Living the LOTUS

Buddhism in Everyday Life

2
2017

VOL. 137

संस्थापकको निबन्ध

अशन्तुष्टिले नै आफुलाई दुख दिन्छ

"मुख भनेको दुख दिने बाटो" भनिन्छ । तेत्तिकै नसोची भनेको कुराले आपत निम्त्याउछ । "प्रायष्चित गर्ने सुत्र" पनि भनिन्छ । बुद्ध धर्ममा "जिब्रोले पाँच थरी नराम्रो बोली निकाल्छ " भनिन्छ र आठ सही मार्गमा "सही बोलि" मा पनि झुटो कुरा, दुइ जिब्रे कुरा, अरुको कुरा काट्नाले नै सबै दुख निम्त्याउछ भनेर भनिएको छ । आफ्नो ध्यानलाई रोक्ने पनि अशन्तुष्टी लाई मुखमा ल्यानुले नै हो जस्तो लाग्छ ।

जब अशतुष्टिलाई मुखमा लेराइन्छ तेस्ले झन अशन्तुष्टी र चिन्ता दोब्बर या तेब्बर हुन जान्छ र आफ्ना नजिकका मान्छेलाई पनि असर पार्दछ । आफ्नो मुखले नै कती नराम्रा कुरा गर्न सक्दछ । यही नै आफुलाई चिन्ता दिलाउने भन्डार हो ।

तर ठ्याक्कै उल्टो गरी जस्तो चिजमा पनि शन्तुष्ट लिएर बस्ने मान्छे पनि हुन्छन । श्रीमतीले पकाको कुरा सधै "मिठो मिठो" भनेर भन्यो भने तेत्तिकै मिठो हुन्छ रे भनेर भनिन्छ ।

एउटा‍ै मुख बाट अशन्तुष्टी या शन्तुष्टिका कुरा गर्नाले अरुसँगको संबन्ध र बातावरण निकै नै भिन्न हुन जाने छ ।

संस्थापकको निबन्ध ९ पेज ४४-४५ बाट

Living the Lotus
Vol. 137 (February 2017)

प्रकाशक: रिश्शो कोसेइ काइ अंतराष्ट्रय बिभाग
फुमोनकान सुगिनामी कु वादा २-६-१
१६६-८५३७ टोकियो

फोन: ८१-३-५३४१-११२४
फ्याक्स्: ८१-३-५३४१-१२२४
इ-मेल्: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

प्रमुख सम्पादक: मिजुतानी शोको
सम्पादक: सिजुयो मिउरा
नेपाली संसकरण अनुवाद र सम्पादक: नविन अर्याल
सम्पादन कर्मचारी:अंतराष्ट्रय बिभाग कर्मचारी

रिश्शो कोसेइ काइ सन १९३८ सालमा संस्थापक निवानो निचिनो र नागानुमा म्योकोले सुरु गर्नुभएको शद्धर्म पुन्डरिक सुत्र र अरु दुइ सुत्र मान्ने सर्बसाधारण बुद्ध धर्मको संस्था हो ।हामी बस्ने ठाउँ, काम गर्ने ठाउँमा गौतम बुद्धका उपदेशहरुको आधारलाई व्यबहारमा ल्याएर शान्तिपूर्ण संसार बनाउन चाहने ब्यक्तिहरु यो संस्थामा आबद्ध छन । अहिले अध्यक्ष निवानो निचिको र हामी बौद्धधर्मालु सदस्यहरु राष्ट्रय अन्तराष्ट्रय स्तरमा अरु धर्महरु या परोपकारी संस्थाहरुसँग 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 फकृयको हुन्छ तेस्तै हाम्रो जिवन राम्रो र उधेष्यमुलक होस भन्ने कामना सहित राखिएको हो ।यो पत्रीका पढेर संसार मनिसहरुको जिवनमा बुद्धको उपदेश उपयोग गर्नकोलागि ईन्टरनेटमा राखिएको छ ।

कमिक

आधारभुत बुद्ध धर्म

मिचुतोशी फुरुया

1

निजी प्रयोजन बाहेक स्विकृतिबिना प्रतिलिपी या अरु ठाउँमा प्रकाशित गर्न मनाही छ ।

2

बाकी पेज ८ मा

GUIDANCE BY PRESIDENT NIWANO

मतलब नगर्ने

निवानो निचिनो
रिश्शो कोसेइ काइ अध्यक्ष

सबै बुद्धको ब्यबस्था

हामीहरु धेरै कुराको मतलब गरी बाच्ने गर्छौ । मतलबै नगर्नु पर्ने कुराको मतलब गरी पिर मान्ने मनिस पनि धेरै छन । अरुले के भन्ला, हल्ला, अहिले नभएको कुरामा डुबी पिर मानी मनलाई कालो बनाउने पनि होलान ।

तर संसारमा कोही तेस्ता पनि छन जसले केहि मतलब गर्दैनन । जस्तोकी अरुका कुरामा ध्यान नदिने इक्क्यु या न्योउकान । अरुले गाली गरे पनि नारीसाउने पिर नमान्ने कती राम्रो जिवन उनिहरुको ।

