Living the Lotus 10

Buddhism in Everyday Life

2023
VOL. 217

Living the Lotus
Vol. 217 (October 2023)

Senior Editor: Keiichi Akagawa
Editor: Sachi Mikawa
Copy Editor: Penn Setharin
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

រីហ្សូកូសេកៃគឺជាអង្គការចលនាពុទ្ធសាសនាសកលមួយដែលមានពុទ្ធបរិស័ទ ជាច្រើនមានជំនឿលើគម្ពីព្រះសូត្រផ្កាឈូកសដែលជាព្រះសូត្ររបស់ព្រះពុទ្ធសាសនាមួយដ៏សំខាន់។ ពុទ្ធបរិស័ទទាំងនោះ បានខិតខំអនុវត្តការបង្រៀន របស់ព្រះបរមគ្រូនៃយើងទៅក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃដូចជា នៅកន្លែងការ ងារឬនៅក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគាត់ជាដើម។ជាពិសេសគឺខំប្រឹងអនុវត្តធ្វើយ៉ាងណាអោយពិភពលោកទទួលបានសុខសន្តិភាព។
អង្គការរីហ្សូកូសេកៃ ត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅឆ្នាំ 1983 ដោយ ស្ថាបនិក Nikkyo Niwano (1906-1999) និង, សហស្ថាបនាយិកា Myoko Naganuma (1889-1957) បច្ចុប្បន្នក្រោមការណែនាំពីលោកប្រធាន Nichiko Niwano សមាជិករីហ្សូកូ សេកៃទាំងអស់ក្នុងនាមជាពុទ្ធបរិស័ទបានកំពុងប្រឹងប្រែងយ៉ាងសកម្មក្នុងការចែករំលែកព្រះធម៌និងចូលរួមសកម្មភាពសន្តិភាពទាំងក្នុងនិងក្រៅប្រទេសក្នុងកិច្ចសហការជាមួយមនុស្សគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាន។

The title of this newsletter, *Living the Lotus—Buddhism in Everyday Life*, conveys our hope of striving to practice the teachings of the Lotus Sutra in daily life in an imperfect world to enrich and make our lives more worthwhile, like beautiful lotus flowers blooming in a muddy pond. This newsletter aims to help people around the world apply Buddhism more easily in their daily lives.

"កំហឹង" ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ចិត្តនិងរាងកាយ

ព្រះគ្រូនីវ៉ាណុ នីជិកុ
ព្រះប្រធានរីហ្សូកូសេកៃ

វិធីគ្រប់គ្រងកំហឹង

សេចក្តីលោភលន់ កំហឹង និងការត្អូញត្អែរ។ នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា គេគិតថាកិលេសលោកិយទាំងបី ដែលបំពុលចិត្តមនុស្សនេះ គឺជាពិសពុលដែលមិនត្រឹមតែជះឥទ្ធិពលដល់ចិត្តតែប៉ុណ្ណោះទេតែវាប៉ះពាល់ទៅដល់ស្ថានភាពនៃរាងកាយថែមទៅទៀត។ ជាពិសេស យោលទៅតាមការបញ្ជាក់បែបវិទ្យាសាស្ត្រ កំហឹង (សេចក្តីស្អប់ គំនុំ និងការច្រណែនឈ្នានិះ)មានឥទ្ធិពលអាក្រក់ទៅដល់រាងកាយ។

នៅពេលដែលមនុស្សខឹង តុល្យភាពនៃប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទស្វយ័តត្រូវបានរំខាន ដែលជាហេតុបណ្តាលឱ្យមានការកើនឡើងនៃចង្វាក់បេះដូង និងសម្ពាធឈាម។កត្តាទាំងនេះធ្វើឱ្យលំហូរឈាមទៅជាអាក្រក់ ហើយអាចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដូចជា ដំណើរបេះដូងមិនទៀងទាត់ (arrhythmia) ,គាំងបេះដូង (myo cardial infarction) និង ស្ទះសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល (cerebral infarction) ។ មនុស្សដែលមានកំហឹងច្រើន មានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការកើតជំងឺទាំងនេះ។ នៅសង្គមជនជាតិដើមហ្វូពី អាមេរិកាំង មានពាក្យមួយឃ្លាថែងថា "កំហឹងគឺជាថ្នាំពុលដែលអ្នកដាក់ឱ្យខ្លួនអ្នក"ដែលបង្ហាញថាមនោសញ្ចេតនាកំហឹងនេះវាបំផ្លាញខ្លួនយើង ។

