

# Living the LOTUS

Buddhism in Everyday Life



شماره‌ی ۱۶۳

مقاله‌ی بنیادگذار

## شناخت ضعف انسان

محول کردن همه چیزشان به آن شخص متأسف نخواهند شد. برای ما، پیروان آیین بودا، بودا کسی است که همه‌ی ضعف‌های انسانی ما را با آغوش گرم می‌پذیرد. بوداسف گوش به فریادهای جهان این دل بودا را تجسم می‌بخشد، با ظاهر شدن بر مردمی که در جست‌وجوی رهایی هستند در سی‌وسه تجلی، دست غمخوارش را به سوی آن‌ها دراز می‌کند. وقتی ما، که این غمخواری ما را احاطه کرده است. قاطعانه به کار ادامه می‌دهیم، با این قصد که مانند گوش به فریادهای جهان شویم. مردمی متولد می‌شوند که، بر اساس سوره‌ی نیلوفر، به پشتیبرد آموزه‌ها کمک می‌کنند، «حتا به قیمت جان‌هایشان».

عیسی، بنیادگذار مسیحیت، گروهی از شاگردان خاص داشت که آن‌ها را دوازده حواری می‌خوانند. وقتی صاحبان قدرت او را دستگیر کردند، حواریون عیسی را رها کردند، حتا اصرار داشتند که او را نمی‌شناسند. اما، حواریون با ملاقات عیسی که دوباره زنده شده بود شدیداً متحول شدند. او روی صلیب مرده بود و از مرگ بازگشته بود و با این که کاملاً از خیانت آن‌ها آگاه بود، نپذیرفت که آن‌ها را سرزنش کند. حواریون با وجود خطر برای زندگیشان به گسترش مسیحیت ادامه دادند، و بنابراین آموزه‌های عیسی در طول قرن‌ها منتقل شده است.

عیسی کاملاً درک کرده بود که مردم چقدر ضعیف هستند، و او خطاهای آن‌ها را با آغوشی گرم پذیرفته بود. وقتی مردم با کسی روبه‌رو می‌شوند که از ضعف‌ها و شکست‌های آن‌ها آگاه است و با این وجود آن‌ها را می‌پذیرد، این در زندگی آن‌ها ۱۸۰ درجه تغییر ایجاد می‌کند و به آن‌ها اطمینان می‌دهد که آن‌ها از

نیکو نیوانو، کاپسو ژوایکان ۹ (نشرکوسی، ۱۹۹۷) ص ۱۴۶-۴۷

زیستن همچون نیلوفر  
شماره‌ی ۱۶۳ (آوریل ۲۰۱۹)

Senior Editor: Koichi Saito  
Editor: Eriko Kanao

Living the Lotus is published monthly  
by Rishso Kosei-kai International,  
Fumon Media Center 3F, 2-7-1 Wada,  
Suginami-ku, Tokyo 166-8537, Japan.  
TEL: +81-3-5341-1124  
FAX: +81-3-5341-1224  
Email: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)

ریشو کوسی - کاپی یک جنبش بودایی جهانی ست از مردمی که تلاش می‌کنند آموزه‌های سوره‌ی نیلوفر سه‌گانه، یکی از مهمترین متون مقدس بودایی، را در زندگی‌های روزمره‌شان به کار بندند و به صلح جهانی کمک کنند. این سازمان را عالیجناب نیکو نیوانو (۱۹۰۶-۱۹۹۹) و بانو میوکو ناگانوما (۱۸۸۹-۱۹۵۷) در ۱۹۳۸ تاسیس کردند. اعضای ریشو کوسی - کاپی فعالانه تحت هدایت رئیس نیچی‌کو نیوانو به طور گسترده‌ی درم را با دیگران سهیم می‌شوند و در فعالیت‌های مربوط به صلح به طور محلی و بین‌المللی با همکاری مردمی از سطوح گوناگون شرکت می‌کنند.

عنوان این خبرنامه، زیستن همچون نیلوفر - آیین بودا در زندگی روزمره، آرزوی ما را در تلاش برای عمل به آموزه‌های سوره‌ی نیلوفر در زندگی روزمره در جهانی ناقص منتقل می‌کند، تا زندگی‌هایمان را غنی و ارزشمندتر کنیم، مانند گل‌های نیلوفری که در برکه‌ی گلین می‌شکفند. هدف این خبرنامه این است که به مردم سراسر جهان کمک کند تا آیین بودا را راحت‌تر در زندگی‌های روزمره‌یشان به کار گیرند.



## مردمی که مانند نسیمی معطر هستند

عالیجناب نیچی کونیانو  
رئیس ریشو کوسی-کاپی

### نسیمی معطر که از میان دل‌تان می‌وزد

«هانا» اثر رن‌تارو تاکی (۱۸۷۹-۱۹۰۳) آهنگساز آوازی است که زیبایی منظره‌ی بهاری در ژاپن را توصیف می‌کند. آواز با این کلمات شروع می‌شود «یک روز زیبا در بهار،» شعری که بسیاری از شما به خوبی می‌دانید. شکوفه‌های گیلاس که در آواز آمده، گلی است نماینده‌ی بهار، اما پیش از این که شکوفه‌های گیلاس ظاهر شوند، عطر شیرین گل‌های آلو، درختچه‌های هفت برگ و ماگنولیاها هوا را پر می‌کنند و بسیاری از مردم شادی رسیدن بهار را حس می‌کنند.