यी दुइजना र हामीमा के फरक छ त ? पहिलो नाम या नाफा जस्ता सामाजिक महत्वको कुरालाई वास्ता नगर्नाले हो । हामीहरु सधै समाजको मुल्य या मान्यतालाई वास्ता गरी अरुले के भन्ला या अरुलाई दाजेर नाफा नोक्सान हेर्ने गर्दछौ ।

बुद्धधर्ममा वरिपरिका सबै मान्छे या भेट्ने सबै मान्छे या चिजहरुले हामीलाईअ केहि न केहि सिकाउछ र यो बुद्धको ब्यबस्था हो भन्ने गरिन्छ । यसरी सोच्ने हो भने ठुलो सानो नियम या नाफा नोक्सन भन्ने कुरा हुँदैन । तेही भएर तेस्तो गर्नु जरुरी छ । इक्क्यु या न्योकानको आखामा सबै कुरमा आभारिपन झल्किन्थ्यो होला ।

मतलब गर्न नपर्ने कुराहरु

हामीले केहि गर्न नसक्ने कुराको मतलब गरी पिर गर्ने गर्छौं । अघिन भने जस्तो हल्ला या भबिष्यको पिर पनि मतलब गरेर केहि हुने होईन । भन्नुको अर्थ मतलब गर्दा पनी केहि परिवर्तन हुँदैन । तर त्यो कुरा बुझे पनि हामीहरु मतलब गरी पिर गर्छौं र तेस्ले डर अनि दुख दिएर सताउने गर्दछ ।

धेरै पहिलाको टिभीमा “इक्क्यु सान” मा इक्क्युले केहि भयो भने पनि जहिले पनि “ठिकै छ ठिकै छ” “हतार नगर्नु हतार नगर्नु आराम गर्नु आराम गर्नु” भनि मनलाई शान्त गर्थे । पहिले मैले रिस उठेमा “मुसुक्क हासेर रिस नउठाउनु” भनेर आफ्नो मनलाई शान्त पारने तरिका सिकाएको थिए । डर या तनावको बेलामा इक्क्यु जस्तै आफुलाई आफैले “भन्ने कुरा” जप्दा राम्रो होला । तेसो गरेमा डर र तनावको बादल हटेर जाने छ । कहिलेकाही हिडदा पनि नचाइने तनावबाट मुक्त हुन सकिन्छ ।यस्तो गर्दै आफ्नो मनलाई बदल्ने हो भने इक्क्यु या न्योकान जस्तै “मतलब नगर्ने मनिस” साच्चै बन्न सकिन्छ । र तपाईंहरु पनि यि दुइ जस्तै बुद्धको चेला हुनुहुन्छ । सबैथोक परिवर्तन हुन्छ, सबैको सबैसँग संबन्ध हुन्छ भन्ने जस्ता बुद्धधर्मका आधारहरु मानी यो सबै बुद्धको ब्यबस्था हो भनेर बुझी हेर्नु र यस्लाई दोहोराइ रहेमा हामी पनि “मतलब नगर्ने मानिस” बन्न सक्छौ ।

तर हामीले जती मतलब नगर्छु भने पनि मनमा राख्नै पर्ने कुरा छ । त्यो हो “बर्तमान” भन्ने कुरा । भुत र भबिष्य भन्दा “बर्तमान”लाई महत्व दिएर बाच्न पर्छ । र अरुप्रती कृतज्ञ हुने दैनिक अभ्यास गर्नु पर्छ ।यो महिनाको १५ गते बुद्धको निर्वाण कार्यक्रम छ । निर्वाण भनेको “सबै बन्धन बाट मुक्ती पाउनु हो” र बन्धनबाट फुकेर कृतज्ञ भएर बाच्नाले नै आजाद र खुशिको जिन्दगी पाइने छ ।

From *Kosei*, February 2017.

जस्तो सुकै भेट या हुने चिज पनि बुद्धको कृपा भन्ठानौ

रिश्शो कोसेइ काइ साप्पोरो
रेबरेन्ड योशिए चुबोउचिजी

यो प्रवचन २०१६ अगस्ट ७मा साहरिन होजामा जन्मजयन्ती पुजामा गरिएको हो ।

म कोसेइ काइमा आएको मेरो कोखमा मरेको बच्चाको निम्ती पुजा गरी दान गर्नको लागि हो । म कोखको बच्चालाई हेराउन अस्पताल जादा नर्सले मेरो पेटमा आवाज सुनी तुरुन्तै मेरो मुखमा अक्सिजन लगाइदिइन । मलाई डाक्टरले जाच्दा म आफ्नो बच्चा जसरि पनि बाचोस भनेर प्राथना गर्थे । तर श्रीमानलाई डक्टरले "दुर्भागयबस बच्चा मरी सकेको छ" भनेछन । बच्चाको घाटिमा सालले बेरिएर मरेको रहेछ । मैले मेरो श्रीमानको अनुहार हेरेर सबै कुरा बुझी सकेको थिए । तेस राती हामी दुबै धेरै रोयौ ।

