

# Living the

# LOTUS

## Buddhism in Everyday Life

3  
2017

VOL. 138

संस्थापकको निबन्ध

### भित्रै देखी मन पर्ने मान्द्येका कुरा

“यो मान्द्ये चाही मलाई धेरै मन पर्द्ध भन्ने कुरा भएमा जिवनको सबैभन्दा सुखको कुरा हो” भनेर भनिन्द्य र तेस्तै पनि हो। तेस्तो मान्द्येले जे भने पनि “हो हगि” जस्तो लाग्दछ। तेस्तो मान्द्येको अनुहार देखदा या स्वर सुन्दा मात्रै पनि जिउने शक्ति आउदछ। “म पनि तेस्तै मान्द्ये बन्द्यु” भनेर बिस्तारै त्यो मान्द्येको जस्तो बिचार आउने गर्दछ। आस्था पनि तेस्तै हो तपाईंहरु पनि बुद्धधर्म मान्दा आफु भन्दा आगुवा या रेबरेन्डलाई आदर गरी धर्म मान्ने गर्नुहुन्द्य होला। त्यो मान्द्येले सिकाएकोले तेस्लाई मान्ने गर्दछु भनी

धर्मको गहिराहिमा डुन्ने गर्नुहुन्द्य होला।

अफिसमा पनि अरुले मन पराउने हाकिम बन्न पर्द्ध भनिन्द्य। मन पन्यो भने हाकिमले भनेको कुरा तेत्तिकै मानिन्द्य। गल्ती हुँदा गाली गरे पनि “यो हाकिमले भने अनुसार गर्नु पर्द्ध” जस्तो लाग्दछ। आफुलाई नअराएको काम पनि आफै सुरु गर्न थालिन्द्य। तेस्ता आदरणिय मानिसहरूले केहि नगरे पनि अरुको मुक्ती दिलाउने

संस्थापकको निबन्ध ९ पेज १६६-१६७ बाट

Living the Lotus  
Vol. 138 (March 2017)

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

फोन: ८१-३-५३४१-११२४

फ्याक्स: ८१-३-५३४१-१२२४

ई-मेल: [living.the.lotus.rk-international  
@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)

प्रमुख सम्पादक: मिजुतानी शोको  
सम्पादक: सिजुयो मित्तुरा  
नेपाली संसकरण अनुवाद र सम्पादक: नविन अर्याल  
सम्पादन कर्मचारी: अंतराष्ट्रीय विभाग कर्मचारी

रिश्शो कोसेइ काइ सन १९३८ सालमा संस्थापक निवानो निचिनो र नागानुमा म्योकोले सुरु गर्नुभएको शाद्वर्म पुन्डरिक सुत्र र अरु दुइ सुत्र मान्ने सर्बसाधारण बुद्ध धर्मको संस्था हो। हामी बस्ने ठाउँ, काम गर्ने ठाउँमा गौतम बुद्धका उपदेशहरूको आधारलाई व्यवहारमा ल्याएर शान्तिपूर्ण संसार बनाउन चाहने व्यक्तिहरु यो संस्थामा आबद्ध छन। अहिले अध्यक्ष निवानो निचिको र हामी बौद्धधर्मालु सदस्यहरु राष्ट्र अन्तराष्ट्रीय स्तरमा अरु धर्महरु या परोपकारी संस्थाहरूसँग मिली बुद्धको उपदेश फैलाउन कोसिश गरिरहेका छौ।

# आधारभूत बुद्धधर्म

मिचुतोशी फुरुया



## आधारभूत बुद्धधर्म अध्यास ३



2



## सकारात्मक कि नकारात्मक

निवानो निचिनो  
रिश्शो कोसेइ काइ अध्यक्ष



### अघी बढ्ने शक्ती आउदछ

मान्छे जती बुढो भयो तेती सरिरमा खराबी आउदछ । मेरो सरिरमा पनि अलिअली खराबी आएको छ तर यो कुराबाट जती भाग्र खोजे पनि सकिदैन । यदी हामीले यसलाई “दुख” “पिडा” “गाह्रो भयो” “छिटो निको भए हुने” भन्नु भनेको आफ्नो हालतलाई नस्विकारेको हो ।

सरिरको दुख मात्र होईन कि यदी हामीले सोचेको जस्तो नभएमा हामी असन्तुष्ट हुन्छौं र नकारात्मक सोचाइ गर्ने गर्दछौं । किसानकोनिम्ती पानी अमृत भए पनि लुगा सुकाउनेको निम्ती त्यो बिख हुन्छ । र हामीले सोचेको जस्तो धेरै कुरा हुँदैनन । तर “मन पर्दैन” “किन एस्तो भयो ?” भन्दइमा हुने चिज फरक हुने होईन । तेही भएर “मन पर्दैन” भन्ने सोचाइबाट अलग्ग भएर सकारात्मक सोच बनाउदा कस्तो होला ? आफ्नो दृष्टी ठुलो भयो भने मन पनि ठुलो हुन्छ ।