کلماتی که چنین شادایی را بیان می‌کنند نیز در فصل مقدمه‌ی سوره‌ی نیلوفر یافت می‌شود: «نسیم معطر چوب صندل دل‌های مجمع را شاد می‌کند.» بنیادگذار نیوانو این را به زبانی ساده توضیح داده که یعنی: «وقتی نسیم معطر بودا به دل‌های جانداران وارد می‌شود، شادی بزرگی ایجاد می‌کند.»

همچنان که ما که با آموزه‌ی بودا روبه‌رو شده‌ایم به شنیدن، خواندن و عمل به آن ادامه می‌دهیم، به دریافت‌های زیادی می‌رسیم. قادر می‌شویم نسبت به چیزها و کسانی که دوستشان نداشتیم احساس سپاس کنیم، و آگاه شویم که چیزهایی که تا آن زمان باعث شدند احساس شادی کنیم، واقعاً چیزی بیش از افکار خودخواهانه نبودند. در این لحظه، روش زندگی ما تحت یک تغییر قرار می‌گیرد.

وقتی متوجه شدیم که چه چیزی واقعاً مهم است، خودبه‌خود شادی‌رهایی از رنج و نگرانی را به زبان می‌آوریم - ما از طریق آموزه آزاد شده‌ایم. این چیزی است که بنیادگذار نیوانو آن را «تولید شادمانی بزرگ» می‌خواند و در این زمان آن شخص «شادی را به دل‌های دیگران می‌آورد.» در ضمن، واژه‌نگاره‌ی چینی برای شادی (ئُسُو) یعنی دور کردن احساسات بد از دل.

ما نمی‌توانیم بودا را با چشم‌هایمان ببینیم. اما در تالار مقدس بزرگ، مثلاً وقتی که سخنرانی سفر درمهی کسی را می‌شنویم که غم‌خوارگی بودا را احساس کرده است و از طریق عمل به آموزه از شادی زیستن آگاه شده است، ما نیز شادی رویارویی با درمهی بودا را تجربه می‌کنیم. عظمت آموزه مانند «نسیم‌های معطر چوب صندل» از میان دل‌های ما می‌وزد. از زمان شاکیه‌مونی تا زمان حاضر، این تغییر نکرده است.





## ما همه اشخاصی با فضیلت هستیم

راهب ذن ریوکان (۱۷۵۸-۱۸۳۱) از اچی گو (استان نی ایگاتای کنونی) می‌بایست این بیت درباره‌ی نسیم را می‌دانسته، چون او عبارت «همه‌ی زندگی‌ام، معطر باش» را شعار شخصی خودش کرده بود. او مصمم بود که در زندگی‌اش شخصی باشد که بتواند مانند نسیمی معطر که دل‌های مردم را با گرما احاطه می‌کند، آن‌ها را آرام کند و برایشان شادی بیاورد.

اما دمه‌پده به ما می‌گوید که «عطر مردم با فضیلت پیش می‌رود، حتماً در مقابل باد» و «مردم با فضیلت هر جایی را با عطر پر می‌کنند.» بنابراین می‌توانیم این موضع را داشته باشیم که لازمه‌ی آوردن شادی به دل‌های مردم با فضیلت بودن است.

شاید به نظر برسد که گویی دلی که به خوبی پرورش یافته، یا جمع شدن کارهای خوب عامل تعیین‌کننده‌ی با فضیلت بودن است. اما من فکر نمی‌کنم که لزوماً این‌طور باشد. الان، ما آن یک زندگی‌ای را زندگی می‌کنیم که در این جهان داریم، که از طریق نعمت‌های طبیعت و فضیلت‌های والدین و نیاکان مان آن را دریافت کرده‌ایم. هر کدام از ما از پیش فضیلت‌های بسیاری دارد. بنابراین، لازم است که تنها به با فضیلت بودن خودمان دست بیابیم. هر کسی که به فضیلت‌های خودش دست بیابد و آن‌ها را پرورش دهد، می‌تواند نسیمی معطر ساطع کند و شخصی با فضیلت باشد.

به منظور این کار، مهم است که احساس سپاس کرد. مردم به طور طبیعی به سمت کسانی کشیده می‌شوند که فروتن و صادق هستند و به یاد می‌آورند که برای هر اتفاقی که بیافتد سپاسگزار باشند. با اعمال و کلمات شاد، سرزنده و مهربانانه، فرد فضیلتش را معطرتر می‌کند. تعامل داشتن با توجه و ملاحظه و در هماهنگی با دیگران، نسیم معطر آموزه را آزاد می‌کند که اجازه می‌دهد مردم به راحتی تنفس کنند.

این ماه هم سالگرد تولد شاکیه‌مونی است و هم پایان دوره‌ی هی‌سی در ژاپن. دوره‌ی جدید اول مه آغاز خواهد شد، من این را فرصتی برای تازه کردن مجدد دل‌هایمان می‌دانم و جلوگیری از این که عمل بوداسف‌مان - یعنی عمل به پیشبرد صلح در میان همه‌ی مردم - به صورت یک روتین دربیاید، یا یک اجبار از روی عادت. برای اتفاق افتادن این موضوع، زندگی کردن به روشی که نسیم معطر آموزه‌های بودا را می‌پراکند، بیش از پیش اهمیت پیدا می‌کند.

