดในทางบวกจะทำให้เราเกิดความซาบซึ้งขอบคุณในสิ่งที่



เกิดได้ โลกใหม่ก็จะเปิดกว้างขึ้นมาสำหรับเราเรื่อยๆ

พวกเรายังคงพูดว่า “เหนื่อย ลำบาก” ในเวลาที่เราเจอกับปัญหา แต่คำว่า ลำบากนั้นในภาษาญี่ปุ่นจะเขียนด้วยอักษรจีนว่า 「大變」 ซึ่งมีหมายความว่า “การเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่” หรือกล่าวคือ จะทำให้เราได้เจอโอกาสที่ยิ่งใหญ่นั้นเอง อย่างคำสุภาษิตที่ว่า “เมื่อเราเจอวิกฤติแต่ขณะเดียวกันเราก็อาจจะเจอทางรอดโดยที่เราไม่คาดคิด” หมายความว่าเมื่อเราถึงทางตันไม่รู้จะทำอย่างไรแต่อาจจะมีสิ่งๆ หนึ่งที่ทำให้ถนนนั้นเปิดออกตรงหน้าเราก็ได้ ตามที่ในตำราวิชา “อิจิง” ได้มีการเขียนเอาไว้ว่า “มีกลายเป็นไม่มี ไม่มีกลายเป็นมี บวกกลายเป็นลบ ลบกลายเป็นบวก” สิ่งสำคัญก็คือ การที่เราเผชิญอยู่ในช่วงที่ลำบากนี้เองจะทำให้เราหลุดพ้นออกจากการมองในแง่ลบเล็กๆ ที่เราเคยมีมา และการที่เราเปลี่ยนมุมมองนี้เองจะทำให้เราให้เราได้ค้นพบทางรอดได้

คนญี่ปุ่นมักจะใช้คำว่า “มีความสุขอยู่ในความทุกข์” หรือ “มีทุกข์ก็ต้องมีสุข” การหาความสุขท่ามกลางความทุกข์ให้เจอได้นั้นเองจึงจะเรียกได้ว่าความสุขที่แท้จริง

สิ่งนี้สอนให้เราได้รู้เหมือนกับการเปรียบเทียบดอกบิวที่เบ่งบานอยู่ในโคลนตม เมื่อเราโคลนโคลนตมหรือก็คือ ความทุกข์ ความเศร้าจะทำให้ดอกไม้สวยงามเบ่งบานหรือก็คือความสุขนั่นเอง ในยุคสมัยเช่นนี้ขอให้พวกเราทุกคนเผยแผ่แสงประสิทธิ์แห่งธรรม เพื่อให้ดอกไม้งามในใจของทุกคนเบ่งบานให้มากขึ้น

(“ชะคุชิน” เดือน มิถุนายน)

# ตามรอยเท้า.นิกเกียว นิวาโน่ ท่านประธานผู้ก่อตั้ง

## — *Kaiso-sama ni Naraito* —

ประธานรุ่นต่อไปขององค์กรพุทธธรรมวาสาวิชโซ โคเซไก Koshō Niwano

The following begins a new series of English translations from the Japanese-language book *Kaiso-sama ni Naraito* (In the Footsteps of the Founder) by Rev. Koshō Niwano, president-designate of Risshō Kōsei-kai.

### มองในสิ่งที่เป็นอยู่.....สภาพที่แท้จริง

พระปัญญาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเรียกได้ว่าเป็นพระปัญญาที่มองเห็นถึงสภาพของทุกสิ่งในแบบที่มันเป็นอย่างแท้จริง สภาพที่เป็นอยู่อย่างนั้นก็คือ การมองในเนื้อหาของสิ่งนั้น ไม่ยึดติดกับความเปลี่ยนแปลงที่ติดมา การมองในเนื้อหาของสิ่งนั้นก็คือ การมองในสภาพเดิมที่เป็นอยู่ การมองสภาพรวมที่ถูกต้อง ไม่เอนเอียงไปในทางใด (หนังสือช่งเรซังเมโซ หน้า 14)