ធម្មជាតិពិតនៃ 'កំហឹង' គឺ មានកំហឹងដោយ សារតែអ្វីៗមិនប្រព្រឹត្តទៅដូចដែលខ្លួនប៉ងប្រាថ្នានៅពេលដែលមិនទទួលបានអ្វីដែលខ្លួនចង់បាន ឬនៅពេលដែលត្រូវអ្នកដទៃគេមើលងាយ ឬក៏នៅពេលមានគំនុំទៅលើអ្នកដទៃ ដែលមានមូលដ្ឋានជាភាពអាត្មានិយមពោលគឺការគិតតែពីខ្លួនឯង'។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធលោកមានពុទ្ធដិកាថាកំហឹងនេះវាខ្លាំងជាងភ្លើងឆេះទៅទៀតហើយវាធ្វើឱ្យរាងកាយទាំងខ្លួនទាំងគេមានរបួស។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ដូចដែលពាក្យ "កំហឹងបែបសាធារណៈ" បានបង្ហាញ គឺថានៅក្នុងចំណោមកំហឹងទាំងឡាយនោះ វាមានការស្រងាកចិត្តទៅលើប្រទេសជាតិនិងសង្គមជាដើមដែលជួនកាលវាអាចជំរុញឱ្យមនុស្សធ្វើសកម្មភាពដែលមានប្រយោជន៍ចំពោះមនុស្សជាច្រើនបាន។

ដូច្នេះ ជំនួសឱ្យការព្យាយាមបំបាត់អារម្មណ៍ឆេវឆាវ អ្វីដែលសំខាន់គឺត្រូវចេះគ្រប់គ្រង

អារម្មណ៍ខឹងនោះ។

គេនិយាយថានៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់ខឹងខួរក្បាលអ្នកនោះត្រូវចំណាយពេល២-៣វិនាទីសម្រាប់ធ្វើសកម្មភាពរម្ងាប់អារម្មណ៍ខឹង។ លើសពីនេះ គេនិយាយថា នៅពេលដែលកំហឹងឈានដល់កម្រិតកំពូល បន្ទាប់ពីខឹង៦ វិនាទី ហើយ កំហឹងអាចរំងាប់បានដោយការផ្លាស់ប្តូរចិត្តទៅធ្វើអ្វីផ្សេងក្នុងអំឡុងពេល៦វិនាទីនោះ។ រហូតមកដល់ពេលនេះ ខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាពបានព្យាយាមប្រើវិធីជាច្រើនដើម្បីរំងាប់កំហឹងរបស់ខ្លួន ដូចជាដកដង្ហើមយឺតៗ ដកដង្ហើមវែងៗ ។នៅពេលដែលខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាពខឹង ខ្ញុំព្រះករុណានិយាយថា "រង់ចាំមួយដង្ហើមសិន" ឬសូត្រមន្តតាមនិកាយ មន្ត្រា ថា"ញញឹមឡើង ញញឹមឡើង ហាមខឹង” ។វិធីរម្ងាប់កំហឹងទាំងឡាយដែលខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាពបានណែនាំមកនេះមួយណាក៏មានរយៈពេលប្រហែល ៦ វិនាទីប៉ុណ្ណោះ។ ចូរយើងរៀនសូត្រពីបច្ចេកទេសឬវិធីគ្រប់គ្រងកំហឹងដែលងាយស្រួលទាំងនេះ ហើយបង្ហាញស្នាមញញឹមលើមុខរបស់យើងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