از کوسی، آوریل ۲۰۱۹





## چگونه از طریق سمینارهای آموزش خانواده، توجه به دیگران را آموختم

خانم مایوری موكداتونگ  
ریشو کوسی - کایی بانکوک



این سخنرانی سفر درمه در ۱۳ ژانویه ۲۰۱۹ در روز دوستی در مرکز درمهی بانکوک ایراد شد - روزی که در آن اعضای سنگه به عمق بخشیدن به دوستی‌شان و تقویت پیوندهایشان می‌پردازند.

در طی بیست ماهی که در مدرسه‌ی حرفه‌ی زنان گاکورین بودم، آموزه‌های سوره‌ی نیلوفر سه‌گانه را مطالعه کردم و در مرکز درمهی محلی در ژاپن تمرین آموزش درمه را تجربه کردم. پس از فارغ‌التحصیلی در دانشگاهی در ژاپن ثبت‌نام کردم. در طی چهار سالی که دانشجو بودم، همچنان به مطالعه‌ی آیین بودا و تعلیم در مدرسه‌ی دینی گاکورین ادامه دادم.

بعد از فارغ‌التحصیلی، به تایلند برگشتم و برای یک سال برای یک شرکت ژاپنی کار کردم. بعد برای فوق‌لیسانس به ژاپن رفتم که آنجا شوهر آینده‌ام را ملاقات کردم. ما در ۲۰۰۴ ازدواج کردیم و دو سال بعد صاحب دختری شدیم.

در حدود آن زمان، چندبار فرصت پیدا کردم که به عنوان مترجم ژاپنی - تایلندی در سمینارهای آموزش خانواده که در ریشو کوسی - کایی بانکوک برگزار می‌شد، شرکت کنم. سمینارها را مؤسسه‌ی تحقیقاتی برای آموزش خانواده‌ی توکیو برگزار می‌کرد، که به ریشو کوسی - کایی وابسته است. از طریق نقشم به عنوان مترجم با آموزش خانواده آشنا شدم، اما به طور خاص به معنای آن علاقمند نبودم تا این که دخترم را به دنیا آوردم. به عنوان مادر، امیدوار بودم که دخترم وقتی بزرگ می‌شود شخصی شود که انسانیت غنی‌ای دارد و به دیگران توجه دارد. پس با جدیت شروع به مطالعه‌ی آموزش خانواده کردم.

آموزش خانواده (آن‌گونه که مؤسسه‌ی تحقیقاتی آموزش خانواده‌ی توکیو از آن حمایت می‌کند) براساس این اصل است که: «فرزندان آموزگاران تربیت هستند.» چنانکه شعارش پیشنهاد می‌دهد: «اگر والدین تغییر کنند، فرزندان هم برطبق آن تغییر خواهند کرد.» این مؤسسه والدین را ترغیب می‌کند که از طریق یادگیری، تغییر و پیروی از این فلسفه تغییر کنند که اگر می‌خواهی فرزندت تغییر کند، تو به عنوان پدر یا مادر نیز باید اول تغییر کنی. من از طریق تعامل‌های روزمره با دخترم می‌آموزم که چگونه دیدگاه‌ها و روش‌های تفکر را نسبت به او تغییر بدهم. مثلاً دخترم اسکیت‌بازی نمایشی یاد می‌گیرد. تقریباً یک سال و نیم طول کشید تا او بتواند پرش محوری را انجام دهد، که تکنیک یک و نیم دور چرخیدن در هوا و فرود آمدن روی یخ است. اما یک روز او ناگهان نمی‌توانست پرش را اجرا کند. او نمی‌دانست چرا دیگر نمی‌تواند انجامش بدهد و از تلاش‌هایش که شکست می‌خورد غمگین بود. اگرچه چیزی نمی‌گفت، اما به نظر می‌رسید خرده شده

من بسیار سپاسگزارم که این فرصت بزرگ به من داده شد که امروز سفر درمه‌ام را با شما سهیم شوم. من در ۲۹ ژانویه ۱۹۶۷ به عنوان اولین دختر خانواده‌ی سری‌مارداکول به دنیا آمدم. در خانواده‌ی چهارنفره با والدینم و یک خواهر کوچکتر بزرگ شدم. پدرم تایلندی است با اجداد چینی و مادرم ژاپنی است.

رویارویی‌ام با ریشو کوسی - کایی به وقتی برمی‌گردد که مادرم را خانم کایوکو کوروکاوا به ریشو کوسی - کایی هدایت کرد. خانم کوروکاوا یک عضو ژاپنی بود که در تایلند کار می‌کرد. او اولین شخصی بود که آموزه‌های ریشو کوسی - کایی را با مردم تایلند به اشتراک گذاشت.

من با مادرم شروع به دیدار از مرکز درمه کردم، و پس از فارغ‌التحصیلی از دبیرستان در بانکوک، در مدرسه‌ی حرفه‌ی زنان گاکورین (اکنون کالج حرفه‌ی هوچو) متعلق به ریشو کوسی - کایی ثبت‌نام کردم. بانو یوشینه تسوکی‌اوکا، کشیش ریشو کوسی - کایی توتوری این مدرسه را به من معرفی کرد، وقتی که از مرکز درمهی بانکوک دیدن کرد که من آن زمان آن‌جا بودم.



خانم مایوری سخنرانی سفر درمه‌اش را در ریشو کوسی - کایی بانکوک ایراد می‌کند.

# سفر معنوی

نظرات بی‌حمانه‌یی می‌دادم مثل: «همه می‌توانند انجامش بدهند، چرا تو نمی‌توانی؟» او دست از اسکیت نکشید. از سوی دیگر، من در خودم و اعمالم تأمل نمی‌کردم، حتا با این که درباره‌ی آموزش خانواده می‌آموختم.