मेरो यो “दुखाइले गर्दा अरुको दुख मैले बुझ्ने भएको छु” भनेर सोच्ने गर्दछु । र यो “ठीक भएर पहिला जस्तो भयो भने” झन आभारी हुनेछु भनेर सोची रहेको छु ।

रोग या दुख किन आयो होला जस्तो लाग्द्ध होला तर तेस्लाई हेर्ने नजर सकारात्मक भएमा त्यो दुखाइ नभएर यो जिवन अझ राम्रोसँग बिताउने उर्जा बन्न जानेछ ।



## मतलब गर्न नपर्ने कुराहरु

अधिन परेको पानि पनी “अमृत” र “बिख” भनेको थिए । त्यो भनेको पानी पर्दाको कुरा भयो । तेही भएर जस्तो सुकै चिजमा पनि हेर्ने हेराइले तेस्मा आभारी हुनपर्ने कुरा देख्र सकिन्छ । किनकी यो संसारमा काम नलाग्ने कुरा केहि छैनन ।

बुद्धधर्मका ज्ञानी किनोले “संसारमा हुने घट्ने चिज सबैमा सत्य हुन्छ” र “सबै चिज साचो” र “जिवन मरण पनि एक साचो चिज हो भनेर सकारात्मक हुन पर्दछ” भनेर भनेका छन ।

भन्नुको अर्थ हामीले देख्ने सुन्ने भोग्ने सबै कुरा किनोका अनुसार “सकारात्मक” रूपमा लिनु पर्ने हुन्छ ।

अधिन भनेको “पिडामा पनि आभारी हुने कुरा खोज्नु पर्दछ” भनेर भने त्यो खोज्नु मात्र होईनकी जस्तो सुखै पिडामा पनि जिवन सार्थक बनाउने कुरा हुन्छ भनेर सबै चिज सकारात्मक लिन पर्दछ ।

तर मान्धेले सबै चिजलाई “सकारात्मक” रूपमा सजिलै लिन सक्दैनन ।

सानैदेखी आफ्नो आमाबुवाप्रती आभारी हुने पनि छन र कोही आफु आमाबुवा नबनी त्यो कुरा नबुझ्ने पनि छन । सबैजानाको बुझाइको समय र गहिराइ फरकफरक हुन्छ ।

आफुले कुनै चिज या घटनालाई सकारात्मक रूपमा लिन नसकदा आफुलाई हेर्ने तरिका यहाँ भन्ने छु । अरुप्रती नकारात्मक सोच निकाल्न खोज्दा “त्यो मान्धेको दया विर्सेको हो ?” नकारात्मक सोच आएमा “आफ्नो बिनम्रपन विर्सेको हो ?” भनेर यो दुइ कुरा सोच्ने ।

भन्नुको अर्थ अहम मात्र सोच्दा अरुको दया र बिनम्रता विष्णे गरिन्छ ।

सबै कुरा सकारात्मक रूपमा सोचेमा मन फराकिलो हुन्छ र रमाइलोसँग बाच्न सकिन्छ । नकारात्मक या सकारात्मक सोचाइ कुन ठीक छ त यसबाट थाहा भै हाल्छ ।

From *Kosei*, March 2017.



