

# Living the Lotus 3

*Buddhism in Everyday Life*

2023

VOL. 210



*International Buddhist Congregation, Tokyo*

## Living the Lotus Vol. 210 (March 2023)

Senior Editor: Keiichi Akagawa

Editor: Sachi Mikawa

Copy Editor: Penn Setharin

*Living the Lotus* is published monthly by Rissho Koseikai 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)

វិហារកូសេកៃគឺជាអង្គការចលនាពុទ្ធសាសនាសកលមួយដែលមានពុទ្ធបរិស័ទ ជាច្រើន មានជំនឿលើគម្ពីព្រះសូត្រផ្កាឈូកសដែលជាព្រះសូត្ររបស់ពុទ្ធសាសនាមួយដ៏សំខាន់។ ពុទ្ធបរិស័ទទាំងនោះ បានខិតខំអនុវត្តការបង្រៀន របស់ព្រះបរមគ្រូនៃយើងទៅក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃដូចជា នៅកន្លែងការងារ ឬនៅក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគាត់ជាដើម។ ជាពិសេសគឺខំប្រឹងអនុវត្តធ្វើយ៉ាងណាអោយពិភពលោកទទួលបានសុខសន្តិភាព។

អង្គការវិហារកូសេកៃ ត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅឆ្នាំ 1983 ដោយ ស្ថាបនិក Nikkyo Niwano (1906-1999) និង, សហស្ថាបនាយិកា Myoko Naganuma (1889-1957) បច្ចុប្បន្នក្រោមការណែនាំពីលោកប្រធាន Nichiko Niwano សមាជិកវិហារកូសេកៃទាំងអស់ក្នុងនាមជាពុទ្ធបរិស័ទបានកំពុងប្រឹងប្រែងយ៉ាងសកម្មក្នុងការចែករំលែកព្រះធម៌និងចូលរួមសកម្មភាពសន្តិភាពទាំងក្នុងនិងក្រៅប្រទេសក្នុងកិច្ចសហការជាមួយមនុស្សគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាន។

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.

# កាយនិងចិត្តបន្តផ្គាប់ជាមួយគ្នាយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ

ព្រះគ្រូនីវ៉ាណុ នីជិកុ  
ព្រះប្រធានវិហារភូសេកៃ



## សុខភាពនិងសេចក្តីសុខសប្បាយកើតពី “ចិត្ត”

ប៉ុន្មានឆ្នាំមុននេះដោយសារតែកូវីដ១៩ យើងរាល់គ្នាច្រើនតែសម្លៀកនៅក្នុងផ្ទះ ហើយមានមនុស្សមិនតិចទេដែលទៅជាស្លឹកកាយដោយមិនសូវធ្វើចលនានិងការហាត់ប្រាណ ។ នៅពេលដែលយើងមិនកម្រើកខ្លួន សាច់ដុំជើងរបស់យើងនឹងធ្លាក់ចុះ ដូច្នោះដើរតែបន្តិចក៏នឹងអស់កម្លាំង ដល់តែអស់កម្លាំងក៏រឹតតែលែងចង់ចេញទៅក្រៅផ្ទះ ។

មានការស្រាវជ្រាវពីសាច់ដុំមួយបង្ហាញថា អ្នកដែលមានសាច់ដុំច្រើនរស់បានកាន់តែយូរ។ គឺថាដោយសារគេមើលពីទំនាក់ទំនងសាច់ដុំ (muscle) និង ប្រព័ន្ធការពារឬភាពស៊ាំនឹងមេរោគ (immunity) និង

កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម (blood sugar level) ទើបគេអាចនិយាយដូច្នោះបាន។ មនុស្សយើងនៅពេលដែលអាយុកាន់តែច្រើន សាច់ដុំក៏ចុះខ្សោយ ។ អាត្មាភាពមានបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនហើយ ។ នៅរដូវក្តៅពេលដែលអាកាសធាតុក្តៅខ្លាំងអាត្មាភាពមិនអាចធ្វើបានទេក៏ប៉ុន្តែធម្មតាអាត្មាភាពដើរលេងៗមួយថ្ងៃៗម៉ោងៗជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។ តែប៉ុណ្ណោះក៏មិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ដែរ ដើម្បីទ្រទ្រង់សុខភាពឱ្យនៅតែរឹងមាំ យើងមិនត្រឹមតែខំរក្សាតែសាច់ដុំនៃរាងកាយតែម្យ៉ាងទេ ត្រូវខំរក្សាសាច់ដុំខាងផ្លូវចិត្តផងដែរទើបបាន ។