اما پس از خواندن آموزش خانواده برای مدتی، به تدریج دریافتم که قالب ذهنی من بود که باعث ناتوانی دخترم در پریدن می‌شد. سعی نمی‌کردم که کاملاً درد، نگرانی و ناراحتی‌ای را که دخترم احساس می‌کرد درک کنم، وقتی که هم‌کلاس‌هایش از او جلو می‌زدند، سعی نکرده بودم که آنچه که برای دخترم رخ می‌داد، ببذیرم، همین‌طور برای پشتکارش از صمیم قلب تحسینش نکردم. به دخترم ایمان کافی نداشتم و توانایی‌هایش را تحسین نمی‌کردم و همیشه سعی می‌کردم مجبورش کنم کاری را بکند که من می‌خواستم. به تدریج به خودم‌محور بودن خودم توجه کردم.

وقتی به خودم‌محور بودن خودم توجه کردم، خواستم که روشی را که با آن چیزها را می‌دیدم تغییر بدهم. تصمیم گرفتم در درد و ناراحتی دخترم با او سهیم شوم و تأییدش کنم، و به توانایی‌های او ایمان داشته باشم.

اگرچه پرش دخترم هنوز عالی نیست، اما به تدریج شاهد خواست او برای پریدن و غلبه بر ترسش بودم. او می‌تواند دوباره پرش محوری را اجرا کند اگرچه تا حالا دوبار بوده باشد. توانایی او در پریدن به نظر می‌رسد که جلو و عقب می‌رود و بین موفقیت و شکست در تناوب است، که همچنین مانند حرکت ذهن من است. تا زمانی که ذهن من و مهارت پرش دخترم بهتر شود و ثبات بیشتری پیدا کند، هر دوی ما باید به تمرین ادامه بدهیم، امیدوارم با دلی روشن، مهربان و گرم از دخترم مراقبت کنم.

در اکتبر پارسال، من آموزگار رسمی درم‌ه‌ام شدم، و عمیقاً از آن سپاسگزارم. در طی چهار سالی که به ژاپن می‌رفتم تا این گواهی را دریافت کنم، این فرصت را داشتم که در خودم و رفتار گذشته‌ام تأمل کنم. خانم کاروکویابه، که در آن زمان مدیر مؤسسه‌ی تحقیقاتی آموزش خانواده‌ی توکیو بود، به من گفت که ۲۰ اکتبر، روزی که گواهی آموزگار درم‌ه‌ام را قرار بود دریافت کنم، سالگرد فوت بانو تسوکی‌اوکا است. (بانو تسوکی‌اوکا مدرسه‌ی حرفه‌یی زنان گاکوئین را به من توصیه کرد.) همچنین مرکز درم‌ه‌ی شین‌جوکو - که من در آن آموزش درم‌ه دیدم -

و تنها کاری که من می‌توانستم بکنم این بود که تعجب کنم که چرا این‌طور شده است.

گفته‌اند که کودکانی که اسکیت روی یخ یاد می‌گیرند، غالباً یک ناتوانی ناگهانی در پرش را تجربه می‌کنند. در مورد دختر من، ترس از پریدن به نظر می‌رسد که در درون رشد کرده بود و جلوی پریدن او را می‌گرفت حتا اگر می‌خواست سعی کند. در آغاز می‌گفتم: «نگران نباش دوباره خواهی توانست آن را انجام دهی، چون قبلاً انجامش داده‌ای.» اما پس از مدتی او هنوز نمی‌توانست پرش را اجرا کند.

من پیشنهاد کردم که اگر او از پریدن می‌ترسد، شاید بهتر باشد که اسکیت‌بازی را رها کند و کاری متفاوت را امتحان کند. اما او گفت: «نه! من هرگز رهایش نمی‌کنم! تمرین می‌کنم تا دوباره بتوانم انجامش بدهم.» من حتا به او گفتم که درس‌های اضافی یعنی ما باید پول اضافه بدهیم، اما او هیچ‌وقت نظرش را تغییر نداد.

وقتی به یک استاد آموزش خانواده وضعیت را گفتم، او به من گفت: «به عنوان مادر، از دخترتان نپرسید که آیا می‌خواهد کاری را رها کند. شما باید صبر کنید و بگذارید او تصمیم بگیرد که چه کار کند. آنچه که مهم است این است که به خواست او در رها نکردن احترام بگذارید. در مورد هزینه‌ی درس، چطور است که فکر کنید هزینه‌ی پشتکار او را برای رها نکردن کار می‌پردازید؟ مطمئنم که دخترتان می‌تواند دوباره پرش محوری را انجام دهد.»

من نمی‌توانستم کاملاً نصیحت او را درجا ببذیرم و نمی‌توانستم دست از فکر کردن به هزینه‌ی درس‌ها بردارم. بعد استاد به من گفت: «به من آموخته‌اند که برای هر کسی که دلبستگی شدیدی به پول دارد خوب است که دهش را تمرین کند. از طریق عمل دهش، مردم می‌توانند از دلبستگی‌شان خلاص شوند و بخشنده‌تر و باتحمل‌تر شوند. چرا امتحانش نمی‌کنید؟» به نصیحت استاد عمل کردم و شروع به تمرین دهش کردم چون می‌خواستم که دلبستگی‌ام را به هزینه‌ی درس از بین ببرم.