## जिवनकर्मलाई स्विकार गर्ने

रिश्शो कोसेइ काइ उत्तर अमेरिका प्रचार केन्द्र  
निकलस ओजुना

यो प्रवचन संस्थापकको जन्मजयन्ती २०१६ अक्टोबर ३०मा लस एन्जेलस मा गरिएको हो

शुभप्रभात । र संस्थापकको जन्मजयन्तिको शुभकामना । मैले संस्थापकलाई भेटेको त छैन तर उहाले धेरैजनालाई ज्ञान दिनु भयो । म ठीक २० वर्षअघी कोसेइ काइमा आएको हु । तर सुरु देखिनै मैले यो ज्ञानलाई मानेको चाही होईन । टेक्ससको सान अन्टोनिओमा जन्मिएको म बाटिस्ट चर्चको सन्डे स्कुलमा जाने गर्थे । बुवाआमामा तेती धर्मप्रती आस्था थिएन र म पनि धर्ममा विश्वास गर्दिन होला जस्तो लाग्यो । १२ वर्षा हुँदा धर्मप्रती संका लाग्ने अनि यो बेबाहरिक होईन जस्तो लाग्न थाल्यो । मैले खाली किताबमा लेखेको बैज्ञानीक अनि साढ़ै घटेको कुरा मात्रै विश्वास गर्थे । एक दिन मेरी दाई ले “म खासमा केटी हु म केटा जस्तो भएर बचिरहेद्दु” भनेर सबैको अघी भने । मलाई धेरै अचम्म लाग्यो र यो कुरा पचाउने मेरो शक्ति थिएन । अरु परिवार पनि यस्तै छक्क परेका थिए । दाइले नाम देखी लिएर केटा जस्तो हुने कुरा सबै परिवर्तन गर्ने निर्णय गरे । मेरो बुवालाई छोरा केटी हुने कुरा पटकै मन्जुर थिएन । उहाले छोरालाई एक नजर पनि हेर्न पनि सक्नु भएन । बोल्दा पनि दाइलाई सधै गाली मात्रै गर्नुहुन्थ्यो । आमालाई भने छोराको पिर थियो । उहालाई पनि छोरा केटी हुने कुरा मन्जुर थिएन र यो कुरा आफुले गर्दा भएको हो भनेर दोष दिनुहुन्थ्यो । हमी सबै के भएको हो त्यो स्विकार गर्न सकेका थिएनौ । मलाई दाइसँग बस्त्र पनि लाज लाग्यो र म केहि संबन्ध राखिन भनेर सोच्ये ।

स्कुलमा हामी दुइ दाजुभाइ भनेर थाहा पाउलन भनेर टाढा नै



सेमिनारमा बोल्दै ओजुना (विचमा)

बस्थे । त्यो बेलामा दाइले लामो कपाल पारी केटीको लुगा लगाएर पुतलिसँग खेल्न थाले । दाइले हामीलाई बुझाउन कोसिस गरे तर हामीले चाही दाइको दिमाग ठीक छैन मात्र भन्थान्यौ । आमाले छोरा पहिला जस्तै होस भनेर डक्टरका लगुभयो । तर दाइलाई आफुले गरेको कुरा नराम्रो होईन भन्ने लाग्यो र खास केहि परिवर्तन भएन ।

हाम्रो परिवारमा फाटो आउन थाल्यो । दाइ र बुवाको सधै झगडा हुन्थ्यो र हामीलाई समस्या हुन्थ्यो । परिवार केरी मिलेर बस्ते भनेर आमाले धेरै धर्म अनि पुर्विय शास्त्र हेर्नुभयो तर खासै केहि परिवर्तन भएन । म चाही दाइलाई के भएको हो नबुझिक्न खाली परिवार पहिला जस्तो भए हुन्थ्यो भनेर प्राथना मात्र गर्थे ।

र एक दिन किताबमा जुन मलाई सधै विश्वास लाग्यो तेस्मा मैले खोजेको जवाफ पाए । त्यो थियो मैले पढेको किताबमा पुर्विय धर्म बुद्धधर्मको बारेमा लेखिएको कुरा “चार मुल पिडा” भन्ने कुरा थियो । “जिवन भनेको कष्ट हो र कष्टमा कारण हुन्दै र सही पाथमा हिडेमा कष्टबाट मुक्ती पाइन्दै” भनेर लेखिएको थियो । त्यो लेखमा सजिलोसँग कती गहिरो कुरा रहेछ भनेर मलाई ज्यादै घत लाग्यो । त्यो बेलामा मलाई यो नै “सत्य” हो र बेबाहरिक कुरा हो भनेर लाग्यो । संसारका दुखहरू अनि परिवारले झेलेका दुखहरू विचार गर्दा “चार कष्ट”को विचार आउथ्यो । मलाई अझै बुद्धधर्म बारे जान्ने इक्षा लाग्यो ।

तेस्पही मैले बुद्धधर्मका केहि किताबहरू पढे । पिडाबाट सिकी मुक्ती पाइने रहेछ भन्ने मुल कुरा रहेछ । तर जती पढे पनि अलि के नपुगे जस्तो भएको चाही मलाई कुनै बुद्धधर्मको संस्थानमा गएर अभाय्य गर्न मन लागेर हो । आमाको मन पनि शान्त नभएको भएर मैल उहलाई पनि सँगइ नजिकको रिश्शो कोसेइ काइ भन्ने सानो बुद्धधर्मको मन्दिर जाओ भनेर मनाए ।

त्यहाँ जादा सबै जना जापानि र युवा कोही थिएनन । पुजा चाही अड्डेजिमा भएकोले केहि बुझे तर अरु खास केहि बुझिएन । तर त्यो कुनै समस्या भने थिएन । किनकी मन्दिरको वतावरणले हामीलाई शान्त र दयाको महसुस गराएको थियो । उहाहरूले हामीलाई

