

Living the Lotus

7

2023

Buddhism in Everyday Life

VOL. 214



Living the Lotus Vol. 214 (July 2023)

प्रकाशक: रिश्शो 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: केइइची आकागावा
सम्पादक: केन्सुके ओसादा
नेपाली संस्करण अनुवाद र सम्पादक: नविन अर्याल
सम्पादन कर्मचारी: अंतराष्ट्रीय विभाग कर्मचारी

रिश्शो कोसेइ काइ सन १९३८ सालमा संस्थापक निवानो निचिनो र नागानुमा म्योकोले सुरु गर्नुभएको शङ्कर 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 अन्तराष्ट्रिय स्तरमा अरु धर्महरू या परोपकारी संस्थाहरूसँग मिली बुद्धको उपदेश फैलाउन कोसिश गरिरहेका छौ। रिश्शो कोसेइ काइ सन १९३८ सालमा संस्थापक निवानो निचिनो र नागानुमा म्योकोले सुरु गर्नुभएको शङ्कर 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 अन्तराष्ट्रिय स्तरमा अरु धर्महरू या परोपकारी संस्थाहरूसँग मिली बुद्धको उपदेश फैलाउन कोसिश गरिरहेका छौ।

Living the Lotus-Buddhism in Everyday life (शङ्कर 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 पत्रिका पढेर संसार मनिसहरूको जिवनमा बुद्धको उपदेश उपयोग गर्नकोलागि इन्टरनेटमा राखिएको छ।



तन र मनलाई पोषण गर्ने “भोजन” के हो

Rev. Nichiko Niwano
President of Rissho Kosei-kai



चार पोषण तत्व

हामीहरू “बाच्च” कोलागी भनेर खान्छौ । तेस्तो पोषण तत्वले तन र मनलाई स्वस्थ राख्ने काम गराउछ ।

तर चहिने भन्दा बढी खाने लोभ गर्नेलाई शाक्यमुनिले “धेरै खाने अनि धेरै सुत्ने धेरै अल्छि गर्ने मानव भनेको दाना खाएर मोटाउने सुडुर जस्तै” (बुद्ध धर्म सुत्र) भनेर कडा आलोचना गरेका छन । शाक्यमुनिले “खाने कुरा कहिले पनि धेरै खानु हुँदैन” भनेर पनि उपदेश दिएका छन र बुद्ध धर्ममा थोरै खाने आभारी भएर खाने कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ भनेर भनिएको छ । तेस्तो आभारिपनले सुकर्म भएर खाने कुरालाई खेर नफाल्ने या प्राण भनेको आदरणिय कुरा हो भनेर बुझ्न पनि पुगिन्छ ।

तेसमाथि पनि बुद्धधर्मको बिषेसता भनेको तन र मनलाई स्वस्थ राख्ने खाना भनेको खाली मुखबाट खाइने भोजनमा सिमित हुँदैन ।

त यि बुद्धधर्ममा भनिएको मुखबाट खाने बाहेक “पौष्टिक तत्व” के के हुन त ?

पहिलो पोषण हो हाम्रो मुख र जिब्रोका इन्द्रियद्वारा तन र मनमा दिने सुचना जस्तो कुरा । यो लिने हिसाबले हाम्रो चाहना र इक्षालाई बिकशित गराउने या शान्त मनलाई पोषण गराउने पनि हुन सक्छ । र “यो गर्न मन छ” “एस्तो भए हुन्थ्यो” भन्ने सोचाइ या चाहना भनेको मनको पोषण हो भनिन्छ ।

सकारत्मक र सही सोचाइ गर्न कस्तो बिचार या चाहना गर्ने भन्ने थाहा भएमा मनको कार्य पनि परिवर्तन हुन्छ । हाम्रो अनुभव र बानिद्वारा बनेको बिचार र पितृदेखी प्राप्त बुद्धी पनि “मनलाई पोषण गर्ने तत्व” हुन्छ भनेर भनिन्छ ।

खाने पिउने कुरामा यि चार तत्व हुन्छन जस्ताई “चार भोजन” भनेर भनिन्छ । यि कुरा खानाले सरीर बन्छ र हाम्रो सरिरले बिभिन्न जानकारी लिएर बन्ने भावनाले मनलाई हुर्काएर हामिहरू बाचेका छौ भन्ने धारणा हो ।



