

# Living the Lotus 2

2024

*Buddhism in Everyday Life*

VOL. 221



Rissho Kosei-kai of Bangkok

## Living the Lotus Vol.221 (February 2024)

Senior Editor: Keiichi Akagawa  
Editor: Sachi Mikawa  
Copy Editor: Ayshea Wild

*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](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)

Rissho Kosei-kai is a global Buddhist movement of people who strive to apply the teachings of the Threefold Lotus Sutra, one of the foremost Buddhist scriptures, in their daily lives and contribute to world peace. It was founded in 1938 by Rev. Nikkyo Niwano (1906–1999) and Rev. Myoko Naganuma (1889–1957). With the guidance of President Nichiko Niwano, Rissho Kosei-kai members actively share the Dharma widely and engage in peace activities both locally and internationally in cooperation with people from many walks of life.

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.





“ស្គាល់អៀនខ្មាស”  
គឺរស់នៅដោយភាពល្អប្រសើរ

ព្រះគ្រូនីវ៉ាណុ នីជិកុ  
ព្រះប្រធានវិហារកូសេកៃ

**មូលដ្ឋានគ្រឹះរបស់មនុស្ស**

រដូវកាលបានប្តូរពីរដាទៅផ្ការីក។ ចំណុចប្តូរពីរដូវរងាទៅរដូវផ្ការីកនេះនៅជប៉ុនគេមានទំនៀមទម្លាប់ធ្វើពិធីមួយនៅក្នុងផ្ទះ គឺគេបាចគ្រាប់សណ្តែកលឹងបណ្តើរស្រែកបណ្តើរថា៖

“យក្សអើយមួយពីរដំដៅទៅ សុខសប្បាយអើយចូលមកក្នុងផ្ទះមក!”

នៅចំណុចដែលរដូវកាលផ្លាស់ប្តូរនេះសុខភាពរបស់មនុស្សក៏ងាយនឹងចុះខ្សោយហើយមនុស្សធ្វើពិធីបែបនេះដើម្បីបណ្តេញយក្សឫបិសាចដែលនាំជម្ងឺមកហើយប្រាថ្នាសុខសេចក្តីសុខសេចក្តីសប្បាយ។ ចំពោះយើងក្រៅពីដេញយក្សឫបិសាចជម្ងឺយើងក៏ចង់បណ្តេញលោកៈ ទោសៈ មោហៈដែលងាយក្បក់ណា ចេញពីដួងចិត្តហើយរង់ចាំទទួលរដូវផ្ការីកដ៏ស្រស់ថ្លាដោយកាយនិងចិត្តដែលពោរពេញទៅដោយសុខភាពល្អប្រសើរ។

និយាយពីអក្សរខាន់ជីវិត ពិបាកបន្តិច គឺថាទោះជានិយាយថា “ឃឆ្មឫបិសាចនៃចិត្ត”

(心の鬼 អានថា កូក្ស័រ ណូអូនី) ដូចគ្នាក៏ដោយ បើយើងថែម ㄨ\* ពីមុខអក្សរ「鬼 (អូនី) ដែលមានន័យថាយក្សឫបិសាច」 (ដាក់ ㄨ\* ពីមុខ鬼) វានឹងក្លាយទៅជាអក្សរ「愧 (គី) 」 ដែលន័យរបស់វាប្តូរទាំងស្រុងពីអក្សរ鬼 (អូនី) មុន។ 「愧 (គី) 」 នេះផ្ទុយទៅវិញយើងមិនត្រូវដេញចេញពីដួងចិត្តរបស់យើងឡើយ គឺជាលេខដួងដែលយើងមិនអាចខ្វះបាន ។ គឺវាមានន័យថាយើងបានចាប់ភ្លឹកពីភាពមិនល្អនៃសម្តីសម្តែរបស់យើងហើយក៏កើតមានចិត្តខ្មាសអៀន។ さんき

