

## จดหมายจากสวรรค์ คนที่จะอ่าน คือ ตัวคุณเอง



จะเป็นอย่างไรหากเราถือว่า โรคภัยไข้เจ็บหรือปัญหายุ่งยากลำบากเป็นโอกาสที่ทำให้เราได้เปลี่ยนข้อเสียของตัวเองเป็นข้อดี และทำให้เราได้เติบโตอย่างก้าวกระโดด

ยกตัวอย่างเช่น โรคภัยไข้เจ็บ การตรวจร่างกายเพื่อวินิจฉัยสาเหตุของโรคและจ่ายยาตามอาการนั้นเป็นหน้าที่ของแพทย์ ในขณะที่คุณก็มีหน้าที่ที่ทบทวนว่าได้ฝึกใช้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายอย่างไม่ระมัดระวัง มีจุดบกพร่องในการใช้ชีวิตและความคิดของตัวเอง ซึ่งนี่ถือเป็นสิ่งสำคัญเพื่อรักษาต้นตอของโรค นั่นเอง

โรคภัยไข้เจ็บและปัญหายุ่งยากลำบากเปรียบเสมือนเป็นจดหมายจากสวรรค์ คนที่จะอ่านจดหมายฉบับนี้ก็คือตัวเอง ศาสนาเทรีเคียวมักจะทำหน้าที่ยื่นมือเข้าไปช่วยผู้คนที่รับรู้ถึงเรื่องนี้

ศาสนาเทรีเคียว คำสอนแห่งการดำรงชีวิตอันผาสุกเบิกบานใจ

## จดหมายจากสวรรค์ คนที่จะอ่าน คือ ตัวคุณเอง



จะเป็นอย่างไรหากเราถือว่า โรคภัยไข้เจ็บหรือปัญหายุ่งยากลำบากเป็นโอกาสที่ทำให้เราได้เปลี่ยนข้อเสียของตัวเองเป็นข้อดี และทำให้เราได้เติบโตอย่างก้าวกระโดด

ยกตัวอย่างเช่น โรคภัยไข้เจ็บ การตรวจร่างกายเพื่อวินิจฉัยสาเหตุของโรคและจ่ายยาตามอาการนั้นเป็นหน้าที่ของแพทย์ ในขณะที่คุณก็มีหน้าที่ที่ทบทวนว่าได้ฝึกใช้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายอย่างไม่ระมัดระวัง มีจุดบกพร่องในการใช้ชีวิตและความคิดของตัวเอง ซึ่งนี่ถือเป็นสิ่งสำคัญเพื่อรักษาต้นตอของโรค นั่นเอง

โรคภัยไข้เจ็บและปัญหายุ่งยากลำบากเปรียบเสมือนเป็นจดหมายจากสวรรค์ คนที่จะอ่านจดหมายฉบับนี้ก็คือตัวเอง ศาสนาเทรีเคียวมักจะทำหน้าที่ยื่นมือเข้าไปช่วยผู้คนที่รับรู้ถึงเรื่องนี้

ศาสนาเทรีเคียว คำสอนแห่งการดำรงชีวิตอันผาสุกเบิกบานใจ

แม้จะมีทรัพย์สินสมบัติมากเท่าไร  
หากมีเรื่องค้างคาใจ  
ก็ไม่มีอะไรให้สนุกได้เลย

โอชะชิชู คำตรัสของพระผู้เป็นเจ้า  
ในวันที่ 15 กรกฎาคม เมจิปีที่ 34 (พ.ศ.2444)

แม้ว่าเราจะมีข้าวของ  
เงินทองมากมายเพียงใด  
หากมีเรื่องกังวลใจและ  
ทุกข์ใจ เราจะไม่สามารถ  
ใช้ชีวิตอย่างสนุกสนาน



เบิกบานใจได้เลย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการปฏิบัติต่อผู้อื่น หาก  
เป็นเรื่องที่ดีก็จะทำด้วยความยินดีและเต็มใจ แต่ถ้าเป็นเรื่องยุ่ง  
ยากลำบากก็มักจะไม่ลงมือ จะผลัดวันออกไปโดยไม่รู้ตัว แม้ว่า  
การเลือกเวลาที่เหมาะสมจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่เราควรจะต้อง  
พยายามสะสางสิ่งที่ค้างคาใจเสียก่อน ดังที่กล่าวไว้ว่า “หากมี  
เรื่องค้างคาใจ เรียกไม่ได้ว่าความผาสุกเบิกบานใจ”

แม้จะมีทรัพย์สินสมบัติมากเท่าไร  
หากมีเรื่องค้างคาใจ  
ก็ไม่มีอะไรให้สนุกได้เลย

โอชะชิชู คำตรัสของพระผู้เป็นเจ้า  
ในวันที่ 15 กรกฎาคม เมจิปีที่ 34 (พ.ศ.2444)

