

Living the Lotus 5

Buddhism in Everyday Life

2023

VOL. 212



Living the Lotus Vol. 212 (May 2023)

प्रकाशक: रिशो कोसेइ काइ अंतराष्ट्रीय विभाग
फुमोन मिडिया सेन्टर २-७-१, वादा सुगीनामी कु टोक्यो १६६-८५३७ जापान
फोन: ८१-३-५३४१-११२४ फ्याक्स: ८१-३-५३४१-१२२४
इ-मेल: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp
प्रमुख सम्पादक: केइचि आकागावा
सम्पादक: केन्सुके ओसादा
नेपाली संस्करण अनुवाद र सम्पादक: नविन अर्याल
सम्पादन कर्मचारी: अंतराष्ट्रीय विभाग कर्मचारी

रिशो कोसेइ काइ सन १९३८ सालमा संस्थापक निवानो निचिनो र नागानुमा म्योकोले सुरु गर्नुभएको शद्धर्म पुन्डरिक सुत्र र अरु दुइ सुत्र मान्ने सर्वसाधारण बुद्ध धर्मको संस्था हो । हामी बस्ने ठाउँ, काम गर्ने ठाउँमा गौतम बुद्धका उपदेशहरूको आधारलाई व्यवहारमा ल्याएर शान्तिपूर्ण संसार बनाउन चाहने ब्यक्तिहरू यो संस्थामा आबद्ध छन् । अहिले अध्यक्ष निवानो निचिको र हामी बौद्धधर्मालु सदस्यहरू राष्ट्रिय अन्तराष्ट्रीय स्तरमा अरु धर्महरू या परोपकारी संस्थाहरूसँग मिली बुद्धको उपदेश फैलाउन कोसिस गरिरहेका छौ । रिशो कोसेइ काइ सन १९३८ सालमा संस्थापक निवानो निचिनो र नागानुमा म्योकोले सुरु गर्नुभएको शद्धर्म पुन्डरिक सुत्र र अरु दुइ सुत्र मान्ने सर्वसाधारण बुद्ध धर्मको संस्था हो । हामी बस्ने ठाउँ, काम गर्ने ठाउँमा गौतम बुद्धका उपदेशहरूको आधारलाई व्यवहारमा ल्याएर शान्तिपूर्ण संसार बनाउन चाहने ब्यक्तिहरू यो संस्थामा आबद्ध छन् । अहिले अध्यक्ष निवानो निचिको र हामी बौद्धधर्मालु सदस्यहरू राष्ट्रिय अन्तराष्ट्रीय स्तरमा अरु धर्महरू या परोपकारी संस्थाहरूसँग मिली बुद्धको उपदेश फैलाउन कोसिस गरिरहेका छौ ।

Living the Lotus-Buddhism in Everyday life (शद्धर्म पुन्डरिक सुत्र - दैनिक जिवनमा बुद्ध धर्म) भन्ने शिर्षक हाम्रो दैनिकिमा बुद्धको उपदेश कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा बुझाउन, जसरि हिलोमा पनि कमल फकृत्यको हुन्छ तेस्तै हाम्रो जिवन राम्रो र उधेप्यमुलक होस भन्ने कामना सहित राखिएको हो । यो पत्रीका पढेर संसार मनिसहरूको जिवनमा बुद्धको उपदेश उपयोग गर्नकोलागि इन्टरनेटमा राखिएको छ ।

आफुलाई माया गर्ने

Rev. Nichiko Niwano
President of Rissho Kosei-kai



सजिलै मन दुख्ने समय

पूर्व होस या पश्चिम दुबै ठाउमा पहिलादेखी “आफुप्रती गरम अरुप्रती नरम” हुनु नै नैतिकता हो भन्ने गरिएको छ । तर अचेल “आफुप्रती पनि नरम अरुप्रती नि नरम” हुन पर्छ भनेर भनिने गरिन्छ । किनकी अचेल मनमा चोट बोकेर बाच्नेहरू थुप्रै छन ।

नेटमा नामै थाहा नहुने मान्छेले आफ्नो बेइजत गन्यो भनेर आत्महत्या गर्ने जस्तो कुराबाट थाहा हुन्छ कि झुटो कुराले अरुको मान हानी गरेर दुखी भएका मान्छेहरू धेरै छन अचेल भनेर । अहिलेको समयमा आफुमा आत्मबिश्वास धेरै हुनु नै राम्रो हो भनेर भन्ने विशेषज्ञ पनि छन । अहिले मन दुख्न सजिलो हुने समय हो ।

अर्कोतिर बाल यातना गर्ने या अरुलाई दुख दिने दुर्बेबाहर गर्ने कुरा पनि उत्तिकै छन । एस्ता पीडितहरूको मनमा ठुलो घाउ बस्छ र आत्मग्लानी गर्ने अनि आफ्नो अस्तित्व नै स्विकार्न नसक्ने बन्छन । यो अर्थमा अहिले जस्तो “आफुप्रती नरम” हुन पर्ने समय कहिले थिएन होला ।

