

# Living the Lotus 5

*Buddhism in Everyday Life*

2023  
VOL. 212



**Living the Lotus**  
**Vol. 212 (May 2023)**

Senior Editor: Keiichi Akagawa  
 Editor: Sachi Mikawa  
 Copy Editor: Penn Setharin  
*Living the Lotus* is published monthly by Risho 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

វិហារកូសេកៃគឺជាអង្គការចលនាពុទ្ធសាសនាសកលមួយដែលមានពុទ្ធបរិស័ទ ជាច្រើន មានជំនឿលើគម្ពីព្រះសូត្រផ្កាឈូកសដែលជាព្រះសូត្ររបស់ព្រះពុទ្ធសាសនាមួយដ៏សំខាន់។ 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.



# ត្រូវមានសមានចិត្តចំពោះខ្លួនឯង

ព្រះត្រូវវិណ្ណ នីជិកុ  
ព្រះប្រធានវិហារកូសែកៃ



## បច្ចុប្បន្នកាលនេះជាសម័យកាលដែលមនុស្សឆាប់ទទួលការឈឺចាប់ផ្លូវចិត្ត

មិនថានៅទ្វីបណាប្រទេសណាទេ មនុស្សយើងពឹងផ្អែកតែងតែយកពាក្យថា ៖ “ត្រូវតឹងតែងនឹងខ្លួនឯងហើយបន្តបន្ថយអត់ឱន យោគយល់អ្នកដទៃ ” មកធ្វើជាពាក្យទំនឹមទំនៀមសីលធម៌ក្នុងការរស់នៅ។ ក៏ប៉ុន្តែនៅក្នុងសម័យបច្ចុប្បន្ននេះ គំនិត“ត្រូវសន្តោសយោគយល់អ្នកដទៃផង ខ្លួនឯងផង” ជាការចាំបាច់ណាស់នៅក្នុងជីវភាពរស់នៅ។ ពិសេស ចំនួនមនុស្សដែលកំពុងតែមានការឈឺចាប់ផ្លូវចិត្ត បានកើនឡើងយ៉ាងច្រើនលើសលុបជាងមុនឆ្ងាយ។

នៅក្នុងពិភពអ៊ីនធឺណិត មានករណីយ៉ាងមនុស្សមិនតិចទេដែលទទួលខំមិន ជេរប្រាសឆ្កេះបង្កាច់បង្កូចគ្មានហេតុផលត្រឹមត្រូវ បដិសេធអត្តចរិតរបស់ខ្លួនច្រើនដងពីជនអនាមិក រហូតដល់ទៅសម្លាប់ខ្លួនជាដើម ។ បច្ចុប្បន្នកាលនេះដើម្បីនឹងការពារសុខភាពផ្លូវចិត្ត មានអ្នកប្រាជ្ញខ្លះផ្តល់យោបល់ថាគេតោងតែមានជំនឿទុកចិត្តលើខ្លួនឯងដល់ទៅកម្រិតជ្រុលលើសលុបក៏មិនអីដែរទើបអាចការពារបេះដូងបាន។ ពោលគឺថាជាសម័យកាលដែលមនុស្សឆាប់ទទួលអារម្មណ៍ ឆាប់ឈឺចាប់ជាងសម័យមុនៗ។

ម្យ៉ាងទៀតពិតមានពីបញ្ហាវាយដំធ្វើបាបកុមារ ,ការវាយប្រហារទៅលើអ្នកដទៃ ឬការយាយីផ្សេងៗ ក៏មិនឃើញថយចុះទាល់តែសោះ។ ទង្វើទាំងនេះបន្សល់នូវរបួសផ្លូវចិត្តដ៏ច្រើនចំពោះជនរងគ្រោះ ហើយរបួសនេះបង្កឱ្យពួកគេធ្វើបាបរាងកាយខ្លួនឯងឬក៏បដិសេធអត្តចរិតខ្លួនឯង។ ក្នុងន័យនេះ ទើបខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាពគិតថាបច្ចុប្បន្នកាលនេះ គេត្រូវការឱ្យ“មនុស្សមានសមានចិត្តចំពោះខ្លួនឯងផ្ទាល់” ជាងពេលណាៗ។

