

# Living the Lotus 5

2024

VOL. 224

*Buddhism in Everyday Life*



Rishso Kosei-kai  
of Seattle



## Living the Lotus Vol. 224 (May 2023)

प्रकाशक: रिशशो 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

रिशशो 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 कोसिश गरिरहेका छौ । रिशशो 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 कोसिश 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 फक्यको हुन्छ तेस्तै हाम्रो जिवन राम्रो र उधेयमुलक होस भन्ने कामना सहित राखिएको हो । यो पत्रीका पढेर संसार मनिसहरूको जिवनमा बुद्धको उपदेश उपयोग गर्नकोलागि ईन्टरनेटमा राखिएको छ ।



## नम्र ब्यक्ति, स्वतन्त्र मन

Rev. Nichiko Niwano  
President of Rissho Kosei-kai

### गोरुको जुवा खोलिदिनु

हरेक बर्ष यो मौसम आयो कि ब्याड बनाउने या खेत रोप्न सहयोग गरेको सम्झना आउछ । म ५, ६ कक्षा र निम्न मध्यमिकका दुइ बर्ष हुँदा खेत जोत्ने गोरुको नत्थी तन्दा गोरुले “स्वा” गरेर सास फेर्दा म आफु डराएको सम्झिन्छु । त्यो गोरु हाम्रो परिवारको महत्वपूर्ण सदस्य जस्तै भित्रै घरमा बाधिएको थियो । संस्थापकको गाउ सुगानुमाको घरमा पहिलो पल्ट अध्यारो ढोकाबाट छिर्दा घरभित्रबाट आएको गन्ध अहिलेसम्म पनि यो दिमागमा ताजा नै छ । एस्ता गोरु या धोडासँग हुर्किएको मेरोनिम्ती शाक्यमुनिको उपदेश ग्रन्थ “सुत्तनिपत्ता” मा “नम्र बन्नु भनेको गोरुको जुवा फुकाउनु हो” भन्ने श्लोक छ जस्ले पालेको गोरु या धोडासँग हुर्किदा त्यहाँबाट हुने लगाब समझनाहरुलाई बढीने एक यादगार श्लोक हो जस्तो लाग्छ । खेत जोत्ने गोरुले लगाएको जुवालाई काम सक्किएपछी फुकाइदिदा पक्कै पनि “श्रम गरिदिएकोमा धन्यवाद” भन्ने कृतज्ञता जाग्ने गर्दछ ।

“दयालु शान्त आचरण” अर्थ लाग्ने “नम्र” भन्ने शब्दले संक्षिप्तरुमा किसान परिवारको एक सदस्य जस्तै गोरुप्रतिको दया जस्तै सबै “दयालु र शान्त बन्नु” भन्ने शाक्यमुनिको कामनालाई यो एक श्लोकमा बुझाइएको जस्तो लाग्छ ।

## लगावबाट टाढा भएमा

“जुवा फुकाउनु” भन्ने कुरा अर्को तर्फबाट सोच्ने हो भने हामी मानवले आफुलाई बाधेर राखेको कुरालाई हटाएर बाच्नु कतिको महत्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरा प्रतिकात्मक रूपमा सिकाएको छ ।

सोचाइ या भौतिक चिजमा लगाव या चाहना आदी हुने हामी मानवहरू पशु या बनस्पती जस्तो स्वतन्त्र भएर बाच्न सक्दैनौ । एस्तो लगावले नै दुख सुरु हुन्छ र बोधिस्त्व जस्तो आनन्द क्षेत्रमा पुग्न सक्दैन तर अलिकती भए पनि लगावबाट टाढा हुन सकेमा रिस कम पारेर सुख र शान्तिका दिन बिताऔ भनेर सबै कामना गर्ने गर्दछन ।

जापानको एदो समयका जेन गुरु शिदोबुनानले “केहि नसोच्नु नै बुद्धधर्मको अभ्यास” “केहि नोसोची सर्बचिज गर्नु राम्रो” भनेका थिए र कुनैपनी कुरामा लगाव नराख्ने खालका थिए रे भनिन्छ । र एस्तो एक कथा पनि छ ।

एक गाउमा एक धनी बृद्ध थिए जस्ताई एक जेन गुरु एति मन परेको थियो कि उनि कतै नजाउन तिनिलाई बाधेर राखेका थिए तर एक दिन आफ्न छोरी गर्भवती भएको थाहा पाउछ । कस्को गर्भ हो भनेर सोध्दा ति छोरीले “ति जेन गुरुको” भनेर झुटो बोल्छिन । ति बृद्ध रिसले चुर भएर ति जेन गुरुका जान्छन र गाली गरेर गाउबाट निकाली दिन्छन । तर केहि समय नबित्दै छोरीले “दोष आउछ भन्ने डरले मैले अरुले आदर गर्नेको नाम लिएकी मात्र हु” भनेर सत्य बोल्छिन ।

