

Living the Lotus

Buddhism in Everyday Life

2023
START

नयाँबर्ष अंक



नयाँबर्ष प्रवचन

चुस्त भएर साधना गर्ने

रिश्शो कोसेइ काइ अध्यक्ष निचिको निवानो

अभ्यास र परिवार सरेखनबिना देश र बिश्वशान्ति सम्भव छैन



(चित्रकार दाइकान योकोयामाको चित्र संस्थापक निक्क्यो निवानोले अनुकृत गरेको चित्र अधि)

नयाँबर्षको शुभकामना छ ।

अझै पनि कोरोना माहामारी चलिरहेको छ तर अचेल शहरमा बिस्तारै पहिलाको जस्तो जिवनी देखिन थालेको जस्तो लागेको छ। संक्रमणको बारेमा ख्याल गरी बिस्तारै अघी बढ्दै जानु पर्नेछ ।

एक सर्वेक्षणका अनुसार यो माहामारिमा महत्व दिन पर्ने कुराहरु परिवार, स्वास्थ्य, समय र बिश्वास भन्ने कुरा रहेछ भन्ने कुरा आएको थियो । माहामारिबाट आफ्नो जिवनको कुरा फर्केर हेरी नयाँ मुल्य र मान्यतलाई आत्मन गर्दा एस्तो लागेको होला र हामीहरु पनि सरल मन राखेर के महत्वपूर्ण छ तेस्मा ध्यान दिनु पर्नेछ ।

र अर्कोतिर रूसले युक्रेनमा हमला गरेपछी बिश्वको स्थिती तनावपूर्ण भएको छ । अहिलेसम्म धेरैले ज्यान गुमाइसके । छिटोभन्दाछिटो लाडाइको अन्त भएर शान्ति छाओस भनेर म तपाईंहरुसँग मिलेर प्राथना गरी आफुले के गर्न सक्छु भन्ने कुरा सोच्दै जानेछु ।

मेरो बिचारमा अहिले हामीहरुले नगरि नहुने कुरा भनेको आफ्नो “भित्री शान्ति” पाउनु हो । लडाइ जारी रहेमा मानिसको दिमाग पनि तेस्कोलागी तय हुन्छ रे भनेर भनिन्छ । अचेल “त्यो देश खराब” “त्यो मान्छे माफ गर्न सकिन्न” भन्ने जस्ता कुराहरु धेरै सुनिन्छ । स्वभाविक शब्दहरु होलान तर धर्मालुहरुको मनमा सधै शान्ति हुन पर्छ ।

सधै शब्द या कार्यले अरुलाई दुख दिनेहरुले जस्ती सुकै शान्तिको कुरा गरे पनि अरुले पत्याउने छैनन । सधै “म कस्तो छु ?” “मनमा शान्ति छ त?” भन्ने कुराद्वारा आफ्नो भित्री कुरामा ध्यान दिनु जरुरी हुन्छ ।

एस्तो कुरा मननन गर्न सक्न हरेकदिन अभ्यास गर्नु पर्दछ । जस्तो कि बिहान उठ्दा पानी परेको रहेछ भने “कस्तो नराप्रो मौसम” भन्ने

गछौं । आफनो अधिको घटनाप्रती असन्तुष्टी हुने या नकारत्मक हुने कुरालाई बदल्ने बानी बनाउनु पर्छ ।

लडाइ सुरु गर्ने नेता, हत्या गर्ने मान्छे, पिडा दिने मान्छेलाई माफ गर्न सकिन्न भनेर क्रोध जागेमा सबैभन्दा पहिला “म आफु चाही एस्तो कहिले गर्ने छैन” भन्ने जस्ता कुरामा दृढ मन राख्नु नै धार्मिक भावना हो

तेसमाथी अझै महत्वपूर्ण कुरा के हो भने समाजको सबैभन्दा सानो एकाइ मानिने घरपरिवारमा मानवबिज्ञान र अनुशासन सिकाएर “सरेखन गरिएको घर (थिती मिलेको घर) सिद्ध गर्नु हो ।

कन्फ्युससको “बिश्चबिद्यालय” भन्ने एक किताबमा “अनुशाशित मन सरेखन घर देश बिश्चशान्ति” भन्ने एक पंक्ती छ । मतलब आफ्नो मनलाई सुमन, सरिरलाई अनुशाशित, परिवर थिती मिले अनि देशको सुशानले नै बिश्च शान्ति प्राप्ती हुन्छ भन्ने अर्थ लाग्छ । अर्को शब्दमा भनेमा सुमन, अनुशाशित सरिर गरी घरको थिती राम्रो नगरेमा न देशमा शान्ति हुन्छ न बिश्चमा भन्ने अर्थ लाग्छ । यो कुरा हामीसबैले राम्रोसँग मनन गरौ ।

अझ मैले अहिलेसम्म आफ्नो देशको संसकारलाई नबिसीं पहिला आफ्नो देश बनाउने कुराको महत्वको बारेमा भनेर आएको छु ।