एस्तै समयले गर्दा हो कि अचेल केहि कुरा गल्ती गर्दा या कुनै समस्या भए पनि तेस्तो कुराले आफुलाई दोष दिने होईन कि आफुलाई माया गरेर भएको कुरालाई जे छ तेस्लाई त्यसरी मात्र हेर्नु पर्छ भन्ने कुरा अचेल सुनिने गरिएको छ । यो कुराले मानसिक स्वास्थ्यलाई पनि राम्रो गर्ने भनेर मनोबैज्ञानीकले भनेका अनि यो खासमा बुद्धधर्मबाट आएको हो पनि भनिन्छ । आत्मसम्मानलाई महत्व दिएर भएको कुरालाई जे छ तेही मात्र हेरेर मनन गर्ने कुरा बुद्धधर्मको आधार हो अनि एसैले मानसिक स्वास्थ्यलाई राम्रो गर्ने गर्दछ ।

आफु ठीक भएमा

आफुलाई माया गर्नु भनेको केहि गल्ती गर्दा पनि नकारात्मक सोच नराखी “एस्तो कुरा ज्वो सुकैद्वारा पनि हुन सक्छ” भन्ने कुरा मनन गरेर “यो अनुभव नै पछी गएर आफ्नो सम्पती हुनेछ” भन्ने सकारात्मक सोचमा परिवर्तन गरेमा खाली आफुलाई दोष दिएर ग्लानी हुने कुरा अलि कम हुन्छ । कुनै पनि कुरा राम्रो या नराम्रो भन्ने एक पक्ष हेराइबाट टाढा भएर शान्त मनले ति कुरालाई हेरेमा नकारात्मक कुरा मात्र होईन भन्ने थाहा पाए मनलाई अलि सजिलो हुन्छ ।

तर “आफुलाई माया गर्ने” भन्ने कुरा आफुलाई पुलपुलाउने भन्ने कुरा जस्तो पनि लाग्छ र यो बुद्ध धर्मको शिला भन्दा बाहिरको कुरा जस्तो पनि लाग्ला । तर आफुलाई माया गर्ने भन्ने कुरा आफु शान्त भएर केबल एकमात्र आफुलाई चिनेर मनलाई शान्त गार्नले अझ भक्ती गर्न सकिने बनिन्छ । त्यो अर्थमा हामीले हरेकदिन यसरी मानसिक स्वास्थ्यको लागि अभ्यास गरिरहेक छौ भनेर भन्न मिल्छ ।

सबैभन्द महत्वपूर्ण कुरा के हो भने आफुलाई माया गरेपछी दुखी भावना हट्छ र “आफु” ठीक भनिन्छ भन्ने कुरा हो ।

हरेकको मनबाट दुख हटेमा परिवार र समाज पनि ठीक हुन्छ र आफुलाई माया गर्न सक्ने मानिस अरुप्रती पनि दयालु हुन्छ भन्ने मनोबैज्ञानीकको अनुसन्धानले पनि भनेको छ ।

“तेस्तो भने पनि आफुलाई कसरी ठीक पर्ने त” भनेर अलमलमा पर्नेलाई “टम शएर” उपन्यास लेख्ने लेखक मार्क ट्विनको एक भनाइ यहाँ राख्छु । “आफुलाई ठीक पार्ने भनेको अरुलाई ठीक बनाउने कुरा हो” । आफुलाई दुख परेमा उनिहरुको समस्या बुझेमा आफ्न समस्या त केहि खास केहि होइन रहेछ भनेर बुझियो भन्ने कुरा हाम्रो संस्थामा पनि धेरै सुनिन्छ । अरुको भलो गरेमा आफ्नो भलो हुन्छ र आफुलाई भलो भएमा अरुलाई भलो हुने काम गर्छु भन्ने भाव उत्पन्न हुन्छ ।

मनको समस्या समाधान भएमा सबैजना ठीक हुन्छन । ठिक भएका मान्छे धेरै भएमा सुखद समाजको निर्माण हुन्छ । तेसैले हाम्रा नजिकमा कसैले मुक्ती अनि आत्माको बिकास चाहेका छन भने पहिला “आफु” लाई हसिलो खुशीलो अनि ठीक पारेर मायाको घेरालाई बढाउदै जाने कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ ।



Spiritual Journey

२ बर्षको सिकाइ र अबको संकल्प

रिशशो कोसेइ काइ बाङ्लादेश
तर्कादोर ओतोसि

यो प्रवचन २०२३ मार्च २मा ओमे प्रशिक्षण दोजोमा बिदेशी विद्यार्थी दिक्षांत समारोहमा गरिएको हो ।