हड्बडाएर ति बृद्ध जेन गुरुलाई भेट्न जान्छन र आसु झाडै माफ माग्छन । तर जेन गुरु भने जवाफमा “मुस्कुराउछु कसैलाई दोष दिन्न” भनेक थिए रे भन्ने छ । जो सुकैलाई पनि दया गर्ने बिनम्र अनि लगाव नभएका शिदोबुनान नै एस्त ब्यक्ती थिए ।

र शिदोबुनान भनेको जेन धर्मको कुरा हो र यो भनेको “सत्यको बाटो गाहो हुँदैन” भन्ने अर्थ लाग्छ । यो मन पर्छ त्यो मन पदैन या एताउती आफ्नै बिचार ठीक छ भन्ने कुरामा नलागेमा त्यो नै बुद्ध पथ हो भन्ने कुरा हो ।

संस्थापकले पनि नम्रताको बारेमा “पहिला जानिजानी मुस्कुराउन खोजे हुन्छ तर हामीमा नम्रता आएपछी मुस्कान आफै हाम्रो मस्तिष्कमा मिसिने छ” भनेर भन्नु भएको छ । बुद्ध जस्ता नम्र र स्वतन्त्र बन्न मन छ भने जे सुकैलाई पनि मुस्कुराएर लिन सक्नु पर्ने हुन्छ ।

From Kosei. May 2024

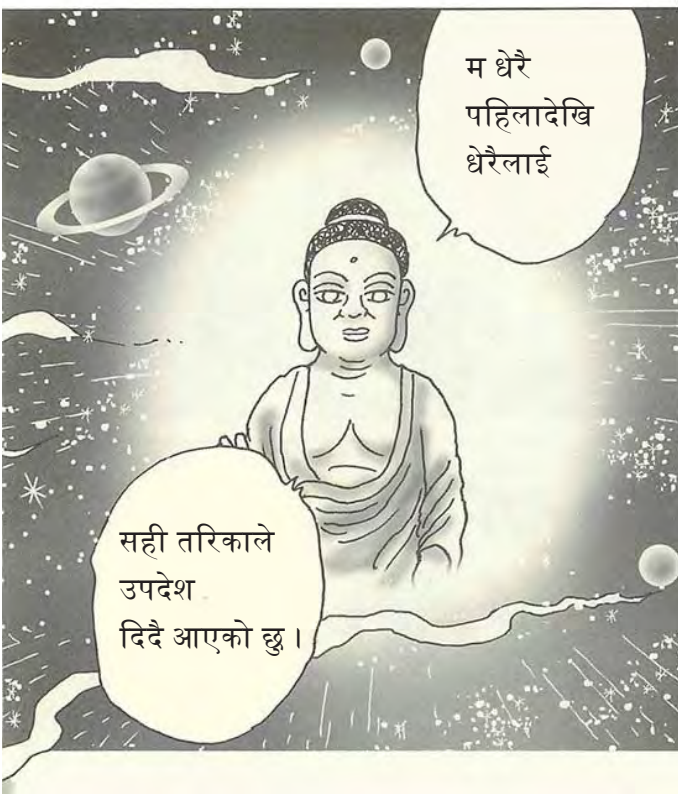


## सदस्यका गोहोनजोन प्रतिमा

रिश्शो कोसेइ काइको गोहोनजोन प्रतिमालाई “माहान परोपकारी गुरु अनन्त शाक्यमुनि” भनिन्छ, मतलब अनन्त बुद्ध । अनन्त बुद्धले परापूर्व कालदेखी मानिसलाई आबस्यकता अनुसार उपदेश दिइरहेका छन भनेर सद्धर्म पुण्डरिक सुत्रमा लेखिएको छ । संस्थापकले एही कुरालाई लिएर अनन्त

बुद्धलाई गोहोनजोन प्रतिमा बनाउनु भएको हो । र रिश्शो कोसेइ काइको गोहोनजोनले तुरुन्तै अरुलाई मुक्ती दिलाउन भनेर जागृत मुद्रामा बनाइएको हो ।

यो गोहोनजोनभिन्न संस्थापकले कडा परिश्रम गरेर हस्तलिपी गरेको पुण्डरिक सुत्र छ ।



### ● थाहा छ ?

गोहोनजोनको पछीलतिर तथागत र चार ठुला बोधिसत्व छन: तथागत बुद्ध (बिच), श्रेष्ठ (माथि दाया), अशिमित (तल दाया), सुद्ध (माथि बाया) र स्थिर अभ्यास (तल बाया) मा छन ।