न्यानो अभिबादन दिनु भएको थियो र सबैजना दयालुपनले हामीलाई स्वागत गर्नु भयो । म जम्मा १५ वर्षको थिए र एक छिन मैले यो मैले खोजेको ठाउँ हो जस्तो लाग्यो ।

त्यो बेलाको उत्तर अमेरिकाको प्रचार विभागका नाकामुराजिले “सबै चिजमा जे छ त्यो देख र सक्यो भने सुखी बनिन्छ” भनेको अहिलेसम्म याद छ । उहाले “हामी सबै जोडिएका छौं र हामी सबैमा बुद्धत्व छ र बुद्धको आखामा हामी सबै समान है” भनेर पनि भन्नु भएको थियो । त्यो कुरा यो म र दाइको संबन्धलाई भने जस्तो लागेको थियो । मेरो लागि यो ढुलो बुझाइ थियो । पहिला बाहिरबाट मात्र बुझेको थिए तर आस्थामा वास्तिवकता लुकेको हुन्छ भन्ने बल्ल बुझे र अचम्मित भए । र वास्तविकतबाट मात्र आत्मा बुझ्न सकिन्न भन्ने आफ्नो विचार बदलेमा आस्थालाई बुझ्न सकिन्छ भनेर बुझे ।

अहिले सम्झिदा मेक्सिकन अमेरिकन म कसरी यो जापानि सानो मन्दिरमा आइ पुगेको हो अचम्म लाग्दछ । अहिले बुद्धधर्मको कुरा बुझे पछी बुद्धले नै मलाई यहाँ पठाएको हो जस्तो लाग्दछ । नाकामुराजी ले “तेत्तिकै केहि कुरा पनि हुँदैन” भनेर सधै भन्नुहुन्थ्यो । र सबै कुरा कारण-परिणाम सुन्नमा आधार भएर हुन्छ भन्ने पनि सिकाउनु भयो । दाइको कुरा र घरको झगडामा पनि खास केहि अर्थ छ भन्ने जस्तो लाग्न थाल्यो । अनि किताबमा पढेको “चार पिडा” र पत्रीकामा देखेको रिश्तो कोसेइ काइ पनि मेरोनिम्ती जरुरी कुरा थियो । त्यो सबै आफै भएको थियो जस्तो लाग्यो तर आफुले थाहा नपाईकन बुद्धको ज्ञानले तेस्तो गरेको थियो । भक्तिको सिधा असर आमामा परेको थियो । एकदिन आमासँग कुरा गर्न कोठामा जादा कोठामा आमा र दाई थिए । यसो हेर्दा आमा दाईको पछाडी बसेर ऐना हेर्दै हुनुहुन्थ्यो । दाइको नाटककोलागि नयाँ जुता र लुगा किनिदिनु भएको थियो । आमाले हासेर ऐना हेर्दै दाइको कपाल बाटी रहनु भएको थियो । दाइको कुरा आमाले स्विकार गर्नु भएको रहेछ त्यो देखेर म दड परे । दाइलाई स्विकार गरी दाइको बुद्धत्व आमाले बुझ्नु भएको थियो । समाजले ठीक भनेको कुरा आमाले नमानी दाइको कुरा सुन्ने निर्णय गर्नु भएको रहेछ । दाइलाई कती सजिलो भएको थियो होला तेस्ते गर्दा । आमाले तेसो गर्नु भएको दाइको निम्ती मात्र होईन कि परिवारको मिलापको लागि तेसो गर्नु भएको जस्तो लाग्यो । त्यो देखेर मेरो आखामा आसु आयो । र मैले

अहिलेसम्म दाइलाई गरेको बेबहार देखेर आफुलाई नै लाज लाग्यो । त्यो दिनदेखी मैले दाइलाई हेर्ने विचार परिवर्तन गरेर उस्लाई स्विकार गर्ने निर्णय गरे ।

बुवाको विचार परिवर्तन हुन अझ धेरै समय लाग्यो । तर आमाको बेबहार देखेर र दयाले गर्दा बुवा पनि परिवर्तन हुनुभयो । बुवाले दाइलाई स्विकर त गर्नु भएन तर दयाको भावनाले हेर्न थाल्नुभयो । बुवाको यो परिवर्तन बुद्धधर्मको अभ्यास ले गर्दा नै हो । हामीले सम्पुर्ण रूपमा दाइलाई स्विकार गरेकोले दाई पनि केहि नछुपाइ आफ्नै तरिकाले जिउन पाउनुभयो । यो कुराले होला एक दिन अचानक दाइले आफ्नो सरिरलाई स्विकार गरी फेरी केटा भएर बाच्ने अनि नाम पनि लुगा पनि केटाको लाउने भन्नुभयो । त्यो कुरा सबै दाइको नै निर्णय थियो ।