វាអាចជាការទាមទារនៃសម័យកាលក៏មិនដឹង ថ្មីៗនេះទោះជាមានបរាជ័យ ឬក៏បញ្ហាអ្វីកើតឡើងក្តី មិនត្រូវស្តីបន្ទោសខ្លួនឯងទេ ត្រូវលើកទឹកចិត្តខ្លួនឯងហើយប្រឈមទៅនឹងបាតុភូត។ ទង្វើនេះគេហៅថាសេចក្តីអាណិតអាសូរចំពោះខ្លួនឯង (Self compassion) ។ សព្វថ្ងៃនេះសេចក្តីអាណិតអាសូរចំពោះខ្លួនឯង (Self compassion) ជាវិធីសាស្ត្រឬគំនិតដែលមនុស្សជាច្រើនផ្ដោតអារម្មណ៍ទៅលើ។ គឺជាគំនិតរបស់ចិត្តវិទូដែលស្រាវជ្រាវពីការលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្តដែលគេទាញចេញពីធម៌ព្រះ

ពុទ្ធាមនុស្សត្រូវតែការពារសេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់ខ្លួនហើយទទួលយកបាតភូតនានាដោយមិនគេចវេះដែលជា  
គំនិតមូលដ្ឋាននៃព្រះពុទ្ធសាសនា ដើម្បីការពារសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខ្លួន។

### គោលការណ៍ព័ន្ធសម្រាប់សុខភាព

មានសមាសចិត្តចំពោះខ្លួនឯងគឺថ្មមខ្លួនឯង។ ឧទាហរណ៍ទោះជាធ្វើអ្វីមួយបរាជ័យក្តី មិនត្រូវមើលទៅលើ  
បាតភូតនោះក្នុងផ្លូវអវិជ្ជមានទេ ត្រូវគិតដោយចិត្តទូលាយថា នរណាក៏អីចឹងដែរមិនមែនតែខ្លួនឯងម្នាក់ទេ  
ហើយត្រូវគិតបែបស្ថាបនាថា “គោងតែយកបរាជ័យនេះមកធ្វើជាកំណប់ទ្រព្យរបស់ខ្លួនឯង កុំឱ្យមនោស  
ញោតនាស្តីបន្ទោសខ្លួនឯងឬដាក់ទណ្ឌកម្មទោសព័រមកលើខ្លួនឯងគ្រប់គ្រងមកលើខ្លួនឯងសោះឡើយ។  
នៅពេលដែលយើងដកឃ្លាចេញពីទស្សនៈដែលវិនិច្ឆ័យងាយៗទៅលើអ្វីៗថា ល្អឬអាក្រក់ហើយ យើងក៏អាច  
មើលទៅបាតភូតដែលកើតឡើងដោយភ្នែកពុទ្ធ ហើយបើពេលនោះយើងចាប់ភ្លឹកថាអ្វីៗមិនមែនសុទ្ធតែ  
អាក្រក់ទេហើយ បេះដូងឬដួងចិត្តយើងក៏នឹងបានធូរស្រាលជាប្រាកដ។

ក៏ប៉ុន្តែពាក្យថា ឱ្យមានសមាសចិត្តចំពោះខ្លួនឯង ឬឱ្យថ្មមខ្លួនឯង អាចធ្វើឱ្យយល់ច្រឡំជាមួយនឹង  
ពាក្យថា ទំនើបខ្លួនឯងដែលជាពាក្យផ្ទុយនឹងពាក្យថា តម្រេចម្តងខ្លួន ឬព្យាយាមនៅក្នុងមាគ៌ាព្រះពុទ្ធ។ ក៏ប៉ុន្តែ  
ពាក្យថា ឱ្យមានសមាសចិត្តចំពោះខ្លួនឯង ឬឱ្យថ្មមខ្លួនឯងនេះគឺជាការប្រឈមខ្លួនឯងនៅនឹងមុខខ្លួនឯង  
ដោយវិធី