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



## बिहान बेलुकाको पुजा



हरेकदिन बिहान र बेलुका पुजा (सुत्र पाठ) गरिन्छ र सुत्र किताब र माला लिएर गोहोन्जेन मुर्तिअधी ध्यान गरिन्छ । हरेकदिन एस्तो गर्दा मन चङ्गा हुन्छ ।

सुत्र पाठ गर्नुअधी पानी, चिया या खाना जस्ता कुरा चडाएर फुल दानिको पानी फेरिन्छ । मैनबत्ती या धुप बल्दा आगलागिमा होशियार हुनु है ।

एस्तो गरी पुजाको तयारी हुन्छ । बिहान कामना अनि बेलुका कृतज्ञ हुँदै सुत्र पाठ गरौ ।





भूमिका भएको ब्यक्ति  
अरुलाई बोधिपथमा लग्ने बोधिसत्व कर्म

Rev. Nikkyo Niwano  
Founder of Rissho Kosei-kai





मुख्यतः “ओयाकु” मतलब भूमिका भनेको मानव यो धर्तिमा जन्मिएपछी जस्तो सुकै परिस्थिती होस या जस्तो सुकै काम गरोस तेसको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । मानव मात्र होईन कि प्राण भएक सबै अनि आकाश, हावा, माटो जस्ता निर्जिबका पनि भूमिका हुन्छ ।

जस्तो कि गड्यौलाको भूमिका भनेको माछाको बलिछको चारा मात्र हो भन्ने पनि धेरै होलान तर तेस्तो होईन । गड्यौलाले माटोलाई खादै गोब्र्याउदै सधै माटोलाई मलिलो बनाउने गर्दछ । र एस्ले छेडेको प्वालबाट हावा पस्छ र गड्यौलाले माटो मलिलो बनाएकोले नै त्यहाँ बनस्पती हुर्कने गर्दछ ।

माटोमा हुने गड्यौला भन्दा साना जिबले पनि साचिनै धेरै काम गर्छन । एक मुट्टी माटोमा करडौ सुक्ष्मजिब हुन्छन र यिनिहरूले नै झरेको पात र सडेक चिजलाई प्रशोधन गरेर माटोमा मिलाउने काम गर्छन । एदी एस्तो नभएमा बनस्पती र पशुका सडेका चिजले भरिपूर्ण हुन्थे र हामी बस्ने ठाउँ पनि हुने थिएन ।

आँखाले नदेख्ने एस्ता सुक्ष्मजिबले यसरी पृथ्वीमा ठुलो भूमिका खेलेका हुन्छन । र अब मानव भएर जन्मेपछी एदी हामीले यो संसार र अरुको काम लाग्ने “भूमिका” नखेलेमा किराभन्दा पनि तल्लो दर्जाका हुने छौ ।

मानवमा अरु प्राणिभन्दा श्रेष्ठ कुरा छ । र त्यो भनेको चेतना हो र त्यो भएर नै अरुकोनिम्ती केहि गर्न सक्ने हौ । अरु प्राणिले आफ्नोनिम्ती भनेर गर्दा प्राकृतिकरूपमा अरुको पनि काम लाग्ने हुन्छ तर मानवले चेतनशिल भएर अरुकोनिमिती काम गर्न सक्छ । आफ्नो काममा मेहेनत गरेर गरिने प्राकृतिक भूमिका मात्र होईन कि सकृय भएर अरुको फाइदकोनिम्ती काम गर्न सक्छन ।

जस्तो कि स्वयमसेबक हुनु पनि तेस्तै हो । र भन्नै पर्दैन कि अरुलाई बुद्ध पथमा लिएर आउने बोधिसत्व कर्म नै सर्वश्रेष्ठ कर्म हो । र मैले सुरुमा नै भनेको थिए कि बुद्ध यो संसारमा प्रकट भएर गरेको “महान कर्म” पछ्याउदा हुने कर्म नै यि हुन भनेर ।

निक्क्यो निवानो हेसेई धर्म संग्रह १ "बोधि अंकुरण" पृष्ठ ५०-५१

अध्याय १४ शान्त अभ्यासबाट सिक्ने शान्त मन

Rev. Keiichi Akagawa  
Director, Rissho Kosei-kai International

सबैजना नमस्ते । हरित मौसम हुने मे पनि लाग्यो । जापानमा मेको पहिलो हफतामा लामो बिदा हुन्छ र मानिस खुशीले गदगद हुने बेला पनि हो यो तर घुम्न जाने ठाउँको भिड या हाइवेको जामले कहिलेकाही नसोचेको अप्ठेरोमा पर्ने पनि हुन्छन ।

अध्यक्षले एस्तो कुरा बुझेर हो कि यो महिना “बिनम्र मान्छे स्वतन्त्र मन” भन्ने बिषयको प्रवचनमा हाम्रो मन कस्तो बनाउदा राम्रो हुन्छ भनेर सिकाउनुभयो ।

