Living the Lotus

Buddhism in Everyday Life

7
2023
VOL. 214

Living the Lotus
Vol. 214 (July 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.

ចំណីអាហារដែលចិញ្ចឹមរាងកាយនិងចិត្ត

ព្រះគ្រូនីវ៉ាណុ នីជិកុ
ព្រះប្រធានរីហ្សូកូសេកៃ

ជីវជាតិ៤យ៉ាង

ដើម្បីនឹងអាច “រស់រានមានជីវិត” បាន យើងទាំងអស់គ្នាបរិភោគចំណីអាហារ។យោលទៅតាមការទទួលយកជីវជាតិពីចំណីអាហារយើងក៏អាចទ្រទ្រង់ដំណើរការនៃរាងកាយនិងចិត្តរបស់យើងបាន។

ក៏ប៉ុន្តែទោះជានិយាយថាយ៉ាងនេះក្តី ក៏ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធលោកបានប្រមានយ៉ាងចាស់ដៃចំពោះអ្នកដែលបរិភោគលើសកម្រិតថា៖មនុស្សល្ងង់បរិភោគច្រើន ចូលចិត្តដេកប្រមៀលខ្លួនហើយដេកប្រមៀលខ្លួនហើយដេក រួចហើយងោក ងោកហើយក្រោកស៊ីចំណីទៀត ឡើងធាត់ដូចជ្រូកកន្ធាត់ (គម្ពីរព្រះធម្មបទ) ។ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធលោកបានទេសនាថា“មនុស្សយើងគោងតែបរិភោគឱ្យមានកំណត់មិនត្រូវបរិភោគហួសប្រមាណទេ“”។នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាគេប្រៀនប្រដៅយើងឱ្យថ្លែងអំណរគុណចំពោះចំណីអាហារមួយល្មមដែលយើងបរិភោគ។សេចក្តីដឹងគុណនោះបន្តភ្ជាប់ទៅនឹងការត្បិតត្បៀតមិនខ្ជះខ្ជាយនូវអ្វីៗ ដែលជាគ្រឿងផ្សំនៃចំណីអាហាររបស់យើងដែលផ្តល់មកឱ្យដោយនិស្ស័យជាមួយនិងអ្វីៗសព្វយ៉ាងឱ្យយើងប្រើគំនិតច្នៃប្រឌិតគ្រឿងផ្សំនោះ ព្រមទាំងឱ្យបានជាសមានចិត្តគិតទៅដល់ជីវិតដ៏ថ្លៃថ្លានៃសព្វសត្វទាំងឡាយផងដែរ។

លើសពីនេះទៅទៀត លក្ខណៈពិសេសមួយរបស់ព្រះពុទ្ធសាសនាទៅលើចំណីអាហារ គឺមិនត្រឹមតែមើលទៅលើ“ជីវជាតិ”ដែលបានពីចំណីអាហារឬភេសជ្ជៈដែលមនុស្សបញ្ចូលតាមមាត់ដើម្បីទ្រទ្រង់រាងកាយនិងចិត្តរបស់ខ្លួនតែប៉ុណ្ណោះទេ។

តើ “ជីវជាតិ” តាមការយល់ឃើញបែបព្រះពុទ្ធសាសនាដែលក្រៅពីចំណីអាហារនោះជាអ្វីទៅ?

គឺទី១ មានជីវជាតិដែលដែលជាពត៌មានដែលកាយនិងចិត្តទទួលយកតាមរយៈវិញ្ញាណទាំង៦របស់មនុស្សគឺចក្ខុវិញ្ញាណ (ភ្នែក) សោតវិញ្ញាណ (ត្រចៀក) ឃានវិញ្ញាណ (ច្រមុះ) ជីវ្ហាវិញ្ញាណ (អណ្តាត) កាយវិញ្ញាណ និងចិត្តឬអារម្មណ៍ ។យោលទៅតាមវិធីទទួលពត៌មានវាអាចចិញ្ចឹមតណ្ហាឬចំណង់ឬកំហឹងក៏បាន ទៅជាវិតាមីនដែលចិញ្ចឹមភាពទន់ភ្លន់ក៏បាន។ទី២ គឺគំនិតឬចំណង់ថា “ចង់ធ្វើនេះចង់ធ្វើនោះ”ឬ”ចង់ទៅជាបែបនេះឬបែបនោះ”ក៏អាចទៅជាជីវជាតិនៃបេះដូងដែរ។ដូចជាគំនិតវិជ្ជមានបង្កើតបានជាសកម្មភាពវិជ្ជមានដូច្នោះដែរគឺថាតើមនុស្សមានគំនិតឬក៏ចំណង់យ៉ាងម៉េចចិត្តនិង

ទង្វើក៏ប្រែប្រួលទៅតាមនោះដែរ។ទី៣ បទពិសោធន៍និងទម្លាប់ដែលចាក់ឫសទៅជ្រៅ ឬក៏ចំណេះដឹងដែលទទួលបានពីដូនតា ហើយបង្កបានទៅជាសតិនោះក៏សុទ្ធតែជា”ជីវជាតិសម្រាប់បំប៉នបេះដូង”ដែរ។

