# Living the Lotus

7
2021
VOL. 190

Buddhism in Everyday Life

*Founder's Reflections*

## बिश्वास भनेको अरुलाई नछोड्ने कुरा

केटाकेटीको बिकासकोनिम्ती उनिहरु नजिकमा बिश्वास गर्ने मान्छे पक्कै हुनु पर्छ । जती सुकै बदमासी गरेता पनि आफ्ना केटाकेटीलाई बिश्वास गर्नु पर्छ । एस्तो पूर्ण बिश्वासले नै अन्तिमको आधार र अघी बढ्ने मौका बन्दछ ।

राम्रोलाई बिश्वास गर्ने नराम्रोलाई बिश्वास नगर्ने भनेको साचो अर्थको बिश्वास होईन । बिश्वासघात हुन्छ भन्ने थाहा पाइपाइ अरुको बुद्धत्व देख्नु नै साचो बिश्वास हो । सतपरिब बोधिसत्वको तपस्यालाई सम्झनुस त । उनिले आफुप्रती जाइ लाग्ने अनि ढुङ्गा हान्नेलाई पनि पुजन गरेका थिए । अहिले जस्तो सुकै नराम्रो कर्म गरे पनि त्यो अस्थाइ प्रबृत्ती हो र बिस्तारै सबैमा बुद्धको मुल प्रबृत्ती देखिदै जान्छ र बुद्ध बन्ने छन भनेर पुर्ण बिश्वास गर्नु पर्दछ ।

आफ्ना केटाकेटीले जस्तो सुकै बदमासी गरे पनि तेसलाई दृष्टी फरक पारेर राम्रो पक्ष हेर्न सकिन्छ । बिश्वास भनेको कुनै पनि केटाकेटीलाई नछोड्ने कुरा हो । जस्तो सुकै फोहोर भित्र पनि सफा मन खोज्नु नै पुजन गर्नु हो ।

संस्थापकको निबन्ध १०, पेज१४२-१४३

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 ।
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
Vol. 190 (July 2021)

प्रकाशक: रिश्शो कोसेइ काइ अंतराष्ट्रय बिभाग
फुमोन मिडिया सेन्टर २-७-१, वादा सुगीनामी कु
टोक्यो १६६-८५३७ जापान
फोन: ८१-३-५३४१-११२४
फ्याक्स्: ८१-३-५३४१-१२२४
इ-मेल्: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp
प्रमुख सम्पादक: केइइची आकागावा
सम्पादक: केन्सुके ओसादा
नेपाली संसकरण अनुवाद र सम्पादक: नविन अर्याल
सम्पादन कर्मचारी:अंतराष्ट्रय बिभाग कर्मचारी

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 ।

*President's Message*

# दयाको दृष्टी बोकेर

Rev. Nichiko Niwano
President of Rissho Kosei-kai

## "दयाको दृष्टिले सर्बप्राणी हेर्ने" भनेको के हो ?

"दयाको दृष्टिले सर्बप्राणी हेरेमा सुखको बर्षात हुन्छ" भन्ने सद्धर्म पुण्डरिकको एक प्रख्यात श्लोक छ ।

दयाको दृष्टिले अरुलाई हेर्न सकेमा भरपुर सुख प्राप्त हुन्छ भन्ने अर्थ हो र दयाको आखाले यो संसारकै सबैलाई हेर्नु भनेको के कुरा महत्वपुर्ण हुन्छ भन्ने बुझ्नु हो ।

अघिल्लो महिनामा मैले प्रस्तुत गरेको यामाहो सान्सेइको "अबलोकितेश्वोर बोधिसत्व" भन्ने कबितामा यो प्रश्नको उत्तर हो कि जस्तै गरी बुझ्ने गरी ब्याख्या गरिएको छ । कबितालाई यहाँ म फेरी प्रस्तुत गर्दछु ।

अबलोकितेश्वोर भनेको यो संसारमा बग्ने दयालु मन हो र मभित्र पनि बगेको छ यो  गहिरो दयालु मन, अरु कसैले मलाई खुशी दिन्छ भने  त्यो नै अबलोकितेश्वोर हो, एक रुखले मलाई शितल छाया दिन्छ भने त्यो रुख पनि अबलोकितेश्वोर हो । मैले अरुलाई दोष दिइन भने पनि त्यो पनि अबलोकितेश्वोर हो, तिमीले मलाई माफ दिएमा तेसमा पनि अबलोकितेश्वोर प्रकट हुन्छ, अबलोकितेश्वोर भनेको संसारमा बग्ने गहिरो दयालु मन हो, त्यो तिमीमा पनि बग्छ ममा पनि बग्छ, एकै गहिरो मन हो । (अबलोकितेश्वोरको बनभित्र हिंड्ने, नोगुशा द्वारा प्रकाषित)

एकचोटी पढ्दैमा सबैले आफ्नो बुधत्व महसुस गर्ने खालको कबिता छ यो । "वास्तवमा के महत्व हुन्छ भन्ने कुरा बुझ्नु" भन्ने कामना गरेर कबिको दयालु मन बुद्धी बनेर सजिलोसँग सत्यलाई बुझाउने कबिता बनेको होला ।

"दयाको दृष्टिले सर्बप्राणी हेर्ने" भन्नुको अर्थ एस कबितामा खोज्दा सबैभित्र अबलोकितेश्वोरको जस्तै गहिरो दया बगेको हुन्छ भन्ने कुरा हो । र हामी सबै फरकफरक

जिवन जिए पनि सबैको अद्‌भुत "प्राण" छ र सबैले अमुल्य जिवन पाएका छौ भन्ने कुरा देख्नु पर्दछ । तेही नै अनगिन्ती सुख प्राप्त गर्ने दृष्टी भन्न सकिन्छ ।

## बाटो देखाउने मधुरो दिप

लेखक तातेमात्सु वाहेइले आस्थाको पहाड भनेर चिनिने जापानको तोचिगिको नन्ताइसान चढ्दा आफ्नो अनुभव लेखेका छन ।

एकदिन उनि टर्च नलिकन पहाड चढ्न गएका थिए र पहाड ओर्लिदा ढिलो भएर सुर्य अस्तायो र अध्यारो भएर बाटो देख्न गाह्रो भएछ । अलि टाढा एक ताल थियो र तालका किनारमा केहि पसलहरु थिए जसबाट प्रकाश आएको देखिन्थ्यो । निकै अध्यारो हुँदै थियो तेसबेलामा आफ्नो अघी अलिकती बत्ती बलेको देखे ।  टर्चको बत्ती थियो जुन एक साह्रै थाकेका बुढाबुढिको थियो । तातेमात्सुजिले उनिहरुको सामान बोकिदिए र उनिहरुकोको टर्च बत्तिको सहराले पहाड ओर्लिन सके ।

तातेमात्सुजी यसरी लेख्नु हुन्छ "संगै हिडेको हामी र उनिहरुकोनिम्ती समान बोक्ने हामी र हाम्रो निम्ती टर्च बत्ती अबलोकितेश्वोरको रुप थियो । टाढाको बत्ती जती चम्किलो भए पनि कुनै काम लाग्दैन तर नजिकको बत्ती जस्तो मधुरो भए पनि धेरै काम लाग्छ" । दया र माया नै मधुरो बत्ती भएर बोधिसत्वको रुपमा प्रकट भएको थियो ।

त्यो नै अबलोकितेश्वोर जस्तो सुकै समय र स्थानमा बचाउन आउने छन भन्ने उपदेश मतलब अबलोकितेश्वोर सुत्रको "फराकिलो द्वार प्रकट्" भन्ने कुरा हो । र सर्बश्रेष्ठ दया भनिने "अनन्त तथागत अध्याय" को "जस्तो सुकै प्राणी स्थाइ पथमा गएर तुरुन्तै बुद्ध बन्ने छन" भन्ने श्लोक जस्तै हामीले सबैले अरुलाई सुख हुने काम गरेमा धेरै बोधिसत्व जन्मिन्छन र सबै सुखी हुनेछन भन्ने कुरा अबलोकितेश्वोर सुत्रले हौसला र मुक्ती प्रदान गर्नेछ ।

From Kosei, July 2021.

# संस्थापकको धर्म प्रवचन बाट प्रोत्साहित भएर

क्योको वेकार्स्कि
फ्लोरिडा शाखा न्यू योर्क मन्दिर

*यो प्रवचन २०२० नोवेम्बर १५मा न्यू योर्क मन्दिरमा आयोजन गरिएको संस्थापक जन्मजयन्ति समाहरोहमा गरिएको हो*

बुद्ध, संस्थापक, अध्यक्षजी आज्ञा दिनुहोस।

संस्थापकको जन्मजयन्ती जस्तो बिषेश दिनमा यहाँ बोल्न दिनु भएकोमा धेरै धन्यवाद।

मैले रिश्शो कोशेइ काइलाई भेटेको मेरो स्वर्गिय सानिआमाको मिचिबिकिले गर्दा हो। मैले सबैभन्दा पहिले कोसेइ काइ पत्रीका "कोसेइ" पढेको म निम्न माध्यमिक बिद्यालय पढ्दा हो। त्यो पत्रीका कोसेइ काइको सदस्य मेरो सानोआमाले घर लिएर आउनु भएको रहेछ। पत्रीका पल्टाउदा हासेको अध्यक्ष (अहिलेका संस्थापक) को फोटो र वहाँको प्रवचन रहेछ।

१९७७ मा म कलेज गएको थिए र पहिलो चोटी सानोआमासँग ओकिनावा मन्दिर भित्र छिरे। त्योदिन एक जवान महिलाले गरेको प्रवचन सुनेर प्रभाबित भएर म पनि सदस्य बन्न पुगे।

तेसपछी वार्षिक उत्त्सव जस्ता कुरा मुख्य मन्दिरमा हुने कार्यक्रमहरु भिडियोद्वार प्रतक्ष्य हेर्न थाले र त्यसरी संस्थापकको प्रवचन सुन्ने मौका पाए।

संस्थापकको सक्कली हसिलो मुहार र बुझ्न र शान्तरुपमा भन्ने सक्ने शब्द र सधै अरुको बारेमा सोच्ने बिनम्रताले गर्द सबैजना मन्त्रमुग्ध हुन्थे।

उहाको एस्तो ब्यकित्त्वको बिकास उहाको गाउमा भएको थियो रे भनेरे सुनेकी छु। उहा जन्मेको निगाताको सुगनुमा भन्ने गाउ धेरै हिउ पर्ने ठाउ हो। सबैले सबैलाई मद्दत गरेर देबिदेउतालाई आदर गर्ने चलन छ त्यहाँ। उहा पनि देबिदेउतालाई दर्शन गर्दै स्कुल जानु हुन्थ्यो रे। र तेही गाउमा उहाका माहागुरु पनि हुनुहुन्थ्यो। संस्थापकलाई उहाको हजुरबा, आमाबुवा र प्राथमिक बिद्यालयको हेड सरले निकै प्रभाबित परेको थियो। हजुरबाले संस्थापक सानो छदा "अरुकोनिम्ती संसारकोनिम्ती सबै शक्ती खर्च गर्न सक्ने मानिस बन्नु" भनेर भन्नु भएको थियो रे।

संस्थापक ओकिनावा मन्दिर आउँदा मैले पहिलोचोटी उहाको सुन्दर हासो देख्न पाए। म धेरै प्रभाबित भएर टुलुटुलु उहाको अनुहार हेरी रहेर उहाको कुरा सुनेको याद छ।

संस्थापकले प्रवचन गर्द सधै मन छुन्थ्यो। मैले एक अमेरिकिसँग बिहे गरेर अमेरिका बसाइ सराइ गरेदेखी कोसेइ काइसँगको दुरी बढ्यो र हरेक महिनाको संस्थापकको प्रवचन नै मेरो दैनिकिको दिशानिर्देश बन्यो।

संस्थापकको परिनिर्वाण पछी पनि उहाको किताब या पत्रीकामा आउने प्रवचन पढ्ने गर्थे। उहाको धेरै प्रवचन छन तर मलाई सबैभन्दा मन परेको "बुद्धत्व बिकास र हाम्रो मिशन" भन्ने प्रवचन धेरै मन पर्छ जुन २००७मा न्यू योर्कका

*फोर्ट मायाएर्स गोहोन्जोन प्रतिस्थापनको बेलामा (दाहिने)*

रेबरेन्ड नागामोतो कोइची र तेहिका कर्मचारीले लेखेको "Living the Lotus Volume no 2" मा छापिएको थियो । त्यो प्रवचन १९५६ अक्टोबर को प्रवचन रहेछ जुन धेरै पहिलाको प्रवचन थियो तर एसैले मलाई परिवर्तन गराएको थियो र यो मैले धेरै चोटी पढेकी छु ।

त्योबेलामा हाम्रो परिवार आर्थिकरुपमा कमजोर थियो । हामी १९९४मा फ्लोरिडामा बसाइ सरेका थियौ र श्रीमानको काम तेती थिएन तेसैले मैले पनि पैसा कमाउन भनेर काम गर्न थालेकी थिए । श्रीमान रिसाइ रहन्थे र धेरै रक्सी पनि खान थालेका थिए । तेस्तो गाह्रो भएको बेलामा "सुख दुखको बिउ र दुख सुखको बिउ" भन्ने उखानबाट सुरु भएको त्यो प्रवचनले मेरो मन छोएको थियो । "दुख भएर नै सुखको स्वाद लिन सकिन्छ । र सधै सुख भयो भन्ने ठानेमा फेरी दुख हुन्छ । र दुख भयो भन्ने सोचेमा फेरी त्यो सुखमा परिवर्तन हुन्छ" भन्ने प्रवचन थियो । संस्थापकले सरल उधाहरणहरु दिएर बुझ्न सक्ने गरी ब्याख्या गर्नु भएको थियो ।

"सबैजना दोजोमा बसी रहनु भएको छ । बस्नु भनेको उठ्नु भन्दा सजिलो कुरा हो । उठ्ने मान्छेलाई गाह्रो हुन्छ । तर बस्नु भनेको पनि धेरै बेर बसेमा फेरी गाह्रो हुँदै आउछ । बस्नु भनेको सजिलो जस्तो लाग्छ तर खाली बस्ने मात्र हो भने त्यो नै असजिलो हुँदै जान्छ । र उठ्ने मान्छे पनि हेर्दा दुख जस्तो लाग्छ तर उनिहरु बस्ने पाए भने उनिहरुलाई कती सुख लाग्छ तर तेही सजिलो कुरा धेरै बेर गरेमा फेरी असजिलो हुन्छ र असजिलो कुरालाई गर्दै गरेमा सजिलो हुन्छ"

तेस्पछीको उहाको प्रवचनलाई मैले यसरी बुझे ।

"बुद्धले यो संसार भनेको दुख हो भन्नु भएको छ । र तेस्ता दुखलाई सुखमा परिवर्तन गर्न ८४००० उपदेश दिएका छन । तर दुखलाई समाप्त गर्ने अभ्यास धेरै गाह्रो हुन्छ । तर पनि संघका साथिहरुसँग मिलेर मनका भ्रमलाई मिटाउदै गर्ने अभ्यास गरेमा दुखसँग लड्न सक्ने र पछी सुखमा परिणत हुन जानेछ । यो उपदेश सुनेर अभ्यास गरेमा आफु अघी आशा र सुख छाउने छ । पुण्डरिक सुत्रका सबै सुत्र नजाने पनि सधै पुजा गर्ने अरुलाई मिचिबिकी गर्ने अनि आभारी भएर बाच्ने अनि कहिले पनि बुद्धको उपदेश नबिर्सने । तेस्तो गर्न सकेमा धर्मलाई अपनाउन सकिनेछ ।

यो प्रवचन पढेपछी अहिलेसम्म आफु दुखी छु भन्ने मन परिवर्तन भएर आभारी हुन थाल्यो । त्योबेलसम्म किन श्रीमान नयाँ काम खोज्दैनन भन्ने लाग्थ्यो तर यो पनि मैले आफ्नो कुराहरु प्रायष्चित गर्ने मौका हो भन्ने लाग्यो । आफ्नो दुखको कारण देख्न थालेको थिए । त्योबेलासम्म मेरो आफ्नो दृष्टिबाट संसार हेर्थे र मैले काम अनुसार मान्छेको बिभेद गर्ने गर्थे । काम भनेको राम्रो र नराम्रो हुन्छ र उच्च प्रबिधी र योग्यता नचाहिने कामलाई हेला गर्थे । तर आफ्नो मनलाई हेर्न सक्ने भएपछी कलकारखाना या पसलमा काम गर्ने मानिस या जुन सुकै काम भए पनि ब्यस्त भएर काम गरेको देख्ने बित्तिकै आदर गर्न सक्ने भए । जस्तो सुकै काम गर्ने मानिस पनि असल मान्छे भन्ने सोच्न सक्ने भए । मैले काम गर्ने होटेलका सरसफाइ गर्ने कर्मचारी या भाडा माझ्ने मानिसप्रती पनि आभारी हुन थाले ।

र अर्को परिवर्तन भनेको दुख या कष्टसँग लड्न सक्ने भएकी थिए । पहिला आफुले भने जस्तो नभएमा तेसलाई नमान्ने गर्थे र दुखी हुन्थे । संस्थापकको प्रवचनले मलाई ठुलो साहश र आट दिएको थियो । संस्थापकले "हामी खाली मानव हौ र अल्छि लाग्ने पनि गर्छ र हामी सबै मर्नै पर्छ । तर बुद्धको उपदेशको आधारभुत कुरा सम्झेमा कुनै पनि कुरामा दुख लाग्ने छैन । सुत्रमा (जन्म, बृधपन मरणलाई पार गरेर निर्वाणा प्राप्त गर्नु) भने जस्तै हामी पहिला चार दुख भोग्छौ र अन्त्यमा तपस्या र अभ्यासले गर्द बुद्धत्व प्राप्त गर्छौं" भनेर भन्नु भएको थियो । अहिले आफुलाई गाह्रो भएको बेलामा यो प्रवचन पढेर "अहिले

दुख भए पनि यो कुरा ज्ञानमा परिवर्तन गरेर आभारी हुन्छु" भनेर आफुलाई आफैले उर्जा प्रदान गर्ने गर्छु ।

केही दिनअघिको कुरा हो कोरोनाको माहामारी भए पछी श्रीमानले रक्सी खान छोड्नु भयो । उहाको पिउने बानिले धेरै समयदेखी म तनाबमा थिए । मन्दिरको संघका साथिहरुले पनि मेरी मनको कुरा सुनेर धेरै मद्दत गर्नु भएको थियो । श्रीमानको कलेजोले आधी जती मात्र काम गरेको छ भनेर डाक्टरले भने । र सुगर पनि भएकोले कोरोनाले चाप्न सक्छ भन्ने कुरा बुझेकाले श्रीमानले पिउन ठ्याक्कै छोड्नु भयो "र स्वास्थ भनेको सधै उस्तै हुने होईन भन्ने बुझेर मैले आफ्नो दैनिकिमा के गर्न पर्छ भन्ने बुझे" भनेर भन्नु भयो । अचेल हामी मिलेर डुल्न जाने, किनमेल गर्न जाने, कुरा गरी खुशी हुने गरेर सानोसानो कुरा मिलेर गर्न सकेको देखेर आभारी भएकी छु ।

कोसेइ काइले प्रकाशण गर्ने मासिक पत्रीका "याकुसिन" को २०२० नोवेम्बरको "संस्थापक को प्रवचन" मा "आफुलाई पहिला परिवर्तन गर्ने" भन्ने कुराहरु थिए । "आफुअघी हुने सबै कुरालाई राम्रा भेटमा परिवर्तन गर्ने तरिका छ । त्यो भनेको अरुलाई परिवर्तन गर्ने होईन कि आफुलाई परिवर्तन गर्ने हो । तेसो गरेमा अरु पनि तेत्तिकै परिवर्तन हुन्छन" ।

आफुलाई परिवर्तन गर्न तेती सजिलो छैन । हामीले सधै केहि न केहि दुखको सामना गर्न पर्ने नै हुन्छ । तर सधै आफुले आफुलाई फर्केर हेर्ने बानी राखेर तेसलाई पार गर्ने बिचार छ । बुद्धको उपदेश र संस्थापकका शब्दहरुलाई मुटुमा कुदेर परिवार र संघका साथिसँग मिलेर बोधिस्व कर्मकोलागी भक्ती गर्दै जाने छु । सबैजना धन्यवाद ।

*परिवारसँग (बिचमा)*

# The Threefold Lotus Sutra
## An Outline and Key Points for Each Chapter

Rev. Nikkyo Niwano

## समन्तभद्र बोधिस्त्व बुद्धधर्म सुत्र

यो सुत्र भनेको "सद्धर्म पुण्डरिक सुत्र" को अन्तिम अध्याय "२८औ अध्याय समन्तभद्र हौशला" अध्यायपछी समन्तभद्रलाई मुख्य नायक बनाएर दिइएको उपदेशलाई बिस्तृत रुपमा ब्यख्या गरी प्रायष्चितको रुपमा गरिएको सुत्र हुनाले "प्रायष्चित सुत्र" पनि भनिने गरिन्छ ।

### समन्तभद्र हेर्ने

यो शीर्षक "समन्तभद्र हेर्ने अभ्यास" भनेको समन्तभद्र बोधिसत्वको कर्मलाई पुण्यको रुपमा लिएर आफ्नो मनभित्र एसको आत्मार्पण गर्दा आफ्नो मन बुद्धपथमा बस्छ र अन्त्यमा समन्तभद्रको जस्तै "कर्म" गर्न सकियोस भनेर अभ्यास गर्ने कुरालाई भनिन्छ ।

यो अध्यायमा "समन्तभद्र बोधिसत्वलाई हेर्ने" भन्ने शब्द धेरै प्रयोग भएको छ र मतलब आफ्नो मन र समन्तभद्रको आत्मा ठ्याक्कै एक होस भन्ने कुरा हो । र तेस्तो गर्न नसकेमा ध्यान र अभ्यास नपुगेको भनेर प्रायष्चित गर्न जरुरी हुन्छ ।

अनी "अबलोकितेश्वोरलाई हेर्ने" कुरा गर्न सके पनि तेसमा मात्र खुशी नभएर अब "बुद्धलाई हेर्छु" भन्ने कोसिस नगरि हुन्न भनेर सिकाइएको छ । आफु र बुद्धको मन एक गर्न सकेपछी मात्र तपस्या पुर्ण हुन्छ ।

### प्रायष्चित नै परम वास्तविकता हो भन्ने बुझ्ने

र साथै "प्रायष्चित नै सब्बे धम्म परमिता हो" भनेर उपदेश दिइएको छ । सब्बे धम्म परमिता भनेको पहिलो सुन्य हो । ६ प्रकारका प्रायष्चित गरेर तेस्लाई मनन गर्न सकेमा मतलब बुद्धको मनलाई आफ्नो मन बनाउन सकिन्छ र आफ्ना पापहरु पनि हुस्सु जस्तै बुद्धिको दिपले तेसलाई समाप्त पार्दै जानेछ भनेर उपदेश दिइएको छ ।

### सर्बसाधारण बौद्ध धर्मिले गर्ने प्रायष्चित अभ्यास

अन्तमा बुद्धले सर्बसधारण बुद्ध धर्मालु जसले मेहेनत गर्ने छ उसले पक्कै प्रायष्चित अभ्यास गर्नु भनेका छन ।

१ तृरत्नको पुजन गरेर भिक्षुको अभ्यासलाई बाधा नपुराउने अनि ६ सत्य (बुद्ध, धर्म, संघ, परमिता, भिक्षा र आकाश) को ध्यान गरेर माहायनको ज्ञानलाई लिने मान्छेलाई महत्व दिएर सधै (पहिलो सुन्यता सब्बे धम्म परमिता) लाई मनन गर्ने

२ आमाबुवालाई भरपुर सेवा गर्ने अनि गुरु र अग्रजलाई सम्मान गर्ने

३ कानुन अनुसार देश चलाउने कुबिचार गरेर अरुको बाधा नगर्ने (राजनितिज्ञले सन्तुलन गर्ने र सही राजनीति गर्ने । अथवा संस्थाको लिडर भएर अरुको सही बिकास गर्ने)

४ महिनाको ६ भक्ती गर्ने दिनमा आफ्नो भुमी (आफ्नो प्रभाव देखाउने ठाउ) मा पुजा गरेर स्वामित्व (प्रभाब) देखाउन सक्ने ठाउमा सर्बप्रणिको प्राणलाई आदर गर्नु

५ कारण र फलको सुत्रलाई गहिरोसँग बुझेर बुद्ध बन्न सक्ने बोधिसत्व मार्गमा बिश्वास गरेर अजंबरी बुद्ध सधै हाम्रो साथ हुनेछन र उनि कहिले पनि बिलाप हुने छैन भन्ने कुरा बुझ ।

## बुद्धधर्मको मुल सार

माथिका ५ प्रायष्चितको अभ्यास भनेको अहिलेको लोकतन्त्रको युगमा हामी सबैले अभ्यास गर्न पर्ने महत्वपुर्ण बुदाहरु हुन । तेसमाथि पनि ५औ बुदा “हामीले कारण फल सुत्र बुझेर सधै एक बास्तविक पथमा बिश्वास गरी बुद्ध अजंबरी भन्ने कुरा बुझ्नु” भन्ने श्लोक नै बुद्धधर्मा को मुल सार हो र साच्चिनै सम्मान गर्न पर्ने उपदेश हो ।

“कारण फल” भनेर सबै चिजको  कारण र तेसकको फल हुन्छ भन्ने सुत्र हो एस्लाई "कारण परिणाम" जस्ता अरु सुत्र भनेर पनि चिनिन्छ तर यो नै बुद्धधर्म को मुल उपदेश हो ।

“एक बास्त्विक पथ” भनेको सधै एक सत्य मार्ग भनेको बुद्ध बन्ने पथ मतलब बोधिसत्व मार्ग हो । तेसैले बुद्धको उपदेशमा बिभिन्नता देखिए पनि सबै प्राणी “बुद्ध लोक म बोलाउने” भन्ने एक सत्य पछ्याउनु भन्ने कुरा हो ।

“बुद्ध बिलाप हुँदैन भन्ने बुझ्नु” भनेको बुद्ध भनेका अजंबरी हुन र सधै अमर हुन्छन हामी सबै यो अजंबरी बुद्धले गर्द बाचेका छौ भने सत्य बुझ्ने कुरा हो ।

यो ३ सत्यलाई आफ्नो मनभित्र राखेमा जस्तो सुकै मान्छे पनि स्वतन्त्र लोकमा पुग्न सक्दछ । त्यो नै साचो  मुक्ती हो । र वास्तबमा नै सद्धर्म पुण्दरिक सुत्रको अन्त्यलाई सझाउन लायक माहाबाणी हो ।

This is Nepali translation of text originally appeared in Japanese in *Hokke sanbu kyo: Kaku hon no aramashi to yoten*, (Kosei Publishing, 1991 [revised edition, 2016], pp.P216－221)

# Director's Column

## सहजसँग भेट गर्न जान्नेहरु

Rev. Keiichi Akagawa
Director, Rissho Kosei-kai International

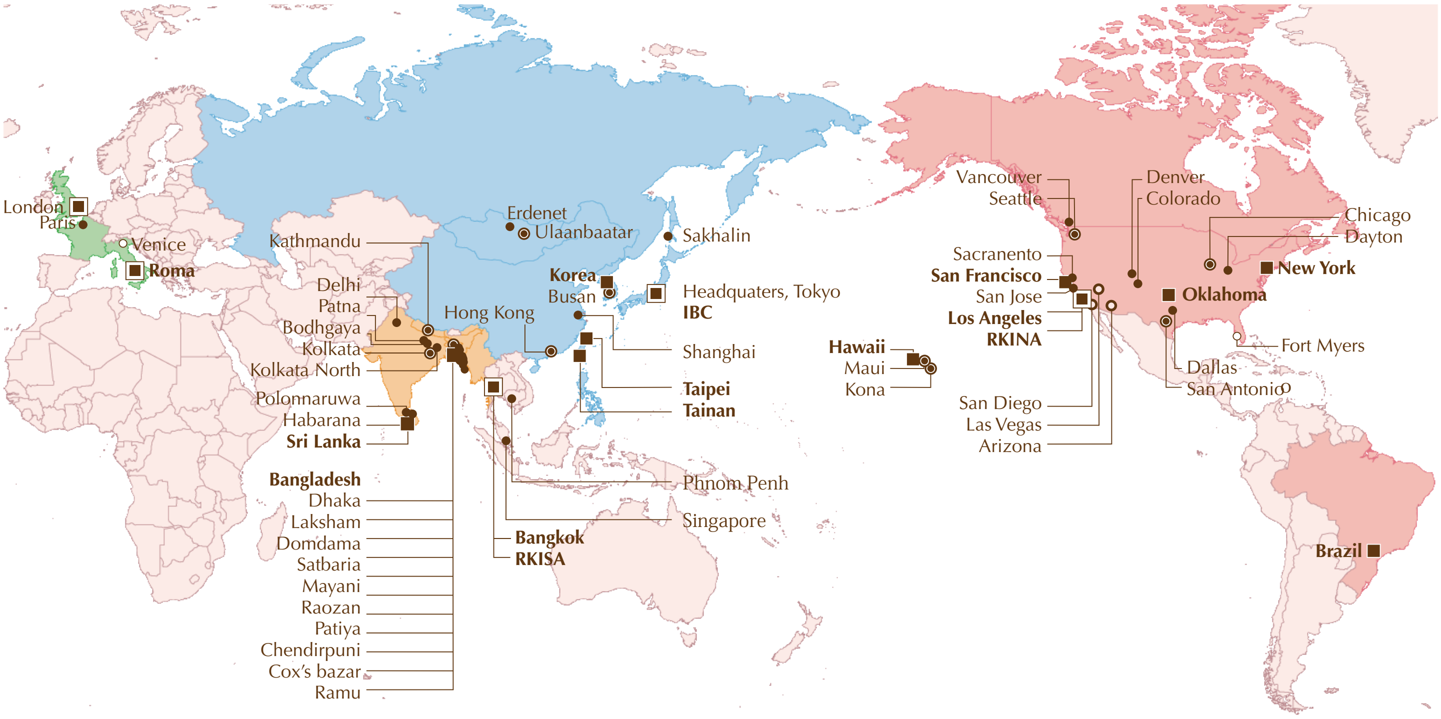
यो महिना पनि “अबलोकितेश्वोर सुत्र” को बारेमा भन्नु भएको अध्यक्षले जहिले पनि “दयाको दृष्टि” राख्ने कुरामा महत्व दिनु भएको छ भन्ने कुरा बुझ्न सकिन्छ । “अनगिन्ती सुखलाई बोलाउने दयालु दृष्टी सबैमा बगेको हुन्छ र दयाले नै बाच्दै जाउ” भन्ने उहाको आवाज सुन्न सकिन्छ ।

यो शब्द “सहजरुपमा भेट गर्न सक्ने कुरा नै सद्धर्म पुण्डरिकमा आधार गरेर बाच्न सक्छ” भनेर सरलरुपमा बुझाउनु भएको संस्थापकको याद आउछ । अचेल अध्यक्ष र म्योकोजिको शब्द “घुलमिलको स्तरउन्नति” भन्ने कुरा हामीलाई बिस्तारै तेही कुरा भन्न खोज्नु भएको जस्तो लाग्छ ।

अचेल अध्यक्षले अन्लाईन कुराकानीमा वार्षिक उत्सव आउन लगेको मन्दिरका प्रमुखलाई “वार्षिक उत्सव गर्न पाउदा आभारिपन महसुस हुन्छ त ?” भनेर धेरैचोटी सोध्नु हुन्छ । कोरोनले गर्दा वार्षिक उत्सव भनेको जस्तो गरी गर्न मिल्दैन । वार्षिक उत्सव मनाउन ब्याकुल भएका सदस्यहरुको खिन्न भावनालाई उहाले बुझ्न जरुरी छ भनेर तेस्तो प्रश्न गर्नु भएको होला जस्तो लाग्छ । र साथै हामी सबैमा हुने “दयाको दृष्टि” लाई बिश्वास गर्नु पर्छ भन्ने शब्दहरु पनि होलान ।

यो कुरा सुनेर म पनि आफ्नो दैनिकिको सबै ठाउँमा अरुको अवस्था बुझेर मन चाल्न सक्ने हेराइ र गराइ गर्न सक्ने अभ्यास गर्दै जाने छु । गाश्शो ।

# Rissho Kosei-kai: A Global Buddhist Movement




**Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii**
2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, USA
TEL: 1-808-455-3212 FAX: 1-808-455-4633
Email: sangha@rkhawaii.org URL: http://www.rkhawaii.org

**Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center**
1809 Nani Street, Wailuku, HI 96793, USA
TEL: 1-808-242-6175 FAX: 1-808-244-4625

**Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center**
73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, USA
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, USA
TEL: 1-323-269-4741 FAX: 1-323-269-4567
Email: rk-la@sbcglobal.net URL: http://www.rkina.org/losangeles.html

Please contact Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Los Angeles
**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**
(Address) 1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, USA
(Mail) POBox 778, Pacifica, CA 94044, USA
TEL: 1-650-359-6951 Email: info@rksf.org

Please contact Rissho Kosei-kai of San Francisco
**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, USA
TEL: 1-212-867-5677 Email: rkny39@gmail.com URL: http://rk-ny.org

**Rissho Kosei-kai of Chicago**
1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, USA
TEL: 1-773-842-5654
Email: murakami4838@aol.com URL: http://rkchi.org

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

**Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma**
(Address) 2745 N.W. 40th St., Oklahoma City, OK 73112, USA
(Mail) POBox 57138, Oklahoma City, OK 73157, USA
TEL: 1-405-943-5030 FAX: 1-405-943-5303
Email: rkokdc@gmail.com URL: http://www.rkok-dharmacenter.org

**Rissho Kosei-kai Dharma Center of Denver**
1255 Galapago St. #809, Denver, CO 80204, USA
TEL: 1-303-446-0792

**Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton**
617 Kling Drive, Dayton, OH 45419, USA
URL: http://www.rkina-dayton.com

**The Buddhist Center Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)**
2707 East First St., Suite #1, Los Angeles, CA 90033, USA
TEL: 1-323-262-4430 FAX: 1-323-269-4567
Email: info@rkina.org
URL: https://www.buddhistcenter-rkina.org

**Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio**
(Address) 6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, USA
(Mail) POBox 692148, San Antonio, TX 78249, USA
TEL: 1-210-558-4430 FAX: 1-210-696-7745
Email: dharmasanantonio@gmail.com
URL: http://rksabuddhistcenter.org

**Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center**
28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, USA
TEL: 1-253-945-0024 Email: rkseattlewashington@gmail.com
URL: http://buddhistlearningcenter.org

**Rissho Kosei-kai of Vancouver**
Please contact RKINA

**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
Email: risho@rkk.org.br URL: http://www.rkk.org.br

**在家佛教韓国立正佼成会　Korean Rissho Kosei-kai**
〒 04420 大韓民国 SEOUL 特別市龍山區漢南大路 8 路 6-3
6-3, 8 gil Hannamdaero Yongsan gu, Seoul, 04420, Republic of Korea
TEL: 82-2-796-5571　FAX: 82-2-796-1696

**在家佛教韓国立正佼成会釜山支部**
**Korean Rissho Kosei-kai of Busan**
〒 48460 大韓民国釜山廣域市南區水營路 174, 3F
3F, 174 Suyoung ro, Nam gu, Busan, 48460, Republic of Korea
TEL: 82-51-643-5571　FAX: 82-51-643-5572

**社團法人在家佛教立正佼成會　Rissho Kosei-kai of Taipei**
台湾台北市中正區衡陽路 10 號富群資訊大厦 4 樓
4F, No. 10, Hengyang Road, Jhongjheng District, Taipei City 100, Taiwan
TEL: 886-2-2381-1632, 886-2-2381-1633　FAX: 886-2-2331-3433

**台南市在家佛教立正佼成會　Rissho Kosei-kai of Tainan**
台湾台南市東区崇明 23 街 45 號
No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701, Taiwan
TEL: 886-6-289-1478　FAX: 886-6-289-1488
Email: koseikaitainan@gmail.com

**Rissho Kosei-kai South Asia Division**
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

**Rissho Kosei-kai of Kathmandu**
Ward No. 3, Jhamsikhel, Sanepa-1, Lalitpur, Kathmandu, Nepal

**Rissho Kosei-kai Society of Kolkata**
89 Srirampur Road (VIP), Garia, Kolkata 700084, 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 Patna Dharma Center**
Please contact Rissho Kosei-kai Society of Kolkata

**Rissho Kosei-kai of Central Delhi**
77 Basement D.D.A. Site No. 1, New Rajinder Nagar,
New Delhi 110060, India

**Rissho Kosei-kai of Singapore**
Please contact Rissho Kosei-kai International

**Rissho Kosei-kai of Phnom Penh**
W.C. 73, Toul Sampaov Village, Sangkat Toul Sangke, Khan Reouseykeo,
Phnom Penh, Cambodia

**RKISA Rissho Kosei-kai International of South Asia**
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

**Rissho Kosei-kai of Bangkok**
Thai Rissho Friendship Foundation
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang, Bangkok 10310, Thailand
TEL: 66-2-716-8216　FAX: 66-2-716-8218　Email: info.thairissho@gmail.com

**Rissho Kosei Dhamma Foundation**
No. 628-A, Station Road, Hunupitiya, Wattala, Sri Lanka
TEL: 94-11-2982406　FAX: 94-11-2982405

**Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa**
Please contact Rissho Kosei Dhamma Foundation

**Rissho Kosei-kai Bangladesh**
85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
TEL: 880-2-41360470

**Rissho Kosei-kai Mayani**
Mayani Barua Para, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Damdama**
Damdama Barua Para, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Satbaria**
Village: Satbaria Bepari Para, Chandanaih, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Chendhirpuni**
Village: Chendhirpuni, P.O.: Adhunogar, P.S.: Lohagara, Chittagong,
Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Raozan**
Dakkhin Para, Ramzan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Laksham**
Village: Dhupchor, Laksham, Comilla, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Dhaka North**
408/8 DOSH, Road No 7 (West), Baridhara, Dhaka, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Cox's Bazar**
Ume Burmize Market, Tekpara, Sadar, Cox's Bazar, Bangladesh

Please contact Rissho Kosei-kai Bangladesh
**Rissho Kosei-kai Patiya**
**Rissho Kosei-kai Ramu**
**Rissho Kosei-kai Aburkhil**

**Buddiyskiy khram "Lotos"**
4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk 693005, Russia
TEL: 7-4242-77-05-14

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

**Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai**
Please contact Rissho Kosei-kai International

**Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar**
(Address) 15F Express Tower, Peace avenue, khoroo-1, Chingeltei district,
Ulaanbaatar 15160, Mongolia
(Mail) POBox 1364, Ulaanbaatar-15160, Mongolia
TEL: 976-70006960　Email: rkkmongolia@yahoo.co.jp

**Rissho Kosei-kai of Erdenet**
Please contact Rissho Kosei-kai International

**Rissho Kosei-kai di Roma**
Via Torino, 29, 00184 Roma, Italia
TEL/FAX: 39-06-48913949　Email: roma@rk-euro.org

Please contact Rissho Kosei-kai di Rome
**Rissho Kosei-kai of Paris**
**Rissho Kosei-kai of Venezia**

**Rissho Kosei-kai of the UK**
29 Ashbourne Road, London W5 3ED, UK
TEL: 44-20-8933-3247　Email: info@rkuk.org　URL: https://www.rkuk.org
Facebook: https://www.facebook.com/rkuk.official
Twitter: https://twitter.com/rkuk_official
Instagram: https://www.instagram.com/rkuk_official

**Rissho Kosei-kai International Buddhist Congregation (IBC )**
166-8537 東京都杉並区和田 2-7-1 普門メディアセンター 3F
Fumon Media Center 3F, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo 166-8537, Japan
TEL: 03-5341-1230　FAX: 03-5341-1224　URL: http://www.ibc-rk.org

**Published by Rissho Kosei-kai International**