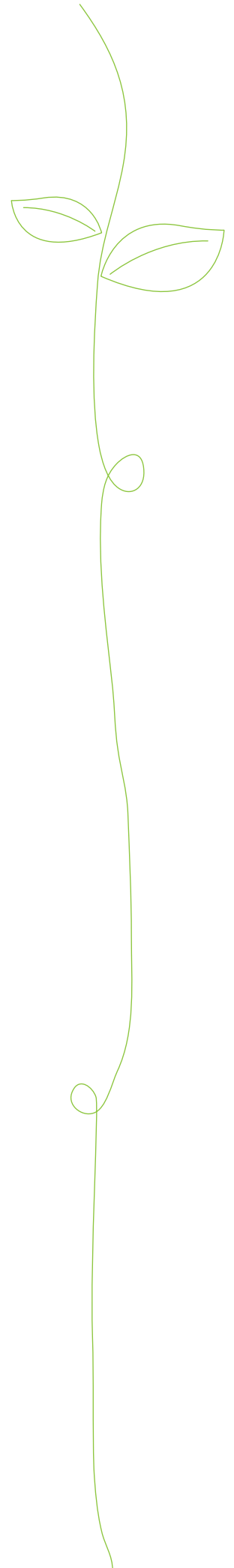
ท่านประธานใหญ่นิกเกียวมักจะพูดว่า “เป็นในสิ่งที่เป็นนี้แหละดีแล้ว” การเป็นในสิ่งที่เป็นนั้นดีไม่ได้หมายความว่า “ถึงจะทรمان แต่ก็ให้ทนอยู่กับสถานการณ์ตรงนั้นไป” หรือ “ให้อยู่ทุกอย่างแบบนั้นโดยไม่ต้องทำอะไร” แต่หมายความว่า “เมื่อมองจากสายตาแห่งพระปัญญาของพระพุทธองค์แล้วจะมองเห็นถึงพระเมตตาของท่านอยู่ในเรื่องราว หรือบุคคลที่อยู่ตรงหน้าเราเสมอ”

ในสายตาของพระพุทธองค์นั้นไม่มีที่ใดที่ไม่มีแสงแห่งความสุข 10 ทิศ ทั้งที่เป็นเช่นนั้น แต่เรากลับมองสิ่งต่างๆ ด้วยสายตาที่เต็มไปด้วยความไม่รู้ความเขลา ทำให้เราเห็นสิ่งต่างนั้นถูกยอมไป ด้วย ความลึกลับสับสนประก ดั้งนั้นการที่จะเปลี่ยนให้โลกนี้มีแสงแห่งความสุขไปทั้งทั้ง 10 ทิศนั้นก็คือการเปลี่ยนมุมมองความคิดของมนุษย์เรานั้นเอง (ชินจะบุ 5 หน้า 313)

คนเราย่อมแตกต่างกันออกไป ย่อมมีบรรทัดฐานในแบบของตัวเอง ดังนั้น การมอง การทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ นั้นก็ย่อมแปลกแยกแตกต่างกันออกไป เป็นร้อยเป็นพัน และสิ่งที่เป็นบรรทัดฐานในการมองส่วนใหญ่ก็คือ สามัญสำนึกทั่วไปในโลกนี้ เช่น ดีหรือเลว ได้หรือเสีย สะดวกต่อตัวเองหรือไม่ ชอบหรือไม่ชอบนั่นเอง

แต่ถ้าจะมองในมุมมองโดยใช้ปัญญาของพระพุทธองค์ที่ท่านประธานใหญ่ได้กล่าวถึง นั้นจะเป็นเช่นไร

พระปัญญาของพระพุทธองค์คือการที่เราใช้กิเลสตัณหาที่เรามีไปในทางที่ดีสร้างสิ่งที่เป็น



ประโยชน์ต่อโลกและสร้างความกลมกลืนภายในสิ่งเหล่านั้นโดยไม่ยึดติดต่อการขจัดกิเลสตัณหา  
เหล่านั้นอย่างเดียว (ไฮเซ็น หน้า86)