जेन बौध धर्ममा खानु अघी गरिने गोकाननो श्लोकमा “यो भोजन बुद्धत्व प्राप्त गर्न ग्रहणा गर्छु” भन्ने कुरा छ । यहाँ भनिएको “भोजन” अबश्य पनी सरिरलाई स्वस्थ राख्न चाहिने खाने पिउने कुरा हुना र “चार भोजन” कुरालाई लिएर बुझ्ने हो भने सधै दयालु मन भएको मानिस बनाउन चाहिने पौष्टिक तत्व महत्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरा नै हो ।

जे कुरा पनी सन्तुलित

आफ्नो सरिरलाई हानी गर्ने कुराहरु नखाए जस्तै मनको स्वास्थ्यलाई राम्रो राख्न पनी के “खाने” के “नखाने” महत्वपूर्ण हुन्छ । हरेकदिन के कुरा गर्दा या सुन्दा मन अशान्त हुन्छ र कस्ता मान्छेसँग कस्ता कुरा गर्दा के देख्दा मनमा शान्ति छाउछ भन्ने कुरा सोच्ने गरौ ।

“सेइचो नो इए” धर्म सँगठनका संस्थापक तानिगुची मसाहारुले लेखेक छन कि “भोजन भनेको आफुभित्र भएको देवतालाई प्रदान गरिने पबित्र दान हो” भनेर र बुद्ध धर्मको अनुसार एसलाई बुझ्दा आफु र अरुमा भएको बुद्धत्वलाई साकार पार्ने “भोजन” मतलब आभारिपन र दयालु शब्दहरु, अरुको कुरा बुझ्ने गरी गरिने कर्म, मानिस भएर अझ राम्रोसँग जिउन चाहिने “मनको पोषण” हो ।

तर वास्तबिक जिवनमा हामीले रिस उठ्ने रोश गर्ने शब्दहरु भन्ने या सुन्ने गर्छौ र हामीमा लोभ जाग्ने पनी गर्दछ । तेसैले धेरै लोभ गर्ने या खाली आफ्नै कुरा मात्र सोच्ने जस्ता बिषालु कुरा हाम्रो मनमा नजागोस भनेर खाने खाना जस्तै जे पनी “मिठो नमिठो नमानि, धेरै नलिएर सन्तुलित” हुन्छु भनेर मनन गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

“खाली बाच्ने” होईनकी “स्वस्थ र सुखी भएर बाच्नु पर्छ” भन्ने कुरा मानवले पाउने बिशेष अधिकार हो । वास्तबिक क्षमता प्रदशन गर्ने अर्थमा शाक्यमुनिले “सत्यको प्रचार” नै सबैभन्दा मिठो पिउने कुरा हो । बुद्धिबाट बाच्नु नै सर्वश्रेष्ठ जिबिका हो” भन्ने उपदेश दिएक छन । बुद्धको उपदेश सिक्ने, अरुलाई सिकाउने, सबै चिजमा आभारी भएर जिउन सकेमा हाम्रो जिवन स्वस्थ र सुखी हुन्छ । एस्तो बानि हामीले खाना खाने समयमा भन्ने “खानको लागि आभारी छु” भनेर हात जोड्दा पनी बस्न जान्छ ।

From Kosei, July 2023



Spiritual Journey

पित्री पुजाबाट प्राप्त पुण्य

गावा ओयुन्
उलनबटर शाखा

यो प्रवचन २०२३ जुन १०मा १९औं वार्षिक उत्सवमा उलनबटर शाखामा गरिएको हो ।

सबैजना नमस्कार । म गावा ओयुन् हु । म १९५६मा उलनबटरमा जन्मेकी हु र अहिले ६७ वर्षकी भए । मेरा श्रीमान १९९५मा ३९ वर्षको अल्पायुमै बित्नुभयो । तेसपछि मैले एककल महिलाले तीन छोरीहरू हुर्काए । उनिहरूले डिप्लोमा गरुन अनि आफ्नै खुट्टामा उम्भिन सक्ने हुन सक्नुन भनेर मैले मेहेनत गरे । मेहेनतको फलले होला सबै जानाले डिप्लोमा पास गरे र अहिले सबैले बिहे गरिसके र अहिले मेरा तीन नतिनातिनाहरू छन