हामीहरु आफ्नो बच्चाको अस्तु लिएर घर फर्क्यौं । अस्पातलबाट निस्केपछी पनि मेरो स्तन दुधले भरिएर सुन्निएको थियो । रुदै त्यो दुध निकाल्ने गर्नु पर्थ्यो । म दुखी भएर मेरो आत्मानै निस्किएको जसरि दिन बितौदै थिए ।

दयालु श्रीमानले यो दुखबाट म कहिले पार हुने हो भनेर हेर्नुहुन्थ्यो । तेस्तो हुँदा हुँदै १९७६मा हाम्रो जेठि छोरी जन्मिन । छोरी हुर्किदै जादा पनि त्यो मरेको बच्चाको कुरा मनमा आउथ्यो र केहि गर्न पर्छ जस्तो लाग्थ्यो ।

तेस्तोबेलामा कोसेइ काइ जानु भनेर आमा र दाइले सल्लाह दिनुभयो । १९७८मा मरेको बच्चाको निम्ती सुत्र पाठ किन्न म कोसेइ काइ गए र कोसेइ काइसँग संबन्ध सुरु भयो । बिहान बेलुका मरेको बच्चाको आत्मा शान्तिको निम्ती दिनको दुइ चोटी पुजा गर्न थाले । तेसो गर्दागर्दै मनमा शान्ति छाउन थाल्यो र जिन्दगी पनि राम्रो हुँदै गयो । श्रीमानले "हाम्रो मनले नै सुख र दुख ठान्ने हो । यो कुरा एकदम गहिरो छ है" भनेर युवा बिभागको कार्यक्रममा जान सुरु गर्नु भयो । म पनि काम गर्दागर्दै टिम प्रमुख भए ।

चुबोउची जी होज़ामा

छोरी ३ बर्षको हुँदा कान पाकेको थियो र मैले यो कुरा होजामा भने होजा प्रमुखले "यो त तिमीले अरुको कुरा नसुनेर भएको हो बुद्धले सबैलाई हेर्नु हुन्छ" भनेर भन्नुभयो । तर छोरीको बिमारिलाई कसरी बुद्धले हेरेका छन मैले बुझ्न सकिन । कुरै नबुझी होजापछी अर्को टिम प्रमुखको घरमा सहयोगकोलागि गए । उनले मलाई निलो अनुहार लगाएर अचम्मित हुने कुरा गरिन ।

"चुबोउचिजी मैले गर्भपतन गराए" "पैसा नभएको कारणले छोराछोरी एक जाना मात्र भए पुग्छ" भनेर श्रीमानले भनेका रहेछन । मैले पनि मेरो बच्चा मरेको कुरा गरे । अब फेरी गर्बबती भएमा "टिमम प्रमुखले जसरि पनि जन्माउनु पर्छ" भन्ने मेरो मनमा आउथ्यो र म सधैं टिम प्रमुखको कुरा बुझ्ने गर्थे । तेसपछी उहाले पनि बुद्धको मन बुझ्ने हुनु भयो र बिस्तारै अरुको सल्लाहकार हुनुभयो । तेसपछी उहाले प्रायश्चित गर्नुभयो र पछी छोरा पाउनुभयो । मलाई उहाले "चुबोउचिजिले गर्द यो छोरा जन्मिएको हो" भनेर भन्नुभयो । "म पनि अरुको काम लागे" भनेर खुशी भए" । हेर्दाहेर्दै छोरीको कान पनि बिषेक भयो । यसो हेर्दा मैले छोरीलाई दुख दिएको त अरुको कुरा नसुनेर पो त रहेछ भन्ने बुझे । सबै कुरा प्रष्ट गर्ने अनि आफ्नो कुरा सिधा भन्ने मेरो बानी थियो । यो कुरा नजिकका कतिलाई मन पर्दैन थियो होला । त्यो होजमा "तिम्रो मनले गर्दा" भन्ने कुराको अर्थ

अहिले बुझे । टिम प्रमुखको साहायता गरेको कुराले पनि म धर्मलाई अझै अभ्यास गर्छु भन्ने लाग्न थल्यो । र अरुलाई काम लाग्ने मानिस बन्छु भन्ने लाग्यो।

१९९९मा म यहाँको प्रमुख भए । म प्रमुख भएको दिन रेबरेन्डले "यो काम गरी नैतिकता राखी सदस्यहरुले प्राकृतिकरुपमा "प्रमुख" भन्ने र सम्मान गरिने मानिस बन्ने गरी भक्ती गर्नु" भनेर भन्नुभएको थियो । यो काम धेरै बिजी छ र र केहि सोच्ने फुर्सत पनि छैन । मसँग सल्लाह लिन आउने सदस्यहरुको खुशीको प्राथना गर्ने गर्छु तर मलाई "ठुलो कुरा गर्ने" भन्ने मानिसहरु पनि छन । मैले अरुकोनिम्ती भनेर गर्दा पनि किन यस्तो गरेको होला भनेर दुख लाग्थ्यो । प्रमुख भएको ६ महिनापछी रेबरेन्डले "बुद्धले बचाएको जिवन हो र आफुलेनै रोजेको काम हो यो धेरै तनाव नलिकन काम गर्नु" भनेर भन्नुभयो । मैले "यस्तो नभए तेस्तो हो" भन्ने हिसाबले काम गरेको रहेछु भन्ने कुरा बुझे । तेसपछी आफ्नो बिनम्र मनले सदस्यहरुको कुरा बुझी सल्लाह दिने कोशीस गर्न थाले ।