มีคุณแม่ยังสาวอยู่คนหนึ่ง เธอวาดฝันไว้แล้วพยายามตั้งใจที่จะเป็น ลูกสะใภ้ที่ดี ภรรยาที่  
ดีและเป็นแม่ที่ดีมาโดยตลอด แต่ เธอมีลูกที่ร่างกายอ่อนแอและมักจะป่วยไม่สบายเวลาที่  
เธอมีปัญหาทุกสิ่งทุกอย่าง

“ทั้งๆที่ฉันก็พยายามขยันนี้ ทำไมเรื่องแบบนี้ต้องมาเกิดกับฉันด้วย.... คนรอบข้างเขาจะ  
มองว่ายังไง” บางทีความคิดเหล่านี้ก็แวบเข้ามาในหัว แต่ที่ยิ่งกว่านั้นเธอมักจะเป็นกังวล  
เสมอว่าอนาคตเด็กคนนี้จะใช้ชีวิตยาวไกลได้อีกแค่ไหน

ในตอนที่เธอเป็นกังวลอยู่นั้น ลูกของเธอก็ไข้ขึ้นสูงอีกทำให้เธอคิดได้ว่า เธอทดแทน  
บุญคุณแม่แม่ไม่พอหรืออย่างไร แต่ก็คิดว่าตั้งใจพยายามตอบแทนพระคุณท่านอยู่แล้วไม่  
ว่าอย่างไรก็นึกสาเหตุไม่ออก จึงเอ่ยปากถามท่านประธานใหญ่ว่า “ทำอย่างไรลูกถึงจะหาย  
ป่วยไข้ไม่ขึ้นอีกคะ”

พอเป็นอย่างนั้นท่านประธานใหญ่ได้ตอบว่า “ไหนไหน ขอคุณหน่อย” แล้วอุ้มเด็กทารก  
ออกจากแขนของเธอไป “อืม อืม เด็กคนนี้นะ คอยดูแลให้พ่อแม่ได้เข้มแข็งขึ้น” พร้อมลูบหัว  
และกอดเด็กน้อยไว้สักครู่ บอกอีกว่า “เขาคงจะรู้ได้ถึงบุญคุณที่พ่อแม่เลี้ยงดูเขาใน  
วันนี้”เพียงแค่นั้นเท่านั้น

คนที่มีความศรัทธาและปฏิบัติตามคำสอนจะได้เห็นพระพุทธรองค์ในทุกละสังที่ตนเองได้ประสบ  
พบเห็นจะได้ยินเสียงแห่งเทศนาธรรมของท่าน (ไฮเซ็น หน้า51)

ฉันคิดว่าการนำพาให้ทุกสรรพสิ่งแสดงออกมาสู่ถึงพลังที่มีอยู่ภายใต้สภาพทุกอย่างที่มีอยู่นั้น  
คือ สภาพแท้จริงที่สูงสุด (โคเซ เอส 28.8)

คุณแม่คนนั้นเธอเตรียมใจรับฟังไม่ว่าจะเป็นคำพูดที่เข้มงวดขนาดไหน แต่ถ้าเพื่อให้ลูก  
ของเธออาการดีขึ้นแล้วเธอก็จะทำตาม จึงรู้สึกเบาใจขึ้น

แต่มันก็ทำให้เธอได้คิดว่า “ไซ้สิ คนที่เรียกว่าเป็นแม่คนต่างก็ลำบากเพื่อให้ลูกตัวเองได้  
เติบโตทั้งนั้น” แต่ถึงคิดได้อย่างนั้นลูกของเธอก็ไม่มีทำที่ว่าไข้จะลดลงเธอก็กอดลูกแล้วพา  
ไปโรงพยาบาลทั้งๆอย่างนั้น

ถ้ามวลมนุษยชาติสามารถมองทุกสรรพสิ่งด้วยสิ่งที่มีมันเป็นด้วยดวงตาแห่งธรรมอย่างพระพุทธร  
องค์แล้ว แสงแห่งความสงบสุข10ทิศนั้นคงจะสาดส่องไปทั่วโลกใบนี้ (ชินฉะขุ 5 หน้า 314)