२०२०मा मैले गाकुरिनमा भर्न हुन भनेर ३ चोटी कोसिस गरे । २ चोटी त मेरा परिवारले पनि हुन्छ भन्नु भएको थियो तर सफल हुन सकिन । तेस्रो पटक अन्तिम मौका थियो । किनकी मेर आमबुवालाई मेरो जागिर र बिहे गर्ने पिर थियो ।

मेरो घरमा आमाबुवा दिदी र भाई गरेर ५ जना छन । बुवा बन्दरगाहमा काम गर्ने अनि आमा घरको काम, दिदी शिपिड कम्पनीमा पानीजाहाज संबन्धी काम गर्थिन र मेरो भाई प्राथमिक स्कुल जान्थे । मैले लुगा बनाउने कम्पनीमा काम गर्थे । तर कोरोनाले गर्दा बुवाको काम गयो र मेरो पनि तलब आधा घट्यो । दिदिको पनि पानी जहाँज चलन मनाही भयो र उनिले त्यो काम छोडेर अर्को शिपिड कम्पनीमा थोरै तलबमा काम गर्न थालिन । मैले काम छोडेर गाकुरिन भर्ना हुने तयारी गर्न लागे । तर कोरोनाले भिसा दिन बन्द भयो र भनेको बेलामा जापान जान सकिन अनि २०२१को अप्रिल देखी अन्लाईन क्लास लिन थाले । तर तेस्तो गर्न पनि धेरै समस्या थियो ।

पहिलो कुरा अन्लाईन क्लासलाई चहिने नेट राम्रो नभएर दुख पाए । अनि बाङ्लादेशमा जापानमा जस्तो २४ घन्टा बत्ती आउँदैन । ४ घण्टा लोडा सेडिड हुन्छ । मौसम खराब भए नेटवोर्क पनि लाग्दैन । आफ्नो ल्यापटप बिगूदा साथिको मागेर पनि क्लास लिए । र क्लासमा चाहिन्छ भनेर बत्ती आउँदा मोबाईल र ल्यापटप चार्ज गर्ने गर्थे । मौसम खराब हुँदा नेटवोर्क नहुँदा क्लासलाई त्याग्नुको विकल्प थिएन र साथीलाई सोधेर आफुले सिकन नपाएको कुरा सिकने गर्दथे ।

दोस्रो कुरा क्लासमा बाहेक म परिवरसँग बाङ्गालिमा बोल्ने गर्दथे तेसैले जापानि भाषा सिकन गाह्रो भयो र मेरो उच्चारण पनि राम्रो भएन । तैपनी टिचरहरूले हामी बिदेशी विद्यार्थीले बुझ्न सक्ने गरी मेहेनत गरेर सिकाउनुभयो । मैले राम्रोसँग बुझ्न नसकेको बेलामा वहाँहरूले समयलाई लम्ब्याएर पनि सिकाउनु भएको थियो ।

जापान र बाङ्लादेशको समय ३ घण्टा फरक छ तेसैले जापानमा १० बजे सुरु हुने क्लास बाङ्लादेशमा ७ बजे सुरु हुन्छ । बिहानको पुजाको तयारी सकेर क्लासमा हाजिर हुन छिट्टै उठ्न पर्थ्यो । म दिदी र भाई एकै कोठामा बस्ने हुनाले मैले क्लासमा बोलेको कुरा र कोठा उज्यालो हुनाले उनिहरु पनि बिउजिन्थे र यो कुराले कहिलेकाही झगडा पनि पर्थ्यो ।

तर पनि हामी बिदेशी विद्यार्थीहरु गाकुरिनको क्लासभित्र छैनउ भन्ने भान नहुने गरी टिचर, स्टाफ, र जापानि विद्यार्थीहरूले हामीलाई सहयोग गर्नुभयो । जस्तो कि जापानि विद्यार्थीले सजिलो जापानि भाषामा बोल्थे र क्लास सकिएपछी पनि बेलुका जुममा अन्लाईन पार्टी या होजा गर्ने गर्थे तेसैले हामी



दिक्षान्त समारोहमा प्रवचन गर्दै ओतोसिजि

सबै सँगइ विद्यार्थी जिवन बिताउन पाएर साथी भएको भान हुन्थ्यो । चिबा सरले मलाई केहि पढाइ या परिवारको बारेमा समस्या भएमा वहाँले बिदामा पनि भाइबरबाट फोन गरेर मलाई सल्लाह दिनुहुन्थ्यो र मेरो मनलाई शान्त पर्नु हुन्थ्यो । त्यसरी धेरैको सहयोगबाट नै म आज याहा उभिन्न पाएकी छु । धेरै धन्यवाद ।