३ बर्षअघी यो मन्दिर शिरोइशिमा सर्यो । एकदिन एक सदस्यसँग मन्दिरमा थिए अनि एकजना नचिनेको महिलाले फोन गरिन । आफ्नो नाम भनिनन "७० बर्षको आमा मलाई छोडेर कोसेइ काइ जानुहुन्छ यो मलाई राम्रो लाग्दैन कोसेइ काइ खत्तम ठाउँ हो" भनेर भनिन । त्यो कुरा थाहा पाउन मैले होजामा यस्तो कोही मान्छे यहाँ छ भनेर सोधे । यस्तो फोन गर्ने मानिसको परिवार यहाँ छन होला भनेर सोचेको पनि थिइन । होजामा साएद त्यो यहाँको मान्छे यही होला भनेर कुरा भयो । फोन गर्ने महिलालाई मानसिक रोग लागेको छ र आमालाई आफ्नो अनुसार मात्र चलाउने गर्ने रहिछिन । त्यो महिलाको टाटु थियो अनि टाटुमा औषधी हाल्नु पर्ने अनि तेस्तो गर्न आमालाई मन नलाग्ने रहेछ र तेही भएर आमछोरीको संबन्ध बिग्रेको रहेछ । मैले त्यो कुरा बुझी त्यो महिलाको एक्लोपन र बुढी आमाको दुखको बारेमा सोच्न थाले । र हामी सबैले होजाम त्यो महिला र आमाको मुक्तिको निम्ती सहयोग र प्राथना गर्ने प्रण गर्यौं ।

म तेसपछी त्यो महिलको घरमा गएर पुजा गर्न थाले । र मन्त्र पढेर त्यो आमाले "छोरीलाई म मान्छु" भनेर प्रण गर्नुभयो । र आमाले प्रमुखसँग मिली नैतिकबान हुँदै जानको लागि ध्यान गर्छु भनेर प्रण गर्नुभयो । केही दिन पछी उहाको अनुहारमा चमक आउन थाल्यो । नराम्रो आमछोरीको संबन्ध पनि राम्रो हुँदै गयो । "अहिले उहाले छोरीलाई औषधी दल्दा पनि रमाइलो लाग्छ" भनेर भन्नुहुन्छ रे । उहाको मन परिवर्तनले मलाई पनि खुशी पारेको छ ।

म यहाँको प्रमुख भए पछी भेटियेका सबै मनिसले मेरो बुद्धत्व खोलिदिएका छन भनेर सोच्छु । मेरो सधै मनमा हुने "अरुको निम्ती काम लाग्ने मानिस" भन्ने कुरालाई नै यो प्रमुखको कामले मिलाएको जस्तो लाग्छ ।

र मैले भेट्ने सबैलाई "सबै भेट्नु भनेको बुद्धको ब्यबस्था र उहाको दया हो भनेर बुझ्नु पर्छ" भन्ने संस्थापकको अनुरोध नै मेरो अनुरोध हो भनेर भन्न चाहन्छु ।

त्यो आमछोरीकोनिम्ती काम गरेको जस्तै गरी यो मन्दिरका सबैजना हसिलो, दयालु, र न्यानोसँग आफ्नो मनको जमिनमा फल फलाउनु भन्ने अनुरोध गर्दछु । यसपछी पनि यहाँको प्रमुख भएर सदस्यहरु सबैको सल्लाहकार बन्छु भन्ने प्रण गर्दै भक्ती गर्नेछु ।

सहारिनमा घर घुम्दै संबन्ध बलियो बनाउदै

निजी प्रयोजन बाहेक स्विकृतिबिना प्रतिलिपी या अरु ठाउँमा प्रकाशित गर्न मनाही छ ।

कमिक

आधारभुत बुद्ध धर्म

3

निजी प्रयोजन बाहेक स्विकृतिबिना प्रतिलिपी या अरु ठाउँमा प्रकाशित गर्न मनाही छ ।

4

निजी प्रयोजन बाहेक स्विकृतिबिना प्रतिलिपी या अरु ठाउँमा प्रकाशित गर्न मनाही छ ।

5

निजी प्रयोजन बाहेक स्विकृतिबिना प्रतिलिपी या अरु ठाउँमा प्रकाशित गर्न मनाही छ ।

6

निजी प्रयोजन बाहेक स्विकृतिबिना प्रतिलिपी या अरु ठाउँमा प्रकाशित गर्न मनाही छ ।

निजी प्रयोजन बाहेक स्विकृतिबिना प्रतिलिपी या अरु ठाउँमा प्रकाशित गर्न मनाही छ ।

8

© Mitsutoshi Furuya, 1998

क्रमसः

Child Care lifeline

जे भने पनि उल्टो गर्ने किन होला ?