मैले आर्किटेक्ट ईन्जिनियरिङ पढेकी हु र १९७९ म पास गरेदेखी ४४ वर्ष एही पेसालाई जारी गरिरहेकी छु । धेरै सरकारी र निजी अफिसमा काम गरेर २००२ देखी आफ्नै अफिस खोलेर काम गर्दै आएकी छु ।

२०१०मा मेरी छोरी अल्टन्जुलकी छोरीलाई क्यान्सर रोग देखियो र धेरै उपचार गरे पनी एक वर्षमै बितीन । छोरीलाई गुमाउनु परेको बज्रपातले गर्दा मेरी माहिली छोरीको मानसिक अवस्था गड्बड भयो र उनि कहिले मुर्छा पर्ने कहिले बेहोस हुने गर्थिन । अस्पतालले मानसिक अपडता छ भनेर भने पछि ३५ वर्षको उमेरमा उनिले अपाङको प्रमाण पत्र पाइन । उनि काम गर्न सक्दिनथिन त्यो देखेर मलाई पनी मानसिक तनाव हुन थाल्यो ।

२०१३मा म जस्तै ईन्जिनियर बसान नाम्दावाले मलाई कोसेइ काइको बारेमा भनिन । माहिली छोरीको रोगले गर्दा तनावग्रस्त थिए र म नाम्दावाले गर्दा कोसेइ काइ उलनबटर शाखामा जान सुरु गरे ।

दोजोमा गएर पुजा गर्न थाले र होजमा पनी भाग लिन थाले । तर म कम्युनिष्ट शिक्षा पढेर हुर्किएकी भएर होला धर्मप्रती अबिश्वासको भावना भएकोले म तुरुन्तै सदस्य भने भइन ।

म आफु अफिसको हाकिम भएकोले आफ्ना समस्या अरुसँग भन्न सक्दिनथे र घरमा आफ्ना छोरीहरूलाई दुख नहोस भनेर सोच्थे अनि अपना श्रीमान छिटो बितेकाले अपना समस्या

सुनाउने कोही थिएनन । तेसैले संघका साथिहरूले आफ्ना समस्याहरू नलुकाइ भन्ने गर्थे, रुने गर्थे र तेस्ले गर्दा उनिहरूले मुक्ती पाएको जस्तो कुरा एकअर्कासँग बाड्ने कुरा मेरो निम्ती बिल्कुलाई नयाँ अनुभव थियो । म पनी अलिअली गरेर आफ्ना समस्याहरू होजामा भन्न थाले र २०१५ देखी म कोसेइ काइको सदस्य बने ।

२०१६ डिसेम्बर १५मा घरमा गोहोन्जोन मुर्ती प्रतिस्थापन गरी घरमा नै पुजा गर्न थाले । त्योबेलामा माहिली छोरी पनी मसँग नै बस्थिन र उस्ले पनी मसँग मिलेर पुजा गर्न थालिन र पछि कोसेइ काइको सदस्य बनिन । माहिली छोरी पुजा गर्न



उलनबटर शाखामा प्रवचन गर्दै ओयुन्जि

थालेपछी बेहोश हुन अलि कम हुन थाल्यो । तेस्पछी उनले छोरा पाइन र काम पनी सुरु गर्न थालिन ।

त्योबेलादेखी मलाई अझ यो धर्मको बारेमा बुझ्न मन लाग्यो र दुखको कारण के हो भन्ने कुरा बुझ्ने मान्छे बन्न मन लागेर सकृय भएर तालिममा भाग लिन थाले । र यो उपदेश आफ्नोनिम्ती होईनकी सिकेको कुरा धेरै फैलाएर बोधिसत्व कर्म गर्छु भन्ने कामना थियो । र साथमा सधै तन, धन र धर्मद्वारा दान गर्छु भन्ने सोच पनी राखे ।