सर्वप्रथम मलाई “बिनम्र र लचिलो मान्छे” सुन्दा “पुण्डरिक सुत्र तृभाग” “१४औं अध्याय शान्त र अनुकुल अभ्यास” को एक श्लोकमा भएको “बोधिसत्व-महसत्त्वहरु लचिलो, कोमल अनि सहनशिल भएर कहिले पनि क्रोधी नहुने” भन्ने मनमा आयो । यो अध्याय अध्यक्षको एम ए थेसिसमा समेत परेको एकदम गहिरो अध्याय हो । यो त अभ्यास पुस्तिका जस्तै हो जसमा दैनिकिमा गर्नु पर्ने उपदेश थुप्रै छन । यो अध्यायमा शाक्यमुनिले “धैर्य राखेर र दयालु बन्नु” भनेर आवज दिएको जस्तो लाग्छ ।

यो वर्षको लामो बिदामा यो अध्यायको यो खण्डलाई मनमा कुदेर स्वतन्त्र र लचिलोपनको अनुभुती गर्न सकु ।



२०२४ मार्च २२ र २३मा लस एन्जलस मन्दिरमा गरिएको उत्तर अमेरिका रेबेन्ड र सन्चालक समितिको बैठकमा भाग लिदै निर्देशक आकागावा ।

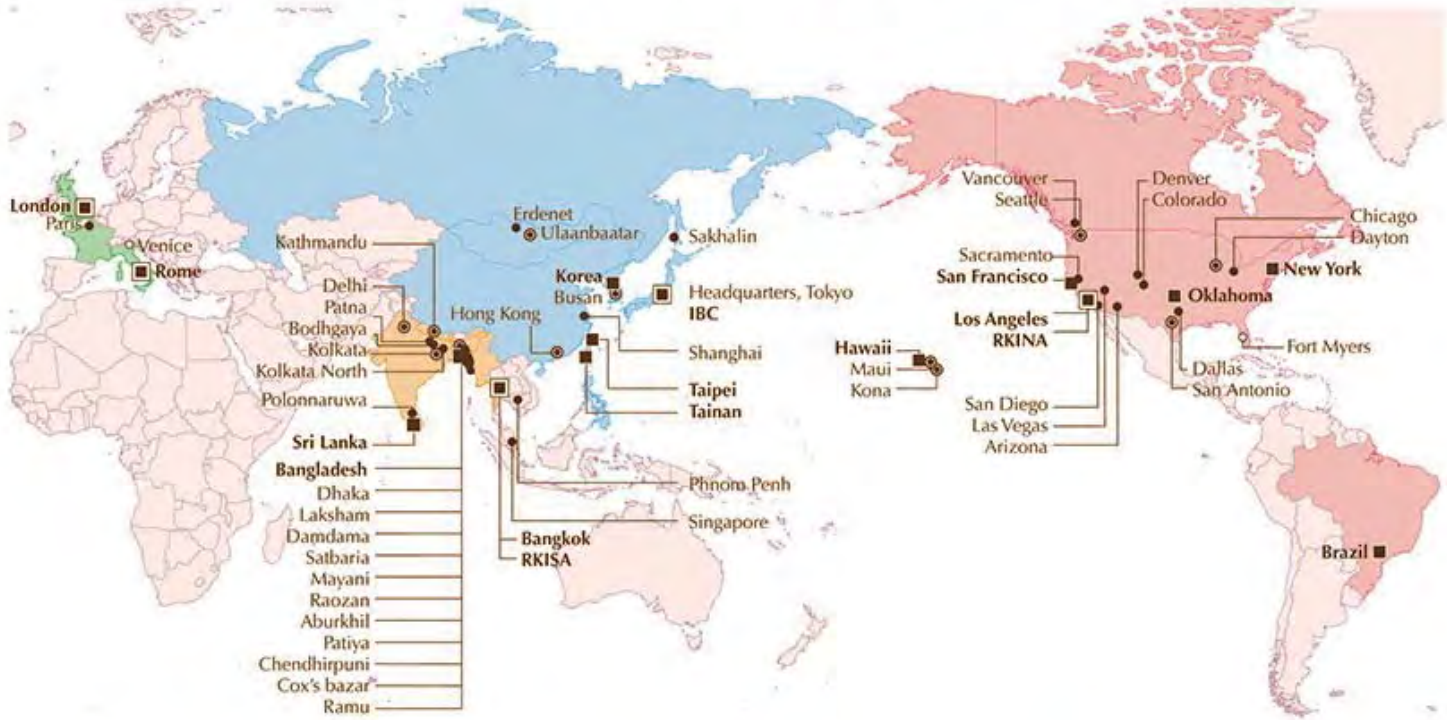


# Rissho Kosei-kai International

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)