แม้ว่าเราจะมีข้าวของ  
เงินทองมากมายเพียงใด  
หากมีเรื่องกังวลใจและ  
ทุกข์ใจ เราจะไม่สามารถ  
ใช้ชีวิตอย่างสนุกสนาน



เบิกบานใจได้เลย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการปฏิบัติต่อผู้อื่น หาก  
เป็นเรื่องที่ดีก็จะทำด้วยความยินดีและเต็มใจ แต่ถ้าเป็นเรื่องยุ่ง  
ยากลำบากก็มักจะไม่ลงมือ จะผลัดวันออกไปโดยไม่รู้ตัว แม้ว่า  
การเลือกเวลาที่เหมาะสมจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่เราควรจะต้อง  
พยายามสะสางสิ่งที่ค้างคาใจเสียก่อน ดังที่กล่าวไว้ว่า “หากมี  
เรื่องค้างคาใจ เรียกไม่ได้ว่าความผาสุกเบิกบานใจ”

## อยากให้โลกนี้เปี่ยมไปด้วย “จิตใจแห่งการให้”



ความรู้สึกอยากได้นั้น อยากได้นี้ ทำอย่างนั้นให้หน่อย ทำอย่างนี้ให้หน่อย เรียกได้ว่าเป็น “จิตใจเหมือนดั่งลูก” กลับกันความรู้สึกอยากทำอะไรให้ใคร หรือถ้าทำอย่างนี้แล้วเขาคงดีใจ การกระทำด้วยจิตใจเช่นนี้ เรียกได้ว่าเป็น “จิตใจเหมือนดั่งพ่อแม่” ความรู้สึกที่อยากให้ใครทำตามที่ตัวเองต้องการนั้น บางครั้งก็ทำให้เกิดความไม่พอใจ เพราะหากไม่เป็นไปตามที่ตัวเองคาดหวัง จะทำให้เกิดความรู้สึกว่า ทำไมเขาจึงเป็นเช่นนั้น แต่ถ้าหากทุกคนมีความเห็นอกเห็นใจอย่างไม่มีเงื่อนไขเหมือนกับที่เรารู้สึกต่อคนรอบข้าง ต่อลูกตัวเองหรือคนที่รัก ก็จะทำให้โลกนี้อยู่ได้อย่างสุขใจมากขึ้น พวกเราหวังว่า การรวบรวม “จิตใจแห่งการให้” ให้เพิ่มมากขึ้น จะช่วยสร้างสังคมที่เปี่ยมไปด้วยจิตใจเหมือนดั่งพ่อแม่

ศาสนาเทนรีเคียว คำสอนแห่งการดำรงชีวิตอันผาสุกเบิกบานใจ

## อยากให้โลกนี้เปี่ยมไปด้วย “จิตใจแห่งการให้”



ความรู้สึกอยากได้นั้น อยากได้นี้ ทำอย่างนั้นให้หน่อย ทำอย่างนี้ให้หน่อย เรียกได้ว่าเป็น “จิตใจเหมือนดั่งลูก” กลับกันความรู้สึกอยากทำอะไรให้ใคร หรือถ้าทำอย่างนี้แล้วเขาคงดีใจ การกระทำด้วยจิตใจเช่นนี้ เรียกได้ว่าเป็น “จิตใจเหมือนดั่งพ่อแม่” ความรู้สึกที่อยากให้ใครทำตามที่ตัวเองต้องการนั้น บางครั้งก็ทำให้เกิดความไม่พอใจ เพราะหากไม่เป็นไปตามที่ตัวเองคาดหวัง จะทำให้เกิดความรู้สึกว่า ทำไมเขาจึงเป็นเช่นนั้น แต่ถ้าหากทุกคนมีความเห็นอกเห็นใจอย่างไม่มีเงื่อนไขเหมือนกับที่เรารู้สึกต่อคนรอบข้าง ต่อลูกตัวเองหรือคนที่รัก ก็จะทำให้โลกนี้อยู่ได้อย่างสุขใจมากขึ้น พวกเราหวังว่า การรวบรวม “จิตใจแห่งการให้” ให้เพิ่มมากขึ้น จะช่วยสร้างสังคมที่เปี่ยมไปด้วยจิตใจเหมือนดั่งพ่อแม่

ศาสนาเทนรีเคียว คำสอนแห่งการดำรงชีวิตอันผาสุกเบิกบานใจ

สัมภาระเบา นำติดตัวไปที่ไหนก็ได้ให้ไกลๆ  
สัมภาระหนัก ไม่สามารถนำติดตัวไปได้ไกลๆ

โอชะชิชู คำตรัสของพระพุทธเจ้า  
ในวันที่ 29 ธันวาคม เมจิปีที่ 30 (พ.ศ.2440)