Q मेरो ३ बर्षको छोरा र ६ महिनाको छोरी छन । अहिले छोराले मैले भनेको ठीक उल्टो गर्छ । के गर्दा होला ?

A छोरालाई राम्रोसँग हेरी हुर्काउनु भएको रहेछ राम्रो लाग्यो ।

३ बर्ष भएपछी "आफु खुशी" भन्ने मन हुन्छ र संसारमा सबै चिज आफुले भने जस्तो हुनु पर्छ भन्ने लाग्छ । आफुले भने जस्तो मन परे जस्तो "मतलबि" हुने गर्दछन । यस्लाई "मनमा नकरात्मक सोचाइ नभएको मतलबि" भनिन्छ ।तपाईंले भनेको नमानेको जस्तो लाग्छ होला तर यसलाई "बिकास को निशान" हो भनठान्नु होला । र छोराले उल्टो काम गरेमा नारीसाइकन "किन तेसो गरेको मलाई भन त ?" भनेर भ्न्नुहोस ।

बच्चालाई आफ्नो बिचार अनुसार यो गर्नु त्यो गर्नु त भन्नुभएको छैन ?

यस्तो एउटा कुरा छ । एक दिन एकजनाले "खाना खादा एप्रोन लगाउ" भनेर ३ बर्षको छोरीलाई भनिछन । तर छोरीले नाइ भनिछन । त्यो कुरा हेरेको हजुरआमाले मलाई प्रोंन लगाउन सिकाइदेउन भनेर नातिनिलाई भनिछन तेसपछी नातिनिले एप्रोन बोकेर आइछन ।

"यो गर्नु" भन्दा पनि "यो गरेर देखाउ" भनेकोले त्यो छोरीले मानेकी हुन । र बच्चाले सिक्ने पनि पटक पटक गरेर हेरेर नै हो । यस्तो बेलामा धेरै समय लाग्दछ ।

र तपाईंको सानी छोरी भएकोले छोरालाई आमाको मायाको अभाब महसुश भएको पनि हुन सक्छ । "मेरो माया बहिनिले लागि" भन्ने कुरलाई "म आमको कुरा सुन्दिन" भनेर देखाएको हुन सक्छ । बच्चा भए पनि आमाको मनलाई राम्रोसँग बुझ्ने हुन्छन ।

जसरि भए पनि छोराको मनलाई बुझी कुरा गर्नुहोला । यदी छोराको कुरा अरुलाई दुख नदिने भए तेसलाई मान्नु होला । यही कुरा नै उसको पहिचान र सकारात्माकताको बिउ बन्ने छ ।

Point बच्चा मतलबी बन्नु भनेको बिकासको निशानि

छोरा आफुलाई मन लाग्ने कुरा गर्ने सम्म हुर्केको खुशीको कुरा हो । आमाले जे भन्यो त्यो मान्ने बच्चा नै राम्रो हुन्छ भन्ने होईन ।

(समाधान : टोक्यो परिवार शिक्षा अनुसन्धान केन्द्र)

सहयोग : टोक्यो परिवार शिक्षा अनुसन्धान केन्द्र

टोक्यो परिवार शिक्षा अनुसन्धान केन्द्रले "आमाबुवा परिवर्तन भए छोराछोरी परिवर्तन हुन्छन" भन्ने शैक्षिक आधारमा बिभिन्न ठाउँमा छलफल र तालिम दिने गर्दछ । धेरै जानाले "छोराछोरी बाट सिक्ने शिक्षा" सिकी सुखी परिवार बनेका छन ।

Buddhist Wisdom for Family Life

बच्चाको बिकास हुने शब्द

"कुराहरु भन्ने तरिका ले फरक पार्छ" भने जस्तै भन्ने तरिकाले बच्चाले गर्ने काम र बिकास गराउने हुन्छ । आदेश दिनुभन्दा गरेर देखाउ भन्दा मान्छन भन्ने कुरा अघिनको उधाहरणले थाहा हुन्छ । ३ बर्षको छोराले आफ्नो मनमा लागेको कुरा सिधारुपमा भन्ने गर्दछ । अहिलेभन्दा पनि बढी आमाको कुरा छोरामा छाप परोस भन्ने आशा हुन्छ ।

संस्थापकले बोल्ने तरिका लाई "तिमी धेरै राम्रो तिमी पक्कै राम्रो मनिस बन्ने छौ" भनेर भन्दा भन्दा त्यो बच्चा साच्चिको नै राम्रो हुनेछ भनेर भन्नुभएको छ । शब्दमा आत्मा हुन्छ । न्योउकानले "बोल्दा राम्रोसँग बोल्नु पर्दछ" भनेर भनेका छन । "अरुलाई मन पर्ने शब्द बोल्नलाई अरुहरुको राम्रो पक्ष मात्र हेर्ने बानी भएन भने सकिदैन" निक्क्यो निवानो "जिवन मनबाट मात्र" प १६ ३-८ बाट ।

भनेको कुरा उल्टो गर्ने छोरालाई "कस्तो बिग्रेको" होईन कि "बिकास भई रहेको" भनेर उसलाई "तिमी राम्रो छोरा हौ! कती राम्रो!" भन्ने गर्नुस । आफुलाई आश भएको शब्द बोलिदिदा छोराको मनमा पसी उसको बिकास हुन सघाउनेछ ।

अध्यापन बिभागद्वारा सम्पादन

Please give us your comments!