तर दाई पहिला जस्तो नभएको भए पनि हामीलाई स्विकार थियो । किनकी हाम्रो मनमा भएको परिवर्तन पक्का थियो । यो सब परिवर्तन सबैलाई अचम्म लाग्यो र यो धर्मले गर्दा हो भन्ने थाहा भयो । धर्म भनेको ग्रन्थमा लेखेको अध्यर मात्र होईन रहेछ भन्ने थाहा भयो ।

साचो रूपमा अभ्यास गरेमा मानिसको जिउने तरिका फरक हुने रहेछ र परिवारमा मिलन हुने रहेछ । यो कुरा मैले आफुलाई नै भएर जानेको हु ।

१९९९ म संस्थापकको स्वर्गबास हुनु २ महिना अघी म युवाभेलाको लागि पहिलोचोटी जापान पुगे । २हफ्ताको मात्र कार्यक्रम थियो तर त्यहाँ भेटेका मानिसबाट मैले साञ्चिनै बुद्धधर्मिलाई नजिकबाट चिन्ने मौका पाए । मिलेको भए संस्थापकलाई भेटी उहाबाट शिक्षा लिन मन थियो तर अस्पातलमा भर्ना हुनु भएकोले भेट्न सकिन । अस्पतालको ढोकामा गएर हात मात्र जोडेर उहाको कुरा सम्झेर म पनि उहा जस्तै भएर बाच्छु भन्ने लाग्यो ।

कलेज पढ्न थालेपछी ४ वर्षसम्म सान आन्टोनिओको लिडर भएर धेरैलाई धर्मको बारेमा सिकाए । सद्धर्म पुन्डरिकमा लेखिएको जस्तै म यहाँ जन्मेको बुद्धको शिक्षा धेरैलाई सिकाउन हो र यो जिवन तेस्तो निम्ती प्रयोग गर्दू भन्ने लाग्यो । मैले कलेजमा जूलोजी पढेको थिए र भेट्नरी डाक्टर बन्ने विचार थियो तर म बुद्धधर्मी भएर जापानको रिश्तो कोसेइ काइमा जान्छु भन्ने कुरा मलाई थाहा थियो ।

# Spiritual Journey

कलेज सकेपछी ४ महिनामा नै म यहाँको शिक्षा विभाग (गाकुरिन्) मा काम गर्न थाले र सद्धर्म पुन्डरिक सुत्र पढ्न थले । म यहाँ पहिलो अमेरिकन थिए र यहाँको भाषा शब्द चालचलन सबै फरक भएर गाहो भएको थियो । तर धेरैजनाले मलाई शिक्षा दिए अनि गहरो काम गर्न आफुले अझै मेहेनत गर्नु पर्द्ध भन्ने सिके । मेहेनत गरेपछी तेस्को फल मिल्द्ध र त्यो बुद्धको दयाले हुन्द्ध भन्ने बुझे । ४ वर्ष मेहेनत गरेपछी २ वोटा काम पाए एउटा फ्लोरिडअको चर्चको काम गर्ने अनि त्यहाँ कोसेइ काईको मन्दिर बनाउने र त्यहाँको लिडर बन्ने ।

त्यो कामले मलाई धेरै सिकायो । मैले कोसेइ काइमा सिकेका कुराहरु र कसरी मन्दिर चलाउने भन्ने कुरा सिके । चर्च र कोसेइ काइको एस्टो संबन्ध पहिलो थियो । अमेरिकनहरुले धर्मबाट के चाहन्छन भन्ने कुरा बुझ्नु नै मेरो लागि ठुलो कुरा थियो ।

नयाँ बनाएको टम्पाबेको संघमा म एक्लो थिए तर मैले चर्चमा सिकेको कुराले ईग्लिशमा पाठ गर्ने आदी गरेर यो ठाउँलाई बिकास गरे तर एतिले मात्र पुगेन जस्तो लाग्यो । दोस्रो वर्षमा मैले आफुले ठानेको भन्दा कम काम भयो भनेर रिस उठ्यो र एस्ले गर्दा दुइ जना लिडर अन्तै गए र मलाई एकदम गाहो भयो । अझै मेहेनत गर्नु पर्द्ध भन्ने थाहा थियो तर आफ्नो सफलता पनि बुझ्न मन थियो ।