तेस्रो कुरा हो म गाकुरिनमा भर्ना भएपछी यो पढाइलाई जारी गर्ने कि नगर्ने भनेर दोधारमा भएको कुरा हो । मैले पहिला काम गर्दा अलिकती भए पनि पैसा पाउथे र तेसले घरको खर्चमा केहि मद्दत पुगेको थियो । तर काम छोडेपछी आमाबुवालाई पैसाले सहयोग गर्न नसकेको कुराले मलाई लाज लागेको थियो । अहिले त सहयोग गर्नुको सट्टा वहाँहरूको बोझ भएको जस्तो पनि लागेको थियो । र एस्तो बेलामा कोरोनाले गर्दा जापान पनि जान नसकेर आफु अशक्त भएको जस्तो लागेको थियो ।

तेस्पछी जुनमा मेरी दिदी २६ वर्षकी भइन र आमाबुवाले बिहे गराइदिने बिचार गर्नुभयो । बाङ्लादेशमा केटीलाई २५ वर्षभित्र बिहे गराइदिन पर्छ भन्ने सोच हुन्छ । र बिहे गर्न धेरै पैसा चाहिन्छ । डिसेम्बर भयो र आमाबुवाले दिदिको बिहे गर्ने अनि मलाई २ वर्ष पढाउन कसरी पैसा जम्मा गर्ने भन्ने पिर लाग्न थाल्यो र मेरो मन बिचलन हुन थाल्यो । तेस्तो बेलामा मलाई धेरैले सहयोग गर्नुभयो । जापानी भाषाको सर अनि पढ्ने साथिहरूले मलाई पढ्न हौशला दिए । चिबाजी हाम्रो हितकारी हुन र वहाँले जस्तो सुकै समस्या पनि हाम्रो कुरा सुन्नु हुन्थ्यो । ओतोमो उप-प्रमुखले “हरेक दिन १०० चोटी भन्दा बढी धन्य छु” भनेर भन्नु भएको थियो । र अनि जिन्दगीमा हुने सबै कुराले हाम्रो भबिष्य राम्रो होस भनेर बुद्धले दिएको उपहार हुन भनेर सोचनु” भनेर सिकाउनु भयो साथमा जस्तो सुकै बेलामा पनि सकारात्मक हुन जरुरी छ भनेर पनि भन्नु भयो । र मेर बिदेशी साथिहरूलाई आफ्नो समस्या भन्दा मन हलुडो पनि भयो । ति साथिहरू म भन्दा पनि बढी समस्यामा भए पनि मेहेनत गरेको देखेर मेरो हौशला अझै

बढ्यो । एस्तो धेरै कुराबाट मैले सबैको सहयोग पाएर मैले “यो गाकुरिनमा पाएको मौका अन्लाईनबाट मात्र भए पनि २ वर्ष सम्म पढेर सकछु” भन्ने निर्णय गरे । तेस्तो सोच्दा मेरो आत्मबिश्वास बढेको जस्तो लाग्यो र जिन्दगीमा एकदम नराम्रो अवस्थामा पनि बाच्न सकछु भन्ने बिश्वास जागेर आयो ।

र म अहिले जापान जान नपाएको भनेको मैले मेरो परिवारको कुरा बुझ्न बुद्धले दिएको उपहार हो जस्तो लाग्यो । किनकी मैले घरमै बसेर बुद्धको उपदेश सिक्दै परिवारका सदस्यको बिचार बुझ्ने मौका पाएकी थिए । सबैभन्दा मैले घरमा बसेर आमाको दुख देखे । आमा बिहानदेखी बेलुकिसम्म आराम नगरि काम गर्थिन । तेस्तो आमाको दुख नबुझी मैले जागिर खाएकी भए गाह्रो हुने थियो होला जस्तो लाग्छ । र आमाको कामको भारी देखेरे म अचम्मित भएर आमाप्रती आभारी भए र अहिलेसम्म आफ्नो आत्मलोचना गरे । तर लाज लागेर हो कि आमालाई धन्यवाद भनेर कहिले भन्न सकेकी



समारोहमा पुजामा पुजा नाइकेको भूमिका गर्दै ओतोसिजि

थिइन । तर गाकुरिनका मानिसहरु सानो कुरामा पनि सधै “धन्यवाद” भनेर भन्छन । साथिहरुको तेस्तो बानी ममा पनि सर्यो र म पनि “धन्यवाद भन्छु” भन्ने मनमा लाग्यो । बल्ल मैले आमालाई धन्यवाद भन्न सके र तेसपछी लगत्तै मेरो जापान जाने कुरा मिल्यो र २ बर्ष पढ्न भनेर गाकुरिन गएको हु ।