នៅក្នុងភាសាជប៉ុនមានពាក្យថា「慚愧 (ហ្សាំងហ្គី) 」 ហើយនៅក្នុងពាក្យ「慚愧 (ហ្សាំងហ្គី) 」 នេះវាមានអក្សរ愧 (គី) និង 慚 (ហ្សាំង) ។ ជាការពិតណាស់ថាអក្សរទាំងពីរនេះមានន័យថា “សេចក្តីខ្មាសអៀន” ដូចគ្នា។ ព្រះគ្រូដ៏ឧត្តម ស៊ីនរ៉ុង ខាងនិកាយដោដូស៊ីនស្វី លោកបានពន្យល់បែបព្រះពុទ្ធសាសនាដែលមានន័យយ៉ាងជ្រាលជ្រៅជាងនេះ។ ពោលគឺថា「慚 (ហ្សាំង) 」 មានន័យថាខ្មាសអៀនចំពោះទោសកំហុសដែលខ្លួនបានប្រព្រឹត្ត រីឯ「愧 (គី) 」 មានន័យថាសារភាពទោសកំហុសខ្លួនចំពោះមុខអ្នកដទៃហើយបង្ហាញនូវសេចក្តីអៀនខ្មាស។

ម្យ៉ាងទៀតអក្សរ「慚 (ហ្សាំង) 」 នេះគឺសេចក្តីខ្មាសអៀនចំពោះមុខមនុស្ស (ប្រហែលជាត្រូវនឹងពាក្យបាលីថា ឱតប្បៈ) ហើយ「愧 (គី) 」 គឺសេចក្តីខ្មាសអៀនចំពោះទេវតា (ប្រហែលជាត្រូវនឹងពាក្យបាលីថា ហិរិ) ។ ព្រះគ្រូដ៏ឧត្តម ស៊ីនរ៉ុង លោកបានមានពុទ្ធដីកាថា យើងមិនត្រូវធ្វើខ្លួនឱ្យទៅជា “អ្នកដែលមានឈ្មោះ

ថាមនុស្សដែលគ្មានអៀនគ្នាខ្មាសចំពោះមនុស្សនិងទេវតា” ឡើយ។

រស់ដោយគ្មានអៀនគ្នាខ្មាស គឺរស់ដោយអកណ្តារញ្ញាណដូចសត្វដូចធាតុ គេមិនអាចហៅថាជាមនុស្សបានឡើយ។ ទាល់តែ “មានខ្មាស” ទើបអាចរស់នៅជាមនុស្សដែលមានសេចក្តីគោរពនិងការសម្រមហើយទំនាក់ទំនងប្រសើរជាមួយនឹងអ្នកដទៃនិងសង្គមក៏អាចកើតមាន។ ដូច្នោះ “សេចក្តីខ្មាសអៀន” គឺជាលក្ខណៈបាតុគ្រឹះជាមូលដ្ឋានរបស់ជាតិជាមនុស្ស។

### ប្រសិនបើមានខ្មាសនឹងបានទទួលការស្រោចស្រង់

សូមសួរលោកអ្នកថា តើសំខាន់បំផុតយើងទាំងឡាយ “ត្រូវមានខ្មាសចំពោះអ្វី?” ព្រះត្រស៊ីនរ៉ាំងលោកបានមានពុទ្ធដីកាថា៖ “ត្រូវមានខ្មាសចំពោះទោសកំហុសរបស់ខ្លួន” ។ តើអ្នកទាំងអស់គ្នាយល់ថាអ្វីទៅជាទោសកំហុសនោះ?

យើងធ្លាប់ឮអ្នកខ្លះគេជេរ អ្នកផ្សេងថា “ ចូរស្គាល់ថាអ្វីដែលហៅថាខ្មាសផង! ” ខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាពយល់ថាអ្នកនោះគេជេរខ្លួនឯងទៅវិញទេ។ ប្រសិនបើយើងនិយាយខ្សឹបខ្សាញ់នៅក្នុងចិត្តយើងថា “ ចូរស្គាល់ថាអ្វីដែលហៅថាខ្មាសផង! ” ជួនកាលយើងអាចត្រឡប់ទៅរកភាពរាបសារីវិញដូចជាគិតថា “ អាត្មាអញឥឡូវនេះកំពុងតែឡើងចាងទេដឹង? ” ឬមួយក៏ធ្វើស្វ័យត្រិះរិះពិចារណាត្រឡប់ឡើងវិញថា “ អាត្មាអញមិនបានបង្ហាញឬបញ្ចេញកិលេសតណ្ហាមកក្រៅទាំងដុលទេឬអី? ” ឬមួយក៏ “ បញ្ឈប់អកប្បកិរិយាមិនល្អដែលរកធ្វើទៅលើគ្រួសារដែលនឹងនាំឱ្យខ្លួនឯងលែងអាចបង្ហាញមុខឱ្យពួកគេឃើញតទៅទៀត ” ឬទេ។