เมื่อสิ่งที่เกิดเข้าไปซำมานั้นก็ทำให้ค่อยๆเข้าใจบางอย่างขึ้นมาได้

“สมมุติว่ามีคุณแม่หมอมานอนเฝ้าอยู่ข้างๆ ถึงเวลาที่เกินความช่วยเหลือก็คงต้องเป็นอย่างนั้น  
ถ้าอย่างนั้นก็ขอให้เรากอดดูแลเป็นห่วงเด็กคนนี้ เลี้ยงดูให้ความสำคัญเขาให้สลับกับที่เราเป็น  
แม่” ก่อนอื่นดูแลเลี้ยงดูเขาด้วยความรักใช้ชีวิตอยู่ตามความปรารถนาที่แท้จริงของพระพุทธร  
องค์ แค่นั้นก็เพียงพอ สิ่งที่ดีที่ฉันทำได้ก็คือสิ่งนี้เท่านั้น”

พวกเขามั่นจะคิดว่าความศรัทธาจะคลี่คลายความทุกข์ได้ และคิดเริ่มต้นในตอนแรกว่า  
ความทุกข์นั้นไม่ดี เมื่อทุกสิ่งไม่ดำเนินไปตามที่เราต้องการ “ต้องไม่ใช่อย่างนี้ ต้องเป็นอย่าง  
นี้สิ”พอคิดดังนี้ก็จะมิแต่เพิ่มความทุกข์ให้มากขึ้นเท่านั้น

แต่ท่านประธานใหญ่ได้สอนพวกเขาว่า “ความทุกข์เหล่านั้นคือข้อความของพระพุทธรองค์  
ให้เรารู้แจ้งในสิ่งนั้นให้ได้”

## อาจารย์ โคโซ นิวานโน

เป็นบุตรสาวคนโตของท่านประธาน นิชิโกะ นิวานโน เกิดในกรุงโตเกียว เคยศึกษาในกักคุรินของริชโช โคเซไก จากนั้นไปศึกษาต่อและสำเร็จปริญญาตรีด้านกฎหมาย จาก มหาวิทยาลัยกักคุอิน ปัจจุบัน เธอศึกษาพระสัทธรรมปฎนพริกสูตร และเป็นผู้ปฏิบัติงานแทนท่านประธาน คนปัจจุบัน กล่าวสุนทรพจน์ท่ามกลางเหล่าสมาชิก และจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อการเผยแผ่ทั้งในและต่างประเทศ เธอแต่งงานกับ อ.มุเนฮิโร นิวานโน ปัจจุบันเธอมีบุตรชาย 1 คน และบุตรสาว 3 คน



**“ดวงตาแห่งธรรม”คือการมองสรรพสิ่งในภาพรวม ไม่ใช่มองสรรพสิ่งที่อยู่ในอวกาศนี้ให้เห็นชัดในสภาพที่แท้จริงเท่านั้น ต้องมองด้วยใจที่เมตตาด้วย (ชินนะซุ 4หน้า40)**

พระปัญญาของพระพุทธองค์คือการใช้ปัญญามองผ่านสรรพสิ่งในรูปแบบที่เป็น และทำในสิ่งที่เป็นอยู่ให้มีผล ถ้าเรามองพระเมตตาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้เห็น ไม่ใช่เพียงแต่ในความสุขอย่างเดียว แต่รวมถึงในความทุกข์ด้วย ปัจจุบันก็จะกลายเป็นสิ่งมีค่าสำหรับเรา เราจะรู้ได้ว่ามีความลับแห่งความสุขนั้นซ่อนอยู่ในนั้น การมองให้เห็นความเมตตาของท่านไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแต่เราต้องคอยกางเสารับสัญญาณในการมองไว้ตลอดเวลา จากการพยายามใช้ชีวิตในตอนี้ให้มีความสุขจะเป็นตัวลับปัญญาของเรา เมื่อเราขัดเกลาปัญญาทำปัจจุบันให้เป็นผล สิ่งนี้แหละที่เป็นเป้าหมายในการใช้ชีวิตของเรา

สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ “การมอง” ในโลกปัจจุบันนี้ มันไม่ยากเลยถ้าผู้ปุ่จะกลายเป็นประเทศที่มหาสนุกหรือเป็นประเทศที่อยู่ในขุมมรก เราจะเลือกมองให้มันได้ผลอย่างไหนนั่นเรียกได้ว่าขึ้นอยู่กับ “การมอง” เท่านั้น มีการกล่าวกันว่า พระโพธิสัตว์กวนอิมมีอภินิหารในการมองสรรพสิ่งต่างๆบนโลกนี้ “อภินิหารการได้ยินซึ่งเสียงร้องบนโลกนี้ การมองในที่นี้ก็คือ การมองด้วยใจ มองให้ผ่านเข้าไปถึงเนื้อแท้ ในความพยายามที่จะมองให้เห็นเนื้อแท้ของสรรพสิ่งบนโลก เราจะได้เห็นบุญแท้ที่ทำให้โลกใบนี้เป็นดังแดนสวรรค์ ซ่อนอยู่ในนั้น (ยะคุชิน เอส 53.1)

# การเดินทางสู่ความศรัทธา

คุณ ริอะ สุมาดะ เขตโคนะ สาขาฮาวาย

ประสบการณ์เรื่องนี้ถูกเล่าขึ้นเมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2552  
ในงานฉลองครบรอบ 50 ปีก่อตั้งสาขาฮาวาย

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ในช่วงหน้าร้อนปี พ.ศ. 2551 ฉันได้รับความเมตตาจากคุณหัวหน้าสาขาให้ได้เข้าร่วมงานสัมมนาการเรียนระหว่างผู้นำสาขาต่างประเทศครั้งที่ 1 ในระหว่างที่เข้าร่วมงานนี้ที่สาขาใหญ่เป็นเวลา 2 อาทิตย์ทำให้ฉันได้รู้อะไรต่างๆ โดยเฉพาะการได้รับคำตอบต่อคำถามที่คอยทรมานฉันว่า “ชีวิตฉันมันคืออะไรกันแน่” ในตอนที่ฉันได้มีโอกาสสวดมนต์ร่วมกับเพื่อนชาวธรรมะชาติอื่นๆ ประเทศที่บ้านของท่านประธานใหญ่ในเมืองซุงาณูมะถือเป็นการครั้งแรกในประวัติที่ได้มีการสวดมนต์เป็นภาษาอังกฤษกันที่นั่น ในตอนนั้นฉันก็คิดว่า “ใช่แล้ว ฉันต้องใช้ชีวิตที่เหลือนี้ทำความปรารถนาของท่านประธานใหญ่ที่ว่า “เผยแผ่พระสัทธรรมปณทริกสูตรสู่โลก” ให้สำเร็จลุล่วง” และสิ่งนี้ก็คือคำตอบที่มีให้แก่คำถามที่ว่า “ชีวิตฉันคืออะไร”