मैले जापानमा दुइ ठुला कुराहरु सिके । पहिलो कुरा मेरो हजुरआमा बितेपछी सिकेको पित्री पुजाको कुरा हो । गाकुरिनमा आएको पहिलो बर्षको बिदाम हजुरआमा बिरामी भएर बित्नु भयो । पहिलादेखी नै मलाई हजुरआमा भेट्न मन थियो तर पढाईमा ध्यान दिन्छु भनेर बिदामा मात्र जाने निर्णय गरेकी थिए । तर बिदाको केहि दिनअघी आमाले भिडियो कल गर्दा हजुरआमा देखेकी थिए तेस्को केहि दिनपछी नै वहाँ बित्नु भयो । भेट्न नगएकोमा धेरै पश्च्यताप छ । बितेको केहि दिनपछी म बाङ्लादेश फर्कदा अरुहरुले “एती बेला के गर्न आएकी नि ?” भनेर भन्दा धेरै दुख लागेको थियो । र हजुरआमासँग अन्तिम चोटी कुरा गर्न नसकेकोमा धेरै ग्लानी भएको छ । तेस्पछी धेरै चोटी वहाँलाई सपनामा देखे र मलाई केहि भन्ने खोज्नु भएको हो कि भनेर अलि डर पनि लाग्यो । मैले चिबाजी र ओतोमोजिलाई यो कुरा भने र वहाँहरुले “अन्तिम समयम भिडियो कलमा भए पनि देख्न पायो राम्रो भयो । पक्कै हजुरआमाले तिमीलाई माया गरेर नै सपनामा आउनु भएको हो । पित्री पुजा गर” भन्ने सल्लाह दिनु भयो । तर मन्दिरको तालिम भएर मैले पुजा गर्ने मौका पाइन । मैले तालिम लिन गएको तोरिदे मन्दिरको रेबरेन्ड सुजुकी नोरियुकिजिलाई यो कुरा भने अनि वहाँले संगै बसेर पुजा गरिदिनुभयो । मेरो मन शान्त भयो “हजुरआमा रिसाएको होईन कि वहाँले मलाई माया गर्नु हुन्छ” भन्ने कुरा मनमा सोचन थाले ।

दोस्रो सिकेको कुरा भनेको आफु परिवर्तन भएमा सबै थोक परिवर्तन हुन्छ भन्ने कुरा हो । गाकुरिनमा पढ्दा फरक सन्स्कृतिको जानकारी, अग्रज र अनुजहरूसँगको संबन्ध, साथिसँगको संबन्ध जस्ता धेरै कुराहरुको सामना गरे तर “आफु परिवर्तन भए अरु परिवर्तन” हुन्छन भन्ने

उपदेशको अभ्यास गरेर ति कुरालाई सल्लाउन सके । अभ्यासबाट आफुलाई हेर्दा मेरो मनमा सधै “मलाई नाफा होस, मलाई सजिलो होस, रमाइलो होस” भन्ने कुराहरु रहेछन भन्ने थाहा पाए र आफुले भने जस्तो नभए गनगन गर्ने रहेछु भन्ने कुरा बुझे । तेसैले आफु परिवर्तन हुन आफुले सोचेको कुरा अरुलाई भन्नुअघी अरुको के सोचाइ होला त भनेर सोचन थाले । तेसो गर्दा सधै आफुले जस्तै ठ्याक्कै अरुले सोच्ने रहेनछन भन्ने कुरा बुझे । आफुलाई राम्रो लाग्ने कुरा अरुलाई नराम्रो लाग्न पनि सक्छ भन्ने कुरा बुझे ।

तोरिदे मन्दिरका रेबरेन्डले मलाई “सन्तुलन” र “कृतज्ञता” को महत्वबारे सिकाउनु भयो । उपदेशमा सिकाए जस्तै बिनम्र भएर “धन्यवाद” र “माफ गर्नुस” भन्दा अरुले आफ्नो कुरा बुझ्छन र संबन्ध राम्रो हुन्छ जस्तो लाग्यो । सधै अरुबाट सिक्छु भन्ने भावना राखेर अरुको कामना के हो भनेर बुझ्छु भन्ने मन गरेमा अरुसँग सन्तुलन मिल्न जान्छ र साथमा सधै कृतज्ञ मन राख्छु भन्ने लाग्यो ।

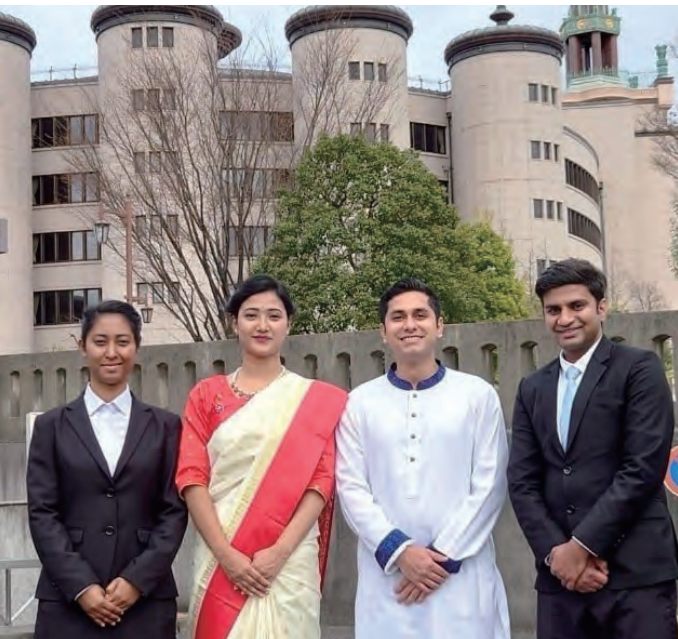
पढाईको दोस्रो बर्षमा मैले गर्न पर्ने थ्रेसिसको बारेमा