กล่าวอีกอย่างได้ว่า “สัมภาระ  
เบา นำติดตัวไปได้ทุกวัน” ในโอกาส  
พิเศษ เช่น ขึ้นปีใหม่ เรามักจะตั้ง  
ปณิธานว่าจะทำอะไรให้สำเร็จ  
จะต้องเขียนไดอารี่โดยไม่เว้น  
สักวันเดียว จะต้องเดินหนึ่งหมื่น  
ก้าวทุกวันให้ได้ แม้จะคิดอย่าง

กระตือรือร้นก็ตาม แต่ถ้าหากเริ่มรู้สึกว่าเป็นภาระหนัก ก็จะไม่  
สามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นขอให้มีความตั้งใจแบบ  
“สัมภาระเบา” ที่สามารถนำติดตัวไปได้ทุกวัน แล้วจึงค่อยๆ  
เสริมสร้างพลังกำลังให้เพิ่มมากขึ้น ถ้าทำได้เช่นนั้น ต่อให้เป็น  
สิ่งที่เคยรู้สึกว่าเป็นภาระหนัก ก็จะสามารถแบกสิ่งนั้นได้อย่าง  
สบายในไม่ช้า การลงมือทำอย่างต่อเนื่องเป็นสัจจะ การทำได้  
อย่างต่อเนื่องยาวนาน ถือเป็นสิ่งล้ำค่าอย่างยิ่ง

สัมภาระเบา นำติดตัวไปที่ไหนก็ได้ให้ไกลๆ  
สัมภาระหนัก ไม่สามารถนำติดตัวไปได้ไกลๆ

โอชะชิชู คำตรัสของพระพุทธเจ้า  
ในวันที่ 29 ธันวาคม เมจิปีที่ 30 (พ.ศ.2440)



กล่าวอีกอย่างได้ว่า “สัมภาระ  
เบา นำติดตัวไปได้ทุกวัน” ในโอกาส  
พิเศษ เช่น ขึ้นปีใหม่ เรามักจะตั้ง  
ปณิธานว่าจะทำอะไรให้สำเร็จ  
จะต้องเขียนไดอารี่โดยไม่เว้น  
สักวันเดียว จะต้องเดินหนึ่งหมื่น  
ก้าวทุกวันให้ได้ แม้จะคิดอย่าง

กระตือรือร้นก็ตาม แต่ถ้าหากเริ่มรู้สึกว่าเป็นภาระหนัก ก็จะไม่  
สามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นขอให้มีความตั้งใจแบบ  
“สัมภาระเบา” ที่สามารถนำติดตัวไปได้ทุกวัน แล้วจึงค่อยๆ  
เสริมสร้างพลังกำลังให้เพิ่มมากขึ้น ถ้าทำได้เช่นนั้น ต่อให้เป็น  
สิ่งที่เคยรู้สึกว่าเป็นภาระหนัก ก็จะสามารถแบกสิ่งนั้นได้อย่าง  
สบายในไม่ช้า การลงมือทำอย่างต่อเนื่องเป็นสัจจะ การทำได้  
อย่างต่อเนื่องยาวนาน ถือเป็นสิ่งล้ำค่าอย่างยิ่ง

## การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อย่างเป็นธรรมชาติและอย่างต่อเนื่องยาวนาน



การที่มีภัยพิบัติเกิดขึ้น หรือได้รับความเสียหายจากสภาพอากาศ หนาวเย็นอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้คนเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ และเริ่มมีการเคลื่อนไหวยื่นมือเข้าช่วยเหลือผู้ประสบภัย ภาพที่ปรากฏแก่สายตาผู้คนนั้นจะกระตุ้นความรู้สึกของผู้คนจำนวนมากแล้วทำให้การเคลื่อนไหวนั้นขยายออกไปอย่างกว้างขวางขึ้นอีก

ในทุกๆ วัน เราไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยลำพัง ไม่ว่าจะตระหนักหรือไม่ก็ตาม แต่กล่าวได้ว่าการดำรงชีวิตอยู่ก็หมายถึง การได้รับความเมตตาจากผู้อื่นใหญ่หลวงและได้รับการดูแลจากใครสักคน เพราะฉะนั้นกล่าวได้อีกว่าการที่จะตอบแทนบุญคุณใครสักคน คือการดำเนินชีวิตของเรานั้นเอง เราควรจะต้องให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างเป็นธรรมชาติและอย่างต่อเนื่องยาวนาน