دخترم هیچ‌وقت به طور خاصی در اسکیت با استعداد نبوده است - معمولاً دوست‌هایش در همان کلاس یا حتا کوچک‌ترها از او جلو زده‌اند. به‌رغم این، او دست از اسکیت نکشیده است، و همیشه در تمرین حداکثر تلاشش را می‌کند. حتا هنگامی که من

را به درمّه هدایت کردند. دوم، درمّه را به درستی درک کنیم و آن را به عمل درآوریم. سوم، با مردم با بخشندگی و مهربانی برخورد کنیم.

می‌خواهم سخنرانی سفر درمّه‌ام را با عزم هدف قرار دادن این سه چیز به پایان برسانم، و برای انجام نقش جدیدم به عنوان استاد سمینارهای آموزش خانواده حداکثر تلاشم را بکنم. از توجه مهربانانه‌ی شما بسیار متشکرم.

مرکز درمعی است که خانم تاکایو مارویاما، مدیر پیشین مؤسسه‌ی تحقیقاتی آموزش خانواده‌ی توکیو به آن تعلق دارد. خانم مارویاما بود که اهمیت آموزش خانواده را به من آموخت.

به علاوه، وقتی که در تمرین از برخوانی او - دایموکو شرکت می‌کردم، به یاد لحظه‌ی افتادم که پس از این که تغییر را در مادرم - پس از این که به ریثو کوسی - کابی پیوسته بود - دیدم، و تصمیم گرفتم به گاکورین بروم. او آرام و ساکت شده بود و من احساس کردم که آموزه‌ها حقیقت دارند. عمل روزانه‌ی مادرم مرا به آموزه‌ها هدایت کرد. در طی تمرین از برخوانی به زندگی خودم فکر کردم و متوجه شدم که هنوز نتوانسته‌ام شوهر و دخترم را با چنین الگویی هدایت کنم و باز بزرگی مادرم را درک کردم. همچنین دریافتم که در تمام رویارویی‌های من با مردم زیادی در سراسر زندگی، همیشه کسی بوده که مرا به درمّه متصل کرده است.

امسال ریثو کوسی - کابی بانکوک برنامه‌ی آموزشی‌ای را برای استادان آموزش خانواده شروع کرد و به من نقش مهمی به عنوان استاد برنامه‌ی آموزشی محول شد. این شروع تازه‌ی در سفر درمّه‌ی من بود. این حقیقت که من توانستم دریابم که رویارویی‌ام با درمّه از طریق رهنمودی که از مادرم، بانو تسوکی‌اوکا و خانم مارویاما گرفتم امکان‌پذیر شد و گام اول مهمی در راهم بود.

در آغاز فکر کردم که بعد از این که گواهی آموزگار درمّه را دریافت کردم، برایم کافی است که در برنامه‌های آموزش خانواده مشغول شوم. اما در آخرین روز اقامتم در ژاپن از خانم مارویاما رهنمودی گرفتم، که به من گفت که آموزه‌ی آموزش خانواده دقیقاً مانند آموزه‌های بودا و بنیادگذار است و آن‌ها دو چیز جدا از هم نیستند. همچنین به من گفت که اگر می‌خواهم این آموزه‌ی شگفت‌انگیز آموزش خانواده را به طور گسترده با مردم سهیم شوم، باید ابتدا درمّه را درک کنم و به آن عمل کنم.

کمی بعد از این که به بانکوک برگشتم، واقعه‌ی دیگری (جدا از تجربه‌ام با دخترم) به من کمک کرد که بیشتر درک کنم که به اندازه‌ی کافی بخشنده و غم‌خوار نیستم. درک مهمی برای من بود همچنان‌که به عمل در برنامه‌های آموزش خانواده ادامه می‌دادم.

از طریق آموزه‌های ریثو کوسی - کابی متوجه سه چیز مهم شدم. اول، فراموش نکنیم که سپاسمان را به کسانی نشان دهیم که ما



خانم مایوری (چپ) درباره‌ی برنامه‌ی آموزش خانواده با یک استاد همکار صحبت می‌کند.



**Living the**  
**LOTUS**

# سوره‌ی نیلوفر سه‌گانه: خلاصه و نکات کلیدی هر فصل

## فصل ۷ تمثیل شهر خیالی (۱)



در فصل‌های پیش بودا و بودا درمه - غالباً از طریق تمثیل - معرفی شده‌اند. این فصل و دو فصل بعدی رابطه‌ی علی میان بودا و شاگردانش را نشان می‌دهد و این فصل‌ها بیشتر به کسانی کمک می‌کنند که ممکن است هنوز آموزه‌ها را درک نکرده باشند. این‌جا در این فصل، شاکیه‌مونی شرح می‌دهد که شاگردانش رابطه‌ی علی عمیقی از زندگی‌های قبلی‌شان با او دارند. این شاگردان را در عمل‌شان تشویق می‌کند و به آن‌ها اطمینان می‌دهد که در زندگی آینده‌شان به بوداگی دست می‌یابند. این‌جا آموزه این است که درمه‌ی بودا جاودان و تغییرناپذیر است و همه‌ی جانداران سرشت بودا دارند، بنابراین نهایتاً همه‌ی موجودات می‌توانند به بوداگی برسند.

### سرچشمه و تاریخ بودا پیروز به دانش نافذ بزرگ

کردند که در درمه تعلیم ببینند.