जापान भन्ने देश बनेदेखी नै सम्राटहरु देशबासिसँग मिलेर धनी संकृतिमा धेरै धनी भएको कुरा नै बिश्चमा अतुलनिय बिशेषता हो । जस्तो सुकै भुमन्डलिकरण भए पनि यो कुरालाई नै बिश्चले जापानलाई स्विकार्ने एक महत्वपूर्ण कुरा हुन जानेछ ।

पुरातन जापानको नाम “यामातो” थियो र यामातोको सुरुदेखी अन्त्यसम्म राष्ट्रिय आदर्श भनेको “महान शान्ति” र “महान सदभाव” थियो ।

राजकुमार शोतोकुको सबिधानमा १७ धारा थिए र पहिलो धारामा “सदभाव सबैभदा उत्तम चिज” भनेर राखेका थिए । एस्ता परम्परा फैलाएर नै जापानमा ठोस शान्ति देश बन्नेछ र बिश्चमा पनि यो फैलिने छ ।

यस्ता अथक प्रयासहरुद्वारा नै शान्तिमय संसार निर्माण गर्न सकिनेछ ।

र साथमा याद राख्नु पर्ने कुरा के हो भने हामी प्रतेकले टाढाको देशमा भएका चिजहरुलाई पनि रुची राख्नु पर्छ भन्ने कुरा हो । र दुखमा परेका हरुलाई बुझेर सदभाव राखी दुख र पिडालाई बाड्दा गहिरो प्राथना हुन्छ र अर्को सुकर्मको सुरुवात हुन्छ ।

हाम्रो संस्थाको एकछाक दान अभियानद्वारा गरिएको शान्तिका कार्यक्रम WCRP (बिश्च धार्मिक शान्ति सम्मेलन) र शिन्शुरेन (नयाँ धर्मिक संगठनको माहासंघ) जस्ता कामहरु गरिरहेका छौ । आफ्नोआफ्नो क्षेत्रबाट स्वेच्छिक र सकृयरूपमा भाग लिनु पर्दछ ।

हरेकदिन कृतज्ञ मनद्वारा सचेत भएर जिवन्त र उर्जाविन हुँदै लगनशिल हुँदै जाऔ ।

एस्ता कुराहरुलाई समेटेर मैले देहय बमोजिम “२०२३ को निति” प्रस्तुत गरेको छु । सबैको कृपाले हाम्रो संस्था यो बर्ष ८५औ बर्षमा प्रवेश गरेको छ । सबैजना हरेक दिनमा हुन पर्ने आभारिपनमा सचेत भएर जिवन्त हुँदै अझ लगनशिल हुँदै जाऔ ।

यो बर्ष पनि कोरोना सन्क्रमणलाई ध्यान दिदै हामिहरु बुवाआमा दम्पती आस्था मार्फत भबिष्यको नेतृत्व गर्ने युवा र बालबालिकालाई कसरी हुर्काउने, उनिहरुको चरित्र कसरी बिकाश गर्ने, घर कसरी सम्भाल्ने अनि कसरी आफ्नो देशको सन्स्कृतिलाई अपनाएर भव्य देश निर्माण गर्ने हो भन्ने कुरामा गम्भिर हुन आग्रह गर्दछु ।

मैले गतबर्ष भने झै दम्पती (युवा पुस्ता) र आमाबुवा (मध्य पुस्ता) र हजुरआमाबुवा (बुजुर्ग पुस्ता) सबै मिलेर “मानव रोपण” मतलब मानव बिकाशको आधारभुत प्रस्ताबलाई पुरा गर्न यो संस्थाले मात्र होईनकी सबै समाज अनि देश लागि पर्नु पर्ने हुन्छ ।

यो बर्षको नितिमा मैले “हरेकदिन कृतज्ञ मनद्वारा सचेत भएर जिवन्त र उर्जाविन हुँदै लगनशिल हुँदै जाऔ” भन्ने थपेको छु ।

बिहानको पुजामा “म आभारी छु” “तपाईंको कृपाले गर्दा” जस्ता कृतज्ञता भरिएको मनले हरेक दिन चनाखो भएर पुर्णरूपमा बाच्ने आधार बन्न पुग्छ । एस्तो गर्दागर्दै हामी चुस्त जिवन यापन गर्न सक्छौ ।

हामी मानवकोनिम्ती हाम्रो मन नै सबैभदा महत्वपूर्ण कुरा हो भनेर भनिराख्नु नपर्ला । आफ्नो मनले नै



आफुअधिका कुरहारु राम्रा या नरम्रा भएर अनन्त रुपमा परिवर्तन हुन्छन ।

तेहि भयेर आफ्नो मनलाई पखालेर सन्तुलित बनाउनु बिसनु हुन्न ।

एस्तो कुरा दर्शाउने धर्मसुत्रमा एक श्लोक छ । “साँच्चै, स्वयं स्वयंको उद्धारकर्ता हो। आखिर, यो आत्म बाहिरको एक मुक्तिदाता हुन सक्छ ? राम्रोसँग नियन्त्रित आत्म मात्र हामीले फेला पार्न सक्ने मद्दत हो” ।

यहाँ उद्धार भनेको आफुलाई राख्न सकिने, शरणमा पर्न सकिने अर्थ लाग्छ । आफ्नो मन सन्तुलित बनाएमा आफुनै सबैभन्दा भर पर्न हुन सकिन्छ भनिएको हो ।

पक्कैपनी बुद्धधर्म सर्वश्रेष्ठ हो । तर यो सिकेर तेस्लाई अभ्यास गरी आफ्नो बनाए मात्र एस्को खास अर्थ बुझिन्छ । खाली सिकेर जानेर तर अभ्यास नगरेमा वास्त्विक सिकाइ भन्न मिल्दैन ।

आफुलाई अभिलाषाले सताए पनि उपदेश अनुसार आफुलाई नियन्त्रण गरी सही बाटोमा हिंड्नु नै “स्वयंको उद्धार” गर्नु हो भन्न सकिन्छ ।

यो अर्थमा आफ्नो मन सुधार्न तीन आधारभुत आस्था कर्म (पुजा, मिकिबिकि, तेदोरी अनि होजा र धर्म अध्ययन) त गर्नु पर्छ तेसमाथी सन्त भनिएकाहरुको किताब पढ्ने तेस्ताहरुलाई आफ्नो लक्ष र आदर्श बनाएर आफुलाई बिकसित गर्न मेहेनत गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । म पनि आफुले जानेको कुरामा मात्र भर नपरी बुद्धधर्म मात्र होईन कि कोन्फुससका कुराहरु पनि सिक्ने गरेको छु ।

प्रकृतिसँग घुलनु पनि अर्थपूर्ण हुन्छ । ४ ऋतुमा रुख बनस्पति, चराचुरुडी हरेक दिन परिवर्तन भैरहेको देख्न सकिन्छ ।

जेन धर्मका गुरु र इहेइ मन्दिरका मन्दिर प्रमुख इबो जेन्जिले “ प्रकृतिले चुपचाप सत्य कुराको अभ्यास गरी रहन्छ” भनेर भनेका छन ।

हामी मानिसहरु त्यो नराम्रो यो संसार नराम्रो भनेर आलोचना गर्ने गछौं । तर प्रकृती जस्तै सत्यलाई अभ्यास गरेर हामी सबै मुक्ती पाउनु खास मुल प्रवृत्ती हो ।

हामिहरु लाखौ बर्ष लगाएर एक सुक्ष्म प्राणीबाट पशु हुँदै बिकसित हुँदै बल्लबल्ल दया या सदभाव जस्ता भावनाहरु हुने मानिस हुन पुगेका हौ ।

भावनामा पनि “दुख मान्नु” भन्ने मन मानिसको सर्वोत्तम र आदरणीय कार्यको एक हो । आफ्ना मातापिता, दाजुभाइ, छोराछोरी या नजिकका मान्छेकोनिमित्त मात्र होईन कि अरुहरु, यो संसारको कुरा, अरु देशको कुरामा रुची राखेर दुख मान्न सक्नु नै सभ्य मान्छे हुन भनेर सिकाइएको छ ।

अरुले दुख पाएको देखेर आफु पनि गहिरो दुखमा डुब्नु सक्ने मनले नै संसारमा शान्ति ल्याउने उर्जा प्रदान गर्छ ।

हाम्रो संस्थामा अरुको दुखलाई बुझेर साथमा रुने अनि तीनले दुखबाट मुक्ती पाओस भन्ने कुरा कामना गर्ने कुराबाट बुद्धधर्म फैलाउछु भन्ने मन जाग्छ भन्ने कुरा बुझौ भन्ने चाहना गरेका छौ । र एसबाट नै बुद्धको दया प्रकट हुन्छ भन्ने लाग्छ ।

सद्धर्म पुण्डरिक सुत्रको गहिराइमा डुब्ने मियाजावा केन्जिले “अनन्तको अपुर्ण नै पुर्ण” भनेका छन । जतिसुकै समय बिते पनि अपूर्ण भन्ने भावना राखेर जिउनु नै साचो अर्थमा पुर्ण हुन्छ भन्ने कुरा हो । हामीहरु पनि “ल मैले अब जाने” भन्ने होईन कि “जानेको छैन जानेको छैन” भनेर आफ्नो पथ खोज्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ र यो नै आफ्नो “मन उब्जालु बनाउनु” भन्ने अर्थ लाग्छ ।

यो बर्ष पनि हामी सबै मिली आफ्ना मन चुस्त पारी कृतज्ञतामा जागरुक भएर जिवन्त हुँदै लगनशिल बन्ने छौ भन्ने कामना गरेको छु ।

(“कोसेइ पत्रीका” २०२३ जनवरी १ अंकबाट)