पहिलोपल्ट टोक्योको रिशो कोसेइ काइ मुख्य मन्दिर गएको २०१६ मे २९मा हो र दाइ सेइदो हलमा गरिएको संस्थापकको “११०औं जन्मजयन्ति” र तेसपछी “चौथो विश्व संघ सम्मेलन” मा भाग लिएको थिए । मुख्य मन्दिर भ्रमण गरेर मैले कोसेइ काइ भनेको विश्व शान्तिको लागि काम गर्ने संस्था रहेछ भनेर बुझे ।

२०१८ को अक्टोबर २० र २१मा दाइसेइदोमा गरिएको शिक्षक प्रमाणपत्र बितरण समारोहमा मैले शिक्षकको प्रमाणपत्र पाए र बुद्धकोअधी मैले सर्बमानिसको सुखकोनिम्ती अझै मेहनत गर्दै जानेछु भनेर प्रण गरे ।

तेसको अर्को बर्ष २०१९ मे २६ मा दाइसेइदोमा गरिएको बुद्ध मुर्ती प्रतिस्थापन पुजामा मुख्य मन्दिरबाट बुद्ध मुर्ती ग्रहण गरे ।

तेस्पछी २०१९को डिसेम्बरमा म छिमेक-प्रमुख भए । प्रमुख भएपछी छिमेकका संघका साथिहरूसँग मिलेर काम गर्ने पुजा गर्ने गरेर संघलाई ठुलो बनाउन भनेर तेदोरिमा मेहेनत गर्दै बोधिसत्व कर्मको अभ्यास गर्दै गए । बुद्धको कृपा र सबैको उपदेशले म सदस्य बनेदेखी मैले १२ जनलाई मिचिबिकी गरेर यहाँको सदस्य बनाएकी छु ।

तेस्ता एक सदस्यको घरमा म सदस्य बन्ने बित्तिकै गोहोनजोन प्रतिस्थापन पनी गरियो । र ति सदस्यलाई मृत्युउपरान्त नाम (जापानमा मृत्युपछी पितृको नयाँ नाम राखिन्छ) र पित्री पुजा को अर्थ बुझाएर आफ्न पितृका १७जनाको मृत्युउपरान्त नाम राखे । ति सदस्यले पित्री पुजा गर्न थालेपछी आफ्नो स्वास्थ्यमा धेरै सुधार भएको र ३० बर्षको छोरीले बिहे गरेर छोरी पाउन सफल भइन ।

मैले धर्म प्रचार गर्दा एस्तो मृत्युउपरान्त नाम र पित्री पुजालाई धेरै महत्व दिन्छु । मैले आफुले यि कुराको अर्थ के हो थाहा नपाएकोले मैले एसबारेमा तालिम लिदै जादा एसको महत्व बुझ्दै गए । त्यो बुझाइले गर्दा मैले

आफ्ना तीन पुस्ताका पितृ, सासुससुर, श्रीमान अनि अरु नातेदार गरी अहिले सम्म २२ जानाको मृत्युउपरान्त नाम राखेर पित्री पुजा गरिसकेकी छु ।

२०२१ र २०२२ मा २ ज्वाइका तीन पुस्ता पितृको मृत्युउपरान्त नाम र मेरा छिमेकका सदस्यको मृत्युउपरान्त नाम गरेर ४४ नाम राख्न सफल भए । तेसपछी मैले आफ्ना नातेदारसँग मिलेर गर्न सकिने अनलाईन पुजा हरेक दिन २२ दिन गरेर साथमा पित्री पुजा र होजा पनी गरे ।

पित्री पुजा गरेर नै मेरो सरिरमा भएको दुइ असहज अवस्थालाई सहज पार्न सफल भए ।

पहिलो थियो २०१९ को नोवेम्बरमा मेरो दाहिने पट्टिको पातामा नसामा खराबी भएकोले तेसलाई अपरेसन गरेर उपचार गर्न सफल भए ।

दोस्रो गतबर्ष नोवेम्बरमा दिमागको नसामा केहि सुनिएको को जस्तो देखियो र यो बर्ष फेब्रुअरी ३ म अपरेसन भयो र त्यो सफल भएर अहिले स्वस्थ भएकी छु । डाक्टरका अनुसार मेरो