मैले लुकाएको थिए तर मलाई सधै पिर लाग्यो । तेस्तो बेलामा मलाई सुत्र पाठको याद आउथ्यो । अरुलाई दिनकादिन पढ्नु भन्थे तर म आफै चाही तेस्तो गर्दिनथे । अब एस्लाई ठीक पर्द्ध भनेर त्यो दिनदेखी सधै सुत्र पाठ गर्न थाले । तेस्तो गरेर होला आफ्नो पिरहरु बिस्तारै हराउदै गएको जस्तो लाग्यो । एक दिन बेलुका सुत्र पाठ गर्दा मनिस जतिजना भए पनि सुत्र पाठ गर्नु पर्द्ध भन्ने बुझे । १० जना मात्र भए पनि मनदेखिनै सुत्र पढ्ने सदस्य एकएकसँग आभारी हुनथाले र अझै भक्ती गर्नु पर्द्ध भन्ने बुझे । संघ बिकास गर्दा गरेको ४ वर्षका कामहरुले विस्तारै मलाई धेरै कुरा सिकाएको थियो । र कुरालाई कसरी लिने भन्ने बल्ल बुझ्न थाले पछी लस एन्जलस रिश्शो कोसेइ काइमा सरुवा भयो । यहाँ मेरो काम के हो मलाई थाहा थिएन तर अडेर्जिमा सिकेको पाठ अरुलाई सिकाउनु थियो । संघले म र मेरो श्रीमतीलाई एस्टो स्वागत गर्नुभयो कि हामी यहाँ बर्षौं देखी छौ । संघको बिकासले नयाँ जोस आयो र युवा विभागको कामले पनि जागर पलायो । एस्टो पहिला कहिले भएको थिएन । मेरो श्रीमतीलाई

म जहाँ हुँदा पनि धेरै दुख भयो होला । तर कहिले केहि नभन्नी उ नै मेरो लागि ठुलो गुरु हुन । उनको धर्मप्रतिको आस्थाले मलाई नयाँ जोश दिन्छ । तेही भएर होला उ सबै चिजलाई जे छ तेही देक्दछे र अहिले उ सबैको सहारा लिएर अमेरिकामा जापानि गायक बन्ने ठुलो सपना बुन्दै छ्ये ।

यहाँ धर्म र भक्तिको खुशी लिदै थिए तर स्वास्थ भने बिग्रदो थियो । गता बर्षदेखी रोग र समस्या थियो । बाटिबाट खाने ननिल्ने समस्या थियो र पेटमा समस्या ले खाना खान नहुने । म श्रीमती मिलेर हरेक महिनमा पुजा गर्ने निर्णय गन्योउ । त्यो दिन सासु वितेको तिथी मिलाएर पुजा गर्थ्योउ र अहिले २० वर्ष भयो स्वास्थको समस्या नभएको । समय नहुने पनि हुन्थ्यो तर यो अभ्यास गरेमा आखाम नदेखिने संसार पनि देखिन्छ । मेरो स्वास्थको समस्या मैले भेटेको मान्छे प्रती धेरै आभारी नभएर हो जस्तो लाग्यो । त्यो बुझेपछी पहिला झै खाना खान सके भए । ठिक भए पछी खाएको पहिलो खाना कती मिठो थियो ।

मैले जे दुख भोगेको थिए अचम्मको कुरा मेरो पुर्खा ले पनि भोगेक थिए रे । तेस्ले गर्दा मेरो र पुर्खाको संबन्ध भएको जस्तो लागि पुर्खाप्रती आभारी हुन थाले ।

र मेरो समस्या ठीक भएको पनि आभारी हुन ले हो जस्तो लाग्छ । यो पुजा गरेर धेरै समस्याका समाधान भएक छ्न ।

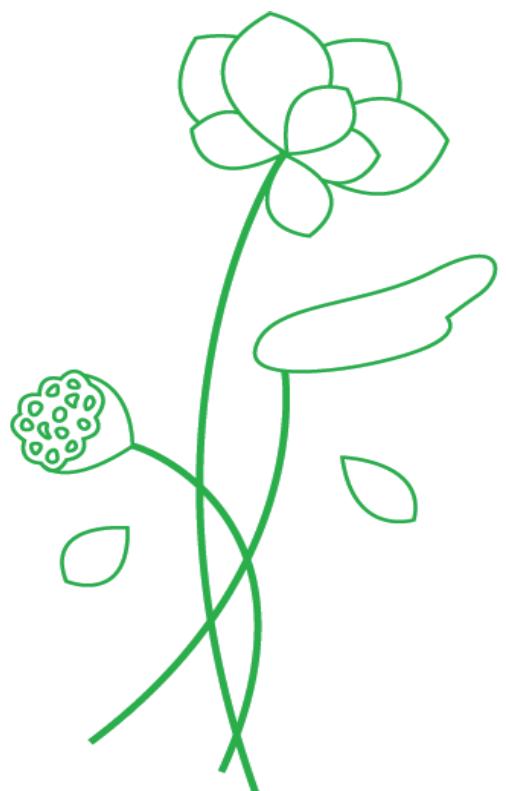
र मलाई जस्तो समस्या भएको मान्छेलाई बुझ्नाउन एस्टो भएको हो जस्तो लाग्छ । म कोसेइ काइमा नआएको भएयि कुराहरु बुझ्ने थिइन होला ।