หลังจากกลับประเทศไปหลังจากจบสัมมนาแล้ว ก็มีสิ่งลำบากหลายสิ่งรอกอยฉันอยู่ เราเริ่มให้ภรรยาเข้ามาพูดคุยเกี่ยวกับเงื่อนไขในการหย่าร้าง ตัวฉันเองนั้นไม่มีรายได้อะไร อีกทั้งยังไม่มีเงินออมไว้เลยด้วย ฉันจึงอดกังวลถึงการใช้ชีวิตหลังการหย่าไม่ได้ คนรู้จักหลายคนก็คอยเป็นห่วงและท้องเตือนฉันว่า “จ้างทนายและสู้คดีกันซะยังไงเธอก็ได้เปรียบอยู่แล้ว” ตัวฉันเองได้ทำตามที่หัวหน้าสาขาได้สอนฉัน โดยคุยอย่างลอมซอมไม่ให้ทนาย ฉันเตรียมใจและเชื่อตามคำพูดของหัวหน้าสาขาที่ว่า “ให้เชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้นเป็นดังประสงค์ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและลองเข้าไปในโลกแห่งนั้นดู” และถ้าเราไม่มีศรัทธาในตรงนี้เราก็คงจะมองไม่เห็นโลกแห่งความศรัทธาดังที่ว่าแน่นอน จึงได้กล่าวต่อสามีได้ว่า “ฉันไม่เอาอะไรแต่อย่างใด แต่คุณอ้างคำครองชีพและค่าเล่าเรียนของลูกให้ก็พอ ฉันจะยอมถอยเพื่อความสงบสุขของคุณ” เราได้คุยเรื่องนี้กันเป็นเวลา 3 เดือน และฉันก็คอยสวดมนต์อธิษฐานเรื่อยมาขอให้พระพุทธรูปองค์ทำให้ฉันมีความกล้าในการก้าวข้ามผ่านบ่อน้ำสกปรกนี้ไปสู่โลกแห่งความศรัทธาที่อยู่หน้านี้ให้ได้ด้วยเถอะ สุดท้ายฉันได้รับข้อเสนอจากอีกฝ่ายโดยที่เขาจะให้ค่าเลี้ยงดูมากกว่าที่ฉันร้องขอไปเสียอีก

เมื่อลองย้อนคิดดูแล้วในช่วงครึ่งปีนี้ฉันได้เรียนรู้สิ่งสำคัญที่ทำให้ชีวิตฉันเปลี่ยนแปลงได้จากพระพุทธรูปองค์มากมาย ชีวิตแต่งงานของฉันพังทลายลงในชั่วพริบตา ในใจของฉันเต็มไปด้วยรอยกรีดบาดแผลจากการหักหลังของคนที่คุณไว้ใจ และความกลัวที่จะสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างที่มีไป ทุกอย่างที่อยู่ตรงหน้าล้วนมีคม แต่

ตอนนี้ปีครึ่งหลังจากนั้นชีวิตแต่งงานของฉันพังทลายลงไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง บาดแผลในใจฉันก็ยังเป็นรอยแผลเป็นอยู่ แต่ฉันก็ได้รับสิ่งมีค่ามากกว่าสิ่งที่ฉันสูญเสียไป เป็นสิ่งที่ฉันไม่เคยคาดคิดมาก่อนในปีครึ่งก่อนหน้านั้น ในช่วงนั้นทั้งหัวหน้าสาขาเพื่อนๆ ทุกคน และยังมีหลายๆ คนที่เผชิญปัญหาเช่นเดียวกับฉัน ได้คอยช่วยฉันมาโดยตลอด ในตอนนี้ฉันสามารถพูดออกมาได้จากใจจริงๆ ว่า ฉันไม่เป็นไร

ปีที่แล้วหลังจากที่ฉันโทรไปขอขอบคุณคุณแม่ 2-3 สัปดาห์หลังจากนั้นฉันก็รู้ว่าคุณแม่ของฉันเป็นมะเร็งขั้นสุดท้าย ถ้าเป็นตัวฉันในก่อนหน้านั้นฉันคงเสียใจจนทำอะไรไม่ถูก แต่ตอนนี้ ฉันมีความรู้สึกขอบคุณต่อพระเมตตาขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านยังคงไม่ทอดทิ้งฉันที่ไม่มีอะไรดี ให้ฉันได้พูดขอบคุณต่อแม่ได้ทันทีทั้งที่ไม่เพียงเท่านั้น ยังช่วยให้ชีวิตฉันเปลี่ยนแปลงได้ทันปลอดภัยไม่ตกไปอยู่ท่ามกลางความมืดมัว