गाकुरिनका चिबाजी र एकै क्लासका ज्योरबसंग

सिकेको हु । मैले बाङ्लादेशका महिलाहरु कसरी सुखी बन्न सक्छन भन्ने कुरा र तेस्मा मैल के गर्न सक्छु भन्ने कुरा अनुसन्धान गर्छु भन्ने लागेको थियो तर कुन शिर्षकमा थेसिस लेख्ने हो थाहा थिएन । मेरो सेमिनारका गुरु सुगिनोजिले मलाई “चार आर्य सत्य” बाट आफ्नो देश फर्के पछि गर्न पर्ने कर्तव्यको बारेमा सोच्नु भनेर सिकाउनु भयो । पुण्डरिक सुत्रमा सबै समान हुन र सबैमा बुद्धत्व हुन्छ भनेर उपदेश दिइन्छ । तर एस्तो सोचाइ बाङ्लादेशमा छैन । त्यहाँको बुद्धधर्ममा महिला बुद्ध बन्न सक्दैन भनेर भनिन्छ । र महिलाहरुले अफुले केहि निर्णय गर्न सक्दैनन । पढ्ने, जागिर खाने या बिहे गर्दा पनि घरका अरुले निर्णय गर्ने चलन छ । एस्तो चलनमा हुर्केर हो कि महिलाहरुले केहि नभन्ने अनि भने पनि केहि लाग्दैन भनेर सोच्ने धेरै छन । तेसैले मेरो आफ्नो अनुभवबाट पहिला महिला आफ्नो सोच राखेर साथमा वरिपरिसँग सन्तुलित भएर आफैले आफ्नो भविष्य बनाउन सक्ने समज निर्माण गर्ने लक्ष छ ।

तेसकोलागी बाङ्लादेशका महिला सदस्यलाई लिडर बनाउने तलिम TOT (training of Trainers) को योजना तर्जुमा गरेर सबैमा बुद्धत्व हुन्छ भन्ने सोचाइ बाङ्लादेशभर



दाइसेइदोअघि जुनियर बिदेशी बिद्यार्थीसंग (देब्रेबाट दोस्रो)

फैलाउने योजना राखे । तेस्कोलागि चाहिने कार्यक्रमहरु अहिले नाकामुराजिसँग मिलेर बनाउदै छु । आफ्नो देश फर्केर उपदेश फैलाउनु भनेर मद्दत गर्ने कुनितोमो प्रमुख, नाकामुरा बिभाग प्रमुख, ओतोमो उप-प्रमुख लगायाअत गकुरिनका सबैलाई धन्यवाद । २ बर्ष यहाँको पढाइबाट मलाई बिकसित गराइदिनु भएकोमा धेरै धन्य छु । बाङ्ग्लादेश फर्केपछि महिलाहरुको सुखको बाटो देखाउन धेरै मेहेनत गर्ने छु । सबैजना धन्यवाद ।



कमिक: रिशशो कोसेइ काइको जानकारी

शाक्यमुनीको जीवनी र बुद्धधर्मको उपदेश

अरुको काम आउने (दान)

बुद्धधर्ममा सुखी हुन ८ सही मार्ग सहित ६ अभ्यासहरू: दान, शिला, धैर्य, भक्ति, ध्यान र प्रज्ञा जस्ता “६ परिमिता” भन्ने उपदेश छन ।

६ परिमितालाई एक शब्दमा भन्दा यो संसारकोलागि काम गरी आफु पनि बिकसित हुने उपदेश मतलब यो संसारमा आफु मात्र सुखी होईनकी अरुलाई पनि त्यहाँ पुराउने कामना गर्ने कर्म हो । एसलाई बोधिसत्वको उपदेश पनि भनिन्छ ।

६ परिमिताको पहिलो उपदेश “दान” हो । अरुकोनिम्ती काम लाग्ने सुकर्म हो यो ।

दान भन्नाले धन, सारीरिक परिश्रम, सही उपदेश दिएर अरुको मनमा शान्ति दिलाउने कुरा हो ।

पृथ्वीको पर्यावरण बचाउन गरिने काममा पैसा दिने, बसमा अरुलाई सिट दिने, आमाको साहयता गर्ने यि सबै कुराहरु दान हुन ।