កណ្តាលមិនលំអៀងតែមួយគត់ដើម្បីឱ្យបានជួបនឹងខ្លួនឯងក្នុងគោលបំណងទ្រទ្រង់តុល្យភាពនៃចិត្ត  
របស់ខ្លួន។ ដូច្នេះគឺជាវិធីដែលត្រូវនឹងវិធីព្យាយាមរបស់ព្រះពុទ្ធសាសនារបស់យើងហើយ។ ក្នុងន័យនេះគឺជា  
វិធីសាស្ត្រទ្រទ្រង់សុខភាពដែលយើងគោងតែប្រតិបត្តិជាប្រចាំរៀងរាល់ថ្ងៃ។

ទោះជាយ៉ាងណាក្តី អ្វីដែលសំខាន់គឺ នៅពេលដែលយើងមានសមាសចិត្តចំពោះខ្លួនយើង ទុក្ខសោកនៅ  
ក្នុងទ្រូងក៏រលុបរលាយទៅ ហើយ “អត្តបូអញ” ដែលនៅក្នុងខ្លួនយើងក៏បានសេចក្តីសុខសេចក្តីសប្បាយ។

នៅពេលដែលពលរដ្ឋម្នាក់ៗលែងមានទុក្ខកង្វល់ ត្រូវការនិងសហគមន៍ក៏ឡើងស្រស់ស្រាយ សុខ  
សប្បាយហ៊ុកហ៊ាក់មានសកម្មភាព នេះគឺចំណុចសំខាន់។ មានសេចក្តីវាយការណ៍នៃការស្រាវ ជ្រាវមួយ  
បង្ហាញថា មនុស្សដែលស្រឡាញ់ខ្លួនឯង អាចនឹងស្រឡាញ់ហើយមានសមាសចិត្តចំពោះអ្នកដទៃដូចគ្នា។

“ដឹងហើយថាអីចឹង តែតើត្រូវធ្វើម៉េចឱ្យខ្លួនឯងមានសេចក្តីសុខសប្បាយនុះ?”

ជាចម្លើយ លោកម៉ាក់ទ្រូនដែលជាម្ចាស់ស្នាដៃ

“ដំណើរផ្សេងព្រេងរបស់កុមារតុមសូយើ” បានសរសេរថា វិធីសាស្ត្រល្អដែល “ធ្វើឱ្យខ្លួនសុខសប្បាយគឺ  
ត្រូវជួយលើកទឹកចិត្តអ្នកដទៃ ធ្វើឱ្យអ្នកដទៃ ទោះជាអ្នកណាម្នាក់ក៏ដោយ បានសុខសប្បាយមានកម្លាំង  
កំហែង”។

មនុស្សដែលចេះលើកទឹកចិត្តអ្នកដទៃ នៅពេលដែលកំពុងតែគិតរឿងគេ ក៏ភ្លេចរឿងរបស់ខ្លួនផ្ទាល់បា  
ត់។ រឿងបែបនេះនៅក្នុងសមាគមយើងក៏មានមិនតិចដែរ។ គិតពីប្រយោជន៍គេ វាក្លាយទៅជាប្រយោជន៍  
សម្រាប់ខ្លួនឯងហើយអ្នកដែលបានទទួលផលមកខ្លួនឯងហើយមិនដែលភ្លេចធ្វើអ្វីជាប្រយោជន៍ចំពោះអ្នក  
ដទៃទេ។

ដូចដែលបានរៀបរាប់ពីលើមកនេះហើយអ្នកដែលត្រូវបានស្រោចស្រង់ឱ្យមានសេចក្តីសុខសប្បាយរួច  
ផុតពីការឈឺចាប់ផ្លូវចិត្ត អាចធ្វើឱ្យអ្នកដទៃសុខសប្បាយដែរ។ នៅពេលដែលមានមនុស្សសុខសប្បាយច្រើន  
សង្គមក៏ទៅជាសង្គមដែលមានសុភមង្គល។ ដើម្បីឱ្យបានដូច្នោះនៅពេលដែលនៅក្បែរយើងមានអ្នកសុំការ  
ស្រោចស្រង់និងការលូតលាស់នៃព្រលឹង ដំបូងត្រូវធ្វើយ៉ាងម៉េចឱ្យ “ខ្លួនយើង” សុខសប្បាយរីករាយជាមុន  
សិនហើយសឹមពង្រីករង្វង់នៃសមាសចិត្តឱ្យកាន់តែធំទៅៗ។

(ដកស្រង់ចេញពី “ទស្សនាវត្តិកូសេ” លេខខែឧសភា ឆ្នាំ២០២៣)



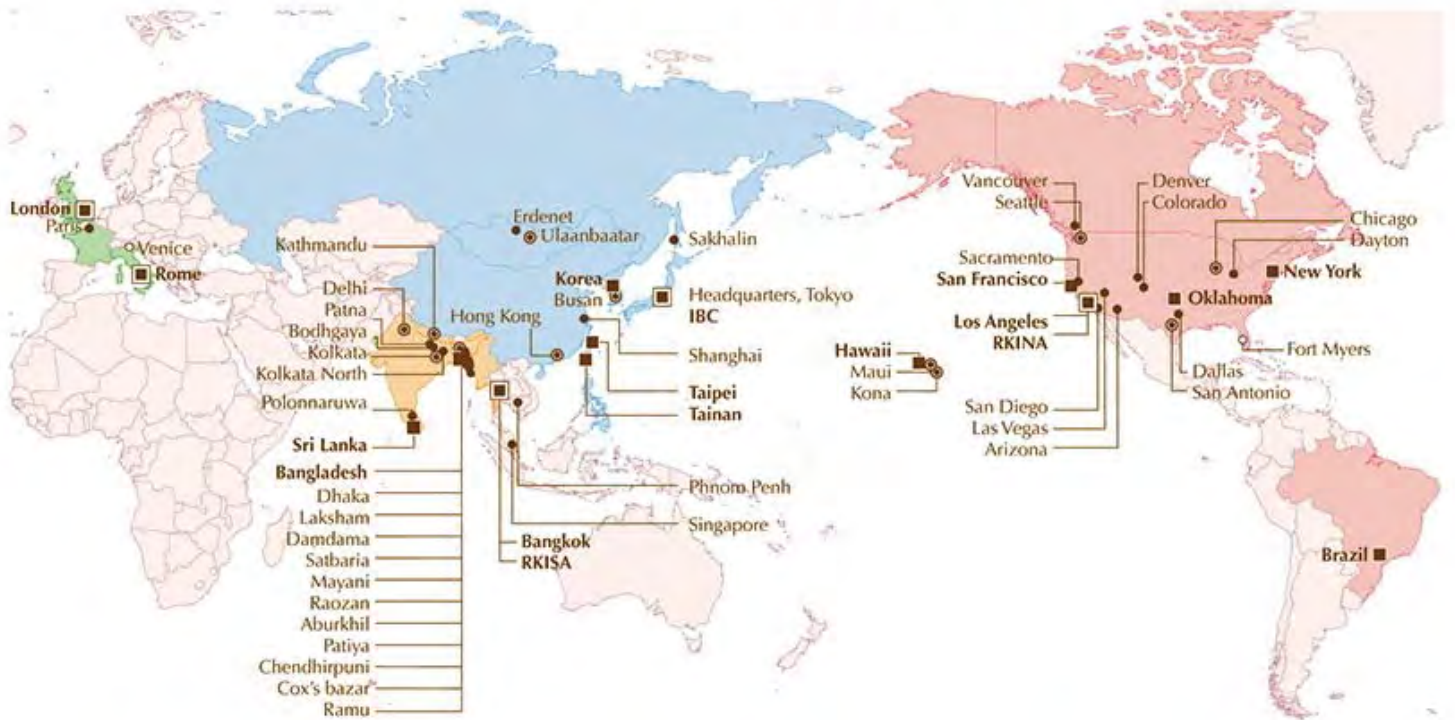


# Rissho Kosei-kai International

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)