Living the Lotus

Buddhism in Everyday Life

Founder’s Reflections

उपदेशसँग एक हुने

बुद्धले हामीहरुको सधै नजिक भएर हामीलाई उपदेश सुनाइरहने छु भनेर भनेका छन तर उपदेश पाउने इक्ष्या छैन भने वहाँलाई देखिन्न र सुन्न पनि सकिन्न। तेसैले पहिला हामीले पुण्डरिक सुत्र मन्त्र जपनबाट सुरु गर्नु पर्छ। र त्यो पनि खाली अक्षर जप्ने होईन कि यि सबै “बुद्धले मलाई उपदेश दिएका शब्द हुन” भन्ने कुरा मनमा कुदेर गम्भिर भएर मन्त्र जप्नु पर्छ।

त्यसरी सुत्र पाठ गर्दा थाहा हुन्छ कि बुद्धले हाम्रोनिम्ती कत्तिको दया राखेका छन भनेर। सद्धर्म पुण्डरिकको महत्व र तेस्को पुण्यलाई तेदोरी गर्ने उपायहरु बिस्तृत रुपमा सिकाउने बुद्धको दया हाम्रो मनभरी छाउछ र त्यो बेलामा आफु पनि केहि गरु भन्ने भावना आउछ।

अब बुद्धको उपदेश अनुसार आफ्नो जिवन यापन गर्दा तेस्लाई अभ्यास गर्ने, अरुलाई मुक्ती दिन्छु भनेर मेहेनत गर्ने भावना आए आफु तेत्तिकै परिवर्तन भइन्छ। अनि बिस्तारै धर्मसँग एक भएर चम्किलो बन्न पुग्नेछौ।

संस्थापकको निबन्ध ११ १४४-१४५बाट

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. 204 (Dcecember 2022)

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: केइची 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।

अरुसँग मिलेर सुखी हुन: ६ परिमिता

Rev. Nichiko Niwano

President of Rissho Kosei-kai

चाहनाले दुख

हामीहरुमा चाहिनेभन्दा चाहना गर्ने लोभी मन, आफुखुशी सोचेर अरुप्रती रिस गर्ने मन र परिवर्तन नहुने कुरा केहि छैन सबै कर्मबाट चलेको हुन्छ भन्ने सत्यलाई बिर्सेर आफुखुशी प्रलोभन गर्ने अनि रिस गर्ने मन नै ठीक हो भन्ने जस्ता कुरा मतलब "चाहना" हुन्छ।

र यो चाहनाहरु नै हाम्रो दुखको बिउ हुन पुग्छ।

अर्कोतिर यो संसारमा जिवन यापन गर्दा एस्त चाहना भए पनि जो कसै पनि यो दुखबाट मुक्त हुन सक्छन भन्ने उपदेश दिने सद्धर्म पुण्डरिक या माहायान बुद्धधर्म पनि छन। खासमा चाहना भएर नै हामी अघी बढ्न खोज्छौ र जिवन र मृत्यु बुझेर नै धर्म खोज्छौ तेसै भएर चाहनाले दुख मात्र दिने होईन कि कसरी अझ राम्रोसँग बाच्न बुद्धी प्रयोग गर्ने भन्ने तिरा लागिन्छ अनि यो अर्थमा यि सबै मुक्ती पाउने उपदेश हुन।

यो बर्ष हामी सबै मिलेर सिकेको ६ परिमिता पनि तेस्ता उपदेश हुन। फर्केर हेर्द ६ परमिता सबै लोभ, रिस, लगाब जस्ता चाहनहरुको अर्को पाटोलाई अभ्यास गर्‍यो भने तेस्मा हामीहरु कसरी बोधिसत्व बन्ने छौ भन्ने कुराहरु लुकेर बसेका हुन्छ भन्ने प्रष्ट छ। हाम्रो यो सरिर र यो मनलाई रिस र लगाबमा होईन कि बोधिसत्वमा प्रयोग गर्नको लागि हामीले "अरुको खुशीको लागि" भन्ने मन लगाउँन जरुरी छ।

अनी हामीले सधै "अरुको खुशीको लागि" भन्ने कुरा मुखमा त जपिरहेक छौ, के तपाईंलाई यो कुरा थाहा छ ?

"सर्ब प्राणिसँग" भन्नेर मनन गरे

हामीहरु सुत्र पाठ गर्द सधै "यो पुण्यबाट सर्ब प्राणि, आफु र अरु सबै बुद्धपथमा छौ" भनेर जप्ने गर्दछौ। र हामी बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा जानेछौ "हामी सर्ब प्राणिको लागि" भनेर बिहान बेलुका सधै जप्ने गर्दछौ। यसरी हामीहरु "सबै मिलेर सुखी बनौ" भन्ने प्रण गर्ने कामना गर्न भनेर बुद्धअघी हात जोड्ने गरेका छैनौ त ?

जोदो शिन्शु धर्मका कानेको दाइएइ गुरुले "सर्ब प्राणिसँग" भन्ने शब्द धेरै प्रयोग गरेका छन र "जस्तो सुकै आफ्नो सुखकोनिमित भन्ने कुरा र अरुको खुशीकोनिम्ती भन्ने कुरा आफ्नै पथ हो भनेर ठान्नु नै बोधिसत्व कर्म" हो भनेर भनेका छन। र "सर्ब प्राणिसँग" भन्ने कामना गरेमा एस्लाई हेर्ने या सुन्ने मात्र गरेमा सही धर्म फैलाउने कुरा हुन्छ र यि बुझेका य यि कुरहरुले धर्मा पथ पाउन मद्दत गर्नेछ "सर्ब प्राणिसँग" बाच्ने भन्ने कुरा बोधिसत्वको जिवनी नै "प्राकृतिक दोजो" हो पनि भनेक छन। ६ परिमिताको अभ्यास को सर्बोत्तम कुरा सायद एसमै होला।

अब तपाईंहरुले "सर्ब प्राणिसँग" भनेर जप गर्दा नजिकका मान्छेकोनिम्ती के गर्न सकिन्छ त ? ईन्टरनेट या टिभीमा ताढा देशमा भएको बर्बादी देख्दा "सर्ब प्राणिसँग" कामना गर्ने मन कसरी चल्नेछ त ?

आफुले मात्र केहि गर्न नसकिने वास्तबिकता भए पनि हामीहरु कसरी बाच्ने भन्ने कुरा पत्ता लगाउदै अरुलाई केहि गर्न नसके पनि य आफु बिरामी हुँदा पनि "सर्ब प्राणिसँग" भन्ने कामना गर्न सकिन्छ। यो कामना गरेमा आफु जस्तै रोग लागेको अरुलाई निको होस भन्ने प्राथना बन्छ र आफु पनि फेरी ठीक भएर अरुलाई हौशला दिन सक्छु भन्ने सकारत्मक सोच बनेर अब फेरी रोग नलाग्ने सरिर बन्ने छ भन्ने सोच आएमा पनि धेरै शान्ति मिल्छ।

मान्छेको चाहना १०८ थरी छन भनिन्छ एस्तै १०८ वोटा घण्टाको आवाज सुनेर यो बर्ष जती दुख भए पनि हामी सबै मिलेर "कती राम्रो सालको अन्तिम दिनको आकास" भन्ने जापानि हाइकुमा भनिए जस्ती खुशीसाथ र उत्त्साहसाथ नयाँ बर्षलाई स्वागत गरौ।

From *Kosei,* December 2022

बुद्धलाई मुस्कुराउदै खुशी पार्न

रिश्शो कोसेइ काइ कोरिया
स्यो साङ उक

यो प्रवचन २०२२ मे ८मा कोरिया मन्दिरमा "जन्मजयन्ती पुजा" मा गरिएको हो ।

सबैजना आज्ञा दिनुहोस ।

हामी सबै प्राणिमा बुद्धत्व हुन्छ र हामी सबै बुद्ध बन्न सक्छौ भन्ने उपदेश दिने शाक्यमुनिको जन्मदिन मनाउने एस्तो माहान दिनमा मलाई बोल्न दिनुभएकोमा धेरै खुशी छु ।

म योङ सान साखाको स्यो साङ उक हु । मेरी आमा टोक्योको शिनागवमा आफ्नि फुपुले मिचिबिकी गरेर १९८० मो अक्टोबर १५मा रोश्शो कोसेइ काइको सदस्य हुनु भएको हो । तर म चाही खासै मन्दिर जान्नथे तर पोहोर साल नोवेम्बरमा आमा बितेको ४९औ दिनको कार्य गर्न भनेर २८ बर्ष पछी मन्दिर गएको हु ।

म सानो छदा मेरा आमाबुवा खुब झगडा गर्दथे । मेरो बुवा काम नगरि खाली रक्सी पिउने अनि आमा र हामिहरुलाई गाली गर्ने, कुट्ने गर्थे । मलाई मेरो बुवा एक्दम मन पर्दैनथ्यो । जती ठुलो हुँदै गए बुवाप्रतिको घृणा तेती नै बढ्दै गयो ।

म ४ कक्षामा पढ्दा मेरो मृगौलामा इन्फेक्सन भएर कहिलेकाही बिद्यालय नगएर अलि टाढाको अस्पताल भर्ना हुनु पर्थ्यो । मलाई त्यो बेलामा "बिद्यालय त नगए पनि हुने रहेछ" जस्तो लाग्थ्यो र म पछी ठुलो हुँदै गए पछी पनि पढ्न तेती मन लाग्दैनथ्यो र म सधै बिद्यालयको वरिपरी साथिहरुसँग मिले चुरोट पिउने अनि रक्सी खाने गर्थे ।

मेरो एस्तो ताल देखेर मेरो आमालाई धेरै दुख लाग्यो । यदी एसलाई धर्मकर्मतिर लगाउन सके केहि हुन्छ कि भनेर मलाई मन्दिरमा लाने बिचार गर्नु भयो । तर म चाही मन्दिर गए आमाबाट पैसा पाउने कुरा सुनेर मात्र मन्दिर गएको थिए ।

मेरो आमाले मिचिबिकी गरेर अहिले अमेरिकाको सान आन्टनिओ शाखामा मेहेनतसँग आस्थमा लागेका सुन बुन जङ पनि त्यो बेलामा हाम्री मन्दिर जान्थे ।

बुवासँगको झगडा बढ्दै जादा आमालाई झन धर्ममा डुब्न मन लाग्यो । आमले सुत्र पाठ गरेको आवाज ठ्लो भयो भनेर बुवा कराउथे र झगडा बढ्न थालेको थियो । तर बुवाले बिरोध गरे पनि आमा मन्दिर जना छोड्नुभएन । बिस्तारै आमा मन्दिर जाने कुरा बुवाले बिरोध गर्न छोडे । पछी यो दोजो अहिलेको हान्नम दोङमा सार्यो म पनि आमासँग मन्दिरमा हेरचार गर्ने अनि अरु सदस्यसँग मिलेर पुजा गर्न थाले ।

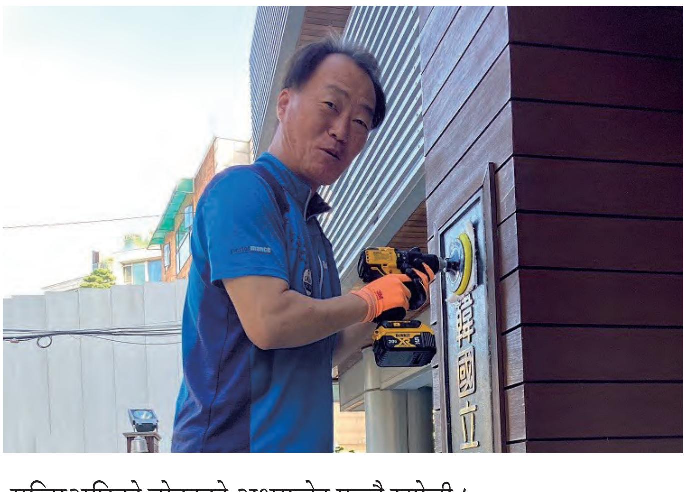
यो ठाउँमा नयाँ दोजो बनेको बेलामा म २३ बर्षको थिए र मेरो बुवासँगको संबन्ध अति नै नराम्रो अवस्थामा थियो र मेरो बुवासँग झडप पनि हुने गर्थ्यो । र मैले रेवरेन्ड ली बूक सुनलाई अनुरोध गरेर दोजोमा नै बस्ने मौका पाए । अहिले सम्झिदा रेवरेन्ड खाना पकाउन धेरै सिपालु हुनुहुन्थ्यो ।

१९९५मा ३१ बर्षको थिए र मैले अस्पतालमा औषधी प्रबर्धन गर्ने काम पाएपछी मन्दिर जाने क्रम छुट्न थाल्यो । तेस्को अर्को बर्ष बुवा बित्नु भयो र त्यो बर्ष म ट्युसन केन्द्रमा शिक्षक भएर पढाउन थाले । तेस्पछी पनि म मन्दिर गइन र मैले करिब २० बर्ष मेहेनत गरेर त्यो केन्द्रमा काम गरे । आफु ५० बर्ष लाग्ने बेलामा धेरै काम गरे अब केहि आराम गर्छु भनेर ट्युसन केन्द्रको काम छोडे ।

काम छोडेपछी घरमा रक्सी पिउदै टिभीमा फिल्महरु हेर्न थाले । कसैको वस्ता नगरि दिन बिताउन पाएको मलाई स्वर्गसरी लागेको थियो । तर बिस्तारै रक्सी १ बोतल बाट २ बोतल्, २ बाट ३ हुँदै दिनकादिन पिउने मात्रा बढ्दै गयो ।

मेरो अवस्था देखेर चिन्ता लागेर एक साथिले "यसरी पियो भने त छिट्टै मरनेछस है" अब रक्सी नपिउनु भन्ने सल्लाह दियो । म रक्सिको कुलतमा फसिसकेकोले त्यो साथिको सल्लाह मैले लिन सकिन । साथिले आमालाई मलाई अस्पातल भर्ना गर्नु भन्ने सल्लाह दिएको रहेछ तर आमाले भने मलाई बृधाश्रममा लग्नु भन्ने भ्रम भएर हुँदैन भन्नुभएको रहेछ ।

एक दिन रक्सी पिएर सुतेको थिए आखा खुल्दा त म



मन्दिरअघिको ढोकाको अक्षरप्लेट पुछदै स्योजी ।

अस्पातलमा रहेछु । ४ दिनपछी मेरो होश आएको रहेछ । डक्टरले मेरो आखा खुले पनि सरिरमा नकारात्मक प्रभाव रहनेछ र आखा नखुले त सास मात्र फेर्ने होस नआउने बनस्पती अवस्था हुनेछ भनेर भनेका रहेछन । मलाई दिमागि रोग "वेर्निके एन्सेहलोपथ्यो" बहेको रहेछ । मैले खाने कुरा केहि नखाइ खाली रक्सी मात्र पिएकोले मेरो सरिरमा पौष्टिक तत्व कम भएर सरिरमा पक्षघात जस्तो भएको रहेछ मेरो सरिर त मृत्युको गन्ध आउने ३० केजिको दाउरा जस्तो भएको रहेछ ।

अरुको साहाराबिना केहि गर्न नसक्ने भए र जब बेडमै थाहा नपाइ दिसापिसाब हुने गर्थ्यो त्यो जस्तो लज्जास्पद कुरा केहि लागेन । यो अनुभव नै रक्सी छोड्ने कारण साबित भयो । ६ महिना जती अस्पातल बसाइपछी म घर जाने निधो गरे तर डाक्टरले त अझै बस्नु पर्छ भनेका थिए । घर फर्के पनि म उठ्न नसक्ने थिए र आमाको साहारा लिएर सौचलरी जानु पर्थ्यो । बिस्तारै भित्ताको समातेर उठ्न थाले र हिंड्न साहयता गर्ने मेसिनमा चढेर हिंड्ने कोशीस गर्न थाले । बिसतरइ हिड्न सक्ने भए । तर यो सबै मलाई आमले मेरो स्याहार गरेर मात्र सम्भब भएको हो जुन म कहिले पनि बिर्षन सक्दिन ।

एक बर्षपछी मेरो टाउकोदेखी खुट्टासम्मका छाला सबै उप्किने एक अचम्मको रोग लाग्यो । तर भाङ्गबस उपचार सफल भयो र नकारात्मक असर पनि केहि बाकी भएन ।

मेरो सरिर राम्रो हुँदै गएको थियो तर मेरो आमालाई बिसन्चो हुन थाल्यो । "टाउको दुख्यो" "कान करायो" आदी भन्नु हुन्थ्यो । कहिले धेरै खाने कहिले कसैले नबुझ्ने कुरा गर्न थाल्नुभो । आमलाई बिर्षने रोग "डिमेन्सिया" भएको रहेछ ।

आमाले पहिलदेखी नै आफुलाई केहि भए अस्पातल भर्न नगर्नु भन्नु भएकोले मैले घरमा नै राखेर उपचार गराउने बिचार गरे । तर यो रोग भनेको मैले सोचेको भन्दा खतरनाक रोग रहेछ । आमा रोग बढ्दै गएर आफै दिसापिसाब गर्न नसक्ने हुनु भयो । मैले आमाले म बिरामी हुँदा मलाई जसरि दिसापिसाब गराउनु भएको त्यो सम्झिदा यो काम कती पनि घिन लाग्ने होईन भन्ने लाग्यो । आमाले मलाई स्याहार नगरेको भए मैले आमालाई पनि अस्पताल भर्ना गरिदिनेथे होला । आमाबुवाको हेरचार गर्द पुण्य कमाइन्छ भन्दा लाज पनि लाग्छ तर मैले जिन्दगीमा पहिले चोटी आमाको लागि भनेर समय खर्च गरेको थिए ।

पोहोरसाल गर्मिको बेलामा कोरोना पनि चलिरहेको थियो तेस्तो बेलामा आमाले खाना खान छोड्नु भयो र एक दिन आमा बेहोस हुनु भयो । तेस्पछी वहाँ धेरै चोटी बेहोस हुन थाल्नु भयो । यो पटक चाही मैले वहाँलाई अस्पताल भर्ना गरे । ८ दिनपछी फोक्सोको इन्फेक्सनले आमा बित्नु भयो । आमा बित्नुअघी मैले धेरै चोटी वहाँलाई "धन्यवाद, धन्यवाद" भने । आमाको "धन्यवाद, आभरी छु" भन्ने बानी थियो । अमेरिकामा बस्ने मेरी बहिनिलाई मैले सम्पर्क गरेको थिए र उनि आमा बित्नु केहि दिनअघी आएर आफ्नी आमाको अनित्म समयमा हेरचार गर्न पाएकोमा धेरै खुशी थिइन ।

मैले आमाको सरिरलाई जलाएर खरानीलाई पाहाडमा बिसर्जन गर्ने बिचार गरेको थिए । तर मैले यो कुरा बहिनिसँग सल्लाह गरेको थिइन । हामी दुइ नचिनेको मानिस जस्तै गरी ४० बर्ष बिताएका थियौ । म माध्यमिक बिद्यालयमा हुँदा मैले बहिनिलाई पिटेको थिए तेस्पछी उनिले मेरो मत्लब गर्न छोडेकी थिइन ।

आमाको काजक्रुयापछी हामीले घरहरु सफा गर्यौ र आमाले पुजा गर्ने बुद्धमुर्ती पनि सफा गर्यौ । आमा मेरो पिर गरेर नै कोसेइ काइको सदस्य बन्नु भएको हो । हरेकदिन मुर्तिअघी हात जोडेर जप गर्ने ति आमा पनि बिरामी भएपछी केहि बर्ष तेत्ती कै छोड्दा त्यो मुर्तिमा खिया लागिसकेछ र धुलोको पत्र पनि मोटो भएछ ।

धुलो सफा गर्द अचानक मेरो बहिनिको सानो बेलाको झझल्को आयो । "दाइ तपाई त रक्सिमा मातेर सबै कुरा भुल्नु होला म चाही के गर्ने नि ?" भनेर बहिनी रोएको कुरा सम्झे । मैले तेस्तो सम्झिदा मेरो आखमा आसु आयो । मलाई देखेर बहिनिले " अब हामी दुइ मात्र छौ । अब तपाईले रक्सी छोडेर जिन्दगी फेरी सुरु गर्ने कोसिस गरेको भन्ने कुरा तपाईंको साथीबाट सुने । म तपाईलाई अब माफ गर्छु" भनेर भनिन । ४० बर्षभन्दा बढी भहेछ तर आखिरमा हाम्रो आफ्नो दाजुबहिनिको नातालाई जोड्न सफल भयौ ।

मैले बहिनिसँग सल्लाह गरेर १० मिनट जतिमा पुगिने एक मन्दिरमा अस्तित्वलाई बिसर्जन गर्यौ । आमाले पढ्ने पुण्डरिक सुत्र तृभाग किताब मैले बहिनिलाई दिए ।

पोहोरसाल नोवेम्बर ७मा आमाको ४९औ दिनको कर्म गर्यौ । त्योदिन धेरैपछी मन्दिरमा हुने पुजामा भाग लिन्छु भनेर गए । त्योदिन प्रवचन गर्नु भएको रेवरेन्ड की हङ जाको कुरा सुने जुन मलाई मेरो अहिलेसम्मको जिन्दगीको कुरा गर्नु भएको जस्तो लाग्यो । सबैभन्दा "बच्चाले आफ्नो मातापिता आफै रोजेर जन्मिन्छ" भन्ने कुराले मलाई अचम्म पार्यो ।

तेस्तो घृणा गर्ने बौ मैले आफैले कसरी रोजेर आएको होला भन्ने कुरा मैले पटक्कै बुझेको थिइन । तर एसो सोचेर हेर्दा म र मेरो बुवामा धेर समानता थियो भन्ने थाहा पाए । मेर बुवा दैनिक रक्सी पिउथे म त्योभन्दा अझ बढी । मेरा बुवा दाउर जस्तै सुकेर गएका थिए र मैले तेस्तो दाउरा जस्तै भएका बुवालाई लिएर अस्पताल लिएर गएको थिए । मेरा बुवा एक महिनपछी बिते । म पनि दाउरा जस्तै सुकेको थिए र ३० किलोको दाउरा जस्तै सुकेको सरिरलाईइ मेरा साथिले अस्पताल भर्ना गराएकाले बाच्ने मौक पाए । साथै अनि सबैभन्दा आमाको पुण्य नभएको भए साएद म यहाँ हुने थिइन होला ।

त्योदिन मन्दिरको प्रवचन सुनेको दिन ज्यादै जाडो थियो । फर्किदा मलाई आमाको याद आयो । "आफ्नो एक्लो छोरो बदमास नभएर राम्रोसँग पढेर कुनै समस्याबिना साधाराण मान्छे भएर बाचोस । एस्तो कुरा मनमा खेलाउदै मेरी आमा यो बाटो हिडेकी होलिन । मैले त्यो बेलामा किन बुझ्न सकिन होला ?" भन्ने कुराले ग्लानी भयो र प्रायष्चित गरे । तर अब अहिले एस्ता कुरा आमा या बुवालाई सुनाउन सक्ने छैन ।

मन्दिरमा जान थालेपछी मन छोएको अर्को एक कुरा पनि छ । त्यो हो मनभित्रदेखी सहयोग गर्न खोज्ने संघका साथी हरु । मन्दिरमा हुने सामाजिक कार्यक्रमकोलागि भनेर युबा बिभागसँग हामी अपङता भएकाहरु बस्ने केन्द्रमा गएको बेलाको कुरा हो । म पहिले काम गर्ने

ठाउमा पनि सामाजिक कार्यक्रममा भाग लिन्थे तर काम गर्नुभन्दा पनि सक्किए पछी हुने खानपिनमा ध्यान जान्थ्यो तर यहाँ सफा मनले मेहेनत गरेर सरसफाइ गरेको युबा बिभागका सदस्यहरुलाई देख्दा "पहिला अरुहरु" भन्ने उपदेशलाई अभ्यास गर्ने रहेछन यिनिहरु भनेर आभारी भएको थिए।

मेरो अहिलेको भक्ती भनेको प्राथमिक बिद्यालयको विद्यार्थी सरहको होला। ८ बर्षअघी मरे पनि हुने म अहिले ब्याजको जिन्दगी जिउदै छु जस्तो लाग्छ। जाडो बेलामा खुट्टा अलि बाउडेर हिड्न गाह्रो हुन्छ तैपनी आमालाई सोच्यो भने खुट्टा अफै अघी सर्छ।

"म स्वस्थ हुनेछु भन्नुस अनि मलाई शान्ति हुन्छ" भनेर बहिनिले भनेको कुरा सम्झिदा सधै मन भरिएर आउछ। "म अब एक्लो होईन" भन्ने कुरा बल्ल थाहा पाए, अबदेखी बितेर गएका आमाबुवा, बहिनी र आफ्नोनिम्ती आफुले सकेसम्म गर्न सक्ने सुकर्म गरेर बाच्नेछु।

रेबरेन्ड लीको प्रवचन म नछुटाइकन सधै सुन्ने गरेको छु। सिकेको कुरा अभ्यास गर्न सक्छु कि सक्दिन भन्ने कुरा थाहा छैन तर मेहेनत गर्नेछु। २८ बर्षपछी फर्केर यहाँ आउँदा धेरै फरक पाए तर हसिला र दयालु संघका साथिहरु थुप्रै पाए। तपाईंहरुसँग मिलेर धेरै सिक्दै जानेछु भन्ने आशा छ।

कसैले "तिम्रो घरको बुद्ध खुशी छन त ?" भनेर सोधेमा सधै "छन मुस्कुराइ रहेछन" भनेर जवाफ दिन सक्ने जिन्दगी बिताउन मन छ। बुद्ध, संस्थापक, धन्यवाद, अध्यक्षज्यु धन्यवाद। संघका साथी धन्यवाद।

मन्दिरभित्र सरसफाइ गर्दै स्योजी।

कमिकः रिश्शो कोसेइ काइको जानकारी

शाक्यमुनीको जीवनी र बुद्धधर्मको उपदेश

安らかな心

"अनित्य" र "अनात्मन" लाई राम्रोसँग बुझेर अभ्यास गरे मन सधै शान्त हुन्छ भन्ने उपदेशलाई "निर्वाण' भनिन्छ ।केही समस्या भए पनि "परिवर्तन भनेको प्राकृतिक कुरा हो । अब राम्रो होस भनेर मेहेनत गर्छु" भन्ने भाव राखेर "आफु मात्र होईन कि अरुको साहरा लिएर सबैथोक राम्रो हुने कुरा भेटौ" भन्ने सोचेर बाच्ने कुरा महत्वपुर्ण हुन्छ ।

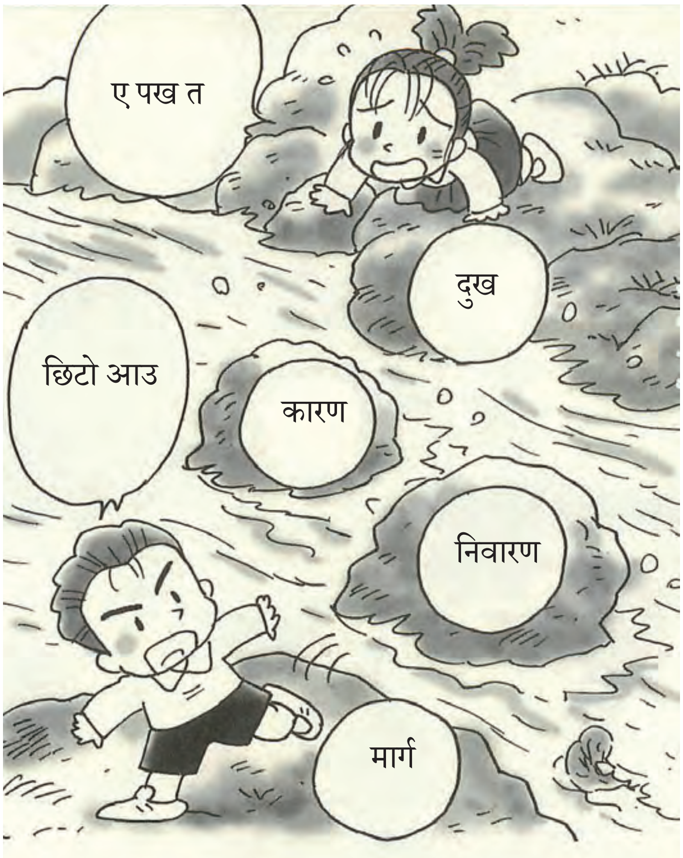
तेसो गरेमा झगडा हुँदैन, मन शान्त हुन्छ र सबैसँग मिलेर बस्न सक्छौ ।

केही तथ्य

"निर्वाण भनेको "मनमा पलाएका पिरहरु नष्ट भएर शान्त भएको अवस्था" भन्ने अर्थ लाग्छ र बुद्ध्धर्मिकोनिम्ती आदर्श अवस्था हो तर "जिवन को बत्ती निभेको अवस्था" भन्ने अर्थ पनि लाग्नाले "मृत्यु" या "परिनिर्वाण" भन्ने अर्थ पनि हुन गयो ।

※ *यो कमिक निजी प्रयोजन बाहेक बिना अनुमती प्रतिलिपी बनाउन र छाप्न निषेध गरिएको छ ।*

苦しみを解決する方法

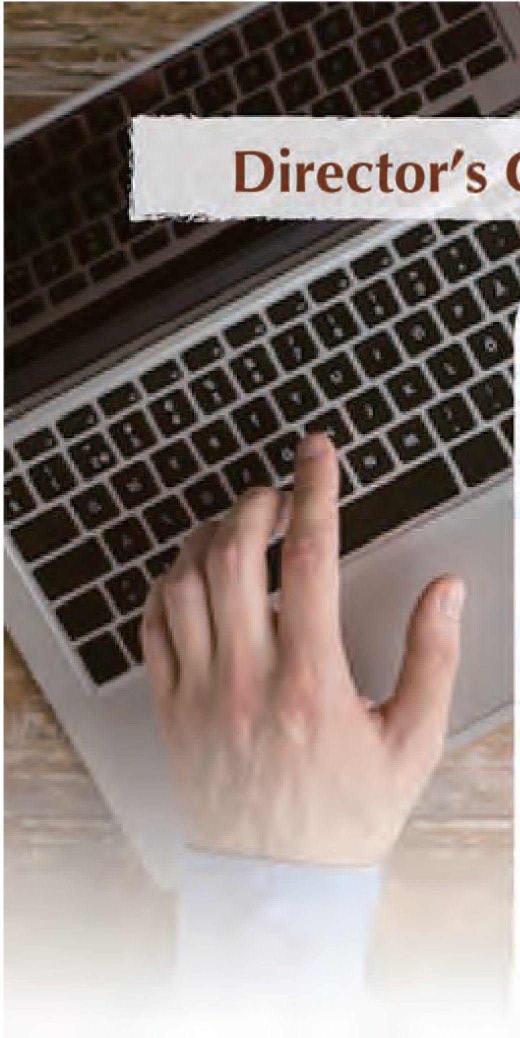


मानिसको दुखको कारण र तेसबाट निस्कने उपाय सिकाउने "चार आर्य सत्य" हो र ति "दुख, कारण, निवारण र मार्ग" हुन। जिवनमा धैरै दुखहरु हुन्छन तेस्लाई राम्रोसँग मनन गर्नु "दुख" हो। र दुखको "कारण" हुन्छ र त्यो हो चाहना। त्यो चाहनालाई दबाउन सकेर दुखलाई नष्ट गर्ने "निवारण" हो। र दुख नजन्मिने ८ आर्य मार्ग हुन्छन तेसलाई "मार्ग" भनिन्छ। यि नै चार आर्य सत्य।

अब एसपछी आठ आर्य मार्ग सिकौ।

केही तथ्य

जापानि भाषामा चार आर्यसत्य लाई "सिताइ" र "भनिन्छ र यो "ताइ" भनेको "राम्रो सँग हेर्नु" भन्ने अर्थ। दुखलाई राम्रोसँग हेर्नु। उपदेश सिक्दा "दुख, कारण, निवारण र मार्ग" हो तर अभ्यास गर्दा "निवारण" भन्दा अघी "मार्ग" थाहा पाए "निर्वाण" मा पुगिन्छ।



Director's Column

अरुको भलो कर्म गर्ने बेला अहिले हो

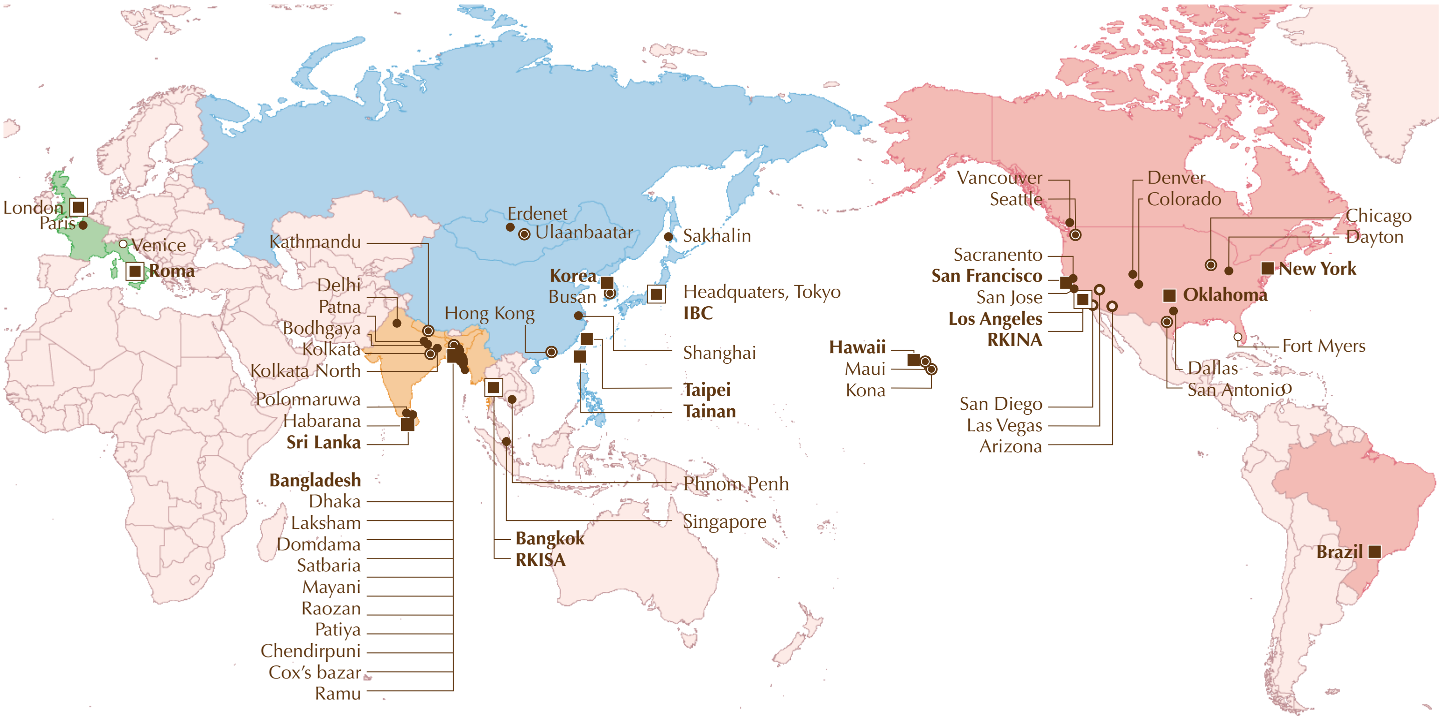
Rev. Keiichi Akagawa
Director, Rissho Kosei-kai International

अब बर्षको अन्तिम महिना आयो । सधै यो बेलामा सुनिने एक कबिता छ । "समयले मान्छेलाई पर्खिदैन" । "महिना या साल हामीहरुलाई चाहिने गरी बित्ने होईन कि आफ्नै हिसाबले एकचिन पनि नरोकिकन अघी बढ्छ" भन्ने अर्थ लाग्छ होला । यो स्तम्भ पढ्ने पाठककानिम्ती यो बर्ष कस्तो रह्यो होला त ?

कोरोना माहमारिको यो तेस्रो बर्ष संक्रमण कहिले बढ्ने कहिले घट्ने, फेब्रुअरीमा रुशले युक्रैनमा आक्रमण गरी अहिले पनि त्यो लडाइ जारी छ । धेरै देशमा मुल्य बृध्दी भएर जिवनयापन गर्न गाह्रो भैरहेको छ । एस्तो संसारको अवस्था देख्दा बुद्धधर्मको उपदेशले कस्तो बुद्धी र हल गर्ने उपाय दिन सक्ला त ?

एसै अर्थमा यो महिना अध्यक्षले दिनुभएको प्रवचन "सर्ब प्राणी सँग" भन्ने ६ परिमिता अभ्यासले संघका साथिहरु बनाइ अघी बढ्नाले नै यो अशान्ति अवस्थामा बाच्न चहिने कुरा हो जस्तो लाग्छ । "अरुको भलो गर्ने कर्म" को अभ्यास गर्ने सबैभन्दा जरुरी समयय नै अहिले हो जस्तो लागेको छ । पक्कै पनि मलाई मात्र एस्तो लागेको होईन होला ।

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: https://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: info@rk-la.org URL: https://www.rk-la.org

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: lotusbuddhist@gmail.com
URL: https://sf-buddhism.org

Please contact Rissho Kosei-kai of San Francisco
Rissho Kosei-kai of Sacramento

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: https://rk-ny.org

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

Rissho Kosei-kai of Fort Myers
Email: rkftmyersbuddhism@gmail.com URL: https://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: dharmacenter@rkok-dharmacenter.org
URL: https://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: dharmasa@rksabuddhistcenter.org
URL: https://rksabuddhistcenter.org

Rissho Kosei-kai of Seattle
28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, USA
TEL: 1-253-945-0024 Email: rkseattlewashington@gmail.com
URL: https://www.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://rkk.org.br
Facebook: https://www.facebook.com/rishokosseikaidobrasil
Instagram: https://www.instagram.com/rkkbrasil

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
台湾台南市東區崇明 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

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
Ambedkar Nagar, West Police Line Road, Rampur, Gaya-823001,
Bihar, India

Rissho Kosei-kai of Patna
Please contact Rissho Kosei-kai Society of Kolkata

Rissho Kosei-kai of 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

Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)
Thai Rissho Friendship Foundation
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang, Bangkok 10310, Thailand
TEL: 66-2-716-8141

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　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
Bashundhara R/A, 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 Roma
Rissho Kosei-kai di Venezia
Rissho Kosei-kai of Paris

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
YouTube: ttps://www.youtube.com/c/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: https://www.ibc-rk.org

Published by Rissho Kosei-kai International