उलनबटर शाखामा होजामा भाग लिदै ओयुनजि

नसा चुइन सक्ने अवस्थामा थियो रे र दिमागमा रक्तश्राव हुनु अघी बुद्धको कृपाले अपरेसन सफल भयो । यो अपरेसन गर्नु पर्छ भनेर सुगेर जृग्मा शाखा प्रमुख र मलाई यहाँ मिचिबिकी गरेर लिएर आउने नाम्दावाजिलाई भने । वहाँहरूले मेरो अपरेसन गर्ने डाक्टर र मलाई हेर्ने नर्सहरूको मनमा शान्ति र परिवारमा खुशी बढोस भनेर अपरेसन हुनुअघी एक पुजा गरिदिनु भनेर सल्लाह दिनु भएको थियो ।

मैले डाक्टर र नर्सको नाम पत्ता लगाएर दोजोमा संघका साथिहरूसँग मिलेर एक पुजा गरे । अपरेसन गर्न भनेर म अस्पताल भर्ना भएको बेलामा ग्रिष्म महिनामा गरिने पुजा र ध्यान अनलाईनमा चलिरहेको थियो र मैले पनी अस्पतालबाट नै भए पनी भाग लिएर कुनै दिन पनी नछुटाइ सके ।

अपरेसनको दिन, फेब्रुअरी ३मा म अस्पतालको बेडबाट अबलोकेतेश्वर बोधोसत्व सुत्र पढ्दै थिए र तेस्को १० मिनटपछी अपरेसन सुरु भयो । अपरेसनघी तीन ठाउँमा नसामा समस्या छ तेसैले एकै चोटी सबै झिक्नु भन्दा तीन चोटी अपरेसन गरेर झिक्ने कुरा थियो तर एकै चोटी तीनवटै ठाउँको नसाको फोका झिक्न सफल भयो । अपरेसन सकिन्न ८ घण्टा लागेको थियो । अस्पतालमा जम्मा भएका मेरा छोरीहरू सबैजना अपरेसन लामो

समयसम्म भएकोले पिर गरिरहेका रहेछन । एक छोरीले “सुत्र पाठ” को किताब लिएर आएकी रहिछन र छोरीहरू सबै मिलेर त्यहाँ बसेर तेस्लाई पाठ गरेका रहेछन । अपरेसन सफल भयो र तेसपछी मेरो क्रमश स्वास्थ्य सुधार हुँदै गयो ।

म अबदेखी पनी तेदोरी र मिचिबिकी गर्दै धर्म प्रचार गर्दै अर्को पुस्ताको सदस्यलाई तालिम दिन अझै मेहेनत गर्दै जानेछु भन्ने लागेको छ । मैले अफैले भोगेको सारीरिक दान, धन दान अनि धर्म दानको अभ्यासबाट पाएको पुण्यको बारेमा अन्य संघका सदस्यलाई भन्ने छु ।

अनी धर्म शिक्षकको रुपमा मृत्युउपरान्त राखिने पित्री नामको अर्थ र तेस्लाई कसरी गर्ने भन्ने कुरा मडोलियाका साथिहरूलाई अझै धेरै बुझाउनुए छु भन्ने लागेको छ ।

रिशो कोसेइ काइसँग भेट भएर नै मेरो जिन्दगीले राम्रो मोड लिएको हो । तेस्माथि पनी मलाई सुख र स्वास्थ्य लाभ भएको र मिलेर हास्ने अनि रुने असल संघका साथिहरूसँगको भेट भएको कुरा मेरो सबैभन्दा ठुलो सम्पती हो । मलाई यहाँ मिचिबिकी गरेर लिएर आउने अध्यक्ष, जोरिग्मा शाखा प्रमुख, नाम्दावारजि संघका सबै साथिहरूलाई आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु । सुन्नुभएकोमा धेरै धन्यवाद ।