म यो संघको सदस्य भएकोमा आभारी छु । फुकुसिमा लिडरले साउथ बेमा गरेको मद्दतले गर्दा यो मासिक पुजा गरेकोमा म आभारी छु । यहाँको संघ मेरो परिवार हो । यहाँ एस्टो भएको तेतिकै भएको होईन । एस पछी धेरै राम्र कुराहरु हुने छ्न होला । सबै जना धन्यवाद



लस एन्जलस युवा विभागमा (पछाडि, दाहिने बाट दोश्रो)

# **Living the LOTUS**

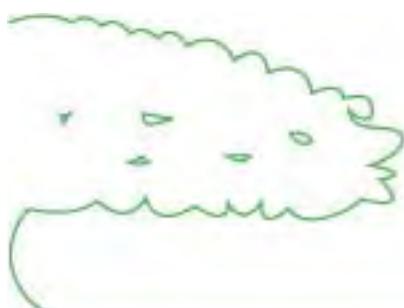


कमिक

# आधारभुत बुद्ध धर्म

3



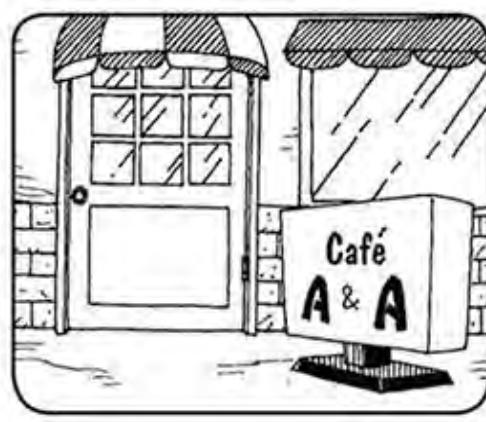


→ 4



5





निजी प्रयोजन बाहेक स्वकृतिबिना प्रतिलिपि या  
अरु ठाउँमा प्रकाशित गर्न मनाही छ ।







## बहिनी जन्मेपछी दिदी ज्ञान डाढे भएकी छ

सानी छोरी जन्मेपछी उसको हेरविचार मात्र गरेर हो कि ठुली छोरी ज्ञान डाढे भएकी छ के गर्ने होला ?

**Q** दुबै छोरीको हेरविचार गर्ने तपाईं एकदम दयालु आमा हुनुहुन्छ ।

**A** भाइ या बहिनी जन्मेपछी केटाकेटीहरु ज्ञान “बच्चा जस्तो” हुने गर्दछन् । त्यो भनेको आमाको माया भाई बहिनिमा जाला भन्ने चिन्ताले गर्दा हो । तेही भएर उनिहरु फेरी दुध खाने अनि डाइपर पनि फेर्दिनु पर्ने पनि बन्दछन् ।

त्यो भनेको आमाप्रती ”मलाई माया पुगेन” भन्ने हो । तेस्तो बेलामा अझ धेरै माया गरेर देखाउनुहोस । तपाईंले तिमी दिदी हौ दिदी भएर तेस्तो गर्ने ? आदी त भन्नु भएको छैन ? दुइ छोरीको आमा तपाईंले बिजी भएर “त दिदी होस तेसो नगर” भन्ने गर्नु भएको होला । तेसो भन्नु भन्दा उस्ले केहि गर्दा “ओहो तिमी त कती ठुली दिदी हणि” भनेर भन्नुहोस ।

दुबै मिलेर बहिनिलाई हेर्नु पनि बेस होला । जस्तो कि डाइपर फेर्दा ठुली छोरीको मद्दत लिने ।

दुध खुवाउदा पनि संगै राख्ने । “तिम्रो बहिनिले तिमीलाई धन्यवाद” भनेकी छ आदी भनेर भन्नुहोस । तिमी पनि सानो हुँदा मेरो धेरै दुध खायौ हणि भनेर अनि मलाई तिमी पनि साहै मन पर्छ भन्नुहोस र उस्लाई अडालोमा बाध्नुहोस ।

छोरीलाई तपाईंको माया मात्र चाहिएको हो । उनिहरुले त्यो बुझे भने तपाईंले भने जस्तै “दाइ या दिदि” भन्ने कोशीस