ដោយសារ “មានខ្មាស” យើងអាចចៀសវាងមិនប្រព្រឹត្តអំពើទោសកំហុសដែលយើងអាចធ្វើទាំងមិនដឹងខ្លួននៅក្នុងជីវភាពរាល់ថ្ងៃបាន។ ពោលគឺថាយើងបានស្រោចស្រង់ពីការធ្វើឱ្យខ្លួនឯងមានទុក្ខឬក៏ធ្វើឱ្យអ្នកដទៃមានវូសផ្លូវចិត្តជាដើម។

“មនុស្សយើងប្រសិនបើចិញ្ចឹមចិត្តចេះខ្មាសអៀនបាននោះគេនឹងត្រូវបានព្រះប្រោស។”

នេះជាពាក្យរបស់ព្រះគ្រូយ៉ាស៊ីអូកា ម៉ាសាហ្ស៊ីដែលគេស្គាល់ថាជាអ្នកប្រាជ្ញដ៏អស្ចារ្យ។ លោកបានមានពុទ្ធដីកាថា៖ ចំពោះខ្លួនអាត្មាភាព ការស្គាល់ខ្មាស មានន័យថាបានកើតថ្មីជា “មនុស្សពិត” ។ លើសពីនេះទៅទៀតលះដូងដែលស្គាល់ខ្មាស មាននៅក្នុងគ្រប់មនុស្សដូចជាភាពជាព្រះពុទ្ធដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកណាមានសេចក្តីខ្មាសអៀនហើយ អ្នកនោះនឹងលូតលាស់រហូតមិនឈប់ឈរឡើយ។

ចូរចងចាំថាត្រូវមានខ្មាស។ ព្រះគ្រូហ្វូណាំង នៃនិកាយ ដោដូស៊ីនស៊ូ នៃព្រះពុទ្ធសាសនាមហាយានបានធ្វើធម្មទេសនាពីគោលការណ៍នេះ “អ្នកត្រូវជួបមិត្តល្អជានិច្ចជាកាលដែលនឹងនាំឱ្យចិត្តរបស់អ្នកមានខ្មាស ” ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធសក្យមុនីគោត្តមទ្រង់ត្រាស់ថា មិត្តល្អ គឺជាមាតិកាព្រះពុទ្ធសាសនាទាំងមូលហើយក្រុមគ្រួសាររបស់យើងរួមទាំងព្រះសង្ឃ ដែលនៅរាងអាយយើង គឺជាបុគ្គលដែលតែងតែមើលថែយើងជានិច្ច។ ដូច្នោះហើយអ្នកទាំងនោះនឹងស្តីបន្ទោសដល់អាកប្បកិរិយាឥតអៀនខ្មាសរបស់យើងហើយយើងមិនអាចរស់នៅបែបអាម៉ាស់នៅចំពោះមុខក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តរបស់យើងបានទេ។

ដោយសារតែសង្ឃជាមិត្តល្អរបស់យើង យើងក៏ “ចេះខ្មាស” ដោយធម្មជាតិ។ ដោយហេតុនេះហើយយើងក៏អាចគូររាស់ស្រែចិត្តនិងចេះខ្មាស ព្រោះតែព្រះសង្ឃក៏ជាព្រះពុទ្ធដែរ។

សង្គមនិងពិភពលោកដែលពោរពេញទៅដោយតណ្ហានិងសេចក្តីច្រណែនស្តាប់កំពុងតែស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ដែលហាក់ដូចជាក្លាយជាអស់នូវ “សេចក្តីខ្មាសអៀន” ។ អក្សរចិន 「恥 (ហាជី) 」 ដែលមានន័យថា “ ខ្មាស ” មានប្រភពដើមពីអក្សរ 「耻 (អូសូជី) 」 ដែលមានន័យថាភ័យខ្លាចហើយគោរព។ ដូច្នោះហើយខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាពគិតហើយគិតទៀតថាយើងទាំងអស់គ្នា ដែលគោរពបូជាព្រះពុទ្ធនិងទេវតាត្រូវតែរស់ដោយចេះខ្មាសទើបប្រសើរ។ “កូសេ” លេខខែ២ឆ្នាំ២០២៤