بودا پیروز به دانش نافذ بزرگ صحبت می‌کند، می‌گوید که چگونه شانزده شاهزاده بوداهای بی‌شماری را ستایش کرده‌اند، زیر نظر آن بوداها عمل کرده‌اند، آموزه‌ی سوره‌ی نیلوفر درمه‌ی شگفت‌انگیز را برای جانداران بی‌شماری شرح داده‌اند، و آن‌ها را به عمل به آن هدایت کرده‌اند. هر یک از جانداران بی‌شمار که این بوداسف‌ها به آن‌ها آموخته‌اند و دگرگون‌شان کرده‌اند، همراه با بوداسف‌ها، بارها و بارها از نو زاده شده‌اند. این جانداران که در طی زندگی‌های بسیار درمه را از بوداسف‌ها شنیده‌اند، همه به باور کامل به آن رسیده و درکش کرده‌اند.

در شروع این فصل، شاکیه‌مونی از زمانی در عصرهای پیش حرف می‌زند، چنان دور که ذهنمان قادر به فهمیدن آن نیست، زمانی که بودایی به نام پیروز به دانش نافذ بزرگ در آن زندگی می‌کرد. قبلاً او یک شاهزاده بود و پدر شانزده پسر، بزرگترین آن‌ها دانش‌اندوز نام داشت. وقتی بچه‌ها کوچک بودند، او خانه را ترک کرده بود تا در سرزمینی دوردست راهب شود و پس از تمرین طولانی سرانجام به بیداری کامل بی‌برتر دست یافته بود. وقتی دانش‌اندوز و برادرهایش دستیابی او را شنیدند، تصمیم گرفتند که جا پای پدرشان را دنبال کنند. مادرها و خاله‌هایشان از رفتن آن‌ها اشک می‌ریختند، درحالی‌که پدر بزرگشان - پادشاه - و گروهی از وزیران و رعایا با آن‌ها به محل سکونت بودا پیروز به دانش نافذ بزرگ رفتند.

### شاکیه‌مونی، بودا در جهان سه‌ها

بودا شاکیه‌مونی که داستان زندگی بودا پیروز به دانش نافذ بزرگ را به پایان برد، سپس با لحنی جدی حرف می‌زند و می‌گوید «همگی به دقت گوش کنید که چه می‌گویم - شدیداً مهم است. شانزده بوداسفی که شاگردان بودا پیروز به دانش نافذ بزرگ بودند همه بودا شده‌اند و حتا اکنون به شرح درمه در قلمروهایی در سراسر عالم ادامه می‌دهند.»

در این نقطه‌ی سوره، پادشاه بودا پیروز به دانش نافذ بزرگ را چنین ستایش می‌کند: «اگرچه تو روزی موجودی عادی بودی که با همه‌ی ما زندگی می‌کردی، زمانی بی‌پایان را صرف تمرین کردی تا جانداران را آزاد کنی، و این‌جا در این مکان بودا شده‌ای. وقتی تو را بزرگ می‌داریم، به ما امید می‌دهد که ما نیز می‌توانیم بودا شویم و این برایمان شادایی می‌آورد که هرگز نشناخته بودیم. از تو می‌خواهیم به ما آموزش دهی و هدایمان کنی.» در این زمان شانزده شاهزاده نیز به سرود ستایش پیوستند و التماس





### تمثیل شهر خیالی

در جایی، راهی پرشیب و خطرناک هست که از میان منطقه‌یی شدیداً ترسناک و دورافتاده می‌گذرد که جانوران وحشی خطرناک و خطرهای دیگر مکرراً ظاهر می‌شوند. به‌رغم این خطرها، گروه بزرگی از مردم هستند که می‌خواهند در جست‌وجوی گنج‌هایی کمیاب از این جاده عبور کنند. راهنمایی در میان آنهاست، شخصی با فضیلت و بینش بالا، که چنان با جاده‌ی خطرناک آشناست که خیلی از پیش می‌داند که جاده در کجا قابل عبور است و کجا بسته است.

اما در گروه مسافرانی هستند که خسته‌اند و همین‌طور کسانی که ناشکیبا هستند و وقتی کاملاً خسته می‌شوند رو به راهنمایشان می‌کنند و می‌گویند: «ما از پا افتاده‌ایم، و این جاده چنان ترسناک است که نمی‌توانیم دیگر پیش برویم. راهی که در پیش داریم هنوز طولانی است و ما می‌خواهیم برگردیم!»

راهنما با روش‌های هدایت مردم بر طبق شرایط به خوبی آشناست، پس با خود فکر می‌کند، دست من نیست، برای این مردم احساس تأسف می‌کنم. چگونه می‌توانند حالا برگردند و دست از چنین گنجی که در دسترس است بردارند.

با این فکر او از قدرت دستاویزهای خویش استفاده می‌کند تا

بودا سپس نام هر یک از آن بوداها را و قلمرویی را که در آن آموزش می‌دهند می‌گوید. شانزدهمین این بوداها کسی جز خود او شاکیه‌مونی بودا نیست، که در جهان سها به بیداری کامل بی‌برتر رسیده است، جایی که او به جانداران آموزش می‌دهد و آنها را دگرگون می‌کند. او آشکار می‌کند که مردمی که او در گذشته سوره‌ی نیلوفر را به آنها آموزش داده شاگردان و دیگر کسانی هستند که اکنون آنجا به او گوش می‌دهند، و در آینده آنها مؤمنان دیگر خواهند بود - خود ما امروز - که با همین سوره ممکن است به رهایی برسند.