गर्नेछन् । केटाकेटीहरु आफ्नो अनुसार सोची रहेका हुन्छन् । कहिलेकाही “म तिम्रै मात्र आमा हो” भनेर भन्दा पनि हुन्छ । कहिलेकाही मात्र भए पनि हुन्छ । तेसो गर्नले उनिहरुको मन आमाको मायाले भरिन्छ । उनिहरुले जे भने पनि उनिहरुलाई आमा नै सबै भन्दा मन पर्छ ।



### Point उनिहरुलाई माया दिने

सानो छोरा या छोरी जन्मिएपछी पहिलो बच्चालाई दाई या दिदी जस्तो बेबहार गर्न थालिन्छ । उनिहरुलाई अझै आमाको माया चाहिएको हुन्छ तेसो भएर उनिहरुलाई पनि समय निकाली माया गर्ने गरौ ।

(समाधान : टोक्यो परिवार शिक्षा अनुसन्धान केन्द्र)

सहयोग : टोक्यो परिवार शिक्षा अनुसन्धान केन्द्र

टोक्यो परिवार शिक्षा अनुसन्धान केन्द्रले “आमाबुवा परिवर्तन भए छोराछोरी परिवर्तन हुन्छन्” भन्ने शैक्षिक आधारमा विभिन्न ठाउँमा छलफल र तालिम दिने गर्दछ । धेरै जानाले “छोराछोरी बाट सिंके शिक्षा” सिकी सुखी परिवार बनेका छन् ।

## आमाको माया

संस्थापकले “जिवनको सबैभन्दा राम्रो चिज भनेको मुटुमा सधै दया हुनु हो” भनेर भन्नु भएको छ (मुटुको आखा खोले पेज १७६)। दुइजना छोरी भएको तपाईंको मन पनि तेस्तै माया र दयाले भरिपुर्ण होला।

जेठी छोरीले तपाईंको माया अझै छ कि छैन भनेर हर्न चाहेकी छिन्। अहिले उस्लाई सकेसम्म माया गर्नु होस र मिठो बोल्नुहोस।

बुद्धधर्ममा “हसिलो मुहार मिठो बोलि” भनिन्छ। मुसुक्न हास्ने र मिठो कुरा गर्ने। धेरै भन्दा धेरै माया र मिठो कुरा जेठिलाई दिनुहोस। त्यो कुरा नै उसको शक्ति बन्द र उस्लाई आमाले माया गर्दिन भन्ने पक्का भएर दिदी जस्तो हुँदै जानेछिन्।

अध्यापन विभागद्वारा 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](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)



# Director's Column

## म भन्दा अधी बसेको मान्छे बुद्ध थियो

यो कुरा केहि दिनअधी बैंकक जादा प्लेनको कुरा हो । म भन्दा अधी बसेको एक मान्छेले प्लेन उड्ना साथ आफ्नो सिट पछी राखे । “के गरेको एस्तो” “अरुको कुरा नसोच्ने” जस्तो लाग्यो र अलि रिस पनि उठ्यो । उस्ले के गरेको हो उस्लाई बुझाउ कि जस्तो पनि लाग्यो । तर अर्को सिट खाली थियो त्यहाँ म सरे ।

तेस्पछी अनेक कुराहरु सोच्न थाले । “मैले पनि आफ्ले गरेर अरुलाई दुख दिने काम गरेको होला” “अबदेखी मैले गरेको कामले अरुलाई दुख नहोस भन्ने सोच गर्दू” “अरुले गरेको कामले आफु रिसाए तर जस्तो सुकै बेलामा पनि सुखी अनुभव गर्ने कुरा सिकेकोमा आभारी छु” जस्तो कुरा मनमा आयो । तेस्तो सोचाई आएपछी अधिको मान्छे जो मस्त सुती रहेको थियो उस्मा मैले बुद्ध देखे ।

मार्च ५ रिश्तो कोसेइ काइको संस्थापन दिवस हो । कोसेइ काइले गर्दा एस्तो सुख पाएकोमा मुटुदेखी नै आभारी छु ।

रिश्तो कोसेइ काइ अन्तराष्ट्रय विभाग 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 Road, Clearwater, FL 33764, U.S.A.  
Tel: (727) 560-2927  
e-mail: rktampabay@yahoo.com  
http://www.buddhismtampabay.org/

## Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii

2280 Auhuhi 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**  
1255 Galapago Street, #809 Denver, CO 80204, U.S.A.  
Tel: 1-303-446-0792

**Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton**

425 Patterson Road, Dayton, OH 45419, U.S.A.  
http://www.rkina-dayton.com/

## Risho Kosei-kai do Brasil

Rua Dr. José Estefano 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 Kosei-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, Republic of China

**Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar**

15F Express tower, Peace avenue, khoro-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#7(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 Chendipuni**

Chendipuni, 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**