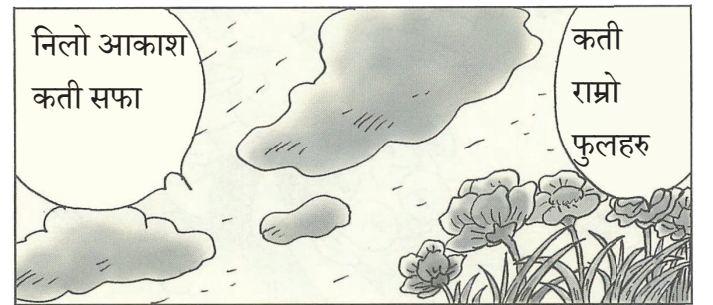
दाइसेइदोमा “बुद्ध प्रतिस्थापन पुजा” म संघका साथिहरूसँग (दाहिने बाट तेस्रो)

कमिक: रिशो कोसेड काइको जानकारी

शाक्यमुनीको जीवनी र बुद्धधर्मको उपदेश

स्थिर मन (ध्यान)

सही लक्ष मनमा राखेर दृढ भएर काम गर्नु नै “ध्यान” हो ।
ध्यान भनेको शान्त र स्थिर मन हो र मनमा शान्ती हुने र अटल अवस्थालाई पनि ध्यान भनिन्छ ।
लक्ष राखेर त्यो पुरा गर्न सिधा हिड्ने र जस्तो सुकै बाधा आए पनि भ्रममा नपरी मनलाई अटल र दृढ राख्ने शान्त मनले सधै बुद्धको उपदेश पालन गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।



केहि तथ्य

“ध्यान” लाई अर्को शब्दमा “आत्म-भोग” पनि भन्ने गरिन्छ । र यो भनेको मनलाई एकाग्र भएर मनलाई शान्त परेर ध्यानमा बस्ने अवस्था हो ।



सार बुझ्ने क्षमता (बुद्धि)



हामीले अहिलेसम्म सिकेका पाच उपदेशहरूलाई अभ्यास गरेमा पाउने कुरा “बुद्धि” हो। कुनै पनि चिजको सार के हो भनेर चिन्न सक्ने शक्ती हो।

”बुद्धि” भनेको के कुरा फरक हो र के समानाता छ भनेर बुझ्न सक्ने शक्ती पनी हो।

जस्तो कि साथिहरूको बिशेषता के हो ? आफुसँग के कुरा मिल्छ त भन्ने कुरा बुझेमा झगडा हुँदैन र राम्रो साथी बन्न सक्छन।

र अर्को महत्वपूर्ण कुरा भनेको सबैलाई स्विकार गर्ने अरुको ब्यक्तित्वलाई सम्मान गर्ने अनि मिलेर बस्ने हो।

केहि तथ्य

“बुद्धि” लाई “बिबेक” भनेर पनी भनिन्छ। “बुद्धि” भनेको पढेर पाएको र परेर जानेक कुरा हुन। “बिबेक” भनेर सत्यलाई बुझेर मनभित्रबाट गरिने निर्णयको कुरा हो।



बुद्ध बन्न जन्मिएको

बुद्धको ज्ञान खोल्ने

Rev. Nikkyo Niwano
Founder of Rissho Kosei-kai



बुद्ध दरबार छोडेर सर्वसाधारणमाझ आउनु भनेको “अहो कर्म हो” भनेर उपदेश दिइन्छ । मतलब सर्वसाधारणको ज्ञानको आखा खोल्ने, देखाउने, दिलाउने र बुद्धको पथमा राखिदिने कुरालाई “खोल्ने,



देखाउने, दिलाउने अनि राख्ने” भनेर भनिन्छ ।

“बुद्धको ज्ञान खोल्ने” भन्ने कुरा भनेको हाम्रो “बुद्धत्व” लाई खोल्ने अर्थ हो । र बुद्धको बुद्धिको दिर्घिकोण देखाएर अनेक सुख प्रस्फुटन गराउनेछन भनिएको हो । र साथमा बुद्धको पथ मतलब सही बाटोमा हिडाउनेछन । त्यो नै सर्वबुद्ध हामीमाझ आउने “अहो कर्म” हो ।