และเหนืออื่นใดการที่ฉันได้มองเห็นแสงแห่งพระธรรมท่ามกลางความทุกข์ทรมานถือเป็นบุญคุณสูงสุดที่ฉันได้รับ ความสุขที่แท้จริงก็คือ การมีใจศรัทธาต่อพระพุทธรูปไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นและไม่ล้มที่จะใช้ชีวิตอย่างมีใจสำนึกขอบคุณ และสิ่งที่สอนให้ฉันได้รู้ในสิ่งนี้ก็คือคำสอนของริชโซ โคะโซไก

ฉันได้มีโอกาสในการสำรวจจิตใจของตัวเองได้อย่างชัดเจนจากการรับหน้าที่ในการเล่าประสบการณ์ของตัวเองในครั้งนี้ ใจที่ไม่อยากยอมรับ ใจที่ทรมาน ใจที่ให้อภัยไม่ได้ สิ่งเหล่านี้ก็ยังมีความขัดแย้งกันอยู่ จากนั้นไปฉันจะฝึกฝนจิตใจเหล่านี้ตามคำสอนของพระพุทธรูป ฉันยังเพิ่งจะเริ่มเดินเท่านั้น แต่ตอนนี้ฉันเองก็มีความฝัน ฉันได้ถูกปลดปล่อยจากหลายๆ คนในเรื่องทุกข์ใจทั้งหลายในบ้านตัวเองนั้นและร่วมพูดคุยกัน ฉันอยากจะทำเผยแผ่คำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านประธานใหญ่ให้คนได้รับรู้มากยิ่งขึ้น

สุดท้ายนี้ฉันขอขอบคุณคุณ โอะซากิ หัวหน้าสาขาคนเก่าที่เป็นผู้บุกเบิกสาขาฮาวายให้ อีกทั้งรุ่นพี่สมาชิกท่านอื่นๆ

ขอขอบคุณต่อ องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านประธานใหญ่ ท่านประธานปัจจุบัน ขอขอบคุณหัวหน้าสาขา (จบ)



# เมื่อลองเปลี่ยนมุมมอง

ตอนที่ฉันยังทำร้านขายนมอยู่นั้น ต้องคอยตระเวนเอานมไปส่งตามบ้านลูกค้าเช้าเย็นทุกวัน มีรายได้วันละ 50 เซน (ครึ่งหนึ่งของหน่วยเงิน) ต่อวัน รวมแล้วเป็นรายได้ 45 เซนต่อเดือนเท่านั้น ไม่ว่าจะวันฝนตกลมแรง วันอาทิตย์หรือวันหยุดคนขับรถก็จะต้องไปส่งนมโดยไม่วันหยุด ดังนั้นบางครั้งก็รู้สึกอิจฉาต่อการใช้ชีวิตของพวกเขาพนักงานบริษัทที่มีวันหยุดได้พักผ่อนชิวๆกัน

แต่ช่วงเวลานั้นก็อยู่ในช่วงภาวะเศรษฐกิจไม่ดี มีคนมากมายมาขึ้นแถวเรียงอยู่หน้าสำนักงานจัดหางานนาคาโนะทุกวัน พวกเขาต่างมาเข้าแถวเพื่อให้ได้งานทำในวันนั้นๆถึงอย่างนั้นคนที่ได้งานทำก็ยังมีแค่ใน 3 ของคนที่มาเข้าแถวเท่านั้น เมื่อส่งนมเสร็จทางผ่านกลับบ้านก็

จะเห็นคนเหล่านี้ ก็ทำให้ฉันเปลี่ยนความคิดตัวเองใหม่ได้ว่า “เฮ้อ ยังไงการมีงานทำจนไม่มีวันหยุดเลยก็มีความสุขกว่า”

เมื่อฉันไปส่งนมเช้าและเย็นเสร็จแล้ว ก็จะไปทำการซักชวน (โอมิจิบิกิ) หรือการเยี่ยมเยียน (เทโคริ) เป็นประจำ และฉันก็รู้ว่า การคิดว่าสิ่งที่ทำอยู่นั้นเหนื่อยหรือการคิดว่าไม่หรรษาการที่ได้มีโอกาสไปบอกเล่าคำสอนหลังจากทำการค้าเสร็จนั้นเป็นเรื่องที่น่าขอบคุณนั้นมันขึ้นอยู่กับความคิดเรานั่นเอง ในเวลานั้นคนที่ส่งนมส่วนใหญจะเป็นคนป่วย สิ่งนี้ยังทำให้ฉันคิดได้อีกว่า เราเป็น โชคดีแค่ไหนที่ร่างกายแข็งแรงและยังทำงานได้ขนาดนี้