توضیحات او با این حرف ادامه می‌یابد: «همگی! من [بودای متجلی یا بودا در شکل انسانی] همیشه در این جهان نیستم. هنگامی که بوداها آموزه‌هایشان را کاملاً ایراد کنند، به زودی از جهان می‌روند، و به نیروانه وارد می‌شوند. اما اگر بسیاری در ایمان و درک راسخ باشند، از حقیقت کیفیت انسان آگاه باشند، و در دل استوار باشند، آنها برای‌شان آموزه‌ی سوره‌ی گل نیلوفر درم‌هی شگفت‌انگیز را شرح می‌دهند، چنان که در گذشته چنین کردند.»

او ادامه می‌دهد: «هیچ دو راهی نیست که شخص بتواند با آن به روشن‌شدگی حقیقی دست یابد؛ تنها یک راه هست، که آموزه‌ی سوره‌ی گل نیلوفر درم‌هی شگفت‌انگیز است. اما بودا دستاویزهای خوبی را به کار می‌برد، یعنی روش‌های عملی که او استفاده می‌کند تا بر پایه‌ی درک کامل و تمایز سرشت و ظرفیت‌شان جانداران را هدایت کند. بودا می‌داند که جاندارانی هستند که عمیقاً به لذت‌های حواس پنجگانه دلبسته‌اند و بنابراین شخصاً رنج خودشان را به سوی خود می‌خوانند. برای این جانداران او اول نیروانه را می‌آموزد و با از بین بردن توهم‌هایشان، آنها را به آرامش دل هدایت می‌کند.»

بلافاصله پس از آن، او آنچه را گفته است با نقل یک تمثیل روشن می‌کند، که شهر خیالی خوانده می‌شود، چهارمین از هفت تمثیل در سوره‌ی نیلوفر. داستان چنین است.





درست بعد از نقطه‌ی نیمه‌ی راه سفرشان شهر بزرگی را پدیدار کند، و به سوی همه‌ی گروه برمی‌گردد و می‌گوید: «همگی! دیگر هیچ دلیلی برای ترسیدن نیست، همین‌طور لزومی ندارد که برگردید. شما می‌توانید وارد آن شهری که روبه‌رویتان است شوید، توقف کنید و استراحت کنید، و کاری را بکنید که دوست دارید. اگر وارد شهر شوید آرامش و راحتی بسیار خواهید یافت.» گروه خسته شاد می‌شود و آن‌ها وارد شهر خیالی می‌شوند و استراحت می‌کنند. وقتی راهنما می‌بیند که خستگی گروه کاملاً رفع شده است، شهر خیالی را ناپدید می‌کند، و آن‌ها را به پیشروی تشویق می‌کند، می‌گوید: «بیایید، همه‌ی شما، بیایید برویم؛ جای گنج نزدیک و در دسترس است. این شهر بزرگ در واقع فقط یک چیز موقت بود، یک دستاویز خوب که من به کار بردم تا به شما استراحت بدهم و روحیه‌تان را به دست بیاورید.» راهنما گروه را به این روش ترغیب می‌کند، و یکبار دیگر به راه می‌افتد، در هدایت آن‌ها به جایی که گنج منتظر آن‌هاست موفق می‌شود.

این ترجمه‌ی فارسی متنی است که در اصل به ژاپنی در هوگه سَنبُو کیو: کاکو هون نو آراماشی تو یوتین آمده است، (نشر کوبی، ۱۹۹۱ [ویرایش بازبینی‌شده، ۲۰۱۶] ص ۷۴-۸۰).

## راه زندگی که برای مردم شادمانی می آورد

بهار آمده است - زمانی که شکوفه های گیلان کاملاً می شکفند. در آوریل، ما بودایی ها در ژاپن هانا ماتسوری (فستیوال گل) برگزار می کنیم تا سالگرد شاکیه مونی را جشن بگیریم، مناسبتی میمون که برای آن سپاسگزاریم.

رئیس نیوانو در پیام این ماه بر اهمیت این موضوع تأکید می کند که شخصی باشیم که نسیم های معطر می پراکند و تسکین را به دل های مردم می آورد، درست مانند شکوفه های معطر گیلان که شادی بهار را برای مردم می آورند.

برای این که شخصی شویم که چنین فضیلت هایی دارد، برای ما مهم است که صادق و فروتن باشیم و به یاد داشته باشیم که در همه زمان سپاسگزار باشیم.