अर्को कुरा गर्दा, हाम्रो मान्छेको मन कस्तो हुन्छ भनेर बुद्धधर्ममा “पारसपरिक दशलोक” भन्ने उपदेश छ । र “दशलोक” भनेको मान्छेको मनलाई दश दर्जामा छुट्टाइएको कुरा हो र तलबाट नर्क, भोक, पशु, असुर, मानव र आकश भने ६ वटा “भ्रम लोक” भन्ने छ । र तेसमाथी हुने “बुद्धी लोक” म आवाज, कर्म, बोधिसत्व अनि बुद्ध गरी चार लोकहरु छन । र हरेक एक लोक अर्को नौवोटा लोकसँग जोडिएको हुन्छ भन्ने कुरा नै “पारसपरिक दशलोक” उपदेश हो ।

तेहिभएर आफुले एक क्षण सोच्ने कुराले पनि आफु नर्क लोकमा पुग्ने कि बोधिसत्व लोक भन्ने निर्भर हुन्छ । मतलब ‘सबै आफ्नो मनले के सोच्छौ भन्ने कुराले कुन लोक पुग्ने हो भनिन्छ’ तेसैले “आफ्नो मन असिमित हुन्छ” भने कुरा बुझ्न सकिन्छ ।

एही नियम अनुसार संसारको परिवर्तनलाई लिन सक्नु नै बुद्धको बुद्धी हो । आफुले सोच्ने कुराले सबैथोकमा असर गर्छ भन्ने बुझेमा “पहिला अरुहरु” भन्ने कुरा मनन गर्न सकेमा धेरै न्यानो भेटहरु गर्न सकिनेछ ।

सद्धर्म पुण्डरिक सुत्र तेस्रो अध्यायमा “तीन लोक सब मेरा हुन र तेस्मा हुने सबै प्राणी मेरा सन्तान हुन्” भनेर शाक्यमुनिले भनेका छन ।

बुद्धले हामी सबैलाई “तिमीहरु मेरा सन्तान” भनेर भनेक छन । हाम्रो प्राण बुद्धले गर्द बाची रहेको हो । बुद्ध हाम्रा पिता हुन । र हामी यो संसारमा बाच्ने सबैजना दाजुभाइ हौ ।

एस्तो कुरा सबैमा फैलाएर हामी बाचिरहेको कुरामा आभारी हुन पर्ने कुरा बुझ्नु नै बुद्धको “आहो कर्म” हो र हामी प्रतेकको पनि “अहो कर्म” नै हो ।

रिशो कोसेइ काइमा मातापिताको हेरचार र पित्री पुजालाई महत्व दिइन्छ । हप्पी सबै प्राणिलाई बचाइ राखेको मातापिता, पित्री र बुद्ध हुन र हामीमा जे छ सबै बुद्ध नै हुन । मातापिताको हेरचार र पित्री पुजा गर्नु भनेको यो कुरा बुझ्न र आभारी मनलाई अझ गहिरो बनाउने अभ्यास हो

Director's Column



स्वस्थ र सुखी हुने गर्न पर्ने अभ्यास

Rev. Keiichi Akagawa
Director, Rissho Kosei-kai International

सबैजना नमस्ते । जुलाई लाग्न थाल्यो र अहिले जापानमा गर्मी मौसम सुरु भयो । यो महिना अध्यक्षले “तन र मनलाई पोषण गर्ने भोजन के हो ?” भन्ने बारेमा प्रवचन दिनु भयो । प्रवचनमा वहाँले सधै “ठीक भएर भक्ती गर्न” भन्ने कुरालाई बिभिन्न कोणबाट हामीलाई सिकाइरह्नु भएको छ । तेसैले मलाई हरेक महिना प्रवचनमा के होला भनेर जान्न आतुर हुन्छ र सधै म निर्मल महसुस गर्दै पढ्ने गर्छु ।

यो महिना अध्यक्षले हाम्रो तन र मनमा बुद्ध धर्ममा भनिने “चार भोजन” मतलब “१ खाने कुरा २ छ इन्द्रियद्वारा पाइने सुचना ३ मन र इक्षा ४ अनुभव र चलन अनि पितृबाट पाएको बिबेक्” द्वारा हामीले पोषक तत्व पाएर बाची रहेका छौ भन्ने कुरा गर्नु भयो र तेस्ता हामिहरु “स्वस्थ र सुखी भएर बाच्नु” भनेको हामी मानवको बिशेष आधिकर हो भनेर भन्नु भयो । “स्वस्थ र सुखी भनेर जिउने” भन्ने कुरा यो कोरोना कालदेखी हाम्रो संस्थाको निती तथ कार्यक्रम अन्तर्गत “स्वस्थ र सुखी कर्म” भन्ने बुदासँग पनि मिल्न जान्छ ।