จากหนังสือ "ไตรโซซัง" หน้า 282-283 แปลโดยริชโชโคโซไก แผนกเผยแพร่งานต่างประเทศ

## \*\*\* Column \*\*\*

ตั้งแต่เดือนเมษายนจนถึงเดือนพฤษภาคมที่วัดคันนิงในประเศญี่ปุ่นนั้นเต็มไปด้วยความเขียวชอุ่ม เริ่มจากดอก Magnolia kobus และดอกซากุระ และดอกไม้สวยงามนานาพันธุ์แข่งกันเบ่งบาน ผู้คนเมื่อเห็นของสวยงามแล้วย่อมเกิดความประทับใจ เกิดความปลอตโปรงชำระล้างจิตใจให้เกิดแรงสู้ในการดำเนินชีวิตต่อไป คิดว่าผู้อ่านหลายๆท่านอาจจะรู้อยู่แล้วว่า ท่านประธานนิกโกนั้นไม่ว่าท่านจะไปที่ไหนหรือไม่ว่าจะพบใครก็ตามก็จะพนมมือไหว้ทำความเคารพ และลักษณะท่าทาง ณ ตอนนั้นก็มีความสง่างามมาก ดังนั้นเมื่อพวกเราได้พบท่านประธาน เราก็เปรียบเสมือนว่าได้ชำระล้างจิตใจไม่ใช่ว่าหรือ การไหว้ทำความเคารพนั้นก็ถือการก้มหัว หลับตา สองมือพนมไว้ตรงหน้าอก ท่านประธานได้กล่าวไว้ในงานการสัมมนาหัวหน้าสาขาทั่วประเทศเมื่อเดือนพฤษภาคมว่า “การไหว้นี้แหละที่เป็นการแสดงถึงหลักศาสนาสากล การไหว้ทำความเคารพถือหลักการศาสนาที่ยิ่งใหญ่” การทำตัวเองให้รู้แจ้งในพุทธจิตของทุกคนนั้นก็ถือหน้าที่ของพวกเราชาวสมาชิกริชโชโคโซไกทุกคน จิตใจเมื่อแสดงออกด้วยการไหว้นั้นก็เสมือนเราไหว้ในพุทธจิตนั่นเอง ผมอยากสร้างวงชาวพุทธที่ไม่ว่าจะไปที่ไหนของโลกก็จะได้เจอการทักทายที่เต็มไปด้วยรอยยิ้มและการไหว้ค้อนรับ

(โกทาโร่ ชูซูกิ)

## Rissho Kosei-kai

Rissho Kosei-kai is a lay Buddhist organization whose holy scripture is the Threefold Lotus Sutra. It was established by Founder Nikkyo Niwano and Co-founder Myoko Naganuma in 1938. This organization is composed of ordinary men and women who have faith in the Buddha and strive to enrich their spirituality by applying his teachings to their daily lives. At both the local community and international levels, we, under the guidance of the President Nichiko Niwano are very active in promoting peace and well-being through altruistic activities and cooperation with other organizations



## SHAN-ZAI Volume 45 (June 2009)

[Published by] Rissho Kosei-kai International

Senior Editor : Rev. Kotaro SUZUKI Editor : Ms. Shiho MATSUOKA Editorial Staff : Ms. Chika IKEBUCHI Ms. Akiko IMAFUJI Ms. Prapapan Srinarat Ms. Yukino KUDO

\*SHAN-ZAI will sometimes be published in other languages in addition to "Japanese", "English", "Chinese," "Portuguese," and "Thai". \*If you have any questions or comments, please contact us at the above address. \*Please request permission to use contents of SHAN-ZAI to Kosei-kai International.