ទទួល "គុណធម៌" ដោយសុខចិត្តខាតបង់

នៅក្នុងព្រះធម៌ព្រះពោធិសត្វលោកេស្វរៈនៃ គម្ពីរព្រះបទុមសូត្រ មានអត្ថបទមួយចែងថា "ប្រសិនបើអ្នកតែងតែអធិស្ឋាននិងគោរព ព្រះពោធិសត្វលោកេស្វរៈ អ្នកនឹងអាចរសាយកំហឹងបាន" ។ ត្រូវអង្គុយទល់មុខនឹងព្រះពុទ្ធដែលនៅក្នុងខ្លួនអ្នក ហើយប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនអ្នកបានរលាយទៅជាមួយនឹងព្រះពុទ្ធហើយ នោះកំហឹងរបស់អ្នកនឹងស្ងប់ទៅវិញ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅពេលដែលកំហឹងឆាបឆេះតើត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេចទើបអាចពន្លត់ភ្លើងកំហឹងនោះបាន? តើយើងដោះស្រាយជាមួយនឹងបាតុភូតនៃអារម្មណ៍ខឹងដោយរបៀបណា?

នៅក្នុងព្រះធម៌សម្រួល មានការបង្រៀនមួយដែលមានឈ្មោះថា "ការខាតបង់យ៉ាម៉ាហ្សាវ៉ា" ។ ជាទូទៅ មនុស្សមិនចូលចិត្ត "ខាតបង់"ទេ ប៉ុន្តែពាក្យ "ខាតបង់" នៅទីនេះមានន័យថាបន្ទាបខ្លួនឬលះបង់ហើយមានអារម្មណ៍ពេញចិត្តក្នុងការផ្តល់សមានចិត្តចំពោះអ្នកដទៃ។ "យ៉ាម៉ាហ្សាវ៉ា" គឺជាទឹកហូរដែលធ្លាក់តាមជើងភ្នំ។ បើជងអូរកាន់តែជ្រៅ ជ្រលងភ្នំកាន់នឹងមើលឃើញតែខ្ពស់ ជ្រោះនឹងរឹតតែមើលឃើញស្រស់ស្អាត។ ដូចគ្នាដែរ គម្ពីរព្រះធម៌បង្រៀនថា ការដែលមើលទៅឃើញថាអ្នកណាម្នាក់ហាក់ដូចជាខាតបង់ក្តី អ្នកណាម្នាក់ដែលអាចបង្ក្រាបកំហឹង និងភាពលោភលន់ ហើយព្រមទទួលយក និងខំប្រឹងអស់ពីសមត្ថភាពបម្រើផលប្រយោជន៍អ្នកដ៏ទៃនោះ ចុងបញ្ចប់ "គុណធម៌" របស់បុគ្គលនោះនឹងកើនឡើង។

ពោលគឺថា «ការខាតបង់»បែបនេះចុងបញ្ចប់នឹងនាំមកនូវសេចក្តីអំណរ និងសេចក្តីសុខក្នុងចិត្តដល់ខ្លួនឯង។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើលេខបូកសងគិតតែការចំណេញខាតដដែលស៊ូយកការខាតបង់ដោយផ្តល់ផលប្រយោជន៍ដល់អ្នកដទៃ ជាជាងរត់ទៅរកការចំណេញដោយសារតែចិត្តលោភលន់ឡើងក្រហមភ្នែកអស់។ធ្វើបែបនេះនឹងនាំឱ្យរាងកាយនិងចិត្តមានសុខភាពល្អជាងពោលគឺថានឹងទទួលបាននូវផលចំណេញទៅវិញទេ។

កាលពីមុន ខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាពបាននិយា យថា «ការចេះចុះចាញ់»នៅក្នុងជម្លោះជាមួ យមនុស្ស (ដូចពាក្យខ្មែរគេថាចាញ់បានទៅព្រះឈ្នះបានទៅទេវទត្ត) គឺជាប្រាជ្ញារបស់សាសនាដែលប្រាថ្នាចង់បានសុខសន្តិភាព។ ជាប្រាជ្ញាក្នុងការរស់នៅដោយស្ងប់ស្ងាត់ជាមួយខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃហើយជួនកាល "ការខាតបង់"ក៏ដូចជាការត្រៀមចិត្តដើម្បីកុំឱ្យឈានទៅដល់កំហឹងដែរ ។