រាងកាយនិងចិត្តមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយគ្នាមិនអាចកាត់ផ្តាច់ពីគ្នាបានឡើយ។ ដោយសារថាការប្រព្រឹត្តទៅនៃចិត្តដុះឥទ្ធិពលទៅលើរាងកាយ យើងគោងតែហាត់ទ្រទ្រង់សាច់ដុំចិត្តរបស់យើងជារៀងរាល់ថ្ងៃផងដែរទើបបាន ដោយការផ្តល់ទៅឱ្យបេះដូងនូវសេចក្តីរំភើប រំជើបរញួយហើយឱ្យវាមានជីវិតរស់រវើកជានិច្ចជាកាល ដើម្បីឱ្យចិត្តនិងកាយ

ទាំងសងខាងទៅជាវិញមិនឆាប់ចុះខ្សោយហើយមិនឆាប់ឈឺ។ ព្រះគ្រូយ៉ាស៊ីអូកា ម៉ាសាហ៊ីរ៉ូដែលខ្ញុំព្រះករុណាតែងតែគោរពទុកជាគ្រូបាធារណៈ បានមានពុទ្ធដីកាថាមូលហេតុនៃជម្ងឺឬភាពឆាប់ចាស់គឺបណ្តាលមកពីចិត្ត ច្រើនជាងមកពីកាយ។

ជាពិសេសនៅពេលដែលចំណាប់អារម្មណ៍ទៅលើអ្វីក្រៅពីការងារកំប៉ុកកំប៉ុកជុំវិញខ្លួន ឬក៏រៀងធម្មតាក្នុងជីវភាពបុថុជ្ជន វាកាន់តែចុះស្ទើងទៅៗហើយមនុស្សទៅជាគិតតែរៀងគ្មានបានការនោះ គេនឹងបាត់បង់នូវសេចក្តីរីករាយឬក៏រីករាយដែលចាំបាច់ក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ខ្លួន ដូច្នោះចិត្តគេក៏បាត់បង់នូវភាពរស់រវើកអស់ ។ ទាំងអស់នេះវាផ្តល់ឥទ្ធិពលទៅលើរាងកាយរបស់ខ្លួន។

តើអ្វីទៅដែលសំខាន់សម្រាប់ឱ្យយើងអាចមានសេចក្តីរីករាយឬក៏រីករាយក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ខ្លួនឯង និងភាពរស់រវើកនៃចិត្តរបស់យើងបានខណៈដែលយើងមានកិច្ចការរវល់យ៉ាងច្រើនសន្លឹកសន្លាប់ក្នុងជីវភាពរស់នៅជាបុថុជ្ជននោះ? ព្រះគ្រូយ៉ាស៊ីអូកាបានលើកឡើងនូវចំណុចបីខាងក្រោមនេះ។

### គោលការណ៍៣សម្រាប់សុខភាព

ទី១ គឺនៅក្នុងចិត្តត្រូវឱ្យមានព្រះនៃសេចក្តីរីករាយជានិច្ចជាកាល។ ព្រះនៃសេចក្តីរីករាយនិងព្រះ គឺជាចិត្តដែលនៅជ្រៅខាងក្រោមជាបាតគ្រឹះ។ ពោលគឺថាគោរពតែមានសេចក្តីសប្បាយរីករាយពីជម្រៅបេះដូងជានិច្ចជាកាល។ គោរពគិតថាៗអ្វីៗនីមួយៗដែលកំពុងតែកើតមានឡើងនៅចំពោះមុខយើង គឺដូចជាការទទួលបាននូវធម្មទេសនាពីព្រះពុទ្ធជ្វាល់។ ខ ទាហារណ៍ពេលទទួលបាននូវសេចក្តីទុក្ខ យើងគួរតែគិតថាតើព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ព្រះអង្គចង់ទេសនាបង្ហាញអ្វីដល់យើង? នៅពេលដែលគិតដូច្នោះហើយយើងក៏អាចទទួលយកការពិតនោះមកដោយអំណរ ហើយយើងនឹងចាប់ភ្លឹកថាពិម្លាងខាងនោះមកមានការស្នើ

សង្គ្រោះមួយខ្សែឆ្លុះចាំងចូលមក ដុសខាត់ចិត្តយើងឱ្យឡើងក្តីចិញ្ចាចហើយធ្វើឱ្យវាវិវត្តទៅមុខ។ ដើម្បីកុំឱ្យ “សាច់ដុំផ្លូវចិត្ត” ធ្លាក់ចុះនៅមានគោលការណ៍ទី២ គឺជានិច្ចជាកាលគោរពតែដាក់ចិត្តគំនិតដឹងគុណទៅក្នុងចិត្ត ។ ជាការពិតណាស់គ្រាន់តែនឹកដល់ពាក្យថា គួរឱ្យត្រេកអរណាស់ គួរឱ្យដឹងគុណណាស់ចិត្តនិងអារម្មណ៍យើងក៏ទទួលបាននូវក្តីរីករាយស្រស់ស្រាយទៅហើយ។

ទី៣ គឺ “តែងតែសំដៅទៅរកទង្វើល្អ” ទង្វើល្អជាកុសលដល់មនុស្សដទៃទៀតដោយមិនចេញមុខ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះទេគឺថានៅក្នុងជីវភាពរស់នៅរាល់ថ្ងៃក៏ដូច្នោះដែរគោរពតែមានសមាសចិត្តចំពោះមនុស្សដែលនៅក្បែរខ្លួន គិតពីផលចំណេញនិងសុភមង្គលរបស់អ្នកនោះ គឺត្រូវអនុវត្ត “គិតគេជាមុនខ្លួនឯង” ។ ប្រសិនបើចិត្តបានទៅដល់នោះហើយសេចក្តីសុខសប្បាយនៃរាងកាយក៏នឹងកើតមានឡើង។ ទាំងនេះគឺជា “គោលការណ៍៣” សម្រាប់សុខភាពនៃព្រះគ្រូយ៉ាស៊ីអូកា។ យើងទាំងអស់គ្នាតែងតែហៅអ្នកដែលមានចិត្តល្អបែបនេះថា ព្រះពោធិសត្វនោះឯង។

ខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាពមានចំណាប់អារម្មណ៍ទៅលើសុខភាពនេះតាំងពីឆ្នាំ១៩៦០ខណៈដែលខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាពមានអាយុ២២ឆ្នាំ ។ ខ្ញុំព្រះករុណាបានធ្វើដំណើរទៅខាងដៃដែលជាក្រុងលក់សៀវភៅធំហើយបានរកឃើញសៀវភៅមួយដែលមានចំណងជើងថា “វិធីធ្វើសាស្ត្រធ្វើឱ្យសុខភាពល្អរបៀបលោកនីស៊ី” ។ នៅឆ្នាំនោះកែសូសាម៉ា បានចុចឈ្មោះខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាពឱ្យ “កាន់តំណែងជាប្រធានសមាគមបន្ត” ពីព្រះអង្គ ។ ក្នុងអាយុ២២ឆ្នាំខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាពមានសេចក្តីបារម្ភខ្លាំងណាស់។ មូលហេតុនៃការទិញសៀវភៅថែទាំសុខភាពនោះសោតទៀតវាអាចជាទង្វើបែបអភិបាលណាគឺថាធ្វើទាំងមិនដឹងខ្លួនដើម្បីទ្រទ្រង់ភាពសុខដុមរមនារវាងកាយនិងចិត្តក៏មិនដឹង។