We welcome comments on our newsletter Living the Lotus.

Please send us your comments to: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

Director's Column

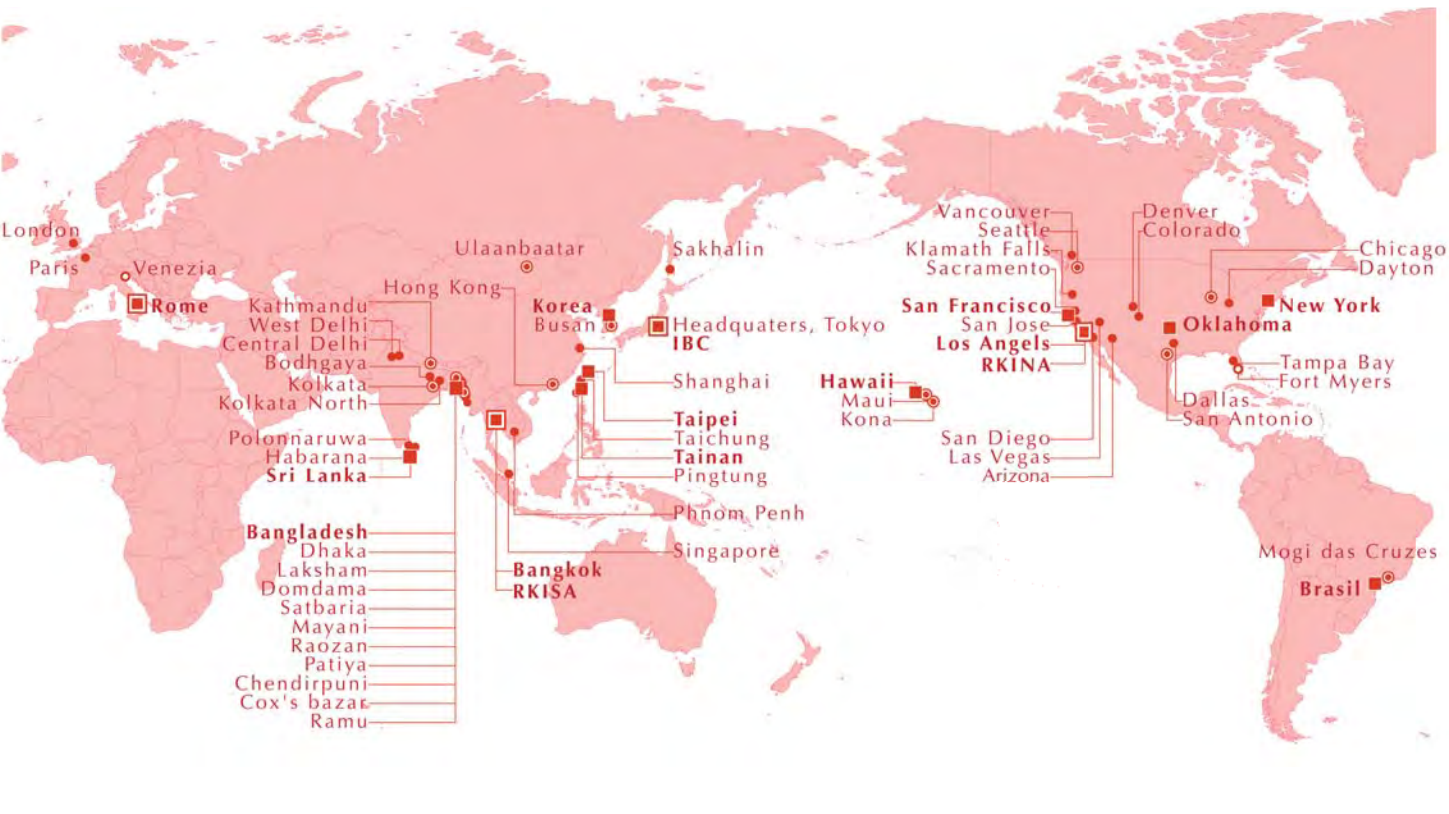
सहयोगले बुझेको "आभारिपन"