គឺជាទស្សនៈដែលយល់ឃើញថា រួមទាំងចំណីអាហារផង ទាំង៤ យ៉ាងនេះនៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាគេហៅថា “ចំណីអាហារ៤យ៉ាង” ។ចំណីអាហារទាំងនេះកសាងរាងកាយ ហើយពត៌មាននានាដែលវិញ្ញាណទាំង៦ទទួលបាននោះគឺយកមកចិញ្ចឹមបេះដូងយើង ហើយយើងទាំងឡាយក៏មានអត្ថិភាពរស់រានមានជីវិតនៅលើលោកនេះ។

នៅនិកាយហ្សេង មុននឹងទទួលទានអាហារគេសូត្រ “គាថាទស្សនៈ៥” ។ឃ្លាខាងក្រោយគេនៃគាថានេះគឺ “ដើម្បីឱ្យបានដល់ការត្រាស់ដឹងយើងខ្ញុំសូមទទួលទានចំណីអាហារនេះ” ។ “ចំណីអាហារ” នៅទីនេះប្រាកដណាស់ថាមានន័យថាចំណីអាហារព្រមទាំងភេសជ្ជៈដើម្បីទ្រទ្រង់សុខភាពក៏ពិតមែនហើយ ក៏ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងយកពាក្យ “ចំណីអាហារ៤យ៉ាង” មកបកស្រាយផ្សំជាមួយដែរយើងនឹងយល់ឃើញថា ដើម្បីនឹងឱ្យអាចទៅជាមនុស្សចិត្តបុណ្យចេះគិតពីចិត្តអ្នកដទៃគេតោងតែផ្តល់ទៅឱ្យបេះដូងនូវជីវជាតិដែលមានគុណភាពល្អទើបបាន។

អ្វីៗទាំងអស់ត្រូវតែមានតុល្យភាព

ដូចគ្នានឹងការគិតពីសុខភាពផ្លូវកាយដែរ យើងមិនទទួលទានអ្វីដែលមិនល្អចំពោះរាងកាយទេ ដូច្នេះដើម្បីឱ្យមានសុខភាពផ្លូវចិត្ត យើងក៏តោងតែគិតថាតើគួរឱ្យចិត្តយើង “បរិភោគ”អ្វី ហើយ

”កុំបរិភោគ”អ្វី។ចូរយើងសាកល្បងគិតលមើលថាជារៀងរាល់ថ្ងៃតើបេះដូងយើងទៅជារឹករវច្របូកច្របល់ នៅពេលដែលយើងមើលអ្វី ស្តាប់អ្វី និងនិយាយអ្វី? ហើយតើពេលដែលយើងឮពាក្យសម្តី ឬឃើញទេសភាពបែបណាទើបចិត្តយើងឡើងស្ងប់ហើយកក់ក្តៅ?

ស្ថាបនិកនៃ“គេហដ្ឋានលូតលាស់ធំធាត់” គឺព្រះគ្រូថានីហ្គូជី ម៉ាសាហារឹ បានសរសេរថាៈ

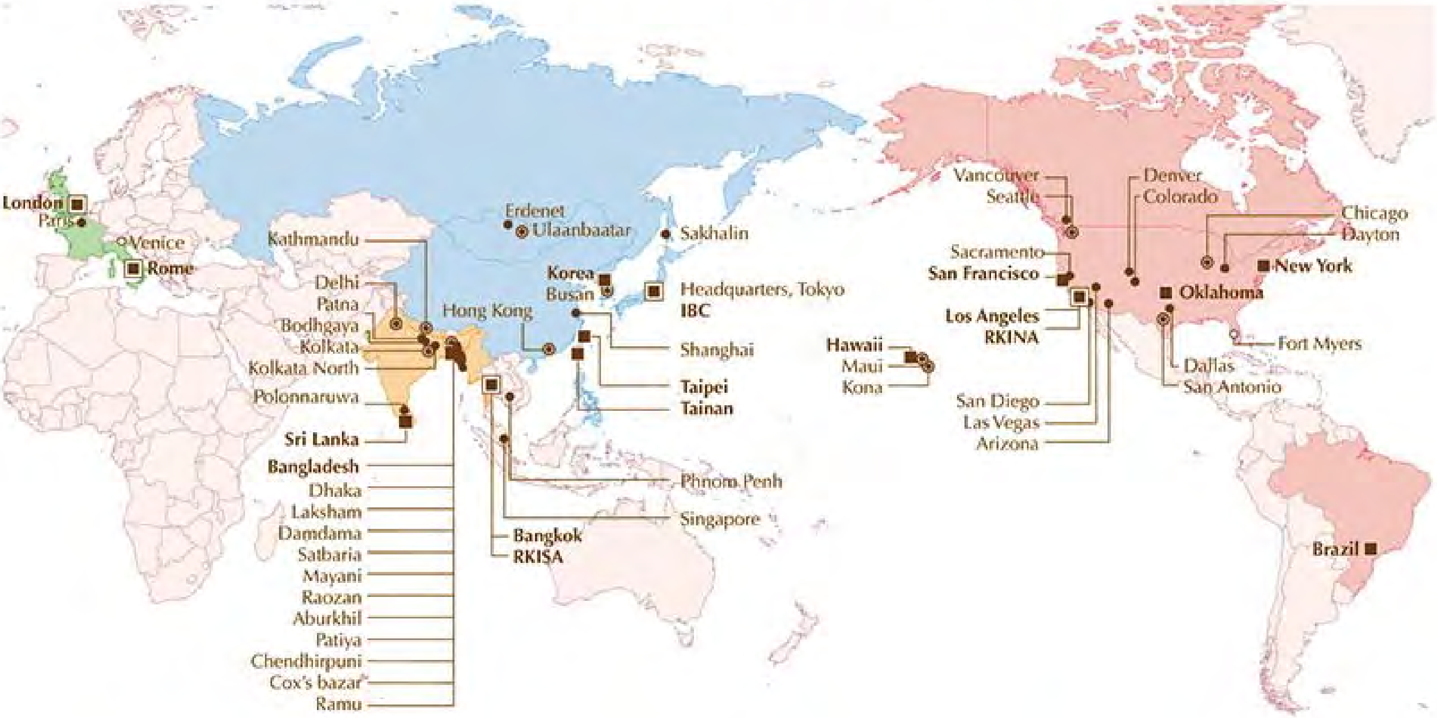
“ការទទួលទានចំណីអាហារគឺជាពិធីថ្វាយតង្វាយដ៏ឧឡារិកបំផុតចំពោះព្រះជាម្ចាស់ដែលសណ្ឋិតក្នុងខ្លួនយើង” ។ប្រសិនបើយើងបកស្រាយតាមបែបព្រះពុទ្ធសាសនា គឺជា “ចំណីអាហារ” សម្រាប់បើកពុទ្ធធាតុនៃរូបគេនិងរូបយើងពោលគឺពាក្យថ្លែងអំណរគុណ ទង្វើនៃចិត្តបុណ្យដែលអាចគិតពីចិត្តអ្នកដទៃ។នោះហើយដែលជា “ជីវជាតិនៃបេះដូង” សម្រាប់ឱ្យមនុស្សអាចរស់ស្រួលជាងធម្មតាក្នុងភាពជាមនុស្សបាន។

ក៏ប៉ុន្តែនៅក្នុងការពិតភាគច្រើនមនុស្សទទួលឬក៏បញ្ចេញពាក្យសម្តីដែលនាំឱ្យបេះដូងកើនកំហឹង និងសេចក្តីស្អប់ខ្ពើមឬក៏ទទួលនូវពត៌មានដែលបង្កើនលោភៈចៀសមិនផុត។ដូច្នេះយកល្អគួរតែកុំបញ្ចូលមកក្នុងចិត្តនិងកាយនូវលោភៈហួសហេតុ ឬក៏មើលអ្វីៗដោយទស្សនៈអាត្មានិយម ដែលជាពិសពុលសម្រាប់បេះដូងនិងរាងកាយឡើយ។ដូចជាការទទួលទានអាហារដែរ”មិនត្រូវទទួលទានរើស ពោលគឺហូបតែចំណីអាហារអ្វីដែលចូលចិត្ត មិនហូបអ្វីដែលមិនចូលចិត្តនោះទេ ត្រូវទទួលយកចំណីអាហារគ្រប់យ៉ាងសមល្មមដើម្បីឱ្យមានតុល្យ ភាព” ទើបប្រសើរ។

មិនត្រូវ “រស់ដើម្បីតែរស់” ទេ ត្រូវ “រស់ដោយសុខភាពល្អនិងសុភមង្គល” ។នេះជាឯកសិទ្ធិសម្រាប់មនុស្សជាតិ។ដូច្នេះតោងតែប្រើសិទ្ធិនេះឱ្យបានពេញលេញ ។ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធលោកបានទេសនាថាៈ “ភាពស្មោះត្រង់ សច្ចភាព(ការពន្យល់ពីសច្ចធម៌)គឺជាភេសជ្ជៈដ៏ផ្អែមល្ហែតលើសភេសជ្ជៈនានា។អ្នកដែលរស់នៅដោយបញ្ញាដ៏ភ្លឺថ្លាមានឈ្មោះថាជាអ្នករស់នៅដោយជីវភាពល្អបំផុត” ។រស់នៅដោយរៀនធម៌ដែលព្រះពុទ្ធលោកទូន្មា នប្រៀនប្រដៅហើយផ្ទេរចំណេះដឹងនោះទៅអ្នកដទៃដោយគិតពីគុណបុណ្យនិងអំណរគុណគឺជាជីវភាពរស់នៅដែលមានសុខភាពល្អនិងសុភមង្គល។សុខភាពនិងសុភមង្គលនោះកើតឡើងនៅពេលដែលយើងលើកដៃប្រណម្យហើយបន្លឺពាក្យថា “អរគុណដោយបានប្រទាននូវអាហារនេះដល់យើងខ្ញុំ” មុននឹងទទួលទានអាហារជាដើម។

ដកស្រង់ចេញពីទស្សនាវត្តី『កូសេ』លេខខែ៧ ឆ្នាំ២០២៣

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