र परिवारका सदस्य या साथिहरुसँग मिठो बोल्ने, हसिलो मुहार बनाउने पनि दान हुन । आफुले गर्न सक्ने कुरा मन लगाएर दानको अभ्यास गरौ है ।



☀ केहि तथ्य

“दान” भनेको “दान गर्ने मान्छे, दान लिने मान्छे र जस्तो दान दिए सबै पबित्र हुन्छन” भन्ने कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ । दान दिने मान्छे घमण्डी हुनु हुँदैन र दान लिने मान्छेले सन्कोच मान्न पनि पर्दैन ।

※ यो कमिक निजी प्रयोजन बाहेक बिना अनुमती प्रतिलिपी बनाउन र छाप्न निषेध गरिएको छ ।



ルールを守る(持戒)



बुद्धको उपदेशलाई पालना गर्ने । बोलेको कुरा र नियमलाई पालना गरी आफ्नो बिकास गर्नु भन्ने उपदेश नै “शिला” हो ।

खेल्ला नियम पालना गर्दा मात्र रमाइलो हुन्छ । गाडी चलाउदा नियम पालना गरेमा दुर्घटना हुने डर नभएर हामी ढुक्क भएर बाटो काट्न सक्छौ होईन ? यसरी सबैजना खुशी हुन पालना गर्न पर्ने कुरालाई मान्नु नै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

परिवार र साथिहरुमा पनि नियम बनाएर तेस्लाई मान्दै जाऔ है त ।

☀ केहि तथ्य

“शिला” भनेको बुद्धधर्म मान्नेको लागि आधारभुत अभ्यास हो । बुद्धधर्मको शिला हामी जस्तो सर्वसाधारण बुद्ध धर्म मान्ने रिशशो कोसेइ काइका सदस्यदेखी घर छोडेर भिक्षु बन्ने सबैकोलागि फरक फरक शिला हुन्छन ।



बुद्ध बन्न जन्मिएको
“जागरुक” बन्ने

Rev. Nikkyo Niwano
Founder of Rissho Kosei-kai





“बुद्ध” भन्ने शब्दमा अर्को एक अर्थ छ

“बुद्ध” अथवा “बुद्ध भगवान” भनेको “प्रबुद्ध भएको या जागरुक” भन्ने अर्थ लाग्छ । यो संसारको सत्यलाई बुझेर यो संसारको प्रवृत्तिको कुरा बुझेर जागरण भएको “प्रबुद्ध” भएकोले नै “बुद्ध भगवान” भनिएको हो । एस्तो “प्रबुद्ध या जागरुक” भन्ने अर्थमा “बुद्ध” जो सुकै पनि हुन सक्नेछन ।

पक्कै पनि यो संसारको सर्व सत्यलाई बुझ्न धेरै गाह्रो हुन्छ । तर एस्तो सत्य आफ्नै बलले बुझ्ने होईन कि शाक्यमुनिले सबै हामिलाई उपदेश दिइसकेका छन तेस्लाई ग्रहण गरे मात्र पुग्छ ।

जस्तो कि “सर्व प्राणिमा बुद्धत्व” भने उपदेश पनि आफैले तपस्या गरेर सत्य बुझ्छु भनेर लाग्यो भने साधारण तपस्याले यो सम्भव नै छैन । तर “हो नि त सबै मान्छेमा बुद्धत्व हुने रहेछ । तेसो भए आफ्नो बुद्धत्व सकेसम्म प्रदर्शन गरेमा बुद्ध बन्न सकिन्छ होला” भन्ने कुरा बिनम्र भएर लिएमा आफु जागरुक भए जस्तै हो । यो “बुद्धत्व सकेसम्म प्रस्तुत गर्न सक्ने बुद्ध बन्छु” भन्ने सन्कल्प गरेमा “प्रबुद्ध या जागरुक” हुने पहिलो पाइला हुन जान्छ ।

हाम्रो दैनिकिमा बुद्ध बन्ने पहिलो अभ्यास भनेको बिहान र बेलुका गरिने पुण्डरिक सुत्र पाठ हो । सुत्र पाठ र पुजाले बुद्धको उपदेशलाई मनमा राख्यो भने प्राकृतिकरूपमा बुद्धलाई पुज्ने मन उर्लेर आउनेछ ।

अनी आफुले भेट्ने सबै मानिसलाई बुद्धको जस्तो दयालु मनले प्रस्तुत हुन्छु भन्ने कामना पनि उर्लेर आउनेछ । एस्तो बोधिसत्व कर्म जारी गरिरहनु नै बुद्ध बन्ने पथमा हिंड्नु हो ।

Director's Column



अरुले बचाएर बाचदै गरेको म

Rev. Keiichi Akagawa
Director, Rissho Kosei-kai International

सबैजना अभिबादन । यो महिना पनि यो स्तम्भ पढ्नु भएकोमा धेरै धन्यवाद छ । अब साकुरा चेरी फुल पनि जापान भरी फैलिसक्यो र कोरोनाका पाल्नु पर्ने केहि नियमहरु पनि सहज भएको छ । ऋतुको परिवर्तनबाट सर्बचिज क्षणिक हुन भन्ने सत्यलाई बुझ्दै छु ।

यो बर्षको जनवरीबाट अध्यक्षले स्वास्थ्यको बारेमा बिबिध कुराको प्रवचन दिदै हामी ठीक हुन गरिने सकारात्मक कार्यलाई “प्राणको अमूल्यता” भनेर सम्मान गर्नु भन्ने उपदेश दिदै आउनु भएको थियो । कोरोनाको महामारिमा “दुख” को अनुभवले “बाचेको छु” भन्ने भान हुन्थ्यो तर “हामीलाई कसैले बचाएर पो आफु बाचेको” रहेछु भन्ने तथ्य थाहा पाउद खुशी लगेको छ । यो दृष्टिकोणको परिवर्तनले म अझ मेहेनत गर्न सक्छु भन्ने बिश्वास जागेको छ ।

कल्पना पनि गर्न नसकेको यो बिगत ३ बर्षमा पाएको अनुभवबाट यो “प्राणको अद्भुतता”को स्वाद लिदै “आभारिपन र बिनम्र” मनमा राख्दै अझै मेहेनत र भक्ती गर्दै जानेछु ।

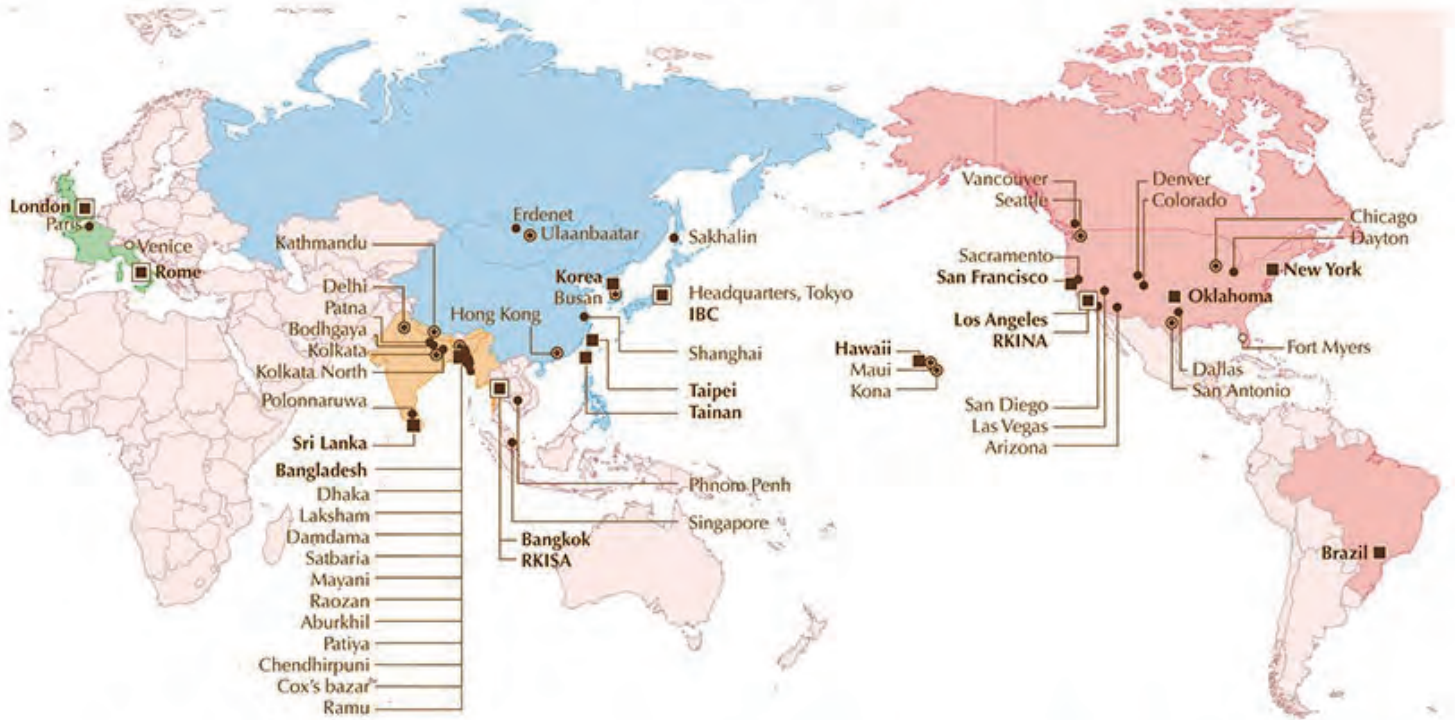


Rissho Kosei-kai International

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