यो बर्षको पहिलो धर्मज्ञान "आभारिपन" पढ्दा ४० बर्षाअघिको कुरा याद आयो । म त्यो बेलामा भख्खर कोसेइ काइमा आएको थिए र प्रसिक्षणमा "हामीहरु अरुले बचाएर बाचेका हौ तेही भएर सबै कुरामा हामी आभारी हुनु पर्छ" भन्ने कुरा सिकाइएको थियो तर हामीलाई अरुहरुले साथ दिएको कुरमा आभारी कसरी हुने चाही थाहा थिएन ।

अचेल मैले एकजना विद्यार्थीको सहयोग गर्न थालेको छु । उ अहिले जे भने पनि नमान्ने भएको छ । मैले उसलाई आफ्नो कोठामा लिएर आएर पढाउने खाना दिने गर्ने गरेको छु । उ एक दिन घरबाट भागयो रे भन्ने सुनेर म बुद्धको मुर्तिअघी गएर उसलाई केहि नहोस भनेर प्राथना गरे ।साझ हुन थल्यो । एस्तो बेलामा "मैले उसलाई गर्ने भन्दा मेरो आमबुवाले मलाई कती गुना गर्नुहुन्थ्यो होला । मलाई धेरै जनले साथ दिएक रहेछन्" भन्ने कुरा बुझे र आभारी भएर म त रुन पो थाले । उसले मलाई बचाएको थियो । "जन्मिनु को आभरिपन" । अमुल्य कुरा बुझेकोले म सच्चिनै खुशी

रिश्शो कोसेइ काइ अन्तराष्ट्य बिभाग निर्देशक

शोको मिजुतानी



RISSHO KOSEI-KAI INTERNATIONAL BRANCHES

Rissho Kosei-kai

Overseas Dharma Centers 2017

Rissho Kosei-kai International
5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 *Fax:* 81-3-5341-1224

Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)
2707 East First Street Suite #1 Los Angeles
CA 90033 U.S.A
Tel: 1-323-262-4430 *Fax:* 1-323-262-4437
e-mail: info@rkina.org http://www.rkina.org

Branch under RKINA

Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center
28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, U.S.A.
Tel: 1-253-945-0024 *Fax:* 1-253-945-0261
e-mail: rkseattle@juno.com
http:// www.buddhistLearningCenter.com

Rissho Kosei-kai of Vancouver

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio
6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.
Tel: 1-210-561-7991 *Fax:* 1-210-696-7745
e-mail: dharmasanantonio@gmail.com
http://www.rkina.org/sanantonio.html

Rissho Kosei-kai of Tampa Bay
2470 Nursery Rd.Clearwater, FL 33764, USA
Tel: (727) 560-2927
e-mail: rktampabay@yahoo.com
http://www.buddhismtampabay.org/

Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii
2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, U.S.A.
Tel: 1-808-455-3212 *Fax:* 1-808-455-4633
e-mail: info@rkhawaii.org http://www.rkhawaii.org

Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center
1817 Nani Street, Wailuku, HI 96793, U.S.A.
Tel: 1-808-242-6175 *Fax:* 1-808-244-4625

Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center
73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, U.S.A.
Tel: 1-808-325-0015 *Fax:* 1-808-333-5537

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Los Angeles
2707 East First Street, Los Angeles, CA 90033, U.S.A.
Tel: 1-323-269-4741 *Fax:* 1-323-269-4567
e-mail: rk-la@sbcglobal.net http://www.rkina.org/losangeles.html

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Colorado

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Diego

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Las Vegas

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas

Rissho Kosei-kai of San Francisco
1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, U.S.A.
Tel: 1-650-359-6951 *Fax:* 1-650-359-6437
e-mail: info@rksf.org http://www.rksf.org

Rissho Kosei-kai of Sacramento

Rissho Kosei-kai of San Jose

Rissho Kosei-kai of New York
320 East 39th Street, New York, NY 10016, U.S.A.
Tel: 1-212-867-5677 *Fax:* 1-212-697-6499
e-mail: rkny39@gmail.com http://rk-ny.org/

Rissho Kosei-kai of Chicago
1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, U.S.A.
Tel : 1-773-842-5654
e-mail: murakami4838@aol.com
http://home.earthlink.net/˜rkchi/

Rissho Kosei-kai of Fort Myers
http://www.rkftmyersbuddhism.org/

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma
2745 N.W. 40th Street, Oklahoma City, OK 73112, U.S.A.
Tel & Fax: 1-405-943-5030
e-mail: rkokdc@gmail.com http://www.rkok-dharmacenter.org

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Klamath Falls
1660 Portland St. Klamath Falls, OR 97601, U.S.A.

Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver
1571 Race Street, Denver, Colorado 80206, U.S.A.
Tel: 1-303-810-3638

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton
635 Kling Dr, Dayton, OH 45419, U.S.A.
http://www.rkina-dayton.com/

Risho Kossei-kai do Brasil
Rua Dr. José Estefno 40, Vila Mariana, São Paulo-SP,
CEP 04116-060, Brasil
Tel: 55-11-5549-4446 / 55-11-5573-8377
Fax: 55-11-5549-4304
e-mail: risho@terra.com.br http://www.rkk.org.br

Risho Kossei-kai de Mogi das Cruzes
Av. Ipiranga 1575-Ap 1, Mogi das Cruzes-SP,
CEP 08730-000, Brasil
Tel: 55-11-5549-4446/55-11-5573-8377

Rissho Kosei-kai of Taipei
4F, No. 10 Hengyang Road, Jhongjheng District, Taipei City 100, Taiwan
Tel: 886-2-2381-1632 *Fax:* 886-2-2331-3433
http://kosei-kai.blogspot.com/

Rissho Kosei-kai of Taichung
No. 19, Lane 260, Dongying 15th St., East Dist.,
Taichung City 401, Taiwan
Tel: 886-4-2215-4832/886-4-2215-4937 *Fax:* 886-4-2215-0647

Rissho Kosei-kai of Tainan
No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701, Taiwan
Tel: 886-6-289-1478 *Fax:* 886-6-289-1488

Rissho Kosei-kai of Pingtung

Korean Rissho Kosei-kai
6-3, 8 gil Hannamdaero Yongsan gu, Seoul, 04420, Republic of Korea
Tel: 82-2-796-5571 *Fax:* 82-2-796-1696
e-mail: krkk1125@hotmail.com

Korean Rissho Kosei-kai of Busan
3F, 174 Suyoung ro, Nam gu, Busan, 48460, Republic of Korea
Tel: 82-51-643-5571 *Fax:* 82-51-643-5572

Branches under the Headquarters

Rissho Kosei-kai of Hong Kong
Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road,
North Point, Hong Kong,

Special Administrative Region of the People's Republic of China
Tel & Fax: 852-2-369-1836

Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar
15F Express tower, Peace avenue, khoroo-1, Chingeltei district,
Ulaanbaatar 15160, Mongolia
Tel: 976-70006960
e-mail: rkkmongolia@yahoo.co.jp

Rissho Kosei-kai of Sakhalin
4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk
693005, Russian Federation
Tel & Fax: 7-4242-77-05-14

Rissho Kosei-kai di Roma
Via Torino, 29-00184 Roma, Italia
Tel & Fax : 39-06-48913949
e-mail: roma@rk-euro.org

Rissho Kosei-kai of the UK

Rissho Kosei-kai of Venezia
Castello-2229 30122-Venezia Ve Italy

Rissho Kosei-kai of Paris
86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France

International Buddhist Congregation (IBC)
5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1230 *Fax:* 81-3-5341-1224
e-mail: ibcrk@kosei-kai.or.jp http://www.ibc-rk.org/

Rissho Kosei-kai of South Asia Division
5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami, Tokyo, 166-8537, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 *Fax:* 81-3-5341-1224

Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 *Fax*: 66-2-716-8218
e-mail: thairissho@csloxinfo.com

Branches under the South Asia Division

Rissho Kosei-kai of Central Delhi
224 Site No.1, Shankar Road, New Rajinder Nagar, New Delhi,
110060, India

Rissho Kosei-kai of West Delhi
66D, Sector-6, DDA-Flats, Dwarka
New Delhi 110075, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata
E-243 B. P. Township, P. O. Panchasayar,
Kolkata 700094, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata North
AE/D/12 Arjunpur East, Teghoria, Kolkata 700059,
West Bengal, India

Rissho Kosei-kai of Bodhgaya Dharma Center
Ambedkar Nagar, West Police Line Road
Rumpur, Gaya-823001, Bihar, India

Rissho Kosei-kai of Kathmandu
Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,
Kathmandu, Nepal

Rissho Kosei-kai of Singapore

Rissho Kosei-kai of Phnom Penh
#201E2, St 128, Sangkat Mittapheap, Khan 7 Makara,
Phnom Penh, Cambodia

Thai Rissho Friendship Foundation
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 *Fax:* 66-2-716-8218
e-mail: info.thairissho@gmail.com

Rissho Kosei-kai of Bangladesh
85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
Tel & Fax: 880-31-626575

Rissho Kosei-kai of Dhaka
House#408/8, Road#07(West), D.O.H.S Baridhara,
Dhaka Cant.-1206, Bangladesh
Tel: 880-2-8413855

Rissho Kosei-kai of Mayani
Mayani(Barua Para), Post Office: Abutorab, Police Station: Mirshari,
District: Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Patiya
Patiya, sadar, Patiya, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Domdama
Domdama, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Cox's Bazar
Ume Burmese Market, Main Road Teck Para, Cox'sbazar, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Satbaria
Satbaria, Hajirpara, Chandanish, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Laksham
Dupchar (West Para), Bhora Jatgat pur, Laksham, Comilla,
Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Raozan
West Raozan, Ramjan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Chendirpuni
Chendirpuni, Adhunagor, Lohagara, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Ramu

Rissho Kosei-kai Dhamma Foundation, Sri Lanka
382/17, N.A.S. Silva Mawatha, Pepiliyana, Boralesgamuwa, Sri Lanka
Tel & Fax: 94-11-2826367

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa

Rissho Kosei-kai of Habarana
151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

Other Groups

Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai