

# Living the LOTUS

Buddhism in Everyday Life



Founder's Essay

## मनभित्रको चाहना

अल्कोहलिक या खाना नखाने रोगी केटीहरू देख्यो भने “एसको केहि उपाए छैन” भनेर सोचिन्छ तर तिनिहरूले पनि “म कमसल मान्छे हु मलाई आफ्नो बनाउ” भनेर माया खोजी रहेका हुन्छन भनेर एक जना बिज्ञ डाक्टरले भनेको सम्झिन्छु ।

बुद्धले “हाम्रो मनभित्रको कुरा बुझेर तेही अनुसारको उपायले नै मुक्ती दिन्छ” भनेका छन । मान्छेहरूको बोल्ने कुरा, गर्ने कुरा र आफ्नो मनभित्र भएको वास्तविक कुरा धेरै फरक हुन्छ । तपाईंहरू पनि अरुलाई दया गर्नु पर्छ भनेर

पनि कुरा काम गर्ने या पुण्य गर्नु पर्छ भने पनि अलिख गरेर बस्ने पनि गर्नु हुन्छ होला ।

जस्तो सुकै नराम्रो काम गर्ने मान्छेको पनि केहि राम्रो कुरा त हुन्छ नै । गर्नु हुन्न भन्ने थाहा हुँदै नराम्रो काम गरेमा पिडा हुने हुन्छ तर तीनको मनभित्रको कुरा नबुझी अघी देखिने कुराले मात्र मान्छे छुट्टाउन हुँदैन ।

पहिला आफ्नो मनको भित्री कुरा नबुझेमा अरुको दुख बुझ्ने हुन सकिदैन । तेस्तो दया नभएमा अरुलाई मुक्ती दिलाउने बन्न सकिन्न ।

संस्थापकको निबन्ध ९ / ३६-३७बाट

### Living the Lotus Vol. 164 (May 2019)

प्रकाशक: रिशशो कोसेइ काइ अंतराष्ट्रिय 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](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)  
प्रमुख सम्पादक: कोइचि साइतो  
सम्पादक: केनसुके सुजुकि  
नेपाली संसकरण अनुवाद र सम्पादक: नविन अर्याल

रिशशो कोसेइ काइ सन १९३८ सालमा संस्थापक निवानो निचिनो र नागानुमा म्योकोले सुरु गर्नुभएको शद्धर्म पुन्डरिक सुत्र र अरु दुइ सुत्र मान्ने सबैसाधारण बुद्ध धर्मको संस्था हो । हामी बस्ने ठाउँ, काम गर्ने ठाउँमा गौतम बुद्धका उपदेशहरूको आधारलाई व्यवहारमा ल्याएर शान्तिपूर्ण संसार बनाउन चाहने व्यक्तिहरू यो संस्थामा आबद्ध छन । अहिले अध्यक्ष निवानो निचिको र हामी बौद्धधर्मालु सदस्यहरू राष्ट्रिय अन्तराष्ट्रिय स्तरमा अरु धर्महरू या परोपकारी संस्थाहरूसंग मिलाई बुद्धको उपदेश फैलाउन कोसिस 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, जसरी हिलोमा पनि कमल फक्यको हुन्छ तेस्तै हाम्रो जिवन राम्रो र उधेष्मलक होस भन्ने कामना सहित राखिएको हो । यो पत्रीका पढेर संसार मनिसहरूको जिवनमा बुद्धको उपदेश उपयोग गर्नकोलागि ईन्टरनेटमा राखिएको छ ।

## किन दुख सकिदैन ?



Rev. Nichiko Niwano  
President of Rissho Kosei-kai

### “दुख” र “दुखाइ” को फरक

धेरै दुख हुँदा र दुख थपिदा जापानि भाषामा “चार दुख आठ दुख” भनेर भनिन्छ र यो शब्द भनेको बुद्धधर्मको शब्द भनेर सबैलाई थाहा छ ।

यो संसारमा जन्मेर, बुढो हुने, रोगी हुने, अनि मर्ने । यो “जन्म, बृद्ध, रोग र मरण” नै “चार दुख” हुन अनि “आफ्नै मान्छे मर्ने, मन नपर्ने कुरा या मान्छे भेट्ने, भनेको जस्तो नहुने यि सबैलाई मिलाएर भनिएको “आफ्नो मनबाट उब्जने दुख हुन । यि सबैलाई जोड्ने हो भने “आठ दुख” नै हामी सबैले बोक्ने “दुख” हो भनेर भनिएको छ ।

बुद्धले यो “दुख”लाई हामीले भन्ने “दुख भयो” भनेर भन्ने अर्थमा प्रयोग गरेका चाही होईनन । “दुख” भनेको आफुले भनेको जस्तो नहुँदा हुने पिडा हो तेसैले अघिन भनेको आठ दुख पनि “आफुले केहि गर्न नसक्ने” दुखलाई जनाउछ । तर पनि एसलाई “केहि गर्छु” भन्ने आशा जागेर छोड्न नसक्ने मनले “आठ गाह्रो” भन्ने भावना उब्जाउछ । तेही बेलामा यो दुख “दुखाइ” बन्न पुग्दछ ।

एस्ता दुखबाट निस्कन नसक्ने मानिसलाई सद्धर्म पुण्डरिकमा “जन्म मरणको बाटोको दुख र पाच लोभमा फसी मिथ्या कुरालाई माया गर्ने” भनेर “उपाय अध्याय” मा भनिएको छ । “मनमा चाहना भयो भने दुखले छोड्दैन”

र “सर्वलोभमा फसेर दुखबाट भागछु भन्दा पनि नसक्ने” भनेर भनिएको छ । आफुले भनेको जस्तो नहुँदा रिस उठेर झन आफ्नो दुख बढाउने हाम्रो मनलाई सम्हाल्नु पर्दछ ।





## “दुख” नै “बुद्धि” उमाने मुल

हाम्रो चिनेका मानिस जो ऋणमा डुबेर त्यो ऋण तिर्न फेरी अर्को ऋण लिनेहरु हुन्छन । त्यो नै “दुख फाल्न फेरी अर्को दुख चाहेको” भनेको जस्तो हो र एस्ले दुख कहिले पनि मर्दैन ।

निशियुकी गुरुले “आफ्नो निम्ती नराम्रो भनेर थाहा पाए पनि सांसारिक लोभमा फस्ने गछौं” भनेर हामी लोभमा फसेर दुख पाउनेहरु “कहिलेसम्म के कुरा ठुलो हो भनेर नबुझेर आफ्नो मन परिवर्तन नगर्ने ?” भनेर भनेका छन ।

के ठुलो कुरा हो भने “दुख” लाई “दुखाइ” सम्म लग्ने होईन कि “दुख” भनेको “बुद्धि” पलाउने बेला हो भनेर बुझ्ने हो । दुख या पिडालाई दुखाइ या रिस नबनाएमा “सुन्य” मात्र, त्यो राम्रो पनि नराम्रो पनि होईन, भनेर बुझेर तेस्लाई सम्हाले पछीको जिवन धेरै राम्रो हुनेछ ।

अघिन पनि भने जस्तै एकजनाले केहि लाखको ऋण लियो “ त्यो भनेको मेरो निम्ती चाहिके कुरा हो ? भनेर बुझेर “ तेस्तो सम्झेमा त्यो दुख होईन कि खुशी भन्ने” भावना आउछ ।

दुखबाट भाग्ने होईन कि तेस्लाई तेही हो भनेर लिनाले “दुख” बाट “बुद्धि” पलाउन थाल्छ ।

हामीमा हुने “बुद्धि” ले काम गर्नकोनिम्ती “दुख” जरुरी छ र “दुख” नै खुशी पाइने बाटो हो भनेमा “दुख” बाट मुक्त हुन सकिन्छ ।

यो नै “दुख” भए पनि “दुखित” नहुने उपाय हो । बुद्धधर्ममा चार छुटकारा भन्ने उपाय जस्ता उपदेशहरु धेरै छन । तर ति पढ्दैमा दुख आउँदा दुखित नहुने होईन र यो प्राकृतिक कुरा हो जस्तो लाग्छ । दुखको भान नभएमा बुद्धले सिकाउने “सुखको बाटो” पनि त बुझ्न सकिन्न नि ।

From *Kosei*, June 2019.





## मेरो जिन्दगी परिवर्तन गरेको “मनको प्रषिक्षण”

हवाइ मन्दिर प्रमुख  
रेबरेन्ड लोरा मेया

यो प्रवचन, २०१९ मार्च ४ मा संस्थापकको जन्मजयन्तिमा दाइसेइदोमा गरिएको हो ।

सबैजना आज्ञा दिनुहोस ।

मेरो नाम लोरा मेसा हो । आमा फिल्लिपिन्स र जापानि बुवाको जेठो छोरी भएर जापानमा जन्मिए । म पेटमा हुँदा मेरो आमा कोसेइ काइको सदस्य भएको रे । बुवा सैनिकको जहाँजमा काम गर्ने भएकोले विदेश धेरै जानु पथ्यो र जापानमा वर्षमा १-२ पटक मात्र आउनुहुन्थ्यो ।

सानो बेलाको समझना भनेको २वर्षको बेलामा १ वर्षकी बहिनिलाई च्यापेर पहिलो तल्लाको ठुलो झ्यालबाट हाम्फालेको हो । त्यो झ्यालमा हेर्दा बुवाले मेरो आमालाई पेस्तोल देखाएर तर्साएको देखेको थिए । बुवा सधैं धेरै पिउने अनि आमासँग झगडा गर्ने । म सधैं खाली खुट्टाले हाम फालेर अर्को घरमा साहयता माग्न जान्थे ।

नर्सरिमा हुँदा मेरो नाम फरक भएकोले सबैले जिस्काउटे तर छिट्टै साथिहरु बने । म अमेरिकन भएकोले प्राथमिक स्कुल अमेरिकन स्कुलमा गए ।

तर जापानि भाषा मात्र बुझेकोले फेरी सबैले जिस्काउथे । तर केहि साथिहरुले मलाई ईंग्लिश सिकाए ।



दाइसेइदोमा प्रवचन गर्दै रेबरेन्ड मेया

म प्राथमिक स्कुलमा हुँदा आफु “अमेरिकन कि जापानि ?” “आमबुवा छुट्टिए के हुने ?” किन एस्ता आमबुवासँग जन्मिए? “ जस्ता केटाकेटी कुराहरु मनमा आउथ्यो र तेस्को कुनै उत्तर हुँदैनथे ।

१७ वर्षको हुँदा बुवाले कामबाट अवकाश पाउनुभो र हामी हवाईमा सर्यो । केही समय बुवासँग घरमा बस्ने भनेको अलि अचम्मको अलि असजिलो जस्तो लाग्यो ।

१८ वर्ष भएपछी एकलै बस्न थाले । २० वर्ष हुँदा म जापान जान्छु भनेर सोचन थाले र फर्कने तयारी गर्न सल्लाह लिन म एकलै हवाई कोसेइ काइ मन्दिरमा गए ।

रेबरेन्ड मासुदाले मलाई राम्रोसँग स्वागत गर्नुभयो । मलाई आनन्द लाग्यो र आफ्नो मनका कुराहरु भन्न थाले । उहाले केहि नभनी मेरा समस्याहरु सुन्नु भयो र तेती गर्दा पनि आनन्द भए जस्तो लाग्यो । उहाले मलाई एउटा किताब दिनुभयो र हरेक च्याप्टर पढेपछी यहाँ आउनु भन्नुभयो ।

त्यो किताब संस्थापकको “सद्धर्म पुन्डरिक सुत्रको नयाँ बुझाइ” भन्ने थियो ।

म त्यो किताब दिनकादिन रमाएर पढ्थे र रेबरेन्डसड तेस्को बारेमा छलफल गर्थे । मलाई यो “पढाई” एकदम रमाइलो लग्थ्यो । रेबरेन्डले “जिवनमा दुख आउछ र दुखले गर्दा नै आफुअघी बढ्न सक्ने हो” भनेर सिकाउनु हुन्थ्यो । अन्तिम च्याप्टर पढे र छलफल गरेपछी मलाई फेरी पनि मन्दिर जान मन लाग्यो ।

त्यो सिकेको कुराको हर्षले मेरो मन उत्साहित थियो त्यो बेलामा । हवाई मन्दिरको प्रषिक्षण सधैं काकु क्योउको टोल प्रमुखसँग हुन्थ्यो । म सधैं होजामा गएर धर्मालुहरुको अनुभवहरु सुन्ने गर्थे र समस्या भनेको मलाई मात्र होईन

जिवनमा धेरै दुख आउछ र तेस्को जड केहो भनेर बुझेमा आफुलाई परिवर्तन गर्ने र हेराइ परिवर्तन गर्ने भनेर बुझे । हेराइलाई कसरी परिवर्तन गर्ने भनेर धर्मालुहरुको सल्लाह लिने गर्नथाले । होजाबाट मैले “हेराइ परिवर्तन गरेमा आफ्नो नकारात्मक अवस्था पनि सकारात्मक बनेछ” भन्ने सिके । होजाको अन्त्यमा सधै मेरो आखा खुल्यो । मैले यहाँ “ अरुलाई परिवर्तन गर्न धेरै गाह्रो हुन्छ तर आफुले चाहेमा आफुलाई चाही परिवर्तन गर्न सकिन्छ” भन्ने कुरा बुझे ।

करिब ६ महिनापछि म काकुजिसँग घरघरमा गएर साहयता गर्ने काम गर्न थाले । घरमा हामीहरु जादा रमाइलो मान्ने घर पनि थिए अनि कतिलाई दिक्क पनि लाग्थ्यो । एक ठाउँमा खुब मिठो चिया पाइन्थ्यो तर अर्को ठाउँमा नपखालेको कपमा चिया । तैपनी काकुजिले “आभारी भएर खुशीसाथ स्विकार्नु” भनेर सल्लाह दिनुहुन्थ्यो । साहयता गर्ने प्रषिक्षणले गर्दा जे छ तेस्मा आभारी हुने कुरा सिके । जे पनि राम्रो या नराम्रो भनेर छुट्टाउने आफ्नो मन बुझे भए र त्यो नै मेरो लागि ठुलो प्रषिक्षण भयो ।

टोल प्रमुखले सधै “भोली जे हुन्छ त्यो विचार गर्ने होईन कि आज के गर्ने त्यो कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ” भनेर भन्नुहुन्थ्यो । मलाई यो शब्द एकदम मन पर्थ्यो र आज नै “राम्रो काम गर्छु” भन्ने कुरा विश्वास गर्थे । अनि “तिमीले गर्न नसके कुरा केहि छैन ल मिलेर गरौ” भनेर भन्नुहुन्थ्यो । मनको प्रषिक्षण भनेको दिनकादिन सधै एकै कुरा गर्ने हो तर मेरो मन प्रतिदिन परिवर्तन हुँदै गएको थियो । त्यो परिवर्तन देखेर आफु नै अचम्म परे । म पहिला आफुलाई केहि गाह्रो परेमा आफ्नो कुरा बिर्सेर अरुलाई दोष दिने गर्थे ।

तर अहिले आफुलाई सुखी बनाउने भनेको त आफु मात्र हो भनेर बुझ्न थालेको थिए ।

तेस्पछि अरुलाई डोराउने (मन्दिरमा लिएर आउने) प्रषिक्षण सुरुभयो । बुद्धलाई “म हरेक हफ्ता नयाँ मान्छे यो मन्दिरमा लिएर आउछु” भनेर प्रण गर्थे । यो कामले पनि मेरो जिवन परिवर्तन भयो । मैले पनि अरु दुखिलाई

साहयता गर्न सक्छु भन्ने बुझेर हो । म सधै बुद्धलाई पुज्थे । र मलाई बुद्धको आशिर्वद पाएर मैले धेरै मान्छेहरुलाई यो मन्दिरमा लिएर आउन सके । “अरुलाई मुक्ती दिलाउन सकौ” भन्ने भावना आयो कि त मनमा दया पलाएर अरुको दुख बुझनाले आफ्नो मन पनि राम्रो हुँदै जाने रहेछ भनेर बुझ्नथाले ।

यहाँ मेरो जेठो छोराको समस्या हुँदा मलाई संघका साथिहरुले गरेको साहायताकोनिम्ती म धेरै धन्यवाद दिन चाहन्छु । जेठो छोरासङको संबन्धले गर्दा म आफु, आमा अनि मानवको रुपमा अघी बढ्न मद्दत भएको जस्तो लाग्छ । त्यो पनि मैले आफ्नो आमाबुवालाई दुख दिएको अनि उतिहरुलाई आफुअनुरूप चलुन भनेर तेस्तो भएको हो भन्ने कुरा बुझेनै मौका पाएको हु ।

मेरो आमाबुवाले छोराछोरीकोनिम्ती भनेर मेहेनत गरेका हुन र बुवाले हाम्रोनिम्ती एकदम काम गर्ने र आमाले परिवारलाई एकजुट गराउने ।

म जस्तो छोरी जन्माएर मलाई हेला नगरि एस्तो बुद्धधर्मसँग जोड्ने मौका दिइएकोमा म उहाहरुप्रती आभारी छु ।

र सबैभन्दा म संस्थापकप्रती आभारी ब्यक्त गर्न चाहन्छु । बुद्धलाई पुज्नाले म एक कदमअघी बढ्न सकेको हु । मलाई बुद्धले आफ्नो भित्री शक्ती हेर्न आखा दिनुभयो । त्यो भनेको आफ्नो अधिको समस्याबाट भाग्ने या अरुलाई दोष दिने होईन कि तेस्लाई लिएर त्योभन्दा अघी बढ्ने शक्ती हो ।

अहिले मैले अध्यक्षजिबाट हवाइ मन्दिरको प्रमुखको जिम्मेबारी पाएको छु । यहाँको संघहरुमा अलोहाको शक्ती छ । अलोहा भनेको “सबै थोक लिन सक्ने शक्ती र अरुलाई दयामाया गर्ने” भन्ने हवाइको अभिवादन हो । यहाँका सदस्यहरुले जसलाई पनि मायालु पाराले स्वागत गर्छन र दोजोमा पनि केटाकेटीहरु हासेर खेल्ने गर्छन ।

हवाइको मन्दिरमा आधी ईंग्लिश र आधी जापानि बोल्ने सदस्यहरु छन र धेरै थरी समुहहरु छन । हरेक महिना अध्यक्षको प्रवचन सुनेर आफ्नो प्रण गर्ने गर्छौ । सामुहिक अध्ययनमा धर्मको आधारभुत कुरा सिकेर तेस्को गहिराइ

# Spiritual Journey

बुद्धन खोज्छौ ।

यहाँको कार्यक्रममा घर-साहयता, डोराउने, होजा र पित्री पुजा आदी छन । ईंग्लिशमा बोल्नेहरु हरेक महिना प्राणप्रती आभारी हुने पुजा गर्ने गर्छन । युवा समुह हरेक महिना सुत्र पाठ गरेर महिनाको एक पटक रातभर सुत्र पाठ ध्यान गर्छन ।

र हरेक महिना ईंग्लिश र जापानि दुबै समुहका आमाहरुले गृह शिक्षा कार्यक्रम गर्ने गर्छन । भाषा फरक भए पनि आफ्न छोराछोरीप्रतिको माया भनेको उस्तै हो । यो कार्यक्रमले गर्दा आफु कस्तो आमा हो आफ्न छोराछोरीसँग कस्तो संबन्ध हुन पर्छ भन्ने कुरा सिक्दै जान्छन । एसमा बुवाहरुपनी आउने गर्छन । यहाँ आउनेहरु छोराछोरीको आवश्यकताअनुरूप आफु लचिलो भएर के गर्न सकिन्छ भन्ने सिक्छन । केटाकेटीहरु हुर्कने तरिका सबैको फरक हुन्छ र एकै हुन पर्छ भन्ने छैन । सदस्यहरुले छोराछोरीसङ संबन्ध बन्ने भनेको घरभित्र हो भन्ने कुरा बुझनाले अमेरिकका मान्छेहरुले आफ्नो परिवार राम्रो बनाउन ठुलो भूमिका खोज्ने छन भन्ने कुरामा म विश्वस्त छु ।

सानो टापु हावाइमा धेरै सन्स्कृती भएका मान्छेहरु छन र “जातिहरुको खिचडि” भनेर भनिन्छ । हामी सबैको विभिन्न भाषा र सन्स्कृती छ र एकअर्काको फरकपन बुझानले नै समस्याको समाधान गर्न सकेका हौ ।

हवाइ मन्दिरको आधार बनाउनुभएका अग्रजहरुले

संस्थापकको आस्थालाई मनमा लिएर धर्मलाई हवाइमा फैलाउनुभयो । र म अहिले अहिले पाचौ धर्मदिपको रुपमा यहाँ छु ।

म पहिला छोराको कुराले चिन्तित थिए र मलाई यहाँका संघले हौसला दिएर साथ दिएका थिए । उस्तै गरी अब यहाँ छोराछोरीका समस्या भएका साथिहरुलाई साथ दिनेछु भनेर सहयोग गर्न थाले । एक साथिकी छोरी आमासँग झगडा गर्नाले निकै तनावमा थिइन । म संगै ध्यान गर्नाले उनिले आफ्न छोरीको मन बुझ्ने कोसिश गर्न थालिन । हामीहरु बुद्धको उपदेशको आधारमा हेराइलाई परिवर्तन गरी संगै पढी सँगइ अभ्यास गर्दै गयौ । तेस्तो गर्नाले केहि महिनापछी छोरीको मन बुझ्न थालिन र उनकी छोरीले झगडा गरेको त उनिले आमाले झगडा आफुलाई ध्यान दिनु भनेर हो रहेछ भनेर बुझ्न थालिन । तेस्तो कुरा बुझनाले सबै परिवर्तन भयो र उनिहरुको संबन्ध राम्रो हुन थाल्यो । उनि अहिले धर्मको आधारमा अरुलाई सहयोग गरी भक्ती गर्छिन । म अब पनि “पहिला अरु” भन्ने भाव लिएर तेस्को अभ्यास गर्दै जानेछु ।

यो महिना हवाइ मन्दिर सुरु भएको ६०औं वार्षिक उत्सव हो । अग्रजहरुले अनुभव गरेका दुख कष्ट नबिर्सि हामी सबै सदस्य एक भएर ६१औं बर्षको निम्ती दयाले मन नयाँ गरेर अझै भक्ती गरेर जान्छौ भनेर यहाँ प्रण गर्दछु ।

सबैजना धेरै धन्यवाद ।



मार्चमा गरिएको ६०औं वार्षिक उत्सवमा हवाइ मन्दिरका सदस्यहरु

# सद्धर्म पुण्डरिक त्रिपाठ सर्व-अध्यायको सारांस र मुल अर्थ

## अद्भुत दरबारको खजानाको कथा (भाग २)

### जिवनको अर्थ बुझ

यो कथाको बाहिरी अर्थ भनेको पहिलाको “आगो लागेको घर र तीन गाडी” “धनी मान्छेको गरीब छोरा” जस्तै “बुद्धको उपदेश भनेको एक यान मात्र” र “उपाय नै सत्य २ मुल नियम” को जस्तै हो तर कथा अनुसारको अर्थ अलिअली फरक छन । जे जस्तो अर्थ भए पनि “निर्माणतमक भएर नै जिउने अर्थ” भन्ने उपदेश छन र तेस्को निम्ती फेरी अघी बढ्छु भन्ने हौसला सामेल छन ।

लामो खतरनाक बाटो भनेको हाम्रो जिवनको बाटो हो । त्यो बाटोमा पटकपटक दुख आउने छ । जो कोही पनि हिँड्ने कोशीस गर्छन तर भनेको जस्तो हुँदैन । र धेरैले बाटोमा हिँडिदैन भन्न थाल्छन ।

आममान्छेहरु “जती गरे पनि तेस्तै हो खाली दुख नहुने ठाउँ हेरेर सुखसाथ जिवन बिताउने” भन्ने अलि नकरात्मक सोचमा फस्छन । मतलब अघी बढ्नु भन्दा पनि सजिलोसँग सुखको बाटो रोज्ने गर्छन । तर नैतिकता भएका मान्छेहरु भने “जसरि पनि सही बाटोबाट जिवनी बिताउछु” भनेर सोचेर दुखको बाटो रोज्नेहरु पनि हुन्छन होलान ।

यि दुबैहरु जिवनको बास्त्विक मुल्य नबुझेकाहरु हुन । किन भने अघी बढ्नु भनेको मान्छेकोनिम्ती प्राकृतिक कुरा हो र यो नै सही बाटो हो । तेस्तो हुँदाहुँदै जिवनको दुखबाट हार खाएर त्यो प्राकृतिक बाटो छोडेर सही जिवन बिर्सेर बिचमा रोकिने पछी हट्ने भनेको जिवनको मुल्य आफै फाल्नु जस्तो हो ।

### शान्त जिवनकोलागि

तेस्तो बेलामा बुद्धले तेस्ता मान्छेहरुलाई “एक छिन पख । एसो गरेमा दुख र भ्रम छोडेर शान्तिपुर्ण जिवन निर्माण गर्न सक्छौ” भनेर त्यो बाटो देखाउछन ।

त्यो भनेको “आफ्नो अघी देखिने कुनै पनि कुराहरु यथार्थ होईनन तेही भएर तेस्मा नफस्ने हो भने सधै शान्त मन लिएर बाच्चन सकिन्छ” भन्ने उपदेश हो । एक शब्दमा भन्दा “आफु अधिको चिजमा नफस्” भन्ने कुरा हो ।

यो एकदम राम्रो उपदेश हो र जो सुकैको मनमा “ए यो हो नि । एस्तो बिचार गरेमा शान्तिपुर्ण जिवनी बिताउन सकिन्छ” भन्ने आसा जाग्र थाल्छ । यो कथाको नाइकेले आफु अघी अद्भुत दरबार देखाएर “त्यहाँ गएर आराम गर” भनेर एही अर्थ हो र एसलाई त्यसरी नै बुझ्न पर्दछ ।

### निर्माण र शन्तुलित जिवनि

तर तेस्तो गएर आराम गर्दा नाइकेले फेरी त्यो दरबारलाई बेपत्ता पार्छन “अलिकती अघी वास्तबिक मानव जस्तो जिवनी छ” भनेर सर्वश्रेष्ठ बाटो देखाउछन । मान्छेहरु एक छिन छक्क पर्छन तर फेरी मन सम्हालेर नयाँ बाटो हिँड्न थाल्छन ।





अब त्यो “वास्तविक मान्छेको जस्तो जिवनि” भनेको कस्तो होला त ? त्यो भनेको “निर्माण र सन्तुलित जिवनि” भन्ने नै हो ।

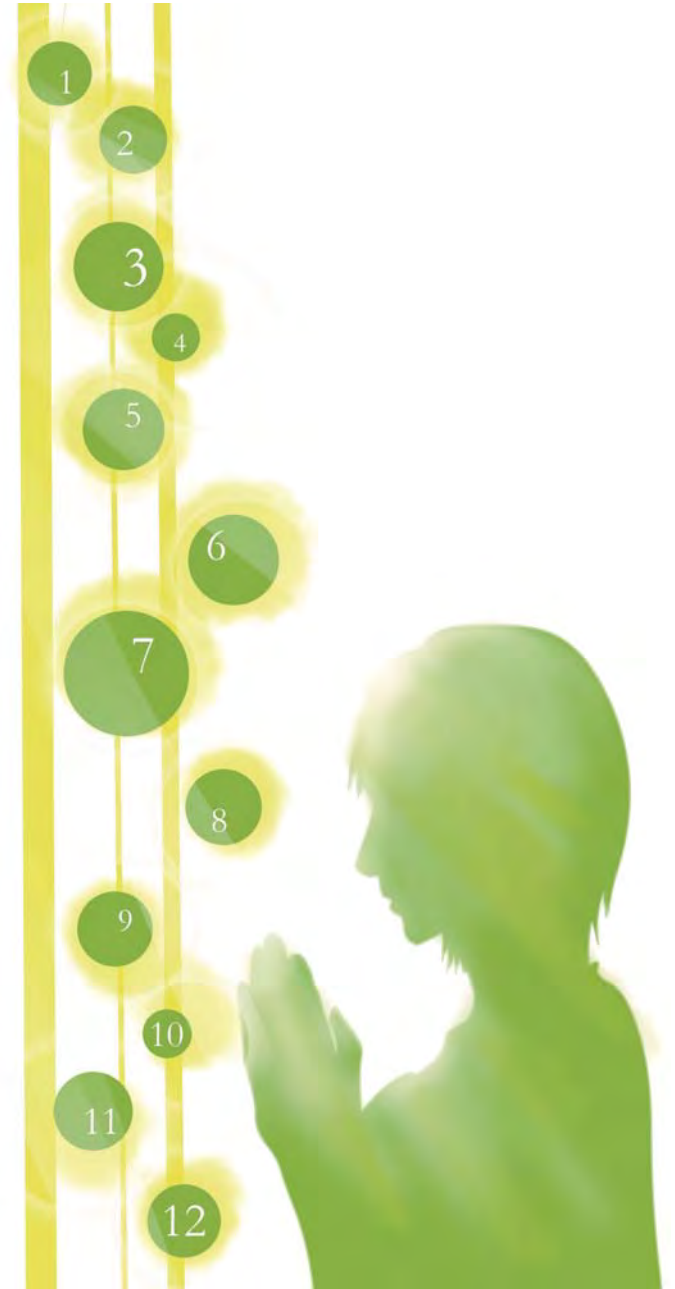
अघिन मान्छेहरु दुखबाट मुक्त हुन आफु अघी देखिने कुरामा नफस भनेको हो र तेस्तो मन भएमा शान्ति प्राप्त हुनेछ । तर तेस्तो भनेको पनि बोधिसत्व हुन अधिको कुरा नै हो ।

किन भने आफु मात्र बुद्धमार्गमा हिंडेर दुखबाट मुक्ती भए पनि संसारमा लाखौं मान्छे दुखमा नै हुनेछन । तेस्तो कुरा देखेको नदेखै गरेमा खाली मतलबी कुरा हुन जादछ । तेही भएर साचिको बोधिसत्व बन्न त सबै दुखबाट मुक्ती भएर सबै सुखी हुने प्रयास गर्नु नै साचिको मानव भएर बाच्नु हो । त्यहाँ नै एक छिन आराम गरेमा महल फेरी हराउनेछ र फेरी छिन त्यहाँबाट निस्किएर नयाँ कठिन बाटो हिँड्न पर्ने हुन्छ ।

तर अघिनको त्यो कठिन बाटो पहिलाको जस्तै कठिन देखिए पनि तेस्को कठिनपन अल्ली फरक हुन्छ । तेही भएर तेस्को मुल्य पनि फरक हुन्छ किन भने अब आउने कठिनपन भनेको मान्छेलाई सुखी बनाउने बोधिसत्व बनाउने कठिनता हो ।

र दुख गरेर चिजबिज निर्माण गर्नु नै जिवनको अर्थ हो भन्ने कुरा बुझी त्यो दुखलाई सुख सम्झने मन बन्दछ ।

यसरी जिन्दगीको यत्री हामीहरु आ-आफ्नो प्रवृती हेरेर आफ्नो क्षमता हेरेर आफ्नो काम हेर “आफु पनि अरु पनि सबै सुखी बन्ने” भन्ने सधै निर्माण गर्दै त्यो निर्माण गर्ने कुरा नै एक ठुलो सन्तुलन बन्दै जाने छ ।



## १२ कर्म र ध्यानको अन्तिम श्लोक

यो कथामा यो “अद्भुत दरबारको नैतिक कथा” जस्तै महत्वपूर्ण कथा धेरै छन । तेस्मध्य पनि “१२ कर्म” फेरी यहाँ भन्ने र भ्रमले भनेका “सबैले पुण्य गरेर आफु र अरु सबै बोधिसत्व प्राप्त नगरे बुद्धपथमा हिंडिन” भन्ने धेरै बुद्धधर्मिले सबैभन्दा अन्तिममा पाठ गर्ने महत्वपूर्ण श्लोक छ भन्ने कुरा बिर्सनु हुँदैन ।

निक्क्यो निवानो “सद्धर्म तृपाठको सबै अंशको सरांस र मुल अर्थ”

(नयाँ प्रकाशण) कोसेइ प्रकाशण २०१६मा आधारित ।



### “सुख प्राप्त हुने बाटो” हिँड्ने

धेरै मनोरम मौसम आयो । पुरानो पात्रो अनुसार त गृष्म आइसक्यो! र यो महिना आमाको मुख हेर्ने दिन पनि हो । हामीलाई जन्म दिने आमाप्रती आभारी हुने बेला पनि हो ।

वार्षिक रुपमा गरिने “युवाको दिन” सुरु भएको पनि ५० बर्ष भयो । संस्थापकले सधै युवाप्रती आस्था राख्नुहुन्थ्यो । काम गर्ने मानिस नै अघी बढ्ने हो भनेर । सधै सक्दो काम गर्नु भन्ने आशा थियो त्यो । हामी सधै राम्रोसँग काम गरौं भने जो कोही पनि युवा हुन सक्छौ ।

यो महिनाको अध्यक्षको प्रवचनमा “ लोभमा फसेर नै दुख हुने हो” भनेर उपदेश दिनुभयो । आफुले भने झै नहुने “दुख” बाट नै बुद्धी लिन सक्नु पर्छ ।

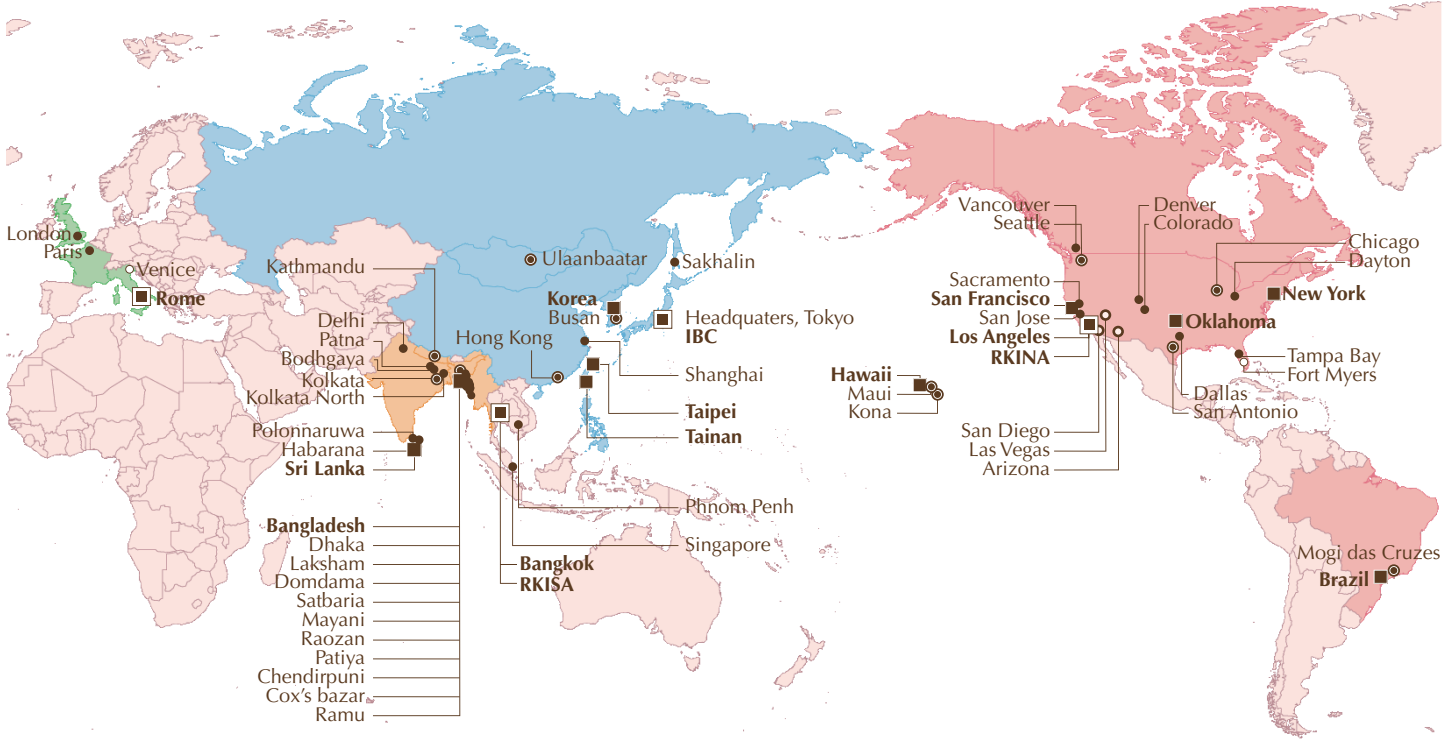
कमलको फुल जस्तै “दुख” लाई आफ्नो शक्ति बनाएर अघी बढ्दै जानु पनि अरुकोनिम्ती र आफ्नोलागि हो भनेर गर्दै जाऔ!

रिशो कोसेइ काइ अन्तराष्ट्रिय विभाग निर्देशक  
कोइचि साइतो



✉ 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)

# 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, Zhongheng 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.ibc-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**