सुत्र पाठ को १६० पेजमा “आफ्नोनिम्ती आफैले” भने जस्तै कसरी आत्माबलोकन गरेर आफुद्वारा संसार “स्वस्थ” र “सुखि”बनाउन सकिन्छ त ? यो प्रवचन पढेर यो बिषय फेरी सोचन बाध्य भए र फेरी नयाँ मन राखेर भक्ती गर्दै जानेछु भन्ने लाग्यो ।

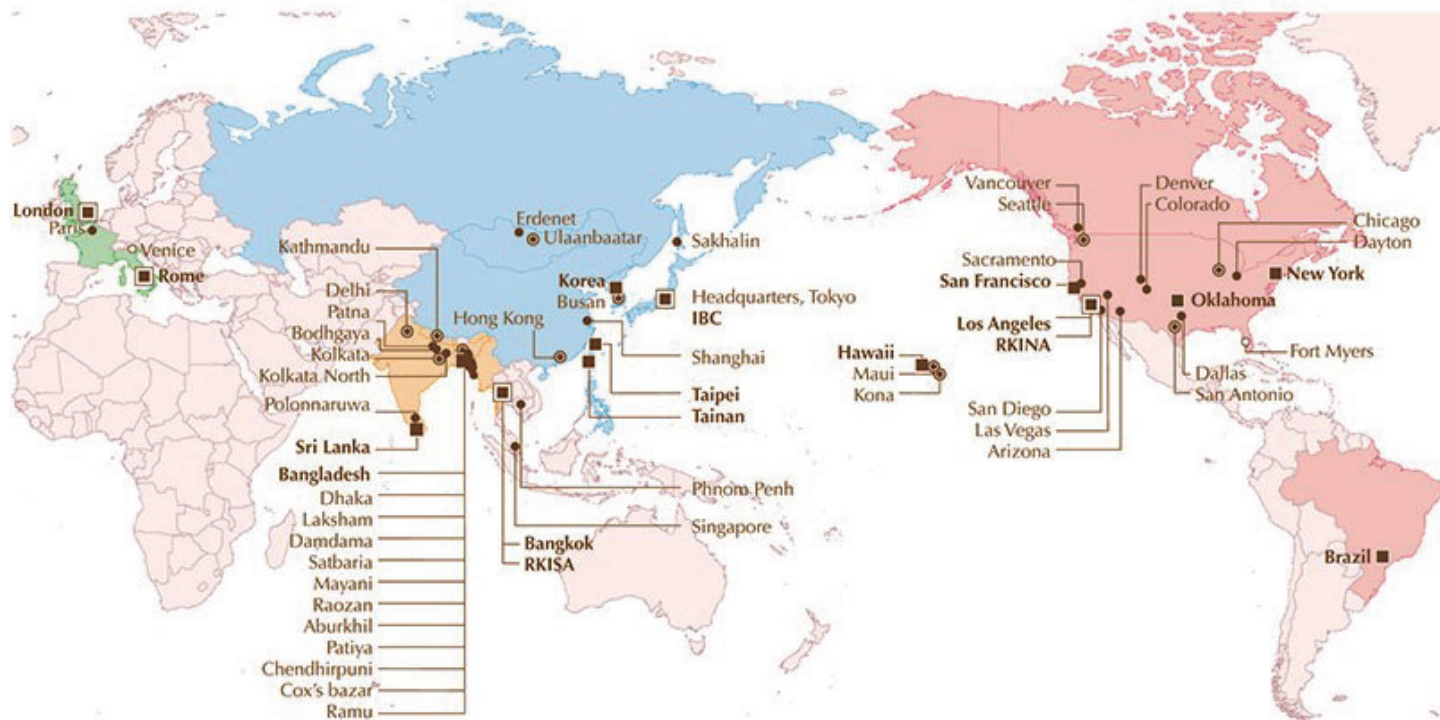


Rissho Kosei-kai International

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