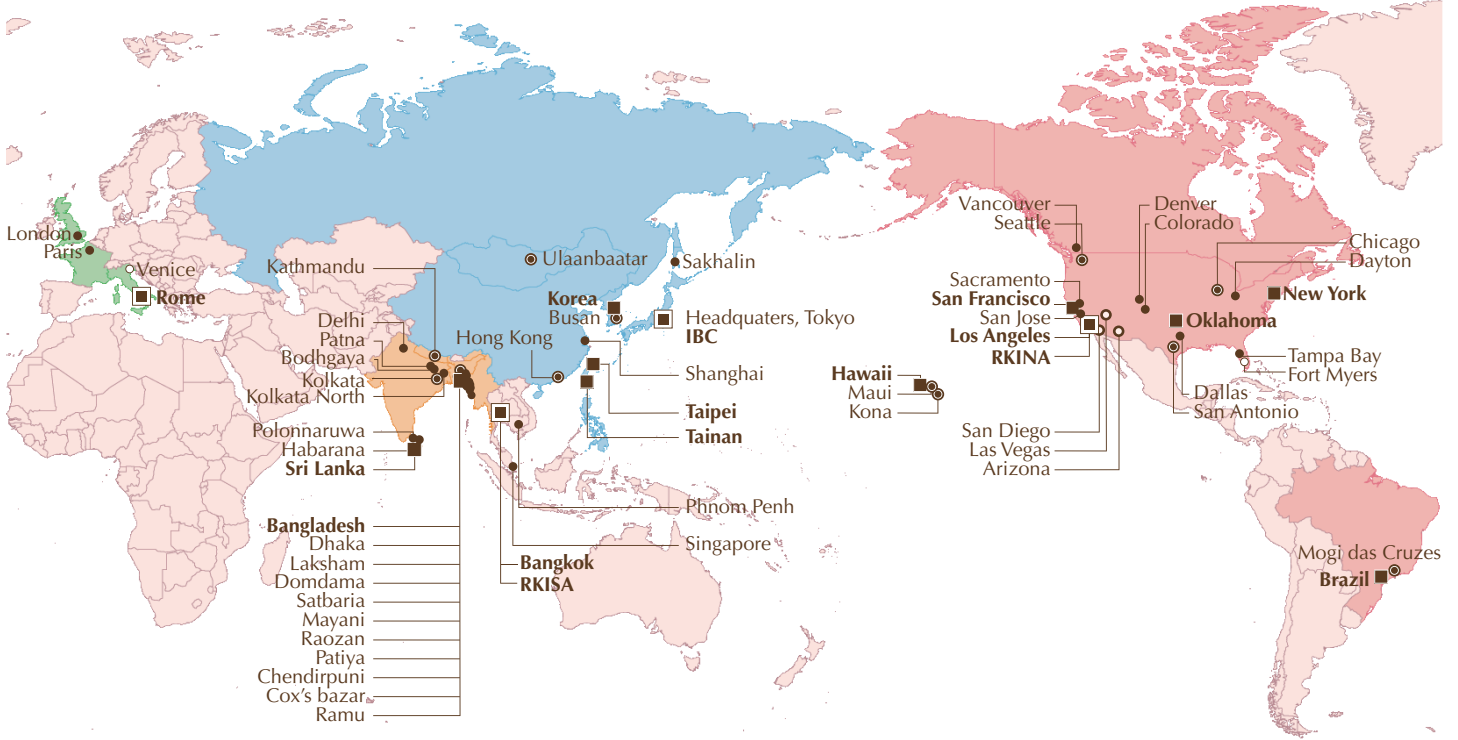
این زمانی است که باید به دنبال یک راه زندگی باشیم که نسیم های معطر - آموزه بودا - را برای مردم به همراه دارد. بیایید خود را متحول کنیم، با تعامل با دیگران با دل های ملاحظه گر و هماهنگ، و با همیشه شاد، مهربان و با محبت بودن در رفتار و زبان.

عالیجناب کواچی سایتو

مدیر، ریشتو کوسی - کایی بین المللی



# Rissho Kosei-kai: A Global Buddhist Movement



## Rissho Kosei-kai International

Fumon Media Center 3F, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan  
 Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224  
 e-mail: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

## 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: rkseattlewashington@gmail.com  
<http://buddhistlearningcenter.org/>

#### Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio

6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.  
 P.O. Box 692148, San Antonio, TX 78269, 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 of Vancouver

#### 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://rkchi.org/>

## 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: 1-405-943-5030 Fax: 1-405-943-5303  
 e-mail: rkokdc@gmail.com <http://www.rkok-dharmacenter.org>

## 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/>

## Rissho Kosei-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: rissho@terra.com.br <http://www.rkk.org.br>

## Rissho 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, Zhongjheng District,  
Taipei City 100, Taiwan  
Tel: 886-2-2381-1632 Fax: 886-2-2331-3433  
<http://kosei-kai.blogspot.com/>

**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

**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

**International Buddhist Congregation (IBC)**

Fumon Media Center 3F, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan  
Tel: 81-3-5341-1230 Fax: 81-3-5341-1224  
e-mail: ibcrk@kosei-kai.or.jp <http://www.ibrk-rk.org/>

**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, 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 Friends in Shanghai****Rissho Kosei-kai of South Asia Division**

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang  
Bangkok 10310, Thailand  
Tel: 66-2-716-8141 Fax: 66-2-716-8218

**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 Delhi**

77 Basement D.D.A. Site No. 1, New Rajinder Nagar,  
New Delhi 110060, India

**Rissho Kosei-kai of Kolkata**

E-243 B. P. Township, P. O. Panchasayar, Kolkata 700094,  
West Bengal, India

**Rissho Kosei-kai of Kolkata North**

AE/D/12 Arjunpur East, Teghoria, Kolkata 700059,  
West Bengal, India

**Rissho Kosei-kai of Bodhgaya**

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 Phnom Penh**

#201E2, St 128, Sangkat Mittapheap, Khan 7 Makara,  
Phnom Penh, Cambodia

**Rissho Kosei-kai of Patna****Rissho Kosei-kai of Singapore****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 & Fax: 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 Dhamma Foundation, Sri Lanka**

No. 628-A, Station Road, Hunupitiya, Wattala, Sri Lanka  
Tel: 94-11-2982406 Fax: 94-11-2982405

**Rissho Kosei-kai of Habarana**

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

**Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa****Branches under the Headquarters****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****Rissho Kosei-kai of Paris**