“កូសេ” លេខខែ២ឆ្នាំ២០២៤

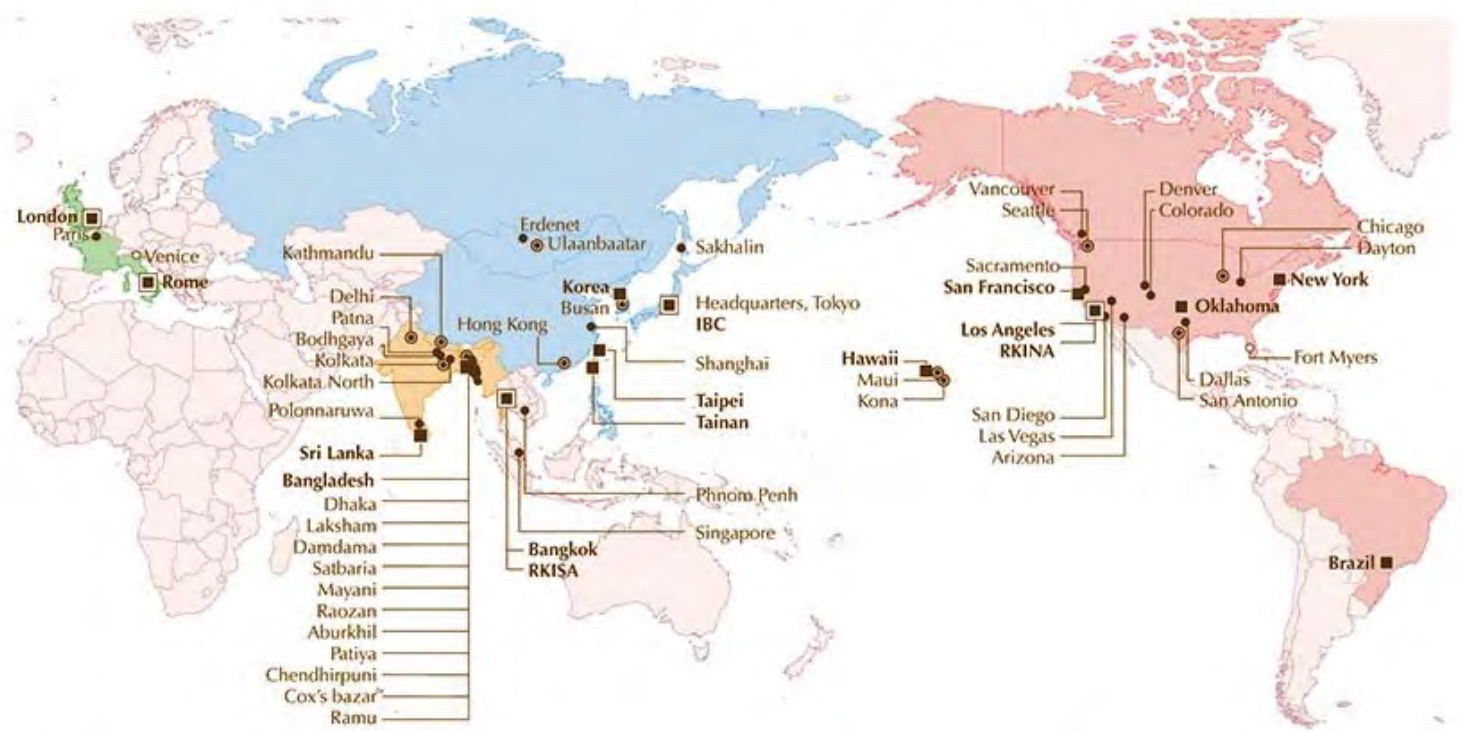


# Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



## 🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



✉ We welcome comments on our newsletter Living the Lotus: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)