ឥឡូវនេះអាត្មាភាពមានអាយុ៨៥សប្បាយហើយហើយសមាគមវិហ្សកូសេកែយើងក៏នឹងមានអាយុ៨៥ឆ្នាំដែរ។ យើងមិនទាន់ឆ្លងផុតពីរង្វង់ក្លរុណាដ៏វែងនៅឡើយទេ តែជាដំបូងសូមជូនដំណឹងនូវវិធីទ្រទ្រង់សុខភាពដ៏ល្អជាទីដឹងគុណចំពោះអ្នកជាទីស្និទ្ធស្នាលសូមឱ្យអ្នកមានសុខភាពល្អរស់រវើកដើម្បីកសាងគ្រួសារនិងសង្គមជាតិជាមួយគ្នាទៅមុខ។

(ដកស្រង់ពី “ទស្សនាវត្តិកូសេ” លេខខែមីនា ឆ្នាំ២០២៣)

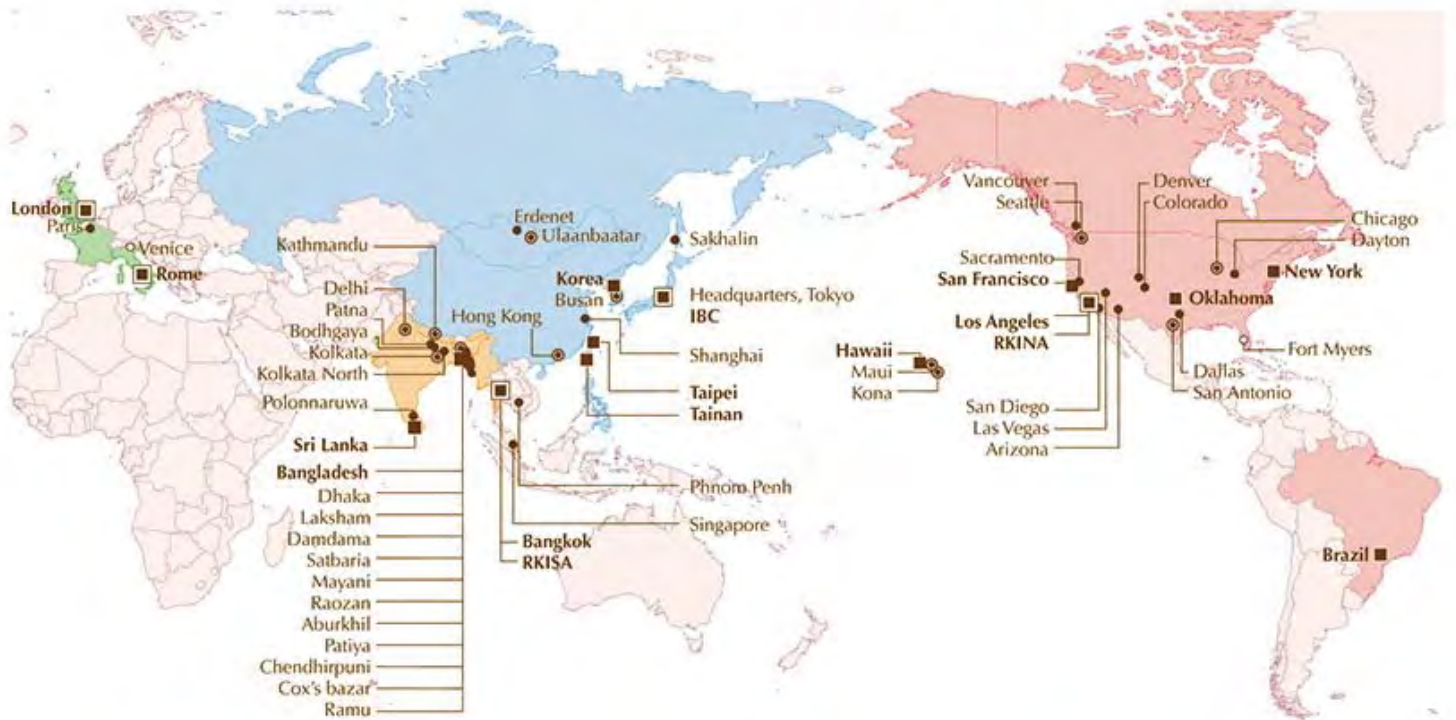


# Rissho Kosei-kai International

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