ศาสนาเทนรีเคียว คำสอนแห่งการดำรงชีวิตอันผาสุกเบิกบานใจ

## การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อย่างเป็นธรรมชาติและอย่างต่อเนื่องยาวนาน



การที่มีภัยพิบัติเกิดขึ้น หรือได้รับความเสียหายจากสภาพอากาศ หนาวเย็นอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้คนเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ และเริ่มมีการเคลื่อนไหวยื่นมือเข้าช่วยเหลือผู้ประสบภัย ภาพที่ปรากฏแก่สายตาผู้คนนั้นจะกระตุ้นความรู้สึกของผู้คนจำนวนมากแล้วทำให้การเคลื่อนไหวนั้นขยายออกไปอย่างกว้างขวางขึ้นอีก

ในทุกๆ วัน เราไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยลำพัง ไม่ว่าจะตระหนักหรือไม่ก็ตาม แต่กล่าวได้ว่าการดำรงชีวิตอยู่ก็หมายถึง การได้รับความเมตตาจากผู้อื่นใหญ่หลวงและได้รับการดูแลจากใครสักคน เพราะฉะนั้นกล่าวได้อีกว่าการที่จะตอบแทนบุญคุณใครสักคน คือการดำเนินชีวิตของเรานั้นเอง เราควรจะต้องให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างเป็นธรรมชาติและอย่างต่อเนื่องยาวนาน

ศาสนาเทนรีเคียว คำสอนแห่งการดำรงชีวิตอันผาสุกเบิกบานใจ

เลี้ยงลูกравกับผีเสื้อหรือดอกไม้  
ไม่ว่าจะเป็นผีเสื้อหรือดอกไม้ ต่างก็เป็น  
ผีเสื้อหรือดอกไม้ได้เพราะยังมีลมหายใจ

โอะซะชิซุ คำตรัสของพระผู้เป็นเจ้า  
ในวันที่ 18 มีนาคม เมจิปีที่ 27 (พ.ศ.2437)



คำว่า “ผีเสื้อหรือดอกไม้” ใช้ในกรณีที่พ่อแม่รักป้องกันและ  
ทะนุถนอมลูกของตน(โดยเฉพาะลูกสาว)มาก ราวกับรักใคร่เอ็นดู  
ผีเสื้อหรือดอกไม้ แต่พระผู้เป็นเจ้าทรงกล่าวต่อว่าไม่ว่าจะเป็น  
ผีเสื้อหรือดอกไม้ที่สวยงามก็ตาม ได้รับความชื่นชมจากผู้คนก็เพราะ  
ยังคงมีชีวิตอยู่ หากแห่งเหี่ยวไปก็ไม่มีค่าอะไรเลย จึงสั่งสอนว่า  
การที่พ่อแม่จะให้ลูกกินของดีๆ และใส่เสื้อผ้าสวยๆ ก็ดี แต่สิ่งสำคัญ  
มากกว่านี้ คือ สำนึกเสมอว่าเรามีชีวิตอยู่ได้เพราะความเมตตา  
กรุณาอันใหญ่หลวงจากพระผู้เป็นเจ้า

เลี้ยงลูกравกับผีเสื้อหรือดอกไม้  
ไม่ว่าจะเป็นผีเสื้อหรือดอกไม้ ต่างก็เป็น  
ผีเสื้อหรือดอกไม้ได้เพราะยังมีลมหายใจ

โอะซะชิซุ คำตรัสของพระผู้เป็นเจ้า  
ในวันที่ 18 มีนาคม เมจิปีที่ 27 (พ.ศ.2437)



คำว่า “ผีเสื้อหรือดอกไม้” ใช้ในกรณีที่พ่อแม่รักป้องกันและ  
ทะนุถนอมลูกของตน(โดยเฉพาะลูกสาว)มาก ราวกับรักใคร่เอ็นดู  
ผีเสื้อหรือดอกไม้ แต่พระผู้เป็นเจ้าทรงกล่าวต่อว่าไม่ว่าจะเป็น  
ผีเสื้อหรือดอกไม้ที่สวยงามก็ตาม ได้รับความชื่นชมจากผู้คนก็เพราะ  
ยังคงมีชีวิตอยู่ หากแห่งเหี่ยวไปก็ไม่มีค่าอะไรเลย จึงสั่งสอนว่า  
การที่พ่อแม่จะให้ลูกกินของดีๆ และใส่เสื้อผ้าสวยๆ ก็ดี แต่สิ่งสำคัญ  
มากกว่านี้ คือ สำนึกเสมอว่าเรามีชีวิตอยู่ได้เพราะความเมตตา  
กรุณาอันใหญ่หลวงจากพระผู้เป็นเจ้า