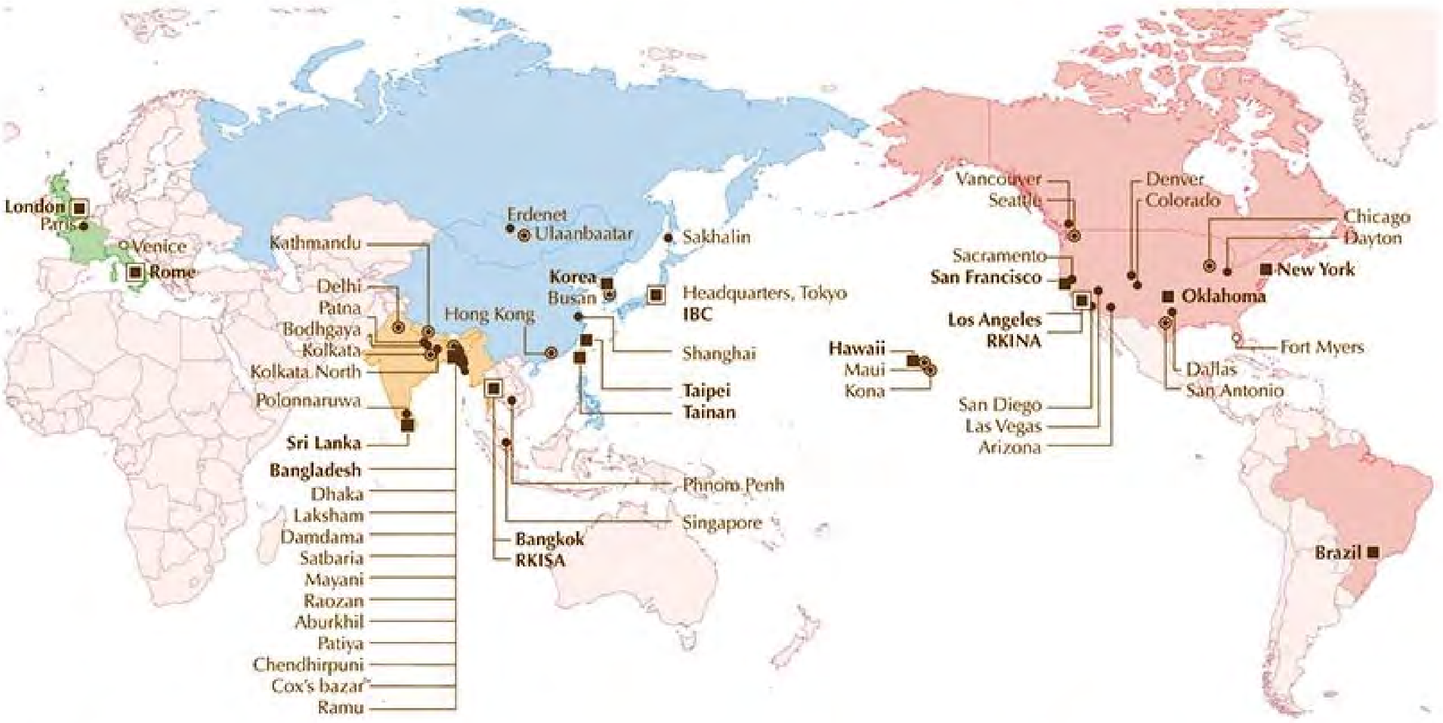
ឈ្មោះជនជាតិហ្សូពីដែលអាត្មាភាពបានលើកយកមកនិយាយមុននេះមានន័យថា «ជនជាតិសន្តិភាព»។របៀបរស់នៅបែបនេះជាសេចក្តីប្រាថ្នានៃមនុស្សជាតិគ្រប់ៗគ្នាមិនលែងឡើយ។

«ទស្សនាវត្តីកូសេ» លេខខែតុលាឆ្នាំ២០២៣

Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter

A Global Buddhist Movement



Information about local Dharma centers

facebook

twitter

We welcome comments on our newsletter Living the Lotus: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp